

冬季养生小知识短信

1.
天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其生而身先，外其生而生存。非以其无私邪？故能成其私。
2.
冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方；早睡早起勤锻炼，老汉也把帅哥变；宽容心态加营养，仙女下凡把话讲。祝福冬季快乐。
3.
寒冬腊月是一年“运”、“气”的关键：心情舒畅；早睡早起；睡前泡脚；日出后运动；固护脾肾；调养肝血；药膳适量补；一冬保养运气强，祝你健康！
4.
本祝福来自朋友驿站，采用共同语言编程，内含友情密码，快乐含金量高，抗郁闷能力强，热量充足，有防寒保暖之功效。冬季多多转发，可预防心情感冒哦！
5.
冬季养生勤锻炼，蹦蹦跳跳出汗。无需臃肿添衣服，有了温度有风度。翩翩起舞有韵律，昂首挺胸出节奏。加强锻炼加营养，知易行难需坚强。磨练意志大声笑，驱逐严寒不感冒。冬季养生，贵在坚持。祝您健康！
6.
冬季干燥运动少，枯坐养神易结石。每天清水三大杯，能走不坐更不睡。有事无事跳一跳，有趣没趣笑一笑。打掉懒惰身体好，砸碎结石直起腰。强身健肾结石少，一杯一杯喝到好。冬季养生，谨防结石。祝您健

康！

7.
雪花，装扮美丽冬季；寒风，携手寒气来袭；祝福，传递真情真意；短信，送上温馨提示：天冷记得多添衣，多做运动强身健体，健康快乐过冬季！

8.
大约在冬季，最需好身体。冰天映雪地，养生送给你。经常深呼吸，泰然有正气。见人笑嘻嘻，自然很和气。爱情甜蜜蜜，当然有喜气。友情暖暖的，悄然添暖气。短信要回的，不然会生气。冬季养生，祝你健康！

9.
大雪节气，我们应注意风邪和寒邪的侵入，尤其是头部和脚部。这是因为，一些疾病的发生，与不注意保暖有很大关系。中医认为，人体的头胸脚这三部位最容易受寒邪侵袭。

10.
冬季养胃进行时，秘诀贴心来分享；七点喝杯温开水，补充水分是第一；八点早餐营养足，谷物肉奶蔬果配；九点晨练别受寒，准备活动做完全。愿快乐安康！

11.
大寒衣不单，冬季万事“暖”为先：头暖背暖身体暖，脚暖室暖饭食暖，心情愉悦万物暖，亲朋问候心儿暖，送上祝福祈平安，祝你幸福暖暖暖。愿你冬日暖暖，大寒快乐！

12.
大雪来，送关怀，朋友心，你明白。露凝霜，寒意扬，多保暖，添衣裳。身子骨，要有数，勤锻炼，莫耽误。食注意，重滋补，祛寒气，暖腹部。

13.

立冬到，吃饺子，暖暖呼呼一整年！滋补吃肉馅：如牛肉、鸡肉、羊肉、虾等，温热益补，御寒效果好。怕冷吃菜馅：如大白菜、萝卜、韭菜、油菜、豆芽等，补充维生素，促进消化不上火。愿你冬日温暖又健康。

14.

本短信具有自动升温功能，外界气温每降一度，手机温度就升十度，可做暖手器使用，特别适宜冬季朋友间转发。天气预报说气温要降十度，当心手机烫手哟！

15.

大雪到，养生忙，多温热，少寒凉，牛羊肉，煲靓汤，银耳羹，润肺方，山药粥，补肾强，常通风，精神爽，早睡觉，背保暖，晒太阳，抑郁光，情意浓，暖心房，关怀送，愿安康！

16.

冬天到，吃红枣，每天几颗身体好；天气干，食桃仁，心明眼亮人精神；天气冷，多喝粥，玉米荞麦加红豆；冬季养生很简单，愿你冬天更灿烂！

17.

工作无止境，放松有途径；爱情无捷径，真诚换佳境；生活无困境，知足有意境；幸福无仙境，快乐在幽静！送你个完美环境，让你天天好心情！

18.

冬季养生正当时，贴心秘籍分享你；衣服里层皮肤间，温度保持三十二；双脚保暖是关键，腰酸腿疼不来烦；定时开窗换换气，最好中午和傍晚。愿快乐安康！

19.

关怀是冬日里的一米阳光，问候是心房里的一丝温暖，思念是荒漠中的一抹绿意，祝福是旅途中的一线风景，放飞心中的快乐，祝你冬日无忧！

20.

