

适合养生发圈的短句子

1.
转眼寒冬来，短信传关怀。晚上加被盖，脖子别冻坏。白天多穿戴，不要秀身材。没事多补钙，闲来打打牌。天晴太阳晒，天冷就要宅。祝你：
：过冬也精彩！
2.
一岁难过关，唯有三伏天。养生很重要，防暑是关键。男食竹笋菜，清心似神仙。女饮玫瑰茶，调经驻容颜。早起和午睡，身体康又健。祝您夏日愉快！
3.
温馨提醒：深秋天转凉，饮食放心上。吃点滋养汤，适时添衣裳，锻炼身体棒，户外运动忙，短信传四方，快乐又吉祥，祝：健康随行，幸运相伴。
4.
稻花香，说丰年，大暑的问候送上前；听蛙声，知了鸣，大暑的祝愿一大片。夏日的热风吹动我的思念，对你的牵挂永不变，一片真情天可见，只想真心对你说：大暑到了，珍重身体！
5.
知你冰雪聪明，懂你冰清玉洁，陪你傲雪凌霜，为你雪中送碳，盼你雪兆丰年，与你风花雪月，不要冷若冰霜，真情不会冰消雪释，实意不能冰消雾散。小雪节气，祝福云起雪飞报平安！
6.
大暑到来气温高，汗如雨下心烦躁。我的短信送清凉，犹如细雨高温浇。除去心头的烦恼，带来滋润乐淘淘。句句祝福赛空调，带来清爽身边

绕。祝大暑快乐逍遥！

7.
大暑已来到，骄阳正照耀。切莫生烦恼，祝福有预兆。阵雨雷声高，事业呱呱叫。爱情似花笑，开在你心潮。幸福享不了，天天数钞票。愿你大暑好，快乐又美妙。

8.
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！

9.
夏季炎热易烦躁，饮食不当病会找。如何顺利过三夏，选吃果蔬很重要。

10.
冬季养生宜温补，小灶文火慢慢煮。煮一锅牛肉萝卜，焖一炉健康幸福。青菜养人炖豆腐，老鸭炖汤少吃卤。冰天雪地风呼呼，温暖如春在小屋。编织开心送祝福，快乐过冬一锅煮。冬季养生，快乐食补。吃喝玩乐，祝您健康！

11.
立冬了，花落的声音冬知道，关爱的感觉心知道，愿手机轻轻震动，能让你感到欢乐温馨，无华丽之言，只想问你：我的关怀你感觉到了吗？天凉保重！

12.
和煦春风如酒，期盼一醉方休，无忧鸟立枝头，诉说幸福春秋，多日未见朋友，思念记挂心头，相聚何时能够，祈盼早日相守。祝：快乐美不胜收！

13.
热浪滚滚夏至来，闷热难耐让人烦；吃块西瓜解解暑，吹吹风扇心稍安；跳进泳池游游泳，身心俱爽乐无边；送份问候来爽你，愿你夏至乐无

忧！

14.

小寒时处二三九，天寒地冻北风吼；送你一杯二锅头，送你一个大火球；愿你喝酒暖暖胃，火球暖脚又暖手；小寒节气不觉冷，照样天天乐悠悠。

15.

秋风未起，秋叶未落，秋季祝福随心漂泊；秋高气爽，秋色宜人，清爽心情切莫错过；春花秋月，望尽秋色，调解身心收获欢乐；祝幸福开遍生活中每个角落。

16.

处暑来袭，夏日已去，秋意渐浓，你的心情，是否依旧美丽？我的祝福，无论风雨，无论山高，无论水远，总会送去。祝福在每一分每一秒里，愿你一生如意。

17.

春季养生小技巧：多吃青菜勤起早，每天外出跑一跑，运动不要嫌太少，点到为止最正好，室内湿度最重要，窗要常开，饭要温少，祝你生活更美妙！

18.

一阵秋雨编织凉意，一瓣落花犹有余香，一分执着追逐梦想，一份真诚深藏心间，一条短信传递思念，一声问候回响耳畔：秋日来临，注意添衣！

19.

