

霜降节气养生短信 霜降问候短信温馨祝福 (通用18篇)

每个人的就职经历都各不相同，但我们都可以从中汲取经验和教训。在就职后，我们需要制定职业规划和发展目标，以实现个人的职业生涯规划。如何写一份具有逻辑性和可读性的就职总结呢？以下是小编为大家推荐的就职总结范文，希望能给大家带来一些启发和帮助。

霜降节气养生短信篇一

1、秋分到了，阳光挥洒我的叮咛，风儿栽着我的思念，云儿传递我的问候，雨儿带着我的祝福，悄悄滴落你心底：用心照顾好自己，祝你秋分愉快，吉祥如意！

2、希望秋风将我的祝福传递给你，秋雨将我的快乐分享给你，秋叶将我的平安快递给你，这个秋分，就让幸福的小分子充满你的整片天空。

3、春雨惊春清谷天，尝过同样的甘甜；夏满芒夏暑相连，看过一样四季的天；秋分落叶鸣谢完，凉意也悄悄袭脸。远方的朋友，愿我的祝福可以在秋分的时候给你带去一丝温暖，让你的内心如春般花开隽永不变！

4、唱完“秋天不再来”，就“遇见”了“秋分”，“夜深了”又“想起了你”，给你一声“祝福”，愿你“感到我的温暖”，在“秋季”里不再寒冷。

5、秋分的天是浪漫的，有秋叶为证；秋分的花是温情的，有秋菊为证；秋分的事是喜悦的，有秋收为证；秋分的祝福是真诚的，有短信为证；秋分到了，愿你秋分快乐，吉祥围绕！

6、秋分瑟瑟伴枝唱，秋水清清情荡漾。秋菊灿灿送温馨，秋

空蓝蓝情歌扬。秋的收获堆满场，秋的美景圆情缘。秋分到了，愿你高歌唱丰收，情人重温来相会。

7、亲爱的朋友，听说了么，“秋分”偷偷的跑出来了，是不是到你那里了？它可是只小老虎，专门咬那些穿的少的人，记得多穿点，我很担心你。

8、秋高气爽笑开颜，秋风徐徐送芬芳。秋雨滴滴润心房，带来快乐无限量。秋景一片双眼亮，祝福送来好运长。秋分到了，愿你开开心心每一天！

9、秋叶选择了飘落，只为天空留下瞬间美丽；秋果选择了成熟，只为有心人来将它摘取；问候选择了你，只为心中的那份惦记。秋分时节，愿你收获幸福，收获情谊，收获心情的美丽！

10、轻轻地，夏天走了，没有留下一丝炎热。轻轻地，秋天来了，带来了，阵阵清凉。片片红叶是我的祝福染红的，点点星光是我的牵挂织就的，短短的信息使我用真诚提炼的，立秋时节，祝你开心愉快！

霜降节气养生短信篇二

霜降养生是尤为重要的，霜降到，寒降临，北风吹，冷相随，思朋友，恋有人，寒冷时，多暖身，友谊常在暖融霜，随你幸福暖洋洋，开心在霜降，友情不相忘。以下是小编为大家整理的霜降养生经典祝福短信大全，希望大家能够喜欢。

一、好消息：值此霜降节气来临之际，玉皇大帝下旨命令小双(霜)和小将(降)到你家，小双(霜)祝你双喜临门，小将(降)祝你喜从天降，愿你拥有霜降，从此天下无双。

二、霜降天凉，注意保暖。多添衣裳，保证温度。有了温度，才有健康。有了健康，自有风度。霜降祝你，美丽常驻。风

度翩翩，独一无二。魅力四射，空前绝后。

三、天气冷了，收到的关怀短信多了吧，用手机的频率高了吧，回短信的时间忙了吧，心窝暖了吧，手机发热了吧？不过没事，我带了霜降来看你，嘿嘿，小样，我就不信这样一热一冷你手机还不死机。

四、霜降吉祥民俗：霜打过的水果特香甜，老百姓有买柿子和苹果习俗，意思是事事平安；商人会把栗子和柿子放在一起，图“利市”的好口才。

五、霜降则福降，福降则运至。据说霜降那天，沾霜就能沾福气，所以建议你到有霜的地里滚一滚，沾点霜气；要是实在没霜，涂点防晒霜、增白霜、宝宝霜也行！

六、天将降“霜降”于人世也，必先寒其空气，凋其草木，封其河流，使吾友深感寒冷，使吾恳切惦念。故吾特撰此信，愿吾友身体安康，霜降添裳！

七、上课没有老师不行，坐车没有司机不行，拍戏没有演员不行，上班没有领导不行，其实这些都不算什么，但今天没有我的温暖祝福一定不行：霜降到了，希望你能照顾好自己，注意保暖，幸福温馨每一天！

八、打开霜降的屏幕，点击冬季的图标，加载关心的程序，运行我对你的美好祝福：又是一年霜降日，气节虽变，我的关心未曾改变，短信虽短，祝福不会打折。

九、节日到了，发个苹果，一人两个，超大的！哈哈。。。骗人的，没有苹果有霜霜啦。。。嘿嘿。。。霜降节日快乐！

十、房前明月光，地上亮堂堂。举头看天上，低头草上霜。短信传暖讯，天冷多加衣。霜降以至祝愿各位身体好，身材靓，精神爽，好运来。

一、深秋霜降，气温骤降。饭要吃饱，衣要穿暖。注意养生，保重身体。冬眠趁早，调整心态。猫冬*，忘却烦恼。霜降祝你，温暖快乐。破茧化蝶，早成正果。

二、霜降日保养小诀窍：天冷气干，皮肤干燥，夜晚睡觉前，有温水洗脸，有助于皮肤抗寒，补充水分，清晨起床后，饮一杯温水，有助于肠胃健康和身体抵御寒冷的能力。

三、深秋寒霜降，养生需难忘：天干易躁水果好，苹果凤梨不能少，时时记住要补水，白果橄榄润心肺，运动锻炼要保持，偷懒贪凉莫坚持。愿你健康多多，快乐多多。

四、霜已降，秋已深，问候暖心肠；要温度，去风度，及时穿秋装；勤锻炼，多泡脚，身心都舒畅；嗅秋香，心敞亮，快乐在身旁。愿你霜降时节放下繁忙，永葆健康。

五、秋风凉，到霜降，保健康，莫要忘，滋补汤，常品尝，早晚时，加衣裳，苹果梨，润胃肠，进食肉，添热量，运动好，身体棒，解秋燥，心舒畅。祝霜降快乐！

六、霜降迎来深秋季，肠胃疾病高发期，补冬不如补霜降，养胃健脾选板栗，饮食温软清淡鲜，不吃冷硬忌刺激，胃部保暖需注意，加强锻炼多添衣，记得保重身体。

七、霜降将至天气凉，注意保暖添衣裳；少敬老人老惦少，和谐家庭福满堂；心旷神怡身康健，其乐融融福寿长；祝福朋友多珍重，平安幸福大吉祥！

八、寒霜降，叮咛到，温度转寒防感冒；露为霜，嘱咐到，润肺健脾很重要；天渐冷，问候到，出门穿上厚衣裳；霜降来，祝福到，吉祥如意把你绕，霜降节，祝你快乐常在，注意保暖哟。

九、霜降到，秋叶黄，霜降枯草天转凉，吃水果，防秋燥，

润肺养阴精力足，早起居，勤锻炼，增强体质身体棒，防湿邪，防秋郁，保持乐观精神爽。

十、深秋来临霜降天，时令养生要牢记！霜降后人体气血开始收敛，食用栗子尤为适宜，栗子性味甘温，具有养胃健脾，活血强身，提神醒脑之功。

一、北风啸，霜降到，寒意浓，棉衣抱，勤健身，常小跑，多锻炼，休息好，温补汤，泻火茶，多多饮，身体好，随霜乐，赏秋景，妙哉趣，好心情。

二、寒霜降，祝福降。愿你：健康降临， 世世平安；生意降临， 财运滚滚；爱情降临， 甜蜜幸福；好运降临， 事事如意；快乐降临， 一生无忧。

三、霜降节气到了，降下了温度，升上了牵挂；降下了树叶，升上了惦念；降下了菊香，升上了祝福。愿你事事如意，永远快乐，季季安康。

四、霜降时节，北风，吹冷了湿润的空气；气温，降低了温暖的指数；水分，凝成了浅浅的霜雪；朋友，则发来了温暖的问候：朋友，愿你多多保重，时刻安好，幸福安逸，快乐每天！

五、霜染大地蕴生机，霜花晶莹写美丽，霜蕊绽放展志气，霜岚绵绵心洋溢，霜籁一片心细腻，霜夕幽幽书回忆。愿你霜降时节，乘着回忆的美丽，把志气洋溢，把细腻感悟，把生机展露。霜降快乐。

六、甜言蜜语为你缝衣，点点关怀给你挡风，一句问候挡住严寒，一条短信送来温暖。霜降到了，叮咛细语送去关怀备至，绵绵轻音带来温暖如春，问候常在愿你烦恼皆无，温柔轻吻伴你幸福永久。霜降快乐！

