

## 夏季养生短信大全

1.  
夏季学养生，民间有妙招：若要皮肤好，粥里放红枣；润肺生津数草莓，能助消化通肠道；夏吃鲜桃正当时，营养均衡价值高；消暑生津是西瓜，心烦意乱能除掉；苦瓜最宜夏季时，驱除邪热解乏劳；大家试一试，看看妙不妙。
2.  
酷暑养生忙，秘籍来分享，饮食宜清淡，菊花茶解毒，睡眠求足量，午睡半小时，冷饮莫多吃，宜喝绿豆汤，忌久坐木凳，潮气体损伤。关怀送上，快乐安康！
3.  
酷暑使得人心燥，容易冲动脾气大；记得喝喝绿豆汤；消暑解热透心凉；与人相处更和睦，身体健康心情棒！
4.  
初夏，喝苦瓜汁可排毒解热。苦瓜含生物碱、尿素类等苦味物质，榨汁饮用能使身体迅速吸收其大量的有效成分，有助解热防暑、消除疲劳。
5.  
早起一杯温开水，舒舒服服永相随；上午来罐冰糖炖雪梨，一生一世幸福不分离；中午喝碗绿豆汤，调理肠胃保健康；下午瓣瓣西瓜送清凉，夏季暑意全部消；睡前空调温调高，安睡舒适到天亮。
6.  
转眼夏至到，防暑很重要；出门带把伞，没伞带凉帽；人体消耗大，吃饭要吃好；入夜难入眠，提倡睡午觉；经常洗洗澡，运动不可少；祝愿你有凉爽的夏天！

7.  
防掉色四法：一是洗得勤洗得轻；二是用肥皂水洗的话，必须在水里放些盐；三是洗后马上用清水漂洗干净；四是不要在阳光下曝晒，应放在阴凉通风处晾干。

8.  
养气养心养肺养脾胃，舒心安神竟思夜安睡，多喝茶多喝水，水果蔬菜是宝贝，多运动多散步，少喝酒少抽烟，莫生气莫压抑，不熬夜不贪睡。

9.  
夏日出车注意事项，坚持轮胎防止爆胎，检查电瓶保持清洁，防冻液不应低于警戒线，邮箱的油不能加得太满。

10.  
夏天来了，我第一个提醒你：夏日衣单被薄，谨防感冒。水果蔬菜要跟上，防止中暑。多吃紫菜和鱼类，增强体质。真诚祝福亲爱的朋友，夏季平安快乐。

11.  
炎夏到，养生忙，晨起床，多散步，调精神，心舒畅，重午睡，盖薄被，巧运动，早晚宜，食清淡，荷叶粥，常补液，西瓜梨，勿贪凉，忌生冷。愿安康！

12.  
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。快乐安康随行！

13.  
备点姜，小病不慌全扫光，中暑姜汁是良方，一杯喝下解暑强，腹泻适当吃些姜，清除病菌功效棒，姜汤加入盐和醋，腰肩疼痛敷一敷。愿快乐安康！

14.

烈日当空照，天干空气燥，多行阴凉道，防暑最重要，少饮冷食好，脾胃不需要，电扇适度调，小心寒气罩，水果必须要，水分能补到，运动适量少，平衡保持好。

15.

夏季运动要注意选择合适的运动。体形瘦小、容易失眠、晕眩的人适合做柔和的运动；体形胖、胆小的人适合做激烈点的运动。

16.

夏天养生在于热，热毛巾擦身，洗热水澡，热水泡脚，喝热茶，不但可增强体质，还可有效地防止中暑和其它热症发生。夏季饮食在于清与淡，避免粘腻与过饥。夏季重视健脾与养胃，安安稳稳康自来。

17.

酷暑至，养生忙，调精神，欢乐扬，巧运动，大步走，慎起居，午睡宜，饮热茶，勿贪凉，节饮食，多粥汤，菜加醋，杀菌忙，情意浓，关怀送，愿安康！

18.

夏日炎炎，骄阳似火；多晒太阳，恐有不妥；紫外线强，皮肤易伤；防晒遮阳，十分重要；养生之道，细微着手；确保肌肤，美丽健康！

19.

夏日炎热易疲劳，妙招助你巧抵御，不饿也要吃早餐，维持压力低水平，每隔三小时加餐，鱼片酸奶是首选，吃点胡桃深海鱼，加速大脑运转度。愿快乐安康！

20.

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！

21.

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！

22.

