https://www.douyin.com/video/7315318804093898036  
 # 标题: 古时候的冬至可是要放假的！同学们今天还在上班吗~  
## 关键字: 冬至 #冬至大如年 #养生 #元和堂  
## 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/7304970272040422708  
 # 标题: “正气六字诀，第五式揉！！”  
## 关键字: 养生 #居家锻炼 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7301629134080347407  
 # 标题: 孙思邈养神秘诀，六字呼吸法！  
## 关键字: 养生 #居家练习 #孙思邈 #关注我每天坚持分享知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大道至简通过简单的呼吸就可以内养五脏今天啊带着大家一起来做这个风靡朋友圈药王孙四秒总结的六字诀呼吸法做完以后呢你会觉得这里啊非常的放松 很多同学呢都用它成功的摆脱了身心亚健康还你好容颜咱们一起来首先用鼻子吸气用嘴巴发嘘 虚的发声呢可以吐出肝的淤堵然后呢继续来鼻子吸气发呵的声音呢吐出心的淤堵然后用鼻子吸气发 呼的声音啊吐出脾胃的淤堵最后发嘶嘶的声音吐出肺的淤 那第六个字呢就是出实际的声音叫做吹来强化肾气掌握了吗抓紧练起来   
  
https://www.douyin.com/video/7330961197296061696  
 # 标题: 一年四季春为首，莫负春日好时光  
## 关键字: 今日立春 #二十四节气 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 立春是二十四节气之首新的一轮四季交替由此开始了立呀是开始之意春呢代表着温暖生长 立春乃万物启始待凛冬离去雪融草清相信一定有新的相逢将温暖延续一喝灵芝佛手茶疏肝理气在春日下站桩打捞身体的根基 愿你随春好春雨人相宜   
  
https://www.douyin.com/video/7302305078919122216  
 # 标题: “百里千刀一斤漆，人生也当如此”  
## 关键字: 传统文化 #大漆 #大漆工艺 #古文化  
## 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/7341358214207835427  
 # 标题: 练掉这块肉❗还你天鹅臂❗  
## 关键字: 拜拜肉 #蝴蝶袖 #养生 #动作 #瘦手臂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 好多朋友他会存在于腋下的赘肉白白肉优秀用什么动作来进行消解呢大猫伸展式 首先呢我们取这个跪立的姿势双手呢托在我们身体的前面四肢跪立两个脚尖可以勾起来蹬住地板然后呢我们的手慢慢的往前走可以伸到前侧坛子的边缘处吸气抬头做伸展 呼气慢慢的往胸腔下沉胸腔下沉去拉伸我们手臂内侧和打开腋窝大家去感受一下有没有一个明显的拉伸感一针对我们的白白肉二呢手臂的这种内侧脂肪堆积三肩背胸腹的憋闷会有很好的一个舒展   
  
https://www.douyin.com/video/7312409478807194932  
 # 标题: 搞定大肚腩 日常这样敲一敲  
## 关键字: 瘦肚子 #小蛮腰 #养生 #元和堂 #健康生活  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 很多朋友细胳膊细腿偏偏肚子很突出腰上一层一层的有游泳圈的跟我来学这个动作 这个动作呀还可以帮助温暖女生的小房子记得点赞收藏以肚脐为出发点双手握空拳轻轻的一直敲打到腰正两侧的时候用虎口的位置这样来敲打五遍反复循环 大概敲上四到五分钟就好敲完以后呢也就变小了点赞收藏练起来   
  
https://www.douyin.com/video/7313853787842661632  
 # 标题: 一年一度冬至“养元节”马上就要来啦~  
## 关键字: 冬至 #养元节 #元和堂 #养生 #健康生活  
## 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/7338795668397477120  
 # 标题: 元宵节一起做个小灯笼  
## 关键字: 元宵节 #灯笼 #元宵节快乐 #迷罗 #元和堂  
## 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/7358296432782167331  
 # 标题: 一招摆脱脆皮体质 自救指南❗  
## 关键字: 动作 #脆皮 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 当代年轻人很多脆皮怎么摆脱脆皮体质呢跟我一起来做这个动作双脚打开与肩同宽双手下托吸气双手向上抬同时提脚跟呼气时转掌心向下双手正掌下压这样反复练习三十六遍   
  
https://www.douyin.com/video/7338003467560144180  
 # 标题: 拒绝花架子☯八段锦易错点详解☝  
## 关键字: 八段锦 #周深 #春晚 #养生 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我先声明我是喜欢周深的尤其是他的大鱼但是他在春晚上的八段锦我有话说第一马步时膝盖弯曲不过脚尖左右开弓似射雕肩要沉胸腔要打开 第三调理脾胃需单举脊背要伸直双手伸到极致时向后前拉一下不对不对对啦   
  
https://www.douyin.com/video/7313859836221934888  
 # 标题: 一年一度冬至养元节活动正在火热进行中~  
## 关键字: 冬至 #养元节 #元和堂 #养生 #健康生活  
## 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/7361281578410003764  
 # 标题: 百草园参观日记 种菜是中国人刻在DNA里的热爱❗  
## 关键字: 百草园 #种菜 #植物 #花🌸 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 来大家看这这是我的百草园啊看这个草好多同学可能小时候一定没少吃过这个小甜水对不对 这就是地黄我们说地黄丸那个地方上面是他的花下面的根茎就是这个还有这边这个这是我种的艾草这会都长成那么大个了哇这个香的很呐很浓郁 这就是艾草马上到采艾草的时候了端午采同学们的百草园里都有哪些小仙草呀   
  
