

关于养生的朋友圈怎么写

1.
冬季没事快走步，对您健康有帮助：动脉硬化可预防，抵抗能力来增强；血液循环能强化，容颜俏丽美如花。祝你越走越快乐！
2.
荷塘池中花朵朵，知了青蛙在唱歌，祝你天天笑呵呵，心情美丽如百合。钱多福多好运多，工作爱情都不错，无限真诚在心窝，尽享夏季好生活！
3.
脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府。府精神明，留于四肢，气归于权衡。
4.
时令到小满，精神要饱满，不烦恼不自扰，小小心愿，小满就好。快乐小满，笑容满面；好运小满，财源不断；健康小满，身体康安；祝福小满，愿你看见，幸福无限！
5.
春季养生：少吃刺激性及不好消化食品，如糯米、面团等，多吃清淡之品。如有胸闷、痰涎气噎，喉咙不适现象，可用菊花、陈皮、甘草、少许盐泡水代茶饮。
6.
咽喉痛，似冒烟，春花再美无心看；吃蔬菜，食清淡，身强体健春光艳；多喝水，防唇干，春色娇艳胜大餐；防辛劳，按时息，春雨绵绵润心田。祝春季快乐！

7.
有事没事常联系，条条短信说明我想你，深秋季节天寒冷，出门记得多加衣，深深祝福送给你，牵挂常常在心底，朋友情谊长又长，快乐生活似蜜糖！

8.
霜降凉，工作忙，抛开烦恼和忧伤，祝福来到你身旁；秋叶黄，加衣裳，包裹好运和安康，幸福爬上你心房。遥相望，多思量，注意保暖心情爽！

9.
勤奋是健康的灵丹，欢乐是长寿的妙药，运动是健康的投资，长寿是健身的馈赠！

10.
小白菜不能生吃，制作菜肴时，炒、煮时间不宜过长，以免营养流失。小白菜具有清热除烦，行气祛瘀，消肿散结，通利胃肠等功效。

11.
入伏时节天气闷热潮湿，养生保健刻不容缓：讲究卫生首当先，莫让细菌靠近前；瓜果蔬菜要新鲜，宁缺毋滥保安全；绿豆熬汤精神爽，一身透汗把暑散；空调可用非天天，低碳环保把身健；有氧运动不能少，每天两刻就够了。

12.
秋季感冒，应对有道，盐水洗鼻，清除病毒，常喝鸡汤，增强免疫，生姜萝卜，榨汁清热，冲服蜂蜜，早晚一次，双手搓热，促进循环，贴士送上，愿你安康！

13.
白露到，温差大，早上添衣晚上加；天气凉，易感冒，注意运动保健康；调饮食，暖肠胃，合理进补是关键，不可一味“贴秋膘”。祝白露节气里心情愉悦！

14.

早睡早起，按时作息；腹部常按摩，身体常舒展；勤做深呼吸，通气又养颜；饮食均衡搭配，美食切勿太贪；遇事要乐观，工作不忘身体，健康岁岁年年。

15.

自制夏日静心安神香包。配料：薰衣草、苍术、白芷、迷迭草、甘草、香叶等；功效：挂窗前或车内，可安神杀菌，稳定情绪，使人感到神清气爽。

16.

春季养生全方位提醒：乍暖还寒慎减装，起居有常防春困，踏青旅游助春兴，远离鲜花防过敏。让春气生发有序，阳气增长有路，强身健体。

17.

短信功能好，问候传真情；冬季来得好，养生需做好；天冷添衣好，气燥饮汤好；运动身体好，蔬果润胃好；关心趁早好，愿你冬季一切都好。

18.

春天叫醒耳朵，是让你欣赏美丽。幸福叫醒耳朵，是让你感受甜蜜。快乐叫醒耳朵，是让你健康如意。3月3爱耳日，短信叫醒耳朵，是要你爱护听力。

19.

夏季炎热气温高，降温防暑防感冒，注意精神要调养，保持心情多舒畅，生活规律勤锻炼，营养平衡保健康！祝你轻松迎夏，平安度夏！

20.气即血来血即气，“异名同类”分仔细。

21.

