

养生汤怎么发朋友圈

1.
仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。
2.
春来天气多变，穿衣注意保暖；起居要有规律，午间补充睡眠；流感来势汹汹，多吃生姜大蒜；户外运动健身，动作适度舒缓；精神豁达乐观，全年身心康健！
3.
秋分稻秀齐，惦记是情谊，心河泛涟漪，秋风吹心意，白云浮真挚，思念属于你，祝福送给你，幸福伴随你，快乐携手你，祝你秋风更得意。
4.
一条短信很简单，可以意义不一般；天气转凉常感冒，朋友送你个诀窍：添衣添被添热毯，彻底告别老寒腿；多吃蔬菜多饮水，别碰油腻管住嘴；锻炼身体不能少，驱走严寒不感冒！拥有健康，享受幸福！
5.
送你一条关怀的围巾，阻止寒冷的入侵，送你一付温暖的手套，套满冬天的呵护。再送你一个大大的拥抱，让你心里永远喜悦温馨！天冷了，注意身体！
- 6.养心莫善于寡欲。欲不可纵，欲纵成灾；乐不可极，乐极生衰。
7.
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。

8.
蓝色食物可以健身强体，帮助消化，增强免疫力，美容保健，抗辐射等，如黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫葡萄等。

9.
小寒到，问声好，贴心关怀早送到；冬风起，锻炼勤，强身健体为健康；维生素，补充及，营养丰富不可忘；说到醋，是个宝，多吃来把健康保。愿安康！

10.不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。

11.
秋季养生四防：秋凉防感冒，冷水洗脸；秋冻防过头，及时添衣；秋燥防皴裂，选用护肤品；食果防秋痢，清洁消毒，不吃霉烂瓜果。愿秋季快乐好身体！

12.
喜不单行结伴行，财源滚滚至你屋，合家吉祥人气旺，福无双至偏双至。冬至节气，祝福你身体棒棒，喜事多多，人旺、财旺、幸福无量！

13.
亭亭玉立荷莲藕，止血安神解酒妙；养血平肝黄花菜，洋葱杀菌是良药；大蒜能治胃肠炎，芹菜能降血压高；蕃茄富含维生素，韭菜补肾暖膝腰。愿快乐安康！

14.
淡淡的凉风，吹走你一天的疲惫；蒙蒙的细雨，飘落我真心的挂念；变化多端的是天气，永远不变的是祝福：秋天到来，天气渐冷，莫忘加衣。

15.
夏日炎炎酷暑退，凉风嗖嗖白露至。燕子南飞过冬日，祝福问候心相系

。无论千山万水，无论天涯海角，都阻隔不了心底那抹永无止尽的牵挂。朋友天凉了，出门记得添衣，晚上盖好被，莫让友人再惦记。

16.

秋季健康饮食，短信送贴心：多吃糙米，强肝健体好处多；多吃水果，营养丰富味道美；多吃香菇，延年益寿大益处。愿你金秋健康相拥，幸福满溢！

17.

饥而食，渴而饮；昼而兴，夜而寝。无浪喜，无浪忧；病而卧，死而休。

18.

祝你有一叶知秋的睿智，秋实春华的洒脱，平分秋色的霸气，一日三秋的光阴，明察秋毫的眼力，最重要的是要有秋高气爽的心情！入秋快乐，健康美满！

19.

凡食之道，大充伤而形不臧，大摄骨枯而血涸。充摄之间，此谓和成。

20.

冬季运动有禁忌，体育卫生要注意；锻炼适度莫忘记，凡事认真要仔细；感冒发烧要切记，此时运动不适宜；少年儿童记心底，运动幅度由小增大是道理。

21.

秋季喜庆真不少，中秋走了，国庆来了，中秋合家团圆乐融融，国庆结婚新人一对对，在这喜庆的节日里，我的祝福也送去给你，国庆快乐！

22.

处暑到来天转凉，昼热夜凉气候换，起居作息应调整，早睡早起精神爽，暑气消退气温降，防燥少辛多增酸，早喝盐水晚蜜汤，润肺养肺身体棒，祝处暑快乐！

23.

秋风秋雨阵阵爽，白露时分桂飘香。五谷丰登收获忙，四季思念装满仓。趁着今夜好月光，发送祝福到身旁。天凉记得添衣裳，生活小康更健康！

24.

立夏排毒进行时，美味享瘦有秘籍，红薯促进肠蠕动，最棒吃法连皮烤，清热解毒绿豆汤，煲的时间不宜长，糙米吸脂增饱腹，早餐熬粥功效高。愿快乐安康！

25.

人老要服老，不要假装逞顽强，学会储备健康，要科学地按客观规律控制自己，量力而行。

26.

秋意浓浓之际，关怀传递惦记，保暖适时添衣，晚间准点休息，板栗鸡肉大枣，健脾益气给力，坚持运动为宜，三十分钟足以。闲来聊聊常聚，情谊温暖心底！

27.

