

春分养生祝福语说(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

春分养生祝福语说篇一

1、春分到，百花俏，春色满园春光好，愿你人比鲜花娇，喜气直冲上云霄，烦恼忧郁赶紧抛，快乐幸福吉星照，春风得意福开道，短信发送祝福到，明天生活更美好！

2、春分时节重养生，身体健康耍威风。要问何事你高兴，祖传秘笈踹在身。勤走多炼动脑神，按时休息练歌声。新鲜瓜果不能丢，心胸豁达嗨歌哼。愿春分健康！

3、不在春天，你读不懂风的语言，不到春天，你听不清雨的甘甜，不遇见春天，你永远不明白云是什么形状，朋友，春分时节，愿你春光得意。

4、地球上上了天平，一边白天一边黑夜，春分来了；事业上上了天平，一边收获一边领悟，成功来了；爱情上了天平，一边甜蜜一边默契，幸福来了；生活上上了天平，一边健康一边平安，福气来了。祝你春分快乐！

5、我一直在为春天写诗，却写不尽春分时刻生命的秘密，春雨滋润万物，小草呼唤生命，而你正在开始新的梦想征程，春分时节，愿你把新的梦想圆满实现。

6、你听到了美，那是花开的声音，你听到了暖，那是春风刚吹过，你听到了好，那是春雨滋润的刚好，春分季节，希望你听到的一切都是幸福。

7、春水流啊流，流到天尽头。天尽头，月如钩，思念横舟，祝福不休。祝福不休，愿君无忧，快乐如水流。快乐如水流，春分把酒，幸福长久。

8、每个人的身后都有过去的路，每个人的脚下都有今天的路，每个人的面前都有未来的路，每个春季都有新的路，在鲜花、绿叶的春天之路上，祝你春分快乐！

9、春风春雨春分到，莺歌燕舞花开好，送你鲜花一大束：桃花祝你好运连连，玉兰祝你好梦圆圆，牡丹祝你富贵平安，水仙祝你吉祥如意，愿你的生活像春花一样灿烂！

10、春摇三月天，微风卷梦帘，红烛垂清泪，心旷神怡，月明人影瘦，夜静思红颜，夜半念花艳，闻声识香暖。春分时节，愿你我爱情久远！

11、春色浓了，春风暖了，春雨下了，春光明媚了；桃花开了，燕儿飞了，花草香了，春潮洋溢了，就连你，春心也荡漾了吧？春分节气，祝你快乐！

12、春分好时节，绿意遍大地，祝福到身边，健康相陪伴，平安一起来，快乐送给你，幸福甜蜜你，财运牵着你，吉祥跟着你，成功属于你。春分快乐！

13、春分到来天地笑，笑得青山葱绿了，鲜花芬芳了；笑得春风轻柔了，阳光温暖了；笑得庄稼成长了，莺燕歌唱了；笑得问候暖心潮，祝福来到了。愿你春分的生活好的不得了！

14、春分到来万象新，大地披上绿新衣。小草勃发赛地毯，作物生长显生机。白昼变长夜变短，早睡早起应注意。朝阳升起无限美，早起锻炼莫迟疑。伸伸胳膊踢踢腿，健康快乐又如意。祝你春分时节身体好，好运围绕万事顺利！

15、是春分让人们的生活充满了迷人的. 色彩，是春分为人们

的心灵注入了温暖的力量，是春分将人们的视野转向了自然的怀抱，是春分把天地的祝福带到了人们的身旁。愿你的生活甜蜜芬芳，灿烂温暖。

春分养生祝福语说篇二

春分与惊蛰同属仲春，此时肝气旺，肾气微，故在饮食方面要戒酸增辛，助肾补肝，同时，由于肝气旺，易克脾土，而且今年在进入二之气后，客气为寒水当令，雨水较多，易生湿，因此饮食方面同时也要注意健运脾胃，健脾祛湿。饮食上可多吃姜、葱、芥、淮山、椰菜等，同时也可结合药膳进行调理。

春分节气如何养生

1、春分减衣不宜过早过多

春分时节，冰雪消融，草木复苏，无论南方北方，都是春意融融的大好时节，我国平均气温稳定在10℃。但春分时节，乍暖还寒，日夜温差仍较大，且不时有寒流侵袭，因此，公众减衣不宜过早过多，以防着凉感冒。

