https://www.douyin.com/video/7136082044139932964  
 # 标题: 模仿小鹿会有什么作用呢？迷罗老师为你揭晓答案！  
## 关键字: 健身 #减脂 #处暑节气   
## 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/7088977394106764552  
 # 标题: 每天居家锻炼十分钟，告别肚腩很轻松。  
## 关键字: 宅家健身新花样 #潮流运动笔记 #宅家的100种方式 #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/7133145133943377183  
 # 标题: 一桶陈皮怎么当成两桶用n  
## 关键字: 陈皮 #健康食品   
## 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/7141336277550517508  
 # 标题: 上班族、学生党，经常久坐，拥有脂包肌小腿的同学们，一定要练习起来  
## 关键字: 减肥 #瘦腿 #练腿 #改善体态 #脂包肌   
## 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/7050730223163198757  
 # 标题: “呐，做人呢，最重要的就是开心！”😁 开心最重要！ 2022年度【元瑜伽】第一大开心法💪 👌这么捏起来就对啦！ 心情棒棒哒💯n  
## 关键字: 心情 #开心 #瑜伽 #你好2022   
## 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/7137562065182395684  
 # 标题: 腰上肉肉怎么都甩不掉n简单一个小动作帮你赶走游泳圈n  
## 关键字: 瘦腰提臀 #减肥打卡 #减肥食谱 #处暑节气   
## 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/7101221963519085831  
 # 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:  
 颈前伸乌龟脖显得气质全无一个纤细修长的脖子可以大大的提升整体的气质我们这样练习首先呢让双臂平展于两侧掌心向下五指张开 轻微抬头面部斜向前上方让我们的手掌做翻掌运动同时呢两个肩胛骨向后夹紧就这样反复练习二十次为一组做三组还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7095679727226080543  
 # 标题: 小粗腿的变美逆袭  
## 关键字: 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/7103842063107525900  
 # 标题: 乾隆皇帝下江南爱上的去水汤  
## 关键字: 四神汤 #夏季饮品   
## 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/7060782766618627336  
 # 标题: 过年一周肚子大一圈，快乐过后一起练起来  
## 关键字: 居家健身有新招 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 过年一周肚大一圈快乐过后的你肚子是不是这样的再大的肚子跟我这样练习也能轻松拥有平坦相负 来吧我们练起来首先来到直臂撑手臂撑地前脚掌蹬地背伸直抬头看前下方屈两膝臀部后坐注意膝盖不着地再回到直臂撑就这样反复十次为一组练习三组还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7091991383447227656  
 # 标题: 想要轻松get迷人小v脸，跟我一起练起来。  
## 关键字: 面部瑜伽 #快速瘦脸   
## 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/7042615515671481613  
 # 标题: 冬至推荐动作 懒人必练  
## 关键字: 减肥 #疲劳 #锻炼 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个动作很舒服把你一天的疲劳都缓解掉马上要到冬至了这个动作一定要好好练首先呢让我们双腿并拢背伸直先用右手去扶住左膝盖左手臂向前伸好吸气手臂向上去伸展延展脊椎呼气向左后方来扭转左手去扶住椅背面部转向左后方 这里保持一分钟然后换反方向同样一分钟每天一首歌的时间让你元气满满还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7099010796654529829  
 # 标题: 运动前必做的腿部拉伸 收藏起来  
## 关键字: 宅家健身新花样 #居家锻炼 #腿部拉伸 #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/7091993254865931533  
 # 标题: 腋下包包很难看，跟我一起这样捏。  
## 关键字: 腋窝 #瘦副乳   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 把手举起来你的腋窝是粗的还是凹的腋下大包很难看一招搞定他你左手叉腰右手去掐揉腋窝三到五分钟然后换另一侧同样的练习记住一定不要拍每天一首歌的时间和这样的腋下大包说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7035941580150230309  
 # 标题: 肚子软软的、松松垮垮的跟我一起练起来  
## 关键字: 瘦肚子 #产后恢复 #腹直肌分离 #大肚腩 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 快来摸摸自己的肚子看看肚子是软软的还是硬硬的如果看上去大大的摸上去硬硬的这种叫金刚肚如果看上去大大的摸上去软软的松松垮垮的这种叫水袋肚水袋肚的同学跟我一起练起来首先坐于地面双腿弯曲脚踩地双手在后面支撑住地板手指尖向前手指尖呢距离臀部大概有一个手掌的长 度好然后把双脚抬起来小腿与地面平行脚尖回勾做腿的屈伸运动三次以后双脚落地好做臀起运动三次这样呢反复练习十四位一组做三组每天一首歌的时间让你告别水带肚还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7050404793130487076  
 # 标题: 拉伸肩臂、手臂拜拜肉跟我一起鸟王式  
## 关键字: 瑜伽 #运动 #瘦 #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/7091999151130529032  
 # 标题: 轻松摆脱“大腹便便“，五一居家一起练起来  
## 关键字: 瘦肚子操 #减肥减肥 #࿆居家锻炼   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 千万别做这个动作否则你会拥有这样的平台小腹来我们练起来首先来到直臂撑好两脚撑地注意腰腹核心要收紧不要塌腰首先呢让 双腿弯曲臀部向后坐于脚跟好呼气还原到板式就这样反复练习十次为一组做三组每天一首歌的时间让你拥有明星同款平坦小腹   
  
