https://www.douyin.com/video/7398472495390657826  
 # 标题: 逆龄奇迹！练好易筋经，岁月绕道走~  
## 关键字: 易筋经 #古法 #运动 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 真正的易筋经是一本万利的一辈子就练这一套功夫能改变你一辈子你以很大量的投入但你得到了很小的回报没有意义你不能实现脱胎换骨你只是小打小闹让身体柔软了一点那不叫易筋经你就是练了个体操你的同龄人都老的不成样子了你从那 还笑看风云我天让他们仰望你哎背影还像个少女身形还像个少年我的天那是已经不会开了   
  
https://www.douyin.com/video/7392826471208865039  
 # 标题: 亮眼秘籍 喝它 让你“一眼万年”  
## 关键字: 石斛 #石斛花 #亮眼 #养生 #花茶  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 来诸位诸位诸位来听一下听一下诸位走一个哈哈哈我们刚才其实这一路十盆花按理说早没了哎上个月就没了开完了但是呢你看这一路还专门开了几朵迎接咱们真的是很有缘来来来请大家品尝十盆花喝一喝啊喝完了以后把花嚼了 尝尝什么味道脆脆的脆脆的对不对这个口感很好哎记住所有的花都有一个共同的特点 花的特点是花往上走你脸脸上的花这上面的花知道是什么吗哎人上面的花是你的眼睛精华花者华也你会发现很多花都走眼睛 菊花是不是专门治眼睛红肿的呀玫瑰花有对眼睛有作用很多花什么悬浮花哎都对密蒙花 但凡是花的东西吧都走眼睛能对眼睛有好处石斛花也是哎对眼睛好的哟带他走带他回家啊   
  
https://www.douyin.com/video/7425478326392802597  
 # 标题: 了凡四训 古人立命之学 国学经典 速来领取  
## 关键字: 国学 #了凡四训 #课程 #领取 #中华文化  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 但他还没有这个课的同学一分钱去领运这个事是怎么来的呢我们说相由心生运也由心生所以诸位好好调试自己这颗心你的心转了运则转运转了命就会好了 我专门给大家讲了一个课就是当初改变我命运的那本书叫做了凡四训谁读过在钟南山上认认真真的把这个了凡四训给大家讲了对不对最终就是合成一句话叫做命由我做福自己求 真正我们想要的命是靠自己来争取真正我们的运福气是自己求来的所以如何求来呢在课程里面给大家详细讲了所以这个课咱们怎么给到大家希望能帮助到大家一分钱一分钱这全套课给到大家好吧 但凡还没有这个课的同学一分钱去零   
  
https://www.douyin.com/video/7395457992218529076  
 # 标题: 上古天书 宇宙魔方 一图藏着宇宙奥妙  
## 关键字: 洛书 #上古天书 #奥妙 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这就是九这就是一这是那张落书符带九捋一左三右七二四为肩六八为左 所以看如果你五入中宫这不就是六吗七八九一二三四又回到五这就是你学的九宫飞服对吧这就是落书   
  
https://www.douyin.com/video/7381794748148780303  
 # 标题: 八段锦跟练版 完整版~  
## 关键字: 八段锦 #古法导引术 #功法 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 八段紧跟练板第一式双手托天理三焦抱球装膝盖微屈掌抱腹前双手交叉吸气上托两腿蹬直呼气下落膝盖微屈 吸气上托呼气下落 反复练习 第二式左右开弓四射雕马步搭腕左开弓 还原答案右开弓 还原再来一次马步搭腕左开弓还原搭腕右开弓 还原回到抱球装第三式调理脾胃膝单举左手上举右手下按还原 右手上举左手下按还原 左手上举右手下按 还原右手上举左手下按还原第四式五劳七伤往后瞧捧球装翻掌后墙 回正伏案装翻掌后翘回正坚持练习翻掌后翘回正 翻掌后翘回正第五式摇头摆尾去心火双手下落在大腿根部左倾右旋 回正下压右倾左旋回正下压坚持住左倾右旋 回正下压右倾左旋回正下压 第六式双手攀足固肾腰双手上举下按反穿挪印攀足 起身下按 反穿魔印攀组起身 第七式攒拳怒目增气力马步握拳腰间攒拳怒目抓握回收攒拳怒目 抓握回收攒拳怒目抓握回收攒拳怒目抓握回收第八式背后七点板定香 提整点左提整点左提整 点组体整点组体整点组收工   
  
https://www.douyin.com/video/7427020576587271451  
 # 标题: 【显化】你的潜意识正在操控你的人生  
## 关键字: 显化 #显化法则 #潜意识 #人生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你看现在特别流行显化这个词什么叫显化呢就是内心想的东西在外面成了实现了很多人都希望哇把我想要的显化出来谁都这么想对不对但我告诉你每个人都在显化因为你现在得到的就是你内心所想的 显化是真的是你想要得到的你就能得到吗不是现实从来不会显化出你想要的东西它只会显化出你心里的东西 不信的他绝对消化不出来我一直在讲知行合一后来我发现你比方说这些小孩们学了那么多传统文化的东西他也能去给别人讲他还能讲的头头是道这叫知但是知道的人是一定能做到的传统文化他就能指导你 你会成为一个积极阳光乐观向上你能成为有慈悲的一个人但是还不是为什么呢因为知和行之间差一个字叫做信你要让你把你知 知道的要去读信信才能显化然后你才能行去实现它知行之后有个悟字什么意思哎你行动了以后你拿结果来参悟这个事如果是对的好我就去做啊我就去再提升他但是如果他不对的我就去修正他的这个过程就是悟所以真正要想显化就得 先能去知然后去信然后去行然后去悟知信行悟形成了四个大的这么一个链条才形成了你的真正的一个显化的流程   
  
https://www.douyin.com/video/7394789858516012288  
 # 标题: 迷罗老师平时太朴实啦 申请来双新鞋！  
## 关键字: 新鞋 #简朴 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我这个鞋太破烂了都已经上不了镜了申请买鞋啊我这个鞋都破成这样了怎么上镜我让大家看看这太难看了但是确实穿着舒服穿了十年了再买一双我还能穿十年   
  
https://www.douyin.com/video/7390587795842043151  
 # 标题: 元和堂十全大通掌早课带练片段回放，每周一到周五早晨十点~  
## 关键字: 八段锦 #十全大通掌 #易筋经 #带练 #五禽戏  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 复习一下十全大通脑的十事第一事开门见山对拍我们的云门踢我们的成山先左后右对 开门见山第一式第二式双龙戏珠甩开我们的手臂拍我们的后背同时也拍我们腋窝的后边对双龙戏珠 第三个动作提起我们的脚跟露出我们的双臂拍我们的窝空掌拍啊同学们对拍我们的窝提足拍肘   
  
https://www.douyin.com/video/7411463153579593000  
 # 标题: 满城尽带黄金甲 跨界做香  
## 关键字: 黄金甲 #香 #香文化 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 来来来给你们看个好东西哇哦呦呦呦满城尽带黄金甲这就是黄金甲这个黄金甲从哪来的呢就是同学们都喜欢的酱真香就是它的表皮结出来的这个香汁部分 在其实海南当地他会把他这个黄药膜削下来就他表面啊这个叫黄金甲叫黄药膜把它削下来以后呢单独用拿来干嘛呢泡酒 泡水哎这个有很多用途你看我主要是拿它来做香我喜欢把它加入到咱们的降临香里面加入了这个环氧膜以后它更有穿透力它能出那种凉凉的药效 然后再有呢就是说他可以直接拿来就是包括空虚他对这里很友好哎这个砰砰跳的他对这个很友好   
  
https://www.douyin.com/video/7397378668567301376  
 # 标题: 漫步荷花池畔，每一帧都是绝美壁纸！  
## 关键字: 夏天总要来拍一次荷花吧 #采荷花莲蓬 #夏日赏荷正当时 #夏季新款 #夏天的味道  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哎 送给你啊   
  
https://www.douyin.com/video/7430706612890848539  
 # 标题: 10月29日 明晚双十一香道专场 对症下香 终极大奖等你来拿  
## 关键字: 香道文化 #香品 #对症 #用香 #直播 @元和堂助教老师 联系助教老师，告知直播位置~  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 老林干嘛呢我在准备终极大奖咱们香港直播的终极大奖给同学们的檀香檀香香插沉香檀香酱真香我这都已经要下千了你觉得还行吗相当可以了我觉得还不够 还不够啊我还准备了香盘我自己做的香盘这一个香盘我都已经小千了香猪手串 来给大家准备一个漂亮的香炉有香没有炉那行这一套是终极大奖你看他够不够终极太给力了哎所以明天晚上七点钟啊咱们给大家来直播香皂的内容这是终极大奖好不好来直播间我们对症下香啊同学们对症下香哦   
  
https://www.douyin.com/video/7371672001645169935  
 # 标题: '明星同款'瘦手臂大法，让你告别拜拜肉，轻松拥有纤细手臂  
## 关键字: 瘦手臂 #动作 #拜拜肉 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 看看那些荧幕上的明星他们的手臂线条流畅紧致有型而我们呢是否总觉得自己的手臂有些松弛 这个动作很简单叫做招财猫式只需要把双手打开肘与肩平大小臂呢成九十度夹角 握拳上下摆动每天一首歌的时间手臂线条就会越来越好看除了手臂你们还想了解哪里怎么塑形快来评论区告诉我我来分享更多的小技巧   
  
