

## 春天养生的短句子

1.  
大地春回，万物复苏，发条短信，祝君健康，注意饮食，益甘而温，富含营养，健脾扶阳，加强锻炼，吐故纳新，充养脏腑，春游踏青，心旷神怡，豁达开朗，身心愉悦，重在行动，健康一生。
2.  
春天到，天变暖，寒冬衣服需要减；春风吹，万物醒，千万注意伤风寒；少吃辣，多喝茶，养生贴士记心间；清早起，多锻炼，健康身体是本钱；祝你快乐多多，福寿多多。
3.  
冬去春来，季节变化，乍暖还寒，最难将息，养生贴士，关怀送礼：春捂秋冻，勿忙减衣，预防流感，加强锻炼，增加免疫，祝你健康，幸福如意，春天快乐。
4.  
春季养生支招：细菌繁衍，防感冒；温差大，勿急减衣；多锻炼，深呼吸；调脾胃，宜食粥；少食酸物，多摄甘味；天干物燥，多补水；心境平和，忌烦躁。
5.  
冬去春来，季节变换，乍暖还寒，谨防疾病，饮食有节，睡眠规律，有氧运动，调摄精神，身心健康，活力无限！
6.  
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！

7.  
春天养生，重在养肝；事无巨细，注意分担；饮食调养，少酸多甜；多喝茶水，排毒养颜；走走看看，豁达心宽；寒从脚起，保暖为先；贴士挂念，祝你康健！

8.  
春季要护肤，外敷加内调，效果更明显，肌肤美如颜。蔬果要多吃，深绿蔬菜尽量生吃，效果更明显；粥类要多喝，小米、大枣和薏米，气血好来皮肤好！

9.  
用温暖的阳光，搭起梦想的桥梁。用孕育的嫩芽，散发出新的气象。用阳光已温暖的河流，来洗刷烦躁和疲惫。用真诚写一条春天短信。祝你吉祥如意。

10.  
初春季节，时寒时暖。气候变化，乍晴乍阴。传染疾病，容易扩散。注意卫生，早作防范。饮食有序，起居有节。养肝益气，调经蓄锐。身体健康，容光焕发。

11.  
春季养生，贴士送你要记牢：少吃盐多吃醋，少吃肉来多吃素；少吃糖多果蔬，少坐车来多步行；少计较多宽容，少贪睡来多运动。愿你春季健康如意！

12.  
山外青山楼外楼，温馨祝福无止休，一曲新词一杯酒，幸福生活天天有，甜蜜时光常相守，恰似春水向东流。春天来临，祝：幸福天长地久！

13.  
初春季，天无常，有冷暖，需谨防；阳气升，肝气盛，多萝卜，宜生姜；睡眠足，晨练早，多散步，勤活动；一年计，在于春，祝福你，永健康。

14.

传统医学认为，春季为肝气旺盛期，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃。所以在春季的时候，应少食酸味食品，且忌食生冷油腻的食品。

15.

清明节气养生很重要，高血压发病应记牢，眩晕头痛情致易失调，减少甜食的摄入，轻柔锻炼不负重，水果蔬菜常伴随，低盐低脂是良药！

16.

春天到，人欢笑，学养生，健康保，说春捂，真妙招，饮食篇，需记牢，多运动，户外跑，心胸阔，少烦躁，发短信，交流好，长坚持，健康照。

17.

春季养生，思想上要保持轻松愉快、乐观向上的精神状态。起居方面要坚持适当锻炼、定时睡眠、定量用餐，有目的地进行调养，方可达到最佳效果。

18.

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。

19.

春季天气多变，特奉养生密涵：勿中“懒惰”之剧毒，加强自身锻炼；凝聚“果疏”之精华，保养脾胃康健；防止“寒流”之侵袭，衣物在身不单。祝你身体健康，春季平安。

20.

