

最新春分时节的养生祝福语说(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

春分时节的养生祝福语说篇一

春分是反映四季变化的节气之一。中国古代习惯以立春、立夏、立秋、立冬表示四季的开始。春分、夏至、秋分、冬至则处于各季的中间。春分这天，太阳光直射赤道，地球各地的昼夜时间相等，所以古代春分秋分又称为“日夜分”，民间有“春分秋分，昼夜平分”的谚语。春分后，中国大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。华中有“春分麦起身，一刻值千金”的农谚。我省各地气温则继续回升，但一般不如雨水至春分这段时期上升得快。3月下旬平均气温盆地北部多为13℃至15℃，盆地南部多为15℃至16℃。高原大部分地区已经雪融冰消，旬平均气温约5℃至10℃。我省西南部金沙江、安宁河等河谷地区气温最高，平均已达18℃至20℃左右。盆地除了边缘山区以外，平均十有七、八年日平均气温稳定上升到12℃以上，有利于水稻、玉米等作物播种，植树造林也非常适宜。但是，春分前后盆地常常有一次较强的冷空气入侵，气温显著下降，最低气温可低至5℃以下。有时还有小股冷空气接踵而至，形成持续数天低温阴雨，对农业生产不利。根据这个特点，应充分利用天气预报，抓住冷尾暖头适时播种。

春分意味着什么

俗话说：“春分麦起身，肥水要紧跟”。一场春雨一场暖，春雨过后忙耕田。春季大忙季节就要开始了，春管、春耕、春种即将进入繁忙阶段。

春分过后，越冬作物进入生长阶段，要加强田间管理。由于气温回升快，需水量相对较大，农民朋友要加强蓄水保墒。

北方春季少雨的地区要抓紧春灌，浇好拔节水，施好拔节肥，注意防御晚霜冻害；南方仍需继续搞好排涝防渍工作。。

谚语中：“冷尾暖头，下秧不愁。”要根据天气情况，争取播后有3—5个晴天，以保一播全苗。春茶已开始抽芽，应及时追施速效肥料，防治病虫害，力争茶叶丰产优质。

春分时节养生小知识

1、春分养生应起居有常

日常生活中应当起居有常,劳逸结合,使生活节奏随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整,利用生机盎然的好时机,多做户外活动,放松身心。

2、春分养生应调理情绪

此时人体的血液和激素活动正处于相对的高峰期,而气候的骤变会导致人体的平衡失调,诱发高血压、心脏病及月经失调,且易产生眩晕、失眠等症,是疾病的多发时间,所以要避免情绪波动,调理情绪颇为重要。

3、春分养生可进行中医调理

传统中医理论认为,春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾。春季是肝病的高发季节,养生重在养肝,协调肝的阴阳平衡。适当选用一些中草药煎服也是很有效的办法,可选择应用一些养肝、疏肝、清热的中草药,有效预防疾病发生。

4、春分养生饮食习惯要改变

春天养肝,宜多吃辛温发散的食物,如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等有利阳气生发的食物来调味;还要少酸多甘,多食用口味微甜的甘润食品,如大枣、百合、梨、桂圆、银耳、萝卜等。麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉以及过于辛辣及油炸食物都要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导至上火。

春分习俗

竖蛋

在每年的春分那一天,世界各地都会有数以千万计的人在做“竖蛋”试验。这一被称之为“中国习俗”的玩艺儿,何以成为“世界游戏”,尚难考证。不过其玩法确简单易行且富有趣味:选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋,轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多,但成功者也不少。春分成了竖蛋游戏的最佳时光,故有“春分到,蛋儿俏”的说法。竖立起来的蛋儿好不风光。

