

发朋友圈的养生小知识

1.
遇事不恼，长生不老；不气不愁，活到白头。快快乐乐乐长命，气气恼恼恼成病。吐出苦衷心放松，憋在心里要生病。节食寡欲又清心，延年益寿又健身。
2.
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。
3.
冰雪消融雨水降，春回大地歌欢唱。小溪流水淙淙响，百鸟齐鸣花开放。感谢春雨滋润情，人间遍地赞声扬。祝你雨水心花放，开开心心烦恼忘！
4.
春季养生有门道，分享给你请记牢；大枣蜂蜜最养肝，每天做粥最为好；减酸增甘养阳气，绿豆百合消火妙；草莓富含维C高，几颗顿感精神棒。愿快乐安康！
5.
秋季饮食需适量，热能过剩易肥胖。少食辣椒与胡椒，秋养宜润不宜燥。饮食过冷难消化，细嚼慢咽养肠胃。远离放射少伤害，多吃海藻与海苔。秋梨止咳加冰糖，多吃萝卜防感冒。蜂蜜百合宜生津，酸味果蔬最开胃。秋季养生，祝君安康！
6.
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！

7.
春天到，打个太极拳，健康“纵队”来组建；练个瑜伽操，快乐“海洋”来拓宽；勤加注意来保暖，幸福“核心”来提现；慢跑来做加餐，争取不做“宅男”。

8.自古医养皆同治，养生亦把绝症治。

9.
寒风依旧吹，气温依旧降，祝福不曾忘，情谊不曾降，把最温暖的祝福，在这寒冷的冬天里，送去给你，愿你心儿暖暖的，生活甜甜！

10.
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，地依然未曾把您忘？在此，候您一声：今天的您还好吧？祝您快乐！

11.世间功法说不尽，畅通气血要坚信。

12.
夏季愿您心幽静，心平气和百乐生，水果蔬菜营养多，合理饮食不生病。荷花香飘一季香，为您牵挂友情长，愿您周一快乐，一条短信好运多！

13.
冬天渐寒冷，饮食作调整：生鲜冷硬都不要，健康提示要记牢；羊肉海参胡萝卜，养元御寒蛋白多；蔬菜豆类猪肝汤，温热补益更健康。愿你冬季身体棒棒！

14.健脾助消化，煮粥添山楂。

15.

立秋热、白露凉。日不短、夜不长。应把事业多忙忙，拼搏健康两不忘。饮食多酸少辛辣，润肺益胃生津强。成功向你闪光芒，愿你天天都吉祥。

16.

春季养生有门道，分享给你请记牢；保护肝胆是首要，一把坚果别忘掉；多喝果汁可清肠，饮食最宜七分饱；早餐晚餐喝点粥，猪肝粳米是良方。愿快乐安康！

17.

托秋风带去我的思念，节气变迁，朋友保重身体；秋雨捎着我的祝祈，秋气变凉，记得添衣加裳；短信点送我的关怀问候，生活顺顺利利，日子果实累累。

18.

路旁遮荫的钻天杨，一望无际的葡萄架，绿色的大地绣着各式各样的花。夏姑娘是个脚步轻轻的画家，幸福无限的美景就在眼下。立夏来临，看看祝福信息，祝你快乐一夏季！

19.

久违的雪花轻盈的飞舞，在这个寒冷的季节给你温暖的是朋友的祝福。小雪节气，雪花飘来，寒冷的冬天里送上我的祝福，给你一个温暖的冬天！

20.

初春风干天气燥，巧灭人体四把火：胃腹胀，绿豆熬粥降胃火，眼干涩，枸杞菊花除肝火；心烦躁，冰糖莲子消心火；咽喉干，猪肝猪肺清肺火。愿你健康！

21.

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！

22.

春光如此明媚，别把驿动的心拘禁，别让期待的眼失望。到郊外踏踏青，或者，就站在窗前凝望那嫩茸茸绿油油的草，让春天的快乐直达心底。

23.

