

适合发圈的养生健康语句

1.
好好活，日子越过越红火；不要攀，不要比，不要自己气自己；少吃盐，多吃醋，少打麻将多散步；按时睡，按时起，跑步跳舞健身体；祝你健康！

2.
秋分时节温度降，天凉保暖加衣裳；生活工作虽然忙，朋友其实不会忘；一条短信诉衷肠，愿你平安又健康，幸福永远在身旁。

3.
鱼过干滚，吃肚自稳，臭鱼烂虾，送命冤家，冬忌食生鱼，夏忌吃狗肉，会吃百顿香，乱吃一顿伤！

4.按时入睡，定时起床，起身要慢，勿急勿慌。

5.要得腿不废，走路往后退。

6.
人间二月立春到，二月春风是剪刀，为你剪去烦恼；二月春水荡轻舟，为你荡去忧愁；二月春山绽新绿，为你绽放甜蜜；二月春雨洗天地，为你洗出福气。

7.
换季秋老虎，当心别中暑。户外别暴晒，小心日头毒。高温少作业，降温又防暑。衣服要宽松，吸汗更舒服。多喝盐开水，补水要记住。祝你健康无忧！

8.

冬至来到，贴士送上：冬季寒冷，注意保暖，外出防寒，勤加衣帽，饮食均衡，宜食清淡，多多锻炼，体强身健。愿你工作顺利节节高，生活幸福甜蜜蜜。

9.
衣不过暖，食不过饱；住不过奢，行不过富；喜不过欢，利不过贪；劳不过累，逸不过安；友不过忘，联系为佳；保重身体，祝你平安！

10.
清晨起来喝温水，暖心；出门整理好衣冠，顺心；冬不出门天气冷，烦心；寒暄朋友有短信，顺心；祝你冬天开开心心。

11.
天天常笑容颜俏，七八分饱人不老，逢君莫问留春术，淡泊宁静比药好。

12.天寒头湿莫出门，日久头痛找上门。

13.
夏天擦拭凉席，用加了花露水的清水擦拭凉席，可使之保持清爽洁净。擦拭时最好沿着凉席纹路进行，以便花露水渗透到凉席的纹路中，使凉爽感更持久。

14.
爽爽的秋风迎面吹，凉凉的秋雨润心田，滴滴的秋露光灿灿，丝丝的秋意悦人心，美美的秋景饱眼福，声声的问候沁心脾。秋分了，愿你开怀，自在无忧！

15.
风轻轻的唱，叶沙沙的响，跌落的几米阳光，洒在黄叶堆叠的路上。思念漫漫长，情意轻轻漾，问候写成行。秋分时节，愿你好运常作伴，幸福留身旁！

16.

闹钟时间：明年春天；模式设定：铃声加振动；铃声：《大约在冬季》；振动：滚滚春雷。闹钟设定完毕，手机信号屏蔽，欢迎钻进蜗居，开始冬眠！

17.

夏日时节天最长，工作生活都很忙，出门记得防骄阳，多吃清淡多喝汤，起居规律身健康，千万千万莫贪凉，拉肚热感要预防，夏日祝福最绵长！

18.

立秋敛神气，白天防暑气，晚上防寒气，谨防伤肺气，遇事宜和气，莫要生闲气，睡前绿豆汤，醒来喝豆浆，日日不怀忧，天凉莫悲秋！

19.

送你一角钱，千万别小看；买不来玫瑰和咖啡，买不来衣服和棉被；但是包含着温馨，是我祝福的真心，天冷了，注意要保重身体。

20.

处暑到来天转凉，昼热夜凉气候换，起居作息应调整，早睡早起精神爽，暑气消退气温降，防燥少辛多增酸，早喝盐水晚蜜汤，润肺养肺身体棒，祝处暑快乐。

21.

说保健谈保健，心态平和是关键；怒毁肝思毁心，大大咧咧最开心；早吃饱午吃好，晚饭简单要吃巧；日升起日落息，子午睡觉不能少。祝你开心健康身体好！

22.

热辣的阳光，带给你工作的热情。清凉的空气，给你带来生活的清爽。丰富的水果，带给你夏日爱情的滋润。夏至到，愿你快快乐乐过夏天，清清爽爽好生活！

23.

养颜菜胡萝卜炒西兰花：西兰花、胡萝卜、食用油、盐、鸡精。将西兰

花、胡萝卜，抵御减少紫外线核辐射对人体的伤害；该食物增强肌体对紫外线的抵抗力。

24.

坐下腰不躬，立起身要挺，坐卧不通风，走路要抬胸，勒腰束胸坏习惯，影响健康不合算！

25.

采一片秋天的落叶，代表我对你的思念。撷一把秋天的青草，储存我对你的眷恋。捎一片秋天的信息，珍藏我对你的永久记忆。秋意浓，祝君添衣防寒保暖。

26.

气温越来越攀高，溪流越来越欢笑，阳光越来越灿烂，鲜花越来越娇艳，星空越来越斑斓，清风越来越凉快，我的祝福越来越热烈。愿你乐享小暑时节。

27.

