

最新以寒露为的演讲稿(优秀9篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

以寒露为的演讲稿篇一

1、寒露际，雁将去，楼高无语花含泣。昨夜风，今日雨，桂花飘香有记忆。尽相思，无限意，明月楼高体独依。短信至，问候时，秋雨寒露要添衣。

2、寒露来临微风凉，细雨茫茫情谊长，关怀问候送祝愿，幸福吉祥绕身旁，好运紧紧来拥抱，快乐健康身体强，寒露祝福心欢笑，甜蜜生活乐悠悠!

3、寒露到来露珠俏，树枝花瓣晶莹绕。好运吉祥来报到，快乐开心将你罩。平安幸福都送到，情真意切烦恼消。寒露到了，愿你快乐健康幸福!

4、寒露到了：愿你穿上事业崭露头角的外衣，愿你挎着财运不露声色的皮包，愿你带着快乐原形毕露的微笑;进入寒露的季节，顺利伴跑!祝寒露快乐!

5、寒露来了，送你一件秋衣：用关心做扣子，用思念做领子，用温暖做袖子，用健康做袋子，用祝福做里子。祝你寒露节，有乐子，好日子，幸福一家子。

6、寒露至，露成霜。雁南迁，菊始黄。昼尚暖，夜已凉。宜保暖，多食甘。释积郁，生豁达。顺四季，晓阴阳。寒露节，祝福你。永快乐，长安宁。

7、秋风，一阵一阵将秀发吹起；秋雨，一场一场将世界洗礼；秋菊，一朵一朵将心灵虏获；寒露，一滴一滴将嘱咐讲起。天气渐冷，添衣保暖，寒露快乐！

8、寒露约你去摘梨，吃梨滋润心和脾；寒露一起摘柿子，柿子香甜来滋补，身体健康福满门。祝你寒露多养生，健康永远，快乐常在！

9、牛郎织女相聚的泪化作雨，洒落人间；深秋的祝福化作寒露，飘落身边；抬头、眨眼、转身，看到的那一颗颗晶莹，就是祝福的开始，寒露来临，注意保暖！

10、寒露节气到了，祝福也是每“节”必到。不要嫌我麻烦，麻烦是对你的关心；不要嫌我啰嗦，啰嗦是因为你对我很重要。快接住我的祝福，祝你寒露常露快乐。

11、寒露时节，气温降低，心情勿低，多加衣物，防御寒露。祝你在寒露时节：神清气爽，英姿飒爽；一帆风顺，六六大顺；四季平安，一生平安；幸福永随！

12、我想在寒露的时节给你送去祝福，我要在寒露的时候给你送去温暖，我愿你在寒露的时节事事顺心，无忧无虑！无论与你距离有多远，寒露都要把我思念！

13、寒露来临，我的祝福也来到，愿你：多一点开心，少一点忧愁；多一份快乐，少一份悲伤；多一点幸福，少一点苦闷；祝你寒露开心，天天笑！

14、寒露时节雨纷纷，路上行人换秋装。寒露时节，请注意适当加衣服，防寒保暖，身体最重要！

15、短信到，祝福到，寒露节气需做到：早晚多穿衣，中午要睡好，没事勤锻炼，吐纳精神好！

16、寒露寒露，把风采展露，信心十足；让微笑流露，快乐长驻；让成功显露，辉煌眷顾；跟好运上“露”，成功不误；伴祝福一“露”，愿你幸福。

17、寒露到了天变凉，添衣加被莫忘记，健康第一放心上，发条短信提个醒，望你千万别着凉。寒露心欢畅，天凉心不凉，祝你快乐长又长。

18、瑟瑟秋风洒，隐隐寒露来；短信虽为虚，条条送祝福；天气日渐冷，健康需照顾；多食瓜果蔬，美容又滋补；再次祝愿你，快乐过寒露！

19、寒露到来气温降，莫要害怕躲进房。人体机能需锻炼，要与寒冷抗一抗。加强锻炼身体强，寒冷面前不慌张。祝你寒露身体棒，快快乐乐幸福漾！

20、寒露为霜，染了思念茫茫；寒露幻霞，吐露晨曦牵挂；寒露在梢，落叶缠绵妖娆。寒露风凉了，加深对你的想念，早晚加衣，惟愿平安。

21、在下“寒露”派掌门宋温暖，今天特来讨教。先接我一式招财进宝好运拳，再接一招横扫寒气快乐腿，全接住了？那只好送你一句：寒露幸福无敌。

22、一天比一天冷，迎来了寒露，脆弱的叶片畏惧着寒意，随风飘零而去；你娇嫩的肌肤畏惧着寒意，提醒着你寒露拉，愿我的关心在寒露里让你温暖。

23、寒露不是你想来，想来就能来，今年把握这机会，出门玩一玩，登高望远赏金秋，菊花源自暗香来，祝你寒露好心情，生活幸福！

24、一阵秋风一阵凉，寒露时节起秋霜。极目远眺天苍苍，低头四顾野茫茫。不知何时铃声响，热力四射达八方。朋友

冷暖记心上，祝福一到暖洋洋!寒露快乐!

25、寒露到来天气凉，寒意阵阵人心慌。添衣盖被不用讲，仍怕感冒把人伤。问候声声如阳光，照遍全身暖洋洋。祝福句句似温房，徜徉其中心花放。寒露到了，祝你快乐健康!

26、风寒了，我用暖暖的思念为你传递一份真情，雨寒了，我用热热的情意为你传送一份牵挂，寒露了，我用温情的文字为你传播一份祝福，寒露愿你开心相伴，记得添衣!

27、寒露到啦，天气转凉啦，牛棚都垫草了，猪都带口罩了，而你准备好了没，特意送上暖暖祝福，愿其伴你过寒露，祝寒露开心快乐!

28、薄雾浓云愁永昼，思念总让人消瘦。秋风寒露都是爱，要留温馨在人间。短信提醒勤锻炼，电话催你要保暖。闲钓江湖鱼汤美，浪迹天涯草上飞。萝卜青菜和淡水，养尊处优要减肥。寒露快乐，祝您健康!

29、寒露到，秋风起，天气渐凉细雨淋。荷露圆，银光闪，早晨一片雾茫茫。多运动，健身好，适应气候勿感冒。愿朋友，吉祥安，添衣加帽健康伴。寒露安康快乐!

30、寒露的气温降低了，朋友的热情升高了。深秋的风儿冷了，恋情的温度热了。晶莹的露珠摔碎了，你我的相爱团圆了。寒露到了注意身体，要美丽风度更要温度!

31、初霜寒露飞，绵雨夜来追;凉意风儿微，保暖慎防吹;心静早点睡，烦恼随风挥;蔬果多相随，口燥多补水;深秋红叶美，喜事乐开嘴!寒露快乐!

32、露出你的笑脸，迎接寒露，露出你的才华，赞美晨露，露出你的胸怀，包容天露，露出你的感动，接收到我寒露的祝福，愿你寒露愉快。

33、寒露到，冰冷的是天气，温暖的是情意，萧条的是季节，深浓的是友谊，飘零的是落叶，传递的是祝福，寒露，天寒多添衣，愿你健康相伴，笑口常开，寒露快乐！

34、寒露到，点点露珠花草傍，送来好运和吉祥；寒露到，悠悠牵挂更绵长，记得早晚添衣裳；寒露到，声声祝福耳畔响，愿你幸福又健康。祝寒露快乐！

35、露珠晶莹着好运，如意伴你，露水浇灌着快乐，幸福绕你，甘露滋润着心田，开心抱你，寒露传递着祝福，欢乐围你，寒露节，愿你快乐幸福！

36、寒露来到，秋的收获露出了快乐的笑脸。金秋的稻谷染黄了大地田野，露出了美满的希望。寒露晶莹剔透银光闪烁，露出了幸福的味道。祝你寒露安康吉祥！

37、寒露时节寒意至，露寒霜冷空山静；一衣一裤把体护，勤加运动体魄强；水果蔬菜不能少，多喝开水无病扰；饮食均匀睡眠足，精神积极心开朗；短信相思把情传，愿你快乐体健安。寒露快乐！

38、寒露时节寒意至，露寒霜冷空山静；一衣一裤把体护，勤加运动体魄强；水果蔬菜不能少，多喝开水无病扰；饮食均匀睡眠足，精神积极心开朗；短信相思把情传，愿你快乐体健安。寒露快乐！

39、深秋枫叶总翩翩，摇落寒露千千万。梦回秋虫正缠绵，一帘幽梦已半残。拥衾披依起思念，半依墙壁半依棉。一朝秋尽红颜老，便是冰天雪地时。盼望朝阳日有暖，不负寒露艳阳天。寒露时节，记得想我，祝君快乐！

