

美容养生发朋友圈的短句子

1.
春天暖日，饮食要清淡清温，顺肝之性，助益脾气，令五脏和平而多吃富含植物蛋白质、维生素、新鲜蔬菜春笋、菠菜、芹菜、芦荟、山药、莲子、银耳等。
2.
细雨荡轻尘，柳绿客舍新，一片清凉意，无忧乐在心。春雨杳无踪，滋润万物生，种下幸福子，长成欢乐藤，盛开吉祥花，结出如意果，快乐好时光，美满新生活。雨水时节，快乐伴随你，让你幸福一生！
- 3.头痛天麻与蜜环，杜仲强腰筋骨健。
4.
若要身体健，走路手不闲：捶胸又敲背，旋腹又摩面；敲打两腿侧，伸指又握拳；挠首屈十指，揉眼把耳弹。
5.
冬至节气到，阳光送关照，饺子快递到：平安是皮儿，幸福是馅儿，真情煮熟了，吃了乐淘淘，喝了饺子汤，全家都健康。祝冬日吉祥！
6.
独在异乡为异客，每逢大寒倍想你。遥知天气将变冷，忙发短信告诉你：过了大寒到三九，最是一年严寒天；保重身体莫受冻，加强锻炼体安健。
7.
白露食疗方，公鸡去毛、内脏洗净，柚子去皮留肉。将柚子放入鸡腹内，再放入气锅中，上锅蒸熟，出锅时加入精盐调味即可，补肺益气，化

痰止咳。

8.
健康需要保养，饮食不要随便，有空多多锻炼，千万不要偷懒，压力及时排解，每天心情灿烂，朋友时常聚会，绽放快乐笑脸。大寒到，愿幸福为你呐“寒”！

9.
立春节气悄然至，编条短信发出去，祝愿朋友心真诚，互尊互爱春花开。立春节气祝福你，心情春暖多浪漫，生活春光大无限，事业春华满秋实。立春节气祝朋友快乐幸福喜洋洋！

10.
小满时节，是收获的预告片，是夏季的开场白，也是疾病的高发期，未病先防的道理要谨记。小满时节，虽然气温已升高，一早一晚仍会凉，适时添衣放心上。小满时节，阳光较强，保持心情舒畅，胸怀宽广，避免大汗淋漓。

11.
生津润燥多吃梨，止咳化痰他更好。清喉利咽养嗓子，肝炎患者辅助疗。

12.
脑为元神之府，统帅五脏六腑。健身要健脑，措施有六条：固精健脑，气功强脑，颐神养脑，膳食补脑，防病护脑，运指益脑。

13.
春雨一场场，润物在田间。春风一阵阵，芬芳花儿绽。短信一条条，朋友心花放。问候一句句，心里暖洋洋。愿你，沐浴细雨赏，尽享春之光！

14.
寒露秋深深，一夜寒一夜，莫忘添衣莫着凉，注意休息莫疲劳，秋风秋雨秋心结，思念惦念满心间，淡看庭前花叶落，祝你运势节节高，寒露

快乐！

15.

立秋之日，祝福送到。送一份美丽让你不老，送一份开心让你欢笑，送一份平安让你逍遥，送一份梦想让你骄傲，送一份真情不要回报。收到请回信报告！

16.

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！

17.

洗菜锻炼腰四周身体侧对水槽，扭转腰部让身体略向水槽方向倾斜，这个运动可以练到腹肌、后背、侧腹。注意防止滑倒。

18.

吃饭先喝汤，苗条又健康，饭前一碗汤，气死好药方，三伏不离绿豆汤，头顶火盆身无恙，冬天常喝羊肉汤，不找药方身自强！

19.

天天起个早，心情无限好，心中做祈祷，求你别来到，总是惹烦恼，带来一群包，想把你杀掉，又被你潜逃，气得直跺脚，臭蚊子别跑！

20.

凉凉金秋，护肤有妙招：洗脸宜用温水，忌用碱性过强肥皂；晚睡面膜敷脸，清楚灰尘和油脂；多吃蔬菜瓜果，黄瓜西红柿补水强。都记住了吗？

21.

四季到冬天转寒，短信提醒要保暖，关怀送上心惦念，天冷注意抵御寒，感冒折磨要躲远，健康身体是本钱，活蹦乱跳身体健，愿你幸福快乐到永远！

22.

