

养生句子经典

1.
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。
2.
凉风阵阵深秋到，黄叶伴随秋风飘，秋雨凉凉是寒潮，祝福短信来报到：一祝你健健康康，身体好！二祝你开心快乐，心情好！三祝你幸福甜蜜，生活好！
3.
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！
4.
我有快乐等你分享，你有烦恼找我分忧。幸福狂喜不分彼此，苦恼忧患共同分担。深厚友谊无法分割，思念传递不差分毫。祝你平安秋分快乐，天天开心恰如其分。
5.
为防秋燥，要少食或不食辣椒、生姜、生蒜、生葱、胡椒等燥热品，对有饮酒、吸烟嗜好的人，更要注意节制。祝您健康！
6.
天气变，气温降，出门适当加衣裳。短信到，问候到，注意防寒很重要。晚早睡，晨早起，身体健康靠自己。勤运动，多喝水，流感病毒全跑掉。祝身体健康！

7.
春季沙尘高发季，防护秘籍分享你，沙尘过后再通风，尽量不骑自行车，勤洗手脸多喝水，外出当穿鲜艳衣，眼镜口罩不能少，出现不适速就医。温馨关怀已送到，快乐安康都伴你！
8.
初春来，户外走，风吹来，防尘埃；春季到，天无常，有冷暖，需谨防；多萝卜，宜生姜，祝福你，永健康。祝快乐行走四方。
- 9.午饭，睡一觉，自我调节减疲劳。
10.
全能助理：春季养生妙法-伸懒腰：伸懒腰可使人体胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，能让更多氧气能供给各组织器官，使人顿时感到清醒舒适。
11.
白露过后，秋意渐浓，天气转凉，注意调养，身体较虚，适当进补，增强体质，预防疾病。瓜果多吃，肠道清新，牛羊肉美，驱寒保暖，汤水多加，燥火去掉，暑类丰收，补阴壮阳。养生之日，愿君健康，翻书读报，收集资料，自己实用，宣传朋友，快乐养生，一世无忧。
- 12.趋世之士，驰竞浮华，不固根本，忘躯殉物，危若冰谷。
13.
大暑炎炎，阳光烈烈，汗水涟涟，衣衫湿湿；微风徐徐，风扇吹吹，溪水洗洗，手儿爽爽；短信发发，祝福送送，问候美美，心儿甜甜。
14.
春来到，天多变，健康养生要做到。齿常叩，舌常转，生津开胃齿固坚。保健穴，常按摩，健身祛病好处多。大步走，小步跑，一天万步比较好。戒吸烟，限喝酒，心胸开阔不发愁。
- 15.

人活一世，可以是清贫，可以是粗茶淡饭，但只要健康，就拥有了最大的财富。

16.

活泼潇洒宁静，忘掉自己年龄；多食蔬菜瓜果，荤素搭配适中；决心戒烟限酒，坚持适当运动；乐观积极向上，幸福健康一生。愿快乐安康！

17.

大暑大热防冷风，过度吹冷导疾病，此季三伏最热天，天天锻炼体力增。适当补充淡盐水，蔬菜瓜果鱼禽类，阴阳平衡功半倍。养生看饮食，健康常伴你！

18.

一场秋雨一层凉，春也忧伤，秋也惆怅，时逢秋晚夜显长；一条信息一片心，昼也担心，夜也忧心，又到白露天愈寒。天冷，要添衣。

19.

真正的生命，春天浓艳，秋天不凋；真正的情义，贵时不重，贫时不轻；真正的快乐，节日不浓，平日不淡；真正的祝福，情真意切，韵味悠长！

20.

小寒大寒冷成冰团，身强体健赶走阴邪。饮食温热，舒胃养脾。多粥少干，补水健胆。红焖羊肉补气养肾，麻辣火锅开胃热身。天寒人送暖，小寒友不寒。

21.

入秋天渐凉，添衣莫要忘；饮食要调理，清淡不油腻；心境保平和，顺心又顺意；工作别瞎忙，伤身有伤体；好友常挂念，没事多联系。愿你深秋健康多惬意！

22.

