

春季养生小知识短信

1.
春季养生有门道，蔬果个个都是宝；樱桃味美含铁高，健脾开胃最独到；草莓很好开胃果，好吃也要控制量；预防感冒胡萝卜，烹调宜用压力锅。愿快乐安康！
2.
春季养生食当家，情浓关怀身边绕；养脾佳品大红枣，每天三颗别忘掉；补中益气葡萄干，半个手掌是限量；入脾养血龙眼干，安神养血功效高。愿快乐安康！
3.
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！
4.
知趣广泛灵气通，心态平衡可防病；十个指头有长短，知足方能谈养生；胸怀广阔海量宽，生活充实心自安；乐观豁达善理事，心态平衡益延年。愿快乐安康！
5.
香杏生津润肺腑，西瓜解暑止咳妙；蜜桃爽口益肠胃，酸枣柑橘营养好；增进食欲数草莓，只咳润肺枇杷娇；龙眼滋补胜参芪，荔枝全身能入药；愿快乐安康！
6.
冬去春来阳气升，一年四季忙在春。工作学习之空闲，不忘锻炼身体康。运动提升正能量，春防湿热腰腿寒。出汗莫把衣服脱，勿要图爽感冒

患。愿你春光满面笑，健康无疾快乐跳！

7.
春季饮食调养忙，情浓秘籍要送上；多禽少畜护心脏，鹅鸭鸡肉少脂肪；多生少熟保健康，熟肉制品不宜多；多糙少精养血管，红薯山药上餐桌。愿快乐安康！

8.
春风起，吹绿了枝头；春雨下，润透了万物；春光现，明媚了世界；春雷响，开启了希望；春福至，满怀着情谊。愿你徜徉在春光里，春风得意，万事如意！

9.
春天关键是防风，发汗之后莫出行。热水泡茶也泡脚，睡前关窗记心中。早晨早起多运动，黄昏散步看风景。多吃蔬菜少油腻，健健康康不生病。春季养生，祝你健康！

10.
健康贴士：发烧时，请多喝温开水，切忌不要喝茶水，因为茶叶所启的茶碱不仅会提高人体温度，还会影响和降低药物的作用，从而加重病情。

11.
春季养生有妙招，热粥喝对身体好；芹菜粳米胡萝卜，养肝明目煲粥好；红枣花生加冰糖，益气健脾是高招；山药小米和莲肉，清热利湿有一套。愿快乐安康！

12.
经常吃萝卜可预防肠癌发生，因其含膳食纤维，促进肠胃蠕动与体内排泄，使人体减少对废物中有毒和致癌物质的吸收，平时烧菜时不妨放点萝卜促健康。

13.
春季踏青赏景忙，运动健身有门道；经济自然自行车，腿部关节好锻炼

；慢跑散步最大众，持之以恒减肥妙；骑马提升敏捷度，身心愉悦魅力绕。愿快乐安康！

14.

春季养生巧喝茶，方法选对效果好；空腹千万别喝茶，稀释胃液损消化；头遍茶水不宜喝，需要滤去有害物；晚上喝茶量要小，浓茶喝后睡不着。愿快乐安康！

15.

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！

16.

春季养生，让鼠标四键搞定。“复制”冬季的保暖，捂捂更健康；“删除”肝内的旺火，降降更安全；“添加”新鲜的果蔬，吃吃更有益；“锁定”规律的习惯，守守更如愿。完成养生任务，身体更康健。

17.

春光灿烂，把心放宽；调养精神，注意护肝；衣服添减，防风御寒；少肉多菜，饮食清淡；跑步打拳，加强锻炼；早睡早起，床莫贪恋；爱心提醒，祝你康安！

18.

春季防病吃水果，秘诀给你道一道；健胃消食属菠萝，切片盐水泡一泡；柑橘补充维生素，每天一到两个好；滋阴补血桑葚子，生吃晒干都很妙。愿快乐安康！

19.

春季干燥咽炎扰，几招助你远离掉；口腔卫生保持好，早晚淡盐水漱口；清润水果多吃妙，甘蔗石榴梨子佳；泡茶常用金银花，清热解毒是良方。愿快乐安康！

20.

这是一个流行跟风的世界，这是一个流行感冒的季节，我们添减衣衫的指标不是流行就好，而是天气预报。在这个细菌滋生，春风吹又生的季节，提醒我的朋友谨防感冒，祝愿我的朋友明天会更好！

21.

春季养生有妙招，情浓分享你知道；鲫鱼最是肥美季，温补肠胃放豆腐；黑米滋阴补肾佳，做粥营养最独到；栗子养胃健脾忙，每天五到十枚好。愿快乐安康！

22.

