https://www.douyin.com/video/6725339732642909453  
 # 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/6729457622694563084  
 # 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/6768401938083024140  
 # 标题:   
## 关键字: 失眠 #睡眠 失眠别再数羊啦！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6708178610005527820  
 # 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/6765786639223590156  
 # 标题: 35岁以上的女生要注意照顾好自己啦！@迷罗的元气生活  
## 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/6723010610608524552  
 # 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/6762446982050024707  
 # 标题:   
## 关键字: 按摩 #瘦脸 #养生 #瓜子脸  
## 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/6740460187750075659  
 # 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/6709245026448280840  
 # 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/6707790506996403469  
 # 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/6711488810653420812  
 # 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/6747962025260911885  
 # 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/6766838221113478412  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 #何首乌 跟着迷罗老师，真的可以学到不少东西～  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 何首乌哎这个个不大这个也就是长了三四年中药嘛这个东西是入肝肾滋补肝肾 但是一般用药啊是用治手乌生手乌啊有小毒吃了容易拉肚子用治手乌治手乌呢手乌手乌啊手就是头乌就是黑啊这东西能让你头发黑你看这就是这他这个根的部分这就是何首乌 入药就是用这个根那还有块大的那可有十几年了像个大大红薯一样这就是好东西   
  
https://www.douyin.com/video/6722738706836491533  
 # 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/6760987290887015692  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 大家平时是怎么梳头的？  
## 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/6714111280019541251  
 # 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/6764307096352738572  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 #人参 大家一定要记住哦～  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6762086965836877059  
 # 标题:   
## 关键字: 减肥 #瘦脸 宫廷小主的小技巧～  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 特别容易脸呢白天就比晚上显大一点就容易肿水肿容易水肿的给他抹在脸上 那他消水肿沥水祛湿的效果是非常明显的荷叶五克荷叶五克煮水煮煮久了他就没有效果了啊煮开以后再煮三四分钟拿它来冲泡另一种东西这这种东西地球人都知道他能去湿一厘米 把薏米打成细粉拿这个煮出来的荷叶这个水刚开的这个水是冲泡冲泡两勺薏米粉就是一点点水啊水不要太多这个事 正常这个勺两勺你想然后就一点点喝下水给它冲冲到什么程度呢就搅到粘稠这就是古代宫廷小组的瘦脸膏   
  
https://www.douyin.com/video/6759128001146866947  
 # 标题: 大家有没有这种情况？  
## 关键字: 生气 #暴脾气  
## 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/6765448086685748491  
 # 标题: 吃补品要有智慧！  
## 关键字: 养生 #补品  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家要注意啊吃补药的过程中啊因为真的每个人太不一样了每个人的体质也是很微妙的哎我我以前老是口腔溃疡我现在好了好了我就吃 我我我觉得我我是虚的可以补那我就吃但是我吃着吃着又有些口腔溃疡了你就停这个东西是你要掌握好的哎呀都已经口腔溃疡了你还吃不行我得补还吃哎下一步就不是口腔溃疡了 搞不好哪就一块一块都溃疡了所以这个就得注意人是要有这个智慧的自己掌握哎   
  
https://www.douyin.com/video/6763945306104007939  
 # 标题: 大家千万要学会自救！  
## 关键字: 高以翔  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6762796947884543236  
 # 标题:   
## 关键字: 女神 #变美 有双下巴怎么变女神？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 有双下巴怎么做女神对不对所以大家留意很多唱歌的女人不容易有双下因为他们经常做一个发声因为这个发声非常充分的锻炼到鹅下舌无极嘿嘿嘿什么呀你们猜什么他哎当你吓一跳是吧 啊腰里这个地方是不是突然间的紧了但是喉咙老被吓一跳啊我们就干脆就做啊啊啊啊啊啊啊 这里是不是简单每次十秒钟连续十五次   
  
https://www.douyin.com/video/6704960464964570375  
 # 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:  
 我在做扇子这把呢是紫檀的刚写了一个扇面我把它粘上 哎呀这个就差严丝合缝差一点都不行这个扇面啊是特别好的一个扇面苏工的宣纸好了快干了打开来看一下啊 山野篱笆煎雪微茶酒暖夜肾素履听话这是我写的也是我特别向往的生活那后面这一句呢看日早晚与时浮沉这是当初啊红衣大师的手笔 他们这两个的意境呢其实是一致的都是那种清净的一个状态清净无为若无闲事挂心头便是人生好时机   
  
