

## 早上养生小知识发朋友圈

1.大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。

2.  
据天气预报讲，冷空气要到了，短信提前送问候，提醒你天冷莫着凉，多加衣和被，常锻炼保健康，愿你天冷心不冷，幸福长又长！

3.  
一二三四五，戏戏秋老虎。摸摸老虎头，酷暑就到头。摇摇老虎尾，炎热就结尾。坐坐老虎背，健康就加倍。拍拍老虎肩，清爽就无边。秋分快乐！

4.  
秋天已来到，同唱养生谣；秋高气燥你知道，蜜枣蜂蜜润肺好；辛辣饮食一边抛，香蕉温水通肠道；动动胳膊伸伸腰，心情更要美到爆。祝你秋无恙，好上好！

5.  
炎炎夏日暑来忙，暑来暑去不要慌；常用温水冲冲凉，慢下身来把水尝；清清淡淡绿豆汤，消暑解渴好主张；我托短信寄衷肠，愿你夏季心情扬！

6.  
小雪时节到，短信来报到，祝福送给你，愿你冬安康；吃好睡得好，玩好心情好，穿好身体好，一切都安好。天寒地冻愿你安康，小雪节气记得添衣保健康！

7.  
送一片雪花，净化你的苦恼；送一丝寒风，拂去你的烦恼；送一块寒冰

，封住你的失意；送一缕暖阳，释放你的美好；冬至到了，送你一个祝福，祝你顺利安好，事业走高！

8.  
雨水滋润花草香，万物复苏禾苗壮。春回大地鸟歌唱，辛勤耕耘盼兴旺。早出晚归种希望，万事顺利心欢畅。愿你雨水身体棒，家庭幸福福绵长！

9.  
冬天，是时间在追问我们懂不懂什么叫做美。你，是灵魂在考验我有没有相思的体会。今日小雪，想你无量！

10.  
天气变得真快，气温变得真坏，出门外套要带，睡觉被子要盖，多吃水果青菜，别忘还要补钙，保持良好心态，这是对你关爱，祝你开心愉快！

11.  
早起早睡，精神百倍。贪床贪睡，添病减岁。贪凉失盖，不病才怪。贪吃少动，肠胃疼痛。秋冬不求极暖，春夏不求极凉。莫逞一时之快，祝你健康常在。

12.  
秋风绵绵，秋雨涟涟，秋风秋雨相携相伴，秋日暖暖，秋月朗朗，秋日秋月相扶相掺，秋叶黄黄，秋果满满，秋叶秋果相互助长，秋期短短，思期长长，秋天祝福提前送上：立秋悄悄登场，莫忘添衣加裳。

13.  
星星诉说着思念，知道我想在你；月亮表白着挂牵，知道我在念你；露珠明白心愿，知道我在盼你；微风送去问候，知道我想告诉你：天冷了请你加衣。

14.  
把寒风定格成追忆，把白雪锁定成甜蜜，用镜头浓缩了天地，将情谊镶

嵌在冬季。用关心发送信息，把温暖为你传递，凝聚了万千心意，只愿你：冬天保重身体，天冷多加衣。

15.

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！

16.

春季养生，家居绿化是一个重要方面，在室内，可栽种能净化空气的花，如吊兰、米兰、月季、文竹等。此外，居室要经常开窗，保持空气新鲜、流通。

17.

蒜：属于辛辣温性食物。不仅能祛阴散寒，还有杀菌防病的功效。大蒜中也含有一种杀菌力很强的大蒜素，能杀灭多种病菌，提高免疫力。

18.

夏日祝福，愿你屹立健康舞台永远不会“夏”台；愿你开心笑颜喜上眉梢“夏”光灿烂；愿我的短信与你的快乐“夏”路相逢，喜至福来，凉爽一夏。

19.

快乐，化作顺心雨，滋润你生活；吉祥，化作幸福雨，滋润你爱情；健康，化作平安雨，滋润你身体；问候，化作祝福雨，滋润你人生。雨水时节，祝你快乐！

20.日撮谷道一百遍，治病又延年。

21.

夏季美食当道，水果黄金圣品，香蕉缓解焦虑，木瓜保护视力，猕猴桃补维c，葡萄排毒祛痰，苹果润肤高手，生梨止咳润肺。温馨关怀送上，快乐安康随行！

22.

