# 重阳节有哪些养生食物（合集5篇）

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-20

*第一篇：重阳节有哪些养生食物传统节日素来与传统文化相辅相成，九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是数，在数中最尊贵，有长久长久的寓意，下面是小编给大家整理的重阳节有哪些养生食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。重阳节有哪些养...*

**第一篇：重阳节有哪些养生食物**

传统节日素来与传统文化相辅相成，九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是数，在数中最尊贵，有长久长久的寓意，下面是小编给大家整理的重阳节有哪些养生食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节有哪些养生食物

菊花酒

在重阳节，人们饮象征吉样、祛灾免祸的菊花酒。酿制菊花酒，早在汉魏以后就很盛行。由于菊花有散热祛风、降火解毒的作用，所以菊花酒被誉为“治头风、明耳目、去痿痹、消百病”的药酒。

九月，正是菊花盛开时令，又有“菊月”之称。吃菊花饮菊花酒，同重阳节一样，被赋予吉祥、长寿的寓意。时至今日，每逢重阳节到来，无论南方还是北方，人们亲朋邀集，结伴呼从，登高赏菊，宴饮大贺吉样，尽情欢乐。

吃牛肉

全国各地重阳节也有吃牛肉的习俗。作为温性食品老年人在秋季食用正当时。营养师告诉大家，新鲜的牛羊肉为温性食品，在秋季食用比较容易被人体吸收，满足人们“贴秋膘”过寒冬的愿望。

吃蟹

在我国的一些地方重阳节有吃蟹的习俗。中秋刚过，北方的蟹正是肥硕之时。

重阳节的起源

汉代，过重阳节的习俗渐渐流行。相传汉高祖刘邦的妃子戚夫人遭到吕后的谋害，其身前一位侍女贾氏被逐出宫，嫁与贫民为妻。贾氏便把重阳的活动带到了民间。贾氏对人说：在皇宫中，每年九月初九，都要佩茱萸、食篷饵、饮菊花酒，以求长寿。从此重阳的风俗便在民间传开了。

“重阳节”名称见于记载却在三国时代。据曹丕《九日与钟繇书》中载：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”

晋代文人陶渊明在《九日闲居》诗序文中说：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言”。这里同时提到菊花和酒。魏晋时期有了赏菊、饮酒的习俗。

唐朝时，重阳节才被定为正式节日。从此以后，宫廷、民间一起庆祝重阳节，并且在节日期间进行各种各样的活动。

宋代，重阳节更为热闹，《东京梦华录》曾记载了北宋时重阳节的盛况。《武林旧事》也记载南宋宫廷“于八日作重九排当”，以待翌日隆重游乐一番。

明代，皇宫中宦官宫妃从初一时就开始一起吃花糕庆祝。九日重阳，皇帝还要亲自到万岁山登高览胜，以畅秋志。

清代，明代的风俗依旧盛行。

重阳节可以送什么礼物

蜂蜜

会养生的朋友都知道，“药补不如食补”，所以营养品以实用为主，比如说蜂蜜，老年人容易出现便秘的情况，所以蜂蜜是个不错的选择。但是不要在商店里买经过加工或包装的。直接去联系养蜂人，这样花销也会相对减少。另外，蜂蜜用温水化开了给老人服用，水温超过四十度会把蜂蜜烫坏，太多会给老人沉重的消化负担。每天一勺的量就够了。

鸭子油

老年人还经常会血管硬化，鸭子油可以有效地软化血管，所以可以多为老人做做饭，但是它也是油，所以不要多吃。根据老人的实际情况，来调整合理的饮食结构。

燕麦

燕麦有很高的营养价值，人体必需的8种氨基酸和维生素E的含量比白面和大米还高，其微量元素钙、磷、铁的含量也颇丰富。不仅如此，燕麦对预防老年人动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、浮肿、便秘等，也有积极的辅助疗效，能增强老年人体力，起到延年益寿的效果。

**第二篇：2024年重阳节养生的食物**

九月初九“九九”谐音是“久久”，有长久之意，所以常在此日祭祖与推行敬老活动。2024年重阳节养生的食物有哪些你知道吗?一起来看看2024年重阳节养生的食物，欢迎查阅!

