

## 美容养生的精美句子

1.人以谷气为主，是以得谷者昌，绝谷者亡。

2.  
夏季即将结束，温馨送给你几份专“暑”祝福：愿你找到专“暑”自己的快乐，体会专“暑”自己的开心，领悟专“暑”自己的美好，寻觅专“暑”自己的幸福。处暑快乐！

3.  
秋季健身“四防”：做好热身运动，防止运动拉伤；运动后易出汗，防受凉感冒；选择轻松平缓的项目，防止运动过度；运动后多吃补液生津的食物，防秋燥。

4.  
夏日炎炎，温度攀高，健康养生提醒你：火气消散心要静，养心保肝有绝招，寝食有律勤锻炼，饮食节制别贪多，卫生清洁要注意，保肝保健为健康。

5.  
寒露因寒冷而来，短信为祝福而生。没有寒冷便没有寒露，没有祝福短信就没了灵魂，没有祝福生命便失去了希望和友爱。祝寒露节幸福快乐。

6.  
一年之计在于春，一春之计在养生，养生之计在养心，养心之计在静心，静心之计在安心，安心之计在宽心，宽心之计在开心！

7.  
酗酒失控，嗜酒丢命。不幸事故，屡屡发生，多饮伤身，偏要逞能。不

以为悲，反以为荣。

8.  
暖春来到，增加运动量，以微汗为宜；新陈代谢始旺盛，饮食清淡为宜；风寒之气乘虚而入，预防感冒为宜；疏通经络好精神，情绪以快乐为宜。祝健康如意！

9.  
低碳生活小贴士，送你一起来执行：一次性筷子莫使用，浪费资料伤环境；电源插座勤关闭，省电节能更安全；淘米水来莫倒掉，洗菜卫生又节省。

10.  
不因忙碌而疏远，更不因时间的冲刷而淡忘你，秋花冬雪，夏去又立秋，季节虽变，我的关心未曾改变，祝福你拥有一个硕果累累的秋天。

11.病有五来：吃出来，喝出来，吸出来，懒出来，气出来。

12.  
寒露天凉思念添，爱妻在家父母伴。雨凉露冰风吹寒，出门干活莫贪婪。尽早回家慰爹娘，接送孩儿幼儿园。早晚天寒加衣服，保重全家皆安康。愿妻快乐喜悦！

13.  
秋冬之交，冷如冰窖；四肢保暖，护好背腰；饮食卫生，痢疾不着；瓜果梨桃，可不能少；累莫硬扛，休息趁早；心境安宁，乐得逍遥；留意细节，身体安好！

14.  
浓浓的祝福是火，真诚的问候是锅，里面装载着甜甜的微笑、真心的快乐，做一道名叫“幸福”的佳肴，让暖暖的热气驱逐严寒的围绕，祝冬季寒冷不知晓！

15.

最温暖的情意，总在极寒中显现，最知心的话语，总在至情中传递，在这个小寒把我的心意送上，愿你健康平安，小寒过得温暖过得开心！

16.

喝了一口白露水，蚊子从此闭了嘴。清秋时节，白露如约而至，天气转凉，多添衣裳，愿许久未见的你多多注意，保重健康。

17.

冬季养生讲卫生，勤剪指甲手洗净。宾馆大餐剩打包，路边小摊一次性。天寒且忌吃生冷，炖熟煮透汤鲜美。对照菜谱自己煮，干净营养又舒服。木炭烧烤在雪夜，滋滋烤肉滋滋雪。讲究卫生，即是养生。祝您健康！

18.

夏至时节到，养生贴士妙：吃：清淡爽口，少油腻；穿：透气宽松，别紧身；住：通风舒适，防着凉；行：防晒防暑，避开高温。短信到，愿你健康快乐到老！

19.

很多人为了清新口气、放松精神，都爱随身携带口香糖。对此，医学专家建议，一次咀嚼不要超过十分钟，时间过长会导致胃酸分泌过多、肌肉产生劳损。

20.

