

## 入伏短信

1.  
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。
2.  
三伏养生吃三宝，解热防暑体力好。味美黄鳝是首宝，补中益气有奇效；消暑莲藕是二宝，补养脾胃防三高；绿豆芽菜是三宝，清热解毒清凉绕。
3.  
有人问我，我的愿望是什么。我希望做一棵参天大树，在这样的三伏天替你遮挡太阳，为你送来清凉。三伏天注意休息，千万不要中暑哦！
4.  
三伏天，我求观世音菩萨了天夜得到了道符：平安健康；幸福快乐；吉祥如意。统统都送给你，祝福你三伏天里，身体棒棒工作好好事事顺利！
5.  
初伏时节阳光烈，幸福晒晒福来到。晒晒你的“龙袍”，好运没跑；晒晒你的心情，快乐围绕；晒晒你的照片，青春不老；晒晒咱俩的友情，联系莫少。
6.  
三伏天气热，扇子离不得，你热我也热，大家一起热。三伏天到了，祝大家数钱数到汗流浹背，转发的人一定生意红火的中暑！
- 7.

一毛钱挡不住三伏的高温，一毛钱换不来沁人的微风，一毛钱要不到清爽的雨水，但是一毛钱可以传送我对你的祝福，愿这条祝福能让你三伏天好心情！

8.  
三伏天气火气旺，遇事不平很紧张，息怒消火平稳心，怒气伤人又伤心，心态放平心情好，安安稳稳三伏笑。

9.  
三伏天里，恭喜您被选中免费参加，删三负得三福的活动，为您删去生活的负担，工作的压力，天气的烦闷。获得我真摯的祝福，家庭的幸福，生活的祥福！

10.  
送你一片夏雨，带给你冰凉清心；送你一阵夏风，拂去你疲倦忧伤；送你一句夏日祝福，捎给你惦念关怀：初伏天气照顾好自己，愿你心情舒畅健康常伴！

11.  
三伏烈日头顶悬，此时养生很关键。慎食油腻少甜食，晨起黄昏多锻炼。补气勿食生冷脆，上火要忌酸辣咸。冬病夏治有讲究，热敷可治关节炎。中医西医都不用，快乐养生过夏天。

12.  
大暑大热防冷风，过度吹冷导疾病，此季三伏最热天，天天锻炼体力增。适当补充淡盐水，蔬菜瓜果鱼禽类，阴阳平衡功半倍。养生看饮食，健康常拌你！

13.  
三伏天，太阳拽，快到户外晒一晒。健康肤色给你晒出来，汗水桑拿给你蒸出来，霉运怕光它不敢来，健康快乐一起来，真心话儿蹦出来，艳阳高照是你未来！

14.

初伏饺子，二伏面，末伏大饼卷鸡蛋，夏天三部曲，曲曲都美味，初次相遇，二次相知，三次说出我爱你，夏天恋爱季，从初伏开始，夏天爱情已悄然来临。

15.

桑拿天，赤日炎，高温酷暑在眼前。多补水，食清淡，户外活动要锐减。心要静，身要健，保持快乐每一天。送关怀，传祝愿，降伏高温乐无边。

16.

最使人疲惫的不是道路的遥远，而是心灵的苦闷，三伏的炙热。虽然人生总是苦闷无常，但是成功的道路上还有友谊随之前行。朋友就是雨中的伞，不会再让人生凄惨，用凉爽幻作祝福，让你的三伏天不再酷暑难挡。

17.

小暑来正三伏，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。

18.

好事我“总”想着你，没事“经”常联系你，凡事“理”所应当让着你，是你的“总经理”。凡事听我的：燥热烦恼咱不理，笑容绽放在夏季。望认真执行！

19.

三伏天，户外烈日惹人烦，只恨未在寒九天，心情急躁火气旺，期待信息把火降，信息传递震手机，信息带来阵心雨，心凉气爽如沐风，遂把信息转给你，也让你来沐沐风。

20.

三伏烈日头顶悬，此时养生很关键。慎食油腻少甜食，晨起黄昏多锻炼。补气勿食生冷脆，上火要忌酸辣咸。冬病夏治有讲究，热敷可治关节炎。

21.

三伏天，我求观世音菩萨了天夜得到了道符：平安健康；幸福快乐；吉祥如意。统统都送给你，祝福你三伏天里，身体棒棒、工作好好、事事顺利！

22.

落星初伏火，高温无从躲，祝福来捕捉，愿你幸福多。初伏天气匆匆到，脾气容易急躁，身体健康要保持好。积极心态很重要，愿你一生幸福快乐逍遥。

23.

