

冬季养生知识发给顾客

1.
冬季养生有门道，黄金法则送给你；御寒食品多摄入，牛肉羊肉炖萝卜；室温保持20度，手脚部位不紧缚；经常开窗勤换气，有害病菌一扫光。愿快乐安康！
2.
吃哪里补哪里，初冬温补正当时；玉米荞麦粗中细，红薯抗癌数第一；萝卜美称假人参，熬骨炖汤胜药方；早餐喝杯稀豆浆，补充蛋白更营养。祝你健康！
3.
冬季防寒有门道，情浓关怀身边绕；饮茶提神又醒脑，红茶上品暖胃妙；糯米红枣煲粥好，晨起一碗防感冒；中午通风半小时，有害气体清楚掉。愿快乐安康！
4.
冬日养生有门道，汤汤水水更滋补；排骨陈皮胡萝卜，消食补气是良方；茯苓柚子煎成汁，去火排毒功效强；南瓜切片煲靓汤，制造愉悦好心情。愿快乐安康！
5.
冷水洗脸，预防伤寒；温水刷牙，牙齿喜欢；清粥养胃，冬季多食；滋润脏腑，保暖排毒；睡前沐浴，促进循环。愿你一冬康健。
6.
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！

7.
冬季天寒冻，南北大不同，在北方的冬天，孩子们都说：好冷啊，咱回屋儿吧。在南方的冬天，孩子们都说：太冷了！咱出去暖和暖和吧。
8.
冬季怕冷不要紧，饮食抗寒有绝招：适当吃些山芋、藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜，其含大量矿物质和热量，常食可抗寒。
9.
冬季养胃进行时，秘诀贴心来分享；七点喝杯温开水，补充水分是第一；八点早餐营养足，谷物肉奶蔬果配；九点晨练别受寒，准备活动做完全。愿快乐安康！
10.
易感冒者不宜多食香菜：香菜味辛能散，多食会耗气、损精神。对于平时乏力倦怠及易患感冒的气虚患者，更应少食香菜。
11.
又是一阵冷空气，身体保暖要注意，大衣棉衣不可弃，体育锻炼要坚持；晚上睡觉要按时，忙碌工作要休息；大寒已至祝福你，生活幸福又惬意！
12.
冬季养生三原则，保温御寒和防燥；饮食增加蛋白质，牛肉羊肉兔肉好；怕冷补充根茎菜，莴笋莲藕胡萝卜；天干摄取维生素，蛋乳豆类动物肝。愿快乐安康！
13.
冬季饮食最佳搭配方：百合配鸡蛋，有滋阴润燥、清心安神之功效。百合清痰水、补虚损，蛋黄能除烦热、补阴血。
14.
冬季养生要谨记：勤开窗，防缺氧，以免精神不振；洗澡时，注水温，防止皮肤干燥；泡泡脚，暖暖身，舒经活络强身，但要注意时长哦。愿

你安然过冬季！

15.

冬季天寒雪花飘，饮食补养好季节；羊肉牛肉桂圆枣，配以鸭鹅木耳藕；黑色食品最益肾，黑米黑豆熬粥妙；核桃板栗松子仁，补充脑力有一套。愿快乐安康！

16.

飘降的雪花，洁白一段快乐年华；寒冷的冬季，珍藏一份温馨记忆；疏淡的薄雾，呵护一片秀丽风景；贴心的问候，送给一个知心朋友：愿你幸福快乐！

17.

寻寻觅觅，地上没有人民币；冷冷清清，北风呼啸到冬季；凄凄惨惨戚戚，没人懂我思念意。算了，我还是主动出击吧，祝你快乐如意，送你浓浓暖意！

18.

冬季养生宜温补，小灶文火慢慢煮。煮一锅牛肉萝卜，焖一炉健康幸福。青菜养人炖豆腐，老鸭炖汤少吃卤。冰天雪地风呼呼，温暖如春在小屋。编织开心送祝福，快乐过冬一锅煮。冬季养生，快乐食补。吃喝玩乐，祝您健康！

19.

历览前贤冬养生，俭以养德静养情。修竹淡梅诗品茗，室内适当做运动。活动手腕膝关节，扭扭脖子舒腰肢。木桶泡脚热水添，早睡晚起可防寒。快乐总把愁驱赶，健康尽在一笑间。快乐养生，轻松过冬！

20.

四季更替，时光流转，冬日已到，雪花纷飞，寒风阵阵，冷气袭人，愿君保重，身体健康，愿君平安，幸福开心，愿君如意，心想事成，冬天快乐，万事顺心！

21.

