# 二十四节气惊蛰特点和风俗（共五篇）

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-09-15

*第一篇：二十四节气惊蛰特点和风俗有句老话是这么说的：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”。二十四节气每一个节气都有相应的气候特征，那么惊蛰节气的特点是什么呢?下面是小编为大家带来的二十四节气惊蛰特点和风俗\_惊蛰有哪些特点，欢迎大家查阅!惊蛰...*

**第一篇：二十四节气惊蛰特点和风俗**

有句老话是这么说的：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”。二十四节气每一个节气都有相应的气候特征，那么惊蛰节气的特点是什么呢?下面是小编为大家带来的二十四节气惊蛰特点和风俗\_惊蛰有哪些特点，欢迎大家查阅!

惊蛰节气特点

“春雷响，万物长”，惊蛰时节正是大好的“九九”艳阳天，气温回升，雨水增多，农家无闲。可谓左河水之“一声霹雳醒蛇虫，几阵潇潇染紫红。九九江南风送暖，融融翠野启春耕。”这时，我国除东北、西北地区仍是银妆素裹的冬日景象外，其他大部分地区平均气温已升到0℃以上，华北地区日平均气温为3—6℃，江南地区为8℃以上，而西南和华南还达10—15℃，早已是一派融融的春光了。

“春雷惊百虫”，温暖的气候条件却利于多种病虫害的发生和蔓延，田间杂草也相继萌发，应及时搞好病虫害防治和中耕除草。“桃花开，猪瘟来”，家禽家畜的防疫也要引起重视了。这时，气温回升较快，长江流域大部地区已渐有春雷。我国南方大部分地区，常年雨水、惊蛰亦可闻春雷初鸣;而华北西北部除了个别年份以外，一般要到清明才有雷声。

惊蛰雷鸣最引人注意。如“未过惊蛰先打雷，四十九天云不开”。惊蛰节气正处乍寒乍暖之际，根据冷暖预测后期天气的谚语有：“冷惊蛰，暖春分”等。惊蛰节的风也有用来作预测后期天气的依据。如“惊蛰刮北风，从头另过冬”、“惊蛰吹南风，秧苗迟下种”等。

现代气象科学表明，“惊蛰”前后，之所以偶有雷声，是大地湿度渐高而促使近地面热气上升或北上的湿热空气势力较强与活动频繁所致。从我国各地自然物候进程看，由于南北跨度大，春雷始鸣的时间迟早不一。云南南部在1月底前后即可闻雷，而北京的初雷日却在4月下旬。“惊蛰始雷”的说法仅与沿长江流域的气候规律相吻合。

惊蛰节气风俗

祭白虎化解是非

中国的民间传说白虎是口舌、是非之神，每年都会在这天出来觅食，开口噬人，犯之则在这年之内，常遭邪恶小人对你兴风作浪，阻挠你的前程发展，引致百般不顺。

大家为了自保，便在惊蛰那天祭白虎。所谓祭白虎，是指拜祭用纸绘制的白老虎，纸老虎一般为黄色黑斑纹，口角画有一对獠牙。

拜祭时，需以肥猪血喂之，使其吃饱后不再出口伤人，继而以生猪肉抹在纸老虎的嘴上，使之充满油水，不能张口说人是非。

惊蛰要吃梨

因为惊蛰后天气明显变暖，人们容易口干舌燥、外感咳嗽。而梨子性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。这时吃梨，对身体很有滋养作用。

惊蛰要蒙鼓皮

惊蛰是雷声引起的。古人想象雷神是位鸟嘴人身，长了翅膀的大神，一手持锤，一手连击环绕周身的许多天鼓，发出隆隆的雷声。惊蛰这天，天庭有雷神击天鼓，人间也利用这个时机来蒙鼓皮。

“打小人”驱赶霉

惊蛰民间习俗“打小人”惊蛰象征二月份的开始，会平地一声雷，唤醒所有冬眠中的蛇虫鼠蚁，家中的爬虫走蚁又会应声而起，四处觅食。

所以古时惊蛰当日，人们会手持清香、艾草，熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味，久而久之，渐渐演变成不顺心者拍打对头人和驱赶霉运的习惯，亦即“打小人”的前身。

惊蛰要抒发内心不忿很多人都将“打小人”神化，其实此纯粹是民间习俗而已，打小人的用意在于透过拍打代表对头人的纸公仔，驱赶身边的小人瘟神，宣泄内心的不满。

大部分人去打小人，一般目的是求新一年事事如意，而被“打”的对象，主要是生活和工作中遭遇到的“小人”，还有所谓的“小三”等。

2024惊蛰节气是什么时候

2024年03月05日，星期五，正月廿二

惊蛰，为干支历卯月的起始;卯，仲春之月，卦在震位，万物出乎震，乃生发之象。一岁十二个月建，每个月建对应一卦，卯月(含惊蛰和春分两个节气)对应的是雷天大壮一卦;大壮卦的卦象就是天上开始打雷了，雷在天上响，非常形象。“卯”，冒也，万物冒地而出，代表着生机;所以卯月(二月)也是能量迸发的月份，一年春耕由此开始了。

**第二篇：二十四节气惊蛰祝福语**

1、谁在扔雷？这么大声响，还让不让人睡啦！哦，惊蛰到了，冬眠的小朋友，没“惊”到你吧？该出来晒晒太阳啦，把一年的`霉运晒死，把一年的好运晒出来。

2、时令环境精神爽，沐浴阳光健身板。增加维E强骨骼，适当锻炼抗流感。病毒此时滋生强，迅速传播快发展。尽早预防保安康，不畏疾病来恐慌。愿君常吃葱姜蒜，健康身体迎朝阳！

