

开始养生的朋友圈短句子

1.
青春在张扬，显露性感；活力在迸发，坦露胸襟；诱惑在上演，养眼提神。大暑了，愿街上的帅男靓女滋养你的眼球，活跃你的神经，快乐你的心扉！
- 2.早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜。
3.
冷冷寒冬，健康时刻关注：衣服再暖不戴帽，头痛头晕总来扰；戴上口罩来防寒，鼻炎悄悄染上前；大吃羊肉来保暖，加重肝脏的负担。愿你冬季健康如意！
4.
缕缕秋风送清爽，丝丝秋雨降吉祥，朵朵秋花艳幸福，粒粒秋果说丰年，片片祝福在秋分，秋分，愿你快乐不断，笑口常开，幸福相伴！
5.
困难撞上笑脸，生活小满，舒心大满；困倦碰上新鲜，精神小满，好运总满；旧装换上新颜，心情小满，幸福最满；短信遇上祝愿，问候小满，快乐永满。小满到，祝你吉祥满满，小满快乐！
6.
冬季天冷，蜂蜜水是最好的饮品，蜂蜜水不仅可以排毒养颜，让皮肤越来越通透漂亮，还能改善睡眠，提高身体抵抗力，甚至可以治疗感冒！
7.
夏日炎炎人遭罪，瓜果蔬菜来补胃。荷叶莲子绿豆粥，清淡消火又养胃。太极瑜珈不贪睡，养心养肝又养肺。生活规律效率高，心情舒畅勿急

躁。指客短信养生妙，提供大家作参考。

8.
漫天飘洒的是雪花的炫舞，北风席卷的是生活的残酷，踏雪而来的是我的祝福，小雪节气，愿您开心时时处处，快乐心中遍布，踏上康庄大路，生活美满幸福！

9.
喜欢一种声音，是铃声悦耳；渴望一份祝愿，是短信不断；让爱继续，让情蔓延，愿我真心的挂牵你可以体验；天冷心里暖，情谊永无边。

10.
秋冬之交寒袭人，热水泡脚搓足心。直到脚热周身暖，全身舒服最为佳。晚上睡觉门关严，防止夜风患感冒。锻炼天天都坚持，身体棒棒过寒冬。祝福朋友你平安，一生幸福身体康。吉祥围转你身绕，每天忙碌赚钞票。

11.
事业无须惊天地，有成就行；金钱无须取不尽，够花就行；朋友无须形不离，想着就行；儿女无须多与少，孝顺就行；寿命无须过百岁，健康就行！

12.
食宜软些：坚硬食品，难以消化，半生不熟，更伤肠胃。多粥少干，多汤少餐。瓜菜肉鱼，煮熟方食。

13.
潇潇暮雨落花残，一阵秋风一阵寒。信手拈笺濡浅墨，相思二字起无端。惦记朋友在心间，一言一句是心声。今天寒露天凉了，送上暖暖小问候：注意保暖哦。

14.
冬季吃牛肉煲，可以将牛肉片置于啤酒中浸泡20分钟左右，然后捞出来煲，这样烹煲出来的牛肉既鲜嫩滑爽又清香扑鼻。

15.

早晨起床喝热汤，稀释血液精神爽。看天穿衣莫耍脆，运动锻炼把歌唱。念念有词挥舞剑，心无杂念太极炼。身感舒服体发热，恰到好处收步缓。愿春季体健乐哈哈！

16.

秋季养生四大攻略：精神调养务求内心宁静，勿悲；起居调养要早睡早起，勿劳；饮食调养宜多酸少辛，勿躁；运动调养注重保肺健身，勿懒。要记住哦！

17.

天寒吃点姜，不用开药方；冬季喝点醋，不需到药铺；每天吃苹果，感冒见你躲；每天吃南瓜，药费不用花；冬季已来到，贴士要记牢，愿健康将你拥抱！

18.

小雪节气养生：适宜吃降血脂食品，如苦瓜、玉米、荞麦等。要多吃炖食和黑色食品，如黑木耳等。

19.

秋季养生吃葡萄，酸酸甜甜功效高，预防衰老玫瑰香，消除疲劳黑提强，保护心脏食红提，马奶葡萄补肺气，饭后一串健脾胃，血糖高者需适量，愿快乐安康！

20.