春季养生很重要，养肝护肝最为先，多食汤饭多饮水，促进消化功能全，胆汁分泌有规律，消化吸收负担减，废物排出能及时，肝脏损害少为零，春季养生合理化，自然身体一生健。祝愿朋友快乐养生，健康幸福能长寿！

21.

春季养生，让鼠标四键搞定。“复制”冬季的保暖，捂捂更健康；“删除”肝内的旺火，降降更安全；“添加”新鲜的果蔬，吃吃更有益；“锁定”规律的习惯，守守更如愿。完成养生任务，身体更康健。

22.

春季“四要”：一要早睡早起，起居有规律。二要情绪乐观开朗，精神要养足。三要早晚多多运动，经常锻炼。四是春季早晚气温低，要注意防寒保暖。

23.

春季到来疾病多，鼻炎哮喘易发作，少吃烧烤和火锅，皮肤湿度别下落，缓解过敏补维C，闲时菊花茶来喝，早安心语早安祝福愿你身强心快乐，幸幸福福好生活！

24.

春夏更迭，气温渐高，饮食要“五少”：少食钠盐：钠盐太多会诱发高血压病；少食油脂；油脂太多易长胖；少吃糖，糖不含基本营养素；少吃含胆固醇高的动物食品；少食辛辣食品，不宜进食麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火、诱发疮疖肿等疾病。

25.

冬去春来天渐暖，乍暖还寒温差大，出门多添一件衣，室内记得勤通风，早睡早起身体好，饮食合理保健康，春季养生在于肝，少酸多甜健脾胃，短信一条奉送上，愿你健康快乐伴。

26.

春季百花盛开，花粉传播很容易引起花粉过敏者的反应。专家提出，春天常吃蜂蜜、大枣、金针菇和胡萝卜可起到抗过敏的功效。

27.

各位观众朋友们：春天到了，可是很多朋友的身体在这个时候，抵抗力差，很容易生病。但是，朋友们不要怕。还是要多到户外走走，让自己的身心，沉浸到大自然的洗礼中。保持身心健康，疾病也就少了。

28.

春临春困即睡觉，睡前泡脚缓疲劳。足底按摩活血脉，按摩鼻翼不感冒。山珍海味高压煲，葱姜大蒜宜凉调。杂粮煮粥放蜜枣，天天都吃猕猴桃。春季养生，美容可以睡出来，健康可以吃出来。祝您安康！祝周末愉快！

29.

初春时，天无常，易感冒，需谨慎防；肝气盛，宜生姜；勤活动，防腿老；睡眠足，精神爽；清淡食，消化良；祝福你，永健康。

30.

季节已改，春寒仍在，保持愉快，心情莫坏。阳光可爱，健康补钙，轻风拂来，好运精彩。脚步迈迈，快乐踩踩，幸福生活，自己主宰。朋友挂怀，愿你安泰。

31.

春季多梳头可以有效的改善头部血液循环，使头发得到滋养。乌黑光泽、防止脱发；还可以缓解头痛、预防感冒。春季应该多梳头。

32.

春天是万物复苏的好季节，但是也是病害长发的时候，没有事多运动，加强体质免疫，春困好好休息，做事儿千万勿着急，心平气和养身体，祝你身体健康。

33.

春季养生需八养：养阳，饮食平补清补；养阴，远离生冷食物；养气，豉枣祛痰健脾；养脑，香蕉橘子有益；养脾，性温之品为宜；养胃，菠菜豆类远离；养肾，山竹黄瓜必需；养“热”，花生核桃补给。春季做好八养，愿你养出福气，养出好身体！

34.

春季到，重健康，养护肝，平情绪，禁浮躁，防肝火，忌忧愁，生阳气，心开朗，情开阔，乐观聊，愉快笑，好心情，天天见，祝福你，常快乐，健康绕，幸福罩。

35.

春末关注您饮食，适量减少蛋白质，高热量食物少摄入，少吃油炸辛辣物，滋润补阴很重要，桑叶薄荷菊花茶，清热下火少不了，祝你健康呵呵笑。

36.