重阳节养生的食物

板栗

板栗虽然不属于水果类型，但是吃板栗功效作用多，尤其适合重阳节吃。10月份是栗子的上市季节。板栗又叫栗子，是一种补养治病的保健品。中医学认为，栗子性味甘温，有养胃健脾、补肾壮腰、强筋活血、止血消肿等功效。板栗中所含的矿物质很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，虽然达不到榛子、瓜子那么高的含量，但仍然比苹果、梨等普通水果高得多，很适合高血压患者食用。此外，栗子中所含的不饱和脂肪酸和维生素也非常丰富，能预防高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

栗子的用法很多，可用来加水熬汤食用，用于病后体虚、四肢酸软;可用栗子煮粥加白糖食用，具有补肾气、壮筋骨的功效;可每日早晚食用风干栗子数颗，也可用鲜栗子煨熟食用，用于老人肾虚;跌打损伤、淤血肿痛时，可用生栗子肉碾成泥状，涂于患处。须注意的是，栗子生食难于消化，熟食时易滞气，故不可食用太多，且消化不良、温热甚者不宜食用。

无花果

无花果，又名天生子、文仙果、密果、奶浆果等，为桑科植物。无花果既是鲜食果品又是一种中药材。《本草纲目》载：“无花果味甘平，无毒，主开胃、止泄痢、治五痔、咽喉痛”。

各地重阳习俗

在山东北部，人们于重阳节吃辣萝卜汤，有谚语道：“喝了萝卜汤，全家不遭殃”。

在浙江，绍兴人在重阳节这一天互相拜访。桐庐人备猪羊以祭祖，称为秋祭，同时也在重阳节包粽子，互相馈赠，称为重阳粽。

在江苏，南京人以五色纸凿成斜面形，连缀成旗，插于庭中。常州人重阳节吃一种叫做“骆驼蹄”的面食。无锡人重阳节吃重阳糕、九品羹。

在河北香河，重阳节这天，有姻亲关系的家庭会相互送礼，称为“追节”。有的地方儿童于重阳节放纸鸢为戏。有的地方境内无山，民众多于重阳节上城楼登高。

在湖北，重阳节这天要酿酒，传说此日所酿之酒最为清冽，且久藏不坏。

重阳节喝汤注意事项

1、太烫易损伤食道

一般，我们在喝汤时都会说“趁热喝”。但是烫的可的喝吗?理论上来说，喝汤是不可以太汤的。常吃烫食的人，患口腔癌、食道癌等上消化道癌症的风险将会增高。因为口腔、食道等上消化道黏膜十分柔嫩，承受不了过高的温度。如果长期食用烫食，黏膜一直处在损伤阶段，就会诱发黏膜的癌前病变。一般喝汤的温度不要超过60°C。

2、久熬嘌呤高

南方人爱喝老火汤，广东人居多，特别是煮骨头汤，熬上2-3小时是很正常的事情。事实上，熬太久对口味的提升十分有限，但嘌呤含量却会增加，并因此增加痛风风险。熬汤最长时间不要超过1.5小时，如果怕汤料味道出不来可以采用高压锅、砂锅等的器皿内熬制，可以在较短时间内熬出口感相对较好的汤水。

