

## 关于养生的短句子

1.  
从远古走来，美丽与健康是你的翅膀；向东海奔去，幸福与快乐让你飞翔。我的祝福是你坚强的臂膀，为你扛起生命的太阳。愿你幸福！
2.  
冬季多吃“黑”，改善手足冷，黑米补肝肾，明目活血棒，黑枣润心肺，养血安神忙，黑豆消胀气，养阴补气方，黑木耳益胃，润燥滋补强。愿你冬日健康！
- 3.葆青春，养天年，合家幸福到永远。
4.  
秋至暑去起凉风，露似珍珠月似弓。寒湿衣裳雾湿松，无尽思念祝福中。白云悠悠好运送，桂花飘飘香夜空。又是一年白露逢，祝君平安多保重。
5.  
冬季养生：一要少出汗，二要健脚板，三要防犯病，四要补水足，五要调精神，六要空气好，七要粥调养，八要入睡早，九要祝福到，十要你安好！
6.  
大雪来临冷风啸，养生保健有门道，养肾防寒是首要，鸭鹅羊肉温补好，适当吃苦补益心，苦瓜苦菊凉拌妙，早睡晚起护阳气，切莫贪暖被蒙头。温馨关怀送给你，快乐安康都聚齐！
7.  
秋天走，冬天到，天寒冷，短信告，加衣服，加被子，要防寒，要保暖

，问候送，祝福传，但愿你，精神好，快乐多，身体好，天天笑！

8.  
夏季干眼病高发，妙招助你远离它，少吹空调多眨眼，电脑莫看长时间，常看远处绿草木，枸杞菊花代茶饮，橙色果蔬多摄入，外出佩戴太阳镜。愿快乐安康！

9.  
压力大工作疲惫，回家先放松身心，养养胃饮食清淡，享生活甜蜜滋味，早休息健康必备，美梦自与你相会。祝你身体健康，万事如意，心情愉快！

10.  
冷风吹，冬至到，望朋友，要注意：少外出，少逞强，天寒地冻易感冒；多穿衣，多保暖，身暖心热保健康；少烦恼，少忧愁，心情愉快三冬暖；多开心，多欢笑，幸福快乐迎新春！

11.  
处暑至，迎丰收，喜悦在望；明朗天，金凤送爽；强降雨，也该收场；秋老虎，摆尾归冈；防中暑，清汤果蔬；愿生活，和谐安康！

12.  
床前明月光，疑似地上霜。其实真是霜，因为小雪降。虽说日当午，汗滴脚下土，谁知到日暮，气温降十度！小雪节气，气温无常，注意添衣，谨防感冒哦！

13.  
一条短信写不完我的祝愿，一个节日装不满我的思念，一个冬季盛不下心的温暖，一个年份带不走情意无限。同样的平安，同样的圣诞！同样祝你圣诞快乐！

14.有所坠堕，恶血留内，若有所大怒，气上而不下，积于胁下则伤肝。

15.

小河流清悠悠，要你忘掉所有忧和愁。三伏天气风扇吹，愿你此刻笑微微。生活忙、工作累，一杯清茶解解惫。天气晴、人有情，愿你此刻好心情！

16.

春天送你希望，希望你事业一有成；酷夏送你清凉，清凉你心情一快乐；深秋送你收获，收获你美梦一成真；寒冬送你温暖，温暖你身体一健康。祝你四季快乐。

17.

微风吹过，把枫叶留给你，玫瑰开过，把芳香留给你，岁月走过，把快乐留给你，流星划过，把希望留给你，短信发过，把祝福留给你，天冷了，注意身体，莫忘加衣。

18.

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。

19.

早晨慢养生：慢起床、慢排尿；上午动养生：多运动、多动脑；下午润养生：喝够水、扭扭腰；傍晚热养生：喝小酒、泡手脚；夜间松养生：想乐事、松身体。

20.

白露时节雨纷纷，夜晚风吹身体爽，牵挂你等在心中，一场秋雨一场寒，白露到了，注意保暖加衣裳，祝白露快乐！

21.