初春保养很重要，仔细呵护少不了，冷空气来临宜春捂，防治过敏要知道，多食花生和核桃，鱼肉蛋奶凑热闹，白菜番茄和柑桔，增强身体抵抗力，室外活动保健康！

37.

春季保健三大注意：颜面防生癣，多吃水果勤洗脸；老人防中风，温水洗脚你要听；婴儿防抽筋，多晒太阳少生病。春季愿你多注意，生活幸福又甜蜜！

38.

春季到来把肝护，少点忧愁多点乐；酸辣美食要忍住，蔬菜水果放肆吃；气候起伏要重视，增衣减衣勿匆忙；早睡早起勤运动，无病无痛生活美；祝福短信真挚送，愿你健康又平安。

39.

春季防晒支招：避免强烈阳光直射，出门打伞戴帽；防晒品选用乳液状，滋润肌肤更漂亮，护肤程序要简单，健康美丽天天见，愿你春天露笑颜，幸福不平凡！

40.

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。

41.

春来养生有妙招，我发短信报一报，温差大要防感冒，多补水分防干燥，少酸多甜脾胃保，心境平和别烦躁，早睡早起身体好！

42.

春季容易春困，注意养好精神，工作要多留心，家庭要充满温情，生活规律要分清，处理事情要认真，晨练要补充水分，保持好的心情，祝你天天都有好心情！

43.

出门走走，忧郁赶走；户外练练，困倦不留；腰身展展，愉悦露头；果蔬吃吃，免疫常有；开怀笑笑，健康永久，初春时节，乍暖还寒，养生到位，一身轻闲，祝你身体健康，春光无限。

44.

春眠不觉晓，身心易疲劳；走近大自然，免疫会提高；多吃绿果蔬，强身亦健脑；出门多锻炼，身体会更好；祝君身心健，万事乐逍遥！

45.

春天来到精神好，养生我送您“四个要”，一要早睡早起；二要早晚运动，多多锻炼；三要谨慎换衣，预防感冒，四要乐观向上，心胸宽广，愿您没事多锻炼，健康常相伴！

46.

多喝水，笑容美。少吃饭，身体美。多吃菜，身体健，少吃肉，脂肪减，多运动，长寿命，多睡觉，把脑健，祝你春天美上美，健上健。好事有增无减。

47.

春天里，孕生机；睡与起，有规律；食三餐，粗和细；常喝水，代谢利；勤开窗，换空气；晾衣被，防病疾；犯春困，多休息；重养生，好身体。

48.

春天养生贴上：饮食以清淡营养为宜，要保持均衡的摄入蛋白质，碳水化合物，脂肪，维生素，矿物质等，避免多吃油腻，辛辣，油炸食物，这些食物难消化同时会加重胃和肝脏的负担。

49.

一年之计在于春，春季是四季之始，春天饮食注意，多主少单，多菜少果，多奶少肉，多水少油，多彩少单，希望你们过个健康的春天。

50.

早睡早起，起居规律；情绪乐观，精神养足。初春季，天无常，有冷暖，需谨防；阳气升，肝气盛，多萝卜，宜生姜；睡眠足，晨练早，多散步，勤活动；一年计，在于春，祝福你，永健康。

51.

冬去春来，气候变幻，短信问候来打扰：气候多变别感冒，增衣减衣要慎重，勤加运动多散步，心情舒畅烦恼少，少酸多甜注调养，注意卫生细菌跑。祝你健康！

52.

春季气温骤升，人体火气发疯，口腔溃疡生疼，咽喉肿痛不轻。丝瓜捣烂取汁，漱口减轻病情；再用食醋漱口，可减咽喉疼痛。祝新春快乐，身体健康！

53.

春季养生五怕：一怕性子急，冲动发脾气；二怕嗜酒肉，体肥血管细；三怕事忙乱，烦扰多难题；五怕连失眠，熬夜不节欲；五怕烈日晒，风寒也需避。

54.