初夏养生粥：山芋粥防高血压，芝麻粥治晕眩，牛肉粥补脾强筋，木耳粥润肺生津，栗子粥健脾养胃。不想吃饭，记得喝粥哦！

23.

夏日养生有妙招，贴心分享你知道，不宜坐木防湿气，午睡半小时为上，出汗擦干再冲澡，切莫贪爽冷水浴，渴极小口慢饮水，墨镜灰绿最适宜。愿快乐安康！

24.

夏日口干舌燥，美食缓解有招，莲子芯水常饮，每晚枸杞干嚼，蜂蜜米醋晨喝，樱桃一把就好，平日多吃苹果，芝麻煮粥独到。快乐安康没跑！

25.

夏至到，防中暑，防高温，防细菌，勤通风，勤洗澡，少油腻，多果蔬，多休息，莫贪凉。清清爽爽一夏天。

26.

夏至到防暑忙，外出记得防太阳，多吃清淡多喝汤，莫贪凉莫油腻，注意休息很重要，多吃瓜果和蔬菜，清清爽爽一夏季。

27.

夏季好睡眠，妙招来帮你，入睡关风扇，感冒不来烦，胸腹莫受凉，再热盖条毯，热水擦凉席，晾干不生菌，切勿睡地板，湿邪伤身体，关怀送上，快乐安康！

28.

夏日洗澡讲究多，分享给你请记牢，再热不洗冷水澡，感到寒冷易感冒，血压过低不洗澡，供血不足虚脱扰，酒后千万别洗澡，温馨关怀送到

，快乐安康围绕！

29.

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！

30.

夏季养生要注意，啤酒清爽莫贪杯，凉水洗澡莫贪急，食欲不振莫缺顿，雪糕沁心莫贪吃，朋友消暑来聚餐，街边烧烤少为宜，关注健康在夏季，还防病从小事起。

31.

夏季养生很重要，健健康康欢乐绕。多吃水果和蔬菜，鸡鸭鱼肉荤腥少。各种煲汤少不了，开胃保健消化好。绿豆熬汤最解暑，祛毒养胃最是妙。多喝绿茶少饮料，清凉解热暑自消。愿你夏季人健康，快快乐乐每一秒！

32.

夏季养生有门道，分享给你请记牢，腰腹以下宜常温，胸上至头宜稍凉，西瓜苦瓜消暑气，出汗多喝酸梅汤，菊花桑叶能散热，午睡别超一小时。愿快乐安康！

33.

天气高温，酷暑难耐，注意防暑，不要暴晒；多吃水果，水要勤喝，适当午睡，累了就歇；远离郁闷，别急别火，开开心心，快快活活；生命可贵，贵在康乐！

34.

夏季总爱犯困，美食助你提神，猪牛羊一百克，补铁消疲独到，碱性食物多吃，番茄海带豆腐，全谷补充能量，地瓜燕麦别少，温馨关怀送上，快乐安康随行！

35.

夏至防暑可多喝一些绿豆汤有祛暑利湿、清热解毒的功效，由于出汗较

多还应多补充一些盐份。多吃新鲜食品，过夜食品不要吃，保持健康好心情，清清凉凉过一夏。

36.

夏天到来绿满窗，对你思念在心房，祝福跟着蜻蜓跑，愿你天天都舒畅。财源滚滚似波浪，笑容灿烂甜如糖，生活美好放光芒，夏季幸福久又长。

37.

夏季临，笑一笑，忧愁烦恼抛云霄；拍拍手，扭扭腰，欢乐健康怀中抱；跑一跑，跳一跳，美妙心情出囚牢；祝福收，感情妙，祝你夏天乐逍遥！

38.

夏之炎热应做到，心宜清静很重要，静坐台榭空敞处，神清气静可远眺。饮食清淡营养高，多吃瓜果防暑侵，主食稀干搭配好，清凉饮料不可少。林园散步空气好，室内通风最重要，吐故纳新身体好，河畔晚风暑热消。朋友请记我之言，夏日炎炎无烦恼！

39.

夏季养生，秘籍，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！

40.

有一份感情，总是无法忘掉，那是友情；有一种牵挂，总是心头缠绕，那是朋友；有一种习惯，总是觉得美好，那是祝福。炎炎夏季，祝你幸福！

41.

夏季漫长又难熬，高温酷暑沙尘暴，洪水泛滥把灾闹，天气反常惹人恼，做好防备要记牢，安全第一最重要。

42.

夏至到，气温高，防中暑，多喝水，清热解毒靠绿豆，补充盐份很重要，多果蔬，少油腻，愿你夏至好心情。

43.