降温了，花落的声音风知道，思念的感觉心知道，变冷的温度冬知道，我的祝福你知道，没有华丽的词语，只想在渐冷的秋天为你送上暖暖的

祝福！

23.

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。

24.

夏季锻炼抵抗力，尤其孩子要注意。冰镇饮料凉白开，生吃蔬菜和瓜梨。八卦太极深呼吸，跑步爬山冷水浴。赤膊锄禾日当午，涂上精油晒太阳。俯仰天地悟苍茫，胸襟开阔纳八荒。易经洗髓燃脂肪，今年夏天要健康。祝您健康！

25.善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。

26.

秋天空气干燥，可适当服些养生滋补品或药粥，如沙参、百合、银耳、芝麻加粳米、冰糖适量煮粥即可，早晚服食，以防秋燥伤人。

27.

春光明媚春火闹，妙招助你巧降火，口舌生疮含姜片，慢慢咀嚼疼痛消，菊花金银花同泡，一周左右火气消，绿茶苦丁助排毒，嚼食茶叶功效高，闭目养神十分钟，平心静气养肝高，食指按摩眼四周，贴心缓解眼疲劳，蔬菜水果不能少，草莓天然降火药。温馨关怀送上，快乐安康围绕！

28.

笑一笑，十年少，笑口常开，健康常在。愁一愁，白了头，天天发愁，添病减寿。

29.

大暑到，避暑有妙招：少食多餐，多喝开水，泡菊花茶，吃辛辣物，温水洗澡，穿丝质物，睡棉质枕，午睡小憩，缓慢运动，避免激烈。

30.

天气变得真快，凉爽炎热眨眼间；出门外套要带，随身带把太阳伞；防晒用品要用，多吃蔬果多补钙；保持愉快心情，健健康康体安健。愿幸福盎然！

31.

纵欲耗精，损伤正气。思虑烦多，心劳成疾。安然无恙，居安思危。得神者昌，失神者亡。

32.

天将降温于世人也，必先寒风呼啸，寒意逼人，寒气冲天，所以添衣加衫，增益其所不暖，天气转凉，关爱身体，祝你天天开心，温暖如春！

33.

冬季保三暖，头暖、背暖和脚暖；冬季防烫伤，盥洗烫伤、被窝烫伤和取暖器烫伤；冬季养生三原则，秋冬养阴、养肾防寒和元忧平阳。祝你冬季健康！

34.

我用美丽的秋花编成灯笼，邀一轮皎洁的秋月化作烛光，挽一缕秋思凝做烛芯，将祝福的话语盛满，携一阵秋分时节的清风吹熏我真挚的祝福，愿你秋分快乐！

35.

冬至来临，送你惊喜：围巾一条，让你温暖整个冬季；手套一双，让你保暖以防冻僵；美食一桌，让你营养丰富均衡；短信一条，让你幸福到永远！

36.

冬来风急疾病串，气温骤降防风寒。阴气上升重养肝，少食辛辣多增甘。葱姜蒜泥要多吃，疏肝利胆健胃脾。睡眠充足宜晚起，一日三餐有规律。祝你健康！

37.

春分万象更新，养生秘笈送上，心情豁达开朗，戒怒戒郁为上，穿衣上薄下厚，防风御寒首要，橘皮泡水常饮，化痰止咳良方，荸荠去皮煎水，清热润肺是宝，萝卜胜似人参，煲汤和胃最好。温馨关怀围绕，愿你健康安好！

38.忘掉过去，珍惜现在，享受今天，乐观未来。

39.

霜降习俗：霜降要吃红柿子，不流鼻涕唇不裂。鸭子好吃霜降补，霜降到了拔萝卜。羊肉火锅暖暖胃，迎霜兔肉价值高。多吃苹果栗子梨，擦桑叶子泡泡脚。

40.

大寒将近过大年，欢天喜地乐洋洋，应节食物备丰富，鸡鸭鱼肉样样全，此时餐饮要注意，避免饥饱失控调，健脾消滞食物好，淮山山楂柚子粒，不忘多喝小米粥、健脾祛湿助调理。大寒节气祝愿朋友注意饮食获健康。

41.

早饭1大碗粥，2个茶叶蛋；午饭1小碗米饭，配点荤素菜；晚饭不吃主食。

42.

