心脏搭桥术后康复

抖音号：22904279461 IP 属地：北京 56 岁 第一次听说【心友】这个词，是在阜外医院病友群里！

序号	内容
1	30 分钟听懂《水浒传》小时候听的热血沸腾的水浒传，原来有这样高度的理解！
2	《六祖坛经》：无念、无相、无住菩提本无树、明镜亦非台、本来无一物、何处惹尘埃
3	30 分钟听《易经》中国传统文化分享
4	《推背图》：古人的预言奇书！很多人听过《推背图》，都说它是千古预言奇书
5	最高级的活法，叫做【犬儒主义】「你以为你在拥有财富，其实是财富在占有你
6	真修行的理解真修行不是吃素、放生、念經，90%的人都修反了
7	相由心生（下）一个人的脸，真的会藏着心念与命运的痕迹吗？
8	相由心生（上）你有没有认真凝视过一个人的脸？不是随意一瞥，而是真的细看
9	人生的智慧幸福指南的哲学入门！人生的本质就是孤独把握现在才是唯一真实和确切的
10	中国最美十个城市中国最美十个城市，您的家乡在里面吗？
11	40 分钟读懂《天工开物》想象一下，如果国家即将覆灭
12	武则天国学智慧丨看懂千古女帝的清醒与谦卑相传，武则天留下过一首传世二十八字
13	王安石：半生毁誉一身担，最孤独的千古宰相他是唐宋八大家文豪，是大宋最硬核的改革宰相
14	30 分钟读一本书《韩非子》
15	谨记「四不说、五不帮、三不管」！曾国藩用一生悟透的处世谋略
16	10 分钟读完《当下的力量》一个乞丐乞讨了三十年，直到打开脚下那个旧箱子
17	30 分钟听完《河图洛书》30 分钟拆解《河图洛书》：它根本不是天书
18	允許一切發生，生活自會溫柔待你！弘一法师曾开示：事事皆是因缘，凡事顺其自然
19	世人求他千年灵药，无人问他幼时疾苦！
20	好关系，不要求对方完美是不是总因为别人不理解自己而委屈？
21	不是每一件事都需要立刻回应！为什么有时候明明没发生什么大事
22	30 分钟读懂《麻衣神相》#国学智慧 30 分钟品读《麻衣神相》
23	国学智慧：霸王别姬！#国学智慧楚汉争霸的最后一战，垓下重围，四面楚歌
24	国学智慧：明修栈道暗渡陈仓#国学智慧楚汉争霸中最经典的谋略之一
25	30 分钟听完《六韬》30 分钟，带你读懂《六韬》
26	背水一战：置之死地而后生！韩信最传奇的一战，不靠兵力碾压，而靠人心布局
27	过了 55 岁，一定要换个活法！过了 55 岁，人生前半段的责任基本已经落地
28	项庄舞剑意在沛公
29	范蠡：千古唯一，全身而退两千多年，无数名臣功高震主、不得善终
30	刘邦：48 岁还在蹭饭，却用 7 年逆袭成开国 48 岁还在蹭饭的中年混混
31	《三国》：三英战吕布！《三国志》虎牢关之战
32	韩信：忍辱方成大器！史记读韩信，最动人的从来不是百战封神，而是低谷时的隐忍从容
33	史记：项羽乌江自刎！垓下悲歌，霸王末路。项羽起兵八年，身经七十余战，从未败北
34	《货殖列传》：司马迁讲透财富与人《货殖列传》是《史记》里很特别的一篇
35	荀子：善假于物，潘家园配镜之行感悟
36	《三国志》说关羽！正史中的关羽，并非演义里全能的神明
37	33 分钟读一本书《本草纲目》李时珍《本草纲目》全书一共 52 卷
38	李时珍：用 27 年改写中国药典有人说，这是一部中国古代的百科全书
39	骑行日志：环十三陵骑行，读懂大明兴衰环十三陵水库及 42 公里绿道骑行 60 公里
40	隋炀帝：功在千秋，苦在当朝！