3、惊蛰之日万物醒，花红柳绿都是情。春雷阵阵送春雨，风调雨顺丰收景。人生在世需努力，莫要辜负好光阴。愿你惊蛰好心情，事事顺利人开心！

4、细雨绵绵惊蛰情，白云飘飘乘风行。花红禾壮农夫乐，风调雨顺美丽景。紧忙给友发短信，天公作美付辛勤。抓紧时机搞管理，惊蛰万物皆苏醒。愿你好心情！

5、听到的是春雷声声响，青蛙黄鹂唱。看到的是春花朵朵艳，鸟儿蓝天翔。闻到的是异花阵阵馨，家乡泥土香。惊蛰愿朋友，好运当头照，吉祥如意笑！

6、春光给一种美妙的享受，令人心驰神往。万物苏醒蛙鸣鸟唱，鸟语花香美不胜收。给人们带来了美好希望，畅想神往。愿友惊蛰防流感，健康身体春光览！

7、惊蛰到，喜鹊叫，双喜临门好事来；生活美，日子甜，今年强过其他年；万物已经复苏，幸福鸟在把你召唤，惊蛰节气祝你幸福万年长。

8、春风吹，惊蛰雷，阳光温暖杨柳垂，万物苏，虫儿鸣，天天好运来敲门，生活美，事业旺，祝你惊蛰节气快乐开怀。

9、细雨柔和美，惊蛰乍出仓，偷得几日闲，今日开始忙；惊蛰到，万物复苏，生机勃勃，你也出来活动活动筋骨，开始新一年的耕耘吧！祝惊蛰快乐！

10、惊蛰到，天气回暖，春雷始鸣，蛰伏于地下的生机都渐渐苏醒，所以你也要将内心的激情，梦想，统统唤醒，踏上春的脚步，走过夏的洗礼，收获秋的成熟！

【二十四节气惊蛰祝福语大全】相关文章：

1.每日祝福语大全

2.对老师祝福语大全

3.教师祝福语大全

4.元旦经典祝福语大全

5.企业春节祝福语大全

6.送朋友开业祝福语大全

7.好同学结婚祝福语大全

8.2024结婚祝福语大全

9.送花贺卡祝福语大全

**第三篇：二十四节气的民间风俗**

二十四节气的民间风俗(精美古画配图)远在春秋时期，中国古代先贤就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，以后不断地改进和完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。农历二十四节气这一非物质文化遗产十分丰富，其中既包括相关的谚语、歌谣、传说等，又有传统生产工具、生活器具、工艺品、书画等艺术作品，还包括与节令关系密切的节日文化、生产仪式和民间风俗。

二十四节气是中国古代农业文明的具体表现，具有很高的农业历史文化的研究价值远在春秋时期，中国古代先贤就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，以后不断地改进和完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。

我国古人对二十四节气的划分十分科学、准确，是多少先辈经验的总结，并传下了古画以提醒四季的耕种。

立春

立春，是24节气第一个节气。

“立”是“开始”的意思，中国以立春为春季的开始，每年2月4日或5日太阳到达黄经315度时为立春。从历史文献记载来看，我国历朝历代的迎春仪式隆重而浩大。此时的立春已经超过了农历24节气只标示节令与气候的功能，而是已经被当成一个节日了，因此在历史上便演化出了许多围绕立春而举办的活动及民俗，如“春娃”、“春鞭”、“春卷”、“打春”、“春酒”、“春牛”等等。

雨水

雨水 是24节气中的第2个节气。

每年的2月19日前后，太阳黄经达330度时，是二十四节气的雨水。此时，气温回升、冰雪融化、降水增多，故取名为雨水。雨水节气一般从2月18日或19日开始，到3月4日或5日结束。雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。民间到了雨水节，出嫁的女儿纷纷带上礼物回娘家拜望父母。生育了孩子的妇女，须带上罐罐肉、椅子等礼物，感谢父母的养育之恩。久不怀孕的妇女，则由母亲为其缝制一条红裤子，穿到贴身处，据说，这样可使其尽快怀孕生子。

惊蛰

惊蛰，是24节气中的第三个节气。

每年3月5日或6日，太阳到达黄经345度时即为惊蛰，这时气温回升较快，渐有春雷萌动，惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。蛰是藏的意思。惊蛰象征二月份的开始，会平地一声雷，唤醒所有冬眠中的蛇虫鼠蚁，家中的爬虫走蚁又会应声而起，四处觅食。所以古时惊蛰当日，人们会手持清香、艾草，熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味，久而久之，渐渐演变成不顺心者拍打对头人和驱赶霉运的习惯，亦即“打小人”的前身。

春分

春分，是24节气中的第四个节气。

是从每年的3月20日（或21日）开始至4月4日（或5日）结束。春分，每年公历3月20或21日，太阳到达黄经0度(春分点)时开始。这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”。“春分吃春菜”。“春菜”是一种野苋菜，乡人称之为“春碧蒿”。逢春分那天采回的春菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。

清明

清明，是中国的24节气第五个节气。

每年的阳历四月五日左右。清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓,还有踏青、荡秋千、踢蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。

谷雨

谷雨，位于24节气表的第六个节气。

是春季的最后一个节气，这时田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，所以说“春雨贵如油”。谷雨是“雨生百谷”的意思，每年4月20日或21日太阳到达黄经30°时为谷雨。古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串亲，或者到野外走走，寓意与自然相融合，强身健体。

立夏

立夏，位于24节气表的第七个节气。

每年5月5日或5月6日是农历的立夏。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时，太阳黄经为45度，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。在立夏的这一天，古代帝王要率文武百官到京城南郊去迎夏，举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的企求和美好的愿望。宫廷里“立夏日启冰，赐文武大臣”。冰是上年冬天贮藏的，由皇帝赐给百官。

小满

小满，位于24节气表的第八个节气。

夏季的第二个节气。其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。每年5月21日或22日视太阳到达黄径60°时为小满。江南一带则有“小满动三车”的说法。它是对江南小满农事的形象总结。所谓“三车”即水车、纺车、油车。在农谚中，百姓以“满”指代雨水的丰裕程度，小满正是江南早稻追肥、中稻插秧的时节，如若田里不蓄满水，就会造成田坎干裂，无法插秧，影响农作物的收成。

芒种

芒种，是农作物成熟的意思。

芒种是24节气中的第九个节气。每年的6月5日左右，太阳到达黄经75°时为芒种。送花神农历二月二花朝节上迎花神。芒种已近五月间，百花开始凋残、零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归位，同时表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。

夏至

夏至，是24节气中的第十个节气。

每年的6月21日或22日，为夏至日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26′28″44)，北半球的白昼达最长，且越往北越长。夏至这天山东各地普遍要吃凉面条，俗称过水面，有“冬至饺子夏至面”的谚语。烟台莱阳一带夏至日荐新麦，黄县(今烟台龙口市)一带则煮新麦粒吃，儿童们用麦秸编一个精致的小笊篱，在汤水中一次一次地向嘴里捞，既吃了麦粒，又是一种游戏，很有农家生活的情趣。

小暑

小暑，是24节气中的第十一个节气。

每年7月7日或8日视太阳到达黄经105°时为小暑。我国古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”小暑时节大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪。头伏萝卜二伏菜，三伏还能种荞麦；头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。小暑头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

大暑

大暑，是24节气中的第十二个节气。

在每年的7月23日或24日，太阳到达黄经120°。大暑节气的民俗主要体现在吃的方面，这一时期民间饮食习俗大致分为两种：一种是吃凉性食物消暑。湘东南地区则流行一句广东谚语：六月大暑吃仙草，活如神仙不会老。仙草即“凉粉草”，有神奇的消暑功效，用它做成的“烧仙草”在外观、口味、疗效上均与龟苓膏类似。台湾则有大暑吃凤梨之俗，乃是因为这个时节的凤梨最好吃。

[page]

立秋

立秋，是24节气中的第13个节气。

每年8月8日或9日立秋。“秋”就是指暑去凉来，意味着秋天的开始。贴秋膘，民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重与立夏时对比。因为人到夏天，本就没有什么胃口，饭食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点。秋风一起，胃口大开，想吃点好的，增加一点营养，补偿夏天的损失，补的办法就是“贴秋膘”：在立秋这天各种各样的肉，炖肉烤肉红烧肉等等，“以肉贴膘”。

