

秋天养生信息发给顾客的

1.
风起叶落天渐寒，金秋时节重保健，锻炼宜晚不宜早，太阳出来过九点，热粥当家周身暖，红枣赤豆多加点，温补牛羊肉桂圆，坚果核桃是首选，早睡晚起精力沛，定时开窗空气鲜。温馨关怀递身边，愿你安康永相伴！
2.
亚健康，莫着急，秋季养生提醒你：吃干果，多蔬果，恢复体能很神奇；吃鳊鱼，炒猪肝，眼睛疲劳可缓解；坚果类，健脑好，营养滋补不能比。愿你健康！
3.
秋天养生门道多，互传短信秘方送，收敛肺气多食酸，滋阴润肺防秋燥，蔬菜宜鲜又多汁，养阴生津食水果，多吃豆类多饮水，盲目进补快停停，外出游玩心放松，心情愉悦最重要！世界养生日，祝愿朋友科学养生，健康一生。
4.
奉天承运，皇帝诏曰：时已至秋，凉热不定，朕甚是挂念爱卿，望卿珍惜贵体，早晚添衣，预防感冒，四肢勤练，饮食适时，即时执行，不容有怠。钦此！
5.
古语有云：暑天宜生藕，秋凉宜熟藕；皆因生藕有止渴生津清热的功效，而熟藕有开胃健脾益血的功能，非常适合在秋季食用。
6.
白露节气来到，天气变得凉爽，生活习惯重要，食物全面可调，营养食

物防疾病，葱白生姜防感冒，萝卜橄榄防白喉，荔枝可防口腔炎，养肺养肾梨很好，还有百合和大枣，祝你四季身体好。

7.
秋季到，关怀到，养生贴士我送到。秋季饮食要适量，大吃大喝胃不好；水果秋梨最是好，止咳去燥有疗效；辛辣油腻不食好，伤肝坏脾患秋燥。秋季养生注意好，身体健康幸福到。

8.
天寒地冻话养生，温馨短信发不停。梦回细赏雪花开，旭日东升紫气来。瓣瓣雪花去烦恼，滋润灵魂静悄悄。人人尽道江南好，雪中杨柳更妖娆。锻炼含暖冬藏雪，日子都在歌里过。冬季养生，天天运动。晒晒太阳，祝你健康！

9.
秋高气爽，丹桂飘香，早晚寒凉，增添衣衫，晨起喝粥，银耳放点，夜间保暖，肚皮关键，温水泡脚，没过脚腕，搓揉双耳，肾气补满，关怀送上，愿你康健！

10.
秋季，谨记养阴防燥。早卧早起多运动，悲伤忧愁不能有；辛辣少动口，烟酒别去留；慎吃生瓜果，防止胃难受；祝你秋季养生不用愁。

11.
深秋养生谨防秋冻，天气渐冷增减衣服；适当加强耐寒锻炼，防病保健为保健康；饮食注意营养均衡，清洁卫生放在心中。小小贴士放在心上，愿你健康无忧！

12.
秋来临，养生保健要注意：秋季养生要保养体内阳气，可多食用芝麻、糯米等柔润食物，不妨多炖百枣莲子银杏煮粥喝，配山药、马蹄效果更佳。

13.

秋天果实香香，个个承载吉祥；秋天凉风爽爽，丝丝带来安康；秋天树叶扬扬，片片呈现熟象；秋天阳光暖暖，缕缕福运滑降。秋天万象吐祥，愿你纳瑞吐芳。

14.

秋季养生贴士：多喝温性汤品，有助养胃和暖肾。进行登高和慢跑锻炼，有助通肺健脑和增强血液循环。偶尔洗洗冷水澡，能调节身体机能，提高防寒能力。

15.

冬季万物皆闭藏，慎防脚下寒气凉。补充水分要经常，暴暖暴冷宜严防。锻炼意志更坚强，平衡膳食保健康。小小短信为你发，愿你快乐逍遥。

16.

寒冷天气多泡脚，疾病统统来清扫：温水加醋杀菌好，治疗脚气臭味少；舒筋活血缓疲劳，软化角质弹性好；畏寒怕冷逐渐少，睡眠质量也提高。记得多泡泡！

17.

秋季是诗，读出的是美好；秋季是文字，写出的是思念；秋季是寒风，感受的是清冷；秋季是关怀，出门别忘添衣；秋季是问候，三餐营养搭配；祝你安康！

18.

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。

19.

秋季，风吹凉了空气，请你把身体保养要牢记：一日三餐，多喝点汤，肠胃通畅，毒素排光光；有事没事，晒晒太阳，正能量，尽情储藏；昨天烦恼，今天轻放，快乐来日还是方长；无论工作多忙，朋友牵挂不要忘记！

20.