盛夏炎炎，最易伤津耗气，且脾主长夏暑必挟湿，宜消暑化湿，益气滋阴；饮食调养宜选新鲜爽口、不温不火、易于消化、补而不腻的各类食品。

21.一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

22.

冬季没事快走步，对您健康有帮助：动脉硬化可预防，抵抗能力来增强；血液循环能强化：容颜俏丽美如花；冬日走步好处多，祝你越走越快

乐！

23.

常开窗户透阳光，常通空气利安康，常洗衣服常洗澡，常晒被褥疾病少，指甲常修剪，疾病不来染！

24.

人有旦夕祸福，年有春夏秋冬。话有千言万语，事有成败得失。天有风霜雨雪，月有阴晴圆缺。路有平坦崎岖，爱有今生来世。冬季祝你平安健康，吉祥如意！

25.按摩吐纳益处多，血管柔韧今如昨。

26.

当我将硬币投进愿望池，一个可的精灵问我要许什么愿望，我对他说：请帮我好好照顾这个看信息的人，永远别烦恼，要永远开心，幸福！天热，注意身体！

27.

淅沥降繁霜，短信送祝福，天冷心不冷，问候不曾变，加衣加被能防寒，朋友牵挂不孤单，快乐分分秒秒在，幸福岁岁又年年！

28.

夏季护肝正当时，分享妙招请记牢，枸杞山药入粥妙，菊花泡茶常饮好，饮食平衡少辛辣，晚餐粗粮是良方，坚持运动强免疫，慢跑快走有氧操，愿快乐安康！

29.

秋季养生蔬菜：菜花预防感冒，生菜排毒祛痘，韭菜促进消化，番茄远离上火，芹菜提高免疫，菠菜清肺润燥，山药益气健脾。愿你秋日健康更快乐！

30.

运脚趾，肠胃舒；搓双足，清干目；捶腰背，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！

31.

大雪节气到，提醒我所有的朋友们，“猪”意防寒保暖。每猪一条关怀短信，绝不落空。宁可错发一千，绝不放过一个。冤枉的请转发，默认的请保存。

32.

如今已是炎热夏季，防暑降温照顾自己，工作之余勿忘休息，多吃果蔬增添美丽，问候短信传递情谊，祝你工作顺利，爱情甜蜜！

33.

春季饮食有原则，情浓关怀身边绕；补阳气但不燥热，山药大枣是良方；微刺激但不辛辣，豆豉香菜和生姜；略甘润但不甜腻，百合雪梨甘蔗好。愿快乐安康！

34.

小满到来丰收盼，麦子成熟颗粒满；气温渐高日变短，预防疾病防感染；花草盛开绿满园，朝夕锻炼身心健；饮食清淡瓜果伴，心情舒爽莫忧烦；朋友惦念在心间，好运相伴到永远。小满，小满，祝愿朋友生活美满，开心无限！

35.

寒露到，就让微风捎去我的思念，悦动你心；就让白云飘去我的牵挂，温暖你心；就让短信传去我的问候，感动你心。惟愿你天天开心，一切安好！

36.

恣纵口服，煎炸烤烹。香甜肥腻，悦人口食。食之过多，不利肠胃，积累必塞，塞则生病。

37.

酷暑蚊虫来扰，天然方法有效，蒜头植于花盆，蚊虫望风而逃，大豆油涂手脚，护肤防蚊独到，门口撒黑胡椒，蚊虫入侵不了，温馨关怀送上

，快乐安康到老！

38.

又是一年立秋时，一层秋雨一层凉。整日奔波挺辛苦，天气变化要健康。爱惜身体加餐饭，珍视友情长想想。短信情长言未尽，唯愿朋友多安康。

39.

冬季养生肾为先，先天之体需进补。羊狗鸭鹅送能量，大豆核桃补维生，曾苦少咸忌寒食。同修三暖三法，还需太极养精气，无扰乎阳延年益寿，百年赛神仙。

40.

夏天是首歌曲，蝉鸣蛙唱是它优美的旋律；夏天是幅山水，荷塘月色是它不变的精髓；夏天是句诗行，高温酷暑是它永远的铿锵。祝：夏天幸福吉祥！

41.

一年四季到大暑，年中最热是三伏；莫道天热日子苦，意志千万别屈服；常言夏练在三伏，愿你能够得鼓舞，赢得人生真幸福。

42.