40、天气凉了，还好我的祝福温暖着；流感强了，还好我的关怀陪伴着；温差大了，还好我的拥抱准备着；寒露到了，还好我的问候及时着。寒露节气，寒冷来了，阳光还温暖着，

祝快乐每天！

41、寒露来到天转凉，预防感冒添衣裳。多多运动保健康，暖暖关怀绕心上。深深情谊不能忘，浓浓祝福送身旁：寒露美丽更健康！

42、寒露到了，特意唱首歌给你：霍霍霍，烦恼忧愁全都靠边走，走走走，身体棒棒无人能过……祝愿寒露时节开心快乐！

43、今日寒露，我把心迹表露：对你的真心，即使暴露也依旧温暖；对你的热情，即使天寒也依旧如火。愿我的双手，可以温暖你的心房。有我，你就没有寒露。

44、寒露送祝福啦！祝你有“寒”灰更然的心情，有“露”才扬己的表现，在接下来的日子每天笑到脸抽筋，嘿嘿！寒露快乐。

45、寒露因寒冷而来，短信为祝福而生。没有寒冷便没有寒露，没有祝福短信就没了灵魂，没有祝福生命便失去了希望和友爱。祝寒露节幸福快乐。

46、寒气能袭凉你身，却袭不凉你心，各自被山水阻隔，可彼此心系一起，寒露时节，为我真心的朋友送上最体贴的关怀，最温馨的祝福。祝寒露快乐！

47、寒露到，暖阳跑，地上草，秋风扫，寒露带来了秋冷，问候带来了温暖，希望我简单的问候，给大家带去无限的温暖！祝大家寒露温馨快乐！

48、寒露到了，水清落叶跑。天气冷了，加衣添棉袄。日出迟了，早起练腿腰。深秋到了，注意莫感冒。身体好了，健康幸福笑。愿你寒露健康快乐伴，美满如意笑！

49、秋分在前，霜降在后，寒露居中是良辰，大展宏图好时候；家人在前，朋友在后，我居中间祝福心，祝愿频传不停留；愿你寒露乐无愁！

50、春夏秋冬四季歌，各个节气争相和，惊蛰芒种和白露，此起彼伏惊喜多，而今寒露独登台，跳着舞来唱着歌，祝福嘱咐样样有，短信虽简情意多。寒露快乐！

51、寒露到了，早上冷吗？晨练去，强身健体；晚上冷吗？早睡去，放开鼠标；中午和暖融融的阳光来一场亲密的约会吧，为身体补充钙质。祝寒露心儿飞翔。

52、寒露到，送你一件保暖衣，把‘寒’气去掉，‘露’出快乐的笑容，送你一条温暖的短信，把‘寒’气去掉，‘露’出幸福的心情，愿你‘寒露节快乐’。

53、气温降，露水凉，寒露节气又登场。添衣裳，保健康，暖暖嘱咐任飞翔。

54、【寒露】到了，鸿雁南飞，一会排成【快】字，一会排成【乐】字，时不时回头把你望望，对你嘱咐，寒露记得添衣，心情一定快快乐乐！

55、空庭得秋漫漫，寒露入暮愁衣单

56、希望寒露那天能把身上的那些疲惫和不开心的事情都放下，让寒露的冷把那些冷却下来扔掉，让我们去迎接着开心快乐的日子。

57、我所盼望的是你幸福，我所希望的是你健康，我所期望的是你好运，我所渴望的是你大富大贵，如今寒露到了，我的愿望是‘寒露节你快乐’！

58、据可靠消息报道，寒露已经悄然来到，迎接工作必须做

好，要求：必须添衣，添帽。不然就是工作失职不礼貌。朋友，记住了吗？寒露快乐！

59、寒露要比白露冷，露浓霜重深秋天，快言快语别嫌多，祝福短信暖心窝。寒露时节送上问候，略表心意。

60、深秋渐至，寒露满枝

61、寒露到了，天气凉了，送你一双手套，保护好你的双手；送你一件棉袄，护你度过寒冷送上我的祝福，祝你寒露时节身体棒棒，生意旺旺！

62、寒露到，天气寒阻止不了笑容露。愿君多添衣，牙齿天天晒太阳。在此，传达我的祝福：寒露节快乐。

63、寒露至，露水凉，结成霜，添衣裳，温度降，需慎防，别着凉，防感冒，饮开水，喝煮汤，短信问候暖心房，祝你寒露天气身体健康，幸福长！

64、寒露到了，送你温暖，愿你快乐，送你衣物，愿你健康，送你祝福，愿你幸福，送你提醒，天气寒了，多添衣物，愿你寒露节快乐。

65、回云随云雁，寒露滴鸣蛰

66、秋天渐渐凉，寒露早来上，朋友要加暖，莫忘添衣裳，小小短信托来亲切的问候：好好照顾自己！

67、碧空寒露枝叶落，宜饮露露暖身心

68、寒露虽寒，友情温暖，祝福虽短，意义深远！在寒露到来之际，祝大家吃好，穿暖，休息满，多多锻炼，身体好！

69、菊芳寒露洗，杯翠夕阳醺

70、老云结了驾，不阴也要下。云吃雾有雨，蚂蚁搬家蛇过道，明日必有大雨到。稻怕寒露一朝霜。

72、转眼寒露将至，凉风来袭，久违的朋友，远方的家人定要谨记添衣、加被、多运动。

73、寒露到，送你防寒小贴士：1、添衣：预防寒气袭击，可保身体温暖；2、发短信：感情快速升温，可保心窝温暖。寒露快乐！

74、寒露节、天转凉、出门外套要带上。寒露珠、虽芬芳、寒气加重要提防。寒露霜、送祝福、愿你好事全成双。寒露节气到、愿开心快乐与你相伴。

75、寒露来了，带着一年的期盼又一次轻抚人间，它将寒冷化作警钟，告诫人们注意天气变化，天凉多加衣，并嘱托我用短信给你送来友情的温暖，寒露快乐！

76、寒露都已经到了，你还在等什么？深秋至，气温降，冷空气已兵临城下，想温暖过寒露，消灭感冒和病毒，赶紧找人抱团吧！祝寒露快乐！

77、寒露到，天渐凉，出门别忘添衣裳。发短信，送祝福，事事顺利心情畅。祝寒露快乐，心想事成，工作顺利！

78、寒露到了，天气开始变冷了，送你一床被子，为你驱除寒冷，带来丝丝暖意。祝你寒露快乐，事业顺顺利利。

79、寒露到，要健康，很重要，早盐水，晚蜜汤，抗衰老，防秋燥，快乐生活少不了，今年寒露就是要你棒，寒露快乐。

80、寒露到了，天气凉了，送你一杯咖啡，暖暖小手，送你一件棉衣，暖暖身躯，送你我的祝福，暖暖心窝。祝你寒露快乐！

以寒露为的演讲稿篇二

1. 寒露际，雁将去，楼高无语花含泣。昨夜风，今日雨，桂花飘香有记忆。尽相思，无限意，明月楼高休独依。短信至，问候时，秋雨寒露要添衣。

2. 你很可爱，不要耍坏，寒露可冷，千万清醒，增衣加被，统统要会，出门防寒，回家莫闲，拿起手机，快发信息，相互转告，我的口号：寒露快乐，注意保暖。

3. 寒露到来露珠俏，树枝花瓣晶莹绕。好运吉祥来报到，快乐开心将你罩。平安幸福都送到，情真意切烦恼消。寒露到了，愿你快乐健康幸福！

4. 让烦恼飘散凉风里，让忧愁密封寒露里，让快乐挂在脸上，让追求不在彷徨，愿你精神爽爽工作，祝你寒露步步辉煌！

5. 季节更迭，不变的是火热的情怀；人生苦短，漫长的是对未知的探索；短信轻巧，厚重的是至诚的心意；寒意来袭，温暖的是我不变的问候。寒露时节顺安！

6. 寒冷中充满着真情，露华里弥漫着友情。每一个特殊的日子，都不忘为你送去祝福，愿健康与你同在，幸福伴你同行。寒露快乐！

7. 秋风，一阵一阵将秀发吹起；秋雨，一场一场将世界洗礼；秋菊，一朵一朵将心灵虏获；寒露，一滴一滴将嘱咐讲起。天气渐冷，添衣保暖，寒露快乐！

8. 高高的天上有悠悠的情，悠悠的情里有殷殷的期盼，殷殷的期盼里有不舍的眷恋。夏日不可挽留，寒露势不可挡，祝福一路跟进，快乐随处唱响！

9. 寒气中迷茫着真情，秋风中寄托着牵挂，寒露中点缀着思

念。又是一年寒露时，又是一个想你的日子，在这样的日子里，想对你说：天冷了，照顾好自己！

10. 寒露迎来好个秋，秋来秋去人不愁，早晚添衣不看医，勤作锻炼精神提。愿朋友在寒露时节多多照顾好自己！

11. 深秋天寒，更深露重，冷热交替，日日渐凉，亲爱的朋友，一个人在外要记得多穿衣服，多锻炼身体，保持愉快的心情。祝你没有病痛困扰，身体健康！

12. 秋的脚步一步步走来，越走越深了。夏天的闷热很快就走远了，随之而来的是令人愉悦的凉爽。转眼寒露即将到来。

13. 国庆过后，寒露来到；凉意渐袭，喜庆未了；秋风秋雨，桂花香飘；空气清澈，菊花妖娆；沐浴阳光，心情大好；一声问候，愿你逍遥！

14. 气温下降挺快，寒意逐渐袭来；阳光虽说灿烂，但已不很温暖；薄衣不能再穿，身体可别冻坏；晚睡厚被加盖，汤水也要频繁；短信述我情怀，祝你节气愉快！

15. 寒露一到送祝福，祝福连连说不完。祝你今秋大丰收，收获快乐和健康，快乐好似天空鸟，健康犹如南山松。寒露节里邀请我，把你的好运分给我。

16. 阵阵秋风丝丝凉，寒露时节遇秋霜。天也苍苍，地也茫茫。短信一到铃声响，真挚问候达心房。友人冷暖在心上，祝福一到暖洋洋：寒露快乐！

17. 紫红山楂摘下来，快乐为你排成排；鲜红石榴酸又甜，幸福滋味留心间；柿子大豆和晚稻，带着成功把你抱。寒露时节天渐寒，朋友祝福情意传。

18. 寒露了，就让和煦的阳光包裹你，情谊的双手抚摸你，关

爱的火炉烘烤你，友情的灯火温暖你，真挚的问候送给你：
愿你一切安好，幸福如意！

19. 寒露时节，天气渐冷，而我的问候依然温暖，我的关心依然滚烫，我的祝福逐渐升温，我的想念日趋炎热，只愿你的心暖暖，你的快乐满满。

20. 一场秋雨一场凉，今日寒露，露气寒冷，将凝结也！朋友要加暖，莫忘添衣裳，小小短信拖来秋风的问候：亲爱的，记得照顾好自己！

21. 太阳光芒照四方，露水莹莹花枝傍。寒露到来天气凉，心中牵挂更绵长。问候声声情万丈，祝福不停耳畔响。短信虽短情谊长，愿你身体永健康！

22. 炎逃热离寒露到，风起叶落菊花笑。天高云淡雁南飞，露珠晶莹寒光耀。早餐莫忘要吃好，晨练无需出门早。中午享用皇帝餐，晚饭肉汤蔬菜糕。祝寒露腰腿好！

23. 寒露的风，凉嗖嗖；寒露的雨，冷冰冰；寒露的霜，白茫茫；寒露的问候，暖洋洋；寒露到，天转寒，记得添衣哟，愿身体安康，幸福围绕，寒露快乐！

24. 把牙齿露一露，将笑容展露，把手露一露，将健康紧拥，把心事露一露，将烦恼抛出，把祝福露一露，将好运传递，寒露节，愿你欢乐开怀，幸福无限！

25. 寒露的风，凉嗖嗖；寒露的雨，冷冰冰；寒露的霜，白茫茫；寒露的问候，暖洋洋；寒露到，天转寒，记得添衣哟，愿身体安康，幸福围绕，寒露快乐！

26. 落叶飘然知秋风，蝉声依稀悄隐停。慢入晚秋寒露境，请君添衣御病情。南疆山花正烂漫，京城处处绿橙景。待到江山红胜火，迎来满院硕果盈。

27. 思念在草尖，打湿了；牵挂在风中，风干了；问候在秋叶，染红了；福在我心，随缘了。寒露时节，天气一天天变凉。多保重身体，愿您快乐又健康！

28. 一杯开心露，喝出开心快乐路；一杯幸福露，喝出幸福吉祥路；一杯甜蜜露，喝出甜蜜恩爱路；一杯发财露，喝出发财富贵路。寒露时节，祝你身体安康，福运满堂！

29. 寒气中弥漫着真情，冰露里升腾起友情。每一个节气的到来，都忘不了对你的牵挂，寒露来临，真心的为你送去祝福和问候，寒露快乐，谨防寒流。

30. 寒露露寒寒气盛，暖情情暖暖祝福。寒露节天寒情不寒，美好的祝福送给你，帮你抵挡寒风，寒雨，寒雪，寒冰。祝寒露节快热，快热，快快乐乐。

31. 寒露天冷请注意，早晚出行加秋衣。候鸟迁徙往南飞，身上穿暖别大意。早睡早起练身体，晚闭门窗早透气。夜间盖被别蹬掉，早晨喝碗乳鸽汁。愿你深秋好身体！

32. 在下“寒露”派掌门宋温暖，今天特来讨教。先接我一式招财进宝好运拳，再接一招横扫寒气快乐腿，全接住了？那只好送你一句：寒露幸福无敌。

33. 寒露寒露，寒气入骨；朋友朋友，千万记住：风度重要，身体更要爱护；气候干燥，记得多多滋补；阳光渐少，莫要心浮气躁。天气渐凉，调整心态注意身体！

34. 秋天的凉意与雨水结伴，秋天的落叶与晨露同往，大雁往南飞，我的祝福随着寒露到来飘然而至，天气凉了，好好关爱家人，照顾好自己，寒露快乐！

35. 【寒】气渐盛添衣衫，【露】欲凝霜须保暖，【节】制情欲少辛辣，【气】燥多食麻糯粳，【快】意在心调精神，

【乐】治百病神妙方。祝寒露节快乐！

36. 一阵秋风一阵凉，寒露时节起秋霜。极目远眺天苍苍，低头四顾野茫茫。不知何时铃声响，热力四射达八方。朋友冷暖记心上，祝福一到暖洋洋！寒露快乐！

37. 今年寒露神马最给力？当然是好运手套，幸福小帽，开心外套，心动不如行动，活动大甩卖，只需拿起手机回复“寒露我快乐”即可获得！

38. 叶落了，霜凝了，夜长了，天寒了。夏天的燥热走远了，俺的短信又来了；真情浓浓的，问候暖暖的：寒露时节注意保暖，事事顺心哦！

39. 风寒了，我用暖暖的思念为你传递一份真情，雨寒了，我用热热的情意为你传送一份牵挂，寒露了，我用温情的文字为你传播一份祝福，寒露愿你开心相伴，记得添衣！

40. 每一丝风，都透着凉意；每一阵雨，都裹着寒流；每一滴露，都沁着冰冷；每一份问候，都饱含着情谊。朋友，寒露到了，愿你照料好自己，一切安好！防寒保暖，时刻保重！健康幸福，快乐永远！

41. 思一天，念一天，天天思念心窝甜；牵一年，挂一年，年年牵挂心田记；寒一场，露一场，场场寒露衣裳添；祝一句，福一句，句句祝福健康绑。愿你寒露开心永安康。

42. 寒露寒露，寒气逼人，冰露更凉；寒气空中留，真情永不变，冰露地面停，友情心中留；寒露愿你：平安在左，快乐在右，好运在前，无忧在后，幸福永相随！

43. 秋水长，寒露天转凉；秋风扬，思念满胸膛；日子忙，健康切莫忘；情意淌，提醒添衣裳；别烦恼，快乐伴身旁；好运来，薪水猛上涨；祝福你，幸福快乐长！寒露时节，祝快

