

养生小常识发给顾客

1.
塞翁失马，安知非福。天有不测之风云，人有旦夕之祸福。祸福相依时运变，人生风水轮流转。黑夜前头黎明到，寒冬过去是春天。
2.
大寒时节，翘望冬雪，烦恼归梦别；烦躁飘飞，忧伤久远，多少孤寂化冰洁；风卷百合，霜凝暗香，深深祝福寄明月。我情愿坚守着一颗淡然而恬静的心，祝福着你大寒时节，平平淡淡生活，笑着看潮涨潮汐，花开花谢！
3.
四季变换让我知道冷暖的变化，距离遥远让我知道情感的可贵，浓浓思念让我知道朋友的珍贵，短信友情提醒你：天冷啦，保重身体，多穿点才对！
4.
天热都爱吹空调，冷风吹来暑意消；空调虽好要谨记，温度太低会感冒；平时多把门窗开，通风透气空气好！
5.
幸福是啥？长颈鹿：能够在冬天里拥有一条温暖的围巾。熊猫：能拍上一张彩照。螃蟹：和鸭子玩石头剪刀布。我：是在寒冷的冬季给你发去问候！
6.
养成好的习惯是储存健康，放纵不良陋习是透支生命，借口腾不出时间去健身的人，迟早会腾出时间去看病！

7.
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！

8.智慧者，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。

9.
秋天到了，看你冻的直哆嗦，我用问候当围巾，围住脖子不露风；用关心当保暖内衣，既能贴心又贴身；用祝福当那棉大衣，任凭风雨来袭却心暖如春。

10.
多吃菜少吃肉，心跳强健有节奏；少坐车多步行，青春常驻不会停；少生气多微笑，身体健康最重要！愿你生活乐淘淘！

11.
小寒节天气寒，头等事是保暖；饮食增苦少甘甜，芝麻花生多吃点；锻炼宜在日出后，运动适度莫出汗；精神放松不郁闷，宁静豁达加乐观。祝你生活比蜜甜！

12.
一片叶落，秋心斑驳，情谊暖心窝；一层秋雨，凉意几许，添衣莫忘记；一条信息，祝福送你，生活金灿灿，身体康健。

13.
秋来青草黄，朋友安康记心上：运动锻炼身体好，驱寒感冒不来扰；心儿不随风景萧，多把快乐来寻找；心情多闪耀，阳光多清爽，愿你人生轻松似秋水天长！

14.
健康顾问：夏季食品应新鲜、清洁，不吃变质食物。饮食宜定时定量，减轻胃肠负担，忌食生冷、油腻及不易消化之物。食欲不振时不宜强制进食。

15.

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。

16.

冬季调养有良方，节食忌怒心欢畅，热水烫脚身体壮，胜过吃药作用强，脊背宜暖常搓面，加快促进血循环，道理虽浅是忠言，祝你记牢身强健！

17.人老了，最好的医生是自己。

18.

深秋季节天渐冷，温馨短信送温暖。此条短信，存储着所有温暖，会将寒冷赶走，释放着所有快乐，会将烦恼驱走，蕴藏着所有真情，让幸福永远向你招手！

19.

夏季，许多女孩怕晒黑，晒后就立即做美白面膜，殊不知，这极易使皮肤发生过敏反应，诱发炎症。晒后宜选用补水或镇静修复类面膜。

20.

霜降凉，工作忙，抛开烦恼和忧伤，祝福来到你身旁；秋叶黄，加衣裳，包裹好运和安康，幸福爬上你心房。遥相望，多思量，注意保暖心情爽！短信大全。

21.

春主生发，春天养生，清茶一杯，泻火理气，春天锻炼，立竿见影，事半功倍，春暖花开，祝你健康，多多锻炼，多多发财，幸福快乐。

22.

冬季防寒需细心，一霜一雪皆伤人。衰草枯杨霜冷面，雪到化时一倍寒。每餐一个大头蒜，营养早餐不能断。保暖内衣身上穿，一朝一夕勤锻炼。短信问候心生暖，幸福好比玉生烟。冬季养生，祝你快乐！

23.