一片落叶代表一种思念，一场秋风就是一个心愿，就让秋风带着我的心愿，捎着落叶的思念祝福你一切都好，天冷了，注意身体！健康平安！

28.

多跑跑，多跳跳，打打球来做做操；爬爬山，游游泳，出身汗后病菌跑；笑一笑，闹一闹，浑身舒畅心坦荡；无烦恼，无忧愁，金秋愿你乐逍遥！祝快乐常笑！

29.

百花飘香，爱情甜蜜；骄阳高照，事业攀高；清风飘飘，忧愁跑掉；细雨绵绵，清爽无边。情意连连，祝福不断。愿你大暑时节和清爽结伴，快乐不断。

30.善是快乐源，宽乃长寿方，锻炼强体魄，卫生保安康。

31.

秋季养生，为你特供四菜一汤：红烧开心，清蒸友情，爆炒财富，水煮健康，还有一碗快乐无敌幸福浪漫吉祥平安开胃汤。另附长期饭票一张，全国通用！

32.

要活九十多，按摩涌泉穴；要活大年纪，拍打足三里；若要心脏好，天天慢步跑；若要身体安，耐点饥和寒。

33.

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！

34.

春季养生有门道，秘诀分享你知道；饮食宜甘需减酸，蜂蜜大枣山药好；少吃辛辣多青菜，香椿芥菜养胃妙；采摘新茶正当时，淡茶常饮养肝忙。愿快乐安康！

35.

满园春色有十分，好运连连在春分。祝你一分香甜一分俏，一分温暖一分娇，一分思念一分爱，一分快乐一分福，一分舒心一分闲。春分快乐！

36.头要常凉，脚要常热，身要常动，心要常静。

37.

秋季天干气燥，注意多喝靓汤，酸味水果多多品尝，苹果、石榴、葡萄还有秋梨炖汤。滋阴润燥食品还有乌骨鸡、猪肺、豆浆，祝好运多多，身体特棒！

38.

人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌，吃好喝好休息好，身体才会更健康！

39.

聪明人看得懂，精明人看得准，高明人看得远，智者的声音是愚者的方向。无法放弃过去的无知，就无法走进智慧的殿堂，对待健康，偏见比无知更可怕！

40.

秋来早晚气温幅度大，衣服随时注意减和加；感冒来袭咱不怕，多食甘甜少吃酸；水果蔬菜天天见，经常户外多锻炼，幸福生活健康伴！

41.

水清清，天蓝蓝，立夏到来烈日炎；大雨瓢，酷热绕，送上凉爽无烦恼；表相思，送祝愿，你我情意永不断；发短信，说祝福，愿你踏上幸福路，立夏日，祝福你，祝你健康好身体！

42.

听，那声音，是早春的喜气，是春天的朝气；听，那声音，是欢乐的呼唤，是喜悦的呐喊；听，那声音，是我祝福的传递，是幸福的延续，祝你春天快乐！

43.怒伤肝，喜伤心，悲伤肺，忧思伤脾，惊恐伤肾，百病皆生于气。

44.

确实“满”不过你，直说了吧：好运对你很满意，快乐答应满足你，平安决定为你满一杯，健康想要跟你“慢慢”过。小满到，愿你幸福圆满，生活美满！

45.

为了让你的眼睛，请你现在开始做眼保操坐正让眼睛往上看最大限度，直到眼睛酸困，往左，右，下，每天五分钟，可以预防，恢复视力。

46.

秋季养生忙，妙招来分享，适当吃腊肉，温肌健脾胃，菌类做清汤，免疫力增强，莲子百合粥，清心安神方，枸杞泡茶饮，补脑是最佳。关怀送上，安康常伴！

47.

霜降了，寒气到，我的牵挂如暖宝，下霜了，草儿黄，我的思念如暖阳，雁南飞，冬季到，我要提醒你保暖，霜降节气，祝你健健康康的度过。

48.

大雪节气雪花飘，天寒地冻北风啸，养生保健有妙招，注意保暖别感冒，膳食平衡营养好，三黑食品滋补到，多多锻炼没病扰，心情愉快压力小，家庭和睦没烦恼，幸福快乐身体好！

49.

初春的种子已经发芽了，我的短信已经来到了，送你一颗给力希望种，为你种下一个幸福年，愿你一春好心情，祝你给力好生活，平安又甜蜜。

50.七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子。

51.

细雨绵绵，润透了万物，浇落了烦恼；洗涤了世界，迎来了清新；赶走了惆怅，愉悦了心情；点缀了景致，丰润了画卷。愿你在雨中享受浪漫，幸福一生！

52.

好菜不过饱，美食不过量，节饮食，动为纲，心境阔，吃杂粮，勤用脑，寿命长！

53.

雪花是冬天的秘密，总有千丝万缕，雪花是冬天的蜜语，总有千般甘甜，雪花是冬天的寻觅，总有千山万雪，只在转身之间，大雪季节，希望幸福可以找到你。

54.