秋末冬初气温降，随时添衣莫着凉。坚持锻炼身体棒，大病小病全跑光。天气干燥多喝水，排毒养颜身体棒。愿你身体健健康康，无病无忧无痛痒！

21.

岁月更迭人渐老，思忆旧事人亦非。睹物思人心烦乱，秋风清凉双精神。初秋时节送老友，一片祝福一片情。愿生活美满，身体健康。

22.

秋韵花香蝴蝶忙，叶黄果熟遍地香，金秋收获秋景观，四季到秋好时光，一夜入秋天转凉，保重身体重保暖，好友经常诉衷肠，祝你幸福万年场。

23.

秋来三调养：精神调养，神志安宁，心情舒畅；起居调养，冷暖无常，增减衣裳；饮食调养，多食酸味，滋阴润阳；运动调养，吐纳健身，加强锻炼。

24.

秋末冬初凉气广，严寒风霜温度降，衣服要穿的暖洋洋，三餐要吃的喷喷香，身体要养的强又壮，时刻注意把感冒防，无病无灾身体棒，祝你幸福天天享。

25.

秋季养生勤梳头，对于平时压力比较大的都市白领来说，经常梳头可以缓解压力，畅通经气，改善血液循环，滋养头发、防止脱发，并能够缓解头痛、减轻疲劳。

26.

秋季养生：豆腐菠菜忌同煮，有害物易沉积；红白萝卜分开煮，避免营养流失；猪肉田螺忌同食，同属凉性伤胃；牛肉栗子忌同炖，损消化伤元气。愿你健康！

27.

黄叶飘零，寒风摆残柳，转眼又深秋。天气更凉，早晚添衣裳，锻炼切莫忘。温补把病防，花生配红枣，炖汤有营养。豆类煲猪蹄，滋补增热量。祝快乐健康！

28.

秋季养生谈：一精神调养：神志安宁，心情舒畅。二起居调养：冷暖无常，增减衣裳。三饮食调养：多食酸味，滋阴润阳。四运动调养：吐纳健身，加强锻炼。

29.

一片枫叶而知秋，是深秋；一轮明月而知秋，是中秋；一条短信而知秋，是立秋：一层秋雨一层凉，添衣保暖不能忘，祝你金秋幸福快乐伴身旁！

30.

秋季养生：生菜富含维生素、微量元素，含水量是蔬菜中的佼佼者，多吃有助于皮肤补水，对因胃肠功能不好引起的痤疮也有一定辅助治疗作用。

31.

秋燥秋愁秋夜长，秋季养生靠晚上。药泥泡脚梦亦香，脉络通畅自健康。雄鸡报晓即起床，吐故纳新对寒窗。白昼太短工作忙，午睡宜深不宜长。黄昏闲钓枯荷塘，月射寒灯煲鱼汤。把玩秋韵夜漫长，一口红酒一口汤。秋季养生，慢慢调养。祝您健康！

32.

秋风萧瑟，秋雨绵绵，一场秋雨一场寒。秋季养生要注意，养胃养阴，防寒防潮，多吃酸少吃辣，宁静乐观心舒畅，早睡早起精神好，天凉注意添衣裳。

33.

秋雨落，秋叶黄，天凉保暖放心上；问候暖，心底藏，牵挂紧紧伴身旁；心平和，睡得香，容光焕发精神棒；短信传，关怀送，祝你幸福又健

康。

34.

秋季养生：渴了饮水，饿了吃饭，似乎天经地义。但秋天不渴也要喝水，因为秋季的主气为燥，燥的结果是耗伤阴津，导致皮肤干燥。

35.

入秋时节，注意保养。温差变大，备好衣裳。水果青菜，营养跟上。牛奶鸡蛋，补充蛋白。多喝开水，防止干燥。规律饮食，护好胃肠。身体健康，心情舒畅。

36.

秋季养生有门道，四种萝卜换着吃，胡萝卜润肤美容，切块同肉一起炖，白萝卜润肺止咳，搭配蜂蜜冰糖好，青萝卜健脾防燥，生吃味美营养高，水萝卜解酒独到，猪肝粉丝煲汤妙，记得全部吃对路，快乐安康准没跑！

37.

秋季养生有门道，防暑除湿为目标。面对秋乏多运动，吃肉适量不能少。多食甘酸少辛辣，莲藕山药和冬瓜。多吃苹果莫受凉，喝粥快乐又健康！愿你健康快乐每一天！

38.

秋已去耶冬渐寒，身体健康不能忘。胸有成竹万事解，早晚室内午外练。出门要把衣服添，感冒伤风头有关。戴上帽子系上巾，科学养生方健康。每天吃些枸杞子，补体健身精神强。

39.