冬天到，气温低，小习惯，要注意，洗脸时，用冷水，喝水时，切忌冷，做运动，强体魄，服药膳，来进补，按按摩，泡泡脚，健康着，过冬季。

21.

泰山不是用石头垒的，北风不是用嘴巴吹的，抗寒耐力不是马上能炼就的，冬天里穿上棉衣是必需的，为了更靓更帅挨冻是不划算的。天冷了，要穿好穿暖哟。

22.

冬季万物皆闭藏，慎防脚下寒气凉。补充水分要经常，暴暖暴冷宜严防。锻炼意志更坚强，平衡膳食保健康。小小短信为你发，愿你快乐逍遥。

23.

冬季养生谨防感冒，穿多穿少蹦蹦跳跳。无忧无虑说说笑笑，心情愉悦身体大好。冷食热饮细尝慢嚼，少吃多餐禁止夜宵。冷水洗面热水泡脚，功夫做足不会感冒。我们的养生目标，就是没有感冒。祝您健康！

24.

冬季饮食重温补，各种汤类有大用：冬瓜排骨多补钙；番茄鸡蛋维生素；葱姜羊肉能御寒；木瓜排骨宜养颜；香菇炖鸡养元气。多喝汤，保健康！

25.

冬季寒冷易疲劳，美食助你全赶跑；脑疲劳多吃坚果，杏仁核桃一把好；眼疲劳多吃枸杞，每天20克干嚼；心疲劳多吃红豆，熬粥别忘加红枣。愿快乐安康！

26.

烟花绚烂夺目，却只有一瞬间；流行舞蹈盘旋，却只有一瞬间；昙花含苞待放，却只有一瞬间；但是我的牵挂与祝福，却是永远，愿你：天凉，注意身体！

27.

冬季运动有诀窍，我来给你唠一唠，选在下午三四点，避开严寒和污染，热身最好戴口罩，贴心保护呼吸道，运动完喝热糖水，半小时后热水澡。愿你健康！

28.

我相信：祝福，就是我们需要的；能够祝福的，都是可爱的！在这个冬季，深深地祝福你！愿我的祝福给你在冬季添一份温暖！

29.

防治冬季抑郁，几个方面调理：加强营养，果蔬多多摄取；坚持运动，缓解紧张焦虑；心情乐观，好友相聚畅谈；多晒太阳，赶走烦闷思绪。祝快乐，常联系！

30.

寒风凛冽冬天到，冬季养生有诀窍。饮食温软肠胃好，早睡晚起抗疲劳。多做运动常洗脚，阳光沐浴心情好。贴心祝福送法宝，健康平安乐淘淘！

31.

特别提醒：冬补只需温补，切勿动辄大补，身体虚弱者、有病患者、老人、孩子及孕妇需在医生建议下进补。祝你全家冬季补出健康！

32.

寒节气到，防寒有诀窍，穿上厚棉袄，戴上暖手套，围巾要系牢，心情保持好，经常微微笑，亲人常拥抱，朋友多关照，问候需趁早，短信我先到。

33.

寒冬来临，愿我的祝福如一杯热茶暖彻你的心扉，如一缕春风吹散风寒，愿您永远健康，平安如意，吉祥顺心，万事大吉！

34.

牛肚大米粥：将牛肚用盐搓洗干净，切丁，与洗净大米加水同煮成烂粥

，加少许盐调味食用。为小儿病后体虚、食欲不振、四肢乏力的食疗佳品。

35.

保健防治冻疮方法：寒冷的冬天，长冻疮是挺烦恼的事。在每天洗手、脸、脚的间隙，轻轻揉擦皮肤至微热，可有效地促进血液循环，预防冻疮。

36.

冬季养生听我讲：萝卜多吃有好处，化痰止咳不用医生开药方；进补之时先引补，牛肉、红枣。加红糖，调理脾胃不用忙；黄豆、山药和栗子，补气养血它最棒！

37.

养生之道：平时宜打开门窗通风，卧室宜干勿潮，被褥勤晒杀菌除湿；床头可摆薄荷油，有祛病毒功效。告诉你关心的人哦！

38.

进入冬季天渐寒，哮喘肺病最敏感。口罩围巾要带全，穿暖加衣保健康。晚上泡脚搓脚掌，浑身发热有舒感。早晨锻炼学跳舞，晚上唱歌心舒畅。愿你冬季健康笑，幸福生活天天享。

39.

冬天泡脚有讲究，脚桶选木桶最宜，水温应在38到40度，水深要把脚踝漫，泡脚应选在睡前，泡到额前出微汗，两个脚互相搓揉，舒筋活络促循环。

40.