乐唱响，心情充满阳光！

44. 又是一年黄叶落，一层秋雨一层凉。整日工作很辛苦，天凉别忘加衣裳。身体保重多餐饭，珍惜友情常想想。微短意长言未尽，唯愿朋友多安康。寒露快乐！

45. 寒露天渐凉，贴士帮你忙。早不露小腿，睡觉不露肚皮，风中不露胳膊，雨里不露脑袋。祝福您平安健康、幸福快乐！

46. 我一马当先，如鼠窃狗盗般进入龙潭虎穴，扫荡牛鬼蛇神，来了个杀鸡儆猴，累得我猪羊不如，才在狡兔三窟请来十二生肖带给你一个祝福：祝寒露节快乐。

47. 寒露到，要健康，很重要，早盐水，晚蜜汤，抗衰老，防秋燥，快乐生活少不了，今年寒露就是要你棒，寒露快乐。

48. 寒气袭人把衣添，露浓月明深秋天。快言快语朋友心，乐送祝福你身边。寒露时节，为你送上温暖的问候，祝你健康平安！

49. 寒露已到，天气无常，寒潮肆意，冷气乱逛，御寒要紧，送你三宝：及时添衣，运动不少，发发短信，心情舒畅！最后祝你，寒露要爽！

50. 寒露育青秋，霜降一齐倒；立冬下麦子，小雪农家闲；降温需谨记，温暖要添衣；夜风冷刺骨，睡觉棉被补；晨起多练武，祝你强如虎！

51. 寒露时节气温寒，一条短信送温暖，多穿衣服增保暖，换成后被防夜寒，双脚勤洗多保健，早睡早起成习惯，跳舞散步防流感，饮食荤素搭配好，健脾养胃展容颜。寒露到了，祝您身心康健，幸福美满！

52. 白露早晨冷而寒，露珠晶莹冰手掌。早晚加衣要及时，注

意伤风胃气胀。加强体质勤锻炼，生冷硬物莫要餐。晚上睡前洗腿脚，祝你白露心舒畅。

53. 用音乐点缀我对你的思念，用节拍敲打幸福的乐章，用旋律律动你美好的明天，让你在寒露的节日里感受丝丝的温暖，让你不再孤单，幸福快乐是首选。

54. 今日寒露，寒露有三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。不管季节如何变幻，景物如何更迭，只要你在，我就有足够的温暖走过深秋寒冬！

55. 对工作展露你的自信，事业之花节节开，对生活显露你的快乐，日子甜蜜步步高，对心态吐露你的乐观，心情美妙笑开怀，白露节，愿你露出幸福笑脸，万事皆如意！

56. 白露到，快乐露出笑脸，心情爽爽；美好露出头来，幸福无限；吉祥露出光晕，好运连连；平安露出健康，福寿无边。愿你白露心情好，日子乐逍遥！

57. 白露天转凉，御寒切记添衣裳；秋来风霜重，爱护身体多运动；山川阻隔长，纷纷思念总不忘；朋友问候忙，遥寄祝福暖心房：愿你幸福快乐人吉祥！

58. 工作面前露自信，成功之路脚下到；亲朋面前露微笑，理解万岁怨气跑；生活面前露乐观，快快乐乐无烦恼。白露到了，愿你露出幸福，如意拥抱！

59. 白露风起花叶黄，露珠草尖报秋寒。秋蝉唧唧传祝福，日渐天冷保健康。早晚行走加衣裳，夜间盖被关门窗。早起晨练身体棒，白露时节笑开颜。祝白露幸福！

60. 寒露来到，天气渐凉。白昼渐短，思念更长。心随你去，情意滚烫。发条短信，表述衷肠：寒露快乐，健康美丽暖洋洋！

61. 深秋寒露天渐凉，运动锻炼体健康。大雁鸣叫飞南天，预示天寒加衣裳。亲朋好友要注观，我的祝福最温暖。愿你寒露好身体，一路顺风歌声起。

62. 秋分在前，霜降在后，寒露居中是良辰，大展宏图好时候；家人在前，朋友在后，我居中间祝福心，祝愿频传不停留；愿你寒露乐无愁！

63. 寒露到了，早上冷吗？晨练去，强身健体；晚上冷吗？早睡去，放开鼠标；中午和暖融融的阳光来一场亲密的约会吧，为身体补充钙质。祝寒露心儿飞翔。

65. 【寒露】到了，鸿雁南飞，一会排成【快】字，一会排成【乐】字，时不时回头把你望望，对你嘱咐，寒露记得添衣，心情一定快快乐乐！

66. 秋深天寒，鸿雁南迁

67. 繁露成霜，院墅添香

68. 空庭得秋漫漫，寒露入暮愁衣单

69. 凉意怎么这么浓？原来是寒露到了。知冷知热的人，知冷知热的心，提醒你加几件衣裳，多锻炼身体。愿你温暖每一天！

70. 寒树栖鸦凉风动，露华凝聚秋韵浓

71. 走出去，才知天寒；敞开聊，方知情暖。

72. 秋天渐渐凉，寒露早来上，朋友要加暖，莫忘添衣裳，小小短信托来亲切的问候：好好照顾自己！

73. 月斜寒露白，此夕去留心

74. 风来寒露凝，家暖待君归

75. 秋韵浓爱居，露逢甜蜜时。

76. 风露孤轮影，湖林又入秋

77. 寒露到了，冷了吧？你看，大树颤抖了，小草蜷缩起来了，刺猬穿厚棉衣了，小强冬眠了~还看，你还想看到什么啊？！去赶紧多穿几件衣服吧，小心感冒！

78. 水风轻、苹花渐老，月露冷、梧叶飘黄。——柳永的《玉蝴蝶》

79. 身披寒露，难掩时光的锋芒

80. 万里雁随拍，千家风扫叶

81. 一杯寒露清酒，坐看雁飞叶黄成秋色

82. 萧瑟秋意，暖暖添衣

83. 天渐凉，露渐重，真心在，暖依旧

84. 露凝千片玉，菊散一丛金

85. 诚心凝结成霜，闪烁深邃时光

86. 如果你不小心在寒露那天生病了，那么我愿意去到你的地方去照顾你，或者全程买药给你送过去。

87. 冷气降下，那些动物们开始寻找着食物去度过严冬，鸟类们开始飞往炎热的地方去，花草树慢慢着脱落那些旧老的叶子。

88. 在这寒露的时节里，写下一毛钱的信息，包含着我十分的

想念，十分的牵挂，十分的祝愿。

89. 凝露夜渐凉，清影融晚秋

90. 老云结了驾，不阴也要下。云吃雾有雨，蚂蚁搬家蛇过道，明日必有大雨到。稻怕寒露一朝霜。

91. 寒露到，秋风秋雨渐渐进多，天气由热转凉。健康小贴士：少食辛辣，多食温性物；加强锻炼，多饮水；少食冷饮，多食鲜蔬和鲜果。以平和的心态对待一切事物。

92. 入寒露后天气逐渐转冷，阴阳之气开始转变，白云红叶，偶见早霜，早晚夜凉，增添衣裳。

93. 转眼寒露将至，凉风来袭，久违的朋友，远方的家人定要谨记添衣、加被、多运动。

94. 寒露到，送你防寒小贴士：1、添衣：预防寒气袭击，可保身体温暖；2、发短信：感情快速升温，可保心窝温暖。寒露快乐！

95. 遭了寒露风，收成一场空。

97. 寒露知时节，当秋乃发生，随雨潜入夜，寒气悄无声。若想身体好，早晚要吃饱，衣服更得要，短信问候到，友情凑热闹，高兴才是妙。

98. 寒露到了，天气开始变冷了，送你一床被子，为你驱除寒冷，带来丝丝暖意。祝你寒露快乐，事业顺顺利利。

100. 天寒地冻预来到，气温下降能代表，早晨露水凉又凉，原来寒露又来了，朋友在外要注意，身体健康最美丽，短信传情是我意，牵挂问候在心里。

101. 寒露时节，天气转凉，送你一杯热茶，暖暖胃；送你一

件棉衣，暖暖身；送你一条短信，暖暖心。亲爱的朋友，祝你寒露快乐！

102. 当我大声唱着“求求你给我个机会，不然什么时候穿风衣？”的时候，寒露携着冷风就翩翩而来了。于是我就“得意的笑，得意的笑”。寒露时节祝君乐逍遥。

103. 寒露时节送祝福：一送平安满地跑，二送快乐把你绕，三送健康陪你到老！总之，寒露到！幸福到！祝福短信少不了！

104. 我的关心依然在，我依然是爱你的，只要你想什么时候回来，我都会一直在等着你，一直在等待着你的到来。

以寒露为的演讲稿篇三

通过传统文化的体验和学习激发儿童认识自然的兴趣和对生活的热爱，同时让儿童得到认知和体能上的锻炼。

各种彩纸、彩笔、铅笔、装饰物、胶棒、剪刀

（可以调整课程顺序，以调动幼儿的兴趣为出发点，不同年龄段选择不同部分）

1、科普时间——讲解寒露的意思，突出气候由热转寒，万物逐渐萧落的特点（适合3-6岁）（5分钟）

每年的10月8日前后，太阳移至黄经195度时为二十四节气的寒露。“寒露”的意思，是此时的气温比“白露”时低，地面露水更冷，快要结成霜了。《月令七十二候集解》

说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”如果说“白露”节气标志着炎热向凉爽的过渡，那么“寒露”节气则是天气转凉的象征，标志着天气由凉爽向寒冷过渡，如俗语说的那样，“寒露寒露，遍地冷露”。

如果说白露后天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时大部地区天气凉爽，雨水减少，秋熟作物将先后成熟。由于寒露的到来，气候由热转寒，随寒气增长，万物逐渐萧落。有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。

我国古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”此节气中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为是雀鸟变成的；第三候的“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。

寒露以后，随着气温的不断下降，感冒是最易流行的疾病，在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病力增强。因此要多锻炼，勤添衣，积极预防感冒。谚曰“吃了寒露饭，单衣汉少见”、“白露身不露，寒露脚不露。”俗话说：寒从脚下起，寒露节气一过，就应注重足部保暖。

2. 学习时间——向宝宝们介绍重阳节，并通过对重阳菊花和茱萸的讲解和互动让宝宝们进一步了解时节特点和相关信息，促进宝宝认知发展（适合1-3，3-6岁，6岁以上）（8分钟）

农历九月九日为传统的重阳节。因为古老的《易经》中把“六”定为阴数把“九”定为阳数。九月九日日月并阳两九相重故，而叫重阳也叫重九。古人认为是个值得庆贺的吉利日子。民间在该日有登高的风俗，所以重阳节又称“登高节”。庆祝重阳节的活动多彩浪漫一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。由于九月初九“九九”谐音是“久久”，有长久之意，所以常在此日推行敬老活动。

1-3岁认识菊花、茱萸。

3-6岁了解不同类型的菊花，区分菊花和其他花的不同以及茱萸和枣的不同。

指导师要根据参与宝宝的不同年龄段选择适合的方式引导教学。注意激发宝宝对自然的兴趣，在学习时间完成后请给家长布置课后作业：根据学习内容带领宝宝去看菊花，到日常生活中发现节气事物和现象。

3. 烹调时间——边念菊花糕的儿歌边学习菊花糕的制作方式，帮助宝宝感知烹饪的过程（适合2岁以上）（5分钟）

杭白菊20—30朵、马蹄粉200克，新鲜菊花1朵（切碎）、冰糖适量。做法：用清水煮菊花约10分钟（将菊花用纱布包起来，可避免隔渣的麻烦），当颜色呈现淡黄色即可，不要煮的时间过长，否则会略带苦味。取出菊花加入冰糖调味，甜度要比正常的略甜一点，因为加入马蹄粉溶液后会有稀释作用。加入已切碎的新鲜菊花。将马蹄粉以适量清水溶解，倒入菊花水大火蒸约15~20分钟，变成完全透明即熟，热食或冷食均可。也可在糊中加入葡萄干、红绿丝、杏肉等细小果脯块或者铺上柠檬片，更增风味。将制作方法简化成儿歌并配以动作，指导师分解动作给家长和小朋友们做演示。

4. 动手时间——请宝宝手工绘制送给祖父母、外祖父母的重阳节贺卡，发展宝宝想象力和专注力（适合2岁以上）（10分钟）

提前准备好各种颜色的卡纸，让家长带领孩子一起制作节日贺卡。要激发幼儿画画的兴趣，鼓励幼儿自由想象各种造型，家长不要干预，让孩子尽情发挥自己的想象力。孩子们制作完成后，鼓励他给其他小朋友描述自己的贺卡，然后大家可以互相欣赏彼此的贺卡。