处暑

处暑，是24节气中的第14个节气。

每年的8月23日前后（8月22日～24日），视太阳到达黄经150°时是二十四节气的处暑。祭祖、迎秋处暑节气前后的民俗多与祭祖及迎秋有关。处暑前后民间会有庆赞中元的民俗活动，俗称“作七月半”或“中元节”。旧时民间从七月初一起,就有开鬼门的仪式，直到月底关鬼门止，都会举行普渡布施活动。此外，处暑之后，秋意渐浓，正是人们畅游郊野迎秋赏景的好时节。

白露

白露,是24节气中的第15个节气。

此时气温开始下降，天气转凉，早晨草木上有了露水。每年公历的9月7日前后是白露。福州有个传统叫作“白露必吃龙眼”的说法。在白露这一天吃龙眼有大补身体的奇效，在这一天吃一颗龙眼相当于吃一只鸡那么补。

秋分

秋分，24节气中的第十六个节气。

时间一般为每年的9月22或23日。南方的气候由这一节气起才始入秋。秋分曾是传统的“祭月节”。如古有“春祭日，秋祭月”之说。现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。很多地方在秋分时节要吃一种叫做“野苋菜”的野菜，有的地方也称之为“秋碧蒿”。秋分一到，全家人都去采摘秋菜。采回的秋菜一般人家与鱼片“滚汤”，炖出来的汤叫做“秋汤”。有顺口溜这样说：“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。“

寒露

寒露，在24节气中排列十七。

于每年的十月八日至九日交节。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。如果说白露时节天气转凉，开始出现露水，那么到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时我国有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。北京人登高习俗更盛，景山公园、八大处、香山等都是登高的好地方，重九登高节，更会吸引众多的游人。

霜降

霜降，24节气中的第十八个节气。

天气渐冷，开始有霜。霜降一般是在每年公历的10月23日。这时中国黄河流域一带出现初霜﹐大部分地区多忙于播种三麦等作物。霜降是秋季的最后一个节气。在此期间，我国很多地区都有吃柿子的习俗。俗话说；“霜降吃柿子，不会流鼻涕。”

立冬

立冬，24节气中的第十九个节气。

在每年的11月7日或8日，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始，我国幅员广大，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。吃饺子：立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

小雪

小雪，24节气中的第二十个节气。

每年11月22日23日，视太阳到达黄经240°时为小雪，《月令七十二候集解》有曰：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，等到春节时正好享受美食。在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

大雪

大雪，24节气中的第二十一个节气。

在每年的12月7日或8日，其时视太阳到达黄经255度。大雪时节，黄河流域一带已有积雪，天气寒冷。而江南才刚刚进入隆冬季节，气温将显著下降，天气寒冷，可能出现初雪和冰冻现象。各地要加强冬小麦、油菜等春花作物的田间管理，查苗补缺，中耕松土，早施苗肥，培育壮苗。

冬至

冬至，24节气中的第二十二个节气。

是中国农历中一个非常重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等，早在二千五百多年前的春秋

时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的阳历12月21日至23日之间，这一天是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天；中国北方大部分地区在这一天还有吃饺子、南方吃汤圆的习俗，谚语：冬至到，吃水饺，还有关于该节气的诗词和影视作品。

小寒

小寒，是第二十三个节气。

在1月5-7日之间，太阳位于黄经285°。对于中国而言，小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。广州传统：吃糯米饭，小寒早上吃糯米饭，为避免太糯，一般是60%糯米40%香米，把腊肉和腊肠切碎，炒熟，花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里面吃。

大寒

大寒，是二十四节气最后一个节气。

每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为大寒。小寒之后过15天就是大寒，也是全年二十四节气中的最后一个节气。这时节，人们开始忙着除旧饰新，腌制年肴，准备年货，因为中国人最重要的节日——春节就要到了。其间还有一个对于北方人非常重要的日子——腊八，即阴历十二月初八。在这一天，人们用五谷杂粮加上花生、栗子、红枣、莲子等熬成一锅香甜美味的腊八粥，是人们过年中不可或缺的一道主食。

附录

二十四节气歌

春雨惊春清谷天； 夏满芒夏暑相连； 秋处露秋寒霜降； 冬雪雪冬小大寒。每月两节不变更； 最多相差一两天； 上半年来六廿一； 下半年来八廿三。

二十四节令歌

打春阳气转，雨水沿河边； 惊蛰乌鸦叫，春分沥皮干；

清明忙种麦，谷雨种大田。

立夏鹅毛住，小满雀来全； 芒种五月节，夏至不纳棉； 小暑不算热，大暑三伏天。

立秋忙打靛，处暑动刀镰； 白露烟上架，秋分无生田； 寒露不算冷，霜降变了天。

立冬交十月，小雪地封严； 大雪河叉上，冬至不行船； 小寒进腊月，大寒又一年。

十二月节气歌

正月（寅）立春雨水节； 二月（卯）惊蛰及春分； 三月（辰）清明并谷雨； 四月（巳）立夏小满方； 五月（午）芒种及夏至； 六月（未）小暑大暑当； 七月（申）立秋还处暑； 八月（酉）白露秋分忙； 九月（戌）寒露又霜降； 十月（亥）立冬小雪张； 十一月（子）大雪冬至节；

**第四篇：二十四节气惊蛰祝福语说说文案**

今日惊蛰,万物复苏,要开始告别那个沉闷的天气和沉闷的自己,好的一天,好的心情,当然就要抒发出来。关于惊蛰的朋友圈怎么发?以下是小编给大家收集的二十四节气惊蛰祝福语说说，欢迎大家前来参阅!

二十四节气惊蛰祝福语

1.万物苏醒春满园，惊雷一声雨露降。栽培种植好时节，农家春耕种天忙。惊蛰养生需清淡，肝脏通达要舒展。多食蔬果新鲜佳，少用动物油脂肪。祝惊蛰豁达!

2.春雷萌动惊蛰到，万物复苏暖气冒，再睡早起要记牢，规律作息健康保，春捂保暖防感冒，阻挡病毒戴口罩，饮食清淡粥多煲，多食果蔬辛辣少，惊蛰节气，愿您身体健康步步高!

3.惊蛰一到美景现，姹紫嫣红迎春来。杨柳依依柳絮飞，莺歌燕舞竞风采。美好春光不可负，蹉跎岁月不应该。踌躇满志宏图展，工作顺心幸福来。祝惊蛰快乐!

4.温暖唤醒了沉睡的疲倦，春天用魅力引发了大地的惊叹!色彩敞开了安静的心扉，春天用芬芳布满了天空的湛蓝!今日惊蛰，希望美丽相伴与你，幸福镶嵌于你!

5.夜来遗梦情丝长，惊蛰无语患忧伤，煦风有意暖花衣，雨如泪花盼天亮，相念无愁歌一曲，今昔无眠牵挂长。心若相知，无言也温暖，相知相伴，惊蛰时节，愿你快乐一鸣“惊”人，就是“蛰”样幸福!