一年四季到大暑；一年之中最热是三伏；莫道天热日子苦；意志千万别屈服；常言夏练在三伏；愿你能够得鼓舞；赢得人生真幸福。

24.

三伏天，为降温，寻寻觅觅，热的难受怎么办？我为你支招吧！吃西瓜，吹风扇，怎么？没啥感觉。嚼冰块，吹空调，凉快点了吧？怎么？还嫌不够呀！进冰窟，逛冰河，牙齿打颤。怎么？还嫌不够爽吗？嘿嘿，找个巅峰往下跳，绝对冰！呵呵，祝夏季清爽！

25.

三伏天到了，首先送给你一片荷叶，让它亭亭玉立为你遮阳光；再送你一朵荷花，让它微风摇摆给你送清凉；最后送上一盘凉拌藕片，让它凉凉快快伴你度三伏。

26.

三伏天五类人当心“情绪中暑”：长期处于紧张压力下的人，不善与人沟通者，心理承受力脆弱者，争强好胜者，患高血压、糖尿病、哮喘、厌食症等疾病的人。

27.

初伏要祝福，一辈子不服输，年轻人要多努力，初伏要祝福，身体壮如虎，中老年要多锻炼，初伏要祝福，健康又如意，朋友祝福你，一切都顺利。

28.

三伏天，以阳光为伴，当一回“晒客”，晒晒工作，保你节节高；晒晒运气，保你好运绕；晒晒烦恼，保你烦恼跑；晒晒自己，保你一切好。

29.

阳光烈了一点，天气热了一点，汗水多了一点，心情躁了一点，不如从容一点，看得淡然一点，过得快乐一点，走得自在一点，愿你幸福不止一点点！

30.

燥热天气，特送你“静心口服液”，成分：怡然自得，快乐淡然，心无杂念。使用说明：三伏天里一日三服。疗效：服用后定能让你精神抖擞，浑身清新舒畅。祝你三伏天快乐，天天有三福！

31.

三伏天气到，朋友别急躁，气温还是高，防暑不可少，天气无常变，雨具带身边，多吃蔬菜多喝水，清凉度过三伏天。

32.

三伏天养生三宝：小暑大暑，上蒸下煮，三伏养生，三宝入口。补充体力，解热防暑。一宝黄鳝，补中益气；二宝莲藕，营养消暑；三宝绿豆，清热解毒。

33.

一只秋老虎，三伏之后出；早晚不拦路，叫嚣在正午；适当着衣物，蔬菜好进补；薄被要盖腹，睡前关窗户；友贫无常物，温情祝福为君来解暑！

34.

三伏天，天真热，送条祝福来祝贺：天气炎热热不过你的激情，骄阳似火火不过你的事业，汗如雨下多不过你赚得票子。祝你三伏天，有福气，财气，运气，一气呵成美好生活！

35.

三伏天有良药三服：净养身，勤洗衣物勤洗澡，一身轻松；清养胃，清淡饮食清火气，脏腑无恙；静养心，心境静自然凉，不烦不燥。

36.

我来做你的湿毛巾，擦去你额头的汗水。我来做你的防晒霜，防止紫外线让你变成小黑炭！三伏天，有事没事叫我哦！

37.

三伏送你六心一提醒：心态放平，心境放宽，心门放开，心思坦然，心意斐然，心情跃然。提醒你和最最亲切的人分享这六心。

38.

三伏天，送祝福。亲情上浮，爱情征服，友情舒服。工作轻松老婆爱抚，事业兴旺临门是福，人生辉煌令人羡慕！祝你身体健康万事如意，合家欢乐幸福一生，快快乐乐过三伏！

39.

如果您能不停顿阅读并理解，那么恭喜你中暑了！我来做你的电风扇，吹走三伏的高温。我来做你的电蚊拍，电死咬你的蚊子。

40.

月亮缺了还圆，天空阴了还蓝，路途崎岖会平坦，叶落还会花烂漫，三伏酷热终有时，初秋到来凉爽天，云淡风轻心高远，生活数你最圆满。祝你快乐！

41.

三伏到，来支招：充分休息把觉睡，避免着凉要盖被，清洁皮肤勤洗澡，瓜果蔬菜少不了，调节饮食最重要。

42.

三伏天的问候是热烈的，送给你炙热的关怀；三伏天的问候是温馨的，送给你温暖的祝福；三伏天的问候是凉爽的，送给你夏日的清凉。祝福你朋友，健康快乐紧相随。

43.

人生愿望：爱人是柔情似水甜如蜜的；同事是和谐相处没有脾气的；朋友是互帮互助不会无理取闹的；三伏天里依然感到凉爽。别想了这些愿望都送你，愿你清凉过三伏！

44.

