https://www.douyin.com/video/7198477196397219128  
 # 标题: 高效燃烧脂肪的小动作，每天坚持10分钟，轻松瘦全身  
## 关键字: 燃脂的一百种方式 #碎片 #高效燃脂  
## 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/7156926517631634699  
 # 标题: 超级简单的高效瘦手臂方法，一看就会❗  
## 关键字: 瘦手臂 #居家锻炼#居家运动   
## 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/7172856005355687181  
 # 标题: 不用运动就能瘦肚子的神奇方法，坚持一周没有用的来评论区找我  
## 关键字: 瘦肚子 #H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/7231492862909615418  
 # 标题: 一招轻松拯救腿粗假胯宽 n  
## 关键字: 腿粗 #居家锻炼有新招 #假胯宽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 腿粗屁股大其实是很多女性的五十斤的上半身搭配的却是一百二十斤的下半身整个人看起来胖若两人其实比胖更痛苦的是他胖的不均匀今天这个动作教给大家帮你搞定下半身背后走一起去看腿首先左单膝跪地 好双手合掌于胸前身体向右侧转体左手肘关节抵住右膝盖目光向后看肘肩髋部向下沉把腰背伸直保持半分钟换右侧做同样练习就这样一左一右为一次做三次   
  
https://www.douyin.com/video/7211088794810879269  
 # 标题: 有谁知道申时应该干什么吗？  
## 关键字: 茶饮 #春暖花开奔你而来  
## 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/7190678269199404303  
 # 标题: 你还在这么晨练吗？学会了快回家教爷爷  
## 关键字: 晨练 #撞树锻炼 #正确的打开方式  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每天早上这么撞我爷爷的爷爷都说好班长千万不敢这么撞那老师我应该怎么撞呢首先啊双脚打开与肩同宽脚跟靠墙身体直立在你背部呢劲千万别太大在你背部靠近墙面的时候 用你的嘴巴发嘿当第二遍在靠近的时候发哈这样反复练习老师我学会了这就去教爷爷   
  
https://www.douyin.com/video/7223297176158440716  
 # 标题: 背部疲乏僵紧，搂一搂就好  
## 关键字: 紧张 #居家锻炼 #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/7163932274101194016  
 # 标题: 大家都知道埃及艳后，其实她可能是中国人  
## 关键字: 传统文化 #埃及艳后 #西王母 #山海经  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 咱们中国的西王母怎么就成了外国的埃及艳后了呢西王母的说法呀在很早以前就出现了在山海经里面记载其壮如仁抱尾胡齿而善孝蓬发诞生 什么意思呢他的形体啊和人一样有着虎爆的尾巴和牙齿在我看来啊这山海经就是一副世界地图 这其中的西王母的形象和地理位置就和古埃及的女法老如出一对在木天子传中记载啊木天子带着西周军队往西走了三年到了西王母国见到西王母相信很多人啊感觉着不可思议 在山海经大荒西京中明显记载了人面狮身四方环水就是绿洲 是炎炎沙漠但是我们对比一下山海经的记载就和古埃及的女发廊对应上后世道家盛行漫漫的希望就成了我们今天无知的王母娘娘了 这就是希望母的前世今生现在你知道为什么希望母是埃及年后了吗缘何   
  