小寒到，小寒到，风也寒，雨也寒，天也寒，地也寒，发条短信为你驱严寒。及时添衣衫，以免受风寒。少吹风，少经霜，多运动，多调养，开开心心过小寒。

43.

适当锻炼、充足睡眠、多吃含钾食物，可防“秋乏”；注意补充水分，多食果蔬，可防“秋躁”；多吃低热低脂食品，增加活动，可防“秋膘”。

44.

立冬节气不俗，五大误区别涉足：稍稍降温盖厚褥，蒙头睡觉空气污，

日晒过长骨质疏，紧闭门窗不出户，运动减少屈指数。摆脱误区，立冬健康必须！

45.

秋意浓浓凉风袭，多加锻炼爱身体。腹部保暖要注意，穿衣一定过肚脐，晚间盖被要紧密，饮食温软素淡鲜，少食多餐最适宜，短信嘱咐要牢记，开心过秋季。

46.

人长寿，也容易。要早睡，要早起。戒烟酒，忌暴食。无过饱，无过饥。常沐浴，勤更衣。多运动，练身体。心要静，精要盈。勤用脑，不烦恼。抱乐观，天天笑。种花草，养鱼鸟。常书画，乐逍遥。做到此，寿必高。

47.

贴士提醒你，儿童需注意；多吃糖不宜，容易发脾气；厌食多吃醋，可增加食欲；早餐吃燕麦，有助于记忆；山楂片可口，多吃要不得；祝健康数第一。

48.

霜降福降，好运同降，深秋降福，福在双降！降的是“寒”情默默，降的是“寒”苞预放，爱在深秋，收获希望！霜降来临，小心着凉，收获幸福，祝你安康！

49.

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。

50.

心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。盖弩之发动在机，心之缘引在目。机不动则弩住，目不动则心住。

51.

秋季养肺是首要，吃对果蔬有门道，梨肉香甜又可口，荸荠同榨放蜂蜜，葡萄补肾益气血，生食滋阴又除烦，大枣养胃润心肺，每天几颗功效高。愿快乐安康！

52.

明日白露，天气转凉，要避免鼻腔疾病和支气管病的发生。应少吃鱼虾海腥、生冷腌菜。要注意补养肾气。宜用药包泡足，可配合线香改善环境氛围。经常把耳朵和腰部搓热。

53.

多少健康：少肉多豆、少盐多醋、少衣多浴、少糖多果、少食多嚼、少车多步、少言多行、少欲多施、少忧多眠、少愤多笑。

54.

轻风阵阵送清凉，赶跑酷热心舒畅。烦恼焦躁一扫光，心情愉快快乐漾。问候声声身边傍，情谊绵绵万年长。祝福处暑人健康，幸福生活任徜徉！

55.

秋季来临天干燥，滋阴养肺很重要，经常炖梨来喝汤，早晚常常喝豆浆，饮茶银耳配枸杞，滋补身体得健康，找个空闲菊花赏，赏心悦目体安康，祝君秋季养生开心快乐得健康！

56.

老迟为性慢，无病为心宽。红杏难禁雨，青松耐岁寒。乌龟之长寿，松柏之延年，因生长得慢，凋谢得慢。故而，死亡得也慢。

57.

春意扬，万物长，春分到，暖洋洋。把烦恼，全丢光，让快乐，陪身旁。好运河，哗哗淌，身体棒，更健康。伴春风，送福忙，祝愿你，福源广。

58.

夏至到汗长流，莫要冷水来洗头，夏至到防虫咬，清凉油来要备好。夏

至到雨水多，莫要洗澡去下河。夏至到湿气重，勤把被褥晒暖融。

59.

夏之风，吹走逼人的暑气；夏之雨，带来无边的清凉；夏之雷，奏鸣狂放的交响；夏之电，闪耀智慧的光芒。大暑日，凭此四大件，入驻避暑山庄！

60.

吃得好脂肪高，调理肠胃最重要，冷水澡适度泡，早起晨练少不了，爱健康，碍身体。朋友天天祝福你！

61.

