

## 适合发圈的养生语句

1.  
冬天过去春天至，阳光照耀温暖至，烦恼删除快乐至，霉运涮掉好运至。又到了冬至，虽然祝福不期而至，愿美好生活为你而至，幸福日子如期而至！
2.  
冬天干燥，口唇干裂者多吃些胡萝卜能加快愈合；保证充足睡眠能减轻对秋燥的不适；预防则要多吃梨、猕猴桃、绿叶蔬菜等润肺食物。
- 3.早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。
4.  
冬至节气来到，温馨雪花飘摇，好运陪你溜冰，吉祥伴你滑雪，快乐伴你逍遥，健康陪你踏雪，幸福缠你一生，平安做你保镖，祝你过一个暖洋洋、乐融融、美滋滋的冬季！
5.  
收获夏天的快乐，让秋天更快乐，收获笑容的自然，让秋天更健康，收获清爽的美丽，让幸福更甜蜜，收获朋友的祝福，让友谊更给力，秋分请收获美好时光。
6.  
夏天到了，我知道你应酬变多。允许你喝醉，但晚上必须归队，如果你敢伤我的心，伤我的肺，我一定把你的第三条腿打残废，让你的鸟鸟永远打瞌睡。
7.  
春来细雨会歌唱，唱起欢歌伴花香。花香满园荡芬芳，雨露甘甜最滋养

。万物承泽心欢畅，祝福暖暖在心房。愿友雨季幸福长，心情欢悦身体康。

8.  
一丝真情胜过千两黄金，一丝温暖能抵万里寒霜，一声问候送来温馨甜蜜，一条短信捎去我万般心意：天天快乐！开心过好每一天！

9.  
寒冷已偏高，霜雪发疯飘，冰冻来助威，湿寒凑热闹；小寒节气到，问候不能少；愿我问候暖，像把火来烧，赶走你寒意，快乐伴你跑；愿我祝福真，像送好运到，吉祥围绕你，万事乐逍遥！

10.  
秋季养生宝典，分享给你记牢，多食酸味果蔬，蜂蜜芝麻润燥，闭目静坐叩齿，保肺健身功效，漫步乡野公园，多接地气为先，冷饮冷食减少。愿快乐安康！

11.  
冬季来，雪花开，人在外，寒难耐，加衣衫，棉帽戴，天气燥，火易来，水多喝，舒心态，勤锻炼，少懈怠，晚睡眠，被多盖，健康在，乐开怀。

12.  
夏天汗流如雨下，水分缺失不会少；光喝淡水远不够，必须补足钙钠钾；蔬菜富含钙与钠，补钾最好吃香蕉；微量元素齐不足，保证人好精力旺！

13.  
生病也当无所谓，坚强度过你怕谁，人生之路非坦途，友情相伴不觉苦，祝你度过此难关，健康路上不转弯，祝早日康复！

14.  
春雨可能有点酸，莫要装酷要打伞。春风可以隔窗帘，开窗闭帘睡的甜。春风春雨有点闲，煮杯咖啡把书看。嫩寒锁困意缱绻，思绪已过万重

山。嘱咐朋友勤锻炼，哪怕只是挥挥拳。春季养生，关键放松，范围包括，衣食住行，祝您安康！

15.

秋季养生歌：衣装适宜防着凉，静养心神须乐观。秋燥伤肺少吃辛，秋瓜坏肚少吃寒。肺燥伤肝要吃酸，合理膳食可清淡。适度饮水最重要，养阴益气是关键。

16.

太阳照，火在烧，大暑时节最煎熬；思在走，雨乱飘，驱走暑热透心浇；风卷浪，浪滔滔，绵绵情意不动摇；果累累，花昭昭，满园收获盼你笑。大暑快乐！

17.

小雪来到，愿我的每一个字，都是一朵温暖的火花，融化寒冷的心房，愿我的每一次祝福，都是一种温馨的怀抱，温暖彼此的心房，小雪快乐。

18.

人生四最：因气生病最不该，身患重病最悲哀，绝症康复最舒畅，死于无知最冤枉。

19.

一色，云水相依的湖畔，一树一树的花开盈盈。那轻灵，那婀娜，暗香中点亮着蝶舞花飞的人间四月行。花若解语，可否与我轻和诗的一篇？可否与我同书寒露沾衣的轻怜？

20.