寒露养生特点：疏肝养肺。自古秋为金秋也，肺在五行中属金，故肺气与金秋之气相应，“金秋之时，燥气当令”，此

时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精。同时由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常在一些人心中引起凄凉之感，出现情绪不稳，易于伤感的忧郁心情，因此疏肝也十分重要。

以寒露为的演讲稿篇四

1、紧急通知：今日寒露来袭，气温将急速下降。请在家的朋友关好门窗，注意保暖，准备外出的朋友请添加衣物，抵御寒露。特此短信通知，祝你寒露平安幸福！

2、寒露到了天变凉，添衣加被莫忘记，健康第一放心上，发条短信提个醒，望你千万别着凉。寒露心欢畅，天凉心不凉，祝你快乐长又长。

4、寒露到，让开心的火苗烘烤你，欢喜连连；让幸福的阳光包裹你，幸福无限；让友情的小手牵着你，情谊无限；让心灵的情愫问候你，句句暖心：愿你安好！

5、感寒露之清爽，闻野草之余香，听鸿雁之匆忙，望落叶之惆怅；一叶千秋共享，难尽岁月衷肠；虽道真诚已汪洋，点滴融安康！祝周末愉快！生活轻松！

6、寒露节气，天气转凉，心中挂念，愿君安康。睡眠要足，精神多加调养；饮食均衡，健康放心上。愿你寒露节气，心情倍爽！

7、寒露无雨，百日无霜。

8、寒露到，快乐为你披上开心衣，美好为你换上幸福袄，吉祥为你戴上幸运帽，平安为你穿上健康鞋，朋友则为你送上真挚愿：愿你安好，事事如意！

9、未见短信多日，不知您可安好，寒露悄悄到来，我总时刻担心，不知寒意多久，唯愿情意温暖。投递祝福，手机领取，

寒露快乐！

10、露一露笑脸，让烦恼无处藏身，露一露幸福，让忧愁远走他乡，露一露快乐，让郁闷自惭形秽，露一露真诚，让祝福传遍千里，寒露节，愿你展露笑颜，开心无限！

11、寒露请注意：天凉多加衣，饮食少油腻，多食谷类粗粮，膳食平衡要谨记；果蔬易多吃，开水请多饮，减肥润肠强身体！祝寒露里健康追随你！

12、寒露到点，提醒来点：衣服多点，保暖一点；锻炼多点，身体好点；开心多点，烦恼少点；努力一点，事业好点；祝福多点，友谊深点；祝你寒露快乐无顶点！

13、金风玉露赏秋光，银霜薄雾稻芬芳

14、天气变得好快，寒风悄悄袭来，因为你的可爱，所以给你关怀，晚上毯子要盖，别把猪脚冻坏，没事叼根骨头，那样可以补钙！不要再骂我坏。今日寒露，祝你愉快！

15、天气转凉，远方的朋友啊，请记得添加衣裳，虽然我们天各一方，但你始终在我的心上，不曾遗忘。亲爱的朋友，你永远是我生命里的一道光亮。天冷了，别着凉。

16、雁阵翩翩南向行，金风缕缕江初平。寒露凝霜秋寒近，山长水远思不停。阴晴冷暖天注定，喜怒哀乐人间情。一路相伴到如今，一声祝福慰平生。

17、寒露到了，晶莹的露珠，闪烁幸运的光芒；多彩的阳光，炫耀幸福的神采；开心的小河，泛起快乐的浪花；朋友的问候，则传去暖暖的关怀。朋友，愿你保重，身体健康！一切安好，幸福如意！

18、秋之燥，宜食麻以润燥；秋之寒，宜加衣以御寒；秋之寥，

宜用爱以宽心。所以我特意发来了寒露短信，只为祝你开心快乐！

19、飞花露赐你容颜，妙语露给你新欢，开心露给你抒怀，外加一瓶露露让你心里暖暖，寒露到来，愿你晶莹如露透心笑，时刻露出眉眼笑。

20、寒露时节，寒气凝重，阵阵清风送去我对你的温情；月色朦胧，随风摇影，柔柔月光送给你你缠绵的歌声；秋意阑珊，落叶缤纷，但愿你在这如梦的季节里，快乐似飞花般舞动，点缀你幸福的人生！祝寒露节快乐！

21、寒露时节多穿衣，御寒保暖别忘记，寒露时节多喝水，滋润戒燥多注意，寒露时节多开怀，不躁不气好身体。

22、寒露的风，凉嗖嗖；寒露的雨，冷冰冰；寒露的霜，白茫茫；寒露的问候，暖洋洋；寒露到，天转寒，记得添衣哟，愿身体安康，幸福围绕，寒露快乐！

23、寒露时节雨纷纷，路上行人换秋装。寒露时节，请注意适当加衣服，防寒保暖，身体最重要！

24、寒露知时节，当秋乃发生，随雨潜入夜，寒气悄无声。若想身体好，早晚要吃饱，衣服更得要，短信问候到，友情凑热闹，高兴才是妙。

25、山中月，眼前花，水风空落夕阳斜；昔时事，往日情，流水涓涓退浮萍；寒露至，酒狂欢，一阵秋风落满城；我以我手写我心，千里寄真情。

26、秋天的凉意与雨水结伴，秋天的落叶与晨露同往，大雁往南飞，我的祝福随着寒露到来飘然而至，天气凉了，好好关爱家人，照顾好自己，寒露快乐！

27、这条短信，字字斟酌，句句真心，只想在寒露到来时，为你送去一束灿烂的阳光，温暖你身边的每个地方，惟愿你幸福安康！

28、松桂沁香，月白露寒

29、寒露祝福，有你有我有他有大家。我来为你把风挡，你许愿祝福他，他会事事想大家。来吧来吧，再多风雨也不怕，大家一起把小房子搭，里头住着你我他和大家，欢欢喜喜过家家。

30、寒露到来室内冷，阴冷潮湿防感冒。晾晒被褥洗衣裳，整洁家院小环境。早晨晚上请注意，添衣加服要穿暖。出门办事莫着慌，老人儿童保健康。愿你健康笑！

31、我能否在寒露那一天抱着你，我只想好好着感受一下你怀里的温度，把你怀里的温度均匀着跟我相识。

32、秋风瑟瑟白露降，天气转冷易受凉。愿你早晚添衣裳，夜里盖被保健康；愿你珍惜好时光，获得硕果一筐筐；愿你快乐永徜徉，幸福生活永绵长。祝白露快乐！

33、寒露凝霜，大雁南翔，枫叶红欲狂；云淡风轻，天高气爽，秋山又苍黄；保重身体，关注健康，天凉添衣裳；友情长，关心不忘，祝福暖心房。

34、寒露来了，送你一件秋衣：用关心做扣子，用思念做领子，用温暖做袖子，用健康做袋子，用祝福做里子。祝你寒露节，有乐子，好日子，幸福一家子。

35、阵阵秋风丝丝凉，寒露时节遇秋霜。天也苍苍，地也茫茫。短信一到铃声响，真挚问候达心房。友人冷暖在心上，祝福一到暖洋洋：寒露快乐！

36、寒露到了，晶莹的露珠，为你闪耀吉祥，鸿运当头；为你悦动美好，幸福无限；为你滚动平安，福寿延绵；为你倾吐心声，情真谊切：愿你开心，幸福永远！

37、寒露增凉，让温暖守护回家路

38、送你一件棉衣，绵绵深情祝福到；送你一条长裤，长长久久乐到老；送你一双新鞋，欣欣向荣生活好！祝你寒露快乐，幸福健康！

39、微风吹落露珠，思念化作繁星，点亮祝福蜡烛，送去一片温馨，好运身旁守护，幸福围绕在身，真心祝愿陪伴，愿你快乐一生！寒露问候到，吉祥伴左右！

40、玉露初凝，昭示寒秋序幕，美好依然，增添生活温度

41、对朋友露出真诚的情怀，让友谊之花常开不败；对亲人露出真挚的思想，让彼此多一些宽容和理解；对对手露出开心的微笑，让自己在竞争中寻求发展。白露到了，愿你的每一天都幸福快乐！

42、天气渐渐凉，绿叶渐渐黄，寒露早来上，朋友要添衣，保暖要做足，短信来祝福你，愿你天天好心情，生活好快乐，身体要健康！

43、一场寒露一分寒，一个朋友一生缘；一条短信来问候，劝君添衣多保暖，莫道知己不同路；情意若久长，真心永相连。

44、寒露将严寒悄悄的带到人间，但我们不怕，因为我们有爱的大温暖，大爱无疆，爱的温暖一定能够抵御严寒，让我们将爱常驻心田，和谐我们的美好家园。

45、寒气浓露，添衣加被，短信温情，温暖出行，只言片语，

满载祝福，飞过高山，越过平原，进驻你心，表达我意，温暖传递，寒露快乐，祝你健康幸福！

46、月上清寒凝露，秋染盛境风华

47、寒露时节到，养生少不了，雪梨能润肺，柑橘能化痰，葡萄补肝肾，阴阳调和好，功效怎么样，体验才知道。祝寒露时节身体健康。

48、送上一句温暖的问候，及时换衣与寒冷；送上健康的祝福，经常锻炼身体健；送上贴心的关怀，祝你开心每一天。寒露时节，祝你温暖度过每一天。

49、寒露时节易伤肺，护肺保阴养在先；早晚温差较明显，预防感冒放在前；饮食调养宜滋阴，柔润食品应首选。今日寒露，祝你健康！

50、寒露叶落小院秋，坐看雾气荡山川

51、篝火与诗，最是难凉

52、寒露到了，晶莹的露珠，为你闪耀吉祥，鸿运当头；为你悦动美好，幸福无限；为你滚动平安，福寿延绵；为你倾吐心声，情真谊切：愿你开心，幸福永远！

53、秋风晚，寒露结，短信为你送福帖，送一帖年年有余庆秋丰，送一帖吉祥如意万事顺，寒露节愉快！

54、南有晚稻正灌浆，北有鸿雁向南翔，西有千里雪飘落，东有露水初见霜。遍地菊花刚刚黄，我将问候已送上：寒露天气渐渐凉，出门记得加衣裳。

55、哥在北，妹在南；枫叶染红白云的时候，蝉声渐消荷渐残的时候，哥念妹，菊花台外，爱如空气结成了霜；哥爱妹，

寒露来了，多加衣服！

56、我所盼望的是你幸福，我所希望的是你健康，我所期望的是你好运，我所渴望的是你大富大贵，如今寒露到了，我的愿望是寒露节你快乐！

57、一阵秋雨一阵凉，寒露时节愿你健康：雨水渐少气干燥，补充水分不可少；养阴防燥润肺胃，激烈运动要避免；辛辣刺激要减少，多食蔬果多喝水。

58、寒露夜，给你送去一条厚厚的围巾，帮你遮风避雨；给你沏上一杯热气腾腾的咖啡，让你暖在手上热在心里；可现在我在另外一个城市，我只能送上一句轻轻的问候，让你消除一天的倦意。