https://www.douyin.com/video/7379084044019010831  
 # 标题: 八段锦跟练版 第一式 双手托天理三焦  
## 关键字: 八段锦 #古法导引术 #功法 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 八段紧跟练板第一式双手托天理三焦抱球装膝盖微屈掌抱腹前双手交叉吸气上托两腿蹬直呼气下落膝盖微屈 吸气上托呼气下落 反复练习   
  
https://www.douyin.com/video/7375073745397894440  
 # 标题: 十全大通掌 第四式 双龙盘柱 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌#双龙盘柱 #养生#功法#迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7407341824785796352  
 # 标题: 节气手指操 老少皆宜 等你挑战！  
## 关键字: 二十四节气 #手指操 #养生 #预防 #老年痴呆  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 天地间其实不是一个节气一变是五日一变用手来演五日为一号三号为一气所以三个五天是一个节气两气是一个月所以以此类推所以就知道了变化节点五日为一号 三号为一气两气为一月三月为一季四季为一年哎这就是一个手指的小运动帮助我们去记忆黄帝内经 预防老年痴呆对手是第二大脑经常动手对小朋友很友好对不对锻炼大脑开发智慧对老人家很友好预防老年痴呆 对于你也很友好让你的经络更通畅十指连着十二正经是吧嗯那是我我现在已经忘了叫五什么对哈哈哈   
  
https://www.douyin.com/video/7409992623982660864  
 # 标题: 呼吸和金箍棒竟然还有关联❗❓  
## 关键字: 悟空 #金箍棒 #呼吸 #心魔 #黑神话悟空  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 金箍棒一万三千五百斤重这么重的东西他为什么是这么个数为什么呢你们知道中医有四大名著啊四大名著里面排在第二位的叫做南京 南京你们可能没读过黄帝内经读的多对不对南京里边讲人的呼吸在一昼夜之间是一万三千五百次 所以这个金箍棒是孙悟空拿来降魔的你知道吗降魔降的是什么魔是你的心魔那金箍棒不就是降魔的利器吗所以什么是能降服你的心魔的什么是能让你的心念静下来呼吸 所以一定不要忽视了所有的修行都讲呼吸瑜伽内加什么都讲呼吸为什么呼吸就是控制你身和心的两匹马车的那个缰绳当你收紧呼吸的时候你的身能放松你的心能定这就是你修行上的金箍棒   
  
https://www.douyin.com/video/7362050781563915555  
 # 标题: 人老腿先老 一招神秘动作 让你的双腿重焕青春活力❗  
## 关键字: 腿 #动作 #养生 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你想过你老了以后会是这样子的吗人老腿先老的原因那有可能是缺乏运动关节老化等等那如何养腿呢首先呢把双脚打开与肩同宽双腿微微的弯曲弯曲的膝盖不超过脚尖 然后上身正直两手自然下垂吸气脚跟慢慢的抬起来把腿蹬直好呼气的时候落脚跟再把腿回复到弯曲的状态就这样吸气呼气反复练习一呼一吸为一次每天练习三十六次   
  
https://www.douyin.com/video/7431026674596138290  
 # 标题: 手指八段锦❗❓每天十分钟 大脑更灵活 八卦手指操  
## 关键字: 手指操 #八段锦 #练脑 #养生 #八卦  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 上次给大家讲过节气手指操对不对现在教大家一个手指操多动的手指头好得很啊就是很简单八个卦好来看口诀这个叫前三连连在一起的三段这个叫前 好断开叫分六段六个断开的好然后下边接着叫做镇养鱼上边连的叫更不晚然后呢两头接着中间断开叫离中虚 两头分开叫坎公满好然后对上缺训下断一共就八个卦通过这个手诀就可以这样玩起来哎就这样反复的 前三联坤六段镇养鱼更富晚离中须砍中满对上缺训下算所有的事啊都得咱们 会吃咱们得会动咱们还得会锻炼所以呢我特别希望大家我们就一起好好的运动起来好不好所以有空啊咱们一起练   
  
https://www.douyin.com/video/7392058232216341795  
 # 标题: 三伏天养生秘笈 掌握两大关键 轻松度夏  
## 关键字: 养生 #三伏天 #健康 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这三伏天为什么素人女明星全部都在养生呢因为巨有用一年四季啊手脚冰凉头晕晕的晚上睡不着早晨起不来让你跑两步当场就躺下的朋友们 只要做好这两件事第一呢叫做子午觉什么叫子午觉啊前提是一定要在晚上十一点之前去睡着这个才叫子午觉的子觉子时以后没有睡着的同学都叫熬夜但是很多同学因为工作不能好好睡觉的话那建议 第二天的午时一定要补上一觉但是午觉要睡一定要注意一个特点就是时间不要太长半小时左右 好那第二呢就是我们说的要揉腹以肚脐为中心双手交叠左上右下逆时针揉上三十六圈再反时针揉上三十六圈就这么两件事您掌握了吗抓紧操作起来   
  
https://www.douyin.com/video/7412544204003429667  
 # 标题: 元和贴2.0测试中 多重打样 不停测试 只为找到最好  
## 关键字: 养生 #好物 #测试 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这一个其实相对好一些它的穿透力它的热感都是有的但是热感不够持续嗯不够持续代表它里面的干姜啊这一类的这个热的成分还是不够不够的话其实效果会差很多所以这一个其实就更弱一些 在这个基础上可以给你调的你把那个三号的给我好啊这个我再试一下需要他有穿透力有温热感的这些都需要有这才是一个好的一个基础你给他也试一下好的好的老师给他左边左边贴一号右边贴二号你给他试啊 你帮我贴一下一左一右呗 那个地方应该感受挺深刻的行这两个你就分的很清楚了用感受来来说话来这两个试一下好的啊   
  
https://www.douyin.com/video/7379922405331864884  
 # 标题: 八段锦跟练版 第四式 五劳七s往后瞧  
## 关键字: 八段锦 #古法导引术 #功法 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第四式五劳七伤往后瞧碰球桩翻掌后瞧回正伏案桩翻掌后瞧 回正坚持练习翻掌后脚回正 翻掌后墙回正   
  
https://www.douyin.com/video/7405525025329089832  
 # 标题: 惊呆了！烤生蚝是苏东坡发明的？ 又是个冷知识  
## 关键字: 烤生蚝 #苏东坡 #美食 #冷知识 #科普  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 烤生蚝是苏东坡发明的 what 后来再被贬就是贬到了丹州丹州就是海南岛了嘛海南岛连个羊蝎子都都见不着了那个地方是捕鱼的嘛渔夫们捕上来就是剩下的那点牡蛎牡蛎是什么知道吧 是什么是生蚝生蚝你不知道吗烤生蚝是苏东坡发明的哎当时人们都是拿生蚝来煮汤苏东坡说哎呀我当初考过羊蝎子你们知道吗 他就把捡回来的牡蛎撬开就是生蚝放到了那个火网上去烤炭火上烤烤熟了以后哇他说好鲜美呀一边吃一边说别告诉别人啊省的他们都跑了海南岛来过来跟我抢烤生蚝烤羊蝎子速冻多放一块   
  
https://www.douyin.com/video/7243660570111593743  
 # 标题: 上热下寒别头大，0成本轻松改善n  
## 关键字: 0成本 #运动 #上热下寒  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 蹲着就能养生最近有没有感觉手脚冰凉喝点冷饮就拉肚子但是脸上的痘痘啊又反复不断口腔溃疡心烦失眠难以入睡整个人是既怕冷又怕热一点空调都吹不了这个呀其实属于上热下寒了 怎么办呢应该把上交的热给他引降下来所以教给大家一招就是咱们圆瑜伽的归元蹲怎么练呢跟我一起练起来首先看我们的脚两脚打开成八字脚位 九十度角然后脚跟抬起来弯曲双腿慢慢的屈膝蹲下来好臀部坐在脚跟上立身中正保持平衡就在这个状态上掌心翻转向上拇指与十指相扣保持三到五分钟每天练一练改善上热下寒是阴阳平衡掌握了没   
  
https://www.douyin.com/video/7369480033955597602  
 # 标题: 熬夜不怕不怕啦 熬夜恢复四部曲  
## 关键字: 熬夜 #养生 #四部曲 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 知道熬夜不好但有时候呢确实又无法避免熬夜那接下来的四个妙招能及时补救把伤害降到最低第一呢咱们中午小气中午哪怕只有十到二十分钟左右的时间也能让大脑和身体得到宝贵的休整 第二咱们学会打盹你看小猫只要困了他就会趴在那打个盹他睡不着也得趴一会这就叫打盹能有效的缓解疲劳 第三睡前别数钱了数息但是要注意啊数呼气也就是呼一次咱数一个数为什么数呼气呢因为息是进呼是出在身体上呢我们把火气吐出去 在情志上呢我们把烦恼思绪吐出去从一数到十循环往 这时候的睡眠质量就会比较高第四咱们晨昏打坐在日出前后和日落前后安排五到十分钟的打坐冥想让身心在自然的节奏中放松最后加一句咱能不熬夜还是别熬夜了啊   
  