春季养生以养肝护肝为先，多饮水可促进消化腺和胆汁的分泌，消化好，吸收好，废物出，肝脏损害小，自然就会有健康的身体。

23.

工作多忙，不曾遗忘；春季又到，注意身体；天气多变，更多思念；一条祝福，满载心意；若打喷嚏，我在想你。亲爱的朋友，春天了，请保重身体！

24.

春季天气多变化，气温忽低又忽高。不可过早减衣裳，以免容易得感冒。早睡早起很重要，加强锻炼身体好。祝你春季健康保，疾病见你躲着跑！

25.

春季养生有门道，消除春困有美食；香蕉富含高能量，几根疲倦全赶跑；草莓富含维C高，多吃精力充沛方；味美营养金枪鱼，思维敏捷就靠它。愿快乐安康！

26.

春季养生很重要，维生素补充是个宝。起居规律要做到，精神养足心欢笑。乐观豁达很美妙，舒活筋骨要趁早。注意保暖不能少，生活卫生要搞好。

27.

春季养生食疗好，排毒红酒煮话梅；红酒两百毫升够，倒入话梅十几颗；浸泡半小时之后，文火慢煮几分钟；话梅吸收红酒后，冷却即可来食用。愿快乐安康！

28.

花红柳绿春光好，正确养生可防病；早上起床深呼吸，排除浊气好心情；五指并拢揉腹部，顺逆时钟各五十；空腹一杯蜂蜜水，养阴滋润是高招。愿快乐安康！

29.

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，还能保护视网膜。

30.

春暖花开多吃素，评价美食功效高；春笋肉片一起炒，增强体质是良方；冰糖梨水宜常喝，滋阴清热好味道；凉拌银耳营养高，补血补气有一套。愿快乐安康！

31.

日出日落又一天，按时作息顺自然。客观规律不能违，循遵自然身体康。日出耕作日落眠，不开夜车不加班。饮食营养科学餐，大鱼大肉嘴不馋。愿你健康笑灿烂！

32.

春季养生吃的好，健康饮食巧搭配；酸碱平衡很重要，肉类搭配海带妙；低钠饮食补点钾，紫菜香菇豌豆苗；膳食纤维多摄入，玉米麦片都是宝。愿快乐安康！

33.

春季万物复苏，养生记在心房。且慢减衣，要把感冒预防；肝气太旺，多吃一点生姜；不要熬夜，锻炼身体莫忘；春困烦人，多睡精神才爽。愿你健康！

34.

春季养生有门道，分享给你请记牢；大枣蜂蜜最养肝，每天做粥最为好；减酸增甘养阳气，绿豆百合消火妙；草莓富含维C高，几颗顿感精神棒。愿快乐安康！

35.

春天里，孕生机；睡与起，有规律；食三餐，粗和细；常喝水，代谢利；勤开窗，换空气；晾衣被，防病疾；犯春困，多休息；重养生，好身体。

36.

春季养生正当时，情浓秘诀送给你；粳米枸杞煮成粥，滋补肝肾是良方；山药红枣和糯米，健脾养胃功效高；猪肝黑木耳同炒，强身健体是妙招。愿快乐安康！

37.

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！

38.

蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色令年少；食莫多贪七成饱，酒防狂饮不醉妙；生津安神属乌梅，润肺乌发食核桃；番茄补血驻容颜，健胃补脾吃红枣。愿快乐安康！

39.

初春季节，时寒时暖。气候变化，乍晴乍阴。传染疾病，容易扩散。注意卫生，早作防范。饮食有序，起居有节。养肝益气，调经蓄锐。身体健康，容光焕发。祝你幸福，长寿无疆。

40.

春主肝，多注意，开窍明目顺节气。风吹面，多回避，小心护头别忘记。多吃素，少肉食，吃喝清淡别油腻。多微笑，少发气，菊花茶水养身体。祝你健康！

41.

荞麦医治糖尿病，常吃菜花肿瘤少；红薯食来好处多，香菇赛过抗癌药；白菜通便排毒素，瓜豆消肿又利尿；番茄补血有润肤，芹菜降压抗衰老；愿快乐康健！

42.

春风，拂动了快乐的音符；春雨，降下了美好的心声；春雷，启迪了心灵的希望；春色，炫动了美美的山岗；春福，则传递无限的情谊。愿你遨游在春的季节里，春风得意！

43.

春季吃笋正当时，注意几点更营养；适量原则别贪多，每人每餐半根限；选择每节距离短，鲜嫩入味嚼劲好；沸水焯烫再烹饪，去除涩味是高招。愿快乐安康！

44.

开春不妨再捂捂，谨防感冒来偷袭；室内空气要流通，早睡早起多锻炼；饮食节制宜清淡，瘦身养颜更健康；入春莫要急进补，乱食补药更伤身。

45.