雨后的田园郁郁葱葱，雨后的蓝天白云飘飘。雨后的花卉浓郁飘香，雨季的情感连绵不断。雨天的祝福细雨丝丝，雨停的时分短信收息。愿你雨季情悠悠，开心快乐多自由！

23.

秋季养生：多吃梨，润润肺，能化痰，苹果好，营养多，能防病，龙眼妙，可安神，葡萄棒，助消化，祝愿你，秋季里，身体健，心情好！

24.

秋天到，想你想得不得了，我送你金秋大礼包：一篓花生一筐枣，日子香甜有味道；一袋高粱一箩谷，事业圆满鸿运照，还有棉花与瓜果，生活温暖样样好。

25.

春捂秋冻是规律，少酸多甜以养脾；万物勃发有生机，户外运动别忘记；多吃青菜少油腻，防病防寒纳阳气。又到春季，愿你有副好身体，健康自在心惬意！

26.

落叶带去秋的寄托，丰硕的果实展现秋的魅力，仰望秋日，心中多了份沉甸甸的希望，有收获的喜悦，也有美好的憧憬，愿美好的秋带给你欢乐与幸福！

27.

登山远眺，游初春山河，一片生机盎然。寻今访古，览古今名胜，入眼处处锦绣。花草返青的春季，祝你在游玩中能暂时摆脱城市的喧嚣，在清幽中得到快乐。

28.

春季养生吃萝卜，平价美食功效多；萝卜切丝糖醋拌，清除热毒助消化；白萝卜去皮切片，煮水饮用防感冒；养肝明目胡萝卜，清炒煲汤都很好。愿快乐安康！

29.

想要永久的健康吗，试试红酒保健吧，每日适量饮红酒，开胃又健脾，延缓衰老，有效防癌症，防治心血管病，每日一小杯你会永保健康。

30.

又是一年一度大寒来到，寒凉的气息将你我围绕。抵御寒流我有制胜法宝，传授于君伴你温暖欢笑。常饮靓汤容颜美丽姣俏，适当锻炼生活一片美好。愿你大寒快乐。

31.

处暑至，午间热，早晚凉，秋老虎，要谨防，抗秋燥，多喝水，补蔬果，养秋膘，多运动，老朋友，发短信，常惦记，祝福送，迎金秋！

32.

短信来报告，大寒节气到：保暖很重要，别只顾花俏；热汤嘴边绕，晚间要烫脚；适当慢慢跑，卫生别感冒；送你温暖袄，快乐当外套；祝你一冬心情好！

33.食服常温，一体皆春；心气常顺，百病自退。

34.

今冬京城雪羞惭，千呼万唤不出面。盼风垂地雪成团，愿将带雨梨花现，且作临风银妆看。雪杳渺，路弥漫。大家犹待雪出现，倚遍琼楼艳阳天。祝冬日快乐！

35.

深秋寒气渐长，增衣莫要匆忙；早睡亦要早起，调理顺应阳气；饮食多酸少辛，润肺益胃生津；坚持锻炼身心，疾病难以近身。秋季养生短信，你要好好遵循，身心安康最重，才能一生逍遥，祝友快乐养生，活个生命百岁。

36.

春季重在养肝，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。

37.

春养关键在于饮食，短信提醒敬请关注，多吃宜吃瓜果蔬菜，少食牛羊燥性食物，保护肝脏第一重要，健康养生谨请牢记。祝快乐天天、幸福年年。

38.

秋冬换季保养：滋补素食推荐卷心菜，其维生素c含量是西红柿的3.5倍，多吃能增强机体抗病能力。

39.

落叶飘飘秋意凉，浓浓喜悦挂脸旁，天寒多穿厚衣裳，驱寒保暖得健康，天冷要把感冒防，身体强壮得健康，保持快乐心情爽，浓浓祝福送安康。

40.

夏季养生小秘方，助你消暑又降温，每天酸奶一小杯，预防腹泻是良方，蔬菜汤放梅干菜，养护肠胃高招，白天久待空调房，运动出汗排毒妙。愿安康围绕！

41.

