

养生最火的短句子

1.
深秋养生有心机，吃对美食功效高，花生连壳煮着吃，补中益气养肺妙，山药枸杞熬靓粥，健脾益胃最独到，百合牛肉清炒好，清心安神有一套。愿你安康！

2.
吃饭莫饱，走路莫跑，说话莫吵，喝酒要少，睡觉要早，遇事莫恼，经常洗澡，身体最好。

3.
春节的喜庆与欢乐尚未过去，春天的气息又轻轻渗透在我们的心底，春寒料峭的日子里，别急着脱下外衣，时刻记得保重身体，朋友常惦记，立春快乐！

4.
秋天到了，天气凉了，膀爷们添件衣服，别再耍流氓了，裸腿妹添件裤袜，别再引流氓了，流氓不可耻，流鼻涕的流氓最可耻，友情提示：健康耍流氓，千万别着凉！

5.
夏至到，温度高。莫烦恼，开心笑。景色美，乐淘淘。荷花香，歌声绕。朋友聚，尽情聊。风送爽，细雨飘。短信到，情谊绕。每一分，每一秒。热自消，快乐高。祝夏至快乐！

6.
秋寒露天渐凉，运动锻炼体健康。大雁鸣叫飞南天，预示天寒加衣裳。亲朋好友要注观，我的祝福最温暖。愿你寒露好身体，一路顺风歌声起。

。

7.
春季养生有门道，蔬菜个个都是宝；韭菜辛辣助阳气，猪肉同炒滋味妙；小葱通便防感冒，煲汤加点营养好；香椿祛风散寒高，与鱼清蒸是良方。愿快乐安康！

8.
风轻轻，吹烦躁；云淡淡，飘忧愁；雨细细，洗郁闷；情绵绵，送祝福。祝福你，夏天里，心情好，爱情甜，家和睦，事事顺，乐逍遥。

9.
春天养生很重要，吃饭要吃七分饱，禁酒禁烟身体好；豆芽莴苣有营养，草莓樱桃养胃肠。伸展运动健身体，气功瑜伽最有益。保肝护胆吃坚果，减少油炸很重要。户外运动空气好，天天开心乐逍遥。

10.
流星划过天际，我错过了许愿；浪花拍上岩石，我错过了祝福；故事讲了一遍，我错过了聆听；人生只有一回，我庆幸没有错过你这个好友！

11.
炎热夏至巧养生，方便实用活血茶，三七粉每天一克，补虚强壮又降压，丹参两到三克泡，调节血脂促循环，山楂冬青煎水饮，强心通脉清热佳。愿快乐安康！

12.
小寒节气到，新春亦如约而至，想起你还在忙碌无暇它顾，我就心寒意冷，愿你有个美好的夜晚，可以伴着新出的喜悦快乐生活。

13.
养生真经，九窍畅通，通则不病，病则不通。锻炼按摩，可令其通，青菜萝卜，也令其通。

14.
气候骤冷，如果你有手脚冰凉的朋友，不妨告诉他：多吃一些性属温热的食物，如大蒜、生姜、鸡肉、山药、桂圆等，可提高耐寒力，还得多

多运动哦！

15.怠慢则不能不开精，险躁则不能理性。

16.

科学搭配食物：如果贪吃零食忽略正餐，松脆香甜、口味多样的零食，大多以面粉、小米和土豆等食物为原料，经过油炸、加热或添加膨松剂加工而成。

17.

时至处暑天渐凉，朋友冷暖系心上；开窗通风散余热，温差变化感冒防；萝卜冬瓜祛秋燥，一日三餐不离汤；规律起居精神足，舒活筋骨要经常。

18.

适当采撷野菜吃，富含营养助运化；暮春吃得要清淡，体内积热要防范；绿豆赤豆酸梅汤，蔬菜水果加绿茶；优质蛋白多吃些，忌狗羊肉和麻辣。祝健康快乐！

19.

