# 养生会所工作总结范文(热门25篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-04-18

*养生会所工作总结范文1加强孕产妇保健管理提高业务水平，强化服务意识，明确服务范围，认真做好辖区内孕产妇筛查及儿童摸底健档工作，了解育龄妇女孕情，做好高危筛查，加大预防与控制出生缺陷，普及预防出生缺陷科普知识，孕妇规范增补叶酸率达80%以上。...*

**养生会所工作总结范文1**

加强孕产妇保健管理提高业务水平，强化服务意识，明确服务范围，认真做好辖区内孕产妇筛查及儿童摸底健档工作，了解育龄妇女孕情，做好高危筛查，加大预防与控制出生缺陷，普及预防出生缺陷科普知识，孕妇规范增补叶酸率达80%以上。积极开展产科业务、拓展服务范围，把保健与临床紧密相结合，努力做好本辖区内妇幼公共卫生服务项目，为妇幼卫生事业上一个新的台阶。

一学年的卫生保键工作结束了，在各级的正确领导下，经过全体师生的共同努力下。我们作了大量细致的工作，现将卫生保键工作汇报如下;

**养生会所工作总结范文2**

养生常识

在这个养生普及的时代，大家多多少少都懂点养生知识，例如黑色食物入肾，多吃黑木耳可以补肾，但是对于畏寒的人冬天吃了反而伤胃，对于这些口口相传的养生常识，有哪些是我们只知其一不知其二的呢?

寒凉的食物是不是都不能吃?

并不是所有的寒凉食物进入肚子里都会对身体产生负面影响，只要与人的体质、吃的季节相搭配，能起到中和、平衡的作用，就可以吃。比如夏天，人体大量出汗，而 适量吃些大寒的西瓜，它能除燥热，又能补充人体因出汗多而丢失的水份、糖份，这时的西瓜对身体来讲就能起到协调、补血的作用，而天冷时吃西瓜，就易导致血亏。

寒、热食物要搭配着吃，比如吃大寒的螃蟹时，一定要配上温热性质的生姜，用姜去中和蟹的寒凉，这样就不会对身体有任何的伤害，还利于蟹肉的消化、吸收。

寒凉的食物是不是都不能吃?

并不是所有的寒凉食物进入肚子里都会对身体产生负面影响，只要与人的体质、吃的季节相搭配，能起到中和、平衡的作用，就可以吃。比如夏天，人体大量出汗，而 适量吃些大寒的西瓜，它能除燥热，又能补充人体因出汗多而丢失的水份、糖份，这时的西瓜对身体来讲就能起到协调、补血的作用，而天冷时吃西瓜，就易导致血 亏。

寒、热食物要搭配着吃，比如吃大寒的\'螃蟹时，一定要配上温热性质的生姜，用姜去中和蟹的寒凉，这样就不会对身体有任何的伤害，还利于蟹肉的消化、吸收。

黑色食品就是补肾食品吗?

我们经常看到这样的宣传――黑色食品补肾、补血，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海带、紫菜、乌骨鸡等。其实并不尽然，温热是补、寒凉是泻。黑米、乌骨鸡性 温，补血、补肾效果明显;黑芝麻，性平、补肾、补肝，润肠、养发;黑豆，性平，补肾、活血，解毒;而黑木耳性凉，海带、紫菜性寒，夏天可以经常吃，冬天尽 量不要吃。任何食物补还是不补，一定要看这个食物的属性，性平、性温的食物，一年四季对身体都有补益的作用，性凉、性寒的食物，除了夏天以外，其他季节尽 量不要吃，非要吃的话，也要与温热的生姜，辣椒、胡椒、花椒配在一起，这样既能摄入这些食物特有的营养素，又不至于伤肾、伤胃。

到底补血吃什么好?

简单地说，只要吃到肚子里能消化吸收的食物，就是补血的，所以补血的前提是胃、肠道消化吸收的能力，就算吃的是粗茶淡饭，只要全部吸收，照样补血，而吃了高级的滋补品，胃、肠道不消化，依然什么用也没有。

相对来说，肉类、蛋类、鱼类这些高质量的动物蛋白，能明显地提高血液的质量，更容易使人抵抗力强，精力充沛。

**养生会所工作总结范文3**

20xx年的儿童保健工作在区妇幼保健院、在本院院领导的大力支持及在本院职工的密切配合下，今年的儿童保健工作顺利完成，现我把今年的工作作如下总结：

>一、基本情况：

我们辖区内0-7岁儿童总数1805人，0-3岁累计儿童数956人，今年出生的儿童总计244人，已建档199人，建档率大82%，出去外出的建档率可达98%以上。

>二、体检工作：

对0-3岁儿童所需检查的年龄阶段进行体检，今年体检总数886人次，其中发现体弱儿有4人，低体重儿3人，给予喂养指导后，现已恢复正常水平，未发现伤残、畸形等疾病患儿；同时对在本院出生的16个新生儿进行了苯丙酮尿症及甲状腺功能减低症的筛查，未发现一人异常；也对本镇学龄前儿童进行了常规体检，体检人数总计340人，其中，发现轻度贫血3人，无中重度贫血，轻度营养不良儿5人（生长迟缓2人，体重低下1人，消瘦2人），肥胖儿1人，余下均达正常值，龋齿32人；留守儿童782人。我们将把体检情况及时的反馈给学校、幼儿园、家长，对体检不合格的儿童及青少年给予其营养指导，对病情严重的不能予以人工纠正的建议其送医院，能得到有效的治疗和康复。

>三、与去年相比情况：

与去年相比儿童的体格生长，营养健康情况都有所提高，体弱儿、营养不良、肥胖儿都较去年减少，特别是牙齿口腔健康，今年的龋齿明显减少，从中我们可以看出家长对小孩的健康意识水平不断增强。

>四、工作中的不足及对来年工作的肯定：

自知在诸多方面存在不足，比如对辖区内的2-7岁外出儿童数及长期居住儿童数掌握不够清楚，对儿童保健知识的重要性和必要性宣传不够到位，导致很多家长对儿童体检的误解，还有就是专业知识方面还很欠缺等等，望上级领导给予指导和批评，在明年的工作中我会补短取长，把儿保工作做好。

**养生会所工作总结范文4**

1、认真对学生进行晨检，密切注意学生的身体变化，要求班主任晨检把关制度，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。责任到人，记录详细、及时发现、及时报告。

2、加强环境卫生管理，做到日扫日清，无卫生死角，教室达到窗明几净，四壁无灰尘。

3、教育学生加强个人卫生的清洗。建立小卫生员日检查，卫生室抽查的制度。

4、加强教室及教学楼的通风，指定专人管理，经常开窗通风，保持室内空气的新鲜。

5、利用键康课向学生讲解一些常见病的预防，用灵活多样的教学手段，使学生在看看、听听、说说中轻松地学到了卫生保键科普知识。从而养成好的卫生习惯，增强学生的键康意识和自我保键能力。

加强宣传，利用广播向学生进行宣传传染病的危害及预防。让每位学生知道、了解、掌握一些常见传染病的预防知识和方法。

6、发放宣传单，保证学生人手一份。

7、组织学生到镇防疫站进行预防接种，这一工作的开展提高了全校师生的保键意识。协助对全校学生进行体检，并对体检数据进行统计、分析，另外，对有沙眼、龋齿、和近视的学生进行沟通，并通知家长对学生进行治疗。

我们按上级要求做了细致工作，完成了各项任务，今后在卫生保健工作中发扬优点克服不足，争取更大的成绩。

**养生会所工作总结范文5**

保护学生视力，尤其抓好学生近视防治工作是卫生保键工作的一项极其重要而又繁重的工作。向全校师生进行有关防近知识讲座，要求每个人认真听，做到了解保护视力的重要性，自觉的养成良好的用眼卫生习惯，要求每位教师随时纠正学生的读写姿势，把‘三个一’做为组织教学的口头禅，学生之间互相提醒，自己有意识的养成等。每班根据要求行动起来自己动手找材料进行编排手抄报，把身边防近模范假性近视转变成正常视力的学生的事迹、一些防近小常识、小知识等都编排在报中，使学生在找材料的过程中得到了防近知识。

充分发挥小卫生员在班级里的监督作用，使其防近工作尽善尽美。每天利用眼操时间对学生的眼\_位进行纠正和指导。使学生提高了防近的认识，起到了爱护眼睛从现在做起的作用。在普查视力中对视力不良的学生让其班主任了解在作位上进行调换，在读写姿视上加以强化，并与其家长联系让学生在家也要重视预防近视，使得防近视工作得以顺利进行。

**养生会所工作总结范文6**

根据创卫建档目录要求和指标体系，建立健康教育档案，做好各种文字、图片资料的收集、整理、归档工作，确保健康教育档案的完整规范。

根据县卫生局工作的要求，为切实抓好职工的健康保健知识的宣传、教育，增强自我保健能力，提高职工的健康素质。我院认真开展了健康教育工作。通过一年的努力，取得了一定的成绩，现将我院健康教育工作情况总结汇报如下：

