

大暑养生短信

1.
冰镇西瓜汁，降温比蜜甜。苦瓜炒鸡蛋，去火又消炎。糖拌西红柿，酸甜肠胃间。饮食常清淡，午休加锻炼。晨打太极拳，昏把小步散。一杯凉白开，清凉无极限。大暑送清凉，天天都健康！
2.
大暑来到气温高，防暑降温记心上：早睡早起精神好，多多锻炼为健康；防晒工作要做好，多喝茶水心舒畅；朋友真情永不忘，多多联系情意长。祝大暑心情好！
3.
大暑，大暑，谨防中暑；清凉，清凉，祝福加冰糖；夏雨，夏雨，夏雨带去凉爽；荷香，荷香，荷香满塘；祝愿，祝愿，愿你幸福绵长。
4.
大暑到，快乐祝福送给你：愿炎热见你无影踪，烦恼见你绕着跑，忧愁见你冷藏掉，伤病见你掉头走。愿快乐“暑”于你，好运“暑”不完，事业“暑”你高，幸福归“暑”你！
5.
送你好运杨梅，让你清爽无忧；送你快乐雪梨，让你烦恼全消；送你吉祥西瓜，让你浑身舒畅。朋友，祝你大暑心情好，快乐微微笑！
6.
温馨提示：大暑天，昼夜温差比较大，天黑睡觉要关窗，受凉要伤风，流清鼻涕不好看，感冒打喷嚏不雅观，祝福你永远健康美丽漂亮，动人心魄。

7.
大暑节气到，路旁花枝俏。稻在田里笑，人在屋里跳。愿您天热不急躁，脾胃相协调，心静少烦恼，人生步步高。清凉一夏，乐享四季。

8.
大暑到了，愿你用空调消散闷热，用清风吹散焦躁，用冰块冻结惆怅，用细雨冲刷烦恼，用清泉洗去劳累，用摇扇煽去忧伤，天天都有好心情。

9.
大暑到，热意滚滚似海浪；阳光照，防暑降温要做到；绿豆汤，降火消暑好材料；短信传，祝福问候来报到。酷暑期间照顾好，愿你心情不烦躁。

10.
大暑时节太阳毒，中午前后少外出；多喝水来要防暑，夜间休息莫凉肚；祝你生活好运助，愿你事业迈大步！

11.
大暑驾到骄阳照，养生保健很重要。心情清净快乐笑，饮食清淡健康到，居室清凉惬意绕，出门清幽容颜俏。养生四清要做到，大暑无忧乐淘淘。

12.
大暑到，祝福到，愿清风吹你烦恼消，夏雨淋你疲惫跑，冷饮一喝暑气消，短信一看开口笑；祝你大暑凉爽！

13.
大暑节气要来到，防暑降温有必要；凉茶西瓜防上火，蔬菜水果不能少；气温再高心勿燥，避免暴晒防中暑；祝你大暑透心凉，快快乐乐每一天。

14.
大暑到了，好友提醒你，注意防暑防晒，劳逸结合实在，别把身体累坏

，多吃水果蔬菜，保持笑口常开，烦恼统统走开。祝大暑快乐！

15.

佛祖拈花，迦叶微笑，一笑，笑出了生命的奥妙，纷飞的花瓣，飘荡着我的祝福，为你驱走人间的烦恼，为你带来大暑的微笑。

16.

大暑养生有妙招，坚决不做火药桶，少吃温热类水果，荔枝桂圆需适量，坚果热量非常高，一天三十克别超，肉类会使血粘稠，再馋摄入尽量少。愿安康围绕！

17.

大暑闷热气温高，赤日炎炎似火烧。清凉小风虽很好，难去心头焦和躁。为君送上冰蜜桃，消暑解渴清爽到。愿君大暑心欢笑，沐浴清爽享美妙。

18.

大暑来袭，健康注意，烈日远离，身体第一，补水必须，防暑谨记，安度夏季，清凉惬意。大暑来到，祝你安好！

19.

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。

20.

大暑时节，瓜果不能少，补糖补水益健康。大暑时节，蔬菜不能少，补维生素补粗纤维强身体。大暑时节，睡眠不能少，睡好才能心情好。大暑时节，祝你健康、清爽、欢乐常常！

21.