初春阳光临，思念来蒸发。友谊对流顺，升华上天空。祝福积雨云，今日倾盆降。雨水时节起，愿你淋祝福。幸福伴一生，雨水节快乐。

20.

天气渐渐凉，当把感冒防；落木萧萧下，心里别感伤；锻炼要跟上，热身防拉伤；饮食若多样，赛过中药房；昼短夜更长，深睡精神旺。调养身心，健康无恙。

21.

千言万语诉不尽对你的思念，百忙之中仍不忘对你的牵挂。冬至了，天依然是寒的，可我的问候是热的，小小短信，祝愿囊括，愿你幸福快乐，健康美丽。

22.安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺，而生理备矣。

23.

工作忙碌苦，冬季多补补：首先兔羊肉，多吃强筋骨；莲藕是个宝，御寒最有效；饭后吃红枣，补血抗衰老；早睡又早起，保暖养元气。愿你冬季安康！

24.东边日出西边雨，西医无情中医行。

25.

鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋，营养丰富不简单；蛋白磷脂叶黄素，滋养身体不糊涂；不想蒸来由你炒，多钾多维蔬菜好！原快乐健康！

26.

苦瓜虽苦作用大，清热降火就属它；凉拌清炒都可以，苦中透甜好滋味；夏季养生是佳品，记得常把苦瓜吃！

27.

一瓶牛奶的营养呼唤早晨的温暖，一个水果的营养给你午后的精神加分，一碗浓浓的鲜汤给你晚安的美梦香甜，天气热也要注意一日三餐的饮食规律哦。

28.夏不睡石，秋不睡板。

29.

春季养生，“三春”各不同！早春，少吃寒性食品；仲春，适当进食大枣、蜂蜜等滋补脾胃的食物；晚春，饮用绿豆汤、酸梅汤等，以防体内积热。

30.

秋风拂面人舒畅，秋雨滋润心头甜，秋露莹莹多可爱，秋意绵绵悦心怀，秋景美美人开颜，声声问候绕身边。秋分到了，愿你快乐自在无忧烦！

31.

夏季养生有门道，分享给你请记牢，腰腹以下宜常温，胸上至头宜稍凉

，西瓜苦瓜消暑气，出汗多喝酸梅汤，菊花桑叶能散热，午睡别超一小时。愿快乐安康！

32.

祝福声声在夏至，愿你时常有好事；问候句句在夏至，盼你紧握好运不流失；思念重重在夏至，祝你幸福永保持。夏至，祝你快乐实打实！

33.

白露节气到，露字做拆分，祝福送给您，祝您：幸福如秋雨，绵绵无绝期；常乐而富足，甜蜜团团簇；勤学腹有文，气质随你身；欢笑长开口，美满伴左右。

34.抽烟的人，气管炎，肺气肿，肺心病，最后肺癌，这是死亡三部曲。

35.

寒露到，吉祥坦露了胸怀，好运连连；快乐露出了笑脸，开心无限；平安裸露了自我，福寿安康；朋友吐露了真情，情谊无价。愿你开怀，心情愉悦！

36.

一年最热是大暑，苦味蔬菜最解暑；其它瓜菜也要吃，冬瓜利尿有解毒；丝瓜祛风能化痰，南瓜杀虫止痛不马虎；消化吸收属木瓜，生菜白菜一起煮；大暑养生要积极，轻松快乐度大暑。

37.

立夏时节说道就到了，百花“争奇竞艳”了，艳阳“火烧火燎”了；好运“四处弥散”了；祝福“逐渐升温”了，问候“优雅婉转”了，好运“连绵不断”了。祝立夏快乐！

38.

天热了，草儿生长的声音风知道，思念的感觉心知道，我的祝福你知道！没有灿烂的词语，只希望在这个酷热的季节，为您带来清爽的心意。

39.