夏季养生要补水，滋润肠胃滋润肺。清晨豆浆鲜一杯，清除浊气提精神。午后一碗盐开水，补充盐份不流失。黄昏一盏西瓜汁，清凉舒畅最写意。夏季养生，滋润先行。祝您健康！

22.

风是瑟缩的，透着寒意；雨是绵绵的，透着冰冷；露是晶莹的，透着凉意；问候则是暖暖的，透着体温。朋友，寒冷到了，愿你照顾好自己，时刻安好！多加保重，身体健康！一切如意，幸福无恙！

23.

告诉你长寿的秘诀，就是“九多九少”：少肉多豆，少盐多醋，少食多嚼，少衣多浴，少药多练，少车多步，少虑多笑，少欲多施，少言多行，你做到了吗？

24.

亲爱的你一定要合理安排上网时间，不要过于疲劳自己的视力，要勤洗手多通风，适当做运动，才会有益自己的身心健康，为了你的健康一定要记牢哦。

25.

人身有四病，一者地，二者水，三者火，四者风。风增气起，火增热起，水增寒起，土增力起。本从是四病，起四百四病，土属鼻，水属口，火属眼，风属耳。

26.

处暑”期间，天气由热转凉，容易患上“秋乏”，预防“秋乏”四步曲：一是保持睡眠充足；二是注意饮食清淡；三是加强锻炼；四是室内养植物。

27.

寒冬腊月是一年“运”、“气”的关键：心情舒畅；早睡晚起；睡前泡脚；日出后运动；固护脾肾；调养肝血；药膳适量补；一冬保养运气强，祝你健康！

28.

秋意浓浓秋气重，秋分时节霜凝冻；早晚加衣于身宠，夜晚入眠保暖重；虽是粗糙无细语，秋分问候要珍重；愿君时时都开心，祝君刻刻都如意。

29.

我点击整个春天，搜索到祥和画面，复制喜庆的笑脸，编辑最美的语言，发送最好的祝愿，希望你删除烦恼，存储快乐每一天。

30.

又是一年秋叶黄，一层秋雨一层凉，每日奔波挺辛苦，降温别忘添衣裳，感情身体勤补养，珍惜友情常想想，惟愿我友多安康！

31.

冬季，是男人的季节。粗犷的北风，开阔着胸襟。如席的大雪，纯洁着思想。极度的冰寒，磨炼着意志。愿你经过冬天的捶炼，可以胸有丘壑，腹有良谋，人健如山，天天交好运！

32.

雨儿累了，她放弃清新躲进云层；天空累了，她放弃太阳选择了月亮；忙碌了一天的你，一定也累了吧？但愿我微不足道的问候能驱散你的疲劳，带给你轻松和快乐！

33.

春花秋实冬收藏，寒来暑往心倍爽。天凉莫忘添衣裳，散步旅游开心房。多食粥类增营养，早睡早起精神爽。秋雨绵绵湿气重，多多运动保健康。幸福伴吉祥！

34.

教你利咽清音—春季养生清咽汤：菊花、金银花各十克，生甘草、胖大海各六克，一起放在保温瓶中，用沸水冲泡，代茶频饮。具有疏散风热、利咽清音之效。

35.

秋季养生有绝活，豆子个个都是宝，毛豆膳食纤维王，带皮煮食味最香，豌豆保护视神经，煮粥煲汤营养方，补钙冠军属芸豆，增香解腻炖排骨。愿快乐安康！

36.

春暖花开百花俏，春分时节竞妖娆。我送鲜花表心意，祝福声声围你绕。你看春光多美妙，预示一年好运到。风调雨顺丰收年，事业有成开怀笑。春分快乐！

37.

冬天到，狂风扫，傍晚容易得感冒；心情好，睡眠好，每天清晨要起早；勤劳动，别烦恼，科学保健永不老；食杂粮，常晨跑，祝你幸福乐逍遥！

38.

寒露育青秋，霜降一齐倒；立冬下麦子，小雪农家闲；降温需谨记，温暖要添衣；夜风冷刺骨，睡觉棉被补；晨起多练武，祝你强如虎！

39.

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。

40.养生之经记心间，拥有积极好心态，顽疾恶魔何所惧。

41.