七、月落乌啼霜满天，潮涨潮落在思念，岁月流水不复返，

你的平安最挂牵，喜忧参半别计较，得失总是轮流转，天气日益转凉寒，记着加衣在早晚。霜降快乐。

八、天蓝蓝，地茫茫，霜花满地降吉祥。晚秋临，霜降到，天冷地寒冬前哨。围炉膛，吃火锅，养身补体营养多。防风寒，穿衣暖，身体健康是本钱。愿君霜降好身体！

九、快乐像点点星辰，祝福若馥郁花香，友谊如浓浓咖啡，思念化缕缕秋风，传达我的祝福：今日霜降，气温下降，短信祝福，信短情长，秋寒加衣，快乐无恙！

十、寒霜降，祝福降。愿你：健康降临， 世世平安；生意降临， 财运滚滚；爱情降临， 甜蜜幸福；好运降临， 事事如意；快乐降临， 一生无忧。

霜降节气养生短信篇三

1、霜已降，秋已深，问候暖心肠；要温度，去风度，及时穿秋装；勤锻炼，多泡脚，身心都舒畅；嗅秋香，心敞亮，快乐在身旁。愿你霜降时节放下繁忙，永葆健康。

2、降一层“幸福霜”，打掉你的忧伤；降一层“如意霜”，照亮你的生活；降一层“甜蜜霜”，晶莹你的爱情；送你一套“健康霜”，捍卫你的身体；霜降来到，别忘涂抹“护手霜”，祝你美丽心情亮！

3、雁南归，霜蕊香，思念情意在胸膛；水凝霜，露已降，深秋之季寒意凉；夜渐长，秋光寒，深情祝愿送身旁。愿你霜降时节莫心慌，合理饮食保健康，出门记得加衣裳，欢悦心情永敞亮。霜降快乐。

5、逗号代表我的微笑，问号是问你能否感受到？省略号是每

天每天为你祈祷……感叹号代表有你这个朋友真好!短信一条代表穿越时空的拥抱,给你温暖,给你依靠,霜降天冷也不感冒,祝一切安好!

6、霜降到了,降下喜气,降落福气,降下运气,降落财气。降到你的心里,让你的明天更灿烂,更甜蜜,更健康,更成功。前提是:及时添衣。

7、霜降又凝霜,天寒渐生凉。大地起苍黄,季节轮回忙。思念越千江,朋友情意长。花谢风飞扬,劝君添衣裳。问候任翱翔,翩翩到君旁。诉衷肠,暖心房。

8、霜降有四种现象:天变冷、露结霜、蛰虫隐、草木黄;有三种祝福方式:发短信、打电话、写信件;关系到两个人:你和我;却只有一句话:天凉,小心感冒!

9、霜降由天来管理,人间温度看人情。自然景象有规律,传递人间有感情。天降大任出难题,难阻民生二条腿。不惧风寒为家庭,儒家思想了不起。

10、霜降天凉问候忙,一缕牵挂诉衷肠,文字如衣暖心房,御寒护体抵风霜。信短情真梦无疆,点滴关心汇成行。加衣保暖莫要忘,你的健康我护航!

11、霜降深秋凉转寒,最易复发关节炎。慢支患者宜平补,滋阴润肺解咳喘。当令水果苹果梨,还有白果和橄榄。菜蔬可食洋葱头,芥菜萝卜能化痰。

12、霜轻轻地降落,风轻轻地吹佛,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。霜降来临,天冷要注意保暖!

13、霜降凉,工作忙,抛开烦恼和忧伤,祝福来到你身旁;秋叶黄,加衣裳,包裹好运和安康,幸福爬上你心房。遥相

望，多思量，注意保暖心情爽！

14、霜降来临，我把关心捏成鸭梨送给你润肺，把叮咛做成棉袄送给你御寒，把祝福熬成热汤给你暖身！希望你随时拥有好身体，健康开心地度过这个秋天！

15、霜降温馨小贴士：霜降时节，天气转凉，秋高气爽，注意养生，防干防燥，防湿防郁，坚持锻炼，规律饮食，内养滋润，百病不侵！祝愿每位朋友都拥有一个健康的体魄！

霜降节气养生短信篇四

1. 霜降，你抬头，双子座流星雨，送你吉祥；你低头，鸳鸯戏水，送你甜蜜；你向前，比翼鸟儿，送你幸福；你回首，绝代双娇，给你鼓励。总之，祝福你心情大好，事事顺意！

2. 初秋，我采处暑的花朵，摘下白露的叶子，拎着寒露的果实，等到霜降这一天，送你，愿花朵带给温暖，叶子带给你快乐，果实带给你喜悦。霜降到了多添衣！

3. 秋风习习，桂花香断，霜降袭来，在外的你要注意身体呀，好好照顾自己，无论天气有多么寒冷，我的祝福都会如期到达你的胸怀，希望你有一个好身体，健健康康。

4. 霜降必有秋风送爽，霜降必有北雁南翔，霜降必有红叶飘香，霜降必有菊傲秋霜，霜降必有朋友念想，霜降必有祝福奔放。祝：霜降快乐久长！

5. 霜降到，祝福到。深秋时节虽萧瑟，我的祝福却温暖。带上我的关心和祝愿，向着你的梦想飞翔吧，希望你每天都快快乐乐，心想事成。

6. 白草枯枝时，霜降降临日，愿你运气来自北方，随风吹来，

福气来自寒霜，随天将来，好心情来自秋风，呼呼飘来，万事如意在霜降，美梦圆来。

7. 今日霜降，送你一瓶护手霜，愿芊芊玉手美修长；送你一瓶润肤霜，愿皮肤白嫩滑而光；送你一瓶养颜霜，愿青春靓丽在脸庞；祝你：美丽更荡漾，越来越漂亮；生活更舒爽，越来越欢畅！

8. 霜降送礼送蔬菜，萝卜、冬瓜和白菜，萝卜顺气消心火，冬瓜滋肝益脾脏，白菜解毒能驱瘟，多食蔬菜身体好，预防疾病保健康。再把祝福送给你：白菜（百财）兴旺生意好，日子红火福无边。

9. 霜降要转凉，千万别着凉，短信送祝福，一生要健康。天气忽冷忽热，注意保重身体。天天开心！

10. 人到深秋多思念，霜降来临要祝愿；一片真情挂心间，默默惦念心最甜；平常问候最温暖，无声短信御霜寒；我的祝福很简单，天凉注意多保暖！

11. 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！

12. 霜降到了，特送提醒：多一点温度，少一点风度，多一点运动，少一点懒散，多一点联系，少一点失踪，霜降也要祝愿你：快乐成双，幸福双份，好运双倍。

13. 霜悄悄从天而降，风轻轻凉意增加，又是初冬雾一场，霜降节气精神爽。气候将渐渐变凉，黑夜将慢慢变长，温暖问候送你身旁，愿平安健康吉祥。祝君霜降快乐！

14. 听说霜降到了，我发条短信给你。叮嘱你多添衣服，身体健康万事可成；唠叨你多去运动，要有强健的体魄去打拼。

事业尚未成功，仍需努力。关心自己，才会生活美满！

15. 玫瑰火了，巧克力火了，我也急上火。别担心，再抠也不能抠你。不差钱，一毛钱的祝福送给你了，祝你快乐每一天！

16. 深秋到，霜降来，寒意到，你却没到，我的双眼渐渐模糊，因为你的身影离我太远，我亲爱的朋友，你还好吗？在这里送给你最真挚的祝福：天冷了，注意身体。

17. 霜降水返壑，风落木归山。冉冉岁将宴，物皆复本源。情意永安在，君来把衣添。亦尝心与口，静念私自言。天凉情意暖，问候在指间。朋友隔千山，短信祝康健！

18. 寒冷，无法阻止我写上问候的信息；冰霜，无法阻挡我发送信息的、毅力；霜降的祝福，总是满满的送给你；祝你霜降快乐美意，幸福甜蜜！

19. 送你一片好运霜，愿你日子喜洋洋；送你一片快乐霜，愿你心情美洋洋；送你一片平安霜，愿你成功沸洋洋。霜降送你幸福霜，驱赶寒冷暖洋洋。

20. 温馨提示：霜降即到，天气转凉，别忘加裳，心情舒坦，事业工作才能强，你我感情慎好，祝福肯定不少，祝你霜降每日愉快，全家幸福安康！

霜降节气养生短信篇五

践行绿色护生态，低碳环保树新风；与邻为善乐融融，家庭和睦传孝德；为人处事有诚信，有礼有节敢担当；修身律己立厚德，弘扬正气铸辉煌。

立夏到，愿你的快乐如流沙直“夏”，把你包围；把你的疲劳清除一“夏”，愿你品尝生活好滋味；让烦恼全都

丢“夏”，悠闲自在保你更陶醉。愿你幸福不止一“夏”！

立夏提高免疫力，吃对食物功效高，蘑菇抗病毒，清炒味美有营养，西瓜保湿又提神，靠近瓜皮多吃好，大蒜剥皮半小时，再来烹饪效独到。愿快乐安康！

被风吹过的夏天，我们共同拥有；被雨淋湿的夏日，我们一起走过；被爱包围的日子，我们不离不弃。让我们的爱迎接新的夏天。祝立夏快乐！

立夏来临，人体出汗多；需补充水分，及时莫错过；保持机体平衡，夏日不再炎热；胃肠功能受暑，刺激相对减弱；保证胃肠功能，食物滋养补益；抵御暑热侵袭，养生重要秘籍。朋友，愿你健康，立夏快乐！