https://www.douyin.com/video/7127232177770712333  
 # 标题: 一个动作get明星同款水蛇腰  
## 关键字: 瘦肚子 #一起来锻炼   
## 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/7113857464256285959  
 # 标题: 梦华录同款盛夏紫苏饮，宅家收获赵盼儿同款清凉  
## 关键字: 美食摄影 #美食vlog #美食拍摄 #茶文化 #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/7090061460377750820  
 # 标题: 今日分享膝盖最喜欢的动作，不去健身房，居家锻炼也能瘦瘦瘦  
## 关键字: 健身 #护膝 #一起来锻炼   
## 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/7089263156282887460  
 # 标题: 后背肥厚从侧面看上去像胖了十斤，跟我一起居家锻炼。  
## 关键字: 居家锻炼有新招 #健身日常 #减肥逆袭   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你以为后背厚是因为肉多吗错是因为含肩驼背导致的肩膀内扣从侧面看起来有点像胖了十斤想让背垫宝马跟我一起做下面的动作 首先呢双手称点赞状伸向前上方然后呢曲两肘向后夹让两个肩胛骨加紧这样一上一下为一次二十次为一组做三组每天一首歌的时间和这样的体型说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7091995329976929567  
 # 标题: 轻松get美人背，跟我一起这样练。  
## 关键字: 美女背 #驼背圆肩   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 背薄一寸年轻十岁每天一首歌的时间让你拥有明星同款美人背首先让我们坐下来身体摆正手臂平伸向两侧呼气的时候两肘加向背后侧好吸气打开 呼气后加十次为一组做三组然后两个小臂端平向前两肘加累好吸气两手打开向后肩胛骨夹紧呼气还原这样反复十次为一组做三组每天一首歌的时间让你拥有明星同款美人背还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7080089014891482382  
 # 标题: 长期久坐，腰上的游泳圈一圈又一圈，一招拥有沙漏腰～  
## 关键字: 居家锻炼 #瘦腰 #减肥逆袭  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 长期久坐肚子很大腰上的游泳圈啊是一圈又一圈一定要练这个动作首先呢双手平展于两侧把右小腿弯曲尽可能向上抬起 外侧抬起右手拍右小腿外侧左手臂向上去伸展就这样反复练习十次为一组做三组换另一只腿做同样练习每天一首歌的时间让你轻松拥有沙漏腰还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7127913342022225166  
 # 标题: 大象腿没自信❓一个简单小动作，练成大象腿❗n  
## 关键字: 居家锻炼 #瘦腿瘦腿瘦腿瘦 #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/7073780269328682248  
 # 标题: 山中何所有，甘泉酿美酒。跟我一起酿酒去~  
## 关键字: 酿酒 #传统手工 #美食拍摄 #酒 #古法美食 #老手艺   
## 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/7107579187124358430  
 # 标题: 一招拥有女明星沙漏腰  
## 关键字: 瘦腰瘦腹部 #腰部塑形   
## 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/7090055537483681055  
 # 标题: 儿童回忆毽子操，居家锻炼跟我一起练起来！  
## 关键字: 一起来锻炼 #本草纲目毽子操挑战 #运动   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 小时候你玩过踢毽子吗踢毽子也能瘦腰你知道吗跟我一起练起来左腿先来内踢外踢手掌去击打这样二十个为一组练三组换另一个腿做同样练习每天一首歌的时间和腰部赘肉说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7104477757106556174  
 # 标题: 端午节，粽儿香。安康。  
## 关键字: 端午安康#美食 #民间传统美食   
## 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/7046952222772481287  
 # 标题: 大象腿？腿部粗壮很烦恼，跟我一起这样擀  
## 关键字: 瘦身 #减肥 #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/7138300388767239431  
 # 标题: 简单一个小动作，坚持锻炼，还你小蛮腰（内有食谱）n  
## 关键字: 瘦腰瘦腹部 #减肥食谱 #健身日常   
## 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/7041872638423207204  
 # 标题: 你有小肚子吗？跟我一起擀一擀  
## 关键字: 瘦 #减肥 #小肚子 #瘦肚子  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 看一看你有没有大大的肚子从侧面看身材走样一根元气棒让你找回身材自信双手握住两端好先竖推三线也就是正中文一条线向下推三十遍然后呢旁开两条各旁开三横指的位置先左侧三十遍然后右侧三十遍 在横推一条线以肚脐为中心向两侧延展这条线抵住肚脐左右横推三十遍最后逆时针揉三十遍顺时针三十遍每天一首歌的时间让你拥有少女身材还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7103451762195025182  
 # 标题: 四神汤配比十分讲究，不能将就。四位食材之间搭配需遵循君、臣、佐、使的原则，这才是先辈们智慧的结晶。  
## 关键字: 汤 #四神汤 #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/7087538544838790430  
 # 标题: 长期低头玩手机，放下手机练一练  
## 关键字: 运动 #居家锻炼 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 长期低头玩手机伏案工作今天教你颈椎最喜欢的一个动作仙鹤点水练起来首先呢让我们放下手机 身体坐正两肩后展下沉头向上顶以我们的下巴带动我们的脖子向上向前向下 画一个大大的竖圆这样反复的练习注意这里一定是头动身不动注意这个细节每天十分钟让你的颈部轻轻松松一整天还有什么问题评论区留言告诉我脖子是真的舒服   
  