3、太咸升血压

熬汤时不可放入太多的盐，盐多不仅会影响口味，还很可能因此导致了血压的上升，使脑卒中、心脏病及肾病风险增加。

2024年重阳节养生的食物

**第三篇：养生食物搭配**

养生食物搭配大全 猪肉+白萝卜：健脾润肤、健胃、化痰、顺气、利尿、解酒、抗癌、消食、使头发有光泽，是胃满肚胀、食积、便秘的好疗法。猪肉+酸菜：猪肉营养丰富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、B族维生素等，具有滋阴养胃、清肺补血、利尿、消肿之功效。酸菜含维生素A、B、C、D，具有开胃、利嗝、杀菌、治寒腹痛的疗效。猪肉+芋头：芋头含有丰富的营养成分，具有生津、健胃、止泻等功效。猪肉具有丰富的营养价值和滋补作用，对保健和预防糖尿病有较好的作用。猪肝+菠菜：猪肝富含叶酸、B族维生素及铁等造血原料，包材也含有较多的叶酸和铁，两者同食，是防治老年贫血的良方。猪肝+苦瓜：猪肝性温味苦，能补肝养血，每百克含维生素A2.6毫克，维生素A能阻止癌细胞的增长并能将已经向癌细胞分化的细胞恢复为正常，儿苦瓜有有防癌作用，荤素配伍得当，经常食用防癌效果明显。猪肚+豆芽：猪肚有补虚损、健脾胃之功效，豆芽具有清热名目、补气养血、防治心脑血管儿硬化、降低胆固醇等功效，常吃可洁白皮肤、增强免疫功能，还可抗癌。7 猪腰+木耳：主要具有补肾利尿作用，木耳益气润肺、养血养容，对久病体弱、肾虚腰背痛有很好的辅助治疗作用。8 猪肺+白萝卜：煲汤能清热润肺，祛痰止咳，适用于肺热痰多、咽喉干痛着食用。猪鼻+莲藕节：猪鼻、莲藕节、雪梨三者煲汤，能滋阴润肺、凉血止血，对于经常流鼻血者有特效。猪脑+川芎：川芎天麻炖猪脑，能活血，祛风，止痛，补髓，食用与血虚眩晕、眼黑肢麻，神经衰弱，失眠头痛者。11 猪骨+金钱草：煲汤能祛湿利尿，起到排石的作用。12 鸭肉+怀山：鸭肉营养丰富，但是脂肪含量很高，同时怀山一起食用可降低血液中胆固醇的含量，还可起到很好的滋补效果。鸭肉+冬瓜：鸭肉与冬瓜同食可清热消暑，提高营养，可养颜美容，益血气。鸭蛋+榕树须：鸭蛋（整个）与榕树根煲汤，对于手脚麻木、关节肿痛、高血脂、早期半身不遂者有特效。15 猪肉+南瓜：南瓜有降血糖的作用，猪肉有丰富的营养和滋补作用，对保健和预防糖尿病有很好的作用。16 牛肉+芹菜：牛肉与芹菜同食可滋补健身，有降压降脂的作用。牛肉+白萝卜：两者同食可为人体提供丰富的蛋白质，维生素C等营养成分，具有补五脏，益气血的功效。健康人食用后能精力充沛，也适用于治疗消化不良、消渴、营养不良、虚损赢瘦、腰膝酸软等病症。豆腐+生菜：高蛋白、低脂肪、低胆固醇，有滋阴补肾、增白皮肤、减肥健美的作用。豆腐+香菇：清热解毒、补气生津、化痰理气，是抗癌、降血压、降血脂的良好菜肴。豆腐+虾仁：可补钙，降压降脂，是肥胖者的食之佳品。21 豆腐+金针磨：对癌细胞有明显的抑制作用，是高血压、高血脂、心脑血管儿硬化、糖尿病、肥胖症患者的佳肴。22 豆腐+鱼：豆腐含钙较多，而鱼中含维生素D和氨基酸，两者同食，可提高人体对钙的吸收率，常食用还可预防儿童

