

早上发给顾客的养生信息

1.
一年夏季到尽头，处暑来临暑气消。凉风轻拂心头宁，秋天来到收获丰。
工作忙碌莫烦恼，心平气和万事顺。午睡坚持一小时，精神恢复身体好。
愿你处暑人健康，快快乐乐笑不停！
2.
很多人误以为睡前饮酒为可以促进睡眠，但最近的研究证明，它虽然可以让人很快入睡，但是却让睡眠状况一直停留在浅睡期，很难进入深睡期。所以，饮酒的人即使睡的时间很长，醒来后仍会有疲乏的感觉。
3.
亲人常相聚，和睦能升温；爱人常相伴，感情能保温；朋友常联系，友谊能增温；
我的关怀到，犹如一火盆；祝你冬天不再冷，家庭和美常开心，幸福温馨伴在身，顺利辉煌过一生！
4.
孤单的床，冷清的街，寒风的夜，细雨的景。异乡的人，陌生的脸，清寂的影，感伤的愁。
没有问候人的是悲哀的，虽然你独处他乡，但我永远的祝福会伴你：冬季来临，注意保暖！
5.
冬季养生需要注意的是防止冻疮，一旦冬季出现冻疮的便会给自己落下后遗症，
那么每年的冬季就会发作，所以说在冬季一定要注意保暖，出门时戴上手套和帽子，
一旦手冻住了便要及时的搓手搓脚，促进血液循环。
6.
冬至到、冬至叫，家家乐的笑笑笑；汤圆香、汤圆烫，含到嘴里爽爽爽

；饺子胖、饺子壮，咽到肚里香香香；今天笑、今天闹，日子过得棒棒棒；冬至问候祝福，我也祝福，你也祝福，你我一起追幸福。

7.
春季天气多变，感冒时时防范。每天按时入睡，精神矍铄体健。早晨冷水浴面，鼻翼按摩多遍。开水适量多喝，常吃一点生蒜。坚持科学锻炼，还得豁达心宽。

8.
小满到了，快乐溢满了心房，开心愉悦；幸运铺满了道路，好运连连；健康斟满了美酒，福寿绵长；幸福沁满了人生，美好无限；朋友许满了祝福，真挚用心：小满快乐，幸福无限！

9.
饥来餐，倦来眠。醒即起，莫贪吃。鲜水果，蔬菜好。腥膻味，少食妙。每顿饭，七成饱。酒少饮，烟戒掉。无嗜好，无烦恼。勤活动，多操劳。长生法，悟须早。欲宜节，颜不老。

10.
秋季养生讲科学，听我为你来细说：薄薄外套随身带，以防感冒乘虚入；运动方式宜舒缓，以防意外来中断；睡眠习惯要良好，精神饱满更安全；饮食清淡少油腻，增强体力为安康！愿健康！

11.
立春养生有门道，状元美食来护航，鸡肉煲汤最营养，土豆同炖补身棒，红薯增甘促消化，缓解春困就靠它，蜂蜜润肠除燥热，早晚一杯放红枣，温馨关怀已送到，愿你快乐安康绕！

12.
天变冷，秋雁来，霜降到，关怀至吃丁柿，预防流鼻涕；吃栗子，养胃又健脾；吃洋葱，预防老寒腿；吃羊肉，滋补好身体；多锻炼，强健好体魄；多互动，朋友远方来；此短信，包罗我真心。

13.

飘飘洒洒雪花飞，荷塘湖面薄冰封。大雁一去无踪影，只有喜鹊唱枝头。出门穿暖再行路，炉火通红围炕坐。小雪进补好时节，在家歇息喝鸡汤。愿你体健身康！

14.

暑过后秋来临，“秋老虎”来袭莫轻视。健康把关要做好，健康身体要关注：勤锻炼，足睡眠，以防“秋乏”来骚扰；少辛辣，多蔬果，以防“秋燥”的困扰；多运动，好习惯，以免“秋膘”来报道。愿你秋季身体好！

15.

寒凉降临到白露，开心幸福乐无数。爱情雨露甘又甜，滋润心田情绵绵。平安清露纯又真，保驾护航意深深。五谷丰收笑容露，万千喜气挡不住。白露时节愿你幸福。

16.

也许有一天，寒冷和饥饿将从地球上消失；也许有一天，烦恼和冷漠将从人心里消逝；本篇文章来自。也许有一天，世界上只有美丽的花朵和开心的人们，小寒节气到了，愿你未来的一切如意，美满，只有暖融融的幸福陪伴。

17.

