# 生日祝福语300字

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-05-07

*生日祝福语300字（精选15篇）生日祝福语300字 篇1 点燃生日蜡烛，唱起生日歌，共同祝愿老寿星增富增寿增富贵，添光添彩添吉祥。一家人欢聚一堂，共享天伦之乐 体明身健可活百岁犹少，茶甘饭软尽享千乐以多。 岁月不饶人，长辈的生日到了，又老了...*

生日祝福语300字（精选15篇）

生日祝福语300字 篇1

点燃生日蜡烛，唱起生日歌，共同祝愿老寿星增富增寿增富贵，添光添彩添吉祥。一家人欢聚一堂，共享天伦之乐

体明身健可活百岁犹少，茶甘饭软尽享千乐以多。

岁月不饶人，长辈的生日到了，又老了一岁，在此特送上老人生日祝福语，愿您健康长寿。

亲爱的爷爷，向您送上最真诚，最温馨的祝福，祝爷爷福如东海，寿比南山，健康如意，福乐绵绵，笑口常开，益寿延年!

祝奶奶生日快乐，身体健康,寿比南山!福如东海长流水，寿比南山不老松。

我为你收集了大自然所有的美，放在你生日的烛台上。将能说的话都藏在花蕾里，让它成为待放的秘密。

今天您已迈入了古稀之年，对于您这样的老人，健康乃第一财富我衷心祝您健康、长寿!

欢乐就是健康，愉快的情绪是长寿的最好秘决。祝您天天快乐!

这一季的花开得格外娇艳，你可知，那是因为我用情感在浇灌只等你的生日赠与你，愿你喜欢。

爸爸，今天是您的生日，愿所有的快乐所有的幸福所有的温馨所有的好运围绕在您身边。生日快乐!健康!幸福!

愿你的生日充满无穷的快乐，愿你今天的回忆温馨，愿你所有的梦想甜美，愿你这一年称心如意！

只有懂得生活的人，才能领略鲜花的娇艳，只有懂得爱的人，才能领略到心中芬芳，祝你有一个特别的生日

快乐的音符，生日的这一天。作为礼物送给你愿您拥有365个美丽的日子，衷心地祝福你生日快乐！

“满目青山夕照明 ，愿您老晚年幸福，健康长寿。今天您已迈入了古稀之年，对于您这样的老人，健康乃第一财富我衷心祝您健康、长寿!

生日祝福语300字 篇2

1.精神矍铄似东海云鹤，身体康健如南海劲松

2.乐享遐龄寿比南山松不老，欣逢盛世福如东海水长流

3.介寿值良辰春满逢壶延寿景，引年征盛典筹添海屋祝长龄

4.家和睦，人似仙，潇洒走人间;酒当歌，曲轻弹，霓霞舞翩翩;花儿美，碧水连，日月彩云间;梦成真，福禄全，幸福每一天!老人家，生日快乐!

5.无论世事如何变迁，让真情常在;无论工作如何繁忙，让联络常在;无论电话还是短信，让问候常在;无论天涯还是咫尺，让祝福常在!外公生日快乐。

6.梦中萦怀的母亲，你是我至上的阳光，我将永远铭记你的养育之恩──值此母亲寿辰，敬祝你健康如意，福乐绵绵!祝您!