佝偻病，老年人骨质疏松症等多种疾病。豆腐干+青蒜苗：益气、利脾胃、杀菌消炎，有生发和抑制癌细胞扩散的功效。羊肉+香菜：羊肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物多种营养物质，具有益气血、固肾壮阳、开胃健力之功效。香菜具有消食下气、壮阳助兴之功效。适宜身体虚弱、阳气不足、性冷淡、阳痿患者食用。羊肉+枸杞：适用于治疗肾精衰败、腰脊疼痛、性功能减退等。鸡肉+冬瓜：同食对身体的补益作用很强，有清热利尿，美容的作用。鸡肉+花菜：花菜含维生素矿物质，益气壮骨抗衰老，可增强肝脏解毒作用，有提高免疫力、防感冒和败血病之功效。鸡肉+板栗：同食健脾易吸收，可增强造血机能。29 鸡肉+白果：白果、莲子顿鸡肉，是健脾固肾、收涩止带的民间食疗法，对于病后体虚、脾肾不足、症见腰膝酸软、白带量多、清晰无臭、面色苍白、神疲乏力的妇女有疗效、30 鸡肉+白酒：补血益气，活血通络，用于筋骨痿软，头昏心惊。

鸡蛋+韭菜：补肾、行气止痛，对阳痿尿频、肾虚、痔疮及胃病有一定疗效。

鸡蛋+苦瓜：有助于骨骼、牙齿及血管的健康，对胃气痛、眼痛、感冒伤寒、小儿腹泻呕吐等有一定的治疗效果。33 鸡蛋+菠菜：含有丰富的优质蛋白质、矿物质、维生素等多种元素，孕妇常食可预防贫血。

鸡蛋+西红柿：同食能为人体提供丰富的营养成分，具

有一定的健美和抗衰老的作用。

鸡蛋+枸杞菜：鸡蛋与枸杞菜同食，可清肝明目，滋阴补肾。

鸡蛋+益母草：鸡蛋（整个）、当归、益母草三者煲汤，对于痛经、月经不调者有特效。

鸡蛋+西红花：土鸡蛋一只开小孔入西红花一克拌匀蒸熟，名曰红花孕育丸，月经第二日开始吃一日一只连吃九田，下月经期再次再服，三次月经来服完，当得福而怀孕。38 青椒+苦瓜：垃圾有丰富维生素C，铁，苦瓜解披露，清心明目、益气壮阳、延缓衰老的作用。

芹菜+瘦肉：可降压降脂，对高血压、高脂肪患者有特效。

芹菜+西红柿：有明显的降压作用，健胃消食，对高血压、高血脂者适宜食用。

芹菜+花生：芹菜具有清热、平肝、名目、降血压的作用。花生具有止血、润肺、合胃、降低血压、降低胆固醇等作用。常食花生米可以改善脑血管儿循环，延缓衰老。适合高血压、高血脂、血管儿硬化等患者食用。

木瓜+牛奶：牛奶中含有丰富的蛋白质、维生素C及矿物质。木瓜有明目清热、清肠通便的功效。两者相配，不仅营养丰富，而且有很好的美容作用。

莲子+番薯：地瓜、莲子做成粥，适宜于大便干燥、习惯性便秘、慢性肝病、癌症患者等食用，此外，莲子地瓜粥还具有美容的功效。

莲子+瘦弱：莲子百合炖瘦肉，能养阴安神，润肺止咳，适用于神经衰弱，失眠心悸。

杞子+鳝鱼：同食可补血养血，滋阴养颜，适合低血压

和体虚者食用。

杞子＋兔肉：可滋补肝肾，常吃对双目模糊有疗效。47 菠菜+胡萝卜：防治胆固醇在血管壁上沉积，是防止中风的最佳菜肴。

黄鳝鱼+青椒：黄鳝鱼含蛋白质、磷、铁等成分，糖尿病人每天吃60——90克鳝鱼肉，3——4周可见血糖下降，尿糖也有所减少。

黄鳝鱼+苦瓜：常吃可降血糖，对于高血压和糖尿病患者有一定的疗效。

人参+乳鸽：人参炖乳鸽，食用与气津不足，虚劳体弱，对于食少倦怠，虚汗气短，形体消瘦的认识有疗效。51 陈皮+鲤鱼：陈皮、红枣顿鲤鱼，能利水消肿，正气止咳，促进乳汁分泌，有助妇人哺乳婴儿。