荷叶田田，山花芊芊，碧水涟涟，清风绵绵，于夏日的炎热里撷一缕清凉，在摇曳的绿荫中采一丝清爽，化为一句祝福，愿你心平气和自悠闲，日子快乐清新！

45.

冬练三九，夏练三伏，顺应四时，适应寒暑，热天锻炼，汗腺加速，适时锻炼，以防中暑，游泳健身，最好项目，千万注意，莫在中午，贴士记牢，祝你幸福！

46.

三伏天，桑拿天，食物养生很关键；西瓜番茄紫菜能清暑，绿豆百合黄瓜能清补，赤豆南瓜薏米健脾养胃，多吃这些食物能防暑。祝你有开心快乐度三伏！

47.

天将降大福于你，必先烤其筋骨，烫其皮肉，煎其五脏，蒸其六腑，晒其肌肤，发体内之汗，去郁结之气，然后神清气爽，乾坤朗朗，祥瑞方显。小暑快乐！

48.

最热不过三伏天，三伏送你三降服：一降服高温，处处享清凉；二降服烦恼，苦脸变笑脸；三降服情谊，牵挂心中系。问候“三”言两语，愿你一生幸“伏”！

49.

三伏养生很关键，进出水分不一般，多喝白开水，少喝酒几杯，身体多出汗，胜过吃大餐，保持盐分足，注意酸碱度，自身体质自己明，针对体质选水瓶。

50.

冬三九，夏三伏，人生的道路是漫漫征途，精诚至，金石开，事业的辉煌不靠苦苦等待，莫迟疑，莫等待，朋友的牵挂总在茫茫人海，祝你生活愉快。

51.

三伏天，为降温，寻寻觅觅。吃西瓜，吹风扇，没啥感觉。嚼冰块，吹空调，有点凉快。进冰窟，逛冰河，牙齿打颤。还嫌不够，找个巅峰往下跳，绝对冰！

52.

三伏天来到，汗滴如雨下，不想汗沾身，把门快来关，电扇空调开，西瓜手中拿，凉爽又解渴，潇洒好日子，关门节大乐，全家齐开怀！

53.

遇事三思，免除粗心鲁莽；一日三省，定然谨慎不忙；日上三竿，送来滚滚热浪；夏进三伏，送来祝福悠长。今天进伏心情朗，祝你开心幸福喜气扬！

54.

把清凉折成星，用微风作许愿瓶瓶，以幸福命名，用快乐画图，以舒畅着色，在许愿瓶上画出祝福的图画，把清凉的星星装进微风的许愿瓶。在这个三伏天里，让它用清凉永远陪伴你。

55.

三伏养生歌一曲：高温不要户外去，以防中暑晒暴皮，早睡早起要牢记，精神充足有底气，饭菜清淡少饮酒，不时盐水漱漱口，喝水要喝白开水，根据体质饮食补，常记降温和防暑。

56.

三伏到，为你办张充值卡。存入一缕阳光，收获一身能量。存入一片绿叶，收获一丝清凉。存入一点爱心，收获一个梦想。存入一声祝福，收获一世安康！

57.

三伏到来，避免暴晒，劳逸结合，多吃蔬菜，油腻辛辣，最好拜拜，茶水常喝，放松心态，睡眠充足，烦怒要戒，防暑药物，随身携带，健康度伏，欢乐常在！

58.

三伏天注定，养生靠自己！全天多喝水，入食少吃酒；清晨多散步，白天少宅家；屋子多透透风，没事少吹空调；心静自然凉，心态好才是真好！

59.

炎炎夏日，宁静是最美的乐章，快乐是最好的风光。将浮躁全都涤荡，让心情变得清爽，走过悠闲的池塘，轻拂岸边的垂杨，愿你感受一片清凉，自在徜徉！

60.

初伏不是夏天开初，初伏开始炎热酷暑；身体照顾不可疏忽，勿顶烈日谨防中暑；水果蔬菜多有益处，绿茶西瓜多吃防暑。月初伏之日，愿你健康快乐时时！

61.

三伏天，送你一副对联，两幅画卷，三伏龙虎，四富五车，五福临门！三伏天多注意健康饮食，加强体育锻炼，祝你身体强健，财源滚滚来，幸福天天见！

62.

人生贵在心态二字：心若凉了三伏也严寒，心若热了寒冬似六月；心若倦了热闹也孤寂，心若恋了宁静也喧嚣；心若苦了蜜罐亦黄连，心若甜了无味也有味。

63.

蛙鸣池塘晚，浓荫夏木繁。清风伴明月，轻柔清溪边。静卧数繁星，花香梦也甜。初伏来临，点燃夏日激情，寻找夏日浪漫。

64.

