

老年人养生语

1.
寒露到了，晶莹的露珠，为你闪耀吉祥，鸿运当头；为你悦动美好，幸福无限；为你滚动平安，福寿延绵；为你倾吐心声，情真谊切：愿你开心，幸福永远！
2.
遥望朦胧月，孤身对冷风；情是知己浓，朋友虽分散，牵挂在心中；一条短信至，祝福声不迟。亲爱的朋友，天冷了，请添衣。
3.
一场秋雨一层凉，防寒保暖放心上；一场朋友一场情，思念从此随身行；一抹夕阳一抹光，一周时间不算长；周末终于又到场，愿你拥有好时光。
4.
深秋硕果，金柿飘香，进补有道，柿茶送上，茶叶3克，柿饼6个，冰糖适量，柿饼冰糖，瓦罐炖烂，放入茶叶，每日两次，补肾健脾。秘方分享，愿你安康！
5.
豆浆比茅台重要；窝头比蛋糕重要；红薯比炖肉重要；蘑菇比鲍鱼重要；走路比开车重要；运动比按摩重要；宽容比美容重要；朋友比领导重要；感情比地位重要；平日比节日重要；祝福比请客重要；健康比啥都重要！天冷了，亲们，保暖最重要！
6.
处暑节气不可忘，养生保健要记牢：午间热，晚间凉，睡前记得关门窗，增减衣服要恰当。睡觉盖被莫着凉，多食蔬果保健康，幸福生活长又

长。

7.
惊蛰天气变暖，饮食清温平淡。蛋白质蔬菜宜多食，惊蛰来吃梨，一年
顺心如意；家家烙煎饼，翻身好运伴你行；锅中爆炒豆，噼里啪啦幸福
蹦；惊蛰快乐！

8.
一年四季春领先，天地方圆人作主，长治久安民欢喜，春归大地福积聚。
今日节气是立春，祝友春来幸福转，满面春风得意行，蛇年大运横着
旺，财富福禄滚滚来，日子越过越牛逼！

9.
消暑生津市西瓜，心烦意乱能除掉。芦笋富含蛋白质，清热利便抗疲劳
。

10.
小寒到了，愿你的幸福像春天般越来越近；愿你的难过像寒风般渐行渐
远；愿你的生活像花朵般渐渐绽放；愿你的爱情像阳光般渐渐温暖！

11.
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！

12.
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，温馨关怀送上
，快乐安康随行！

13.
动脉硬化，并不可怕。既可预防，又可变化。从无到有，从有到无，从
轻到重，从重到轻。从本治起，两条措施：快走慢跑，调控饮食。

14.

风再大，吹散不了亲情的牵挂；天再冷，冰冻不住朋友的深情；雪再深，隐藏不住爱情的温馨。冬至到，愿每个人收获亲情，友情，爱情，天天开心。

15.

没有书信，不代表没有思念；没有电话，不代表没有惦记；没有问候，不代表没有关怀。有时候，友谊只需要简单的一句话：春天到了，保重身体，预防流感！

16.当归补血又通脉，人参扶元把气转。

17.

夏至到，白昼长，晚睡觉，早起床，记午休，除疲劳，吃水果，多喝水，勤锻炼，多出汗，热水澡，身体健，短信来，祝福送，开心夏至到！

18.

春季养生，做好以下准备。敲敲保暖的门，让他把寒冷打碎；拍拍果蔬的窗，让他把肝火熄灭；凿凿锻炼的墙，让他把病毒捆绑；跺跺开心的瓦，让他把愁苦劝退。准备工作做好，美好生活没跑。

19.

养生者，不过慎起居饮食，节声色而已。节在未病之前，而服药在已病之后。

20.

悄然立秋，季节又将更替；天气尚暑，关怀从未忘记。愿你拥有夏天火热的运气，把握秋天丰硕的成功，珍藏一年四季的幸福。祝立秋快乐。

21.

夏天挥一挥衣袖，说拜拜；立秋伸伸懒腰说，我来啦；酷暑要带着你的烦恼光荣下岗，凉爽携手你的精彩闪亮登场，愿蓝天白云对你笑，幸福甜蜜把你绕！

22.夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老。

23.