秋季燥热没胃口，食物解暑又消烦，西瓜清热助消化，生食榨汁都适宜，开胃爽口属苦瓜，清炒凉拌功效佳，冬瓜解渴利尿方，搭配丸子最鲜美。愿快乐安康！

24.十病有九因伤寒，重视防范也不难。

25.

寒露都已经到了，你还在等什么？深秋至，气温降，冷空气已兵临城下，想温暖过寒露，消灭感冒和病毒，赶紧找人抱团吧！祝寒露快乐！

26.

重阳已过深秋渐入，早晚愈凉切忌贪口，着装打扮要随气候，秋季养生锻炼为首，胸襟开阔万事莫愁，心宽体健高枕无忧。短信关怀愿君快乐，秋天安康！

27.

食补不如精补，精补不如神补。节饮食，惜精神。用药得宜，病有不痊焉者寡矣。

28.

春季养生有门道，蔬果个个都是宝；樱桃味美含铁高，健脾开胃最独到；草莓很好开胃果，好吃也要控制量；预防感冒胡萝卜，烹调宜用压力锅。

29.

秋季养生贴士：多喝温性汤品，有助养胃和暖肾。进行登高和慢跑锻炼，有助通肺健脑和增强血液循环。偶尔洗洗冷水澡，能调节身体机能，提高防寒能力。

30.

迎中秋，接白露，秋节秋气齐来到，颂秋高，看秋远，秋花秋景秋烂漫，看秋月，观秋水，送思寄念你身边，白露时节到，愿你多添衣，多锻炼，保重身体，平平安安。

31.

春季养生吃萝卜，平价美食功效多；萝卜切丝糖醋拌，清除热毒助消化；白萝卜去皮切片，煮水饮用防感冒；养肝明目胡萝卜，清炒煲汤都很好。

32.

天气变化真正快，转眼霜降已到来，冷空气频频袭来，朋友短信送关怀，出门要把衣服带，睡觉要把棉被盖，加强锻炼动起来，心情舒畅乐起来，祝健康常在！

33.

深秋望断南飞雁，引思故乡老村庄。大槐树下聚相邻，亲热招呼嘘寒暖。大雁把我情谊传，问候家乡农家汉。人老体弱不胜寒，加衣添帽保健康。愿寒露好身体！

34.

明日冬至，装满一车幸福让开道，抛弃一切烦恼让快乐与你拥抱，存储所有温暖将寒冷赶跑，释放一生真情让幸福永远对你微笑！

35.

雁南飞了，因为陽光的召唤在传递；叶落地，因为大地的眷念在延续；雨细细，因为白云的思念不可止；短信至，因为友情的珍贵无可替。天冷温降，多保重。

36.

春食蔬菜胜灵丹，用心调养身康健。春菜理气又健脾，韭菜补肾增体力。春笋除燥能祛瘀，芋头温胃湿气祛。合理饮食美姿颜，畅享三月艳阳天。愿你春来身康体健。

37.

春天的花儿开遍田野，快乐的花儿开了满山，幸福的花儿开在心田，祝福的花儿伴随温暖，牵挂的花儿绽放情谊。祝你的心情象春天一样美好！

38.

冬至到来北风啸，阵阵冷气像飞刀，左一刀右一刀，刀刀重点手和脚。要想躲避小飞刀，传说这天吃水饺，如此功夫才够高，如此飞刀才空飘——冬至快乐！

39.每餐留一口，活到九十九。

40.

今天是立秋，听人说若在这天收到一个祝福，心情会秋高气爽，常有人暗送秋波，事业如春华秋实，所以抓紧时间送上最凉爽的祝福：快乐健康！

41.

点点相思雨，浇开夏花绽放，阵阵牵挂风，吹开夏日序曲，丝丝惦念情，传递夏日祝福，夏至，愿你开心相伴，幸福相随，夏至快乐哟！

42.