立夏天气渐渐热，防暑绿豆汤多喝，勤洗手讲卫生，预防疾病不滋生，预防干燥多补水，皮肤滋润容颜美，闲来无事去锻炼，身体舒坦又康健，立夏节气多注意，今夏顺心又如意！

18.

动人的故事没有婉转的情节，真挚的情谊没有甜言的蜜语，思念的深情才有短信的祝福，真挚的情怀才会关爱的表白，冬至时节，天冷添衣，注意保暖，防护出行，你的平安快乐是我最大的心愿！

19.

夏季饮食重清淡，大鱼大肉靠边站，多喝汤水多吃菜，小肠小胃少负担，唱唱笑笑心情灿，忧郁烦恼随风散，饭后散步好悠闲，身体还要多锻

炼，养生短信多转转，快乐如意幸福添！

20.

春天是一首诗，它蕴含着我们的风华正茂；春天是一幅画，它展现着我们的斗志昂扬；春天是一壶酒，它酿造着我们的自信拼搏。万物复苏，春天来临，用我们的双手，走向我们的春之歌！

21.

立春阳气初生季，养生抓住好时机，棉衣莫要急脱去，乍暖还寒需保暖，乐观开朗笑容聚，疏肝理气是第一，少酸多甜养脾气，新鲜蔬果多摄取，多多开窗勤换气，空气清新病毒离，慢跑快走多运动，提高免疫才可以。温馨关怀送给你，快乐安康都聚齐！

22.

春风春雨迎春分，春光春景暖人心。山间美景最迷人，杜鹃花开满山红。瀑布激荡河欢歌，莺声燕语唱不停。犹如仙境心安宁，再无烦恼与不平。春分到了，愿你多多融入大自然的美景，心情愉快健康自然临！

23.

一场秋雨一场凉，枫叶火红落叶黄，天天奔波劳累忙，我发短信关心上，天凉莫忘加衣裳，心情愉快舒心肠，抛弃烦恼与忧伤，闲是要把朋友想，惟愿好友身健康！

24.

秋天到，知了叫，北方收麦南方稻；秋天到，枝头闹，瓜果飘香顽童笑；秋天到，祝福到，神清气爽精神好，笑口常开人长寿。我把祝福送给你，不是为求你回报，只求不要忘记我，早日回到我怀抱。

25.

夏天已经过去，感冒还会远吗？“白露”悄悄地赶来为感冒呐喊助威了，不想成为它和感冒的“手下败将”，那就要添衣服，加运动了。让我们健健康康，开开心心地把“白露”给过了吧！

26.

夏走秋来天转凉，着重养生保安康，睡眠充足忌乱补，饮食清淡以肉辅，多吃酸食少辛甘，蔬菜水果不能少，养静心安神方闲，深深牢记在心中，我心真挚祝愿你，幸福安康乐逍遥。

27.

满园春色软软的在心头，满腔快乐粘粘的在眉头，满目清新甜甜的在口头。满心欢喜暖暖的有盼头，满怀信心款款的有劲头，满面春风绵绵的有甜头。祝你时刻吉祥如意好兆头，小满快乐。

28.

大雪到，养生忙，多温热，少寒凉，牛羊肉，煲靓汤，银耳羹，润肺方，山药粥，补肾强，常通风，精神爽，早睡觉，背保暖，晒太阳，抑郁光，情意浓，暖心房，关怀送，愿安康！

29.

稻花飘香丰收年，夏至祝福送眼前；蛙鸣声声一大片，生活美好事如愿；凉风吹动我思念，朋友情谊系心间；百花沁香惬意然，时常牵挂永不变；太阳高照艳阳天，真诚愿你幸福伴！祝夏至快乐！

30.

秋季养生勤梳头，对于平时压力比较大的都市白领来说，经常梳头可以缓解压力，畅通经气，改善血液循环，滋养头发、防止脱发，并能够缓解头痛、减轻疲劳。

31.

夏至到来烈日照，温度升高受不了。多喝开水多饮茶，降温消暑效果好。餐桌之上搭配全，有荤有素健康保。水果营养又养颜，常食就会防衰老。心平气和心情妙，朋友情谊永围绕。祝你健健康康过夏季，开开心心人欢笑！

32.

冬日的爽朗，开阔心胸，冬日的飞雪，涤荡心灵，送上一份冬日的问候，送上一份贴心的关怀，愿你身体健康，开心快乐，幸福平安，万事如意，快活逍遥，万事顺心！

33.

天气冷，气温降，合理膳食最重要：食萝卜，炒土豆，品柑橘；除烦躁，麦片粥；补肺胃，山药粥；养阴气，大枣粥；益肝肾，红薯粥；增热量，牛羊肉；砸核桃，煮黑豆，炒板栗，芝麻油；早安睡，晚起游，日光照，锻炼优；多欢笑，不忧愁，生活美，乐悠悠！

34.