春夏之交气温升高，人体内热容易上火，生活规律及时休息，日常注意去火清热，均衡定量按时进餐，早睡早起避免熬夜；苦味菜蔬要多吃，解毒消炎功效多。

46.

春季养生有门道，教你几招别忘掉；韭菜养阳一百克，搭配猪肉最营养；红薯粳米同煮粥，缓解春困是良方；早晚温水冲蜂蜜，排毒增强抵抗力。愿快乐安康！

47.

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。

48.

春季养生五怕：一怕性子急，冲动发脾气；二怕嗜酒肉，体肥血管细；三怕事忙乱，烦扰多难题；五怕连失眠，熬夜不节欲；五怕烈日晒，风寒也需避。

49.

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！

50.

一缕春风，吹散冬日的阴霾；一丝春雨，滋润娇艳的花开；一声惊雷，驱赶慵懒的依赖；一条短信，春日的祝福送来；一句祝福，祝你永远的精彩！

51.

春季护肤，贴士送你：北方以补水为主，风沙频繁，减少空气中的湿度；南方以去油为主，空气湿度大，容易毛孔堵塞。贴士记牢，让你美丽过春季！

52.

春季到来养生忙，情谊深厚送关爱；食物多样别挑食，养胃经常吃粗粮；缤纷果蔬多摄入，吃些野菜更健康；做菜少油又少盐，多动少坐身体棒。愿快乐安康！

53.

春季养生必修课，牢记于心是必须；工作三十分钟后，按摩眼周消疲倦；二十三点前入睡，血液回肝解毒方；绿豆清热功效强，煲粥煮汤都很棒。愿快乐安康！

54.

微风吹来春的气息，细雨带来春的洗礼，惊雷传来春的梦呓，暖日映来春的艳丽，短信送来春的希冀：春来杨柳青青花满堤，春来生活幸福甜如蜜！

55.

每日梳头通阳气，疏利气血是目的。减少补品少食盐，饮食清淡很关键。早睡早起以养肝，注意调养身康健。多吃香菜和菠菜，幸福生活真不赖。

56.

春季到来应养生，养生法宝心中记。切忌不良的情绪，心胸开阔疾病离。新鲜蔬菜要多食，早睡早起练形体。健康才能快乐随，无病无痛幸福依！

57.

晚春气温高，饮食忌热辛；春季犯春困，眼涩头昏沉；春困虽非病，不适烦人心；起居守节律，生活规律循；补充维生素，海带蕴含锌。愿快乐安康！

58.

春季养生有门道，五种美食是最佳；山药微香而不燥，蒸食营养吸收好；春笋富含蛋白质，清炒鲜嫩味美妙；时令蔬菜豌豆苗，榨取鲜汁饮用佳。愿快乐安康！

59.

养生注意养肝，饮食避免性寒，葱姜蒜苗多吃，蔬菜多多益善，早睡早起体健，保持心情愉快，拥抱幸福平安。祝你健康一生伴！

60.

冬去春来，“倒春寒”在，衣服多穿，防寒保暖；多喝绿茶，除困解乏，多食醋蒜，预防外感；早睡早起，充分休息，坚持锻炼，身强体健。祝愿健健康康度春天！

61.

春季养生有秘籍，听我给你道一道；榛子补脾又养血，放入枸杞同煲粥；猪脚姜片白芸豆，煮汤滋润肌肤妙；粗粮红薯是个宝，蒸食营养最独到。愿快乐安康！

62.

春季养生必食枣，精选食谱送给你；大枣切碎沸水泡，补血益气健脾胃；大枣红豆熬粥好，早晚一碗功效高；大枣百合煲靓汤，止咳化痰咽痛消。愿快乐安康！

63.

仲春养肝脾，多吃菠菜笋；野菜可择食，荠菜嫩香椿；蕨菜山菜王，清热治头晕；食法多样化，卤爆炒煨焖；利尿鸡儿菜，素吃或配荤。愿快乐安康！

64.

春来乍暖还寒，小心预防感冒。衣服别急着减，捂捂身体更好。屋内空气多换，窗户多开更妙。饮食清淡味道，少点油腻才妙。锻炼心中记牢，愿你健康安好！

65.

春天“杂货铺”：虽有暖阳出，余寒猛如虎，病菌也复苏；防病不马虎，身体来补补：清淡食为主，主食首选谷，矿物维生素，可以抗病毒，菌类强心脑，木耳和蘑菇。祝您春天常把健康护，得来快乐不胜数！

66.

和煦春风如酒，期盼一醉方休，无忧鸟立枝头，诉说幸福春秋，多日未见朋友，思念记挂心头，相聚何时能够，祈盼早日相守。祝：快乐美不胜收！

67.