养气养心养肺养脾胃，舒心安神竟思夜安睡，多喝茶多喝水，水果蔬菜是宝贝，多运动多散步，少喝酒少抽烟，莫生气莫压抑，不熬夜不贪睡。

21.

养生健身是好招，切记晨练别过早，运动强度控制好，运动之后忌冷饮，稀释盐水好饮料。天天运动身体好。身体健康乐淘淘。

22.大凡快意处，即是受病处。老年人随时预防，当于快意处发猛省。

23.

在这炎热的酷夏，愿我的祝福化作一阵风，带给你一缕清凉；愿我的祝福化作一朵飘云，为你遮挡烈日的阳光；愿我的祝福化作一把大伞，为你阻挡猛烈的暴雨。又是一年一度的小暑，愿你快乐小暑，幸福每一天。

24.

秋分饮食调理，力求荤素搭配，全面膳食，在饮食内容上尽量做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零食之间的合理搭配，主张食而不偏，量不可过。

25.

步行久了，热水泡脚，疲劳不在；坐车久了，下来走走，健康相随；一日三餐，荤素搭配，营养护胃；天气渐冷，加衣防寒，感冒不袭；秋季来临，注意养生，健康常在，欢乐开怀，幸福伴随。

26.

多吃瓜果，降温止渴；肉菜搭配，营养肠胃；合理锻炼，身康体健；乐观心态，青春常在；适当娱乐，精彩生活；祝愿朋友：冬暖夏凉，每天顺畅，幸福安康。

27.

收集春天的绿意，秋天的清爽，冬天的冰凉，加上我美好的祝愿，奋力地抛给你，愿它能给在小暑天奋斗的你一丝惬意，让你充满活力迎接每一次的胜利！

28.

工作无止境，放松有途径；爱情无捷径，真诚换佳境；生活无困境，知足有意境；幸福无仙境，快乐在幽静！送你个完美环境，让你天天好心情！

29.

秋分时，阴阳半，昼夜均，寒暑平，雨偏少，温相宜，宜人居；秋分后，昼渐短，夜渐长，寒意浓，雁南去，叶归根，人思乡。

30.人生最宝贵的是健康，家庭最宝贵的是和睦。

31.

春寒尚未消，养生有妙招；饮食主清淡，护肝最重要；天寒要保暖，防护头到脚；内外需补水，排毒胜仙药；劳逸需结合，锻炼要做到，祝你身体健康，春光无限！

32.

水果帮你过处暑：西瓜消暑除烦止渴又利尿；苹果清热止渴缓疲劳；椰子消暑解渴又滋补；荔枝营养丰富，补水生津有奇效。友情提示：反季水果要少吃。

33.

冬季养生须知：1、早睡早起，避寒就温。2、饮食宜温，减咸增苦。3、冬练“三九”，预防疾病。4、食药调理，辨证进补。

34.养生治疾唯血气，专注其它误天机。

35.

孤夜难眠，因为有你的声音陪伴；长夜漫漫，因为有你穿越我的视线。你匍匐到我的脸前，用你娇柔的嘴亲吻着我的脸，最后留下红红的圆点。可恶的蚊子，何时才能将你驱赶。

36.

冬天养生吃蔬菜，健康美容人人爱，通肠利胃小白菜，去痰生津选芹菜，健脾强肾吃红薯，豆芽补贴又补钙，莴笋利胆可平咳，萝卜排毒真不赖；祝你安康！

37.

紫茄祛风通脉络，葱辣姜汤治感冒；盐醋防毒能消炎，猪牛羊肝明目好；白菜利尿排毒素，蘑菇抑制癌细胞。家常菜品，超常功效，助你冬季身体好！

38.

点点星辰，孤月难相对。风花雪月恨寒冬，此情不曾永恒，故人在何方？黄沙漫漫，落日更长空。夕阳西下笑红尘，自古反复无常，沧海桑田去。

39.要健脑，把绳跳。

40.