冬天来临，天气变冷，我也没啥好送你的，就送你一轮夏天的太阳，愿它给你的生活带去一丝火辣辣，带去一份暖洋洋，带去一天乐融融！祝你冬季快乐。

24.

火红火红的枫叶，艳过春季娇美的花朵；沉甸甸的柿子，甜过美味可口的蜜糖；金黄金黄的稻穗，重过农民强健的臂膀。秋分到了，秋天的气息浓了，到处充满了收获的身影，汗水在红黑红黑的脊梁上流淌，丰收的喜悦忘却了困乏疲惫，祝愿大家五谷丰登，硕果累累。

25.

天气忽多变，问候短信传，天冷加衣被，出门要防寒，早起早睡精神好，多多锻炼身体健，朋友祝福在心间，快乐幸福不会变！

26.

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！

27.

冬季注意保三暖：一保头暖，头若受凉易得流感；二保背暖，背部受寒容易腰酸；三保脚暖，脚底生寒可致月经紊乱。祝您冬日暖暖，健康天天！

28.思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。

29.

雨水，送你四个宝：蜂蜜、大枣、银耳和山药，不仅可以调养脾胃和祛风除湿，更是一年中吸收此类天然营养品的最佳时刻，进补千万可别少了！

30.吾身本无患，卫养在得宜。一毫不加谨，百病所由滋。

31.

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！

32.

冬至节气到，太阳往回跑，春天不远了，保暖也重要，好友祝福到，愿友没烦恼。愿我的祝福为你驱走寒冷带来温暖，望友幸福健康，冬至快乐！

33.

夏至到了炎热天，情谊加温短信传，烦恼乌云飘得远，快乐如同雷声现，好运照耀似闪电，幸福平安绕身边。祝夏至健康幸福快乐平安。

34.

秋风秋雨添秋愁，一杯咖啡一杯酒。酒酣耳热半卷帘，丝雨秋韵满庭院。雨色黄昏是秋晚，添衣捧书意犹倦。索性听雨忆君情，阶前点滴到天明。天高云淡空气鲜，相约闺密荡秋千。品尝秋意宜放松，哪管是雨还是晴。秋季养生，祝君轻松！

35.

大蒜抗感冒，苹果益心脏，疲劳吃香蕉，蔬菜益眼睛，橘子汁降血压，喝鱼汤治哮喘，睡好子午觉，锻炼强免疫，多多晒太阳，祝君冬日吉祥身心健康。

36.

节气适逢夏至，短信送来圣旨。要你：烦恼转瞬即逝，忧愁姗姗来迟，快乐电掣风驰，好运如期而至，财源滚滚不止，事业高鹏展翅，幸福中天如日。还不快快领旨，愿你快乐夏至，等候幸福的处置！

37.

夏日绽放幸福花，清风一吹飘芬芳，艳阳高照暖人心，单衣多彩又多姿，大街小巷去散步，看见裙子心情美，立夏节气已来到，祝你立夏过得快快乐乐。

38.

天气变化很快，大寒悄悄袭来，因为你很可爱，所以给你关怀，晚上被子要盖，免得手脚冻坏，不要说我太坏，祝大寒愉快！

39.

立秋来得真快，秋老虎悄悄袭来。因为对你想念，短信捎来关怀：白天注意防晒，小心酷暑难耐；中午打个小盹，精力补充回来。记住我的关怀，生活更多精彩！

40.

寒冬时节多吃冬笋有益健康：冬笋味道鲜美，营养丰富，有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食积”等功效。

41.

小满小满，朋友惦念，祝福满满：生活“美满”，幸福甘甜；爱情“饱满”，甜蜜缠绵；工作“心满”，拼搏向前；事业“圆满”，财运连连。祝愿朋友好好享受夏天，开心快乐常相伴！

42.

