

发朋友圈的养生和坚持

1.
也许一毛钱买不到幽香的玫瑰，也许一毛钱买不到苦涩的咖啡，也许一毛钱买不到甜蜜的巧克力，但是一毛钱可以传达祝福：天冷了，保重身体！
2.
驱蚊小窍门：屋里放瓶开盖的风油精，或在墙上涂点薄荷。洒点香水。樟脑丸磨碎、撒在屋内墙角。灯下挂一把香葱，纱袋装葱段，驱小虫。灯泡罩成橘红色。
3.
轻轻的夏天走了，正如秋天轻轻的来，夏天挥一挥衣袖，不带走一片清凉，秋天抖一抖身体，不期而至一场秋雨，炎热已经不再，气候将会多变，提前发条短信提醒你：立秋到了，注意身体！
4.
天热蚊虫齐出动，凶猛狠毒胜往常；野外工作穿劳保，睡觉记得关纱窗；防蚊灭虫少不了，如此才能睡的香！睡眠充足身体棒，如此养生真美妙！
5.
秋日养生，秘诀分享，静神养心，桂圆煲粥，睡眠保心，百合清炒，日常护心，海带凉拌，芹菜木耳，摄入多点，饮茶宁心，菊花麦冬。关怀送上，愿你康健！
6.
白露到，天转凉，早晚记得添衣裳，多运动，多喝水，增强体质少生病，发短信，送问候，表关怀，传递祝福不可少，友情相守情意长。

7.
秋分情意长，祝福记心上。早晚天气凉，切记添衣裳。笑容要奔放，快乐心里装。上班工作忙，轻松做导航。锻炼身体棒，幸福又健康。

8.
养生好，养生妙，冬季养生有诀窍；吃萝卜，食热粥，除燥生津热量高；冬进补，先引补，调整脾胃吸收好；房间内，勤开窗，通风除菌是必要。愿健康过冬！

9.
厚酒肥肉，爽口而病行，少吃多餐，益寿延年，贪吃的人，是用自己牙齿为自己掘墓坑！

10.
正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜等，除补充人体的水分外，瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用。

11.
立秋时节，你挽一缕轻风，从思念的落叶中走过。我在岁月深处默默注视你，用真诚的心为你挡住丝丝凉意。从此，不论你走到哪里，都有温暖的快乐追随。

12.
心主血，养血莫先于养。心之不养，而多郁多思，多疑多虑，即曰饵良药，亦何益之有。

13.
秋季健康饮食，送你贴心：多吃糙米，强肝健体好处多；多吃水果，营养丰富味道美；多吃香菇，延年益寿大益处。愿你这个金秋健康相拥，幸福满溢！

14.
一片叶落，一阵风起，秋凉时节有寒雨；一把雨伞，一件外衣，防寒避雨要谨记。秋意浓时问候你：快乐健康在一起。降温天气祝福你：远离

感冒好身体。

15.情绪不爽，会导致肝病。

16.

大暑又来到，舀一勺快乐山泉，裁一缕好运山风，摘一束健康山花，唱一曲平安山歌，带一丝清幽，捧一捧清凉，为你拂去炎热，愿你心情悠闲凉爽！

17.

又是一年冬季至，一阵北风一层寒。整日忙碌挺辛苦，天凉别忘添衣裳。爱惜身体加营养，珍视友情常想想。短信情常言未尽，唯愿朋友多安康。

18.

雨水节气到来，寒湿之邪易伤脾脏，雨水前后应养护脾脏：少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜，注意锻炼身体，增强身体抵抗力，切记衣物莫过早减少。愿你健康！

19.

秋天到啦，小白和小露来啦，它们为你驱走暑得酷热，带来秋的凉爽，它们为你驱走暑得烦躁，带来秋的惬意，当然我也不甘示弱，发条短信祝福你，白露节快乐，天凉记得添衣裳。

20.

养生之道在养心，心平气和人年轻。遇事不要太急躁，伤害肝脏可不好。沉着镇定细分析，冷静思考对策找。心态乐观人健康，快快乐乐幸福抱！

21.

