

## 春季养生句子大全集

1.  
春风又绿江南岸，送来生机乐无限。一年之计在于春，工作之余应锻炼。早睡早起身体健，饮食清淡疾病远。健健康康家美满，幸福生活到永远！
2.  
春季养生有门道，教你几招别忘掉；韭菜养阳一百克，搭配猪肉最营养；红薯粳米同煮粥，缓解春困是良方；早晚温水冲蜂蜜，排毒增强抵抗力。愿快乐安康！
3.  
春季养生有妙方，温馨关怀要送上；何首乌粉泡水喝，补肾益血是良方；头晕耳鸣精神差，每天一把黑芝麻；枸杞延年益寿佳，睡前干嚼三十颗。愿快乐安康！
4.  
每日梳头通阳气，疏利气血是目的。减少补品少食盐，饮食清淡很关键。早睡早起以养肝，注意调养身康健。多吃香菜和菠菜，幸福生活真不赖。
5.  
春天关键是防风，发汗之后莫出行。热水泡茶也泡脚，睡前关窗记心中。早晨早起多运动，黄昏散步看风景。多吃蔬菜少油腻，健健康康不生病。春季养生，祝你健康！
6.  
春季养生吃萝卜，平价美食功效多；萝卜切丝糖醋拌，清除热毒助消化；白萝卜去皮切片，煮水饮用防感冒；养肝明目胡萝卜，清炒煲汤都很

好。愿快乐安康！

7.  
春季养生有门道，分享给你请记牢；多吃时令春之芽，香椿豆芽和蒜苗；菠菜解毒防春燥，沸水烫软捞出炒；温补脾胃有糯米，做成糕点味美妙。愿快乐安康！

8.  
海带含碘消瘀结，葱辣姜汤治感冒；大蒜抑制肠胃炎，菜花常吃癌病少；鱼和猪蹄补乳法，猪牛羊肝明目好；盐醋防毒能消炎，韭菜暖肾补膝腰；愿快乐安康！

9.  
运脚趾，肠胃舒；搓双足，清干目；锤腰背，肾气补；勤击掌，排内毒；拍手背，寿斑除；常坚持，奇迹出。愿快乐安康！

10.  
春季养生吃的好，健康饮食巧搭配；酸碱平衡很重要，肉类搭配海带妙；低钠饮食补点钾，紫菜香菇豌豆苗；膳食纤维多摄入，玉米麦片都是宝。愿快乐安康！

11.  
健康在春天，幸福在春天，送你一个苹果，感冒见你躲，送你一个香蕉，疾病见你逃，春季养生最重要，养肝护胃不能少，多做锻炼身体好，青春常在不变老。

12.  
按时睡眠，定量用餐，饮食不防清淡；空气新鲜，心情舒展，户外多加锻炼；助阳驱寒，护脾养肝，保健防病体安；春光灿烂，春风拂面，愿你更加康健！

13.  
春季要多吃瘦肉、蛋类及蔬菜、水果等富含优质蛋白、高维生素的食物，保持生活规律，保证充足睡眠，可增强抵抗病毒和细菌感染的能力。

14.

吃喝饮食很重要，营养均衡是诀窍；少吃荤来多吃素，多长精神少长肚；少吃咸来多吃淡，多样饮食少麻烦。愿快乐健康！

15.

春夏之交气温升高，人体内热容易上火，生活规律及时休息，日常注意去火清热，均衡定量按时进餐，早睡早起避免熬夜；苦味菜蔬要多吃，解毒消炎功效多。

16.

健康在春天，快乐在春天，幸福在春天，开心在春天，送你一个苹果，感冒见你躲，送你一个香蕉，疾病见你逃，春季养生最重要，养肝护胃不能少，多做锻炼身体好，青春常在不变老。

17.

春季养生有门道，吃春秘籍献给你；尝鲜无不道春笋，消食化痰通血脉；亦花亦茶玫瑰花，美容养颜解郁佳；樱桃每天吃十颗，提神醒脑解春困。愿快乐安康！

18.

请用快乐锻炼，自由健体，欢快强身，温馨开怀，吉祥呼吸，追求护体，坚持迎接季节变换；我用祝福为你保驾护航，问候为你确保无恙，提醒为你捍卫健康，祝你冬去春来健康依然，甜蜜和美幸福绵绵！

19.

春季养生，平衡膳食；粗细搭配，荤素皆宜；调理肠胃，果蔬不离；多喝牛奶，肉类少些；适量饮水，排遣病疾；五谷杂粮，康健身体；饮食多样，不无裨益！

20.