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！

55.

春季感冒食疗方。风寒感冒：吃香喝辣能去寒。风热感冒：饮食清淡多喝粥。表里两感型感冒：酸性果汁不可少。胃肠型感冒：茶水红糖搭档好。

56.

调养精神心宽阔，防风御寒要保暖，调节饮食宜甘温，运动锻炼要持久，预防春困精神好，保健防病体健安！祝你健康平安！

57.

春季“四要”：一要早睡早起，起居有规律。二要情绪乐观开朗，精神要养足。三要早晚多多运动，经常锻炼。四是春季早晚气温低，要注意防寒保暖！

58.

冬去春来，气温转暖，身体健康，依然重要，加强锻炼，预防感冒。天气虽暖不稳定，棉衣不要着急脱，春捂秋冻，不生杂病，快乐心情迎暖春。

59.

春色令人醉，养生莫荒废。让灿烂阳光晒晒背，让快乐心情消疲惫，营养均衡多饮水，锻炼身体人不累。健康最为珍贵，愿你笑容明媚。

60.

春天气候多变化，人体生物钟要变乱。体弱注意巧防寒，多食醋菜和大蒜。户外跑步打打拳，运动预防小感冒。春季爱心小提醒，保你健康益长寿。

61.

春夏之际紫外线强，植物萃取类护肤：选用天然护肤品橄榄油、葡萄籽油之类的植物油，或从植物中提炼出来的化妆品，少用酒精含量高的化妆品。

62.

养生道有道，素食把肝保；补充维生素C，水果和青椒；大蒜常生吃，病菌逃夭夭；鼻翼多按摩，通络抗感冒；人勤春来早，锻炼不可少；颐养身心，健康不老。祝周末愉快！

63.

春季养生要牢记：细菌繁，防感冒；勿动气，深呼吸；多食粥，把胃调；少食酸，多摄甘；多补水，防止干；多锻炼，笑开颜。

64.

春季驾到，靓汤为健康护航；养心安神，枸杞红枣鸡蛋汤；排毒养颜，鲜虾芥菜炖菜汤；滋阴补气，茶香鸡汁鱼片汤；养肝护肝，萝卜枸杞羊肉汤。愿你享受着这美味的四汤，过个舒心快乐有健康的春季。祝周末愉快！

65.

春季到来百花开，养生当把肝来爱，乐观开朗好心态，酸味食品少吃来，避免油腻辛辣菜，生活注意多补水，多吃芹菜和海带。祝你春季身体健康，万事顺意！

66.

冬去春来，气候多变，季节变化，凉增热减，养生贴士，永记心间，早睡早起，多做锻炼，身体强壮，快乐无限，温馨祝福，开心无边，祝你健康，幸福永远。

67.

春光无限好，养生有门道。养肝是第一，乐观心情妙；果蔬多摄入，葱蒜当调料；早睡敛阳气，熬夜尽量少；户外多运动，免疫力提高。关怀已送到，愿你身体好！

68.

初春季节天气变化无常，温度差异谨防过冷过暖，肝气盛行多吃萝卜生姜，散步晨练伴你身体健康。愿你的心情如生长的万物一样充满生机，祝你心情愉快，身体安康！

69.

愿您伴着“春”的脚步，请烦躁“蠢蠢”的离开，萌发“纯纯”的快乐，延展“醇醇”的健康，接收“谆谆”的关心：祝愿春天健康如意！

70.

春季养生要轻松，我发短信贴士送，精神愉快开心胸，起居规律多运动，定时睡，定时餐，调养身心百病免，身康体健神仙羨！

71.

春季护肤要注意：以适度清洁为宜，每日用洁肤品清洁2-3次即可，过度清洁会破坏皮脂的弱酸环境，降低皮肤抵抗性，容易引发炎症。愿你春季美美！

72.