酷暑补水是首要，吃对食物最有效，黄瓜水分含量足，沙拉凉菜味道好，生菜夏季时令菜，三明治里放几片，樱桃搭配西红柿，功效翻倍皮肤好，愿快乐安康！

44.

春走夏至，夜卧早起。饮食宜淡，生冷莫贪。固表补心，清热益脾。运动适当，防暑调息。灭却心头火，心静自然凉。

45.

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。

46.

夏日炎炎热似火，我的短信最火热，蒸熟浪漫一大锅，送来热情的沙漠，赠你热辣的生活，赐你热烈的快乐，祝你潇洒度夏季，甜甜蜜蜜笑容多！

47.

汽车开空调在里面过夜，是十分危险的，因为汽油在不能充分燃烧的情况下，产生一氧化碳、二氧化碳等有毒、有害物质。

48.

萝卜清热化痰，开胃健脾理气；银耳滋阴降火，适用咳嗽阴虚；蘑菇营养丰富，增强机体免疫；糯米利胃生津，调养胃肠裨益；茄子现食现补，适合深秋养体。

49.

一口冰茶解暑忧，一阵清风爽心头；室内花香养精神，园中树木绿油油；蝶飞鸟鸣人欢笑，闷了林间走一走；炎热也有好风景，生活处处乐悠

悠。

50.

夏日炎炎，养车有诀窍，一杂物莫入，二空调抽湿，三注意防潮，四阳光消毒，五打蜡防酸雨，六细心去防锈。

51.

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。

52.

夏日炎炎酷难当，青菜水果来补胃。荷叶莲子绿豆粥，清淡消火又养胃。适当运动不贪睡，养心养肝又养肺。夏日养生妙方多，伴你健康又长寿。

53.

夏日，有些人习惯把面膜放进冰箱，敷时会感觉冰爽，事实上，从极热到极冷的转换中，极易引发皮肤隐形的伤口，造成皮肤发炎，甚至色素沉淀。

54.

夏季饮食清与淡，避免粘腻与过饥，重视健脾与养胃，安安稳稳自来康。真诚赠给亲爱的朋友，夏季平安快乐。

55.

夏季尽量穿浅色衣服。深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

56.

夏季的清风，阵阵清凉透心底；夏季的绿叶，片片思念挂满怀；夏季的思念，深深恋恋在心底；夏季的问候，条条祝福是真情。丝丝凉意为你带来清爽好心情！

57.

酷暑炎炎难入眠，风扇呼呼不停歇；睡后身体易着凉，被子始终不可少；预防风湿与感冒，要把身体照顾好！

58.

夏至到易疲劳，晚睡早起要记牢，慢散步，多吃苦，清淡食，防中暑，多饮水，调体温，心平静，除烦闷，炎炎夏日有分寸，日日舒来事事顺。

59.

夏季养生有道，分享给你可好，芳香食物醒脾，佩兰陈皮入粥，荷叶包上大米，煮熟祛湿独到，茶类解暑最佳，多吃山楂葡萄，温馨关怀送上，快乐安康到老！

60.

夏季时令佳品：黑芝麻红豆粥！黑芝麻美容强身，红豆解毒利湿，夏天熬粥加些黑芝麻、红豆，在一天的紧张工作后喝上一碗，令你神清气爽。

61.

夏至到，细菌多，肠道容易闹疾病，勤洗手，讲卫生，果蔬一定洗干净，饭菜烧至十分熟，常吃大蒜有好处，愿你健康过一夏。

62.

养生贴士：坐卧有讲究。夏季虽热，但却生湿，潜伏阴气，故防凉防湿很重要。不要贪图凉快在潮湿及冷石冷地上睡卧，这样湿气透入筋脉后易导致头重身疼。

63.

夏日炎炎难耐，出门注意防晒，睡觉肚皮要盖，贪凉可就不乖，浅色衣服常穿，多吃瓜果蔬菜，莫被烦躁侵害，切记心情愉快，祝你夏日清凉，快乐常在！

64.

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！

65.

蔬菜营养的高低遵循由深到浅的规律，排列顺序总趋势：黑色、紫色、绿色、红色、黄色、白色。而在同一种类的蔬菜中，深色品种比浅色品种更有营养。

66.

夏至天，暑相连；养生道，有所变；饮清淡，食营养；重降温，防暑气；  
；多遮阳，勤防晒；常运动，保健康；小贴士，短信传。愿你：夏日多健康！

67.

夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、  
除烦解暑、清热泻火、排毒通便。这些蔬菜有菜瓜、西瓜、甜瓜等。

68.