自然精华，清淑之气。不在凌晨，而在日出。天得之以清，地得之以灵。人得之以寿，物得之以宁。

42.

养生贴士话衷肠：冬季饮酒要适量，经常喝茶益健康，气盛便干吃水果，胃凉可以喝姜汤，按时睡眠莫劳累，适度晨练体质强，祝冬季心舒畅，身体更棒棒！

43.

寒风起兮雪飞扬，勤添衣裳感冒防，多食蔬菜身健康，充足睡眠心舒畅，天天锻炼记心房，短信一条来呈上，祝福朋友怎能忘：小雪节气到，愿君开怀乐逍遥！

44.山楂降脂血压减，毛冬关心脑血栓。

45.

春季养生：少发脾气，多微笑；享受清爽的绿色春蔬；保暖工作不可少；春暖花开多运动；踏青旅游体验新感受。春光无限好幸福已来到！

46.

糊涂一点，烦恼就会少一点；潇洒一点，生活才会舒坦；计较少一点，快乐就会多一点，锻炼多一点，身体才会棒一点。季节轮回，天气转寒，注意保暖，愿你有个健康的身体！

47.

白露时节要防止鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。体质过敏者，平时少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜和辛辣酸咸甘肥的食物。

48.

生起《冬天里的一把火》，讲一个《冬天的童话》给你听，猜一猜关于《冬天的秘密》是什么？其实答案很简单：祝你《这个冬天不太冷》。冬天快乐。

49.

苦瓜清心又明目，黄瓜减肥清热好；玉米抑制胆固醇，山楂降压抗衰老；鱼虾猪催粗母乳，禽蛋益智蛋白高；牛羊猪肝令眼明，牛羊乳奶含钙高；愿快乐安康！

50.

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。

51.

小满时节，愿你的生活被幸福填满，让忧伤无隙可钻；愿你的未来被好运铺满，让霉运无处可站；愿你的人生被快乐塞满，让懊恼无处可躲。祝你幸福满满。

52.

扯一片云朵，驱散炎热骄阳；邀一场细雨，滋润美好心田；揽一阵清风，拂去焦灼燥热；携一缕月光，清爽精神田园；发一条短信，传递清凉祝福，愿你小暑快乐。

53.

冬季洗澡最好先洗脚，让脚部先适应水温，再慢慢往身上冲水。水温37-42 为宜，突然而来的热水会令心脏负荷不了。

54.

秋日来临果实多，最美数着酸枣果，荒郊野外红一片，采摘艰辛全值过。维生素含量第一名，开胃助消化肠道清，酸甜可口果肉鲜美，果仁煎汤有助睡眠。养生日，祝愿朋友多多收集好资料，择优应用健康保证。

55.

宁吃鲜桃一口，不食烂梨一篓，宁可放在筐里放坏，不可塞进肚里烂，食物吃新鲜，体健容颜倩！

56.

日到大暑进三伏，天气无常变化连，本是雷雨太阳现，高温烧烤来扑面，如此天气时常见，身体注意是关键，短信提醒永不变，大暑问候别样甜！

57.

逃热离寒露到，风起叶落菊花笑。天高云淡雁南飞，露珠晶莹寒光耀。早餐莫忘要吃好，晨练无需出门早。中午享用皇帝餐，晚饭肉汤蔬菜糕。祝寒露腰腿好！

58.

润肺生津数草莓，能助消化通肠道。欲补气血强筋骨，防止血栓是葡萄。

59.

蝉鸣蝶舞，五谷飘香，处暑来临，秋风渐凉，充足睡眠，多添衣裳，加强锻炼，身体强壮，多喝开水，秋燥要防，关怀祝愿，陪伴身旁，开心



快乐，每秒每分，好运连连，幸福一生！

60.

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

61.

大雪节气到了，此刻让心情化作片片雪花，沉淀于安静的冬日，留一份期待给未来，留一份纯真给生活，留一枚暖阳于心底，愿温暖快乐伴你左右。

62.

将躁而止之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍。于此习久，则物冥于外，神安于内，不求静而心自静矣。

63.

冬季天凉多喝汤，提供热量严寒防。冬吃萝卜夏吃姜，补充营养保安康。三餐清淡油少放，荤素搭配最滋养。有机水果莫相忘，疾病流感一扫光。

64.

