https://www.douyin.com/video/6682679873502317835  
 # 标题: 天气热了，容易心慌胸闷失眠，可以试试按摩内关穴  
## 关键字: 养生 #瑜伽 #健康  
## 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/6691247646600039693  
 # 标题: 本周六十一点半直播分享夏季养生心得  
## 关键字: 养生 #直播  
## 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/6688573835916201220  
 # 标题: 武夷山禅修之旅  
## 关键字: 养生 #武夷山  
## 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/6681151519288544523  
 # 标题: 治疗网球肘，艾灸效果最好  
## 关键字: 养生 #运动  
## 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/6698309129603239175  
 # 标题: 西安羊肉泡馍，没有对比就没有伤害啊  
## 关键字: 西安  
## 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/6688230732067785988  
 # 标题: 瘦身经络之大肠经（下）  
## 关键字: 减肥 #养生  
## 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/6683000558737050892  
 # 标题: 接上条，祛湿方法之自制祛湿茶，只需要两种简单的食材  
## 关键字: 养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 元和谷雨节气雨水生白骨湿气越来越大了教给大家自制祛湿茶 只用两样很简单的食材第一陈皮第二玫瑰花各五克来泡水喝陈皮呢一定是陈三年以上者方为陈皮能健脾祛湿理气化痰如果上火再加菊花三克   
  
https://www.douyin.com/video/6682685168811052295  
 # 标题: 很多人感觉自己有体湿的情况，教大家一个简单的自测方法，看看你究竟“湿不湿”  
## 关键字: 养生 #健康 #体湿体寒  
## 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/6699345631833640195  
 # 标题: 未找到标题  
## 关键字: 未找到关键字  
## 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/6681152926242606339  
 # 标题: 易感冒咳嗽，抵抗力差，试试连环掌法  
## 关键字: 养生 #减肥 #运动  
## 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/6679712879777697032  
 # 标题: 颈椎肩膀疼痛着找后溪穴  
## 关键字: #养生 #运动  
## 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/6689674686445489416  
 # 标题: 母亲节对我来说是一个很重要的日子，希望天下的母亲都平安喜乐  
## 关键字: 母亲节 #养生  
## 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/6699609241616911619  
 # 标题: 端午安康，瑜伽体式推荐  
## 关键字: 瑜伽 #养生  
## 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/6689257819939671307  
 # 标题: 最近很多朋友反映失眠烦躁，什么原因？如何调理？  
## 关键字: 养生  
## 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/6699011290477776136  
 # 标题: 迷罗老师的晚课  
## 关键字: 站桩  
## 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/6676303361496730887  
 # 标题: 菊花茶品类有很多，该如何选择？  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6688242446633159950  
 # 标题: 立夏节气养心茶方分享给大家  
## 关键字: 养生 #立夏  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 原核现在已经进入到立夏节气了夏养心教给大家一个养心的小茶方首先呢苦味入心我们建议大家用苦荞十五克莲子十枚 煮开以后再煮一刻钟然后呢用这个水来冲泡三克菊花苦荞清心茶这个节气喝起来   
  
https://www.douyin.com/video/6699909042678009091  
 # 标题: 额头长痘怎么办？试试这个茶方  
## 关键字: 痘  
## 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/6679727624819854595  
 # 标题: 办公室一族颈椎病可以试试瑜伽的方法来缓解  
## 关键字: 养生 #运动 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 原核伏案久了颈肩酸痛怎么办一个瑜伽来改善双手肘关节交叠左上右下双手竖起来右手去抓左手腕保持半分钟 半分钟之后交换手的方向再来做一次也是半分钟每小时至少做一次改善颈节酸痛   
  