早晨搓手心，血液循环好，提神又醒脑；中午晒晒背，防骨质疏松，补钙腿脚好；晚上泡泡脚，解疲劳促睡眠防感冒。冬季养生要记牢，祝君健康乐逍遥。

41.

晨曦中，愿温馨洋溢你胸怀；星空下，愿快乐邀你共舞；从容间，愿幸

福陪你徜徉；岁月里，愿好运为你添福。盼问候温暖你的冬季，祝你享受美好生活！

42.

温度降了，寒风听到落叶的声音；身体感到温度的变化；我心知道念你的滋味。远隔他乡的你，我只能在冷冷的冬天为你送上暖暖的祝福，愿你冬天快乐。

43.

浓浓的祝福是火，真诚的问候是锅，里面装载着甜甜的微笑、真心的快乐，做一道名叫“幸福”的佳肴，让暖暖的热气驱逐严寒的围绕，祝冬季寒冷不知晓！

44.

冬季养生讲卫生，勤剪指甲手洗净。宾馆大餐剩打包，路边小摊一次性。天寒且忌吃生冷，炖熟煮透汤鲜美。对照菜谱自己煮，干净营养又舒服。木炭烧烤在雪夜，滋滋烤肉滋滋雪。讲究卫生，即是养生。祝您健康！

45.

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。

46.

冬来风急疾病串，气温骤降防风寒。阴气上升重养肝，少食辛辣多增甘。葱姜蒜泥要多吃，疏肝利胆健胃脾。睡眠充足宜晚起，一日三餐有规律。祝你健康！

47.

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。

48.

冬季，从室外进入室内之后，镜片遇热会产生小水雾，从而影响大家的视力，可在眼镜上涂一层洗洁精，然后洗净，就可防止水雾产生啦！

49.

饮食防流感，健康又有效：喝牛奶，营养好；饮菜根，细菌跑；喝姜汤，寒气消；吃水果，皮肤好；蒸食醋，病毒少；喝开水，防干燥。冬天到，愿你身体好！

50.

冬季多锻炼，耐寒意志坚。冬泳治病、健身和抗衰，增强体质效果明显；跳绳运动简易又方便，还能增强血液循环；体育卫生要注意，适当锻炼身体健。

51.

冬寒正是补肾时，肾虚之人通过膳食调养，其效果较好，可选用核桃枸杞狗肉羊肉黑芝麻龙眼肉等温性食物。

52.

牛肉味道好，明亮眼睛真奇妙；生姜促血行，驱散寒邪温暖绕；醋虽有点酸，喝了能够抗衰老；黄豆含蛋白，补充体能精神好。冬来天寒多保重，愿你健康身体好！

53.

冬季身体需调养，优质水果放身旁，香蕉柿子属寒凉，虚寒体质切莫尝，注意补水要适量，多喝稀粥胃气养，加强锻炼莫要忘，祝你冬季更健康！

54.

冬季干燥易上火，败火润燥有诀窍，口干口臭胃火热，莲子芡实把火浇，耳鸣眼干肝火旺，多吃苦瓜豌豆苗，失眠盗汗心火盛，玉竹银耳把汤煲；祝你安好！

55.

岁月如风，又到寒冬，把烦恼全部清空，让快乐陪你运动，不要怕天寒

地冻，迎着雪花向前冲，收获成功，实现美梦。愿你多保重，把幸福尽情享用！

56.

多变的天气，不变的情意。岁月拉远距离，把思念放进电波里，带着最诚挚的祝福，飞越千山万水，直达你心底：又是一年冬季，愿你保重身体，心境更美丽。

57.

已入寒冬气温低，早晚勿忘多添衣；工作忙碌多休息，关注健康记心底；多吃蔬菜和水果，多喝开水祛燥气；保持快乐好心情，健康快乐过冬季。愿顺利！

58.

小雪节气养生：适宜吃降血脂食品，如苦瓜、玉米、荞麦等。要多吃炖食和黑色食品，如黑木耳等。

59.

敲响希望之钟，热闹驱走寒冬。朋友祝福相送，送来好运如风。郁闷全部失踪，感觉浑身轻松。处处惊喜相逢，时时温柔相拥。寒冬变成暖冬，祝你其乐融融。

60.

初春养生忙，美食都是宝；小米健脾忙，熬粥是首选；牛奶能安眠，睡前喝杯好；百合最润肺，银耳搭配道；灵芝善补气，泡茶常饮妙。关怀送上，欢乐安康！

61.

