

中老年祝福

1.只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。

2.
秋意渐浓，发觉冬日的温馨已飘然而至。冬天来了，这一刻什么都可能忘记，唯独忘不了向你送上温暖的关怀：寒冷的日子里好好心疼自己，快乐过冬！

3.
快乐与您紧紧拥抱，让烦恼低头悄悄走掉，让健康吉祥对您格外关照，让幸福永远对您微笑，祝您新年快道乐，牛年吉祥！

4.才会获得健康的身体，赢得平安是阳光。

5.愿幸福挥之不去，让机遇只争朝夕。

6.
秋季养生：豆腐菠菜忌同煮，有害物易沉积；红白萝卜分开煮，避免营养流失；猪肉田螺忌同食，同属凉性伤胃；牛肉栗子忌同炖，损消化伤元气。愿你健康！

7.
夏季养生，秘籍分享，晚睡早起，午睡解疲，随时补水，少量多饮，适度锻炼，清晨傍晚，散步慢跑，气血畅通，黄瓜西瓜，消暑高招，关怀送上，快乐安康！

8.
三层单抵不了一层棉，好衣帽抵不了美容颜，年轻时凭岁数美，年老时靠健康美，内在充实的生命，才是久长的生命！

9.
秋风未起，秋叶未落，秋季祝福随心漂泊；秋高气爽，秋色宜人，清爽心情切莫错过；春花秋月，望尽秋色，调解身心收获欢乐；祝幸福开遍生活中每个角落。

10.勿贪意外之财，勿饮过量之酒。

11.
天气开始转凉，感冒及时预防；工作不要太忙，休息时间延长；冷水洗脸抗寒，热水烫脚调养；饮食适当滋补，身体养得壮壮；问候来把你想，祝你快乐健康！

12.新年佳节到，向你问个好，身体倍健康，心情特别好。

13.
春季养生，将健康绑定：“榨干”蔬菜的新鲜，“吸尽”清水的甘甜，“捕获”衣服的温暖，“保卫”肝脏的安全，少食多餐，坚持锻炼，乍暖还寒，愿你康健！

14.
深秋冷风直吹，添衣加帽盖被，工作不要太累，抽空打打瞌睡，冰糖雪梨不贵，保重身体才对，即便没空聚会，牵挂有滋有味，祝福从不嫌累，愿你快乐明媚！

15.新年快乐，祝奶奶：幸福生活属于你，开心笑容常伴你！

16.
秋冬养生正当时，合理膳食温补宜；热水泡脚养肾气，足心按摩利血气；静心养神勿焦急，波澜不惊当自律；吞纳吐吸排浊气，大好风景览无余。祝你身心安好！

17.
夏天热，夏天潮，苍蝇蚊子哇哇叫；莫生气，心态好，注意防卫要做好；勤换衣，多洗澡，莫让疾病向你靠；多喝水，要记牢，欢欢喜喜让我

瞧。祝夏日愉快！

18.

咽喉痛，似冒烟，春花再美无心看；吃蔬菜，食清淡，身强体健春光艳；多喝水，防唇干，春色娇艳胜大餐；防辛劳，按时息，春雨绵绵润心田。祝春季快乐！

19.

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！

20.

夏至到了，温度一天天升高。扯来绵薄的云，为你降雨；吹来清凉的风，为你降温；撑起树荫的伞，为你遮阳。愿你整个夏天不为高温所困，幸福快乐每一天！

21.万水千山总是情，没有健康真不行。

22.

健康，是我们一直追求，一直向往的目标！一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心自豪的事情！如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

23.夕阳无限好，老人是个宝，给您端杯酒，祝您身体好。

24.祝愿除夕快乐绕，生活幸福又美满！

25.

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！

26.这个世界最脆弱的是生命，身体健康，很重要！

27.

当你不开心的时候，想想自己还剩下多少天可以折腾，还有多少时间够你浪费。你开心，这一天过了；不开心，一天也过了。想明白了，你就再也不会生气了。

28.

冬去春来，“倒春寒”在，衣服多穿，防寒保暖；多喝绿茶，除困解乏，多食醋蒜，预防外感；早睡早起，充分休息，坚持锻炼，身强体健。祝愿健健康康度春天！

29.

入秋贴秋膘，调养得有方；果蔬和蛋类，滋补有营养；牛奶和燕麦，安神心情畅；梨汤银耳汤，防燥润肺脏；南瓜和蜂蜜，排毒益气强；远离辛辣，祝你健康！

30.