（一）、我院领导高度重视健康教育工作，把此项工作列入了重要议事日程来抓，并将此项工作纳入了全院工作考核内容之一。根据健康教育有关文件要求，制定了《健康教育工作计划》、《健康教育工作制度》、《健康教育人员工作职责》、等，成立了健康教育领导小组。

（二）、抓好职工的学习宣传教育。为提高职工对健康教育的认识，增强职工的卫生观念，普及卫生知识，我们定期召开职工大会，传达贯彻上级有关健康教育会议精神，组织学习健康教育有关文件。通过学习，职工们明确了健康教育的目的`和意义以及重要性，增强了卫生保健意识，提高自我保健能力。

（三）、狠抓职工的教育培训。按照工作计划，医院集中对职工进行了培训。内容主要以专业知识、技能、技巧、方法等为题材。全院现有职工62人，参加培训62人，培训率己达100%。

（四）、积极搞好健康教育宣传工作。我们通过门诊、住院及病人问卷等形式，向病人及家属开展健康教育宣传，散发宣传资料。我们还利用举办讲座、宣传栏等形式广泛宣传健康教育的意义和作用。除卫生日上街宣传外，还不定期上街宣传、咨询。全年共发放健康教育宣传资料3000余份，咨询达1000余人。门诊和住院部联合全年出版宣传栏12期。

（五）、为认真贯彻落实县爱卫办颁发的《医疗机构控烟管理》，规定，我们积极开展了控烟教育，制定了《医院禁烟制度》，设立了禁烟监督岗，配有控烟检查员，候诊区、病房等公共场所设有醒目的禁烟标志。

（六）、为将健康教育工作抓紧、抓扎实，圆满完成本年健康教育任务。

总之，我们做了一些工作，但离要求还有差距，我们决心在来年的工作中，加大健康教育工作力度，使健康教育工作更上一层楼。

加强卫生保健的各项管理工作，严格按幼儿园的标准和本园质量管理体系的要求，进一步完善并巩固了卫生保健的各项工作，确保了本年度卫生保健各项工作的安全、顺利的开展与完成，做到无安全事故。

1、加强对各班幼儿生活常规培养工作的检查与指导，培养幼儿从小养成良好的生活习惯，加强了对各班卫生保健及幼儿护理工作的检查与指导。

2、继续做好家园配合工作。

3、进一步完善了各种登记册和表格的填写。

4、加强户外活动的指导和检查，提高各班幼儿的活动量。

5、根据各岗工作的所需按计划分别对各岗进行幼儿卫生保健常识的学习，使大家掌握所需的幼儿卫生保健常识及处理紧急事故的正确方法。

6、按要求较好的完成在园幼儿的健康体检（幼儿口腔检查、体质测试）、常规免疫接种和传染、病的预防等工作。

7、结合实际工作不断改进了质量管理体系运行中的相关工作。进一步完善、规范了卫生保健管理工作，提高了卫生保健工作的质量和工作的效率。保证了在园幼儿的健康成长。

一年的时间很快过去了，在这一年中，在院领导班子及公共卫生科精心指导下，认真完成了各项工作任务，在思想觉悟方面有了更进一步的提高，现将本年度以来的工作情况总结：

**养生会所工作总结范文7**

坚持党的的路线方针政策，认真开展“创先争优”活动，积极参加各项活动。尊敬领导，团结同志，工作任劳任怨，在工作期间，积极围绕妇幼卫生工作方针，贯彻了以保健为中心，保健与临床相结合。

面向群体、面向基层、以降消项目及住院分娩为契机，全面贯彻“一法两纲”大力开展以产科质量为核心、重点抓好高危妊娠管理、产科质量、住院分娩、新生儿破伤风、艾滋病母婴传播等防治工作和母子平安的创建工作。

**养生会所工作总结范文8**

1.大枣蜂蜜最养肝

因为春节是我们人体肝脏最为旺盛的时候，也就是我们经常说的肝火旺，这个时候就应该食用一些护肝健脾的食物，可以利用一些大枣、蜂蜜、山药、芡实、莲子等加入梗米中熬至成粥，不仅仅可以护肝养脾胃，还可以帮我们赶走春困，滋补养气的功效。

2.春季最适合的口味：省酸增甘

因为春天阳气初发，这个时候应该增甘减酸，酸性的食物可以直接进入人体的肝脏，甜性的食物则是进入我们的脾脏，酸性的食物摄入过多会因为胃酸的分泌障碍，影响到人体正常的消化吸收功能，此时应该少吃酸类的食物，减少脾胃的负担，因此可以选用：葱、生姜、花生、鸭肉、海带、百合等食物，用以消火。

3.春节最合适食用的青菜

春节最适合食用的青菜非小白菜和油麦菜莫属了，春困是春天最常发的症状，所以这个时候就要减少油脂的摄入，尽量吃得清淡，绿叶青菜可以补充人体所需的维生素和各种氧化物质，蔬菜中的各种丰富的营养物质也是可以起到帮助人体预防春困的作用，并且选择一些带有苦味的叶菜同时还可以起到消暑解毒的功效，所以这个时候多食用小白菜和油麦菜就是最好不过了。

4.最适合食用的水果：草莓

因为草莓中含有极其丰富的维生素C和铁含量，此时食用草莓既可以增强自身的记忆能力和延缓大脑衰老的状况，在每天上午和下午吃上几粒草莓还可以赶走春困现象。

**养生会所工作总结范文9**

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。

春分养生四大原则

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、木瓜等菜肴，配上蛋类等滋阴食材，达到阴阳互补之目的。

多吃时令菜

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。

当然，除了注意膳食外，养生的关键还是提高自身免疫力。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，保持正常睡眠时间。注意补充水分和电解质，以促进血液系统循环帮助维持机体平衡，达到养生的最佳效果。

春分天气状态不稳定，早晚气温偏低，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”。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。

食酸增甘以养脾气

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。

注意养肝

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，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，或是饮用电解质丰富的饮料，如宝矿力水特，也是春季的佳饮。

**养生会所工作总结范文10**

半年来，在乡党委、人大、政府的正确领导下，在上级业务部门的正确指导下，我们始终坚持高标准、严要求，不断加强政治理论学习，刻苦钻研业务，不断提高自己的理论水平和业务素质。恪尽职守，爱岗敬业，用脚踏实地的实际工作精神，圆满地完成了各项工作任务，具体收获表现在以下几个方面：

>一、加强学习，不断加强自身的理论水平和业务素质。

首先把学习摆在首位，坚持党的基本路线、方针、政策，认真贯彻上级精神，与党的思想保持高度一致。在业务上不断加强业务学习和相关知识的积累，深刻领会相关法律法规、政策的精神实质，努力使自己成为政策通、业务精的多面手。

>二、努力工作，按时完成工作任务

半年来，工作积极主动，勤奋努力，不畏艰难，尽职尽责，在自己平凡的工作岗位上做出力所能及的贡献，努力做好本职工作。

一是认真带领全站职工开展各方面的工作，分析工作中存在的主要问题，总结工作经验，及时向领导汇报，让领导尽量能全面、准确地了解和掌握最近工作的实际情况，为解决问题作出科学的、正确的决策。

二是领导交办的每一项工作，分清轻重缓急，科学安排时间，按时、按质、按量完成任务。

三是在接待来访群众的工作中，坚持按照工作要求，热情接待来访群众、认真听取来访群众反映的问题，提出的要求、建议。同时，对群众要求解决但一时又解决不了的问题认真解释，耐心做好群众的思想工作，让群众相信服务站。四是积极与上级主管部门沟通，协调好关系，争取他们对我乡工作更多支持，更好地促进我乡的相关工作顺利完成。

>三、兢兢业业，切实做好广大人民群众贴心人

我们始终坚持严格要求自己，兢兢业业，时刻牢记党全心全意为人民服务的宗旨，切实做广大人民群众的贴心人。

一是开展四术工作共完成例，其中女扎31例，上环83例，取环26例，人流7例。

二是开展出生缺陷干预工作，并且像群众宣传口服叶酸片的好处，对计划怀孕妇女宣传孕前健康检查以及孕前健康教育的好处，并且对计划怀孕妇女进行高危筛查。

三是开展生殖道干预工程，对育临妇女进行科普知识宣传教育以及开展妇科病的普查普治，共普查724人，查出有妇科病58人，已治疗43人，为治疗15人，转诊4人，已建立生殖档案卡724份。

四是深入贯彻省委17号、地委4号和25号计划生育政策文件精神，基本完成了县局下达的工作任务。

五是搞好服务工作，竭力为构建和谐社会尽自己最大的努力；开展优质服务，尽量做到巩固“六个好”，“四优一满意”以及计划生育的十二项动态指标。

>四、存在的问题

1、服务站技术人员的技术能力不适应当前计划生育工作，工作能力有限，缺乏检验人员，对我们的工作开展带来不变。理论学习不够，没有对理论知识进行系统的研究，今后要加强这方面的工作。

2、服务站室内外装修还未完工，对我们的创优工作带来不变。

3、服务站人员少，只能做一些常规工作，根本谈不上创优。回顾半年的工作，我们在思想上、学习上、工作上取得了新的进步，虽然自己不遗余力的努力工作，但由于自己能力有限，工作成绩与领导的要求还相差很远，在下半年我们将更加努力的工作，认真完成领导安排的各项工作。

**养生会所工作总结范文11**

1、做迷你瑜伽

声明：图片来源网络，如有侵权，敬请告知

我们都知道早晨锻炼的好处，但是不是每个人都想一起来就大汗淋漓。瑜伽是适合清晨的运动之一，你可以来一段10到20分钟简短版的瑜伽，不管是去健身房参加早课，还是在家跟着视频(精选)学习，就这样开始新的一天吧!