7.为爷爷送去无穷无尽的欢心!祝您永远快乐健康，笑在眉头喜在心头，生日快乐。

8.如月之恒，如日之升，如南山之寿，不骞不崩。如松柏之茂，无不尔或承

9.与天地兮比寿，与日月兮同光。

10.九州宾客同道贺，十方亲友皆享福

11.嘉宾旨酒，笑指青山来献寿。百岁平安，人共梅花老岁寒。

12.苍龙日暮还行雨，老树春深更著花。

13.今但祝朝朝舞，当信人生二百年。

14.金沙峭岸一株松，干劲枝遒塑祖龙。

15.桃李盛时甘寂寞，雪霜多后竞青葱。

生日祝福语300字 篇3

1.宝贝在你生日来临之际，我们全家祝福你百事可乐，万事芬达，天天哇哈哈，月月乐百事，心情似雪碧，永远都健康。

2.又是你的生日，愿你拥有一生一世的追求，一心一意的对象，一呼百应的朋友，一本万利的生意，心想事成！

3.祝宝宝：健康快乐，幸福平安。

4.你长着一对翅膀。坚韧地飞吧，不要为风雨所折服；诚挚地飞吧，不要为香甜的蜜汁所陶醉。朝着明确的目标，飞向美好的人生。

5.孩子，又长了一岁，愿你的生日充满欢快，事事顺得朝前迈！

6.愿快乐幸福永伴你左右，生日快乐啊，孩子，妈妈永远爱你。

7.娇艳的鲜花，已为你开放；美好的日子，已悄悄来临。祝你生日快乐！

8.孩子，妈妈没有离开你，妈妈就藏在你黑黑的眼瞳里。祝你生日快乐，开心成长！

9.孩子，你的到来点亮了我们的生命，为我们的生活赋予了全新的意义。以后也要开开心心哦，生日快乐。

10.宝贝。生日快乐。记住，你生命的每一次扬帆出海。我的祝福都会伴你同行！

11.宝贝，看到你快乐成长，我们由衷感到：无论我们经历了多少艰辛，都是值得的。

12.是不是就这样开始了心的漂泊。走自己的路，却在别人的土地上，说自己的话，却包围在异国的语言中。

13.青春、阳光、欢笑，为这属于你的日子，舞出欢乐的节拍。祝你生日快乐！

14.祝你生日快乐！愿生日带给你的欢乐中蕴涵着一切美好。

15.让我为你祝福让我为你欢笑因为在你生日的今天我的内心也跟你一样的欢腾快乐！祝你生日快乐！

生日祝福语300字 篇4

1、绿是生命的色，绿是生命的浪漫。因此，我选择了这个绿色世界，馈赠给你的生日。愿你充满活力青春常在!

2、没有声音，但有祝福;没有鲜花，但有真情，有来自内心的祝愿：生日快乐，心想事成!

3、今天是您的生日，愿所有的快乐、所有的幸福、所有的温馨、所有的好运围绕在您身边。生日快乐!健康!幸福!

4、今夜，惊悉你的生日。窗外的风带上我的祝福，祝愿你在新的一年里心想事成花容月貌而且又乖又可爱。

5、没有甜美的蛋糕，缤红的美酒，丰厚的礼物，悠扬的生日歌，不要遗憾，你拥有世界上最真心的祝福，生日快乐!

6、爱你，谢谢你，还要声声不断祝福你，因为母亲能做到的一切你都做到了。祝你生日快乐!

7、没有五彩的鲜花，没有浪漫的诗句，没有贵重的礼物，没有兴奋的惊喜，只有轻轻的祝福，祝你生日快乐!

8、爸爸，献上我的谢意，为了这么多年来您对我付出的耐心和爱心!愿我的祝福，如一缕灿烂的阳光，在您的眼里流淌。生日快乐!

9、每个生灵的诞生都给这个多彩的世界添加了一道颜色，而你是最亮丽的一笔。祝你生日快乐!

10、梦境会褪色，繁花也会凋零。但您曾拥有过的，将伴您永存。生日快乐!

生日祝福语300字 篇5

1. 你用优美的年轮，编成一册散发油墨清香的日历;年年，我都会在日历的这一天上，用深情的想念，祝福你的生日。

2. 献上天天都属于你的赤诚和爱心，寄上声声都祝福你的亲情，亲爱的妈妈，祝你生日快乐，永远快乐!

3. 悠悠的云里有淡淡的诗，淡淡的诗里有绵绵的喜悦，绵绵的喜悦里有我轻轻的问候，祝新年快乐，大吉大利!

4. 唱着《外婆的澎湖湾》，送上对姥姥的感恩之情：福如东海，寿比南山!身体健康，生活幸福!

5. 愿健康快乐像阳光普照大地般环绕在你身边，愿幸运幸福像春雨滋润万物般飘洒在你左右。祝新年快乐!

6. 祝你鼠年：位高权重责任轻，钱多事少离家近，每天睡到自然醒，别人加班你加薪，年年月月得黄金。

7. 恭祝你生日与天齐，庆贺你生辰快乐;年年都有本日，岁岁都有今朝

8. 命如南山石,四体康且直夕阳无限好,越活越精神!!!

