

## 健康养生的经典句子

1.  
春节热情已退，生活回到原位；过年吃喝很累，餐餐都是美味；自己身体宝贵，开始清理肠胃；白天多喝开水，晚上早点去睡；上述提醒免费，收到的人健康。
2.  
脚为心之泵，洗胜健身操，春日洗洗脚，活血方法妙，夏日勤洗脚，除暑散热燥，秋天常洗脚，润肠精神好，冬天勤洗脚，丹田温灼百病消！
3.  
春天，让我们充满活力；春天，让我们朝气蓬勃；春天，让我们踏春赏花；春天，让我们快乐歌唱；春分，春天的分水岭，愿和亲爱的朋友一起分享春天的温暖温馨、幸福快乐！
4.  
我和男友在小区里散步，看见一对情侣紧紧相拥。我羡慕地说：真甜蜜呀，你也抱我一下吧！男友四下看了看，把我拉进怀中：天冷了搂着是暖和！
5.  
日出日落又一天，按时作息顺自然。客观规律不能违，循遵自然身体康。日出耕作日落眠，不开夜车不加班。饮食营养科学餐，大鱼大肉嘴不馋。愿你健康笑灿烂！
6.  
白露到，天气凉，莫忘添衣裳；空气燥，皮肤干，多用滋润霜；多食蔬，少吃肉，饮食要健康；勤洗手，忌熬夜，季节病要防。祝君秋天快乐，幸福健康！

7.  
秋季，芋头是一宝，容易消化，富含淀粉，营养丰富，脾胃虚弱、肠道不适的人适合食用，也是老年人和婴幼儿的食用佳品。

8.  
秋风轻送快乐，秋雨萦绕思念，秋水漾起舒心，秋光洒下灿烂。秋音吹去开怀，秋意染满惬意，秋收扬起收获，秋信载满希望。立秋送去祝福，祝你春华秋实。

9.食毕，饮清茶一杯，起行百步，以手摩脐。

10.  
立秋了，凉风起，余热在，须谨记：三餐搭配要仔细，季节变化有问题，多喝水，防天燥，多锻炼，身体好，少吸烟，要牢记，早睡早起数第一，祝健康！

11.  
木郁之发，太虚埃昏，云物以扰，大风乃至，屋发折木，木有变。故民病胃脘当心而痛，上支两胁，鬲咽不通，食饮不下。

12.  
夏季湿邪重，健脾除湿莫放松；夏日气温高，清热解暑来做好；五行找规律，补养肺肾是定律；夏日阳气盛，冬病夏治可以成；盛夏心烦躁，自我调节很重要！

13.  
白露到，秋高气凉精神爽，白露到，添衣晓得别着凉，白露到，预防感冒积极行，祝福短信也来到，愿幸福美满，快乐开心度过白露天气。

14.  
天苍苍野茫茫，秋天早晚凉，注意添衣裳；西风吹秋鼓擂，春困秋乏易疲惫，注意别太累；雄赳赳气昂昂，多吃蔬菜多吃姜，保重体健康。秋音起秋雨绵，送上短信来问安，祝你秋高气爽，幸福连绵。

15.

处暑，处暑，暑尽之时，养生莫疏忽。阴气增，阳气减，睡眠充足要保证；去登山，来散步，小运动能有大用处；戒油腻，多蔬菜，碱性食物吃海带。

16.

昼最长，夜最短，对你的祝福最缠绵；天变热，蚊变多，对你的真情变磅礴；雨更大，风更狂，对你的问候更清爽，夏至来的小匆忙，愿你夏日最健康！祝你天天开心，夏至快乐！

17.

关怀不是今天才开始，祝福也不是今天就结束，我把最诚挚的心，最多的关怀和最深的祝福送给你，轻轻的告诉你，今天是个好日子，别忘记请我吃饭！

18.

西窗又吹暗雨，寒气依旧袭来，冬日阳光本惆怅，何况又添冷冬雨，细雨绵绵下心上，

19.

秋老虎，让天凉，重养生，保安康，分虚实，忌乱补，多清淡，以肉辅，多食酸，少辛甘，养静心，神方闲，立秋到，要记牢，我心中，你重要。立秋快乐！

20.

夏至后多喝咸水，补充体内水大量随流汗流失的盐分，维持身体电解质的平衡，保持轻盈体态和舒畅心情，轻松顺畅度过酷暑。

21.

