

冬季养生信息发给顾客

1.
起风了，下雨了，立冬来了，寒冷来袭，短信关怀送给你：采撷暖阳的余辉，让你的冬日暖暖；点燃耀眼的火把，让你的冬日精彩，祝你立冬愉快！
2.
本短信具有自动升温功能，外界气温每降一度，手机温度就升十度，可做暖手器使用，特别适宜冬季朋友间转发。天气预报说气温要降十度，当心手机烫手哟！
3.
冬季旅游贴士：长途客车对身体不好；备齐防寒衣物；穿雪地防滑棉鞋；汽车防冻防滑，要备轮胎防滑链；相机保暖；备用药品防感冒。旅游开心愉快！
4.
冬季最佳活动：冬天能改善情绪的最佳方法就是多活动，慢跑跳舞滑冰打球等等，都是消除冬季烦闷，保养精神改善情绪的良方。
5.
冬天到了，怕冷的人可在起床后，喝一杯姜茶，制作方法很简单，就是用生姜和茶或红糖一起冲泡，具有暖身补肾等作用。
6.
冬季养生正当季，情浓关怀暖心底；天寒千万多穿衣，别让感冒缠身边；煲汤陈皮放几片，健脾散寒功效全；再忙熬夜尽量少，抽空运动是关键。愿快乐安康！

7.
冬季养生，切忌寒凉食品，以免“雪上加霜”伤元阳。女吃红糖，养血活血保健康；男吃生姜，益气补阳身体强。
8.
冬季保健误区：戴口罩防冷，蒙头睡觉，饮酒御寒，手脚冷冻用火烤，皮肤发痒用手抓。这些习惯一直被误认为是正确的，冬季养生一定要注意。
9.
快乐时不要隐藏微笑，痛苦时不要回避泪水，得意时不要忘乎所以，受挫时不要自暴自弃，孤单时知心朋友相聚，压抑时别忘安慰自己。
10.
专家提醒你：手脚冰冻与人体蛋白质缺少机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关，因此在冬季饮食方面应注意增加蛋白质的摄入，多吃鱼类鸡蛋等食物。
11.
冬季进补请注意：冬季进补仅适用于体质阳虚或寒湿等病理变化的人群，不适于体质阴虚火旺和实热症候的人群。
12.
玉米面粥要常有，翁姬冬食合胃口；适应心梗冠心病，降压降脂且益寿；栗子大米煮成粥，适宜腰痛等症候；还治肾亏小便频，健脾养胃乐悠悠。愿快乐安康！
13.
冬天了，为你泡杯健康热茶，愿你福寿绵绵；为你披件美好外套，愿你幸福永远；为你点燃吉祥火炉，愿你好运永久；为你送达暖暖问候，愿你天天开心！
14.
烈烈寒风起，天气总多变，阵阵凉意袭，天冷多加衣，冬季草木枯，熊

蛙已冬眠，天寒地冻防感冒，多多锻炼驱寒气，朋友祝福送不停，愿你你快乐心欢喜！

15.

冬季吃水果的禁忌：枣：具有健脾、益气、和中功效，脾虚、久泻、体弱、肝炎、贫血等病人食用均有益处。但吃得过多反而损脾助湿热，且损齿。

16.

牛肚大米粥：将牛肚用盐搓洗干净，切丁，与洗净大米加水同煮成烂粥，加少许盐调味食用。为小儿病后体虚、食欲不振、四肢乏力的食疗佳品。

17.

自然脚疗有三法，健康养生早知道：一是赤脚走路，相当于足底按摩；二是跷脚，可加速静脉循环；三是后退走，有利于保持腰肌节奏。

18.

岁月如风，又到寒冬，把烦恼全部清空，让快乐陪你运动，不要怕天寒地冻，迎着雪花向前冲，收获成功，实现美梦。愿你多保重，把幸福尽情享用！

19.

冬天偷偷向你走来，打算让你感冒。友情提示你：出门入室，注意添减衣物，小心着凉；在外用餐，注意保暖防寒，杜绝伤风；晚间休息，注意关窗闭户，谨防受凉。

20.

一天又一天，一年又一年，从寒露到霜降，从小雪到冬至，节气在变，但牵挂依然。冬至要到了，天气更冷了，真情的问候依然暖洋洋：愿你快乐幸福每一天！

21.

冬季天气寒，祝福不会寒，问候忙送上，短信来提醒，感冒记得防，莫

让疾病缠，饮食要卫生，病从口入莫小视，多多添衣要保暖，适当锻炼身体健！

22.