关心贴士送身边，饮食注意十二点：数量少一点，质量好一点，蔬菜多一点，菜要淡一点，品种杂一点，饭菜烂一点，食物香一点，饮食热一点，饭要稀一点，吃的慢一点，早餐好一点，晚餐少一点。愿你饮食注意多一点，每天幸福笑容多一点！

41.

秋季养生忙，秘籍来分享，莲藕应市时，补肺养血强，花生连壳煮，味美好营养，山药宜蒸食，健脾益胃方，黄酒能暖胃，四十五度佳，关怀送上，快乐安康！

42.

秋天色彩斑斓，是看叶登山的好季节。出行时，衣着宜轻便保暖。抹护肤霜，防皮肤干燥皴裂。天气多变，备好感冒药和肠道药。合理安排时间，勿过劳。

43.

寒露贴士：寒冷饮食，渐勉渐离，熟食暖事，暖胃暖脾，秋花秋月，妙景妙季，随风登高，随秋畅意，天冷添衣，疾病不袭，多多运动，健康不离。

44.

入秋至，问候来，祝福到；昼热夜凉时，编发几条信息，传达美好祝愿，放轻松，多运动，注意饮食调节，健康是最好的礼物。

45.最好的医生是自己，最好的运动是步行。

46.

大暑气温高，鲜花枝头笑。愿你心情好，美丽容颜俏。爱情如花妙，幸福满心潮。事业步步高，家庭乐淘淘。祥云头顶绕，吉祥把你罩。生活更美好，日日开怀笑。大暑快乐。

47.

冬至冷，春节暖。冬至出日头，正月冷死牛。所以，为了过一个暖和年，冬至冷点没什么。冬至阳气起，阳气由衰而盛，寒冬将逝，春当不远，把心情放晴吧。

48.

天热了，说无味话怕你心堵，说热情话怕你中暑，说思念话怕你受苦，说祝福话怕你嫌土，那就说点风凉话，愿你清爽一夏：心静自然凉，多保重。

49.

谷雨节气到，外出要注意，雨伞随身带。日夜温差大，换衣别太快。多吃蔬菜果，少食高蛋白。微笑时刻带，健康悄然来。祝你谷雨时节愉快！

50.

冷风吹到你身边，飘来最美的祝福；寒风刮过你脸庞，带来最美的亲吻。小寒来临之际，愿我的祝福带给你温暖好运平安！

51.空腹转体益处多，抻拉脏腑关节活。

52.

大暑养生有妙招，坚决不做火药桶，少吃温热类水果，荔枝桂圆需适量，坚果热量非常高，一天三十克别超，肉类会使血粘稠，再馋摄入尽量少。愿安康围绕！

53.

本来想当面说，可碍于人多事多，想想算了，本来想私下说，可怕于流言蜚语，想想算了，本来不想发短信，可是手一不留神竟发出去了，霜降注意防寒！

54.

冬天虽冷，但你的一抹微笑却温暖了我的心灵；你的一丝关怀却火热了我的天堂；你的一些爱意却滚烫了我的生命！亲爱的，冬至到了，注意保暖哦！

55.

处暑炎热在中午，夜晚睡觉莫凉肚，适当可以进进补，生活细节不马虎，健康才是真幸福，本钱过硬似老虎，赚钱赚到难以数，祝你拥有好钱途。

56.阿胶止血补血源，有刺五加扶正坚。

57.

秋风起，秋叶落，落尽烦恼心舒畅；秋收丰，秋果硕，硕果累累装满仓；秋夜思，秋月念，千般思念心底藏；祝你幸福万年长！

58.晚饭后，散散步，身心放松舒睡眠。

59.

短信带给你问候，文字带给你祝福，春风带给你温暖，星月带给你浪漫，佳肴带给你美满，朋友带给你关爱。立春节气，祝福你开心快乐幸福无限！

60.

秋来天渐凉，短信送关怀；豁达要乐观，调整好心态；要早睡早起，锻炼不懈怠；多吃牛羊肉，水果和蔬菜；烦恼要隔离，保持心愉快。祝你金秋格外精彩！

61.

