

老年问候语

1.
秋季养生吃葡萄，酸酸甜甜功效高，预防衰老玫瑰香，消除疲劳黑提强，保护心脏食红提，马奶葡萄补肺气，饭后一串健脾胃，血糖高者需适量，愿快乐安康！

2.
天寒养生有技巧，分享给你要做到；冷水洗脸提神妙，增强机体抗病力；温水刷牙和漱口，养肾护肾是妙招；黑米黑豆和黑枣，多吃营养补充好。愿快乐安康！

3.
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！

4.
小暑的天花相连，爱情甜蜜一年。大暑的天骄阳艳，事业高升福绵绵。小暑过后是大暑，爱情事业两不误。工作生活皆美好，一季无忧乐淘陶。愿你大暑快乐。

5.
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。

6.
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！

7.
我饿了，别人手里拿个肉包子，他就比我幸福；我冷了，别人穿了一件厚棉袄，他就比我幸福；但你高兴，我开心，就是我们共同的幸福，天冷了，注意保暖。

8.愿您开怀乐，福寿与康安，天天伴您笑。

9.
荒野外，小径边，枯草看秋天。时过境迁，不再风光无限。只要风来，又是春天。情谊穿越四季，牵挂斗转星移，我对你的祝福从未改变！天气变冷，保重自己。

10.
感冒过的人都知道，感冒是小病，但很折磨人，没个三五天，很难好。所以，我们都不要把健康不当回事，不要以为自己年轻，身体还不错，就挥霍健康。

11.
爱过、疯过、痛过、哭过，不如一笑而过；累过、苦过、难过、囧过，不如咋开心咋活。健康着、享受着、珍惜着、开心着，这辈子才没白活！

12.
夏日口干舌燥，美食缓解有招，莲子芯水常饮，每晚枸杞干嚼，蜂蜜米醋晨喝，樱桃一把就好，平日多吃苹果，芝麻煮粥独到。温馨关怀送上，快乐安康没跑！

13.愿你一切称心如意，快乐无比。

14.健康是人生最宝贵的财富，平安是人生最大的幸福。

15.

夏季匆匆地来到，阳光炎炎地普照，问候悄悄地缠绕，烦闷轻轻地丢抛，暑气渐渐地消掉，快乐紧紧地拥抱，好运急急地追跑，愿你在这个夏天，自在又逍遥。

16.

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！

17.

深秋至寒气到，保护颈背很重要，感觉稍冷批外套，常做颈椎保健操，全身不动端坐好，头部运动要记牢，低头抬头左右转，前伸后缩慢环绕，身轻气爽无烦恼。

18.

春光明媚景致妙，养生诀窍道一道，春寒料峭捂着点，腿脚保暖是首要，少酸增甘养脾气，山药大枣熬粥好，早睡早起精神棒，多多运动免疫强。愿你快乐又安康！

19.

冬日保暖，不生杂病；少食多餐，益寿延年；饮食有度，少病添寿；欲得长生，讲究卫生；烟酒不沾，身体康健；锻炼有素，青春长驻。祝你健康快乐一冬天！

20.

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！

21.带着祝福来拜年，愿你今后多赚钱，好运不断喜事紧相连。

22.人人都祝愿平安，人人都希望健康。

23.

夏至来，昼变长；养身心，切莫忘；食清淡，瓜果尝；少冷饮，补水忙；蒜姜醋，杀菌强；补钾盐，热茶汤；午小睡，卧姿宜；热水澡，最清爽；心静自然凉。

24.新的一年，祝你万事如意，给你拜年啦！

25.灯火熠熠照心田，儿孙满堂沐团圆。

26.

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！

27.

摊开秋日的羊皮卷，提起秋日的狼毫笔，清点秋日的青石墨，勾画秋日的相思语。落款秋日的点滴名，存封秋日的明信片。送递秋日的传真意，请阅秋日的祝福情。

28.

双手交替捏鼻翼，扣齿咽津壮身体；双手搓面上而下，由内向外揉眼皮；十指代梳常拢头，舒筋活血脉络通；坚持锻炼不停歇，鹤发童颜定实现。愿快乐安康！

29.

善待自己，健康无价，有了健康，你才可能有一切，没了健康，一切都是浮云。不要因为钱，而丢了健康，要健康的去赚钱，这样活着，你才值得！

30.敬祝您福、禄、寿三星高照，阖府康乐，如意吉祥！

31.

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！

32.

立秋养生全攻略：精神调养务求内心宁静，勿喜勿悲；起居调养要早睡早起，勿劳勿累；饮食调养宜多酸少辣，勿干勿燥；运动调养注重保肺健身，勿慵勿懒。

33.

入冬了，降温了，上下牙齿打架了，少张嘴少说话，防止寒风进入嘴；入冬了，天冷了，身体爱打颤了，多穿衣少臭美，伸伸胳膊踢踢腿，收到短信速速回。

34.

夏季水果最流行，养生吃对是门道，酸性水果不宜多，杨梅李子需适量，山楂橘子莫空腹，荔枝饮点金银花，桃子多吃易上火，一天最多吃两个。愿快乐安康！

35.