59、天冷秋渐晚，风轻水潺潺。枫林又红遍，霜叶尽飘散。山高云淡淡，寒露思漫漫。很久没见面，依然心挂念。遥寄祝福意，愿君更康安，幸福伴身边。

60、化秋阳为一顶帽、化秋风为一件衣、化秋雨为一围巾、化秋菊为一手套、化秋草为一长靴。托寒露带给你，天气渐冷，注意保暖哦！寒露快乐平安！

61、秋风吹吹凉来袭，阵阵凉意拂人心，火红烈日已收敛，天凉记得增添衣。晚上毯子要盖牢，莫踢被子惹风寒，今日寒露送祝福，愿你安康过秋季。

62、每一露微光，都包容着世界的滚烫

63、白露到来花更香，莹莹白露祝福长。天凉定要添衣裳，莫待生病人受伤。我在他乡牵挂长，祝你身体永健康。深情厚谊将你傍，愿你幸福永徜徉。祝白露快乐健康！

64、万里雁随拍，千家风扫叶

65、白露早晨冷而寒，露珠晶莹冰手掌。早晚加衣要及时，注意伤风胃气胀。加强体质勤锻炼，生冷硬物莫要餐。晚上睡前洗腿脚，祝你白露心舒畅。

66、微笑可以融化寒冬，问候可以消释忧愁，空间可以将你我分隔，友情让我们无限紧密，再忙也要记得联络，寒露时节我想对你说：天冷了，记得加衣服。

67、一阵秋雨一阵凉，今天寒露，故名天气转寒，露水亦凉，这样的日子，在外工作生活的你，一定要好好照顾自己，不要大意！

68、寒露时节送祝福：一送平安满地跑，二送快乐把你绕，三送健康陪你到老！总之，寒露到！幸福到！祝福短信少不了！

69、秋风习习冷飕飕，秋雨绵绵心儿凉；秋叶飘零百花残，秋露晶莹寒露到；朋友特来送问候，情浓谊厚暖你心；愿你寒露多保重，一切如意心情好！

70、上天给我一寒冷的露水，我愿用我的祝愿把它变成幸福的甘露再送给您。祝您幸福不仅是今天而是每一天。寒露快乐。

71、把牙齿露一露，将笑容展露，把身手露一露，将健康紧拥，把心事露一露，将烦恼抛出，把祝福露一露，将好运传递，寒露节，愿你欢乐开怀，幸福无限！

72、早鸿闻上苑，寒露下深宫。——来自于《婕妤怨》作者：皇甫冉

73、一天比一天冷，迎来了寒露，脆弱的叶片畏惧着寒意，随风飘零而去；你娇嫩的肌肤畏惧着寒意，提醒着你寒露拉，愿我的关心在寒露里让你温暖。

74、紫红山楂摘下来，快乐为你排成排；鲜红石榴酸又甜，幸福滋味留心间；柿子大豆和晚稻，带着成功把你抱。寒露时节天渐寒，朋友祝福情意传。

75、有件祖传宝物想赠与知心人，却一直未愿。如今，我跨越时空找到了你，将宝物送上，让你幸福。那就是：一件狗皮大衣。寒露了，祝你拥有宝物，温暖万年。

76、最冷的不是下雪天，而是没有朋友的挂牵，寒露到了，天渐冷了，为朋友送上简短的问候，暖暖的祝福你：收获成功，爱情甜蜜，身体健康，开心永远！

77、秋风萧萧，落叶簌簌，阳光如溶金碎玉似的，透过日渐稀疏的树影漏将下来，叶子被风摇着，光影也跟着明明灭灭。情不自禁，心底涌上一阵莫名的感动，感动于自然的从容和美好，自己也想着不动声色地融入其中，化成一阵轻风，一片落叶，一只飞鸟。寒露的到来，春天还会远吗？愿朋友们寒露快乐依然，健康依旧。

78、8. 寒露时节，让秋风吹，吹走心头忧愁；看秋叶舞，舞出开心逍遥；任秋雨淋，淋来富贵好运；凭短信飞，飞来实心祝福；愿你用幸福保暖，携快乐热身，拿温馨当枕，抱快乐入睡！

79、鸿雁南飞秋已到，露寒霜冷菊竟放，天气渐凉气温降，贴士送上暖心房，早睡早起身体好，水果蔬菜不可少，运动适当体康健，多喝开水无病扰。祝寒露时节健康依旧，幸福永伴。

80、书写一条短信，寄予一份祝福，提醒友人保暖，多多注意运动，享受秋日乐趣。

81、寒露节气已来到，秋收收秋带微笑，金黄满仓格外俏，保重身体很重要，早晚天气注意了，添衣加被莫要忘。

82、寒露情意长，祝福记心上。早晚天气凉，切记添衣裳。笑容要奔放，快乐心里装。上班工作忙，轻松做导航。锻炼身体棒，幸福又健康。寒露短信旺，人生更吉祥。祝你笑容亮，天天好运长！

83、寒露到了晶莹如玉的露水银光闪烁，洋溢出了人间幸福美满的祥光。劝君晨练绕道行，莫要田园刷露水。天凉露冰寒手脚，时间长了落病根。愿你寒露喜洋洋！

84、寒露之际，为你送上一身暖身的装备；用好运做帽，让你好运连连；用幸福做衣，让幸福永远围绕；用快乐做裤，让快乐相伴；用财源做鞋，让财源滚滚而进！寒露快乐。

85、寒露到天渐凉，我的祝福像暖阳，草木枯，晨见霜，请你及时添衣裳，秋以去，冬季到，祝你精神抖擞永远健康，寒露季节，愿我的祝福伴随你左右。

86、秋阳渐渐柔，秋风渐渐凉，秋雨渐渐频，秋雾渐渐浓，秋实渐渐熟，秋叶渐渐落，秋花渐渐变，秋草渐渐萎，深秋渐渐至，寒露渐渐来。祝寒露快乐！

88、寒冷中充满着真情，露华里弥漫着友情。每一个特殊的日子，都不忘为你送去祝福，愿健康与你同在，幸福伴你同行。寒露快乐！

90、寒露已到，天气无常，寒潮肆意，冷气乱逛，御寒要紧，送你三宝：及时添衣，运动不少，发发短信，心情舒畅！最后祝你，寒露要爽！

91、寒露到来思念更加深了，我要摘朵朵白云为你做时尚彩衣避风挡寒，采纳缕缕阳光为你温暖身体，拜托阵阵秋风送达我的祝福。朋友天冷了注意保重身体健康！

92、微风吹落露珠，思念化作繁星，点亮祝福蜡烛，送去一

片温馨，好运身旁守护，幸福围绕在身，真心祝愿陪伴，愿你快乐一生！寒露问候到，吉祥左右！

93、山中无老虎猴子充霸王，小大雪未到，寒露先跳出来逞威风了，看我三拳两脚把它赶跑。祝你平安，健康，顺利三拳；祝你百事可乐，事业兴旺两脚。

94、袅袅凉风动，凄凄寒露零。兰衰花始白，荷破叶犹青。寒露节气至，地面露水冷。寒意渐袭来，即将结霜成。今日送祝福，朋友记心中。节气相转移，情谊如初衷。祝福心快乐，做事莫匆匆。祝福手有钱，行动任西东。有空常来往，珍惜朋友情。祝你永康安，好运不歇停。寒露节快乐。

95、入寒露后天气逐渐转冷，阴阳之气开始转变，白云红叶，偶见早霜，早晚夜凉，增添衣裳。

96、快乐挂在你的脸庞，却牵在我的心上，幸福住在你的心里，却占据我的整片天堂，寒露到，天气凉，我便为你送上温暖，多添衣，要快乐，幸福这就到。

97、寒露到了，请大家要：露出笑容，给人温暖，露出幸福，暖暖心窝，露出白牙，表明心情，做到幸福外露，快乐露露，愿寒露快乐！

98、寒露能让我们的身体变冷，但是冷却不了我们的心，只要我们心在一起就能暖热人间，真诚的祝福身边的朋友健康、快乐的度过每一天。

99、化秋阳为一顶帽、化秋风为一件衣、化秋雨为一围巾、化秋菊为一手套、化秋草为一长靴。托寒露带给你，天气渐冷，注意保暖哦！寒露快乐平安！

100、寒露到，风景俏。祝你日子像枫叶，红红火火的；心情像天空，敞敞亮亮的。我的问候像热茶，看得你暖和和，喜

滋滋的！

101、晨凝寒露舞朝阳，凉袭碧水耀彩光。短衫离，长袖添，心上人儿知冷暖。驱寒锦书鸿雁，情谊暖心一片。朋友，寒露时节到，保暖更重要。

102、寒露季节气候凉，人间真情短信传。露花祝福人间美，亲情友情有温暖。时令季节把衣添，衣扣拉紧防流感。坚持锻炼健康有，一生快乐多吉祥。愿你寒露趾高气扬！

103、寒露到了晶莹如玉的露水银光闪烁，洋溢出了人间幸福美满的祥光。劝君晨练绕道行，莫要田园刷露水。天凉露冰寒手脚，时间长了落病根。愿你寒露喜洋洋！

104、水风轻、蘋花渐老，月露冷、梧叶飘黄。——柳永的《玉蝴蝶》

105、寒露到，冰冷的是天气，温暖的是情意，萧条的是季节，深浓的是友谊，飘零的是落叶，传递的是祝福，寒露，天寒多添衣，愿你健康相伴，笑口常开，寒露快乐！

106、秋雨疏疏寒露至，大地仓黄冷秋草，露寒起霜菊花开，瑟瑟秋风倍思亲，问声朋友真情扬，一字一语真心意，添衣保暖健康体，莫负朋友祝福情。寒露快乐！

107、对朋友展露真诚，情谊无价；对爱人吐露真心，情比金坚；对父母流露孝心，情真意切；白露节，坦露你的情感，愿生活开心，家庭美满！

108、早晚温差大，入夜后夜夜凉，寒露需防燥邪伤。燥邪最容易伤肺伤胃，寒露养生的重点是养阴防燥、润肺益胃，祝身体健康，寒露快乐！

109、寒露到了，鸿雁南飞，一会排成快字，一会排成乐字，

时不时回头把你望望，对你嘱咐，寒露记得添衣，心情一定快快乐乐！

110、一阵风，带去心中的牵挂；一场雨，沁润心灵的梯田；一滴露，闪动吉祥的光晕；一句话，凭添无限的温暖。朋友，寒露了，愿你保重，身安体健！

111、寒凉的气息中弥漫着温暖的情意，露珠的晶莹里凝聚着我如春的牵挂，每个日子的流转之间是我不变的祈祷，每个节气的变换背后是我依旧的祝福，愿你快乐常有，平安在手，好运连绵，幸福无边。寒露快乐！

112、寒凉的气息中弥漫着温暖的情意，露珠的晶莹里凝聚着我如春的牵挂，每个日子的流转之间是我不变的祈祷，每个节气的变换背后是我依旧的祝福，愿你快乐常有，平安在手，好运连绵，幸福无边。寒露快乐！

113、盘根老树渐消瘦，鸿雁南飞频回眸。露白叶落又逢秋，天高云淡碧水悠。轻风徐徐绕心头，思念绵绵何曾休。寒露时节忆朋友，添衣保暖乐无忧。

114、寒露天气到，谨防得感冒，加件小外套，能蹦又能跳，少吃葱蒜姜，多吃芝麻米，起居要合理，登高舒舒心，祝你寒露快乐，身体健康！

以寒露为的演讲稿篇五

1、寒凉的气息中弥漫着温暖的情意，露珠的晶莹里凝聚着我如春的牵挂，每个日子的流转之间是我不变的祈祷，每个节气的变换背后是我依旧的祝福，愿你快乐常有，平安在手，好运连绵，幸福无边。寒露快乐！