此外，气象资料显示，春分时节，常有低压活动和气旋发展，低压移动引导冷空气南下，北方地区多大风和扬沙天气。天文专家提醒，此时节，北方地区要做好防沙尘工作，妥善安置易受大风影响的室外物品，遮盖建筑物资，做好精密仪器的密封工作。同时，公众外出也要做好防风防沙准备，及时关闭门窗，要戴口罩、纱巾等防尘用品，以免沙尘对眼睛和呼吸道造成损伤。

2、春分饮食宜省酸增甘以养脾气

据悉，关于春天的饮食民间有很多流传，中医也有很多讲究，俗称吃“春”。专家建议，在这个季节，可以多吃一些红枣

等养脾的甜食，还有蜂蜜、韭菜、菠菜等，少食酸和辛辣食品。此外，每周应至少补充3次坚果类食品，如核桃、花生、杏仁、桃仁等，有助于提神去燥，除瘙痒等。而在每日的午餐，也适宜补充炖汤食品，如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等，既可补充人体在季节过渡中需要的水分，又可增加蛋白质的摄入，有助于增强人体抵抗力。

3、春分防病从细节做起

在中医中，春分天气状态不稳定，早晚气温偏低，不但容易诱发年老体弱者和易犯病人群的病症，对于长期处于高强度工作状态和高压力状态下的“亚健康人群”，要注意防范未来可能出现的“未病”，建议市民这段时间里注意调整自己的生活习惯。如尽量少到人群密集的场所，可利用居住环境进行简单的健身运动，如爬楼梯、跳绳等，运动时间不易太早。早起洗漱时可使用淡盐水漱口，每天房间开窗通风的时间也不易太早，9时后较为适宜。

春分民间饮食传说

关于春天的饮食民间有很多流传，中医也有很多讲究，俗称吃“春”，春分时节吃春菜可说是最佳的证明。昔日四邑(现在加上鹤山为五邑)的开平苍城镇的谢姓，有个不成节的习俗，叫做“春分吃春菜”。“春菜”是一种野苋菜，乡人称之为“春碧蒿”。逢春分那天，全村人都去采摘春菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，细细棵，约有巴掌那样长短。采回的春菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。有顺口溜道：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”一年自春，人们祈求的还是家宅安宁，身壮力健。

春分养生祝福语说篇三

1. 明媚的阳光将春天辉煌，万紫千红。莺歌燕舞让人心旷神怡

怡，情思荡漾。朋友注意身体锻炼强身，谨防流感。愿你春风满面，‘春分’吉祥！

2. 经历了风雨，才懂得幸福的美丽；饱读了诗书，才懂得智慧的含义；领略了风光，才懂得人生的滋味；来到了春分，才懂得光阴的珍贵。春分到了，愿你把握美好的时光，开创幸福又智慧的人生。

3. 春分已降临，百花笑吟吟。春光暖人心，人勤地生金。把握好光阴，积极来打拼。诸事多用心，成功离你近。春分到了，愿你和幸福一家亲，和快乐是一心。

4. 春风到来春光耀，喜乐观赏春景笑。老人孩子要注意，早晚穿暖防感冒。李花飘香好运兆，事业兴旺逞英豪。春风得意身体康，愿你美满幸福跳！

5. 疲惫让人衰退，祝福给心安慰，你的人生酸甜苦辣滋味，有我一路陪伴祝福相随，朋友，春分时节，好好照顾自己别，不要过度劳累。

6. 春分到绿芽长，长出你身体永健康；莺歌燕舞齐欢唱，唱出你幸福万年长；百花齐开放，开出你开心快乐真舒畅；发条短信祝福你，祝你万事如意！

7. 春雷一响轰隆隆，震开百花香满园，春雨一洒湿露露，浇开欢乐满心间，春风一吹轻柔柔，飘扬幸福满天飞，春分一到暖融融，送份祝福暖心怀，春分到，愿春分快乐，幸福无限！