6.春雷轰隆隆，泉水叮叮咚，鸟儿咕咕鸣，花开一丛丛。告别阴霾的冬季，迎接春暖花开的大地。每天都有不同的惊喜。惊蛰节气快乐。

7.一份祝福送一阵春风，一片温暖赠一份香甜，一份心愿给一份笑脸，一个节气带一份情谊，愿惊蛰温暖升起来，祝情谊更加甜如蜜，贺日子幸福乐悠闲，庆健康如意多无限。惊蛰快乐!

8.春雷响，万物长，短信祝福又送上;诉牵挂，说问候，惊蛰节气欢乐长;桃花红，梨花白，春风暖暖送花香。祝你惊蛰节快乐，幸福绵长!

9.惊蛰节气万物苏，天气渐暖人欢动，踢踢腿来伸伸手，身体健康不得病，一片春光好风景，少男少女去踏青，恩恩爱爱甜如蜜，春暖花开新生命。惊蛰节气送祝福，祝你节日快乐。

10.惊蛰一到春雷响，春草萌芽地气通，枝头绿意渐深浓，百花娇艳绽吉祥，飞虫嗡嗡闹幸福，又是一年惊蛰到，愿君开心常相伴，健康时时把你绕，惊蛰快乐!

11.春风吹起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，联系多起来，友谊甜起来，生活闹起来，惊蛰幸福来，愿你惊蛰愉快，开心到来。

12.惊蛰节气，“不经意间”悄悄来到;诚挚祝福，“精心准备”及时送到。祝愿爱情，幸福浪漫，“惊天动地”;祝愿事业，成功顺利，“一鸣惊人”;祝愿生活，幸福愉快，“惊喜连连“!

13.惊蛰一到，好事来了;惊来好运，蛰(植)下美好;惊来顺利，蛰(植)入逍遥;惊来吉祥，蛰(植)进美妙;惊来成功，蛰(植)来辉煌;愿你惊蛰，好事不消，鸿运来绕，安康永享，逍遥美好!

14.惊蛰一到美景现，姹紫嫣红迎春来。杨柳依依柳絮飞，莺歌燕舞竞风采。美好春光不可负，蹉跎岁月不应该。踌躇满志宏图展，工作顺心幸福来。祝惊蛰快乐!

15.春雷一动，春风轻送，又是惊蛰春意浓;春雨一洒，春光如画，且让脚步停一下。美景相伴好年景，友情送你好心情，年年岁岁花相似，岁岁年年幸福同。

16.惊蛰到，阳光照，有事没事多笑笑;惊蛰到，花枝俏，多到户外跳一跳;惊蛰到，愿你好，身体健康最重要;惊蛰到，祝福了，短信一条情意绕。

17.惊蛰春雷动，祝福我先行。祝雷打不动你的快乐，迅雷掩去你的愁火，雷霆给你万钧福运，雷鸣送你闪亮生活。愿你在惊蛰时节平地起雷事业高升，欢声雷动好运随行!

18.惊蛰时分，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”，把祝福进行个“圆周率”，让幸福“无限不循环”!祝你惊蛰快乐!

19.春雷鸣鸣，万物复苏。惊蛰节气，告别阴霾的冬季，愿小小祝福，唤醒生命的活力，复苏快乐的心情，好事处处春暖花开，好运不断惊喜连连!

20.惊蛰到，暖和和，天干燥，病菌多;多吃梨，清肺热，健脾胃，好处多;多锻炼，别发懒，身强健，防病患，祝你身体健康、快乐多!

21.春雷响起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，生活闹起来，惊蛰幸福来。愿你快乐复苏，春风得意!

22.惊蛰时节暖和和，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!惊蛰节气，送您问候的心意：祝你惊蛰没有惊险只有快乐!

23.雷动风云起，惊蛰传情谊。祝福发心里，自然甜蜜蜜。穿衣看天气，冷暖多注意。春困莫坚持，累了就休息。晨昏散散步，有个好身体。短信散散心，有个好心情。祝您惊蛰交好运，天天都开心!

24.春雷一响通地气，惊醒万物百花开，蝶舞蜂飞春光美，桃红柳绿骄阳艳，生机勃勃春意浓，惊蛰到，愿君开心伴左右，笑口常开好运连，惊蛰快乐!

25.惊蛰节气，春雷萌动，万物复苏，乍暖还寒，别忙减衣，注意保暖，多饮绿茶，清肺泻火，多吃青菜，营养丰富，多多运动，增强免疫，预防流感，愿你，身体倍棒，幸福安康!

26.惊蛰养生忙，方法逐个数，每天吃橘子，失眠不来扰，多食葱姜蒜，祛阴又散寒，鸡鱼瘦肉蛋，营养补充满，绿豆汤常饮，体内积热消，羊肉生邪火，再馋尽量少，关怀已送到，安康都围绕!

27.春雷一声响，惊蛰节气到，祝你精力旺盛身体好，工作兢兢业业步步高，爱情惊天动地浪漫飘，生活劲头十足乐逍遥!

28.让春季万物复苏的活力传给你，让春天花朵浓郁的芬芳陶醉你，让春日小草苏醒的快乐洋溢你。惊蛰时节，愿你的快乐复苏!

29.惊蛰时节，乍暖还寒，气候干燥，容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳，滋阴清热的功效。愿你健康常伴!

30.春雷响，万物长，短信祝福又送上;诉牵挂，说问候，惊蛰节气欢乐长;桃花红，梨花白，春风暖暖送花香。祝你惊蛰快乐!

惊蛰节气祝福语

1、春风泼七彩，新雨显奇功，惊蛰草木绿，万岭寻花红，百花落蜜蜂，新枝引蜻蜓，喜鹊送欢笑，归燕舞长空，花开为佳丽，心怡恋爱情。惟愿我心，伴君入梦!

2、青蛙醒了，燕子回了，桃花开了，嫩芽绿了，手机响了，短信到了，祝福送了，快乐来了。惊蛰节气，万物苏醒，愿你幸福绵长，生活安康!

3、惊蛰节气到，春雷震震响，愿春雷震的你“雷厉风行”，工作平步青云如“疾风迅雷”，升职加薪“雷打不动”，爱情轰轰烈烈如“烈火轰雷”，生活愉快“欢声如雷”!

4、惊蛰一声春雷响，惊醒迷茫震八荒。昔我往矣太荒唐，莫使琐事挂肚肠。青春意气总飞扬，飞扬跋扈为谁伤。落红片片幽梦长，微风徐徐一帘香。赶上惊蛰树理想，收获成功一箩筐!

5、桃花红，李花白，黄莺鸣叫燕飞来;惊蛰到，暖和和，\_落唱山歌;惊蛰时节，春光明媚，春雷齐鸣，愿短信带着惊蛰的祝福让你充满活力。

6、春雷一声震天响，惊醒冬眠百动物。纷纷破土鸣哇叫，细雨润物春花香。此时要防流感传，老人孩子早预防。夜卧早行广步庭，散步缓行身体康。祝惊蛰健康!

