# 最新霜降短信祝福语三篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-03-06

*霜降，是二十四节气中的第十八个节气，秋季的最后一个节气。斗指戌；太阳黄经为210°；于每年公历10月23—24日交节。进入霜降节气后，深秋景象明显，冷空气南下越来越频繁。本站站今天为大家精心准备了最新霜降短信祝福语三篇，希望对大家有所帮助!...*

霜降，是二十四节气中的第十八个节气，秋季的最后一个节气。斗指戌；太阳黄经为210°；于每年公历10月23—24日交节。进入霜降节气后，深秋景象明显，冷空气南下越来越频繁。本站站今天为大家精心准备了最新霜降短信祝福语三篇，希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　最新霜降短信祝福语一篇

　　1、千树万叶俱青黄，寒风友情花自芳，人到深秋多思念，霜降来临送祝愿，一片真情挂心间，无声短信御霜寒，霜降了，天凉了，记得添衣保暖，幸福绵长。

　　2、霜重鼓寒，天寒霜降，青松冷淡不如花，等到霜降来袭时，只见青松不见花，大街小巷花儿无处觅，特地通知霜降你要注意多保暖。

　　3、秋雨萧萧化缠绵，冷风习习心身间，月末霜降微凉更明显，身体健康注意要保暖。霜降已到寒冬欲来临，朋友真心不减更关心，祝福真真时刻暖心间！

　　4、万般真诚似黄金，千份温暖抵霜寒，百声问候送温馨，十分牵挂在心中，一条短信最关心。霜降到，愿我的祝福像春日般温暖！

　　5、霜是雨的相思，雨是云的情怀，云是风的追求，风是水的温柔，水是梦的流淌，梦是心的呼唤，心是我的问候。霜降快乐！

　　6、在这祝福的季节里诚挚地为你许下三个祝福：许一个美好的心愿祝福你——快乐连连；许一个美妙的心愿祝福你——万事圆圆；许一个美丽的心愿祝福你——微笑甜甜。霜降快乐！

　　7、问：发送祝福短信分几步走？答：三步。开机、写信、发送。又问：霜降节那天你为什么没有来上班？答：在家看短信呗。又问：为什么还笑了？高兴傻了呗。为什么傻了？因为短信上说：祝你每天快乐笑哈哈，活像个大傻瓜。

　　8、宝贝霜霜喜降临，美乐悠悠你我他！增添衣赏暖心窝，快快乐乐把寒送！亲们，霜降到，请加衣！开开心心把冬过！

　　9、我记得曾经你说过最爱这个秋天与冬天之间的`季节。我记得你曾经说过你最爱寒秋里的落叶。我也记得你曾经说你这个时候你总会惦念一些远去的人。然后，这个时候我也开始在这个你喜欢的季节惦念你这个远方的人，祝愿你一切安好！