序号	内容
41	人生觉醒：读懂生命本质，活得自在快乐！
42	杜甫：安得广厦千万间
43	典籍：士为知己者死人生在世，不求大富大贵，只求有几个知己，有一份真心
44	《伤寒论》六经人生：看懂困境的五级演化张仲景《伤寒论》最顶级的智慧
45	红顶商人《胡雪岩》胡雪岩：“你肯为别人打伞，别人才愿意为你打伞。”
46	23 分钟听懂一本书《智囊》23 分钟听懂一本书《智囊》
47	决定你人生上限的，是逆商！人与人最终的差距，不靠天赋，不靠运气，只靠逆商
48	《世界尽头的咖啡馆》：治愈所有迷茫与内耗读书分享：《世界尽头的咖啡馆》
49	人生三大悲剧，一旦陷进去，最难醒悟困住你的，从来不是缺点，是过度的美德
50	历史人物再现：苏轼苏轼
51	2026 诺奖背后：千年钱氏家族真正的豪门，传的不是财富，是家风
52	戒掉胡思乱想，停止精神内耗戒掉胡思乱想，停止精神内耗，稳住心神，活得清醒松弛
53	所有父母的必修课
54	中西智慧：用理性治愈人生！无论中外：真正的自愈，是认知的升级
55	30 分钟读完《三十六计》
56	随缘尽力、福报自来
57	一口气了解《上下五千年》
58	30 分钟读懂《荀子》塑造中国思想的巨匠《荀子》
59	30 分钟读完《战国策》
60	辛弃疾：众里寻她千百度！
61	骑行悟国学：历史典故《居安思危》！
62	30 分钟了解紫禁城！古迹阅览
63	古典：皮之不存，毛将焉附？！古典重读
64	国学经典《玄奘大唐西域记》国学经典《大唐西域记》
65	四十岁以后，要把自己好好重新养一遍 40 岁以后，真正要修的，其实就四样东西
66	改变你的频率，吸引无限福报！顶级佛家智慧：改变你的频率，就能吸引无限福报
67	完整复原《清明上河图》
68	读懂孔子：读懂中国文化的精神底色
69	如何避开在家修行的误区？慧能大师告诉我们答案
70	国学分享：《寒窑赋》
71	老毛分享：王勃与《滕王阁序》人这一生，谁都难免跌入低谷，经受命运的磋磨
72	30 分钟读完《徐霞客游记》感谢徐霞客，让我们了解中国的大好河山
73	把痛苦连根拔起！佛学和科学的解释是统一的把痛苦连根拔起！
74	典籍智慧：南橘北枳
75	老子，庄子，孔子，佛家，王阳明智慧对照！
76	人生的意义到底是什么？
77	看透人性真相的十句话！看透人性真相的十句话！
78	别放不下，天在渡你！不联系，就是缘尽。互相不欠，才能互不相见
79	王阳明心学丨上篇国学学习与分享：王阳明心学
80	50 分钟读懂《礼记》五十分钟读完礼记，规矩之外有深情，这才是礼记真正的底牌
81	#国学无止境#王阳明#国学文化#传统文化#心学
82	佛陀的哲学：情绪是一种幻觉！#弘扬国学智慧佛陀的哲学：情绪是一种幻觉
83	妄念来了，不压不跟，一个字瞬间逆转！
84	30 分钟听完《奇门遁甲》我是心脏搭桥术后康复中的老毛

序号	内容
85	内心强大的 23 种修行境界（下篇）
86	《道德经》反者道之动，弱者道之用道德经学习感悟
87	内心强大的 23 种表现#传承弘扬中医国学文化
88	应无所住，而生其心如何理解应无所住而生其心？
89	41 分钟读懂《金刚经》
90	四大美女之王昭君
91	#国学文化大讲堂
92	佛法角度：一等福报，99%的人都难遇到！你有没有想过。
93	四大发明之火药#天天学国学
94	中国古代的百科全书《梦溪笔谈》《梦溪笔谈》是中国古代的百科全书
95	十条最真实的修行感悟#人生感悟分享
96	43 分钟读懂《周公解梦》你有没有半夜被噩梦惊醒
97	否极泰来：你的好运即将到来！
98	读懂《儒林外史》，一半精神内耗都治好了！“读懂《儒林外史》
99	《太平年》背景五代十国#太平年
100	一口气读懂《盐铁论》#每日学习分享传统文化经典
101	《论语》学与思并用#学国学智慧#国学文化#传统文化#论语#康复
102	30 分钟读懂《大学》你是否也正处在一种“懂了很多道理，却依然过不好这一生”
103	40 分钟读懂国学典籍《中庸》中庸并不是我们普遍误解的、字面意义的中间或平均之类
104	学《论语》思人生#国学成长智慧#国学文化#传统文化#康复#论语
105	《汉书》与班昭写出《汉书》的班昭，才是汉朝最传奇的才女？
106	40 分钟了解《敦煌莫高窟》公元 1900 年，清朝光绪年间
107	50 分钟看懂《清明上河图》《清明上河图》这幅画里画了八百多个人
108	50 分钟读懂《国语》你有没有见过，那些看透真相的聪明人，最终却成了权力的祭品
109	50 分钟读懂《孙子兵法》你以为《孙子兵法》是教人打仗的书？
110	影评《奥德赛》诺兰如何重讲史诗英雄！奥德赛正在热播中，我们和大家一起了解
111	佛教极简史【佛教极简史】你真的了解佛教吗？无神、不提倡偶像、不讲宿命！
112	20 分钟了解《道》和《道教》“道”到底是什么？“道家”的思想源头在哪里？
113	全世界的父爱都是一样的㊗全世界的父爱都是一样的！#父爱
114	《自渡》：学会自己爱自己！众生皆苦、唯有自渡！学会自己爱自己！
115	佛陀谈人死后去向有人问佛陀，人们死后去了哪里？佛陀的回答让人恍然大悟
116	读书《吸引力法则》：揭开心想事成的秘密吸引力法则揭示了让每一个人心想事成的秘密
117	佛说：永远不要向任何人诉苦佛说：苦乐自受，悲喜自渡
118	《金刚经》一起视频彻底读懂《金刚经》，让无数人觉醒的智慧之王
119	中国历代朝代学古名心！#中国历史#中国历史朝代变迁
120	三皇五帝到底是谁？你以为三皇五帝是一群穿着兽皮、拿着石斧的原始部落老爷爷吗
121	诸子百家《荀子》他是培养出李斯、韩非的儒家圣贤
122	33 分钟了解：先秦诸子百家介绍先秦诸子百家
123	《金刚经》感悟#传承国学经典规划智慧人生
124	#养心读书会#国学文化#传统文化#养心#康复
125	纪念人民艺术家郭兰英纪念人民艺术家郭兰英，《我的祖国》
126	40 分钟听完《处事论》说透为人处事之道在这个充满内卷和焦虑的时代
127	大秦崛起从公元前 340 年开始，秦国开始暴走了
128	40 分钟读懂《菜根谭》40 分钟听完一本书，今天我们要讲的是《菜根谭》