炎夏火气太旺，降温要出狠招，牛奶滋阴解热，早餐一杯最好，十一点前睡觉，养护肝脏首要，少吃辛辣油炸，多食草莓西瓜。

22.

秋天喝粥，精彩一周，秋天喝汤，甜蜜似糖，秋天吃素，事业锦簇，秋

天吃荤，生活光辉，秋天赏花，总有钱花，秋天赏你，总有几角，呵呵，秋天快乐。

23.

秋天到了，秋雨来了，秋花开了，秋实结了；秋月圆了，秋景迷了，秋心有了，秋收获了。再送上一条祝福的短信，内含秋波一捆，秋香两筐，秋光无数，愿你赏心悦目，心情舒畅，快乐无比。

24.

霜降由天来管理，人间温度看人情。自然景象有规律，传递人间有感情。天降大任出难题，难阻民生二条腿。不惧风寒为家庭，儒家思想了不起。

25.

初春至，养生忙，状元菜，来当道，少点酸，多增甘，炖鸡汤，补身体，韭菜饺，护阳气，红薯粥，防春困，蜂蜜水，解烦愁，情意浓，贴士到，愿安好！

26.

秋分起，夜变长，气温天天往下降；相隔远，情意重，手机短信来帮忙；采芝麻，收棉花，革命本钱莫要忘。希望您注意天气变化，莫要着凉，祝您秋分快乐！

27.

悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣。

28.

我的祝福汇聚寒冬的白雪，沐浴春雨的滋润，经受夏阳的蒸煮，在秋天来临之际凝结成祝福的结晶，只为在立秋送给你，愿你秋意凉凉，心情舒畅。

29.

立冬到，天更凉；送问候，未曾忘；寒风吹，易着凉；添衣裳，记心上

；生姜汤，暖心肠；多营养，免疫强；常锻炼，保健康；朋友情，放心上；诚祝愿，永安康！

30.

白露核桃秋分枣，有福才能吃得上。送你一袋青核桃，香脆可口有营养，吃了与亲朋合作都合套；送你一袋秋分枣，吃了小日子过得红红又火火，早发财来早小康！

31.

夏季贴士放身旁，包你越来越健康，注意多喝番茄汤，补充水盐有营养，消暑解乏味道香，保护心脏更强壮，凉后再喝心舒畅。愿夏日健康！

32.

一角钱买不到甜美玫瑰，一角钱买不到幽香咖啡，一角钱买不到温暖手套，一角钱能买到祝福的微笑，一角钱阻挡不了寒流的入侵，一角钱能送去寒冬的关心。

33.

夏至悄悄的来到，养生第一，健康知识要谨记；运动调养，不可缺少，慢跑、游泳记仔细；饮食调养，莫要忘掉，苦味食物莫忘记。

34.

冬季保健忙，妙招来：冷水洗洗脸，醒脑精神妙；洗澡擦擦背，免疫力提高；傍晚转转腰，减肥代谢好；热水泡泡脚，护心寒气消。愿你记牢，健康安好！

35.

北风呼啸大寒到，手机短信送祝福，晚上睡觉盖棉被，出门防寒添衣服，温热食物多吃喝，饭前饭后白开水，身体锻炼须坚持，跳舞跑步把心开。祝大寒心情美丽，快乐时刻伴随着你！

36.

祝福祝愿锅里煮，熬成一锅快乐幸福粥，小寒时节给你喝，暖意心中留，笑容写脸上，驱散寒意多惬意，你开心，我快乐，愿你平安健康过小

寒！

37.

立秋到，养有道：起个早，睡得好；润肺燥，愁丝少；秋色妙，心情好；生津要，汤水捞；胃口好，防感冒；蓄精锐，收为要；好时节，幸福绕！

38.

小满送祝福，愿你：满园春色关不住，满载而归装幸福；满面红光遮不住，满腔热忱难无阻；满脸生花掩不住，满目青山陪一路，满满的温暖心中住，盼你时刻都幸福。祝你满心欢喜留得满山满谷，小满快乐。

39.

