

## 劝人养生的经典句子

1.  
处暑时节需谨记，良好睡眠要保证，秋燥天热多喝水，秋梨百合银耳汤，减渴润肺多煲煮，饮食清淡少油腻，水果蔬菜补维C。处暑谨防秋老虎，清凉祝福送给你！
- 2.多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲。
3.  
白色的云朵，清风在舞动；红色的苹果，甜蜜在枝头；金色的稻田，稻穗在翻滚；绿色的菠菜，美味在养生；黝黑的脸膛，硕果在进仓。秋分到了，让我们触动秋的脉搏，感受五彩秋色，品尝秋收获。
- 4.人以水谷为生，故脾胃为养生之本。
5.  
柿子食疗：柿霜味甘、性凉，具有清热、润燥、止咳等功效；柿霜3克，温开水冲服，每日3次，用于咽喉肿痛、口舌生疮。愿健康。
6.  
清风徐袭来，思念在摇摆，秋月高高挂，牵挂满心怀，秋实累累悬，陈年记忆翻，入秋了，朋友可好，愿你在远方一切平安，快快乐乐，万事如意。
7.  
日子一天天变冷，牵挂却毅然不变，真情的流露，不在特殊的时刻，只在这不为多人知晓的霜降时节。
- 8.

夏季临，笑一笑，忧愁烦恼抛云霄；拍拍手，扭扭腰，欢乐健康怀中抱；跑一跑，跳一跳，美妙心情出囚牢；祝福收，感情妙，祝你夏天乐逍遥！

9.  
白露秋转凉，风吹落叶黄。暑气渐退场，候鸟南飞忙。夜深寒意浓，朋友牵挂长。叮咛添衣裳，冷暖多提防。身体要保重，祝你永健康。白露快乐！

10.  
小草青青把手招，虫子破土露头角，桃李纳芳微微笑，串串山歌飙得高，春的童话续美好，邀来春雷把喜报，惊蛰时节百花俏，愿你一年好运兆。惊蛰快乐！

11.  
立夏时，重养生。气干燥，要增湿。鲜果蔬，要多吃。绿豆粥，清心火。山药蛋，宣肺热。吃蜜橙，助睡眠。柠檬茶，调气色。养身心，好心情。

12.  
冬季阴天雾霾多，阳光不足照射少。身体缺少维生素D，体质不佳缺乏钙。多吃蔬果晒太阳，加强维D转化钙。身强力壮无疾病，健康幸福一冬季。冬季好心情！

13.  
一声春雷惊蛰到，压惊祝福不能少。叫你一声亲爱的，是否感觉心情好。看看笑话笑一笑，分享快乐无烦恼。不要着急脱棉袄，不爱风度不爱俏。身心健康最重要，祝你一生不感冒！

14.  
吃的巧，睡的早，心情好，志趣高。常微笑，容颜俏。有烦恼，自己了。天天跑，疾病少。

15.

冬日的雨，绵绵下，冬日的寒，阵阵袭，冬日的阳光，却不暖，冬日的祝福，能御寒，下雨的日子里，寒冷的日子里，问候送给你，记得多添衣裳，保重身体！

16.

大暑到来气温高，生活不能没情调，来杯冰镇小咖啡，轻拌细品浪漫随。端起激爽绿豆沙，清凉自在笑哈哈。捧上甘甜冰红茶，惬意舒畅过一夏。愿你大暑快乐。

17.

敲响希望之钟，热闹驱走寒冬。朋友祝福相送，送来好运如风。郁闷全部失踪，感觉浑身轻松。处处惊喜相逢，时时温柔相拥。寒冬变成暖冬，祝你其乐融融。

18.心不清净，思虑妄生。

19.

春分忙灌溉，好运今日开。浇好拔节水，幸福永追随。施好拔节肥，出门迎富贵。预防晚霜袭，甜蜜都给你。春分麦起身，祝福要跟紧，春分时节，祝你幸福。

20.