秋季养生要常笑，笑是一种健身运动，笑能宣发肺气，调节人体气机升降，消除疲劳恢复体力，让肺吸入足量清气呼出浊气，加速血脉运行能使心肺气血调和。

22.

夏至到，大热天，宝宝饮食谈一谈；肥甘厚味与油腻，不实用来只好看；药粥滋补更科学，每日起食粥一碗；日食二米胜参芪，熬粥养生不嫌烦。

23.

正值深秋这时光，一层秋雨一层凉。添衣保暖放心上，感冒秋后不算账。每天操劳多奔忙，劳逸结合莫慌张。钞票多赚身要养，适当温补应无恙。祝你快乐安康！

24.

立秋到，景色俏，落日黄昏很美妙；心情佳，胃口好，事业如意节节高；身体健，万事顺，生活从此乐淘淘。暗香秋日真美妙，一条短信问候好。

25.

秋之悠，是秋高气爽、落叶飞舞；秋之雅，是清风明月，海阔天空；秋之彩，是层林尽染、遍地金黄；秋之韵，是秋月融融，秋水盈盈。金秋十月，祝你开心！

26.

秋凉防感冒，冷水洗脸；秋冻防过头，及时添衣；秋燥防皴裂，选用护肤品；食果防秋痢，清洁消毒，不吃霉烂瓜果。愿秋季快乐好身体！

27.

惊蛰节气，春雷萌动，万物复苏，乍暖还寒，别忙减衣，注意保暖，多饮绿茶，清肺泻火，多吃青菜，营养丰富，多多运动，增强免疫，预防流感，愿你，身体倍棒，幸福安康，百事可乐，春天快乐。

28.

春季养生宜养肝，饮食宜暖不宜寒，水果蔬菜多多善，早睡早起多锻炼，春捂防寒记心间，心情时刻要灿烂，拥抱幸福和平安，愿您一生永康健！

29.

春播一粒“快乐籽”，夏长一棵“如意苗”；春撒一滴“吉祥雨”，夏生一丛“幸福草”；春送一份“甜蜜情”，夏赠一份“安康愿”，春末夏初送祝福，愿你岁岁多福禄。

30.

秋季青草黄，朋友安康记心上：运动锻炼身体好，驱寒感冒不来扰；心儿不随风景萧，多把快乐来寻找；阳光闪闪，心情靓靓，祝你轻松迈步人生辉煌！

31.

节欲戒怒，是保身法；收敛安静，是治家法；随便自然，是省事法；行善修心，是出世法。守此四法，一秋通达。

32.

冬季吃粗粮，补肾暖胃肠，白米加糙米，营养补热量，常喝小米粥，消化力增强，黑米来焖饭，滋阴益气方，喝点糯米酒，舒筋活血棒。贴士送上，愿你安康！

33.

春季锻炼，得有一手。每天万步走，这个可以有。隔河看扶柳，精神更抖擞。慢热后慢跑，发汗刚刚好。动前喝点水，动后擦汗水。雾霾天气时，室内锻炼佳。

34.

三伏长夜漫漫，高温蒸煮思念，辗转反侧难眠，欲发短信畅言，又恐扰君梦魇，外出乘凉池边，听取蛙鸣一片，愿君夜夜安眠，美梦连篇浮现！

35.

大寒到，养胃忙，美食是宝巧护航，淮山药，清蒸妙，改善消化食欲好，南瓜粥，香甜绕，御寒保护胃肠道，木瓜美，饭后吃，预防胃炎又养颜，情意浓，关怀到，愿你快乐安康绕！

36.

幸福是每天按时吃早餐，幸福是经常看到笑脸，幸福是冬天懒洋洋的晒太阳，幸福是有人关心，幸福是给牵挂的朋友送去祝福问候：天冷保重自己。

37.古法养生是经典，事半功倍大道简。

38.

我点击整个冬天看到了你的笑颜，我复制你的笑容粘贴在我的心间，我下载我的思念把它另存为永远，我打开我的手机给你最美好的祝愿：快乐整个冬天！

39.

春季养生以养肝护肝为先，多喝水可促进消化腺和胆汁的分泌，消化好，吸收好，废物出，肝脏损害小，自然就会有健康的身体。

40.