用问候垒成的夏天，是如意灿烂；用祝福筑成的夏天，是快乐无限；用愉悦砌成的夏天，是凉爽满天；用安康建成的夏天，是开心无边，祝你幸福吉祥，立夏快乐！

让问候代替礼品，让真诚代替红包，让微笑传递和谐；微笑代表了问候，问候表达了关心，关心体现了友好，友好诠释了和谐，和谐促进了发展。

立夏到了，春天离去迎初夏，好运结伴到你家：送你一缕灿烂阳光，愿你工作顺畅，事业火辣！送你一个金色年华，愿你人生辉煌，活得潇洒！

夏日炎炎似火烧，清火去热要趁早，苦瓜苦菜咖啡茶，清心提神身体好。荷叶凤脯养心脾，桂圆甜粥补气血，瓜果蔬菜多维c，鱼肉蛋奶增蛋白。春去立夏养生忙，生如夏花福寿长。

让风解开你的愁肠，让雨洗去你的忧伤；让绿色挂满你的心房，让骄阳给你披上霞光。请珍惜这立夏时光，希望亲爱的朋友天天快乐，幸福多多！

清凉风儿带着我的祝福，片片绿荫挂着我的叮嘱，冉冉红日升起你的期望，粼粼碧波荡漾你的坦途，不在身旁把你陪，美好心愿来伴随，开心快乐身康健，福禄绵长吉祥安，立夏快乐哦。

阳光灿烂，大江两岸绿水青山；风吹稻花，丰收美景就在眼前。天空蓝蓝，鸟儿欢唱无忧烦；问候声声，情真意切说不完。立夏到了，愿你的生活如夏日中天，事业成功生活美满！

夏日炎炎荷花开，满塘香气扑鼻来。夜晚围坐荷塘边，心情舒畅凉自来。远离烦恼和忧愁，跳舞唱歌人开怀。愿你夏日无病灾，身体健康幸福来！

夏山苍翠绿意正浓，夏雨酣畅来去从容，夏阳如火情深义重，夏风如友温情相拥。今日立夏，送去我的情义，送去我的祝福，道一声朋友珍重！

灿烂是它的笑脸，热情是它的情怀，奔腾是它的脚步，狂躁是它的舞蹈，暴雨是它的宣泄，飓风是它的倾诉。知己知彼，百战不殆！立夏了，希望你快乐！

立夏到，温度要升高；祝福到，短信问声好；杂草生，问候来除草。除掉忧愁和烦恼，让幸福不在跑，祝你夏日里心情永远最美好。

囊萤映雪是美德，凿壁借光是美德，程门立雪是美德，鸡鸣而起是美德，牛角挂书是美德，昼耕夜诵是美德，引锥刺股是美德，中华美德，天道酬勤！

白云悠悠艳阳照，河水清清鱼儿闹，清风徐徐柳叶飘，花儿俏俏蝶儿绕，立夏一到天气好，畅享生活多美妙！祝您每日开心笑！

告别了阳光明媚的春天，我要带你走进一个凉爽惬意的夏天，

把我的思念化作祝福的清泉，带个你清清凉凉，舒舒爽爽，今日立夏，凉爽从这条短信开始！

芳草自随征路远，游丝不及客愁长。时间匆匆，立夏又至，祝福送给远方的你。心中的思念已托云寄，愿朋友一生顺利，心情美丽。

霜降节气养生短信篇六

【篇一】

1、千树万叶俱青黄，寒风友情花自芳，人到深秋多，霜降来临送祝愿，一片真情挂心间，无声短信御霜寒，霜降了，天凉了，记得添衣保暖，幸福绵长。

2、霜降节气，早晚添衣，保重身体；霜降节气，关怀传递，真情珍惜；霜降节气，多多联系，祝福如诗。霜降节气，愿君吉祥如意，心情如枫叶美丽！

3、古人云：霜降到，要添衣；亲人间，多问候；朋友间，常联系；常见面，不容易；短信至，祝福真；霜降到啦，祝幸福安康！

4、霜降到了，天气凉了，树木凋零了，心情变冷了。祝福到了，开心笑了，美好开始了，心情变暖啦了。愿我的短信带给你开口笑，扫掉天凉的烦恼，好运幸福接着到。

5、烟袅袅，秋高气爽；天凉凉，又到霜降；风细细，思念轻扬；叶飘飘，快乐绽放；水茫茫，好运绵长；露冷冷，添点衣裳；雾漫漫，情意飞翔；语淡淡，祝君安康！

6、霜降到，天转凉，保暖润燥要注意，健脾养胃要适当，蔬菜、鲜果多丰盛，护阴、滋肾、润肺保健康。霜降时节送常

识，祝你开心又健康！

7、天，轻轻晃，落下层层霜；地，白茫茫，万物披新装；你，心善良，祝福常探望；今日霜降，祝你：时时好运碰撞，常常好事成双，天天快乐欢畅，久久幸福安康！

8、所谓霜降，气肃而凝，露结为霜，熊蛙冬眠，气温骤降，兔肉羊肉，进补适宜，瓜果蔬菜，千万莫忘，充足睡眠，调养精神，谨防感冒，身体健康！

9、在寒冷的日子里，让我的问候来温暖你的心房，让我的祝福来为你锦上添花，让我的好运帮你实现你的愿望，霜降来到，愿好事、好运双双降到你身上！

10、秋尽冬来寒霜降，大雁行行向南方。如火红叶满山冈，天凉莫忘添衣裳。秋菊簇动送暗香，秋月莹莹落满窗。祝你金秋体安康，幸福快乐又吉祥！

【篇二】

11、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。霜降又到，祝你霜降快乐！

12、月落乌啼霜满天，转眼霜降伴寒眠。遥知朋友诸事多，短信送出我挂念。添衣保温防感冒，热心热肠保康健。收到短信开笑颜，心情愉悦每一天。

13、每一阵风，都诉说着思念；每一刻钟，都满怀着牵挂；每一片霜，都浓缩着美好；每一句话，都饱含着情谊。霜降了，愿你多多保重，身安体健，天天开心！

14、送你一片好运霜，愿你日子喜洋洋；送你一片快乐霜，愿你心情美洋洋；送你一片平安霜，愿你成功沸洋洋。霜降送你

幸福霜，驱赶寒冷暖洋洋。

15似乎冷若冰霜，其实寂寞难当。霜降热度不降，爱情就是热量。与你风花雪月，爱意温暖心房。万山层林尽染，玫瑰心中绽放。岁月寒暑轮回，用爱与你守望。

16、霜是雨相思，雨是云的情怀，云是风的追求，风是水的温柔，水是梦的流淌，梦是心的呼唤，心是我的问候。嗨，朋友，霜降了，记得添衣哦！

17、霜打了忧愁的额头，降低了烦恼的指数，开心的生活来临了；霜冻了幸福的瞬间，降落了美好的祝愿，甜蜜的日子启程了。霜降了，愿你身体健康，快快乐乐。

18、霜是一场相思的细雨，降下心灵的甘露，思念的嫩芽破土而出，长出关怀的叶，开出芬芳的花，结出友情的果，化作一个小小的问候：霜降了，朋友多保重！

19、几度秋风化绸缪，点点秋雨洗忧愁；浓情深深送问候，霜降愿你笑开口；思念祝福不停歇，情谊绵绵变更稠；天冷莫忘多添衣，快乐常伴你左右！

20、祝福的霜降临了，盖住你的忧愁，遮掩你的烦恼，冷却你的犹豫，染红你的智慧枫叶，泡黄你的智慧果实。亲爱的朋友，祝福你霜降，快乐天天有，不悦时时无。

【篇三】

21、流星燃烧自己，只为瞬间升华，它从未流泪；蜡烛耗尽生命，只为一线光明，它从未后悔；我也不顾一切付出这一毛钱，只为在霜降的日子里祝福你：健康平安！

22、也许你不知道，朋友的快乐，也是我的快乐；你的生病，也是我的痛。霜降来临，请注意保暖，远离病魔，健健康康，

为你我带来一份快乐。

23、虽然大家都很忙，但没有因为时间而疏远；虽然大家都四奔走，但没有因为空间而淡忘。立秋又霜降，季节虽变，我的未变：天冷了，保重身体！

24、霜降天气多穿衣，保护膝盖和关节，预防流行感冒病，身体健康心情好。我是贴心小护士，提醒你天气冷了，要关心家人身体和健康。

冷，留下美丽！祝你霜降后一如往常的快乐幸福！

26、送你一朵花，随着送给你的是一份美丽；送一句问候，随着送给你的是温暖深情。霜降来了，祝你快乐幸福也随它来了！

27、寒霜降，天气凉，大雁向南方；红叶舞，染清霜，莫忘添衣裳；菊花香，蜜柚黄，为你送吉祥；竹露清，秋草黄，全家都安康。祝你金秋快乐！

28、希望我给你的祝福和关怀会是一片阳光，不仅仅让霜降后的晨露在你眼中更加璀璨，而且让你感到我真情的温暖！祝你霜降更双乐！

29、寒风起，霜降到，早晚莫忘添衣裳；日渐短，夜渐长，工作辛苦碍健康；别人忘，我没忘，发条短信把你想。为了我这一毛钱的问候，你可要拼命照顾好自己，小问候，不能忘噢！

