

春季养生知识短信

1.
调养精神心宽阔，防风御寒要保暖，调节饮食宜甘温，运动锻炼要持久，预防春困精神好，保健防病体健安！祝你健康平安！
2.
春暖花开正气扬，春困乏力是自然。早起早睡身体好，工作之余勤锻炼。健康身体放心上，运动提高免疫强。防病抗疾体质好，健康身心赏花玩。愿你春季笑灿烂！
3.
健康在春天，幸福在春天，送你一个苹果，感冒见你躲，送你一个香蕉，疾病见你逃，春季养生最重要，养肝护胃不能少，多做锻炼身体好，青春常在不变老。
4.
春季养生支招：细菌繁衍，防感冒；温差大，勿急减衣；多锻炼，深呼吸；调脾胃，宜食粥；少食酸物，多摄甘味；天干物燥，多补水；心境平和，忌烦躁。
5.
春季养生有妙方，几点窍门来分享；笑口常开是首要，养肝最需心情好；夜卧早起睡的香，头东脚西右侧位；减酸增甘宜温补，韭菜补阳做水饺。愿快乐安康！
6.
少喝酒少吃肉，出门不妨疾步走，遇事心宽开笑口，调节情绪别犯愁，春季养生正当时，迎着阳光去郊游，早睡早起防春困，愿你更有精神头，健康长长久久！

7.
春季护肤要注意：以适度清洁为宜，每日用洁肤品清洁2-3次即可，过度清洁会破坏皮脂的弱酸环境，降低皮肤抵抗性，容易引发炎症。愿你春季美美！

8.
春风，吹开了快乐的花蕾；春雨，润泽了万物的荣光；春意，渲染了生命的色彩；春光，绚烂了幸福的人生。春天来了，愿你悦动在春的季节里，开心永远！

9.
春节养生有门道，营养搭配巧养肺；杏仁粳米同煮粥，温热服食早晚餐；新鲜莲藕榨成汁，加入蜂蜜抗衰老；银耳雪梨煲靓汤，去火别忘放冰糖。愿快乐安康！

10.
春季养生肝为先，调养贴士记心间。以食养肝菠菜好，舒肝养血又润燥。以味养肝醋在行，平肝散瘀护健康。以血养肝食鸭血，以血养血是秘诀。愿你春来身体好！

11.
春季养生正当时，情浓秘诀分享你；薄荷玫瑰花熏蒸，清洁皮肤助排毒；莴苣菠菜绿叶蔬，贴心补充维生素；保护肝胆少油腻，一把坚果每天记。愿快乐安康！

12.
春季养生有秘籍，情浓贴心分享你；多甜少酸宜养肝，大枣蜂蜜多吃点；多动少静养阳气，瑜伽慢跑和登山；多抬少低护颈椎，踏青郊游放风筝。愿快乐安康！

13.
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！

14.

春季养生，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。

15.

早春为冬春交换期，天气仍寒冷，人体内消耗的热量较多，所以宜食偏温热的食物。如米面、杂粮、豆类、花生、乳制品等。

16.

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。

17.

春季养生有门道，分享给你请记牢；大枣蜂蜜最养肝，煲粥食用营养高；省酸增甘以养脾，百合荸荠春火消；绿叶蔬菜宜多吃，防春困选油麦菜。愿快乐安康！

18.

春季感冒食疗方。风寒感冒：吃香喝辣能去寒。风热感冒：饮食清淡多喝粥。表里两感型感冒：酸性果汁不可少。胃肠型感冒：茶水红糖搭档好。

19.

添甜方可解春困，纳蜜有助清肺毒；省酸增甘养脾气，防寒保暖抵邪风；早睡早起顺春气，多甜多辛安人体；顺肝性全身舒畅，助脾阳五脏平和。祝健康快乐！

20.

万物萌生正新春，调养五脏养身心。五行对照春属木，此时养肝最对路。韭菜豆芽和红枣，菠菜枸杞益肝好，适度小锻炼健康保。一年养生在于春，愿您养成长寿星。

21.

传统医学认为，春季为肝气旺盛期，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃。所以在春季的时候，应少食酸味食品，且忌食生冷油腻的食品。

22.

春天到，人欢笑，学养生，健康保，说春捂，真妙招，饮食篇，需记牢，多运动，户外跑，心胸阔，少烦躁，发短信，交流好，长坚持，健康照。

23.