长寿秘诀：对待疾病没心没肺，与世无争活得不累，绝不害人问心无愧，烟不多抽酒不喝醉，阴阳平衡荤素搭配，嘻嘻哈哈多活几岁。

40.

茫茫人海追寻到你，不在乎遥远距离还是近在咫尺，我的心里只有你，尤其在干燥寒冷的冬季更没人能替代你，你长得如此败火，我连买王老吉的钱都省了！

41.酒少“引气导药力”，多饮无益伤身体。

42.

十一月，天变凉，身体素质要练强；防感冒，多穿衣，健康生活添惬意；勤打扫，常开窗，清新空气益健康；冬天近，准备好，美好生活要来到！

43.

寒气弥漫，露华升腾。清秋紧锁，寒气袭人。知冷知热，冷暖自知。朋友牵挂，寒露时节。一笔一划，写满真情。一字一句，唠念于心。情浓意浓，天凉添衣！

44.

饮酒后不欲得饮冷水冷茶，多为酒引入肾藏为停毒水，即须去之。多时必腰膝沉重，膀胱冷痛，兼患水肿、消渴、挛臂之疾。

45.

花生栗子红枣，健康跟着你跑；核桃杏仁红糖，快乐无处可藏；大米小米玉米，运气无人可比；幸福元素全倒锅里，熬成粥送给你。

46.

果茶妙效：喝杯佛手茶，胃好不胸胀；泡杯山楂茶，血压不升高；来杯红枣茶，健脾美容颜；换杯柠檬茶，减肥防感冒。果茶妙效莫忘掉，愿你秋季更健康！

47.喜怒不节则伤脏，脏伤则病起于阴也。

48.

大寒大寒防风御寒；早喝人参黄芪酒晚服杞菊地黄丸；出门要保暖衣服要多添；饮食要滋补营养要全面。在此送上良好祝福：大寒快乐，健康无边！

49.

每天想你一遍，一年想你365遍。每天给你一通电话，温馨的感觉陪你365天。寒冷的冬季，想念的心，不变！愿你我走在冬日，共同迎接灿烂的新年！

50.

天气无常气温降，冷时莫忘添衣裳；防冻保暖要时常，运动锻炼身体棒；冷水冷食勿进肠，水果蔬菜更营养；晚不熬夜早上床，天冷厚被盖身上；小小提醒君别忘，多多祝愿你健康！

51.

蛰伏的昆虫醒了，南飞的燕儿归了，寂寞一冬的树开花了，春意浓了，美好近了。那响彻云霄的春雷，是我祝福的跫音：惊蛰节气快乐！

52.

惊蛰时节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少吃动物脂肪类食物；多做运动预防春季流行病。

53.

春夏之交养生，享受“太阳进补”。晒头顶补阳气，午饭后室外走；晒后背调气血，强壮心保护肺；晒腿脚祛寒气，调理脾胃良方。温馨贴士送上，愿你安康！

54.

人之动，以静为主。神以静舍，心以静充，志以静宁，虑以静明。其静有道，得己则静，逐物则动。

55.

久坐不动，会导致气血不畅，使肌肉松弛，倦怠乏力，重则还会影响到血液循环。适当抖抖腿可以促进静脉血液流动，酸胀感和疲劳感也就得以缓解。

56.

提前生病，提前肥胖，提前衰老，提前死亡。当今社会普遍现象。贪图好吃，忽略健康。精神文明，还没跟上。认真学习，保健知识。加强锻炼，调控饮食。心安神怡，强身健体。

57.

春天到了，在山花遍野漫天蝶舞的季节，我拨动心弦真诚地为你弹奏馨香一曲，你能不能够听到？在这生命之花盛开的立春日里，祝愿你旅途快乐！一路顺风！

58.

处暑到来暑气消，高温炎热被赶跑。心中焦躁顿时消，身心舒畅乐淘淘。秋风阵阵送秋到，秋雨丝丝随风飘。秋景一片多美好，稻谷丰收弯了腰。秋风醉人稻香绕，秋雨滴滴入怀抱。祝福声声身边到，愿你处暑无烦恼！

59.