30、工作木有领导不行，电视木有广告不行，消费木有钞票不行，炒股木有胆量不行，这些其实都木有什么，关键是霜降到了，木有祝福绝对不行！天冷添衣！

霜降节气养生短信篇七

41. 一场秋雨一场凉，秋风摇落露凝霜。霜降降至，气候越凉。请各位朋友，风起多添衣，霜凝记增被。关爱自己，身体健康。

42. 祝福送你幸福，关心献上真心，问候送去温暖，短信寄来霜降的爱，昔日的情谊，随北风吹来，离别的痛苦，随大雁南去，心中的期望，愿你身体健康，美好的祝福，要你开心久长。

43. 月落乌啼霜满天，转眼霜降伴寒眠。遥知朋友诸事多，短信送出我挂念。添衣保温防感冒，热心热肠保康健。收到短信开笑颜，心情愉悦每一天。

44. 霜降到来好个秋，清晨赏霜冷飕飕，早期常锻炼，强身来抗寒，福气贵在身体旺，冷秋时节随风狂，愿你强身健体，潇洒霜降，万事如意，心情飞扬。

45. 霜降来临，好运降临。霜降时节，好事成双。霜降到了，秋收硕果。祝霜降快乐，收获幸福，收获喜悦，名利双收，福寿双全！

46. 冷风吹了，秋雨飘了，黄叶落了，晨霜降了，大雁南飞了，深秋季节悄悄来临了，温馨短信紧跟着就到了：朋友，天凉了，加衣了，一定要保重身体了！

47. 霜是雨相思，雨是云的情怀，云是风的追求，风是水的温柔，水是梦的流淌，梦是心的呼唤，心是情的问候，情是谊祝福。霜降又到，祝你快乐！

48. 一片清霜一片心，一枚红叶一片情，一湾碧水一个梦，一种思念无处停。霜降到了，愿你身体好好，心情好好，休息好好，休闲好好！

49. 霜降节气到来，露水凝结成霜，带给你酷酷的冰冷。愿我的祝福能给你带去温暖，带去和煦的阳光，带去我真诚的思念。朋友愿你一切安好！

50. 用秋天的斜阳，为你点缀风景；用秋天的花香，为你装饰生活；用霜降的冰霜，为你增添美丽。霜降到来，惟愿远方的你一切顺利！

51. 寒霜降，天气凉，早晚加衣莫着凉；兰花开，菊花绽，阵阵香气送吉祥。隆冬渐近，愿你拥有一个健康的身体，度过一个快乐好运之年。

52. 一分寒意，两分柔情，三分关怀，四分温暖，组成一角温馨的祝福，一杯浓浓的咖啡，捂热你的心扉，祝你霜降幸福，生活多姿多彩！

53. 霜降到，戴手套，寒冬说话马上到；霜降到，戴口罩，流感肆虐拉警报；霜降到，常拥抱，相互取暖好环保；霜降到，祝福到，健健康康活到老！

54. 霜降霜降，喜从天降！福星降，祝你：福星高照人气旺！寿星降，祝你：寿与天齐身体棒！财神降，祝你：财运亨通路路畅！霜降来临，祝你健康，心情舒畅！

55. 幸福就像桔子，拨开了外表的金黄，才能看到快乐的珍藏，享受时觉得酸，回味时却有一种独特的眷恋，让你舍不得又巴不得把它吃完，霜降到来，愿你多多珍重自己的幸福。

56. 琴棋书画不会，洗衣做饭嫌累，上班工作无聊，蓦然回首发现，霜降日子到临，兴致陡然来临，拎起小巧手机，发起真诚短信，望君珍重身体，保持豁达态度，收获快乐心情！

57. 每一阵风，都诉说着思念；每一刻钟，都满怀着牵挂；每一片霜，都浓缩着美好；每一句话，都饱含着情谊。霜降

了，愿你多多保重，身安体健，天天开心！

58. 一丝寒凉一抹露重，风起莫忘添衣衫；一声问候一句叮咛，红枣莲子多吃点；一份牵挂一种惦念，深厚情谊润心田；一条短信一个心愿，寒露安康常相伴！

59. 霜降霜降，喜从天降！一祝你：生意兴隆财源广进人缘广。二祝你：身体健康幸福美满过节日。三祝你：感情顺利早日添新人。霜降福星，祝你开心、快乐！

60. 似乎冷若冰霜，其实寂寞难当。霜降热度不降，爱情就是热量。与你风花雪月，爱意温暖心房。万山层林尽染，玫瑰心中绽放。岁月寒暑轮回，用爱与你守望。

霜降节气养生短信篇八

81. 霜降来临秋意寒，秋风瑟瑟叶凋零，愿秋霜覆盖你的烦恼，愿秋露映照你的笑脸，愿秋菊绽放你的幸福，愿秋月点缀你的生活，愿我的祝福点燃你心底炽热的火光，驱走这霜降的严寒，融化这片片的冷霜。

82. 霜是一场相思的细雨，降下心灵的甘露，思念的嫩芽破土而出，长出关怀的叶，开出芬芳的花，结出友情的果，化作一个小小的问候：霜降了，朋友多保重！

83. 不一定寂寞的时候才想你，不一定想你的时候提起你，但是我想说一定的是寒冷的.日子在关心着你。朋友霜降到了，用我的温暖的心融化冰霜，为你带去阳光般的喜悦！

84. 霜降节，寒霜投降了。本法庭本着宽大仁慈之心，审判了寒霜对人类犯下的冷若冰霜的罪行，判处它终身监禁于冰箱中，为冰棒的冷冻，服务一生。

85. 霜降时节，天气转冷，心中惦念的是朋友；多多休息，

莫太疲惫，心情舒畅人自在；一生朋友，莫要忘记，有事没事常联系。气温降了，照顾好自己。霜降时节快乐。

86. 气温降，寒霜降，早晚莫忘添衣裳，日渐短，夜渐长，工作辛苦碍健康，别人忘，我没忘，发条短信把你想，为了我这一毛钱的问候，也要拼命照顾好自己，记得噢！

87. 霜降气温降低，养生保健要记。累了就要休息，熬夜有伤身体。红枣滋阴补气，板栗健胃养脾。枸杞沙参补益，黄鳝延年美丽。滋养润肺蜂蜜，气血通畅乌鸡。心情快乐向上，祝你健康如意。

88. 望断南飞雁，晚秋已霜降，天气寒冷加衣衫，添巾戴帽厚衣穿。低头思故乡，亲人老村庄，父母身体要健康，养身补体多锻炼。祝愿二老吉祥好身体！

89. 秋风吹吹凉来袭，阵阵寒意冷人心，暖暖天气已收敛，天冷记得多穿衣，晚上睡觉多盖被，避免感冒来袭击，今日霜降祝福你，不感冒也练身体。

90. 霜降到，吉祥降下了雪花，吉星高照；快乐空降了开心，心花怒放；平安降下了福泽，健康长寿；朋友空降了问候，情暖你心，愿你安好哦！

91. 霜降来临秋意寒，秋风瑟瑟南飞雁，一条短信送祝福，愿你快乐心温暖。愿秋霜覆盖你的烦恼，秋露映照你的笑颜，秋菊绽放你的幸福，秋月洒下你的爱情，繁星点缀你的生活，秋夜感受丝丝温暖！

92. 到霜降，天变寒；发短信，问候传；衣莫单，勤锻炼；重养生，体康健；心豁达，才幸福；常常笑，乐翻天；祝愿 你，福不断；步步高，钱多赚！

93. 寒霜轻轻降，冬阳徐徐近；绿叶微微黄，天气渐渐凉；

出门加衣裳，感冒要预防；生活节奏快，锻炼不能忘；饮食要调节，心情要舒畅；霜降到，祝你幸福又安康！

94. 霜降到了，秋风凉了，出门应该加衣裳了。树叶黄了，风景美了，外出观赏心情畅了。祝福来了，问候到了，对你思念记心上了。祝霜降快乐，身体健康！

95. 霜是雨的相思，雨是云的情怀，云是风的追求，风是水的温柔，水是梦的流淌，梦是心的呼唤，心是我的问候。嗨，朋友，霜降了，记得添衣哦！

96. 生活就像天气，春时身体键有康，夏天火热有活力，逢秋漫漫惬意连，遇寒瑟瑟往回钻。恰逢今日寒霜降，人的身体多难当，在家喝点酒暖胃，吃点火锅来暖身，送句“照顾好自己”，让这句短信暖你心。