路漫漫兮情长绵，你我相逢前世缘。默言祈祷祝平安，倾情问声君何样？冬至已到多蓄养，风雪寒冷多保重。朋友祝你福满堂，愿你年年都吉祥。

20.

秋天就像一位美丽的天使降临，它带走了一切过往的悲伤和痛苦，也将

一切不愉快的事情像落叶般的埋葬，祝你在这个秋季里忘掉一切不开心的，给自己一个新的开始，每天开心快乐！

21.

快乐春风融化了浪漫冬雪，多情的太阳随后制成吉祥水蒸气，半空遇到幸运冷空气，化作希望小雨滴，点点飘落送给幸福的你，愿雨水时节给你不一样的甜蜜！

22.

春季养生食当家，秘诀给你道一道；健脾消食胡萝卜，烹调最好植物油；菠菜养血又润燥，鸡蛋同炒味道好；芹菜最佳清肝热，凉拌爽口味道好。愿快乐安康！

23.

整天对着电脑，易得电脑肌肤：每天早上要勤于清洁保湿；用完电脑后要适当离开，以减少电脑辐射。漂亮仍然会在你脸上哦！

24.

忙碌中，岁月悄然流走；平淡中，友情醇厚如酒。不管季节如何更替，我们的友情将终身拥有，不离左右，立秋快乐！

25.

早起踏露珠，薄雾晨曦中。白天日头毒，偶尔吹吹风。酷暑要到头，清凉来问候。贪凉防感冒，晚上凉飕飕。朋友祝福至，今日已立秋。秋天快乐！

26.

勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干；不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦；希望你们身体好，防暑降温要保障；夏至养生很重要，工作同时望牢记！

27.

夏日炎炎，祝你夏意盎然；夏花片片，祝你夏风得意；夏雨绵绵，祝你夏光明媚。愿你在夏季快活似仙，清凉一夏，吉祥一夏，幸福一夏！

28.

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！

29.

春季养生有妙招，情谊浓厚身边绕；健脾和胃多喝粥，鸡肝粳米味道好；豆芽营养最鲜活，凉拌清炒都适宜；衣着宽松不过紧，唤醒身体多伸展。愿快乐安康！

30.

处暑时节暑未消，出门防晒要做好；室内通风病菌扫，夜盖薄被防感冒；饮食温补莫忘掉，新鲜蔬果不能少；生活细节很重要，身体健康是王道。祝处暑逍遥！

31.

春季养生支招：细菌繁衍，防感冒；温差大，勿急减衣；多锻炼，深呼吸；调脾胃，宜食粥；少食酸物，多摄甘味；天干物燥，多补水；心境平和，忌烦躁。

32.

坐卧防风来脑后，脑内入风人不寿。更兼醉饱卧风中，风才着体成灾咎。

33.

吃了冬至饭，一天长一线。今日冬至，太阳开始回来了，春天也越来越近，愿我的短信及我的祝福能象这冬至的阳光，为您驱走严寒，送去温暖。祝冬至快乐。

34.

春光灿烂，把心放宽；调养精神，注意护肝；衣服添减，防风御寒；少肉多菜，饮食清淡；跑步打拳，加强锻炼；早睡早起，床莫贪恋；爱心提醒，祝你康安！

35.

一夜不睡，十夜不醒，耽搁一夜眠，十夜补不全，整夜吃宴席，不如一夜歇力气，凡是不遵循生物钟的人，必然受到病痛折磨的惩罚！

36.

饮食有度少病痛，胡吃海喝命早送；生来两腿多运动，吃好不动也没用；人生一世时间短，健康快乐咱先攒！愿快乐健康！

37.

愚蠢的人勾心斗角，争权夺势；聪明的人活动锻炼，生理保健。权势是暂时的，健康是长久的。

38.人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气。

39.

晚春气温高，饮食忌热辛；春季犯春困，眼涩头昏沉；春困虽非病，不适烦人心；起居守节律，生活规律循；补充维生素，海带蕴含锌。愿快乐安康！

40.