大雪节气，冬季日短夜长，要注意早卧迟起，不要熬夜，不要过早起床晨炼，“必待日光”。

22.

冬季养生，你要记牢：吃饭莫饱，饭后莫跑，穿衣要暖，睡觉要早，遇事莫恼，经常洗澡，做事动脑，窍门要找，常常微笑，睡眠要好。

23.

冬季多锻炼，耐寒意志坚。冬泳治病、健身和抗衰，增强体质效果明显；跳绳运动简易又方便，还能增强血液循环；体育卫生要注意，适当锻炼身体健。

24.

大寒衣不单，冬季万事“暖”为先：头暖背暖身体暖，脚暖室暖饭食暖，心情愉悦万物暖，亲朋问候心儿暖，送上祝福祈平安，祝你幸福暖暖暖。愿你冬日暖暖，大寒快乐！

25.

大雪节气妙，养生重在“藏”；阴虚阳虚饮食有区别，柔软食物润肺有疗效；生冷黏硬食物不要沾，兔肉羊肉多进补。科学养生莫要忘，健康身体最重要！

26.

大雪来，送关怀，朋友心，你明白。露凝霜，寒意扬，多保暖，添衣裳。身子骨，要有数，勤锻炼，莫耽误。食注意，重滋补，祛寒气，暖腹部。

27.

冬季天寒雪花洒，消耗能量会增加；补充脂肪蛋白质，多食肥肉效果佳；维生素A多摄入，耐寒能力有保障；提高维C摄入量，保护血管作用强。祝冬季健康！

28.

大雪节气，我们应注意风邪和寒邪的侵入，尤其是头部和脚部。这是因

为，一些疾病的发生，与不注意保暖有很大关系。中医认为，人体的头、胸、脚这三部位最容易受寒邪侵袭。

29.

又是一年冬季至，一阵北风一层寒。整日忙碌挺辛苦，天凉别忘添衣裳。爱惜身体加营养，珍视友情常想想。短信情常言未尽，唯愿朋友多安康。

30.

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！

31.

冬季上火吃什么，美食驾到巧降火；凉性食物适当吃，海带丝瓜西洋参；切忌不要补过头，补养餐后绿豆汤；太辣食物需少吃，肝火胃火上升闹。愿快乐安康！

32.

冬季干燥易上火，败火润燥有诀窍，口干口臭胃火热，莲子芡实把火浇，耳鸣眼干肝火旺，多吃苦瓜豌豆苗，失眠盗汗心火盛，玉竹银耳把汤煲；祝你安好！

33.

临近过节，食物油腻多；适当进素食，清肠道，解负担；创造绿色内环境，以内养外保健康！愿你冬天幸福、平安！

34.

天也苍，野也茫，风吹雪落日苍黄；山一重，水一重，忙里偷闲心敞亮；情又真，意又切，朋友思念祝福长：冬季到，天已冷，记得添衣保健康。

35.

冬季保养道，饮食有诀窍：第一补山药，滋补赛灵药；第一菜莲藕，煲汤润燥妙；第一果花生，煮食益脾胃；第一饮黄酒，配乌梅润肺。贴士

送上，愿你安康！

36.

早晨搓手心，血液循环好，提神又醒脑；中午晒晒背，防骨质疏松，补钙腿脚好；晚上泡泡脚，解疲劳促睡眠防感冒。冬季养生要记牢，祝君健康乐逍遥。

37.

在那年冬季的一个夜晚，天上挂一圆月，似银盘；风轻轻吹过，冷如霜。你，站在水房，轻启皓齿，有清波荡漾，有膏白胜雪，挥动手臂，开始，刷牙！

38.

跑步，让冬天见证你的健康；攀岩，让冬天珍藏你的快乐；游泳，让冬天呼吸你的温暖；单车，让冬天转动你的幸福。多多运动，让美丽见证你的一生。

39.

小雪节气养生：适宜吃降血脂食品，如苦瓜、玉米、荞麦等。要多吃炖食和黑色食品，如黑木耳等。

40.

冬季运动有禁忌，体育卫生要注意；锻炼适度莫忘记，凡事认真要仔细；感冒发烧要切记，此时运动不适宜；少年儿童记心底，运动幅度由小增大是道理。

41.

天冷注意防寒，三个部位尤其重要，头部受寒易头痛，肠胃不适；背部受寒，可影响腰椎、关节和内脏；脚部受寒，易患感冒。

42.

冬季天寒气温低，防止伤风患病疾。出门办事打车的，穿暖戴罩揣暖器。血压升高别大意，饮食清淡少油脂。身体保暖血管舒，健康身体是福气。愿天天健康！

43.