　　10、气温降，寒霜降，早晚莫忘添衣裳，日渐短，夜渐长，工作辛苦碍健康，别人忘，我没忘，发条短信把你想，为了我这一毛钱的问候，也要拼命照顾好自己，记得噢！

　　11、霜降者，天降瑞祥，神灵降福：霜降日得此信者，必得福禄寿，身体健，无痛疾，平安佑，情必通，友必广，学必博，业必成，家必和！

　　12、盈盈秋风，声声秋蝉吟，丛丛草飞卷蓬枯，索然美景远逝，徒步跋涉的游子，于深秋落叶间行色匆匆，冷气绕脚下，望尽天涯路。朋友霜降来临，祝你健康，心情舒畅！

　　13、如果一片雪花代表一份情意，那么今天的雪为你而下，愿片片雪花带给你欢乐幸福和喜悦，愿我是xx年第一场雪中第一个给你问候的人！

　　14、水汽凝结成霜，要靠温度；从相识到友情，要靠祝福。霜降节祝你左手握着温暖，右手拿着如意，双脚踏着财宝，头上戴着幸福，心中常念着朋友。

　　15、时至霜降，祝你事事如意好运降。工作顺心事业火，爱情醉心比蜜甜，学习称心学问高，生活宽心身体健，朋友知心情谊深，日子开心家兴旺。霜降快乐！

　　16、萧索的是季节，喧嚣的是心意；寒冷的是天气，温暖的是情意；无缘的不相逢，有缘的会相聚。霜降到，把祝福遥寄，跨越思念的距离，愿你快乐幸福永续！

　　17、深秋季节天渐凉，流感病毒在蔓延，季节交替气候变，预防工作莫等闲，关爱朋友永不变，问候短信送温暖，我亲爱的朋友，霜降天凉，注意保暖！

　　18、霜降了，降下一分快乐，悦你心房；降下一分吉祥，好运连连；降下一分美好，幸福无限；降下一分平安，福寿无边；降下一份祝福，日子美美！

　　19、兰花香，菊花香，霜降时节树叶黄。一阵秋雨一阵凉，一脉秋水一寸芳。朋友，霜降到了，天气渐凉，及时添衣，愿你身体健康哦！

　　20、奉天承运，天气预报诏曰：深秋已到，霜降马上就来了。提醒各位朋友！务必多多锻炼身体，及时添加衣物，增强抵抗力，抗击严寒！不要鼻涕满天飞，影响尊容！顺祝各位节日快乐。

　　21、冷艳的菊花，飘零的风筝，遍地的白霜，凉风有凉意，别忘了，准备个暖被窝，祝霜降快乐！

　　22、霜降起，寒气来；温暖送，短信来。在这辞秋迎冬的最后一个节气里，注意保暖和保健，还要保有我对你的关心和祝福。祝你身体健康。

　　23、霜降到，防感冒；添衣，添被，添温暖；增福，增寿，增健康；霜降来临，祝你全身暖烘烘！

　　24、寒霜至，草枯黄，唯有菊花香；霜愈重，香愈浓，方显真性情。霜降节祝你心如菊之香，傲寒凌霜，不畏艰险，生活和事业一往无前，一帆风顺，\"霜霜\"（双双）获丰收。

　　25、霜降福降，好运同降，深秋降福，福在双降！降的是\"寒\"情默默，降的是\"寒\"苞预放，爱在深秋，收获希望！霜降来临，小心着凉，收获幸福，祝你安康！

　　26、霜降了，降下了片片如意，事事顺心；降下了好运连连，前途光明；降下了幸福满满，快乐多多；降下了真诚祝愿，情深意重。霜降了，愿你开心幸福！

　　27、风雨，阻隔不断朋友的思念；距离，抵挡不住心灵的祝愿；寒霜，带来丝丝的冰凉；短信，捎去我内心的温暖；霜降了，我想和你抱团取暖，可以不？

　　28、缠绵似风，飘荡着我的相思，霜意渐浓，期盼着与你相逢，枫叶如火，燃烧着秋的情意，落叶纷飞，诉说着新的离愁，霜降又至秋意浓，真情如酒暖心房，愿你在这个薄霜晨雾的节气里，身体健康。

　　29、寒风起，霜降到，早晚莫忘添衣裳；日渐短，夜渐长，工作辛苦碍健康；别人忘，我没忘，发条短信把你想。为了我这一毛钱的问候，你可要拼命照顾好自己，小问候，不能忘噢！

　　30、今日霜降，我的朋友，秋风里阵阵寒意，勾起了缕缕情意，祝福总是那么几句，快乐才是重要目的，问候是因为友谊，祝福是因为想你，思念的窗户不关闭，问候就会紧跟而至，霜降到了，愿你注意保暖，勿忘添衣。

　　31、秋降霜花舞满天，预示晚秋气温寒。赶忙电波短信传，嘱咐亲人加衣衫。天降幸福银花绽，雾气升腾好吉祥。霜降到了，愿亲人身体健康天天笑！

　　32、一阵冷风袭过，丝丝秀发迎风起舞，衣袂飘飘，独倚窗棱，仰头望深邃浩远的苍穹，低头看灯红酒绿的城市，却蓦然发现，思思念念里全是你。霜降天，短信一条，暖暖地送上一句，天凉了注意身体哦。

　　33、霜降到，关心到。天气凉，多添衣；勤锻炼，身体棒；疾病少，心情好。愿我的祝福陪伴你度过这个美好的秋天！

　　34、霜降霜降，气温骤降，阳气渐收，阴气渐长，风寒感冒要预防，户外活动要增强，水果蔬菜不能忘，充足睡眠要保证，精神调养也重要，乐观心态幸福长！

　　35、霜，将晶莹奉献，万物散发着光芒，幸福开始眨眼；霜，将寒冷孕育，寒风驱赶了温暖，被子夜晚相伴；温馨的问候如期而至降临你身边，霜降节到，愿你注意保暖，适当锻炼，祝你身强体健！

