

## 送给女长辈的祝福短句子

1.  
拥有健康的身体，应该从一点一滴做起！如：不偏食、不厌食、不挑食！并且要做到每天体育锻炼！还有多喝水，多吃水果。
2.  
夏季吃对食物，让你瘦到尖叫，紫菜排出废物，瘦腿效果显著，芝麻增进代谢，磨粉冲泡最好，魔芋清走毒素，凉拌味美促消，温馨关怀送上，快乐安康围绕！
3.  
处暑处暑，注意避暑。出外防晒，在家补钙。早晚凉爽，运动适量。饮食清淡，身体康健。心态平和，知足常乐。时值处暑，朋友祝福，愿你快乐不胜“暑”！
4.  
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！
5.  
一到酷暑天闷热，一杯清凉绿豆沙，一片清爽浸心间，一块冰镇大西瓜，一阵清凉绕身旁，一条清新小短信，一份逍遥凉自在，大暑愿你清爽自在，欢乐开怀！
6.  
生活像镜子，能照人影子。你哭它也哭，你笑它也笑。常哭病来了，常笑病没了。

7.为了自己的健康，我们应该养成好的生活习惯，这非常重要。

8.  
秋季养生滋补，美食贴心护航，花生延缓衰老，每天几颗就好，核桃健脑益智，两到三个为宜，牛奶睡前一杯，安神静心入睡，鸡蛋提高记忆，愿你快乐安康！

9.  
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！

10.健康与非健康不是绝对的对立面，而是相对的有过度性阶段的状态。

11.  
夏日养生诀，心字很重要；心态保持好，适当运动莫忘掉；每日几颗枣，青春不会容易老；餐餐要营养，荤素搭配胃口好；少吃冷饮多喝水，健康生活跑不了。

12.如果你不去管理健康，在乎身体，那么健康，很可能就会离你而去。

13.  
一二三四五，防止秋老虎。流感要预防，饮食应得当。室内常通风，起居有规律。茶水去秋燥，鸭肉此季好。少辛辣油腻，秋膘慎重补。祝你健康快乐每一天！

14.  
没有健康的人生也就谈不上理想与追求。智者与愚人之分就是看谁能够珍惜健康，把握幸福。

15.  
立秋寒气渐长，增衣莫要匆忙；早睡亦要早起，调理顺应阳气；饮食多酸少辛，润肺益胃生津；坚持锻炼身心，疾病难以近身。秋季养生短信，你要好好遵循。

16.

小满节气祝愿你一下：快乐九分满，留下一份祝愿；喝酒九分满，留下一份清醒；任务九分满，留下一分锻炼；运气九分满，剩下一分留明天，祝愿明天更好。

17.

瑟瑟的天寒，弹指间，思绪乱，牵挂在不经意间。交织在心头的思念，交错在云间，采一把温馨草，纷繁梦的牵念，岁月悠远着碧水长天，祝你冬季甜甜笑脸。

18.健康才是最重要的，你要学会照顾好自己，别让自己生病了。

19.

别管遇到什么事，爱错什么人，别管还有多少钱，生活难不难，请记住，开心最重要，身体最重要，活着最重要，自己最重要。

20.每天开心的活着，有一个健康的身体比什么都重要，笑对人生！

21.

立冬一到，易患流感，注意哮喘；消化系统，容易紊乱；心脑血管，支气管炎，可能捣乱。适当滋补，筋骨多练；心理健康，乐观坦然。养防结合，健康百年！

22.

如果让你大病半年，估计你愿意放弃，眼下一切的金钱和名利，去换回你认为重要的东西。

23.

踏着春天的脚步，我们走向新的一天，托付这微风托付这春意，带去我真诚的问候，人生因为友谊而精彩，多少思念与牵挂汇成一句：祝你天天快乐幸福安康！

24.

春季养生有门道，秘诀分享你知道；饮食宜甘需减酸，蜂蜜大枣山药好

；少吃辛辣多青菜，香椿芥菜养胃妙；采摘新茶正当时，淡茶常饮养肝忙。愿快乐安康！

25.

冬天到，注意保暖防感冒：吃的好，喝的好，饮食结构搭配好；勤洗手，勤洗澡，讲究卫生病菌跑；多动动，多跑跑，锻炼身体身体好。短信到，祝你身体好！

26.

寒冬腊月，天寒地冻，阴气十足，白雪皑皑，雪花飞舞，寒风阵阵，愿君保重，护好腰肾，适时进补，勿忘添衣，适当锻炼，强筋壮骨，健康平安，幸福过冬！

27.