塘角鱼+黑豆：煲汤能滋阴补肾，对于耳聋耳鸣、头晕眼花有特别疗效。

塘角鱼+金钱草：煲汤能祛湿、利尿、消食开胃，对小儿疳积和食欲差者有特效。

黑芝麻+黑米：黑芝麻、红枣、黑米三者煲粥，能补肝肾，乌须黑发，养颜美容，适用于肝肾精血不足引起的眩晕、须发早白、面色苍白、腰膝酸软。

甲鱼+川贝母：两者炖汤，滋阴清热、润肺止咳，对于阴虚、咳嗽、喘息、低热、盗汗有疗效，健康认识食用更能防病强身。

马齿苋+排骨：煲汤能清热祛湿、利尿解毒，适用于小便不畅、尿液深黄、湿热肚痛、腹泻、轻微的红白痢症状。57 田螺+雷公根：煲汤能清热祛湿，对于小便不畅、阴部痕痒、色黄味臭的湿热白带有特效。

水鱼+土茯苓：煲汤有清热解毒、活血凉血，对皮肤痕痒有特效。

木耳+银耳：补肾、益气生津、提神，对慢性支气管炎、肺心病、久病体弱、肾虚腰背痛等都有辅助的治疗作用。60 木耳+海带：治疗甲状腺病症、降血压、软血管儿、通便、解毒，对有害物质有很好的排除作功能，有减肥补中生津的作用。

木耳+莴笋：增强食欲、刺激消化，对高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管儿病有防治作用。

莴笋+青蒜苗：顺气、通筋络、洁齿、名目、清热解毒、防治高血压。

韭花+虾仁：富含矿物质及维生素，可治夜盲症、干眼病，杀菌、驱虫，对便秘有很好的疗效。

韭菜+绿豆芽：温阳解毒、下气散血，解除人体内热毒，补虚，有利于减肥。

白菜+鱼：营养丰富，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素C等多种营养素，是妊娠水肿的辅助治疗食物。66 白菜+虾仁：虾仁高蛋白，低脂肪，钙、磷含量高。白菜具有较高的营养价值，常吃白菜可预防便秘、痔疮、结肠癌等疾病。白菜含有丰富的维生素C，可有效地防治牙龈出血及坏血症，有解热除燥之功效。

油菜+虾仁：油菜含有维生素C、钙、铁，有消肿、止血、清热解毒的作用，虾仁含钙量大，可提高钙质、补肾壮阳，有防治腰腿疼之功效。

花菜+西红柿：增强抗病毒能力，预防疾病，治疗胃肠溃疡、便秘、皮肤化脓、牙周炎、高血压、高血脂者适宜食用。

空心菜+尖椒：含维生素和矿物质，可降血压、止头痛、解毒消肿、防治糖尿病。

生菜+大蒜：杀菌消炎、降血压、降血脂、降血糖、补脑、防止牙龈出血，常吃有清理内热等功效。

杂菜+黄豆芽：杂菜可帮助消化增进食欲，具有清热明目、补气养血、防止血管儿硬化、降低胆固醇只功效，常吃可以洁白皮肤、增强免疫力，还可抗癌。

茄子+苦瓜：苦瓜有接触疲劳、清心名目、益气壮阳、延缓衰老的作用，茄子具有去痛活血、清热消肿、解痛利尿、防止血管儿破裂、平血压、止咳血等功效，是心脑血管儿病人的理想蔬菜。