2、一场寒露一分寒，一个朋友一生缘；一条短信来问候，劝君添衣多保暖，莫道知己不同路；情意若久长，真心永相连。

3、秋来淡淡风景，鸿雁淡淡背影，枫叶淡淡飘零，碧水淡淡远行。季节悄悄变换，天气悄悄转凉，人儿悄悄奔忙，思念悄悄轻翔。寒露到，朋友来问候，祝君安！

4、一阵阵秋风把我凉，寒露时节起冰霜。仰头瞻望是故乡，低头四顾野茫茫。不知何时铃声响，热情似火暖心房。朋友冷暖记心上，祝福一到暖洋洋！

5、秋分节气走，寒露节气来，凉爽已过去，寒冷马上到。无论是亲朋，还是好挚友，互相多关心，感情才更深。远近不重要，只要短信到，祝福才是好。

6、寒露到，让友情的大衣包裹你，时时温暖；让情谊的咖啡沁润你，心情愉悦；让真挚的问候抚摸你，心窝暖暖。愿你保重，一切你好，天天开心，幸福永伴！

7、是谁把鸿雁驱赶，带来了严寒，唤醒了冬天？是谁让菊花变艳，让石榴变甜，让霜来打扮？是谁代我送心愿，替我送温暖，为我把爱传？是寒露啊！寒露快乐。

9、“白露”刚走，“寒露”飘来，天气凉爽，秋高气爽。小麦播种，急急火火，晚稻收割，匆匆忙忙。我的祝福，绵绵长长，愿你开心，喜气洋洋！

10、夜间感觉有些凉，起身加盖了一个被子，无意间看到日历，原来寒露时节即将到来。遂立即编辑短信，带上真诚的祝福，第一时间送给你：天凉了，你和家人保重身体！

11、气温降，露水凉，寒露节气又登场。思念长，牵挂忙，问声朋友真情扬。添衣裳，保健康，暖暖叮咛任飞翔。寒露祝福送给你，转发朋友多福气。

12、朝露凝结如珍珠，树叶花苞更晶莹。照的人面如花样，送来好运幸福临。短信送来平安符，愿你健康无疾病；短信送

来幸福咒，愿你开心烦恼离。寒露到了，祝你快乐幸福！

13、人性有善恶，人海有你我。人生有长短，人情有冷暖。人面有美丑，人心有喜愁。人来人往岁月替，对你的祝福始终如一，愿温暖你心房：寒露快乐。

14、寒露时节至，开动集结号。装满平安糕，放满快乐果。带着温馨被，携着体贴衣。捧出关爱心，送上真情意。满载福和爱，寒露节快乐。

15、让烦恼飘散凉风里，让忧愁密封寒露里，让快乐挂在脸上，让追求不在彷徨，愿你精神爽爽工作，祝你寒露步步辉煌！

16、我驾着鸿雁，冒着严寒，趁着菊艳，露水未干，采下花瓣，用爱做线，编成项链，送达彼岸。寒露来了，我的礼物也送到了！寒露快乐。

17、寒露来了，送你一件秋衣：用关心做扣子，用思念做领子，用温暖做袖子，用健康做袋子，用祝福做里子。祝你寒露节，有乐子，好日子，幸福一家子。

18、短信到，祝福到，寒露节气需做到：早晚多穿衣，中午要睡好，没事勤锻炼，吐纳精神好！

19、思一天念一天，天天思念心里甜；牵一年挂一年，年年牵挂心田想；寒一场露一场，场场寒露添衣裳；祝一句福一句，句句祝福健康送。愿你寒露开心，幸福安康！

20、寒露时节易伤肺，护肺保阴养在先；早晚温差较明显，预防感冒放在前；饮食调养宜滋阴，柔润食品应首选。今日寒露，祝你健康！

21、天气渐凉，寒气来袭，添加衣物，防止感冒，勤做运动，

强健身体，短信提醒，今日寒露，送上祝福，愿你快乐！

22、寒露到，露水凝结寒风到，早晚出门戴口罩，秋衣秋裤别忘掉，春捂秋冻非老套，适时匀加是王道，短信看到别删掉，关心朋友转转更可靠！

23、今日寒露，寒露有三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。不管季节如何变幻，景物如何更迭，只要你在，我就有足够的温暖走过深秋寒冬！

24、人性有善恶，人海有你我。人生有长短，人情有冷暖。人面有美丑，人心有喜愁。人来人往岁月替，对你的祝福始终如一，愿温暖你心房：寒露快乐。

25、短信价值是轻度的，祝福情意是重度的，天气寒冷是轻度的，你的快乐是重度的，距离遥远是轻度的，送的关心的重度的，寒露来了，注意保暖。

26、你咳嗽了吗？如果咳嗽了请不要认为是我在想你，其实是寒露到了，天冷了，多穿衣；如果没咳嗽那太好了，祝你永远健康。

27、寒露来到，绵雨甚频，朝朝暮暮，溟溟霏霏，雨伞不忘，厚衣加身，饮食注意，热汤为主，祝福送到，快乐为主！寒露快乐。

28、寒露情意长，祝福记心上。早晚天气凉，切记添衣裳。笑容要奔放，快乐心里装。上班工作忙，轻松做导航。锻炼身体棒，幸福又健康。寒露短信旺，人生更吉祥。祝你笑容亮，天天好运长！

29、寒意入晚秋，露重夜更凉，添衣又添被，要把感冒防，愿得健康人，一生莫相忘。亲爱的，寒露至，天转凉，注意防寒保暖。寒露快乐！

30、把牙齿露一露，将笑容展露，把手露一露，将健康紧拥，把心事露一露，将烦恼抛出，把祝福露一露，将好运传递，寒露节，愿你欢乐开怀，幸福无限！

31、寒露节日到，阳光不再炙热难耐，爱你的心依旧炙热，风都嫉妒我对你的爱，呼啸着愈加无情，风也阻止不了我的爱——宝贝记得防寒，节日快乐乐。

32、寒露寒露，寒气逼人，冰露更凉；寒气空中留，真情永不变，冰露地面停，友情心中留；寒露愿你：平安在左，快乐在右，好运在前，无忧在后，幸福永相随！

33、寒露虽然到，阳光依然好，虽说天气凉，郊游成时尚，野外风景好，处处好地方。祝旅途愉悦幸福安康，别忘天凉。

34、秋风秋雨秋渐凉，问候短信送祝福，朋友你时刻要牢记，健康身体要注意，饮食首选温补类，莫忘出门加衣裳，心态良好幸福长，祝你寒露快乐永安康！

35、寒露天气凉，饮食要加强，多吃酸来少吃辣，瓜果蔬菜不可落，梨好生津又止渴，甘蔗滋补又清热，祝寒露快乐！

36、最冷的不是下雪天，而是没有朋友的挂牵，寒露到了，天渐冷了，为朋友送上简短的问候，暖暖的祝福你：收获成功，爱情甜蜜，身体健康，开心永远！

37、寒露到来，凉意来袭，送你三大御寒法宝：一双手套向你嘘寒问暖；一条围巾让你惠风和畅；一件外套为你遮风挡雨。祝你寒露愉快，身体健康，万事如意！

38、寒露秋深深，一夜寒一夜，莫忘添衣莫着凉，注意休息莫疲劳，秋风秋雨秋心结，思念惦念满心间，淡看庭前花叶落，祝你运势节节高，寒露快乐！

39、俗话说：白露身不露，寒露脚不露。可俗话又说：春捂秋冻、不生杂病。寒露节到了，该露还是不露，该冻还是不冻。我只能说：祝寒露节露出健康。

40、你在期待什么?是我错，没能够啊…让温暖及时到货，天气那么冷，没有地方可以再去躲了，没什么，有我祝福，你会幸福快乐多多，寒露来了，也不怕不怕了!

41、寒露寒露，祝福祝福，幸幸福福，钱包鼓鼓，祝愿吐吐，叮嘱叮嘱，但愿你笑颜永展露。

42、比初秋更晚的是深秋，比白露更冷的是寒露，比写信更好的是短信，比问候更好的是祝福。寒露时节，发条秘制的短信祝福你，愿你露露幸福，晒晒快乐，没事偷着乐。别只顾乐啦，天凉莫忘添衣裳，及时补充水分防秋燥。温馨祝愿，幸福绵长!

43、秋水长，寒露天转凉;秋风扬，思念满胸膛;日子忙，健康切莫忘;情意淌，提醒添衣裳;别烦恼，快乐伴身旁;好运来，薪水猛上涨;祝福你，幸福强中强!寒露时节，祝快乐唱响，心情充满阳光!

44、托寒露的露水，将你所有的失意，困惑，烦恼，统统洗掉;请寒露的凉风，送来所有的幸福，快乐，顺利，伴着你绕;寒露到了，祝你顺心逍遥!

45、每一丝风，都透着凉意;每一阵雨，都裹着寒流;每一滴露，都沁着冰冷;每一份问候，都饱含着情谊。朋友，寒露到了，愿你照料好自己，一切安好!防寒保暖，时刻保重!健康幸福，快乐永远!

46、寒露到，天气渐凉，多了思念的味道;寒气渐重，多了心中的牵挂;露水渐凝，多了心灵的关怀;冷风渐起，多了暖心的问候：朋友，愿你保重，一切安好!

47、高高的天上有悠悠的情，悠悠的情里有殷殷的期盼，殷殷的期盼里有不舍的眷恋。夏日不可挽留，寒露势不可挡，祝福一路跟进，快乐随处唱响！

48、寒气袭人把衣添，露浓月明深秋天。快言快语朋友心，乐送祝福你身边。一句话：寒露快乐！

49、寒露迎来好个秋，秋来秋去人不愁，早晚添衣不看医，勤作锻炼精神提。愿朋友在寒露时节多多照顾好自己！

50、寒露到了，让友谊的阳光帮你抵御寒冷的秋风，让温馨的关怀帮你遮挡绵绵的秋雨，让真诚的祝愿帮你带来无限的好运。祝你寒露快乐健康！

51、寒气中弥漫着祝福，露华里升腾起幸运。每一个牵挂的日子，不忘送上祝福，愿你身体健康，生活如意。祝寒露快乐！

52、一季寒霜冷了秋水长天，一夜清露湿了西楼月圆，我轻拂衣袖又见寒露，飞花向晚云水依旧。回眸处，只见祝福迎着秋风把情意永留，愿幸福在你的指尖流转，快乐在你的眉间蕴含，好运在你的视野翩跹，寒露快乐。

53、寒露到，快乐为你披上开心衣，美好为你换上幸福袄，吉祥为你戴上幸运帽，平安为你穿上健康鞋，朋友则为你送上真挚愿：愿你安好，事事如意！

54、寒露悄悄已来到，朋友爱美要想好；如今寒风渐萧瑟，一身穿着别太薄；爱美之心人皆有，愿你美丽不“冻”人！

55、中国气象局特此通知：今年寒露以至，气温低于往年，风力过猛冷雨交织，so出门记得添衣，晚上睡觉护好猪蹄，没事发发短信，要和朋友唠嗑！

56、秋，不是那个秋，草木披寒露，风月散秋亦分时。寒露佳节至，秋风秋叶添新凉，早晚莫忘添衣裳，愿快乐在你脸上荡漾。

57、一个字一个字打着这条短信，一句一句诉说着心里的祝福，我命令你的手机帮我传达对你的情谊：寒露到了，多添衣物，照顾好自己。

58、季节变换寒露到，寒露到来天更凉，天凉无妄加衣裳，身体健康更重要；寒露到来祝福到，祝福到来暖洋洋；祝君寒露懒羊羊，天天开心喜羊羊！

59、寒露节到，寒气咄咄逼人，添衣防寒保暖，多吃水果蔬菜，防止秋后干燥，宜吃芝麻核桃，滋阴润肺健脾。保持室内湿度，注意补充水分。开心过寒露。

60、寒露到，点点露珠花草傍，送来好运和吉祥；寒露到，悠悠牵挂更绵长，记得早晚添衣裳；寒露到，声声祝福耳畔响，愿你幸福又健康。祝寒露快乐！

61、寒露到，祝福到，我的祝福不落俗套，只送你一件“宝中宝温暖外套”，愿你穿在身上，暖在心上，幸福快乐，一生逍遥！

62、寒露节气，天已变凉，夜已变长，轻声问候，今天可好？是否劳累，是否很忙，早出晚归，添加衣裳，小心着凉，保重身体。祝福朋友，快乐吉祥。

63、[寒]气袭人把衣添，[露]浓月明深秋天，[快]言快语朋友心，[乐]送祝福你身边。寒露时节，为你送上温暖的问候，祝你健康平安！

64、一阵秋雨一阵凉，今天寒露，故名天气转寒，露水亦凉，这样的日子，在外工作生活的你，一定要好好照顾自己，不

要大意!

65、不要再骂我坏，我的短信最快，不要再嫌我烦，想得比你周全，不要再怕寒露，有我祝福守候，不要再不听话，有我时刻牵挂，今日寒露，祝你乐够!

66、见证友情的时刻到了，见证爱情的时刻到了，见证亲情与关怀的时刻到了，寒露到了天冷了，我所有的关怀祝福满载满载发给你，记得谁祝福过你哦。

67、丹桂飘香，菊花黄，一切烦恼如风去远;秋风渐冷，寒露来，一丝忧愁又爬上心头。来来去去，不变是我的祝福，祝你寒露节心情如花香，笑脸如花开。

68、请观世音菩萨洒点甘露给你，愿你在寒冷的天气里，温暖如春。请大肚弥勒佛露点微笑给你，愿你在恼人的秋风里，拈花一笑。寒露节气快乐。

69、寒露寒露，把风采展露，信心十足;让微笑流露，快乐长驻;让成功显露，辉煌眷顾;跟好运上“露”，成功不误;伴祝福一“露”，愿你幸福。

70、寒露时节寒意至，露寒霜冷空山静;一衣一裤把体护，勤加运动体魄强;水果蔬菜不能少，多喝开水无病扰;饮食均匀睡眠足，精神积极心开朗;短信相思把情传，愿你快乐体健安。寒露快乐!