大寒到，问声好，贴心关怀早送到；冬风起，锻炼勤，强身健体为健康；维生素，补充及，营养丰富不可忘；说到醋，是个宝，多吃来把健康保。愿安康！

23.

小暑就要停停，赏玩快乐的风景；小暑就要歇歇，品尝悠闲的岁月；小暑就要懒懒，享受阳光的灿烂；小暑就要笑笑，清空无谓的浮躁。愿你小暑好，没烦恼！

24.

初夏的凉风，给你带来丝丝凉爽；初夏的细雨，给你送来缕缕温馨；初夏的问候，使你更加甜蜜幸福；初夏的祝福，让你财运亨通，官运顺达。立夏到了，祝你心想事成，美梦成真！

25.

夏至防暑很重要，在家多喝绿豆汤，出门身抹防晒油，旅游头戴防暑帽，上街要打遮阳伞，防暑法宝随身带，不怕暑来没烦恼。

26.

坚持睡前洗洗足，倒床千万别头蒙。仰卧俯卧多有害，右侧卧眠最优胜。睡中不要口吸气，卧位最佳头朝东。良好睡眠益健康，康乐伴君度人生。

27.

大寒小寒冻成一团，抱个火炉不断取暖，送你三把火，愿你事业红红火火，财运又旺又火，爱情热烈送你三把火，在这“三九”寒天温暖你的心！

28.

雪花是冬天的孩子，嘻嘻在纯洁的世界，熟睡在简单的情节，传递我温暖的祝福在这美丽的一页。今日小雪，愿你开心一点，健康一点，温暖一点点！

29.

立秋到，雁行行；瓜果香，劝君尝；问寒暖，诉衷肠；心放宽，笑无妨；福祿喜，从天降；爱相随，赛蜜糖；享太平，走四方；寄思念，两相望，情谊长。

30.

冬天养肾黄金季，情浓关怀送给你；足部保暖别受寒，晚间泡脚揉涌泉；食补坚持是关键，黑米黑豆多吃点；双手对搓按摩腰，早晚一遍两百次。愿快乐安康！

31.

雨水渐多好运连，甘露飘洒秀青山。谁不说俺家乡好，风调雨顺米粮川。好雨知节及时降，浇出万紫千红艳。喜乐农家欢声唱，五谷丰登美景展。愿友雨水冲烦恼，了却心中干旱情！

32.吃洋葱，脑路通。

33.

吃火锅易上火，可加几片豆腐败燥热。火锅太辣易伤肺，配杯凉茶可润心肺。贪嘴易多吃，请多运动减脂肪。愿你吃得痛快又健康！

34.

白露苍苍，好运一擦擦，甜蜜温馨，全部送上；白露茫茫，莫悲观，常笑一笑；白露凉凉，注意饮食，多添衣服，健康珍藏。祝你白露快乐，好人一生。

35.

声声祝福，请微风替我传送，缕缕翔，托流水替我寄予。虽然忙忙碌碌无法常相聚，地依然未曾把你遗忘，在此问候你一声：今天的你还好吧！祝你快乐！

36.

秋风缓缓，幸福在你身边；秋叶飘飘，爱情把你缠绕，秋日煦煦，微笑在你心田；秋虫呢喃，甜蜜伴你入眠！祝愿亲爱的朋友：美丽的秋天，

快乐每一天哦！

37.

千山万水总有情，飞鸽传书不滞停。文字诗句送清凉，散去燥热驱蚊叮。书信流露友谊情，荷塘柳岸怡你心。品味清凉似沐浴，微风细雨催君行。祝君大暑爽。

38.

冬萧萧，风怒号；畏寒冷，多食疗；三餐汤，炖红枣；补肾气，栗子宝；萝卜羹，胜中药；热姜茶，祛感冒；果蔬鲜，五谷糙；牛羊肉，热量高；时冬至，愿君好！

39.四十之后多事秋，疾病出现不停休。

40.

金秋季节半天凉，早晚添衣午减裳；秋干气燥伤肺脏，银耳萝卜来调养；户外锻炼不宜早，短信问候未敢忘。愿你秋来更健康！

41.

炎热需要凉爽风，手挚花香送亲朋，乐有美景登高看，青山绿水畅心胸。祝福朋友身体棒，家庭和睦事业成，吉祥如意多喜庆，快乐幸福好人生。

42.