把快乐，织成秋的风景，悄悄灿烂你的心情；把温暖，编成秋的云彩，慢慢添加你的精彩；把成功，长成秋的硕果，默默甜蜜你的生活；把好运，铺成秋的道路，渐渐顺畅你的脚步；把思念，裁成秋的衣服，轻轻披在你的心上。秋分到，愿你紧握秋的祝福，一路走向幸福！

21.

白露时节汗纷纷，农田作物累坏人，硕果累累心里美，争分夺秒不嫌累，白露到来要谨记，注意休息护身体，身心和谐两相宜。

22.

一年之内，春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑取凉，而致感寒；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风。此八者，病者与调理病人者，皆所

当知。

23.

养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念。此皆有益于老人也。

24.

夏三月，此谓蕃莠。天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

25.

劳心使身体得到休息，劳力使精神得到调整，内在充实的生命是久长的生命，身心完美的健康是永久的健康，掌握了自己的身体，也就掌握了自己的命运。

26.

寒冷冬季寒风绕，身体健康要护牢，莫忘养生小诀窍，早睡早起要做到，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！

27.

晨起一杯水，到老不后悔；饭前一碗汤，胜过开药方；每天一只果，老汉赛小伙；常吃一点蒜，消毒又保健；多食一点醋，不用上药铺；多吃一点姜益寿保安康。

28.

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。

29.

霜降节气今又来到，养生保健应季改变。切记遵守淡补原则，补血益气重在养胃。药膳食疗适当搭配，滋养五脏调节阴阳。祝你幸福健康平安

，快快乐乐欢度霜降。

30.

冬天受凉容易造成长期咳嗽，可取白萝卜二两，鸭梨二两，切碎加水煮熟加适量冰糖食用，一日二次连用3天，可清热化痰。

31.

立秋过后处暑来，天气不再烈火炎，多吃瓜果和蔬菜，不要熬夜到很晚，温度要随天气变，衣物记得要增减，虽然不在你身边，短信一则表关怀！

32.先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。

33.

包心菜富含维生素c、钙、和各种微量元素，增强抗癌能力，促进新陈代谢，有利于儿童生长发育，是秋季的好食品。

34.

处暑一到暑气消，一抹惬意上心头，清风吹跑烦恼丝，细雨浸润乐开花，一条短信传情谊，祝福声声把你绕，处暑，愿你欢乐开怀，幸福无限！

35.

食宜暖些：肠胃喜暖，怕其冷寒，寒食宜停，避免腹疼。呕吐痢疾，皆由寒毒。冷食伤胃，慎之又慎。

36.

天冷了，路太远，无法送你温暖外套，也无法送你温暖怀抱，只好让短信带着祝福到，愿你天冷加衣加被千万别感冒，身体健康，一切安好！

37.

冬日的夕阳温柔而遥远，把对你的牵挂，化为飘扬在风中的红枫，携着真挚的问候，飞临你的窗前，为你点燃温暖，为你点亮快乐，让你在幸福中徜徉。

38.

谷雨养生有门道，搭配有招白萝卜，萝卜雪梨榨汁喝，润肺清热是良方，萝卜羊肉一起炖，营养互补解油腻，萝卜鲫鱼煲靓汤，健脾利湿有一套。愿快乐安康！

39.

炎炎夏日多吃瓜，补水防暑降血压。生津止渴吃西瓜，除烦解暑吃冬瓜，清热泻火吃丝瓜，排毒养颜吃苦瓜。一日三餐不离瓜，健康生活笑哈哈！

40.

春季养生妙招：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。

41.

雪花飘，片片真情献给你；冬日照，缕缕温暖送给你；云儿笑，丝丝快乐带给你；短信捎，轻轻问候送给你。朋友，天寒要保重身体，祝你健康度冬季！

42.

夏季水果最流行，养生吃对是门道，酸性水果不宜多，杨梅李子需适量，山楂橘子莫空腹，荔枝饮点金银花，桃子多吃易上火，一天最多吃两个。愿快乐安康！

43.