大雪到了。你的世界下雪了吗？人生四季，不能没有冬天。没有冬天，就没有温暖；没有冬天，就没有守望。寒冷冬季，愿我的祝福伴你踏雪而行，共同渡过。

28.

夏季养生有道，吃对蔬菜才好，冬瓜清热解暑，最宜炒熟煮汤，黄瓜清脆爽口，凉拌加入蒜蓉，丝瓜润肌美容，烹调清淡为主，温馨关怀送上，快乐安康到老！

29.

事业无须惊天动地，有成就行；金钱无须取不尽，够花就行；朋友无须形影不离，想着就行；儿女无须多与少，孝顺就行；寿命无须过百岁，健康就行。

30.

子曰：中午不睡，下午崩溃。最新科学研究表明：夏季早睡早起，有益身体健康。晚上睡眠不足，可适当午休，补充体力。夏天高耗能季节，多给健康充电哦！

31.

如何省钱又美丽？食补和睡眠对女士的美貌起很关键的作用。但随着年龄的增加，用水果、蔬菜等纯天然原材料自制护肤品，使皮肤增加弹性和光泽非常实用。

32.

夏季好睡眠，妙招来帮你，入睡关风扇，感冒不来烦，胸腹莫受凉，再热盖条毯，热水擦凉席，晾干不生菌，切勿睡地板，湿邪伤身体，关怀送上，快乐安康！

33.送一份美丽让你欢笑，送一份开心让你不老，祝奶奶春节快乐！

34.

淘米水温热到略有烫手，将腊肉清洗约5分钟，其表面黑色就慢慢消失，再用丝瓜瓢把腊肉刷两遍，其黑色就完全没有了。做出来的菜不但好吃且色香味俱全。

35.

季节已改，春寒仍在，保持愉快，心情莫坏。阳光可爱，健康补钙，轻风拂来，好运精彩。脚步迈迈，快乐踩踩，幸福生活，自己主宰。朋友挂怀，愿你安泰。

36.

人无所求，心必安宁。有利保健，有利养生。人有奢求，心必冲动。行动鲁莽，难以自控。招灾惹祸，后患无穷。奉劝诸君，心理平衡。遇事三思，莫要冲动。

37.

一个失去过健康的人，才能知道健康对一个人来说，有多么的重要和宝贵。

38.

谷雨燥易上火，巧降火三步走，调整作息规律，熬夜莫要过度，饮食清淡为主，蔬果杂粮是宝，黄芩雪梨煮水，银耳冰糖煲汤，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

39.病有五来：吃出来，喝出来，吸出来，懒出来，气出来。

40.

夏季美食当道，水果黄金圣品，香蕉缓解焦虑，木瓜保护视力，猕猴桃补维c，葡萄排毒祛痰，苹果润肤高手，生梨止咳润肺。温馨关怀送上，快乐安康随行！

41.

立冬寒风起，短信送提醒：天冷多加衣，莫让感冒袭；晨起多动动，腿脚更灵活；血液循环好，身体更健康；最后别忘记，吃点饺子暖心房。祝你立冬心情好！

42.

事业无须惊天地，有成就行；金钱无须取不尽，够花就行；朋友无须形不离，想着就行；儿女无须多与少，孝顺就行；寿命无须过百岁，健康就行！

43.

春季养生养些啥，秘诀给你道一道；顺应时节巧养阳，芝麻核桃常吃好；养阴远离油腻物，红豆莲心熬粥妙；芹菜红枣代茶饮，养脑安神是良方。愿快乐安康！

44.

一把芝麻添蜂蜜，养肺润肠补力气，一兜水果莫缺梨，养颜排毒不分离；一片宽心胸开阔，神清气爽快乐过；一声问候嘱添祝福，添衣保暖身舒服。寒露快乐！

45.

深秋养生，做到十欲：心态欲静，四肢欲动，胸怀欲开，骨骸欲硬，脊梁欲直，肠胃欲净，舌端欲卷，脚跟欲定，耳目欲清，精魂欲正。外加一欲，联系欲勤！

46.祝要风得风，要雨得雨，年年有此时，岁岁有今朝！

47.健康当然比金钱更为可贵，因为我们所赖以获得金钱的，就是健康。

48.

纵欲耗精，损伤正气。思虑烦多，心劳成疾。安然无恙，居安思危。得神者昌，失神者亡。

49.疾病是一条河，病好了算你渡过，渡不过，它就淹没了你。

50.祝愿你，快乐久久，成功久久，健康久久，平安久久，幸福久久！

51.变老的路上，善待自己，好自为之，祝你幸福，青春永驻。

52.

