https://www.douyin.com/video/7267785526055357736  
 # 标题:   
## 关键字: 热点 #带脉 #国学文化 #养生 #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/7277872865469369600  
 # 标题: 谁敢相信，一颗枸杞竟然能吃出一斤的效果来！这一口玉液酒我先喝了~  
## 关键字: 干货分享 #养生 #枸杞#你在抖音搜什么 #入秋面子整活大赛  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一粒枸杞能吃出一斤的效果来怎么吃出来呢同学们拿着一粒枸杞放到我们嘴巴里面不嚼含着然后做吃龙椒还等你嚼三十六遍以后出口水了然后再来细细的嚼这一粒枸杞去呢为肾之益大家记住了啊 枸杞是干的人家有口水啊对不对所以口水相当于药引子所以把它嚼碎了尤其是该注意你在嚼枸杞的时候枸杞里面有那个小白籽你就知道了枸杞的能量在他的籽里面到最后把那个枸杞啊给他磨细了 喝你的口水那就形成了真正的玉液长生酒一口甘甜的枸杞水给他分三小口慢慢往下咽自饮长生酒逍遥谁得知你每天喝两口哎呀这个逍遥自在   
  
https://www.douyin.com/video/7244444835149614336  
 # 标题: 寻禅n  
## 关键字: 禅悟人生 #茶 #解压  
## 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/7273414325413350690  
 # 标题: 疏月干理气 一个位置摇一摇  
## 关键字: 知识 #章门穴 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 暴脾气无明火生闷气爱叹气各种不开心跟我这样做首先双臂向前平直弯曲两肘两肘下来加两肋在两个肘间平齐的位置叫张门两个拇指顶住他好按压上酸胀的感觉 然后咱们左右摇摆这就叫摇张门一左一右为一次要上三十六次掌握了吗抓紧摇起来   
  
https://www.douyin.com/video/7241156708314123575  
 # 标题: 练完胳膊瘦一圈，轻松甩掉拜拜肉 n  
## 关键字: 运动 #居家锻炼有新招 #瘦胳膊  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 如果你一抬手臂就肉肉垂下来即使再炎热的夏天你也不敢考虑吊带裙没关系教给你一个懒人瘦手臂的方法每天坐在椅子上坚持五分钟就能看到变化 动作详解来啦单臂旋肘式先把左手护在耳后肘关节充分的向后拉右手臂向前伸展让我们的右肘肘关节充分的向上向后向下向前 带动手臂做运转练习三分钟之后换左侧做同样的练习掌握了吗抓紧练习起来   
  
https://www.douyin.com/video/7285697397102103843  
 # 标题: 含胸驼背，最害怕这个动作  
## 关键字: 健康科普 #健康养生 #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/7275291038393093376  
 # 标题: 迷师小神兽自带寻医系统  
## 关键字: 狗狗 #何首乌 #夜交藤 #养生就是养健康  
## 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/7267442151917702400  
 # 标题: 闲暇时间1个动作，缓解富贵包  
## 关键字: 体态调整 #一起锻炼 #富贵包 #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/7234720610616708410  
 # 标题: 夏日养心哪家强，这个动作特别香n  
## 关键字: 养心 #运动 #居家健身有新招  
## 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/7298676083371658496  
 # 标题: “别再熬夜啦，它真的遭不住了”  
## 关键字: 熬夜 #早睡 #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:  
 熬夜让你命悬一线通宵让你来世再见你熬的不是夜是你的肝血呀平时精神不振还常感到疲惫身体脆如薄饼皮肤也随着熬夜越熬越差身体不断的发出警告真的熬不起了 所以今天教给脆皮大学生们做一个桑葚枸杞姜可以分享给自己的朋友和家人一起将身体养起来我们只需要桑葚干十五克枸杞五克煮开再煮二十分钟用这个水啊放入二两粳米再煮上三十分钟即可   
  
https://www.douyin.com/video/7254853378117733644  
 # 标题: 简单1个动作用处大，赶紧码住把！  
## 关键字: 腹部 #锻炼 #保护身体 #知识科普  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 五路棍法之六感易推法告别腹胀浮肿有没有腹胀腹泻吃不下饭大眼袋甚至肿胀的跟发面馒头一样不用怕这里有个超级简单的方法那就是六感易推法 教给大家用一根擀面杖啊我们双手握住擀面杖的两端来顶住胸骨的下缘然后呢用力推动十厘米然后这样连推六次 之后用力向下推到肚脐就这样每天睡前用这个方法操作五到十分钟掌握了吗抓紧试一试希望分享这个简单的动作帮你强健脾胃运化拥有健康美颜   
  
https://www.douyin.com/video/7265211571364826404  
 # 标题: 生气时皮肤崩盘，挥拳助你p毒美颜~  
## 关键字: 八段锦 #握固 #养生 #情绪  
## 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/7275175185144253711  
 # 标题:   
## 关键字: 狗狗是生活的解药 #何首乌 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哎呦呦呦呦这俩你还吃极了呢你俩小狗吃嫩草是吧这是嫩草你看这叶子多嫩哎呦这是何首乌的藤夜交藤已经吃了一大顿了 这个对他的毛发好啊对他们的睡眠也好什么时候失过眠睡眠也好你看这一只让他给吃秃了哎呦就这还有一个样来来来虎妞也知道这是好东西是不是小女生多吃点啊   
  