https://www.douyin.com/video/7159436328080362784  
 # 标题: 浓浓奶香，纯纯山药  
## 关键字: 铁棍山药粉   
## 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/7229899983749713155  
 # 标题: 传承千年敦踵法，全身上下都爱它n  
## 关键字: 运动 #居家健身有新招 #拉伸  
## 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/7226230753447693624  
 # 标题: 独处的力量  
## 关键字: 冥想 #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/7149132226591034656  
 # 标题: 腰上肉肉甩不掉,一招变成小腰精n  
## 关键字: 瘦侧腰 #瘦腰腹 #减掉大肚腩 #减脂 #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/7207371862899281212  
 # 标题: “每天一杯，喝出好心情  
## 关键字: #茶方##茶饮  
## 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/7159021555912133927  
 # 标题: 虎背熊腰影响气质？快来逆袭美人背❗你也能背影杀  
## 关键字: 含胸驼背 #如何练后背 #美人背#背影杀   
## 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/7208006392328867129  
 # 标题: 像狮子一样骄傲，像少女一样温柔，少女心和骑士精神，可以属于同一个女孩，愿你无惧无畏，却又精致无双  
## 关键字: 38女王节 #妇女节 快乐~  
## 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/7203588970502999353  
 # 标题: 动作简单 燃脂高效的內清操真的不来学一下吗？可以帮助我们甩掉身体内部的一些肥肥肉，懂了就快练习起来吧！  
## 关键字: 燃脂的一百种方式 #燃脂爆汗 #简单易学  
## 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/7194652806014405946  
 # 标题:   
## 关键字: 开心工作快乐生活 长路漫漫，终有归途，这路遥马急的人间，你我平安喜乐就好  
## 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/7218483590210784572  
 # 标题: 一个动作教你找回内在平衡，回归好状态  
## 关键字: 运动 #居家锻炼 #平衡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 迷失最近感觉一阵热一阵冷的一个动作教你找回内胆平衡重新回归好状态首先双手平展于两侧把重心放于右脚左腿向外侧伸展这是第一步第二步呢手臂向上伸让左腿向后侧去伸展保持身体稳定第三步呢双手下压让你的左腿向前伸 第三步第四步让我们手臂向上左腿弯曲左脚含在膝关节外侧竖式的练习半分钟以后换另一侧做同样练习   
  
https://www.douyin.com/video/7143176061059075361  
 # 标题: 小腿外翻，显得腿粗还不好看，两个简单小动作，改善小腿外翻  
## 关键字: 小腿外翻 #小腿粗 #瘦腿瘦腿瘦腿瘦 #塑型瘦身   
## 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/7145754852470148391  
 # 标题: 年纪越大下巴越多，双下巴要这么练，让你的下颚线重见天日n  
## 关键字: 瘦脸 #下颚线 #小v脸 #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/7220742698364341559  
 # 标题: 清明清身清元汤  
## 关键字: 清明 #滋补 #米汤  
## 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/7194032663127182630  
 # 标题: 节后油油腻腻，腰粗了一圈，快来试试这个茶  
## 关键字: 纤体 #茶 #自制饮品 #减脂  
## 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/7156549347054750979  
 # 标题: 怎么也飞不出，拜拜肉的世界，拧臂功练起来，你就是广场舞的领舞❗  
## 关键字: 拜拜肉训练 #瘦手臂   
## 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/7169523650029227294  
 # 标题: 小雪至，冬令已成，围炉煮茶，来一壶姜枣三红自制奶茶，暖身暖心，好喝还健康，做好的同学快来评论区说说好不好喝！  
## 关键字: 养生奶茶 #自制饮品 #自制奶茶 #围炉煮茶  
## 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/7208864266995174711  
 # 标题: 睡前坚持做一遍，早起畅通无阻  
## 关键字: 便秘 #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/7233739854390103354  
 # 标题: 每天三分钟轻松养成漫画腿n  
## 关键字: 运动 #居家锻炼有新招#大象腿  
## 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/7174363948098047245  
 # 标题: 下肢又粗又壮，可以这样蹲，马步你真的蹲对了吗？错误的方法还会事倍功半！  
## 关键字: 腿粗 #腿粗女孩 #马步蹲  
## 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/7220743567323565371  
 # 标题: 睡前三分钟让你容颜回春  
## 关键字: 睡眠 #容颜焦虑 #放松  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想要容颜回春侧腰这条线是关键每天睡前三分钟睡前疏通让你重回好状态还能瘦游泳圈哦 先将左脚打开一肩宽右脚也同样打开一肩宽右脚脚尖指向右侧左脚脚尖向内扣 吸气手臂平展于两侧呼气去右腿弯曲右手手肘抵住膝盖左手臂远处伸展面部转向左上方在这里保持半分钟然后吸气起来换另一侧做同样练习一左一右为一组做三组   
  