寒节气到，防寒有诀窍，穿上厚棉袄，戴上暖手套，围巾要系牢，心情保持好，经常微微笑，亲人常拥抱，朋友多关照，问候需趁早，短信我先到。

44.

冬季调养有良方，节食忌怒心欢畅，热水烫脚身体壮，胜过吃药作用强，脊背宜暖常搓面，加快促进血循环，道理虽浅是忠言，祝你记牢身强健！

45.

冬日保暖，不生杂病；少食多餐，益寿延年；饮食有度，少病添寿；欲得长生，讲究卫生；烟酒不沾，身体康健；锻炼有素，青春长驻。祝你健康快乐一冬天！

46.

翻开岁月书签，展开冬日画卷，微风吹落露珠，细雨滋润心田，朗月点缀星空，旷谷弥漫幽兰，大地披上银装，雪水浇灌山川，信息传递祝愿，健康欢乐绵绵！

47.

冬风冬雨冬雪忙，冬花凋零冬草亡；冬凉袭来防感冒，冬寒逼人多添衣；多做运动多劳动，少睡懒觉少懈怠；欢欢喜喜迎冬天，红红火火过冬天。

48.

浓浓的祝福是火，真诚的问候是锅，里面装载着甜甜的微笑、真心的快乐，做一道名叫“幸福”的佳肴，让暖暖的热气驱逐严寒的围绕，祝冬季寒冷不知晓！

49.

清酒虽辣，因为醇香四溢分外诱人；工作虽累，因为奖金可观热情不减；天气虽冷，因为多穿衣服心情坦然；温度虽降，因为有我的问候格外开心温暖。祝您冬日开心，心情愉快！

50.

冬季防寒需细心，一霜一雪皆伤人。衰草枯杨霜冷面，雪到化时一倍寒。每餐一个大头蒜，营养早餐不能断。保暖内衣身上穿，一朝一夕勤锻炼。信息问候心生暖，幸福好比玉生烟。冬季养生，祝你欢乐！

51.

雪花含情，围绕你的身影；北风送福，追随你的脚步；薄雾弥漫，装点你的灿烂；思念如故，温暖你这一路。天寒地冻，愿幸福把你呵护，快乐共你起舞！

52.

冬天到，气温低，小习惯，要注意，洗脸时，用冷水，喝水时，切忌冷，做运动，强体魄，服药膳，来进补，按按摩，泡泡脚，健康着，过冬季。

53.

冬季雾霾风雪寒，侵害身体不商量。腰腿风寒事常见，疼痛难忍心里烦。穿皮裹棉暖身体，买台电热光谱仪。保暖治疗双护理，保证健康好体质。愿冬季欢乐！

54.

冬季易抑郁，妙招帮你忙：多多晒太阳，室内光调亮；坚持多运动，增强免疫力；闭目养养神，舒缓去压力；多吃深海鱼，调节好情绪。贴士送上，快乐伴你！

55.

冬季养生有妙招，天气预报利用好。未雨绸缪防风雨，早知天寒早添衣。根据湿度补充水，保养皮肤保养胃。寒流到来先知道，多重预防不感冒。用好天气预报，冬季养生之道！祝您健康！

56.

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。

57.

寒风起，雪花飘，防寒保暖要做到。包严实，别忘了，衣服鞋帽头到脚。喝热汤，勤烫脚，适当咱再练练跑。防冻伤，别感冒，温暖过冬身体好！

58.

已入寒冬气温低，早晚勿忘多添衣；工作忙碌多休息，关注健康记心底；多吃蔬菜和水果，多喝开水祛燥气；保持快乐好心情，健康快乐过冬季。愿顺利！

59.

本祝福来自朋友驿站，采用共同语言编程，内含友情密码，快乐含金量高，抗郁闷能力强，热量充足，有防寒保暖之功效。冬季多多转发，可预防心情感冒哦！

60.

冬季养生正当时，贴心秘籍分享你；衣服里层皮肤间，温度保持三十二；双脚保暖是关键，腰酸腿疼不来烦；定时开窗换换气，最好中午和傍晚。愿快乐安康！

61.

冬季保三暖：头暖、背暖和脚暖；冬季防烫伤：梳洗烫伤、被窝烫伤和取暖器烫伤；冬季养生三原则，开开心心、无忧无虑和多晒太阳。祝健康、平安、吉祥。

62.

昼暖夜凉寒露天，雪花飘然知冬寒；小鸟寻食无处觅，屋檐冰凌欲下垂；出门别忘御冬寒，发个信息送温暖。朋友此时多珍重，愿你喜乐又安康！

63.