https://www.douyin.com/video/6716075579973717259  
 # 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/6728738792557055236  
 # 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/6755792088446635276  
 # 标题: 睡前三搓，再也不用害怕失眠了，快来一起学习吧！  
## 关键字: 生活小妙招 #失眠  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6705508426635644172  
 # 标题: 夏天昏昏又沉沉，喝点提神醒脑茶  
## 关键字: 夏天  
## 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/6726330166827650307  
 # 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/6723364110794345735  
 # 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/6730223646645816589  
 # 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:  
 缘和十二时辰保养不同我们来说亥事晚上的九点到十一点之间这个时段你在干什么呢 按照养生来说呢我们只能干两件事一要么你在床上准备睡觉二要么你在上床的路上所以这个阶段呢就是我们要去睡觉的时间了什么事情都不适合做也不适合做大的运动 但是呢三焦经当令我们适合做一个小动作来疏通三焦经调节内分泌养心安神来保养身体 三焦经走无名指我们在睡前做这个动作双手食指轻轻的向底用我们的无名指相互的向前来旋转我们可以做的慢一点但是一定要保持动作的流畅连贯那这样的话呢三到五分钟再来去睡觉疏通三焦经   
  
https://www.douyin.com/video/6711909851238354180  
 # 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/6706009782337293576  
 # 标题: 头发干枯易脱发，元气丸子吃一吃  
## 关键字: 头发  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 在这里呢再给大家分享一个针对有头发质量问题容易脱发的朋友们呢元气丸子的黑芝麻丸就用炒黑芝麻把它捣成粉那可以每次呢用二两黑芝麻粉再用另一种粉就是核桃仁给他捣成粉 这两种粉给它搅在一起用蜂蜜调和搓成小丸子大拇指的指肚这么大个 一粒枸杞子塞到这个丸子里面给他搓圆就是把那个桂花的干干桂花平撒在盘子上拿着个小丸子呀轻轻的滚过口感呢特别的香甜又能补肾又能养头发每天早晨起来吃上两碗左右   
  
https://www.douyin.com/video/6730547925560151309  
 # 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/6757625014427733252  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 低头一族注意啦😃  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6702028647517244684  
 # 标题: 标题：嘴周长痘怎么办？  
## 关键字: 祛痘  
## 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/6731288085880917261  
 # 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/6703068205302205700  
 # 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/6768018335801117963  
 # 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/6706824601550195980  
 # 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:  
 教给大家自己制作古代宫廷小主们的防脱生发伞用人参和干姜一比一的比例呢打成细粉每次用生姜片蘸着这个药粉啊去擦涂脱发的位置每天早晚各一次每次大概五到十分钟   
  
https://www.douyin.com/video/6758406039248342284  
 # 标题: 艾灸适合什么样的人？  
## 关键字: 艾灸 #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/6729458106574605582  
 # 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/6710069338734365966  
 # 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/6769131755849944332  
 # 标题:   
## 关键字: 冬天 天气冷了容易咳嗽，#咽喉肿痛，我们应该怎么办？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6731934937781406980  
 # 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/6716493157275569412  
 # 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/6706099213903613187  
 # 标题: 补肾养血养头发，桑葚枸杞下午茶  
## 关键字: 头发  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6708680523524345101  
 # 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/6770269698454981891  
 # 标题: 大家泡脚的时候可以试一试哦～  
## 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/6712374953049705736  
 # 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/6766172133711219972  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 现在跟以前的养生还是有很大区别的！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家今天的进补跟以前的进补不一样了我们今天呢其实特别不提倡大家吃补药为什么呀以前的人们呀营养不良对吧大家吃不上什么好东西所以总是身体虚的身子虚他就需要补一补气血需要一些温补气血的药 但是今天啊大家的问题不是虚你是过剩营养都过剩谁缺肉啊谁也不缺肉谁缺这些油腻啊谁缺好东西啊天天这各种保健品也当饭吃的吗所以我们今天大家往往很多问题不是虚是剩 所以为什么就是咱们前面反复的强调大家要预补先清先清理干净把身体一些过剩的垃圾毒素给清理干净接下来再说补   
  
