

适合发朋友圈的养生知识大全

1.
瓜果开水烫，吃了把心放。炎夏吃块瓜，药物不须抓。喝碗绿豆汤，解暑赛良方。
2.
秋分到来昼夜改，昼短夜长温度降。秋风带来思念长，秋雨送来情无量。秋果累累收获广，秋露莹莹祝福藏。秋分到了，愿你神清气爽，快乐健康！
3.
短信关爱永不变，我的问候别样甜。愿花香绕着爱情起舞，青山伴着健康绵延，骄阳拥着事业起步，清风揽着凉爽到来，伴你过一个美丽自在的大暑天。愿你大暑快乐。
4.
节到小雪西风烈，瑞气祥云好季节。拼搏事业不停歇，冬季别怕把膘跌。真情浇灌友谊树，爱情开花把果结。朵朵祥云送好运，快乐之源用不竭！
5.
丝丝的细雨滋润心田，快乐入心怀；点点的雨滴敲打心房，幸福满心头；绵绵的小雨浇灌心情，如意驻心间；愿柔柔的雨带给你开心无限，舒心相伴！
6.
夏日炎炎似火燃，酷暑燥热不思饭。朋友年老莫缠吃，口渴不要食冷宴。人老胃口不胜寒，激火伤身疾病传。损害身体全家忙，宜饮温热消暑汤。祝君夏日快乐！

7.
秋风起，秋叶落，秋渐冷，寒霜降，要添衣，防感冒，常锻炼，强体魄，吃羊肉，活气血，吃栗子，健脾胃，短信至，关怀至：天冷了，照顾好自己！

8.运动，是健康的源泉，也是长寿的秘诀。盼您天天锻炼，益寿延年。

9.
不管是春天还是夏天，季节总是会变换；不管是今天还是明天，思念总是驻心间。时光逝去如电，情意长久绵延。春去夏来阳光灿，愿快乐幸福呵护你的每一天！

10.
春天的燕子，给你美丽身姿，春天的柳絮，给你快乐情绪，春天的小溪，给你真心的话语一席，祝你春天有个好身体，天天有个好心情。

11.
真真的问候和祝福；真真的思念和牵挂；真真的关怀和惦记；真真的朋友和情谊，常常联系莫忘记。冬季已到气温降，天气转冷要加衣，健康身体属于你！

12.
最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的保健是笑容，最好的运动是步行！

13.
为生活—上班奔波不叫苦，促健康—爱惜身体要防暑，惜情谊—时常联系不生疏。天气虽变化，友情仍长在，短信言未尽，唯愿友康健。

14.
三伏天气真够热的，太阳真够大的，气温真够高的，想清凉一会儿真够难的，三伏天气心要保持真够静的，吃的要真够清淡的。三伏天气，注意防暑才是真的。

15.

身冷的人和衣裳亲近，有病的人和医生亲近，与其寻求灵丹妙药，不如堵截致病之源，与其得病托关系看病，不如平时找场地运动！

16.

秋分养生有道，四大美食护航，百合冰糖同煮，清热润肺独到，大枣入粥滋补，健脾益气高招，每日吃些红薯，清脂促消奇效，枸杞泡茶常饮，贴心安眠护肤。

17.

天寒养生正当时，秘诀给你道一道；板栗补肾又壮腰，每晚几颗别吃多；鲜枣维C含量高，细嚼慢咽助消化；羊肉提高免疫力，御寒进补煲汤妙，愿快乐安康！

18.

早起床同鸟齐唱，多锻炼广场起舞。溪边行吐故纳新，看鸟翔心胸宽广。听新闻广知多晓，视春色心旷神怡。愿春季身体健康，满面春喜乐吉安！

19.

思念伴着落叶而至，问候随着祝福送到，今天立秋，希望你能忘记这个夏天的烦恼，放下心里的浮躁，回归秋的淡然，感受秋的暗香。祝事业顺利，身体健康！

20.

白露送礼送温暖，暖暖的问候让你皮肤滋润润，白露送礼送健康，健壮的身体让你生活响当当，白露到了，接住属于你的慰问吧。

21.

日常工作多繁忙，偶尔休息切莫忘；餐饮食宿多调理，健康生活好身体；保持乐观和积极，精彩丰富有活力；好友情谊放心上，天气多变添衣裳。

22.