秋去冬来天气凉，几许关怀指尖传：添衣保暖感冒远，帽子手套要备全；热饭热菜胃肠安，冰镇冷饮莫再贪；温水常备润肠胃，寒性蔬果要少餐；愿健康美丽与你常伴！

21.

一阵秋风一阵凉，一地落叶遍地秋，一声问候情义至，一片温暖上心头

。寒露已至，给你温馨提示：添衣保暖身体适，秋季养生挑好食，早睡早起健康至。

22.

处暑来到天渐凉，早晚添衣防冷寒。中午睡眠要充足，空气流通开门窗。晚上关门防胃寒，防止感冒把疾传。早起运动进食补，愿君处暑抱健康。

23.

保健小贴士：每天起床后，两手掌心分别按紧两耳，用食指，中指和无名指轻轻弹击后脑，反复数次可解疲乏，防头晕，强听力。

24.

夏吃鲜桃正当时，营养均衡价值高。杨梅除烦又止泻，夏季去暑是良药。

25.

夏至来到，白天渐长。愿你的生活美满甜蜜，日久天长。愿你的事业前途无量，来日方长。祝幸福越来越长久，好运越来越长住。夏至节气快乐。

26.

夏至到来白天长，朋友祝福情谊长。祝福不断铃声忙，屏幕一闪美洋洋。送上快乐与吉祥，愿友谊地久天长！夏至快乐！

27.

夏天到，锣鼓吵，户外活动变多了，出汗多，灰尘多，家里家外常清洁，多喝水，多吃菜，不急不燥身体好。早些睡，早些起，一天都会精神好，美好生活总伴你。

28.

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！

29.

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！

30.

一份情谊，在心底；一句问候，来传递；一种温馨，寄给你；一点关怀，围绕你。不管你在何地，我都愿你温暖地度过这个冬季，都愿你万事顺利！

31.

雪花飘，北风啸，小寒节气到。天冷水寒人心暖，静夜思念送温暖，天冷注意多加衣。午夜盖好被，梦中依依心似醉，愿你健康快乐。

32.

春季肝火旺，脾气虚，容易引发胃及十二指肠溃疡，急性胃肠炎。所以疏肝健脾，消除体内积滞很重要。

33.

夏日炎炎已到来，稻花香里说丰年。田埂上蛙声一片，院子里笑语喧天。丰收景色在眼前，怎不令人欣喜连连？愿你立夏时节人开颜，幸福生活精彩灿烂！

34.

秋分将至秋意浓，一场秋雨一场凉，凉风习习扫暑气，天凉莫忘添衣裳。白昼渐短夜渐长，早睡早起精神爽。秋雨绵绵湿气重，多多运动保健康。

35.

冬季养生须知：1早睡早起，避寒就温。2饮食宜温，减咸增苦。3冬练“三九”，预防疾病。4食药调理，辨证进补。

36.

给人送礼，不如给人送健康，请人吃饭，不如请人流汗，花钱游乐潇洒

，不如寓教于乐玩的高雅！

37.

惊蛰春意萌动，万物生机盎然。春风吹暖心田，祝愿播洒心间。辛劳灌溉智慧花，真情开满幸福家，真意铺开成功路，真爱灿烂如云霞。早春气温变化大，随时常把衣服加。惊蛰愉快，开心常在。

38.

冬季抗寒内调有道：粳米熬粥暖胃，赶走精神疲惫；陈皮泡水暖手，改善末梢循环；按摩脚部暖足，促进血液循环；生姜红枣煎茶，增强耐寒能力。愿你健康！

39.

蜂蜜中放适量姜片，可不变质、不变味的保存较长时间。将蜂蜜放入玻璃瓶或陶瓷罐内，每五百克蜂蜜内加一小片生姜，密封后放在阴凉处贮存即可。

40.

深秋至，天转凉，一早一晚添衣裳，膳食均，营养配，科学饮食保健康，睡眠足，心情畅，精神健康莫要忘，防感冒，莫着凉，身体健康幸福长！

41.

岁月匆匆，好日子过的红红火火；朋友简简单单，但好情谊清清爽爽；天气冷冷清清，愿你好身体健健康康！天冷了，注意保暖哦！

42.