2、拉伸

在早上起来的时候轻轻的伸一个懒腰可以赶走你的困意。坐在床上做拉伸运动，这样可以放松NIIT的关节，让身体精神。

3、健康的早餐

营养均衡的早餐可以让新陈代谢步入正轨，避免暴食的可能。事实上，吃早饭的人并不会比不吃早饭的人更胖。炒蛋、培根和吐司可能看起来很诱人，但理想的早餐应该包括蛋白质，全谷物和健康的脂肪。

4、打开窗户

一旦大脑感知到阳光普照，它会发出一个信号减慢褪黑激素的生成，同时分泌大量的肾上激素来告诉身体该起床了。这样你都不需要闹钟，就让阳光叫醒你吧。

5、写博客

就像简单的自我治疗一样，尽量记下一闪而过的念头和梦境。在正式开启新的一天之前，你可以花些时间记日记，即可以和自己对话也是帮你更好的集中精神。

6、和你所爱共处一会

一个人的相处是很难快乐的，大家可以在早上起来的时候和自己爱人、孩子或者宠物进行几分钟的相处，我想着会给你很多的正能量的。

7、安排好一天的日程

特别是工作艰巨又紧张的时候，让自己井然有序会让你的一天更轻松。在早上把一天的约会和会议的时间记录下来以免不必要的手忙脚乱。

8、慢跑

显然，我们都知道，锻炼对身体健康有着不可思议的好处。一日之计在于晨，早上适当的慢跑能够给一天的学习工作生活起个好的开头，带来活力。

9、恰当摄入一点糖分

我们绝对不是在说早上来一个巧克力甜甜圈是健康的生活方式，但是一茶匙或者更少的糖确实会带给你更棒的造成。在佛吉尼亚大学的研究中表明，60-80岁人群中，早上摄取少量糖的人的记忆力会更好。

10、用“鸡汤”激励自己

在经历过漫长又平淡的一晚后，很难一起床就怀抱积极的心态。幸运的是，现在有很多Apps可以提供给你不同的名言警句。“鸡汤”不能包治百病，但是也许能让你的早晨多一点积极的好心态。

**养生会所工作总结范文12**

幼儿园卫生保健工作直接关系到幼儿的身心健康和生命安全，也维系着千家万户的幸福与欢乐，本学期我园认真落实《幼儿园教育纲要》，牢固树立以贯彻预防为主方针，牢固树立健康第一，预防为主、防治结合、加强教育的思想，促进了卫生保健制度的完善，加强了卫生保健工作的执行，促进了幼儿健康发展。

>一、室内外活动有机结合，

幼儿体能发展在组织好丰富多彩的活动的同时，做到室内外活动相结合。坚持开展体育游戏及艺术、语言等游戏，注意动静结合，幼儿一日生活的内容和时间安排做到既有限定又有弹性，保证幼儿在原有水平上都能得到发展。

其次，注重培养教师形成良好的卫生保健常规。

我园把安全工作渗透在每一个环节里，以确保幼儿活动时的健康与安全，而且通过各种活动对幼儿进行安全教育，增强安全意识，学会自我保护。设计了话题让幼儿展开讨论，做到人人讲安全，事事讲安全。

我园教师注重加强幼儿体能训练，利用周围环境中一切有利的自然因素，结合季节特点开展各项体育活动，还在各项活动中注意培养幼儿的毅力及团结合作的能力以及耐挫力，保证幼儿每天户外活动不少于二小时，户外体育活动不少于一小时。平时在室内注意开窗通风，保证室内空气清新洁净。

>二、定期执行幼儿体检及评价。

严格执行晨、午检制度，热情接待每一位幼儿，使幼儿从开学初对医生的畏惧到以后的亲和。晨检时注重\_看\_、\_摸\_、\_问\_，发现问题，及时处理，并做好记录，确保每天出入园的幼儿身体健康。

及时掌握生病幼儿的情况，晨检后反馈到班级，使带班教师可以对生病的儿童进行特殊护理，保育员也可以加强保育，做好全日观察。在防肠道传染病期间，积极采取有效措施，保证了幼儿园的零发病率。

>三、加强防病措施：

本学期，我们坚持以预防为主的方针，根据季节的不同，对园内幼儿活动和生活场所、物品进行定期消毒。坚持开窗通风，每日为幼儿提供清洁安全的生活空间。在呼吸道疾病高发季节和防流感期间，积极采取有效措施，加强流感疫情预防、控制工作，建立了缺勤监测、报告与管理制度，对缺席幼儿进行家访，了解缺席原因，对患感冒、发热的幼儿作好观察隔离工作，并主动向家长做好解释工作，取得家长的配合，同时增加了预防服药，提高了消毒的密度与强度，这一系列的措施确保了全园98%以上的高出勤率，保证了幼儿园的传染病的零发病率。配合防疫部门做好国家规定的计划免疫工作，对幼儿的疫苗接种进行登记管理，及时做好漏种幼儿的宣传发动工作，保证计划内免疫接种率达到98%以上。

认真筛查体弱儿肥胖儿，对营养不良和有肥胖倾向的体弱儿肥胖儿进行个案管理，一日活动中从运动等环节进行有针对性的干预，并及时与家长交流意见，使家长能够理解管理的意义，使之成为真正意义上的互相配合，共同管理。对幼儿体检中发现的疾病缺点及时与家长进行沟通进行规范矫治，对有疾病倾向的幼儿严格进行隔离。防止病毒传染源。

为杜绝病从口入，我们对幼儿的饮用水的水源进行了严格把关，不让幼儿接触到过期的饮用水，让幼儿饮到健康水、放心水。

>四、做好卫生消毒工作：

抓好幼儿园室内外环境清洁卫生。严格按照卫生保健制度，实行定人定点，分片包干，根据幼儿园的美化、净化、绿化、儿化特点，一天一小扫，一周一大扫，保持园内外经常性的清洁。

消毒工作是幼儿身体健康的保障。每月组织指导保育员做好消毒工作，使保育员能全面掌握消毒方法，严格按照消毒规范进行消毒保洁，为防止交叉感染，幼儿一人一杯两巾。并定时进行消毒。每天对空间进行通风，紫外灯照射。每天坚持对厕所进行消毒。以防病毒入侵。

>五、开展保健知识宣传栏。

每学期开展健康快车、宣传栏，把每个季节常见疾病的预防及治疗措施，及时传达给家长。还有各年龄阶段幼儿适宜的运动，幼儿感冒期间的饮食等。

经过努力，我园的卫生保健工作取得了质的飞跃，也得到家长和上级领导的认可。在今后的工作中，我们将再接再厉，加强日常卫生保健工作的指导，加强体弱儿的管理，更规范地做好各项卫生保健工作，严格执行各项卫生保健制度，做好预防疾病的各项工作，让幼儿拥有强健的体魄，为他们的终生发展打下良好的基础。

**养生会所工作总结范文13**

昨晚一下雨气温明显下降哦，今天一上班温度计显示室温才22。5，说明外面更低了。

早上手机没响来不及煮粥，下了二圈面条放点豆子牛肉末青菜二片生姜，冲了鸡蛋花。吃得饱了点又胀，总是管不住嘴哦，一定要用碗定量吃才不过量哪。上班后下雨了凉的，一位学驾驶的朋友来看我，说着话突然指着我的手说：你进补有好转了呀，月牙出来了。我扳过左手一看，嘿，真的长出一些月牙了，特别是左手中指上的月牙比前几天长得多了一大半，当时还特意看过呢，现在有大拇指的小半多了,食指和无名指也长出一些了，说明这几天的补血有效果出来了，心包经上的内火已消下去大半了，肺火也降了，平时不觉得有火燎燎的感觉了。这几天用木锤敲到二手背上都觉得很麻，而且还有於青，以前倒不觉得，可能天天敲打经络已经慢慢通向手指末梢了，这可是新发现哪，期待以后会有更多好的变化。右手月牙没多少变化，看以后补气血后的进展了。