大暑到来热浪高，短信风暴清凉绕。席卷烦恼天外抛，吹走骄阳暑气消，送来细雨润心潮，清风拂面高温跑。朋友情谊不会变，声声问候心情好。祝你大暑人健康，快快乐乐乐逍遥！

23.

户外晨练要选择避风向阳的地方。如感到太热出汗时，运动强度可小些，速度减慢些或休息一会儿，不可马上脱下衣衫，以防寒气入侵而致病。

24.

秋季养生三阶段：初秋之时，欲食之味宜减辛增酸，以养肝气。中秋炎热，气候干燥，容易疲乏。此时应多吃新鲜少油食品。晚秋心肌梗塞发病率明显增高。饮食中注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物。

25.

天寒养生有门道，分享给你请记牢；根据温度增减衣，脖颈腰背莫着凉；早睡早起养阳气，情志平和戒怒郁；护肺防燥是必须，莲藕百合多补给。愿快乐安康！

26.

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。

27.

秋季补水有道，告别全身干燥，多吃含铁水果，桃子李子樱桃，胡椒花椒适量，油炸食品要少，晨起搓热后腰，有助气血通畅，温馨关怀送上，快乐安康随行！

28.

运动能代替药物，药物不能代替运动。运动血脉畅通，增强器官功能，生理功能平衡，防治一切疾病。

29.

过了大寒，又是一年；新的一年，钞票大赚；健康身体，开心笑颜；烦恼不找，幸福无边；好事不断，福运连连；朋友牵挂，更送祝福：大寒开怀无限！

30.

秋来护肤注意：气候渐冷空气干燥，补充水分是个急需；调节饮食多喝开水，煎炸油腻尽量远离；体育锻炼莫要忘记，增强肌肤御寒能力。愿你秋季美丽如意！

31.

大雪节气到，就算大雪飞，就算天再黑，就算花枯萎，就算寒风吹，请不要伤悲，有我把你陪，飘香一剪梅，微笑的你最美。

32.

春风吹来足，雨水生百谷，百草展青芽，救病会萌发。莫言春光无限好，保健防病不可少。谷雨时节湿度大，通风卫生要记下。务请排除干扰，保持身心双佳！

33.

晚春为春夏交换期，气温偏热，所以宜食清淡的食物。饮食原则上食清淡食物，并注意补充足够维生素，如饮食中应适当增加青菜。

34.

一年之计在于春，把健康播种在运动里；把辛勤播种在工作里；把幸福播种在心田；愿你春天快乐，事事如意。

35.

春分保养很重要，仔细呵护少不了，冷空气来临宜春捂，防治过敏要知道，多食花生和核桃，鱼肉蛋奶凑热闹，白菜番茄和柑桔，增强身体抵抗力，室外活动保健康！

36.

起床先入厕，清醒又快乐；起床先洗脸，精神每一天；上班徒步走，活到九十九；上班骑着车，健康没得说。祝你天天有个好心情！

37.

春天的短信我收到，短信是花儿正含苞，花香润心心生美，花眸传情情意妙。我给春天回短信，巧借春风传讯号，我是熬过严冬的人，对春天的恩情最知报。

38.

我不想感叹世事的变迁，也不想静待成长的未知。在这段我们走过的路上学会了坚强和独立。没我的日子你要照顾好自己，天冷了，千万别再把袜子当手绢用了。

39.

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；血流畅通，一冬康健。

40.

霜降有四种现象：天变冷、露结霜、蜇虫隐、草木黄；有三种祝福方式：发短信、打电话、写信件；关系到两个人：你和我；却只有一句话：天凉，保重身体！

41.

养生之道：大笑养心，抑郁“伤”心。注重养生，先要养心。早保健，晚保健，终生保健，终生康健；终生养生，终生康宁。愿您身体健康！

42.

立秋了，特送你一副对联：上联：秋风秋雨秋老虎，生活劳累不容易。下联：中奖中标别中暑，保重身体要记牢。横批：立秋快乐！

43.

春季养生食当家，轻松吃出健康来；番茄每天50克，有助消化是高招；苦瓜益气又解乏，凉拌清爽味道佳；清热去火别放松，多饮菊花金银花。愿快乐安康！

44.风吹汗孔喷嚏到，快速摩闭少感冒。

45.