雨水节气饮食：豆苗—鲜嫩清香，含有较为丰富的纤维素，防癌清肠，还含有极多的钙质、维生素B、C。中医认为，豆苗性清凉，具清热作用，可使皮肤光滑柔软。

42.

秋季预防感冒，秘籍贴心道道，晨练不宜过早，高温减少出行，适当增加运动，有氧锻炼为宜，三餐合理膳食，瘦肉鱼肉吃多，温馨关怀送上，愿你快乐安康！

43.

冬至节气，白天加长，问候加强，出门加衣，友谊加温，情感加深，祝福加厚，祝福朋友：工作加油，工资加倍，薪水加翻，存款加息，爱情加蜜。生活加甜，喜上加喜，百事可乐，万事顺意。

44.

春季干燥咽炎扰，几招助你远离掉；口腔卫生保持好，早晚淡盐水漱口；清润水果多吃妙，甘蔗石榴梨子佳；泡茶常用金银花，清热解毒是良方。愿快乐安康！

45.

一年之计在于春，我的祝福先来到，愿你拥着健康入睡，怀揣幸福入梦乡，抱着开心起床，带着勤奋踏上成功之路，愿你春天里，前程似锦，春风得意！

46.

悄悄的，悄悄的，关心点燃了，理解明亮了，支持跳跃了，你的心里温暖，你的笑容灿烂，你的幸福增添，我的心愿实现了。朋友小寒快乐哦。

47.

有时很忙，有时很累，有时很懒，有时很倦，有时我也会忘记联系你，但请相信，我的心里一直默默地祝福着你，朋友，天热了，记得防暑！

48.

短信一条，立秋来报，今日立秋，莫要烦恼，酷暑离去，烦躁远离，心静体宽，心愿实现，心中所想，心想事成。

49.

寒冷的冬季到来，送你一件御寒小棉袄，前面是吉祥，后面是如意，温暖是袖子，快乐是领子，幸福是扣子，口袋里装满祝福，收下这件小棉袄，愿他能够温暖你整个冬季。

50.

奈何奈何又奈何，奈何今日寒风冷。冷风寒日冬至到，发个短信来报告，我要轻轻告诉你，出门记得多穿袄，预防感冒，预防发烧，快乐幸福，健康美丽！

51.

春季养生食蜂蜜，绝佳滋补赛良药；早晚空腹消积食，二十五克最为好；雪梨蜂蜜拌着吃，每日数次抗过敏；补充能量抗疲劳，经常服用精神好。愿快乐安康！

52.

大暑已来到，温度在升高。切莫要烦恼，心平凉意到。雷声阵阵响，催你步步高。细雨滴滴落，伴你好运到。万事都顺利，天天开颜笑。祝大暑快乐！

53.

人生若戏，有缘相聚。彼此情谊，务须珍惜。琐事殴斗，庸人之举。大智若愚，舍私取义。俯仰无愧，心旷神怡。随遇而安，自成天趣。

54.

冬天来了，要多吃红枣，天气干燥要多喝水，天气冷多喝粥，玉米荞麦加红豆，每天坚持身体棒。

55.

心胸开阔，心地善良，处事泰然，性格开朗。爱劳动，不懒惰，爱活动，不闲着。

56.

细雨不是平凡物，洒落人间降幸福。碧草沐雨吐新芽，人间三月绽桃花。田野承泽长势旺，大好年景在前方。撑伞雨中来漫步，一片宁静入心湖。愿细雨为你的人生增添无尽的美丽。

57.

夏季的清风，阵阵清凉透心底；夏季的绿叶，片片思念挂满怀；夏季的思念，深深恋恋在心底；夏季的问候，条条祝福是真情。丝丝凉意为你带来清爽好心情！

58.

生从十三：虚、无、清、净、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。

59.

并不是天冷了感情才会显得温暖，并不是想念了祝福才会显得真诚，冬天到了，给感情多填点柴，给祝福多填点温暖，让友谊万古常青！

60.

老年男子，有的秃顶。雄性激素，分泌旺盛。智慧闪光，脑子聪明。不易患得，三种疾病：骨质增生，骨质疏松，肿瘤癌症，心血管病。故而健康，增延寿命。百岁寿星，大都秃顶。

61.

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！

62.