https://www.douyin.com/video/7132421745847438600  
 # 标题: 原来插花里也有人生哲学n  
## 关键字: 生活美学 #感悟人生 #国学智慧 #插花   
## 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/7101187770181373220  
 # 标题: 你是梨型身材吗？每天十分钟，让你穿衣越来越有型。  
## 关键字: #好身材练起来 #梨形身材的痛 #形体训练   
## 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/7054877316513582367  
 # 标题: 开肩的正确打开方式，准备好椅子 一起来开肩  
## 关键字: 体态纠正 #居家锻炼 #居家健身有新招 #运动康复  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 趁热打铁呀同学们天热了吗热了有什么好处呢好你再去开它它才容易打开不容易受伤接下来就要开肩了开肩怎么练呢椅子开肩法但这个椅子的前提是它得结实你得把椅子别不结实啊一搭就倒了哎要找一个结实的椅子双手扶在椅子背上那 网传的开肩方法是怎么开的我们先来看一遍双手扶住椅子背然后啊肩膀向下压然后这样向下一二三你们有没有这样试过有的人坐这个开肩的时候但是坐的好像觉得挺舒服的然后肩膀还咯噔咯噔的响有没有有你就练废了同学们 啊这样真不是开肩这样是毁肩所以我们必须得学习正确的练习方法怎么练来同学们第一步不是手握在一背上手腕搭在一背上 也就是你的小臂搭在一半上同学们然后呢先让你的手臂往下压上力量手不是松弛啊手臂压下力量你压力量的时候你会感觉你的背的肌肉开始收紧了好这样的话他不会让腰部形成待场然后肩膀向下压注意压的点不是在肩膀上是整体的脊椎都往下走 好这样你就保持平就好了不要做这种上下弹阵性的动作啊这个对我们的这个身体不是那么好所以咱们就保持这个向下压的感觉好配合呼吸吸气的时候背可以稍微往上抬一点呼气的时候往下走 呼气的时候整体让你的脊椎往下走慢慢来啊手得压着劲啊背往后拉不是直往下压是让你的尾骨往后拉然后背再往下压好这样保持平就好了吸气起 呼气往下压一定要配合上呼吸慢慢的来不是快快的咱们要的是健康不是为了一味的就把肩膀打开那个没有意义吸气抬啊呼气慢慢的向下压 就这样慢慢来大臂是要向外旋的不是向内旋的好多同学在练习的时候他的大臂是向内旋的内旋的其实他的肩膀是夹的紧紧的这样这个关节之间会产生很大的摩擦大臂有点外旋让他肩放松 让你肩放松好你才容易去打开你的肩膀往下压两脚要分开与肩同宽有的时候咱们要注意一个细节就是你的椅背有多高 好如果你的椅子背很高你就分开与肩同宽就好了那椅子背没有那么高你需要让你的宽跟这个椅子背的高度差不多你就可以把双脚再打开一点点让你这样宽就更低了一点吧 哎去用这宽去找这个椅子背的高度跟他差不多平齐就可以基本上身体是保持放松的那有好多同学他其实在坐下来的时候他的身体柔韧不是很好他练到往下压的时候他的腿已经开始紧张了 好紧张的时候是因为他后面的腿太太紧张了所以可以适当的弯曲一点点但是一定要保持背的平直一定要保持背的平直所以椅子没错这个动作也没错是练习方法也不太对正确的肩膀打开方式记住了吗 三步走啊同学们练肩活肩再开肩没有运动的伤害只有运动方法不正确的伤害大家一定要掌握方法的正确所以我反复在讲什么叫瑜伽真正的原瑜伽就是一小时的课堂练习加二十三个小时的课下生活 所以我们不能只希望在课堂上的练习还有在课下无时无地都可以练习比方说一把椅子咱们就可以练习   
  