中午是早上的面条，吃一个鸡翅根三个鳝洞蘑菇青菜，饭后一小时在左右小腿上的脾经和胃经上走了100多下，(昨天到妈妈家去脚受了凉，回来后不多久就有流涕了，体质真不好太敏感了，觉得脚踝下就凉凉的，今天上午也凉的，)走了罐先活血一下，稍微有点热乎。左脚脾经走得很痛，100多下还不怎么红不见痧，太虚弱了吧，右脚脾经不算很痛能忍受，也不出痧。三阴交穴竟然发现在走罐后凹陷了软软的真够虚的了，我是从三阴交往上走的罐，有次在一视频中看到按摩脾经是由下而上的顺序，不知对不对。二脚胃经上走得不很痛因为以前走过二次了，第一次也痛得要命，也出了不多痧，这次在上巨虚的位置出了点痧，不深，可能气血不足吧。到下午觉得不那么脚凉了，以后多补血后还得走罐。

晚上白米饭有些硬的，牛肉末青菜，鳝鱼，西红柿炒蛋。我以为吃了牛肉和鳝鱼还加辣了它们的热性能中和西红柿的凉性呢，吃了三块西红柿肚子还是咕咕叫了，抗-议呢，体内还是有寒湿重的，昨天泡脚时按摩腹部时肚子里咕噜咕噜就响个不停，下午的月季花茶多喝了不出汗呀，体内水多了，早上还又流涕了呢，五天不流了 。以后不渴不能多喝水，多按摩泡脚出汗就行了。

**养生会所工作总结范文14**

提高保健服务质量，我院建立了孕产妇保健手册，乡村医生工作手册，对辖区内的孕产妇进行摸底，按孕早、中、晚期、产褥期所规定的检查项目进行系统检查，监护和保健指导，及时发现高危情况，以确保母子安全，同时严格按照高危妊娠评分标准进行筛查与管理。

今年我院无一例产妇死亡，出生新生儿88人，住院分娩84人，住院分娩率为96%，系统管理80人，系统管理率91%，高危住院分娩为11人，产后访视84人，产后访视率为96%，无新生儿破伤风，有效的降低了孕产妇死亡率。

**养生会所工作总结范文15**

健康教育和老年保健有机的结合，起到统筹兼顾，事半功倍的效果。我们利用慢病管理和健康教育方面的经验，对伴有慢病的老年人强化随访，免费测量血压，测血糖，义务咨询，发放健康教育资料。为了做好健康教育及科普宣传，我们开展了老年人保健知识讲座，侧重老年病的健康知识宣传，为方便老年居民，我们将健康教育讲座开展在社区居委会，体检服务，慢病普查也以老年人为主要对象。

今年，老年保健工作虽然取得了一定的成绩，受到居民赞扬，但工作中存在观念转变不够，人力投入不足，管理不到位等多方面的问题。如开展老年健康教育内容以慢病老人为主，单独为健康老人偏少，家访或上门健康指导开展困难等。在今后的工作中，我们会更进一步完善我们的工作。

**养生会所工作总结范文16**

新的一年即将过去，在院领导的大力支持下，儿保科全面完成今年的计划。并认真贯彻《国家基本公共卫生服务规范》，切实做好了所管辖的儿童保健管理工作。

>一、20xx工作成效：

1、截止20xx年9月30日掌握辖区内儿童系统管理情况：0~7岁儿童2172人，共体检次数8794次，0~3岁儿童1931人，共体检次数8382次，20xx年度新生儿建册915人，体检次数3945次，系统管理率，并按要求进行免费体检，同时给予营养及发育方面的指导。

2、对辖区内的体弱儿进行了专案管理，做到有登记的矫治方案，本年度专案管理人数9人。

3、全年内5岁以下儿童死亡共发生9例，其中婴儿死亡3例，新生儿死亡4例，1~4岁儿童死亡2例。全年内无新生儿破伤风发生。

4、为辖区内儿童免费进行3血红蛋白测定，并给予指导及治疗。同时有针对性的进行健康教育：如纯母乳喂养，婴儿抚触，疫苗接种等。

5、本年度六·一儿童体检人数共5226人，其中检测佝偻病人数76人，缺铁性贫血人数334人，营养不良989人，先天性心脏病人数3人，重度肥胖人数8人，对检测出给予有效指导及治疗。

>二、存在问题：

由于与儿童家长沟通不足，导致体检部分未能及时完成，儿童家长不能主动进行体检，使儿童系管率不够高，血红蛋白检测率较低。

今后我们会更好开展儿童保健工作，确保儿童身心健康，加强儿童保健及相关业务学习，进一步规范儿童保健工作，提高服务工作质量。

**养生会所工作总结范文17**

在全县范围内开展了大型公益活动，医院救护车载着内、外、妇、儿、中医等学科专家在全县的乡镇街道村庄巡回义诊，把健康送到老百姓家门。定期回访，对疾病、用药等进行健康指导，对住院的.困难病人给予适当减免医药费用，着力缓解基层群众看病不方便、因病致贫的问题。

今后，我们将继续做好健康教育工作，切实提高广大医护人员、患者、家属及广大居民的健康意识;落实长效管理，提高有益群众健康的医疗环境质量;对照健康教育工作标准，加大宣传力度，促进医院健康教育工作更上新台阶。

一年来，我社区卫生服务站坚持以建立老年人健康档案为主线，规范老年人健康管理为中心，以人为本，立足解决他们实际问题，让许多居民从中得到实惠，因此深受老年人的欢迎。他们参加健康教育和慢性病的.积极性明显增加，我社区卫生服务站现已为辖区居民65岁以上老年人建立健康档案，其中为95%的老年人做了健康体检，全面了解老年人的患病情况。让他们对老年人的保健意识和慢性病的防治有所增强。现将老年人保健的年度工作总结如下：

**养生会所工作总结范文18**

1、利用宣传栏、宣传活动等方式，开展形式多样、丰富多彩的宣传服务活动，在院内进行计划生育、保健科普知识展板宣教，进行卫生知识教育宣传，广泛开展禁烟宣传。

2、利用多渠道全方位、各种形式进行健康教育，社区群众健康教育6次，参加人数800余人，健康教育宣传材料放1800余份，培训讲座9期，大屏幕宣传12次。

3、设立健康教育室。增加居民卫生健康知识，向广大群众宣传卫生防病和个人卫生，使其养成良好的习惯。

**养生会所工作总结范文19**

春季如何养生

春季，晚上不要睡得太迟，早上要早起，养成早睡早起的习惯，以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发，松开衣扣，舒展形体，在庭院中信步漫行，这样使思维易迅速活跃起来。老年人晚间睡眠质量一般不高，宜安排一定时间的午睡。

春季绿色植物增多，空气中的阴离子倍增。在这样的环境下锻炼，有助于提高生理机能和健康水平，还有利于调节情绪。因此，宜多做些户外活动，如做操、散步、踏青、打球、放风筝、钓鱼、赏花、慢跑、打太极拳等。

1、宜多食养肝明目的食物：比如性平味甘的米，麦，面，黄豆，芝麻，山竽，萝卜，牛奶等；养血补肝的大麦，芝麻，枸杞子，各种动物肝脏等等。

2、宜多食甜，少食酸以护养脾胃

春天来临之际，人们要少吃酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气，中医认为，五味入五脏，如酸味入肝，甘味入脾，咸味入肾等，甜味食物入脾，能补益脾气，故宜多吃。如一些富含优质蛋白质，糖类的食物：瘦肉，禽蛋，大枣，蜂蜜，新鲜蔬菜，水果，干果等。

3、宜多吃蔬菜

因为人们经过冬季之后，较普遍地会出现多种维生素，无机盐及微量元素摄取严重不足的情况，如人们在春季常发生口腔炎，口角炎，舌炎，夜盲症和某些皮肤病等，这些都是因为新鲜蔬菜吃的少，营养失调所致。因此，春季一定要多吃些新鲜蔬菜。像韭菜，菠菜，荠菜，葱等等。

4、宜吃能补充津液的`食物

春季多风，风邪袭人易使人造成口干，舌燥，皮肤粗燥，干咳，咽痛等症，因此，在饮食上宜多吃些能补充人体津液的食物，比如蜂蜜，甘蔗等，但不宜过量，过量了易使肝气过亢。

5、宜清淡，多样化

6、宜吃清解里热的食物

第1少发脾气，多微笑。尽量保持精神愉快，尤其要避免怒气

第2享受清爽的绿色春蔬

春天肝气旺盛，相对影响脾胃的消化吸收功能，因此饮食上仍以清淡为主。绿色蔬菜是最好的春季食物。蔬菜含维生素和微量元素，恰巧可以补充冬季的摄取不足。譬如春天产的菠菜嫩极味美，亦有养血功效，是一个不错的选择。