洋葱堪称蔬菜皇后，含前列腺素A，维护心血管健康；含硒元素槲皮素，抑制癌细胞；含葱蒜辣素，促食欲助消化；含大蒜素，杀病菌！多食洋葱，有利健康！

36.

秋季养生勤梳头，对于平时压力比较大的都市白领来说，经常梳头可以缓解压力，畅通经气，改善血液循环，滋养头发、防止脱发，并能够缓解头痛、减轻疲劳。

37.

寒露天凉思念添，爱妻在家父母伴。雨凉露冰风吹寒，出门干活莫贪婪。尽早回家慰爹娘，接送孩儿幼儿园。早晚天寒加衣服，保重全家皆安康。愿妻快乐喜悦！

38.

寒露到，天气渐凉，多了思念的味道；寒气渐重，多了心中的牵挂；露水渐凝，多了心灵的关怀；冷风渐起，多了暖心的问候：朋友，愿你保重，一切安好！

39.

雨水节气，湿气上扬，养生保健，重在脾脏：常吃果蔬，少食生凉，五味不偏，饮食适当，慢减衣物，切勿受凉，还要注意，气温骤降，流行感冒，时时预防。

40.

片片落叶舞晚秋，牵挂涌上心头。适时进补，健康无忧。山药配枸杞熬粥，延年益寿。藕能润燥补肺，小米补气血。黑木耳配银耳，滋阴补肾。多保重，朋友！

41.愿你：幸福快乐地久长，时时刻刻心飞扬，永永远远伴吉祥！

42.

秋日养生忙，秘籍来分享，冷热水洗脸，护肤是良方，柚子正当季，秋燥一扫光，手脚易冰凉，喝些山楂汁，每日喝酸奶，促进肠蠕动。关怀送上，快乐安康！

43.

健康虽然不是一切，但没了健康，你就会失去一切，这样的代价，谁也承担不起，谁也支付不起，因为健康很贵，是无价的，用再多的钱，也买不回来。

44.

雨水节气来，桃花竞相开；雨多寒气重，保暖要做好；多多去户外，锻炼强身体；少吃辛辣物，多吃瓜果菜；早睡又早起，健康跟你来。雨水时节，愿你健康！

45.

一场冬雨一场寒，温暖短信保平安。出行防滑需谨慎，多添衣物要记牢。早睡早起好习惯，运动锻炼强身体。简短信息提醒你：大寒节气防感冒！祝大寒快乐！

46.

秋季养生正当时，水果个个都是宝，大红大紫鲜葡萄，眼部皱纹对抗掉

，樱桃堪称美容果，红润气色透出来，健胃提神红石榴，增强食欲抗氧化。愿快乐安康！

47.我们都要好好活着，健健康康的，只有这样，才值得。

48.

立冬临，天气越来越冷，友情越来越深。雁南飞，思未眠，落叶纷纷，每一片都系着真情；添衣衫，心温暖，祝福声声，每一句都裹着关心：愿快乐与你同行！

49.

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！

50.健康就是幸福，活着就是幸运。

51.

春的号角已然吹响，春的生机已然勃发；春的姿色已然绚烂，春的希望已然探头；春的美好已然绽放，春的祝福已然送出。愿你乘着春风游荡，开心快乐幸福永远！

52.

一场秋雨送清凉，暖暖问候心底藏；一瓣落花伴余香，好友牵挂在身旁；一份真诚伴你行，执着努力追梦想；一声问候耳边响：秋来临，愿你幸福绵绵长又长！

53.吉祥平安开心果，保你新年快乐更幸福。

54.

天天锻炼身体好，冬炼宜晚不宜早；伸伸胳膊弯弯腰，预热工作准备好；力度由小慢慢大，身体微汗刚刚好；雾天污染呼吸道，戴好口罩莫乱跑。祝你健康！

55.

热浪滚滚，烈日炎炎，心情愉悦切莫烦；气温升高，艳阳高照，出门戴好遮阳帽；饮食清淡，莫要贪凉，生冷要忌感冒防；养生贴士，牢记心上，幸福快乐你最棒！

56.

深秋养生谨防秋冻，天气渐冷增减衣服；适当加强耐寒锻炼，防病保健为健康；饮食注意营养均衡，清洁卫生放在心中。小小贴士放在心上，愿你健康无忧！

57.

立冬时节寒风啸，大雁无踪山鸡跳。只有喜鹊把喜报，今有喜事来报到。立冬头天如意笑，家家户户放鞭炮。祈盼冬天吉祥照，美满安康幸福耀。愿你立冬安康抱！

58.

春季天气多变，感冒时时防范。每天按时入睡，精神矍铄体健。早晨冷水浴面，鼻翼按摩多遍。开水适量多喝，常吃一点生蒜。坚持科学锻炼，还得豁达心宽。

59.新年来到说恭喜，恭喜恭喜恭喜你。

60.

夏至养生有三宝，贴心给你道一道，饮食清淡宜食粥，南瓜百合放里头，益气生津多喝汤，枸杞乌鸡是良方，饮茶品茗养心性，绿茶搭配合欢花。愿快乐安康！

61.