炎炎夏日暑来忙，暑来暑去不要慌；常用温水冲冲凉，慢下身来把水尝；  
；清清淡淡绿豆汤，消暑解渴好主张；我托短信寄衷肠，愿你夏季心情扬！

69.

炎炎夏季暴雨浓，思念化作雨后虹。赤橙黄绿青蓝紫，色彩斑斓如我情。  
。烈烈阳光深酷暑，轻轻问候见真诚。知心朋友长相忆，好运伴君万里行！

70.

天热脾气燥，喝茶来醒脑，遇事笑一笑，药品不依靠，秧歌闹一闹，乐呵精神好，  
带来十年少，自然最重要。

71.

夏日养生莫忽视，健脾除湿吃莲子，连翘荷叶来祛暑，枸杞百合肾肺补，冬病夏治有招数，内服中药外针灸，送条短信情意足，夏日健康同呵护。

72.

夏季养生有门道，水果个个都是宝，柠檬汁混橄榄油，按摩半小时去屑，饭前樱桃两百克，调理肠胃功效高，菠萝淡化面部斑，榨汁生食两相宜，愿快乐安康！

73.

夏天炎热温度炽，保健养生别忽视；电扇久吹不合适，空调冷气勿长时；防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃；一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日！

74.

夏季饮食要注意，素主荤辅请牢记，处处留意将卫生，不然细菌易滋生。清茶白水最为贵，夏季引用最适宜，啤酒饮料满天地，最好还是去远离。晨练适当健身体，早睡早起精神怡，天天心静天天爽，夏季转眼就过去！

75.

热火朝天夏日炎，防暑降温记心间，跑跑步，多锻炼，喝喝茶，润心田，多吃酸，少吃甜，睡午觉，补睡眠，营养均衡保康健。盛夏时节，愿您健康平安！

76.

炎炎夏至到，气温更攀高，晚睡早起床，中午补个觉，饮食宜清淡，多吃杂粮妙，冷食莫贪多，脾胃保护好，乌梅小豆汤，解暑有一套，贴士送给你，愿健康安好！

77.

夏季运动很重要，清晨傍晚时段好；湖边公园空气鲜，散步慢跑广播操；淡盐开水绿豆汤，补盐消暑不可少；冲头淋浴忌冷水，寒湿疾病会困扰；只要用心锻炼好，酷暑炎夏都吓跑。

78.

也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱买不到漂亮的衣服，但是一毛钱可以传递我最真诚的问候，最衷心的祝福。夏季炎热，注意防暑。

79.

夏至到，折一把幸运草，给你当帽来遮阳；揪一朵快乐花，给你当发夹来美化；扯一缕清凉风，给你当扇来乘凉；夏至到，祝你漂漂亮亮和和美美，清凉过夏天！

80.

夏季，常会有被蚊虫叮咬，产生肿包的情况，此时家里若有放凉的米粥，轻轻挑出米粥表面的一层粥膜，敷在肿包的部位，有助消肿、止痒。

81.

夏日炎炎养生谈，莫要苦恼莫要烦，勤食水果和蔬菜，注重营养和保健。早晚勤把空气换，晚上睡前把窗掩，若要借此来减肥，常把公园转一转。

82.

夏至来到雨量多，气温增高潮湿大，健身养生快行动。精神轻松求愉快，切忌恼怒和忧郁，晚睡早起午小憩。适当接受阳光照，顺应旺盛补阳气。

83.

夏日炎炎，祝你夏意盎然；夏花片片，祝你夏风得意；夏雨绵绵，祝你夏光明媚。愿你在夏季快活似仙，清凉一夏，吉祥一夏，幸福一夏！

84.

酷暑年年有，执扇问青天，为何今年夏季，高温到这般？防中暑，多休闲，心依然。人有悲欢离合，天有冷热四季，此事古难全。但愿好朋友，康乐岁月甜！

85.

酷暑关怀清爽到，养生食物大盘点，绿茶柠檬抗氧化，补充维C西兰花

，每天七克巧克力，可可粉能降血压，晚餐红薯降脂忙，三文鱼可抗抑郁。愿快乐安康！

86.

夏天养生需四清：心情清净，防止心火内生；饮食清淡，清淡饮食防暑清热；居室清凉，早晚开门窗通风；出游清幽，多到清新幽静处所游乐。

87.

夏季养生有八“养”：养阳：核桃、苹果和百合；养阴：银耳、阿胶和椰子；养气：枇杷、蜂蜜和莲子；养脑：香蕉、芹菜和红枣；养脾：红薯、猪肝和香菇；养胃：羊肉、狗肉和兔肉；养肾：山竹、黄瓜和香瓜；养热：黄豆、花生和芝麻。

88.