https://www.douyin.com/video/7246294428128677172  
 # 标题: 拯救小腹突出，骨盆前倾回正啦  
## 关键字: 小肚子 #骨盆前倾 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你有小肚子吗不管怎么减小肚子还是很突出今天带你找准问题对症下腰小肚子突出的重要一点是骨盆前倾使得腰椎曲度变大核心松弛小腹突出准备一块瑜伽砖或者一个抱枕把它夹在大腿的内侧保证在双腿夹紧的时候呢检查两脚两膝与宽同宽好然后把双手举起来 注意大小臂的夹角呢在九十度角掌心向前整体在一个平面上卷尾骨呼气时屈膝下蹲吸气时慢慢的抬起 配合呼吸这样反复练习一定要注意细节两肘外开整体在一个平面上啊再有腰背要伸直不要拱背感受你的盆底肌与核心肌群收紧的这种感觉每组二十次连做三   
  
https://www.douyin.com/video/7257045497506958611  
 # 标题: 肝干净脸才净，1个动作学起来  
## 关键字: 养生 #知识 #中华文化 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 无路棍法之感泪法帮你先干为敬肝先净脸才净女人要想红润自然的健康美疏通肝经很重要如果你觉得自己脸色蜡黄斑斑点点总是爱生气觉得别人都老的快用了再昂贵的化妆品都 不管用这说明你的肝宝宝淤堵了女子与肝为本今教给大家用一根擀面杖来疏通肝经的方法我们用这一根擀面杖用他的一端顶住我们的腋窝正中点大 夹住他好用另一只手握住他的另一端轻轻地去摇动三十六圈然后再反方向三十六圈先左侧再右侧同样操作每天睡前一定要操作一遍掌握了吗   
  
https://www.douyin.com/video/7284951621065362688  
 # 标题: 庆中秋迎国庆，佳节好礼送不停  
## 关键字: 庆中秋迎国庆 #国庆好礼 #国庆  
## 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/7293792119351692584  
 # 标题: “来学制酒咯！桑葚果酒你值得拥有！”  
## 关键字: 酒 #制酒 #桑葚 #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/7278165709526437160  
 # 标题: 陈氏太极大表姐首次出山，教你不消耗自己，高维度的太极真功夫！  
## 关键字: 9月23全网首发 #陈氏太极 #养生 #你在抖音搜什么  
## 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/7289607147686481167  
 # 标题: “失眠多梦睡不着，这样泡脚好梦到”  
## 关键字: 失眠 #泡脚 #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/7265985998356499724  
 # 标题:   
## 关键字: 艺术在抖音#热点 #养生  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 脾虚人这句话呀各类博主说了不下一百遍了这句话真的不是危言耸听很多同学呢跟着我调完脾虚以后啊都在悄悄的变美也说不上具体哪里变了 但是整个人的气质都不一样了精气神特别的足那怎么看自己是不是脾虚呢如果你觉得自己啊毛孔变粗 大眼袋就像蒙了一层灰看起来暗淡没有光泽脸部越来越松垮同时四肢酸软无力大便黏腻不成形那一定要坚持我今天分享的两个方法白天喝四神汤加晚上泡脚 健脾祛湿哪家强鼎鼎大名四神汤这四神汤啊是由清朝沿袭至今配料呢也如其名只有四味山药茯苓莲子芡实咱们各取二十五克提前浸泡煮开再煮一个小时即可啊 晚上泡脚呢可以用先清足浴包泡上十到十五分钟平时要注意少吃生冷油腻过甜的食物一定要管出血哦   
  
https://www.douyin.com/video/7290882054592433443  
 # 标题: “这样瘦小腿，也太容易了吧！”  
## 关键字: 瘦小腿 #减肥 #关注我每天坚持分享知识 #每天跟我涨知识  
## 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/7280497976932437282  
 # 标题: 学会护齿小妙招，把牙齿焊在嘴里！  
## 关键字: 关注我每天坚持分享知识 #国学文化 #爱牙日  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 年纪不大牙缝却大满面春风却一口黄牙找对根源不再花大笔钱去洗牙固齿这不香吗啊真香哎呀中医逻辑啊也是黄帝内经所说的肾主骨齿为骨鱼 牙齿不好对应的要养肾了给大家推荐一个固齿神方用青盐生石膏各十五克无骨质十二克加上八克的防风薄荷叶和汉莲草最后再加上一些花椒白芷和西心各五克左右 把这些打成细腻的粉状刷牙时适量的蘸取就可以了这个秘方既可以缓解牙痛清新口腔最重要的是从根本上养肾固齿吃嘛嘛香给你的牙齿注上一层防护墙   
  