春分立蛋

春分这一天为什么鸡蛋容易竖起来?虽然说法颇多,但其中的科学道理真不少。首先,春分是南北半球昼夜都一样长的日子,呈66.5度倾斜的地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态,有利于竖蛋。其次,春分正值春季的中间,不冷不热,花红草绿,人心舒畅,思维敏捷,动作利索,易于竖蛋成功。更重要的是,鸡蛋的表面高低不平,有许多突起的“小山”。“山”高0.03毫米左右,山峰之间的距离在0.5~0.8毫米之间。根据三点构成一个三角形和决定一个平面的道理,只要找到三个“小山”和由这三个“小山”构成的三角形,并使鸡蛋的重心线通过这个三角形,那么这个鸡蛋就能竖立起来了。此外,最好要选择生下后4~5天的鸡蛋,这是因为此时鸡蛋的蛋黄素带松弛,蛋黄下沉,鸡蛋重心下降,有利于鸡蛋的竖立。

送春牛

春分随之即到，其时便出现挨家送春牛图的。其图是把二开红纸或黄纸印上全年农历节气，还要印上农夫耕田图样，名曰“春牛图”。送图者都是些民间善言唱者，主要说些春耕和吉祥不违农时的话，每到一家更是即景生情，见啥说啥，说得主人乐而给钱为止。言词虽随口而出，却句句有韵动听。俗称“说春”，说春人便叫“春官”。

粘雀子嘴

春分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤元，而且还要把不用包心的汤元十多个或二三十个煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。春分期间还是孩子们放风筝的好时候。尤其是春分当天。甚至大人们也参与。风筝类别有王字风筝，鲢鱼风筝，眯蛾风筝，雷公虫风筝，月儿光风筝，其大者有两米高，小的也有二、三尺。市场上有卖风筝的，多比较小，适宜于小孩子们玩耍，而大多数还是自己糊的，较大，放时还要相互竞争看哪个的放得高。

春祭

二月春分，开始扫墓祭祖，也叫春祭。扫墓前先要在祠堂举行隆重的祭祖仪式，杀猪、宰羊，请鼓手吹奏，由礼生念祭文，带引行三献礼。春分扫墓开始时，首先扫祭开基祖和远祖坟墓，全族和全村都要出动，规模很大，队伍往往达几百甚至上千人。开基祖和远祖墓扫完之后，然后分房扫祭各房祖先坟墓，最后各家扫祭家庭私墓。大部分客家地区春季祭祖扫墓，都从春分或更早一些时候开始，最迟清明要扫完。各地有一种说法，谓清明后墓门就关闭，祖先英灵就受用不到了。

拜神

春分前后的民俗节日有二月十五日开漳圣王诞辰：开漳圣王又称“陈圣王”，为唐代武进士陈元光，对漳洲有功，死后成为漳洲守护神。二月十九日观世音菩萨诞辰，每逢诞辰，信徒多茹素齐，前往各观音寺庙祭拜。二月二十五日三山国王祭日：三山国王是指广东省潮州府揭阳县的独山、明山、巾山三座山的山神，早年由潮州客家移民春为守护神，因此信徒以客籍人士为主。

春分时节的养生祝福语说篇二

养生事项

“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。这时太阳黄经为0度，太阳的位置在赤道上方。农历书中记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分(两极除外)，又当春之半，故名为春分。”

欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”无论南方北方，春分节气都是春意融融的大好时节，我国的台湾省更是兰花盛开的时候。

阴阳平衡

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。斯大林有言：“物体相对静止的可能性，暂时平衡的可能性，是物质分化的根本条件，因而也是生命的根本条件”。我们为了求得这种“暂时平衡状态”的“生命的根本条件”，对保持人体的阴阳平衡就成为养生的一条重要法则，这一法则无论在精神、饮食、起居等方面的调摄上，还是在自我保健和药物的使用上都是至关重要的。我们在养生中如何运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到机体内外的平衡状态，使人体这一有机的整体始终保持

一种相对平静、平衡的状态是养生保健的根本。《素问·至真要大论》：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。是说人体应该根据不同时期的阴阳状况，使“内在运动”也就是脏腑、气血、精气的生理运动，与“外在运动”即脑力、体力和体育运动和谐一致，保持“供销”关系的平衡。避免不适当运动的出现而破坏人体内外环境的平衡，加速人体某些器官的损伤和生理功能的失调，进而引起疾病的发生，缩短人的生命。