https://www.douyin.com/video/7412974254523780404  
 # 标题: 快来领取专属十二生肖食谱~需要养生好物点击下方账号主页橱窗 @迷罗古法运动  
## 关键字: 养生 #食谱 #十二生肖 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 吃能生能吃出养生效果来能吃出病来对不对是啊怎么还关乎到运势呢所以这个咱们聊一聊就是说你知道十几年前我当初去香港的时候发现他们很重视这个事 哦我拜访了香港很多著名的一些这个医学大师医学大师那有很多同学我们都熟悉的香港的李俊明哦对吧我去拜访他们的时候我有个很大的收获哎所以他们说吃东西也是能影响到一个人的运程的所以后来我发现原来他们经常跟很多的富豪人家做这个餐补 我说你音乐学大师又不是搞养生的你是吗你做什么参数吗啊他说做的就是他们欠缺的五行的参数 哎我说这个方法很好很神奇哎我要分享给我们的同学们那我给大家专门整理了全套的十二生肖表格我跟你说这个可是我整理 好长时间属兔的属牛的咱们十二生肖各种属相的哎我们自己适合吃什么呢呃咱们可以去跟咱们的老师们去领取相关文字啊你只需要报给老师们你是啥生肖 好吧老师们就投放给你相应的图片哇太贴心了可不可以可以呀这样得到自己适合吃的这个食物方   
  
https://www.douyin.com/video/7368315132121779490  
 # 标题: 每天转圈圈 就能圈出明星般完美锁骨❗  
## 关键字: 锁骨 #转圈圈 #养生 #动作 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想拥有明星般的锁骨线条吗其实啊你离他只有一步之遥只需要一个简单的动作双手握拳这样画圆每天跟着音乐的旋律练习三组每组三十圈就能在一首歌的时间里让锁骨悄然绽放   
  
https://www.douyin.com/video/7372072538521816355  
 # 标题: 秘制花饭，美丽秘诀，吃出如花容颜！  
## 关键字: 花饭 #貌美如花 #如花似玉 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 容颜不老貌美如花瓣有花香有果香有米香好像来到了花园好像来到了稻田你就看这锅饭你觉得它不养生都难吃了一碗想吃一锅 所以这个饭到底怎么做咱们分成三层第一呢胡萝卜用一根洗干净去皮切成丝一个苹果苹果肉切成跟胡萝卜丝一样的拿这两个东西铺在咱们锅的最下一层那第二层呢就是 把大米淘洗干净以后好就在第二层第三层是什么料呢红枣哎一般呢像这一锅饭啊可以用个十几枚的红枣把枣洗干净把核去掉以后把肉切成小粒粒或者切成丝第二个材料呢是葡萄干一小把哎洗干净放进去 第三个材料呢叫做桂圆干七八粒鸡蛋放进去这几款材料放在里面作为第三层用 红玫瑰他每次呢会用大概五六朵的墨红玫瑰给它温水泡上大概半个小时把这个花朵去掉拿这个水去蒸米饭水分没过米饭即可好盖盖去焖它这碗饭怎么吃从锅底也是超底给它打散咱们尝尝吃起来是吧貌美如花   
  
https://www.douyin.com/video/7386917697151405346  
 # 标题: 寺庙古韵新生：抖音AI扩图热潮再现，古建风华一键重塑！  
## 关键字: 寺庙 #ai扩图 #古建筑 #古韵 #古建筑之美  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7375070777076354339  
 # 标题: 十全大通掌 第五式 踏足寻泉 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌#踏足寻泉 #功法#迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第五掌踏足寻泉提左膝右手空掌拍打左膝内侧的阴灵泉换右腿同样练习交替反复一到三分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7424410868131188005  
 # 标题: 过好九月九 能活九十九  
## 关键字: 重阳节 #九月九#养生 #重阳 #重阳节快乐  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 入秋以后很多人血压高火气上太旺肝阳上亢这种高的问题重阳节养生养好了很重要中央节上有两个习俗其实大家一定要重视起来什么习俗呢先说叫做辨差终于少一人是不是说重阳节的事对吧 那猪鱼是个什么东西呢猪鱼这个东西啊无猪鱼是专门治高的问题拿无猪鱼每次不用太多三到五克捣碎了捣成粉拿醋给它调和以后拿胶布啊膏药啊给它贴在脚心涌泉穴睡前贴早起接 在这个阶段上就是连续贴上三个七天它是有降的作用的这是有助于再有呢其实在重阳节上会有菊花酒哎所以你看这会是不是赏菊的时候了所以当令的东西一定不要忽视它是很好用的这会呢有菊花酒的喝点菊花酒没菊花酒的喝点菊 菊花茶菊花茶它清凉败火但其实又能明目安神所以这会适当的喝一喝是可以的但是胃寒的同学记住配一点三到五克的枸杞温凉平衡这两个功效一是炖汤二配中药三菊花酒菊花茶   
  
https://www.douyin.com/video/7414025170165320975  
 # 标题: 跟着药王学呼吸，哪里不同念哪里~ 点赞＋评论，领取更多六字诀用法  
## 关键字: 养生 #孙思邈 #六字诀 #中老年  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家还记得我教过大家一个六字诀吗呼吸和思吹嘘这六字诀有一个字专门来清肺燥私自诀私自诀怎么做呢记住了私自诀就是气的声音不是丝不是丝是 气的声音那怎么发出这个声音呢诸位一起来跟我试一试把牙齿扣在一起牙齿有没有缝啊有啊老师哎用鼻子吸气用齿缝把这个斯字给咱发出来把这个声音给他发出来就是用鼻子吸用嘴巴 哦有什么感觉老师撕完之后感觉这个嘴巴凉凉的 哎是不是嗯所以诸位你们有什么感觉啊同学们有什么感受没有可以告诉明欧老师嗯   
  
https://www.douyin.com/video/7374308332145888512  
 # 标题: 十全大通掌 第一式 开门见山 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌 #开门见山 #养生 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 十全大通掌第一掌开门见山双脚打开与肩同宽肩以右手拍打左侧云门同时左脚跟内侧踢打右侧成山反过来交替练习交替练习一到三分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7410308813338807567  
 # 标题: 禅师与道士间的修行小故事  
## 关键字: 修行 #禅师 #道士 #元神 #故事  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 其实今天大家当神话说这在古代就是大科学有一个特别经典的故事这个是只有在修行人圈里面才会聊的其实很少大家听过这个故事就是说有一个禅师和一个道长嗯哎这两个人啊就是禅道 都达到了这个你说的分神期元神可以出去了对不对这个俩人就说斗一斗吧斗一斗那他们俩都在这个北京呢那说咱去洛阳赏花吧嗯行 说好了再去我这一上座一盘腿俩人分神了嗯原先出去了嗯禅师到了那哎呀我这都到了这半天了怎么那个那道长还不来呢你看你这水平不行吧 哎不行然后哎从这赏花赏花赏的特美等这半天不来不等你了 回来了回来了以后他就一睁眼他跟这个道士他很得意啊嗯咱们约好了去洛阳赏花我都去了我都赏完了整个洛阳的花我都看了一个遍嗯 你干嘛去了我等了半天没等到你到是说你去之前我就回来了啊他说不可能绝对不可能 啊我我就没看见你他说你绝对看不见我为什么呀咱俩不在一个层次他说不可能那道士说好你说不可能你赏花你折花了吗 他说那也不可能怎么可能碰到花呢因为阴神嘛嗯倒是怀里抽出一只牡丹来我折了一枝花来回来给你哦这就是阴神和阳神的区别哦一个是他能分身出去了他能看到世界世界看不到他一个是他分身出去了 他能看到世界世界能感受到他甚至是真真实实的他比这个肉体的他还要厉害那这样是阳神再往下修下去还能不能再无数分身呢还可以 哎阳神在分身那就是我们说的到观音菩萨那个状态这个在古代的丹经里面都有记载 那说有没有人能已经做到那个状态了但是有了的人就不可能再跟我们去聊天了嗯他叫知者不言他也不可能再去讲那个更高维的东西了因为讲了你也听不懂你只会认为他是骗不对的对吧嗯   
  
https://www.douyin.com/video/7377711125489601827  
 # 标题: 十全大通掌 完整版 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌#完整版#养生#功法#迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 十拳大通掌完整版代练第一掌开门见山双脚打开与肩同宽先以右手拍打左侧云门同时左脚跟内侧踢打右侧成山反过来交替练习交替练习一到三分钟 第二掌双龙戏珠双手甩打左手于上筋头后拍打右肩右手去拍打腋窝后侧肩膀位置换方向同样甩打一到三分钟 第三掌提足拍肘提起脚跟身体站稳两手空掌交替拍打两肘肘窝 一到三分钟 第四掌双龙盘柱扭转身体甩动手臂拍打两腰两侧的带脉穴 双龙指的是我们的两条手臂盘住盘的是我们腰两侧的带脉每次练习一到三分钟 第五掌踏足寻泉提左膝右手空掌拍打左膝内侧的阴灵泉换右腿同样练习交替反复一到三分钟 第六掌双拍两臂双脚打开两肩 肩宽双腿微屈两手控掌筋体后侧向前甩打两侧腹股沟每次练习一到三分钟 第七掌翻江倒海双脚打开两肩宽取马步姿势膝盖不超过脚尖双手空掌近两侧向内甩打膝关节 第八掌风生水起先以左侧弓步右手叉腰左手臂伸直经内侧向外甩打去拍打腿外侧的风池穴 换另一侧左右各反复拍打一到三分钟 可以驱风活络瘦大腿第九掌脚踏祥云取马步姿势脚尖外展膝盖不超过脚尖 双手交叉于胸前重心左右移动重心移动时两腿始终保持弯曲状态 可以引火下行壮腿力第十掌阵足通达两腿与肩宽双手与腹前成捧球状 吸气上提于胸前同时屈腿振足呼气发力鼻子喷气发哼的声音每次练习六到九遍呼可以鼓荡气血精神好呼   
  