朵朵雪花轻轻地飞，呼呼寒风猛猛地吹，冷冷小雪悄悄来到，暖暖祝福快地传。深沉思念久久不忘，朋友关心常记心扉，勤加锤炼保暖护好，愿你小雪心情高兴！

43.

秋季养生谈：一精神调养：神志安宁，心情舒畅。二起居调养：冷暖无常，增减衣裳。三饮食调养：多食酸味，滋阴润阳。四运动调养：吐纳

健身，加强锻炼。

44.

秋季养生歌：衣装适宜防着凉，静养心神须乐观。秋燥伤肺少吃辛，秋瓜坏肚少吃寒。肺燥伤肝要吃酸，合理膳食可清淡。适度饮水最重要，养阴益气是关键。

45.

送你夏风，为你拂面；送你夏雨，为你清凉；送你夏晚，为你舒畅；送你夏夜，为你浪漫；送你夏福，为你祝福：祝你大暑健康快乐，生活无忧无虑。

46.

怒则气上，惊则气乱，悲则气消，喜则气缓，恐则气下，忧思气结。心理变化，生理变化，功能失调，病理变化，七情内伤，诱发病恙。

47.

细粮四、粗粮六；主食四、副食六；动物四、植物六；一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

48.

夜盲症，不用怕，多吃肝脏功效大，食欲差，不用愁，瘦肉，牛肉，蛋和鱼，虚弱无力，维C差，多吃新鲜蔬菜和水果，软骨病，不算大，多晒太阳就能除，平衡饮食健康大！

49.

月亮满满，人团圆；麦粒满满，丰收年；笑容满满，欢笑颜；口袋满满，钱途宽；幸福满满，好运连；祝福满满，情谊见。小满节，祝你诸事圆满，好运连连。

50.

苹果，性味甘凉，具有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效。工作紧张之余闻闻苹果的清香，可提神醒脑，对缓解紧张的情绪有很好的帮助哦。

51.

我把美丽的年纪，全给了美丽的你。我的每一段悲喜，是否还在你心里？翻山越岭的思念，是否送到你心里？翩翩红叶下，秋天里也有花季！

52.

春季无限好，细雨静静飘。青山伴绿草，桃花枝头笑。百鸟欢声叫，禾苗日渐高。青松挺直腰，炊烟正飘渺。祝福心头绕，愿你生活妙。

53.活动身体，贵在经常，心情舒畅，长寿健康。

54.

春如花，艳丽香飘心情好，夏如叶，繁荣荫绿身体旺，秋如实，丰满充盈事业强，愿入秋的你心情更好，身体更棒，事业更强，拼搏更上一层楼，奋斗再创新辉煌，秋喜连连似秋节，秋福绵绵似秋叶。

55.

秋分到，把快乐分给你，愿你没烦恼；把好运分给你，愿你赚钞票；把健康分给你，愿你身体好；把成功分给你，愿你事业妙；把祝福分给你，愿你心情俏！

56.

有病及时医，锻炼记心头，主动去体检，早餐别克扣，家人多交流，空调莫开久，睡眠要保证，久坐要走走，电脑少用点，三餐有节奏，健康又长寿！

57.

炎夏养生有门道，分享给你请记牢，每天睡够7小时，午间抽空打个盹，清淡饮食多蔬果，晚餐粗粮健胃脾，酸味固表宜多吃，乌梅小豆解暑方，愿快乐安康！

58.

寒露来临燥气大，多吃蜂蜜和芝麻，滋阴润肺忌辛辣，平衡心态要豁达，早晚温差变化大，预防风寒把衣加，最后叮嘱一句话，养生保健不能落。

59.

风雨送春归，飞雪迎春到，漫山遍野雪融消，百花渐渐俏。立春日，祝福好朋友，春风得意，春华秋实、好运连连、好梦圆圆。

60.

冬季养生：一要少出大汗，二要健脚板，三要防犯病，四要水量足，五要调精神，六要空气好，七要粥调养，八要入睡早。

61.

雪花绽放飘吉祥，风吹杨柳红梅放。人老体弱不胜寒，保健进补家里养。出门行进子孙搀，小心摔跤把滑防。喝点红酒健身暖，驱去严寒度“大寒”祝老前辈：大寒身体强壮，别忘戴好穿暖。清福任你尽享，如同赛过神仙。

62.