现代医学研究证明：人的生命在活动过程中，由于新陈代谢的不协调，可导致体内某些元素的不平衡状态的出现，即有些元素的积累超量，有些元素的含量不足致使早衰和疾病的发生。而一些非感染性疾病都与人体元素平衡失调有关。如当前在世界上危害人类健康最大的心血管病和癌症的产生，都与体内物质交换平衡失调密切相关，究其原因，无一不是阴阳失调之故。平衡保健理论研究认为，在人生不同的年龄段里，根据不同的生理特点，调整相应的饮食结构，补充必要的微量元素，维持体内各种元素的平衡，将会有益于我们人类健康。

《素问·骨空论》：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。传统饮食养生与中医治疗均可概括为补虚、泻实两方面。如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、去风、燥湿等方面则可视为泻实。中医养生实践证明，无论补或泻，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。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。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。

饮食禁忌

春分节气时人体血液也正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期，此时易发非感染性疾病有高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。膳食总的原则要禁忌大热、大寒的饮食，保持寒热均衡。这段时期也不适饮用过肥腻的汤品。

燕窝炖冰糖(1人分量)

材料：燕窝10克、冰糖15克。

做法：先用温水浸泡燕窝，待燕窝泡软后，可用镊子清理其中的细小燕毛等杂物，将泡好的燕窝沥干水，加入适量的清水，倒入炖盅，加入冰糖，隔水小火炖1小时即可。

功效：燕窝具有养阴润燥、益气补中的功效，冰糖具有养阴生津，润肺止咳的功效。燕窝炖冰糖不仅能养阴润燥，还有养颜润肤的作用。若不喜欢吃甜食，市民还可用瘦肉汤、鸡汤等炖燕窝，也具有同样的功效。

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。

春分养生

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。《素问·骨空论》：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。传统饮食养生与中医治疗均可概括为补虚、泻实两方面。如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、去风、燥湿等方面则可视为泻实。

中医养生实践证明，无论补或泻，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。

春天到来从立春节气到清明节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。

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。

这个节气有什么农事

春分到了就会提前做很多农事准备，例如采购种子、化肥、农药以及春耕所需农具等，以便天气转晴后及时播种。之后农民们会选好秧田，精整秧厢，接着搞好种子处理以增加发芽率，提高发芽势。期间还会严格对种子及床土进行消毒和间歇浸种等。近年来育秧技术也很先进了，只要雨水充足就不成问题。人们还会根据天气状况抓紧抢播双季早稻，播时

分厢定量，稀播、匀播，以利于培育壮秧，此时要多看天气预报，才能加强田间管理。

春分时节的养生祝福语说篇三

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，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，这一段唱的叫作春色满园，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。

春分时节养生祝福语说篇四

注意养肝

春季是肝病的高发季节，需要注意养肝，协调肝的阴阳平衡。甘味食物能补肝益肾，如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。而酒会伤肝，春季更不宜饮酒。泡点菊花茶、薄荷水能起到清除肝热的作用。

食物的阴阳互补

食物分寒、热、温、凉、平五种属性。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止菜肴性寒偏凉；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴，配上蛋类等滋阴食材，达到阴阳互补之目的。

每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜，得天地之精气，营养价值高。吃有养阳功效的韭菜，可增强人体脾胃之气；豆芽、豆苗、莴苣等食材，有助于活化身体生长机能；而食用桑椹、樱桃、草莓等营养丰富的晚春水果，则能润肺生津，滋补养肝。

预防眼病

中医认为应从调肝补肾入手来预防和治疗眼病。因为，“肝开窍于目”，只有肝的精气充足，眼睛才能黑白清晰，炯炯有神。如肝火上炎，可见双目肿赤，肝虚则会双目干涩、视物不清。“肾为肝之母，肝肾同源”，肾的气血充足，才能维持肝的正常功能。

避免情绪波动

精神分裂症在春季高发的原因，与肝脏疏泄功能失调不无关系。中医认为，心主血，肝藏血。当心情不畅时，会影响肝脏的藏血功能，而如果肝气不疏，郁热化火，最终也会影响到心脏的功能。《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝，悲胜怒。”如果情志抑郁，肝的疏泄功能就会紊乱，进而肝郁化火，扰乱神明。春分前后，要注意避免情绪波动，多做户外活动。迎风顺气、随风送忧。