三伏养生歌一曲：高温不要户外去，以防中暑晒暴皮，早睡早起要牢记，精神充足有底气，饭菜清淡少饮酒，不时盐水漱漱口，喝水要喝白开水，根据体质饮食补，常记降温和防暑。

35.

小雪翩翩起舞，看快乐随洁白轻轻飞扬，愿好运伴薄雾静静弥漫；小雪盈盈起舞，看惬意随洁白摇曳多姿；愿自在伴飞花浓浓绽放。小雪了，愿我的祝福化作一朵朵温暖的火花，温暖你的心扉。

36.

天寒地冻，万物凋零，唯有情谊，持续永恒，发个短信，道声珍重，多加衣裳，预防疾病，饮食要好，营养持衡，防电防灾，安全出行，工作适度，心态轻松，祝福朋友，温暖过冬。

37.

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！

38.

秋将收尾冬将至，天寒地冻寒冷时，防寒保暖须牢记，身体健康无小事。宜食温热忌生冷，宜食松软忌坚硬，多吃苦味少吃咸，健康生活将你伴。热水泡脚冷敷脸，温水刷牙最保险，早睡早起早锻炼，空气清新好保健。冬季养生存热量，补充维生素无机盐，滋阴潜阳养肾气，岁岁年轻身体健！

39.

夏日炎炎需养生，按时补水皆不同。清晨一杯白开水，迎着朝阳踏歌行。荡尽浊气趁腹空，精神焕发不生病。午后一杯盐开水，补充盐份补充水。夏季莫怕常流汗，新陈代谢驱污秽。水是生命之源，补水保你安康！

40.

大暑已来到，气温渐升高。短信送祝福，情谊身边绕。愿你身体好，健康不会跑；愿你清凉到，高温不会扰；愿你万事顺，好运将你罩。大暑无烦恼，快乐又逍遥！

41.

立秋悄来到，哼起养生调：饭要吃饱，水要喝好，衣莫穿少，防止感冒，锻炼趁早，身体不倒，核桃大枣，营养补脑，少吃多跑，减少肥膘，脾气低调，心态平好，青春常葆，容颜不老，如此才好，好，好，好！

42.

三伏烈日头顶悬，此时养生很关键。慎食油腻少甜食，晨起黄昏多锻炼。补气勿食生冷脆，上火要忌酸辣咸。冬病夏治有讲究，热敷可治关节炎。中医西医都不用，快乐养生过夏天。

43.

冬季养生勤锻炼，蹦蹦跳跳出汗。无需臃肿添衣服，有了温度有风度。翩翩起舞有韵律，昂首挺胸出节奏。加强锻炼加营养，知易行难需坚强。磨练意志大声笑，驱逐严寒不感冒。冬季养生，贵在坚持。祝您健康！

44.

大暑艳阳照，心情亦欢笑。气温虽升高，不挡祝福到。清风送凉爽，生命沐芬芳。爱情伴花香，事业征帆扬。惬意在身旁，家庭幸福长。心情明灯亮，一季都健康。愿你开心过大暑。

45.

立夏来到春已别，气温升高阳光烈，保养身体在夏天，火气正旺益清淡，当令蔬果营养全，滋阴去火又护肝，安闲自乐心情好，凉爽舒心乐开

怀，立夏之际发信息，祝您凉爽一夏天。

46.

冬天即将来临，大家要及时防治冻疮，取辣椒梗500克，切碎后放在铁锅里，加水食粮煮沸，取其汁，每天傍晚洗擦易患冻疮的部位，连续5-7天以后就不再生冻疮了，很有效的哦，快告诉你的朋友去试试吧。

47.

小雪飘，风萧萧，天气冷，易感冒，添衣裳，勤备药，多饮水，离不了，勤锻炼，不能少，增营养，有妙招，肾阳虚，减咸好，八宝粥，去烦躁，食鸭肉，清虚劳。小雪节，祝福到，愿你一切都安好。

48.

秋季养生，健康需注意：饮食清淡为宜，蔬果营养所需；起居作息有律，加强锻炼身体；外出悠闲旅游，保持舒畅一阵秋风一阵凉，一地落叶遍地秋，一声问候情义至，一片温暖上心头。寒露已至，给你温馨提示：添衣保暖身体适，秋季养生挑好食，早睡早起健康至。

49.

