

必须养生的经典句

1.
冬季养阳，择食有道，滋阴润燥之品：银耳，梨，蜂蜜；少辛多酸，少食辛辣，多食酸味水果，如苹果，石榴；宜喝牛奶，豆浆，可生津液。祝君冬日健康多多！
- 2.世界是你的，也是我的，但归根结底属于那些身体好的！活得久的！
3.
春末夏初季节交替，愿你的开心随着温度上升，你的事业随着季节火热，你的生活随着气温红火，我们的友情随着夏的来到升温，春末夏初之际愿你幸福永久，快乐永驻。
4.
虽少年致损，气弱体枯，若晚年得悟，防患补益，血气有增，而神足身泰，可以永年。
5.
学习深钻细研，学识博大精深。吃饭细嚼慢咽，身心健康平安；学习马虎粗心，知识真伪不分。吃饭虎咽狼吞，肠胃撑胀伤身。
6.
在人生中，健康的价值远胜过声望和财富。愿您劳逸适度，多加保重。
7.
秋季养生贴士：蔬菜水果加浓汤，美味营养更健康；登高慢跑冷水浴，通肺健脑添活力；问候祝福发短信，轻松愉快好心情。
- 8.

天冷了，大树发抖了，小草打冷颤了，老牛烧碳取暖了，小白兔穿羽绒了，蚂蚁买暖水袋了，小强冬眠了，你还看什么？多穿一件衣服吧！

9.时间验证是真谛，古法养生难代替。

10.

门窗玻璃霜花绽，精雕细琢美伦幻。探身满目白雪茫，寒风袭身打寒颤。回身急忙加衣裳，防寒大衣羽绒装。狐皮帽子裘绒巾，牛皮靴子耳套装。愿君大寒好身体，阳光灿烂展魅力！

11.寡欲以清心，寡染以清身，寡言以清口。

12.

四个养生小秘招：平时多睡子午觉；没事多动脚趾养脾胃；腹部按揉养生一诀；经常冷热水交替洗手，可以练血管。

13.

寒露到了天变凉，添衣加被莫忘记，健康第一放心上，发条短信提个醒，望你千万别着凉。寒露心欢畅，天凉心不凉，祝你快乐长又长。

14.

药能治病，饭能补身，粗茶淡饭能养人，粗粮杂粮营养全，既保身体又省钱，多吃五谷杂粮，少生疮疡杂病！

15.

冬至日不请自来，他冻住了水面，凝结了露水，吹光了树叶，封锁了温暖，但是却阻拦不了我的祝福，祝你天天快乐如花，幸福如水。

16.

秋已到，问声好；气候变，防感冒；少辛辣，防秋燥；莲子汤，润肺好；常舔齿，生津液；四肢勤，掉秋膘；心态好，要多笑；懂养生，吉祥罩。

17.

落叶知秋，情谊如酒，风渐凉时无喜更无忧。岁月流走，蓦然回首，一声问候醇绵依旧。友情相守，不离左右，含笑送出这份问候：季节交替，注意身体。

18.

秋老虎来袭，关怀送你：早卧早起护阳气，运动锻炼健身体；饮食特别要注意，少吃辛辣吃酸宜；防暑降温要继续，空调惹病需防御！愿你健康最无敌！

19.

天气变化不断，晴雨交替搞怪，出门雨伞要带，睡觉被子别踹，痘痘长出几颗，务必多吃瓜菜，烦恼尽管难免，仍要绽放笑脸，没事常联系，愿笑口常开。

20.

秋日养生话洗澡，秘诀给你道一道，减少次数防干燥，两天一澡最适宜，不用过热洗澡水，搓脸三分钟护肤，饭前三十分钟洗，食欲不振全赶跑，愿快乐安康！

21.

立夏来临气温升，养生保健有最佳，最佳蔬菜苦味菜，苦瓜莴笋凉拌妙，最佳汤肴番茄汤，补足水分护心脏，最佳调味品食醋，解除疲劳促消化，最佳服装是红色，护肤吸收紫外线，最佳饮品饮热茶，去火绿茶配菊花，最佳取凉用扇子，锻炼肢体益大脑。温馨关怀已送到，快乐安康伴到老！

22.