天热蚊虫齐出动，凶猛狠毒胜往常；野外工作穿劳保，睡觉记得关纱窗；防蚊灭虫少不了，如此才能睡的香！睡眠充足身体棒，如此养生真美妙！

89.

风轻轻，吹烦躁；云淡淡，飘忧愁；雨细细，洗郁闷；情绵绵，送祝福。祝福你，夏天里，心情好，爱情甜，家和睦，事事顺，乐逍遥。

90.

夏季雨量多，造成灾害多，上班路途中，远离大水坑，下班路途中，小心刮大风。温馨提示：夏季雨量大，记得出门带把伞。

91.

知你烦躁不堪，什么都不想干，送你西瓜一半，愿你夏至清淡，闻你因酷热所烦，整日就像瘫痪，送你薄荷一片，愿你夏至无患，夏至到，祝你清凉一夏，心情轻松十分！

92.

苦瓜虽苦作用大，清热降火就属它；凉拌清炒都可以，苦中透甜好滋味

；夏季养生是佳品，记得常把苦瓜吃！

93.

夏至到，养生忙，宜清淡，离牛羊，多青菜，利胃肠，别生气，和宜养，好激动，心肝伤，晨早起，身体强，适锻炼，寿无疆。

94.

夏季旅游，吃：多水果蔬菜，少油腻，穿：穿宽松衣服，软鞋，住：不整夜开空调，防着凉，行：结伴同行，不要一个人。

95.

夏日游泳虽好，注意事项记牢，热身运动别少，前胸后背拍湿，水中手指抽筋，反复张开握拳，沙滩欢快戏水，防晒功课做好。温馨关怀送上，快乐安康围绕！

96.

夏日养生有道，美食个个是宝，蒜泥搭配黄瓜，凉拌最佳吃饭，鲤鱼冬瓜煮汤，祛湿开胃良方，木耳清炒润肺，加入银耳更好，温馨关怀送上，快乐安康围绕！

97.

夏日炎炎的酷暑，短信不忘送祝福，百元大钞不胜数，吉祥如意可劲数，开心快乐天天数，大暑酷热要防暑；多吃水果才舒服。祝福给你终有所属。

98.

夏日养生要牢记：保持愉悦情绪，烦躁不安远离，可以晚睡早起，多动锻炼身体，聆听悠扬旋律，水果滋养有益，莫贪过多冷饮，清淡饮食为宜。荷叶薏米熬粥，消暑去除热气；冬瓜排骨煲汤，胃肠多多受益。养生贴士祝福，只发给最关心的你！

99.

夏季气温高，是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱等，这类蔬菜对各种病原菌有灭杀

和抑制作用。

100.

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。

101.

养生之道在养心，心平气和人年轻。遇事不要太急躁，伤害肝脏可不好。沉着镇定细分析，冷静思考对策找。心态乐观人健康，快快乐乐幸福抱！

102.

夏至时节天最长，工作生活都很忙，出门记得防骄阳，多吃清淡多喝汤，起居规律身健康，千万千万莫贪凉，甲型流感要预防，夏至祝福最绵长。

103.

炎热夏季已来到，正确补水有妙招。热茶消暑又解渴，水果蔬菜好功效。餐前睡前要适量，补水时间更重要。运动补水有讲究，电解饮料防虚脱。

104.

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。

105.

淡淡一杯竹叶青，炎炎夏日使心静；清香扑鼻龙井茶，西湖最盛好味道；翠翠绿绿是毛尖，多饮养颜抗衰老；都是绿茶都很好，最适夏至养生道！

106.

炎热夏至已来到，发条信息给小猫。小猫不要太贪嘴，开心健康最重要。清新健脾增食欲，苦味食物更消暑。水果蔬菜与果汁，补充盐分维生

素。过食冷饮易伤胃，祛暑生津应清补。

107.

多愁多病，越愁越病。怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，悲伤肾。人逢喜事精神爽，闷上心头瞌睡多。人最主要是心态好，多运动。身体自然健康。

108.

夏季养生要注意，健脾除湿是关键，清热解毒需重视，冬病夏治最适宜，万事小心无大错，平平安安度夏至。

109.

夏季时令佳品：黑芝麻红豆粥。黑芝麻美容强身，红豆解毒利湿，夏天熬粥加些黑芝麻、红豆，在一天的紧张工作后喝上一碗，令你神清气爽。

110.