冬防感冒“三饮”姜茶饮：生姜十片，茶叶七克煎汤；桔皮饮：鲜桔皮50克，糖适量，开水冲泡代茶饮；萝卜饮：萝卜切片煎汤，加食醋少许。健康小贴士，愿你身体健康。

22.

秋的清涼，清爽了世界；秋的清新，爽朗了心情；秋的寄語，靈動了美景；秋的问候，沁潤了心田。朋友，秋分了，愿你开怀，逍遙無限！

23.

冬至節氣到，陽光對你笑，白天在加長，夜晚在縮短；溫暖在加強，冷漠在消失；快樂在加油，煩惱在消融。祝冬日吉祥，幸福快樂喜洋洋。

24.

秋天到，氣候燥，冰糖雪梨潤肺高；涼風起，秋乏鬧，枸杞泡茶精神好；天黑早，秋月明，別總熬夜玩電腦；葉漸黃，秋愁擾，笑口常開別煩惱。愿你樂逍遙！

25.食取稱意，衣取適體，即是養生之妙藥。

26.

秋風瑟瑟，北燕南飛，天高云淡，梧桐葉落，黃葉駁零，已是深秋，短信傳達我關懷，深秋時節到了，注意身體別感冒，愿你天天開心，身體棒。

27.

亞健康，莫着急，秋季養生提醒你：吃干果，多蔬果，恢復體能很神奇；吃鰻魚，炒豬肝，眼睛疲勞可緩解；堅果類，健腦好，營養滋補不能比。愿你健康！

28.人之腎氣通于耳，扯拉搓揉健身體。

29.

春季養生正當時，情濃秘訣分享你；薄荷玫瑰花熏蒸，清潔皮膚助排毒；莴苣菠菜綠葉蔬，貼心補充維生素；保護肝胆少油膩，一把堅果每天記。

30.

秋風裊裊葉兒飄，情誼暖心雲端繞，早睡早起別賴床，適當秋凍防感冒

，蜂蜜核桃当零食，银耳百合清肺膏，好友聚聚常聊聊，把酒言欢心情好。愿秋日快乐，健康永伴！

31.

春分来到养生忙，美食护航有秘籍，百合莲子排骨汤，去燥养颜是良方，鸭肉糯米熬粥棒，清补暖胃御寒凉，火腿冬瓜煲靓汤，清新可口富营养，润肺银耳炖冰糖，滋阴护肝功效强。温馨关怀已送上，愿你快乐又安康！

32.

秋来临，温渐低，短信关怀捎给你：处暑过，照样热，健康身体要关注；多加衣，少裸露，以防秋凉引疾病；勤锻炼，多健身，健康拴牢好身体！

33.

秋高气爽养生忙，秘诀贴心来分享，防燥不腻平补品，莲子桂圆黑芝麻，最宜坚持三运动，跑步登山羽毛球，戒躁抑怒精神爽，乐观豁达心欢畅。愿快乐安康！

34.

春不减衣，秋不加帽，冬不蒙首，夏不露脊，四季保健的方针是：天热肚不露，天寒腿不露，天热防中暑，天寒御伤风！

35.

早起床同鸟唱，多锻炼广场起舞。溪边行吐故纳新，看鸟翔心胸宽广。听新闻广知多晓，视春色心旷神怡。愿春季身体健康，满面春喜乐吉安！

36.

秋乏来袭惹人恼，妙招助你尽情消，补充碳水化合物，下午吃点小饼干，摄入充足的水分，每隔两小时慢饮，避免过多咖啡因，影响睡眠更疲倦。愿快乐安康！

37.

小葱蘸酱又一春，心情愉快要开心，茄子拿来炒一炒，十有八九喜事到，西红柿炒鸡蛋。祝你笑容又延年，祝你健康甜如蜜。

38.

深秋了，我想带你去爱情海游泳，陪你去欢乐岛度假，领你去生命泉洗澡，和你去桃花源观景，祝你深秋幸福、健康、开心、快乐。

39.