8. 摘一缕春光，愿你把心情敞亮；捧一手春雨，愿你把烦恼轻洗；采一朵春花，愿你带快乐回家；剪一丝春风，愿你日子更轻松。春分到，愿你心情更美妙！

9. 春分到来风光好，绿树红花迎风笑。养生之道莫小瞧，早

睡早起身体好。空气新鲜朝阳照，呼吸顺畅心情妙。小事不必太计较，心胸宽广烦恼抛。祝你春分总欢笑，快快乐乐直到老！

10. 阳光明媚春分到，好运开始把你绕，烦恼忧愁一边靠，财神将你来拥抱，在家就能接喜报，职位步步在升高，日子越过越美好，一天更比一天好！

11. 积雪渐消，和风渐起。百草吐绿，万木逢春。得意纵马，看尽春花。乍暖还寒，晓得保暖。常常微笑，小心感冒。春分时节，祝你快乐！

12. 春光一缕现人间，嫩绿小草露头看。吹面不寒杨柳风，鲜花含苞一片片。泥土香气传播远，驻足观景丰收盼。春分时节播种忙，辛勤耕耘成功现。祝春分快乐开颜！

13. 春分到，春意闹，身体保健很重要；春雷响，春雨飘，适时穿衣别感冒；春风追，春光妙，多是五谷杂粮好；桃花红，杏花俏，愿君无病无灾乐淘淘。

14. 冬雪走远春分到，满山遍野绿意俏，银装素裹的山与川，转眼万紫千红娆，叽叽喳喳的小喜鹊，飞上枝头把春报，如诗如画的大自然，空气新鲜阳光照。愿大家春分户外常锻炼，注意养生身体好！

15. 清晨香睡还未醒，短信铃声惊周公，打开手机仔细看，春分祝福入眼帘，有的祝我青春永驻，有的祝我事业有成。我祝大家身康体健，天天都有好心情，事业马到成功，春分播下好梦，秋天就能成真！

16. 春分到，人们齐欢笑，赶上了好时节，无数健儿来弄潮，勤劳勇敢的中国人，怀揣伟大的中国梦，脚踏xx大春风，将祖国建设的更美好强大，使人民安居乐业奔小康。愿春分节大家都有大志向，给自己增加正能量！

17. 春分的脚步静悄悄，春分的歌声尽情飘，春分的花朵欢声笑，春分的彩虹映心潮，春分的时光乐逍遥，春分的祝福最美妙。春分到了，愿你的心情无限好，生活乐淘淘！

18. 春来风光俏芬芳，保健养生记心房。遇事沉着不慌张，轻松自在心飞扬。游山玩水赏风光，勤于锻炼体如钢。蔬菜瓜果放身旁，五谷杂粮护肝脏。清洁卫生勤开窗，干净整洁幸福长。春分到了，愿你生活永敞亮！

19. 淙淙的溪流会唱歌，歌声里全是快乐；柔柔的轻风会舞蹈，舞步里全是惬意；绵绵的文字会说话，话语里全是祝福。春分到了，愿你的生活温暖一片。

20. 用一颗积极的心把忧伤和苦楚约分，让生活里全是快乐；用一颗火热的心把轻松和幸福通分，让生活里全是甜蜜。春分到了，愿你用一颗真纯的心拥抱快乐甜蜜的生活！

1. 春分，春分，日夜均分。分出快乐，分出健康，分出幸福，分出好运，分出平安。分出所有的幸福，你一半，我一半，朋友的情谊是永远。

2. 春分春日好，贴士来打扰：甘甜食物好，平衡虚火旺，如菠菜土豆；辛温助阳气，温胃健脾好，如洋葱，桂花；大忌偏寒物，愿你消化好。春分祝你健康！

3. 春色十分，一分俏，一分香，一分暖阳，一分绿水，一分浅草，一分娇花，一分杨柳枝，一分归来燕，一分思念，一分祝愿。愿你春分时节喜乐多！

4. 收集春雷送你，愿你充满活力。网住春风送你，愿你吉祥如意。捧把春雨送你，愿你财源滚滚。春分时节，愿你背着好运，牵着健康，快乐每一天！

5. 这一篇叫做姹紫嫣红，下一篇是不是叫做如沐春风，这一

段唱的叫做春色满园，下一段是不是该唱幸福相伴，朋友，春分季节，祝你面朝大海，春暖花开。

6. 不在春天，你读不懂风的语言，不到春天，你听不清雨的甘甜，不遇见春天，你永远不明白云是什么形状，朋友，春分时节，愿你春光得意。

7. 春分之风似剪刀，裁出细叶绿涛涛，春雨挥洒吉祥伴，浇开百花娇艳艳，春雷惊醒万物生，奏响幸福哄隆隆，春分祝福送予君，愿你：春风得意万事顺，无烦无忧乐淘淘！春分快乐！