豆角+土豆：豆角的营养成分能使人头脑宁静，调理消化系统，消除胸膈胀满，可防治急性肠胃炎和呕吐腹泻。74 花生米+葡萄酒：红葡萄酒中含有气皮酮与阿司匹林等有益成分，前者属于抗氧化剂，后者有防止血栓的作用，两者结合可保心脑血管儿畅通无阻，再食花生米可大大降低心脏病的发病率。

**第四篇：食物与养生**

养生馆

现在我们能够通过很多的大众媒体接触到“养生”这个词，在许多场所也能看见它，那么“养生”究竟是什么呢？现在新兴的养生馆又是什么呢？

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意;所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。精神养生是指通过怡养心神，调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

“养生馆”是为人们提供经络养生、健康保养、香熏SPA、美容美体、减压放松等服务项目的休闲养生场所。养生馆拥有先进的设备，顶级的产品，优质的服务。改革开发30年来，美容行业惊人的发展，层出不穷的各类产品及品牌投入市场，但是大多数产品还是停留在传统美容护肤的理念。大多还是在做面子工程，项目只做表面化。随着市场需求及亚健康人群的增加，美容与养生的结合及运用将成为一种突破及趋势。做为美容行业认识必须要具备美容与养生的观念及意识。要想达到健康自然美丽，就要从根本着手，治标治本才是美容及养生的关键所在，没健康谈何美丽。而我们经常所说的亚健康则无处不在，亚健康给身体带来层出不穷的身体状况，写在脸上就是痘痘、色斑、敏感„„任何面子问题都跟身体有关，身体健康了脸蛋也就漂亮了。写在身体的感觉：头晕乏力，嗜睡，精力欠佳，月经不调，更年期提前，免疫力低下，腰腿酸痛胀，肩颈疲劳，身体机能老化，健忘，五脏六腑失调等等症状。这部分人群算不上病，医院不收治，可是每天困扰着你。这部分人群数量高达70-75%，很是惊人，你我可能都会存在亚健康的状况。女性因为生育的原因，女性衰老更早于男性，我们的女性朋友，应该怎样保养自己的面部及身体？又该怎样延缓衰老，保持容颜美丽。美容院及养生馆不只是做表面功夫，深入美容与养生领域，才能找到我们的方向。随着美容行业各种技术环境，客源环境越来越规范的今天，拥有专业文化体系的养生型美容院将成为引领行业前进的大方向、大气候。

我们一般所说的养生也经历了三个阶段。第一阶段是食补疗法，主要的代表形式有食疗、进补等方式。自然疗法在物质匮乏的年代颇有建树；第二阶段是人工理疗，主要的代表形式有推拿、足疗等。人工理疗的风行，得益于人们对药品毒副作用的恐惧。药品对治疗亚健康效果并不明显，而且有毒副作用，所以多数人都选择中医推拿等人工理疗方式；第三阶段是自然疗法，主要代表形式有药油经络疗法、熏蒸疗法、疏通经络等。这种保健方式主要讲求天人合一，即在大自然中寻求天然有效的保健方法。由于现代人由于营养不足引起的亚健康情况已经非常少见，所以第一代保健方式只能做为一种辅助性的形式存在;第二代的人工理疗方式因为需要人工操作，而每一位操作者的手法、力度各不相同，所以在保健效果上也差异较大，已经难以满足现代人的健康需要;第三代生态保健，则是避开了前面两者之间的不足，它不仅有明显的保健与治疗效果，而且没有任何的副作用，成为人人追捧的保健新贵，尤其是近来大红大紫的中医经络养生，以其令人惊叹的神奇效果，引发了养生保健方式的革命，使原来波澜不惊的保健行业发生了翻天覆地的变革。