　　36、温馨提示：霜降即到，天气转凉，别忘加裳，心情舒坦，事业工作才能强，你我感情慎好，祝福肯定不少，祝你霜降每日愉快，全家幸福安康！

　　37、一丝寒凉一抹露重，风起莫忘添衣衫；一声问候一句叮咛，红枣莲子多吃点；一份牵挂一种惦念，深厚情谊润心田；一条短信一个心愿，寒露安康常相伴！

　　38、秋草，青黄，思念风中长；秋水，流淌，波上烟轻翔；霜降，天凉，记得添衣裳；情意，珍藏，时时暖心房；祝福，飘荡，愿你人安康，笑声扬，永吉祥！

　　39、送你一朵花，随着送给你的是一份美丽；送一句问候，随着送给你的是温暖深情。霜降来了，祝你快乐幸福也随它来了！

**最新霜降短信祝福语二篇**

　　1、霜重鼓寒，天寒霜降，青松冷淡不如花，等到霜降来袭时，只见青松不见花，大街小巷花儿无处觅，特地通知霜降你要注意多保暖。

　　2、雨打芭蕉深秋夜，思念朋友不能眠。牵肠挂肚为知己，不知朋友意何方?穿越千山送祝福，万水阻隔情难却。已是霜降多保暖，万事小心莫吃亏。

　　3、天气骤降，加厚衣裳;树叶枯黄，枝头挂霜;喝杯暖汤，小心着凉;调整作息，饮食合理;忘记烦恼，忘记忧愁;友情至上，顺心暖心;关怀朋友，短信送上;霜降快乐，心情快乐;快乐幸福，都属于你!

　　4、霜降了，天凉了，该提醒你暖床了;风起了，温降了，幸福加身就胖了;写信了，我想了，想你快乐的小样了;祝福了，舒畅了，美好如意找你扫荡了;开心了，健康了，祝你霜降节无限风光了。

　　5、霜降到，天转凉，保暖润燥要注意，健脾养胃要适当，蔬菜、鲜果多丰盛，护阴、滋肾、润肺保健康。霜降时节送常识，祝你开心又健康!

　　6、霜降时节天渐凉，流感病毒忙又忙，预防工作要早做，添衣加被及时上，季节交替气候换，关爱朋友永不变，祝福短信送温暖，祝你霜降愉快心舒畅。

　　7、霜悄悄从天而降，风轻轻凉意增加，又是初冬雾一场，霜降节气精神爽。气候将渐渐变凉，黑夜将慢慢变长，温暖问候送你身旁，愿平安健康吉祥。祝君霜降快乐!

　　8、秋收冬藏又一年，季节流转雁南翔。秋高气爽秋草黄，一天更比一天凉。朋友祝福绕身旁，注意保暖添衣裳。天冷更要勤运动，锻炼身体保健康。朋友问候值霜降，情真意切暖心房。

　　9、霜降到，多吃梨，生津止渴润肺燥，露为霜，季节换，健脾养胃很重要，天渐寒，要保暖，注意保护膝关节，霜降到了，注意养生，爱护好身体哟。

　　10、转眼霜降到，短信来相告;锻炼不能少，衣服添两套;收到短信笑一笑，朋友情谊莫忘掉。祝霜降快乐，心情美妙。

**最新霜降短信祝福语三篇**

　　1、深秋霜降，气温骤降，多添衣裳，小心着凉，加强锻炼，身体棒棒;手机铃响，问候送上，气温下降，深情不降，暖在心上，朋友情长，愿你身体永远健康!

　　2、时间飞逝的时候，季节转换的时候，昼夜交替的时候，风雨交集的时候，霜降来临的时候，祝福送出的时候，就是快乐到达的时候，霜降了，祝平安幸福!