https://www.douyin.com/video/6755002574446890251  
 # 标题: 失眠是困扰很多人的难题，下个视频教大家如何改善睡眠质量！  
## 关键字: 睡眠 #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/6721981026379238667  
 # 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/6727870778487966990  
 # 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/6721196286801956104  
 # 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/6760261932680334604  
 # 标题:   
## 关键字: 痛经 #养生 大家注意，经期不建议做艾灸！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 容易痛经的女生我们建议艾灸关元对准关元穴一般这样做温和的灸法十分钟 啊这个灸的过程中大家要注意那还是掌握高度一直有暖暖的感觉那经期不要灸经期以后是可以灸的有很多女生感觉到痛经当然在经期的时候如果痛经不建议灸等到经期以后再去灸   
  
https://www.douyin.com/video/6758069993662975243  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 #颈椎 缓解颈椎问题两招式！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6704570152073170188  
 # 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:  
 元和古人说冬至夏至养一年所以夏至养生很重要夏至该养什么呢夏至上白天长夜晚短阳脊转阴夏至要养阴 所以我们的功课养阴祛湿教给大家养阴祛湿清热排毒第一要穴阴陵泉在膝关节内下方我们顺着膝关节骨关节的内侧往下摸摸到骨关节的尽头凹陷处这个地方就是阴陵泉 我们把拇指按在这个地方上把腿伸直去稍微用力去进行按摩 那先左后右各刺激三到五分钟越痛代表脾经不通湿气越重坚持按摩通则不痛每天最佳时间上午九点到十一点之间每个穴位三到五分钟   
  
https://www.douyin.com/video/6714495867149405454  
 # 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/6769514761634860292  
 # 标题:   
## 关键字: 鼻炎 #养生 有鼻炎的同学们注意啦，每天记得揉一揉这里！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6749894173081570568  
 # 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/6769886288494529795  
 # 标题:   
## 关键字: 睡眠 睡前的这三件事，你做了吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6759545872343780620  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 #保养 #皮肤 心动不如行动，快给自己做一碗，变得美美哒～  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6764683772421049611  
 # 标题: 天冷了，大家注意身体～  
## 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/6727559624138034445  
 # 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/6702252821879868680  
 # 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/6715573060893674755  
 # 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/6710765302495464716  
 # 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/6729053946305940744  
 # 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/6702612071277759751  
 # 标题: 父爱不求回报，父亲节就送给他健康吧  
## 关键字: 父亲节 #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/6732370113745440013  
 # 标题: 卯时排晨便，敲打大肠经  
## 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/6756924575856086276  
 # 标题: 内湿有哪些表现呢？  
## 关键字: 养生 #养生小知识  
## 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/6759866142828907780  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 天冷了，大家照顾好自己！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 中医讲十女九寒所以基本上大部分的女生或多或少都会存在一些内涵内涵有什么表现呢我们来自我判断一下手脚冰凉动不动就感冒一身冷汗 寒则瘀瘀则痛在女生来说就容易表现出痛经来例假有血块颜色发深那总是导致这种内涵的状态呢在脸上就会表现出来一些淤象比方说面部恍白暗青或者有斑所以 内寒对于身体的影响是非常严重的怎么样驱寒呢寒则热之所以古人建议有内涵的话我们就要用一些热性的食材来进行调节 比方说我们的厨房里面各种佐料都是热性的花椒大料葱姜蒜桂皮这些都是热性的食材内涵的人适合定期来吃一吃   
  
https://www.douyin.com/video/6757256481894124803  
 # 标题: 这期视频教大家如何祛湿。  
## 关键字: 养生 #养生小知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 湿气重了对身体的影响是非常巨大的一块木头把它放到干燥的环境下他不会有任何的问题但是如果他放到一个阴暗潮湿的环境下这块木头就会腐朽变质长蛀虫 身体也是这样我们身体一直处在湿气的影响中就会容易滋生各种炎症所以在中医上又把湿性体质归为炎症体质 那我们今天就要教给大家关于去湿的方法旁开两寸的位置两寸呢就是用我们自己的手三个手指并在一起取他的最窄处这就是两寸所以肚脐各向两侧旁开两寸 好就在他的第三指外两侧的位置就是天枢穴艾灸天枢穴先左后右每一侧十分钟一直温暖到我们局部的皮肤出现一个红色的点这是代表热力透露穴位那建议最好的艾灸时间呢是上午或者是中午   
  