9. “满目青山夕照明 ，愿您老晚年幸福，健康长寿。

10. 当我忧伤时，当我沮丧时，我亲爱的父亲总在关注着我。你的建议和鼓励使我渡过难关，爸爸，谢谢你的帮助和理解。愿你的生日特别快乐!

生日祝福语300字 篇6

1. 青春阳光欢笑……为这属于你的日子，舞出欢乐的节拍祝你生日快乐!

2. 我托空气为邮差，把我深深的思念装订成包裹，印上真心为邮戳，度恒温快递，收件人是你。祝你生日快乐

3. 愿此刻，是我簇拥着你喃喃细语，壁炉的慵倦，杯的昏黄，都是我挥之不去的，默默祝福!

4. 愿美妙的香味时刻围绕着您，使您的人生充溢幸福喜悦，永浴于无止境的欢乐年华!祝您生日快乐!

5. 好女人简简单单，好情谊清清爽爽，好缘分地久天长。祝你美丽压群芳，善良传四方，温柔力无挡，青春一百年，生日快乐。

6. 感谢上苍在今天给了我一个特别的礼物，那就是你。长长的人生旅程，有你相伴是我一生的幸福。祝你生日快乐!

7. 唱着 祝你生日快乐的歌向你走近，表达我的祈愿，分享你的快乐，再倾听那属于你的青春的回音。

8. 越过崇山峻岭，眼前的世外桃源令我如此的心醉。告别昨天的日子，今天的世界将会更精彩!

9. 生日之时不要忘记母亲，工作当中不要忘记朋友，烦恼之时多想想快乐之事。生日快乐，愿你日日都快乐!

10. 大家的相遇，或许是续着一个前世未了缘，未竟的故事任何的付出，没有对错，更没有值得与否的思考，祝生日快乐!

11. 荧荧的背景灯照耀你的脸颊，虽然微弱，却可以延伸很远，看完这条消息，许个心愿，让满天的星都为你祝福。

12. 没有甜美的蛋糕，缤红的美酒，丰厚的礼物，悠扬的生日歌，不要遗憾，你拥有世界上最真心的祝福，生日快乐!

生日祝福语300字 篇7

1.感谢上天、感谢菩萨，赐给我一个健康聪明可爱的宝宝，宝贝明天你就一岁了！

2.千金是个宝，女儿是贴心小棉袄，今后你们的日子不再有黑暗，不再有寒冷，因为她就是你们生命中的阳光，祝贺喜得千金。

3.你是我今生最宝贝的亲人，无怨的真爱，陪你到天涯，愿宝宝的生日充满无穷的快乐！

4.悠悠的云里有淡淡的诗，淡淡的诗里有绵绵的喜悦，绵绵的喜悦里有我轻轻的祝福，生日快乐！

5.可爱的宝宝，五百天前你承载着妈妈孕育的艰辛，迎着初冬刺骨的寒风，乘着漫天飞舞的雪花，以你那娇嫩而无畏的声音宣告你来到了这个世界，来到了这个家庭！并以你那手舞足蹈的独特方式慰寄着妈妈的心；聚拢着亲人们对你的爱！

6.童真童趣，这一年来，我们每天看这你总是百般的疼爱，看这你的笑容，听这你的声音，爸爸妈妈的感觉就是幸福与快乐。

7.宝宝周岁生日祝福语：希望你身体强壮，快快长大，越长越可爱哦。生日蛋糕图片

8.时光荏苒，岁月穿梭，过去的一年是平凡的一年，和平的一年，世界如常运转。而这一年，对你的父母来说却是最不同寻常的一年。因为我们

9.在过去的一年中收获了人生最为宝贵的果实——我们的宝贝儿子。

10.值得纪念的日子，原世界因为有了你而更加美好，生日快乐。

11.我的孩子，不要胆怯，不要回头，勇敢的迈开脚步向前走吧！

12.宝贝，祝你生日快乐！愿生日带给你的欢乐中蕴涵着一切美好！

13.愿你的生日特别快乐，你准会说：“天哪，过生日真叫人乐呵呵！”

14.你是那个世界上微笑最美的孩子！当然也希望，你以后可以成为全世界最勇敢的孩子！

15.你生命中的愿望都能得到实现。生日快乐！

生日祝福语300字 篇8

1.现在生日不送礼，写句祝福送给你，如果你嫌礼不够，再把我也往上凑、祝你生日快乐!