春天不需要特别进补，“因为气候上升，温补药反而加重身体内热，”体质较差的人，一般可选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、燕窝、猪肝等平性食物。具多醣类成分的银耳也有防发炎功效，亦可促进肝脏蛋白质合成。

此外，有过敏气喘体质的人，在春天要特别注意体质的调整，少吃一些冰冷或寒性（如瓜果）的食物以免引发过敏。

通常气喘过敏是中医所说的“气虚”现象导致，擅长药膳的杨贤鸿建议，可用黄耆、人参（白参）、伏苓炖补鸡汤饮用，容易上火的人可以改用参须或西洋参。

第3保暖工作不可少

春天因气候变化大，加上阳光普照，常让人忽略初春的善变与寒冷。因此衣着最好慢慢减少，不要一下换上夏季的短袖短裤，寒邪伤肺，容易导致鼻塞、咳嗽感冒等，尤其老人家外出时最好多加一件背心。

此外，由于膝关节对冷较敏感，因此穿着裙装时，记得加双厚一点的裤袜保暖。

第4启动身体的引擎

冬季人体新陈代谢变慢，阳气下降，春暖花开之时，正好可以重新补充身体的阳气。起早运动，舒筋活胳也是养护肝脏的方法之一。

练习气功，则可以缓和神经肌肉，平衡自律神经系统。试试看最简单的呼吸调节法：静静坐下或站定，全神关注在呼吸调节中，慢慢的，一点一点用鼻子吸气、吐气，并重复数次。简单的深呼吸可以排除体内积热，让身体重新获得能量。（保护肝脏的按摩运动）

第5用五官体验新感受

春天，也适合打开人体的五官感受，体验全新的世界。

旅游是一个方法，找三五好友郊游踏青，让歇息已久的精神感官，在自然环境中重新复苏。或者在书桌上布置一个有春天感觉的小环境。

**养生会所工作总结范文20**

xx学年度第二学期即将结束了，在过去的一学期里，我园的卫生保健工作在区妇幼所的指导下，在园领导和全体教职工的大力配合下，在保健工作的精细化方面有了较大进步。为了进一步提高保健工作质量，使我园的卫生保健工作取得进一步发展，现将本学期的保健工作作一个简单的总结：

>一、重点工作完成情况

（一）推进程序化管理，细化日常管理机制。

1、本学期对幼儿园各项常规工作进行了认真的梳理，对其中部分环节的操作规范做了进一步完善和细化，如消毒液配制、玩具消毒、幼儿餐点及运动环节保育等，使这些环节的操作规范更加科学、严谨，操作性更强，进一步提升了保健管理工作的精细化水平。

2、本学期还对幼儿餐点保育操作进行了常态化监控，制订了幼儿餐点保育工作监控用表，采取对部分班级半日跟班及不定期抽查等多种方法，了解幼儿餐点保育规范实施情况，发现问题及时修正，提升了我园幼儿餐点保育工作规范。

（二）分类开展保研活动，提升队伍综合素养。

1、本学期以“美的瞬间”和“镜头下的师爱”摄影展为载体对后勤人员进行了“爱与责任”的主题教育活动，充分提高了后勤人员的岗位意识、责任意识与爱生意识，弘扬了后勤队伍中的正能量。

2、本学期针对保育员的培训增加了“幼儿生活习惯培养保教指导要点”的一块内容，对保育员进行系统的幼儿生活指导的培训，同时进行了保育员参与幼儿生活指导的尝试，有效地促进了幼儿良好行为习惯的培养，同时促进了保育员个人素质的提高。

3、在日常工作中，注重及时发现三大员工作中存在的问题，并针对问题进行深入剖析，通过集体讨论、实践研究等方式探讨问题解决方法，从而提高三大员的认识。园长积极支持并多次参加幼儿园各项保研活动，对保研活动进行指导，提高了保研活动水平。

（三）推进保教协同管理，进一步加强幼儿生活习惯培养。

1、本学期通过完善业务牵头、保健跟进、保教协同推进的管理机制，进一步强化了“幼儿生活习惯培养”机制。通过班级三位一体的及时跟进、健康教育的有机整合，促进了幼儿良好行为习惯的养成。

2、本学期开展了“保育员参与生活教育的现状调查与对策研究”的专题研究，首先，通过利用问卷调查了解保育员参与幼儿生活教育的现状，通过对问卷的统计分析以及深入班级实际调查，了解保育员参与幼儿生活教育的可行性以及参与的方式方法，并在保育实践中进行检验。

（四）安全教育。

本学期继续以安全月为背景，对不同层面的人员进行安全宣教，在宣教内容方面力求简单易懂，在宣教方式方面力求多样化，通过与业务、家教等条线的整合提高宣教效果。

>二、常规工作完成情况

1、健康检查

（1）本学期继续做好晨检工作，严格按\_一摸、二看、三问、四查\_来进行晨间检查，及时向家长了解幼儿在家的健康情况，发现异常做到及时隔离与治疗，并根据幼儿的情况发放晨检牌，把好了安全的第一关卡。及时了解班级幼儿的健康状况、协助班级共同做好生病幼儿的全日观察记录、发现问题及时汇报及时处理，坚持晨检与全日观察相结合，并做到有记录、有分析、有措施。

（2）做好教工和幼儿入园体检、定期体检工作，幼儿和教工入园体检及教工定期体检率100%，幼儿定期体检率95%，幼儿生长发育情况良好。针对一些特殊幼儿及时发放告家长书，家园配合进行矫治。矫治率100%。

（三）营养工作

1、进一步优化幼儿菜单，使幼儿食谱更加科学、健康。本着卫生、安全、富有营养利于消化的总要求，做到品种多样，搭配合理并保证按量供给。

2、进一步加强了食品安全工作。把好生菜验收到熟食供应每个环节，发现有问题的视频原料及时调换，最大程度地保障师生食品安全。

3、本学期我园参加了结对园举行的幼儿菜肴展示活动，各园精心挑选制作了许多营养丰富、色香味美的菜肴，拍成图片，并附上制作过程及营养成分的说明相互交流，通过交流活动，进一步开阔了眼界，提高了营养工作水平。

（四）安全、防病

本学期我园进一步细化了玩具消毒、环境消毒等各项卫生消毒制度并加强了制度实施后的检查落实，使我园卫生消毒工作更加规范、严格，对控制传染病的发生起到了积极的作用。由于措施得力，本学期我园没有发生传染病，为教育教学提供了有力的保障。本学期我们还进一步加强了幼儿园安全宣教工作，利用宣传栏、网络、小广播等各种渠道对家长和幼儿的进行安全宣教，提高教工、幼儿及家长的安全意识和技能，为幼儿安全提供了强有力的保障。

>三、存在的问题与改进措施

问题一：问题意识不强，发现问题不及时，提出问题没有及时跟进。

改进措施：

1、强化问题意识。深入一线，多观察，多思考，多沟通，及时发现一线存在的问题，深入探索解决问题方法。

2、转变观念，改善工作作风，发扬钉子精神，对问题常抓不懈，不仅眼中有问题，还需心中有问题，时刻关注问题。

问题二：肥胖、超重儿童没有形成完善的管理机制。

1、建立科学的肥胖、超重儿童管理机制

2、通过家长沙龙等活动和家长意见达成一致，肥胖、超重儿童管理方案得到家长认可。家园形成合力。

3、矫治措施得到幼儿认可，不给幼儿造成心理阴影和压力。

4、矫治措施得到班级认可，通过保健指导、家园合作共同完成。

**养生会所工作总结范文21**

养生祝福语（精选60句）

1、养成好的习惯是储存健康，放纵不良陋习是透支生命，借口腾不出时间去健身的人，迟早会腾出时间去看病！

2、研究表明：沉思15分钟可以有效的帮助降低血压。夏季天气炎热，居室要注意通风凉爽，保持心情舒畅，有益健康。

3、调养精神心宽阔，防风御寒要保暖，调节饮食宜甘温，运动锻炼要持久，预防春困精神好，保健防病体健安！祝你健康平安！

4、秋渐凉，祝安康：多吃鲜果蔬，润肺生津护健康；饮食要适量，暴饮暴食伤胃肠；少吃辛辣物，不燥不火心安详；海带多吃点，可把放射线来防；秋梨百果王，止咳去燥是妙方。

5、将奇异果捣碎加入适量海藻粉后搅拌均匀，就是一款奇异果面膜。奇异果面膜在补充肌肤水分的同时，还有美白焕肤的.效果，去除各种黑斑色斑，令皮肤白皙光泽。

6、坚持锻炼，早睡早起，健康围绕；适当糊涂，不多计较，烦恼全消；膳食合理，营养不少，身体重要。季节又变，气温下降，愿你以上全做到，保重健康，生活乐逍遥！

7、推荐瘦身套餐，早上：两勺麦片+一包高钙奶，午饭：一根黄瓜+小西红柿，晚饭：吃一黄瓜，西红柿，白天喝枸杞菊花茶。

8、秋燥易伤肺，滋阴润肺不可少，蜂蜜百合甚是好，常食益胃又生津，山药多食强身体，熟藕健脾又开胃，多食红枣补肾气，秋季食补很重要，愿收到短信的你吃饱，吃好，吃出身体健康好。