驱蚊小窍门：屋里放瓶开盖的风油精，或在墙上涂点薄荷。洒点香水。樟脑丸磨碎、撒在屋内墙角。灯下挂一把香葱，纱袋装葱段，驱小虫。灯泡罩成橘红色。

53.

春意扬，万物长，春分到，暖洋洋。把烦恼，全丢光，让快乐，陪身旁。好运河，哗哗淌，身体棒，更健康。伴春风，送福忙，祝愿你，福源广。

54.

一直以来，我们为了钱而拼死拼活，根本不知道自己身体每一天都在抗议。

55.

天寒手脚易冰凉，妙招助你暖融融；适当多食牛羊鹿，促进循环增热量；按摩腿脚搓涌泉，热水泡脚放些姜；慢跑快走健身舞，坚持锻炼身体棒。愿快乐安康！

56.

秋来长秋膘，热量莫过剩；少食胡辣椒，宜润不宜燥；三荤加两素，细咽慢慢嚼；秋梨止咳嗽，萝卜防感冒；酸果最开胃，辐射吃海藻。合理

饮食，健康无恼！

57.家有一老如一宝，开心快乐每一天，祝愿老人身体健康长寿！

58.

立秋，立秋，何处鸟儿鸣啾啾。鸣去夏的火热霸道，鸣来秋的清爽娇俏，鸣去杨柳枝头知了闹，鸣来春华秋实福星照。还没听见手机响？祝你立秋快乐呢。

59.

无论在什么年纪，都要照顾好自己的身体，好好吃饭、好好睡觉和好好运动。多年后，你会明白这项投资是有多大的收益。

60.

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。

61.

夏季总爱犯困，美食助你提神，猪牛羊一百克，补铁消疲独到，碱性食物多吃，番茄海带豆腐，全谷补充能量，地瓜燕麦别少，温馨关怀送上，快乐安康随行！

62.

处暑天，气温高，眨眼之间汗湿衫：绿豆汤，降暑好，空时一杯透心凉；勤开窗，透气好，空气流通病菌少；多跳跳，多跑跑，健康快乐微微笑。祝处暑快乐！

63.私欲要节制，冷暖要注意。体检要定期，有病要早医。

64.身体健康是人生的本钱，留得青山在，不怕没柴烧。

65.

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。

66.

我用美丽的秋花编成灯笼，邀一轮皎洁的秋月化作烛光，挽一缕秋思凝做烛芯，将祝福的话语盛满，携一阵秋分时节的清风吹熏我真挚的祝福，愿你秋分快乐！

67.

人生最大的财富是：良好的心愿，健康的身体，理想的事业，和谐的家庭。

68.

夏日热浪飞满天，炎热天气令人烦，水果蔬菜放身边，静心安宁养容颜。出门携带遮阳伞，莫让烈日照容颜，淡泊宁静心泰然，清爽时刻在身边，祝夏日欢颜！

69.

炎夏困倦来扰，妙招助你赶跑，指尖轻敲头部，头顶后脑循环，握拳按压后颈，闭目后仰提神，粗盐泡脚解乏，恢复精神诀窍，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

70.

夏日养生有妙招，贴心分享你知道，不宜坐木防湿气，午睡半小时为上，出汗擦干再冲澡，切莫贪爽冷水浴，渴极小口慢饮水，墨镜灰绿最适宜。愿快乐安康！

71.

对酒当歌，人生几何。知己难求，得一无憾。有君相伴，无怨无求。冬季来到，保暖做好，少赚点钱，没有关系！革命“钱”途虽要把握，身体本钱才最重要！

72.

秋高气爽赏景妙，温馨关怀身边绕，莫让秋愁当主角，乐观豁达常聚聊

，重在养肺远干燥，银耳百合冰糖煲，不做宅人常运动，慢跑登山身体好。愿快乐安康！

73.

秋季养生有道，家常食物驾到，玉米营养丰富，搭配晚餐很好，海带排毒一流，煲汤凉拌鲜美，苹果稳定血压，每天一个别忘，大蒜预防血栓，愿快乐安康！

74.

用一缕春风，两滴夏雨，三片秋叶，四朵冬雪，做成五颜六色的礼盒，打着七彩八飘的丝带，用九分真诚，十分热情，装进无数祝福送给你！

75.