https://www.douyin.com/video/7037409979388693796  
 # 标题: 腰部赘肉很难看 一招拥有蚂蚁腰  
## 关键字: 减肥 #运动 #瘦肚子 #瘦身 #居家健身有新招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 腰部两侧赘肉多一穿裤子呀勒出两条肉肉是不是你要想紧致腰部赘肉跟我一起练这个动作 双脚打开两肩宽脚尖呢微向外展曲两腿膝关节和脚尖同一个方向伸展两手臂呼气时屈右手手肘抵住右膝左腿蹬直左手臂远处伸展好吸气起身再呼气时左侧同样的练习 这样一组以右组为一次十次为一组做三组每天一首歌的时间让你拥有蚂蚁腰还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7117548610018970916  
 # 标题: 艾特你觉得能做到的人来试一试叶问蹲  
## 关键字: 叶问蹲挑战 #弘扬中华武术 #功夫   
## 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/7070065894390500621  
 # 标题: 真正的九蒸九晒黑芝麻丸，家中常备  
## 关键字: 抖in健康计划 #黑芝麻丸 #健康食品  
## 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/7043716551085690149  
 # 标题: 一年一度的养元节又来了，冬至一阳升，养元养一年✨祝大家养元节快乐！寂静欢喜！元和！  
## 关键字: 瑜伽 @我是方青卓  
## 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/7101999767500213518  
 # 标题: 夏天了，荔枝正当时，自己做杯荔枝红茶，惬意满满。  
## 关键字: 美食vlog #荔枝红茶 #夏季美食   
## 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/7113796343788801294  
 # 标题: 一招告别金刚大肚腩，跟我一起这样做。  
## 关键字: 瘦肚子瘦腰 #减肥操 #运动   
## 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/7096361116703444238  
 # 标题: 黑芝麻丸怎么挑？大有讲究！  
## 关键字: 黑芝麻丸 #九蒸九晒黑芝麻丸  
## 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/7051524208316206373  
 # 标题: 头皮护理跟我这样梳  
## 关键字: 头发 #头皮护理  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 我们早晨都这样梳头第一条路线头的正中就用了我们的手指给他微微的分开一道缝梳子那个齿都是有齿缝的吧对吧来听清了就这样从前向后一定要从前向后梳到后发际的位置就这样梳 从前向后梳到后发际的位置这样反复梳我们至少呢讲三十六遍第二条是哪里呢好内眼角上来这两条线对吧好一一边守一个就这样从前发际梳到后发际 三十六遍好接下来再两条沿着耳朵就我们沿着耳朵画弧线从前发际梳到后发际三十六遍   
  
https://www.douyin.com/video/7087867926933507358  
 # 标题: 一晃教学二十载，常怀赤子心，不负青云志。  
## 关键字: 你问我为什么顽固而专一 #回忆 #过去vs现在  
## 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/7097126827445013797  
 # 标题: 斜方肌大显的脖子短、后背虎背熊腰，坚持每天练起来  
## 关键字: 斜方肌肥厚 #消除斜方肌 #居家健身   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 斜方肌又厚又硬后背看上去虎背熊腰直角间测试跟我一起练起来首先双手臂手肘平面向后推第二小臂竖起来向后去伸展第三两肘向内加 第四手臂伸直充分向后伸展这样四式为一组重复十到二十组每天一首歌的时间和这样的斜方肌说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7111615456254987550  
 # 标题: 三分钟高效燃脂  
## 关键字: 一起来锻炼 #运动健身   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个动作非常非常简单做完以后感觉全身都在燃烧摇头摆尾跟我练起来 首先双脚打开两肩宽蹲马步手扶膝盖背伸直卷尾骨让身体从左向前向右转一圈过来再反方向转回去就这样一左一右为一次十次为一组做三组还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7036675641965595940  
 # 标题: 金刚肚的练习体式它来啦！  
## 关键字: 瑜伽 #瘦肚子 #大肚腩 #减肥 #瘦身 #运动 #一起来锻炼  
## 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/7063400909866306830  
 # 标题: 给你一个眼神你敢直视吗？  
## 关键字: 自信 #身材  
## 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/7133458221418794248  
 # 标题: 许多同学在后台留言说不会冲藕粉，保姆级藕粉冲泡教程来了！n  
## 关键字: 藕粉的正确泡法 #藕粉 #抖音美食推荐官 #仙女都在喝什么 #美食教程   
## 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/7054130028447075597  
 # 标题: 活肩怎么活？金箍棒借来做  
## 关键字: 居家锻炼 #瑜伽 #一起来锻炼 #体态纠正  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 接下来去做活化肩膀的练习家里有没有这个嘿拿根棍来有没有金箍棒有吗 我今天怎么活啊第一式双手举起来向后去伸能不能做到就这样双手握住他从前向后就这样反复练习每个人都能做到啊怎么做到呢取决于你两手握的距离你要两手这么短谁也过不去对不对两手握大一点 嘿这样就能来看就这样吧从后向前这样从后向前 这就是前后的一个活肩的练习这是活肩第一式啊第二式呢还是这么握着棍啊从这一侧过去这样过来哎就这样绕着身体转哎这个很舒服的这个很舒服的 试一试能不能做到家里没有棍怎么办同学们哎想一想咱们发散一下思维有没有这个这个也没有拖把呀扫帚呀就是一个长把的咱们拿它做开肩的练习生活中的练习工具啊信手拈来 哎只要你有一个发现的眼光我们发现哎呀一个笤帚一个扫帚一个抹布都可以练肩膀哎毛巾你要长一点所以一般建议是浴巾有伸展带就更专业了吧两个动作啊第一 从前向后这样去练肩膀好第二悬肩哎这样旋绕着身体旋绕着身体这样去练习 腰带也可以刚才那是一个啊就是有器械的其实好多同学有人说手头没有器械怎么办大车轮手这个特别活肩咱们这个大车轮手就是把你的这个肩关节有个很好的活化啊尤其是肩膀不舒服同学一定要好好练一练那每天你不用太多你就做一分钟啊 你要能做到两分钟你不得了的同学们我挑战过做十分钟哎基本上做完这胳膊三天内举不起来所以大家可以试一试啊首先左手呢往下打 好左手往下走右手往上走左手往下右手往上好就这样两个手就画圆圈画圆圈就画起来了走起来车轮啊车轮转起来 能不能做到如果你练习的过于猛所以你一定要掌握好这个力量是接触惯性手臂是不用力的 好让肩膀自然的甩动起来好这样会对他有个很好的活化而且前提是一定要做好肩膀的热身不是上来就做的一定要先热身这个很关键每天就一分钟好如果我们做到一天早晚各一分钟的时候这个肩膀就不一样了   
  