赤日炎炎到暑天，清爽祝福送身边。遍采百花酿为蜜，为君沏茶添美丽。采撷绿豆煮汤水，伴君消暑健康随。盛来冰镇黑咖啡，陪君浪漫永不悔。愿君大暑时刻幸福快乐。

22.

大暑到，真热闹，风扇吹吹扇子摇；树荫下，溪水边，遮阳挡眼暑温降；汗涔涔，湿衣衫，热情高涨不怕炎；喜乐多，忧愁少，好运连连到永久。

23.

炎炎大暑，知你心烦气躁，我特送清凉短信给你，冲冲凉水澡，听听古典乐，喝喝绿豆汤，深呼吸一下放轻松，让心归于平静，凉爽一夏天。

24.

烈日炎炎大暑到，短信传来平安抱。莫为天热添烦恼，心平气和暑自消。身体健康家美满，事业顺利多欢笑。朋友情谊身边绕，大暑快乐乐淘淘！

25.

大暑气温飏，听我把话唠：知了蝉儿叫，莫要心烦躁，偶尔吹空调，不要呆长了，西瓜口中嚼，水果胜过药，蔬菜少不了，营养也不忘，就算气温高，仍然乐逍遥！

26.

相思化作一阵风，清清爽爽吹身边，牵挂转为千滴雨，清清凉凉降身旁，友谊树冠正茂盛，遮荫避暑凉自在，祝福一条电波传，大暑快乐福相伴！

27.

大暑天气气温高，烈日当空艳阳照。防晒补水要做好，美丽心情容颜俏。绿豆汤水防中暑，雨丝飞扬乐无数。祝福声声皆清爽，伴君快乐幸福长。

28.

大暑到了，注意防暑降温多喝水，顺道把一篮水果送给你：苹安富贵，桃李满园，杏福快乐，梅开眼笑，核家欢乐，瓜分烦恼！记得开心过三伏！

29.

大暑来到气温高，酷暑炎热不一般；偶有雷雨来赏光，潮湿闷热盛不减；我特取来芭蕉扇，为你解暑送清凉；愿你大暑心舒畅，日日舒爽乐悠悠！

30.

大暑大暑，正值酷暑，一年最热，谨防中暑。大暑大暑，饭要吃好，小暑吃黍，大暑吃谷。大暑大暑，开心就好。身要舒展，心要舒坦。

31.

大暑到来热炎炎，短信送来真情暖；大热天气注保健，过度吹冷伤身体；多喝开水绿豆汤，瓜果蔬菜趁新鲜。大暑时节祝福你，健康快乐每一天！

32.

大暑节气已至，气温高升炎炽。保健不容忽视，谨记防暑常识。合理安排饮食，清淡可口务必。讲究卫生仔细，快乐生活似蜜。愿你大暑快乐如意。

33.

大暑节气来，心情要开怀，气温虽然高，调解最重要，藿香正气水，安神补脑液，还有问候的信息，降温防暑靠自己，做好防备度暑期。

34.

大暑气温持续攀高，降温防暑您得记牢，预防上火凉茶最好，早睡早起切莫煎熬，扫尽蚊虫无烦无恼，心平气和别烦别燥，多多锻炼健康常保，发发短信祝福来到，大暑节气健康环绕！

35.

今年大暑到、朋友短信来、提醒你：出门外、把伞带、多喝水、心畅快、对饮食、巧安排、对蚊虫、别烦恼、挂蚊帐、防蚊咬、清凉一夏乐逍遥。

36.

大暑天气闷热，送你清风，愿你心静；送你甘露，愿你心净；送你阳光，愿你心晴。祝你大暑快乐，万事如意，身体健康，幸福安康。

37.

大暑时节热得慌，合理避暑不要忙，避免中午太阳晒，室内通风且清凉；合理饮食最养生，多吃姜来多喝汤。没事找我诉衷肠，保你开心又健康！

38.

大暑到来树成荫，一片冰心绕君心。送来贴心水蜜桃，拂去炎热与焦躁。捧来冰爽绿豆糕，消暑解毒容颜俏。愿友大暑心欢笑，幸福绵绵乐逍遥。

39.