小寒节气，冻冻冻，一句问候，爽爽爽，一声祝福，乐乐乐，一件外套，暖暖暖，一条围巾，美美美。小寒已至提醒你，天冷别忘添衣裳，要好好保暖哦！

43.

春雨绵绵，愿你的快乐连成片；春雨连连，愿你的爱情如蜜甜；春雨哗哗，愿你的事业灿如花；春雨蒙蒙，愿你春雨时节好心情！

44.

烈日炎炎夏至到，凉爽问候来报道，一杯冰镇酸梅汤，愿你酸酸甜甜爱情好如意；一壶陈年老白干，愿你意气风发事业顺利；一盏清茶山泉水，愿你健康常伴生活美满，祝夏至快乐。

45.

我把全年的祝福和希望，悄悄地放在将融的雪被下，让它们，沿着春天

的秧苗生长，直到收获的秋季，送给你满年的丰硕与芬芳！

46.

晕车、腿肿是旅行中常见的现象。晕车者登车半小时前应服用晕车药，不要穿很紧的鞋和袜，尤其是袜子。自带牙刷、毛巾等用具和拖鞋，洗澡时尽量使用淋浴，接触公共场所的器械用具时，常洗手，防止传染疾病。

47.

剧烈运动中或后，不宜大喝冷饮，会导致慢性胃病；再者，剧烈运动时，咽喉毛细血管出于扩张状态，突然受凉刺激，容易引起喉部发炎，咳嗽症状。

48.

亲爱滴，小雪节气到了，我把关怀缝进外套，把体贴融进内衣，把问候写进信息，想对你说，照顾好自己，因为你是我的全部！

49.

当凉意与秋雨结伴，当黄叶与晨露相依，当冷月共霞光一色，当大雁也打点南归，我的祝福伴随着冬至的到来飘然而至：天气凉了，请记得添加衣裳！

50.

春天肝木旺盛，身体易积聚水分，造成体内湿气重，出现浑身困乏，昏昏欲睡，胃口差，大便粘滞。

51.

如果一朵花代表一个祝福，我送给您整个春天！如果一朵白云代表一份幸运，我送给你整个天空！愿我能把世上最好的祝福带给你！祝你一帆风顺！永远快乐！

52.

风儿栽着我的思念，云儿传递我的叮咛，秋分将至，秋意渐浓，请加上我的那份，用心照顾好自己。

53.

夏至到好热闹，快乐纷至沓来，好运不期而至，健康实至名归，幸福从头至尾，财运彻里至外，吉祥蜂拥而至，顺心纷至沓来，祝福关怀备至，愿你夏至愉快！

54.

春风吹，万物生，养肝健脾正当时。多吃甜，少食酸，温补肝气润血脉。多吃菜，常喝粥，营养均衡健脾胃。肝气旺，阳气升，健康安寿一整年。

55.忙送上，雨天心情莫惆怅，天冷防寒保健康！

56.

头为精明之府，日梳三遍百病除；脚称第二心脏，常搓常揉保健康；朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落；人之肾气通于耳，扯拉搓揉健全身。

57.

一阵秋风一阵凉，百草枯黄气温降，平时工作多忙碌，天凉莫忘添衣裳，身体健康放心上，短信问候忙送上，字虽短情谊长，只愿朋友幸福又安康！

58.七情之病也，看花解闷，听曲消愁，在胜于服药者矣。

59.

夏季里热又燥，淡盐水真是宝。早空腹喝一杯，除便秘肾气调。清肠胃净口腔，防细菌防感冒。天气热汗水掉，喝一杯补钠到。能清热解毒好，降肝火把暑消。

60.

夏至时节天最长工作生活都很忙，出门记得防骄阳，多吃清淡多喝汤，起居规律身健康，千万千万莫贪凉，甲型流感要预防，夏至祝福最绵长。

61.

春气之应，养生之道；高热食物，豆类较好；补充维C，水果青椒；青菜增加，肉类减少；饮食清淡，少酸为妙；大蒜杀菌，预防感冒；友情提醒，祝你安好！

62.