https://www.douyin.com/video/7304620345019911464  
 # 标题: 正气六字诀，二式！  
## 关键字: 正气六字诀 #养生 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7304970888200441128  
 # 标题: “正气六字诀，第六式“叩”！！”  
## 关键字: 养生 #正气 #居家锻炼 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7355830760043040015  
 # 标题: 春宴天花板竟是它 太好吃了❗  
## 关键字: 春宴 #窝窝头 #春日必备  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 春天来了你还在吃肉吗错过这个春天的珍惜美味可就亏大了中医讲的顺食而食这个东西啊不仅好吃更是春天养生佳品猜猜我是谁啊心机子一字母是兔子对了就是咱们的鱼钱 哎鱼钱呢可是春天的稀罕物它不仅可以蒸窝窝头还能做煎饼炒鸡蛋怎么做都好吃最近啊大家都在忙着蒸鱼钱窝窝头你有没有跟上这股潮流呢记住啊青涩的食物啊最适合春天吃了你知道为什么吗   
  
https://www.douyin.com/video/7358682291993873698  
 # 标题: 帝王珍品 百姓养生宝❗  
## 关键字: 石斛 #仙草 #芳香四溢  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你烦躁吗给大家介绍一款来自大自然的仙草瞧它在我手上了轻轻一闻呐 有一股淡淡的悠然的芳香味你们猜到这是什么了吗哎这就是被誉为九大仙草之首的石斛啊石斛呢作为一种药食同源的植物啊在古代因为它的稀有曾是古代帝王专享的奢侈品提起这个就不得不说一个人那就是咱们的药王孙思邈 他研究的中草药无数啊尤其是喜爱石斛并以此作为自己的养生之本许多朋友想养石斛啊但是又怕养不好下期视频呢我将教大家如何养出生机盎然的石斛让你拥有自己专属的小仙草   
  
https://www.douyin.com/video/7304598589651586319  
 # 标题: 正气六字诀，第一式！！！  
## 关键字: 养生 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 各种病毒组团来袭遭殃的是自己的身体这病了呀是真难受古老的正气六字诀助你提升正气抵御外邪给自己的身体加一层保护罩 第一字扫扫少阳就是从我们前发际线的位置手指弯曲用指甲按压住用力扫向后发际这样扫上三十六遍   
  
https://www.douyin.com/video/7317563781691804963  
 # 标题: 古法八段锦的起源你了解吗？听迷罗老师在节目上怎么说  
## 关键字: 八段锦 #古法健身 #迷罗 #元和堂 #夕阳红  
## 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/7314627489903463720  
 # 标题: 冬至养元 这些功课一定要坚持做起来  
## 关键字: 冬至 #养元 #养生 #元和堂 #健康生活  
## 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/7331296399767653672  
 # 标题: 水汽困扰不要慌，揉开这里水汽除  
## 关键字: 去湿 #动作 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 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/7330554681485167912  
 # 标题: 扫尘除旧，既是告别过去，也是期待未来。  
## 关键字: 扫房子 #小年 #腊月二十四 #迷罗 #元和堂  
## 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/7320557622799666466  
 # 标题: 小寒—多做温暖事，少说风凉话  
## 关键字: 小寒 #节气 #迷罗#养生 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 天冷了多做温暖事少说风凉话因为小寒是一年中最冷的开始小寒是花性的开始梅花的悟性是寒冷锤炼出来的 天气越寒冷生活越要热气腾腾添衣小寒度好汤小寒补一炖羊肉汤一练致羊长 季节的设定给出了所有人生的哲理何况春天的讯息已藏在盛开的腊梅花里   
  
https://www.douyin.com/video/7353522887719963956  
 # 标题: 淡去浮华，禅意人生；踏月寻心，悟道自然之境  
## 关键字: 禅修 #吟唱 #静心 #福由心生 #心由善养  
## 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/7348330504631995663  
 # 标题: 春分“分”的啥，什么才是春分？  
## 关键字: 春分 #大自然 仲春初四日，春色正中分。正是一年好风景  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个春分的分到底是什么呢这个分指的是昼夜平分所以在这一天上白天和夜晚等长这是平衡啊再有呢指的是气候的平分春分以前是冷春春分以后是暖春所以春分以后才是我们说的真正的春暖花开 那春分上干什么呢一个字升上升的升让自己的活力升起来精神升起来所以多去大自然里面跑跑跳跳溜达溜达这是第一 叫广步于庭再有呢一定要晨练晨练的时候悄悄这两边这个也是生所以最后祝愿咱所有的亲爱的同学们生活春意盎然所有美好都如期而至   
  
https://www.douyin.com/video/7337648346917621027  
 # 标题: 这个方法太燃了！薄肩美背咔咔的~  
## 关键字: 减肥 #美背 #薄肩 #迷罗 #元和堂  
## 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/7317220967523061044  
 # 标题: 养生坐姿也有讲究 想要身体好状态试试这么做  
## 关键字: 养生 #坐姿 #迷罗 #元和堂 #迷罗元和堂  
## 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/7343176212459654400  
 # 标题: 回南天 “潮”人自救指南💊  
## 关键字: 回南天 #养生 #健康 #迷罗 #元和堂  
## 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/7310184919680978191  
 # 标题: 拒绝土味情话！ 来看看古代夫妻之间超乎想象的浪漫~  
## 关键字: 爱情 #浪漫 #古代谈恋爱  
## 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/7350597183051255080  
 # 标题: 易筋经之摘星换斗势 摘掉天上星星⭐  
## 关键字: 易筋经 #摘星换斗势 #导引术 #功法 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 摘星换斗这易筋经嘛易筋经知道吧小小说里面都听过对吧这一世呢专门来梳理他的音那怎么练呢其实会有几个版本我选择了当年我在终南山上跟着老禅师学到的那个版本那怎么做啊大概就是这个样子双脚打开 平展保球先合升降开合然后开开完了以后转 这个摘星换走然后打开换另一侧一样的合开摘星换走清明上我们就练他可行   
  