春季养生有门道，提醒贴心分享你；肝病患者需忌酒，胆病患者需忌油；感冒患者忌聚会，胰腺病患需忌饱；糖尿病患者忌甜，脉管炎者切忌烟。愿快乐安康！

21.

阳春三月，乍暖还寒，细菌极易繁殖，旧患容易复发，有旧疾的老年朋友最好不要食用新粮食。中医认为，春属“木”，木主生发，对应肝脏，因而春季是养肝的最佳时节。

22.

春分乍暖还寒，穿衣适度春捂，衣少易受寒；科学饮食很关键，蔬菜水果多食，食物选含高热的；勤通风讲卫生，早睡早起多锻炼；祝春分健康愉快！

23.

春分节气到，养生知识早知道。专家建议：膳食总的原则要禁忌大热、大寒的饮食，保持寒热均衡。这段时期也不适饮用过肥腻的汤品。

24.

春季万物复苏，养生记在心房。且慢减衣，要把感冒预防；肝气太旺，多吃一点生姜；不要熬夜，锻炼身体莫忘；春困烦人，多睡精神才爽。愿你健康！

25.

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！

26.

春季养生有妙招，热粥喝对身体好；芹菜粳米胡萝卜，养肝明目煲粥好；红枣花生加冰糖，益气健脾是高招；山药小米和莲肉，清热利湿有一套。愿快乐安康！

27.

春季养生有门道，分享给你请记牢；阳气升发重调养，菠菜韭菜多吃点；养护脾胃是关键，喝些红枣枸杞粥；郁闷生气易伤肝，发怒别超三分钟。愿快乐安康！

28.

春季养生正当时，情浓秘诀送给你；粳米枸杞煮成粥，滋补肝肾是良方；山药红枣和糯米，健脾养胃功效高；猪肝黑木耳同炒，强身健体是妙招。愿快乐安康！

29.

春风荡漾送春雨，春柳返青吐春絮，春花烂漫满春园，春燕飞来鸣春啼，春牛耕田拉春犁，春姑有情传春意，春雷激荡报春绿，祝你春光无限在春季。

30.

春季养生有门道，分享给你请记牢；大枣蜂蜜最养肝，每天做粥最为好；减酸增甘养阳气，绿豆百合消火妙；草莓富含维C高，几颗顿感精神棒。愿快乐安康！

31.

春季到来养生忙，情谊深厚送关爱；食物多样别挑食，养胃经常吃粗粮；缤纷果蔬多摄入，吃些野菜更健康；做菜少油又少盐，多动少坐身体棒。愿快乐安康！

32.

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。

33.

春季养生，贴士送你要记牢：少吃盐多吃醋，少吃肉来多吃素；少吃糖多果蔬，少坐车来多步行；少计较多宽容，少贪睡来多运动。愿你春季健康如意！

34.

春天到百花艳，养生贴士记心间，冬天的尾巴没走远，不要过早把衣减，春捂秋冻是古言，多吃蔬果更娇艳，强身健体多锻炼，祝你快乐每一天，健康永远。

35.

春季养生很重要，养肝护肝最为先，多食汤饭多饮水，促进消化功能全，胆汁分泌有规律，消化吸收负担减，废物排出能及时，肝脏损害少为零，春季养生合理化，自然身体一生健。祝愿朋友快乐养生，健康幸福能长寿！

36.

一场春雨一场暖，预防感冒不简单。风吹汗滴易着凉，最是根本勤锻炼。吐故纳新梦悠远，早起打打太极拳。预防春困睡午觉，欣赏夕阳多穿棉。春季养生，祝你健康！

37.

春季养生巧喝茶，方法选对效果好；空腹千万别喝茶，稀释胃液损消化；头遍茶水不宜喝，需要滤去有害物；晚上喝茶量要小，浓茶喝后睡不着。愿快乐安康！

38.

花生降醇也健胃，瓜豆消肿又利尿；柑橘消食化痰液，抑制癌菌猕猴桃；香蕉含钾解胃火；禽蛋益智营养好；萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。愿快乐安康！

39.

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！

40.

甜方可解春困，纳蜜有助清肺毒；省酸增甘养脾气，防寒保暖抵邪风；早睡早起顺春气，多甜多辛安人体；顺肝性全身舒畅，助脾阳五脏平和。祝健康快乐！

41.