大雪节气后，天气越来越凉，保暖尤应加强，多食温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等；益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。

23.

合理膳食不可挑，有粗有细搭配好；少荤多素要记牢，甜咸宜淡不可少；戒烟限酒身体好，暴饮暴食准超标；七八分饱是正好，开开心心活到老！

24.

工作无止境，放松有途径；爱情无捷径，真诚换佳境；生活无困境，知足有意境；幸福无仙境，快乐在幽静！送你个完美环境，让你天天好心情！

25.

冻手冻脚寒冷季，花样美食巧抵御；根茎富含无机盐，莲藕山芋多摄取；辛辣食物促循环，辣椒调味加一点；羊肉鹿肉御寒强，煲汤炖制是良方。愿快乐安康！

26.

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其生而身先，外其生而生存。非以其无私邪？故能成其私。

27.

晨起一杯水，到老不后悔；常吃一点蒜，清毒又保健；多吃一点姜，益寿保健康；饭前一碗汤，胜开好药方；多食一点醋，不用上药铺；热水泡泡脚，睡眠质量高；愿快乐安康！

28.

冬季已到，天气变凉。养生保暖，多穿衣裳。白雪飘落，好运带来。雪

白世界，收获希望。季节入寒冬，温馨短信我送上。冬季雪白多吉日，祝你天天都安康。

29.

冬季来，朋友关怀不改：多吃蔬菜和水果，补充维C还润肺；适当吃“冷”好处多，预防感冒没的说；添衣保暖不可少，运动健身乐趣多，朋友冬季也快活！

30.

冬天悄悄来到，日日要吃红枣，只食几颗身体就能好；天气比较干燥，做菜多食桃仁，心明眼亮会精神倍爽；天气渐渐变冷，早晚多多喝粥，玉米荞麦还要加红豆；冬季养生很简单，愿你冬天更笑容灿烂！

31.

冬季寒冷易疲劳，美食助你全赶跑；脑疲劳多吃坚果，杏仁核桃一把好；眼疲劳多吃枸杞，每天20克干嚼；心疲劳多吃红豆，熬粥别忘加红枣。愿快乐安康！

32.

晨曦中，愿温馨洋溢你胸怀；星空下，愿快乐邀你共舞；从容间，愿幸福陪你徜徉；岁月里，愿好运为你添福。盼问候温暖你的冬季，祝你享受美好生活！

33.

冬天泡脚有讲究，脚桶选木桶最宜，水温应在38到40度，水深要把脚踝漫，泡脚应选在睡前，泡到额前出微汗，两个脚互相搓揉，舒筋活络促循环。

34.

天寒养生有门道，情浓关怀身边绕；紫菜补肾好材料，煲汤鲜美味道好；水果防燥蒸着吃，川贝冰糖雪梨妙；晨起早餐加坚果，核桃杏仁能补脑。愿快乐安康！

35.

现在人白天太忙碌，晚餐来滋补，几点要注意，一是吃太晚，容易造成结石；二是吃太荤，癌症后面跟；三是吃太多，适量才健康。

36.

在这个寒冷的冬季，在这个缤纷圣洁的节日，好想和你在一起享受这醉人的气氛，请接受我至爱的情怀：愿你快乐幸福，希望我的爱能温暖你的心！

37.

天寒地冻，万物凋零，唯有情谊，持续永恒，发个短信，道声珍重，多加衣裳，预防疾病，饮食要好，营养持衡，防电防灾，安全出行，工作适度，心态轻松，祝福朋友，温暖过冬。

38.

多变的天气，不变的情意。岁月拉远距离，把思念放进电波里，带着最诚挚的祝福，飞越千山万水，直达你心底：又是一年冬季，愿你保重身体，心境更美丽。

39.

混沌饺子赤豆粥，冬天到了问候你。汤圆面条和狗肉，你可一定要吃够。我的祝福你接受，带着温暖来叙旧，这个冬天能暖透，愿你快乐无忧。

40.

冬天到：吃红枣，每天几颗身体好；天气干，食桃仁，心明眼亮人精神；天气冷，多喝粥，玉米荞麦加红豆；冬季养生很简单，愿你冬天更灿烂。

41.

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！

42.

冬季养花卉，尽量趋阳光。盆土莫过湿，烂根易死亡。塑料袋覆盖，耐寒能力强。除去残弱枝，病虫灾害防。土质要疏松，施肥莫过量。怡情草木，身心舒畅。

43.