阵阵秋风带来秋的气息，滴滴秋雨送来秋的思念。片片秋叶飘零在秋的季节，句句关怀问候在你的身边。秋分到了，记得天冷加衣。愿你幸福平安！

28.

雨水到来天渐暖，春回大地百花艳。雨水淅沥天地间，万物承露笑开颜。雨水哗啦入大海，田野茁壮心澎湃。沐浴雨水心也欢，愿友雨水乐无边。

29.

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！

30.

新陈代谢继续，冬春夏秋换季，天气变来变去，白露时节之际，发条问

候信息，秋高气爽好空气，出来走走多呼吸，心情一好事如意，记得天凉要添衣，亲人朋友多联系！

31.

秋雨，寒气急，早晚加衣别忘记，初秋风，干燥利，及时补水康有益，初秋云，清高淡，心平气和无火气，初秋语，祝福寄，望你金秋好运气，快乐常伴在心里。

32.

春季到来万物醒，花红柳绿空气新。雨打屋檐天籁闻，心情舒畅利身心。湖光山色入眼底，出门步步都仙境。踏春步履多轻盈，欢声笑语总不停。春光无限送祝福，愿你开开心心幸福来！

33.

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！

34.

酷暑关怀清爽到，养生食物大盘点，绿茶柠檬抗氧化，补充维C西兰花，每天七克巧克力，可可粉能降血压，晚餐红薯降脂忙，三文鱼可抗抑郁。愿快乐安康！

35.

高高兴兴，欢欢喜喜，嘻嘻哈哈叽叽。昼热夜凉时候，立秋已至。编发几条信息，传达美好情意。心放松，少生气，保证早睡早起。少辣多酸，养生健身体。

36.

变化是节气，不变是祝福。日子一天天变暖，牵挂一天天变多，真情的流露，不在特殊的时刻，只在这不为多人知晓的雨水时节。

37.

金钱难买健康，健康大于金钱，金钱难买幸福，幸福必有健康，生命的

幸福不在名利在健康，身体的强壮不在金钱在运动！

38.

白露节气到，气温要降了，出门要谨记，夜间温差大，时刻记变化，早晚要添衣，保暖护身体，信息发给你，时刻提醒你！

39.动摇则骨气得消，血脉流通，病不得生。

40.

走过桃花送走雪花的春，走过荷叶展开青霞的夏，走过树木寄走枯叶的秋，走过水面凝银冰的冬，愿你永远在快乐景色中踱步，让幸福的脚印注释人生的旅途！

41.

细雨是温柔的，呵护了爱情；细雨是轻盈的，沉醉了心灵；细雨是绵密的，滋养了大地；细雨是快乐的，欢畅了人生。愿这玲珑的细雨带给你数不尽的好运道。

42.

春分翩翩已驾到，养生保健很重要。户外运动要做到，加强锻炼不感冒。饮食清淡把肝保，五谷杂粮是个宝。敞开胸怀多欢笑，春来一切都安好。春分快乐！

43.

常吃水果益处多：水果是膳食中维生素A和C的主要来源，大部分水果都有益身体，水果中所含果胶具有膳食纤维的作用，同时水果可维持酸碱、电解质平衡。

44.

我的关怀如约而至，我的祝福不请自到，你不要嫌烦也不要嫌吵，对你的关心怎么也少不了，天冷了，记得加衣，祝健康快乐！

45.

秋分棉花白茫茫，蓝天白云送吉祥；秋分花生沉甸甸，高山流水好运传

；秋分短信情绵绵，海阔天空送祝愿；祝秋天快乐！

46.

霜后的秋扁豆含较高的豆素，在体内不易消化，抑制凝血酶引发食物中毒。在扁豆菜肴临出锅前投入适量蒜蓉，可杀菌解毒。

47.

小满至，温渐高，莫贪凉，少生冷，防腹泻，皮肤病，早防范，饮食上，素为主，多喝水，防干燥，勤锻炼，保健康，祝福你，小满节，健康满，快乐满，幸福满。

48.

春季养生：主张早起穿着宽松舒适的衣物，不佩戴饰物，到空气新鲜的庭院、草地、树林漫步，放松心情放慢脚步，体会大自然寂静天籁，感受蓬勃生机！

49.

我要采集秋日的阳光，为你做一根能量棒。阴天时它能为你烘干衣裳，黑暗时它能为你带来光亮，秋风来时它能温暖你的心房，愿秋天的你一切都好。

50.

冬至节气到，天气更寒了，保健不可少，贴士来关照，阳光是个宝，晒晒身体好；要想身体健，必须天天练。祝福你，健康快乐，幸福美满乐逍遥。

51.要食养，八分饱，脏腑轻松自疏导。

52.

健康饮食要谨记，讲究卫生要注意，暴饮暴食是恶习，生食瓜果要清洗，腐烂变质要丢弃，千万不要为可惜，细菌繁殖严重滴，畏害健康不值滴。愿你健健康康饮食，开开心心生活。

53.

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！

54.