拾一片落叶，享两场秋雨，赏三分秋色，得四季收获，喜五谷丰登，保六畜兴旺，聚七彩流光，会八方好友，观九州气象，当十分欣慰。立秋快乐！

46.

一滴雨，润透心窝；二滴雨，清新扑鼻；三滴雨，万物欢喜；四滴雨，烦恼尽消；五滴雨，欢欢喜喜；六滴雨，幸福如花。愿你相约在最美的雨季，淋一淋幸运的雨水，鸿运当头！

47.名过伤肺，色过伤肾，财过伤肝，食过伤脾，睡过伤心。

48.

水在流，鱼在游，忘掉所有烦与愁。秋风到，秋雨下，让你身心凉一下。朋友心，如我心，有我信息最开心。天有情，地有情，祝你入秋快乐天天心情。

49.皇帝的早餐，大臣的中餐，叫花子的晚餐。

50.

春季养生宝典；思想上要保持轻松愉快、乐观向上的精神状态。起居方面要坚持适当锻炼、定时睡眠、定量用餐，有目的地进行调养，方可达到最佳效果。

51.

阵阵秋雨阵阵寒，柔柔轻风吹面冷！秋高气爽登高处，遍地菊花黄灿灿！秋又到，天气冷，朋友记得多添衣多盖被，冷冷清秋，心里温暖！秋天快乐！

52.

赤日炎炎大暑天，短信问候到身边。心中烦恼都看开，轻轻松松人自在。心情畅快清凉来，身体健康快乐在。我的祝福绕你转，愿你大暑快乐每一天！

53.

秋季养生忙，秘诀来分享，衣着要鲜艳，困倦一扫光，少穿化纤衣，纯棉是首选，衣服宜宽松，促进血循环，穿薄且多层，保暖效果棒，少穿露肩衣，颈椎最怕凉，秋燥少吃辛，伤肺不值当，吃点酸味物，贴心护肝脏，关怀已送上，快乐又安康！

54.

天气变化莫测，气候时冷时热，早上多件衣服，正午注意防晒，工作不忘休息，别把身体累坏，多吃蔬菜水果，保持心情愉快，健康快乐夏天！

55.

夏至养生正当时，几种食物谨慎吃，鲜花属性大不同，随意泡茶易中毒，韭菜农药残留多，淡盐水中泡半天，清脆爽口腌酱菜，防腐剂高伤害大。愿快乐安康！

56.

夏去秋来，倦意袭来；回忆往昔，美丽重现；聆听呐喊，倾心浪漫；晶莹泪珠，落入心怀；脚步徘徊，心扉敞开；忘记忧愁，等待未来；愿你快乐，幸福到老！

57.

处暑到来无限欢，送走高温清凉绕。郁闷心情即时消，快快乐乐无烦恼。出门不怕太阳高，夜晚睡眠充足好。身体健康人欢笑，生活幸福每一秒！

58.

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。

59.

小寒过后三九天，注意养生与保健：早睡晚起不熬夜，10点左右上床眠；寒气太重防损伤，户外活动要简短；不吃生冷防绞痛，多吃羊肉、芝

麻和桂圆！

60.

天气渐渐凉，当把感冒防；落木萧萧下，心理别感伤；锻炼要跟上，热身防拉伤；饮食若多样，赛过中药房；昼短夜更长，深睡精神旺。调养身心，健康无恙。

61.

今天是传统节气“霜降”，天气冷了注意身体，一戒脱衣，二戒冷饮，三戒冲凉，四戒生冷，五戒吹风，六戒挑食。

62.

秋季养生要调摄精神，要保持神志安宁，心平气和，静想秋季收获硕果的喜悦，多参加户外活动，以助心旷神怡，开阔胸襟。祝您旅途愉快，一路顺风！

63.

大寒补血正当季，四种干果来帮你，桑葚干煮粥最妙，每天一碗容颜俏，葡萄干味美含铁，每天十几颗就好，桂圆肉煲汤为宜，食疗胜似补药，黑枣干养血佳品，零食几颗解嘴馋。温馨关怀已送上，愿你快乐安康伴！

64.

饮食要健康，饭前先喝汤，肠胃不受伤，每餐八分饱，宁可食无肉，不可饭无汤，免得开药方，吃米带点糠，老小都安康。

65.