冬季常吃羊肉，不仅能增加人体热量，抵御寒冷，还能增加消化酶，保护胃壁修复胃粘膜，帮助脾胃消化，起到抗衰老作用。

44.

大雪进补正当时，教你饮食调养术，养胃晨起食热粥，别忘枸杞和红枣，养心红色食物好，蕃茄萝卜都是宝，养肾防寒最重要，黑米黑豆营养高。贴心关爱已送到，快乐安康伴到老！

45.

冬季保健有要点，肾部注意做保健，饮食注意藏热量，羊肉核桃为首先，多喝热粥来保暖，低脂低糖少吃咸，加强免疫勤锻炼，祝你冬季更康健！

46.

冬季，从室外进入室内之后，镜片遇热会产生小水雾，从而影响大家的视力，可在眼镜上涂一层洗洁精，然后洗净，就可防止水雾产生啦！

47.

欲治失眠小米粥，养心安神胜药酒；健脾胃来补虚损，除热解毒止吐呕；菠菜大米煮成粥，止渴润肠便畅流；常吃促进血循环，抑制中风寿长久。愿快乐安康！

48.

冬季养生有误区：戴口罩防冷，更容易感冒；用热水洗脸，更易生皱纹；饮酒为预防，酒后身更寒；发痒有手抓，更容易感染。小小误区提醒你，愿冬日健康！

49.

冬季来临，气温下降，风冷干燥，健康养生，十分必要。防寒服装，帽

、鞋、手套，保持干燥。强身健心，体育锻炼，必不可少，舒展筋骨，流通血脉，预防感冒。保持乐观，情绪安定，新鲜蔬菜，掺杂肉类，同吃防寒，效果更好。关注身体，祝您健康！日日如意！

50.

冬季需保湿，小妙招，每天八杯水，润泽肌肤妙，房间放盆水，缓解空气燥，绿植不可少，清新舒畅好，蒸汽熏熏脸，紧绷全赶跑。贴士送你，愿你安好！

51.

五大绝招传授你，吉祥安康伴随你。一招饮食要均衡，二招瓜果蔬菜不离口，三招多吃乳制品，四招多喝白开水，五招适当锻锻炼，这个冬天没烦恼。

52.

晨起一杯鲜果汁，补充维C身体好；中午饭前一杯水，补充水份脸色好；晚餐浓汤不可少，热量不高营养好。冬季气候很干燥，多食汤水身体好！祝君健康！

53.

大雪节气到，进补好时节。萝卜羊肉汤，暖暖喝起来。枸杞肉丝菜，慢慢嚼起来。营养补进来，疾病躲起来。祝你健康好起来，幸福快乐一起跑过来。

54.

大雪到，养生忙，多温热，少寒凉，牛羊肉，煲靓汤，银耳羹，润肺方，山药粥，补肾强，常通风，精神爽，早睡觉，背保暖，晒太阳，抑郁光，情意浓，暖心房，关怀送，愿安康！

55.

冬天已来到，冷暖要知道；睡前把脚泡，甜美睡觉觉；房间通风好，清爽不感冒；阳光多照照，开心不烦躁；运动常跑跑，健康不易老；关怀送到，祝你安好！

56.

养病治病不可求速。因性急助火，火旺损气，反而不美。另不可贪多，贪则无恒而性急，况百病由贪而起，不可再贪以重增病苦也。

57.

吃得热一点，穿得暖一点，睡得早一点，起的早一点，锻炼多一点，健康正在点。祝福好朋友，冬日身心健，笑容多灿烂，幸福无无限！

58.

我相信：祝福，就是我们需要的；能够祝福的，都是可爱的！在这个冬季，深深地祝福你！愿我的祝福给你在冬季添一份温暖！

59.

冬日养生晒太阳，增强免疫好处多；带上墨镜护双眼，空腹莫要晒太阳；时长五到十分钟，逐步增加半小时；晒时最好穿红衣，千万不能隔玻璃。愿快乐安康！

60.

坚持锻炼，早睡早起，健康围绕；适当糊涂，不多计较，烦恼全消；膳食合理，营养不少，身体重要。季节又变，气温下降，愿你以上全做到，保重健康，生活乐逍遥！

61.

冬天就要来，关怀提前到：冬天绿叶菜相对减少，为补充维生素，可以适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等；为防冬季抑郁，可用荸荠绞汁，加入豆浆中食用。

62.

特别提醒：冬补只需温补，切勿动辄大补，身体虚弱者、有病患者、老人、孩子及孕妇需在医生建议下进补。祝你全家冬季补出健康！

63.