71、寒露国庆双节好，秋高气爽好时光，为保身体更健康，切莫忘记添衣裳。祝寒露时节高高兴兴和和美美。

72、快快乐乐，简简单单，健健康康乐乐，寒露正当来临，祝福送上，快乐虽然老套，怎能说、就不送到?寒露也，快乐到，愿你事事都如意。

73、寒露节气到，送你一件保暖外套，绣上一箭穿心，两颗微笑，三层祝福，四点祝愿，五福同贺。愿你快快乐乐，幸幸福福过寒露。转发此短信会更快乐。寒露快乐。

74、寒露到，秋风起，天气渐凉细雨淋。荷露圆，银光闪，早晨一片雾茫茫。多运动，健身好，适应气候勿感冒。愿朋友，吉祥安，添衣加帽健康伴。寒露安康快乐！

75、以问候为礼，为你奉上绵绵关怀；以真诚的心，给你传递深深思念；以文字喻情，为你谱写点点挂念；以快乐为愿，祝你天天快乐，降温多添衣！

76、落叶飘然知秋风，蝉声依稀悄隐停。慢入晚秋寒露境，请君添衣御病情。南疆山花正烂漫，京城处处绿橙景。待到江山红胜火，迎来满院硕果盈。

77、寒露沾湿石板路，秋色已深寒意浓，短信一行送祝福，简短数语暖心间，朋友，白露节到了，天气寒了，送你一件爱心外套，温暖伴你身边，好运随你永远。

78、瑟瑟秋风洒，隐隐寒露来；短信虽为虚，条条送祝福；天气日渐冷，健康需照顾；多食瓜果蔬，美容又滋补；再次祝愿，快乐过寒露！

79、寒风吹来桂花香，天气变化好丝凉，秋高天气心情爽，健康开心最重要，好友问上问候语，祝愿笑口每天开，寒露时节快乐。

以寒露为的演讲稿篇六

寒露文案（精选50句）

1、一杯开心露，喝出开心快乐路；一杯幸福露，喝出幸福吉祥路；一杯甜蜜露，喝出甜蜜恩爱路；一杯发财露，喝出发财

富贵路。寒露快乐。

2、又到寒露，热力四射的祝福送给你：愿灿烂阳光把你照，温暖快乐陪你笑，火爆好运把你抱，兴旺事业紧相靠，幸福生活跟着跑，朋友情意收藏了。寒露快乐。

3、[寒]气袭人把衣添，[露]浓月明深秋天，[快]言快语朋友心，[乐]送祝福你身边。寒露时节，为你送上温暖的问候，祝你健康平安！

4、寒露到到到，温度又降了，冻走烦恼，冷跑忙碌，凝聚快乐，开怀大笑，让成功伴你每一天，让好运陪你每一秒，从此幸福把你绕，愿你健康直到老，日子更美妙。

5、寒露节气，我要用真诚的爱心为你编织一件薄如纱轻似绸的毛衣，请年轻美丽的你穿上它，保你温温暖暖美丽动人，不冻人，愿你青春永驻，轻盈的好像小鸟一般舞蹈，漂亮迷人，有我的爱心陪着你寒露节气祝福你，身体永远健康，爱情甜蜜，生活永远幸福。

6、一字一字斟酌这条短信，想给你这个深秋一束灿烂的阳光，温暖你；想送你这个时节一道温和的秋风，关怀你；最后，送上我真挚的祝福：寒露，要健康快乐！

7、甩开秋日的追踪，逃开秋月的监视，避开秋风的追捕，躲开秋雨的袭击，寒露成功抵达你身旁，只为告诉你：天气渐凉，注意添衣！寒露快乐！

8、九克幸福，八克叮咛，七克嘱咐，六克问候，五克祝愿，四克思念，三克温暖，两克快乐，汇成一碗八宝粥，为你送上寒露的祝福！寒露快乐。

9、寒露节，发条秘制的短信祝福你，愿你露露幸福，晒晒快乐，没事偷着乐。别只顾乐啦，天凉莫忘添衣裳，及时补充

水分防秋燥。温馨祝愿，幸福绵长。

10、你咳嗽了吗?如果咳嗽了请不要认为是我在想你，其实是寒露到了，天冷了，多穿衣;如果没咳嗽那太好了，祝你永远健康。

11、寒露祝福，有你有我有他有大家。我来为你把风挡，你许愿祝福他，他会事事想大家。来吧来吧，再多风雨也不怕，大家一起把小房子搭，里头住着你我他和大家，欢欢喜喜过家家。

12、托寒露的露水，将你所有的失意，困惑，烦恼，统统洗掉;请寒露的凉风，送来所有的幸福，快乐，顺利，伴着你绕;寒露到了，祝你顺心逍遥!

13、寒气中迷茫着真情，秋风中寄托着牵挂，寒露中点缀着思念。又是一年寒露时，又是一个想你的日子，在这样的日子里，想对你说：天冷了，照顾好自己!

14、花瓣寒露，滴滴晶莹剔透。沐浴更衣后，滴满紫砂壶。有清明龙井，泻满羊脂玉杯。与君共饮，畅谈养生之道。寒露天凉，秋韵正浓。吞吐山河练魄力，海纳百川因谦虚。吐故纳新养正气，坚持锻炼好身体。寒露天凉，祝您健康!

15、风寒了，我用暖暖的思念为你传递一份真情，雨寒了，我用热热的情意为你传送一份牵挂，寒露了，我用温情的文字为你传播一份祝福，寒露愿你开心相伴，记得添衣!

16、细雨疏疏，秋风萧瑟;气温骤降，寒露时节;早添寒衣，身重似铁;心境豁达，看景赏月;无忧无虑，收获喜悦;问候寄语，言辞切切;祝你安康，好运不歇。

17、寒露到了晶莹如玉的露水银光闪烁，洋溢出了人间幸福美满的祥光。劝君晨练绕道行，莫要田园刷露水。天凉露冰

寒手脚，时间长了落病根。愿你寒露喜洋洋！

18、寒露到，把热力四射的祝福送给你：愿灿烂阳光把你照，温暖快乐陪你笑，火爆好运把你抱，兴旺事业紧相靠，幸福生活跟着跑，朋友情意收藏了。

19、寒露的风，凉嗖嗖；寒露的`雨，冷冰冰；寒露的霜，白茫茫；寒露的问候，暖洋洋；寒露到，天转寒，记得添衣哟，愿身体安康，幸福围绕，寒露快乐！

20、16、寒露到，点点露珠花草傍，送来好运和吉祥；寒露到，悠悠牵挂更绵长，记得早晚添衣裳；寒露到，声声祝福耳畔响，愿你幸福又健康。祝寒露快乐！

21、太阳光芒照四方，露水莹莹花枝傍。寒露到来天气凉，心中牵挂更绵长。问候声声情万丈，祝福不停耳畔响。短信虽短情谊长，愿你身体永健康！

22、寒露到了，快乐露出了犄角，天天开心；幸福露出了笑脸，美好无限；吉祥露出了端倪，好运无穷；平安露出了微笑，福寿绵绵。愿你开怀，心情好好！

23、思一天念一天，天天思念心里甜；牵一年挂一年，年年牵挂心田想；寒一场露一场，场场寒露添衣裳；祝一句福一句，句句祝福健康送。愿你寒露开心，幸福安康！

24、季节在岁月长河里缓缓流淌，寒露又来到身旁。点点雨滴轻洒，为你把好运洗亮；片片落叶飘转，为你把快乐绽放；缕缕阳光照耀，伴你把身体强壮；丝丝柔风吹拂，伴你把成功飞扬。朋友情意珍贵，愿你幸福收藏！