经常吃萝卜可预防肠癌发生，因其含膳食纤维，促进肠胃蠕动与体内排泄，使人体减少对废物中有毒和致癌物质的吸收，平时烧菜时不妨放点萝卜促健康。

43.秋风拂面，凉意渐浓，秋日保健多喝蜂蜜少吃姜，秋燥远离您！

44.

人逢古稀喜相聚，满座白发尽笑语。身处盛世盼岁长，往事茫茫如烟雨。勤于纸上寻欢乐，珍惜今天保身体。多在人间看春光，又是桃红满地绿。

45.

秋分时节悄然到，短信祝福送吉祥：无尽的思念分不清日夜的相伴，默默的关怀离不开日夜的惦念，真诚的问候道不尽日夜的牵挂，朋友，天凉，记得添衣！

46.

寒风吹起，细雨飘落，思念里有个久违的你；气温下降，季节转换，让短信把关怀传递；一日三餐，加强营养，保重健康莫忘记；一早一晚，记得加衣，防寒保暖记心底。愿我的祝福给你带去温暖，为你驱散严寒，伴你整个冬天都是暖暖的。

47.

弹出的美妙音乐，写出的浪漫诗句，传出的温馨祝福，默念的暖暖问候。在这个初春的季节里，用信息传递给你，愿你快乐每一天，幸福到永远！

48.

秋高气爽，宜养心气；操劳莫过，工休有律；深吸慢呼，天人合一；登高望远，洋洋意气；烟波垂钓，钓胜于鱼；与友调侃，欢声笑语；心态平和，诸事顺意。

49.

烟少抽点，对肺有好处；酒少喝点，对肝有好处。运动多做点，对身体有好处；钞票多挣点，对生活有好处。情侣多黏点，对爱情有好处；爱人多想点，对家庭有好处。心灵洁净点，对心智有好处；心情放开点，对情绪有好处。看完多转点，对人脉有好处。

50.

寒露时节到，养生少不了，雪梨能润肺，柑橘能化痰，葡萄补肝肾，阴阳调和好，功效怎么样，体验才知道。祝寒露时节身体健康。

51.

春季养阳正当季，头部养生好处多；手指梳头多按摩，疏通血脉是良方；牛角玉梳木梳好，配合按揉风池穴；披头散发莫扎紧，舒活筋骨身体棒。愿快乐安康！

52.三天不吃青，两眼冒金星。

53.

一场秋雨披上凉衣，一片落叶潇洒飘下，一分梦想直往向前，一份真情深藏心中，一条短信传去祝福，一声轻轻的问候：秋日来临，注意添衣。

54.

寒露到，天气渐凉，多了思念的味道；寒气渐重，多了心中的牵挂；露水渐凝，多了心灵的关怀；冷风渐起，多了暖心的问候：朋友，愿你保重，一切安好！

55.养生如病，不得他求。

56.

秋韵花香蝴蝶忙，叶黄果熟遍地香，金秋收获秋景观，四季到秋好时光，一夜入秋天转凉，保重身体重保暖，好友经常诉衷肠，祝你幸福万年场。

57.

秋季燥来勿上火，喝喝清茶润润肺；秋季降温易着凉，看天穿衣保健康；秋季空气干，脸部要保湿；遇事经三思，时刻显笑容；愿你天天好心情，永远年轻。

58.

冬至节气时，寒霜交替临，祭祖敬神灵，一孝百事顺，吃碗冬至饺，好运悄围绕，严冬多锻炼，身体倍棒好，冬至念佳友，深情到永久。祝福好朋友，冬日暖洋洋。

59.

寒露节气割晚稻，一年收获秋微笑，金黄满仓格外俏，身体注意很重要，添衣加被面面到，天凉如水心热闹，暖意祝福悄然到，愿你今秋乐逍遥。

60.

秋天分三侯：一侯凉风至，愿你烦恼随暑气一起跑掉；二侯白露生，愿你心旷神怡好心情油然而生；三侯寒蝉鸣，愿快乐平安幸福与您一路同行。白露快乐。

61.