春天里，我把祝福写给春风，春风抚摸你；我把思念藏在花蕊，芳香熏陶你；我把牵挂浸在春雨中，春雨滋润你；我把祝福写在短信里，愿你生活甜如蜜。

63.

数九寒冬，辣菜自然成了暖身佳品。怎么吃辣才能过瘾不伤身？建议吃辣时，不妨配点甜、酸食物。甜能遮盖并干扰辣味，酸则可以中和碱性的辣椒素。

64.

白露到来天渐凉，天冷莫忘添衣裳。工作重要别光忙，注意身体保健康。清风送爽稻谷香，心情舒畅事业强。祝福秋天幸福长，短信遥祝友安康。

65.

蔬菜食用有四忌，鲜木耳食用易引起皮炎，烂生姜食用会让肝脏受损，青番茄食用易造成口苦，鲜黄花菜易造成严重的肠胃反应。

66.

万水千山情不移，短信送来问候传。大暑时节体康泰，病魔远离不缠绵；心情舒畅烦恼抛，心平气和高温远；好运围绕万事顺，事业爱情全美满。祝你大暑快乐！

67.

一场秋雨一场寒，三场秋雨要穿棉，秋天气温差别大，中午热来早晚寒。注意保暖防感冒，增减衣服保平安。

68.

一年四季需降火，秋冬两季最特别。牛奶蜂蜜润肺热，黄瓜萝卜清肠火。菊花香茗清肝火，冰糖雪梨消胃火。开心娱乐调心火，一句笑话紧张过。秋冬养生，轻松降火。祝您健康！

69.

糖果是甜的，树是绿的，关怀是温暖的。短信是短的，思念是长的，祝福是温馨的。平安夜，玩的快乐，圣诞节，过的开心，记得保暖哦，健康快乐过圣诞。

70.

秋季养生三忌：一忌贪凉，不宜吃寒凉食物或生冷不洁的瓜果。二忌过燥。秋季气候日渐干燥，多吃生梨、甘蔗、银耳、蜂蜜等滋阴润肺，三忌乱补。

71.

春天里，送您一袋健康和平安卷成的“春卷”，给您一张用吉祥和幸福擀成的“春饼”，发您一条关心和祝福编成的“春信”：祝您春季万事如意！

72.

流转的岁月又到了夏季，炎热的季节凉爽的祝福不能缺：试着与快乐相携，与幸福相约，让心情自然愉悦！祝愿你有一个凉爽的好心情！

73.

惊蛰节气养生忙，万物始生精神棒，多食鸭血菠菜水萝卜，苦瓜芹菜也

不能错过，顺肝益脾五脏和，气血畅达尽欢歌！

74.

入秋养生，需做好“三防”：多做锻炼，睡眠充足，防秋乏；多补水分，常食果蔬，防秋燥；多补营养，调理平衡，防秋虚。愿你快乐安康度好秋！

75.

朋友最近可好，周末祝福送到：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”。

76.

已然白露天转凉，秋高气爽心飞扬。饮食起居多注意，适时进补莫过量。早睡早起多锻炼，夜凉外出添衣裳。愿君快乐多采撷，送上祝福莫相忘！

77.

冬至来到了，又如过大年，家家包饺子，幸福藏里面，黑夜逐变短，白昼渐渐长。祝冬季暖暖如意，幸福好运常伴。

78.

降温是老天的事，你的事是穿衣服，北风是空气的事，你的事是防风，寒冷是节气的事，你的事是防冻，朋友是自己的事，你的祝福要来相送，亲爱的朋友，祝你身体健康，简单走过严冬。

79.

立春到，春意闹，我的祝福早送到，一祝如意一园春，二祝吉祥再逢春，三祝欢乐三阳春，四祝健康四季春，五祝万安五福春，六祝风顺六合春，七祝灵巧七喜春，八祝发财八方春，九祝长远九洲春，十祝完美十全春！

80.

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，简短信息提醒您，小寒节气防感冒！祝小寒快乐！

81.

冬季将临，送你养生十个“常”：发常梳，面常擦，目常运，耳常弹，口常漱，齿常叩，胸常扩，腹常揉，足常搓，最重要一点，切记切记，朋友常联系！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/1igjan7rfs.html>