https://www.douyin.com/video/7346133396621462824  
 # 标题: 取悦自己很简单，几盆花草，一束微光，生活的兴致就来了！  
## 关键字: 爱生活爱养花 #养花修心 #花卉绿植 #迷罗 #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/7357993497414094120  
 # 标题: 笑口常开 好运自然来❗  
## 关键字: 笑 #笑容 #好运 #咧嘴笑 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你一定没发现我们都会做的一个小事其实就是你的养生秘诀南怀瑾大师告诉我们要想长生不老神仙无别法只生欢喜不生愁那如何欢喜呢 中医讲喜伤心切勿大喜大笑只需要每天微笑十分钟元气就起来了你的笑容呢就是最好的妆容就是你的养生秘诀 所以从今天开始没事常微笑有事也要常微笑如果你学不会笑那就先学学咧嘴吧   
  
https://www.douyin.com/video/7358719138887519540  
 # 标题: 杨柳絮大作战 一招教你防护小鼻子  
## 关键字: 杨柳 #柳絮 #迎香 #鼻子 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 最近的杨旭柳旭潮可是害苦了一批小可怜有个古老而实用的方法分享给你就是找咱们的迎香迎香在哪呢就在咱们鼻翼正两旁这个凹陷的地方很多同学是找得着但是摁不到为什么呢手法很重要跟我一起来做这个手法 用食指的指肚按压住迎香保持按压力然后向内对挤再向上顶爽你感受一下是什么感觉快转发给你身边有需要的朋友   
  
https://www.douyin.com/video/7317965721462525199  
 # 标题: 旧岁万般皆如意 新年万事定称心  
## 关键字: 新年快乐 #2024 #迷罗 #元和堂  
## 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/7303892983852584232  
 # 标题: “人间烟火不息，庭院雪落满地”  
## 关键字: 节气 #小雪 #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/7325779979675962676  
 # 标题: 一花一世界 一叶一菩提  
## 关键字: 盆栽 #迷罗 #元和堂  
## 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/7311293161253522740  
 # 标题: 初雪如约而至 雪中晨练八段锦  
## 关键字: 初雪 #八段锦 #养生 #健康生活 #元和堂  
## 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/7307590597416602895  
 # 标题: 比例不好显腿短 拒绝假胯宽！  
## 关键字: 假胯宽 #养生知识 #元和堂 #健康生活 #动作  
## 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/7325778755211824418  
 # 标题: 大寒至冷时 归家心尽暖  
## 关键字: 大寒 #二十四节气 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 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/7325362720272813327  
 # 标题: 不跑不跳养护操，在家也能轻松练  
## 关键字: 养生 #气血不足 #养护操 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 平常能躺着呀就不坐着能坐着就不站着跑两步路就觉得累了爬两层楼就感觉废了今天教给大家一个不足最害怕的运动一线人揉腹 晨起站桩 打八段锦   
  
https://www.douyin.com/video/7328357219068644608  
 # 标题: 2024春运出行指南！抓紧学起来！学会它过年回家高铁费都省了  
## 关键字: 无敌风火轮 #养生 #动作 #迷罗 #元和堂  
## 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/7337647129713708323  
 # 标题: 暴瘦100斤的核心动作拆解❗千万别错  
## 关键字: 贾玲 #热辣滚烫 #暴瘦 #核心动作 #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/7306025937215163683  
 # 标题: 古代防yi香方封shen榜  
## 关键字: 防疫#香方 #封神榜  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 同学们最近这咳嗽很卷呀甲瘤乙瘤支原体组团来袭咱们今晚给大家分享古代防疫香方里面的封神榜首先呢但凡有瘟疫流行古代的医馆一定会先寻爱 条有了咱赶紧熏起来再有呢可以用艾草香如果说升级版的话记住了叫做苍艾香 就是拿苍竹和艾草打成粉一比十的比例在屋子里面啊定期去焚熏一下那如果说排到天花板顶流的防溢香那就要属沉香和降真香了所以有香的朋友们抓紧用起来 点香首先呢是美化生活但更重要的是提升正气所谓正气存内邪不可干   
  
https://www.douyin.com/video/7309830269446425871  
 # 标题: 冬日养生在于藏 面色红润有气色🌸  
## 关键字: 养生 #冬藏#元和堂 #健康生活  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个冬天啊它就是一个藏猫猫的季节因为冬季养生呢它是以藏为主的要想面色红润有朝气就需要做到这么几点就好了第一个呢叫做藏阳也就是说要固护阳气不要过度劳累不要剧烈的运动 那第二个呢叫藏暖可以在有太阳的时候啊我们去晒一晒但是晒哪里很关键别拿那个脸直对着太阳去晒嗯真正的晒叫复日之轩也就是背对着太阳去晒后背 那第三个藏就更重要了叫做藏神这个更高级了就是要内藏神器不要浮躁要有佛系的心态天气转凉要早睡晚起防寒保暖做到这三藏为咱们来年的春天阳气的升发储蓄能量   
  
https://www.douyin.com/video/7340230853047373090  
 # 标题: 晃来晃去？拜拜肉必看！这样瘦手臂超紧致！  
## 关键字: 拜拜肉 #蝴蝶袖 #痩手臂 #养生 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 好多朋友他会存在于腋下的赘肉像这种白白肉蝴蝶袖用什么动作来进行修剪呢做这么一个动作蚕丝拧臂功哎 盘丝洞不要乱闯哇这是八卦掌里的经典动作手臂伸直肩放松背伸展让你的左手掌心哎往下翻好然后呢再 向后翻转右手呢往上然后再反过来两个手在交替哎这样交替的反向的扭转手腕的扭转啊联动性的带到了我们整个肩臂的拉伸与锻炼一左一右为一次咱们给他拧上三十六次   
  