合理膳食者寿，体动心静者寿，清心寡欲者寿，勤于动脑者寿，修身养性者寿，与人为善者寿，谨慎认真者寿，忘病忘忧者寿，老有所为者寿。

63.

海带：肠蠕动加速器；菠菜：肠胃清理工；蜂蜜：胃肠道养颜液；酸奶：肠动力的添加剂，别直叫哈喇子，冬天免疫力下降，多食用保健康，稀罕你健康快乐。

64.

这天气变化可快了！眼一闭一睁天就凉了；眼一闭不睁人就凉了。这季节最痛苦的事：天热了厚衣还没脱；最最痛苦的事：天又冷了厚衣却脱了。多保重哦！

65.

秋来情绪易低落，精神状态得调节；牛奶莲子安神好，早睡早起有规律；苦瓜萝卜清肝火，小米大枣养心神；辛辣高油要少吃，心态放宽自快活。祝开心如意！

66.

寒霜降，雾苍茫，霜降时节天气凉。雁成行，迁南方，温暖过冬搬家忙。夜漫长，情难忘，今日对友吐衷肠。心舒畅，保健康，幸福永远驻身旁。

67.

生活小常识：初春气温不稳，注意保暖防风寒，多食醋、蒜之类有助预防外感。过敏体质注意避开花粉等过敏原，外出戴口罩较安全。增强体质，户外活动很关键，包括各种体育锻炼和体力劳动，增强机体免疫力。可据自己喜好，参加跑步、郊游、打球、做操、打太极拳。健康春天

幸福一年！

68.

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！

69.

时节到大寒，养生重收藏；精神常安静，行动勿扰阳；急躁与发怒，力戒要安祥；防风且御寒，保暖顺时宜；早喝生姜汤，进食补为要；身心齐调养，年年得健康。

70.

春天了，希望悄悄钻出绿芽，幸福的小溪开始融化，春风轻拂着美丽，爱情绽开满树的鲜花，健康已经播种，成功在柳枝努力的萌发。鸿雁飞回，你还好吗？

71.

蔬菜养生歌：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！

72.

秋来易干燥，补水保湿莫要忘；家居主色浅色好，淡蓝淡绿最恰当；环境干净不杂乱，心情舒坦更加棒；室内盆栽放一放，空气清新更健康。祝快乐健康！

73.

人无所求，心必安宁。有利保健，有利养生。人有奢求，心必冲动。行动鲁莽，难以自控。招灾惹祸，后患无穷。奉劝诸君，心理平衡。遇事三思，莫要冲动。

74.

春季养生六妙招：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

！

75.

秋意来袭气温低，防止着凉勤添衣；保养身体重起居，早睡早起身心愉；保持乐观心豁达，快乐生活心欢喜；秋季饮食宜清淡，滋阴润肺好养颜；秋季运动要适量，爬山游泳身体健。愿您注意养生，保持好身体！

76.

一片枫叶而知秋，是深秋；一轮明月而知秋，是中秋；一条短信而知秋，是立秋：一层秋雨一层凉，朋友你要更坚强，添衣保暖不能忘，幸福快乐伴身旁。

77.

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！

78.

五脏各以其时受病，非其时各传以与之。人与天地相参，故五脏各以治时。感于寒则受病，微则为咳，甚者为泄为痛。乘秋则肺先受邪，乘春则肝先受之。

79.

冬季，双手对搓或像洗手时那样搓，能暖手，防治感冒、咳嗽、气管炎等，同时还有清肺、利咽的功效。怕冷易感冒的人要常搓手哦！

80.

秋渐凉，祝安康：多吃鲜果蔬，润肺生津护健康；饮食要适量，暴饮暴食伤胃肠；少吃辛辣物，不燥不火心安详；海带多吃点，可把放射线来防；秋梨百果王，止咳去燥是妙方。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/azph1hwudz.html>