健康顾问：夏季食品应新鲜、清洁，不吃变质食物。饮食宜定时定量，减轻胃肠负担，忌食生冷、油腻及不易消化之物。食欲不振时不宜强制进食。

111.

冬吃萝卜夏吃姜，夏季养生有妙方，味苦入心，食凉伤脾，心静养神气，午睡旺精力。夏日炎炎酷难当，多喝水补水分，喝绿豆能解暑。发条短信祝福你，愿你夏日好清爽。

112.

夏季最热大小暑，雨水最多湿侵入；暑气逼人心气亏，导致盛夏易中暑；乏力头昏又胸闷，恶心口渴还麻木；通风休息可用药，绿豆汤也可来解暑。

113.

炎夏养生忙，重点防腹泻，果蔬需洗净，浸泡淡盐水，饮食勿贪凉，酷热饮清水，生熟分开放，不吃隔夜食，睡眠关空调，不坐凉地板。关怀送上，快乐安康！

114.

夏至到，多烦恼，忙养生，很重要，多喝水，多睡觉，多清淡，少油腻，多吃苦，少吃甜。

115.

夏季炎热气温高，降温防暑防感冒，注意精神要调养，保持心情多舒畅，生活规律勤锻炼，营养平衡保健康！祝你轻松迎夏，平安度夏！

116.

阳光迷恋大地，问候由表及里；雨水一头连着云朵，一头连着大地，牵挂不因距离；花朵香气四溢，枝干助它一臂之力。炎炎夏季，惦记着你，祝你清心惬意！

117.

夏日来临多热情，趋吉开运烦恼停，快乐笑容别离身，开发智能养精神，吉祥如意随身配，浪漫爱情来光临，祝福信息好配饰，夏季好运马上至，祝你幸福！

118.

太阳炎炎照，花儿垂枝梢。小鸟说：恼恼恼！天气变得真热了。我也很烦恼，最热季节到，喝凉茶，吃雪糕，注意防暑千万别忘了。勤洗澡，少外出，应对合适千万别烦恼。

119.

夏天养生在于热，热毛巾擦身，洗热水澡，热水洗脚，喝热茶，不但可增强体质，还可有效地防止中暑和其它热症发生。

120.

夏至心情要舒畅，忧愁烦恼放一放；保护肝脏最关键，水果蔬菜多吃点；抽空公园多转转，积极锻炼体康健；幸福生活健康伴，朝气蓬勃每一天。

121.

冰镇啤酒解暑好，朋友相聚乐逍遥；炎热难耐怎么办，立刻洗个热水澡

；太凉的食物别多吃，不要长时间吹空调；工作时候别太累，有害健康易疲劳；降温解暑有妙招，炎热季节也挺好。

122.

热浪滚滚夏至来，闷热难耐让人烦；吃块西瓜解解暑，吹吹风扇心稍安；跳进泳池游游泳，身心俱爽乐无边；送份问候来爽你，愿你夏至乐无忧！

123.

夏日胃口不佳，可适量食醋来消食开胃和解油腻，对抑菌，杀菌和缓解中暑症状也有帮助，且有利于糖和脂肪转化为热量。

124.

炎炎夏日多吃瓜，补水防暑降血压。生津止渴吃西瓜，去烦解暑吃冬瓜，清热泻火吃丝瓜，排毒养颜吃苦瓜。一日三餐不离瓜，健康生活笑哈哈！

125.

夏季炎热，注意防暑。多喝热茶少吃冷饮；多吃果蔬少吃肉类；多吃酸少吃甜；多用扇子少开空调。稍安勿躁，心静自然凉。记得照顾好自己哦！

126.

炎热的不是夏季，是你火热的心，心静自然凉。瞧你，无精打采、慵懒、蔫儿吧唧的，一定是又熬夜了，被麻将鬼把魂勾去了。愿你灿如夏花、快快乐乐！

127.

夏季饮食宜清淡，切忌粘腻与过饥，肠胃工作很卖力，不要给它添负担。多笑多唱心情好，烦恼忧愁绕着走。饭后提倡百步走，心情舒爽最重要。一条短信值几何，觉得有理就转转，身体健康最重要。

128.

夏季去火小诀窍，还是绿豆好；热到实在受不了，一口西瓜保准好；心

燥肺热长痘痘，冰糖雪梨来驱痘；若是肠胃不舒适，一碗肉汤包准治。  
夏季养生，你我同行。

129.