7、春雷响了，蛰伏一冬的昆虫醒了;春风暖了，寂寞一季的花儿开了。春意浓了，美好现了，笑脸灿了。惊蛰时节，满园春色关不住，愿你人生步步福!

8、惊蛰时节暖和和，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，四季丰收粮满仓!祝你惊蛰节快乐!

9、轰轰春雷初响动，惊醒冬眠万物苏。莺歌燕舞风光美，呈现春天气息醉。桃红李白花千万，绽放生活好景飞。惊蛰节气，祝愿朋友心情如春!

10、惊蛰养生有门道，美食护航功效高，吃葱杀菌补维C，健脾益气吃山药，御寒暖胃粥放枣，韭菜利阳做馅料，养肝还属菠菜好，补铁莴笋不能少。温馨关怀已送到，快乐安康都围绕!

11、冬去春来，惊蛰已到;祝福连连，不会减少;一声春雷，迎来幸福通道;一阵春雨，送走万千烦恼;一点春风，把心情整理打扫;一片春阳，把幸福温暖照耀。

12、惊蛰到，阳光罩，春色迷人心情朗;春雷响，天回暖，春暖花开万物苏;谈天地，去踏青，领略春光好风情;问候真，祝福深，愿你幸福又安康。祝惊蛰快乐!

13、惊蛰到，万物生，春雷响，春雨降，地气通，春色浓，送祝福，许心愿，盼望你，快乐随，健康伴，希望你，惊蛰里，财享通，运畅通。

14、惊蛰养生忙，方法逐个数，每天吃橘子，失眠不来扰，多食葱姜蒜，祛阴又散寒，鸡鱼瘦肉蛋，营养补充满，绿豆汤常饮，体内积热消，羊肉生邪火，再馋尽量少，关怀已送到，安康都围绕!

15、青蛙唱山歌，嗓音那叫亮;黄莺跳\_阵势那叫祥;春雨润万物，深情那叫美;惊蛰打春雷，声音那叫狂;朋友勤联络，滋味那叫香;惊蛰了，友谊复苏吧!

16、雷动风云起，惊蛰传情谊。祝福发心里，自然甜蜜蜜。穿衣看天气，冷暖多注意。春困莫坚持，累了就休息。晨昏散散步，有个好身体。短信散散心，有个好心情。祝您惊蛰交好运，天天都开心!

17、惊蛰节气万物苏，天气渐暖人欢动，踢踢腿来伸伸手，身体健康不得病，一片春光好风景，少男少女去踏青，恩恩爱爱甜如蜜，春暖花开新生命。惊蛰节气送祝福，祝你节日快乐。

18、惊蛰节气，春雷萌动，万物复苏，乍暖还寒，别忙减衣，注意保暖，多饮绿茶，清肺泻火，多吃青菜，营养丰富，多多运动，增强免疫，预防流感，愿你，身体倍棒，幸福安康，百事可乐，春天快乐。

19、万物苏醒春满园，惊雷一声雨露降。栽培种植好时节，农家春耕种天忙。惊蛰养生需清淡，肝脏通达要舒展。多食蔬果新鲜佳，少用动物油脂肪。祝惊蛰豁达!

20、惊蛰节气，“春雷萌动”，我的问候，“雷鸣电闪”，我的祝福，“欢声雷动”。祝福你：工作生活，“雷厉风行”;爱情事业，“春蕾甜蜜”;健康财富，“雷霆万钧”。

惊蛰朋友圈文案

1、惊蛰时节，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，愿您健康常伴!

2、惊蛰一到，好事来了;惊来好运，蛰(植)下美好;惊来顺利，蛰(植)入逍遥;惊来吉祥，蛰(植)进美妙;惊来成功，蛰(植)来辉煌;愿你惊蛰，好事不消，鸿运来绕，安康永享，逍遥美好!

3、春雷惊醒冬眠的大地，春风吹来春天的气息，迎春花绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意：春天开拓属于自己的新天地，每天收获甜蜜的惊喜!

4、送你一声春雷，惊散烦恼，让快乐蛰你;送你一阵春雨，惊走困扰，让美好蛰你;送你一片生机，惊飞失意，让顺利蛰你;惊蛰到了，送你一句祝福，惊喜来绕，愿你永享逍遥!

5、龙本吉祥物，主管布云雨，而“二月二”则是龙升天的日子。此时，正值惊蛰节气，祝你在这个万物复苏的日子里龙腾千里。

6、惊蛰把心门打开：希望爬出来，愿望走出来，理想晒出来，梦想跳出来，播种走起来，奋斗跑起来，快乐涨起来，幸福飞起来。来吧，和春天一起登上绚丽的舞台。惊蛰快乐。

7、春雷一声惊动天地，和风细雨惊蛰节气，祝你精力旺盛身体好，工作兢兢业业步步高，爱情甜甜蜜蜜浪漫飘，生活劲头十足乐逍遥!惊蛰节气祝愿朋友生活幸福如意!

8、一份祝福送一阵春风，一片温暖赠一份香甜，一份心愿给一份笑脸，一个节气带一份情谊，愿惊蛰温暖升起来，祝情谊更加甜如蜜，贺日子幸福乐悠闲，庆健康如意多无限。惊蛰快乐!

9、或许没有情人节的浪漫，也没有元宵节的蜜甜，惊蛰一现，春雷阵阵，以短信为箭，用思念作弦，把祝福射进你的心里面。惊蛰突到，慢慢脱袄，谨防感冒。祝您安康!

10、春雷一响通地气，惊醒万物百花开，蝶舞蜂飞春光美，桃红柳绿骄阳艳，生机勃勃春意浓，惊蛰到，愿君开心伴左右，笑口常开好运连，惊蛰快乐!

11、春雷一声响，“惊蛰节气”到，祝你“精力旺盛”身体好，工作“兢兢业业”步步高，爱情“惊天动地”浪漫飘，生活“劲头十足”乐逍遥!

12、一声春雷惊蛰到，压惊祝福不能少。叫你一声亲爱的，是否感觉心情好。看看笑话笑一笑，分享快乐无烦恼。不要着急脱棉袄，不爱风度不爱俏。身心健康最重要，祝你一生不感冒!

13、惊蛰一来喜事添，快乐热情往外钻，工作勤奋业绩涨，爱情甜蜜又浪漫，风云变化心相牵，及时关注你冷暖，的心愿是你健康平安。惊蛰快乐。

14、雷声响，惊蛰到，我的祝福穿过雷和雨，一路奔向你。愿惊走烦恼，让快乐清醒陪伴你;惊走霉运，让好运紧紧缠住你;惊走不顺，让成功牢牢抱着你。

15、惊蛰小贴士：多穿衣，莫卖俏，感冒远，心情畅;多喝水，润肠道，保气色，远烦恼;食物丰，营养好，远疾病，工作好;莫懒床，莫熬夜，勤锻炼，身体好。

16、惊蛰乍暖还寒，干燥吃梨保健，榨汁加入冰糖，利咽开音首选，生梨川贝同蒸，润肺止咳化痰，切片银耳同煮，健脾美颜独到，莲藕蜂蜜煲汤，清心排毒良方，温馨关怀送上，愿你快乐安康!