饮食提高警惕，注意安全隐忧；以下食物先剥皮，以免中毒伤身体；柿子美味难忘记，常食却易结石；荸荠外皮有细菌，容易导致肠胃病。别让偷懒伤身体！

41.

春来暖洋洋，祝福到身旁。朝霞有诗情，夕阳有画意。小鸟浅吟低唱，声声愿你吉祥；花儿含苞欲放，朵朵祝你安康。愿你春天好心情，幸福每一天。

42.用肚子吃饭求温饱，用嘴巴吃饭讲享受，用脑子吃饭保健康。

43.

雪花的菱角是时间的触角，总有许多是难以磨掉，朋友的相识是你我的相知，总有许多真挚难以编制，大雪季节，用心有灵犀发送我的祝福信息，愿你快乐。

44.

惊蛰是一首诗，朗诵者是复苏的万物，惊蛰是一首歌，谱曲者是山川和

溪流，惊蛰是伟大的母亲孕育了春天的聚会，惊蛰快乐。

45.

秋季养生重在调养，关键在四个方面：“多事之秋”先调睡眠；秋风秋雨不要秋愁，消除抑郁情绪；调整饮食防秋燥，清补为主；重在养肺、饮食应增酸少辛。

46.

一把伞把人生的风雨撑起；一双手把生命的寒潮拂去；一脸微笑开在人心的荒漠里；一声问候滋润在你的生活里；一条短信祝福你一生快乐！

47.

多运动，控体重。少思虑，心安静。少吃盐，食清淡。少吃甜，多补钙。少咖啡，多吃菜。少吃肉，多吃素。常喝茶，多吃醋。多淀粉，少脂肪。少吃干，多喝汤。常吃虾，常吃鱼。重健康，淡名利。天天笑，容颜少。去忧愁，登高寿。

48.

初春易感软无力，饮食“解困”来给力，热量摄入有层次，早多中次晚最少，香蕉苹果葡萄干，补钾维持细胞水，只要补足钾含量，春困不再是魔障。

49.多少不适与疼痛，按揉睡眠把病送。

50.

小满节气悄但是至，多变的永远是天气，不变的永远是心意，愿淡淡的风拂去你的疲惫，暖暖的阳光传递我真诚的祝愿，让快乐天天相伴！幸福终生相随！

51.

谷雨时节到，万物有生机，祝你生活超小康，身体健如钢，甜蜜入对成双，吃嘛嘛都香！天天幸福，时时都健康！

52.

春季防病吃水果，秘诀给你道一道；健胃消食属菠萝，切片盐水泡一泡；柑橘补充维生素，每天一到两个好；滋阴补血桑葚子，生吃晒干都很妙。愿快乐安康！

53.

春色令人醉，养生莫荒废。让灿烂阳光晒晒背，让快乐心情消疲惫，营养均衡多饮水，锻炼身体人不累。健康最为珍贵，愿你笑容明媚。

54.

冰镇啤酒解暑好，朋友相聚乐逍遥；炎热难耐怎么办，立刻洗个热水澡；太凉的食物别多吃，不要长时间吹空调；工作时候别太累，有害健康易疲劳；降温解暑有妙招，炎热季节也挺好。

55.

愿寒风带着烦恼一起来吹跑，雪花带着快乐一同来舞蹈，冬日带着幸福一起来照耀，短信带着关怀一起来送到，天冷加衣别忘掉，身体健康最重要！

56.莫怕严寒，清扫庭院，绘画添趣，心胸广宽。

57.身材秀，吃土豆。

58.

秋季到，气候干，提醒你，多喝水，吃果蔬，少辛辣，多喝汤，保健康，常运动，深呼吸，多休息，睡眠足，讲卫生，勤洗手，防腹泻。祝你秋日健康！

59.

食宜早些：一夜睡眠，腹内空虚。早晨活动，感到饥饿。及时进餐，精而少食。和其脾胃，精力充沛。

60.

痰湿体质要注意，冬日保持您情绪，平息燥火要务必，澄和心神养生气，保持运动强身体，出汗及时要擦洗，节制宵夜要牢记，祝你健康是福

气，快乐总如意！

61.

冬季忌常舔嘴唇，会越舔越干裂；忌冻僵后烫手，容易生冻疮；忌睡前洗头，以免感冒；忌戴口罩，会使鼻粘膜变娇气，容易感冒。

62.