我在这儿就结合我所学到的相关管理类知识提一些关于养生馆经营的建议。

一、完善服务软环境的建设。

我觉得有一些东西是应该在开业前就准备好的。比如公司的简介、服务项目的介绍（不仅仅是服务价格，而且是服务项目基本原理、功能和效果的介绍）、养生文化的介绍。这些材料应该精致美观而且便于携带，让那些初步了解该馆但还没有或者因时间原因来不及体验该馆服务的人带走。让他们还有闲暇时或者某个时刻突然想起来会拿出该材料看看，了解一下。还有，如果养生馆的装修是泰式风格，非常特别。是不是也可以有一个材料对此介绍一下泰文化，让来养生馆的人们对于那些装修和装饰品有一些基本的了解，明白那些物品的意义和摆放的意义。这是一些点点滴滴的东西，却是可以打动人、吸引人的地方，也是体现一个企业文化的最基本的方面。除此之外，还包括对员工的培训，员工不仅仅是一个美容美体师，还要是一个养生咨询师，知道基本养生知识，能根据顾客的具体情况而提出有针对性的一些建议来。让养生馆成为一个充满养生文化内涵的地方。养生馆的经营如果没有文化因素，那就等同于一般的美容馆了，也没有什么好说的了。

二、推广养生理论，引领行业潮流。

就我个人感觉，“养生”这个概念对于很多人来说还是比较陌生。作为一个行业的先行者，必然要担负起行业理念、产品、服务推广责任。要先让大众或者目标消费人群知道、了解自己的产品、服务、理念，然后才谈得上如何经营的问题。这可能是一件很费力，甚至是得力不讨好的事情。但作为一个新的服务行业，如果不能很好地引导人们接受你的理念，后面的经营工作就更难开展。具体的推广方法在龙头的贴子里已说得很清楚明白了，这里不再多言。

三、增设新的服务项目，建立全新的养生新理念。

如果让人看到养生馆里有养生专家。这让我对该馆凭添了一份信任。对专家的聘用，说明经营者对知识的尊重、对文化的尊重。专家对每一个新的顾客进行诊断，对他提出有针对性的养生建议，包括饮食、休息、健身等。同时，专家还可以针对每个月、每个节气或者特殊时期提出一些有针对性的建议，这些建议也印成小册子或别的什么。让顾客们带回家，按专家建议的方法或处方在家里进行养生，把养生馆的养生延伸到家里，达到真正的养生。

另外，我们都知道，养生最关健还是养心。一个人心情好、开朗、舒畅，这比什么养生方法都好。如何只是肉体上的养生，而心情抑郁的话，那不管什么手段都无法把一个养好的。所以，我建议是不是可以请一个心理咨询师，针对某些有问题的女性提供心理治疗。把心理的疗养和肉体的疗养结合起来，让女性可以找到一个真正心灵的归所。

如果企业或者公司可以充分考虑在运营过程中可能出现的问题及提供一些新鲜的小点子，让顾客觉得新颖、有创意，能够吸引顾客的眼球，养生馆就会取得众多的顾客，就能在激烈的商业竞争中取得一定的优势，从而分得养生业的一杯羹。当然，养生馆的定位也很重要。定位于高级养生馆，对每个客户的服务更周到，所能赚取的利润越高，但是顾客数量可能不会太多；如果定位于中低端市场，则会吸引更多的顾客进行消费，但是不能向这些顾客提供更人性化、更细致的服务。宣传是一个企业进行营销的先决条件，宣传做的怎么样，直接影响到企业产品的销售及利润，

**第五篇：重阳节可以吃哪些食物**

腊八节是大家都很喜爱的一个节日，“腊八腊八，冻掉下巴”，意思是腊八这天非常冷。下面是小编给大家整理的重阳节可以吃哪些食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节可以吃哪些食物

1.菊花

饮酒赏菊可是古人在重阳节的保留项目，请注意，“就菊花”可不光是看，古人还将菊花泡酒畅饮。要说做这个菊花酒也不难，用菊花加糯米、酒曲，按一般的酿制方法就可以制得一坛清新的菊花酒了。其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、去痿痹、延缓衰老等功效。