9、秋季到，关怀到，养生贴士我送到。秋季饮食要适量，大吃大喝胃不好；水果秋梨最是好，止咳去燥有疗效；辛辣油腻不食好，伤肝坏脾患秋燥。秋季养生注意好，身体健康幸福到。

10、初春保养很重要，仔细呵护少不了，冷空气来临宜春捂，防治过敏要知道，多食花生和核桃，鱼肉蛋奶凑热闹，白菜番茄和柑桔，增强身体抵抗力，室外活动保健康！

11、刨去西瓜皮的青色部分，把白皮切成片贴在脸和手臂上，五分钟换一次，共四次，再用水清洗，能起到去斑，补水和美白作用。

12、夏至时节天最长，工作生活都很忙，出门记得防骄阳，多吃清淡多喝汤，起居规律身健康，千万千万莫贪凉，甲型流感要预防，夏至祝福最绵长。

13、暖春花开了，多吃青菜好。甜腻不能多，零食精宜少。饭吃八分饱，疾病不骚扰。每天八杯水，代谢畅通了。出门多锻炼，春困消失了。愿你幸福常围绕！

14、过冬之后，人们普遍地会出现多种维生素、无机盐和微量元素摄取不足的情况，如春季多发的口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤病，所以在春季应该多吃新鲜的蔬菜。

15、金秋时节天转凉，开始进补养生忙，瓜果蔬菜口福享，科学养生身体壮，少辛多酸巧选择，调整饮食摄营养，尽量少吃葱蒜姜，韭菜辣椒不要尝，油炸膨化酒不进，酸味果蔬多准备！祝愿朋友重养生，秋凉补身乐呵呵。

16、秋季谨防食物“相冲”。柿子与螃蟹同吃可能引起呕吐、腹泻；鸡蛋和豆浆同吃可能影响消化；海鲜配啤酒可能产生痛风；豆腐加菠菜可能导致结石。

17、初春季节，时寒时暖。气候变化，乍晴乍阴。传染疾病，容易扩散。注意卫生，早作防范。饮食有序，起居有节。养肝益气，调经蓄锐。身体健康，容光焕发。祝你幸福，长寿无疆。

18、秋去冬来天气凉，几许关怀指尖传：添衣保暖感冒远，帽子手套要备全；热饭热菜胃肠安，冰镇冷饮莫再贪；温水常备润肠胃，寒性蔬果要少餐；。愿健康美丽与你常伴！

19、小满时节又来到，保重身体少不了：辛辣刺激易上火，清淡温和靠蔬果；清晨起床笑一笑，保持一天心情好；饭后散步走一走，强健体魄自然有。亲爱的朋友，工作学习虽重要，身体健康是最好！

20、秋季气温低，雨少湿度低，气候偏干燥，保湿益身体。多吃酸味少辛辣，护肝益肺好处大，少吃寒凉和生食，多吃温软易消化。预防秋燥多吃梨，预防感冒勤添衣，预防秋乏多锻炼，登山游泳打太极。秋季养生重养心，心胸宽广疾病去，心情舒畅体健康，快乐心情多美丽！

21、告诉你长寿的秘诀，就是“九多九少”：少肉多豆，少盐多醋，少食多嚼，少衣多浴，少药多练，少车多步，少虑多笑，少欲多施，少言多行，你做到了吗？

22、杏仁粉是个好东西，泡茶喝美容养颜，制作面膜敷脸美白补水。将杏仁粉1勺、蜂蜜1勺、蛋清1个混合均匀，直接敷于脸上即可。

23、天凉秋乏惹人恼，妙招助你化解之，打哈欠有助清醒，眨眼睛保护视力，深呼吸缓解焦虑，挺腰板放松肌肉，养吊兰净化空气。情浓关怀送到，愿你秋日安好！

24、人生有三件事不能等：父母的孝心不能等；子女的教育不能等；自己的健康不能等！

25、酷暑补水是首要，吃对食物最有效，黄瓜水分含量足，沙拉凉菜味道好，生菜夏季时令菜，三明治里放几片，樱桃搭配西红柿，功效翻倍皮肤好，愿快乐安康！

26、高官不如高知，高知不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴！不怕待遇低，就怕命归西。不怕挣钱少，就怕走得早！

27、淘米水美容：其中含钾，第一次淘米的水呈弱酸性，洗发；第二次呈弱碱性，用于面部弱酸环境的清洁，其性温和、不刺激皮肤。加热使用，效果更佳。

28、春季养生，思想上要保持轻松愉快、乐观向上的精神状态。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，方可达到最佳效果。

29、春季百花盛开，花粉传播很容易引起花粉过敏者的反应。专家提出，春天常吃蜂蜜、大枣、金针菇和胡萝卜可起到抗过敏的功效。

30、秋季养生，注意饮食细节。预防感冒，多吃莴笋和菜花；防止上火，多吃菠菜和番茄；增强免疫，食用燕麦和大麦；治疗腹泻，宜吃生苹果。小小贴士，愿你安康！

31、季节交替凉意急，顺天应人养精气。衣食住行有规律，食补药养来调剂。羊肉鱼汤热量高，川芎白芷疗风邪。菌菇冬笋增免疫，萝卜鸭汤强身体。祝君顺意！

32、为图方便，很多人喜欢从太阳能热水器里直接取水，烧成开水饮用，但专家提醒，太阳能热水器里的水未经检测，最好不要饮用。

33、转眼寒冬来，短信传关怀。晚上加被盖，脖子别冻坏。白天多穿戴，不要秀身材。没事多补钙，闲来打打牌。天晴太阳晒，天冷就要宅。祝你：过冬也精彩！

34、春季养生保护肝，少酸多甜以养脾；大枣甘甜富含C，猪肝韭菜芹荠菜；春季老病易复发，高压心梗乱心律；支气管炎肺心病，哮喘胆石精神疾。祝健康快乐！

35、秋天养生门道多，互传短信秘方送，收敛肺气多食酸，滋阴润肺防秋燥，蔬菜宜鲜又多汁，养阴生津食水果，多吃豆类多饮水，盲目进补快停停，外出游玩心放松，心情愉悦最重要！世界养生日，祝愿朋友科学养生，健康一生。

36、工作忙碌苦，冬季多补补：首先兔羊肉，多吃强筋骨；莲藕是个宝，御寒最有效；饭后吃红枣，补血抗衰老；早睡又晚起，保暖养元气。愿你冬季安康！

37、糊涂一点，烦恼就会少一点；潇洒一点，生活才会舒坦；计较少一点，快乐就会多一点，锻炼多一点，身体才会棒一点。季节轮回，天气转寒，注意保暖，愿你有个健康的身体！

38、夏季，各种添加维C的饮料大行其道，专家建议，每日饮用以1瓶（500毫升）为宜，若出汗量较大可喝两瓶，以免摄入过量的维生素C和糖分。

39、男不离韭，女不离藕！韭菜补虚益阳，振奋阳性更易男性进食。藕能除烦解渴，生吃消瘀清热，熟吃养胃滋阴，女性多食有好处。

40、看尽风光无数，冰山雪花雕画，做好身体养护，健脾护肝养胃，数尽人生前路，安全健康最主。温馨提示，天气多变，注意身体！

41、夏至，我赞美你，没有你的热情如火哪有秋季的秋高气爽；没有你的烈日当空哪有冬季的数九寒冬；没有你的烈日炎炎，哪有来春季的万物回春。

42、秋季五饮防感冒，萝卜饮，味道好，菜根饮，感觉秒，葱白饮，见效快，菊花饮，芬香浓，姜糖饮，热心肠，保你秋季身体棒，祝你可口可乐！

43、秋季气温降，新陈代谢藏，秋风多悲凉，莫名心怀伤，运动来保养，散步宜提倡，慢跑气渐爽，心情渐开朗，强身健体忙，无暇多忧伤！

44、春天到，人欢笑，学养生，健康保，说春捂，真妙招，饮食篇，需记牢，多运动，户外跑，心胸阔，少烦躁，发短信，交流好，长坚持，健康照。

45、深秋寒气渐长，増衣莫要匆忙；早睡亦要早起，调理顺应阳气；饮食多酸少辛，润肺益胃生津；坚持锻炼身心，疾病难以近身。秋季养生短信，你要好好遵循，身心安康最重，才能一生逍遥，祝友快乐养生，活个生命百岁。