https://www.douyin.com/video/7423727483737902386  
 # 标题: 火库开 第一天 旺运来 速来领你的专属喜用神  
## 关键字: 火库 #旺运 #喜用神 #好运 #迎接  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 火库开了所以在五行的力量里面旺三种人就是木火土好多同学啊你要注意了有的人好运有的人衰运但是呢风水轮流转这涉及到一个重要的概念叫做喜用神有知道自己喜用神是什么的吗 这涉及到一个专业概念了对不对但凡不知道自己喜用神的同学找咱们的任何一位老师们报给他们你的生日好吧让他帮你来推一推   
  
https://www.douyin.com/video/7380292131161738536  
 # 标题: 八段锦跟练版 第六式 双手攀足固shen腰  
## 关键字: 八段锦#古法导引术#功法#迷罗#养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第六式双手攀足固肾腰双手上举下按反穿挪印攀足起身下按 反穿魔印攀组起身   
  
https://www.douyin.com/video/7379492845348080931  
 # 标题: 八段锦跟练版 第三式 调理pw须单举  
## 关键字: 八段锦#古法导引术#功法#迷罗#养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第三式调理脾胃虚单举左手上举右手下按还原右手上举左手下按还原 左手上举右手下按还原 右手上举左手下按还原   
  
https://www.douyin.com/video/7419967271122079027  
 # 标题: 首次讲解密语 线下禅修 唱诵祈福 禅坐静心 筑基早课  
## 关键字: 线下 #禅修 #密语 #静心 #文化  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 口红怎么了 和其自信本来清净每个人的内心都是有那个力量   
  
https://www.douyin.com/video/7394401126474452258  
 # 标题: 抓住三伏天 掉秤黄金期 水汽问题是关键  
## 关键字: 三伏天 #掉秤 #水汽 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 早晨起来眼睛肿得像刚刚拉完双眼皮脸啊浮肿到不行亲妈见了都认不出来脸上油腻爱长痘用多少控油产品都不好使往往呀是因为体内有湿气了要知道身体的湿气累积到一定的程度 那可是容易长各种东西的啊我不是吓唬你但与此同时我也告诉你咱们人体有个排水剑它叫阴灵泉帮助你零成本去湿 阴灵泉呢它在咱们小腿的内侧颈骨内侧下缘的凹陷处坐在椅子上每天先左后右按揉一到三分钟有艾条的同学啊可以在上午灸一灸赶跑湿气的同时呢还能强健脾宝宝 使水液在身体里面形成正向循环以后呢我会陆续的教给大家一些不花钱的养生小妙招记得常来哦   
  
https://www.douyin.com/video/7380291344910126388  
 # 标题: 八段锦跟练版 第五式 摇头摆尾去❤🔥  
## 关键字: 八段锦 #古法导引术 #功法 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第五式摇头摆尾去心火双手下落在大腿根部左倾右旋回正下压 右倾左旋回正下压坚持住左倾右旋 回正下压右倾左旋回正下压   
  
https://www.douyin.com/video/7377339884370955520  
 # 标题: 十全大通掌 第九式 脚踏祥云 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌 #脚踏祥云 #养生 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脚踏祥云屈马步姿势脚尖外展膝盖不超过脚尖双手交叉于胸前重心左右移动重心移动时两腿始终保持弯曲状态   
  
https://www.douyin.com/video/7401055620280945954  
 # 标题: 七夕来啦！你知道古人怎么谈恋爱吗？ 祝你和爱在一起，黄昏与四季。  
## 关键字: 七夕 #七夕礼物 #七夕我想对你说 #恋爱 #知识创作人  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你知道古人是怎么谈恋爱的吗坦白讲啊真是比我们现在啊要高雅太多太多了他可不是年轻小说里边那些桥段就是当你还在说认识你啊真的很幸运你猜古人怎么说幸得十亲桃花面从此阡陌多暖春格局这不就打开了吗 此生如若不是你何愁青丝配白衣说的啥如果不能一直和你在一起我宁愿一人终老古人可比我们现在的大直男要浪漫太多了这恋爱脑的女生她怎么能不心动呢 所以在交通跟通讯他其实都很落后的那个古代啊为爱痴狂的男女们他们是怎么约会的你知道吧哎戏剧和音乐是吧约会的好借口 所以恋爱的方式百花齐放啊也是让人的情感得到最大程度的宣泄他比起把爱私藏在心中人还是应该去勇敢的追求爱   
  
https://www.douyin.com/video/7401035148101193000  
 # 标题: 告别易怒体质，就练它！ 秒变佛系~  
## 关键字: 揭秘 #家长必读 #干货 #易筋经 #一分钟小课堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 在古版易经经里面记载易经经的核心就俩字叫托换就是让你的肉身发生脱胎换骨的改变第二步你就有资格进入到内心的修为了内心的修为叫做洗髓经洗髓经也是俩字叫做清虚 脱发者易经清虚者喜罪什么意思清就是内心的清净所以你看道家有清净经啊 哎人能常清净天地兮皆归当你内心一静的时候天地能量都向你靠拢天地智慧都归你所用这就是清净的力量虚就是我们说的甜淡虚无的虚 你能把事事放下不着于相的时候你说你内心是不是很有智慧你就是我们说的智者这就是写最近   
  
https://www.douyin.com/video/7366469746902027520  
 # 标题: 微笑是布施 笑一个吧 爱笑的人运气不会差  
## 关键字: 世界微笑日 #微笑 #布施 #欢喜 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 于是刘老师你经常说那个微笑是布施你你是怎么想的我是怎么想的 这叫言师颜色的颜给人以好颜色和颜悦色其实就是在给到大家最美好的一个新的力量言师   
  
https://www.douyin.com/video/7201078865677077797  
 # 标题: 在睡不好要做的三个小动作火🔥爆全网之后，就连“容嬷嬷”都特意来学习啦！  
## 关键字: 睡不好 #失眠 #方青卓 #容嬷嬷  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一荣啊你好你好最近我一直睡不好觉你说怎么办呢那这样我教你一个三搓法睡前做一做是吗是的睡前做对了对了第一搓呢很简单啊就是搓我们的双耳双耳就是用双手这样两个手指嗯就这样夹住我们的耳朵 一前一后夹住耳朵夹自己的不是夹你的哎对的啊夹自己的啊哈哈夹住了以后呢咱们就这样啊轻轻的上下来回搓 不要快慢慢的搓闭眼睛还是睁眼睛最好是闭着眼睛好的相扣舌尖抵住上颚嗯按照这样来搓好一直搓到耳朵啊有点温温暖暖发热嗯这是第一步大概一两分钟好的好 那接下来呢姑娘腰腰腰腰后腰后腰就这样我们双手啊嗯这样按住后腰上下来回搓动哦就这样来回搓哦搓上两三分钟然后发热这两步搓了吧一共 三搓还有一搓最后一步很简单就是脚心就在我们的脚上用手掌用手啊给他一直把脚心搓到发热一个脚搓两三分钟先左后右就好了先左后右对 这么重要找到弥罗找到健康大家搓起来那范老师这个三缩法您掌握了吗掌握了掌握了那咱今晚就试试好好吧好言和言和哎   
  
https://www.douyin.com/video/7403277550211894580  
 # 标题: 肩背不舒服？左右开弓，一招搞定！ 左右开弓似射雕！  
## 关键字: 健身 #养生 #锻炼 #颈椎病  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 左右开弓四舍撩八的年里面呢其实就是一个开弓拉弓的动作所以他这个拉弓的过程中呢其实就是一个扩胸展肩的一个动作怎么练啊其实马步他的标准的成型的状态就是 一个马步开弓首先呢就是左腿往外外开半步同时双手在胸前交叉这是第一步第二步一边下蹲一边开弓左手往外推推你看这里呢是个八字掌这个手就是一个拉弓手你你得拉弓啊 一边开一边下沉这就完成了记住了这里是个十字力量一个是横向打开的力量一个是上下拉伸的力量 反复循环练习就实现了左右开弓四射标一般呢初学者三遍练的差不多了六遍最好是多少遍呢九遍好吧三六九根据自己的这个身体状况来掌握   
  
https://www.douyin.com/video/7381366595148352802  
 # 标题: 八段锦跟练版 第八式 背后七颠百b消  
## 关键字: 八段锦 #古法导引术 #功法 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第八式背后七颠百病消提肘颠足提肘 点足提肘点足提肘点足提肘点足收工   
  
https://www.douyin.com/video/7428793799582682418  
 # 标题: 一夜入冬 补冬不如补霜降  
## 关键字: 霜降 #节气养生 #二十四节气 #养生 #食补  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 霜降呢作为秋天的最后一个节气容易出现口干皮肤干燥的情况在饮食方面大家要多吃萝卜栗子秋梨百合蜂蜜同时少吃辛辣刺激的食物适当多饮水 另外要保持早睡早起的作息习惯争取晚上十一点前入睡同学记住了吗要想知道更多实惠的知识留下问题小猪教会帮大家解答   
  