https://www.douyin.com/video/7331297380584688948  
 # 标题: 腰上肉肉叠上叠，过年不敢吃？学会这一招，狂吃不怕胖！  
## 关键字: 身材管理 #养生 #动作 #迷罗 #元和堂  
## 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/7306835441162964276  
 # 标题: 孩子发🔥怎么办 两清一退小儿推拿法  
## 关键字: 养生知识#元和堂#干货#传统文化#小儿推拿 #养生知识 #元和堂 #干货 #传统文化  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 病毒卷席免疫很多小宝贝啊开启了烧烤模式又又又发烧了很多家长呢也跟着渡劫下面这个实用的两清一退手法用起来 第一呢叫做平肝清肺就是把小朋友啊食指和无名指轻轻的搭套在一起从指根给他快速的推向指尖这样的话叫平肝清肺第二个手法呢是清天河水就是从手臂的内侧中线上从手腕给他轻轻快速的推向肘关节这样的话 叫青天河水第三叫做退六腑就是在我们的小臂内侧小指这一侧的位置上从肘关节给他这样推向 手掌根这样快速的轻轻的就是我们的退六腑两清一退各两百遍退烧即停记住啊如果体温超过三十八度五要及时就医   
  
https://www.douyin.com/video/7340971896328015104  
 # 标题: 学中医前运动vs学中医后运动❗好身材原来如此简单❗  
## 关键字: 瘦身 #掉秤 #运动 #中医 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 了解中医前减肥光吃水煮菜每天胖没啦上称一斤没瘦了解中医后减肥一冲天式打通全身循环和赘肉说拜拜保持一分钟换作另一只腿做同样练习 做三次二站桩以养为检身体没动身体小零件都在运动让人睡得更香提高代谢三八段锦没有任何门槛随时随地能练不用剧烈运动清除体内浊物自然而然瘦身   
  
https://www.douyin.com/video/7340606304811044096  
 # 标题: 高考百天❗用这招缓解压力❗  
## 关键字: 高考百天 #缓解压力 #提神 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 高考之前用脑过度大脑疲劳一定要疏通这四个点它叫四神通就在我们百会的前后左右各旁开一寸的位置我教给大家用一根擀面杖咱们轻轻松松的疏通到他们首先先来找到百会从两个耳尖一直划线上来到头顶交接的点就是百会 把这根擀面杖横向压在上面左右移动就可以很充分的刺激到两侧的四神松两三分钟以后换到正前方前后移动就可以把前后的四神松都给刺激到也是两三分钟 就这样前后左右我们都能很到位的给他按摩了那大脑累了来按摩四神通吧   
  
https://www.douyin.com/video/7311294256172305679  
 # 标题: 山野篱笆煎雪煨茶 这就是向往的生活  
## 关键字: 初雪 #扫雪 #元和堂 #向往的生活 #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/7356138758799953167  
 # 标题: 龙辰同辉 今日含龙量极高 龙年龙月龙日龙时 今年还有两次❗  
## 关键字: 龙年 #辰龙 #好运 #麒麟吐玉书 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天早上的七点到九点是甲辰年戊辰月甲辰日戊辰时是今年首个龙年龙月龙日龙时 这脓含量很高啊这样的日子呢在今年一共有三次这次错过呀不要着急等一会我告诉大家下两次的时间 那什么叫龙年龙月龙日龙时呢这个是天干地支当中的一个概念在十二地支当中啊辰龙排在第五位在一天当中就是指的早晨的七点到九点的这个时段今天这个时辰四龙齐聚在日历上看还是很有意思的一种现象 听到这呢很多同学会有疑问了啊那说古代这个日子大家都是怎么过的呢其实啊还真没什么讲究为什么呢因为古代的天干地支纪年法呀更多的是用于农业生产和日常生 过的时间计算而不是说特别针对某一个时辰进行特定的庆祝活动所以这是咱们现在的年轻人发现的好日子那既然是好日子呢咱们肯定要过得有仪式感龙眼龙须面还有龙井茶咱都准备好了还有元和堂的好运壁纸建设好运 龙年龙月龙日龙时这样的日子呢在今年一共有三次分别是四月二十二和五月四日的早上七点到九点记得遵守   
  
https://www.douyin.com/video/7309074294179417384  
 # 标题: 卷不赢 躺不平 躲不掉……何处寻找“安心”之道？紫檀研磨2  
## 关键字: 紫檀 #元和堂 #健康生活  
## 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/7301987210759277858  
 # 标题: 每天来一遍，跟结节说声再见，快乐至上  
## 关键字: 快乐 #我不生气 #养生 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7327964890746998068  
 # 标题: 黄芪八珍粉新品上新！速来直播间抢购！  
## 关键字: 黄芪 #八珍粉 #养元节 #养生 #食疗养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 啊啊   
  
https://www.douyin.com/video/7309069552342650147  
 # 标题: 运气爆棚的女人都有的共同特点，你做到了吗？  
## 关键字: 养生 #元和堂 #健康生活 #好运会伴随你的每一天  
## 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/7317565643195223331  
 # 标题: 八段锦的跟练完整版 它来了！  
## 关键字: 八段锦 #带练 #迷罗 #元和堂 #米罗元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 no no no no no no oh yeah yeah   
  