大怒不怒，大喜不喜。既可养心，又可健体。暴怒暴喜，自悲自卑。是衰老的催化剂，是健康的腐蚀剂。

43.

立夏护心，运动宜慢，散步慢跑，微微出汗，熬夜需少，优质睡眠，饮食清淡，吃苦为先，苦菊莴笋，最宜凉拌，早晚粥汤，养胃首选，温馨提醒，安康常伴！

44.

养心在静，养身在动。起居有时，生活有制。饮食有节，活动有度。多食蔬菜，少食腥肉。知足长乐，自寻其乐。头要常凉，脚要常热。

45.

冬来到，天干燥，多喝水，可生津，早与晚，温差大，多保暖，防感冒，房屋内，多通风，空气鲜，病菌少，天气寒，多喝汤，滋补身，强体魄，把祝福，送给你，祝愿你，健康随，平安伴，笑口开。

46.

秋末冬初凉气广，严寒风霜温度降，衣服要穿的暖洋洋，三餐要吃的喷喷香，身体要养的强又壮，时刻注意把感冒防，无病无灾身体棒，祝你幸福天天享。

47.

挂念在心间，友情常闪现，一波发送键，等于见个面。愿花一毛钱，送上我祝愿：冬天多温暖，流感不沾边，轻松又潇洒，生活比蜜甜。

48.

白露时节更繁忙，硕果累累堆满仓，凉秋渐进天色变，请君及时添衣裳，望君时时保身体，心宽体胖笑常开，朋友日日心中想，温馨祝福请收藏。白露快乐！

49.

春季一到，很多人多开始关注自己的身材而减肥。生饮红萝卜汁可以有有效的减肥。饭前一天喝1至2次，不需过度控制饮食，慢慢的就会有效果。

50.

萝卜白菜，立秋信赖，健康崇拜，快乐天籁，清淡清雅，立秋最爱，不狂不燥，平常心态，茶前茶后，最是有爱，一生幸福，让人青睐，立秋，要注意保养哦。

51.

昼暖夜凉寒露天，雪花飘然知冬寒；小鸟寻食无处觅，屋檐冰凌欲下垂；出门别忘御冬寒，发个短信送温暖。朋友此时多珍重，愿你喜乐又安康！

52.

雨水时节养生秘诀：当个小猫伸懒腰，当个小马练筋骨，当个小猪多休息，当个小鸡起得早，当个小兔多保暖，多多收我祝福心，温暖快乐又舒心！雨水节快乐！

53.

春天百花盛开，空气芳香，让我们在学习和工作之余都出来呼吸一下春天的气息，即使你我不能收获爱情，也能收获友谊的春天，感受我们美丽的单身家园。

54.

大暑节气到，防暑降温很重要：凉水冲脚不宜取，风扇直吹要减少，大汗淋漓勿洗澡，温水洗澡最最好，冷水冲腕可除燥，室内洒水害健康。

55.

情真真，意切切，一切尽在不言中；天冷冷，人匆匆，保重身体要放松；高也成，低也就，成败得失勿看重；顺也罢，烦恼消，笑看人生勿自扰。愿快乐就好！

56.

冬季身体需调养，优质水果放身旁，香蕉柿子属寒凉，虚寒体质切莫尝，注意补水要适量，多喝稀粥胃气养，加强锻炼莫要忘，祝你冬季更健康！

57.

志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

58.

秋天到，潮湿跑，干燥来到，注意多喝水，秋天到，秋风爽，早晚天凉，注意添衣裳，秋天到，问候到，祝你千秋万代永康健，幸福快乐永相伴。

59.若要不失眠，粥里添白莲。

60.

白露节气到，我采集雨露编织成短信送给你，愿：百花的芬芳之露送你吉祥，绿叶的无忧之露送你坚强，大树的伟岸之露送你安康。天转凉，多添衣裳！

61.

高血压高血脂人群宜少糖盐，多苦酸，少肥腻，多清淡，少静坐，多运动，少生气，多开心。愿健康与你相伴，疾病绕道走远。

62.

凉凉的秋意来袭，暖暖的问候送上，出门在外多添衣，冷冷的秋雨飘洒，热热的叮咛奉上，早晚温差大注意防感冒，寒寒的秋风吹过，温温的祝福给你，秋分时节，愿你乐相伴，福相随。

63.