春季养生有门道，分享给你请记牢；多吃时令春之芽，香椿豆芽和蒜苗；菠菜解毒防春燥，沸水烫软捞出炒；温补脾胃有糯米，做成糕点味美妙。愿快乐安康！

63.

把住病从口入关，身体健康寿命添。少吃有滋味，多吃伤肠胃。饭后百步走，天天精神抖。人强人欺病，人弱病欺人。人勤病就懒，人懒病就勤。

64.

雪花飘飘洒洒，像我的祝福落在你的身边；雪花洁白无瑕，像我们的友谊地久天长；雪花缠缠绵绵，像我的思念由短信传递。小雪到，气温降，雪花飘，照顾好自己，记得经常微笑！

65.

春季养生饮食应坚持“四多四少”原则：1多禽少畜，护心脏。2多生少熟，减少致癌物。3多糙少精，保护血管。4多绿少白，益寿延年。

66.

时光从指间流走，雪花随铃声飘落！新年的钟声声声入耳！白色的雪花，温暖的冬季，红色的节日即将到来，我托移动公司为邮差，祝福您岁岁平平安安，天天开心！

67.

大暑到，真热闹，风扇吹吹扇子摇；树荫下，溪水边，遮阳挡眼暑温降；汗涔涔，湿衣衫，热情高涨不怕炎；喜乐多，忧愁少，好运连连到永久。

68.

一场神奇雨，掳走忧伤，绑架彷徨；一场梦想雨，滋润心灵，守候远方；一场幸福雨，洗去苦涩，浇灭欲望；一场祝福雨，传递情意，温暖心房。愿你享受生命中的每一场春雨，迎接美好的明天！

69.

电脑旁的台灯，是妩媚的，因为QQ上有你；音乐的旋律是悠扬的，因为梦里有你；静谧的夜是甜蜜的，因为心里有你；今年冬季是温暖的，因为爱你。

70.

绿豆消暑，清热解毒；茄子抗老，延缓衰老；香蕉解乏，可以补钾；鸭蛋补夏，体力增加。

71.

在明媚的春光里，愿信念如光，生活充满希望；幸福如雨，爱情痛快淋漓；风景如画，事业芝麻开花；快乐如诗，心情宁静美丽；情义如酒，一壶浊酒喜相逢！

72.

霜轻轻降，风轻轻荡，又是初冬雾一场。天渐渐凉，夜慢慢长，温暖问候送到你身旁。愿平安健康如意吉祥。霜降快乐！

73.

绿树浓阴时，小暑时节至。虽不十分热，养生莫懈怠。食不可过饱，饮不可过多。劳逸多结合，舒畅气血缓。喜怒有节制，心静阳气生。

74.

大雪养生，秘籍分享，每天泡脚，养肾良方，畏寒加盐，活血通脉，失眠添醋，睡的香甜，温补热量，羊肉红枣，橘皮泡水，润燥开胃，关怀送上，愿你安康！

75.

处暑了，酷热要远走，清凉扑面来；烦恼要开溜，开心悦心田；暑气要

蒸发，舒爽时时来；闷热要终结，清凉爽心窝。愿你日子爽，处暑笑开怀！

76.

秋分季节来到，天空湛蓝白云飘飘，微风送凉真是美妙，清清爽爽让人乐逍遥，愿你生活快乐笑口常开，爱情甜蜜蜜，和爱人手拉手向明天，唱响：“美了美了醉了醉了”，夜晚冷飕飕，请你盖被子睡觉，身体温暖永远健康，祝福你抬头见喜，喜事连连，秋分节气过的幸福愉快。

77.

穿衣裳识冷热，防寒御暑体无恙；荤素食粗细粮，科学搭配体健康；老年人住平房，进出方便心舒畅；多运动少卧床，以步代车最理想。愿快乐安康！

78.肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。故五脏盛，乃能泻。

79.

随我的夏日祝福短信，送你一瓶幸福啤酒。配料：开心麦芽、好运大米外加顺利山泉。保存环境：愉悦指数百分百。功效：清凉一夏。适用人群：我的朋友。

80.

人生最大的错误，是用健康换取身外之物，人生最大的悲哀，是用生命换取个人烦恼，人生最大的浪费，是用生命解决自己制造的麻烦！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/sfq04ssq0d.html>