https://www.douyin.com/video/7223597579253075233  
 # 标题: 一招解决心烦睡不着  
## 关键字: 居家锻炼 #运动 #失眠的夜  
## 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/7164712415488232715  
 # 标题: 中国非常古老的导引术，马王堆导引术。我愿意称之为，最强身体放松术  
## 关键字: 传统 #马王堆 #放松  
## 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/7209972204627397944  
 # 标题: 连明星都在练习的简单小动作，不想成为黄脸皮就赶快练习起来吧  
## 关键字: 黄脸婆 #面色蜡黄 #肤色暗沉  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 女士啊不想成为黄脸婆怎么办这还不简单教你一个小动作让你面色回春如少女 迈开一步腿双手变弧爪压至两膝前吸气向上提举向天花板呼气向前扑背部要伸展就这样反复循环练习三十六变掌握了吧   
  
https://www.douyin.com/video/7216657789555428668  
 # 标题: 一招告别大象腿，让你的腿又细又直！！！  
## 关键字: 居家锻炼 #大象腿 #运动 #廋腿  
## 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/7218471414289009978  
 # 标题: 清明教会我们 在爱中告别  
## 关键字: 清明时节雨纷纷 #清明  
## 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/7202580961991658813  
 # 标题: 常言道“春捂秋冻”，其实不仅要捂身体外部，还要让身体内部暖起来  
## 关键字: 雨水 #茉莉 #茶生活  
## 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/7232143088632794429  
 # 标题: 无跳跃运动也能练出好身材n  
## 关键字: 运动 #无跳跃运动 #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/7218484013256805692  
 # 标题: 爆汗燃脂操，巨简单一学就会  
## 关键字: 燃脂 #居家锻炼 #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/7171400391349914910  
 # 标题: 富人玩儿檀香，穷人玩儿蚊香，你玩儿什么香？  
## 关键字: 传统文化 #香篆 #香道文化  
## 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/7149119243601136900  
 # 标题: 这个动作，我愿意称之为，最简单的大腿肥肉消失术n  
## 关键字: 瘦大腿 #瘦腿 #怎么瘦大腿 #女团腿   
## 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/7226238535567789368  
 # 标题: 女明星都这样练，让你拥有好气质  
## 关键字: 居家健身 #运动 #气质女神  
## 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/7149130442485157132  
 # 标题: 冬天担心穿棉裤❓秋天一定要动一动❗X 单压n教科书级的虐腿动作,你值得拥有💪n  
## 关键字: 瘦腿 #瑜伽 #大腿前侧突出   
## 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/7180298026718760252  
 # 标题: 一掌推走腰间赘肉  
## 关键字: 瘦腰腹 #减肥 #塑形  
## 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/7216296674912718083  
 # 标题: 晨起搓三搓，身体更轻松哦  
## 关键字: 居家锻炼 #运动 #小动作大作用 #按摩放松  
## 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/7215547689856011553  
 # 标题: 腿粗的集美们看过来，每天这样站一会儿，不跑不跳也能瘦～  
## 关键字: 瘦腿 #运动 #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/7203282055264832825  
 # 标题: 肚子上的肉肉怎么都甩不掉，可能是你的身体在发出信号  
## 关键字: 大肚腩 #脂肪 #身体 #信号  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 为什么建议大家去做腹式呼吸呢因为这是一个既简单又节省时间的锻炼方法今天教给大家的这个腹式呼吸啊他有一个独特的练法他叫喝哈嘿那经常练习这个动作呢他可以帮助我们瘦瘦我们油腻的肝宝宝鼻子吸气小腹轻微的向外扩展当我们呼的时候好用嘴巴发呵的气声 一直让小腹向内向内向内向内收直到收紧这是一个呼吸第二轮做的时候呢发哈的气声 啊第三轮发黑的气声 哎 这个动作呀不在于次数做在于早晚各做一次一定要坚持做哦   
  
