



for man

2025-04-26 22:29

评论 0

大王请教一下，去健身房健身和练金刚功哪个对于身体更好



Cheryl: 如果是中女，强烈推荐金刚功；前两天发现脖子上一个结节没了.....

2025-04-26 22:53

评论 1

for man 回复 Cheryl: 天天练吗，哪个版本好一点

2025-04-26 22:56

评论 1

Cheryl 回复 for man: 在这个星球里面搜索下，之前天心姐姐发过好多
次链接，开始5遍，不累7遍，不累9遍，重在意念，不要念头乱飞，注
意力可以放到掌上；重在坚持，尽量每天，偶尔落下也没事。

2025-04-27 07:02

评论 1

刘长旭 回复 Cheryl: 哇塞，这么神奇么👍我甲状腺左右各有一个结
节。我也要练这个。请问星友这个金刚功分不同版本么，就是随便网上
找个抖音或哔哩哔哩的一个视频版本就可以跟着练大差不差么。

2025-04-27 07:15

评论 1

得多..

2025-04-27 07:37



刘长旭 回复 Cheryl: 噶, 好嘞, 感谢👍🙏! 我找一下这个版本赶紧练起来😁

2025-04-27 08:36



for man 回复 Cheryl: 谢谢

2025-04-27 09:01



天心月圆 回复 Cheryl: 链接来了【八部金刚功五遍跟练镜像版(18分钟)-张至顺道长原声语音口令带练, 每天练习强身祛病, 镜像视频跟连, 内含功法指南, 重发之前丢失的视频-哔哩哔哩】[🔗 八部金刚功五遍跟练镜像版\(18分钟\)-张至顺道长原声语音口令带练, 每天练习强身祛病, 镜像视频跟连, 内...](#)

2025-04-27 09:50



刘长旭 回复 天心月圆: 感谢! 👍

2025-04-27 20:46



天心月圆: 我练过拉丁、芭蕾、金刚功、长寿功, 健身房器械, 目前以健身房增肌为主。长寿功是最基础的, 而且比较随意自然, 星友可以长寿功和金刚功都练练, 看自己喜欢什么。健身器械, 前50节课, 要有好的教练带着练才行, 一是正确的发力和训练计划, 二是养成良好习惯, 三是肌肉能力的提升, 二和三如果特别自律还可以自己搞定。长寿功链接: 【长寿功(全站唯一高清修复版)-哔哩哔哩】[🔗 长寿功\(全站唯一高清修复版\)_哔哩哔哩_bilibili](#)

2025-04-27 10:01



刘长旭 回复 天心月圆：哇塞，你太牛了，懂真多😁

2025-04-27 20:47



天心月圆：最佳搭配就是：早上起床之后练金刚功，晚上睡觉之前练长寿功，白天再抽时间去健身房撸个铁，特别是细胳膊细腿那种，肌肉力量起来之后，自信度也会得到很大的提升。

2025-04-27 10:07



for man 回复 天心月圆：谢谢姐

2025-04-27 10:09



刘长旭 回复 天心月圆：哈，很好的规划！

2025-04-27 20:48



天心月圆：从小鸟腿到肌肉腿，健身房撸铁三个月之后的初步成效～现在肩颈不疼了，腰也不酸了，之前肩颈和腰每天都在给我找存在感，得用锤子捶一下，或者揉一下，才会舒服一点点。小白一开始去健身房撸铁，教练很重要。可以先看一下八字，喜金的可以多去健身房撸铁。



2025-04-27 10:20



2025-04-27 10:37



for man 回复 天心月圆：嗯嗯谢谢姐

2025-04-27 10:46



Stopher Zh*：如果有兴趣的话，可以了解一下中国的丹道，有一个叫做伍柳天仙法脉的丹道，曾老师，那个功法和路径对身体很好。

2025-04-27 11:16



for man 回复 Stopher Zh*：好的谢谢

2025-04-27 11:35



南院大王：年轻时还能搞搞，过了35，老不以筋骨为能，你看那些健美大肌肉男哪个长寿的，健身房不是去能去，一周一次极限了。

2025-04-27 11:58



for man 回复 南院大王：谢谢大王

2025-04-27 12:03



天心月圆 回复 南院大王：65岁之前都还很年轻，上了年纪没有肌肉会影响颜值

2025-04-27 13:28





沧海一粟

2025-04-26 20:22

...

大王好，想请教大王给小孩取个名字，一直没想到如意的名字，农历25年3月13日上午8-9点生，用那些字比较好？



南院大王：要补水木，男，清华，子嘉，泽楷，久盈，沐枫，弈泓，女，启妍，若涵，彬彬，文淇。

2025-04-27 12:06

💬 👍 2



沧海一粟：非常感谢大王百忙拨冗！🌹

2025-04-27 14:13

💬 👍



南院大王

2025-04-27 14:49

...

vivian 提问： 大王好，本人目前孕9周，去看了中医说气血虚，日常会怕冷，看了两个中医，一个让吃桂枝汤，一个让吃红参，我不知道该怎么办，请大王指点，万分感谢🙏。

普通人都不一定受得了，何况孕妇，都是虎狼药，哪能瞎吃。既然怕冷，还不如穿厚点，多走动，多晒太阳，泡几分钟泡脚，红枣补血很一点不比他们差，时不时红枣桂圆粥，生姜羊肉汤吃吃，枸杞乌鸡汤安排起来，自然而然就行，也不用多吃。你要相信自己没毛病，很健康，这都正常现象，小姑娘们手脚冰凉怕冷的多了，何况你现在双核。



vivian: 感谢大王🙏🙏

2025-04-27 15:04



我有上风湿五只眼外右时经还右主替他下店 右！建兴我十北六五中



刘长旭

2025-04-27 20:23

...

大王，扣子空间一旦正式推出是不是会引爆市场，犹记得上次豆包出来的时候大王推荐的豆包概念股瑞芯微和全志科技都很快翻倍了。这次能不能提前给我们讲讲扣子空间受益的方向和个股都有哪些😁



小宇：这两天一直在玩，感觉很不错。利好的应该是mcp协议？

2025-04-27 20:30



小宇：算力核心受益的应该是和字节火山合作那几个 润泽亚康他们，不过现在这量能 能把算力里面的筹码消化掉吗？

2025-04-27 20:41