大暑时节得消暑，用扇子扇走寂寞，用空调散播快乐，用清水洗去疲惫，用冰块冻住苦涩。愿你在炎热的夏季里，每天都能感受清凉！

40.

大暑节气到，气温真是高，心里莫烦躁，天天都欢笑，冰棒要吃少，肠胃才，常把淋浴浇，解暑最最妙，愿你烦恼少，日子步步高，天天乐逍遥。

41.

我用夏季的瓜香四溢送你一夏的快乐得意，我用夏天的热情洋溢送你一夏的幸福满溢，我用夏日的心境舒怡送你一夏的健康飞逸！大暑，希望我的短信祝福正和你心意！

42.

大暑到，送你一杯冰红茶，清凉开胃；送你一颗爽心丸，爽心爽肺；送你一阵清爽风，清新解暑；送你一份小问候，舒爽润心。愿你大暑惬意，开心度夏！

43.

大暑节气到，健康防暑很重要：空调太冷伤身体，凉水冲脚不可取，风

扇直吹要减少，大汗淋漓勿洗澡。祝你健康一夏！

44.

晶晶送你一颗星光，愿你拥有心情舒畅！青青送你一片荷叶，愿你拥有美梦一夜！美美送你一条短信，愿你拥有美丽一生！大暑快乐！

45.

大暑来，大咧咧，“暑”来宝，问候咧，好运气，陪你咧；好心情，黏你咧；好福气，亲你咧；乐逍遥，吻你咧；幸福爱，抱你咧！祝福你，清凉咧，爽快咧，开心咧！

46.

大暑养肝正当时，分享秘籍请记牢，炎热啤酒要少喝，两瓶以内可别超，酒前牛奶垫垫底，喝酒莫急也别快，酒后休息多喝水，或者饮点苹果醋。愿快乐安康！

47.

大暑到来气温高，防暑降温很重要。锻炼身体趁早晚，切莫等到太阳高。冷饮降温口感好，太多食用肠胃糟。绿茶降温最是好，祛除毒素有疗效。出门防晒不可少，皮肤损伤恢复难。大暑到来，愿你健健康康，快乐围绕！

48.

大暑到，送清凉，寒梅弄雪菊披霜；大暑到，送健康，蔬菜水果多热汤；大暑到，送希望，家庭和美事业旺；大暑到，送祝福，天天快乐又吉祥！大暑，幸福！

49.

大暑要来到，朋友不要怕；暑天几块瓜，药剂不用抓；清热又解暑，豆汤功劳大；盛夏要补水，菜粥消暑夏；苦菜最解暑，照做顶呱呱。

50.

大暑来到气温高，赤日炎炎人易躁。防暑降温凉茶好，心情愉悦无烦恼。饮食清淡疾病逃，消灭蚊虫健康绕。发送短信祝福到，大暑时节心欢

笑。愿你大暑快乐。

51.

大暑到，莫烦恼，开心笑，祝福到，愿你的事业轰轰烈烈高瞻远“暑”；爱情甜甜蜜蜜乐不思“暑”；好运团团环绕数不胜“暑”。幸运幸福不离不弃非你莫“暑”！

52.

大暑骄阳似火炎，电波短信传清凉。送你凉伞王老吉，遮阳避雨防上火。送你云朵清凉风，丝雨微风爽你心。淋洗烦躁驱郁闷，无忧无虑开心唱。祝你大暑享清凉。

53.

大暑到来送清香，各种瓜果上市忙。红红苹果俏模样，吃在嘴里齿留香。绿绿西瓜红红瓢，解暑利尿请君尝。荔枝品种有多样，营养丰富贵妃望。各种瓜果保健康，愿你夏季快乐长！

54.

找把雨伞，找个风扇，乘着大暑，快回家避暑；跑个小步，喝杯清茶，吹吹清风，来润润心间；亲爱家人，真心好友，记得大暑，要避暑防暑。

55.

大暑天，烈日炎，酷热地，请离远，静心田，清凉伴，防中暑，水常伴，瓜果蔬，食不厌，大暑到，气温高，忌烦躁，祝你好！

56.