https://www.douyin.com/video/7230744107801431357  
 # 标题: 做一次改变，告别精神内耗n  
## 关键字: 精神内耗 #解压 #放松  
## 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/7211078933591133498  
 # 标题: 经常熬夜的同学们，素颜友好茶，还不赶紧安排上吗？  
## 关键字: 熬夜 #素颜 #茶饮  
## 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/7149123524366454028  
 # 标题: 自律上瘾，卷死一个是一个  
## 关键字: 拉伸 #拉伸放松肌肉 #瘦腿 #  
## 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/7233740262327995709  
 # 标题: 一招练出强大内心，熬夜党必备n  
## 关键字: 熬夜 #居家健身有新招 #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/7162117461435862305  
 # 标题: 完整八段锦口令版教学来啦！  
## 关键字: 八段锦 #八段锦教学视频完整版  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家好我是咪罗元合八段锦的预备式叫做爆球装我们一起来练习双脚打开与肩同宽双手环抱于小腹前沉肩坠肘牙齿相扣舌底上颚双腿微微的弯曲 在这里调整腹式呼吸保持大概一到三分钟让自己身心放松我们开始正式的练习八段锦八段锦第一式双手托天李三娇首先让双手食指在小腹前轻轻的交叉吸气双手向上托 同时呢把腿蹬直让手掌经过面部转体向上推向天空呼气时双手经两侧打开回到小腹前 这是一个完整的循环重复六到九遍八段紧第二式左右开弓四射雕首先吸气时左腿再次外开一步来到马步庄双手交叉于胸前 呼气时左手外开右手回拉吸气时把右手打开左脚还原出右腿来到马步 呼气时左手回拉右手外开这是右开弓这样一左一右为一次重复六到九次第三是调理脾胃需单举首先来到抱球装身心放松吸气时足 左手向上推右手向下按同时把腿蹬直推到极致时双手掌跟充分的向后来伸展一下呼气还原 右单举吸气右手向上左手向下推到极致向后伸展呼气还原一左一右为一次重复六到九次 八段紧第四式五劳七伤往后瞧首先呢双手向下按于髋部两侧 吸气时慢慢的把腿蹬直手臂伸展让整个手臂向外旋眼睛向左看感受两个肩胛骨夹紧呼气时慢慢的弯曲双腿双手还原 好接下来继续练习右侧的向后看吸气慢慢的把腿蹬直手臂外旋眼睛看右手呼气还原 一左一右为一次重复六到九次第五式摇头摆尾去心火 我来到马步的状态左脚外开一步好来到马步桩先让下盘站稳膝关节与脚尖朝向同一个方向卷尾骨收小腹让脊椎竖直双手在小腹前面指尖相对掌心向上 吸气掌心向上推经过面部转体向上推向天空呼气双手颈两侧下落浮于大腿前 前侧好在这个状态下再来深吸气呼气让脊椎带动身体充分的从左侧向前向右 好来一个旋转呼气慢慢的下压这是左侧的一个摇头摆尾右侧同样练习呼气从右向前向左 还原这样一左一右为一次重复六到九次第六是两手攀足固肾腰首先吸气时双手下落经两侧伸展向天空在头顶的位置掌心向 内呼气的时候双手下压经过胸前转掌心向上两指分开沿内部两侧向体后侧沿着腿的后侧一直向下魔韵到脚踝的位置好翻过来手掌压脚背 背伸展吸气手指向上带动身体向上抬起 转掌心向内呼气下压完成一个循环这样反复练习六到九次 第七是传拳怒目增气力我们先来掌握传拳让拇指捏在无名指的根部手指依次握住保持这叫传拳的手势然后呢双手收回于两肋的位置双腿打开 马步装卷尾骨收小腹首先深吸气呼气的时候左拳出眼睛瞪视左拳伸到极致把手打开然后还原成船拳的状态收回来 再次呼气出右拳凳目注视伸到极致把手打开魂圆成船拳收回记住船拳怒目是关键一左一右为一次六到九字 第八式背后七颠百病消首先呢让我们慢慢的把腿蹬直双手下落在背后的位置左手握住右手手腕右 右手握成船拳慢慢的将脚跟提起来然后呢利用身体自然的力量落地使身体产生震动感好这样颠七遍 七遍以后呢交换两手的位置右手握住左船拳再来进行七遍练习 大弯收工原河   
  