17、轰隆隆：春雷给你敲开“幸福大门”，叮叮咚：泉水为你带来“财富工厂”，咕咕鸣：鸟儿为你唱响“人生凯歌”，一丛丛：花儿为你绽开“锦绣前程”，福通通：惊蛰节为你添光加彩幸福百年!

18、春雷初响，惊醒冬眠的大地。莺歌燕舞，带来春天的气息。桃红李白，绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意：春天收获属于自己的新天地!

19、雷打惊蛰至，细雨洒山隘，气温回升快，万物苏醒来，春耕好时节，踯躅筑埂台，肝阳气渐浓，养生神气在，饮食要清淡，多吃瓜果菜。祝你惊蛰身心愉快!

20、雷声惊醒春天的梦，绿色蔓延城市上空。莺歌燕舞一片欢腾，春暖花开幸福时光。祝你惊蛰节气快乐，仍要注意保暖哦!

惊蛰万物复苏的说说

1、一日之计在于晨，惊蛰养生之于肝;夜卧早行利于性，广步中庭促身心;披发缓行顺气息，生志护体保健康。朋友，惊蛰开春，注意身体!

2、春雷炸响天下惊，收到祝福心放松。无需常立鸿鹄志，涓涓细流自成功。吃好玩好休息好，天天有个好心情!天气变幻，注意冷暖，祝我的朋友，惊蛰安好!

3、惊蛰节气，惊喜送你。春雷轰隆隆，惊醒你的快乐;春雨淅沥沥，滋润你的幸福;春风软绵绵，抚摸你的健康;春日暖洋洋，温暖你的好运。怀揣你对生活的热情在大好春色中狂欢一把吧，祝惊蛰快乐。

4、温暖春风，吹来吉祥如意，亮丽春色，送来幸福甜蜜，健康春暖，送你平安快乐，美艳春花，送你欢喜乐趣，惊蛰节气，带来春的气息，幸福生活，愿你快快拾起。

5、惊蛰节气，惊喜送你。春雷轰隆隆，惊醒你的快乐;春雨淅沥沥，滋润你的幸福;春风软绵绵，抚摸你的健康;春日暖洋洋，温暖你的好运。怀揣你对生活的热情在大好春色中狂欢一把吧，祝惊蛰快乐。

6、留住美好，把握美妙，感受温暖，幸福味道，生活要好，日子要巧，春风来到，惊蛰来报，感受青春，感悟温馨，感受幸福，感动清新，愿惊蛰伴你乐常在，惊蛰幸福乐开怀。

7、睡意惺忪惊蛰到，微有睡意心烦恼，突想春来百花开，福到运到喜来到。又是春风送暖来，惊蛰提醒勤要早，事业又要高发展，心情更要乐遥遥。

8、把握分分秒秒，感受生活美好，理解春风春景，高呼惊蛰来到，送欢喜音律，加快乐无味，夹欢喜气息，留幸福回忆，愿惊蛰幸福，时时守护你到甜蜜。

9、春风吹来，带走我对你的祝福，化作相思雨滋润你干涸的心;当蜂蝶飞舞，带去我鲜艳欲滴的玫瑰，让我的爱长随相伴;在这万物复苏的季节，祝你青春依然。

10、惊蛰出现，春风初见，温暖来到，温暖铺面，小草送绿，小鸟送喜，我送祝福，到你心底，朋友情谊，全靠联系，发发短信，松松诚意，天长地久，温馨永系。

11、放开压抑一个冬天的枯燥，准备迎接轻松美好，收拾一个冬天的严寒舒服，准备放飞轻松自然，丢下一个冬天的顾忌担心，准备开心拥抱春天，惊蛰欢喜走到身边，愿开心幸福伴你到的春天。

12、春回大地，惊蛰节气，百虫复苏，卫生注意，气温波动，预防流感，适时添衣，天干物燥，补水重要，多吃生梨，有益身体，祝君康健!

13、一日之计在于晨，惊蛰养生之于肝;夜卧早行利于性，广步中庭促身心;披发缓行顺气息，生志护体保健康。朋友，惊蛰开春，注意身体!

14、当春雷响起时，我的祝福不惜化作春雷来叫醒疲惫的你;当桃花盛开时，我的祝愿不惜碎成片片花瓣飞向你;当蛤蟆开嗓时，我的祝福不惜化作曲曲山歌来感动你，当拿起手机时，我的祝福不惜化作一条短信来祝你惊蛰快乐!

15、惊蛰来到，万物苏醒，春回大地，天气多变，注意增减，防寒保暖，身体康健，注意上火，多吃梨果，多做锻炼，疾病离远，祝你快乐，吉祥如愿。

**第五篇：二十四节气惊蛰祝福语说说**

惊蛰预示着早春的到来,万物复苏,天气开始回暖。关于今日惊蛰的说说朋友圈怎么发呢?以下是小编给大家收集的关于二十四节气惊蛰祝福语说说，欢迎大家前来参阅!

二十四节气惊蛰祝福语

1、惊蛰来到万物长，情浓关怀巧送上，养生进补宜喝汤，莲藕排骨山药棒，饮食清淡少脂肪，油菜萝卜多摄入，郊游踏青散散步，坚持运动免疫高，温馨贴士心头记，快乐安康永伴你!

2、惊蛰到，天气回暖，春雷始鸣，蛰伏于地下的生机都渐渐苏醒，所以你也要将内心的激情，梦想，统统唤醒，踏上春的脚步，走过夏的洗礼，收获秋的成熟!

3、时间轮回在花开与花谢的记忆，美丽存在于春风与春雨的相遇，幸福不是距离远近隔离，而是惊蛰时节我突然想你，你就在我心里的真挚感觉!

4、春雷轰隆隆，泉水叮叮咚，鸟儿咕咕鸣，花开一丛丛。告别阴霾的冬季，迎接春暖花开的大地。每天都有不同的惊喜。惊蛰节气快乐!

5、惊蛰春雷炸响，江南莺飞草长，塞北冰雪融化，东方杨柳发芽，西部已经开发，正是江山如画，飞扬青春年华，我们意气风发，爱我锦绣中华，惊蛰一路出发!

6、复苏的活力，复苏的精力，复苏的好运总等待你，开启的春日，开启的喜日，开启的快乐总伴随你，惊蛰快乐。

7、惊蛰一到春雷响，惊醒万物百花开，桃红柳绿莺歌唱，春风春雨春意浓，骄阳一照洒情意，片片祝福短信传，惊蛰到，愿你幸福如意，惊蛰快乐!

8、惊蛰到，春风赏，绿意盎然心情爽，万物苏，阳光嚷，花开暖色让人享，谈谈天，踏踏青，领略春光好风情，朋友，祝你惊蛰快乐。

9、惊蛰春雷平地起，养生秘籍送给你，春捂莫早脱厚衣，下薄上厚护腿脚，运动宜缓不宜急，闲庭信步展身体，甘甜之物护脾胃，糯米红枣多摄取，舒畅心情别生气，闲时聊聊常聚聚。愿快乐安康!