初夏日，到夏至，天气渐热换季时；发短信，问声好，送您关怀和祈祷；防晒霜，败*，心境平和莫急躁；芭蕉扇，清凉宝，赶跑烦恼常欢笑；夏至到，乐逍遥，清爽一夏好运交！

50.

夏至来到气温高，清凉养生要记牢，冰镇西瓜降温好，绿豆解暑有功效，多吃苦瓜能败火，及时补水身体好，夜晚睡觉被盖好，空调温度别低了，夏至愿你健康保，清凉舒爽乐逍遥！

51.

暑来暑去易暑忙，夏去秋来心莫慌，秋燥、秋虎、秋天凉，也有秋实、秋获、秋收忙。这个处暑你最靓，数着钞票数着秋粮，数着祝福数着健康，数着美丽数着容妆，数着幸福数着安康！祝处暑快乐无双！

52.

最近天气有变化，气温下降寒意浓。思念远方朋和友，小心受冻莫感冒。寒风不断使劲吹，我的祝福来御寒，祝福一句三春暖，愿你天寒不受冻。祝愿朋友身体好，健健康康度春秋！

53.

立春日，我把“春意盎然”写进你的神情，我把“春风得意”装进你的表情，我把“春暖花开”送进你的心情，我把“青春涌动”融进你的爱情，祝你春夏秋冬，春光无限，永远快乐！

54.

人生一幅美丽画，健康颜料装点它，美食养生神奇多，轻松安康不费力。眼前正是深秋时，养生秘方传递您，多用银耳炖汤喝，多吃黄梨能滋养，多喝豆浆败火气，滋阴润肺好处多。愿您深秋时间注意养生，天天快乐！

55.

天上雪花飘，冬至已来到，信息送关怀，幸福没有边，悄悄告诉你，早上天气寒，添衣要保暖，运动常锻炼，开心似神仙，挂念记心间，友谊暖心田；愿你总如愿，不忘我挂念；短信传一传，福气冲上天。

56.

夏至至，短信临，祝福声声送给您，送清风，带凉爽，送小雨，带清新，愿您好运常伴快乐永在心；送平安，带好运，送健康，伴吉祥，愿生活美好幸福万年长！

57.

白露节里天转凉，早晚出行添衣裳，注意防寒莫着凉，加强锻炼强体质；白露节里防秋燥，梨子熬水润肺脏，饮食原则要牢记，减苦多辛勿过饱；白露节，愿你健康相伴，快乐围绕！

58.

春末夏初，祝福先到，问候送你，快乐无边，许个心愿，万事顺利，发条短信，保持联系，叮嘱一声，季节交替，防止疾病，常常锻炼，健康相伴，愿春末夏初之际笑口常开，身体倍棒。

59.

夏至来临艳阳照，快乐健康正赛跑，牵挂加油跳的高，思念挥手咯咯笑，好运跟在后面闹，财气悄悄在赶超，争先恐后奔目标，锁定你就别想逃，祝福探路先来到，愿你夏至欢乐绕！

60.

秋风将酷热赶跑了，立秋将酷夏消灭了，果实将夏季囚禁了，我们抗暑的战争胜利了，我的心愿也托短信送来了，愿你精神好了，业绩高了，钞票多了，全家笑了，心里美了爽了乐翻了！

61.

秋风阵阵凉意袭，秋季养生勿忽视，一早一晚温差大，注重来把关节护，锻炼之后来杯水，及时补充身体需，吟吟诗来唱唱歌，胸襟开阔心情好，不重名誉不重利，欢欢乐乐享人生。

62.

生气脸上长皱纹，快乐有颗年轻心，喜怒无常添白发，常饮大酒亦伤身，亲戚朋友多走动，不要冷落众乡亲，读书看报多娱乐，笑傲江湖扫凡尘，熬夜上网别沉沦，按时睡眠不困顿，开心健康幸福人！

63.

秋分到了，分开了夏日的闷热，迎来了清爽的秋风；分开了夏日的烦躁，迎来了清新的秋雨；分开了夏日的激情，迎来了丰硕的秋收；分开了夏日的怀抱，迎来了清凉的问候：秋分自在，舒爽无忧！

64.

老年人饮食：宜食粥。老人胃的消化力弱，宜常食粥，便于消化吸收。早晨吃白粥，能清洗肠胃，通畅大小二便；粥中含水分较多，可稀释过夜后已浓缩的血液，使血流顺畅，改善循环，避免血液栓塞，故吃粥比其它食品为优。

65.

秋水若琴弦，演奏出宁静恬淡的歌声。秋雨若银线，勾勒出迷蒙沉醉的图画。天空若魔板，变幻出云淡风轻的风景。祝福若花香，散发出真诚

绵远的关爱。愿你秋分快乐。

66.