97. 雾浓天冻，霜降露融。雪舞随风，抒谁情衷。夜凉入梦，问候轻送。愿君保重，莫忘运动。穿着适中，心情放松。祝福一碰，万事成功。

98. 霜降到了，听说你收到祝福短信了，传说发的短信句句是关心，据说收到短信后你会生活变得更好了，日子变得更美了，也就是说霜降到了，降来了美好，降来了幸福，实话实说霜降到了，愿你快乐。

99. 风轻轻，云飘飘，晓霜覆草黄；情切切，意绵绵，祝福叩你心。“霜”（双）降节祝你喜气，福气同降；财气，运气同降；健康，快乐同降；吉祥，幸福同降。

100. 霜是天空的精灵，降下无数的好运；霜是相思的细雨，降下友情的甘露；霜是吉祥的结晶，降下无边的喜气；霜是美丽的心语，降下温暖的祝福。霜降快乐！

霜降节气养生短信篇九

21. 秋风习习，秋意融融，霜降来临，祝福即至，送你一袭暖风，温暖你的心扉，送你一杯清茶，消去你眉间的清愁，送你一条短信，拂去你内心的疲惫，祝你霜降快乐！

22. 生活平平淡淡，日子简简单单，惦记时时刻刻，祝福长长久久，添衣厚厚薄薄，霜降将至，温馨问候一声。愿身体健康，愿望成真！

23. 人到深秋思念重，丝丝牵挂在心房。霜降之日更神往，只愿快快到身旁。短信无声情谊绵，问候声声心头暖。愿你霜降人健康，及时添衣莫受凉。霜降到了，祝你快乐健康！

24. 霜降到，天气逐渐转凉。风儿担心大地被冻着便为它盖上了厚厚的一层落叶；我担心你的身体便发条信息，原这信息带着暖暖的暖意使你感觉不到凉意。

25. 霜降了，我寄了件包裹给你，里面装有益胃润肺的苹果梨，健脾益气的莲子莲藕，养肾养血的党参首乌，希望你尽快领取，领取时间是霜降，领取方式是自掏腰包！霜降快乐！

26. 霜降来了天降温，我送健康贴贴心。送你一件小棉袄，暖暖和多温馨。送你一碗养生汤，健健康康暖暖心。霜降来了，祝亲爱的朋友，顺顺利利，天天开心。

27. 天有霜露降下来，我有祝福送君来。霜露寒寒凉透心，祝福暖暖一片心。霜降已至，望君多注意防寒，祝君快乐往常！

28. 用心熬了一锅热汤，用情温暖了一张大床，用秋实装满你的粮仓，用爱编了一条短信，愿祝福降落在你的头上：霜降时节，快乐无双！

29. 时至霜降，平地起霜，袅袅情更长。嘘寒问暖，放在心上，要你更安康。喜从天降，倍添吉祥，心情更爽朗。阳光播福泽，生活美好意气扬。祝你霜降事事畅！

30. 所谓霜降，气肃而凝，露结为霜，熊蛙冬眠，气温骤降，兔肉羊肉，进补适宜，瓜果蔬菜，千万莫忘，充足睡眠，调养精神，谨防感冒，身体健康！

31. 在寒冷的日子里，让我的问候来温暖你的心房，让我的祝福来为你锦上添花，让我的好运帮你实现你的愿望，霜降来到，愿好事、好运双双降到你身上！

32. 秋尽冬来寒霜降，大雁行行向南方。如火红叶满山冈，天凉莫忘添衣裳。秋菊簇动送暗香，秋月莹莹落满窗。祝你金秋体安康，幸福快乐又吉祥！

33. 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。霜降又到，祝你霜降快乐！

34. 用洗面奶为你保持心情鲜亮，用防晒霜为你保持身体健康，用沐浴霜为你保持快乐风光，用防冻霜为你保持温暖舒畅。霜降到了，祝你生活开心美满双双至，人生幸福如意双双有。

35. 雨洗清秋，风吹哀愁，霜降一过，将别深秋。问候我的朋友，运动带来健康，减压带来快乐，祝福你笑口常开，好运连连，身体健康，霜降愉快！

36. 霜降节，祝福来敲门，敲开你冷若冰霜之门，放进温暖，热情；敲开你风刀霜剑之门，放进互爱，互敬；敲开你积雪封霜之门，放进沟通，友谊。霜降节祝你心底无霜。

37. 月光清凉，白露为霜，深秋时节，气温骤降，不知不觉，

已然霜降，温暖问候，及时送上，早睡早起，锻炼身体，注意保暖，健康第一，合理饮食，规律作息，忘却烦恼，幸福相依，霜降时节，快乐有你。

38. 这是一条幸运“周”语，保你顺水行“周”，前程锦绣；眉头一“周”，福上心头；快乐行“周”，健康长寿。请大声念出来：周末愉快！

39. 霜降了，天气虽然转凉了，但我的关心永远都是热的，温暖虽然已有离意了，但我的祝福是不离不弃的，这不给你送祝福来了-霜降快乐，暖下你那受冷的心窝！

40. 如果一片雪花代表一份情意，那么今天的雪为你而下，愿片片雪花带给你欢乐幸福和喜悦，愿我是20xx年第一场雪中第一个给你问候的人！

霜降节气养生短信篇十

61. 秋雨潇潇化缠绵，冷风习习心身间，月末霜降微凉更明显，身体健康注意要保暖。霜降已到，寒冬欲来。朋友真心不减更关心，祝福真真时刻暖心间！

62. 霜降提醒：出门要注意警察，看看警察穿什么衣服，下班要看看美女，看看美女都怎么保护自己，平时多看看手机，多发点问候给朋友，提醒他们注意身体，亲爱的朋友，愿你霜降快乐。

63. 用秋天的斜阳，点缀你的风景；用秋天的菊花，装饰你的生活；用秋天的清风，凉爽你的心情。霜降之际，我携着秋阳、秋菊、秋风祝你：一切顺利！

64. 虽然大家都很忙，但没有因为时间而疏远；虽然大家都四奔走，但没有因为空间而淡忘。立秋又霜降，季节虽变，我的关心未变：天冷了，保重身体！

65. 风萧萧兮祝福暖，云飘飘兮牵挂伴，雨绵绵兮思念飞，霜凉凉兮凝心愿，情淡淡兮意久远。霜降了，祝你抢走幸福，挟持如意，万事顺利永久被你关押。

66. 深秋霜降，气温骤降，注意防寒，多添衣裳。霜降预示寒冬来临，留意伤风小心着凉，霜降不降朋友温情，温馨祝福暖在心上！霜降快乐，心情舒畅！

67. 秋日的风，秋日的雨，秋日送来了层层霜样的幸福，霜在私语，将这情思情诗情节的祝福，随着秋水流去，一涡半转，流进你的心底。

68. 霜降来临寒到心里，短信祝福暖到心底。看一遍，幸福一天；看两遍，幸福一月；看三遍，幸福一年。还看还看，还不转啊？快将幸福传递下去，霜降快乐！

69. 霜降农谚：霜降结冰又结霜，抓紧秋翻蓄好墒。冻日消灌冬水，脱粒晒谷修粮仓。霜降前降霜，挑米如挑糠。霜降后降霜，稻谷打满仓。

70. 冷的是天气，不冷的是人情；凉的是霜寒，不凉的是关怀。有我的人情和关怀，祝你在霜降后不冷不凉，幸福快乐！

71. 霜降已到；朋友，愿你拿出你的勇气将寒冷赶跑，秀出你的刚强把冰霜压倒，展示你的毅力驱除人生苦恼；在霜降的日子里，大展雄威，祝你事业顺利走高，幸福快乐伴绕！

72. 霜降霜降，祝你该“霜”的成双，该“降”的下降，好运成双，忧烦下降；愿你该“霜”的清爽，该“降”的重奖，心情清爽，健康重奖。霜降吉祥！

73. 霜降到了：我把提醒缝制在卸寒的棉袄上；我把关怀放在提神的咖啡里；送给在霜降日子里辛苦工作的你；祝你再无寒意，精神满满的，工作顺顺的，万事如意美美的！

74. 霜降了，降下了片片如意，事事顺心；降下了好运连连，前途光明；降下了幸福满满，快乐多多；降下了真诚祝愿，情深意重。霜降了，愿你开心幸福！

75. 默默的惦念心最甜，平常的问候最温暖。在霜降的清新中声中，愿你精神百倍，健康加倍，在幸福中陶醉！霜降来临，祝你健康，心情舒畅！

76. 霜降到，诚挚地为你许下三个心愿：许一个福愿送给你，祝你好运连连；许一个安愿祝福你，祝你万事安康；许一个乐愿祝福你，祝你微笑甜甜。愿霜降欢乐祥和！

77. 寒露来临，霜降在望。节气在变，牵挂依然。真情问候，短信送暖。贵体保重，作息规律；降温添衣，进食注意。健康快乐，喜乐安康。

78. 雁过无痕深秋来，清冷秋水渔家忙；百花凋零菊花艳，金蝉鸣唱瓜果香；霜打枫叶染斜阳，农家新粮堆满仓。温度渐低霜降至，朋友情谊不相忘，发条短信送祝福，平安康泰福禄长，吉祥如意万事顺。