10、祝福追逐着幸福的踪迹，爱懒散着春日的暖阳，心铺好了快乐的旅程，美丽诗句等待着你的采撷，我亲爱的朋友，此刻无论你在哪里，我都祝福你惊蛰健康平安。

惊蛰节气祝福语

1、惊蛰到，春雨润物春耕到，播种‘理想’用‘专注’灌溉，撒上‘不怕失败’牌有机肥，到秋天的时候就会收获‘成功’。朋友，惊蛰来临之际你耕种了吗?

2、“惊蛰”初来到，保肝很重要。教你《葵花点穴手》，包你强肝伴你老。一点右肋骨下——期门，二点足部上——太冲穴。三点肝俞四点胆俞五点脾俞。

3、惊蛰节气，春回大地，养生贴士，发送给你，气温依旧寒，别把衣物减;天干又物燥，水分及时要;润肺止咳多吃梨，户外运动要适宜，总之惊蛰到来，你一定要健康开怀!

4、惊蛰来到，春暖花开，幸福的温度在悄悄上升，好运的使者在悄悄来到。滚滚的春雷带着无限的祝福和好运想你呼啸而来，不要被雷到了啊。祝你惊蛰快乐。

5、惊蛰一来到，气温来升高，注意防干燥，水果不可少，衣服莫骤减，以免得感冒，锻炼来加强，心情更美好，祝你天天笑，生活步步高!

6、送走寒风凛冽的冬天，迎来万物复苏的惊蛰，眺望满山遍野的青葱，喜迎南飞归来的候鸟，挥洒斗志昂扬的激情，享受碧水蓝天的生机!愿你惊蛰快乐，身体健康!

7、惊蛰到，天气渐暖气候燥，小心虚火扰肝肺，多吃蔬菜多喝水，饮食清淡勿油腻，多多锻炼强身体，早睡早起有规律，气候不稳要注意，早晚天凉勤加衣，惊蛰养生要谨记，愿你健康心欢喜。

8、惊蛰节气，刮一阵“快乐风”，惊走你的烦恼;下一阵“平安雨”，惊跑你的灾难;打一声“健康雷”，惊飞你的所有病痛;开一片“幸福花”，惊遁你的霉运;祝惊蛰节气好运连连。

9、又是一年惊蛰到，短信祝福围你绕，春季风寒防感冒，春季养生最重要，多吃梨果润喉胃，百合莲藕润肺脾，多做锻炼体康健，细菌疾病离你远，我的祝福千千万，愿你快乐时时伴。

10、惊蛰来到，祝福不少：春雷滚滚去烦恼，春雨淅淅送欢笑，气温暖暖吉祥飘，短信声声给你瞧，愿你一年四季心情好，幸福多多常来到，惊蛰快乐。

11、冷惊蛰，暖春风，乍寒乍暖需养生;蔬菜鲜，纤维多，通肠通便降肠癌;食猪肚，补虚损，驱寒祛湿暖脾胃;梨味甘，清舌燥，止咳化痰润肺好;易辛甘，勿酸收，下厚上薄保卫阳;强锻炼，浴阳光，疏经益气增体质;戒暴怒，阔心胸，心静疏肝喜调达。健健康康过惊蛰，暖暖和和精神旺。

12、惊蛰节气，送你养生三建议：1起居养生重春捂，莫乱减衣须顺时，情绪神志好调摄，肝火不动百病消;2饮食养生益气血，气血双全生机发，清温平淡莫油腻，蛋白质蔬菜要多食;3运动养生靠自己，贵在坚持勿懒惰，为了健康勤锻炼，快乐幸福自然到。

13、直来直往那是心胸大道，弯弯曲曲那是乡间小道，一览无云那是青山绿水，层层叠叠那是梯田一片，惊蛰，让大自然唤醒你心中的美，祝你幸福。

14、迎惊蛰，春意浓，打开心窗迎春到，喜看生命真精彩，祝福朋友喜事多，送你安康过百年，惊蛰快乐!

15、惊蛰时节饮食调节，应该多吃健脾利湿;化痰祛湿的食物，如白萝卜、扁豆、包菜、蚕豆、洋葱、紫菜、海蜇、荸荠、白果、枇杷、大枣、薏苡仁、红小豆等。少食肥甘厚味、饮料、酒类之品，且每餐不宜过饱。

16、惊蛰到了，你一定要记住洗衣服的时候要用柔顺剂。清晨醒来喝杯水，注保暖。多运动，注感冒，出外带把伞。记住春捂秋冻的硬道理。

17、春天捂一些，热气体内结，惊蛰多动动，春风春意身体轻，暖风送喜气，微笑在脸多洋溢，惊蛰送来浓春意，万事如意更吉利，愿你事事更顺利，惊蛰添福气。

18、阳光赶走冰冷，春风吹奏起沙中的晨曲，让蛰春的生命走出黑暗，春天已走进你我的心田，快乐的你迎接春的祝愿，愿你惊蛰快乐，幸福绵绵!

19、惊蛰到，你的健康更重要，早睡早起精神好，多吃水果蔬菜身体好，祝你天天开心笑哈哈，年年益寿乐逍遥。

20、“惊蜇节气到,惊醒鱼虫鸟,惊绿杨柳树,惊红杜鹃桃,惊福你我他,惊乐全中国。惊蜇节快乐!”

惊蛰说说朋友圈

1、春风泼七彩，新雨显奇功，惊蛰草木绿，万岭寻花红，百花落蜜蜂，新枝引蜻蜓，喜鹊送欢笑，归燕舞长空，花开为佳丽，心怡恋爱情。惟愿我心，伴君入梦!

2、青蛙醒了，燕子回了，桃花开了，嫩芽绿了，手机响了，短信到了，祝福送了，快乐来了。惊蛰节气，万物苏醒，愿你幸福绵长，生活安康!

3、惊蛰节气到，春雷震震响，愿春雷震的你“雷厉风行”，工作平步青云如“疾风迅雷”，升职加薪“雷打不动”，爱情轰轰烈烈如“烈火轰雷”，生活愉快“欢声如雷”!

4、惊蛰一声春雷响，惊醒迷茫震八荒。昔我往矣太荒唐，莫使琐事挂肚肠。青春意气总飞扬，飞扬跋扈为谁伤。落红片片幽梦长，微风徐徐一帘香。赶上惊蛰树理想，收获成功一箩筐!

5、桃花红，李花白，黄莺鸣叫燕飞来;惊蛰到，暖和和，蛤蟆角落唱山歌;惊蛰时节，春光明媚，春雷齐鸣，愿短信带着惊蛰的祝福让你充满活力。

6、春雷一声震天响，惊醒冬眠百动物。纷纷破土鸣哇叫，细雨润物春花香。此时要防流感传，老人孩子早预防。夜卧早行广步庭，散步缓行身体康。祝惊蛰健康!