https://www.douyin.com/video/7418509975997173043  
 # 标题: 玄门三绝 探秘古今 洞察世间万物  
## 关键字: 玄门 #易学 #国学 #探秘  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 玄学三大事太乙神术大六任和奇门遁这是三大天花板金字塔尖的这个神术奇门遁甲是决策学他就是帮助人做决策的该干什么事该怎么干 二十四岁他叫帝王术就以前帝王身边一定帝王师吧一定要有一个这种懂情感之术的人像你刚才说的紫薇还有这个八字八字叫子平八字这些都是属于命理学易学其实是五个体系吧 医学叫山医命相补你看紫薇属于命开命理的而这个奇门遁他属于这个补就是占卜决策哦这个   
  
https://www.douyin.com/video/7413708460933664035  
 # 标题: 力拔山兮气盖世 霸王举鼎 一个动作让你身如项羽  
## 关键字: 霸王举鼎 #运动 #动作 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 就是咱们练一招霸王举鼎听起来有点霸气对不对嗯霸王举鼎看诸位这就是我们的霸王举鼎啥意思呀鼎是木头的还是铜的 好是铜的呀这就是金哦哎废物型属金所以其实我们留意到了这个秋天上多去做举的动作所有练易筋经的同学自从练了易筋经是不是这个腰带开始不离身了是的老师有同学说了这个腰带真实用啊是不是嗯 咱们双手举顶双脚打开与肩同宽两手就举住这个顶来诸位举住这个顶当你吸气的时候身体是蓄力不动呼气的时候双 手往左上方托举一边托一边把后面的脚跟蹬起来往上送一步一步往上送哎好吸气是收回来呼气往上送往右上方送 吸气收回来这就是霸王盆顶一左一右是一次每天呢六到九次 那老师有同学问说一般是什么时候练呢早晨早晨好吧诸位每天早晨起来那老师有什么注意的事项没有注意的事项呢就是我们刚吃完饭不要练啊咱们一般建议大家呢饭后半小时 哎或者咱们练完再吃饭好诸位那咱们今天的霸王举鼎记住他记不住的没关系为什么呢接下来咱们的老师们就会引领大家每天早课咱们就练霸王举鼎了好不好   
  
https://www.douyin.com/video/7365714143652924687  
 # 标题: 养眼也是养颜 想要星星眼 试试这个动作❗  
## 关键字: 星星眼 #养生 #动作 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我们的眼睛啊每天都在和各种电子屏幕搏斗那我们该如何守护这扇宝贵的窗户呢我有一个特别推荐的动作那就是 ok 扣眼眶那怎么做呢看 ok 手势拿这个外侧眼轻轻的来轻扣眼眶外围 我们可以两个手一起的轻闭眼睛这样扣上大概两三分钟一起行动起来坚持这个动作让眼睛得到充分的休息快去试试把这个感受打在评论区   
  
https://www.douyin.com/video/7368314468788391183  
 # 标题: 明星都在练得八段锦 还有唱练版❗  
## 关键字: 八段锦 #唱练版 #导引术 #养生 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 有一种传承叫学习有一种传播叫做自己先练起来比如火遍全网的八段锦这个古老的导引术或许能为你打开一扇通往健康与美丽的大门八段锦唱练版双手托天 不光八段锦易筋经五禽戏皆有唱练版下期想学哪个古法刀印术赶快打在评论区   
  
https://www.douyin.com/video/7392111185945972008  
 # 标题: 三伏天 如何正确晒背 晒对了=天灸  
## 关键字: 天灸 #三伏天 #晒背 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 三伏天一定要抓住晒被的好时机晒被是古人的智慧经验啊古人的状态是面朝黄土背朝天所以在黄帝内经里面讲到腹为阴背为阳所以背部是我们人体自带的太阳能电池板 在这伏天上晒被的最佳时间推荐是晨时早晨七八点这会阳光温暖无噪什么人不适合晒被呢就是阴虚内热和正在上火的人体内已经很热了就不要在火上浇油所以这个三伏天抓住好时机好好晒个被吧   
  
https://www.douyin.com/video/7361704375196077312  
 # 标题: 这个地方轻轻一按 让你快速恢复元气 拒绝咳咳咳❗  
## 关键字: 咳咳咳 #元气满满 #养生 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 动不动就不舒服受点风就咳咳咔咔还没越过理想的山丘就觉得自己啊要吃土 千万别对自己的身体失望有个躺平式的古老养生法绝对适合这种情况之前呢我在各大卫视的节目中啊特别讲到过容易感冒容易得病的人其实可以经常喝黄芪山药粥来调理身体 除了饮食呢咱们身体上有个开关叫足三里具体怎么寻找呢我之前的视频详细的教过经常按按这里也能增加抵抗力轻轻一按更有活力   
  
https://www.douyin.com/video/7408138543203241251  
 # 标题: 紧箍当头 欲说还休 黑神话悟空 结局揭秘  
## 关键字: 黑悟空 #西游记 #结局 #文化 #黑悟空神话  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你看最后悟空肉身没了金箍掉到了水里 这是一个特好的结果这是一个艺术表达特别好这个叫脱落那就是当你达到了那个内心的一些觉知觉悟以后其实你对于你很多那种禁锢你会自己脱落那其实是叫自性解脱 哎明心见性的一个过程紧箍咒其实目的是什么就是为了给你一个新的制约力我们说孙悟空嗯 是个什么形象是个猴子对猴子所以叫心猿意马人的心是最难去控制他的所以心就像那个猴子一样你有没有过缠坐我有哎你们小孩子有经常有缠坐的时候对吧 就是这会就是看你心里边那个孙悟空了嗯你那个心想安静的时候你静下来了吗嗯静下来了吧什么东西我想你做到了吗嗯做太当哥哥你不可能做得到所以到这时候怎么办要给他上个紧箍咒 给他头戴金箍就把你的念头有一个牵制力嗯所以其实整部西游记说的就是一个人的自我修行的过程所以西游记其实说白了它是一部修心的过程紧箍咒其实就是那些曾经束缚过你的东西 你有紧箍咒吗我有你这就有一个大大的紧箍咒我跟你说你贪什么你喜欢什么你热爱什么什么就会跟着你哦那就是你的紧箍咒所以必须要无欲无求不无欲无求就不是做人了啊人是要有欲有求的但是最终是你不被这些欲 求给束缚住了该做事做事哎你重视过程而结果成不成呢你只要但做好事就好到那个时候紧箍咒自然脱落 成了佛又如何那道光一直都在你头上哈哈哈睁开你的狗眼把这就摘下来给你看   
  
https://www.douyin.com/video/7375060119135980852  
 # 标题: 十全大通掌 第三式 提足拍肘 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌#提足拍肘 #养生#功法#迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第三掌提足拍肘提起脚跟身体站稳两手空掌交替拍打两肘肘窝一到三分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7402576261450566927  
 # 标题: 香篆界的闪电侠，主打一个快！  
## 关键字: 日常vlog #非遗city不city #古法工艺 #diy #香篆  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 看我迅速给你打一个不一样的镶钻啊再打这么一个字头上青云盖左边三点金车动容身转金刀斩妖精耳听雷声响 万物化为尘这就成了   
  
https://www.douyin.com/video/7391739756142529807  
 # 标题: 九制黄精 原来长这样 遍地黄“金”  
## 关键字: 黄精 #中药材 #仙草 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 看这是什么呀嗯黄金啊哦这是我们说那个久治黄金的黄金你看它的果哇哎但入药不是它是它里边的根哦把它挖出来过几天我给你们挖一颗啊让大家看看好的嗯真好百草皆药到处都是   
  
https://www.douyin.com/video/7376980119203663119  
 # 标题: 十全大通掌 第八式 风生水起 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌 #风生水起 #养生 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第八掌风生水起先以左侧弓步右手叉腰左手臂伸直经内侧向外甩打 换另一侧左右各反复拍打一到三分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7376862440086179106  
 # 标题: 十全大通掌 第十式 震足通达 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌#震足通达#养生#功法#迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 振足通达两腿与肩宽双手与腹前成捧球状吸气上提于胸前同时屈腿振足以气发力鼻子喷气发哼的声音每次练习六到九遍可以鼓荡气血精神好   
  
https://www.douyin.com/video/7419959466226961691  
 # 标题: 看看你的心 是否被拿捏？  
## 关键字: 如何静心消除心中杂念 #养生 #禅修 #福报 #心  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 静不下来时候会干什么刷会手机吧电子产品这些东西都是五行属火的力量他们五行属火心也五行属火是不是同气相求 人就喜欢他心就喜欢他喜欢他是因为他能让你的心五花八门天马行空接受很多讯息但是呢唯独就是做不到让你心静下来所以心要想静下来得远离火哦你做什么能让自己静下来呢   
  
https://www.douyin.com/video/7397721798487330082  
 # 标题: 易筋经青龙探爪，一招唤醒龙魂，主打一个帅！  
## 关键字: 易筋经 #青龙探爪 #古法运动 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 龙爪龙爪呢其实就是这两个手指也就是无名指跟小指稍微往外弯曲点你看龙爪是三个爪你看这叫探爪 什么叫四象弦呢青龙白虎朱雀玄武所以这里面青龙探爪这个很适合咱们最近练习而且它可以很魔性啊反复循环无限练怎么练呢腿就叫青龙摆尾上边叫青龙探掌来怎么看呢 但是你可以反复循环反复循环   
  
