

最新国庆节的手抄报简单一点好看一点(实用6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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

国庆节的手抄报简单一点好看一点篇一

›简短的国庆节祝福语

- 1、国庆祝福跑得快，新鲜出炉提前来。
- 2、祝你国庆节快乐，心想事成，事业蒸蒸日上！
- 3、愿你财源广进，事业顺畅步步高。祝福国庆快乐！
- 4、愿你阖家幸福，快乐永驻！
- 5、但愿你平安一程又一程，但愿所有的美好装满您的梦，祝福您节日快乐快乐永恒！
- 6、提前祝你国庆吉祥，合家安康，美好日子万年长。
- 7、良辰吉时又登场，国庆佳节喜洋洋。
- 8、愿你快乐顺延到节后，一天更比一天乐！
- 9、国庆节来临的日子，天天为你送上健康快乐，幸福无限！
- 10、祝你一切如意，事事顺利！

11、祝您的业绩独占魁首，期望我们今后的合作更上一层楼，互惠互利，共获双赢！

12、国庆佳节就要到了，提前送上我的祝福，愿你幸福快乐。

13、喜气加倍绕，未来天天好！

14、祝你幸福安康，好运连绵。

15、国庆佳节，你幸福又开心，快乐又美好！

16、国庆真情大家传，快乐永远藏心间。

17、祝福亲友，欢聚温柔！国庆喜洋洋，长假好风光！

18、快乐国庆，迎来幸运，永远开心！

19、祝你国庆节好运连环，精彩纷呈！

20、预祝国庆开心，幸福无限！

21、国庆佳节，愿你一切顺意！

22、祝你国庆节快乐，安然得意乐悠悠。

23、愿你事业顺利，爱情顺利，事事都顺利！

24、愿这份祝福似一缕清风，温润你的心田；如一丝阳光，灿烂你的微笑。祝国庆快乐。

25、真心祝你，幸福双双至，快乐到永远！国庆节快乐！

26、深深的惦记，永远陪伴着你，愿你打起精神，快乐的度过假期的最后一天。

- 27、朋友常联情谊浓，事事遂心吉祥抱。国庆快乐！
- 28、国庆节了，祝愿你百事可乐，万事如意！
- 29、国庆好日子，祝你幸福永不止。佳节快乐，合家幸福。
- 30、国庆节快乐，七天乐翻天！
- 31、祝国庆快乐，祖国繁荣昌盛！
- 32、祝你国庆快乐，合家安康，美满又幸福！
- 33、祝你国庆节快乐，安然自得乐悠悠。
- 34、安全第一人健康，提醒朋友记心上。国庆假期快乐！
- 35、亲爱的，祝福你！愿你这个国庆节过得开心快乐，愿你一辈子生活在幸福当中！
- 36、真诚祝愿发自心，祝愿祖国明天更辉煌！
- 37、愿你国庆开心，幸福永久！
- 38、祝您：日日平安，时时开心。
- 39、国庆佳节来到，又把朋友思念，遥寄祝福缱绻，愿你合家康安，幸福无限绵连！
- 40、十一国庆，问候靠在心上，不怕失去快乐，亲爱的，十一快乐。

萝卜

萝卜是一种很常见的蔬菜。尤其是在秋天的时候，吃萝卜对人体是很有好处的，因为萝卜中含有很多的纤维素，以及一

些维生素，可以提高人体的免疫能力。

国庆期间正值秋季，正是干燥的时节，秋寒渐起，不少人在这时候要通过饮食补养身体，此时常吃白萝卜可补气，红萝卜可以补心、活血养血，心脑血管患者可以多吃；青萝卜可以清热舒肝，而水萝卜的利尿功能特别好。

红薯

国庆的时候还可以多吃红薯，因为红薯里面含有很丰富的维生素等成分，以及一些镁、磷、钙等物质，这些都是人体所需要的成分，希望大家能够注意。

这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。另外，红薯是一种理想的减肥食品，因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。而且，红薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，与生食相比可增加40%左右的膳食纤维。能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。

莲藕

大家都知道莲藕是对人体很好的，在秋季吃藕，是最好的，因为秋季是很容易干燥的时候，多吃藕可以清热润肺，而且藕的含铁量是非常高的，对于一些缺铁性的患者是很适合的。

莲藕生食，能清热润肺、凉血行淤。如将鲜藕压榨取汁，其功效更佳。古人常以鲜藕汁、鲜梨汁、鲜荸荠汁、甘蔗汁等混合，用于治疗热病口渴伤阴、焦躁难解等症。

香蕉

香蕉含有的维生素a能增强对疾病的抵抗力，维持正常的生殖力和视力所需要；硫胺素能抗脚气病，促进食欲、助消化，保护神经系统。最值得一提的是，香蕉含有的泛酸等成分是人

体的“开心激素”，能减轻心理压力，解除忧郁。

睡前吃香蕉，还有镇静的作用。荷兰科学家研究认为：最合营养标准又能为人脸上增添笑容的水果是香蕉，欧洲人因为它能解除忧郁而称它为“快乐水果”。

梨

梨是很多人喜爱的水果，它不但鲜嫩多汁，并且含有丰富的维生素、膳食纤维和钙、磷、铁、碘等微量元素。经常吃梨，不仅能预防便秘，还能促进人体内致癌物质的排出。

另外，梨虽然很甜，但其热量和脂肪含量很低，中老年人多吃些梨，可以帮助人体净化器官，软化血管。吃梨还对厌食、消化不良、肠炎、慢性咽炎等疾病有一定的辅助疗效。

蜂蜜

蜂蜜所含的营养成分丰富，主要成份是葡萄糖和果糖，含量达70%。果糖、葡萄糖不经过消化作用直接被人体所吸收利用，是理想的滋补佳品。此外，蜂蜜还含有蛋白质、氨基酸、维生素a、维生素c、维生素d等。

蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。现代医学也证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有辅助疗效。