2.所有的祝福都带着我们的爱，在这特殊的日子里，拥挤在您的酒杯里，红红的，深深的，直到心底!

3.亲爱的，我只想告诉你：你的一切都在牵动着我的心，永远深爱着你。

4.亲爱的妹妹，我有一份极珍贵的礼物，我要把它送给你，那就是我现在发给你的短信，生日快乐啊。

5.送你一份有屎以来，粪量最重的礼物。你一定会大吃一斤，请你包含。如觉的粪量不够，还请自便

6.穿过身旁的是路人，盼过祝福的是眼睛，代过生命的是思想，胜过等待的是期盼，超越这风雨兼程的又是一年，祝你年年有期待，月月好祝福，天天好心情!

7.祝我美丽的乐观的热情的健康自信的充满活力的大朋友--妈妈生日快乐!

8.祝你：福如东海老王八，寿比南山大石头。

9.祝你生日快乐，你的善良使这个世界变得更加美好，愿这完全属于你的一天带给你快乐，愿未来的日子锦上添花!

10.祝你吃饭大鱼大肉;唱歌美女伴奏;日进斗金不够;敢与乌龟比寿。生日快乐!

11.祝姐姐越长越漂亮吧既幸福又快乐，天天都像春天一样春常在。

12.祝福加祝福是很多个祝福，祝福减祝福是祝福的起点，祝福乘祝福是无限个祝福，祝福除祝福是的祝福，祝福你生日快乐!

13.祝福姐姐，生日快乐，工作顺心，天天有个好心情!

14.祝福好姐妹，生日快乐，工作顺利，永远开心!

15.都说流星可以有求必应，如果可以我愿意在夜空下等待，等到一颗星星被我感动，为我划过星空带着我的祝福落在你的枕边、生日快乐!!!

生日祝福语300字 篇9

亲爱的，今天是你特别的日子，一个幸福的日子！今天是你的生日，是你美丽的生辰！

某某年前的这一天，你的呱呱落地，给多少人带来了激动与欣慰，幸福与快乐。

你的父母，你的亲人，你的朋友，都为你的到来庆贺！为你祝福！

因你的降临，你的出生，天空多了一种快乐的声音，多了一曲动听的歌声！

因你的出生，世界多了一份特别的精彩，多了一抹诱人的色彩！

也许是上帝冥冥中的安排，让不认识的人相互走近，让陌生的你向我、向你爱的人、向这些年在你身边默默支持的好朋友走来，

让彼此相遇，彼此相知；让相隔万水千山的你，以一根神秘的网线牵着你我，邂逅在茫茫网络，心相连，梦相绕。

感谢上苍的安排，让我遇上你，让我能有你这么完美无瑕的，让我能为你的生日祝福，为你的人生喝彩！

我一清早起来，就虔诚地为你祈祷：让今天所有的花儿都为你绽放，让今天所有的声音都为你歌唱，让明媚的阳光暖暖地把你照耀！

让快乐的风铃把你的心情摇响！

生日祝福语300字 篇10

一碗长寿面伴心煮下，盛起缠缠绵绵，牵牵挂挂；祝福的酒樽盈着月光溢洒，重逢的面容，映在皎洁夜下，在烛火吹熄的瞬间，许下一生的梦想！祝老爸生日快乐！

祝福加祝福是许多个祝福，祝福减祝福是祝福的起点，祝福乘祝福是无限个祝福，祝福除祝福是的祝福，祝福爸爸生日快乐！

生日点燃蜡烛光，美梦甜甜幸福长；生日吃碗长寿面，好运连连不间断；生日收到祝福语，喜气洋洋在身边；祝爸爸生日快乐笑容多，身体健康工作顺利。

一年一年，是岁月流过的痕迹。一天一天，是幸福快乐的水滴。一点一点，是回忆留下的足迹。一句一句，都在唱着歌儿：祝亲爱的爸爸生日快乐。

小时候，您牵着我的小手在夕阳下散步，夕阳下的风是那么无私，那么柔美，清清的，深深的。今日远在天涯的我，请它们带去我深深的祝福。亲爱的老爸生日快乐。

萤火虫带着祝福点亮黑夜，流星带着祝福划过天宇，我的短信带着祝福穿透时空，虽然不在你身边，我一直把老爸惦念，衷心祝老爸生日快乐！

爸爸，献上我的谢意，为了这么多年来您对我付出的耐心和爱心！愿我的祝福，如一缕灿烂的阳光，在您的眼里流淌。生日快乐！

比星星温暖的是灯光，比灯光温暖的是祝福；比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是祝福。如果祝福是星空，那么我的祝福就像漫天繁星。爸爸生日快乐！