春风唤醒，这一季的热闹；春雨洗去，这满身的烦恼；春光灿烂，这一脸的微笑；春草长出，这一生的丰茂。春分到，愿你无忧无虑，与幸福拥抱！

62.

夏季总爱犯困，美食助你提神，猪牛羊一百克，补铁消疲独到，碱性食物多吃，番茄海带豆腐，全谷补充能量，地瓜燕麦别少，快乐安康随行！

63.

夏季饮食以清心防暑滋阴生津为主，不宜食用肥甘膩补之物，容易影响食物消化吸收，危害健康。适宜喝一些清暑补气生津的饮料。

64.

今年夏天，特别浪漫！冰镇的啤酒，淡淡的忧愁，漫长的假期，静静的叹息，轻舞的短裙，飘扬的秀发，沉沉的睡眠，深深的思念，有你的夏天，有一份特别的浪漫！

65.

冬至节气来到，加衣预防感冒，锻炼身体重要，保持心情舒畅，脸上常带微笑，好友情谊深厚，记得常常联络。祝愿朋友工作顺利，吉祥如意，冬至快乐！

66.

心里有春天，心花才能怒放；胸中有大海，胸怀才能开阔；腹中有良策，处事才能利落；眼睛有炯神，目光才能敏锐；祝福有真心，情谊才能永久。

67.

你是风儿我是沙，幸福尖刀把你扎；你有烦恼我来帮，美好子弹来上膛；你赶牛来我放羊，健康领队放个枪。还不快投降：露出笑容模样。

68.每日三餐，调剂适当，蔬菜水果，多吃无妨。

69.

烈日炎炎短信来，化作祝福传递爱。凡事看开心畅快，多喝汤水身康泰。出门记得做防晒，美丽容颜永不改。清风吹来焦躁散，从此心头无阴霾。愿你大暑清凉自在。

70.

秋叶落，天气凉，人心渐舒畅；秋花开，馥郁香，思念在心上；秋风起，收获忙，金灿灿堆满仓；秋月明，在他乡，立秋祝福短信忙。立秋节气愿你喜气洋洋。

71.

寒冷冬季是西北风的天地，寒风肆掠。寒冬季节是雪花的舞台，纷飞舞蹈。我的思念是远方的亲人，情深意长。寒冬天了，愿你有个健康的身体，幸福生活！

72.

春天是温暖的，心灵是相通的，朋友是拿来想念的。春天是美丽的，开心是一定的，朋友是拿来祝福的。短信是传情的，你的幸福是必须的。

73.

秋季养生三忌：一忌贪凉，不宜吃寒凉食物或生冷不洁的瓜果。二忌过燥。秋季气候日渐干燥，多吃生梨、甘蔗、银耳、蜂蜜等滋阴润肺，三忌乱补。

74.

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。

75.

用星光点缀也好，用烟花装饰也好，用清风包裹也好，用细雨滋润也好。形式在变，祝福不变。秋分之际，祝一切顺利。

76.

秋季嘴唇干燥，送你贴心妙招，补充足量水分，选择无色唇膏，香油蜂蜜涂唇，保湿滋润良方，避免风吹日晒，最好佩戴口罩，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

77.

炎夏中暑来扰，预防分享妙招，水分盐分补给，口渴之前为好，室外活

动有度，避开午间时段，穿对衣服降温，白色绝对首选。温馨关怀送上，快乐安康到老！

78.

冬季养生提醒你：锻炼身体不要起太早，寒冬洗澡不要天天到，温水泡脚夜晚睡眠好，不吃早餐胃会受不了，吃点羊肉汤温暖身体好，愿你冬季快乐又逍遥！

79.

春分来到，借一缕温润的春风，缀上百花的芳香，为你系在轻柔的手腕；借一双彩蝶的羽翼，在明媚春天，带着你快乐的心随风飞翔，愿你笑脸常在！

80.

办公族、久坐族一分钟放松术：梳梳头，拉拉耳，跳跳绳，踢踢腿，扭扭腰，拍拍肩。可缓解颈椎酸痛，效果立竿见影。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/zsjj7ynpl2.html>