豆腐最适合春夏吃，春夏肝火一般比较旺，这个时候，豆腐就是不错的选择，因为它味甘性凉，具有益气和中、生津润燥、清热下火的功效。

55.

立冬到，吃饺子，暖暖呼呼一整年！滋补吃肉馅：如牛肉、鸡肉、羊肉、虾等，温热益补，御寒效果好。怕冷吃菜馅：如大白菜、萝卜、韭菜、油菜、豆芽等，补充维生素，促进消化不上火。愿你冬日温暖又健康。

56.

秋色染黄了快乐，幸福正浓，秋花纷芳了如意，开心绽放，秋果缤纷了甜蜜，喜悦满怀，秋分写满了祝福，好运不断，秋分愿你乐相伴，福相随！

57.

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！

58.早上这顿饭，等于吃补药，是最重要的一顿饭，一定要吃营养早餐。

59.

又到秋天，我的问候，染黄了树叶，染红了果实，染青了山峦，染绿了池水，染蓝了苍天，染深了我的思念，染成了你五彩缤纷的世界，祝你快乐每一天！

60.

心胸里头能撑船，健康长寿过百年。心胸里头能拉车，健康长寿一百多。

61.

秋季养生有门道，吃对食物皮肤好，莲藕补益气血妙，藕尖数起第二节，红枣天然维生素，一日三颗不显老，桂圆堪称益智果，味美适量切莫超，愿快乐安康！

62.

白露节气到，露出真本质，露出狐狸笑，让你时刻就感冒，防寒保暖要

记牢。露出健康气，露出幸福笑，送你开心快乐炮，白露时节乐逍遥。

63.

秋去冬来天气凉，几许关怀指尖传：添衣保暖感冒远，帽子手套要备全；热饭热菜胃肠安，冰镇冷饮莫再贪；温水常备润肠胃，寒性蔬果要少餐；室内室外温差大，入室外套需脱减；化妆产品选保湿，滋润肌肤不变干。快入冬了，愿健康美丽与你常伴！

64.

飘飘洒洒甘霖降，人间遍地是芬芳。姹紫嫣红花开放，香飘万里蜂蝶忙。草绿树荣大变样，青山处处美风光。愿你雨水心情畅，美景在前无忧伤！

65.

采几粒南国的红豆，捧几捧北国的冰雪，再加入几片清凉的薄荷，融入浓浓的祝福，为你酿制一杯清新透心凉的冰水，愿你清凉一夏天！烦恼燥热全散去！

66.

生气会引发心肌缺氧，会造成肝脏毒性，会引起皮肤色斑，会引发胃部溃疡，会危害肺部健康。生活中要少生气、不生气，天天开心笑咪咪！

67.

又到夏至热气涨，关心每刻不相忘。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。祝夏至愉快！

68.

春分快到了，万物复苏，生机盎然啦，草绿了，鸟叫了，穿的少了，心情也放松了。但春天气候多变，保重身体切勿忘哦，祝你春天幸福快乐！

69.宽厚待人，严于律己，知足常乐，不攀不比。

70.

思念是天边的云不会散；关怀是海里的水不会浅；问候是落叶的秋天不会变；祝福是为了你永远留在心间。变化的总是天，衣服要多添，只愿友一切平安！

71.

夏至节气，饮食宜清淡，水分多补充，多吃苦味食物，如苦瓜等，要时刻遵循养生先养心的原则。

72.

初春季节温馨提示：气温依然变化无常，早晚温差依然很大，外出衣服不要随便减，粉尘花粉易过敏，面部一定要清洁，早晚多多做运动，身体健康心情悦。

73.

多吃菜少吃肉，心跳强健有节奏；多吃醋少吃盐，一杯苦茶养清闲；少坐车多步行，青春常驻不会停；少生气多微笑，身体健康最重要！愿你生活乐淘淘！

74.

寒露到，露水凝结寒风到，早晚出门戴口罩，秋衣秋裤别忘掉，春捂秋冻非老套，适时匀加是王道，短信看到别删掉，关心朋友转转更可靠！

75.

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！

76.

如果我能变魔术，一定变一片快乐的秋叶送给你，希望给你带去连连的好运，快乐每天伴随你，在此传去问候：朋友们，季节已变，注意身体！

77.正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚。

78.

寒露的风，凉嗖嗖；寒露的雨，冷冰冰；寒露的霜，白茫茫；寒露的问候，暖洋洋；寒露到，天转寒，记得添衣哟，愿身体安康，幸福围绕，寒露快乐！

79.

长吁短叹，缓解紧张。稳定情绪，血压下降；畅快微笑，解除疲劳。消除烦恼，灵丹妙药。

80.

春季养生要诀：一要注意饮食，多素少沾腥；二要加强锻炼，慢跑快步行；三要预防春困，多休息保睡眠；四要调节心理，多微笑心情好。愿你健康过春季！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/cwfooei9ab.html>