https://www.douyin.com/video/7241517290766847291  
 # 标题: 考前解压小妙招，平稳心态超常发挥n  
## 关键字: 高考 #解压 #芒种  
## 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/7283403178035531060  
 # 标题: 换季必备！秋风不是乱吹的，教你一招风门搓搓法  
## 关键字: 秋分 #关注我每天坚持分享知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 秋风可不是乱吹的风为百邪之长尤其是现在气候交替昼夜温差大感冒加咳嗽身体就像霜打了的茄子一样蔫了对身体保养简直太不友好了其实咱们身体里面很多点位里带风的点位都特别神奇善用风穴简直就是一步风神 今天给大家分享一个防风妙计封门搓搓法首先找到封门他就在我们大椎向下一个骨节然后各旁开 一点五寸的位置那我们搓法也很简单先用右手来搓用我们的右手掌心护住大椎然后呢这样来回搓动手指碰到的位置就是左侧风门搓上两三分钟换右手同样的搓法掌握了吗抓紧操作   
  
https://www.douyin.com/video/7284614419018042676  
 # 标题: 迷罗老师禅修训练营开始喽  
## 关键字: 禅修#坐禅 #养性  
## 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/7285696384680856866  
 # 标题: 养好这个部位，掉秤事半功倍  
## 关键字: 关注我每天坚持分享知识 #科学减肥 #常识 #知识科普  
## 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/7257397580332584246  
 # 标题: 上热下寒0成本引火下行  
## 关键字: 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/7237444410198199611  
 # 标题: 一招五禽戏，肩颈不痛了！  
## 关键字: 五禽戏 #居家健身 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 其实很多人都不知道古人也热衷于健身操最有名的健身操当属东汉时期华佗发明的母亲系今天呢咱们也做一次华佗男孩学习鹤飞式不仅能锻炼全身的协调性同时更能改善 颈肩腰背四肢的疲劳首先双脚打开与肩同宽两腿微微的弯曲掌心向上在小腹前面呈捧球状第一个动作吸气双手向两侧展开提左腿呼气脚尖轻点地手还原 再次吸气双手在头顶的位置手腕贴靠踢左腿呼气慢慢的落回就这样这是左侧的练习再把右侧做同样的练习一左一右为一次做六到九次   
  
https://www.douyin.com/video/7293484155025755392  
 # 标题: ”线下禅修，一份特别的礼物，愿天下父母安康喜乐”  
## 关键字: 重阳节 #敬老 #惊喜  
## 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/7291572277089553698  
 # 标题: “手脚冰凉捂不热，用它煮粥准没错”  
## 关键字: 中医养生 #关注我每天坚持分享知识 #手脚冰凉  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 以为手脚冰凉是天气惹的祸那你就大错特错了手心出汗脚冰凉不管怎么捂脚还是那么凉并且平时啊疲倦乏力不爱说话这就要注意了可能是你体内的气血不足了 今天我教给大家一个补气血的食谱大家要拿出小本本记好了咱们用党参十克鲜山药丁一百五十克精米一两煮粥吃每天早晚各一碗   
  
https://www.douyin.com/video/7270064679030902068  
 # 标题: 背薄一寸，人美十分  
## 关键字: 养生操 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 背薄一寸人美十分一个动作帮助你如果你的肩膀不舒服驼背颈部体态不美的颈椎可能出现问题了赶紧试试这个动作这个动作呢叫做平行夹背式让我们双手平举于胸前呼气的时候两肘向后拉一直到两个肩胛骨夹紧吸气向前 呼气向后就这样一吸一呼为一次练习二十次为一组连续三组尤其是颈部有包的循序渐进记得点赞收藏练起来   
  
https://www.douyin.com/video/7252373034995109157  
 # 标题:   
## 关键字: 阳光型抑郁症 #歌手李玟轻生去世 一个震惊全球的悲剧，让我们再次看到了“它”的可怕，我们需要更多地关注，更多地了解，更多地帮助，不再让“它”继续带走我们的偶像，我们的亲人，我们的朋友，希望这条视能够帮助更多的同学走出阴霾！#CoCo姐一路走好 #抑郁 #抑郁焦虑 #抑郁症自救  
## 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/7276404036616621312  
 # 标题: 白露防秋燥，0成本小妙招来喽！  
## 关键字: 白露 #秋燥 #养生 #入秋面子整活大赛  
## 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/7299066488747560192  
 # 标题: 每个立冬，都有来意~  
## 关键字: 节气 #立冬 #传统节气  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每个立冬都有来意愿都多做温暖事少点风凉话冬季从这一天开始了这突如其来的冷再不脱单就晚了秋裤该穿就穿起来了 初冬的到来万物都进入修养敛藏的状态冬季养生之道在于藏 作息上应是早睡晚起避开阴寒之气待太阳升起再出来潇洒饮食上要温补吃点温性食物 喝点陈皮葱糖水暖心又暖胃一泡脚揉中风通经络活下肢 寒风渐起早晚微凉没有人会一直等在原地秋天已经过去不如试着将冬天当做归期   
  