大暑祝福，含清凉因子，有酸甜元素，读之齿颊生津，能防热避暑，可祛乏解躁，令凉意贯通四肢百骸，让你畅享一夏的清凉舒爽！

57.

大暑节气又来到，防暑降温莫忘记。水要多喝别等渴，烈日少晒别傻站。当补则补不乱吃，该放就放不多想。轻轻松松战高温，快快乐乐迎盛夏。

58.

短信吸万年寒玉之精华，聚极地冰川之寒气，乘四季风雨之滋润，具清凉解暑之功效，除可大暑烦闷之热气，冰箱冷藏后阅读口味更佳。大暑快乐！

59.

一瓣冰冻西瓜，让你解渴；一碗绿豆汤水，为你消暑；一杯冰镇咖啡，给你惬意；一瓶激爽雪碧，送你清凉；一份真纯祝福，伴你快乐过大暑，清爽乐无数。

60.

大暑到，骄阳如火，亲密由表及里；夏雨缠绵，云朵大地手牵手；清风飘逸，清爽从头到脚；祝福缕缕，温馨清爽任拥；爱意浓浓，幸福美满暑你多；牵挂长长，思念快乐暑你重！

61.

大暑已来到，气温节节高，户外不乱跑，中暑不得了，绿豆是个宝，务必要记好，消暑离不了，地位很重要。朋友，愿你做好防暑降温工作，喜过清凉惬意生活！

62.

大暑节气来到，炎热酷暑难熬，预防中暑有招，劳逸结合重要，防止暴晒虚脱，室内降温重要，讲究饮食健康，养好精神倍爽。

63.

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！

64.

大暑来临，热气格外难料，出门带伞有必要，可防晒还可防雨，喝点绿豆汤，降降暑，身体很重要，多喝茶水心舒畅，大暑时节祝你快乐！

65.

大暑节气，短信祝福来报到：愿你幸福快乐不计其“暑”，开心度暑；愿你吉祥好运“暑”也“暑”不尽，福运缠绕一暑。祝大暑快快乐乐幸福福。

66.

烈日炎炎短信来，化作祝福传递爱。凡事看开心畅快，多喝汤水身康泰。出门记得做防晒，美丽容颜永不改。清风吹来焦躁散，从此心头无阴霾。愿你大暑清凉自在。

67.

大暑到来热气高，日常保健要做好。常食水果美姿颜，开心快乐心灿烂。绿豆解渴能消暑，开怀畅饮健康驻。防晒补水要做好，青春美丽永不老。愿你大暑快乐。

68.

大暑送你水果拼盘，感觉清凉酸甜。好运杨梅尝尝，愿你加倍清爽；快乐李子咬咬，消除所有烦恼；健康西瓜吃吃，包你全身舒适！

69.

大暑到了，天气酷热，注意中暑，果蔬不减，防止暴晒，起居规律，午后小憩，朋友祝福，送你冰爽，生活幸福，快乐一暑。

70.

大暑来到，气温攀高，多多喝水，上火不扰，内外温差，四度为好，绿豆熬汤，消暑妙招，苦味多食，增进食欲，切莫熬夜，睡眠要好，情谊真挚，没事聊聊，祝福送上，愿你安好！

71.

大暑来到，气温攀高，防暑降温，时刻谨记，凉茶多喝，预防上火，多多锻炼，身体健康，朋友真情，多多联系。祝你大暑心情好！

72.

大暑到，天炎热。防晒防暑最重要：出门防晒不要忘，瓜果蔬菜新鲜吃，西瓜绝对少不了，多喝白糖雪梨水，绿豆汤别忘熬。祝你大暑心情好

，快乐又安康。

73.

大暑节气来到，短信送去祝福，钞票“暑”不胜“暑”，吉祥如意可劲“暑”，多吃瓜果蔬菜更“暑”服，愿祝福终归你所“暑”。

74.

大暑来到，气温忽升高；知了鸣叫，蚊虫凑热闹；祝福送到，防暑莫忘掉。愿你多多注意，快乐一整夏！

75.

大暑到，情难了；送问候，愿你好；忙工作，莫过劳；睡眠足，神奕奕；饮食均，三餐饱；笑口开，永无恼；祝福你，步步高！

76.