冬季到，防感冒，小窍门，别忘了：洗脸水，温度低；熬汤时，要放葱；要漱口，盐水妙；热水热，适泡脚；常按摩，鼻沟侧；愿朋友，不感

冒，身体好！

64.

瑟瑟寒风呼呼吹，丝丝冬雨轻轻飘，暖暖阳光懒懒爬，深深祝福真真心，句句关怀默默情，小小短信悄悄来：愿你冷冷冬日暖暖心，棒棒身体悠悠心！

65.

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方；早睡早起勤锻炼，老汉也把帅哥变；宽容心态加营养，仙女下凡把话讲。祝福冬季快乐。

66.

天气渐寒衣服加，不要太厚看温差。适应气候身体棒，抵寒能力渐提高。风湿腰腿早添衣，护腰护膝及时戴。适度运动腰腿舒，晚间早睡热炕头。愿冬日精神爽！

67.

冬季天寒食欲好，吃对美食身轻盈；酸奶加入燕麦粥，早午晚餐来一碗；饭前最好吃山药，增加饱腹少就餐；粗粮清肠又排毒，最宜多吃蒸红薯。愿快乐安康！

68.

牛肉味道好，明亮眼睛真奇妙；生姜促血行，驱散寒邪温暖绕；醋虽有点酸，喝了能够抗衰老；黄豆含蛋白，补充体能精神好。冬来天寒多保重，愿你健康身体好！

69.

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。

70.

冬季到，短信送上防干燥小妙招：吃松子仁，滋润肌肤抗衰老；多吃果蔬勤喝水，身体水分要控牢；收问候短信，滋润心田心情妙。愿你幸福美好！

71.

冬季饮食黄金配：鲜鱼豆腐营养补钙，猪肝菠菜防止贫血，羊肉生姜冬补佳品，鸡肉栗子补血养身，鸭肉山药补阴养肺，瘦肉大蒜促血循环。愿你健康！

72.

用温柔报幕，用温情伴奏，用温暖歌唱，用温和伴舞，用温馨的短信发送叮嘱，冬天来了，注意防寒保暖，小心感冒哟。愿你健康幸福。

73.

冬天到来，可多食用圆白菜，圆白菜维生素C含量很丰富，同时富含纤维，能促进肠胃蠕动，让消化系统保持年轻活力。

74.

雪花，装扮美丽冬季；寒风，携手寒气来袭；祝福，传递真情真意；短信，送上温馨提示：天冷记得多添衣，多做运动强身健体，健康快乐过冬季！

75.

寒风依旧吹，气温依旧降，祝福不曾忘，情谊不曾降，把最温暖的祝福，在这寒冷的冬天里，送去给你，愿你心儿暖暖的，生活甜甜！

76.

白昼，我是一缕阳光，照耀在你心上；静夜，我是一颗明星，守候你的窗棂。冬天来了，愿我的问候化作一个小暖炉，钻进你的手心，悄悄地为你送去温暖！

77.

冬天悄悄来了，养生迫在眉梢；晨起一杯开水，五脏六腑都笑；烟酒少沾为妙，习惯养成重要；日日吃颗红枣，红光焕发人俏；肢体重在保暖，科学锻炼不老。

78.

冬季天凉多喝汤，提供热量严寒防。冬吃萝卜夏吃姜，补充营养保安康

。三餐清淡油少放，荤素搭配最滋养。有机水果莫相忘，疾病流感一扫光。

79.

冬季到，雪花飘。祝福你生活里“雪”会快乐笑颜开，情场上雪月风花，人生旅途里雪北香南，大好事业上瑞雪兆丰年。愿您开开心心每一天。

80.

贴士冬季提醒您，早起锻炼要注意：冬季地表气温低，口鼻最易受刺激，戴好口罩和手套，温和运动勿过激，锻炼时间选择好，十点左右最适宜。祝健康冬季！

81.

冬寒正是补肾时，肾虚之人通过膳食调养，其效果较好，可选用核桃、枸杞、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等温性食物。

82.

冬季气温低，润滑油黏滞度增加不易流动，汽车应预热后再起步，预热期间不可猛踏油门，温度表指针开始上升再起步。祝出行顺利！

83.

来点马铃薯，增强免疫疾病少；多吃西红柿，预防感冒效果好；喝点热茶水，能够提神消疲劳；牛奶也不错，各类营养补充了；愿你快乐健康身体好！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/ygad1zd1sz.html>