黑色芝麻需炒熟，混入大米煮成粥；总食养血补肝胃，又润五脏人俊秀；枸杞红枣和小米，一同加水煮成粥；健脾益气抗衰老，滋补肝胃明双眸。愿快乐安康！

64.

冬季养生听我讲：萝卜多吃有好处，化痰止咳不用医生开药方；进补之时先引补，牛肉、红枣。加红糖，调理脾胃不用忙；黄豆、山药和栗子，补气养血它最棒！

65.

漫漫冬季，无心睡眠，几个饮食小诀窍告诉你：炖肉多放花椒，炖鱼多放姜，贝类多放葱，禽肉多放蒜。加强友谊多联系，注意身体多锻炼。祝你健康快乐！

66.

冬天气候干燥，人易上火，尽量少食葱、蒜、姜、椒等辛辣食物，宜多吃滋阴润燥食物，如银耳、蜂蜜等。保持身体舒畅，祝您健康！

67.

冬季养生须注意，早睡早起是必须；避寒就温强身体，饮食宜温要谨记；减咸增苦最适宜，冬练三九是主题；严寒疾病会远离，辨证进补是真理。祝健康冬季！

68.

冬季养生谨防感冒，穿多穿少蹦蹦跳跳。无忧无虑说说笑笑，心情愉悦身体大好。冷食热饮细尝慢嚼，少吃多餐禁止夜宵。冷水洗面热水泡脚，功夫做足不会感冒。我们的养生目标，就是没有感冒。祝您健康！

69.

感冒是把刀，食物就是鞘：西瓜水量多，防感有效果；柑橘补维c，换季吃有益；红豆汤解毒，清热更滋补；杏仁提取物，抗病毒无数。家中藏鞘，何需怕刀。愿快乐健康！

70.

点击冬天看到你的笑颜；复制你的笑脸粘贴在我心间；下载我的思念把它另存为永远；打开手机给你我的最纯真的祝愿：快乐每一天！

71.

送你一条围巾，用真情织造，给你温暖不怕寒冷侵扰；送你一双手套，用祝福包裹，给你好运不怕烦恼来找。冬天到了，愿你健健康康，快乐如意！

72.

全心补一冬，来年无病痛，烧碗萝卜排骨汤，加点佐料加上姜，疏通经络补营养，调和气血能壮阳，快乐舒心又健康。

73.

寒冷的冬天用微笑为你暖一颗心，希望你没有忧伤；寒冷的冬天用双手为你暖一颗心，希望你不会无助；寒冷的冬天用短信为你暖一颗心，希望你永远快乐。

74.

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。

75.

冬季寒冷养生时，因人而异来进补；体质燥热吃萝卜，尽量少吃牛羊肉；感冒头痛没精神，改善症状热姜汤；通风远离海产品，手脚冷喝牛肉汤。愿快乐安康！

76.

冬季健康要注意，呼吸道感染会赶集，预防流感有妙招，喝酒吃辣应摒弃，勤开窗户勤洗手，通风喝水别忘记，疾病统统都远离，健康永远伴随你！

77.

防治冬季抑郁，几个方面调理：加强营养，果蔬多多摄取；坚持运动，缓解紧张焦虑；心情乐观，好友相聚畅谈；多晒太阳，赶走烦闷思绪。祝快乐，常联系！

78.

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！

79.

风儿，拂去你的哀愁；阳光，散播情谊的融融温柔；白云，是不变的幸福为你留守；短信，是问候跟着思念在走。在这烂漫的冬季，愿你快乐常在，好运常有！

80.

工作固然重要，事业不可停息，但是身体健康，永远要放第一；偶尔发条信息，常把朋友惦记，外出注意天气，好好照顾自己！祝你身体健康！

81.

冬季食疗滋补，素食贴心驾到；板栗壮腰补肾，每天几颗就好；芹菜健脾良方，凉拌清炒皆宜；萝卜营养丰富，煲汤味美晚餐。温馨关怀送上，愿你快乐安康！

82.

啃甘蔗能润冬季干嗓。冬天上火、喉咙干时，可以吃些甘蔗，特别是放入烤箱或烤架上烤10分钟的甘蔗，润喉护嗓效果更好，而且也有温暖的感觉。

83.

独一无二的健康，天下少有的好运，千金难买的短信，装着冬季的问候，溜达到你手机，祝你天天快乐！查收后请发给心里惦记的朋友，别自己独吞哦！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/rnd0nw3oam.html>