一场冬雨一场寒，温暖短信保平安。出行防滑需谨慎，多添衣物要记牢。早睡早起好习惯，运动锻炼强身体。简短信息提醒你：大寒节气防感冒！祝大寒快乐！

23.

来冬季，寒气降；想起友，问候传；加衣裳，保温暖；常开窗，病菌赶；补营养，多饮汤；勤运动，身体棒。来祝福，看一看，朋友之间转一

转，祝友更舒畅。

24.

一年之计在于春，春天养生很重要，短信提醒少不了，我的贴士早送到，春捂秋冻是真理，预防感冒注意了，多食花生和核桃，鱼肉蛋奶记均衡，强身健体多运动，幸福生活天天伴。

25.

春天到来万物复苏；祛病除魔时机成熟；阳气上升寒气渐退；锻炼的条件也必备。今天是立春你要赶快行动呀！

26.

冬季饮食最忌粘、硬、生、冷。早晨起来服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。

27.

多吃菠菜好处多，吃了菠菜乐呵呵。新陈代谢更平衡，血液循环更灵活，更能排毒又瘦腿，还能保护网膜。愿你更健康。

28.

人生最大的哀痛是，子欲孝而亲不在！人生最大的悲哀是，家未富人先亡，人生最大的可怜是，觅留之际才明白什么是自己应该做的！

29.

初秋时节天转凉，开始进补口福享，少辛多酸巧选择，调整饮食摄营养。尽量少吃葱蒜姜，韭菜辣椒不要尝，油炸膨化酒不进，酸味果蔬保健康！

30.

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，只想在渐冷的冬天为你送上暖暖的祝福。

31.

秋季养生蔬菜：菜花预防感冒，生菜排毒祛痘，韭菜促进消化，番茄远离上火，芹菜提高免疫，菠菜清肺润燥，山药益气健脾。愿你秋日健康！

32.

我的思念染黄了秋叶，我的牵挂吹落了秋花，我的问候伴秋雨降落，我的祝福随秋风飘来，朋友愿你一切都好，秋分时节，愿快乐相伴，幸福相依。

33.

岁月匆匆走，关爱为你留守。天凉胃肠脆弱，夜晚腹背莫受凉。手脚要保暖，热水泡脚敷关节，血液循环更畅。深秋进补莫等闲，多休息勤锻炼，身体更健康！

34.

天气开始转凉，感冒及时预防；工作不要太忙，休息时间延长；冷水洗脸抗寒，热水烫脚调养；饮食适当滋补，身体养得壮壮；问候来把你想，祝你快乐健康！

35.

立夏养生忙，首先灭心火，莲子芯泡茶，一杯放十颗，煮粥放百合，早晚适宜喝，绿茶配菊花，降火功效强，牛奶豆制品，强心是良方，关怀已送到，快乐又安康！

36.

热水泡脚调整脏腑，驱散寒气温暖全身，血液循环消除疲劳，关节疼痛悄然离去。早上运动手足冰冷，热水洗足健脑强身，夜晚就寝足疲腿困，热水泡足改善睡眠。深秋天气逐渐变凉，祝友牢记养生之道，热水泡脚好处不少，常常执行胜用补药。

37.忿如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天。

38.

大雪来到养生忙，关怀暖心身边绕，蔬菜肉类搭配吃，牛肉萝卜御寒妙

，定期开窗困倦消，常晒被子杀菌好，坚持锻炼强免疫，完毕擦汗穿外衣，情浓贴士已送到，愿你快乐安康绕！

39.万病原因很清楚，总是不离气血阻。

40.

在家里男人是中心，女人是核心。中心保护核心，核心支持中心，心心相印，水乳交融，才能同心同德，共创美好未来！

41.

夏日炎热易疲劳，妙招助你巧抵御，不饿也要吃早餐，维持压力低水平，每隔三小时加餐，鱼片酸奶是首选，吃点胡桃深海鱼，加速大脑运转度。愿快乐安康！

42.

花儿为你开放，鸟儿为你翱翔，风儿为你祝福，云儿为你遮阳；蓝天为你憧憬，大地为你鸣唱，山川为你点彩，河流为你腾浪。心儿为你祝愿，短信为你而忙，夏天来了，注意防暑。

43.