8. 春分至，春风吹，短信至，暖心扉。祝愿你：工作上，工资涨；身体上，保安康；心情上，烦恼忘；身材上，吃不胖。春暖花开，愿你喜笑颜开！

9. 春分到了，沉睡的万物在苏醒，无限的生机在复活，希望的田野在发芽，和煦的春风在拂动，美丽的春天在来临，暖暖的问候在送达。愿你开怀，乐享春天！

10. 锅碗瓢盆奏响春天快乐谣，柴米油盐铺就幸福百般妙，粗茶淡饭不减生活好味道，家人才是心头牵绕。祝愿亲爱的你春分快乐！

11. 我一直在为春天写诗，却写不尽春分时刻生命的秘密，春雨滋润万物，小草呼唤生命，而你正在开始新的梦想征程，春分时节，愿你把新的梦想圆满实现。

12. 一年最美在春天，桃李芬芳齐争艳；昼夜同长在春分，福寿相约齐临门；一年好运从春分，真诚祝福送友人；祝开心幸福！

13. 春季护肤，贴士送你：北方以补水为主，风沙频繁，减少空气中的湿度；南方以去油为主，空气湿度大，容易毛孔堵塞。

贴士记牢，让你美丽过春季！

14. 春季养生当食补，辛甘温食为上选；保养肝胃很重要，酸涩食物要少食；增强人体抵抗力，蛋白制品要补充；维生素与无机盐，抑菌滋长有疗效。

15. 春分到绿芽长，长出你身体永健康；莺歌燕舞齐欢唱，唱出你幸福万年长；百花齐开放，开出你开心快乐真舒畅；发条短信祝福你，祝你万事如意！

1. 伴随着轻快的脚步，春来了，大地回暖万物复苏。俗话说，春捂秋冻，在冷暖变化的时节，勤走走，多动动。春天来了，养出个好身体，才有个好开始。

2. 彩虹是天空的衣裳，灿烂；季节是时光的脚步，翩翩；花朵是大地的笑容，娇艳；祝福是心头的阳光，暖暖。春分到了，愿快乐走进你的视线，幸福涌入你的心田。

3. 春风千树梨花绽，雨淋禾苗肥也壮。满山遍野到处绿，当年秃岭洋房建。绿色长城布满山，鸟语花香小溪唱。人寿年丰好风光，谁不赞美俺家乡。愿你春风喜笑颜，今非昔比富泰康！