https://www.douyin.com/video/7116077599197056270  
 # 标题: 居家健身新花样，跟我一起快乐身材管理  
## 关键字: 居家锻炼 #健身 #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/7073037747979636005  
 # 标题: 超强燃脂仙鹤式  
## 关键字: 运动 #抖in健康计划 #运动无处不在  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个动作很简单每天三分钟让你高效燃脂一整天首先双脚打开与肩同宽腿弯曲食指交叉吸气上提把左腿提起来手翻掌上推左腿后蹬呼气落换右腿一样的练习这样一组以右为一次十次为一组做三组还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7061158016065850637  
 # 标题: 青绿腰做不到？想要练就少女腰，战一扭转去赘肉。  
## 关键字: 青绿腰 #青绿腰挑战 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 腰部赘肉很难看一招练就少女腰战衣扭转式跟我练起来以战力提示首先让我们左腿向后伸展前脚掌蹬住地面骨盆朝向正前右腿弯曲好手臂向上伸展呼气双手下压平展于两侧肩向下沉吸气向上 呼气向下就这样一上一下围一次做十次然后换到另一侧同样练习每天一首歌的时间让你拥有少女腰还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7058845231831108900  
 # 标题: 有了宝宝肚子松松垮垮， 你是这样吗？一条带子搞定它。  
## 关键字: 腹直肌分离 #肚子大 #产后   
## 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/7060044743660670244  
 # 标题: 每逢新年胖三斤 仔细一看是公斤 你能做到吗？  
## 关键字: 居家健身有新招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 有一个方法每天只需要十分钟让你元气满满高效燃脂一整天轻轻点水练起来让我们的右手去拍左脚内侧左手拍右脚内侧右手拍左脚跟左手拍右脚跟就这样反复循环练习五到十分钟能做到的同学评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7052257366011645195  
 # 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/7112650040543382797  
 # 标题: 你有肌肉腿吗？跟我一起这样练  
## 关键字: 日常训练 #改善体态 #瘦小腿必练动作   
## 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/7098261301503200519  
 # 标题: 腰部赘肉多，想要告别“小腰包”跟我一起练起来  
## 关键字: 运动 #居家锻炼 #零基础学瑜伽 #一起来锻炼   
## 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/7083798958409059592  
 # 标题: 清明节气吃点啥？迷罗小厨房开餐啦！  
## 关键字: 美食 #自制美食  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 米罗小厨房俺们现在开餐了最近呢好多朋友啊这个火气很大了清明上的饮食担负的两个任务第一要清火 第二还要养脾胃为什么呢因为清明是春天的最后一个月了吧五行属土又对应脾胃那什么饮食比较适合呢做二白羹二白羹是哪里二白呢白菜白豆腐白菜指的是大白长条那个大白菜豆腐指的是老豆腐同学们留意鲜字怎么写 鱼羊咸对不对鱼和羊搭配在一起才能出那种美美的味道好这么搭配也能出那个鲜味 胜过于洋你试一试大白菜最起码用半根竖着给他啪咔嚓给他切开然后呢给他再咔嚓咔嚓咔嚓咔嚓切成白菜丝啊切成丝给他切细一点 水煮开以后先加上一把虾皮然后呢放白菜一直炖炖到白菜烂烂了乎乎那个白菜一夹就哎呀碎了碎了烂了哎呦这个时候特好吃大概得一个小时然后呢放上豆腐丁 老豆腐切丁放豆腐以后就别煮太久了煮太久啊那个豆腐真老了就不好吃了五分钟哎这会鲜味更浓郁了最后出锅的时候加一点盐进去 倒上一点小沫香油话说小沫香油是什么油芝麻油放点芝麻香油然后配点香菜辣椒一个鲜喝了一碗还想喝一碗晚餐你要吃它哎呦不出一个月保你的肚子没了清理这个肠胃的作用是非常好的还养胃它开胃 他清肠道好多人他这个自从吃这个白菜以后他发现他排泄他顺畅白菜就这个作用哎他能醋排泄润肠哎然后只要下路只要通了上路就没有火了   
  