送你乌龙茶，即消脂来又美容；送你两根瓜，冬瓜苦瓜把毒排；送你五豆汤，为你祛暑解胸闷；送你小贴士，愿你平安度大暑。

77.

大暑到来大福来，大风大雨送清凉，大红西瓜桌上摆，大红鲜桃一大堆，蚊子送上大红包，大群好运把你追，呵呵祝你大暑开心乐逍遥！

78.

大暑节气到，酷热将你绕，送你芭蕉扇，扇灭“火焰山”；送你清凉茶，润肺透心凉；愿你永快乐，轻松度大暑。

79.

大暑到来热炎炎，大热更要多保健。过度吹冷不可取，二十六度最低限。适度补充淡盐水，瓜果蔬菜趁新鲜。愿你健康快乐大暑天！

80.

大暑到来热炎炎，防热避暑很关键。出门防晒切莫忘，空调温度要适当。瓜果蔬菜应新鲜，饮食清淡美容颜。流汗太多喝盐水，关心情切把你追，愿你大暑心情好，清爽健康乐淘淘。

81.

气温高，大暑到，清凉祝福不能少。青青草，频弯腰，缕缕清风已送到。绿豆汤，水蜜桃，降温解暑抗疲劳。莫熬夜，起的早，天天晨练身体好。短信到，微微笑，清凉一夏无烦恼！

82.

大暑到，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；祝愿你有个凉爽的夏天！

83.

大暑来到，气温超高，防暑降温，时时记牢，凉茶多喝，瓜果不少，心情乐观，莫烦莫躁，朋友联系，送上问候，祝你大暑烦恼消！

84.

大暑至，我顶烈日、迎热浪，一路疾驰，挥汗如雨，送你一剂灵药，可释放清凉、降服高温、外添凉意、内除烦闷，愿你一夏无忧！

85.

大暑到来阳光烈，祝福友情切切。明亮圆月真皎洁，伴你快乐福无缺。花香无忧入心河，迎来自在踏清波。清风凉爽最体贴，送来惬意伴君侧。愿有大暑永快乐。

86.

大暑到，为你泡杯清凉茶，清爽解暑，沁润你心；为你刮阵惬意风，扫除闷热，爽歪你心；为你洒点爽心粉，去忧除烦，愉悦你心。愿你大暑开怀，舒爽度夏！

87.

大暑来到，酷暑严烤，防暑注意，着重饮食，多喝白水，蔬菜多吃，防晒意识要增强，养生知识谨记了。祝大暑节气快乐无忧乐得逍遥。

88.

骄阳似火大暑到，我的祝福彩信报。缓摇荷扇清风吹，柳荫花香清凉抱

。送你冰糖葫芦汁，清凉爽甜伴暑期。阵阵清风惬意悦，祝你大暑好福气。愿暑天怡心健康。

89.

大暑时节气温高，容易上火和焦躁。请君多喝苦瓜汁，解暑消渴去烦恼。绿豆米仁不可少，去火解毒功效好。百合双花夏枯草，每日泡茶身体好！

90.

大暑酷热需注意，出门防晒别忘记，补充水分首第一，门窗一定要开启，通风换来好空气，生活起居有规律，心境平和多休息，早晚锻炼好身体，大暑健康属于你！

91.

大暑天气温度高，注意防晒请做到，肌肤涂抹防晒霜，保护身体更健康；及时补水要牢记，多喝开水很有益；刻意贪凉伤身体，凉热温度要相宜。大暑天里，愿你生活有规律，健健康康过夏季！

92.

夏日炎炎，苦味淡淡，适量吃苦味调节酸碱平衡！嘴巴干干，脸颊汗汗，适量喝白水调节机体平衡！溪水青青，心境清清，适量放松身心调节心态平衡！大暑快乐！

93.

大暑骄阳照，祝福来报到。愿你玉扇轻轻摇，清凉身旁绕；冰茶手旁放，惬意满心房；清风徐徐吹，快乐永相随。细雨绵绵来，清爽不等待；祝福声声到，愿你乐逍遥。

94.

说大暑，道大暑，热得好似蒸笼煮；大汗淋漓四处苦，蚊虫凶得像老虎；望你天天能消暑，送你清凉的祝福。大暑快乐！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/umtvozyy7c.html>