春末夏初，祝福情长；清风拂面，快乐荡漾；杨柳献媚，甜蜜飞扬；喜鹊展喉，好运登场；春色盈心，幸福珍藏；湖光映影，笑容存档；深深问候，温馨情长；祝你如享尽，幸福时光！

24.

不再有彻骨风寒，还未曾烈日炎炎，正当是花开春暖，恰好逢鸟语花鲜，在这个美好春天，献上我诚挚祝愿：财源滚滚，好运连连！开心刻刻，快乐天天！

25.

春季养生有妙招，情谊浓厚身边绕；健脾和胃多喝粥，鸡肝粳米味道好；豆芽营养最鲜活，凉拌清炒都适宜；衣着宽松不过紧，唤醒身体多伸展。愿快乐安康！

26.

春季到来百花开，天气渐暖却多变。衣服添减据气温，不可随意胡乱穿。经常外出去锻炼，莫要工作人不闲。健康身体是本钱，愿你疾病远离笑开颜！

27.

初春保养很重要，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！

28.

春季中期，天气变化较大，气温骤冷骤热。气温低时，宜食偏温热的食物，如米面、杂粮、豆类等。气温较高时可增加青菜的食量，减少肉类的食用。

29.

春季容易感冒，锻炼必不可少，早晨轻轻慢跑，中午睡好午觉，下午清理死角，睡前记得泡脚，养生从不迟到。祝你春天早睡早起，必然拥有一个健康的身体！

30.

春季护肝三宝典，分享给你记心间；油腻烟酒需少碰，菠菜韭菜多吃点；充足睡眠是关键，睡觉莫超十一点；保持乐观不动怒，闲来无事聚聚先。愿快乐安康！

31.

春季要多吃瘦肉、蛋类及蔬菜、水果等富含优质蛋白、高维生素的食物，保持生活规律，保证充足睡眠，可增强抵抗病毒和细菌感染的能力。

32.

春季多梳头可以有效的改善头部血液循环，使头发得到滋养。乌黑光泽、防止脱发；还可以缓解头痛、预防感冒。春季应该多梳头。

33.

山外青山楼外楼，温馨祝福无止休，一曲新词一杯酒，幸福生活天天有，甜蜜时光常相守，恰似春水向东流。春天来临，祝：幸福天长地久！

34.

有氧运动不可少，消除春困有效果；冰糖熬水润肺脏，解除春燥有疗效；多喝鸡汤来进补，清除春寒有功效；春季到，愿你健康养生，身体棒棒，快乐常伴！

35.

一年四季风光好，春风拂面最宜人，身体健康注意好，才会带来好心情！多吃谷类补蛋白，百病不侵抵抗强；多吃蔬菜多喝水，维生素能帮大

忙。望你天天有福气，每天开心幸福长。

36.

春季养生有妙招，情浓贴心分享你；青色食物养肝妙，青柠檬水常饮好；枸杞提升肝排毒，每天三十颗最佳；按压足背太冲穴，轻微酸胀五分钟。愿快乐安康！

37.

初春季，天无常，有冷暖，需谨慎防；阳气升，肝气盛，多萝卜，宜生姜；睡眠足，晨练早，多散步，勤活动；一年计，在于春，祝福你，永健康。

38.

春眠不觉晓，短信祝福早；春去花还在，短信祝福快；春潮带雨晚来急，诚挚祝愿无人敌；春蚕到死丝方尽，诚挚祝愿随短信。祝：“春”天“信”福！

39.

春季养生有妙招，分享给你请记牢；晚睡早起精神好，午间通风浊气消；莫要过早减衣物，膝部保暖是首要；坚持运动宜散步，慢跑郊游美景绕。愿快乐安康！

40.

春色令人醉，养生莫荒废。让灿烂阳光晒晒背，让快乐心情消疲惫，营养均衡多饮水，锻炼身体人不累。健康最为珍贵，愿你笑容明媚。

41.

春季讲究“吃”：少食酸，略增添，吃出幸福；多清淡，多水果，吃出艳丽；饮开水，讲卫生，吃出健康；减肉食，补维C，吃出笑脸；祝您快乐，幸福拂面！

42.

春，启迪了希望，扬起了风帆；孕育了美好，萌发了幸福；滋润了心境，豁达了人生；复苏了万物，带来了生机；送达了祝福，悦动了你心。

愿你徜徉在春的世界里，天天开心！

43.