冬季养生要防燥，出门之前添加衣服以防感冒，多吃水果与蔬菜以免上火，保证睡眠质量消除困意，适当的运动身体，让心情变得更加美好！

62.

送走夏日炎炎，迎来金秋凉凉，对你甚是思念，短信问候捎来：金秋丰收连连，葡萄粒粒饱满，相思之意点点，菊花瓣瓣流传。立秋佳节，祝你精彩。

63.

食宜淡些：五味偏亢，各有所伤：咸多伤“心”。甜多伤肾。酸多伤脾，苦多伤肺，辣多伤肝，故而清淡。

64.

寒冬时节，请遵守以下原则：将赖床进行到底，将温暖看守到底，将好运怀抱到底，将幸福紧握到底！请严格遵守直至春天到来！冬天快乐！

65.

秋风来，觉寒凉，加衣保暖体健康；秋易悲，心勿伤，追寻快乐情绪扬；工作忙，要适当，忙里偷闲莫慌张；朋友意，记心上：祝你日子幸福人生芬芳！

66.

白露时节白鹭飞，飞入你家传我情，情牵一曲为君唱，唱遍九州枫叶红，红心一颗情满园，园园都是福满仓，仓中自有我牵挂：天气转凉要添衣！

67.返老还童黄精见，首乌黑发又延年。

68.

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其生而身先，外其生而生存。非以其无私邪？故能成其私。

69.

立秋到，心情秒，秋波祝福及时到；闷热跑，好运绕，浪漫爱情来报道；烦恼抛，开心笑，祝福话语耳边绕；发短信，祝福你，幸福快乐步步高。

70.

夏日天气热，天热地也热，地热树也热，树热风也热，风热人也热，要问啥最热，数我祝福热，愿你天热身不热，心暖心情热，心静得欢乐，时时都快乐！

71.

久坐不动，易伤血气，脑力者应慎之；身动过剧，易损内脏，体力者应戒之，科学健身就是适合自己的运动方式加合适的运动量！

72.

雨水滴滴传情，百花朵朵送福。雨水时节，把春的喜悦送到你眉头，春的快乐送到你手头，春的幸福送到你心头，愿你好运无尽头，平安到永久！

73.

深秋凉风袭，保暖要注意：穿衣过肚脐，腹部保暖须；晚上被盖紧，莫要造冷袭；饮食温软素，少食多餐宜；贴心提醒你，愿你永牢记。祝你秋天万事如意！

74.

养生有绝招，早好午吃饱，咸辣要吃少，烟酒少沾妙，粗粮搭配高，起居规律好，身体锻炼搞，烦恼远远抛，放松心情笑，愿你冬美俏，健康伴到老。

75.

寒冬来临，愿我的祝福如一杯热茶暖彻你的心扉，如一缕春风吹散风寒，愿您永远健康，平安如意，吉祥顺心，万事大吉！

76.

播种的季节在开始，明日的收获在期待，春天的故事在萌芽，夏日的清凉在憧憬，幸运的祝福为你在传递。春分到来，祝你笑颜常开好运常伴！

77.

夏日养生新主张，家里常备养生汤，红枣绿豆加其中；出门要把防晒做，霜粉涂好再打伞；工作之中要注意，空调温度不可调太低，多方注意保健康。

78.

似乎冷若冰霜，其实寂寞难当。霜降热度不降，爱情就是热量。与你风花雪月，爱意温暖心房。万山层林尽染，玫瑰心中绽放。岁月寒暑轮回，用爱与你守望。

79.

冬季养阳，择食有道，银耳，梨，蜂蜜可滋阴润燥；少辛多酸，酸味水果可选苹果、石榴；宜喝牛奶，豆浆，可生津液。漫漫冬日，祝君健康！

80.

秋去冬将来，花谢花开，我的思念随之弥漫开来，随着寒冷冬意飘到你身边，给你带去一丝温暖，带去我的祝福！季节更替，愿你心情美丽，平安好运。

81.

深秋至，天转凉，膳食均，科学配，养生贵在养精神，快乐由我来解说，寂寞之时我陪你，伤心之时我帮你，总之天天祝福你，愿你身体能健康，幸福长又长！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/jfotzoe0i7.html>