https://www.douyin.com/video/7428164510080322854  
 # 标题: 头皮屑、头油、掉发，头发问题反复，一梳解决——五梳法  
## 关键字: 干货都在这 #头发护理 #梳子 #养生 #干货  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 头油头痒头皮屑有味道掉头发跟我一起来做五梳法首先呢头部正中围一条线梳三十六遍用手指内眼角上来两条线也是梳三十六遍 外眼角上去两条线梳三十六遍这就是五梳法每天一首歌的时间让你的头皮清清爽爽还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7399597828546350388  
 # 标题: 电视里的掐指一算，竟如此简单，一个视频教会你~  
## 关键字: 掐指一算 #手掌 #学问 #九星飞宫 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哈哈哈哈哈哈帮帮我你看那个电视剧里边他掐来掐去他掐什么呢哎他掐这个呢我我教你啊其实就是一个竖你看啊在这个整个手里面一定是左手记住了啊左手的三个手指并在一块他就是一个九宫格 把数填进去五在这然后就是六七八九一二三四 就是这么一个数看了吗哦你把这个数按照这个排列顺序挨个这么走一个路线就是从这五开始走六七八 九一二三四回到中宫五就是这么一个 就这么就这么的这么个路线就是这么枪这么走会了没   
  
https://www.douyin.com/video/7419960973148065062  
 # 标题: 震动疗法 嘴一张 全身通！？  
## 关键字: 震动 #疗法教学 #张嘴 #养生 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你要发出跟这个震动频率同等的频率人的身体健康是需要这种震动气血来疏通通则不通诸位身体如何能持续的去气血流通呢这一个嗯是三个音第一个音就把嘴巴张大发啊 啊一半的时候把嘴巴收咽喉收发 然后最后把嘴巴闭上发嗯 r o n 运程也无非是一种震动你只要和这种震动的频率同频了 你就能感召他来于是乎就有了各种运的咒语是不是哎想要发财有发财咒对吧想要桃花有桃花咒姻缘咒对不对所以就是你要发出跟这个震动频率同等的频率   
  
https://www.douyin.com/video/7419960019497536806  
 # 标题: 烦烦烦！？只要一招 执念自消  
## 关键字: 烦躁 #暴躁 #生气 #冥想 #制心  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 为什么今天这么多烦恼这么运气不好为什么嗯只因妄想执着人怎么会产生过错心动就有过错所以你想想所有那些师傅们给你讲的道理是不是都是让你去掉妄想放下执着 是不是这就是核心但是你你现实中如果有真有一个师傅站你面前说施主你要放下执着你拿棍子就打 我还用你说谁不知道做不到对不对所以真的想做到他是需要有方法的方法是什么呢哎是不是个很神奇的方法 nice   
  
https://www.douyin.com/video/7398025159744965928  
 # 标题: 迷罗名字还有反义词！？你能猜到吗  
## 关键字: 名字 #由来 #迷罗 #森罗万象 #欢喜  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我当初就是觉得我希望实现内心的清净自在喜悦智慧但是我发现了很难呀同学们是不是你们也想追求那种宁静啊当然了啊嗯事事都有智慧都能超脱都能放下 你发现你做得到吗我挺难的臣妾做不到对吧嗯那臣也做不到所以有时候确实是做不到做不到的时候还我就在想人的这颗心啊真的是很迷茫这颗迷茫的心呢他包罗万象所以迷心罗万象我就给自己定了一个名字叫迷多 哦老师您的名字原来是这样的他记录我自己当时的心境啊哦哎我当时的心境是迷茫的心包罗万象但是同学们你们知道泥螺的反义词是什么吗泥螺还有反义词 反义词迷茫的先包罗万象罗明啊那叫反过来不叫反义词哎同学们知道米欧老师的这个名字的反义词是什么吗   
  
https://www.douyin.com/video/7428850579880889650  
 # 标题: 今晚19：00迷罗老师霜降节气大直播 教授冻龄三法 唤肌肤  
## 关键字: 霜降 #节气 #直播 @元和堂助教老师 直播位置联系助教老师~  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我们掌声欢迎弥罗老师欢迎哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇哇 您活到一百岁都能做石头剪子布哎老师嗯我看就是最近就是您之前那些节目啊我感觉您 跟以前没有什么太大变化呀那节目是什么时候录的就韦佳老师的那个节目韦佳老师那个节目啊那快二十年喽二十年那可有年头了嗯 所以这个没变样也不可能至少比那会发福了很多没有老师这是多了一些男人的这种毅力吧还毅力你可贫吧嗯今天晚上七点钟 咱们双向大直播大家记得来我教给大家那些年师傅教给我的那些保养的秘法到时候给大家分享保养秘法   
  
https://www.douyin.com/video/7408496777805991203  
 # 标题: 唱什么命不由天，笃信自己，直面天命！ 跟着西游记学修心  
## 关键字: 黑神话悟空 #西游记 #孙悟空 #儿童故事 #宝妈推荐  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 所有的这些人物角色都是为了降服心念的过程这是西游记的出处心猿意马心是那个孙悟空孙悟空在哪修的道 在斜月三星座对斜月三星座就是一个心那就是个心字对不对嗯这个一马白龙马对吧人的意识就像那匹马脱缰的马你想控制他你是根本控制不住他 所以给猴子要有个紧箍咒箍住他给马要有一把缰绳拉住他就是如何去制约你的心意你有没有过禅坐这时候就是看你心里边这个孙悟空了你那个心想安静的时候静下来了吗哦静下来了吗 什么都不想你做到了吗嗯做到了就不可能做得到所以到这时候怎么办要给他上个金箍咒给他头戴金箍就把你的念后有一个牵 这里面还有个猪头对不对嗯猪八戒对猪八戒八戒为什么因为人的心为什么会散乱因为有猪八戒犯的那些贪欲贪财贪色贪吃贪睡对吧所有的贪要戒掉这个八戒对西游记其实说白了其实是一步修心的过程   
  
https://www.douyin.com/video/7418165612465229083  
 # 标题: 逍遥游 深度解读 古人的黑科技？  
## 关键字: 逍遥游 #古人 #黑科技 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 很多你们小孩子玩的各种的什么修真的那些游戏有些讲的很不专业庄子叫南华经南华真经在很多大家里面是必读的经典之一他指导了修行的一个总纲和大方向在真正细节上呢是要看各家的这个丹书和师傅的传承的 啊你比方说这里面讲到了逍遥游逍遥游北名为鱼鱼在哪鱼在水里水在哪水在下边啊对吧啊人的下边是什么肾肾的下交这叫海底就是我们说会阴那一带在鱼家里面叫海底轮啊这就叫北名北是哪北就指的下 哎南北之说南在上北在下你看洛书哦哎带九捋一带就是南啊那个九就是南捋一一就是北 那就是下天一升水的地方啊指的是北冥有鱼这就是你的气那化而为鹏的时候就是他升华出翅膀往上飞的时候这就是练净化气的过程啊他到哪去呢到哪去呢南冥者天池 对了他的南明天池南明天池在哪呢你知道道家有一部特别神秘的图叫做修真图你好好去看一下他讲的就是这个路线 那个鱼如何化精炼精化气他化身为棚沿着这个路线去飞行飞到南明天池那就是人的泥玩宫就是我们说的上丹田 所以这就是一部炼经化器炼气化神的过程但是很多细节需要看各部丹经你比如说万古丹青王周易三从七把女儿看完之后你去看他那就是实实在在的技术指导   
  
https://www.douyin.com/video/7425897737042054426  
 # 标题: 注意了❗你的福报正在悄悄溜出  
## 关键字: 福报 #阴功 #传统文化 #养生 #知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 什么叫基因宫啊阿雷是东阴宫吗宫指的是功德阴指的是阴面的阴面是什么呢你阳面就看得见了 阴面是看不见的所以就是看不见的功德再翻译成现代化就看不见的善事善事有善报对吧 有善的功德恶事有恶报是因为他有恶的功德明白了吧所以也就是说做好事不求回报这才叫阴功你今儿帮我是不是在这露了肩我是不是感谢你了是这不叫阴功这叫阳功   
  
https://www.douyin.com/video/7376130305201098018  
 # 标题: 十全大通掌 第六式 双拍两髀 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌 #双拍两髀 #养生 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第六掌双拍两臂双脚打开两肩宽双腿微屈两手控掌经体后侧向前甩打两侧腹股沟每次练习一到三分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7382920557651660066  
 # 标题: 快使用双截棍，哼哼哈嘿！秀一下，帅极了！  
## 关键字: 双截棍 #海南黄花梨 #李小龙 #功夫 #日常vlog  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哎呀 哇这是海黄的是吧老师啊这是海黄的 这是一个老料子但是你看上边这边是祥云这边是仙鹤云中仙鹤真漂亮我最爱仙鹤看黄的双截棍   
  