　　3、霜降到，寒降临，北风吹，冷相随，思朋友，恋有人，寒冷时，多暖身，友谊常在暖融霜，随你幸福暖洋洋，开心在霜降，友情不相忘。

　　4、兰花香，\*\*香，霜降时节树叶黄。一阵秋雨一阵凉，一脉秋水一寸芳。朋友，霜降到了，天气渐凉，及时添衣，愿你身体健康哦!

　　5、霜降到来，祝你开心似那晨霜，尽早到来，郁闷像那归雁，往南飘去，财运像那北风，呼呼出来，幸福像那枯草，正在孕育更加繁荣的一年。

　　6、气温降，寒霜降，早晚莫忘添衣裳，日渐短，夜渐长，工作辛苦碍健康，别人忘，我没忘，发条短信把你想，为了我这一毛钱的问候，也要拼命照顾好自己，记得噢!

　　7、霜降到了，愿你幸福与快乐双降，美好生活向你招手，好运与财气双降，光明前途向你挥手，顺利与舒心双降，工作成功与你握手。霜降了除了祝福还有提醒，要注意身体，加强保暖。

　　8、霜降气温骤降，不减情意热量。短信翩跹成行，关怀情意无疆。牵挂诉尽衷肠，思念暖你心房。愿快乐的音符永远高扬不降，我的关爱为你热人生保驾护航。霜降快乐。

　　9、霜降到，福气到，露水结成霜来到，抗寒搞，棉衣找，御寒的行头准备好，寒风啸，枯叶飘，祝福的问候不能少，身体强，疾病远，开开心心乐连连。

　　10、工作木有领导不行，电视木有广告不行，消费木有钞票不行，炒股木有胆量不行，这些其实都木有什么，关键是霜降到了，木有祝福绝对不行!天冷添衣!

　　11、冷霜，是天空的精灵，从天而降;问候，是暖暖的祝福，源于内心;今日霜降，祈愿：愿你的生活飘荡着快乐的芬芳;愿你的爱情充满着甜蜜的清香!

　　12、霜降寒气扬，饮食调养保健康：健脾养胃，调补肝肾，可多吃百合、蜂蜜、萝卜、栗子、秋梨、淮山、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等健脾养阴润燥食物。

　　13、月落乌啼霜满天，转眼霜降伴寒眠。遥知朋友诸事多，短信送出我挂念。添衣保温防感冒，热心热肠保康健。收到短信开笑颜，心情愉悦每一天。

　　14、打开霜降的屏幕，点击冬季的图标，加载关心的程序，运行我对你的美好祝福：又是一年霜降日，气节虽变，我的关心未曾改变，短信虽短，祝福不会打折。

　　15、一阵秋雨一阵凉，天渐渐凉，夜慢慢长，温暖问候伴身旁。冬至要来了，天气更冷了，真情的问候依然温暖无限：愿你快乐幸福每一天!

　　16、寒霜降，天气凉，大雁向南方;红叶舞，染清霜，莫忘添衣裳;\*\*香，蜜柚黄，为你送吉祥祝你金秋快乐!

　　17、霜降日提醒：天气渐冷，准备好放寒衣物，昼夜温差变大，注意夜间保暖睡眠，冷气袭击，注意强身，防止感冒等风寒疾病，按时休息，保证精神，提高抵抗寒冷能力。

　　18、霜降节气悄然到，各路神仙送福降：寿星降祝你寿与天齐身体棒;财神降祝你财源滚滚恒运到，月老降祝你爱如蜜甜幸福满，愿你霜降快乐，心情舒畅!

　　19、白草枯枝时，霜降降临日，愿你运气来自北方，随风吹来，福气来自寒霜，随天将来，好心情来自秋风，呼呼飘来，万事如意在霜降，美梦圆来。

　　20、淡淡一点的友情很真，淡淡一点的恋情很醉，淡淡一点的孤独很美，淡淡一点的思念很深，淡淡一点的祝福很甜。

　　21、天，轻轻晃，落下层层霜;地，白茫茫，万物披新装;你，心善良，祝福常探望;今日霜降，祝你：时时好运碰撞，常常好事成双，天天快乐欢畅，久久幸福安康!