惊蛰养生正当季，秘籍贴心分享你，杏仁松子核桃仁，适量坚果补营养，疲惫喝杯酸梅汤，提神醒脑是良方，保证充足蛋白质，鸡鸭鱼肉牛奶蛋，韭菜升阳胜似宝，鸡蛋虾仁一起炒。温馨关怀已送到，快乐安康都围绕！

62.

炎炎夏日饮食，不妨多吃点醋，提高胃酸浓度，促进消化力度，帮助细菌超度，醒脑提神解暑，消除疲劳舒服，与你同甘共苦，保持愉悦大度。

63.

好久不见，春花为你绽放美丽笑脸；春雨抛洒串串思念；春日重温爱的依恋；春风预订三世情缘；春天里我们写下永恒的誓言：风雨永远相随，甘苦一生相伴！

64.名高折人寿，思苦减天年。

65.

冬季开始，秋季结束，祝福送上，情谊永恒，天冷加衣，感冒要防，进补适当，身体健康，快乐时时，微笑常常，精神棒棒，幸福绵绵！

66.

秋去冬来气候变，我的真情永不变。日升日落时光流转，发条短信传递关怀：瑟瑟寒冬天气转寒，记得添衣防寒保暖。朋友，愿你冬季暖暖，幸福满满！

67.心理平衡，生理平衡，预防疾病，身体安静。

68.

秋高气爽，甜美了心境，惬意了心情，秋花飘香，纷芳了生活，点缀了快乐，秋雨纷扬，滋润了幸福，浇灌了美好，秋分时节，愿你开心相伴！

69.

春去夏来，让忙碌统统“夏”班，让烦恼全部“夏”架，让爱情的小雨天天落“夏”，让好运时刻“夏”发，让祝福的话语及时“夏”达。让幸福追随一夏。

70.

风起秋分至，好礼分给你，分一半财运，招财添贵气，分一半幸福，吉祥身边聚，分一半快乐，笑容总洋溢，分一半喜气，美事围绕你。愿你全收到，秋分笑嘻嘻！

71.

寒流四处流窜，寒冷肆意侵犯，降温千万要保暖，注意加衫防流感，冬季保健多锻炼，身强体健心欢颜，问候款款到身边，祝愿朋友永康健！

72.

秋高气爽，丹桂飘香，早晚寒凉，增添衣衫，晨起喝粥，银耳放点，夜间保暖，肚皮关键，温水泡脚，没过脚腕，搓揉双耳，肾气补满，关怀送上，愿你康健！

73.

一份关怀，驱散严寒，温暖入心；一份关心，赶跑寒冷，温馨相伴；一份关爱，拉近你我，温情永在；大寒到，送你一声问候，包含满满的关切，愿你幸福安康，大寒快乐！

74.

心情保持长欢畅，压抑郁闷皱纹长，日常注意强营养，补给充足方强壮，适时锻炼记心上，运动多多才健康，愿你健康幸福无限量。

75.

祝福为你送上，恭祝冬季吉祥；身体能够安康，幸福能够常访；生活能够常乐，工资能够常涨；快乐能够常在，朋友能够常想；多多联系莫忘，没事话家常。

76.汗水未落，冷水不浇。

77.

早睡早起，规律作息；水果蔬菜，红枣枸杞；舒畅心情，不发脾气。转眼春季，发条信息，字字句句，祝你身体如绿树健硕，心情比花儿灿烂。

78.

科学搭配食物：避高能量高脂肪的巧克力、糖果、油炸食物和甜饮料等，常食含粗纤维的芹菜韭菜等。小心肥胖儿童成年后会有糖尿病、高血压、冠心病等。

79.指甲常剪，疾病不染。

80.

鸡吃谷囤鱼吃垛，飞禽野兔喝秋霜。金秋十月好年景，冬到地静场里光。鱼类虾类和螃蟹，鸡鸭鹅鸽兔猪羊。秋末冬初补身子，各种动物肥又壮。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/38kobe3hq7.html>