春季护肤要注意：以适度清洁为宜，每日用洁肤品清洁2-3次即可，过度清洁会破坏皮脂的弱酸环境，降低皮肤抵抗性，容易引发炎症。愿你春季美美！

44.

小雪来到，天气转寒；树叶枯黄，雪花飞扬；加厚衣裳，常喝温汤；感冒提防，切莫着凉；多多锻炼，免疫更强；关怀挚友，祝福送上：愿君快乐幸福又吉祥！

45.

春天的脚步姗姗，万人颂赞；春天的笑容灿烂，润人心田；春天的蝴蝶翩翩，惹花争艳；春天的细雨绵绵，萦绕魂牵；春天的生机盎然，笑逐颜开。如春的你，好运连连！

46.

节气至寒露，短信送祝福：财富深藏不“露”前程平川大“露”好运锋芒毕“露”幸福春风雨“露”。预祝白露快乐！

47.

金风送爽秋来到，加厚衣衫莫太早，喝粥祛凉又防燥，银耳百合多吃妙，热水泡脚养肾气，水过脚腕最为好，踏青赏景聚欢笑，赶跑秋愁没烦恼。愿安康围绕！

48.人老了，什么最值钱？当然是健康！

49.

饮食法，很重要，少油腻，身体健，低脂肪，身体棒，少生冷，身体好，低糖量，身体强，发条短信提个醒，愿你健康永无忧。

50.

节后饮食小贴士，平时关心伴随您。主食粗细粮搭配，干稀搭配也为佳。油条油饼都远离，肠胃舒服气色好。补充所需高蛋白，赶跑疲劳精神爽！

51.

秋分悄悄到，天气渐渐好，凡事莫要恼，开心多微笑，运动不可少，快乐最重要，饮食均衡调，健康要拥抱，秋天快乐！

52.

寒露过后天气凉，多吃根菜促健康；萝卜生吃能顺气，促进胆汁消脂肪；红薯饱腹效果好，延缓血糖防肥胖，老幼妇孺多吃藕，生吃熟食都一样。

53.

秋防感冒有诀窍：冷水洗脸热水洗脚，盐水漱口早晚杀菌，晨起室外锻炼身体，窗户打开通风换气；增减衣服不着急，以免伤风受凉气。愿你健康美丽！

54.

寒风送来深秋，贴士将你问候。食物切忌寒凉，均衡饮食结构。多吃瓜果菜蔬，柚子生津润肺，葡萄益气补肾，猕猴桃治溃疡。食补药补相宜，快乐健康无忧！

55.

送你膳食十原则：质量要好，数量要少；菜肴要淡，饭菜要烂；食物要杂，吃饭要慢；蔬菜要多，水果常吃；饮食要温，饭菜要丰。愿你健健康康！

56.

大暑到，祝福送你清凉到：愿酷暑见你逃，烦恼见你绕，寂寞见你少，忧愁见你跑；清凉“暑”你要，事业“暑”你高，好运“暑”你到，幸福“暑”你好。

57.

热浪滚滚，烈日炎炎，心情愉悦切莫烦；气温升高，艳阳高照，出门戴好遮阳帽；饮食清淡，莫要贪凉，生冷要忌感冒防；养生贴士，牢记心上，幸福快乐你最棒！

58.

小寒节气里，发条短消息；寄上暖暖情意，暖化股股寒气；带去深深祝福，祝你健康好身体！

59.

蒹葭苍苍，白露为霜，在点点不灭的星光里，望见季节深藏的容颜，深情、孤意、在眉睫、在唇靥，只想对君说一句，天凉啦，注意保暖！

60.善待自己，幸福无比，善待别人，快乐无比，善待生命，健康无比！



61.

颈短脖粗，五短身材。体胖血稠，潜伏危害。减肥降脂，时不可待。多吃水果，多吃蔬菜。预防血栓，心梗脑塞。体形苗条，一身自在。

62.

寒冷“冬至”飞雪扬，刺骨北风叫人寒。锻炼运动早起床，喝碗热粥精神爽。午餐杂食羊姜汤，暖身健胃防风寒。祝君养生身体棒，顶风冒雪抗严寒。

63.