https://www.douyin.com/video/7366837537765182772  
 # 标题: 一个动作 瞬间拥有优雅身姿❗揭秘身姿蜕变的秘密武器  
## 关键字: 身姿 #养生 #动作 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脖子前倾富贵包经常低头玩手机从侧面看呢气质全无跟我一起咱来找回自信仙鹤点水练起来首先呢让我们的手手臂伸直拇指带动手臂一直向外旋转直到两个肩胛骨夹紧然后用我们的下巴向上 向下画圆弧运动这样反复练习三十六圈这叫仙鹤点水也叫灵龟探海游在这里啊有两点特别需要注意第一呢是两个肩膀要后展下沉 第二呢是颈动肩不动一定要固定我们的肩膀好记住他提升气质重塑优雅身姿还有什么问题呢评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7382104292410395939  
 # 标题: 咖喱焖饭 简单易做 一口就爱上  
## 关键字: 咖喱焖饭 #姜黄奶 #养生 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我带着一些朋友们去印度留学中午一顿咖喱晚上一顿咖喱中午一顿咖喱 what 回来以后其实很多女生反应感觉睡着不凉了后来我分析了一下他们的饮食问题我说你们这是咖喱吃多了呀啊厉害我教你咖喱焖饭 香喷喷好吃又省事怎么做很简单就几勺咖喱粉给它用水调开先把大米淘洗好放到锅里面这是第一层接下来上面放什么呢咖喱跟土豆很搭对不对拿一两枚土豆洗干净削皮切成小丁好土豆 那在咖喱里面还必须得有的是什么呀是胡萝卜对吧半根到一根的胡萝卜洗干净去皮切成丁给它放进去把洋葱洗干净去皮切成小块咱们还可以弄点香菇丁哎煮吧到时候饭一熟哇你拿那个勺子 往里边一搅和直接盛出来直接吃那叫一个好吃觉得麻烦的还有平替板还是我们刚才那个做法但是只用姜黄奶把姜黄奶用水调开它有咖喱的作用但是没有咖喱那么浓郁的味道是不是这可以算是一碗清淡的咖喱饭了   
  
https://www.douyin.com/video/7379122213737336079  
 # 标题: 八段锦跟练版 第二式 左右开弓似射雕  
## 关键字: 八段锦#古法导引术#功法#迷罗#养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第二式左右开弓四射雕马步搭腕左开弓还原搭腕右开弓 还原再来一次马步搭腕左开弓还原 答案又开工还原回到爆球装   
  
https://www.douyin.com/video/7395774103099034895  
 # 标题: 炁动天下 异人觉醒！迷罗老师携手乌尔善导演共启异人界！  
## 关键字: 异人之下 #炁体源流 #洛书 #河图 #河图洛书  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 医生您看过那个一人之下当然你是看你说的动画版吗还是电视剧版电视剧和动画都有最早是漫画版然后是动画版然后是电视剧版 现在呢就要出电影版了谁去导演了你知道吧谁就是您的朋友吴尔善呢封神对吧是的封神的导演吴尔善他上次他专门邀请我去他的青岛的拍摄基地给所有的主创们去做了一下培训然后呢我们也聊了很多今天是首映 他邀请我去参加所以我给他做了一个小礼物气体源流串哦这个串叫气体源流为什么呢因为这就是按照河图洛书其实我们说气体源流它的源头在哪呢所有传统文化的神秘的东西都源于这张图来给你们看一下吧 上边是九对吧嗯下边是一这叫戴九履一左三右七二四为肩六八为足这就是落书这个珠子是用陨石里面的雷公墨做的哎黑珠是雷公墨 这样黑白配这样阴阳平衡救星飞狐怎么样可以吧给他做了两个送给他   
  
https://www.douyin.com/video/7416628539773979931  
 # 标题: 古法工艺 紫禅脱壳 竟成金蝉  
## 关键字: 匠心工艺 #金箔 #精工细作 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这就是金箔哇哦纯金哎轻点吹啊一吹就跑哎你们谁给我吹的这个东西很薄这就是金箔接下来我要把这个金箔贴在我的紫檀物件上这又是一个非遗传承工艺哎你们谁给我吹的不许吹风啊 喂你看这薄的薄如蝉翼这贴金工艺你看现在是金手指 这个东西给他贴在雕像上贴在这些材料上都是棒棒的你看这个小雕件给他在这个蝉上贴上小金蝉哇那简直漂亮的不得了一鸣惊人一鸣惊人   
  
https://www.douyin.com/video/7395153640899480866  
 # 标题: 西瓜还能这么玩？夏天西瓜吃完瓜皮可别扔！  
## 关键字: 西瓜 #翠衣 #养生 #迷罗 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大夏天何以清凉解暑去火气就喝它我们西瓜把最上面红色的肉去掉把最外皮的绿色的皮去掉只取中间脆脆的这个青白色的部分这个就叫西瓜脆哦一百到一百五十克 好嘞哎大概得这么四五个四五个西瓜的这个这个这个切块然后呢把它们切成片配着五克陈皮煮水喝煮开再煮二十分钟就很好喝如果你觉得还不够甘甜再加上一点冰糖就可以了关键有陈皮还不含量   
  
https://www.douyin.com/video/7399975863141371188  
 # 标题: 香云禅法，境随心动 快来一起欣赏香堂的优秀作品吧！  
## 关键字: 线香 #文玩雅物 #生活美学 #玩啥我们都认真 #品香  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你看好多同学是不是点的那个香那个烟出来特别好看我也觉得特别美我还看了好多同学点的那个香哎呀真的是挺开心的啊那东西是什么说白了他就是空气的流动他取决于你这个屋子的风向对吧你这个屋子如果他跑风你这个风大那个烟就不成型 屋子安静风的流通缓慢但是又有一定的空气流通那个烟就会呈现有序的有规律的去流动这是跟空间的风有关 那其实呢更重要是取决于品香看香的这个人因为你的心境会影响香的变化你别说别的你心境是不静的你往这躁动你就会影响周围的空气的流动对不对有风就一定焉不成形当你越静 越去欣赏到他的时候他就呈现了你的内心变化所以到最后呢我们说相由心生你记住了这个相也是由心生 所以这个叫香云禅法大家在看香的时候不要光欣赏他他美他好玩他是在造镜他造出你内心的镜来你去观他你会发现最终你的心越静那个香烟就越宜你 越漂亮越美甚至越千变万化甚至还会变化出各种不同的形状来好好去观这个就叫观向内观的方法香云禅法   
  
https://www.douyin.com/video/7382541492394544384  
 # 标题: 传说中超神奇的降真香，古人怎么用呢？  
## 关键字: 降真香 #古人用香 #香道文化 #欢喜 #日常  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一晚上烧了几车不是也不是拿那个打生粉直接就把这整根整根往火里边扔当初降真香就是整根整根往火里边扔所以大量出紫烟天赫都会引过来下降 现在你看这个祖先给我们留下了很多好东西给我们造了很多好东西现在我们只能是节俭的玩了这是给他们烧煤的   
  
https://www.douyin.com/video/7368313742192397583  
 # 标题: 告别‘拜拜肉’百鸟之王 轻松拥有纤细美臂  
## 关键字: 拜拜肉 #蝴蝶袖 #百鸟之王 #养生 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天分享的这个动作我称它为纠结缠绕拧的动作但是呢它能瘦手臂哦它还有个名字呀叫做百鸟之王听起来就霸气外露怎么练呢咱们这样双手呢屈臂 两指相对在胸前掌心向下先把左手向上右手在下两手交叠然后手指向着相反的方向运动一直到两个肘关节贴靠好小臂竖起来让你的右手去抓住左手腕左手拇指和食指相扣 肘关节上抬下巴向内收保持在这里好大概停留一分钟左右然后我们收回他交换手的位置再次做同样的练习这就是我们说的尿王式 但是很多同学感觉自己抓不住手腕怎么办呢教给大家一个简化版就是我们双手呢去抓握肩膀的两侧把肘关节上抬收下颚也是一样的作用坚持练习   
  
https://www.douyin.com/video/7395889286526143796  
 # 标题: 这些珠子你认识几颗？快来解锁手腕上的微宇宙！  
## 关键字: 盘手串有多上头 #手串 #文玩 #河图洛书 #炁体源流  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个叫雷公墨是陨石的一种天上那个陨石的一种雷公墨这个呢是罗甸它是水里面的贝壳哦它不怕水的呀哦哎所以这是玻璃云这是贝壳不怕水也可以这样挂   
  
https://www.douyin.com/video/7362061568793791778  
 # 标题: 只生欢喜不生愁 元瑜伽之朱雀摇头  
## 关键字: 欢喜 #中华文化 #元瑜伽 #养生 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今儿给大家分享一个咱们袁宇家独有的欢喜事他是一个打开两页的动作但是呢有更大的锻炼效果他其实是特别古老的导引术是我在终南山上跟一位老禅师学到的叫做朱雀摇头 在咱们圆圆家里面叫做欢喜式就是让你欢喜只生欢喜不生愁打开你的腋窝来同学们做这个动作两个手的小指相互的交叉勾住接下来同学们双手向内向外翻出去他们也叫一个手印叫做反掌印 我也把这个印送给你们同学们看这叫反掌印就代表着我们的养生易如反掌好接下来来慢慢的往上走慢慢的往上走走到头顶的位置同学们别使劲往上耸肩让你的两个手肘弯曲手肘弯曲肩沉下来肩沉下来别耸肩啊 什么叫朱雀摇头呢同学们把你的拇指跟你的食指捏在一起看一看像不像个朱雀像不像个小鸟的头用这个手势现在只是让你的手去带动你的手臂动但是肩不动来双手慢慢的从左侧向后侧 向右侧向前侧注意你看你的身体不动肩不动只是手在动从左向后 向右向前这样来左摇三圈好然后再反方向右摇三圈然后呼气双手慢慢的经两侧慢慢的打开慢慢的打开慢慢的落下来   
  