寒气逼人，冬夜渐长！你最近工作还忙不忙？冬天已来，问候送到，你的心情不要太枯燥。问候短信望你看到，提醒你：保护身体才最重要。

60.

秋季去燥是首要，吃对食物功效高，秋梨润肺降火妙，切成小块拌蜂蜜，苹果降低胆固醇，切片烤成苹果干，温和滋补西洋参，煮粥炖肉放点好。愿快乐安康！

61.

苗黄缺肥，人黄有病，冻晒体格壮，捂盖脸皮黄，每天见阳光，身体会安康，身强病弱，身弱病强！

62.

梦，总不够漫长；可是我们需要梦想！你，虽不在我身旁，但从未将你遗忘！在此送上我的问候：天气冷，好好保重！

63.

无论是做一朵花还是做一片叶子，都要使生命的季节绚烂；无论做一阵风还是一滴雨，都要让生命的愿望饱满！惊蛰节气到来，愿你幸福快乐无边蔓延！

64.

立春节气又将至，春回大地多美丽，我来送你小短信，温暖如春心如意，春意盎然好生活，春暖花开爱情蜜，春风得意事业发，长春不老好运续，满面春风日日具，立春快乐多顺利！

65.

秋季养生有道，贴心为你支招，多睡一小时好，赶走秋乏首要，天气变幻无常，酌情增减衣衫，休息盖好腹部，以防脾胃受凉，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

66.

夏日高温不退，生活枯燥无味，革命工作很累，向你友谊提醒，自己身

体宝贵，白天多吃水果，晚上早点睡。

67.

入秋天气真舒服，工作不能太辛苦，温度时刻要关注，发条短信送祝福，祝你天天在家把钱数，饭菜老婆帮你煮，事业八方来帮助，财神老爷你家住！

68.

大寒节气，告诉你一个御寒秘籍：眼睛要脉脉含情，笑容要憨厚老实。突然间来个大喊大叫，声势一定要撼天动地。寒冷很害怕，掉头就跑掉。哈哈。祝你温暖过冬，大寒快乐。

69.

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！

70.

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

71.

人生几度春秋，今又秋分；快乐细水长流，心莫忧愁；一路好运不休，任你行走；思念从不回头，愿你接收；幸福陪伴左右，与你相守。秋分到，祝心情美妙！

72.

三伏天热要注意：户外避开太阳走，清晨晚间多运动；夏日炎炎水多喝，不可撑坏脾和胃；睡眠充足心情好，衣物多多翻洗晒。

73.养生求安乐，亦无深远难知之事，不过寝食之间尔。

74.

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！

75.

秋风输送着清凉，丝丝爽心；秋雨滴落着清爽，滴滴润心；秋叶装扮着世界，片片清新；秋分发送着祝福，句句温馨。朋友，愿你开怀，乐享秋的舒爽！

76.

寒潭冰亦雪，沁骨道清凉，红梅花上雪，飘飘润沉香，古径足下雪，温柔琵琶唱，晨起檐上雪，花团自成章。愿祥瑞之雪送你吉利，苍茫之雪佑你安康，小雪节气快乐！

77.

把友情撑开，就是一把伞，可遮风雨可挡骄阳；把友情收拢，就是一颗心，可暖寒冬可凉酷暑。今天是5、29，爱友日，愿我们的友情之树长青。

78.

冬季养生三步走：嘴：吃出一身精气神，加强营养；腿：将寒气阻在体外，少穿裙装；鼻：勤加锻炼防过敏，保护鼻腔；祝身体壮壮，健健康康！

79.

红叶飘飘，深秋来访，鱼虾常食，补养五脏，双手搓脸，免疫提高，山药熬粥，肾脏欢笑，好友畅聚，秋愁赶跑，慢跑登山，脂肪消掉，关怀传递，情谊老好！

80.

选对事业可以成就一生，选对朋友可以智能一生，选对环境可以快乐一生，选对伴侣可以幸福一生，选对生活方式可以健康一生！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/yxw26mru9c.html>