一壶老酒，绵香醇厚；一段越剧，情意悠悠；一段岁月，难以忘记；一句祝福，伴你左右；一群朋友，知心牵手；一条围巾，温暖冬天；一条短信，送去问候！

65. “调气方疗万病患”，相信药王无大憾。

66.

心情保持常欢畅，压抑郁闷皱纹长，日常注意强营养，补给充足方强壮，笑口常开才健康，适时锻炼记心上，运动多多才健康，愿你健康幸福无限量。

67.

夏至养生有道，秘籍分享给你，增加午休提神，或者闭目养神，晚食粥

午喝汤，荷叶绿豆消暑，牛奶瘦肉强心，多吃粗粮健体，温馨关怀送上，快乐安康伴你！

68.健康是自己的，钱财是儿女的。自己只管自己事，儿女琐事由他去。

69.

温馨提示：白露节气到，天气转凉添衣裳；心情要舒畅，事业生活才能强；亲朋好友感情好，祝福肯定少不了；祝你幸福永随，健康长久！

70.

高年之人，真气耗竭，五脏衰竭，全仰饮食，以资气血……若生冷不节，饥饱失宜，调停无度，则成疾患……老人之食，大抵宜温热熟软，忌其粗硬生冷。

71.

秋季气转凉，保健有妙方：早睡和早起，保暖理应当；谨防紫外线，葡萄能抵挡；饮食当节制，适量喝点汤；合理来进补，祝你永健康。

72.

春季养生，首在养心。调节情绪，把快乐心情保持；四处转转，莫忘户外锻炼；寒添衣，饥餐饭，朋友提醒金不换；情相伴，送温暖，愿你健康每一天。

73.

秋日的风凉凉的，秋日的雨爽爽的，秋日的景美美的，秋日的思念长长的。弹指一挥间，四季又转换，气温已降，天气已凉，提醒朋友保重健康。一日三餐，加强营养，早起早睡，精神清爽，愿你幸福生活长又长。

74.

冬季长跑防护要诀：做好准备工作，注意交通安全，口鼻并用度，运动量要适度，遇雨雪天气，可改在室内锻炼，如原地跑或跳等。

75.

秋风起，秋叶扬，秋日思念未曾忘；秋菊香，秋雨落，浓浓问候送心上。秋雁两行，祝福成双，愿幸福快乐，依旧停驻在你身旁。

76.

夏季昼长黑夜短，天气炎热人困倦。人老体弱睡午觉，切记不要吹电扇。勤换衣服勤洗澡，外出活动戴草帽。防中暑、衣服宽，少生疾病身体健。

77.

也许一毛钱买不到幽香的玫瑰，也许一毛钱买不到苦涩的咖啡，也许一毛钱买不到甜蜜的巧克力，但是一毛钱可以传达我对你的祝福！天冷了，保重身体！

78.

春天送你希望，希望你事来—有成；酷夏送你清凉，清凉你心情—快乐；深秋送你收获，收获你美梦—成真。寒冬送你温暖，温暖你身体—健康。祝你四季愉快。

79.

春季“四要”：一要早睡早起，起居有规律。二要情绪乐观开朗，精神要养足。三要早晚多多运动，经常锻炼。四是春季早晚气温低，要注意防寒保暖。

80.

时至霜降，平地起霜，袅袅情更长。嘘寒问暖，放在心上，要你更安康。喜从天降，倍添吉祥，心情更爽朗。阳光播福泽，生活美好意气扬。祝你霜降事事畅！

81.

凡未诊病者，必问尝贵后贱，虽不中邪，病从内生，名曰脱营。尝富后贫，名曰失精，五气留连，病有所并。

82.

冬天易多吃发胖，有没有食物既美味又果腹呢？蘑菇易产生饱腹感，有

助保持身材，还可预防便秘、肠癌和动脉硬化。多吃一些蘑菇，保持健康身材！

83.

买了鸡蛋，变小鸡了！买了个凉席，变成电热毯了！汽车不点火自己着了！遇到陌生人，相视一笑，变熟人了！桌子太烫，麻将刚码好居然糊了！天热注意防暑！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/tc56o3hatd.html>