秋天到，气候燥，记得天天吃红枣；百合做菜润润肺，枸杞一杯精神好；上班多饮决明子，不要老是看电脑；苹果葡萄都是宝，秋季养生少不了！祝君好！

40.

秋季养生有门道，送你蔬菜方程式：莴笋加菜花，贴心防感冒；韭菜加

香菜，防消化不良；菠菜加番茄，去燥不上火。愿你健康！

41.

秋季气温低，雨少湿度低，气候偏干燥，保湿益身体。多吃酸味少辛辣，护肝益肺好处大，少吃寒凉和生食，多吃温软易消化。预防秋燥多吃梨，预防感冒勤添衣，预防秋乏多锻炼，登山游泳打太极。秋季养生重养心，心胸宽广疾病去，心情舒畅体健康，快乐心情多美丽！

42.

秋季养生注意饮食：饮食以清淡为主，多吃粗粮促肠胃蠕动，少吃过油、过甜、过辣、过咸的食物，少喝甜味饮料，多多运动促进血液循环，愿你健康过秋季！

43.

秋冬季节寒气比较大，晨练最好等到时以后再开始。另外，运动前最好喝点水或牛奶，可以减少血液的黏稠度。切忌空腹运动。

44.

秋燥易伤肺，滋阴润肺不可少，蜂蜜百合甚是好，常食益胃又生津，山药多食强身体，熟藕健脾又开胃，多食红枣补肾气，秋季食补很重要，愿收到短信的你吃饱，吃好，吃出身体健康好。

45.

摊开秋日的羊皮卷，提起秋日的狼毫笔，清点秋日的青石墨，勾画秋日的相思语。落款秋日的点滴名，存封秋日的明信片。送递秋日的传真意，请阅秋日的祝福情。

46.

重阳已过深秋渐入，早晚愈凉切忌贪口，着装打扮要随气候，秋季养生锻炼为首，胸襟开阔万事莫愁，心宽体健高枕无忧。短信关怀愿君快乐，秋天安康！

47.

秋季养生，健康需注意：饮食清淡为宜，蔬果营养所需；起居作息有律

，加强锻炼身体；外出悠闲旅游，保持舒畅心情。愿你轻松愉悦，逍遥自在！

48.

秋季养生开运要诀：收敛肺气多食酸，滋阴润肺防秋燥，蔬菜宜新鲜多汁，水果宜养阴生津，多吃豆类多饮水，盲目进补要防止，心情愉悦最关键！

49.

朋友，给介绍秋季养生三色绝佳食品：黑色—黑木耳、海带等，补肾之功效；绿色—青菜，瓜果等，养肝之功效；白色—白萝卜，润肺之功效。祝身体健康！

50.

秋季饮食需适量，热能过剩易肥胖。少食辣椒与胡椒，秋养宜润不宜燥。饮食过冷难消化，细嚼慢咽养肠胃。远离放射少伤害，多吃海藻与海苔。秋梨止咳加冰糖，多吃萝卜防感冒。蜂蜜百合宜生津，酸味果蔬最开胃。秋季养生，祝君安康！

51.

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。

52.

岁月流走，暮然回首，又是一年初秋；友谊如酒，浓浓问候，心中惦念不曾修。入秋时节，多添衣裳，加强营养，保重健康。

53.

寒露衣食住行全攻略：适当添衣，早晚保暖，适当秋冻；多吃水果，远离生冷，防止秋燥；早睡早起，劳逸结合，空气流通；秋游出行，适当锻炼，调节身心。

54.

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！

55.

金秋进补正当时，美食护航有门道，山药最好搭枸杞，熬粥滋补营养高，莲藕木耳黑白配，清炒养阴润肺妙，百合杏仁凑一对，煮羹安神放红枣。温馨关怀已送到，愿你安康没烦恼！

56.

秋末冬初风萧萧，补充热量八分饱；清蒸红薯通肠道，兔肉鸭肉进补好；蒜泥生吃杀菌强，番茄菠菜清热高；百果瓜蔬配粗谷，营养互补身体好。祝你健康！

57.

秋末养生注饮食：苦瓜性寒能清热，苹果香蕉生津好；樱桃养肝且止泻，香菜葱白祛风寒；大枣健脾养血气，龙眼养胃安神好。切记，良好习惯不能忘！

58.

秋季养生要调摄精神，要保持神志安宁，心平气和，静想秋季收获硕果的喜悦，多参加户外活动，以助心旷神怡，开阔胸襟。祝您旅途愉快，一路顺风！

59.