春风吹吹，天气寒寒，加强保暖，衣衫勿单；果疏多多，寝食好好，加强锻炼，身体康健；心态好好，情绪棒棒，笑口常开，欢乐常在，祝你

身体健康，春日温暖。

42.

春季养生支招：细菌繁衍，防感冒；温差大，勿急减衣；多锻炼，深呼吸；调脾胃，宜食粥；少食酸物，多摄甘味；天干物燥，多补水；心境平和，忌烦躁。

43.

春季养生有好茶，因人而异来泡吧；绿茶提神功效强，以免失眠白天饮；人参麦冬五味子，煮沸疲倦一扫光；枸杞补肝又明目，搭配菊花是最佳。愿快乐安康！

44.

少喝酒少吃肉，出门不妨疾步走，遇事心宽开笑口，调节情绪别犯愁，春季养生正当时，迎着阳光去郊游，早睡早起防春困，愿你更有精神头，健康长长久久！

45.

花红柳绿春光好，正确养生可防病；早上起床深呼吸，排除浊气好心情；五指并拢揉腹部，顺逆时钟各五十；空腹一杯蜂蜜水，养阴滋润是高招。愿快乐安康！

46.

春分养生药注意食物的阴阳互补。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、醋类温性调料，防止菜肴性寒偏凉。

47.

春季养生五怕：一怕性子急，冲动发脾气；二怕嗜酒肉，体肥血管细；三怕事忙乱，烦扰多难题；五怕连失眠，熬夜不节欲；五怕烈日晒，风寒也需避。

48.

初春季，天无常，有冷暖，需谨防；阳气升，肝气盛，多萝卜，宜生姜

；睡眠足，晨练早，多散步，勤活动；一年计，在于春，祝福你，永健康。

49.

晚春气温高，饮食忌热辛；春季犯春困，眼涩头昏沉；春困虽非病，不适烦人心；起居守节律，生活规律循；补充维生素，海带蕴含锌。愿快乐安康！

50.

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。

51.

春季养生有门道，蔬果个个都是宝；樱桃味美含铁高，健脾开胃最独到；草莓很好开胃果，好吃也要控制量；预防感冒胡萝卜，烹调宜用压力锅。愿快乐安康！

52.

暖春贴士大阅兵：平安，立正；烦恼，稍息；好运，报数；忧愁，出列；向“健康”看齐，正步走，向快乐幸福出发！心平气和高唱“一二三四”健康的歌！

53.

春季外出踏青对人体有诸多益处。如穿林过涧呼吸新鲜空气，可清肺健脾，增强心肺功能；攀峰越岭，可舒筋活络，可促进血液循环，预防动脉硬化；举目远眺，可以开阔视野，推迟视力退化；通过消耗身体热量，还可以促进胃肠蠕动，改善消化功能，增进食欲。

54.

春季养生必修课，牢记于心是必须；工作三十分钟后，按摩眼周消疲倦；二十三点前入睡，血液回肝解毒方；绿豆清热功效强，煲粥煮汤都很棒。愿快乐安康！



55.

春季踏青赏景忙，运动健身有门道；经济自然自行车，腿部关节好锻炼；慢跑散步最大众，持之以恒减肥妙；骑马提升敏捷度，身心愉悦魅力绕。愿快乐安康！

56.

春季养生食疗好，排毒红酒煮话梅；红酒两百毫升够，倒入话梅十几颗；浸泡半小时之后，文火慢煮几分钟；话梅吸收红酒后，冷却即可来食用。愿快乐安康！

57.

春季吃笋正当时，注意几点更营养；适量原则别贪多，每人每餐半根限；选择每节距离短，鲜嫩入味嚼劲好；沸水焯烫再烹饪，去除涩味是高招。愿快乐安康！

58.

春主肝，多注意，开窍明目顺节气。风吹面，多回避，小心护头别忘记。多吃素，少肉食，吃喝清淡别油腻。多微笑，少发气，菊花茶水养身体。祝你健康！

59.

工作多忙，不曾遗忘；春季又到，注意身体；天气多变，更多思念；一条祝福，满载心意；若打喷嚏，我在想你。亲爱的朋友，春天了，请保重身体！

60.

冬收起，初春季，天无常，变化密，有冷暖，谨防需；阳气升，肝气盛，食萝卜，生姜宜，蜂蜜润，体废排；夜不熬，睡眠足，晨练早，空气鲜，多散步，腿脚练；一年计，在于春，工作要，健康先，祝福友，顺又甜。

61.