春节养生有门道，营养搭配巧养肺；杏仁粳米同煮粥，温热服食早晚餐；新鲜莲藕榨成汁，加入蜂蜜抗衰老；银耳雪梨煲靓汤，去火别忘放冰糖。愿快乐安康！

63.

节气小寒，抱成一团。时到三九，锻炼必然。饮食科学，心情坦然。心脑血管疾病，预防血栓。温补为主，暖在心间。狗肉壮肾，羊肉驱寒。小寒祝君健康！

64.

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。

65.清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。

66.

夏季养生正当时，情浓关怀要送到，温水代替冷水澡，多喝热茶冷饮少，纳凉首选自然风，其次风扇和空调，睡前热水泡泡脚，安神牛奶一杯

好。愿安康围绕！

67.

夏季翘翘尾巴，秋天就要来啦；酷热即将下岗，凉爽温馨登场；白云蓝天秋水，遍野瓜果香味；勤奋收获成熟，友情传播祝福；立秋时节，祝你永远富足。

68.

夏去秋来，金菊开，雁徘徊，秋风秋雨来。天高云白，烦恼埋，登高台，秋思秋情怀。日子飞快，立秋来，祝福在，秋信秋语愿你日子精彩，快乐开怀。

69.

秋干物燥多喝水，多吃水果来润肺，静心养神看淡是非，一念之间是喜悲，早晚温差渐增加，增添衣物晚盖被。祝你心情不下雨，财运永不离。

70.

萧萧秋雨，漫漫长路，愁断人肠。点点辐射，虚虚网路，遥思万里。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。

71.

立春养生有门道，贴心分享请记牢，着装适宜防受凉，空气流通常换气，适当增加运动量，游山玩水心情畅，食味宜减酸益甘，韭菜菠菜多补给，适当运动护肝脏，慢跑踏青都适宜，温馨关怀已送到，愿你健康身体好！

72.

冬至节气，养生第一，饮食规律，喝粥适宜，护肝补气，红枣蜂蜜，出门加衣，保暖切记，早睡早起，锻炼身体，祝你如意，好运广聚，万事顺利，家庭甜蜜。

73.

秋季养生要防燥，及时添衣防感冒，辛辣食物不食好，水果蔬菜是要道

，蜂蜜润燥是高招，多吃雪梨肤色好，银耳百合润肺秒，睡眠充足困意消，适当运动身体好，心情乐观没烦恼，幸福生活少不了！

74.

时间过得好快，秋天悄悄走来。尽管桑拿难耐，凉爽秋风已在。白天避暑防晒，晚上小肚要盖。短信留下思念，感悟快乐情怀。立秋祝福众友，生活快乐精彩！

75.

秋季养生开运要诀：收敛肺气多食酸，滋阴润肺防秋燥，蔬菜宜新鲜多汁，水果宜养阴生津，多吃豆类多饮水，盲目进补要防止，心情愉悦最关键！

76.

季节交替，天气转冷，气温骤降，风度忘记，温度保持，感冒要防，不可大意，短信祝福，问候送上，多多锻炼，充足睡眠，精神也好，身体也棒！

77.

春分养生以养肝护肝为先，多饮水可促进消化腺和胆汁的分泌，消化好，吸收好，废物出，肝脏损害小，自然就会有健康的身体。

78.

生活要过好，健康饮食最重要：瓜果蔬菜桌上来，油盐少放口中菜，粗粮常吃健康在，热水多喝毒素排。日常生活要细心，朋友关怀最真心。愿你健康常在，四季平安。

79.

炎夏养生忙，秘籍来分享，莲子心泡水，心火扫光光，心烦出汗多，西瓜绿豆汤，饮食太杂乱，葡萄排毒忙，桑拿天湿重，薄荷拌生姜，关怀送到，快乐安康！

80.

秋季养生之养气：养胆气要多读书，养肝气记不发怒，养神气需谨慎，

养浩气慷慨下，傲字单养骨气，谦虚礼让养锐气，忘忧忘烦养心气，淡薄饮食养胃气。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/vmmm1o3yz6.html>