夏天生热浪，走路都发烫；剩菜剩饭不要尝，细菌病毒很猖狂；经常出入空调房，注意要把感冒防。夏天了，祝你今夏平安健康，清清凉凉！

24.

春季养生宜与忌，春令时节可以多食山药、春笋、豌豆苗、韭菜、香椿叶、枸杞；忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、荞麦、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾及辛辣物等。

25.

夏至养生有三宝，贴心给你道一道，饮食清淡宜食粥，南瓜百合放里头，益气生津多喝汤，枸杞乌鸡是良方，饮茶品茗养心性，绿茶搭配合欢花。愿快乐安康！

26.

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！

27.

春天乍寒乍暖，气候变化无常，加之人体皮肤腠理逐渐舒展，容易感受外邪。因此，天气稍热也不宜急于脱掉衣服，以防外邪侵袭，减少疾病的发生。

28.

夏季五忌：忌出大汗，耗散阳气；忌贪冷凉，寒邪入侵；忌心烦躁，虚火上旺；忌食油腻，肠胃紊乱；忌常熬夜，透支身体。身体要忌，心无禁忌，祝你如意！

29.

冬字谐音动，冬至到了；愿你：动动手脚，无寒缠；动动心思，不苦怨；动动身体，保康健；动动真情，爱温暖；祝你：一动好运就来，再动美事来爱，三动顺利常在，动动常乐开怀！

30.

仲春养肝脾，多吃菠菜笋；野菜可择食，荠菜嫩香椿；蕨菜山菜王，清热治头晕；食法多样化，卤爆炒烩焖；利尿鸡儿菜，素吃或配荤。愿快乐安康！

31.

感谢一年来的照顾和宽容，在这漫长的冬季，因你的无私帮助，使我有抵抗寒冷的动力，对未来有了美好的憧憬，感谢在我生命中出现的你，祝你兔年快乐！

32.

冬季健康莫担心，养生秘诀来帮你。适量运动微出汗，防病又保健，早睡晚起一杯水，排毒养颜助消化，经常锻炼防流感，室内通风空气新，出门之前看天气，注意手脚要保暖，乐观心态更重要，祝愿健康快乐围你绕。

33.

郊外行走，遇一老叟。年逾耄耋，精神矍铄，四肢三残，还在锻炼。手摇轮椅，顶风向前。精神可嘉，意志可赞。凭这意志，能活百年。

34.

露重飞难尽，风多响易沉。秋雨朦胧醉，秋色入画闼。神清气更爽，暇思入天际。白露携明月，此节最相思。佳人在水一方，白露与你共赏。白露快乐！

35.

酒色财气四堵墙，人人都在墙内藏。如若你能跳墙外，不成仙者也寿长。

36.

立夏到来，愿我的祝福化作一丝清凉的慰藉，让你在这个未知的夏天里，时时凉爽，时时快乐，时时成功，时时幸福，时时好运，时时美丽！

37.

白露苍苍，我将甜蜜、好运全部送上；白露茫茫，我愿你一生平安、幸福如常；白露凉凉，我叮嘱你多添衣、莫要贪凉。愿你白露时时乐，心房暖洋洋！

38.夫妻互为保健医，按摩缠绵情不移。

39.

春天到，春天到，鸟儿叫，花儿笑。送上春天的问候，一祝你春风得意没烦恼；二祝你春光满面生活好；三祝你前途顺利，事业步步高。

40.

提个前，赶个早，先来道声春节好；撞好运，遇好事，道个吉祥和如意。祝你新年拥有新气象，春天拥有春的希望，幸运之星照又照，生活快乐又美妙！

41.

秋分到了，吹来了秋风，舒爽了惬意的日子；淋下了秋雨，润透了美妙的生活；酿下了秋露，丰润了幸福的人生；发来了问候，温暖了彼此的心田：秋分快乐！

42.

秋离开，冬到来，小雪飘飘随风扬；天更冷，夜更寒，盖好棉被关好窗；补营养，常运动，关注天气人健康；发短信，传问候，祝友冬季心舒畅！

43.