7、春雷响了，蛰伏一冬的昆虫醒了;春风暖了，寂寞一季的花儿开了。春意浓了，美好现了，笑脸灿了。惊蛰时节，满园春色关不住，愿你人生步步福!

8、惊蛰时节暖和和，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，四季丰收粮满仓!祝你惊蛰节快乐!

9、轰轰春雷初响动，惊醒冬眠万物苏。莺歌燕舞风光美，呈现春天气息醉。桃红李白花千万，绽放生活好景飞。惊蛰节气，祝愿朋友心情如春!

10、惊蛰养生有门道，美食护航功效高，吃葱杀菌补维C，健脾益气吃山药，御寒暖胃粥放枣，韭菜利阳做馅料，养肝还属菠菜好，补铁莴笋不能少。温馨关怀已送到，快乐安康都围绕!

11、冬去春来，惊蛰已到;祝福连连，不会减少;一声春雷，迎来幸福通道;一阵春雨，送走万千烦恼;一点春风，把心情整理打扫;一片春阳，把幸福温暖照耀。

12、惊蛰到，阳光罩，春色迷人心情朗;春雷响，天回暖，春暖花开万物苏;谈天地，去踏青，领略春光好风情;问候真，祝福深，愿你幸福又安康。祝惊蛰快乐!

13、惊蛰到，万物生，春雷响，春雨降，地气通，春色浓，送祝福，许心愿，盼望你，快乐随，健康伴，希望你，惊蛰里，财享通，运畅通。

14、惊蛰养生忙，方法逐个数，每天吃橘子，失眠不来扰，多食葱姜蒜，祛阴又散寒，鸡鱼瘦肉蛋，营养补充满，绿豆汤常饮，体内积热消，羊肉生邪火，再馋尽量少，关怀已送到，安康都围绕!

15、青蛙唱山歌，嗓音那叫亮;黄莺跳艳舞，阵势那叫祥;春雨润万物，深情那叫美;惊蛰打春雷，声音那叫狂;朋友勤联络，滋味那叫香;惊蛰了，友谊复苏吧!

16、雷动风云起，惊蛰传情谊。祝福发心里，自然甜蜜蜜。穿衣看天气，冷暖多注意。春困莫坚持，累了就休息。晨昏散散步，有个好身体。短信散散心，有个好心情。祝您惊蛰交好运，天天都开心!

17、惊蛰节气万物苏，天气渐暖人欢动，踢踢腿来伸伸手，身体健康不得病，一片春光好风景，少男少女去踏青，恩恩爱爱甜如蜜，春暖花开新生命。惊蛰节气送祝福，祝你节日快乐。

18、惊蛰节气，春雷萌动，万物复苏，乍暖还寒，别忙减衣，注意保暖，多饮绿茶，清肺泻火，多吃青菜，营养丰富，多多运动，增强免疫，预防流感，愿你，身体倍棒，幸福安康，百事可乐，春天快乐。

19、万物苏醒春满园，惊雷一声雨露降。栽培种植好时节，农家春耕种天忙。惊蛰养生需清淡，肝脏通达要舒展。多食蔬果新鲜佳，少用动物油脂肪。祝惊蛰豁达!

20、惊蛰节气，“春雷萌动”，我的问候，“雷鸣电闪”，我的祝福，“欢声雷动”。祝福你：工作生活，“雷厉风行”;爱情事业，“春蕾甜蜜”;健康财富，“雷霆万钧”。

今日惊蛰说说

1、春雷一响，惊动万物，花柳招摇，莺飞蝶舞，惊蛰春雷响，农夫耕地忙。在惊蛰节气里，我用短信送上春的祝福，祝你美好生活天天有，幸福快乐到永远。

2、感谢你的支持，给我抗击严冬的考验，感谢你的帮助，让我走过寒冷的冬天，感谢你的友谊，让我不害怕黑暗，感谢你的陪伴，让我在春风中更加欣欢，惊蛰节气到来，愿和煦春风，送去我的祝福，愿你万事如意。

3、惊蛰到，祝福到，养生健，最重要，天气干，多喝水，吃梨好，滋五脏，吃莲藕，润肺脾，多散步，身康健，春天里，送祝愿，发短信，送平安，快乐在，幸福伴。

4、又是一年惊蛰日，春雷萌动轰隆隆，万物复苏莺歌鸣，百花争春开蝶飞舞，千树万树梨花开，二月惊蛰又春分，施肥耕地好时节。愿你一年好兆头，丰收满满乐淘淘!

5、惊蛰养生很重要，养生贴士不能少：气温暖了一点，衣物不可过单;春雨多了一点，注意预防流感;春雷响了一点，饮食搭配要规范，祝你身心健康，惊蛰快乐。

6、因为情谊，我们不怕距离，因为联系，我们情谊永续，相互支撑，我们一起努力，迎接春风，我们一起崛起，惊蛰节气，送你一份如意，愿和谐春天，照亮我们未来秀丽。

7、惊蛰一到春雷响，春草萌芽地气通，枝头绿意渐深浓，百花娇艳绽吉祥，飞虫嗡嗡闹幸福，又是一年惊蛰到，愿君开心常相伴，健康时时把你绕，惊蛰快乐!

8、用白天写黑夜，我把想念挂在了星空，只为等待你偶然想起时，微笑抬头的远望，用黑夜写白天，我把爱恋藏在了云朵，只为等待你不小心路过，看到了我的羞涩，亲爱的，惊蛰快乐。

9、用印度河的圣水洗去疾病痛苦，用赛纳河的净水洗去满身疲惫，用兰苍江的金水洗去深藏的阴晦，惊蛰，我的心意希望你能领会。

10、惊蛰释放魅力，春日打响战斗力，给你我祝福的动力，希望你身体健康充满活力，没有烦恼顺心顺意都给力，朋友，惊蛰快乐。

11、莺歌燕舞日，惊蛰节气至。桃红李白季，相思在一起。春潮滚滚来，生活更精彩。春光沐天地，泉水响叮咚。鸟儿林间鸣，蝶儿花间忙。在这春暖花开的春季，体验每天带来的不同惊喜，让万物复苏的活力传递吉祥!

12、春雷一声震天响，惊醒大地暖春阳，气温回升百花放，景色怡人心欢畅，万物复苏春意盎，踏青赏春身体棒，祝你惊蛰事业旺，快乐幸福又安康!

13、惊蛰一来喜事添，快乐热情往外钻，工作勤奋业绩涨，爱情甜蜜又浪漫，风云变化心相牵，及时关注你冷暖，的心愿是你健康平安。惊蛰快乐。

14、想要个开始，从惊蛰这天起，春归了大地，雁也南归来，昨天的一切都已结束，今天开始给你祝福，开始让你幸福，开始你我友谊的联络，惊蛰快乐。

15、惊蛰春雷响，融融春光赏，春寒仍逞强，单鞋莫早穿，补充蛋白质，鸭血菠菜汤，少酸增点甜，粥里放大枣，油腻辛辣物，再馋放一放，豁达好情致，养肝是良方，踏青郊游季，运动免疫强。情浓关怀送，快乐又安康!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找