霜降养生：呼吸系统疾病患者饮食宜清淡、低盐、少量多餐。避免辛辣、刺激性食物，可多吃平咳、祛痰食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、莴笋、梨等。

41.

剥去芳草萋萋，剩下一片金黄；剥去鲜花娇艳，剩下丰盛果实；剥去华丽辞藻，剩下真心问候。秋风起，秋雨淅沥，秋月高挂，我的祝福依旧。

42.

一叶落而知秋，一信至而知友。秋风送爽，神清气爽。秋叶送福，福至心灵。秋雨送梦，美梦成真。秋收送喜，喜上眉梢。立秋快乐！

43.

秋分好时节，秋雨细无声，天气渐转凉，早晚添衣裳，谨防秋老虎，健康放心上，朋友祝愿你，欢乐度金秋，幸福过一生！

44.

春暖花开春分到，霹雳一声祥光照。快乐雨滴润大地，吉祥花开幸福罩。春雨淋浴愉悦美，如意丰年风雨调。喜乐农家心田美，美满幸福春满园。祝春光满面！

45.

酷暑年年有，执扇问青天，为何今年夏季，高温到这般？防中暑，多休闲，心依然。人有悲欢离合，天有冷热四季，此事古难全。但愿好朋友，康乐岁月甜！

46.

夏日养生贴士送你愿健康：出汗还是主动好，健身锻炼不能忘；运动量并非越大越好，体力透支伤健康；每天饮水不能忘，小口浅饮更健康。祝夏日美美！

47.

春天悄悄到，问候忙送到。问声春天好，快乐对你微微笑，健康对你把手招，平安跟着来报道。所有祝福都送到，祝你春天里万事都能好，生活乐逍遥。

48.

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。

49.

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

50.

入秋贴秋膘，调养得有方；果蔬和蛋类，滋补有营养；牛奶和燕麦，安神心情畅；梨汤银耳汤，防燥润肺脏；南瓜和蜂蜜，排毒益气强；远离辛辣，祝你健康！

51.

深秋养生谨防秋冻，天气渐冷增减衣服；适当加强耐寒锻炼，防病保健为保健康；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！

52.

秋来，送祝福；秋到，问候至。秋风带着关怀，秋雨送来真情，秋月带来浪漫，秋收送来喜悦。秋叶飞舞的日子，愿你事事开心，幸福。

53.

平常饭菜，一荤一素一菇，燕麦瓜果豆腐；平和心态，不争不恼不怒，爱心宽容大度；平均身材，不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

54.

大蒜含有的蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以降低血脂，防治冠心病，杀灭多种病菌；还可以降低胃癌的发生率。

55.

立秋时节，收获季节，愿我的祝福：快乐你的心情；红火你的日子；成功你的事业；甜蜜你的爱情。幸福你的每一天！

56.

入秋了，关怀祝福送给你：适当锻炼、充足睡眠，可防“秋乏”；注意补水，多食果蔬，可防“秋躁”；多吃低热低脂食品，增加活动，可防“秋膘”。

57.

冬季保三暖：头暖、背暖和脚暖；冬季防烫伤：梳洗烫伤、被窝烫伤和取暖器烫伤；冬季养生三原则，开开心心、无忧无虑和多晒太阳。祝健康、平安、吉祥。

58.

删除一冬的沉闷潮冷，保存明媚温暖的阳光，设置快乐的心情，编辑一年的好运，查找美丽的风景。春播时节将这祝福收藏，秋天的时候你将收获更多幸福。

59.

祝男人心想事成，万事如意；祝女人梦想成真，漂亮美丽；祝小朋友活泼可爱，成绩优异；祝老人平安吉祥，天天欢喜。当然，祝每个人都拥有健康身体！

60.

养生花粥：白兰花花粥，将白兰花煮成浓汁，再加蜂蜜、粳米煮熟，能止咳、补脾，对食欲不振有帮助。

61.胆胀者，胁下痛胀，口中苦，善太息。

62.