适当采撷野菜吃，富含营养助运化；暮春吃得要清淡，体内积热要防范；绿豆赤豆酸梅汤，蔬菜水果加绿茶；优质蛋白多吃些，忌狗羊肉和麻辣。祝健康快乐！

44.

春季容易肝火旺，三种蔬菜巧降火；肝气疏通豆芽菜，肉片一起煲汤佳；养阳最佳是韭菜，猪血同煮营养妙；菠菜排毒利肠胃，榨汁凉拌两相宜。愿快乐安康！

45.

日出起床不容缓，早晨锻炼不要忘。早餐进食不可少，吸食烟毒不能染。耄耋老人服钙片，多食杂粮少脂肪。常吃野菜身体好，愿你健康活神仙！

46.

早晨起床喝热汤，稀释血液精神爽。看天穿衣莫耍脆，运动锻炼把歌唱。念念有词挥舞剑，心无杂念太极炼。身感舒服体发热，恰到好处收步缓。愿春季体健乐哈哈！

47.

春夏之际紫外线强，植物萃取类护肤：选用天然护肤品橄榄油、葡萄籽油之类的植物油，或从植物中提炼出来的化妆品，少用酒精含量高的化妆品。

48.

春季养生，贴士送你要记牢：少吃盐多吃醋，少吃肉来多吃素；少吃糖多果蔬，少坐车来多步行；少计较多宽容，少贪睡来多运动。愿你春季健康如意！

49.

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！

50.

春季要护肤，外敷加内调，效果更明显，肌肤美如颜。蔬果要多吃，深绿蔬菜尽量生吃，效果更明显；粥类要多喝，小米、大枣和薏米，气血好来皮肤好！

51.

春季养生，贴士记牢：饮食多清淡，少食宜多餐；五谷皆食用，蔬果不能少；不偷懒赖床，多运动保健；早睡精神好，心态要乐观。愿你健康幸福绕！

52.

杏花洁白桃花香，蜂飞蝶舞燕子忙。早起散步迎朝阳，郊外河堤迈步缓。新鲜空气深呼吸，大度宽容无惆怅。豁达烦恼离身跑，笑口常开百岁安。愿你春季安好！

53.

春分来到，借一缕温润的春风，缀上百花的芳香，为你系在轻柔的手腕；借一双彩蝶的羽翼，在明媚春天，带着你快乐的心随风飞翔，愿你笑脸常在！

54.

春风拂面精神爽，无烦无恼心情朗；春雨淅沥细水长，财源广进薪资涨；春日高照好艳阳，和睦温馨家安康。春日来临，祝：幸福吉祥，永远阳光！

55.

总有一天，爱情像春天的野花绚烂，成功像辉煌的烟火绽放天边。尽管路上会有风雨，但你始终微笑向前，我的朋友，愿你一切愿望都实现。

56.

春季养生有妙招，情浓分享请记牢；主食宜选高热量，补充足够蛋白质

；适当增加果蔬量，油菜青椒小白菜；饮食清淡忌油腻，胃寒之人吃点姜。愿快乐安康！

57.

春季养生有门道，分享给你请记牢；多吃时令春之芽，香椿豆芽和蒜苗；菠菜解毒防春燥，沸水烫软捞出炒；温补脾胃有糯米，做成糕点味美妙。愿快乐安康！

58.

海带含碘治甲亢，常吃菜花癌症少；芋头散结治瘀肿，荸荠利咽热火消；胡椒驱寒又燥湿，葱姜辣汤治感冒；心血管病食木耳，银耳强身又补脑。愿快乐安康！

59.

双手交替捏鼻翼，扣齿咽津壮身体；双手搓面上而下，由内向外揉眼皮；十指代梳常拢头，舒筋活血脉络通；坚持锻炼不停歇，鹤发童颜定实现。愿快乐安康！

60.

春季阳气升，健康是根本。劳动出汗时，莫急减脱衣。贼风袭你身，患病不商量。感冒是小事，风湿腰腿疼。终身不愈症，害你哭无泪。愿你春季好身体！

61.

冬去春来，季节变化，乍暖还寒，最难将息，养生贴士，关怀送礼：春捂秋冻，勿忙减衣，预防流感，加强锻炼，增加免疫，祝你健康，幸福如意，春天快乐。

62.

花生降脂治贫血，健脑乌发吃核桃；芝麻润肤又乌黑，蜂蜜益寿又润燥；依据情况选食疗，多样进食营养好；若问食疗之根本，平衡膳食最重要；愿快乐安康！

63.