夏天避暑十禁忌：久坐木凳椅；空调温度太低；缺少午睡；久吹风扇；夜晚露宿；冷水浴“快速冷却”；空气不流通；过多吃冷食；急饮；用饮料代替白开水。

44.

秋季养生正当时，秘诀贴心分享你，轻微干咳食百合，心神不宁莲子粥，面色晦暗煲银耳，体态臃肿吃苹果，筋骨疼痛蒸山药，口干舌燥乌龙茶。愿快乐安康！

45.

晒晒太阳闲聊天，耍耍象棋玩麻将。早早起床练舞蹈，溜溜湖畔河提岸。练练嗓门歌声扬，开开心心胸襟宽。快快乐乐心绪闲，带带孙子心舒畅。愿你春季身体康！

46.

受人点滴之恩，当以涌泉相报。多看别人长处，多记别人好处，多帮别人难处，多怜别人的苦处。

47.

金秋时节天转凉，开始进补养生忙，瓜果蔬菜口福享，科学养生身体壮，少辛多酸巧选择，调整饮食摄营养，尽量少吃葱蒜姜，韭菜辣椒不要尝，油炸膨化酒不进，酸味果蔬多准备！祝愿朋友重养生，秋凉补身乐呵呵。

48.

健康是一个人最大的本钱，千万不要为了金钱而丢掉本钱。没有本钱也就没有金钱。

49.

未来之事莫预虑，既去之事莫留念，见在之事，据理应之，而不以利害惕心，得失撻念。如此，则神常觉清静，事常觉简少。

50.

病来之，则安之，树立信心，积极治疗。战胜病魔，恢复健康。没有治不好的病，只有治不好的人。

51.

培养乐观情绪，避免消极念头；保持神志安宁，不受万物干扰；身体勤加锻炼，饮食搭配合理；时而登高远眺，使人心旷神怡。

52.

秋末冬初，饮食应适当吃“冷”，常饮凉开水有预防感冒之效，既可维持水代谢平衡，也可防皮肤干裂、邪火上侵。祝您过个健康的冬季！

53.

大雪节气喜临门，送你一只聚宝盆，装书装本装学问，装金装银装财神，装了健康装事业，装了朋友装亲人，时时刻刻都幸福，平平安安交鸿运！

54.

扭一扭，健康跟着身体走；吼一吼，你有我有全都有；休一休，精神焕发翻筋斗；收一收，收到祝福乐悠悠：愿你留住快乐，幸福一生！

55.

夏日天气相当热，注意防暑保健康，绿豆凉茶解燥渴，金银菊花去暑热，清凉饮品不离口，柠檬薄荷透心凉，短信为你遮太阳，绿荫底下神清爽！

56.

冬季养生，七个“第一”送给你：第一菜白萝卜，第一果山楂，第一饮红糖姜水，第一肉羊肉，第一补枸杞，第一瓜地瓜，第一零食栗子，祝你健康！

57.

秋分，分给你秋的祝福：祝你事业像秋风扫落叶一样所向无敌；祝你爱情如秋天的庄稼收获无数；祝你的收入像秋叶一样数不胜数！秋分快乐！

58.

春日有宴，绿酒一杯，再歌一遍，与君三愿：一愿君千岁，二愿身常健，三愿流水高山，交情永不断！立春节气，祝新一年，鹏程大展，事事愉快！

59.

秋分秋分，一分日夜，二分寒暑，三分深秋，四分忧愁，五分烦恼，七八分回忆，因久分而思念，于是十分想你，发出一毛短信，祝你快乐秋天！

60.

春有二补，一补为神补：保持乐观的心态，勿动怒气，影响肝火！二补为食补：多食清淡温能扶助正气、补益元气的食物。健康是一切事业的基础！

61.

饭后一支烟，快乐似神仙”，其实“饭后一支烟，早点见阎王”。因为饭后，人的胃肠蠕动加强，血液循环加快，烟中的有毒物质比平时更易进入人体。

62.