2.重阳糕

重阳糕又叫“撑腰糕”、“花糕”、“发糕”或“菊糕”，是用发面做成的糕点，辅料有枣子、杏仁、松子、栗子，属于甜品，也有加肉做成咸味的。老人吃了重阳糕就不会腰酸背痛了，所以每年要给老人吃重阳糕，让老人腰杆硬朗精神好。在重阳习俗中，吃重阳糕是必不可少的一项，因为“糕”与“高”谐音，寓义生活水平步步升高，象征合家欢乐吉祥如意。

3.大枣

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味，抗过敏，提高免疫力的作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是老年人冬季的补养佳品。

4.核桃

核桃是补脑的最佳食品，亦是补肾固精、温肺定喘的食疗品，对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好疗效。老年人常吃核桃，能够头脑清晰、耳聪目明。

重阳节插茱萸原因

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”小时候几乎人人都背过王维的这首《九月九日忆山东兄弟》，这两天小学三年级的语文，也差不多教到这一课。

古老的文化里牵动游子心的茱萸，到底是什么?重阳节为什么要插茱萸?

重阳节插茱萸风俗据说由来已久。晋代周处《风土记》中有“九月九日折茱萸以插头，避除恶气，以御初寒”的记载。到了唐代，这个习俗更是盛行，除了《九月九日忆山东兄弟》外，杜甫也在《九日寓蓝田崔氏庄》里写道：“明年此会知谁健，醉把茱萸仔细看。”

古人认为重阳节这一天插茱萸可以消灾避难，还能避免瘟疫，所以会直接把茱萸插在发髻上，也会用紫色的布囊包上茱萸的茎、叶或果实，系在手臂上。

重阳节插茱萸的传说

重阳节插茱萸与一个传说有关，相传在东汉时期，汝河县有个瘟魔，只要它一出现，就家家有人病倒，天天有人丧命，那一带的百姓受尽了瘟魔的蹂躏，人心害怕却又毫无办法。一场瘟疫夺走了青年恒景的父母，他自己也因病差点儿丧了命。

病愈之后，恒景决心除魔，于是辞别心爱的妻子和父老乡亲，出去访仙学艺，以除瘟魔。他四处访师寻道，访遍天下名山高士，终于打听到东方有一座最古老的山上，住着一位法力无边的仙长，叫费长房。

经过遥远的路途和艰辛跋涉，恒景终于找到了那座高山，并见到了有着神奇法力的仙长。听恒景说明来由后，仙长费长房被他的精神所感动，答应收他为徒，并教给他降妖剑术，还赠他一把降妖除魔的青龙剑。

之后，恒景废寝忘食，不分白天黑夜地加以练习，终于练就了一身的非凡武艺。一天，仙长把恒景叫到跟前，说：“明天是九月初九，瘟魔又要出来作恶，你本领已经学成，应该回去为民除害了”。仙长送给他一包茱萸叶，一盅菊花酒，并密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。回到家乡后，恒景按仙长的叮嘱，在九月初九的早晨把乡亲们领到附近一座山上，发给每人一片茱萸叶，一盅菊花酒，做好了降魔的准备。

中午时分，随着几声怪叫，瘟魔冲出汝河，意欲祸害人间。瘟魔刚扑到山下，突然闻到阵阵茱萸奇香和菊花酒气，便戛然止步，脸色突变，这时恒景手持青龙剑追下山来，几个回合就把瘟魔刺死了。从此以后，九月初九登高插茱萸避疫的风俗便年复一年地流传下来。

有人分析认为，从节俗的原始意义看，茱萸与登高的结合应该是最早的。但是在宋元之后，佩茱萸的习俗逐渐稀见了。其变化的因由大概要从重阳节俗的重心的迁移中去理解。

重阳在早期民众的实践生活中强调的是避邪消灾，随着人们生活状态的改善，人们不仅关注目前的现实生活，而且对未来生活给予了更多的期盼，祈求长生与延寿。所以“延寿客”(菊花)的地位最终盖过了“避邪翁”(茱萸)。

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