79. 霜降季节到，关心短信到，送一双漂亮的小手套暖手又贴心，霜降季节别忘了打电话发短信问候在家的老母亲和老父亲身体是否还好？在此祝你合家团圆，祝你家人身体健康。

80. 春天你把快乐种在地里，用开心浇灌，用健康施肥，用美好松土。到了秋天，快乐成熟了，长满了平安、愉快、幸福。霜降日，快乐落地，着地就跑，边跑边喊：主人，快乐来了，祝你好好爱快乐，快乐伴你行。

霜降节气养生短信篇十一

1. 霜降到了，我把收集的白露水，给你泡上香茗；我把收集的秋分暖阳，送你暖身；我把收集的寒露风，为你扫除烦闷

和苦累；祝你在霜降的日子里，顺利开心，努力用心，事业欢心，万事顺心！

2. 工作没有领导不行，电视没有广告不行，消费没有钞票不行，炒股没有胆量不行，这些其实都没什么，关键是霜降到了，没祝福你就绝对不行。

3. 白露为霜到霜降，天气转凉易感冒。早晚定要添衣裳，睡眠盖被关好窗。饮食清淡多喝汤，快快乐乐保健康。祝霜降健康快乐！

4. 霜降了，降下一分快乐，悦你心房；降下一分吉祥，好运连连；降下一分美好，幸福无限；降下一分平安，福寿无边；降下一份祝福，日子美美！

5. 霜降来临天气寒，风卷树叶草枯黄。秋菊凋零无踪影，晨光映照白茫茫。日出霜化雾荡漾，伸手五指寒心上。劝君加衣莫受寒，晨练体健是本钱。祝君保养好身体！

6. 降了降了降了，别担心，不是股市降了，也别高兴，不是物价降了。气温降了，天变冷了，裸奔的事就别干了，身材再好也得注意添衣保暖了；思念有了，祝福到了，烦心的事就别想了，工作再忙也要面带微笑快乐了。霜降到，思念不降，愿你快乐恒温，幸福升温！

7. 天变冷，秋雁来，霜降到，关怀至：吃红柿，预防流鼻涕；吃栗子，养胃又健脾；吃洋葱，预防老寒腿；吃羊肉，滋补好身体；多锻炼，强健好体魄；多互动，朋友远方来；此短信，包罗我真心；此祝福，包含我真情，愿朋友健康快乐每一天！

8. 默默的挂念最甜蜜，简单的问候最温暖，情谊无价最珍贵。温度在变，我给你的温暖永远不变；节气在变，我的祝福不变。愿我的祝福化作一团火光围绕在你的身旁，为你驱走寒冷，温暖你每一个霜降时节！

9. 气温骤降冷秋装，点点秋意落心间；万里晴空一片天，叶儿飘飘菊花香；凉风嗖嗖气温降，霜降切记添衣裳；奔波劳累多休息，心静淡雅才自在；蔬菜水果莫挑食，营养均衡才健康；短信条条是祝福，句句关心是真心，发条祝福问候你，愿你一切都如意！

10. 霜降，冬之始也，气肃而凝，露结为霜。千树万叶俱青黄，寒风友情花自芳。天冷莫忘添衣裳，善自珍重福满仓。贴心问候暖心房，愿君一生保安康。

11. 人到深秋多思念，霜降来临要祝愿；一片真情挂心间，默默惦念心最甜；平常问候最温暖，无声短信御霜寒；我的祝福很简单，天凉注意多保暖！

12. 兰花香，菊花香，霜降时节树叶黄。一阵秋雨一阵凉，一脉秋水一寸芳。朋友，霜降到了，天气渐凉，及时添衣，愿你身体健康哦！

13. 又是一年霜降日，更是一季转冷时。天气凉，加衣裳；叶儿黄，不悲伤。我寄问候于霜降，祝您幸福与安康。

14. 生活平平淡淡，日子简简单单，惦记时时刻刻，祝福长长久久，添衣厚厚薄薄，霜降将至，温馨问候一声。愿身体健康，愿望成真！

15. 时间飞逝的时候，节转换的时候，昼夜交替的时候，风雨交集的时候，霜降来临的时候，祝福送出的时候，就是快乐到达的时候，霜降了，祝平安幸福！

16. 霜降日提醒：天气渐冷，准备好放寒衣物，昼夜温差变大，注意夜间保暖睡眠，冷气袭击，注意强身，防止感冒等风寒疾病，按时休息，保证精神，提高抵抗寒冷能力。

17. 霜降到来，祝你开心似那晨霜，尽早到来，郁闷像那归雁，

往南飘去，财运像那北风，呼呼出来，幸福像那枯草，正在孕育更加繁荣的一年。

18. 北风吹来冷的气息，云儿出来秋的声音，霜在枯草间亮起抗寒的口号，温度降低提请你该是好好注意保暖爱护身体，踏上保暖祝福的征程，发送你防寒的短信，愿你霜降更加健康开心。

19. 白草枯枝时，霜降降临日，愿你运气来自北方，随风吹来，福气来自寒霜，随天将来，好心情来自秋风，呼呼飘来，万事如意在霜降，美梦圆来。

20. 冷霜，是天空的精灵，从天而降；问候，是暖暖的祝福，源于内心；今日霜降，愿你精神百倍，健康加倍，每日在幸福中陶醉！

霜降节气养生短信篇十二

1、又是一年清明到，清明时节踏青好，生活劳累工作忙，莫忘休闲身心放，明媚春光别辜负，户外散心气顺畅，轻声问候已送上，愿友平安更健康。清明节快乐！

2、又是一年清明到，踏青郊游风光好，繁忙工作暂推掉，放松身心忧愁消，蜂飞蝶舞幸福绕，喜鹊枝头把福报，清明短信传问候，愿你平安身体好。

3、心情美好烦恼少，一天快乐8万秒，多去锻炼少偷懒，身体健康是本钱，好运幸福牵手来，吉祥如意在身边。清明节来临，祝你幸福生活乐逍遥。

4、万物复苏，新生迎清明；扫墓祭祖，真情怀清明；春光明媚，踏青赏清明；珍重生命，大爱在清明。祝你清明节身体健康，内心清明多快乐。

5、三月桃花开，爱是永恒、只要有你、我做得到、最后的风度、其实我一直都想对你说、爱上你在等待!祝你清明节快乐!

6、三月清明节气养生很重要，高血压发病应记牢，眩晕头痛情致易失调，减少甜食的摄入，轻柔锻炼不负重，水果蔬菜常伴随，低盐低脂是良药!

7、上天让我们过清明节，是为了让我们振奋，而不是悲伤。又一个播种希望的日子，让我们快乐的，幸福的，幸运的播种，收获，让爱我们的人们快乐，欣慰!

8、上天要念飞天咒，入水要念避水咒，取经要念紧箍咒，清明节送你快乐大魔咒：烦恼一现就消失，忧愁一听就吓跑，郁闷只能躲着走，最后只剩下开心每一天!

9、也许一个人的世界会很孤寂，但是请相信每当夜深人静的时候，耳畔总会想起那句“没有我的岁月里，你要保重你自己”，清明节到了，请珍重身体!

10、山孤烟雾薄，树小雨声稀，风飘飘雨潇潇，哀思悠悠悲情渺渺，莫道不销魂，何处暗香盈袖?清明节别样的轻愁诱惑，体味不一样的珍惜之感!

11、工作节奏太快，生活实在太累，转眼春季到来，外面阳光明媚，约上好友相约郊外，踏踏青挖挖野菜，马上出发，别再等待，祝你清明小长假过得愉快!

12、工作压力蹭蹭涨，薪水依旧物价扬，迫于生计苦奔忙，无暇联络话衷肠，趁此清明假期长，走动走动亦无妨。朋友，清明节快到了，记得多联络哦!