寒冷冬季到，养生需做到：吃有所选，平衡适度；喝有所检，温热滋补；身有所练，不宜过度；笑有所乐，开心生活！

64.

霜降来临财神到，欢欢喜喜送钞票，开门喜神迎面笑，喜气洋洋福运到。财运亨通传门前，福禄连连来身边，愿你一年胜一年，秋季快乐在天天。

65.

秋去冬来小雪到，飘飘洒洒空中舞。带来吉祥和如意，带来一年好兆头。温度下降需保暖，朝暮锻炼不可停。问候祝福伴雪至，愿你快乐幸福永无忧！

66.

秋季养生先养肝，送你绝佳小妙招，夜卧最宜侧身睡，血流肝经养肝气，五色蔬菜多替换，均衡营养是关键，适当运动成习惯，快走慢跑半小时。愿快乐安康！

67.

天寒地冻的天气，短信送你预防感冒贴心私房招4：葱白5根，玉竹12克，清豆豉9克，白糖适量，水煎后去渣饮水。用于体虚易感冒者。祝健康快乐。

68.

三伏天，为降温，寻寻觅觅。吃西瓜，吹风扇，没啥感觉。嚼冰块，吹空调，有点凉快。进冰窟，逛冰河，牙齿打颤。还嫌不够，找个巅峰往下跳，绝对冰！

69.

三伏天五类人当心“情绪中暑”：长期处于紧张压力下的人，不善与人沟通者，心理承受力脆弱者，争强好胜者，患高血压、糖尿病、哮喘、厌食症等疾病的人。

70.

一宜微微出汗水，二宜手脚要保暖，三宜锻炼防流感，四宜多喝白开水，五宜调养精气神，六宜太阳常常晒。

71.

雨水节气来，桃花竞相开；雨多寒气重，保暖要做好；多多去户外，锻炼强身体；少吃辛辣物，多吃瓜果菜；早睡又早起，健康跟你来。雨水时节，愿你健康！

72.

灯光下的温馨，你轻柔的亲吻着我的肌肤；暗夜里的萌动，你深深的唱着动听的小曲。是你在朦胧中扰乱了我的美梦，终于我下定一个决心：可恶的蚊子，誓死也要与你争斗。

73.

秋季深沉低调的如期而至了，秋季，有我最深的思念。托秋风捎去满心的祝福，愿你身体健康平安快乐幸福永相伴，愿你天天都开心！

74.

秋季养生重保肺，养阴防燥功加倍；乐观情绪多栽培，舒畅胸怀少伤悲；饮食有度酸为好，辛辣食物少为妙；运动时刻不能少，坚持锻炼健康保！

75.

处暑伏尽秋景美，要防秋燥多喝水，秋梨百合银耳汤，垂液防癌多动嘴

。处暑伏尽秋色美，良好睡眠要保证，春困秋乏夏打盹。

76.

缕缕清风送走烦恼，声声蝉鸣伴你欢笑，朵朵荷花婷婷舞蹈，绵绵细雨滋润心潮，句句问候前来报到，愿你小暑时节幸福环绕，清爽自在乐逍遥。

77.

细雨飘飘，纷扬着思念，满满的全是牵挂；小雨绵绵，滋润着情谊，足足的全是情深；大雨洒洒，浇灌着祝福，满满的全是快乐；雨季到，愿你开心无限！

78.

夏季要小心室内过敏症，空调、地毯，室内植物，宠物，洗涤剂是五大危险地带，要注意保持室内卫生，洗涤剂用量适当，有异味、异香的植物不宜放在室内。

79.

冬天到了，我送你一分温暖，两分温馨，三分真诚，四分热情，五分感动，六分快乐，七分安逸，八分甜蜜和九分开心，愿你度过十分幸福的冬季！

80.

春季养生有妙招，分享给你请记牢；晚睡早起精神好，午间通风浊气消；莫要过早减衣物，膝部保暖是首要；坚持运动宜散步，慢跑郊游美景绕。愿快乐安康！

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