https://www.douyin.com/video/7164704694793784580  
 # 标题: 觉得饭后散步无聊又没趣，不如试试这样走！超高回头率！  
## 关键字: 散步 #散步舞 #五禽戏  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 饭后百步走活到九十九教你路是走饭后散步也卷起来吸气双手向左侧伸展错了这是右侧好吸气的时候双手伸向右侧出左脚脚跟着地然后让左脚的脚尖摆向左侧 呼气时身体向左后方来伸展左手抵位上面的右手伸直好吸气双手还原向右侧呼气下落同时出右脚的脚跟迈向前面脚跟着地脚尖倒向右侧继续向右侧来伸展练习好这样反复循环就是 录视了前面的右脚的脚尖要倒向右侧好上面的手臂要伸直下面的手肘抵住肋部这样才实现一个充分的伸展   
  
https://www.douyin.com/video/7166196316203240743  
 # 标题: 学生党，上班族，一坐就是一整天。腰酸背痛怎么办？自创元瑜伽——云轻式，缓解疲劳，云淡风轻  
## 关键字: 学生党上班族 #抖音全民健身计划 #腰酸背痛 #缓解压力#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/7226935939266776377  
 # 标题: 身体放松拉伸术一起来get！  
## 关键字: 拉伸 #运动 #居家健身  
## 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/7159506198872542496  
 # 标题: 弯腰驼背显得老，肩颈难受还忍不了，元瑜伽大猫伸展式，改善体态，缓解疲劳，快来试试看  
## 关键字: 瑜伽 #肩颈酸痛 #肩颈放松 #缓解疲劳   
## 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/7177700640464883002  
 # 标题: 浑身酸痛，试试这招放松肩颈和手臂！  
## 关键字: 放松术 #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/7215922399378771211  
 # 标题: 久坐一天腰酸背痛，教你一招赶走疲劳~  
## 关键字: 疲劳 #久坐 #运动 #居家锻炼#腰酸背痛  
## 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/7158293253148790055  
 # 标题: 看一眼就能学会的高效瘦蝴蝶臂的小方法❗  
## 关键字: 如何瘦手臂 #蝴蝶臂 #拜拜肉   
## 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/7189839936290426146  
 # 标题: “O"型腿不好看，一包纸巾来帮你  
## 关键字: 腿型 #腿型矫正 #o型腿  
## 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/7190680051325635880  
 # 标题: 祝所有同学们，  
## 关键字: 2023 癸卯兔年 吉吉如意 慧运文昌#除夕 #新年快乐  
## 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/7186849525498252604  
 # 标题: 已经忙碌了一整年的你是不是已经非常疲惫了呢？一套放松动作，快练习起来吧  
## 关键字: 年底 #放松一下自己 #缓解疲劳  
## 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/7224355476031540538  
 # 标题: 人间芳菲四月天，谷雨之后再无寒。  
## 关键字: 谷雨 #节气 #四月  
## 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/7226230154794650941  
 # 标题: 女明星的养颜秘籍——谷雨巳时茶n  
## 关键字: 谷雨 #养颜 #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/7226237748892552506  
 # 标题: 一招告别大肚腩，轻松拥有马甲线  
## 关键字: 居家健身 #运动 #马甲线  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 夏天要到了不想自带游泳圈教你一招甩掉大肚腩下一个小妖精就是你首先双脚并拢在一起高抬左脚右手去摸左脚脚踝落下高抬右脚左手去摸右脚脚踝这样反复循环练习十次为一组做三组 啊停首先要注意不能驼背不能屈身去勾脚而要立身中正把腿抬高是关键记住了吗抓紧练习   
  