一年四季到大暑，年中最热是三伏；莫道天热日子苦，意志千万别屈服；常言夏练在三伏，愿你能够得鼓舞，赢得人生真幸福。

65.

一生一世，你我二人保持三伏天激情四季不变，无论浪迹五湖，泛舟六海，还是七夕看鹊桥会，都巴不得成为神仙眷侣常相厮守，必定幸福年年！

66.

三伏天气正当时，烦躁焦躁齐拥围。正人君子知你是，莫与它俩玩暧昧。朋友远方祝福你，关起门来把暑退。关门节气不出门，静心安然热自畏。愿你天天都清凉，甜蜜生活还玩味。

67.

收集了春日的冰水、夏日的荷叶、秋日的凉风、冬日的梅花，以思念之火慢慢煎熬，做出一份冰爽之茶，在小暑这天送给你，望能为你驱赶夏日的疲劳！

68.

三伏天来到，酷热难消，清凉祝福送微笑。送一个拥抱，给你最坚实的依靠；送一份快乐，吉祥的福星把你照。朋友即是如此，一生不弃陪伴到老！

69.

三九最冷，三伏最热，酷热天气送你“三征服”，一是征服高温，二是征服凉爽，三是征服快乐。祝你吉祥三伏，三生有幸，幸福无比！

70.

三伏闷热湿气大，流行疾病易诱发，游泳太极加旅游，适当运动体质佳，日常饮食多甘凉，酸性食物加西瓜，补气去火有良品，牛奶瓜果和蔬菜。祝您度过清凉三伏，心情愉快！

71.

冬三九，夏三伏，你问候，我祝福，工作顺，事业服，压力小，悠闲好，妻贤惠，家和睦，清凉随，开心固，无烦恼，永幸福。祝快乐过三伏！

72.

三伏的天，晴朗的天，快乐伴你度夏天。让烦恼成为昨天，轻松赢在今天。振翅翱翔蓝天，鸿图一展新天。愿你把握生命中的。每一天，心情永远是晴天！

73.

心外无一物，不是逃避，而是随意；心如明镜悬，不是计较，而是灵巧；心静自然凉，不是懒惰，而是超脱。初伏时节，愿你从容面对炎热夏天，快乐每一天。

74.

冬有三九夏有三伏，你有问候我有祝福：工作顺利事业坦途，生活轻松悠闲无数，子孝妻贤家庭和睦，清凉永随开心永固，无烦无忧永远幸福。愿你三伏快乐！

75.

小暑来到正三伏，此时瓜果已成熟，苦瓜茄子多进补，经常翻洗晒衣物，多吃蔬菜多运动，睡眠一定要充足，心情愉快你作主！

76.

赏一季的繁花，幽香满天；看日出日落，霞光溢彩；听露珠轻落，柔声细语；望晨曦的曙光，光芒万丈；赏繁星点缀的夜空，明月如画。人生前行的路上，风雨过后是阳光，朋友之间，离别过后，思念渐长。三伏天又到，炙热难消，愿我的祝福给你清凉，伴你安康。

77.

伏天炎热似火燃，农家小院去游玩。葡萄架下来乘凉，功夫菊茶来一碗。一阵清风花果香，桃李瓜果丰满园。象棋麻将齐参与，解暑西瓜绿豆汤。祝君清凉度暑假。

78.

三伏天，以阳光为伴，当一回晒客，晒晒工作，保你节节高；晒晒运气，保你好运绕；晒晒烦恼，保你烦恼跑；晒晒自己，保你一切好。

79.

三伏天，挂念你，雕座冰山送给你，山上吃，山上喝，山上睡觉山上乐，不会感到丝毫热，要是化了没关系，可以重新给你刻，直到三伏都度过，这个礼物怎么样，是不是已经偷着乐，三伏天，向你送上我的祝福礼物！

80.

来瓶可乐让心情快乐，来瓶醒目让思想醒悟，来瓶芬达让幸福到达，来瓶果粒橙让心想的事儿都能成，来瓶冰红茶让时光清爽一夏，再来瓶问候让你微笑一下。

81.

三伏暑甚，炽热炎炎，树下休闲，凉静自然，熬过旬日，秋意爽延，朋友关心，胜似秋现，有我祝福，你可安眠。

82.

三伏天，送三福：老婆听话乖巧，服帖，生活殷实美满，富裕，工作顺利平坦，福气。祝你三伏天，天天好心情，轻轻松松拿工资，开开心心过日子，幸幸福福三伏天！

83.

三伏天，要开颜，烦心事，莫挂念，防暑气，靠自己，多喝水，多排汗，要记得，补点盐，有活力，身体健，安稳稳，过伏天。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/mszkc3as4y.html>