https://www.douyin.com/video/7239182227349753120  
 # 标题: 不畏风雨，勇敢坚定，我们不会比今天更年轻 n  
## 关键字: 保持热爱奔赴山海 #不畏风雨一路前行  
## 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/7242526388891159843  
 # 标题: 武夷山寻茶传承记n  
## 关键字: 传承 #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/7252693457586752808  
 # 标题: 三拍一揉法，清身就练它！  
## 关键字: 清身 #居家锻炼  
## 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/7288674270329179427  
 # 标题: “秋天熬夜秃如其来，用它让发量上岸”  
## 关键字: 养生 #秋天养发 #脱发 #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/7285695163572243752  
 # 标题: 告别大象腿，就来敲这里  
## 关键字: 关注我每天坚持分享知识 #知识科普 #科学减肥 #干货  
## 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/7296819819670687010  
 # 标题: “这样摇一摇，远离悲秋情绪”  
## 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/7269601632655035682  
 # 标题:   
## 关键字: 小动作大作用 #养生操 #运动 #锻炼 #肩颈酸痛  
## 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/7291153087446764800  
 # 标题: “跟拜拜肉说拜拜，养成优雅天鹅臂”  
## 关键字: 拜拜肉 #减肥 #关注我跟我涨知识一起锻炼💪  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想要彻底的跟白白肉说拜拜但平时懒得动举哑铃又觉得重成功没有捷径但是瘦手臂可以有每天坚持做还你优雅天鹅臂今天就把这个方法分享给大家方法简单又帅气首先咱们先双手抱个拳先让你的右肘向外顶 再向后顶然后向上挑最后向下栽然后左手也是同样的这四步练习一左一右为一次重复十到二十次   
  
https://www.douyin.com/video/7283068175694957859  
 # 标题: 陈氏太极八法，全网首发  
## 关键字: 太极 #太极八法 #陈氏太极拳  
## 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/7261908466237787455  
 # 标题: 两个方法悄悄逆袭  
## 关键字: 三伏天  
## 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具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 叫熬夜熬一夜少活七天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/7273070004961168655  
 # 标题:   
## 关键字: 20周年 #福利 #元和堂 #养生就是养健康  
## 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/7278635839976983860  
 # 标题: 拿捏住这两点，给身体筑起一道防护墙！  
## 关键字: 雷暴哮喘 #哮喘 #过敏 #花粉过敏 #拿捏秋日的轻盈感  
## 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/7278969497543789858  
 # 标题: 五音疗五脏，宫商角徵羽，让你轻松实现朋克养生~  
## 关键字: 五音疗愈 #宫商角徵羽 #云之羽 #养生 #你在抖音搜什么  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 工商觉知语最近火的不得了五音入五脏五首曲子零成本也可以实现朋克养生早在两千多年前的黄帝内经就曾记载肝属木在阴为绝在治为怒心属火在阴为直在治为喜 给大家总结了以下几首赶紧点赞收藏睡前听起来第一首养心曲目高山 第二首养肝曲目姑苏行 第三首养脾曲目苏舞牧羊 第四首养肺曲目楚殇 第五首养肾曲目流水   
  
https://www.douyin.com/video/7236255971134262589  
 # 标题: 我的“小满”足，陪你“吃苦”n  
## 关键字: 小满 #苦瓜 #食慧  
## 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/7273069555205885236  
 # 标题:   
## 关键字: 20周年 #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/7239182721262554372  
 # 标题: 花未全开月未圆，人生最好是小满n  
## 关键字: 小满 #花未全开月未圆 #节气  
## 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/7273080731381943587  
 # 标题: 元和堂20周年  
## 关键字: 元和堂 #20周年 #祝福  
## 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/7291997441665043712  
 # 标题: “锁住阳气！把活力找补回来”  
## 关键字: 养生 #关注我每天坚持分享知识 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天分享一个不花钱就可以固肾阳的小方法一定要认真学会还可以分享给自己的老公对男生女生都特别友好 把自己养成生命力旺盛的人让精力不足身体透支的你悄悄找不回来他非常适合在秋冬季做 很简单就是拿一条毛巾我们挡在腰的后面双手各握住一端来回搓动直到把腰搓热每次搓热一分钟休息一会然后继续搓连续三组即可   
  
https://www.douyin.com/video/7263417342846078262  
 # 标题: 八段锦这一招，固~腰~肾  
## 关键字: 八段锦 #腰部锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一个动作练筋固腰想不年轻都难你是不是常常感觉到身体僵硬紧张稍微动一下腰就酸背就疼腿就软别担心今天分享给大家八段锦中的经典动作 首先让我们双脚打开与肩同宽好双手呢吸气经两侧伸展向天空掌心向下呼气下压 到胸前的位置转掌心向上双手分开经肋部向后腰沿着我们的腿部后侧一直向下一直到我们脚的位置双手推脚背背伸直好吸气起 手臂把背部带起来伸展向天空就是这个动作每次练习六到九遍这个动作拉筋的效果好筋长一寸寿延十年你学会了吗点赞收藏练起来   
  