https://www.douyin.com/video/7167317310758276390  
 # 标题: 跟练评论有奖！n 正式开始n有趣评论征集，把你有趣的跟练评论留在评论区n✅同学们能否滴水不漏呢？n✅评论点赞最多的同学，将会获得迷罗老师亲藏好礼一份！n✅时间：18号-21号n富贵花开，香插礼盒 n 价值699元哦n重要提醒n请认准元和堂官方账号n我们不会主动联系你，结果会在群里发放n 就是这么简单  
## 关键字: 跟练#世界杯手势舞 #气质这一块拿捏死死的  
## 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/7211396083816090891  
 # 标题: 之前好多同学反映没有学会，简化版它来啦！快练习起来吧~  
## 关键字: 运动 #居家锻炼 #拍八响  
## 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/7211399387526810884  
 # 标题: 少侠请留步，或许你有没有听说过，竹蔗茅根水  
## 关键字: 竹蔗茅根雪梨茶 #饮品 #茶饮  
## 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/7143548569339825446  
 # 标题: 在一个特别的日子里，送给全天下母亲一份特别的礼物n  
## 关键字: 妈妈 #礼物就是因为用心才显得珍贵 #街访   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 啊您多久没有回家了嗯我妈妈这呃 十五个小时没有见过我妈了嗯妈妈呃也有两年了吧啊我的妈妈都去世了有十几年没见了我妈妈是豆腐生豆腐生我妈妈整体上是一个挺善良但是也有点小有点那种强势有点 呃控制欲有点强吧然后脾气有时候也比较急整体但他整体还是个很好的人我要妈特絮叨妈妈对很好的母亲呢 就是谢谢他这么多年一直对我的照顾和关心吧您辛苦了就是他马上过生日了啊 就希望他越来越年轻哎呀就是说多年没回家有点想老家想老家的亲人但是因为在这边吗都没有时间回去但是也挺想他们的就是哎呀这个什么我爱你说不出口也 妈妈我虽然老跟跟我妈顶嘴吵架但我很爱她我真的很爱她就是自己保重身体就好了希望她那个身体一直健康吧因为呃 毕竟年龄现在也到五十五十岁了可能那个感觉中年人还是容易出现一些健康问题每年我都会让我妹妹给我妈妈去做体检是不是家里主要老人身体好就行 他们已经走了就是说还是心里有点很想他们   
  
https://www.douyin.com/video/7203601561535204663  
 # 标题: 高效燃脂小动作，动作简单易上手，坚持一个月有惊喜哦~  
## 关键字: 高效燃脂 #瘦肚子  
## 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/7220746373380001084  
 # 标题: 想要在夏天白成一道闪电的姐妹看过来  
## 关键字: 白 #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/7225932803802811703  
 # 标题: 一个动作教你打造完美腿型  
## 关键字: 居家锻炼 #运动 #粗腿  
## 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/7177703018912075065  
 # 标题: 这个冬天怎么能少得了一杯微醺暖饮的热红酒呢  
## 关键字: 生活的烟火气息 #生活温暖且浪漫#热红酒 #路边摊  
## 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/7208498421068614971  
 # 标题: 每天都觉得自己身体被掏空？对抗疲劳拍八响，每天一遍让你精神抖擞！  
## 关键字: 疲劳 #精神#疲惫  
## 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/7179179387089063228  
 # 标题: 冬至养元养一年，请原谅去年都在努力自律的自己，2023元气满满，请元亮  
## 关键字: 冬至 #霸气出场 #帅就完事了 #元气  
## 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/7149121453995068676  
 # 标题: 瑜伽瘦腿动作中的天花板❗  
## 关键字: 漫画腿 #大象腿变筷子腿 #瑜伽 #瘦大腿   
## 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/7199905924876668221  
 # 标题: “我这一生都是一个坚定不移的唯物主义者，唯你我希望有来生”祝愿大家情人节快乐~  
## 关键字: 情人节 #开心工作快乐生活  
## 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/7163235643164822817  
 # 标题: G怪不得香港太太们总喝这个！50岁都不显老  
## 关键字: 立冬 #养颜有料实力派 #萝卜 #美食  
## 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/7231104986422267173  
 # 标题: 初夏清心立夏蛋  
## 关键字: 立夏 #立夏蛋 #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/7230737535444520247  
 # 标题: 终南山禅修，于行走中感知宁静n  
## 关键字: 终南山#宁静#冥想 #禅修  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 听到这个动静就不走了那么不管你走到哪里立刻停止我可以说话我可以再做 好吧什么时候可以做出来第二什么来不及然后就回到自己的座位上去上座明白吗先行铲再做铲 上座以后听招呼说看见没再听到满座墙就可以下座下座干什么一点都不要迟疑立刻去行程不管腿多麻都要去行程明白这才是真正道理哪怕你走不动你拖着腿给我往前走好吧好然后什么时候可以动 什么时候可以听就是在听他就是听招呼手范围听到动静就知道该做什么了最后止住以后大家大家一面向坡去离近行 柴的时候一定要把自己叫洒脱洒脱就是一定要把自己的这个你们在行动过程中跟铲做是一样的状态做铲是为了什么 求行径对不对但是能在洞中求径的人才是真正的水平所以行开的第一步其实说白了相对于热身我们走热了 不良我们少做但是行善的过程中心不要散乱所以你越动的过程中人的心是越容易动的要有一个觉在念觉念念觉有一个觉在要关照内心永远关照自己的内心看看是不是有个念头起了这叫关照   
  