夏至养生忙，妙招来分享，多水少饮料，八杯防上火，睡眠需充足，午睡提神强，饮食要合理，瘦肉蛋奶鱼，苦味宜多食，绿茶苦菊佳。关怀已送上，快乐又安康！

63.

冰镇西瓜汁，降温比蜜甜。苦瓜炒鸡蛋，去火又消炎。糖拌西红柿，酸甜肠胃间。饮食常清淡，午休加锻炼。晨打太极拳，昏把小步散。一杯凉白开，清凉无极限。大暑送清凉，天天都健康！

64.

都道天凉好个秋，秋风徐来凉悠悠。悠然月华遥寄情，情意深深不可休。休教寒气绕心头，头头是道是问候：候得幸福平安至，至多快乐在立秋。

65.

生活如此多娇，岂让疾病打搅。早晨一杯豆浆，胜过灵丹妙药。饭前一杯温水，好身材秀出来。饭后一份水果，健康伴您左右！

66.

饭前一口汤，苗条又健康；饭后百步走，活到九十九；睡前泡个脚，放松又舒畅，晨起梳梳头，精神百倍爽！

67.愉快的生活，丰富多彩；体育锻炼，乐趣无穷。

68.

秋季养生，为你特供四菜一汤：红烧爱情、清蒸友谊、爆炒事业、水煮健康，还有一碗快乐无敌幸福浪漫吉祥平安开胃汤。另附长期饭票一张，全国通用！

69.

气温下降白露为霜，心中牵挂无限悠长。不知远方你可健康？天凉添衣切莫受伤。思君之情短信送达，祝福声声友情永傍。寒露到了，愿你快乐健康！

70.

变更的是季节，不变的是情谊，立秋到来，依旧愿你事业蒸蒸日上，人气越来越旺；爱情和和美美，家庭幸福安康；友谊左右相伴，短信送你吉祥。

71.

冬季养生坚持：坚持秋练。秋练是指积极锻炼身体，提高健康水平，增强抗病能力。坚持秋防。秋防是指预防秋季易于感染的一些常见病、多发病。

72.

大暑来，大咧咧，“暑”来宝，问候咧，好运气，陪你咧；好心情，黏你咧；好福气，亲你咧；乐逍遥，吻你咧；幸福爱，抱你咧！祝福你，清凉咧，爽快咧，开心咧！

73.上古之人百岁终，“移精变气”血气通。

74.

夏至到，温升高，绿豆粥，解暑妙，冰西瓜，降温好，吃苦瓜，可降火，白开水，要多喝，晚睡觉，盖好被，空调温，莫太低，夏至了，送祝福，盼望你，快乐伴，健康随，清清爽爽过一夏。

75.

冬去春来，季节变化，乍暖还寒，防寒防燥，合理穿衣，多喝开水，荤素恰当，一味偏食，定缺营养，早睡早起，不要赖床，不发脾气，忧愁扫光，胸襟开阔，幸福延长。祝你健康相伴，快乐相随。

76.

春天的气氛，好美的意境！人生的真正成功，就是当岁月老去时心灵依旧如春天纯真宁静！祝福你拥有这一份生命的大爱！拥有一份美好的前程！

77.

当时光的双手已洗去寒冷和嘈杂，当岁月的清音已穿透年轮和浮华，我不问你也别回答，因为你的纯洁和优雅，就是春天里我最想要的那朵花。

78.

春花朵朵开，幸福处处来；春风阵阵吹，好运片片飞。快乐的心情充斥在美美的春天；温暖的祝福写进了短短的信息。祝你春来好生活！

79.

早上起得早，晚上睡得早；吃饭七分饱，户外多小跑；遇事莫烦恼，脸上常挂笑；劳逸结合好，超负绝不要；只要你做到，青春永不老。

80.

幸福是每天按时吃早餐，幸福是经常看到笑脸，幸福是冬天懒洋洋的晒太阳，幸福是有人关心嘘寒问暖，幸福是给牵挂的朋友送去祝福问候：天冷保重自己。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/nx10lsvebm.html>