https://www.douyin.com/video/6767675156530842883  
 # 标题: 天气冷了，大家要保重身体！  
## 关键字: 养生 #肾  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6756156419411643652  
 # 标题: 睡前瑜伽，改善睡眠质量。  
## 关键字: 失眠  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6708891941033102600  
 # 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:  
 打掉游泳圈用经络手法里面的推带脉又叫玉带环腰手带脉呢就在我们前侧肚脐和后面正对的点叫命门他们连成一圈叫带脉我们用这个手法双手呢合十掌根顶住肚脐 用手掌根用力向后推推到两侧的时候呢手腕从后面勾起来用手腕的背侧向回带这样掌根向后推手腕向回带反复每天五到十分钟健脾胃助消化减掉游泳圈   
  
https://www.douyin.com/video/6763583125453901059  
 # 标题:   
## 关键字: 煲汤 #养生 煮汤时一定要注意哦～  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 一定要注意煮这个滋补汤家里用什么锅哎煮滋补汤又是主要汤那首选是砂锅这个没得说哎其次是什么陶瓷锅玻璃锅少用铁锅 忌用铁锅不是少用你铁铁器破药性铁器不用所以金属类的锅尽量少用我们一般呢就首选砂锅砂锅砂五行输土砂锅陶锅五行属土土对脾胃所以它是特别能增加这种吸收之力的煮出来而且它煮出来就是香这个没的说   
  
https://www.douyin.com/video/6703464989988015363  
 # 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/6754614697430912267  
 # 标题: 身乏气虚怎么调养？  
## 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/6770627634922589443  
 # 标题: 再也不怕头痛啦！感谢迷罗老师的分享  
## 关键字: 头痛 #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/6720804403131043084  
 # 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/6702978260386565390  
 # 标题: 下巴长痘怎么办？  
## 关键字: 痘痘  
## 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/6755389615999421699  
 # 标题:   
## 关键字: 失眠福音 睡前轻松一招，改善睡眠质量。  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6763222418552032516  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 #皱纹 大家知道是什么吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6719309643522280707  
 # 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/6767280497929473292  
 # 标题:   
## 关键字: 养生 #化痰 老太太的养生小妙招，喉咙经常有痰的伙伴们有福了！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 尤其是以前呢我印象中是有一个老太太教过我一个小秘方这个老太太你看常年的喝这个东西啊他心情特别好他的一常年没有痰那老太太很容易有痰没痰不咳嗽他就告诉我每到秋冬他都要自己腌一个蜜 哎二两橘红粉一斤蜂蜜给他搅匀就等于拿这个蜂蜜腌上这个橘红粉泡上一个月 每天喝两勺我这个特别好又润又化痰又理气 口感还不错要单用橘红啊它容易很多人不大爱喝有点苦橘红是苦的但是配上点蜂蜜呢就很好   
  
https://www.douyin.com/video/6709753399144992008  
 # 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/6702242793437334797  
 # 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/6717469925126049031  
 # 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/6760602593577209100  
 # 标题:   
## 关键字: 女神 #养生 气质女神的判别标志！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6704776799802428680  
 # 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/6758759076357737732  
 # 标题:   
## 关键字: 中年 #妇女 大家一定要好好照顾自己！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6756521431401581835  
 # 标题:   
## 关键字: 泡脚 #养生 晚上快回家试一试！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 第一就是泡脚的水位但是泡的时候这个水位要多高呢他要没过我们三阴交的位置啊脚踝的内踝骨向上自己量大概四个手指的宽度这个水位就是最好的 好水的温度很重要一定不要太烫很多朋友呢喜欢用烫烫的水其实这样反倒属于泄吧他会导致人的神经兴奋引起失眠所以我们建议用四十二三度的水 这么几款一用艾草二生姜或者是老姜一般也就咱们讲的干姜姜能生阳温阳驱寒艾草能活血再加入红花红花能活血化瘀一般我们用的是新疆的红花效果是非常好的   
  
https://www.douyin.com/video/6704211658979413255  
 # 标题: 夏至站桩，属实管用。  
## 关键字: 站桩 #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/6768762680938351883  
 # 标题:   
## 关键字: 暴脾气 爱发脾气，爱生闷气，究竟是什么原因？听听迷罗老师怎么说！#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/6727189384233356556  
 # 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/6707509990288117005  
 # 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/6765027741491399948  
 # 标题: 冬天容易出现这些情况，大家可以试一试“四君子汤”！  
## 关键字: 养生 #调理  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6726698696899071236  
 # 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