近段时间温度突变，冷热平繁交替。今天是节气小寒了，气温是愈加寒冷了。朋友：小寒时处二三九，天寒地冻北风吼，多做运动要保暖，多泡泡热水脚，保重！

67.

秋季养生，贵在得法，蜂蜜银耳，贴心防燥，生梨葡萄，润肺首要，莲藕山药，湿邪不扰，早睡养阴，熬夜要少，秋愁来闹，常笑就好，慢跑登山，免疫提高，关怀送上，愿你安康！

68.

夏至到，气温高，炎炎夏日心烦躁，心情舒畅最重要。天干物燥多烦扰，快乐开心是良药。心静自然凉爽到，室内少开空调好。愿你夏日心情好，开怀大笑酷暑消，心头没有烦心事，事事顺心不烦恼！

69.

夏日清爽昼时长，上火生燥却难防，天天一把绿豆强，降火驱燥日日防，闲时泡来菊花茶，滋养身心自来凉，外出注意日光强，树荫下面好乘凉，昼伏夜出不宜常，通风换气保健康。

70.

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。

71.

春季五注意：一要注意起居有规律，早睡早起；二要注意经常锻炼护身体，早晚多多运动；三要注意心态放好，保持乐观，精神要养足；四要注意春季早晚气温低，要注意防寒保暖；五要注意我给你的短信，不止看，而且要照做。

72.

跳跳舞，唱唱歌，把心情点亮；散散步，打打球，把筋骨活络；爬爬山，旅旅游，把身体舒展；打打拳，下下棋，把精神飞扬。春天来了，让五彩缤纷的活动方式健康你的身体，愉悦你的身心。愿你健康。

73.

秋分到，要分离。囚禁快乐，与悲伤分离；囚禁欢笑，与烦恼分离；囚禁幸运，与霉运分离；囚禁健康，与疾病分离；囚禁幸福，与全家共享，和所有不幸分离！

74.

女子四十九岁左右，男子五十六岁左右，便开始进入生理功能减退、气血阴阳不足的老年期。老年人的调摄，当以补为主，时时顾其正气，方能使阴阳保持相对平衡，以达到健康长寿的目的。

75.

细雨如丝柔情缱绻缠绵，可是千里之长的缘分线，一头连着绿色的希望，一头连着红色的梦想，一段是快乐的记忆，一段是开心的飞扬。好雨喜雨带给你幸运如意，早春轻寒记着添衣。

76.

身体要想好，饮食很重要，饭前喝口水，疾病来不找，三餐要保持，只吃七分饱，早晚常食粥，果蔬营养高，洗菜要卫生，消除残留药，饮酒要适度，不醉最为好。万病皆口入，预防要提早，健康来饮食，祝你无烦恼。

77.

三伏天气最炎热，人人变的都焦躁，人人不愿出门楣，出门都把阴凉找，恰是又逢关门节，祝福短信还送到，愿清风吹拂你面孔，雨露滋润你身心，清凉一刻不离弃，幸福甜蜜还相随。

78.

大寒夜晚天最寒，活动中心少去玩。天黑路凹有危险，要去约友去陪伴。雪天容易受风寒，戴好口罩穿衣暖。朋友扶持相来往，夕阳红花结伴绽。愿你大寒心里暖，找个老伴相依缠！

79.

烈日炎炎巧躲阳，太阳未出即起床。深吸空气草带香，花儿朵朵正芬芳。午睡风扇要开窗，催眠知了声声长。午后红茶慢慢品，诗情画意到黄昏。如有工作晚上做，通宵达旦又何妨。躲避骄阳，享受清凉！

80.

白露时节天渐凉，早起晚归添衣裳；蒹葭苍苍白露霜，感冒来袭莫慌张；门窗经常通通风，被褥时常晒太阳；莫让烦恼袭心房，常伴幸福与健康；短信传达送关怀，若是看完笑哈哈，这一毛钱没白花！

81.

树光光，草黄黄，忧愁烦恼都忘光；风冷冷，雨凉凉，朋友问候暖心房；冬天到，气温降，朋友温情永不降；工作忙，生活忙，关怀朋友不能忘；问候到，情谊涨，幸福快乐齐分享。小雪节气到了，气温下降了，记得添衣保暖了，愿你冬日健康吉祥！

82.

吹一阵春风，让百花盛开；降一场春雨，让万物复苏；耀一分春光，让春意浓浓；谱一曲春歌，让希望发芽；送一份春福，让情谊芬芳。春分来到，愿你春风得意，事事顺心！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/fsfqe6hrp4.html>