冬去春来阳气升，一年四季忙在春。工作学习之空闲，不忘锻炼身体康。运动提升正能量，春防湿热腰腿寒。出汗莫把衣服脱，勿要图爽感冒

患。愿你春光满面笑，健康无疾快乐跳！

62.

阳光融融春意盎然，养生保健与君分享。饮食规律有益健康，五谷杂粮最是良方。一杯开水放在身旁，防燥滋阴通便润肠。水果蔬菜丰富营养，经常食用容颜芬芳。春分到了，愿你快乐健康，幸福绵长。

63.

传统医学认为，春季为肝气旺盛期，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃。所以在春季的时候，应少食酸味食品，且忌食生冷油腻的食品。

64.

春季养生有门道，消除春困有美食；香蕉富含高能量，几根疲倦全赶跑；草莓富含维C高，多吃精力充沛方；味美营养金枪鱼，思维敏捷就靠它。愿快乐安康！

65.

有氧运动不可少，消除春困有效果；冰糖熬水润肺脏，解除春燥有疗效；多喝鸡汤来进补，清除春寒有功效；春季到，愿你健康养生，身体棒棒，快乐常伴！

66.

春临春困即睡觉，睡前泡脚缓疲劳。足底按摩活血脉，按摩鼻翼不感冒。山珍海味高压煲，葱姜大蒜宜凉调。杂粮煮粥放蜜枣，天天都吃猕猴桃。春季养生，美容可以睡出来，健康可以吃出来。祝您安康！

67.

春气之应，养生之道；高热食物，豆类较好；补充维c，水果青椒；青菜增加，肉类减少；饮食清淡，少酸为妙；大蒜杀菌，预防感冒；友情提醒，祝你安好！

68.

春季养阳正当季，头部养生好处多；手指梳头多按摩，疏通血脉是良方；牛角玉梳木梳好，配合按揉风池穴；披头散发莫扎紧，舒活筋骨身体

棒。愿快乐安康！

69.

早起床同鸟齐唱，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！

70.

春季养生，让鼠标四键搞定。“复制”冬季的保暖，捂捂更健康；“删除”肝内的旺火，降降更安全；“添加”新鲜的果蔬，吃吃更有益；“锁定”规律的习惯，守守更如愿。完成养生任务，身体更康健。

71.

春来风光无限好，养生秘笈要记牢。不生气来不焦躁，诸事看淡开怀笑。邻里互助不争吵，和睦相处是王道。早睡早起心情好，舒活筋骨把步跑。欣赏美景无烦恼，身体倍棒幸福绕。愿你春分快乐！

72.

春季养生有门道，秘诀分享你知道；饮食宜甘需减酸，蜂蜜大枣山药好；少吃辛辣多青菜，香椿芥菜养胃妙；采摘新茶正当时，淡茶常饮养肝忙。愿快乐安康！

73.

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！

74.

春季护肝三宝典，分享给你记心间；油腻烟酒需少碰，菠菜韭菜多吃点；充足睡眠是关键，睡觉莫超十一点；保持乐观不动怒，闲来无事聚聚先。愿快乐安康！

75.

酸多伤脾，咸多伤心，辛多伤肝，甘多伤肾。因此，胃弱少吃酸，心悸

少吃咸，眼差少吃辣，肾虚少吃甜。

76.

春季养生有妙方，几点窍门来分享；笑口常开是首要，养肝最需心情好；夜卧早起睡的香，头东脚西右侧位；减酸增甘宜温补，韭菜补阳做水饺。愿快乐安康！

77.

春分春光烂漫，野菜味美营养，马齿笕炒鸡蛋，清热调节血糖，荠菜补肾健脾，焯后凉拌做汤，蕨菜安神良方，滑炒里脊最香，桔梗消炎镇痛，咸菜佐食为上，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

78.

冬去春来，季节变化，乍暖还寒，最难将息，养生贴士，关怀送礼：春捂秋冻，勿忙减衣，预防流感，加强锻炼，增加免疫，祝你健康，幸福如意，春天快乐。

79.

春季干燥咽炎扰，几招助你远离掉；口腔卫生保持好，早晚淡盐水漱口；清润水果多吃妙，甘蔗石榴梨子佳；泡茶常用金银花，清热解毒是良方。愿快乐安康！

80.

春季养生必食枣，精选食谱送给你；大枣切碎沸水泡，补血益气健脾胃；大枣红豆熬粥好，早晚一碗功效高；大枣百合煲靓汤，止咳化痰咽痛消。愿快乐安康！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/p79jig7gs4.html>