金秋时节天渐寒，头脚保暖添衣衫，适当补充高蛋白，瘦肉牛奶鱼禽蛋，适当调整生物钟，早睡早起养阴举，盆栽花草室内摆，调节空气湿度宜。贴心关爱送给你，快乐安康是第一！

60.

秋季养生歌：衣装适宜防着凉，静养心神须乐观。秋燥伤肺少吃辛，秋瓜坏肚少吃寒。肺燥伤肝要吃酸，合理膳食可清淡。适度饮水最重要，养阴益气是关键。

61.

秋末冬初天渐冷，平安健康要记牢。事事谨慎没有错，冷暖寒凉心自知，适时添衣不感冒，坚持锻炼不生病，愿你身心棒棒棒，生活如意乐逍遥。

62.

秋季养生首选栗子，栗子中所含的不饱和脂肪酸，能有效防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，实乃抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

63.

秋季养生四大攻略：精神调养务求内心宁静，勿悲；起居调养要早睡早起，勿劳；饮食调养宜多酸少辛，勿躁；运动调养注重保肺健身，勿懒。要记住哦！

64.

秋季健康饮食，短信送你贴心：多吃糙米，强肝健体好处多；多吃水果，营养丰富味道美；多吃香菇，延年益寿大益处。愿你这个金秋健康相拥，幸福满溢！

65.

一阵秋风一阵凉，一地落叶遍地秋，一声问候情义至，一片温暖上心头。寒露已至，给你温馨提示：添衣保暖身体适，秋季养生挑好食，早睡早起健康至。

66.

初春季，天无常，有冷暖，需谨防；阳气升，肝气盛，多萝卜，宜生姜；睡眠足，晨练早，多散步，勤活动；一年计，在于春，祝福你，永健康。

67.

秋天到，气爽高，金风吹，红果闹，菜花香，梅雨耗，九万里，登七巧。欲赏景，莫感冒，携兄弟，齐登高。祝身体健康！

68.

少辛辣，少刺激，重口味，伤胃脾。娱乐场，别着迷，睡眠足，神采奕。白开水，多喝些，利排毒，压火气。每一天，万步走，通经络，远病疾，祝君安！

69.

入秋时节到，早晚天转凉，注意添衣裳，工作虽然忙，锻炼不能忘，饮食要规律，烟酒伤身体，辛辣要少吃，果蔬不可少，养成好习惯，身体永康健。

70.

秋季养生，调养讲究，应多蜜少姜；温凉分清，保肺应为先；排毒为主，进补次之，萝卜助功效；预防上火，应多食蔬菜；保养肝气，应省辛增酸。

71.

秋末冬初防感冒，小小贴士愿记牢：冷水洗脸可御寒，热水泡脚睡得香，适度运动散散步，打球做操练练拳；饮食滋阴和润燥，芝麻木耳加冰糖。愿健康！

72.

秋冬养生正当时，合理膳食温补宜；热水泡脚养肾气，足心按摩利血气；静心养神勿焦急，波澜不惊当自律；吞纳吐吸排浊气，大好风景览无余。祝你身心安好！

73.

水在流，鱼在游，忘掉所有烦与愁。秋风到，秋雨下，让你身心凉一下。朋友心，如我心，有我信息最开心。天有情，地有情，祝你入秋快乐天天心情。

74.

白露核桃秋分枣，有福才能吃得上。送你一袋青核桃，香脆可口有营养，吃了与亲朋合作都合套；送你一袋秋分枣，吃了小日子过得红红又火火，早发财来早小康！

75.

深秋冷风直吹，添衣加帽盖被，工作不要太累，抽空打打瞌睡，冰糖雪梨不贵，保重身体才对，即便没空聚会，牵挂有滋有味，祝福从不嫌累，愿你快乐明媚！

76.

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！

77.

秋渐凉，祝安康：多吃鲜果蔬，润肺生津护健康；饮食要适量，暴饮暴食伤胃肠；少吃辛辣物，不燥不火心安详；海带多吃点，可把放射线来防；秋梨百果王，止咳去燥是妙方。

78.

秋季养生：用抠掉核的雪梨一个，将3克川贝粉和10克冰糖混合后，轻轻纳于梨中，隔水蒸熟后，食梨饮汤水。此法可以滋阴润肺。

79.

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。

80.

秋冬之交寒袭人，热水泡脚搓足心。直到脚热周身暖，全身舒服最为佳。晚上睡觉门关严，防止夜风患感冒。锻炼天天都坚持，身体棒棒过寒冬。祝福朋友你平安，一生幸福身体康。吉祥围转你身绕，每天忙碌赚钞票。

81.

白露天气已转凉，望你心情爽飞扬，生活要有轻松样，营养补充别过量，锻炼让你身体棒，快乐笑容挂脸上，愿你幸福万年长。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/tv2kuadb2h.html>