秋季养生技巧，分享给你知道，酸奶一天三杯，搭配豆腐蔬菜，蜂蜜营养丰1，早餐涂点面包，运动不可犯懒，饭后半小时好，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

63.

当地球公转到某个角度，小雪就到了。当友情的指针受到磁极吸引，思念就到了。当多情的电波插上关怀的翅膀，问候就到了。温暖过冬，照顾好自己！

64.

枯藤，老树，昏鸦，经不住小寒冰封；古道，西风，瘦马，难见小寒暖阳；夕阳西下，冻的人不再寻天涯。小寒将至，寒意更深，一定注意保暖，多加衣服。

65.

白露横江，水光接天，秋风吹尽心意；白云轻浮，稻香弥漫，涟漪心河泛泛；携手祝福，送你欢乐，人生从此不惑。白露时节，愿你幸福每一刻。

66.

春天到啦，记得给心情打扫打扫，喷喷开心的泉水，把忧伤都赶跑；拿起轻松的铁铲，把压力统统铲掉；洒上幸福的化肥，愿你天天心情好！

67.

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。

68.

初春季节，天气无常，冷暖交替，必须谨防，早睡早起，生活规律，经常锻炼，注意保暖，养肝护肝，避免性寒，拥抱平安，幸福一生，祝初春快乐。

69.

也许是因为清风，单薄的我有了些许凉意；也许是因为天气，思念的我总把你挂记，也许是因为想你，也许是因为念你，发个信息告诉你，天冷注意保身体。

70.

用秋天的斜阳，点缀你的风景；用秋天的菊花，装饰你的生活；用秋天的清风，凉爽你的心情。霜降之际，我携着秋阳、秋菊、秋风祝你：一切顺利！

71.

打开心灵，剥去春的羞涩；舞步飞旋，踏过夏的火热；凉风簌簌，迎来秋的萧瑟。在这金色的秋天，真诚的祝愿带给远方的你，愿你事事顺心、快乐相随。

72.

转眼又小暑，我来送祝福。品味芬芳茶，口内余香撒。吹拂清凉风，惬意入美梦。沐浴吉祥雨，焦躁烦恼去。悦赏婷婷荷，舒心唱欢歌。愿你小暑时节乐呵呵。

73.

夏至到，愿清凉为你搭建幸福戏台，让你永远“夏”不来台，愿萤火虫为你指引道路，让你与快乐“夏”路相逢，愿你收到我的短信，让你快乐一夏天！

74.

这些小食不起眼，冬季常吃赛灵丹：瓜子养颜抗色斑，花生防干又护眼，大枣活血消疲倦，奶酪帮助牙齿坚，芝麻润发亮秀美，葡萄益气暖胃寒。祝你健康！

75.

秋季养生要点：以“和”为贵。秋天，寒热多变易生病，养生应调和饮食，润肺防燥；调和动静，养神强身；调和秋冻，防寒保暖；调和情趣，远离悲秋。

76.

今年北京未下雪，至今只降祝福“雪”，一祝事业高迁如汤灌雪，二祝身体健康傲霜斗雪，三祝爱情甜蜜飞鸿踏雪，四祝时来运转阳春白雪。愿你冬日快乐！

77.

惊蛰养生，起居调养。万物复苏，早睡早起，心情愉悦，缓步慢行；春季应肝，养肝关键，饮食清淡，疏郁护肝；多食水果，少进脂肪，营养均衡，加强锻炼。

78.

秋风起，刮来一片秋色“分外妖娆”；秋雨下，带走一片燥热，天气“分外清爽”；秋实到，送来一片欢笑，生活“分外幸福”；秋分时节，愿你心情“分外开心”，人生“分外美好”。秋分快乐！

79.

电脑肌肤咱不要，请你如此用电脑，每天早上要记牢，清洁保湿是必要，电脑用完别再待，马上关机快离开，辐射实在太厉害，漂亮脸上要关怀。祝青春常在！

80.

我把真情放在心间，让它绽放对你无限思念；我把思念放入秋风，让它抚慰你疲惫的心田；我把关怀插上翅膀，让它暖暖围绕在你身旁；我把祝福发送身旁，好运幸福伴你一生。秋到了，天凉了，多添衣裳！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/op41jgc9u0.html>