秋来送走热气，短信送来福气。多吃萝卜补气，锻炼助长元气，时常开窗通气，注意天气更替。有空咱俩常联系，愿你一秋好运气。

43.

霜降福降，好运同降，深秋降福，福在双降！降的是“寒”情默默，降的是“寒”苞预放，爱在深秋，收获希望！霜降来临，小心着凉，收获，祝你安康！

44.

烈烈寒风起，天气总多变，阵阵凉意袭，天冷多加衣，冬季草木枯，熊

蛙已冬眠，天寒地冻防感冒，多多锻炼驱寒气，朋友祝福送不停，愿你你快乐心欢喜！

45.

春分春分，分走你的烦恼，留给你快乐；分走你的不顺，留给你好运；分走你的挫折，留给你成功；分走你的清贫，留给你财富；分走你的忧愁，留给你幸福。

46.

秋分到来季节变，昼夜平分气温降。一场秋雨一次凉，一阵秋风牵肚肠。早晚莫忘加衣裳，夜间盖被防着凉。我心牵挂在远方，句句问候传身旁。愿你立秋人健康，快快乐乐无忧伤！

47.

不要认为年轻就无敌，不要认为胃病是小事，不要认为骨感就是美，更不要认为不吃就能瘦。“胃”了你的健康，“胃”了你不受罪，请“胃”它着想：少吃油炸、腌制、生冷等刺激性食物，健康养胃，享乐生活！谨以此短信献给我关心的每一个朋友！

48.

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下，得知若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。

49.

炎炎夏日，关怀相伴；多吃粗粮，有益健康；平衡膳食，吃点花生；睡前牛奶，安眠良方；锻炼身体，黄昏为好。贴士送到，愿你安康！

50.

春季很容易引起春困，开车的人要注意几点：车内不宜开空调、开车时不要吸烟、不要喝咖啡提神，开车时如果感觉困就要休息，注意安全第一。

51.

大暑驾到骄阳照，养生保健很重要。心情清净快乐笑，饮食清淡健康到

，居室清凉惬意绕，出门清幽容颜俏。养生四清要做到，大暑无忧乐淘淘。

52.

长寿秘籍：戒纵欲，戒名利，戒吸烟，戒暴食，戒懒惰，戒抑郁。要限酒多茶，要勤劳锻炼，要心胸开阔，要细嚼慢咽，要淡泊宁静，要清心寡欲。

53.

栀子花开香味正浓，白昼最长到达顶峰。室外炎热不宜外出，清新绿豆汤最解渴。吃饱饭后睡个好觉，醒来走走活动筋骨。愿您夏至清凉，燥热全跑光！

54.

夏天来到，烈日高照，一声问候，送你安好；一句祝愿，愿你福到。一束花儿，送你健康，一首赞歌，陪你到老。天气转热，保证吃好，心情舒畅，燥热较少。

55.

天寒手脚易冰凉，妙招助你暖融融；适当多食牛羊鹿，促进循环增热量；按摩腿脚搓涌泉，热水泡脚放些姜；慢跑快走健身舞，坚持锻炼身体棒。愿快乐安康！

56.

秋末养生贵在巧，分享给你望记牢，气候干燥易疲劳，蜂蜜雪梨润燥妙，日间多喝淡茶水，每天三杯心脏好，运动锻炼莫逞强，慢跑登山是王道。愿安康围绕！

57.

早晨立了秋，晚上凉飕飕。早起早睡觉，工作精神优。没事常联系，短信也可以。开心更健康，生活乐无忧！

58.

立秋养生膳食之生地粥：将大米煮成粥，趁热加入生地汁，搅匀食用时

加入适量白糖。功效：滋阴益胃，凉血生津。亦可做肺结核，糖尿病患者之膳食法！

59.

谷雨到，雨乱飘；勤通风，利干燥；绿豆粥，心不焦；食山药，肝肺好；鳝鱼肉，健筋骨；蘑菇羹，胜药膏；甜蜜橙，好睡觉；调细节，百病消。祝你乐陶陶！

60.

春季养生巧喝茶，功效不同记牢佳；滋肾养肝枸杞茶，清肝明目菊花茶；养颜凉血玫瑰花，顺气化痰柠檬茶；陈皮姜茶能消食，风火牙痛甘草茶。愿快乐安康！

61.