https://www.douyin.com/video/7312010281524219171  
 # 标题: 叹红颜已逝 珍重身体人生难再得❤️  
## 关键字: 周海媚#红颜 #元和堂 #养生 #健康生活  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 五十六岁的年华刚过七天五十七岁生命是佳片而成其实在黄帝内经里面讲到女骑男杀女子是以七年为周期七八五十六恰恰就在这个坎的前后啊 而很多人不知道其实在黄帝内经里面呢还有一招叫做天年他讲到人的生命呢是每十年一个大的周期 到了五十岁的时候肝气是衰肝液是宝胆汁是面目视不明所以尤其在五十岁后啊一定要抓住女人的 关键期咱们常做爱护肝宝宝的功课日常锻炼上呢推荐练习拉伸肝经的动作记住了肝有斜其气流于两页常做打开腋下的动作常去向上伸展手臂再有呢经常从腋窝开始向下 拍打两类这个是关键那在饮食上呢要多吃青涩的食物常用陈皮玫瑰花各五克来泡水喝最重要的是保持一颗欢喜的心跟着助教老师们的引领身同颜心同透生欢喜 十二月二十一号是咱们元和堂的养颜节他也正式开始了主题叫做请原谅就是希望大家呢与自己的身体和解原谅所有一切的不如意让元气亮起来有了抵抗力身体才会好 一切的财富一切的容颜都是浮云愿天下生意愿   
  
https://www.douyin.com/video/7356503580947254563  
 # 标题: 快来看看你的“前凸后翘”到底是真是假❗一招改变体态❗  
## 关键字: 前凸后翘 #骨盆前倾 #动作 #改变体态 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你以为的前凸后翘是不是这样许多人啊误将骨盆前倾作为性感魅力的标志但实际上过度的骨盆前倾不仅不是健康的体态 反而可能引发一系列的身体问题骨盆前倾呢会导致腰椎过度前突长期下来会加大对于腰椎的压力容易引发腰痛学习这个动作让你还原健康体态 山式让双脚打开与肩同宽一定要找到脚下的三个点脚后跟是一个点前脚掌两侧是两个点三点固定最稳定的一个支撑 然后呢腿伸直卷尾骨收小腹让脊椎伸展向上两肩后展下沉五指张开头向上顶下颚内收这就是标准的山式同学们你学会了吗还有什么问题可以打在评论区   
  
https://www.douyin.com/video/7331255661105384719  
 # 标题: 抬头见喜福星照，迎面寿星鸿运报！  
## 关键字: 破五 #迎财神 #恭喜发财 #迷罗 #元和堂  
## 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/7308619019345579279  
 # 标题: 把冬天关在门外，在家就是春天，不出门的快乐找到了！  
## 关键字: 相心禅修营 #养生 #元和堂 #健康生活 #相由心生  
## 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/7330954096700050703  
 # 标题: 强健小呼吸，一搓一推有妙用  
## 关键字: 养生 #健康 #呼吸 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 最近大家甲乙丙丁轮番来病病歪歪一个月我们的身体尤其是这里不断的遭受打击现在呢到了拼自身抵抗能力的高端局为什么有的人反复中招而有的人贴脸开大啥事没有这就是我一直在反复强调的 正气存内邪不可干其实这里有一个非常简单的方法就是一搓加一推搓哪里呢搓蛋中就是两乳中间点 掌根大鱼际按压住它上下来回拖动两百遍第二个点呢叫气护就在我们两根锁骨下缘的中间点先推左侧用右手按住了来回拖动两百遍再换右侧同样的操作掌握了没抓紧操作   
  
https://www.douyin.com/video/7348259923660229903  
 # 标题: 春分昼夜等长 就练平衡斩❗  
## 关键字: 春分 #平衡斩 #昼夜等长 #养生 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 春分这一天上白天夜晚冷啊白天为阳夜晚为阴阴阳平衡所以这一天上你练平衡动作那个鸡蛋都能立起来人在这一天上要多去练平衡的动作所以其实我想教大家一个平衡展 什么叫展呢这叫展这个胳膊当做一个这个鞭子甩起来去甩动你看就这样甩起来这就是传统功夫里面 练这个末梢的边领就这样甩左右左右其实整个手画的是一个大大的八字还有双手板   
  
https://www.douyin.com/video/7327618274504477986  
 # 标题: 甲乙高发，简单一个动作，给身体加层保护罩！  
## 关键字: 甲乙 #养生动作 #循环系统 #迷罗 #元和堂  
## 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/7309443989697023284  
 # 标题: 温一壶诗意下酒 听一段雪的告白  
## 关键字: 大雪 #节气 #养生 #元和堂 #健康生活  
## 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/7325361448337542400  
 # 标题: 腊八节喝一碗四红腊八粥，暖心又暖胃  
## 关键字: 腊八节 #腊八粥 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 听劝腊八粥中的天花板来了赶紧收藏不仅好喝寓意好对身体也好 腊八有粥往后无忧除了腊八粥的基础材料以外呢建议再加上陈皮玫瑰花这就是四红腊八粥道理很简单不仅好喝还能够理理气顺顺意热腾腾的一碗粥喝了上千年闻着烟火气年味就跟着来了 有一种幸福呢是有人亲手为你熬粥有一种欢喜叫做人间烟火气腊八愉快元和   
  
https://www.douyin.com/video/7356936582231887156  
 # 标题: 玩手机玩的手酸胀痛 试试这样做❗  
## 关键字: 玩手机 #手酸 #胀痛 #动作 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你现在一定拿着手机手机虽轻但是时间久了对手一定是有伤害的答应我放下手机跟我一起来做这个动作 首先呢把我们的左手伸出去把掌心翻转让右手从左手的后面过来双手食指交叉抓握然后双手向内向上向前去翻转手臂 然后这样反复练习做不到的同学保持弯曲也可以练完十到二十遍换另一侧反复同样练习掌握了没   
  