4. 春天到，踏青郊游把烦恼都抛掉；春天到，早睡早起把疲劳都赶跑；春天到，坚持锻炼把健康来拥抱；春天到，朋友相互用短信来问好：春分快乐！

5. 春分到，花枝笑，蜜蜂枝头闹；桃花红，梨花白，春芳至此歇；风带雨，雨传讯，福音喜煞人；心写心，心相惜，真心传情谊；乐相伴，福相守，好运伴你走。

6. 花开在眼前，春分到身边。温暖艳阳天，养生很关键。心如天地宽，遇事笑开颜。饮食要清淡，红枣最补肝。早起做晨练，傍晚把步散。相约去登山，开心身康健。春分到了，

愿你一切都好！

7. 花朵是春分送给生活的五彩霓裳，虫鸣是春分送给季节的玲珑歌声，阳光是春分送给大地的温暖怀抱，祝福是春分送给你我的甜美礼物。愿你开心幸福！

8. 冬季风雪不再飘，春分报喜春意绕。喜鹊登枝送吉兆，花开缤纷蜂蝶闹。乍暖还寒要知道，保暖毛衣别脱掉。身体健康人欢笑，幸幸福福直到老。祝春分快乐！

9. 春分送你一首歌，让你的疲惫消除。春分送你一瓶酒，让你的愁绪溜走。春分送你花枕头，让你的梦想成真。春分送你最美的祝福：希望你快乐轻松！

10. 春分到，百鸟叫。昼渐长，夜渐短。早点睡，睡眠足。常锻炼，身体棒。身体好，无病扰。心豁达，无烦恼。幸福至，平安到。常开心，乐逍遥！

11. 春分的风舞动生命的奇迹，春分的雨洗去昨日的烦恼，春分的花绽放幸福的芬芳，春分的歌蔓延快乐的节拍，春分的祝福传送我的牵挂。春分到了，愿你快乐幸福！

12. 人逢喜事精神爽，春暖花开红艳艳。幸福生活像花绽，美满如意情荡漾。春风得意桃花面，四方聚财喜洋洋。愿你春分喜悦颜，八面威风结财缘！

13. 高山深壑花正艳，农家梨花也绽放。田园麦苗绿油油，心驰神往情荡漾。高瞻远瞩春意昂，幸福生活又丰年。愿君健康事业忙，春‘分’得意创辉煌！

14. 春来养生有秘笈，全都记在我心里。只因时时想念你，此刻统统告诉你。莫把心事放心底，欣赏春光心欢喜。开窗通风常换气，保护身心很有利。记得早睡和早起，积极锻炼好身体。愿你春分生活甜如蜜！

15. 融融春光格外暖，美丽风筝飞满天。载着问候和思念，翩翩飞到你身边。送去美丽和祝愿，愿你春天笑开颜。实现梦想心灿烂，无忧无虑身康健。春分到了，愿你快乐每一天。

春分养生祝福语说篇四

由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。传统饮食养生与中医治疗均可概括为补虚、泻实两方面。当然无论补还是泻，都应坚持调整阴阳，以平为期的原则，科学地进行饮食保健，才能有效地防治很多非感染性疾病。

在此节气的饮食调养，应当根据自己的实际情况选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊。又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。在思想上要保持轻松愉快，乐观向上的精神状态。在起居方面要坚持适当锻炼、定时睡眠、定量用餐，有目的地进行调养，方可达到养生的最佳效果。

从立春节气到清明节气前后是草木生长萌芽期，人体血液也正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期，此时易发常见的非感染性疾病有高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等，要特别注意。此外这一时期，正是木旺之时，相应而言，金、土的力量难免削弱，所以呼吸系统、消化系统方面老毛病发作的概率就比较大，一定要注意保养。

春分前后气温适中，皮肤和微细血管处于舒张的状态，体表血液供应量增加，流入大脑的血液就相应减少，于是容易出现昏昏欲睡的春困现象。缓解春困仅靠多睡是不行的，适当的体育锻炼可以大大加快脑处理信息的反应速度，有效地防

止春困。春分时节最好多在阳光充足、绿化好的地方活动，多做些深呼吸，给大脑提供新鲜充足的氧气，使人心情舒畅，精神振奋，消除困倦。

春分养生注意什么

1. 早起早睡以养肝

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”。意思是说立春开始后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法，就会损伤肝，这是因为春天生养的基础。因此，春季以舒畅身体，调达情志为养生方法。

2. 防止旧病复发

古谚语：“百草回芽，旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。

3. 不要过早减衣

“春不减衣，秋不戴帽”。立春气温还未转暖，不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

4. 每天梳头百下

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，正符合这一春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

5. 少吃补品和盐

很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然，应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

6. 多吃韭菜香菜

春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。

韭菜虾皮炒鸡蛋是立春时节很好的药膳。韭菜一把洗净、鸡蛋2-3个、虾皮适量。韭菜切小段，鸡蛋破壳后打匀。炒锅上火，植物油烧温热后，放入虾皮煸炒至香。然后倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入。煸炒一阵后加盐，姜末、味精，再翻炒一阵即可。韭菜辛温发散，有助于人体阳气生发、舒畅，鸡蛋养血，这道菜能滋肝养血，生发阳气，适合立春食用。

春分时节养生食谱

春分节气正仲春，此时肝气旺，肾气微，故在饮食方面要戒酸增辛，助肾补肝。同时，由于肝气旺，易克脾土，雨水较多，易生湿，因此饮食方面同时也要注意健运脾胃，健脾祛湿。那么春分节气吃什么好呢？在这里向大家推荐一些适合这个时节的养生食谱。

1、鲍鱼龙眼麦冬汤(3人分量)