夏日防暑最佳食物、最佳调味品：食醋。最佳蔬菜：苦瓜。最佳汤肴：番茄汤。最佳肉食：鸭肉。最佳饮料：热茶。夏日炎炎，注意身体。发给你关心的人吧！

31.

练身体，动与静，弹性生活健心妙；要食养，八分饱，脏腑轻松自疏导。

32.

冬去春来，气温多变，小心感冒，随时增减，春季养生，最最关键，多喝开水，少吃甜咸，多吃水果，笑容最甜，多做锻炼，身体强健，天天开心，幸福永远。

33.祝爷爷奶奶身体健康，福如东海寿比南山，开心度过每一天。

34.

当心灵趋于平静时，精神便得永恒！把欲望降到最低点，把理性升华到最高点，你会体会到：平安是幸，健康是福，清心是禄，寡欲是寿！

35.

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！

36.

秋季养肝有道，秘籍贴心分享，充足睡眠首要，十一点前入睡，心平气和制怒，乐观开朗无忧，多吃酸味食品，山楂橘子葡萄。温馨关怀送上，愿你快乐安康！

37.

秋季养生正当时，分享给你请记牢，滋阴润肺是首要，杏仁川贝煲粥妙，晨起赖床几分钟，舒展筋骨防血栓，运动锻炼强免疫，登山赏景聚欢笑。愿快乐安康！

38.

春风吹吹，天气寒寒，加强保暖，衣衫勿单；果疏多多，寝食好好，加强锻炼，身体康健；心态好好，情绪棒棒，笑口常开，欢乐常在，祝你身体健康，春日温暖。

39.

大暑养肝正当时，分享秘籍请记牢，炎热啤酒要少喝，两瓶以内可别超，酒前牛奶垫垫底，喝酒莫急也别快，酒后休息多喝水，或者饮点苹果醋。愿快乐安康！

40.花开时节，老家月季花待放，愿花香常伴，青春永驻！

41.

夏日炎炎似火燃，酷暑燥热不思饭。朋友年老莫缠吃，口渴不要食冷宴。人老胃口不胜寒，激火伤身疾病传。损害身体全家忙，宜饮温热消暑汤。祝君夏日快乐！

42.

炎炎夏日来到，教你健康排汗，倒走十五分钟，反序运动养生，温敷身体片刻，舒展毛孔良方，阳光漫步补钙，下午四到六点，定时关掉空调，快乐安康随行！

43.祝您：幸福吉祥，身体健康！

44.年年阖第平安，岁岁满门吉祥！

45.

人生像一条河，总会有波澜曲折。不小心翻船了，就当喝了几口水咯，刚好也口渴了。事情过去了，人生还需要继续。时刻为自己做最坏的打算，不是胆小，只是明天你根本不会知道发生什么事！希望我的家人都能平安健康，感恩。

46.

秋季养生之养气：养胆气要多读书，养肝气记不发怒，养神气需谨慎，养浩气慷慨下，傲字单养骨气，谦虚礼让养锐气，忘忧忘烦养心气，淡薄饮食养胃气。

47.祝健康永存，身体一天比一天结实！心情一天比一天开心！

48.

饱不洗头，饿不洗澡。冷水洗脸，美容保健。汗水没落，冷水莫浇。温水刷牙，防敏固齿。

49.

夏至来到短信传，养生均衡是关键，西瓜苦瓜和丝瓜，凉性宜吃多清淡，大蒜洋葱和姜丝，清肠消菌很保健，早晚适当多锻炼，身康体健过夏天。祝夏至快乐。

50.荣华富贵放在身边，你得有福气享用。

51.

我想要太阳永不西行，常挂天空；我想要星光永不暗淡，夜夜灿烂；我想要冬季永不寒冷，犹如春暖；我更想要看短信的人永无烦恼，欢乐相伴，幸福永远！

52.年纪虽不小，青春志不少。人老心不老，开心便年少。

53.

冬季需保湿，分享小妙招，每天八杯水，润泽肌肤妙，房间放盆水，缓解空气燥，绿植不可少，清新舒畅好，蒸汽熏熏脸，紧绷全赶跑。贴士送你，愿你安好！

54.

立冬天气已经寒，风吹草枯落叶卷。原野一片苍茫景，绿色全无麻雀欢。朋友你可毛衣穿，暖体行走不受寒。既要温度又风度，美丽漂亮也大方。愿立冬吉祥！

55.

从小就有爱飞的梦想，长大才能有远大的理想，就算是有点痛有点受伤，整个夏天还是为了你的勇气燃烧了蚊香，给你鼓励的掌声，让你最美的落幕，蚊子，再见。

56.