冬天到，看预报，知寒暖，衣穿牢。健身体，防犯病，勤洗澡，常搓脚。水量足，空气好，粥调养，入睡早。多活动，宜慢跑，调精神，烦恼消。祝健康一冬！

44.

天冷注意防寒，三个部位尤其重要，头部受寒易头痛，肠胃不适；背部受寒，可影响腰椎、关节和内脏；脚部受寒，易患感冒。

45.

酷暑该把身体调，注意养生有诀窍；少食辛辣多吃素，少喝饮料多喝水；苦瓜强肾又清热，清茶解困抗疲劳；每天几碗绿豆汤，喝出精神面容光！

46.

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！

47.

夏季细菌和病毒十分活跃，容易诱发腹痛腹泻或食物中毒。可适当吃点生姜，或用干姜加绿茶沸后饮之，具有防治作用。

48.

夏季天气热燥燥，宝宝补水很重要；早晚一杯凉白开，肝脏肾脏毒洗掉；新陈代谢能促进，免疫功能就提高；为了宝宝认真做，预防疾病身体好。

49.

姑娘身穿羽戎服追逐着雪花，欢天喜地。小伙子脚登棉皮靴踏雪高歌，欢心喜悦。倩男靓女牵手劲舞打扮时尚新潮，冬装展示。小雪到了，愿你时髦好身体！

50.

你是爱护牙齿的大使，所以喝饮料会用吸管，你是奋斗的工作狂，所以长夜都努力不止，你是浪漫的情人，所以会为了我的爱情让自己开花在我一次次的掌声里，蚊子，你真伟大。

51.

春寒料峭季节换，天气微凉风拂面。岁月流转情不变，朋友祝福到身边。快乐为你展笑颜，好运与你把手牵。保重身体把衣添，健康平安永相伴。

52.

雷打惊蛰至，细雨洒山隘，气温回升快，万物苏醒来，春耕好时节，踹躅筑埂台，肝阳气渐浓，养生神气在，饮食要清淡，多吃瓜果菜。祝你惊蛰身心愉快！

53.

秋季养生，注意饮食细节。预防感冒，多吃莴笋和菜花；防止上火，多吃菠菜和番茄；增强免疫，食用燕麦和大麦；治疗腹泻，宜吃生苹果。小小贴士，愿你安康！

54.

秋风凉凉袭入内，秋夜绵绵似个长。换季时节感冒多，朋友注意勤喝水。早晚天冷莫着凉，保重身体多添衣。

55.

凉风徐徐，吹来的不只是寒冷，还有我的思念；腊梅朵朵，绽放的不只是芬芳，还有我的关怀；短信条条，发来的不只是文字，还有我的祝福：大寒快乐！

56.

肝炎是敌非友，良药世间难求，我们关爱生命，健康才能长寿，我们经常洗手，食物小心入口，我们预防肝炎，我们不乱吐痰，我们外出兜风，我们开窗通风，我们谨慎的衣食住行。远离肝炎，祝您健康！

57.

祝福是冬日里的火把，使人在内心里温暖！在寒冷的冬日里，千万小心身体，因为你健康所以我才快乐！

58.

金秋进补正当时，美食护航有门道，山药最好搭枸杞，熬粥滋补营养高，莲藕木耳黑白配，清炒养阴润肺妙，百合杏仁凑一对，煮羹安神放红枣。温馨关怀已送到，愿你安康没烦恼！

59.

深秋有几宝，愿友来记牢：饭多吃，步要跑，洗澡要洗热水澡；衣要厚，心情好，还要按时来睡觉；秋日养生莫忘记，真情短信读几条，比如我这条！

60.

立夏护肤有门道，水果堪比防晒霜，番茄每天来一个，煮熟营养最独到，西瓜促进氨基酸，滋润美白是法宝，柠檬收缩毛孔妙，泡水常饮缓衰老。愿快乐安康！

61.

落叶轻飞，给岁月攒一笔好运的宝藏；秋风又起，给心情加一件快乐的衣裳；轻霜晶莹，给季节添一道美丽的风光；白露已至，给朋友诉一回真诚的衷肠：祝君安康！

62.