养生注意养肝，饮食避免性寒，葱姜蒜苗多吃，蔬菜多多益善，早睡早起体健，保持心情愉快，拥抱幸福平安。祝你健康一生伴！

73.

一杯温开水滋润你的肠道，一个红苹果驱除疾病的围绕，一颗绿蔬菜送来及时的关爱，一口早春茶阻挡不必要的伤害。初春养生，健康终生。祝周末愉快！

74.

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。

75.

请用快乐锻炼，自由健体，欢快强身，温馨开怀，吉祥呼吸，追求护体，坚持迎接季节变换；我用祝福为你保驾护航，问候为你确保无恙，提醒为你捍卫健康，祝你冬去春来健康依然，甜蜜和美幸福绵绵！

76.

春季里，百花开，春季养生大家来；春季风多雨水少，气温变化真是快；主食多吃副食少，提供能量乐开怀；春季养肝很重要，少吃水果多吃菜；万物复苏需营养，少吃肉类多喝奶；养生知识真不少，想到做到动作快！

77.

春天到百花艳，养生贴士记心间，冬天的尾巴没走远，不要过早把衣减，春捂秋冻是古言，多吃蔬果更娇艳，强身健体多锻炼，祝你快乐每一天，健康永远。

78.

冬天走春天来，天气变得真快，春风悄悄吹来，睡觉记着要盖，多吃水果青菜，还要记着补钙，早睡还要早起，天天锻炼身体，快乐与你相连，健康永远相伴。

79.

春季随冬漫步来，注意身体别忘掉；气候多变别感冒，春捂秋冻要记牢；开窗透气空气好，早睡早起多运动；心态平和勿浮躁，乐观向上心情好；春季养生要趁早，一年到头身体好。

80.

冬天的影子慢慢走远，春天的脚步姗姗来迟，冬春交替，注意保暖，春风吹来，注意风寒，多吃蔬果，粗粮保健，经常锻炼，健康永远，祝你快乐，幸福无边。

81.

春天到，春意闹，万物复苏春光好，养生保健很重要，发条短信您记牢，多吃主食脾胃调，多菜少果把肝保，多奶少肉不“三高”，多水少油毒不要，身康体健平安到。

82.

开春不妨再捂捂，谨防感冒来偷袭；室内空气要流通，早睡早起多锻炼；饮食节制宜清淡，瘦身养颜更健康；入春莫要急进补，乱食补药更伤身。

83.

春季养生四不宜，八戒前来叨一叨。不宜贪吃香蕉、梨，寒气聚集脾易虚；不宜春捂把汗出，保健功效不显现；不宜过早穿单鞋，保暖工作要到位；不宜雾天来锻炼，有害物质会吸入。提醒工作已做好，愿你春季养生身体好。

84.

冬去春来，气温多变，春风冷暖，注意风寒，早晚天冷，中午风干，多喝开水，少吃辣咸，早晚锻炼，身强体健，养护胃肝，永记心间，祝你开心快乐，幸福无限。

85.

春季护肤，贴士送你：北方以补水为主，风沙频繁，减少空气中的湿度；南方以去油为主，空气湿度大，容易毛孔堵塞。贴士记牢，让你美丽过春季！

86.

春季养生以养肝护肝为先，多喝水可促进消化腺和胆汁的分泌，消化好，吸收好，废物出，肝脏损害小，自然就会有健康的身体。

87.

秀发飘逸人精神，春来不忘养生好，养生头发也重要，科学合理美丽妙。春季多梳勤洗头，改善头部血液循，头发得到滋润养，乌黑光亮防脱掉。手指当梳较方便，敲敲梳梳按又搓，缓解头痛防感冒，睡眠不觉质量高。祝愿朋友，春季养生多梳头，简简单单得健康。

88.

风和日丽的春天到了，尽管天气多变、疾病报到，也要到大自然中感受春天的洗礼。让精神情志与春季的大自然相适应，享受阳光的同时还能锻炼身体，以助春的活力通达全身。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/yde3f3whfj.html>