感冒是把刀，食物就是鞘：西瓜水量多，防感有效果；柑橘补维c，换季吃有益；红豆汤解毒，清热更滋补；杏仁提取物，抗病毒无数。家中藏鞘，何需怕刀。愿快乐健康！

62.

冬天到，吃红枣，每一天几颗身体好；天气干，食桃仁，心明眼亮人精

神；天气冷，多喝粥，玉米荞麦加红豆；冬季养生很简单，愿你冬天更灿烂！

63.

遇到忧伤摇摇头，烦恼自然会分手；碰到快乐说声“嗨”，幸福和你谈恋爱；寂寞孤独说拜拜，深深友谊拥入怀；暖暖祝福迎面来，祝你冬季有神采！

64.

从雪地上走过，留下你快乐的脚印；从北风中跑过，留下你努力的身影；从岁月中穿过，留下你成功的约定。大雪送去我的问候，愿温暖你的冬季。

65.

冷水洗脸，预防伤寒；温水刷牙，牙齿喜欢；清粥养胃，冬季多食；滋润脏腑，保暖排毒；睡前沐浴，促进循环。愿你一冬康健。

66.

食疗贴士你记牢，生梨润肺化痰好，苹果止泻营养高，黄瓜减肥有成效，抑制癌症猕猴桃，番茄补血助容颜，莲藕除烦解酒妙，祝你冬天微微笑！

67.

易感冒者不宜多食香菜：香菜味辛能散，多食会耗气、损精神。对于平时乏力倦怠及易患感冒的气虚患者，更应少食香菜。

68.

黑色芝麻需炒熟，混入大米煮成粥；总食养血补肝胃，又润五脏人俊秀；枸杞红枣和大米，一同加水煮成粥；健脾益气抗衰老，滋补肝胃明双眸。愿快乐安康！

69.

寒冷季节巧妙吃，滋润过冬不上火；健脾清肺是首要，石榴柚子多食好；辛辣火锅尽量少，搭配豆腐白萝卜；雪梨汁多味美妙，银耳冰糖一起

煲。愿快乐安康！

70.

点击冬天看到你的笑颜；复制你的笑脸粘贴在我心间；下载我的思念把它另存为永远；打开手机给你我的最纯真的祝愿：快乐每一天！

71.

冬季寒冷养生时，因人而异来进补；体质燥热吃萝卜，尽量少吃牛羊肉；感冒头痛没精神，改善症状热姜汤；通风远离海产品，手脚冷喝牛肉汤。愿快乐安康！

72.

昼暖夜凉寒露天，雪花飘然知冬寒；小鸟寻食无处觅，屋檐冰凌欲下垂；出门别忘御冬寒，发个信息送温暖。朋友此时多珍重，愿你喜乐又安康！

73.

冬季到来气温低，温馨问候总不离。吃饱穿暖在平时，工作辛苦要注意。美酒取暖莫贪杯，太多就会伤身体。愿你冬季身体棒，快快乐乐烦恼弃！

74.

冬风冬雨冬雪忙，冬花凋零冬草亡；冬凉袭来防感冒，冬寒逼人多添衣；多做运动多劳动，少睡懒觉少懈怠；欢欢喜喜迎冬天，红红火火过冬天。

75.

一天又一天，一年又一年，从寒露到霜降，从小雪到冬至，节气在变，但牵挂依然。冬至要到了，天气更冷了，真情的问候依然暖洋洋：愿你快乐幸福每一天！

76.

冬季抗冷有绝招：常吃含根茎的蔬菜，可补充大量无机盐，从而有效抵抗寒冷。朋友，多喝水，多吃蔬菜，祝你冬天健康！

77.

冬天到，天气燥，多喝水，最绝妙。重早餐，忌荒废，多锻炼，最当宜。早开窗，通风好，晚睡觉，被盖好。多蜂蜜，常喝粥，健脾胃，倍养颜。

78.

养病治病不可求速。因性急助火，火旺损气，反而不美。另不可贪多，贪则无恒而性急，况百病由贪而起，不可再贪以重增病苦也。

79.

全心补一冬，来年无病痛，烧碗萝卜排骨汤，加点佐料加上姜，疏通经络补营养，调和气血能壮阳，快乐舒心又健康。

80.

冬季饮食白加黑，润燥滋补两相宜；百合清肺滋阴妙，煮粥清炒放几片；黑米黑豆养肾好，排骨乌鸡煲靓汤；萝卜木耳凉拌菜，开胃益气是良方。愿快乐安康！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/zinny66qjf.html>