春季养生有妙招，情浓分享请记牢；主食宜选高热量，补充足够蛋白质；适当增加果蔬量，油菜青椒小白菜；饮食清淡忌油腻，胃寒之人吃点姜。愿快乐安康！

40.

日常起居事，行住坐卧站；件件戒意显，仔细想一想；道理千千万，动静最相宜；运动与健康，强身把体健；养形又养神，益寿又延年。

41.

又是一年落叶黄，整日奔波工作忙；金秋十月阵阵凉，出门别忘添衣裳；早晚降温莫贪凉，爱惜身体保健康；寒露送你祝福表心意，情浓意更浓。

42.

冬至冷关心到，做菜放上少许辣椒，增加食欲抗湿潮，萝卜是个润肺宝，清热解表抗感冒，身体虚弱加营养，羊肉烹制先考量，滋补身体不发胖。平衡饮食锻炼勤，祝你做个快乐健康人。

43.

秋季养生：三色绝佳食品黑色：黑木耳、海带等，补肾之功效；绿色：青菜，瓜果等，养肝之功效；白色：淮山、白萝卜等，润肺之功效。

44.

春季养生有三补，神补食补和药补；养肝调神戒怒郁，踏青郊游聚欢笑；健脾益气宜常吃，菠菜鸭肉和山药；平调阴阳强身体，枸杞玉竹沙参好。愿快乐安康！

45.

秋风清爽秋气薄，感冒着凉全报道，不要随意减衣服，不要冲凉求痛快，秋雨绵绵秋云飘，瓜果李桃收获好，不干不净痢疾到，生凉让你吃不消，秋天保重。

46.

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的

根基。

47.

放开吃一日三餐，随意穿一身三件，可劲占一床空间；吃住穿都很有有限，理想可以无限，追求可以不断；金钱可以少赚，荣誉可以看淡，健康可得锻炼。

48.动脑筋，不疲劳，思睡养心少热闹。

49.

运动好比灵芝草，何必苦把仙方找；早起做早操，一天精神好；饭后散散步，不用进药铺；常拍足三里，胜吃老母鸡。笑口常开，青春常在；遇事不恼，长生不老；不气不愁，活到白头；不吸烟，少饮酒，活到一百九十九。

50.

今日立秋，秋天开张；真心祝福，立刻送上。祝你：秋雨淋至，愉悦清爽；秋风拂过，轻舞飞扬；秋果丰收，满园飘香；秋季快乐，幸福健康！

51.

深秋风云变幻，养生心情恬淡；血液供氧变慢，呼吸宜深不浅；添衣可以保暖，抗寒冷水洗面；下午坚持锻炼，动作后急先缓；摸索养生细节，健康自然不难！

52.

蛤蟆蹦蹦跳，跳出生活好劲道！喜鹊喳喳叫，为你送上好运道！鸭子摇啊摇，让你天天乐逍遥！我的短信绕啊绕，夏日祝福就送到！

53.

夫邪之生也，或生于阴，或生于阳。其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。

54.

立秋时，要尽量少吃葱、姜等，多食酸味果蔬，宜食生地粥，以滋阴润燥。可食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

55.欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无屎。

56.

在那年冬季的一个夜晚，天上挂一圆月，似银盘；风轻轻吹过，冷如霜。你，站在水房，轻启皓齿，有清波荡漾，有膏白胜雪，挥动手臂，开始，刷牙！

57.

睡眠过少精神差，补足精神才潇洒。白露过后天渐凉，早睡早起解秋乏。凌晨身体功能差，中午时分最疲乏。每天多睡子午觉，养心护脑降血压。

58.

以问候为礼，为你奉上绵绵关怀；以真诚的心，给你传递深深思念；以文字喻情，为你谱写点点挂念；以快乐为愿，祝你天天快乐，降温多添衣！

59.

春暖花开多吃素，评价美食功效高；春笋肉片一起炒，增强体质是良方；冰糖梨水宜常喝，滋阴清热好味道；凉拌银耳营养高，补血补气有一套。愿快乐安康！

60.