春分后的天气有哪些变化

春分是反映四季变化的节气之一。中国古代习惯以立春、立夏、立秋、立冬表示四季的开始。春分、夏至、秋分、冬至则处于各季的中间。春分这天，太阳光直射赤道，地球各地的昼夜时间相等，所以古代春分秋分又称为“昼夜分”，民间有“春分秋分，昼夜平分”的谚语。春分后，中国大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。华中有“春分麦起身，一刻值千金”的农谚。我省各地气温则继续回升，但一般不如雨水至春分这段时期上升得快。3月下旬平均气温盆地北部多为13℃至15℃，盆地南部多为15℃至16℃。高原大部分地区已经雪融冰消，旬平均气温约5℃至10℃。我省西南部金沙江、安宁河等河谷地区气温最高，平均已达18℃至20℃左右。盆地除了边缘山区以外，平均十有七、八年日平均气温稳定上升到12℃以上，有利于水稻、玉米等作物播种，植树造林也非常适宜。但是，春分前后盆地常常有一次较强的冷空气入

侵，气温显著下降，最低气温可低至5℃以下。有时还有小股冷空气接踵而至，形成持续数天低温阴雨，对农业生产不利。根据这个特点，应充分利用天气预报，抓住冷尾暖头适时播种。

春分时节农事活动有哪些

“春分麦起身，一刻值千金”，北方春季少雨的地区要抓紧春灌，浇好拔节水，施好拔节肥，注意防御晚霜冻害；南方仍需继续搞好排涝防渍工作。江南早稻育秧和江淮地区早稻薄膜育秧工作已经开始，早春天气冷暖变化频繁，要注意在冷空气来临时浸种催芽，冷空气结束时抢晴播种。

群众经验说：“冷尾暖头，下秧不愁。”要根据天气情况，争取播后有3—5个晴天，以保一播全苗。春茶已开始抽芽，应及时追施速效肥料，防治病虫害，力争茶叶丰产优质。

“二月惊蛰又春分，种树施肥耕地深。”春分也是植树造林的极好时机，古诗就有“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分”之句。在火热的农忙季节，要继续用我们的双手去绿化祖国山河，美化我们的环境。

春分后，中国南方大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。南方大部分地区各地气温则继续回升，但一般不如雨水至春分这段时期上升得快。3月下旬平均气温华南北部多为13℃至15℃，华南南部多为15℃至16℃。高原大部分地区已经雪融冰消，旬平均气温约5℃至10℃。

我国南方大部分地区等河谷地区气温最高，平均已达18℃至20℃左右。南方除了边缘山区以外，平均十有七、八年日平均气温稳定上升到12℃以上，有利于水稻、玉米等作物播种，植树造林也非常适宜。

但是，春分前后华南常常有一次较强的冷空气入侵，气温显

著下降，最低气温可低至5℃以下。有时还有小股冷空气接踵而至，形成持续数天低温阴雨，对农业生产不利。根据这个特点，应充分利用天气预报，抓住冷尾暖头适时播种。

俗话说：“春分麦起身，肥水要紧跟”。一场春雨一场暖，春雨过后忙耕田。春季大忙季节就要开始了，春管、春耕、春种即将进入繁忙阶段。春分过后，越冬作物进入生长阶段，要加强田间管理。由于气温回升快，需水量相对较大，农民朋友要加强蓄水保墒。