https://www.douyin.com/video/7146512957353004327  
 # 标题: 秋分应该吃点啥？不如试试小吊梨汤n  
## 关键字: 自制饮品 #美食 #自制神仙饮品 #小吊梨汤的做法   
## 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/7220745807224393021  
 # 标题: 阿秋总不通，简单实用小妙招马上通~  
## 关键字: 鼻炎 #简单小妙招 #放松  
## 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/7223295946669542715  
 # 标题: 一个动作还你红润好气色  
## 关键字: 居家锻炼 #运动 #好气色  
## 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/7177701767843548472  
 # 标题: 每天五分钟，轻松变成纤细身材  
## 关键字: 减肥 #瘦身 #碎片  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 胳膊粗大腿壮明明腰很细却还被说成无短身材这个动作能轻松瘦四肢无短身材也能暴瘦首先双脚开立双手向前交叉并步抱拳双手经两侧打开同时左腿外开一大步来到马路手掌量开掌心向前收回 换另一侧同样练习两掌收回一左一右为一次做三十六次 马步量掌可不是螃蟹出海首先记住第一马步要蹲实了下盘稳才能上盘松两臂伸直好两肩后展下沉手掌呈一条直线掌心向前这叫量掌   
  
https://www.douyin.com/video/7171746629391764743  
 # 标题: 暖身热橙茶，熬夜看  
## 关键字: 世界杯 也可以喝的#自制饮品 #水果茶  
## 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/7190179216351104256  
 # 标题: 请大数据把这条视频推送给所有马上要开始胡吃海喝的同学们！  
## 关键字: 瘦肚子 #年前变美计划  
## 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/7169902867912887585  
 # 标题:   
## 关键字: 国足 学会这一招#太极 八卦掌，直接踢爆#世界杯  
## 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/7148383498485779745  
 # 标题: 躺着就能练，和大肚腩说再见n  
## 关键字: 瘦腰腹 #瘦腰 #好身材练起来 #大肚腩变小蛮腰   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 小腹层层难难肉一捏就是一大桶睡前五分钟还你平坦小腹首先双腿伸直保持平坐先把左腿弯曲左脚踩在右膝盖的外侧好右手臂抱住左膝盖左手臂向前伸 吸气手臂向上去拉伸把背伸直呼气左手臂向后手指去推地板面部转向左后方在这里保持三十秒钟为一组做三组换另一只腿做同样练习 好第一伸直的腿脚尖要回勾保持腿后侧的拉伸第二不要弯腰拱背让脊椎保持伸展两肩后展感受脊椎的扭转与拉伸练完来杯黑豆加乌梅效果定翻倍梅梅节气吃加练清身清新又清颜让你三清如燕   
  