https://www.douyin.com/video/7129448320686181645  
 # 标题: 立秋节气吃点啥，一杯三花蜂蜜茶n  
## 关键字: 知识分享 #蜂蜜水 #立秋了 #立秋的第一杯奶茶   
## 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/7133461929540029732  
 # 标题: 七月健申，处暑节气前后特别适合锻炼腰部肉肉，搭配食谱，快练习起来吧  
## 关键字: 抖音全民健身计划 #一起来锻炼 #减脂 #后腰赘肉 #处暑节气 #二十四节气   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每天吃的像一个兔子却还没有变成一个瘦子七月健身我们可以在身体里这根线上班的时候趁此机会甩掉腰部赘肉 两手攀足双脚打开与肩同宽好两手自然下垂吸气双手经两侧伸展向天空至头顶掌心向内呼气双手下压至胸前转掌心向上双手分开经内部反差经腰后侧腿后侧向下魔韵经过脚踝的时候两手压脚背抬头背伸展好吸气起手带着背部背部伸展向上抬起 呼气两手下压这样继续反复练习同样的操作一般六次为一组做三组除此之外配上陈皮茯苓荷叶茶事半功倍每个节气吃加练清身清新又清颜让你三清如燕   
  
https://www.douyin.com/video/7066006810695683364  
 # 标题: 三分钟高效燃脂，跟我一起动起来  
## 关键字: 瘦身 #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/7047821958163008798  
 # 标题: 2021最后一天，让我们一起来摇头～忘掉烦恼  
## 关键字: 运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今儿给大家分享一个咱们源于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演术是我在中南山上跟一位老禅师学到的特别古老的导演术叫做朱雀摇头 在咱们原语家里面叫做欢喜事就是让你欢喜只生欢喜不生愁打开你的业务来同学们做这个动作跟着我一起来啊很简单每个人都能做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 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 落下来嗯酸和泪都是对的哦酸没有对比就没有伤害同学们你刚才很酸很累你放下来现在是什么感觉放下来是什么感觉哇感觉 很舒适很舒适这个状态我们管他叫欢喜你看有打嗝的有打冷战的这都是在向外散发所以同学们明年起我们建议大家每天早晨起床以后好好的做这个欢喜事   
  
https://www.douyin.com/video/7085663876204875038  
 # 标题: 腰部最喜欢的两个动作，分享给大家  
## 关键字: 瑜伽#瘦身 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 有很多同学呢反映腰不好很多瘦身的动作呀做不了今儿给大家分享呢腰部最喜欢的两个动作来我们趴下来 首先呢半黄虫是让我们手臂伸直平放于身体两侧两肩上提后展下沉锁住我们的肩关节好先做单腿的半黄虫把左腿伸直好呼气向上抬起吸气下落 注意整个过程中髋关节不要抬起来始终髋关节压地好反复做三遍然后换立直腿做同样的练习第二式呢叫做完全蝗虫式就是吸气的时候两头向远处拉直伸长呼气向上抬起 肩胛骨向后抬起两腿抬起好注意我们的头不要过度后仰让头顶向远处顶眼睛看前下方把颈椎拉长伸展保持五到十个呼吸然后慢慢的落下来重复三次每天十分钟对腰很友好在家也能瘦瘦瘦   
  