https://www.douyin.com/video/7281154093467389219  
 # 标题: 来给大脑做一个按摩操，深度来放松  
## 关键字: 按摩放松 #关注我每天坚持分享知识 #关爱老人  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 人老了也许会得一种病忘记回家的路忘记这一辈子所有的爱变得不爱说话了甚至有暴力倾向 直到几年后脑袋空空的离开这个世界这在西医中啊被称为阿尔兹海默症而中医认为大多是由于肝肾不足气湿血瘀肾精亏损脑髓空虚导致 对此呢有三点预防措施第一呢叫绕指揉我们这样双手呢指尖轻轻的贴靠在一起依次从拇指开始向前旋绕大概呢每个手指两三百圈 第二个呢叫做四神葱四神葱呢在我们头顶百会前后左右各旁开一寸的位置所以每个点位按揉三到五分钟第三个动作叫做搓三搓也就是两手手指夹住耳朵先搓双耳 大概两三分钟然后手心护住两腰搓两腰部两三分钟直至搓热最后两个脚心先左后右各两三分钟掌握了吗抓紧操作   
  
https://www.douyin.com/video/7288263630708165888  
 # 标题: “巧推这四门，可以帮助你气顺血通脸白净”  
## 关键字: 养生 #人生经验 #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/7255494497092619574  
 # 标题: 睡前放松疏通操  
## 关键字: 睡前 #养生知识 #运动健身  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一根擀面杖帮你疏通头部经络你们是不是经常会感觉到莫名其妙的头痛这里啊供血不足头晕晕的让我们无法集中注意力仿佛一颗定时炸弹啊到了晚上辗转反侧无法入眠所以今天呢我分享一个特别有效的方法那就是三擀一饼法 这个操作特别简单第一感感哪里呢前额这叫感阳明顶住他然后轻轻的去感动两三分钟然后第二个叫做感少阳也就头的两侧先感左侧大概两三分钟再换成另一侧两三分钟第三感叫 四神聪四神聪在哪呢就在咱们头顶前后左右各旁开一寸的位置咱们这么赶好双手顶住头顶左右摇摆两三分钟换到正前侧这样来左右摇摆两三分钟 最后就是一顶这个最舒服怎么做呢双手握住两端来顶住我们后侧的风池这个点头向后仰就可以保持两三分钟这就全面的三杆一顶法了那快来试试吧   
  
https://www.douyin.com/video/7253372886973533474  
 # 标题: 三伏天，抓住晒背好时机！  
## 关键字: 三伏天养生 #三伏天正确的打开方式 #三伏天冬病夏治  
## 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/7276041049481497871  
 # 标题: 白露福利来袭，一个点位助通畅！  
## 关键字: 养生 #穴位 #手三里穴 #养生就是养健康  
## 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/7289027067331595520  
 # 标题: “这个点位用的好，W宝开心没烦恼”  
## 关键字: 关注我每天坚持分享知识 #养生 #知识分享  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家有没有好奇为什么在焦虑生气大哭以后总是胃疼肚子胀吃不下去饭感觉气都气饱了其实你的委屈胃宝宝都知道除了日常的饮食习惯情绪的波动也是影响脾胃运化的关键胃不舒服这个点胃赶紧按起来吧 他在哪呢就在我们的肘关节附近先找到曲池穴肘横纹的尽头指向的小肉包是曲池曲池向下量三横指的位置就是我们的手三里按住这个点位先左后右各五到十分钟抓紧按起来   
  
https://www.douyin.com/video/7281473319059066152  
 # 标题: 白露美龄汤，帮助你低成本变美  
## 关键字: 关注我坚持每天分享知识 #变美 #白露  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 白露以后啊很多同学明显的感觉到皮肤特别油腻干燥不仅起皮还有很多小细纹面中还特别油费时费钱护肤保养完结果过几天又被打回原形这可让人愁坏了 要想皮肤好小呼吸得养好咱们从根源理顺逻辑废除皮毛九天保养皮肤需要从小呼吸下手给大家推荐一个养颜汤非常适合现在去喝家里厨房就有做起来很方便用绿豆赤小豆各一两干百合十五克加水煮 煮开再煮半小时经常喝一喝让皮肤由内而外润滑在变美的路上开始行动吧   
  
https://www.douyin.com/video/7244441964693769512  
 # 标题: 中考将至，守护孩子们的“星星眼”n  
## 关键字: 中考倒计时 #护眼 #解压  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 哪种菊花最对眼睛会有效果呢记住了是杭白菊杭白菊偏向于清肝火走眼睛这个黄菊偏向于清胃火走嘴巴所以咱们眼睛不舒服的时候好我们用杭白菊好就用这两样材料 食决明十五克菊花十克好我们准备一个大碗这个大碗呢把这两样材料放进去拿开水给他烫上 闷泡上闷泡上以后是不是就有热气了呀好让我们的小朋友一定要掌握好这个距离这个大概呢十到二十厘米之间的距离让小朋友自己去调整闭着眼睛轻轻的闭上眼睛让这个药气来熏蒸他的眼睛   
  
https://www.douyin.com/video/7251458777981979944  
 # 标题: 膝盖弹响自查，延长膝盖待机时间  
## 关键字: 膝盖保护 #膝盖保养 #膝盖弹响 #膝盖 #膝盖疼痛 #知识科普  
## 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/7246605086275751220  
 # 标题: 小方法大用处，一招揉腹打通中焦n  
## 关键字: 小方法大用途 #中焦不通 #揉腹操  
## 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/7283834045400747299  
 # 标题: 月与国同辉，人与家团圆  
## 关键字: 中秋 #国庆 #祝福  
## 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/7299763364975201536  
 # 标题: “经络梳怎么用，乌发可以梳出来”  
## 关键字: 养生 #养发 #关注我每天坚持分享知识 #经络梳  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 颠顶白发谁的问题呃塞牙叔在吗我教给你个手法百会分水法先找百会百会在哪呀两个耳朵尖往上走走到头顶的交叉点这里是百会分水法就是百会前面往前梳 百会后面往后梳每一段梳上大概三十六遍十厘米的长度不用太长就让你头顶这一带梳到热热的感觉把血吊上来   
  