春分时节养生祝福语说篇五

1、春风吹过，把温馨给你；春雨洒过，把滋润给你；春花开过，把陶醉给你；春阳照过，把温暖给你；春分来了，把春暖花开快乐幸福全都给你。

2、春分节气悄然而至，多变的永远是天气，不变的永远是情意，愿淡淡的风拂去你的疲惫，暖暖的阳光传递我真诚的祝福，让快乐天天相伴！幸福终相随！

3、春分节气，春光分外明媚，春色分外妖娆，心头分外想念，友情分外温暖，祝你：春天分外开心，心情分外美丽，生活分外好运，收获分外丰收！

4、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！

5、我是“春分”号列车车长，特邀你乘坐本次列车，载你穿越整个春天，沿途你将感受快乐春风、好运春雨、成功春雷、幸福春光。请凭本邀请短信登车。

6、春分时节到，花开了我用思念包裹，草绿了我用问候采摘，风吹了我用关怀追随，信息发了，我用祝福传递。春暖花开，

祝你微笑甜甜，快乐依然。

7、春分到，蛋儿俏，阴阳相半寒暑平；花开艳，草正绿，心情舒畅昼夜均。一年之际在于春，廿四节气数春分，春分时节，祝你春风得意，分外美丽！

8、春分到，百花笑，好运枝头闹；幸福红，吉祥俏，春芳送美妙；风带情，雨传意，好运比浪高；祝福语，来报道，祝你常微笑。春分快乐！

9、春分养生小提醒，情浓贴心分享你；以脏补肝鸡为先，鸡肝大米熬粥佳；鸭血鲫鱼养肝血，煲汤记得多吃点；滋润补阴是首要，荸荠百合莲藕好。愿快乐安康！

10、春分到，祝你：事业春风得意，家庭春暖花开，爱情满园春色，心情春风拂面，健康春意盎然，幸福春满人间，财富春潮涌动！

11、春风吹拂万物醒，春分脚步已临近。冰雪消融河水流，艳阳高照暖融融。枝头透出绿意浓，蜂围蝶舞在花丛。春光无限令人赞，多少佳作美景中。愿你春分时节活力显，拼搏不息勇向前！

12、春分不觉晓，美食消春困；增加蛋白质，鱼类猪肝好；多吃碱性物，番茄红萝卜；补充维生素，南瓜马铃薯；补钾不可少，黄豆柑橘宝。关怀送上，快乐安康！

13、希望在发芽，梦想在启航，快乐在召唤，美好在抬头，开心在招手，好运在延绵，精彩在期待，未来在祈福，幸福在扬帆，祝福在发送：春分来到，愿你沐浴在春光中，一切春风得意！

14、春分之风似剪刀，剪出细叶绿油油，春分之雨似水墨，画出百花朵朵红，春分之雷似鼓点，敲出吉祥永相随，春分

到，愿君快乐相伴，幸福相随！

15、春分春分，养生知识告诉你，千万莫忘记。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，科学养生。

16、春分雪水化，冰河解冻万物苏；春分暖意浓，快乐春风轻轻送；春分烦恼消，万紫千红满目俏；春分手脚勤，又是一年好收成；春分祝福到，愿你安康幸福笑！

17、一片春花在眼前灿烂，一份牵挂在大声呼喊，一片心愿在梦里扬帆，一串文字在指尖流转，一份祝福在心头蔓延。春分到了，愿你的生活一片灿烂。

18、春分放开歌喉，黑白平分开始，昼长夜短伴奏，红了桃花绿了杨柳，飞了风筝跑了耕牛。希望遍地开，好运自然来，祝你春分愉快。

19、春雨叮咚唱，滴滴都是吉祥；春水湖心漾，圈圈都是欢畅；春风拂面凉，丝丝都是舒爽；春花怒开放，朵朵都是安康，祝福短小情意长，愿您春分得意喜洋洋！

20、春风吹过万物苏，带着快乐人间跑；春雷阵阵人不眠，立志奋发情绪高；春雨降下如意水，好运如江涌波涛；春花开放满园春，姹紫嫣红富贵到；春分到来生活好，幸福生活天天笑。祝春分快乐！

春分节气微信祝福语短信

1、春分降临，昼夜平分，安享幸福，快乐十分。将烦恼平分，烦恼减半；将快乐平分，快乐增添；将苦难平分，伤痛减少；将好运平分，幸福随身。愿你尽情享受春分安逸时光！

2、春分又来到，养生有诀窍，晒背强体质，解乏伸懒腰，早

起助养阳，晨练宜慢跑，大枣茯苓粥，养血安神妙，海参细细嚼，温补是高招，搭配苹果片，营养吸收好，紫菜瘦肉汤，清润祛湿道。关怀已送到，安康都围绕！

3、春分春分，昼夜平分，春风已暖，草长莺飞，杨柳青青，祝福紧跟，祝你生活万象更新，如沐春风，一切皆顺意！

4、春也暖，花也开，鸟语花香入梦来。草也长，莺也飞，魂牵江南是梦回。风也吹，雨也响，春风春雨进梦乡。春已临，酒已温，青梅煮酒话春分。春分时节，祝你快乐！

5、春分的身影风知道，那是温暖；春分的情怀梦知道，那是希冀；春分的声音心知道，那是悸动；春分的色彩花知道，那是美丽；春分的祝福你知道，那是我的心，愿你春春分快乐。