问候，平淡如水，很轻但很真诚；祝福，平淡无奇，很薄但很隆重；摘一颗星，点亮你的心情，采一朵云，装扮你的人生，点亮生日的蜡烛，点亮璀璨的人生。生日快乐！

生日祝福语300字 篇11

1. 妈妈，生日快乐。天天快乐。记得要多多保重身体，我在这里记挂着您。

2. 亲情在这世间，总是让生活充溢着一份份平平常常但却恒久的温暖，亲情是贯穿生命始终的。为此，我们祝福天底下每一位母亲——母亲节快乐!

3. 笑是美的姐妹，艺术家的娇儿;笑是治病的良方，健康的朋友。在您休养的时候，让我送上一个甜甜的笑。

4. 妈妈，我会永远爱您!

5. 您生命的秋天，是枫叶一般的色彩，不是春光胜似春光，时值霜天季节，却格外显得神采奕奕。

6. 祝妈妈节日快乐，幸福安康，青春长驻心中。

7. 呵!慈母的爱!这种爱谁也不能忘怀!

8. 休息是我们的天然保姆。为了永葆青春，多做奉献，望您“一闲对百忙，年高身益壮”。

9. 亲爱的妈妈，您辛辛苦苦的把我养大了，您头上的白发也多了，我想对您说妈妈我爱您。

10. 心宽神定，恬淡无忧，起居有时，饮食有节，益寿延年。

11. 母亲您给了我生命，而我则成了您永远的牵挂。在我无法陪伴左右的日子里，愿妈妈您每一天都平安快乐。

12. 妈妈，感谢您多年的艰辛哺育，使我长大，使我成才!

13. 虽然您不轻易表露，但我知道您一直都在关心着我。谢谢您，妈妈!

14. 捋开额前的细发，便可以惊见星星点点银丝，孩子，是我的青春转嫁到了你的身上么?

15. 有人说，世界上没有永恒的爱、我说不对!母亲的爱是永恒的，她是一颗不落的星。

16. 世上只有妈妈好，没有天就没有地，没有您就没有我，谢谢您给我带来的一切一切。

17. 愿将我的怀念和祝福，在此安谧的节日，默默送给您。

18. 在这样的季节，把我的真挚的祝福捎给您，愿幸福常在您身边。

生日祝福语300字 篇12

生日就是生活中日日欢笑满足;生日就是生命中日日健康幸福。愿今天的哥哥永远快乐!

愿哥哥在充满希望的季节中播种、在秋日的喜悦里收获!生日快乐!学习进步，越来越帅啊。

哥哥的生命如舟，在人生的浪尖深谷中起落。生日时，我衷心祝愿哥哥你，平安地驶出港湾!

哥哥每年的今天，都是我最牵挂你的日子。尽管你早已忘记我是谁，但我还是要对你说，祝你快乐。

轻轻的一声回侯，不想惊扰你!只想真切知道你的一切是否安好......祝你生日快乐，永远开心啊!

生日快乐 这是郁金香的日子，也是你的日子。愿你年年这一天吉祥如意，芬芳馥郁!生日快乐!

喂!老哥，今天是你的大生日!在这个时刻，我要送给你千万个嘱咐与问候，这是最值钱的“寒酸”!

没有甜美的蛋糕,缤红的美酒,丰厚的礼物,悠扬的生日歌,不要遗憾,你拥有世界上最真心的祝福,生日快乐!

哥哥,今天是您的生日，愿所有的快乐、所有的幸福、所有的温馨、所有的好运围绕在您身边。生日快乐!

愿像那一树枫叶，在晨风中舒开我纯洁的浅碧，在夕阳燃烧我殷切的灿红，给你的生日。祝哥哥生日快乐。

预备,唱:一只老鼠,一只老鼠，跑得慢,跑得慢,只有一只耳朵,还有一个大肚子,真奇怪,真奇怪:-)祝哥哥生日快乐是!