材料：鲜鲍鱼250克、龙眼肉30克、麦冬30克、甘蔗250克。

做法：先把鲍鱼洗净，放入龙眼肉、麦冬、切片甘蔗，加入瘦肉汤、适量食盐、隔水小火炖1小时即可。

功效：鲍鱼能滋阴益肾、平肝潜阳、镇静安神；麦冬养阴润肺；龙眼肉补益心脾、养血安神；甘蔗生津润燥、清热利尿。此汤对于五脏体虚、劳热咳嗽、心烦失眠、头晕目眩者均宜。

2、陈皮莲子薏米水鸭汤

材料：每次可选用新会陈皮6克，去心莲子肉30克，炒薏米30克，怀山药12克，生姜10克，水鸭肉250克。

制法：先将水鸭肉用清水洗净血污，斩件。薏米用铁锅炒至微黄，莲子去心洗净，怀山药用水稍浸，陈皮、生姜用水洗净，然后将全部用料一齐放进汤煲内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煲2小时，调味即可。

功效：本汤能补脾健胃、去湿止泻，对于湿气重而又大便稀烂者尤宜。

3、山药芡实扁豆排骨汤

材料：可选用怀山药15克，芡实15克，炒薏米15克，炒扁

豆15克，北芪12克，白术10克，猪排骨200克。

制法：先用水浸泡怀山药，扁豆、薏米用锅炒至微黄，猪排骨洗净血污并斩件，芡实、北芪、白术用清水洗净，然后将全部用料放进汤煲内，用中火煲1个半小时，调味即可。

功效：此汤有健脾醒胃、去湿抗疲劳作用，对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。

4、陈皮白术猪肚汤

材料：每次可选用新会陈皮6克，白术30克，鲜猪肚半个或1个，砂仁6克，生姜5片。

制法：先将猪肚去除肥油，放入开水中去除腥味，并刮去白膜。陈皮、白术、砂仁、生姜用清水洗净。然后将全部用料放入汤煲内，煮沸后用慢火煲2小时即可。

功效：本汤有健脾开胃，促进食欲作用。对于腹胀、纳食不香、消化不良者尤宜。

5、党参黄芪薏米粥

材料：每次可选用黄芪15克，党参15克，炒薏米60克，炒扁豆15克，红枣2个，大米100克。

制法：先将薏米、扁豆炒至微黄，红枣去除核，用清水洗净黄芪、党参并放入沙锅内，加清水煎汁；药汁好后，去除药渣，将炒薏米、炒扁豆、红枣肉、大米一同放进药汁中煮沸，后用文火煮成粥。