瘫痪早期，关节周围肌肉松弛，切忌暴力活动。顺序应从大关节到小关节，循序渐进，缓慢轻柔进行，多做与挛缩倾向相反的活动。

63.

秋季养生巧食粥，喝出完美好身材，葡萄干苹果大米，酸酸甜甜助消化，糯米绿豆煮成糊，倒入牛奶排毒妙，生姜红枣放粥里，减肥瘦身功效强。愿快乐安康！

64.

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！

65.

冷水洗脸，预防伤寒；温水刷牙，牙齿喜欢；清粥养胃，冬季多食；滋润脏腑，保暖排毒；睡前沐浴，促进循环。愿你一冬康健。

66.

愿你早日康复，没有我在你身边的日子，你要好好照顾自己！这是我最

大的心愿。

67.

大事小事一天天，春夏秋冬又一年。小雪大雪降瑞雪，大寒小寒心不寒。生活奔忙少相见，身心放松抽抽闲。适当进补多锻炼，防寒保暖多睡眠。冬天快乐！

68.

酷暑严寒挡不住，星光灿烂有典故；高温热浪挡不住，淡定心情够知足；工作烦扰挡不住，冰棒冷饮阳伞护；亲爱的朋友奈何故，夏日炎炎保风度。亲爱的，夏天快乐！

69.

贪吃贪睡，添病减岁。甜语甜食，夺志坏齿。生活有度，人生添寿。吃饭有度，不胖不瘦。

70.

收获季节秋分菜，生活忙里又忙外，树叶变黄季节快，自己要把自己爱，工作节奏如比赛，唯有老友最实在，贴心问候来表态，哥们还是那么帅。

71.

夏日暑热危害，妙招助你抵御，保持良好睡眠，提高抵抗能力，多吃西瓜和梨，绿豆消暑饮品，避免阳光暴晒，午间减少外出，温馨关怀送上，快乐安康围绕！

72.

水之生不杂则清。封闭而不流，亦不能清。此养神之道也，散步所以养神。

73.

冬季到，雪花飘。祝福你生活里“雪”会快乐笑颜开，情场上雪月风花，人生旅途里雪北香南，大好事业上瑞雪兆丰年。愿您开开心心每一天。

74.

开口常笑容颜俏，细嚼慢咽身体好，经常锻炼人不老，一年四季起得早，琐事不要去计较，延年益寿有诀窍，淡泊宁静神仙药。

75.

养生三字经：多运动，控体重。少思虑，心安静。少吃盐，食清淡。少吃甜，多补钙。少咖啡，多吃菜。少吃肉，多吃素。常喝茶，多吃醋。多淀粉，少脂肪。

76.

送你一阵幸福风，拂去心头的忧烦；送你一场平安雨，滋润枯竭的心田；送你一片快乐云，把炎热酷暑驱散；送你一滴吉祥露，带给你如意甘甜。小暑到了，愿你清爽自在，快乐开怀！

77.

冬至到，保重身体最重要，朋友短信来相告：天冷易感冒，衣服多多套，没事多跑跑，运动身体好。愿你每天健康快乐无烦恼！

78.

神州奋起，国家繁荣；山河壮丽，岁月峥嵘；江山不老，祖国常春！值此国庆佳节，祝愿我们伟大的祖国永远繁荣昌盛，也愿好运、健康伴你一生！

79.

霜降深秋凉转寒，最易复发关节炎。周围血管阻力大，冠状动脉易痉挛。慢支患者宜平补，滋阴润肺解咳喘。当令水果苹果梨，还有白果和橄榄。菜蔬可食洋葱头，芥菜萝卜能化痰。

80.

冬季是寒冷的，但是爱你是幸福的；北风起，雪花飘，天气凉，但我已被你的温情包围了，日渐而来的凉意也都被拒之门外。

81.

天也寒地也冻，谓之寒也，天也冷地也凉，谓之冷也，小寒节气，谓之

寒冷也，多添衣，加厚被，谓之英明也，愿君小寒节气开心依旧，健康永在。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/osb4wefva5.html>