秋季养生有门道，四种萝卜换着吃，胡萝卜润肤美容，切块同肉一起炖，白萝卜润肺止咳，搭配蜂蜜冰糖好，青萝卜健脾防燥，生吃味美营养高，水萝卜解酒独到，猪肝粉丝煲汤妙，记得全部吃对路，快乐安康准没跑！

62.时常食醋，面容清秀。

63.

秋季养生很重要，健康八字来相告：日行八千步，吃饭八成饱，夜眠八小时，一天八杯水，养心八珍汤，健体八段锦。

64.

春天里，百花香，心也香，梦也香；香了风，香了雨，香了紫燕翩翩飞；香了天，香了地，香了世界诗情画意。祝福你幸福飘，香飘飘！

65.

不管气候如何变化，我的关怀始终在你身边；小暑到了，天气越来越热，但愿我的祝福给你送去心中的一丝清凉，愿你一切平安顺利，开心每一天。

66.

阳消阴长之际，养生我有秘籍；早晚注意添衣，腰颈切莫受凉；滋阴润肺原则，多吃芝麻糯米；坚持慢跑散步，耐寒锻炼必须。情浓关怀给力，快乐安康伴你！

67.

立秋，秋高气爽，沙场秋点兵。望着你，秋水伊人，秋水盈盈，秋波涌动的双眸。我不慎坠落爱河，虽然你对我秋毫未犯，但是我定秋后算账。给你一生幸福。

68.

炎炎夏日要防晒，烈日有毒有伤害。出门常带太阳伞，单车披风挂起来。烈日行走走树荫，随手涂抹防晒霜。点点皮肤都娇嫩，小心保护莫晒伤。衣食住行防太阳，呵护皮肤得健康。夏季防晒，祝您安康！

69.

问候经常，关怀时常，用心传递，真诚祝愿，天冷了，多注意身体，风起了，多加件衣服，朋友的心意，不在话语多少，只要你能感受到温暖就好，愿你幸福快乐，健康平安！

70.

人勤病懒，人懒病勤，今天懒一次，十天补不会，懒人的知己是瞌睡，懒人的床等于死人的墓！

71.

生命在于运动，生命在于休息。保持乐观情绪，遵循生活规律。白天按时运动，身体就会康宁。晚上按时休息，精神就会安逸。

72.

秋分来到，我来关照，告诉你：天气正在变凉，你要注意保暖；身体最是重要，工作切莫过度；饮食搭配合理，天天心情灿烂；祝你生活更美满！

73.

醉过方知酒浓，想你才知情重！秋天悄然来临，是否又在忙碌奔走？困了就打个盹，烦了就喝一口。金秋时节了，短信表达问候：保重身体，好运永久！

74.

秋风起燥热升，美食到滋润妙，鸭梨去核蒸食，生津止渴良方，促食欲猕猴桃，每天两个就好，西红柿降火道，生食炒蛋皆宜，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

75.

青菜下油锅，“滋拉”一声烟最毒。油在高温催化下，释放含有丁二烯的烟雾，人若长期吸入易得肺癌。转发你关心的人。

76.

遇事需冷静，处世需沉着，平静方能有好结果。夏日炎炎，心宽才能体胖。工作学习很重要，蔬菜水果不能少，加强锻炼身体好。

77.

雪花一朵朵，祝福一片片，心愿一颗颗，打成一包包，在小寒来临的日子里快递给你，在你收到的一刻，阳光洒落，温暖停留，寒意驱散！

78.

冬季健康要注意，呼吸道感染会赶集，预防流感有妙招，喝酒吃辣应摒弃，勤开窗户勤洗手，通风喝水别忘记，疾病统统都远离，健康永远伴随你！

79.

用阳光照耀你，寒冬腊月温暖你；用星光装点你，星星点点美丽你；用美酒陶醉你，飘飘欲仙入梦里；用短信祝福你，开心好运黏着你。愿你幸福快乐。

80.

黄叶飘零，寒风摆残柳，转眼又深秋。天气更凉，早晚添衣裳，锻炼切莫忘。温补把病防，花生配红枣，炖汤有营养。豆类煲猪蹄，滋补增热

量。祝快乐健康！

81.

冬至养生有道，分享给你记好，早睡早起护阳，精心保养神气，晨练安排有序，七到九点为宜，喝粥润燥滋阴，银耳莲子放里，温补御寒暖身，牛羊鸡肉鲫鱼。温馨关怀送你，快乐安康聚齐！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/i0iqbkwfdv.html>