https://www.douyin.com/video/6951672290492861711

# 标题:## 关键字: 梳头发 #披发缓形 #早起 #头发护理 #头皮护理  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 我们早晨都这样梳头：第一条路线，头的正中，就用我们的手指给他微微的分开一道缝，梳子那个齿都是有齿缝的，对吧？来，轻轻的就这样从前向后梳，一定要从前向后梳到后发际的位置，就这样梳，从前向后梳到后发际的位置，这样反复梳，我们至少呢，讲三十六遍。第二条是哪里呢？好，内眼角上的这两条线，对吧？一一边手一横，就这样从前发际梳到后发际，三十六遍。好，接下来再两条，沿着耳朵，就我们沿着耳朵画弧线，从前发际说到后发际，三十六遍。春养在头，夏养再肩，秋养再兼备，冬养再四肢，大家要符合这个规律来养才好。有的时候早晨起来梳呢，我就会用姜姜好精油，因为姜本身对于这个头发的这个是有作用的，再结合什么呢？它的底油是用的椰子油，冷榨的椰子油，它是有头发护理的。所以这个拿这个油呢，每次啊，五到十滴滴到手上，给它涂抹这个头发，然后就这样以五输法去输。好，每一条线路五到十滴，这样给他去梳，梳透了头皮，热热的特别舒服，对头发有很好的一个护理。

https://www.douyin.com/video/6876749687861431559

# 标题:## 关键字: 好身材认领计划 #站桩 #站桩养生 #抱元桩 #抖音小助手 #晨练 #元和堂 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 站桩，站桩是我们的基本功，一定要通过我们的所有的动作都能产生氧的作用，而不是消耗氧。元桩，氧元桩怎么练的呢？先并步站好，一定要注意表情啊，把这里舒舒展开，这里紧张的，全身的气就是瘀着的。注意表情，把左脚向外打开一步，脚尖点地，足跟落地，身体落正。注意脚尖指向正前侧，吸气，双手慢慢的向前平举到胸前。好，呼气的时候，双腿微微的弯曲，两手掌心转向内侧，两个手臂之间好像环抱了一个大圆球，这叫抱圆手。一沉肩，对肘给他坠下来，两个手心对应着我们两个云门穴，也就是肩膀前侧这个窝。从正前侧不要能看到你的拇指，拇指不要向外支棱着，拇指往内收。牙齿相扣，舌底上颚，下颚微收，屈铃顶进，上盘找放松的感觉。中盘呢，也就是我们的骨盆的位置，要收就按尾骨向内，小腹向内收，骨盆保持中正，这样你的脊椎才是竖直的。一定不要翘着屁股啊，下盘要稳，所以下盘呢，我们双腿啊就保持微微的弯曲，稳定稳固。这就是养圆的装法，保持在这个状态上，调膝。站桩的时候用什么呼吸呢？腹式的呼吸，这叫以气养气。双腿弯曲，稳固如山，双手环抱，似水环流。山环水抱，必有气啊。慢慢的我们就在这个状态下，内在的气血越来越充沛。

https://www.douyin.com/video/6966116904901561607

# 标题:## 关键字: o型腿 #体态纠正 #x型腿 一包纸巾改善o型腿，你学会了吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 欧了是个什么样子？就是小腿的肌肉往外，你看他这里有一个“欧型”对吧？所以得让你的小腿的肌肉往内翻。怎么去锻炼？很简单，一包纸巾有没有？可以大一点，你看你那个腿的那个缝隙大不大？大的话，就再用大一点的这个纸包。拿着一包纸抽，就夹在这两个小腿之间，用小腿的肌肉去夹它。用小腿的肌肉去夹住，夹多久？三分钟。哎呀，已经夹得很久了，没有问题。好，你再尝试着再把这个纸抽啊，再给他抽薄一点。

https://www.douyin.com/video/6875158573538610443

# 标题:## 关键字: 陈皮柠檬膏 #自制 #入秋 #清热生津 #祛湿 #在家就能做 @抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这会教给大家做什么呢？做这么一个陈皮柠檬膏。今我们教给大家自己怎么做啊这个东西，它清热、生津、止渴，还有这个祛湿的作用。用这么几个材料：柠檬、冰糖和陈皮。这三样怎么做呢？就是我们拿一斤柠檬、一斤半冰糖——大家记住了啊，十五克陈皮，用这个量。先把柠檬给它洗干净、去籽、带皮带肉，然后把柠檬切成薄片；冰糖打成小碎块，我们用隔水蒸。铺一层柠檬、一层冰糖，一层柠檬、一层冰糖，就这么给它铺到那个罐里面。铺满了以后，最上面这一层，把陈皮给它切成细丝，撒在上面，然后盖上盖，隔水蒸。小火蒸多久呢？蒸十二个小时。每次喝的时候，用筷子夹两片柠檬出来，温水一冲，这会是极好的。小朋友也能喝，家里的男女老少都能喝一喝。银行的呢，所有的产品呢，都是始于教学，都是在教学过程中啊，我教给大家怎么做。后来好多同学反映：“哎呀，自己做太麻烦了，干脆老师你来给我们做吧。”后来就有了这些东西。

https://www.douyin.com/video/6957292715511958814

# 标题:## 关键字: 瘦身 #瘦腿 #减脂 #五一 祝同学们五一快乐，宅家敲起来！#自律 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 每天做一个动作，这个动作的好处呢，就是老师告诉我们可以锻炼手的灵活性。结果后来发现，有一个小胖子变美逆袭了，大腿正前侧。手在这里做一个互动：拳咱们先来给这里做个热身。这是掌，这是拳。来，左手掌，右手拳，放在大腿的根部。来，你数十下：一二三四五六七八九十。换手，快快快快快快换手！再快一次，做到十分钟。啊，你试一试，我大腿这里真的是酸酸爽爽，酸胀维度。