夏季炎炎酷暑到，保健养生很重要；久用电扇不适宜，空调冷风更注意；  
夏日炎热食欲低，多吃清淡少油腻；调整心态情绪好，炎炎夏日乐逍遥。

130.

解暑的食物有多种，解暑的方法也有很多，但是唯有你的关心，才是我感觉清爽的良药，  
我只想夏至的时候，告诉你，可以有你相伴，我是多么幸福！

131.

炎夏火气太旺，降温要出狠招，牛奶滋阴解热，早餐一杯最好，十一点前睡觉，  
养护肝脏首要，少吃辛辣油炸，多食草莓西瓜。快乐安康随行！

132.

夏天汗流如雨下，水分缺失不会少；光喝淡水远不够，必须补足钙钠钾；  
蔬菜富含钙与钠，补钾最好吃香蕉；微量元素齐不足，保证人好精力旺！

133.

气温节节高，防暑又降温，时刻得谨记，凉茶要多喝，预防嘴上火，早睡且早起，  
切勿常熬夜，要多多锻炼，身体强健健，静心又安神，愉快一夏天。

134.

剧烈运动中或后，不宜大喝冷饮，会导致慢性胃病；再者，剧烈运动时，  
咽喉毛细血管出于扩张状态，突然受凉刺激，容易引起喉部发炎，咳嗽症状。

135.

身上事少自然苦少；口中言少自然祸少；腹中食少自然病少；心中欲少自然忧少；心中娱乐自然美艳；气候转换，心中淡定，百病不侵。

136.

夏季养生吃水果，滋补功效大不同，桃子润肠消积食，未熟烂掉不能吃，西瓜清爽解暑热，冷藏莫超半小时，樱桃美颜赛良药，每天一把正好。愿快乐安康！

137.

夏日外出旅游要合理安排，尽量避免中午外出，尽量穿浅色、质薄、宽松、吸汗透气的长袖衫为好，出门要带遮阳的帽或伞。

138.

夏季，许多女孩怕晒黑，晒后就立即做美白面膜，殊不知，这极易使皮肤发生过敏反应，诱发炎症。晒后宜选用补水或镇静修复类面膜。

139.

夏季到，吹空调，吹多空调有烦恼，不如多通风来多喝水，绿豆熬汤暑全消；夏天热，静心好，心静自然不烦躁，修养身心赛空调，清爽夏日乐逍遥！

140.

夏季晚睡早起，午睡不可错过。居室通风凉爽，防止暴晒湿热。饮食清淡即可，补水莫待口渴。常备消暑药物，防患未然最妥。祝你度夏快乐！

141.

夏天多疾病，少洗冷水澡；衣物勤换洗，肠胃要注意；户外运动好，小心蚊虫咬；睡眠要保证，精力要补足；夏季养生道，预防胜良药！

142.

一池荷塘月光雨，漫天萤火起涟漪，荷叶田田翡如玉，粼粼清波藏锦鲤。风吹荷塘莲雾起，荷花摇曳多旖旎。蛙鸣声声交响曲，快乐幸福属于你！

143.

夏季管好嘴，少吃多喝水；饮酒莫贪杯，保肝护好胃；多动别怕累，身强赛李逵；乐观烦恼没，舒畅心里美。欢喜夏又回，健康必加倍！

144.

夏日炎炎，热火朝天；抽点时间，找点空闲；跑个小步，锻炼锻炼；喝杯清茶，滋润心间；睡个午觉，补充睡眠。希望真心祝您：注意防暑保身体！快乐度过每一天！

145.

勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干；不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦；希望你们身体好，防暑降温有保障；夏至养生很重要，工作同时望牢记！

146.

小动作，有妙用，按按耳朵，捏捏手指，转转脖子，健康生活夏天不怕了。

147.

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！

148.

夏日炎炎的酷暑，短信不忘送祝福：百元钞票不胜数，吉祥如意可劲数，开心快乐天天数，炎炎酷热要防暑，多吃水果才舒服。祝您凉爽一暑！

149.

夏至已来到，身体易疲劳；冷饮要少喝，暴食更不好；多吃瓜果棒，补水不可少；绿茶是佳品，多喝抗衰老；平时多锻炼，营养要补牢！

150.

夏季瘦身有门道，轻松赶走饥饿感，坚果消化非常慢，一把杏仁抑食欲

，饿时一碗燕麦片，增加十足饱腹感，苹果午后小零食，水分涨满你的胃，愿快乐安康！

151.

若想老的慢，夏季养生很关键，每天吃够三四五。三个核桃健脑润肺，四个桂圆开胃安神，五颗红枣益气养血。养生不是大智慧，生活细节要坚持。祝君永远年轻！

152.