养性最好的医生是朋友，养颜最好的处方是笑容，养病最好的治疗是自己，养生最好的运动是步行！

57.

多变的天气，不变的情意。岁月拉远距离，把思念放进电波里，带着最诚挚的祝福，飞越千山万水，直达你心底：又是一年冬季，愿你保重身体，心情更美丽。

58.

祝新年快乐，前程似锦，吉星高照，财运亨通，合家欢乐，飞黄腾达，福如东海，寿比南山！

59.

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。

60.

无论是谁，都要好好爱惜自己，更要注重身体健康，只有健健康康的，才能好好的活着，享受世间的一切，不会让辛苦赚来的钱成废纸，不会让身边最爱的人哭断肠。

61.

人这一辈子，没了健康，一切都是白搭，没了健康，一年的猪白养，一年的钱白赚，一切梦想都付诸东流。或许最后你达到人生巅峰，坐上王之宝座，但没了健康，一切都是白搭。

62.

寒风送来深秋，贴士将你问候。食物切忌寒凉，均衡饮食结构。多吃瓜果菜蔬，柚子生津润肺，葡萄益气补肾，猕猴桃治溃疡。食补药补相宜，快乐健康无忧！

63.

人生最大的哀痛是，子欲孝而亲不在；人生最大的悲哀是，家未富人先亡；人生最大的可怜是，弥留之际才明白什么是自己应该做的！

64.青春美好，快乐无敌，祝你快乐不犹豫。

65.

大雪来临，养生有道，养肾为先，增苦少咸，羊肉煲汤，苦菊凉拌，早睡晚起，助养阳气，保证三暖，头背腰先，增强锻炼，提高耐寒，关怀送到，愿你康健！

66.

虽然健康常常不打声招呼就出了门，但你只要重视它呵护它，总有一天，他会自己回来的。

67.

您时时都有许多方法逗我开心，您总是最关心我的一个，爷爷，我爱您，愿您永远快乐！

68.睡前洗脚，胜吃补药。晚上开窗，一觉都香。贪凉失盖，不病才怪。

69.祝您老腰不酸，腿不疼，不中彩票都不行。

70.

冬季易抑郁，妙招帮你忙：多多晒太阳，室内光调亮；坚持多运动，增强免疫力；闭目养养神，舒缓去压力；多吃深海鱼，调节好情绪。贴士送上，快乐伴你！

71.愿你健康又美丽，幸福快乐长相依，愿你事事都顺利，开心如意！

72.

夏季养生有道，分享望你记牢，汤茶最宜热喝，解暑消渴良方，菜肴清淡为主，绿豆莲子煲粥，冰饮不低十度，外出少点凉菜。温馨关怀送上，快乐安康随行！

73.花开富贵喜相逢，新年如愿喜冲天。

74.生病的时候，才明白：金山银山也没地方花。

75.

冬季来到天渐寒，关节疼痛要注意。穿暖才能身体舒，护腰护膝要戴好。西药少吃最为妙，经常运动勤锻炼。腰腿舒软痛苦少，温度不稳别减衣。愿快乐冬季！

76.

秋日养生，秘诀分享，静神养心，桂圆煲粥，睡眠保心，百合清炒，日常护心，海带凉拌，芹菜木耳，摄入多点，饮茶宁心，菊花麦冬。关怀送上，愿你康健！

77.

肝炎凶猛来势急，及时医院去救治。勿在地摊吃东西，垃圾污物不乱弃。大蒜瓜果西红柿，粗杂五谷要多食。消毒洗手戴口罩，宽心无虑益身体。愿你健康无病扰！

78.

香杏生津润肺腑，西瓜解暑止咳妙；蜜桃爽口益肠胃，酸枣柑橘营养好；增进食欲数草莓，只咳润肺枇杷娇；龙眼滋补胜参芪，荔枝全身能入药；愿快乐安康！

79.愿你福禄财神紧拥抱，平安健康最重要。

80.

深秋已来到，天干又物燥；喝水润润肺，果蔬不能少；温补正当时，开胃食酸枣；萝卜赛人参，鸭肉是佳肴；睡眠要充足，锻炼通五窍。真心祝愿，身心安好！

81.

冬季抗寒内调有道：粳米熬粥暖胃，赶走精神疲惫；陈皮泡水暖手，改善末梢循环；按摩脚部暖足，促进血液循环；生姜红枣煎茶，增强耐寒能力。愿你健康！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/2ilfci4wua.html>