46、夏季管好嘴，少吃多喝水；饮酒莫贪杯，保肝护好胃；多动别怕累，身强赛李逵；乐观烦恼没，舒畅心里美。欢喜夏又回，健康必加倍！

47、春季养生来支招，鱼肉蛋奶凑热闹，白菜番茄和柑桔，富含优质蛋白质，运动锻炼要持久，预防春困精神好，保健防病体健安，愿你健康又平安！

48、没一个朋友比得上健康，没一个敌人比得上病魔，与其为病痛暗自垂泪，不如运动健身为生命添彩！

49、秋高气爽气温降，衣装适宜防着凉；秋季伤肺少吃辛，肺燥伤肝要吃酸，合理膳食宜清淡，养阴益气是关键；保持乐观勿急躁，静心养神心情好；早睡早起勤锻炼，身体健康赛神仙。愿朋友身心健康，生活幸福。

50、季节已改，春寒仍在，保持愉快，心情莫坏。阳光可爱，健康补钙，轻风拂来，好运精彩。脚步迈迈，快乐踩踩，幸福生活，自己主宰。朋友挂怀，愿你安泰。

51、夏天蚊子咬，酷暑心情糟，绿豆做成糕，醒神又补脑，来杯绿豆汤，实惠又健康。

52、阳光灿烂迎朝辉，身体健康多动腿。早起漫步柳岸堤，身热体舒把家归。喝碗热汤补充水，生津解渴提神威。读书看报知天下，众人面前把牛吹。愿你春季好雅兴，聊天愉悦好怡情！

53、走出户外，举目远眺，消除春困；心情灿烂，胸怀宽广，送走春愁；遍赏挑花，笑看青山，采撷春光。春天来了，愿你的生活一片美好，灿烂无限。

54、养生注意养肝，饮食避免性寒，葱姜蒜苗多吃，蔬菜多多益善，早睡早起体健，保持心情愉快，拥抱幸福平安。祝你健康一生伴！

55、苦瓜虽苦作用大，清热降火就属它；凉拌清炒都可以，苦中透甜好滋味；夏季养生是佳品，记得常把苦瓜吃！

56、春季“四要”：一要早睡早起，起居有规律。二要情绪乐观开朗，精神要养足。三要早晚多多运动，经常锻炼。四是春季早晚气温低，要注意防寒保暖。

57、最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的保健是笑容，最好的运动是步行！

58、甘油防裂作用出名，其补水效果也很不错。将蜂蜜1勺、甘油1勺和2勺水混合均匀，在加入适量面粉搅拌均匀即可敷脸，补水又美白。

59、工作无止境，放松有途径；爱情无捷径，真诚换佳境；生活无困境，知足有意境；幸福无仙境，快乐在幽静！送你个完美环境，让你天天好心情！

60、春季养生以养肝护肝为先，多饮水可促进消化腺和胆汁的分泌，消化好，吸收好，废物出，肝脏损害小，自然就会有健康的身体。

**养生会所工作总结范文22**

因为方法多，加之对许多养生老师不了解，也有很多的朋友向我推荐养生方法，我不怎么相信了。今年9月一次偶然机会听朋友介绍，听说辟谷养生对调理身体有非常好的效果，我决定前往唐山考察。

我从秦皇岛青龙县祖山前往唐山考察自然辟谷之后，得知唐山辟谷丁志明老师是四川自然教育心理咨询服务公司的高级辟谷养生指导师，经他讲究和解释，直觉告诉我这就是我要学的养生方法。我是一位农村老妪，讲不出许多大道之理，但是我有一颗真诚的心，我坚信辟谷减肥法，会让我脱胎换骨。

两天下来，我慢慢地对辟谷养生产生了浓厚的兴趣，由于我以前有很多病，想了许多方法都没有调理好，心里压力也大，通过丁志明的传授的辟谷方法3天，我感觉我的病就好了一大半，全身也有劲了，走路也精神了。在我们以前的观念中，不吃饭是反科学的，也是会饿死人的，所以不敢轻易尝试，通过自己切身感受，这一下让我相信辟谷养生是吸收自然的能量，补充能量，不是饿肚子。我终于理解了，辟谷养生对人体有特别的`功效。

我的病一言难尽，可以说我不幸的，也是幸运的。3年前(就是我61岁的时候)出了一次车祸，31人，就剩下我一个。当时我用强烈的信念力，相信自己不会死，没事的，让自己幸存了下来，其余的30人不是死了就变成植物人了，当然我也受到严重的创伤，手术过好几次，可留下了症状，行动不便。

幸好这次参加了丁志明老师辟谷养生培训方法，辟谷期间，他教给我的用自然能量来修复自身的方法，奇迹的在3天之后，我能走路了， 多么高兴和激动。老师教给我的方法是多么的奇妙，我从内心非常的感谢他们。

二位老师为我用能量催眠和辟谷养生调理，取得了非常显著的功效，让我对生活又充满信心。我能得到几位老师的调理，我特别高兴。在调理期间，由于我经济状况不好，他们就免费为我调理，还让我住在店里，多么让我激动，我感恩自然，同时感恩几位老师为我辛勤的付出。

虽然我在家也简单地走路，走得不长腿就会很痛，可能是我经络不通，淤积毒素过多，身上异味很重，老师除了能量催眠调理，同时让我辟谷来调理身心。辟谷4天之后，排除了毒素，成功减肥了8斤。

我是 年9月18号我参加了自然辟谷养生调理，在老师的独特的指导下，通过信息能量点穴封穴、通经补能量、能量催眠，让我进入了良好的自然辟谷养生调理状态，当时体重是公斤。

我年纪大，又遭了车祸，身体病多，练习辟谷方法和五行能量采集调整五脏，同时老师为我加能量通脉补气调理，第一天状态很好。

9月19号 第2天，状态很好，中午的时候体重就下降到公斤。

9月24日，体重到了72公斤，排了宿便，排除了病毒，颜色黑，感觉身体轻快了，腿不痛了，平时走路困难，只能走一点点，现在能走很远了，腿也不痛了，同时体会到的能量进入体内的感觉，感觉人和大自然合为一体了，同时进入了深度的催眠状态，看到了人体潜能内气，其景美不胜收，我也感觉到了老师能量调理在我身体走动。

我接受能量催眠，补气调理，身体一下轻松了，精力充沛了，精神焕发了。由于我是农村人文化不高，想说还很多，感觉也深，此次总减体重11斤左右，可是却无法表达出来，因此我非常感谢老师给了我健康的身体，所以我特别感谢老师，感谢各位朋友，在此分享我的养生减肥的真实体验，我的手机是13463354082，我可以用自身实际的事实来引导有缘分的朋友参加辟谷养生的学习!

**养生会所工作总结范文23**

谷雨，是二十四节气的第六个节气，每年4月19日~21日。谷雨是春季的最后一个节气，降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在养生中应遵遁自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。谷雨前后是神经痛、花粉过敏、风湿病的高发期。饮食上仍需注重养脾，宜少食酸味食物、多食甘味食物。

由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在养生中应遵遁自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。谷雨节气后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。同时由于天气转温，人们的室外活动增加，北方地区的桃花、杏花等开放;杨絮、柳絮四处飞扬，过敏体质的朋友应注意防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。在饮食上应减少高蛋白质、高热量食物的摄入。 春季，肝木旺盛，脾衰弱，谷雨前后15天及清明的最后3天中，脾处于旺盛时期。脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态，消化功能旺盛有利于营养的吸收，因此这时正是补身的大好时机。

此时适宜的膳食有:参蒸鳝段、菊花鳝鱼等，具有祛风湿、舒筋骨、温补气血的功效;草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤具有滋阴养胃、降压隆脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥的功效。但是补要适当，不宜过，此时进补不能像冬天那样，应适当食用一些补血益气功效的食物。这样不仅可以提高体质，还可为安度盛夏打下基础。谷雨前后还适宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的食物。多吃一些含B族维生素较多的食物对改善抑郁症有明显的效果。小麦胚粉、标准面粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻、瘦肉等含有丰富的B族维生素。另外多食用碱性食物有助于缓解人体的急躁情绪，例如贝、虾、蟹、鱼、海带等产品有助于改善情绪。

**养生会所工作总结范文24**

雨季如何养生

衣：干爽衣物防湿防霉

宜选择质地轻柔、干爽、透气性佳的面料。研究显示，亚麻衣物能调整人的经脉系统和内分泌系统，对中枢神经系统起到镇静作用。由于亚麻的纤维是中空的，富含氧气，使厌氧菌无法生存，抗菌性能良好，是很好的适合多雨季节穿着的面料。市场上出售的优质纯亚麻布价格较高。亚麻布大都以麻絮织成，纤维较短。个别商家把半亚麻布、棉麻布混同亚麻布出售。