夏季养生要补水，滋润肠胃滋润肺。清晨豆浆鲜一杯，清除浊气提精神。午后一碗盐开水，补充盐份不流失。黄昏一盏西瓜汁，清凉舒畅最写意。夏季养生，滋润先行。祝您健康！

153.

梨有降火的作用，可预防感冒中暑等。夏季可以和薄荷同煮粥，薄荷清凉，其中加入红枣还有补血的作用，常吃可防流感。

154.

炎夏养生忙，秘籍来分享，莲子心泡水，心火扫光光，心烦出汗多，西瓜绿豆汤，饮食太杂乱，葡萄排毒忙，桑拿天湿重，薄荷拌生姜，关怀送到，快乐安康！

155.

炎夏养生有门道，分享给你请记牢，每天睡够7小时，午间抽空打个盹，清淡饮食多蔬果，晚餐粗粮健胃脾，酸味固表宜多吃，乌梅小豆解暑方，愿快乐安康！

156.

养生健身是好招，切记晨练别过早，运动强度控制好，运动之后忌冷饮，稀释盐水好饮料。天天运动身体好。身体健康乐淘淘。

157.

夏天来了温度高，防暑解渴有妙招，半杯西瓜打成汁，再兑半杯咸白水，又解渴又营养，开开心心把温降。

158.

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引之，具有防治作用。

159.

夏至来到常心烦，酷暑难耐又流汗，回家急把空调开，一不注意把冒感。劳作之后莫烦厌，静下心来温水咽，换下衣服擦擦汗，心静自然把心宽。

160.

夏至到来，推荐夏令饮食三鲜，地上三鲜为苋菜蚕豆和杏仁，树上三鲜为樱桃梅子和香椿，水中三鲜为海丝鲈鱼和咸鸭蛋。

161.

夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜等，除补充人体的水分外，瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用。

162.

夏天到，蚊子叫，消灭掉；空调开，电扇扇，别多扇，凉水澡，易感冒；冷饮食，勿多吃；多喝水，觉睡足，笑口开，凉一夏，乐一夏！

163.

千古之名言，望君切莫忘。若要身体安，三分饥和寒。吃饭七成饱，饱食伤胃肠。穿戴适当少，衣多难清闲。耐点饥和寒，益寿又延年。

164.

夏季美食当道，养生我有妙招，凉拌苦瓜清火，消暑脆爽黄瓜，番茄炒蛋健脾，茄子吃时连皮，绿豆煲汤排毒，生菜蘸酱消脂，快乐安康伴你！

165.

盛夏养生贵心宽，开心惬意锁心间，烦心琐事放一边，晚睡早起补睡眠，水果蔬菜常相伴，多喝水来少吃药，抽空公园多转转，常常运动身体

健，胸怀宽广心情灿！

166.

立夏了，夏天来了；我第一个提醒你：夏日衣单被薄，谨防感冒；水果蔬菜要跟上；绿豆粥、银耳粥、薄荷粥轮着上；少吃牛肉花生豆腐，多来酸奶紫菜和鱼类。

167.

夏季养生吃六瓜，西瓜营养丰富，黄瓜美白抗衰，苦瓜清热解毒，冬瓜消暑开胃，哈密瓜滋阴补肾，香瓜清热利尿。

168.

夏至热气涨，每天关心不相忘。小心防暑别太忙，注意身体保健康。一起走过风和雨，最亲关系叫同窗。昨日一别各东西，今天打拼各自忙。

169.

夏至已来到，炎热很难熬。工作易疲劳，健康很重要。营养要均衡，碱性很必要。补水要及时，心静人自凉。

170.

夏季饮食重清淡，大鱼大肉靠边站，多喝汤水多吃菜，小肠小胃少负担，唱唱笑笑心情灿，忧郁烦恼随风散，饭后散步好悠闲，身体还要多锻炼，养生短信多转转，快乐如意幸福添！

171.

雪梨驱走夏日的燥热，还心灵一片清爽；绿豆汤赶走夏日的火气，给肠胃一份舒适；西瓜压碎夏日的炎热，送身体一份清凉；冰封的短信融化夏季的热气，带来阵阵凉爽。夏季养生，乐此不疲。

172.

炎夏预防热感冒，贴心关怀请记牢，清淡饮食少油腻，绿豆莲子煲粥妙，减少久待空调房，耐热锻炼很必要，充足睡眠少熬夜，豁达心胸病毒跑。愿快乐安康！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/gbr4stwjwv.html>