13、工作辛苦，生活太累，清明放假，要多休息。听听音乐，玩玩游戏;放放风筝，野外踏青;要是无聊，发发短信，增进

友情，表表心意。

14、已经拥有的不要放弃，已经得到的更要珍惜，已经失去的留作记忆，内心追求的必须努力。清明时节，愿生者健康，逝者安息，缅怀过去，祈福未来。

15、不忘过去的曾经，作别昔日的从前，吸取失败的教训，总结成功的经验，回味逝去的岁月，展望美好的明天。清明节，让我们把往事怀念！

16、为先人扫去四季的脚步，告诉他们我们的幸福，为先人送上时间的祭奠，告诉他们我们的快乐，朋友，清明节志存高远，宁静安康。

17、为你擦干满脸的泪花，让你忧愁随风飘散，帮你抚平受伤的心灵，让快乐幸福逐渐好转，发条祝福短信送关怀，让你幸福+健康+快乐，清明节愿你无忧无虑无烦恼。

18、云儿装载着我的问候，飘送给你我的关怀；细雨包含着我的真情，传达给你我的心愿：清明时节，愿你忘却烦恼，自由自在！

19、云卷云舒，雨后就是天晴；日出日落，昼夜循环不停；月圆月缺，岁月如此亏盈；花谢花开，又是一年清明。祝你：烦恼云淡风“清”，幸福水秀山“明”！

21、今天也许你很忙，今天也许你很疲惫，在这个缅怀的季节，别忘了抽出一点时间，去拜祭在天堂的亲人，祝你清明节快乐幸福！

22、今天你与我清明时节来踏青，赏花观景好心情；植树成林好遮荫，美化环境一份力；寒食日里吃鸡蛋，破壳重生好前景；清明节里放风筝，赶走晦气来好运！

23、今天是清明节，记忆的潮水慢慢的涌来，逐渐淹没我们对远去亲人的思念。斯人已矣，我们无法挽留。唯有放开胸怀，更好地生活，才是最实在的选择。祝清明节快乐!

24、今天是清明节，我心中思绪万千，带着对故人的怀念，带着对友人缅甸的情怀，带着一份思念的感受!释放，传送，祝愿，祈祷，愿你幸福美满!

25、今年清明没雨纷，扫墓短信提醒您：填土整坟祭先人，香火纸钱敬逝亲，祭祖防火要谨慎，祭奠方式可更新，敬献鲜花写祭文，环保扫墓情亦真。祝：清明节，亲在心!

26、天也清明，地也清明，美丽的山色分外清明;人也清明，心也清明，快乐的情绪十分清明。愿你生活清且明，前程好清明!清明小长假，祝你愉快!

27、无论在天涯，无论在海角，一声深情呼唤，家，就静静地永驻心间;无论你我他，无论春夏冬，一句真切问候，爱，就永逆地伴君同行!清明节快乐!

28、开心，其实很简单;开心，其实触手可及;开心，有你的陪伴;开心，有对你的思念。离去的，只是伤痛，遗留下来的，是甜蜜思念。祝你清明节心情是愉快的!

霜降节气养生短信篇十三

霜降到，天凉了，穿衣服，不能少，送祝福，才是宝。一起来看看小编为大家整理的：霜降时节的温馨祝福语句子短信，欢迎阅读，仅供参考。

1. 纷纷落叶在眼前飘扬，带着秋日的微黄，带着天空的寒霜，带着寒风的登场。又是一年霜降时节，气温下降，劝慰朋友，多添衣裳，感冒要防，保重健康。

2. 变化的是季节，不变的是祝福；溜走的是时间，珍藏的是情谊。霜降节气，天气转冷，祝福托暖暖的阳光送去，愿你生活安康，整个季节都是暖暖的。

3. 明月清光，地上霜降，霜在降，天气凉；蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，也要健康；清秋时节，加件衣裳，暖暖和和，安度霜降。霜降霜降，祝福从天而降。愿福星降，伴你福星高照人气旺；愿财神降，祝你财运亨通露露畅。祝霜降快乐，身体健康。

4. 霜降时节，草木凄凄，寒风凛冽。发一条短信给你，送去我的点点新意。祝你工作顺利，健康如意！愿我的祝福比鸡蛋贵，比猪肉高！

5. 露重霜难进，风多响易沉。霜降来临，寒意阵阵，亲爱的朋友，别把活力裹在厚重的外衣里，别让快乐窝在暖暖的被子里，记住咯，多运动，多喝水，每天都有好心情！

6. 气肃而霜降，阴始凝也；天冷而添衣，御寒冷也；友远而发问候，情至深也；字少而意浓，久牵挂也。霜降到了，愿朋友注意身体，防寒添衣！

7. 一见钟情喜欢你，两心相悦爱上你，三生有幸认识你，四季有缘来相会，五彩斑斓生活美，六六大顺祝福你，霜降来临，天冷记得多天衣。

8. 霜降到，福气到，露水结成霜来到，抗寒搞，棉衣找，御寒的行头准备好，寒风啸，枯叶飘，祝福的问候不能少，身体强，疾病远，开开心心乐连连。

9. 霜降送礼送蔬菜，萝卜、冬瓜和白菜，萝卜顺气消心火，冬瓜滋肝益脾脏，白菜解毒能驱瘟，多食蔬菜身体好，预防疾病保健康。再把祝福送给你：白菜(百财)兴旺生意好，日子红火福无边。

11. 算不尽日子里有多少风，只看见清晨草丛间的霜，从此温暖一去不复返，紧张厚重添衣开始抗严寒，福气运气不要错过，疾病寒冷莫让得瑟，愿你强壮在霜降，幸福随风扬。

12. 床前明月光，咦，是地上霜！举头望明月，滴，原来到霜降！霜降祝你喜逢“双”，事业爱情换新装；霜降祝你生活“爽”，财运官运没法挡。祝身体健康，快乐无疆！

13. 霜降节祝你赶走心底寒霜，把温暖快乐注入心房中。气温降了，温情提升，声声问候暖人心；秋叶掉了，友情常聚，句句祝福显真情；霜降来了，天气转凉，凉凉风中透关怀，真心祝福伴永远！

14. 霜降节，寒霜投降了。本法庭本着宽大仁慈之心，审判了寒霜对人类犯下的冷若冰霜的罪行，判处它终身监禁于冰箱中，为冰棒的冷冻，服务一生。

15. 四季在变，不变的是祝福，霜降再冷，不冷的是友情，温馨传递，暖暖心情，霜降祝福，快乐享福！愿你的生活天天好多彩！

16. 上课没有老师不行，坐车没有司机不行，拍戏没有演员不行，上班没有领导不行，其实这些都不算什么，但今天没有我的温暖祝福一定不行：霜降到了，希望你能照顾好自己，注意保暖，幸福温馨每一天！

17. 霜降到，气肃而凝，露结为霜，千秋扫作一番黄。短信到，送去问候，带给祝福，去除寒冷心里暖。祝霜降快乐！适当加衣，小心感冒。

19. 银色凌晨白色世界，凉气逼人已是霜降。大年夜大年夜雁孤鸣告离晚秋，告诉人们添衣加帽。霜即雨露降临幸福，健康美满吉祥如意。霜降到了，愿你天赐降福，雨露润泽津津润！