https://www.douyin.com/video/7198476468228230461  
 # 标题: 总被熊孩子气的头晕、脑袋疼，快来试试这个茶  
## 关键字: 茶生活 #养生茶 #头痛  
## 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/7142782677496761632  
 # 标题: 今天直播间好物优惠送不停~  
## 关键字: 健康食材 #直播间 #好物分享   
## 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/7153576784473181472  
 # 标题: 晚上总是辗转反侧睡不好，不如来试试这个瑜伽动作  
## 关键字: 放松解压 #床上瑜伽 #提高睡眠质量   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每天睡前一定要做这两个动作让你舒舒服服睡个好觉首先呢双腿弯曲双脚踩地啊注意足跟向内收两脚打开与肩同宽啊双手放于我们臀部两侧让臀部收紧髋关节向上抬起来慢慢的抬起 好在这里一定要注意这么几个细节第一脚尖不要外展两脚的内侧保持平行脚尖在内扣一点点第二两个膝关节不要外展让他轻微向内收啊有向内夹住的感觉第三髋关节不要 跳下去让他往上抬起整个腰背肌群收紧好在这里呢保持自然顺畅的呼吸三十秒钟为一组放下来再重复做两组这是第一个动作第二个动作来我们把双腿抬起来脚尖向回勾足心蹬向天花板好两个手背呢垫在我们的臀部下面作为支撑 下巴内收牙齿相扣眼睛闭上在这里保持五分钟最后把脚落下每天睡前十分钟让你酣睡一整晚   
  
https://www.douyin.com/video/7199592995165883708  
 # 标题: 高效燃脂小助手，双皮柠檬饮，神兽归笼第一天，是时候开始减肥大计划啦  
## 关键字: 燃脂 #减肥 #茶 #开学  
## 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/7218484638010854715  
 # 标题: 沉浸式睡姿 一招秒睡吉祥卧  
## 关键字: 放松 #减压 #失眠  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你是不是经常晚上翻来覆去难以入睡来试试吉祥物分分钟秒睡全靠它 我们躺下来向右边来侧卧两腿弯曲好然后呢左手搭在左大腿的正上方右手很重要注意这里啊 右手的拇指搭在耳垂的后面中指指尖轻抵太阳穴感受它的跳动就这样放在枕头上闭目安睡   
  
https://www.douyin.com/video/7195841499446168869  
 # 标题: 对头发非常好的桑葚粥，试过的朋友都说好  
## 关键字: 头发 #发缝 #桑葚 #吃瘦不饿瘦  
## 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/7195852982229978405  
 # 标题: 用  
## 关键字: 满江红后遗症 ，打开#狂飙 咖啡干嚼不加糖，还得建工#高启强 #咖啡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 神报官少年后归难上家自报官赢 怎么了有点紧张 山药粉不用功面试一定会成功   
  
https://www.douyin.com/video/7181758298608176439  
 # 标题: 小🐏人返乡怎么办，正气操快练起来！  
## 关键字: 返乡 #大学生返乡 #阳 #预防 #卿卿日常  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 喂女士陌上花开归期已至无可诉诉归已为师听闻都城有集名奥秘可容如可杨不满迷失确实杨过 途尔可缓缓归移舟车劳顿哈哈哈切莫心急你是莫担心勿思念您许久次日寄达 你是如我回来了如不是次日才打哎如在门外稍后戴维时速速练一套正气操预警   
  
https://www.douyin.com/video/7211079616486837562  
 # 标题: 拍八响纯享版，大家记得给帅帅的迷罗老师点赞哦~  
## 关键字: 健身 #运动 #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/7218151984120057121  
 # 标题: 春意盎然，和迷罗老师一起种生机  
## 关键字: 春天种生机 #种生机  
## 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/7155425551161838851  
 # 标题: 再好看的脸蛋，都扛不住体态不好的摧残，如果你也含胸驼背，顶着大大的富贵包就赶紧练习起来吧！  
## 关键字: 优美形体 #含胸驼背 #瑜伽初级教程在家练   
## 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/7158658336844483878  
 # 标题: 霜降暖身肉桂奶茶，西施都在喝，一起来试试这款健康的中式奶茶  
## 关键字: 奶茶一杯快乐加倍 #中式茶饮#好喝不胖的奶茶来了#西施秘史#山药   
## 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/7143912706855210272  
 # 标题: 经典永流传，脂包肌小腿克星，下犬式！n  
## 关键字: 居家锻炼 #瘦小腿 #好身材练起来   
## 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/7223296619712662795  
 # 标题: 世间一切由心造。要让心转境，莫让境转心。  
## 关键字: 情绪 #心境 #焦虑  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本