https://www.douyin.com/video/7301271975463374132  
 # 标题: “圆肩驼背，一招帮你重拾气质”  
## 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/7300791553813974306  
 # 标题: “新一代甩葱哥，玩转大葱有绝活”  
## 关键字: 绝活 #大葱  
## 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/7272294313621605647  
 # 标题: 核污水入侵，1种不起眼小植物帮助你  
## 关键字: 核污水 #核污水排入海洋会有哪些影响 #防辐射  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 鱼腥草这个东西呢当初他是在日本原子弹爆炸以后爆炸以后他在那个爆炸原点唯一生长出来的一个中草药 所以当初其实日本的医学他也对于这个核辐射没有什么太多的方法他们选用了很多民间疗法民间疗法就是用鱼腥草他们用鱼腥草据说啊救活了十一个人 所以这个鱼腥草他在咱们这个中药里面他是清热解毒有天然的消炎药他其实有很多的好处那我们其实呢可以推荐大家家家都种上一盆你看我也种了很多鱼腥草对不对咱们院子里面有很多随时吃随时用这是第一他种起来他也好看 那第二呢其实更方便我们可以教给大家怎么去把鱼腥草采下来治干晾干了以后呢可以长期保存随时呢用鱼腥草来煮茶喝马上这个天凉了很多咽喉呼吸道的问题也出现了什么嗓 不舒服咽喉肿痛这个是鱼腥草的针对的他又能清热又能利咽又能消炎又能祛湿所以他比较经典的陈皮鱼腥草茶或者是三根茶都是很经典的芦根白茅根还有这个折耳根鱼腥草就是折耳根吗 各三到五克泡水喝秋冬以后也是比较适合这些上嗓子的咽喉肿痛不舒服的这是可以的   
  
https://www.douyin.com/video/7268607798764752168  
 # 标题: 巧用家中1物，清肃秋天fei气  
## 关键字: 养生 #知识 #肺 #小物件大作用  
## 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/7249585720371711272  
 # 标题: 左右脸不对称一招教你自救  
## 关键字: 脸型 #脸不对称怎么办 #练背  
## 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/7241404257679723836  
 # 标题: 一分钟改善体态，肩背终于打开了！n  
## 关键字: 改善体态 #肩背训练 #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/7243660089511431459  
 # 标题: 带脉一通全身松，懒人瘦腰操n  
## 关键字: 放松解压 #懒人必备 #瘦腰  
## 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/7254519800284663044  
 # 标题: 除了多喝水，这三点要坚持做！  
## 关键字: 夏天 #养阴 #  
## 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/7285698353449536802  
 # 标题: 如何有效的泡脚，90%都泡错了  
## 关键字: 泡脚 #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/7294587572884426036  
 # 标题: “学会这一招，轻松好气色！”  
## 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/7246620942518996276  
 # 标题: 每天早上5分钟，升发🌞气敲敲功！n  
## 关键字: 运动 #晨练 #放松解压  
## 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/7294224308145081600  
 # 标题: “1分钟学会五脏喜欢的动作”  
## 关键字: 养生操 #锻炼 #养生 #关注我每天坚持分享知识 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一分钟告诉你这些脏腑最喜欢的动作从头练到脚肺部呢喜欢拍云门一分钟 心脏喜欢揉腋窝一分钟 脾胃喜欢揉腹三到五分钟 肝脏喜欢摇掌门三到五分钟 肾脏喜欢搓肾疏三到五分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7296326787037023528  
 # 标题: “日常敲一敲，养成沙漏腰”  
## 关键字: 养生 #关注我每天坚持分享知识 #居家锻炼  
## 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/7284209610775366964  
 # 标题: 晚上熬夜真的会变臭  
## 关键字: 熬夜 #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/7261445751736175906  
 # 标题:   
## 关键字: 小动作大作用 #关注我每天坚持分享知识 #每天学习一点点 #运动 #健身养生操 肚子太大怎么办！练它❗️  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 肚子硬硬的大大的从侧面看上去气质全无这样的同学跟我这样练双脚打开两肩宽脚尖略向两侧打开双手呢吸气向上摸两肘呼气屈两膝双手去推向两膝的方向这样反复练习吸气向上 呼气向下一上一下为一次十次为一组做三组每天一首歌的时间和这样大大的肚子说再见还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7249293246323510580  
 # 标题: 夏至已至，九龙当斩  
## 关键字: 夏至 #夏至未至 #夏至已至 #瑜伽 #瑜伽动作  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 所以我是谁我就是养生改变了命运的人我就是一个因为养生我自己的命运发生改变了我的身体改变了我的心性改变了所以我的一切都改变了 养生及养命吧因为你的身体改变了你的心性改变了你的生活方式改变了那一切都会发生改变因为我改变了我想让我身边所有的朋友们都因此受益所以我做了这件事我把中医和养生相结合创立了更适合活人体质的源于价 这期啊其实主 主要是想分享给大家一些源于家里面适合夏天的东西天气越热越容易引发心慌胸闷气短乏力这类的感觉所以关注我这个夏至带给大家一起斩九宫   
  