愿你在以后的日子里，写出一部充满诗情画意的人生故事，走出一条充满七色阳光的路。祝哥哥生日快乐啊。

生日祝福语300字 篇13

宝宝，有你，是我这生的幸福，生日快乐~

今天似乎是告诉你的好日子，有你这样的宝宝，是我们莫大的安慰。祝你拥有应当得到的一切快乐。

小宝贝，今天是你生日喔~祝你生日快乐，天天笑哈哈~

宝宝，请你记住：无论你走到哪里，我和你的母亲都会为你牵挂，为你祝福，今天是你的生日，希望你过一个快乐的一天。

祝你生日快乐，你的善良使这个世界变得更加美好，愿这完全属于你的一天带给你快乐，愿未来的日子锦上添花！

小寿星，我祝你所有的希望都能如愿，所有的梦想都能实现，所有的等候都能出现，所有的付出都能兑现。

祝我们的宝宝健康永远，爱心永恒。

愿你生命中的愿望都能得到实现--生日快乐！

因为你的降临，这一天成了一个美丽的日子，从此世界便多了一抹诱人的色彩。祝你生日快乐!

宝宝：爸爸总是记不住时间，今天才知道你生日。昨天我开会了，没在家吃饭。给你送上迟到的祝福：祝你生日快乐！

但愿真正的快乐拥抱着你，在这属于你的特别的一天，祝你生日快乐!

童年是树上的蝉，是水中的蛙，是牧笛的短歌，是伙伴的迷藏。童年是无忧无虑幸福美好的，每当我们绘声绘色的回想起童年时代的趣事，脸上总会洋溢出红润的光彩。今天是宝贝周岁的生日，愿他生日快乐！健康成长！

值得记念的日子，世界因为有了你而更加美好，生日快乐。

今天似乎是告诉你的好日子，有你这样的宝宝，是我们莫大的安慰。祝你拥有应当得到的一切快乐。

一句生日快乐无法代替我的心意，永远和你相伴才是我的心愿。虽然我只是你远方的朋友，然而我的祝福却一直伴在你身边！

生日祝福语300字 篇14

因为你的降临这一天成了一个美丽的日子，从此世界便多了一抹诱人的色彩。朋友，祝你生日快乐！

在您的身上，我懂得了人生的意义，看到了真正的生命之光……祝您生日快乐！

让世界上一切的欢乐都融和在我的歌中，来庆贺你的生日。

掬一捧雪山的圣水，为您送去一缕清凉；采一朵夏日的幽莲，为？您祈福永远的平安！生日快乐，幸福美满！

谢谢你还记的我的生日，你刚才怎么不接电话呀？能给我打个电话吗？

无论空间如何改变，你永远走不出我视线；无论时间如何转变，你永远逃不出我的思念！在今天，生日快乐！

热烈祝贺你的生日，捎给你我对你的爱，也寄来一件小礼物，多保重！

有一份极珍贵的礼物，我要把它送给你，那就是我一颗纯洁的心。

让我真诚地祝愿您，祝愿您的生命之叶，红于二月的鲜花！

当我忧伤时，当我沮丧时，我亲爱的父亲总在关注着我。你的建议和鼓励使我渡过难关，爸爸，谢谢你的帮助和理解。愿你的生日特别快乐！

生日祝福语300字 篇15

对于我们来说，的幸福莫过于有理解自己的父母。我得到了这种幸福，并从未失去过，所以在您的生日，我将要向您说一声：谢谢！

福如东海，寿比南山，年年有今日，岁岁有今朝。

满脸皱纹，双手粗茧，岁月记载着您的辛劳，人们想念着您的善良；在这个特殊的日子里，祝您福同海阔、寿比南山，愿健康与快乐永远伴随着您！

欢乐就是健康，愉快的情绪是长寿的秘决。祝您天天快乐！

嘉宾旨酒，笑指青山来献寿。百岁平安，人共梅花老岁寒。

福如东海长流水，寿比南山不老松。

福寿安康，笑颜永驻。

安逸静谧的晚年，一种休息，一种愉悦，一种至高的享受！祝您福如东海长流水、寿比南山不老松!

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！