床单被褥、T恤等织物最容易沾染汗水，稍微清洗或晾晒不及时，就有可能长出一块块深色的斑点。衣服、床品要充分晾干再收进衣橱，并且要注意留出空隙，以利通风；尽量不要把衣物收纳在不透气的塑料袋中；衣橱中要放些干燥剂，并定期更换；天气晴朗干燥时，把被子拿到阳光下晒2~3个小时，并打开衣橱通风换气。

人脚底汗腺多，一天下来后，往往弄得鞋子里面沾满汗水，特别是被雨水淋湿后，必须注意防霉。平时应选择吸汗的棉质鞋垫；最好每天换双鞋穿；换下来的鞋子不要马上放入鞋柜或鞋盒，要先待其充分晾干，防止霉菌滋生；不论是运动鞋还是凉鞋，每周至少要阴干一次；如果沾染雨水、泥巴等污垢，一定要用刷子将污垢仔细除去，并用肥皂认真擦洗后再晾干。

最后，不要忘了雨伞，用完后随手一放，不但会发霉，还会减少使用寿命。雨伞使用后应先收合，抖落掉伞面水分，再展开让残余水分蒸发；收起前要用毛巾将伞内外两侧及金属支架擦一遍，除去缝隙中的水分及污垢；尽量阴干，以防伞面褪色或受损。

食：祛湿防病防腹泻

多雨潮湿的季节很适宜肠道病菌和霉菌生长，因而极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒，如痢疾、腹泻等。隔夜饭最好不吃；不吃直接从冰箱中取出的食品，应等其温度回升或加热后再吃。

少进“湿热”之品。很多人认为只有吃了油条、炸鸡翅等油炸食物才可能导致“热气”，其实烧鸭烧鹅也是比较“湿气”的，这些食物雷雨天少吃为宜。拍黄瓜虽是很好的清凉小菜，但就是因为里面多放了两粒蒜，辛辣湿气就这样被你吃到肚子里了，其他辛辣食物例如辣椒、芥末、胡椒等也可能助湿热在你体内滋长。芥蓝、洋葱和韭菜能滋长湿热。牛肉、羊肉、狗肉更要少吃。

吃些祛“湿热”食品。花生油、菜子油和粟米油不容易惹出湿热问题。适合雷雨季节祛“湿热”的食品有南瓜、茯苓、荠菜、金针菜、莴苣、冬瓜、鲫鱼、赤小豆、薏苡仁、玉米等。

常备药物防腹泻。夏季也是消化道疾病的多发期，气温的上升也为细菌病毒提供了温床，使食物更容易变质，增加感染消化道疾病的概率。夏季可以常备一些药物，如黄连素、藿香正气液等。

住：注意通风清螨虫

夏季空气潮湿，加上雨水增多，室内空气潮湿。一些家庭在使用空调后，不注意通风除湿，导致室内湿气过重，久而久之可能诱发风湿疾病。在南方夏季经常遭遇室外大雨，比室内还湿的情况，此时大家可以关窗开风扇（别对人吹），维持空气的流通，也能给室内除湿，避免关节受潮，预防关节炎。

潮湿生虫，螨虫、蚊子和各种虫子都变得异常活跃。天晴时，衣服要见太阳，家里角角落落要打扫一遍，床单、窗帘都要清洗。如果连续几天阴雨，内衣裤在洗干净后，最好用开水烫洗再晾晒，穿前可用电吹风将衣服吹干，以防真菌滋生。

天气潮湿闷热，体内的汗液无法通畅地发散出来，容易让人感到四肢困倦，萎靡不振。对于经常感到困倦的人来说，中午小睡一会，能很好的改善疲乏的状况。

行：排解抑郁情绪出行避雷暴

在阴冷潮湿的天气里，心理素质较差的人会因为混浊空气而诱发抑郁症等一些心理障碍。很多人在潮湿的天气里无故感到疲劳，情绪烦闷抑郁，脾气也易变得焦躁。其实，许多季节性疾病与天气气候的变化密切相关。

医生介绍说，气压、温度、湿度、日照、风等多种气象因素作用于人体后，都会影响人们的生理功能，引起情绪的变化。比如，气压越高，血液溶解氧气的能力越大；气压越低，人体内血红蛋白结合氧气的能力就越低，如果气压变化过大过快，就会使人出现心跳加快、呼吸急促等缺氧症状。这种生理上的变化，又会引起情绪的紧张和烦躁。

一般来说，人都有释放心情的需要。在晴天，人们安排的活动较多，心情往往比较愉快；而在阴雨连绵并且潮湿的环境里，户外活动大量减少，一旦长时间空闲下来没有事情可做，人就会产生空虚感，随后，悲观失望的情绪就乘虚而入，还会诱发抑郁症等心理疾病。

在连续的阴雨天气中，对于经常情绪低落的\'人，如果不及时排解，负面情绪容易堆积，到了一定程度就会导致疾病。抑郁患者要注意放松，听听轻音乐调节心情，最好找朋友聊聊天，做做桑拿、足疗等，情绪一定要及时调整。

多雨天气人的情绪易焦躁压抑，如天气状况稍好，可外出运动以改善不良情绪，避免诱发抑郁症、焦躁症等心理疾病。外出时遇到暴雨，要尽量避免涉水淋雨。雷雨天气时不宜使用、接触电器设备；不要太靠近高大建筑物外墙。

炎夏雨季养生怎么办？

1、少吃肥腻、甘甜的食物。也不要暴饮暴食、酗酒，因为饮食没有节制、肥腻味甘的食物吃得过多会加剧湿热蕴结于脾胃。

2、日常饮食首推清热祛湿、健脾和中的食物。冬瓜、绿豆芽、小白菜、苦瓜等能清热；薏苡仁、芡实、赤小豆等能利水渗湿。薏苡仁粥、赤豆粥等都是这一季节不错的选择。注意，儿童不宜吃过多的瓜果和冷饮。儿童的消化功能原本就较弱，如果再贪食冷饮或瓜果，会出现大便不成形、厌食、困乏等脾湿症状。

3、要格外注意食品的卫生和新鲜度。这个季节食物很容易霉变，误食霉变食品易引发胃肠炎，甚至食物中毒。

4、最好早睡早起，中午小憩片刻。要保证适量的户外运动与社交活动。尽量保持轻松、愉快的心情。淋雨后，衣服一定要洗晒晾干，防止多雨潮湿导致荨麻疹、丘疹性荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等皮肤病。

5、常备藿香正气水。如出现四肢沉重、嗜睡等现象，可适当服用藿香正气水，以抵御湿热的侵袭。如果因脾胃虚弱，出现易疲倦、四肢无力、气短、胃口不佳等表现，可用党参、黄芪、白术、甘草等和胃化湿、益气健脾的药物。

**养生会所工作总结范文25**

小暑，是二十四节气之第十一个节气，公历每年7月7日或8日时太阳到达黄经105°时为小暑。小暑为小热，还不十分热。意指天气开始炎热，但还没到最热，全国大部分地区基本符合。全国的农作物都进入了茁壮成长阶段，需加强田间管理。

小暑是几月几日?

小暑是7月7日，也就是今天。

小暑节气吃什么?

【1、黄鳝】

民间有“小暑黄鳝赛人参”的说法，最近一段时间鳝鱼最为滋补，中医认为黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用，小暑时节最宜吃黄鳝，可以预防夏季食物不消化引起的腹泻，还可以保护心血管。

【2、藕】

我国民间有“小暑吃藕”的习俗。早在清咸丰年间，藕就被钦定为御膳贡品了。中医学认为，藕生食有清热生津、润肺、散瘀消肿、止血的`功效，可主治热病烦渴、吐血、淋病等症。熟食则有健脾益胃、消食、止泻、固精的功效。

【3、绿豆芽】

小暑节气的第三大宝是绿豆芽。常吃绿豆芽，能清肠胃，解热毒，利湿热，洁齿，有很好的保健作用。临床上用绿豆芽煎汤治疗疖疮、烫伤等外伤感染。绿豆芽中含有的核黄素可用来治疗口腔溃疡，还能调五脏、通经脉、解诸毒，可用于饮酒过度、湿热郁滞、食少体倦。

【4、绿豆】

绿豆性味甘凉，有清热解毒之功效。夏天人体出汗多，体液损失较大，体内的电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法。它既能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，对维持水液电解质平衡有着重要意义。

【5、新米】

过去民间有小暑“食新”的习俗，即在小暑过后尝新米，农民将新割的稻谷碾成米后，做好饭供祀五谷大神和祖先，然后人人吃尝新酒等。据说“吃新”乃“吃辛”，是小暑节后第一个辛日。城市一般买少量新米与老米同煮，加上新上市的蔬菜等。所以，民间有小暑吃黍，大暑吃谷之说。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！