夏走秋渐临，丝丝凉意沁心脾。忽冷忽热季节里，愿你保重好身体。烦恼忧伤全忘记，时刻拥抱好心情。朋友关怀莫忘记，空时记得常联系。处暑祝你幸福！

66.

出入不离轿车，饮食不离酒肉，睡觉不离佳丽，天天吞云吐雾。生活糜烂，荒淫无度。四个催命鬼，焉能命长寿。

67.

春风吹开了一季的绚烂，阳光明媚了一脸的笑颜，青草禾苗绿了一方的山川，雨水洗去了一身的烦恼，春雨带来了一年的好运。愿你雨季无虑，健康快乐享福！

68.

又是一年落叶黄，天高云淡传清凉；金秋十月家家忙，硕果累累遍地仓；早晚温降添衣裳，爱惜身体保健康；寒露送你祝福拿筐装，福禄寿财运样样俱全！

69.

秋燥易伤肺，滋阴润肺不可少，蜂蜜百合甚是好，常食益胃又生津，山药多食强身体，熟藕健脾又开胃，多食红枣补肾气，秋季食补很重要，愿收到短信的你吃饱，吃好，吃出身体健康好。

70.

风在耳边吹起，云在天空飘起，浪在水中泛起，人在心中忆起，我在把你想起，手机铃声响起，那是我在想你，祝福信息给你，愿你事事如意。

71.

炎夏困倦来扰，妙招助你赶跑，指尖轻敲头部，头顶后脑循环，握拳按压后颈，闭目后仰提神，粗盐泡脚解乏，恢复精神诀窍，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

72.

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。

73.

冬季到来气温低，温馨问候总不离。吃饱穿暖在平时，工作辛苦要注意。美酒取暖莫贪杯，太多就会伤身体。愿你冬季身体棒，快快乐乐烦恼弃！

74.

冬至日，把关怀做成棉袄，让温暖把你拥抱，把问候包成水饺，让心情无限美妙，把真诚当成鞭炮，让收获找你报到，把祝福化作阳光，让幸福把你照耀。祝你冬至快乐！

75.

一行白鹭上青天，一季白露到眼前，一杯暖茶温肠胃，一件外衣防风寒，一句问候知冷暖，一条短信传情感，想说的话千千万，保暖防寒是重点！

76.

璀璨银河，搭起神话桥梁；皎皎月华，播撒温柔情意；轻轻摇扇，扑捉飞舞流萤；炎炎夏日，送来清心祝福。愿你快乐过小暑，幸福乐无数。

77.

看尽风光无数，冰山雪花雕画，做好身体养护，健脾护肝养胃，数尽人生前路，安全健康最主。温馨提示，天气多变，注意身体！

78.

暖春花开了，多吃青菜好。甜腻不能多，零食精宜少。饭吃八分饱，疾病不骚扰。每天八杯水，代谢畅通了。出门多锻炼，春困消失了。愿你幸福常围绕！

79.

养生先养身，养身先习动；养生先养心，养心先习静。有动有静，动静相济，一张一松，预防百病；动后血通，血通气行，气行神爽，祛病健康；静后而定，定后而安，安后神怡，无病健体。

80.

秋季养生，调养讲究，应多蜜少姜；温凉分清，保肺应为先；排毒为主，进补次之，萝卜助功效；预防上火，应多食蔬菜；保养肝气，应省辛增酸。

81.

装载一个春天的祝福，请平安开道；存储一年四季的关怀，将友谊收藏；抛开一生一世的烦恼，与快乐拥抱。春的讯息已捎到，愿幸福像花儿冲你微微笑！

82.

比众多的钱财更重要的是强壮的身体，比强壮的身体更重要的是健康的心理。

83.

处暑过后，气温进入了显著变化阶段，逐日下降，已不再暑气逼人。此时节要注意防燥，饮食起居均要调剂周到。多吃蔬菜、水果有生津润燥、消热功效。

84.

天气渐凉要注意，保重身体莫随意：辛辣伤胃，多吃果蔬才有味；秋来阳气在收敛，烦恼忧虑人易累，笑口常开才对！

85.心胸宽大能撑船，健康长寿过百年。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/g4uzw104p2.html>