https://www.douyin.com/video/7406295533578390799  
 # 标题: 节气手指操，越做越聪明！  
## 关键字: 二十四节气 #手指操 #益智 #儿童益智 #宝妈推荐  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我跟你说当初咱们很多学员都是小学老师幼儿园老师都在带着他们的学生做课间操就是四个六四个六三个八二十四朵节气花啊节气花开四季春夏秋冬各六气 春夏秋冬四个季节各有六个节气对四六二十四那就暑节气嘛春天有什么呀立春雨水惊蛰春分清明和谷雨夏天呢立夏小满芒种夏至小暑大暑 秋天立秋处暑白露秋分寒露霜冬天呢立冬小雪大雪冬至小寒极大寒 四个气六个气四六二十四节气哇你这么练你好像感觉不到什么但是你把手 手举过心脏的高度的时候一变浑身发热要不然你就试一下啊 a few moments later 掏出这一身汗我的妈呀已经湿了可以吧不是背不下来的尴尬而是真的好累啊   
  
https://www.douyin.com/video/7404771826124999976  
 # 标题: 柏树涅槃，香气四溢 仨人都抱不住！？  
## 关键字: 柏树 #手工艺 #家具 #收藏品 #古玩  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 那么大粗一颗我见过你见过吧现在变成他了漂漂亮亮的都是一块超大的老摆料啊现在他等叶盘了啊看那块大木料他变成了很多我把它做成了一个禅凳多漂亮 在上面坐禅方方正正这是香吉你看这个小香吉在这旁边摆个小炉 旁边摆个小炉在这一坐这是我给大母香堂做的那个香柜以后所有的香就都陈列在这里面我做了好多香集 哎然后剩下的呢其实这块料子太难得了香气奇香无比百香安神嘛所以剩下的一些小料呢我就全拿它做成有纪念意义的小牌子送给咱们元和堂的一些老同学而且它会随着时间 他会慢慢的变红哇那个香气啊很美啊很有趣把这个打了多久啊半年半年啊半年因为这个料子太奇特了那个所有的师傅们都说这一辈子没见过这样的木头啊软硬不吃 老师傅新师傅都对他下不了手然后呢这个粗砂纸细砂纸都磨不出来所以费了好多功夫这不才把它给打磨光滑因为他可能他的油脂太奇特了他香啊 老是磨不出来是什么意思就是他那个你想那个他油性太大了然后拿那个砂纸一磨等于糊满了一砂纸的油就磨不了了哦所以这个师傅想了好多办法才把它给打磨出来算是凤凰涅槃   
  
https://www.douyin.com/video/7429528564715867429  
 # 标题: 每天三分钟 动动手指 到老不求人  
## 关键字: 养生 #手指操 #手指锻炼 #预防老年痴呆 #手势舞教程  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一年二十四个节气咱们用手指来记节气这个又有趣又锻炼身体好就这么来啊这个叫四这个叫六这个叫三这个叫八 但是这个记住了叫二或者是二十所以咱们就一起来玩一玩二十四节气手指操 ready go 四个六三个八 二十四朵节气花节气花开四季春夏秋冬各六季好接下来数节气春天有立春雨水惊蛰春分清明和谷雨夏天有呢立夏小满芒种夏至小暑和大暑 秋天呢是立秋处暑白露秋分寒露霜降冬天呢是立冬小雪大雪冬至小寒大寒好然后还没有完四个季六个气四六二十四节气二十四节气手指操转过来   
  
https://www.douyin.com/video/7400661010614439203  
 # 标题: 虎力全开，霸气外露！ 五禽戏——虎戏，快来练起来吧！  
## 关键字: 强身健体 #这才是猛男该跳的舞蹈 #养生操 #舞蹈 #猛男必跳  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哇哇哇你练完了以后你感觉你整个人都变长了五金信虎信他其实叫老虎的虎扑首先呢要做好这个虎爪虎爪呢就是五指伸直张开然后再弯曲 这个是抓到人身上是能扯下肉来的抓到树身上是能扯下皮来的所以你们看看你们那个爪有没有力 我们练这个虎夫双脚打开与肩同宽现在双腿弯曲你的双手呢就可以先这个爪就在这就像那个老虎往这一蹲准备蓄势待发然后他吸气的时候双手沿着你的体侧往上提提提提提看提到两肋 好然后转掌转角向上向天空扑这会是准备往前扑了往前扑哇扑的时候看侧面不是 拱背哎不是这个过度的翘屁股是扑的时候身体尽量保持脊背伸直手臂与背伸展然后慢慢的弯曲双腿双手收回来在膝关节就这样反复来吸气 哎举肘呼气前扑其实他有一个举腿的动作但是对于初学者呢我们就只教给大家一个前扑的动作就足够用   
  
https://www.douyin.com/video/7400302011234651407  
 # 标题: 古代武学巅峰 达摩《易筋经》 你也可以练！  
## 关键字: 古法 #易筋经 #功法 #运动 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 再说一下什么叫英英传说是达摩祖师达摩祖师是什么人你知道吗当初印度尼泊尔国家的一个王子对吧王位不要了去寻求智慧解脱帮助众生去解脱这是他另一种王的体现叫内圣外王他传承了禅法他成为了禅宗的第二十八代祖师 所以达摩祖师是什么人他的定位很清晰他是个禅宗的祖师教你坐禅修心得智慧的人这个是身份者理解了对吧达摩祖师到东土来传法 到了哪呢当初正是魏晋南北朝时期他到了嵩山少林寺嵩山后面有个山峰叫邵氏山邵氏山有个小山洞他坐在那里一坐坐了九年 九年面壁等传人等来了汇合传承了神话所以从那少林寺才兴盛哎得到了天下的认知为什么天下武功出少林那是今天我们老百姓对他的认知真正少林寺的身份叫禅宗宿听   
  
https://www.douyin.com/video/7374635683740224768  
 # 标题: 十全大通掌 第二式 双龙戏珠 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌 #双龙戏珠 #养生 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 十拳大通掌第二掌双龙戏珠双手甩打左手于上筋头后拍打右肩右手去拍打腋窝后侧肩膀位置换方向同样甩打一到三分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7366137225370717475  
 # 标题: 八段锦别瞎练❗新手必看别踩雷❗  
## 关键字: 八段锦 #导引术 #养生 #文化 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 同样是练习八段锦有三个要点你做不到啊练多久都等于白练的首先呢第一点你要全程舌顶上颚第二呢就是呼吸呼吸是咱们八段锦的灵魂一定要保持鼻吸离呼 练习的时候根据自己的呼吸节奏来调整动作让动作与呼吸配合一致我们容易忽视的其实是第三点那就是屈膝的姿势它贯穿整个八段锦的每一个动作当中膝盖一定不要内扣不要超过脚尖要微微的放松 最后呢就是关键的一点不要塌腰翘臀腰要放松尾骨收进去小腹微微的内卷只有做到这些你才是真正的大断节而不是简单的健身操   
  
https://www.douyin.com/video/7423354799623638282  
 # 标题: 火库已发 想旺运？要念避谶！  
## 关键字: 火库 #旺运 #注意 #接运 #好运  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个千万别说啊这个泄露天机怎么说真正的九尾狐啊从今天起有些人可能要褪去了有些人可能要升起来了但是不管是得运不得运的原因一定要记住一个字那叫趁 就我们老话说叫做一语成称称就是应验所有人要学会定称尽量说不说不好的话每天早晨起来一定要说几句好话这个称叫要对称 今天一定有好事发生我没有得到我想要的我一定会得到更好的吉祥如意百无禁忌身体安康百病送去得大欢喜诸事吉祥   
  
https://www.douyin.com/video/7426934387171675430  
 # 标题: 身体虚 皮肤干 多喝白白润润花生汤~  
## 关键字: 体虚 #皮肤干燥 #养生汤 #花生汤 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一直熬一直煲一直煮除了在润的基础上还有很好的一个补养哎昨天说的那个花生汤就特别好拿这个花生啊泡两个小时煮一个小时把它到最后那个汤白白的然后那个花生入口即化又好吃是又好用再配上点山药 有什么功功能你看花生是养胃的山药是健脾补气的这两个在一块是很好的又补又润他们又都是白色的又能补虚又能润燥特别好   
  
https://www.douyin.com/video/7376581334602370344  
 # 标题: 十全大通掌 第七式 翻江倒海 提升正气 筑基补漏  
## 关键字: 十全大通掌 #翻江倒海 #养生 #功法 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 击掌翻江倒海双脚打开两肩宽取马步姿势膝盖不超过脚尖双手空掌心两侧向内甩打膝关节   
  
https://www.douyin.com/video/7420019685317528882  
 # 标题: 爱国不等待 国庆就现在  
## 关键字: 国庆节 #国庆 #爱国 #假期愉快 #假期  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 元和堂弥罗恭祝大家十一国庆假期愉快记住了等假期回来跟我一起来开火库接大运   
  
https://www.douyin.com/video/7380292732666875176  
 # 标题: 八段锦跟练版 第七式 攒拳怒目增qi力  
## 关键字: 八段锦#古法导引术#功法#迷罗#养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第七式攒拳怒目增气力马步握拳腰间攒拳怒目抓握回收攒拳怒目 抓握回声攒拳怒目抓握回声攒拳怒目抓握回声   
  
https://www.douyin.com/video/7392825599703731490  
 # 标题: 北有人参，南有？？ 挖出人生第一桶金  
## 关键字: 仙草 #黄精 #第一桶金 #迷罗 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这就叫这就叫人生第一桶哇这有钱了看这这个白色的对对对这个就是黄金这就叫马草药吗那些年我们一起爬过的山采过的药 北有人参南有黄金哎这个东西啊北方还真不好生长对我其实以前在塘里边的院子里面种了很多黄金但成活率很低李同学来来来 哎好出来了好人生的第一桶金