序号	内容
129	《度心术》30 分钟读懂人心今天要带你读的《度心术》
130	35 分钟读懂《吕氏春秋》30 分鐘重塑你的《吕氏春秋》世界觀
131	40 分钟读懂《渔樵问对》〈渔樵问对》是北宋思想家邵雍的重要著作
132	病友们：加油#真实生活分享计划#学会修心百毒不侵
133	康复日常分享之焦虑
134	史读《三国演义》现实主义、理想主义和实用主义的博弈！
135	修心修心养性#香道静心#佛说#国学文化#佛语感悟人生
136	别把自己当病人，该好好享受生活就享受生活！
137	30 分钟读懂《封神演义》以历史上商朝的灭亡为背景
138	风雨过后方知，身心安顿，便是最好的修行#国学智慧人生感悟
139	《金刚金》斩断恶缘，慈悲有度有的时候，《金刚经》告诉我们
140	康复中的感悟心友们，一起加油#康复运动
141	商圣《范蠡》史上最狠赚钱奇才#国学文化
142	《尚书》中华民族价值观的源代码为什么韩愈都吐槽“拗口难读”的《尚书》
143	30 分钟读最早典籍《山海经》你以为《山海经》只是记载九尾狐、凤凰的奇幻故事
144	30 分钟读懂《左传》30 分钟读懂《左传》，从典籍里学习中国传统文化
145	#感悟人生之道#创作者中心#创作灵感#国学文化#感悟圣贤智慧
146	30 分钟读懂《史记》当你感到委屈、不公、怀疑自己时，随时翻出来再听一遍
147	道是什么？从世界本源角度，理解“道是什么”，和朋友们分享探讨学习
148	悟 7 个小故事，胜十年修行！故事中的感悟！#佛陀智慧#国学文化
149	40 分钟学习《了凡四训》国学经典，命由自造、福自己求#改命
150	《老子》上善若水，无为而治今天用 50 分钟拆解《道德经》，不谈晦涩玄学
151	快速了解《道德经》知人、知书、知宝#道德经#老子#国学文化
152	《能陪你到老的，不是伴侣也不是子女》佛學千年智慧一语道破
153	慈悲不语，看透人性止语与禅定！#国学文化#社科人文#传统文化#修行
154	43 分钟读懂《孟子》四十分鐘讀完孟子，順境守得住，逆境扛得起
155	《西游记》其实都是重塑自己的你悟空，玄奘，八戒，沙僧，白龍馬
156	国学经典感悟#禅悟人生之道#创作者中心#创作灵感
157	50 分钟吃透《鬼谷子》#鬼谷子#国学经典#抖音热点小助手
158	《厚黑学》看透人性底层逻辑為什麼你明明善良、做事努力
159	一切都很美好
160	此时的心情怎么突然就下起来了#天空异象
161	《法华经》：人人皆可成佛读懂《法华经》
162	珍惜现在，活在当下#短视频变现#原创视频#放下执念
163	40 分钟读完《资治通鉴》纵观《资治通鉴》里的历朝历代
164	49 分钟读懂《素书》您有没有遇见过这样的人
165	放下执念《金刚经》所想。病榻上理解：亲情，请放下你所认为的应该！
166	36 分钟读完《楞严经》最近花 36 分钟读完了《楞严经》
167	40 分钟读懂《心经》《心经》里最冰冷的一句话，道尽人间一切痛苦的真相
168	见大夫之前一定要提前做好准备，#面诊#面诊日常#面诊指南#心脏病#特许专家
169	我回复了@小马的评论：那我们情况差不多，您后来有进一步检查没通的那个桥吗？
170	三个月复查结果：喜忧参半！心脏搭桥术后 3 个月复查#心脏
171	心脏康复：3 个月复查准备#心脏康复#心脏搭桥#心脏健康#病友交流#病友们一起加油
172	心脏康复：日常用药分享#心脏搭桥#心脏健康#康复运动#心脏用药#健康知识科普

序号	内容
173	心脏搭桥术后康复，双心配合。我评论了@心血管李医生
174	心脏康复第 89 天爬到半山腰，一通电话打乱了呼吸
175	术后三个月，我的起床仪式心脏搭桥术后康复