　　22、一阵冷风袭过，丝丝秀发迎风起舞，衣袂飘飘，独倚窗棱，仰头望深邃浩远的苍穹，低头看灯红酒绿的城市，却蓦然发现，思思念念里全是你。霜降天，短信一条，暖暖地送上一句，天凉了注意身体哦。

　　23、寒霜轻轻降，冬阳徐徐近;绿叶微微黄，天气渐渐凉;出门加衣裳，感冒要预防;生活节奏快，锻炼不能忘;饮食要调节，心情要舒畅;霜降到，祝你幸福又安康!

　　24、人到深秋多思念，霜降来临要祝愿;一片真情挂心间，默默惦念心最甜;平常问候最温暖，无声短信御霜寒;我的祝福很简单，天凉注意多保暖!

　　25、人到深秋多思念，不知不觉又霜降，天气虽凉，但心暖情意长，一片真情挂心间，默默惦念心最甜，何惧天气寒冷又霜降，因为有你在心间，因为有你暖心房，霜降到了，注意添衣保暖。

　　26、霜降来临天气寒，风卷树叶草枯黄。秋菊凋零无踪影，晨光映照白茫茫。日出霜化雾荡漾，伸手五指寒心上。劝君加衣莫受寒，晨练体健是本钱。祝君保养好身体!

　　27、爱的雪花，染白了头发;情的四季，揉皱了面颊。与你一起互依互靠，为彼此的一切操心操劳。

　　28、霜降了，降下一分快乐，悦你心房;降下一分吉祥，好运连连;降下一分美好，幸福无限;降下一分平安，福寿无边;降下一份祝福，日子美美!

　　29、霜降到来好个秋，清晨赏霜冷飕飕，早期常锻炼，强身来抗寒，福气贵在身体旺，冷秋时节随风狂，愿你强身健体，潇洒霜降，万事如意，心情飞扬。

　　30、在寒冷的日子里，让我的问候来温暖你的心房，让我的祝福来为你锦上添花，让我的好运帮你实现你的愿望，霜降来到，愿好事、好运双双降到你身上!

　　31、今日霜降，送你一瓶护手霜，愿芊芊玉手美修长;送你一瓶润肤霜，愿皮肤白嫩滑而光;送你一瓶养颜霜，愿青春靓丽在脸庞;祝你：美丽更荡漾，越来越漂亮;生活更舒爽，越来越欢畅!

　　32、霜降时节天转凉，短信提醒你保健康：关节炎者要保暖，以免复发伤身体;没事多做慢运动，活血化瘀防痉挛;饮食注意多润肺，鸭梨多食解咳喘。

　　33、霜降天气多穿衣，保护膝盖和关节，预防流行感冒病，身体健康心情好。我是贴心小护士，提醒你天气冷了，要关心家人身体和健康。

　　34、祝福不是流星，过了就算了;祝福不是鞭炮，放了就完了;祝福不是背书，背了就忘了;祝福是霜降来临的第一场雪，落在你心上，化了，流入你心底。天冷了，保重身体!

　　35、风雨，阻隔不断朋友的思念;距离，抵挡不住心灵的祝愿;寒霜，带来丝丝的冰凉;短信，捎去我内心的温暖;霜降了，我想和你抱团取暖，可以不?

　　36、霜是雨的相思，雨是云的情怀，云是风的追求，风是水的温柔，水是梦的流淌，梦是心的呼唤，心是我的问候。嗨，朋友，霜降了，记得添衣哦!

　　37、烟袅袅，秋高气爽;天凉凉，又到霜降;风细细，思念轻扬;叶飘飘，快乐绽放;水茫茫，好运绵长;露冷冷，添点衣裳;雾漫漫，情意飞翔;语淡淡，祝君安康!

　　38、山上青松山下花，花笑青松不如她，有招一日寒霜降，只见青松不见花。愿友学习青松志，祝你前途比梅红。

　　39、变化是永恒的主题，不变是相对的定义，节气在变，从寒露到霜降，不变的是依然的牵挂。天气变凉了，真情的问候依然是暖的：愿你快乐幸福每一天!

　　40、祝福的霜降临了，盖住你的忧愁，遮掩你的烦恼，冷却你的犹豫，染红你的智慧枫叶，泡黄你的智慧果实。亲爱的朋友，祝愿你霜降，快乐天天有，不悦时时无。

　　41、凋零百花藏暗香，霜降时节树叶黄。一场秋雨一阵凉，好友问候暖心房。短信提醒保健康，多做运动多保暖。饮食润肺要保障，秋凉记得加衣裳。霜降祝愿朋友：开心快乐!幸福安康!