功效：本粥能补中益气，健脾去湿，对于春湿天气出现神疲乏力、大便溏薄者尤为适宜。

6、山药扁豆鲤鱼汤

材料：白扁豆30克，淮山药40克，干姜3克(或生姜15克)，鲤鱼1条(约500克)。

做法：先将鲤鱼剖腹，去鳞、鳃及内脏、洗净，加水适量，与前三味药同煮1小时，加入精盐、绍酒适量调味即成。

功效：健脾胃祛潮湿。

7、茯苓粥

材料：茯苓15克，粳米200克，冰糖适量。

做法：将茯苓、粳米洗净，一同放入锅中，加适量清水，大火煮开后改小火煮至粥熟米烂，调入冰糖略煮即成。

功效：健脾利湿。

春分养生祝福语说篇五

春分时节；万象更新；一份喜悦让你天天快乐；一份问候让你没有烦恼；一份真情不要回报；一份真情让你样样都好；一份爱让你幸福！

春分时节人人忙，昼夜平分最呈祥，问候伴随春风荡，欢笑来到你身旁，身体健康头一桩，开心生活样样强，祝春分快乐。

一夕轻雷落万丝，霁光浮瓦碧参差。有情芍药含春泪，无力蔷薇卧晓枝。朝来庭树有鸣禽，红绿扶春上远林。春分时节传短信，祝君快乐好心情！

春分节气到，愿你有份好心情，让夕阳给你送来美景，色彩斑斓，云霞满天；星辰给你送去贺礼，星光闪烁，流萤点点；晚风为你带去问候，天天开心！

春分春分，昼夜等分。万物萌芽，春色平分。寒暑交替，难解难分。发送祝福，想念万分。休息充分，成功得分。财运送分，快乐满分。春分节气快乐！

梅花绽放报春艳，百花开放春满园。燕子衔泥做巢忙，蜂蝶戏花采蕊往。人面桃花映红光，倩影双偶花前站。夫妻柳下情话谈，花好月圆美景观。愿春分情怡。

收集春雷送你，愿你充满活力。网住春风送你，愿你吉祥如意。捧把春雨送你，愿你财源滚滚。春分时节，愿你背着好运，牵着健康，快乐每一天！

春分，我的祝福色彩缤纷，愿你生活美丽加分！春分，我的问候精彩纷呈，愿你生活快乐加分！春分，我的短信调节气氛，愿你生活轻松加分！

春色满园送问候，可见你我情谊重；春分节气春意浓，生活多彩沐春风；送一缕花香，愿生活清新甜蜜，赠一片春色，愿天天精彩缤纷。

春分到了，一年之际在于春，希望你能振作精神，坚持两手抓，两手都要硬，一手抓学业，一手抓爱情，争取能学业爱情双赢。春分节气快乐！

春分时节雨纷纷，黑白平均对半分。生机勃勃天气暖，阳光明媚心舒畅。草长鸟鸣多自然，清爽怡情乐无限。祝你春天快乐，四季平安！

春风暖洋洋，祝福到身旁。春回大地，花儿偷偷笑，愿你健康快乐没烦恼！莺歌燕舞，喜鹊喳喳叫，愿你幸福生活步步高！今天是春分好时节，开心快乐就好！

春风暖了，春色浓了，春雨下了，春光明媚了，春分节气也到了。春分时节，花草清香，鸟儿歌唱，愿你敞开心情，快

乐如常！

春风唤醒，这一季的热闹；春雨洗去，这满身的烦恼；春光灿烂，这一脸的微笑；春草长出，这一生的丰茂。春分到，愿你无忧无虑，与幸福拥抱！

春分到，送祝福，好运气，人人有份；好心情，快乐加分；好日子，五彩缤纷；好友谊，真情芳芬；好朋友，把你工资瓜分，呵呵，春分快乐，别忘了请客哟。

一年调养在于春，情浓秘诀分享你；养肝多吃绿果蔬，菠菜韭菜都是宝；饭后二三小时候，一个雪梨养肺妙；甘蔗煮个十分钟，趁热削皮甜味好。愿快乐安康！

晴丝袅袅春满园，春风悄入闲庭院，祝你生活最美满，从此不缺零花钱，日日快乐笑开颜，夜夜好梦都成眠，天天旅游春景观，好运吉祥穿成串，春分祝愿都实现，幸福安康到永远！

春的芳香，春的风光，愿心如一方晴窗，迎纳一束淡雅花香，沐浴一缕金色阳光，接纳一句真挚的祝福：祝你春分时节，心情舒畅！

融融春光格外暖，美丽风筝飞满天。载着问候和思念，翩翩飞到你身边。送去美丽和祝愿，愿你春天笑开颜。实现梦想心灿烂，无忧无虑身康健。春分到了，愿你快乐每一天。

春分到来万象新，百花齐放吐芬芳。大地披上五彩衣，霞光万丈照四方。河中鱼儿自在游，天空小鸟歌欢唱。春光明媚春意浓，好运到来心欢畅。春分时节精神棒，阔步向前幸福常。祝春分快乐如意！

春分时节，昼夜平分，心平气和好养生。春风时节，肝旺肾微，戒酸增辛要牢记。女人多睡美容觉，男人助肾多食姜。

幸福快乐春分日，好运连连一整年。

春分的脚步静悄悄，春分的歌声尽情飘，春分的花朵欢声笑，春分的彩虹映心潮，春分的时光乐逍遥，春分的祝福最美妙。春分到了，愿你的心情无限好，生活乐淘淘！

春分，快乐十分，为生活加油！春分，健康十分，为生命加油！春分，美丽十分，为自己加油！今日春分，愿你拥有百分的幸福，满分的幸运！

逢春不游乐，但恐是痴人；闹春不报春，春日不光临；春分不祝福，不是真情在；问候送关爱，春光入胸怀。朋友，愿你我美好的情谊永远像春天一样年轻！