https://www.douyin.com/video/7343566436276636928  
 # 标题: 女神节快乐，愿花与花开在一起  
## 关键字: 女神节 #插花 #生活 #吟唱 #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/7338756605711879464  
 # 标题: 中式瘦不变胖 一个动作瘦全身  
## 关键字: 减肥 #瘦全身 #体态 #动作 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 不跑不跳简单动作就能瘦全身仰望蹲练起来双脚打开两肩宽呼气时下蹲双手肘交叠小臂竖起吸气时起身双手背于体后就这样一上一下为一次十次为一组练三组每天一首歌的时间让你拥有少女身材还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7326887029990690100  
 # 标题: 天气降温，小土豆别被吹成小冻梨，一个动作助你驱寒  
## 关键字: 南方小土豆 #驱寒 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 南方的小金豆子们你们那边开始降温了吧冷不冷啊北方啊这一段时间也是刮大风降温了因为大寒是风季的第一个节气 风邪将胜小土豆们可千万别给吹成小冻鼻了啊一个动作助你防风寒强健小呼吸跟我练起来 首先呢我们把两臂弯曲抬起来大小臂夹角呢成九十度角两肘向后拉让两个肩胛骨夹紧左手不动先把右手臂直臂伸展出去立掌掌心向外好让我们的右手从 从左向上向右向下这样反复去转动画弧九圈正转九圈反转九圈一左一右为一次做三次你学会了吗   
  
https://www.douyin.com/video/7314283129928256803  
 # 标题: 古代皇帝冬至吃什么，你知道吗？  
## 关键字: 冬至 #冬令进补 #养生 #元和堂 #健康生活  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 黄帝在这一天上吃什么咱们参考一下说的没毛病在立冬上要做清的功课而真正蹲着进补的冬是冬至冬至首先要补阳冬至这一天上皇帝吃什么的白萝卜炖羊肉白萝卜是干什么的呀 青的哎青的对吧羊肉是什么呀补的补什么呀补阳 羊肉是补羊的所以你看你们有很多年轻人你们爱吃羊肉吗爱吃吃多了会怎么样 哎所以悠着点吃吧得你看爱吃爱吃羊肉的人他怎么吃配着白萝卜吃他就是平衡掉羊肉的火气哎让他能吸收的很好这就是食物的平衡之道   
  
https://www.douyin.com/video/7345291818256436480  
 # 标题: 开龙脊之飞龙在天  
## 关键字: 开龙脊 #养生 #动作 #迷罗 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天教给大家的是倒夹五档的开攻击错误示范金老师指点掌握技巧后 首先双脚打开与肩同宽两腿弯曲双手掌心向上抽往回抽两腰向后抽然后让你的大腿往前让你的髋往前带你的脊椎逐节往前逐节往前慢慢的把脊椎拔伸起来双手再往前走侧面展示 身体像龙一样游动起来练完了以后浑身舒坦的不得了人会越来越灵活   
  
https://www.douyin.com/video/7324281152217337088  
 # 标题: 正气存内 邪不可干 常练这个动作，让全身充满正气  
## 关键字: 正气操 #养生操 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家期待的正体操今天他来了我们一起来练习双脚打开与肩同宽双手小臂交叉以小腹前来吸气的时候双手向上挑起同时提脚跟呼气的时候喷气发哼哼 这样正肘练习再次吸一口气呼气的时候正脚正掌发啪啪这就是一遍这样反复练习九到十八遍   
  
https://www.douyin.com/video/7320159528748715279  
 # 标题: 爱自己多拍屁股  
## 关键字: 养生 #健康养生 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 上班族学生党腰酸腹部赘肉姨妈痛长时间久坐导致臀部淤堵经络不通循环不畅臀开六经开臀部是腿上六条经络的总开关也是连接身体上下气血的枢纽 拍拍屁股不要让他成为你的垃圾站那方法呢很简单两招第一搓八疗第二拍环跳八疗在哪呢就在我们尾骨向上一个巴掌的位置 咱们双手啊这样两手交叠手背对住八疗上下搓动大概五到十分钟然后呢环跳在我们臀外侧也就是我们臀大肌收紧有个窝的地方两手握空拳每天早晨起来敲打五到十分钟就这么两招掌握了吗   
  
https://www.douyin.com/video/7361320180426853666  
 # 标题: 口臭难除 一招让你告别尴尬瞬间  
## 关键字: 口臭 #清新 #妙招 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你口气好大呀不抽烟不喝酒经常刷牙口气还是魔性般的存在惊艳四座但是呢别担心我今天就来给你支个招你只需要准备啊陈皮五克芦根十克金银花三克 平时放在杯子里泡水喝坚持喝上一段时间你就会发现口气变得清新多了也欢迎大家分享自己的经验和感受我们一起交流学习共同告别口臭烦恼   
  
https://www.douyin.com/video/7340603799419014434  
 # 标题: 逆袭少女背❗薄肩美背原来这么简单❗  
## 关键字: 少女背 #薄肩 #美背 #养生 #动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 好多朋友啊其实整体并不胖但是呢怎么就从后面看起来啊虎背熊腰肩背的肥厚酸累劳损包括富贵包所以呢长期做展肩的动作但是展肩是有技巧的咱们想让肩背呢一是平整起来有气质起来再有薄起来怎么做呢咱们试一试这个动作 你先手臂伸直掌心向下手臂伸直向两侧让你的拇指带着你的手臂带着你的手臂向外翻充分的向外翻转哎手臂向外旋啊两肩往后展看看有没有肩胛骨夹紧当你夹紧了保持这个状态然后把你的大臂不动小臂收回来看看你的背是不是平的   
  