https://www.douyin.com/video/7275618991299710242  
 # 标题: 每日5分钟唱、练 玩转八段锦  
## 关键字: 八段锦 #居家锻炼 #小动作大作用 #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/7238930739830525187  
 # 标题: 每天拉伸五分钟，轻松变成小蛮腰  
## 关键字: 小蛮腰 #运动 #居家健身有新招  
## 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/7241904769277725956  
 # 标题: 一根擀面杖，教你高考无压力！  
## 关键字: 高考 #解压 #高考加油  
## 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/7275922578970021160  
 # 标题: 今日新宠"羽衣甘蓝四绿饮‘’，健康和好身材这次我都要  
## 关键字: 羽衣甘蓝 #养生就是养健康 #减肥 #瘦身  
## 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/7240039815507397943  
 # 标题: 站着减侧腰，简单高效轻松瘦 n  
## 关键字: 运动 #居家健身有新招 #小蛮腰  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 其实这个尊贵战士是就是一个战士他在打了胜仗以后那个摇旗呐喊的样子就这样你看哦胜利哦 这样你看直高起昂就欧气大汗为什么大家要想趾高气昂但是腰是得有支撑力的所以这个其实对今天我们这个腰的这个锻炼呀会效果特别的好动作详解来啦 尊贵战士式首先双脚打开两肩宽先把右脚的脚尖指向右侧左脚的脚尖稍微向内扣骨盆调整向前吸气双手平展于两侧 呼气把右腿弯曲髋部下沉来到站式二式好接下来让你的右手向上去伸展左手臂向下去伸展髋部向下沉面部转向右上方在这里保持半分钟换另一侧做同样练习一左一右为一组练三组掌握了吧   
  
https://www.douyin.com/video/7264448517421223209  
 # 标题: 面部瑜伽练起来吧~  
## 关键字: 瑜伽 #面部 #法令纹 #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/7246294004139068712  
 # 标题: 梨形身材这样敲，瘦身养颜精神好  
## 关键字: 梨形身材 #放松解压 #瘦  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每天早晨敲三敲瘦身养颜精神好有这么个动作经常会在公园里面看到很多老人家都在做明星孙俪练了都说好那就是日行三敲哪三敲呢跟我一起敲起来 第一个点敲带脉带脉从肚脐出发一直走到腰的正两侧我们双手握空拳虎口照样轻敲三到五分钟 第二敲呢叫风式我们一起来双腿并拢手掌力争中指指尖点到的位置就是风式两腿微屈膝双手握空拳轻轻去敲打三到五分钟第三敲叫足三里长敲足三里胜吃老母鸡我们一脚站稳提起一腿 先来敲打左腿足三里三到五分钟再换右腿做同样的敲打你掌握了吗每天抓紧敲一敲重点来了不要担心找不准穴位哦离穴不离经经脉准就有效果哦   
  
https://www.douyin.com/video/7294997964806802700  
 # 标题: 气血双补实战营 凤凰3.0版本 你值得拥有  
## 关键字: 养生 #传统文化  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你被贴过标签吗你曾感到焦虑吗 你被定义过吗 在各种审视的目光下在那么多要求我们去释放美丽的场合里   
  
https://www.douyin.com/video/7272644368266267939  
 # 标题: 大肚腩一键划走  
## 关键字: 减肥 #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/7249291476767608104  
 # 标题: 浓密黑发这样梳，养发尽头是养生  
## 关键字: 脱发 #头部按摩 #养生 #养生就是养健康 #梳头发 #手法  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你是不是大把大把的掉头发头发稀稀拉拉的关键还后劲不足老的掉了新的还不容易长出来今天呢我想把我坚持了几十年的养生方法一次性分享给大家好好坚持真的比你在外面花了几个 w 的效果要好而且持续性强关键还省钱 怎么做呢好两件事第一先说吃以黑养黑黑豆黑米黑芝麻坚持吃起来常用桑葚枸杞各五克泡水喝做法呢我们来操作手法要三搓五梳法睡前三搓早起五梳 三搓搓哪里呢搓双耳搓两腰搓脚心睡前把它搓热武术法早晨起来头部五条线先以头部正中这条线手指这样弯曲从前向后梳三十六遍然后内眼角上来的这 两条线从前向后梳三十六遍最后一条线外眼角上来的这条线从前向后梳三十六遍掌握了吗抓紧操作起来   
  
