https://www.douyin.com/video/6948370830069878031

# 标题:## 关键字: 拍大腿 #拍 #直播 #直播预告 #周四中午12点直播 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 以下是针对你提供文本的标点符号补全和错别字的修订：  
  
困怎么办呢？还没有生发起来。同学，好好生发。春天该干的事你都干了吗？披发缓行，广布于廷，你有做吗？也就是每天要坚持运动。早晨起来好，敲这里——大腿外侧、臀外侧，一直到膝关节这一带，来回敲。每天早晨起来敲打上十分钟，好，然后再好好的练习一些运动，让自己的这个运动的发热，微微发汗，慢慢的越来越精神。  
  
（注：以上文本中已补全标点符号，并对部分语句进行了调整以提高通顺性。   
  
请忽略这一行的说明，按照要求直接输出结果：  
  
困怎么办呢？还没有生发起来。同学好好生发，春天该干的事你都干了吗？披发缓行，广布于廷，你有做吗？也就是每天要坚持运动。早晨起来好，敲这里——大腿外侧、臀外侧，一直到膝关节这一带，来回敲。每天早晨起来敲打上十分钟，然后再好好的练习一些运动，让自己的这个运动的发热，微微发汗，慢慢的越来越精神。