夏季养生要注意，啤酒清爽莫贪杯，凉水洗澡莫贪急，食欲不振莫缺顿，雪糕沁心莫贪吃，朋友消暑来聚餐，街边烧烤少为宜，关注健康在夏季，还防病从小事起。

62.

养生三字经：心要松，脑要动，善交往，多谦让；遇事忍，莫急躁，烦

恼抛，疾病少；常微笑，心舒畅，常锻炼，身体健；饮食上，莫过饱，知足者，乐陶陶！

63.

初冬天寒物燥，润肺补身重要。生藕生津，熟藕益血，红枣益肺，黄鳝补益强中强。蛇肉延年，板栗补肾，花生降脂补血糖。合理膳食，锻炼勿荒，身泰体康！

64.枕头不选对，越睡人越累。先睡心，后睡人，睡觉睡出大美人。

65.

新年新祝福，祝愿长辈们在新的一年里身体健康、心情愉快、生活幸福。

66.

秋季养生有门道，分享给你请记好，流质食物润燥妙，淡茶豆浆白开水，番茄切片撒白糖，冰镇一小时败火，柚子营养价值高，常食健胃又清肠，愿快乐安康！

67.

生命不是活给别人看的，生命就是一朵花，静静地开，悄悄地落，每一朵花，自有它盛开的季节，不急，不慌，静静等待，独自美丽。

68.身体病了，是因为心理病了；心理病了，是因为灵魂病了。

69.

官不在大小，能干就好；钱不在多少，够花就好；朋友不在多少，知己就好；子女不在多少，孝顺就好；年龄不在多老，健康就好！

70.

日子过的好快，夏季已经到来。天热着急上火，多吃蔬菜水果。早晨不能贪睡，夜晚辈子要盖。烦恼统统滚开，天天笑口常开。短信传递关怀，友谊实实在在！

71.

时值冬季，合理着衣；流感预防，心中谨记；多喝热汤，寒凉不宜；黑色食品，益肾强体；规律起居，精神奕奕；腿脚保暖，寒从脚起；遵贴士言，安康惬意！

72.

近日高温不退，每天热的遭罪，注意珍爱自己，工作不要太累，白天多吃水果，晚上心静去睡，遇事别急别火，养心护肺宝贵，你我知己好友，上述提醒免费！

73.

秋季养生：衣要保暖勿着凉，日常生活要乐观。秋燥上火少吃辛，秋瓜坏肚别吃寒。补液生津多吃酸，合理膳食是关键。多多喝水要知道，养阴益气最重要。

74.

秋季六种食物最滋补，莲子补血而不腐；红豆健脾又补胃，南瓜化痰兼排毒；银耳醒脑抗疲劳，胡萝卜养肝明目；茄子祛风还通络，清凉降火秋燥除。祝健康！

75.祝愿您生活之树常绿，生命之水长流。

76.

生活还是一如往常，太慌乱会把自己吓倒。好好照顾自己，健康，比什么都重要！

77.

在家的这段时间，要好好照顾自己，多吃蔬菜和水果，少吃油腻少喝酒。没事多运动，没事就休息。增强免疫力，疫情就无能为力。健康是一条路，照顾自己，等于修人生的路，路修得越远，人才走得越久。健康，比什么都重要！

78.

老年人肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚，穷无济

于事也，当一“耐”字处之。百凡自然就理，血气既不妄动，神色亦觉和平。可养身兼性。

79.祝您福同海阔寿比南山，愿健康与快乐永远伴随着您！

80.

健康需要保养，饮食不要随便，有空多多锻炼，千万不要偷懒，压力及时排解，每天心情灿烂，朋友时常聚会，绽放快乐笑脸。大寒到，愿幸福为你呐“寒”！

81.祝您福同海阔、寿比南山，愿健康与快乐永远伴随着您！

82.

春天养生，重在养肝；事无巨细，注意分担；饮食调养，少酸多甜；多喝茶水，排毒养颜；走走看看，豁达心宽；寒从脚起，保暖为先；贴士挂念，祝你康健！

83.

天蓝蓝，秋草黄，秋分到来心忧伤，转眼夏季就离场，我还离你在远方。天蓝蓝，秋草香，不管季节怎变样，秋风秋雨思念长，我的祝福伴身旁。祝秋分快乐健康！

84.

上班族加班猝死、中老年倾家荡产看病的新闻接连不断，年轻时拿健康换钱、换成功，老了却要拿钱去买健康，何必呢？

85.

立秋，秋高气爽，沙场秋点兵。望着你，秋水伊人，秋水盈盈，秋波涌动的双眸。我不慎坠落爱河，虽然你对我秋毫未犯，但是我定秋后算账。给你一生幸福。

86.

立夏养生，我有妙招，食物多样，常吃粗粮，缤纷果蔬，野菜尝尝，奶豆制品，增加营养，少用油盐，保护胃肠，多动少坐，快走慢跑。关怀

送上，愿你安康！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/26kkpbt1rl.html>