春季养生有门道，分享给你请记牢；阳气升发重调养，菠菜韭菜多吃点；养护脾胃是关键，喝些红枣枸杞粥；郁闷生气易伤肝，发怒别超三分钟。愿快乐安康！

64.

春季养生，“三春”各不同！早春，少吃寒性食品；仲春，适当进食大枣、蜂蜜等滋补脾胃的食物；晚春，饮用绿豆汤、酸梅汤等，以防体内积热。

65.

春季阳气升，肝火燥气盛。说话别激动，做事勿急躁。饮食清淡点，杂食五谷粮。豁达笑口开，宽胸不计较。知足常乐乎，愿你大肚量！

66.

春季百花盛开，花粉传播很容易引起花粉过敏者的反应。专家提出，春天常吃蜂蜜、大枣、金针菇和胡萝卜可起到抗过敏的功效。

67.

春雨一场场，润物在田间。春风一阵阵，芬芳花儿绽。短信一条条，朋友心花放。问候一句句，心里暖洋洋。愿你，沐浴细雨赏，尽享春之光！

68.

春季养生有好茶，因人而异来泡吧；绿茶提神功效强，以免失眠白天饮；人参麦冬五味子，煮沸疲倦一扫光；枸杞补肝又明目，搭配菊花是最佳。愿快乐安康！

69.

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！

70.

春季养生宜养肝，饮食宜暖不宜寒，水果蔬菜多多善，早睡早起多锻炼

，春捂防寒记心间，心情时刻要灿烂，拥抱幸福和平安，愿您一生永康健！

71.

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，香椿荠菜养胃妙；采摘新茶正当时，淡茶常饮养肝忙。愿快乐安康！

72.

春季养生养些啥，秘诀给你道一道；顺应时节巧养阳，芝麻核桃常吃好；养阴远离油腻物，红豆莲心熬粥妙；芹菜红枣代茶饮，养脑安神是良方。愿快乐安康！

73.

西点蛋糕冰激凌，氢化油脂问题多；薯片烤串麻辣烫，致癌物质常听说；腌渍熏烤都不好，多吃毛病自己找。愿快乐健康！

74.

春天养生，重在养肝；事无巨细，注意分担；饮食调养，少酸多甜；多喝水，排毒养颜；走走看看，豁达心宽；寒从脚起，保暖为先；贴士挂念，祝你康健！

75.

一场春雨，沁润了万物的心田；一阵春风，吹开了幸福的花蕾；一声朋友，触动了彼此的心弦；一句问候，温暖了朋友的心窝。朋友，愿你沐浴在春风中，幸福常在！

76.

香菇益寿抗癌症，蘑菇抑制癌细胞。蔬菜疗疾常食用，强身健体寿命高。饭后生梨化痰液，苹果消食养分高；杨梅开胃去暑热，一起去风有樱桃；愿开了安康！

77.

春季养生有门道，提醒贴心分享你；肝病患者需忌酒，胆病患者需忌油

；感冒患者忌聚会，胰腺病患需忌饱；糖尿病患者忌甜，脉管炎者切忌烟。愿快乐安康！

78.

穿衣裳识冷热，防寒御暑体无恙；荤素食粗细粮，科学搭配体健康；老年人住平房，进出方便心舒畅；多运动少卧床，以步代车最理想。愿快乐安康！

79.

多伸懒腰，活血减压心情好；饮食避寒，不妨吃点葱姜蒜；春季上火，保持乐观勿动怒；勤快梳头，聪耳明目能健脑。春光好，多保重，身体好才是真的好！

80.

沐浴在春风中，轻松惬意，无忧无虑；徜徉在春雨中，润透心田，烦恼尽消；浸泡在春光中，笑口常开，心情好好；关怀在问候中，情浓谊厚，沁润你心。愿你春天开心哦！

81.

春末关注您饮食，适量减少蛋白质，高热量食物少摄入，少吃油炸辛辣物，滋润补阴很重要，桑叶薄荷菊花茶，清热下火少不了，祝你健康呵呵笑。

82.

春的号角已然吹响，春的生机已然勃发；春的姿色已然绚烂，春的希望已然探头；春的美好已然绽放，春的祝福已然送出。愿你乘着春风游荡，开心快乐幸福永远！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/93pddy71g0.html>