春风起，吹绿了枝头；春雨下，润透了万物；春光现，明媚了世界；春雷响，开启了希望；春福至，满怀着情谊。愿你徜徉在春光里，春风得意，万事如意！

40.

秋的气息渐渐逼近，秋景致美不胜收，秋的收获硕果累累，秋的爱情甜蜜浪漫。祝你秋分时节到，幸福到永远！

41.冬曰温足冻脑，春秋脑足俱冻，此乃圣人之常法也。

42.

露一露笑容，快乐围绕，露一露才气，幸福不断，露一露心声，舒畅追随，露一露身手，健康相伴，白露节，将如意露一露，开心不断，白露快乐！

43.

当寒风吹起，气温骤降，才发现，浪漫的冬天已悄然而至。时间就是这样，往往在不知不觉中溜走，但溜不掉的是我对你的浓浓祝福：祝你平安，祝你开心！

44.按摩作用赛妙药，热透表里最有效。

45.

风，吹来一阵寒意，雪，飘来一个节气，冬，吹响防寒鸣笛，冰，预示温暖已去，福，送上一盘饺子，心，传递一片情意。冬至到，福到，情意到。

46.

大雪养生有门道，御寒保暖是首要，晨起粥里放红枣，晚餐牛羊肉汤煲，室温保持20度，白天通风防感冒，温水刷牙巧护齿，冷水洗脸免疫高，温馨关怀已送到，愿你快乐安康绕！

47.

夏季饮食要注意，素主荤辅请牢记，处处留意将卫生，不然细菌易滋生。清茶白水最为贵，夏季引用最适宜，啤酒饮料满天地，最好还是去远离。晨练适当健身体，早睡早起精神怡，天天心静天天爽，夏季转眼就过去！

48.

夏季炎炎酷暑到，保健养生很重要；久用电扇不适宜，空调冷风更注意；夏日炎热食欲低，多吃清淡少油腻；调整心态情绪好，炎炎夏日乐逍遥。

49.

深秋养生，做到十欲：心态欲静，四肢欲动，胸怀欲开，骨骸欲硬，脊梁欲直，肠胃欲净，舌端欲卷，脚跟欲定，耳目欲清，精魂欲正。外加一欲，联系欲勤！

50.

人生一切事业，皆以精神为根本，而精神之衰旺强弱，全赖心神之静定不乱，一个乱字，足以妨碍一切工作。

51.

鉴于你平日里工作表现好，对待朋友义气好，对待父母孝顺好。我也送你三个好，愿你爱情甜蜜婚姻好；冬季到了身体好；生活幸福万事好！

52.

给事业加油，让拼搏多一些收获；给心灵减负，让生活多一些轻松；给快乐充电，让开心多一些理由；给心情升温，让生活多一些精彩。走过四季，快乐同行！

53.

立秋到，祝福闪耀：开心绕，开口常笑；好运罩，烦恼遁逃；如意俏，吉祥拥抱；乐逍遥，幸福牢靠。祝：立秋快乐！

54.

春，开启了一年生命活动周期的序幕；春，风力较大，气候干燥，水分缺乏，养生应以养肝护肝为先，多喝水补充体液，促进新陈代谢，祝春季身强体健！

55.

秋水迢迢，秋月皎皎，草木渐凋，思念不消。愿斑斓秋景点亮你的眼，成功秋果映红你的脸，快乐秋雨围绕你身边，恬淡问候明媚你心田。秋来，愿你无忧。

56.

药补不如食补，食补不如神补。药养不如食养，食养不如神养。神补防百病，神养不生病。

57.

床前没有明月光，地上寒气凝成霜。细雨飘飘冬来到，关心朋友别忘掉。天凉添衣要记牢，保重身体最重要。季节变迁情不变，霜降祝福暖心田。

58.

春暖花开养生季，情浓关怀身边聚；乐观进取顺生机，心情愉悦戒怒气；适当春捂保阳气，腰腿尤其需注意；养阳护阴炼身体，舒缓柔和别过激。愿快乐安康！

59.