https://www.douyin.com/video/7306466367069343028  
 # 标题: “咳”不容缓欢乐水 只需家中这两样  
## 关键字: 养生 #咳嗦 #陈皮雪梨水#健康科普 #居家自制  
## 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/7331638050709196072  
 # 标题: 过年多说吉祥话，码住收藏，过年直接抄作业！  
## 关键字: 吉祥话 #好运 #新年 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我先要让大家了解这个吉祥话是个什么概念我们说三必行运一定要注意我们说的话是非常重要的所以今年有一个万能公式就是大家拜年有一句吉祥话大家都可以去说什么场合都能说什么话呀 颠倒酒如常乐无极就是愿老天保佑你如山如月如钢如铃如松柏真貌如男神之手 我们看老人家其实天宝九族在古代通常都是祝福老人家就是祝愿老人家祝您天宝九族 岁岁康健对病人最美好的祝愿这个都是印在古代的花钱上的上面刻的就是身如药树就是祝你身如能结药的树你身体能中 这些药来身无药术百病消除过年结婚应该不少要祝愿结婚给人家一定要说这么一句话嗯叫做两性地良缘三生百岁同啊祝你三生三世永结良心百年和好中国人就觉得最美好的事就是 哎就是添丁进口这是喜事啊好好的去去祝一祝哎你姓啥呀我姓陈陈家有幼子喜气临门你生日只是你出生的那一天中国人不是这么说的中国人讲 叫生辰这个是年月日时精准到时辰你要祝晚辈祝您生辰快乐往后余生不负流年为什么呀要涵盖了一些长辈对于他的嘱托期盼但是呢实在没有 好的话你可以抄我的作业平辈也肯定是依据祝你生辰快乐愿你岁岁皆欢愉年年皆顺意那要是祝老人家少年不惧年岁长永远十八敢朝暮但是你注意了是祝老头还是祝老太太不如 老太太咱们就是少女不惧年岁长什么意思夸您呢愿您是个少女啊咱不惧年岁长永远十八岁   
  
https://www.douyin.com/video/7312411539938512163  
 # 标题: 养元节 让元气亮起来💖  
## 关键字: 2023年度总结 #养生 #元和堂 #健康生活  
## 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/7304881627404963112  
 # 标题: “正气六字诀，第三式！”  
## 关键字: 养生 #咳嗦 #居家锻炼 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7316878923738991872  
 # 标题: 太极八法 雪中晨练防滑版  
## 关键字: 太极 #雪景 #迷罗 #元和堂 #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/7323162745728208180  
 # 标题: 易筋经之摘星换斗式详解版  
## 关键字: 易筋经 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 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/7307213157523639587  
 # 标题: 告别一抓一大把 秃头星人这样做  
## 关键字: 养生 #秃头星人 #元和堂 #健康生活  
## 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/7359467441962945826  
 # 标题: 好运女孩子的共同特点 快来看看自己占了几条❗  
## 关键字: 好运 #女人 #特质 #特点 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你是否羡慕那些总是好运连连的女人她们的笑容满面生活充满阳光其实啊好运并非偶然而是源于他们身上的一些共同特点那你是否也想拥有这样的好运呢那就来听听吧 有些女人啊情绪稳定如山从不轻易被外界所动有些女人饮食讲究每餐都吃的精致而营养还有些女人睡眠充足每天都像充满电的电池 更有些女人心胸豁达走到哪里都散发着温暖的光芒而这些正是好运女人的秘密武器如果你也想好运光环围绕那就从今天开始改变自己让好运与你同行   
  
https://www.douyin.com/video/7356500044624694562  
 # 标题: 三月三这三件事 你都做了吗❗❓  
## 关键字: 三月三 #上巳节 #女儿节  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 四月十一农历三月初三一个充满神奇色彩和深厚文化底蕴的日子它不仅是我们华夏人文始祖轩辕黄帝的生日还是传统中真武大帝和王母娘娘的诞辰 更是被大家亲切的称为上四节中国人的情人节女儿节那么三月初三这一天无论你有多忙我都建议你做三件事特别是女孩子们啊首先咱洗个澡打扮的漂漂亮亮的迎接这个特殊的日子 其次呢出门踏青感受春天的升华之气让身心都得到放松和愉悦最后别忘了吃点荠菜这不仅是一种美食更寓意着健康和平安 三月三南北习俗不同欢迎在评论区分享你的三月三故事一起感受传统文化的魅力传承民族骄傲期待你的精彩互动   
  
https://www.douyin.com/video/7353523402973449506  
 # 标题: 传统功法与现代健身有何不同 你知道吗❓  
## 关键字: 传统功法 #健身 #养生 #健康 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 八段锦易筋经跟那些跑步撸铁的不同就是它不是单一的运动它是多角度多层面多综合的训练所以你看其实它有了平衡有力量有柔韧有各种拉伸伸展各种各方面 所以其实在传统上的这些练习他叫做内练什么意思呢他更偏向于内在的训练这叫内壮而后外强   
  
https://www.douyin.com/video/7350257741706939688  
 # 标题: 婴儿时期的手印 竟然还有这么多讲究❗  
## 关键字: 握固 #握拳 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 平时有没有胆子小小的走夜路怕怕的大家留意过吗小宝宝出来以后他是一个什么样的手势来出来的怎么握的呢我们一起向小宝宝来学习这叫反璞归真把拇指点住我们无名指的指根让你的小指 无名指中指食指依次的握下来看跟刚才的小宝宝那个是不是很像所以握固就是把咱自家的门关上 形成一个自我的保护力宗老爷子他在这一天里面任何情况下都是以握固手势的这是很多厉害的人懂的一个道理这一天里面但凡你有事没事都可以握固   
  