25、更深露重霜降到，及时添衣暮和朝，时光流走不留痕，思念默默在缠绕，星语心愿你最懂，只愿一切都安好。霜降愉快，幸福常在。

26、寒露水果熟，颗颗含祝福。送石榴，千籽万心包裹着好运；送山楂，酸酸甜甜浸透着快乐；送柿子，大红大火预兆着成功。祝福句句妙，传给朋友福星照。寒露快乐！

27、瑟瑟秋风洒，隐隐寒露来；短信虽为虚，条条送祝福；天气日渐冷，健康需照顾；多食瓜果蔬，美容又滋补；再次祝愿你，快乐过寒露！

28、不要再骂我坏，我的短信最快，不要再嫌我烦，想得比你周全，不要再怕寒露，有我祝福守候，不要再不听话，有我时刻牵挂，今日寒露，祝你乐够！

29、寒露之际，为你送上一身暖身的装备；用好运做帽，让你好运连连；用幸福做衣，让幸福永远围绕；用快乐做裤，让快乐相伴；用财源做鞋，让财源滚滚而进！寒露快乐。

30、秋已寒，叶沾露，早晚凉，添衣裳，多喝水，多运动，防感冒，身体健，笑常绽，朋友间，常联系，发短信，送祝愿，寒露节，万事吉！

31、深秋寒露天渐凉，运动锻炼体健康。大雁鸣叫飞南天，预示天寒加衣裳。亲朋好友要注观，我的祝福最温暖。愿你寒露好身体，一路顺风歌声起。

32、寒露寒露，寒气入骨；朋友朋友，千万记住：风度重要，身体更要爱护；气候干燥，记得多多滋补；阳光渐少，莫要心浮气躁。天气渐凉，调整心态注意身体！

33、露水凉，气温降，寒露节气又登场；秋风起，添衣裳，提醒朋友保健康；鸿雁飞，下斜阳，浓浓情谊不会忘；送好运，福成双，愿你精彩生活长又长。

34、短信价值是轻度的，祝福情意是重度的，天气寒冷是轻度的，你的快乐是重度的，距离遥远是轻度的，送的关心的

重度的，寒露来了，注意保暖。

35、寒露来小草走，寒露来绿叶走，寒露来花儿走，寒露送你朋友温暖的关怀，寒露送你恋人温暖的怀抱，寒露送你我的祝福祝福，请收下寒露的礼物吧。

36、寒露时节到，欢欢喜喜闹。红红的苹果，黄灿灿的梨子……亲爱的别只记得开心，还要记得保暖啊。寒露快乐。

37、寒露短信到，短信祝福你，快乐像凉风般屁颠屁颠来找你，幸福像露水般滴答滴答落心里。

38、寒风萧萧，露水飘飘。昭昭日月，耿耿丹心。遥遥相望，切切在心。拳拳盛意，念念不忘。寒露祝福，源源不绝。欣欣向荣，蒸蒸日上。

39、上天给我一寒冷的露水，我愿用我的祝愿把它变成幸福的甘露再送给您。祝您幸福不仅是今天而是每一天。寒露快乐。

40、九克幸福，八克叮咛，七克嘱咐，六克问候，五克祝愿，四克，三克温暖，两克快乐，汇成一碗八宝粥，为你送上寒露的祝福！寒露快乐。

41、寒露来临山水静，天高云阔秋月明。关怀在心思念频，一字一句总关情。东奔西走生活苦，清闲片刻传祝福，气温渐冷添衣勤，莫负朋友祝福情。

42、寒露虽来到，寒意却很小，天气依旧好，祝福不能少。祝寒露时节幸福常在、快乐常驻、财运常来。

43、寒露寒露，寒气入骨；朋友朋友，千万记住：风度重要，身体更要爱护；气候干燥，记得多多滋补；阳光渐少，莫要心浮气躁。天气渐凉，调整心态注意身体！

44、天寒地冻预来到，气温下降能代表，早晨露水凉又凉，原来寒露又来了，朋友在外要注意，身体健康最美丽，短信传情是我意，牵挂问候在心里。

45、露出你的笑脸，迎接寒露，露出你的才华，赞美晨露，露出你的胸怀，包容天露，露出你的感动，接收到我寒露的祝福，愿你寒露愉快。

46、今年寒露不收礼，要收就收短信息。寒露祝福短信包含朋友必需的幸福、快乐，健康等十八种微量元素，收到包你寒露快乐哦。

47、寒露时节到，天气很干燥，多吃水果蔬菜很重要。降火降燥身体好，少食辛辣错不了，满嘴水泡不见了！祝笑口常开，健康常在！

48、秋分节气走，寒露节气来，凉爽已过去，寒冷马上到。无论是亲朋，还是好挚友，互相多，感情才更深。远近不重要，只要短信到，祝福才是好。

49、天气晚来秋，寒露早始至，日夜温差大，衣被请添加，短信常常发，关心你我她。愿我的祝福常伴左右。

50、寒露到了，你“寒”气外露：你有着广寒仙子的美貌，寒花晚节的品质，嘘寒问暖的体贴。祝你寒露快乐，露露更健康！

以寒露为的演讲稿篇七

山中月，眼前菊，秋风吹过夕阳斜；叶飘零，草萧条，朋友情谊永温热；寒露至，送祝福，愿你幸福又快乐；天冷了，注意身体！祝安康！

寒露使天气冰凉，问候使内心温暖，我们之间多一句问候，

就多一份温馨，就让我们相互问候，相互祝福，一起去享受属于我们的“暖秋”吧！

一阵秋雨一阵凉，今天寒露，故名天气转寒，露水亦凉，这样的日子，在外工作生活的你，一定要好好照顾自己，不要大意！

寒露来了，天气冷了，树叶落了，草变黄了，雁南飞了，蛇冬眠了，稻子收了，看到你了，我心疼了，今年猪肉涨了，你也该出栏了。

秋风袭，秋雨舞，寒露登场天更寒；莫露腿，莫露肚，预防感冒多保暖；多运动，活筋骨，增强抵抗身康健；至寒露，送祝福，事业腾飞心更欢！

气温降，露水凉，寒露节气又登场。思念长，牵挂忙，问声朋友真情扬。添衣裳，保健康，暖暖叮咛任飞翔。寒露祝福送给你，转发朋友多福气。

秋日清风即将落幕，寒露祝福将你追逐；片片秋叶洒落如珠，声声问候随风飘舞；条条短信怎能挡住，发去给你带我祝福！寒露到了，气候多变，保重身体！

秋风带走燥热，秋雨洒落凉意，寒潮侵袭，气凝露重，在最冷清的深秋，仍有朋友在默默关怀，酝酿已久的思念，正将你团团包围。寒露到了，保重身体！

俗话说：白露身不露，寒露脚不露。可俗话又说：春捂秋冻、不生杂病。寒露节到了，该露还是不露，该冻还是不冻。我只能说：祝寒露节露出健康。

秋风扑，秋雨舞。气凝露，暑气除。莫露腿，莫露肚。多保温，活筋骨。别孤独，别愁苦。心放宽，乐知足。岁寒露，送祝福。业腾飞，展鸿图！

寒露无霜亦无雪，可以曼舞听听歌。把酒东篱拂霓裳，尽赏秋韵菊蕊黄。冷水洗面知秋凉，坚持到冬始健康。双手互搓至微热，鼻翼两侧轻按摩。开开心心度深秋，健健康康迎冬来。寒露时节，谨防感冒！

悄悄的，寒露来了，带来了冷气，带来了感冒，轻轻的，短信来了，带来了温暖的问候，带来了健康的提醒，‘寒露到了，注意添衣’。

秋风徐来寒露到，天气转凉问候到，早晚夜凉要保暖，早睡早起吃得香，工作之余多休息，健康快乐好身体，祝你寒露节气齐好运！

南有晚稻正灌浆，北有鸿雁向南翔，西有千里雪飘落，东有露水初见霜。遍地菊花刚刚黄，我将问候已送上：寒露天气渐渐凉，出门记得加衣裳。

牛郎织女相聚的泪化作雨，洒落人间；深秋的祝福化作寒露，飘落身边；抬头、眨眼、转身，看到的那一颗颗晶莹，就是祝福的开始，寒露来临，注意保暖！

一场秋雨一场凉，今日寒露，露气寒冷，将凝结也！朋友要加暖，莫忘添衣裳，小小短信拖来秋风的问候：亲爱的，记得照顾好自己！

寒露送祝福啦！祝你有“寒”灰更然的心情，有“露”才扬己的表现，在接下来的日子每天笑到脸抽筋，嘿嘿！寒露快乐。

寒露时节登场，您的短信铃猛响；好运纷纷敲门，快乐不断爬窗；幸福黏贴身上，走到哪里都是健康；思念从中叫响，文字表露衷肠；祝寒露时节吉祥！

天气多变，情谊不变；岁月流转，关怀留驻。寒冷季节，温

暖关切；又到寒露，短信来祝：天气虽凉，心情快乐暖洋洋！

一阵秋雨一阵凉，寒流侵袭要谨防。今天寒露节气，故天气转寒，露水清凉，这样的日子，在外工作生活的你，一定要好好照顾自己，不要大意，朋友谨祝。

感寒露之清爽，闻野草之余香，听鸿雁之匆忙，望落叶之惆怅；一叶千秋共享，难尽岁月衷肠；虽道真诚已汪洋，点滴融安康！祝周末愉快！生活轻松！

寒露无霜亦无雪，可以曼舞听听歌。把酒东篱拂霓裳，尽赏秋韵菊蕊黄。冷水洗面知秋凉，坚持到冬始健康。双手互搓至微热，鼻翼两侧轻按摩。开开心心度深秋，健健康康迎冬来。寒露时节，谨防感冒！

以寒露为的演讲稿篇八

1. 阵阵秋风丝丝凉，寒露时节遇秋霜。天也苍苍，地也茫茫。短信一到铃声响，真挚问候达心房。友人冷暖在心上，祝福一到暖洋洋：寒露快乐！

2. 火红烈日已收起，阵阵凉风忽来袭；片片落叶到秋季，天凉记得要添衣；寒露到了送祝福，常常联系莫忘记；饮食合理要小心，一定照顾好自己！

3. 寒露二心相牵，送上一声问候二字温暖；一颗真心二语关怀，送上一份祝愿二字康健；一个拥抱二友情深，送上一份吉祥二字永远！寒露快乐！

4. 铃声一响短信到，短信一到祝福到，寒露节气来报道：大家生活多美妙，我把凉意来送到，祝愿大家身体好，多多锻炼不感冒。祝寒露快乐！

5. 秋风吹吹凉来袭，阵阵凉意拂人心，火红烈日已收敛，天

凉记得增添衣。晚上毯子要盖牢，莫踢被子惹风寒，今日寒露送祝福，愿你安康过秋季。

6. 寒露时节到，衣食住行需知道：添衣加被，保暖腹部很重要；平衡饮食，多吃水果和蔬菜；早睡早起，睡眠充足保身体；强身健体，心旷神怡伴着你！

7. 火红烈日已收起，阵阵凉风忽来袭；片片落叶到秋季，天凉记得要添衣；寒露到了送祝福，常常联系莫忘记；饮食合理要仔细，一定照顾好自己！

8. 天气渐渐凉，绿叶渐渐黄，寒露早来上，朋友要添衣，保暖要做足，短信来祝福你，愿你天天好心情，生活好快乐，身体要健康！

9. 寒露过后，昼夜温差变化增大，谨记添加衣服预防感冒，特别要注意脚部和胃部保暖，同时加强体育锻炼，做好防寒准备。寒露来临，特别提醒。

10. 寒露来临燥气大，多吃蜂蜜和芝麻，滋阴润肺忌辛辣，平衡心态要豁达，早晚温差变化大，预防风寒把衣加，最后叮嘱一句话，养生保健不能落。

11. 寒露寒露，带来露珠；告别酷暑，迎来寒露；祝福如风，将你吹拂；思念如露，朝朝暮暮！幸福健康，非你莫属！祝寒露快乐！

12. 寒露到，晨见霜，我要用暖暖的祝福为你编织一件毛衣，愿你身体健健康康一生平安；合家欢，爱情甜，欢欢笑笑的度过这个寒露节气。

13. 今年寒露不收礼，要收就收短信息。寒露祝福短信包含朋友必需的幸福快乐，健康等十八种微量元素，收到包你寒露快乐哦。

14. 更深露重霜降到，及时添衣暮和朝，时光流走不留痕，思念默默在缠绕，星语心愿你最懂，只愿一切都安好。霜降愉快，幸福常在。

15. 寒露悄悄来到，气温下降较高，谨防受凉感冒，要把身体顾好；祝你吉星高照，开心永无烦恼，幸运将你围绕，幸福快乐逍遥！

16. 寒露时节，天气转凉，送你一杯热茶，暖暖胃；送你一件棉衣，暖暖身；送你一条短信，暖暖心。亲爱的朋友，祝你寒露快乐！

17. 燕子归飞兰泣露，短信相思把情传，寒露到来，饮食要均，睡眠要足，精神调养，不可忽视，积极心态，乐观向上，愿你寒露快乐依然，健康依旧！

18. 瑟瑟秋风洒，隐隐寒露来；短信虽为虚，条条送祝福；天气日渐冷，健康需照顾；多食瓜果蔬，美容又滋补；再次祝愿你，快乐过寒露！

19. 化秋阳为一顶帽化秋风为一件衣化秋雨为一围巾化秋菊为一手套化秋草为一长靴。托寒露带给你，天气渐冷，注意保暖哦！寒露快乐平安！

20. 人生若只如初见，何事秋风喜画扇，忙碌不忘友人心，祝福友人心易欢，祝福语罢真诚在，寒露快乐早送到，正如为君冷添裳，愿君事事随心愿。

21. 寒露到了，天气凉了，送你一双手套，保护好你的双手；送你一件棉袄，护你度过寒冷。送上我的祝福，祝你寒露时节身体棒棒，生意旺旺！

22. 鸿雁来宾壮观行，雀鸟入大水为蛤，菊有黄华添美景，寒露时节寒潮袭，顺应气候需养生，养阴防燥润胃肺，乐观豁

达好心境，祝你生活多姿态！

23. 以问候为礼，为你奉上绵绵关怀；以真诚的心，给你传递深深思念；以文字喻情，为你谱写点点挂念；以快乐为愿，祝你天天快乐，降温多添衣！

24. 每一丝风，都透着凉意；每一阵雨，都裹着寒流；每一滴露，都沁着冰冷；每一份问候，都饱含着情谊。朋友，寒露到了，愿你照料好自己，一切安好！防寒保暖，时刻保重！健康幸福，快乐永远！

25. 寒光点点染天边，露浓月明深秋天，时节转换情不变，分分秒秒都想念，愿你加衣保暖依然翩纤，养颜保健总是灿烂，开心愉快占满心田，幸福好运堆积成山，寒露快乐。

26. 花瓣寒露，滴滴晶莹剔透。沐浴更衣后，滴满紫砂壶。有清明龙井，泻满羊脂玉杯。与君共饮，畅谈养生之道。寒露天凉，秋韵正浓。吞吐山河练魄力，海纳百川因谦虚。吐故纳新养正气，坚持锻炼好身体。寒露天凉，祝您健康！

27. 寒露到天渐凉，我的祝福像暖阳，草木枯，晨见霜，请你及时添衣裳，秋以去，冬季到，祝你精神抖擞永远健康，寒露季节，愿我的祝福伴随你左右。

以寒露为的演讲稿篇九

1、顾了自己温暖，别忘朋友寒冷，寒露今日提醒，祝福开始有请，短信传递问候，电波链接友情，愿你寒露保暖出行，天天快乐！

2、有花有露好风情，有风有雨显真情，朋友久别思念真，日日盼望能相逢，寒露十分秋意寒，愿你添衣更保暖，祝你万事如意，身强体健。

3、寒露到，要健康，很重要，早盐水，晚蜜汤，抗衰老，防秋燥，快乐生活少不了，今年寒露就是要你棒，寒露快乐。

4、寒露到，露水凝结寒风到，早晚出门戴口罩，秋衣秋裤别忘掉，春捂秋冻非老套，适时匀加是王道，短信看到别删掉，关心朋友转转更可靠！

5、寒露来临燥气大，多吃蜂蜜和芝麻，滋阴润肺忌辛辣，平衡心态要豁达，早晚温差变化大，预防风寒把衣加，最后叮嘱一句话，养生保健不能落。

6、寒露使天气冰凉，问候使内心温暖，我们之间多一句问候，就多一份温馨，就让我们相互问候，相互祝福，一起去享受属于我们的“暖秋”吧！

7、寒字一十二笔，寒露到了；我祝你做人一清二白，事业一石二鸟；我愿你与烦恼一刀两断，快乐一举两得；最后祝你一来二去万事如意，寒露快乐！

8、寒露时节，让秋风吹，吹走心头烦恼；看秋叶舞，舞出悠闲逍遥；任秋雨淋，淋来成功好运；让短信飞，飞来真情祝福；愿你用幸福保暖，拿快乐热身。

9、寒露时节易伤肺，护肺保阴养在先；早晚温差较明显，预防感冒放在前；饮食调养宜滋阴，柔润食品应首选。今日寒露，祝你健康！

10、寒露贴士：寒冷饮食，渐勉渐离，熟食暖事，暖胃暖脾，秋花秋月，妙景妙季，随风登高，随秋畅意，天冷添衣，疾病不袭，多多运动，健康不离。