拌馅子、包饺子，冬至到了填肚子；戴帽子、围脖子，冬至到了护身子；火种子、情种子，冬至到了暖日子；暖你心、暖我心，冬至到了送温情；冬至问候祝福：祝你快乐！祝你幸福！

60.

雪花飘落寒风起，天寒地冻让人寒，寒冬季节多保重，穿好保暖才防寒，食物搭配要合理，锻炼身体要坚持，开朗乐观心情好，快快乐乐过寒冬！

61.

炎夏火气太旺，降温要出狠招，牛奶滋阴解热，早餐一杯最好，十一点前睡觉，养护肝脏首要，少吃辛辣油炸，多食草莓西瓜。温馨关怀送上，快乐安康随行！

62.

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。

63.

入秋大酬宾，特送“一日三秋”大礼包给你：愿你有秋实春华的事业，明察秋毫的慧眼，秋高气爽的精神！大礼已经送出，请及时查收。

64.

冬季已到，天气变凉。养生保暖，多穿衣裳。白雪飘落，好运带来。雪白世界，收获希望。季节入寒冬，温馨短信我送上。冬季雪白多吉日，祝你天天都安康。

65.

宽宏大度容天地，得容人处且容人。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

66.

突然变冷的天气，想知道远方你的消息，是否注意身体照顾好自己，生活工作的压力，我不能为你代替，送上关心的话语几句，天冷别忘保暖加衣！

67.

春季里来重养生，劳逸结合愉身心；户外踏青走一走，大好春光洗眼睛；午间小憩缓春困，晚间泡脚睡得沉；凉水洗脸人精神，万事放下寻开

心。祝你健康！

68.生之蓄之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

69.

五大绝招传授你，吉祥安康伴随你。一招饮食要均衡，二招瓜果蔬菜不离口，三招多吃乳制品，四招多喝白开水，五招适当锻锻炼，这个冬天没烦恼。

70.

立冬时节寒风啸，大雁无踪山鸡跳。只有喜鹊把喜报，今有喜事来报到。立冬头天如意笑，家家户户放鞭炮。祈盼冬天吉祥照，美满安康幸福耀。愿你立冬安康抱！

71.

不知不觉天变凉，恍恍惚惚秋来到。真真切切祝福你，幸福天天围绕你。白天记得添加衣，晚上记得盖好被。一日三餐少不了，身体重要要记牢。短信给你情谊到，我的叮嘱要记牢。兄弟，入秋快乐。

72.

秋分时节，祝愿你的心情会秋高气爽，感情常有人暗送秋波，工作学习春华秋实，：幸福健康秋风绵绵，平安快乐秋意无限，欢乐金秋，永远自在！

73.

春季养生正当时，情浓秘诀分享你；薄荷玫瑰花熏蒸，清洁皮肤助排毒；莴苣菠菜绿叶蔬，贴心补充维生素；保护肝胆少油腻，一把坚果每天记。愿快乐安康！

74.

中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血。

75.

比清风更让人感觉凉快的是问候，比夏雨更能体会惬意的是思念，比冰水更能消暑的是牵挂，比阳光更炽热的是祝福。夏至，祝福你快乐！

76.

秋来天气好，树叶染黄了；昼夜温差大，衣服随时加；秋老虎犹厉，惹不起就避；秋燥水多喝，食淡润肠道；常常深呼吸，打扫呼吸道；问候愿君，好运常抱！

77.

一滴水会感动小草，一片云会感动天空，一份祝福能否感动你，炎炎夏日，祝福送去，惟愿你一切如意！

78.

有句话儿对你说，冬天运动一下消化快；有句话儿对你说，多运动多吃饺子；有句话儿对你说，冬至吃个饺子更幸福；有句话儿对你说，祝你冬至安康。

79.

把问候放在阳光下晒晒，沾上阳光的温暖。把祝福放在蜜糖里滚滚，染上蜜糖的甜蜜。大寒节气到了，送去真挚的问候与祝福，愿你幸福甜蜜，温暖过冬。

80.奕棋唱戏，房事莫贪，私事勿念，便宜勿占。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/mr4vf31zwn.html>