https://www.douyin.com/video/6679713619329993997  
 # 标题: 手脚冰凉是阳虚内寒的表现，试试这个方法  
## 关键字: 养生 #运动 #减肥  
## 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/6693467450652003595  
 # 标题: 有幸在山里吃到了野生蜂蜜  
## 关键字: 养生  
## 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/6685925402864602372  
 # 标题: 瘦身经络之足太阴脾经（一）  
## 关键字: 养生 #减肥  
## 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/6686446819146288387  
 # 标题: 减脂瘦身经络之足太阴脾经（三）  
## 关键字: 减肥 #养生  
## 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/6684721405063384333  
 # 标题: 法令纹是面部衰老的表现，可以通过一个简单的发声来改善  
## 关键字: 养生 #养生  
## 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/6681490295873342727  
 # 标题: 擀面杖竟然可以帮助减肥，试一试吧  
## 关键字: 养生 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 原合教给大家一根擀面杖来减肥首先擀面杖放在足底足底的足弓处脚的中段是肠胃消化系统的反射区用足弓中段踩住反复来回搓先左后右各五到十分钟最好在睡前   
  
https://www.douyin.com/video/6679307800008609035  
 # 标题: 答疑网友问题：网球肘如何缓解  
## 关键字: 养生 #运动  
## 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/6677848895340449032  
 # 标题: 鼠标腕怎么办？盘它  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6692982730570910979  
 # 标题: 武夷山游学之进山采茶，探秘真正的正山小种  
## 关键字: 茶  
## 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/6699233293398805767  
 # 标题: 迷罗老师的晚课  
## 关键字: 站桩  
## 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/6684722025312963843  
 # 标题:   
## 关键字: vlog旅行记 石家庄河北卫视《家政女皇》节目录制#养生 #健康  
## 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/6676245996340514056  
 # 标题: 春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月，迷罗老师教你一招  
## 关键字: 养生#瑜伽  
## 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/6677076178769071364  
 # 标题: 便秘也可以靠点穴解决  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6688434982672977165  
 # 标题: 夏天心火旺，如果降心火？试试这个穴位  
## 关键字: 养生 #立夏  
## 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/6683342796914461960  
 # 标题: 祛湿系列之经典古方四神汤，四种简单的食材就能起到健脾祛湿的作用  
## 关键字: 养生 #健康  
## 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/6682324550249680141  
 # 标题: 夏天到了，蝴蝶袖和副乳是不是困扰着爱美的女生呢？试试拍打这个穴位  
## 关键字: 养生 #减肥 #瑜伽  
## 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/6677833214108716302  
 # 标题: 就看电脑手机眼睛疲劳，只需要手头的一支笔就可以缓解  
## 关键字: 养生 #瑜伽 #办公室  
## 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/6694750046077865219  
 # 标题: 未找到标题  
## 关键字: 未找到关键字  
## 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/6684871767917333773  
 # 标题: 小儿湿疹困扰很多家长，可以试试这个方法  
## 关键字: 养生 #湿疹 #河北卫视家政女皇  
## 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/6694167520372378884  
 # 标题: 早起敲一敲大肠经，排出毒素增加肠运化  
## 关键字: 养生  
## 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/6680494716494056708  
 # 标题: 睡前练习这几个瑜伽体式可以瘦腰瘦腿住睡眠，运动一下吧  
## 关键字: 减肥 #养生 #运动 #瑜伽  
## 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/6678635391232314628  
 # 标题: 减肥小方法，分享给大家  
## 关键字: 瑜伽 #养生 #减肥  
## 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/6695575521025101069  
 # 标题: 未找到标题  
## 关键字: 未找到关键字  
## 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/6688124231428951308  
 # 标题: 瘦身经络之大肠经  
## 关键字: 减肥 #养生  
## 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/6681240433445719308  
 # 标题:   
## 关键字: 茶是春天的仪式感 武夷山采茶品茶禅修#养生 #运动 #瑜伽  
## 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/6683849869599296775  
 # 标题: 畏寒怕冷手脚冰凉是肾阳虚，可以试试用毛巾来改善  
## 关键字: 养生 #健康  
## 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/6682669485624708355  
 # 标题: 莫名烦躁不开心，可能是肝气郁结，找到掌门穴，跟着做起来。  
## 关键字: 养生 #瑜伽 #健康  
## 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/6680736401983638795  
 # 标题: 腹胀不消化，一根筷子能缓解，养生既养命，试试吧  
## 关键字: 减肥 #养生 #运动  
## 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/6681246704190229767  
 # 标题: 春天肝火旺，口干口苦暴脾气，点按太冲穴有效缓解  
## 关键字: 养生 #瑜伽 #去火  
## 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/6685234592519032075  
 # 标题: 小叶紫檀拆房老料倒流香香炉  
## 关键字: 香 #倒流香 #紫檀  
## 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/6676973118575201540  
 # 标题: “元和互动拳”减肥健脾胃  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6678990835134090508  
 # 标题: 回网友问题，天枢穴究竟怎么敲  
## 关键字: 减肥 #养生 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 元和昨天呢我在抖音上讲到减肥敲天书学好多朋友呢问到一些问题比方说什么时间敲打最好一般我们建议呢是在上午的九点到十一点之间这个时段脾经当令健脾胃去湿气减肥效果最好 那我们建议呢每一次敲打五到十分钟尽量跟吃饭空格开一个小时的时间一定要注意女性在经期和孕期不要敲   
  
