

← 返回

使用說明



廿四節氣 · 飲食養生日曆

跟住二十四節氣，食得啱、養得好

 今日節氣

 月相農曆

 371 款食材

 四季湯水

 一日三餐

 離線可用

iPhone 下載

 Android 即將推出

第一次用，三步就得

1

下載 App

去 App Store 搜尋「廿四節氣」，或直接搽上面「iPhone 下載」。

2

一開即見今日

首頁會自動顯示今日節氣、當日飲食提示、月相同即時濕度，唔使設定。

3

用下面五個分頁

「今日 / 月曆 / 節氣 / 食材 / 食譜」一揸就到，想搵咩一目了然。

10 大功能一覽



今日節氣

開 App 即見今日節氣，配當日飲食提示，仲有月相同即時濕度。



老人家提醒

每個節氣一句貼心提醒（保暖、防感冒），啱晒長輩。



月相・農曆日曆

月相、農曆、節氣同一個月曆睇晒，今日有綠圈標示。



全年 24 節氣

一頁睇齊 24 節氣嘅日期同所屬季節，一目了然。



節氣軌道圖

地球繞日橢圓軌道圖，一眼睇到地球而家跑到邊個節氣。



371 款食材庫

溫／平／涼、五味、歸經一查就知，搵食材好方便。



四季食譜

跟節氣揀湯水餸菜，當造菜同生果一目了然。



一日三餐配搭

依節氣安排早／午／晚三餐（三餸一湯），跟住食唔使諗。



食譜包（可選）

HK\$38 一次性解鎖 24 款湯水食譜，可匯出 PDF 保存。

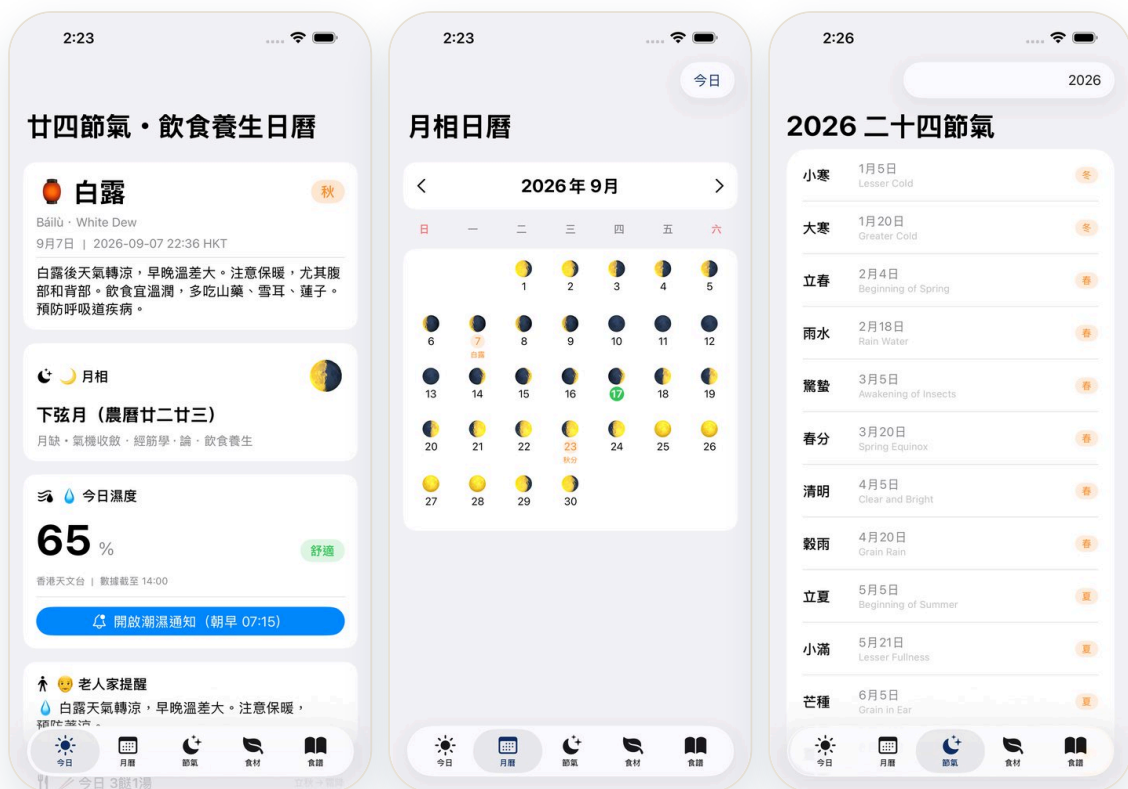


大字長者友善

字大、對比高，長者都睇得清；離線都用得。

實機畫面

五個主要版面，一覽無遺 📱 (手機可左右滑動)



今日節氣

月相日曆

二十四節氣



四季食譜

食材庫

下載使用指南



功能介紹書 (PDF)

幾頁小冊，逐個功能教你點用，可以列印或者轉發

下載



功能介紹圖

一圖睇晒所有功能，方便轉發畀朋友

下載

💡 小貼士：App Store 搵唔到？可以直接用 Safari 開本頁，搵上面「iPhone 下載」就得。

← 返回上一頁

笑著行經筋復康中心 · 廿四節氣 · 飲食養生日曆