https://www.douyin.com/video/7281569919408360738  
 # 标题: 不可错过的秋分养F攻略，舒畅你的胸中之气  
## 关键字: 秋分节气 #锻炼 #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/7239183202718354699  
 # 标题: 疏通带脉瘦腰法，告别油腻就练它n  
## 关键字: 疏通经络 #居家健身有新招 #大象腿  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 腰松垮了肚子出来了人到中年是不是容易这样油腻了人要一油腻啊他不精神了不清爽了 就特别显得不招人喜欢了所以作为专注一线养生教学二十年的人我教给你啊半莲花侧身展示他特别重要练他的过程中呢一他是锻炼到我们特别容易忽视的两腰的位置更重要的是他锻炼到这里的一个重要的经脉叫做带脉 疏通它还能提升阳气所以告别油腻咱们就练它动作详解来啦首先让我们来到半莲花座先把右腿弯曲放于下面左腿弯曲盘在上面让脊椎竖直双手平展于两侧呼气时左手向下手指推动地板 右手臂向上去伸展大腿靠近耳朵面部转向右上方保持半分钟好起换另一侧做重压练习   
  
https://www.douyin.com/video/7255243086714981695  
 # 标题: 减脂加速计，简单两步一吃一敲  
## 关键字: 三伏天 #减脂 #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/7263346424304225547  
 # 标题: pi虚人丑 懒人健pi法来喽~  
## 关键字: 健脾 #八段锦  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想要皮肤细腻有光泽体型匀称只用一个动作不花钱掉秤快你是否平时感觉啊吃的东西涨涨的堵堵的腰粗肚子大 这个动作练起来记得点赞收藏首先双脚打开一个半肩膀的宽度把步子呢尽量打开的大一点吸气把左手举起来向天空好呼气的时候呢身体向左侧转体同时双手平举在两侧眼睛看左手这个过程中去感受我们身体的扭转过程中腰腹的伸拉感 好紧接着来吸气手臂向上去伸展呼气身体还原向正前双手下压压下来那完成了左侧我们来右侧同样的练习吸气右手举起呼气向右侧转体双手平举再来吸气双手向上伸展向天空呼气双手下压还原 就这样一左一右为一次做九到十八次每天最佳的练习时间至上午的九点到十一点钟掌握了吗抓紧练习   
  
https://www.douyin.com/video/7262966262685388086  
 # 标题: 0成本祛💧，身体中的小奥妙~  
## 关键字: 知识#三伏天 #湿气 #养生科普仅供参考  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 早晨起来眼睛肿的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 尤其是最近啊全国都在下暴雨外面的水气更多都会悄悄的渗入到身体里面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溅他叫阴灵泉 帮助你零成本祛湿益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挨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皮宝宝 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/7289351511849618688  
 # 标题: “如何养成星星眼，眼睛清澈又明亮”  
## 关键字: 护眼爱眼 #关注我每天坚持分享知识 #眼睛里的光  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 眼睛模糊看不清黯淡无光没有神眼神空洞总给人一种没有睡醒的感觉看到朋友的眼睛啊神采奕奕也想要属于自己的精彩今天教给大家一个方法让你的眼睛清澈又明亮 很简单就是按揉光明穴每天早晚各一次他在哪呢就在我们的外踝间直线向上量五寸的位置每天先左后右各五到十分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7277383760625011968  
 # 标题: 迷罗老师说：虽然知识是“海洋”，但最终我是想让你“上岸”啊同学～愿大家通过自我修养都能行至智慧彼岸，愿三尺讲台的师者们教师节快乐 元和  
## 关键字: 元和堂 #周年#养生就是养健康 #教师节快乐  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我有一个梦愿天下生灵远离疾病困苦二十年七千三百零五个日夜十七万五千两百个小时 三尺讲台四万余节课程绝缘超过一百二十万位遍布全球十五个国家和地区粉丝近三千万名 所以知上不对行上白费虽然知识是海洋但我想要让你学到的最终是要上岸要同你学 他是 cctv 北京卫视湖南卫视东方卫视天津卫视江苏卫视等各大电视台养生节目的特邀嘉宾多年研磨与一线教学从创立元荷塘到出版书籍二十四节气养生法助力越来 越多的学生走上健康之路收获欢喜实践学习是打通自律到自由的通路有知识更要有方法 追寻探索求知坚守这是一条传承之路传承在每一个脚印里传承在每一次发现里传承在每一次严谨里传承在每一次实践里 养生的终极目标是养众生你别觉得我是在喊口号你只有有养众生的心你才有养生的格局和眼界你才能打开自己现在有的人把养生养成了生活中的唯唯诺诺啥都不敢干天天给自己制造焦虑吓唬 自己还吓唬别人这是错的回往来时路我们已走过千山万水愿以华夏智慧我们共揽星辰大海 不知不觉啊陪伴大家已经有二十年了和同学们这一路上的同舟共济像电影一样历历在目 这期间无数节的课程数不清的直播还有线下的每次的训练营都让我们共同成长所以我想告诉大家不要质疑你现在的选择 他始终会把你送向更远的远方你的使命是去看世界是成为更好的自己这些都是替你打开世界的方式同学们啊始终要记得修炼自己的过 就是让你走向更大的世界成为更美好自己的一个过程愿同学们都身同颜心通透生欢喜缘和   
  
https://www.douyin.com/video/7270387279405862159  
 # 标题: 秋天吃藕，来年不丑  
## 关键字: 藕  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本