https://www.douyin.com/video/6682689500306509070  
 # 标题: 祛湿系列之祛湿经络操，赶着谷雨的节气抓紧做起来  
## 关键字: 养生 #健康 #体湿体寒  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 缘合教给大家祛湿经络操何以祛湿唯有健脾因为脾主运湿建议大家按摩脾经大师们找到小腿内侧筋骨的边缘我们沿着内侧颈骨骨头的边缘凹陷处一直用力向上按摩 从内踝骨向上按摩到膝关节每天最佳的时间上午的九点到十一点之间先左后右各五到十分钟   
  
https://www.douyin.com/video/6684143759938096398  
 # 标题: 很多人有泡脚的习惯，掌握正确的方法很重要  
## 关键字: 养生 #健康  
## 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/6689366107519765773  
 # 标题: 手掌上出现红白相间的花色要注意了！  
## 关键字: 养生  
## 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/6683442309700259079  
 # 标题: 茶有千百种，养生各不同，如何选择呢  
## 关键字: 养生 #健康 #茶  
## 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/6681886904541023501  
 # 标题: 手脚冰凉手脚心发热，可能是肾虚，肾虚分阴虚和阳虚，阴虚阳虚都可以调节的穴位是太溪穴  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6678275264805358862  
 # 标题: 练习瑜伽还能养心强心，赶紧一起学起来吧  
## 关键字: 瑜伽 #养生  
## 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/6677299216332688647  
 # 标题: 只需要点按一个穴位就可以缓解紧张情绪  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6676317954625391883  
 # 标题: 清明去肝火，试试迷罗老师的小茶方  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6679223636152388877  
 # 标题: 给同事做针灸，帮助她祛湿消肿减肥  
## 关键字: 减肥 #养生  
## 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/6680126644092439812  
 # 标题: 之前分享的缓解颈肩酸痛的方法有朋友反映做不到，可以试试简化版  
## 关键字: 养生 #运动 #瑜伽  
## 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/6684254816354454797  
 # 标题: 未找到标题  
## 关键字: 未找到关键字  
## 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/6683788392322338055  
 # 标题: 颈椎疼痛可以试试用毛巾来缓解，简单有效  
## 关键字: 养生 #健康 #颈椎  
## 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/6683101543715114244  
 # 标题: 鼠标腕键盘肘肩周炎，做这个瑜伽动作可以改善  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6676605425988766990  
 # 标题: 食指的青筋会反应大肠的问题，简单的方法即可调整  
## 关键字: 养生 #瑜伽  
## 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/6688570351582022923  
 # 标题: 茶分六色，却不是按照颜色划分的，而是按照发酵过程来划分，养生喝茶该如何选择呢？  
## 关键字: 养生 #武夷山 #茶  
## 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/6693152900429925639  
 # 标题: 未找到标题  
## 关键字: 未找到关键字  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 语文老师在 在一山和木瓜一样   
  
https://www.douyin.com/video/6686299813367041293  
 # 标题: 未找到标题  
## 关键字: 未找到关键字  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本