6、春分是由花香凝成的暖流，是由和风融成的篇章，是由细雨汇成的词阙，是由碧水书成的画卷，美丽的春分，美丽的你，美丽的时节，美丽的祝福，愿你春分快乐！

7、春分的脚步风姿绰约，款款深情；春分的颜色流光溢彩，婉约玲珑；春分的气息似淡还浓，欲说还休；春分的祝福温暖融融，绵绵无尽。愿你春分快乐。

8、春分艳阳又高照，生意发财事业高，春光明媚白云飘，忧愁烦恼都跑掉，百花盛开燕归来，花前月下爱情妙，春风习习拂眉梢，短信声声祝福好，愿您春分快乐不少，幸福没有烦恼！

9、春水荡漾，百花芬芳，思念疯长，乱了心房，发发短信，聊解痴狂，愿你春分心欢畅，幸福绵长，好运天降，甜蜜成双，友人勿忘，喜气洋洋！

10、一分春光，悦动生命的光彩；一声春雷，唤醒万物的复苏；一阵春风，融化千层的冰雪；一阵春雨，润泽心灵的梯田；

一份春福，传递春天的信号。朋友，春分到了，愿你春风得意，乐享春天！

11、春分时节暖和和，青蛙河边唱山歌！花红柳绿梨花白，黄莺鸣歌燕飞来！又是一年好春光，千树万树百花香！祝你出门贵人帮，每分每秒无忧伤。春分快乐！

12、春分时节，万物复苏，把衣服加加减减，让身体来个“平方根”，把营养乘乘除除，让健康来个“立方根”，把祝福写进“圆周率”，让幸福无限不循环！

13、春分养肝有三要，分享给你请记牢，平补为主增甘甜，蜂蜜大枣多吃好，吐故纳新好时机，慢跑登山健身操，睡眠充足有规律，晚上泡脚安神妙，知足常乐心情好，游山玩水聚欢笑，温馨关怀已送到，快乐安康都围绕！

14、春分来到，万物勃发，晚睡早起，助养阳气，增加运动，慢跑登山，穿衣宽缓，透气为主，保持开心，抑郁不扰，食物青绿，韭菜菠菜，甘甜为宜，糯米大枣，关怀送上，愿你安康！

15、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！

16、春暖花开春分到，霹雳一声祥光照。快乐雨滴润大地，吉祥花开幸福罩。春雨淋浴愉悦美，如意丰年风雨调。喜乐农家心田美，美满幸福春满园。祝春光满面！

17、春分万象更新，养生秘笈送上，心情豁达开朗，戒怒戒郁为上，穿衣上薄下厚，防风御寒首要，橘皮泡水常饮，化痰止咳良方，荸荠去皮煎水，清热润肺是宝，萝卜胜似人参，煲汤和胃。温馨关怀围绕，愿你健康安好！

18、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！

19、春分养生忙，妙招来分享，风寒需保暖，头背脚首要，风寒需保暖，山药红豆汤，饮茶莫过浓，饭后半小时，餐前吃水果，补充体内糖，鸡肉煲靓汤，暖胃温补强。关怀已送上，愿你安康伴！

20、“野火烧不尽，春风吹又生”，春天容易上火，降火法宝送给你：胃火炽盛则痘痘长、牙龈肿、口角烂；肝火炽盛则头痛头晕、睡眠不稳；心火上炎则口腔溃疡咽痛咽干、失眠；肺热火炽则咽喉干疼、口干而渴。合理饮食，少荤多蔬，常喝开水，增强免疫，火可降也。春分节气，祝心平气和健康快乐。