https://www.douyin.com/video/7304619079074057487  
 # 标题: 振奋三式，以气发力！  
## 关键字: 养身 #养生 #居家锻炼 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7329850426382208256  
 # 标题: 低成本养生，抓住泡脚黄金期，泡脚也是门学问  
## 关键字: 泡脚 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我自己是切身体会到泡脚的好处的而且呢我也一直在极力的安利给周围的人 不仅是因为啊它是咱们中国人独有的养生智慧更重要的是它既简单又实用那么当下呢我们可以怎样通过泡脚来增强抵抗外界的能力呢可以尝试在泡脚水里面加一些葱姜泡到微微发汗可不兴三天打鱼两天晒网啊贵在坚持   
  
https://www.douyin.com/video/7339869480509525282  
 # 标题: 手法不对 全都白费❗  
## 关键字: 刮痧 #手法 #动作 #养生 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 就是说刮痧大多数人都在刮但其实手法不对很多人是这么刮直来直去的刮这样呢一很疼二呢他这个手法是不正确的很难起到除痧的效果应该往哪个方向刮就导向哪个方向 然后呢这个保持按压力匀速去刮动刮的长度很重要好多人是整个胳膊这么刮 这就不是刮痧的刮了大概就是一个常规的刮真正的刮痧是在十五到二十厘米每一个部位的刮痧一般最长就是十五到二十厘米太长了就起不到除痧的效果好注意你还会涉及到速度的问题 这样是一个慢挂对吧嗯这叫快挂慢为主快为西然后呢你还会涉及到力度 重重的这个快快的这就是泄了重为泄轻为补啊快这时候给人家咬口啊那瓜是会出问题的哎所以你要了解他的走向   
  
https://www.douyin.com/video/7303492839676054824  
 # 标题: 负面情绪缠身，那就来吟诗一首！  
## 关键字: 古代文化 #古诗词 #吟唱  
## 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/7319831969288817920  
 # 标题: 易筋经四式 跟练版 同学们晨起练起来  
## 关键字: 易筋经 #晨练 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 啊 i don't 啊   
  
https://www.douyin.com/video/7322769328884124928  
 # 标题: 泡脚也是门学问 你真的会泡吗？  
## 关键字: 泡脚 #养生 #迷罗 #元和堂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 三九四九瑟瑟发抖泡脚是真不能停 nice 泡脚排行等级推荐看看自己适合哪一种青铜级别只用热水泡脚效果是有的但是只能是及格线六十分 王者推荐热水加上草药一起来搭配在每天泡脚的热水里面加上艾草和紫苏叶各十克用艾草和紫苏叶泡脚可以起到驱寒暖身的效果 而且在泡脚的过程中艾草和紫苏叶的香气还可以舒缓你的心情让你在疲惫一天后找到内心的平静这样泡脚让泡脚不仅富有仪式感更关键的是巨管用而且附赠一个好睡眠抓紧泡起来吧   
  
https://www.douyin.com/video/7350996290802601268  
 # 标题: 张元英同款转圈圈教学 他来了❗  
## 关键字: 张元英 #热点 #转圈圈 #教学 #干货  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 张元英转圈的时候也没想这么多这个 动作看似简单实则一点都不难这废话文学今天我不教大家常规的练体动作了就是完了来跟我们的小伙伴一起来学习转圈圈看看你是不是个硬骨头干了兄弟们迈左腿迈右腿侧身 撤右腿提臀跨转半圈   
  
https://www.douyin.com/video/7322034733381192975  
 # 标题: 恋练至阳掌 帮助身体解决90%寒的问题  
## 关键字: 阳气 #养生 #迷罗 #元和堂 #至阳掌  
## 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/7348041159962365219  
 # 标题: 旺桃花 旺人际 桃花吸引法则  
## 关键字: 桃花 #开封王婆 #姻缘 #桃花运 #元和堂  
## 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/7362023576389569807  
 # 标题: 中华九大仙草之首 仙草养家里 旺运磁场  
## 关键字: 石斛 #仙草 #旺运 #磁场 #花卉绿植  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家好我是弥罗今天呢我想和大家分享啊一种特别神奇的植物石斛在我桌上啊你总能看到一盆生机勃勃的石斛它不仅是装饰它更是中医药界的瑰宝 石斛呢被誉为中华九大仙草之首药用的价值极高对于调节身体的状态真的很有用 想象一下啊家里摆放一盘石斛绿意盎然不仅美观还能提醒你关心身体而且呢养护石斛非常简单有个小秘诀告诉大家 我用四个松果把它绑在一起用麻绳固定这个方法吸水特别好让石斛更容易养好了今天的分享呢就到这里如果你对石斛还有任何问题或者想了解更多随时告诉我让我们一起来感受美好的生活传递温暖的力量   
  
https://www.douyin.com/video/7322407367700712739  
 # 标题: 2024甲辰龙年年度运动来了！目运飞星!  
## 关键字: 目运飞星 #养生 #元和堂 #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/7304969174709701928  
 # 标题: “正气六字诀，第四式“推”！”  
## 关键字: 养生 #居家锻炼 #关注我每天坚持分享知识  
## 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/7353193237504478479  
 # 标题: 黄帝内经讲到四种人 快来看看你是哪一种❗  
## 关键字: 黄帝内经 #真人 #至人 #圣人 #贤人  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 黄帝内经里面讲到人有四种叫做真人智人圣人贤人看看自己是哪一种人看看黄帝内经里面有没有咱们的位置什么叫真人呢提起天地那就是神仙呀 这个离我们远一点啊下面呢叫做智人智人呢叫做条鱼四十其实呢也是我们源源所不能及 下面是圣人处天地之和从八方之里这叫人中翘楚那最后一种叫做贤人他能法则天地相似日月哎说白了就是人家能早睡早起不熬夜不赖床你能做到吗