https://www.douyin.com/video/7130452135082298660  
 # 标题: 不仅能瘦手臂，还能成为功夫高手n蝴蝶肘 抓紧时间练习起来吧！n  
## 关键字: 居家锻炼 #瘦手臂 #变瘦变美变健康   
## 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/7086392381028781320  
 # 标题: 睡前必做的两个动作，做完酣睡一整晚  
## 关键字: 床上瑜伽 #锻炼 #睡前运动  
## 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好注意足跟向内收两脚打开与肩同宽好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 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掉下去让他往上抬起整个腰背继续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/7052910762511060261  
 # 标题: 肩膀若是打不开🐱「招财猫式」先练起来！💪n🌈前方时间轴指挥部：n0:03 给肩膀热热身的「招财猫三式」分解动作指南；n1:46组数与时间以及剧透；n  
## 关键字: 肩膀 #招财猫 #居家锻炼 #瑜伽   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 要想开肩先得练肩我们教给大家给肩膀做好热身的招财猫三式很快 会给肩膀做好一个热身啊很简单来招财猫咱们先双手大拇指来点个赞好就这样掌心向前你的手肘关节与肩平啊肘与肩平两肩呢稍微向后窄一点别往前含着啊两肩稍微向后窄一点招财猫是怎么来的呀 这样来的对不对好来九遍一二注意啊肩跟肘都不动只是手臂来动来三做九遍啊四 五还咯楞咯楞的就得注意啦六七八九好这是招财猫第一式招财猫第二式 手臂伸直还是点赞从前向上向后向下去画圆圈九圈一二三四五来同学们一起坐一坐啊 做完这三式你的肩膀一定是算算账账热热的七八九好转完了吧 这完了是不是现在特别想把手臂放下来哎来我们放下来来好两肘加肋双手挡在前面这个招财猫不能光竖着招啊咱们还得横着招来横向开 合开合九遍充分的向最大限度啊九遍来一五十间的朋友一般就做不了这个动作三四五六七 八九哎呦肩膀怎么样招财猫三式这叫点赞三式刚才三个每一个动作各九次这是一组你可以练习两三组基本上肩膀的热身就做到位了大家一定要记住这三式平时经常去练一练刚才只是一个热身真正想打开肩膀一共有三个步骤大家注意了啊 第一步我们先要练肩先要给肩膀做好热身第二步叫活肩活化肩关节第三步才是开肩所以咱们一步一步来   
  
https://www.douyin.com/video/7102380130680442120  
 # 标题: 睡前搓三搓，拥有好梦圆  
## 关键字: 失眠多梦 #睡前瑜珈   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一起来 git 好梦秘诀睡前呢你可以这么搓啊第一呢先搓你的双耳双耳是哪里呢就是你的耳朵的内外两侧手指这样夹住耳朵轻轻的搓一定要注意轻轻的搓 不能快搓睡前呢不能快搓早晨起来可以搓快搓快一点快搓提神啊慢搓是能安的所以睡前我们这样慢慢的搓大概搓上一两分钟这是第一步第二步呢搓两腰哎这样双手上下搓搓热三遍记住了你这样上下搓 热了热这是一遍歇一下再搓热三次啊这样热才能渗透进去第三搓很关键哎尤其是这个睡眠不好的朋友们第三搓很关键搓哪呢搓脚心右手搓左脚心这样给他搓搓搓 好搓热了热了以后停一会再搓热三遍让这个热透进去搓完左脚搓右脚记住了啊这叫三搓   
  
https://www.douyin.com/video/7067751632909487397  
 # 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/7111191313818701086  
 # 标题: 头皮护理这样梳  
## 关键字: 护发 #养发护发   
## 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为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书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/7141344520435780896  
 # 标题: 我愿称之为，瑜伽瘦腿动作天花板n  
## 关键字: 瘦腿动作 #小腿粗 #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/7038526078364699934  
 # 标题: 假胯宽显得胯大腿短臀凹陷 跟我一起练起来  
## 关键字: 减肥 #假胯宽 #身材 #瘦身 #居家健身有新招  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 身材走样穿衣难看或者明明不胖但是穿裤子的时候显得臀部两侧特别的宽这个多属于假胯宽 躺着就能练的简单动作跟我一起练起来让我们躺下来双腿弯曲两膝之间夹紧一本书然后呢前脚掌抬起只让脚跟着地双手扶在臀部两侧呼气时收紧臀部向上抬起 在这里保持十秒钟然后慢慢的落下十次为一组做三组坚持一个月告别假狂欢还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7123161529704320264  
 # 标题: 世间没有相同味道的二苏旧局n  
## 关键字: 传统文化 #香丸 #二苏旧局 #苏东坡   
## 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/7135339173946379527  
 # 标题: 每天坚持五分钟n成功练出翘圆臀n  
## 关键字: 好身材练起来 #瑜伽 #提臀   
## 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/7139851231979179302  
 # 标题: 腿粗女孩看过来n  
## 关键字: 减肥 #瘦大腿 #大长腿   
## 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/7117947237316955399  
 # 标题: 长期低头玩手机，跟我一起放松肩背  
## 关键字: 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/7141363037671394592  
 # 标题: 还在被叫大脸妹❓双下巴女孩看过来❗n  
## 关键字: 双下巴 #瘦脸操   
## 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/7090448004800400671  
 # 标题: 香道以静心，来个沉浸式打香篆。  
## 关键字: 香篆教学 #香道养生 #香文化   
## 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/7070419630493306119  
 # 标题: 做个快乐的花匠，和花花草草念叨这段文字，你会收获欢喜  
## 关键字: 花 #快乐 #花花草草 #日常vlog  
## 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/7129815636636699912  
 # 标题: 古法手作酸梅汤n消暑解渴 夏日必备n  
## 关键字: 酸梅汤 #美食 #夏日饮品分享 #抖音818发现好物节   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 太热这水也不解渴不能喂 看这什么黑色的   
  