一场春雨一场暖，预防感冒不简单。风吹汗滴易着凉，最是根本勤锻炼。吐故纳新梦悠远，早起打打太极拳。预防春困睡午觉，欣赏夕阳多穿棉。春季养生，祝你健康！

68.

春风又绿江南岸，送来生机乐无限。一年之计在于春，工作之余应锻炼。早睡早起身体健，饮食清淡疾病远。健健康康家美满，幸福生活到永远！

69.

清明节气养生很重要，高血压发病应记牢，眩晕头痛情致易失调，减少甜食的摄入，轻柔锻炼不负重，水果蔬菜常伴随，低盐低脂是良药！

70.

生命不在长短，闪光就是灿烂，友情不在聚散，联络就是温暖，多日不曾相见，心中无限思念，短信发送祝愿，愿你快乐开颜！

71.

春季养生正当时，学给肠胃洗洗澡；增加玉米和燕麦，粥汤清火配绿菜；平衡消化吃水果，苹果石榴都是宝；多喝开水促代谢，绿茶解腻是良方。愿快乐安康！

72.

春季养生巧喝茶，功效不同记牢佳；滋肾养肝枸杞茶，清肝明目菊花茶；养颜凉血玫瑰花，顺气化痰柠檬茶；陈皮姜茶能消食，风火牙痛甘草茶。愿快乐安康！

73.

春季养生要牢记，切莫急着脱棉衣。骤暖还寒天易变，一旦着凉伤身体。加强锻炼是真理，体魄强健疾病离。祝你春季身体棒，快快乐乐总如意！

74.

初春时，天无常，易感冒，需谨防；肝气盛，宜生姜；勤活动，防腿老；睡眠足，精神爽；清淡食，消化良；祝福你，永健康。

75.

春季养生是关键，老人更需把身健。早晨起床定要缓，空腹喝杯凉白开。远离烟酒的毒害，适当运动少打牌。午睡也要有安排，食物控制莫太贪。祝愿老人都康健，子女孝顺笑开颜！

76.

大地春回，万物复苏，发条短信，祝君健康，注意饮食，益甘而温，富

含营养，健脾扶阳，加强锻炼，吐故纳新，充养脏腑，春游踏青，心旷神怡，豁达开朗，身心愉悦，重在行动，健康一生。

77.

春末夏初，折春柳置夏水，柳愈绿而水更清，吉祥送怀中；摘春花插夏瓶，花愈艳而瓶更明，如意在心中；送祝福至友人，心愈真而情更浓，幸福生活中，愿你天天好心情，快乐喜相逢。

78.

按时睡眠，定量用餐，饮食不防清淡；空气新鲜，心情舒展，户外多加锻炼；助阳驱寒，护脾养肝，保健防病体安；春光灿烂，春风拂面，愿你更加康健！

79.

春季头昏睡不醒，吃走湿气是关键；山药扁豆红枣糕，健脾补气功效高；茯苓粳米熬成粥，清热利湿是妙招；雨前香椿嫩如丝，润肤消炎炒鸡蛋。愿快乐安康！

80.

友情如水水长流，友情如风风轻柔，友情如酒酒醇厚，友情如火暖心头。有你分享共乐悠，有你分担不忧愁，今生有此挚友足够，幸福相伴冬夏春秋。

81.

春风荡漾送春雨，春柳返青吐春絮，春花烂漫满春园，春燕飞来鸣春啼，春牛耕田拉春犁，春姑有情传春意，春雷激荡报春绿，祝你春光无限在春季。

82.

春季养生有门道，吃春秘籍献给你；尝鲜无不道春笋，消食化痰通血脉；亦花亦茶玫瑰花，美容养颜解郁佳；樱桃每天吃十颗，提神醒脑解春困。愿快乐安康！

83.

海带含碘消瘀结，葱辣姜汤治感冒；大蒜抑制肠胃炎，菜花常吃癌病少；
鱼和猪蹄补乳法，猪牛羊肝明目好；盐醋防毒能消炎，韭菜暖肾补膝腰；
愿快乐安康！

84.

一年之计在于春，一日之计在于晨。早起早睡午休好，运动锻炼身体棒。
万事悠悠心放宽，心平气和不伤肝。遇事勿怒嫣然笑，看天穿衣病不患。
愿你春季最吉祥！

85.

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！

86.

每天米面吃半斤，杂粮薯类加点好；膳食纤维很丰富，吃了不长将军肚；
常吃五色鲜蔬菜，软化血管春常在！愿快乐健康！

87.

彩色蔬果抗氧化，肿瘤癌症咱不怕；水果蔬菜含钾多，血管心脏不哆嗦；
心脑血管高血压，高钾低钠不抓瞎。愿快乐健康！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/okbm76n5va.html>