夏季饮食宜清淡，要多食杂粮以寒其体；多食酸味，以固表；多食咸味以补心。西瓜、绿豆汤、乌梅汤等冷食不宜多吃，以免寒伤脾胃。

61.

春省酸增甘以养脾气，夏省苦增辛以养肺气，长夏省甘增咸以养肾气，秋省辛增酸以养肝气，冬省咸增苦以养心气。

62.

水果的养生之道：吃香蕉保持快乐心情；吃葡萄增强免疫抗衰老；吃梨帮助器官排毒；吃火龙果缓解重金属中毒；吃柚子维护血管健康；吃苹果预防癌症。

63.病从口入，祸从口出，无气不生病，无毒不生疮。

64.

春天来了，桃树醒了，桃叶绿了，桃花开了，桃子熟了，桃花节到了。愿你：春风满面，如人面桃花。收获多多，如仙人摘桃。享受生活，如世外桃园！

65.

一片落叶，两人共赏，三分秋色，四眼盼望，五谷丰登，六月繁忙，七彩秋光，八方畅爽，九九幸福，十分快乐过立秋！

66.

早晨搓手心，血液循环好，提神又醒脑；中午晒晒背，防骨质疏松，补钙腿脚好；晚上泡泡脚，解疲劳促睡眠防感冒。冬季养生要记牢，祝君健康乐逍遥。

67.多吃芹菜不用问，降低血压喊得应。

68.

夏季气候多变，蚊虫叮咬惹人烦，人体生物钟也要乱。体弱注意锻炼，多食姜和大蒜。多去跑步打拳，运动预防流感。夏季爱心提醒，保你健康平安。

69.

又是一阵冷空气，身体保暖要注意，大衣棉衣不可弃，体育锻炼要坚持；晚上睡觉要按时，忙碌工作要休息；大寒已至祝福你，生活幸福又惬意！

70.

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！

71.

眼看就要小寒了，送你一件外套吧，用真心做面料，以爱心为线，内层绣上祝福，夹层用上温馨棉，最后系上关心扣，天冷好好照顾自己。

72.

春季养生有秘籍，情浓贴心分享你；多甜少酸宜养肝，大枣蜂蜜多吃点；多动少静养阳气，瑜伽慢跑和登山；多抬少低护颈椎，踏青郊游放风筝。愿快乐安康！

73.

滋味煎其脏腑，芳甘腐其骨髓。忧怒悖其正气，思虑消其精神；清淡和其脏腑，芬香养其骨髓。笑乐蓄其正气，寡欲安其精神。

74.

大暑送你清凉祝福：送你好运杨梅，让你清爽无忧；送你快乐雪梨，让你烦恼全消；送你吉祥西瓜，让你浑身舒畅。朋友，祝你大暑心情好，快乐微微笑！

75.闻鸡起舞，床不可贪，种花养鸟，习书览篇。

76.

瑟瑟寒风呼呼吹，丝丝冬雨轻轻飘，暖暖阳光懒懒爬，深深祝福真真心，句句关怀默默情，小小短信悄悄来：愿你冷冷冬日暖暖心，棒棒身体悠悠心！

77.

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。

78.

饮食六宜早知道，健康合理起功效，宜早进食精神振，宜缓有利于消化，宜少器官损害小，宜淡健康身体好，宜暖胃的消化妙，宜软胃弱患病少。祝你谨记六知道，快乐生活多美妙，合理饮食身体好。

79.

降温关怀又送到，多添衣服防感冒，天气陡凉吃不消，多做运动才最妙，暖和身子开口笑，早睡早起不迟到。祝你身体强如炮，幸福如小猫。

80.

立秋是天高气爽，应“早卧早起，与鸡具兴”，此时暑热未尽，有凉风，天气变化无常，着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/u1cjori2bp.html>