　　42、默默的挂念最甜蜜，简单的问候最温暖，情谊无价最珍贵。温度在变，我给你的温暖永远不变;节气在变，我的祝福不变。愿我的祝福化作一团火光围绕在你的身旁，为你驱走寒冷，温暖你每一个霜降时节!

　　43、霜降来临，摘千颗星星，照亮你的人生;种千朵玫瑰，感动你的心;折千只纸鹤，送你健康好运。愿霜降快乐，无忧无虑!

　　44、似乎冷若冰霜，其实寂寞难当。霜降热度不降，爱情就是热量。与你风花雪月，爱意温暖心房。万山层林尽染，玫瑰心中绽放。岁月寒暑轮回，用爱与你守望。

　　45、生活平平淡淡，日子简简单单，惦记时时刻刻，祝福长长久久，添衣厚厚薄薄，霜降将至，温馨问候一声。愿身体健康，愿望成真!

　　46、送你一片好运霜，愿你日子喜洋洋;送你一片快乐霜，愿你心情美洋洋;送你一片平安霜，愿你成功沸洋洋。霜降送你幸福霜，驱赶寒冷暖洋洋。

　　47、用秋天的斜阳，点缀你的风景;用秋天的\*\*，装饰你的生活;用秋天的清风，凉爽你的心情。霜降之际，我携着秋阳、秋菊、秋风祝你：一切顺利!

　　48、寒霜来了，秋日深了，烦恼远了，幸福近了，短信发了，祝福到了，多添衣了，少感冒了!祝朋友寒霜快乐，过好生命中的每一天!

　　49、流星燃烧自己，只为瞬间升华，它从未流泪;蜡烛耗尽生命，只为一线光明，它从未后悔;我也不顾一切付出这一毛钱，只为在霜降的日子里祝福你：健康平安!

　　50、每一阵风，都诉说着思念;每一刻钟，都满怀着牵挂;每一片霜，都浓缩着美好;每一句话，都饱含着情谊。霜降了，愿你多多保重，身安体健，天天开心!

　　51、几度秋风化绸缪，点点秋雨洗忧愁;浓情深深送问候，霜降愿你笑开口;思念祝福不停歇，情谊绵绵变更稠;天冷莫忘多添衣，快乐常伴你左右!

　　52、虽然大家都很忙碌，但没有因为时间而疏远;虽然大家都四奔走，但没有因为空间而淡忘。立秋又霜降，季节虽变，我的关心未变：天冷了，保重身体!

　　53、霜降来临秋意寒，秋风瑟瑟叶凋零，愿秋霜覆盖你的烦恼，愿秋露映照你的笑脸，愿秋菊绽放你的幸福，愿秋月点缀你的生活，愿我的祝福点燃你心底炽热的火光，驱走这霜降的严寒，融化这片片的冷霜。

　　54、霜降来临，一句平安，一分快乐，一分幸运，一声问候，一条短信，愿你永远快乐健康，工作顺利，生活幸福!

　　55、霜降要转凉，千万别着凉，短信送祝福，一生要健康。天气忽冷忽热，注意保重身体。天天开心!

　　56、霜降霜降，冷气加强。空调由冷气变成热风，美女由丝袜变成了秋裤。霜降到，祝福到，冷气袭来，“温暖当道”愿我的祝福带你穿越拥挤的人潮，带你领略“节气”的变换!

　　57、霜降来临，气温骤降：降下好事成双，降下福寿双全，降下财运双至，让霜降得更猛烈些吧!

　　58、秋雨萧萧化缠绵，冷风习习心身间，月末霜降微凉更明显，身体健康注意要保暖。霜降已到寒冬欲来临，朋友真心不减更关心，祝福真真时刻暖心间!

　　59、寒霜降，染秋霜，深秋天转凉;红叶艳，\*\*黄，深秋好景象;赏美景，果飘香，莫忘添衣裳;托归雁，捎信忙，温暖送心房。霜降了，当心着凉!

　　60、宝贝霜霜喜降临，美乐悠悠你我他!增添衣赏暖心窝，快快乐乐把寒送!亲们，霜降到，请加衣!开开心心把冬过!

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！