肉见愁雁阵翩翩南向行，金风缕缕江初平。寒露凝霜秋寒近，山长水远思不停。阴晴冷暖天注定，喜怒哀乐人间情。一路相伴到如今，一声祝福慰平生。

64.

夏季出门要防晒，所有皮肤遮起来。一顶草帽从头起，披肩随风左右摆。经常涂抹防晒油，更是不忘太阳伞。天热多喝白开水，深居浅出最安全。保护皮肤，天天防晒！

65.

冬季到，防感冒，小窍门，别忘了：洗脸水，温度低；熬汤时，要放葱；要漱口，盐水妙；热水热，适泡脚；常按摩，鼻沟侧；愿朋友，不感冒，身体好！

66.

在这秋风吹起的季节，总是那样的想你。一篮满满的落叶，是我无限的祝福。但愿这淡淡的秋风，会把我所有的祝福都带给你。

67.

一把芝麻添蜂蜜，养肺润肠补力气，一兜水果莫缺梨，养颜排毒不分离；一片宽心胸开阔，神清气爽快乐过；一声问候嘱添祝福，添衣保暖身舒服。寒露快乐！

68.

清凉夏日何处游，一缕清风消心愁。我欲踏山钻绿水，暗香浮动花枝头。朝夕赢得好心态，赛过吃鱼撕红肉。大树底下好乘凉，清茶一杯好风流。

69.利尿消肿治脚气，赤豆粥里胜补剂。

70.

夏季养生有道，吃对蔬菜才好，冬瓜清热解暑，最宜炒熟煮汤，黄瓜清脆爽口，凉拌加入蒜蓉，丝瓜润肌美容，烹调清淡为主，温馨关怀送上，快乐安康到老！

71.贪凉又失盖，务必把病害。防暑又防凉，身躯保康复。

72.

风儿，拂去你的哀愁；阳光，散播情谊的融融温柔；白云，是不变的幸福为你留守；短信，是问候跟着思念在走。在这烂漫的冬季，愿你快乐常在，好运常有！

73.

又是一年落叶黄，一层秋雨一层凉，整日奔波挺辛苦，天凉别忘添衣裳，爱惜身体加餐饭，珍视有友情长想想，短信情长言未尽，唯愿朋友多安康！

74.

冬季饮食切记：吃面包，要拒绝黄油；吃蛋糕，要拒绝奶油；吃蔬菜，要拒绝拌料；吃香肠，要拒绝肥肉；吃火鸡，要远离鸡皮；祝冬季吃的顺心，吃出美丽！

75.

雁阵翩翩南向行，金风缕缕江初平。秋分时节秋寒近，山长水远思不停。阴晴冷暖天注定，喜怒哀乐人间情。一路相伴到如今，一声祝福慰平生。

76.

冬至到，关怀至，小贴士，送温暖：天气寒，多保暖；多锻炼，增免疫；出外时，多加衣，在家里，常开窗；透空气，晒阳光；防疾病，保健康。祝福你，身体棒，心情好，乐逍遥。

77.

烈烈的祝福似火，真诚的问候是锅，添加好运作调料，烹煮这甜甜的微笑、会心的快乐，请君品尝这取名为“幸福”的佳肴，让温暖驱走这严寒的冬天！

78.

冬季严寒，人体的甲状腺素具有产热效应，而碘是合成甲状腺素不可少的“原料”，可吃海带、紫菜、贝壳类等含碘丰富的食物。

79.

春兰凋谢秋菊盛开，春露散尽秋霜覆盖，春花已败秋月出彩，春华更改秋实成排，春又远去秋又归来，唯一不曾更改，便是思君情怀，立秋到来，愿君安“立”如泰，春“秋”不败！

80.

立夏日炎炎，晚霞映天边，宝石变阵雨，颗颗落屋檐；金块变荷叶，铺满池塘间。滚滚财运连，钞票百万千，真诚祝愿你，夏季不差钱！

81.

春季来临万物醒，气温渐暖病菌生。谨防春季流感病，大葱大蒜不能省。出门定要口罩戴，防止患上肺气病。缓减衣服慢步行，健身练体要适龄。祝你春季好心情，身体健康运动勤。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/ehbcw55i0g.html>