树发芽，花开花，小心春风吹风沙；寒冷去，有凉意，多多运动健身体；多喝水，少脾气，快乐开心没问题；早早睡，早早起，愿你幸福在春季，笑意满满在心底。

55.

早餐注意营养，午餐补充能量，晚饭讲究适量，三餐提高质量，油炸食品少吃，腌制食品择吃，绿色食品多吃，饭用来充能，菜用来均衡，愿你身体更壮，精神更强。

56.要想睡得人轻松，切莫脚朝西来头朝东。

57.

把快乐“寒”在嘴里，让愁烦跑“露”；把健康“寒”在身体里，与伤病形同陌“露”；把成功“寒”在骨子里，把失败赶上绝“露”；把祝福“寒”在短信里，愿你生活走上幸福的道“露”。寒露佳节，祝你快乐，健康平安！

58.

接收冬的尽头，转发春的开头，观赏雪的势头，品读梅的枝头，遥望暖的盼头，思念你的心头，冬至大有来头，祝福送你手头，愿你生活有乐头，事业有奔头！

59.

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！

60.

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。

61.

清风，拂去烦躁，心情舒畅；细雨，荡去暑气，清爽宜人；处暑，挥别闷热，敬候清凉；问候，清新扑鼻，沁润心田。愿你笑开怀，处暑乐逍遥！

62.

夏日炎炎酷难当，青菜水果来补胃。荷叶莲子绿豆粥，清淡消火又养胃。适当运动不贪睡，养心养肝又养肺。夏日养生妙方多，伴你健康又长寿。

63.

五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾，此五行自然之理也。

64.

夏至一到烈日照，心态平和很重要，多喝开水不干燥，瓜果蔬菜防衰老，出门防晒要记牢，遮阳伞帽要带好，乐观开朗心情妙，朋友情谊身边绕，清凉短信发一条，愿您夏至身体好，开开心心乐逍遥！

65.

秋防上火，我说你做。戒掉烟酒少熬夜，累了你就歇一歇。读书看报打游戏，再多精彩不入迷。早睡早起早锻炼，撒开丫子跑几圈。拒绝辛辣重口味，青菜豆腐最养胃。如果以上学不会，你就猛灌白开水。心平气和不上火，开开心心过生活！

66.

善诊者，察色按脉，先别阴阳，审清浊，而知部分；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主；按尺寸，观浮沉滑濇，而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。

67.

草枯霜降临，夜寒月新影。蒹葭露水凝，滴滴都是情。天冷思念频，殷殷送叮咛。平安又好运，人生快乐行。霜降祝福传递勤，愿你幸福永不停。

68.

春季饮食调养忙，情浓秘籍要送上；多禽少畜护心脏，鹅鸭鸡肉少脂肪；多生少熟保健康，熟肉制品不宜多；多糙少精养血管，红薯山药上餐桌。

69.

冷冷的天气，冷冷的雨，暖暖的祝福，暖暖的心，天冷心不冷，天寒情未寒，祝福依旧在，牵挂也送上，愿你多锻炼，保健康，天冷身体依然棒！

70.

冬天到了食红枣，每日几颗身体好。干燥多吃核桃仁，心明眼亮人精神。阴虚体质粥来补，玉米荞麦加红薯。早睡晚起常开窗，神清气爽心情棒。

71.

夏至到，清凉短信不可少。闷热夏季爱牢骚，心平气和不吵闹；炎炎酷暑少外跑，多多歇息最为妙；饮食合理调整好，身心健康皆重要。

72.

秋令保健养肺为先。肺喜润而恶燥，燥邪伤肺。适当多吃些蜂蜜、核桃、乳品、百合、银耳、萝卜、秋梨、香蕉、藕等，少吃辛辣燥热与助火之品。

73.

天寒地冻的天气，短信送你预防感冒贴心私房招1：葱姜煎茶，生熟蒜瓣各七枚吃下。适用范围：怕冷和流鼻涕为主的风寒感冒。祝健康快乐。

74.

小满时节到，气温渐增高；一旦逢下雨，气温急剧降；留意添衣服，小心患感冒；湿性皮肤病，小满易发期；饮食宜油腻，常吃瓜果菜。

75.

昨夜秋雨风骤，风吹叶落不休。试问朋友你，却道真情依旧。知否？知否？应是问候常有：入秋已至，祝福朋友，万事顺利永不愁！

76.

养生之道，小有技巧；陈醋大蒜，预防感冒；菊花泡茶，肝火早消；蜂蜜雪梨，润肺祛燥；牛奶瘦肉，热量温饱；宁神补肾，坚果核桃；持之以恒，才是王道。

77.

天气转凉，易患感冒。如何预防呢？可早起冷水洗脸，睡前热水浴足；多喝白开水，多喝姜汤；生活规律，充足睡眠；加强体育锻炼，提高免疫力。祝你健康！

78.

小满小满，麦粒渐满，祝愿饱满。在这蓄势待发的小满节气祝你任务满堂融融，财运满堂红火，福气满堂济济，生活美美满满，一切满称心意。小满满心欢欣！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/xpe6ss4uix.html>