https://www.douyin.com/video/7117948779424156958  
 # 标题: 大肚腩最怕的动作  
## 关键字: 瘦肚子瘦腰最快的动作   
## 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/7079347640730684680  
 # 标题: 何为八段锦？八字诀给你答案  
## 关键字: 八段锦 #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/7078233180389543181  
 # 标题: 肚子大大的，快速甩掉大肚腩，健康瘦身一起来！  
## 关键字: 居家锻炼 #瘦肚子 #肚子大 #运动   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一个动作高效瘦肚子健康变瘦一起来吧首先把重心放在右脚上手臂向两侧伸展左腿向前伸好做胯下击掌的练习但是注意脚尖始终不着地这样的话呢十次为一组做三组换另一只腿同样练习每天一首歌的时间轻松甩掉大肚腩还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7117927203551104263  
 # 标题: 一招拥有平坦小腹  
## 关键字: 好身材练起来 #一起来锻炼   
## 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准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髋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一个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组每天一首歌的时间告别骨盆前倾远离小肚子拥有明星同款平坦小腹   
  
https://www.douyin.com/video/7056714722418183461  
 # 标题: 一招拥有明星同款仙鹤颈  
## 关键字: 体态纠正 #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/7081568665656757540  
 # 标题: 古法运动易筋经之青龙探爪  
## 关键字: 居家锻炼 #运动 #健康 #功夫  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 古法运动居家健身易经经之青龙探掌看这是掌掌心内涵手指伸直那我们首先呢用到一种特殊的呼吸方法就是吸气时用鼻子呼气时嘴巴发出嘘的声音嘘 好那接下来呢先变拳拇指捏住无名指根手指依次握住握步双手抱于两肋从左手起左手伸出掌心向上变爪伸吸气呼气的时候左手推向右侧 好吸气再次呼气的时候身体曲向右下方 再次呼气的时候左手滑向左侧 然后变全收回这是左侧右侧呢同样的练习一左以右为一组做三组你跟上了吧   
  
https://www.douyin.com/video/7075258780153433374  
 # 标题: 青梅酿酒，把春天封存在罐子里，夏末再见，欢喜欢喜！  
## 关键字: 青梅酒 #春天 #酒文化 #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/7061922846297148679  
 # 标题: 斜方肌肥厚，体型不好看？剑指走你～  
## 关键字: 斜方肌 #身材管理 #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/7099719782647270664  
 # 标题: 当520遇上小满，悦己，满好。  
## 关键字: #传承文化 #香道 #520告白季   
## 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/7076385422573686047  
 # 标题:   
## 关键字: 雪🌨 #下雪了 #࿆三࿆月࿆的࿆雪࿆ 你们那里下雪了吗？三月的北京下雪了❄️  
## 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/7138352029474295076  
 # 标题: 元和堂19周年🎈生日快乐🍰n  
## 关键字: 生日 #生日快乐   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 嗨大家好我是汪金博大家好我是李敏大家好我是李婉达我是王博我是演员张小飞我是百度百家号这是湖北运营负责人韩艳我是海涛哈喽大家好我是 我是黄品源祝袁和堂十九周年十九周年生日快乐祝袁和堂十九岁生日快乐 生日快乐十九年生日快乐祝天下食品远离疾病困苦寂静欢喜祝同学们身同颜心通透元气满满和中共进变圆人家做圆和人圆和圆和 原合原合原合原合原合原原合作   
  
https://www.douyin.com/video/7049291349048265992  
 # 标题: 手脚冰凉一起来暖暖手  
## 关键字: 瑜伽 #一起来锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 最近心情不好了你就练他专门拯救各种不开心好不好首先双手合掌掌心贴靠在一起手指头向外翘起来 这里呢手掌给上力量掌心去推但是手指一定是分开的咱们闭上眼睛牙齿相扣你会感觉到你的手腕小臂的肌肉有些酸累这是正常的让你的双手慢慢的向左侧推动双手慢慢的推向左侧 面部转向右侧同学们我们一起来练练瑜伽好好的伸展一下冬练三九啊冬至的瑜伽咱们好好练在这里保持一会保持的过程中啊让你的呼吸一定要放慢延长不要憋气 好来双手慢慢的收回来慢慢的收回来有没有很舒服啊这会是不是手臂刚才酸酸的这会很放松了   
  
https://www.douyin.com/video/7077402568401374494  
 # 标题: 今日分享唱练八段锦，简单易学，你跟上了吗？  
## 关键字: 八段锦 #八段锦养生 #八段锦养生操   
## 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/7068517816529341735  
 # 标题: 自己宅家就可以做的头皮护理  
## 关键字: 头皮护理 #护发精油 #宅家  
## 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/7136083009693846792  
 # 标题: 处暑节气迷罗老师放大招！各位，接招！  
## 关键字: 减脂 #处暑节气 #健身日常   
## 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/7091469754606603528  
 # 标题: 你是什么脸型？一招拥有小v脸  
## 关键字: 瘦脸神器 #瘦脸操   
## 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/7044839601319595278  
 # 标题: 冬至必练动作第二弹来啦  
## 关键字: 一起来锻炼 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本