春季防血脂高：苹果助除脂肪，木瓜助分解脂肪，山楂助消耗脂肪，食醋促进脂肪代谢，凉拌菜抑制脂肪，酸梅汤瓦解脂肪，大麦茶去脂肪。祝你苗条又健康！

76.

面对未来太多不确定的各种疾病，增强我们的体质，增强我们的免疫力，时刻保持愉快的心情，真的很重要。

77.

似乎冷若冰霜，其实寂寞难当。霜降热度不降，爱情就是热量。与你风花雪月，爱意温暖心房。万山层林尽染，玫瑰心中绽放。岁月寒暑轮回，用爱与你守望。

78.

冬春换季多吃姜葱蒜：中医学认为冬春换季是阳气上升的季节，按照“天人相应”养生原则，多吃葱、姜、蒜、韭菜等温性食物有祛阴散寒，杀菌防病的功效。

79.

天气变得好快，寒风悄悄袭来，因为你的可爱，所以给你关怀，晚上毯子要盖，别把猪脚冻坏，没事叼根骨头，那样可以补钙！不要再骂我坏

。祝你天天愉快！

80.

养颜菜橘子胡萝卜水果沙拉：橘子、胡萝卜、火龙果、梨、石榴、柠檬、香蕉、狼牙生、薄荷叶、苹果、千岛酱等，抵御紫外线核辐射对人体的伤害与抵抗力。

81.

消暑奇招，“暑”能生巧：别耍赖皮，因为“暑”不可“赖”；可以感冒，因为伤风败“暑”；要别出心裁，因为可以不落“暑”套。愿你寻得快乐归“暑”。

82.

冬季运动有禁忌：准备活动充分，以免肌肉拉伤；强度安排得当，注意因人而异；不要用口呼吸，而用鼻子代替；运动结束之后，莫要饮酒取暖。一定别忘记！

83.

处暑处暑，炎热渐消，清风送爽，晨露送凉，舒适惬意，笼罩一身，值此节气，祝福不少，短信承载，电波传送，开心快乐，幸福甜蜜，随心所欲，好梦一生。

84.

春来乍暖还寒，小心预防感冒。衣服别急着减，捂捂身体更好。屋内空气多换，窗户多开更妙。饮食清淡味道，少点油腻才妙。锻炼心中记牢，愿你健康安好！

85.

白露来临，炎夏褪去，短信传情，祝福满满，添衣保暖，疾病预防，强身健体，需多锻炼，好运时节，好运收获，问候虽短，情谊更长，祝愿朋友，开心快乐！

86.

荞麦医治糖尿病，常吃菜花肿瘤少；红薯食来好处多，香菇赛过抗癌药

；白菜通便排毒素，瓜豆消肿又利尿；番茄补血有润肤，芹菜降压抗衰老；愿快乐康健！

87.

健康的心理使我领会了很多生活的真谛，让我在成长的道路上取得了一个又一个的好成绩。

88.

人有旦夕祸福，年有春夏秋冬。话有千言万语，事有成败得失。天有风霜雨雪，月有阴晴圆缺。路有平坦崎岖，爱有今生来世。冬季祝你平安健康，吉祥如意！

89.

置身事外，谁都可以心平气和，身处其中，谁还可以淡定从容？所以请不要轻易评论任何人，因为你不在其中。

90.

冬季来到北风吹，门窗关严早回归。泡脚搓捏按穴位，按摩背部舒腰椎。早睡早起肾不亏，运动锻炼太极推。唱歌跳舞身心舒，健康长寿百岁归。吉祥快乐！

91.

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的保健是笑容，最好的运动是步行！

92.

寒冷冬季寒风绕，身体健康要护牢，莫忘养生小诀窍，早睡晚起要做到，水果首选是香蕉，姜汤一碗防感冒，晨喝豆浆润心肺，多多锻炼身体好。祝健康报到！

93.

烈日炎炎人遭罪，早睡早起莫贪睡，多食瓜果补脾胃，少生闲气多喝水，护心护肝又护肺，锻炼适当别太累，身康体健心情美，快乐幸福一路追！祝您健康！

94.

钱重要？还是健康重要？我认为，钱没了，可以再赚，但健康要是没了，你花再多的钱，也买不回。

95.

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！

96.

有命赚钱没命花，钱财再多也白搭。没有了健康的身体，再富裕又如何？吃苦药，住病房，不能在阳光下奔跑，不能在街道上漫步，再有钱，也难过。

97.你的康复，就是我们的幸福；你的安康，就是我们的平安！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/j9e83rj1m8.html>