20. 人到暮秋怀念重，丝丝挂念在心房。霜降之日更神往，只愿快快到身旁。短信无声情义绵，问候声声心头暖。愿你霜降人健康，及时添衣莫受凉。霜降到了，祝你快活健康！

21. 风寒了，怀念却暖着，深刻心髓；雨凉了，挂念却暖着，沁入心坎；花凋了，情义却芳喷喷鼻，潜入心房；霜降到，祝福到，愿你幸福无穷，健康相随！

22. 我的祝福化成霜，静静落到你身旁，提示气温在降低，日夕加衣保健康。我的怀念凝成霜，落地雪白纸一张，等你写上喜和忧，快活生活共分享。霜降高兴，好运常在。

23. 暖和的情义浸润着怀念，温馨的挂念流露着真诚，温柔的情怀裹挟着惦念，温心的问候掺杂着祝福，霜降，愿温情的文字带给你幸福无穷，霜降快活！

24. 北风阵阵身觉冷，心中热忱似火焚。霜降之日温度低，怀念又添几分分。小小短信送温情，情深意重沁人心。愿你霜降人健康，生活如意快活临！

25. 冷风吹，吹不散炽热的情怀；凉气袭，袭不走情义的芳喷喷鼻；气温降，降不下友情的体温；霜降到，道不完心中的挂念。同伙，愿你安好，幸福如意！

26. 友情的温度，暖化了空间；情义的光泽，幸福了人生；怀念的脚步，穿越了严寒；真诚的问候，暖和了心房。同伙，霜降到了，愿你幸福安泰，一切如意！

27. 霜降来到霜花飘，鱼儿沉底蛙睡觉。清清湖水荷叶枯，芦苇荡里白茫茫。白叟孩子围火炉，全家上阵涮火锅。愿同伙霜降全家乐，大年夜大年夜吃二喝享清福！

28. 气候渐冷，不冷的是同伙间的热烈；温度渐降，不降的是恋人世的热忱；气候渐寒，不寒的是亲人世的温情；霜降渐至，

伴随的是我真诚的问候，愿你身心健康，高兴越冬！

29. 霜降到，霜花笑，片片快活已送到；北风吹，树叶飘，点点怀念心头绕；短信传，问候到，声声祝福在今宵。霜降了，愿你健健康康，快快活乐无懊末路！

30. 寒露为霜天转凉，外出及时添衣裳，夜晚盖好被和褥，防止感冒莫着凉，饮食清淡汤为主，润泽津润津润心脾保安康，霜降，愿你身材健康，笑口常开！

31. 霜降日，凉气绕，声声问候千里到；霜如雪，树叶凋，怀念如阳高高照；雁南飞，穷冬到，祝福送来严寒消。霜降到了，愿你健健康康，快活逍遥！

32. 白露为霜到霜降，气候转凉易感冒。日夕定要添衣裳，睡眠盖被关好窗。饮食清淡多喝汤，快快活乐保健康。祝霜降健康快活！

33. 霜降了，降下一分快活，悦你心房；降下一分吉祥，好运连连；降下一分美好，幸福无穷；降下一分安然，福寿无边；降下一份祝福，日子美美！

34. 霜降了，凉气四溢了，我心挂念了；北风吹起了，怀念加重了；霜花闪现了，惦念加深了；气候变冷了，问候暖怀了；愿你一切安好，福寿安康！

35. 霜降光降气候寒，风卷树叶草枯黄。秋菊凋零无踪迹，晨光映照白茫茫。日出霜化雾涟漪，伸手五指寒心上。劝君加衣莫受寒，晨练体健是成本。祝君保养好身材！

36. 露为霜，天转凉，及时添衣莫着凉；北风起，秋叶飘，天干劝君多喝汤；秋霜降，祝福到，快活直往心里冒；霜降，愿快活幸福‘双’降到你身边！

37. 晚秋气候严寒了，生活豪情暖和了。大年夜大年夜雁孤鸣无影了，亲情友情加深了。喜鹊枝头叫喜了，风啸夜思惟你了。霜降到了，祝你摄生美丽了，愿你靓丽时尚了！

38. 天降银花霜降到，银光闪烁把捷报。暮秋牛羊肥又壮，落叶溪水喜洋洋。寰宇严寒穿棉衣，大年夜大年夜炖山鸡羊肉炒。抱着火炉吃夜宵，摄生保健幸福笑。愿你霜降快活伴！

39. 霜降骨气将至，气候越来越冷了。小编今天为大年夜大年夜家带来霜降骨气祝福语，一路来看看吧！

40. 霜降之日好运降，保你事业顺利事迹旺；霜降之日健康降，身材健康有保障；霜降之日爱情降，花好月圆人成双；霜降之日问候降，声声祝贺到身旁霜降到了，愿你快活健康！

41. 霜降来了，我衷心祝愿你，好心情天天降，好运气时时降；霜降切记添衣裳，遮风挡雨身体暖。祝愿你平安健康，喜度霜降！

42. 霜降节，祝福来敲门，敲开你冷若冰霜之门，放进温暖，热情；敲开你风刀霜剑之门，放进互爱，互敬；敲开你积雪封霜之门，放进沟通，友谊。霜降节祝你心底无霜。

43. 霜降起，寒气来；温暖送，短信来。在这辞秋迎冬的最后一个节气里，注意保暖和保健，还要保有我对你的关心和祝福。祝你身体健康。

44. 鸡声茅店月，我只愿瞧霜。瞧霜：是如此娴静，如此淡定，如此冷艳。没有血脉的温情，在静静的告诉我们温暖是如此弥足珍贵。霜降将至，祝你暖暖的享受霜别样的温存。

45. 霜降到，寒来到，露水成霜寒风到。秋风涩，天转凉，睡觉盖被关门窗。送祝福，送问候，适当加衣防感冒。祝霜降快乐，身体健康！

46. 远看，白茫茫，花草树木扮新妆；近看，是白霜，冷气扑鼻袭身上；今日霜降，愿你：冷时莫忘添衣裳，保暖防护身健康；祝你：心情欢畅暖洋洋，快乐幸福暖心房！

47. 霜降到，天气逐渐转凉。风儿担心大地被冻着便为它盖上了厚厚的一层落叶；我担心你的身体便发条信息，原这信息带着暖暖的暖意使你感觉不到凉意。

48. 霜重鼓寒，天寒霜降，青松冷淡不如花，等到霜降来袭时，只见青松不见花，大街小巷花儿无处觅，特地通知霜降你要注意多保暖。

49. 兰花香，菊花香，霜降时节树叶黄。一阵秋雨一阵凉，一脉秋水一寸芳。霜降到了，请注意季节冷暖，及时添加衣裳。

50. 霜降水返壑，风落木归山。冉冉岁将宴，物皆复本源。情意永安在，君来把衣添。亦尝心与口，静念私自言。天凉情意暖，问候在指间。朋友隔千山，短信祝康健！

51. 节日在时刻的变换着，不知不觉中霜降已悄然而至，但我们之间的友谊并不会因为距离而发生改变。天气变冷了，别忘了要多给自己加件衣服。

52. 霜降到了，寒气来了，天变冷了。短信到了，问候来了，心变暖了。霜降来了，秋风强了，树叶黄了。短信来了，祝福多了，笑容有了。祝霜降快乐！

53. 霜降将至，我轻轻松开秋的手，不舍，因为秋的背影依然醉美，可是冬在呼唤着我的名字，她的声音彻底*我的心，我必须离开。秋冬之间，你是否发现自己是个幸福的人？让我们一起，享受霜降，享受生活！

54. 天气转凉，穿好秋装；睡眠充足，精神无恙；鱼肉蛋类，

补充热量;寒降季节坚持锻炼，身体更强;贴士传情，愿你安康。

55. 霜降是秋雨的相思，秋雨是霜降的情怀，美梦是心灵的呼唤，心灵是美梦的港湾。霜降来临，愿你快乐幸福!暖暖生活!

56. 秋风秋雨秋将去，冬雪冬梅冬声近。霜降了，天凉了，添衣了，保暖了。霜降到了，多生点火暖和暖和。愿秋天的你一切都好。

57. 霜降节，寒霜投降了。本法庭本着宽大仁慈之心，审判了寒霜对人类犯下的冷若冰霜的罪行，判处它终身监禁于冰箱中，为冰棒的冷冻，服务一生。霜降节祝你赶走心底寒霜，把温暖快乐注入心房中。

58. 冷风吹过，那是我对你的思念，阳光照射，那是我给你的温暖。

59. 漫天飞舞的雪花，银装素裹的枝条。多变的是天气，不变的对你的祝福。在这特殊的时刻，在这霜降时节送上我对你的美好祝愿：愿你快乐幸福每一天!

60. 呼吸着菊花的淡淡幽香，漫步在披着金黄外套的绵延小道上，不由自主的拉紧衣服。霜降到了，温度也降了，不要迷恋外面的美景而忘了自己的健康，记住多穿点衣服。

61. 天气转寒，容易生病。梦想嘛，是要坚持的，事业嘛，是要加油的，爱情嘛，是要努力的。但是，身体嘛，更是要注意的!送你一个祝福，愿你心想事成，一帆风顺。

62. 峨眉秋月半轮，影在湖面江水流。夜来霜降向人间，思君不见送祝福。送你一句平安，送你一句快乐，更愿你幸福常常久久。

63. 霜降春林花委地，遭时荣悴一时间。归根落叶一那时，岂是昭昭上天意。愿君心朗气和顺，全家福宝寿康安。祝福虽小情意浓，霜降时节保健康。

64. 霜降到，气温降，昼和夜，温差大，发短信，提个醒，多添衣，防感冒，多运动，身体健，多喝汤，养原气，祝福你，霜降天气也快乐。

65. 秋冬凉，要霜降，加棉被，添衣裳，洗脚泡澡热水烫，脚底痛快心舒畅，信息关怀发朋友，我温暖你不着凉。把这份温暖的关心也送给你的朋友吧。

66. 霜降到了，虽然天气寒了，但我的问候却不含(寒)糊，特送短信一条，里面蕴含(寒)着关心，提醒，霜降到了，注意防寒多添衣。

67. 床前明月光，晨露冻成霜；举头思朋友，低头发短信；霜降天变冷，保暖要做好；切记多穿衣，温暖每一天；愿朋皆如意，生活倍温馨。

68. 秋风起，秋叶落，秋渐冷，寒霜降，要添衣，防感冒，常锻炼，强体魄，吃羊肉，活气血，吃栗子，健脾胃，短信至，关怀至：天冷了，照顾好自己！

69. 幸福就像桔子，拨开了外表的金黄，才能看到快乐的珍藏，享受时觉得酸，回味时却有一种独特的眷恋，让你舍不得又巴不得把它吃完，霜降到来，愿你多多珍重自己的幸福。

70. 霜降到来杀百草，霜打茄子茄蔫了；偏有一物不信邪，霜染红叶叶更红。发条短信霜你心：愿你心中信念永不倒，不畏风刀霜剑严相逼，热爱生活激情似霜叶红于二月花！

71. 如果心情可以放飞，我愿把开心送给你，如果付出可以传送，我愿把关怀传送，如果开心可以感染，我愿用笑脸感

动你，如果祝福可以让你健康，我愿在霜降第一个把祝福给你，愿你身体健康，保重身体。

72. 发还是不发，问候就在那里，等着你，冷还是不冷，霜降就要到来，盼日子，没办法，短信还是电话，祝福给你，愿你乐乐，霜降到来，愿你添衣保暖，开心快乐。

73. 情谊如果深，让你温暖在心，问候如果真，让你感动在身，祝福如果早，让你幸福在胸怀，霜降虽然冷，收的我的短信，愿你全身发烫，如果不烫，发给你的朋友试试，愿你霜降快乐。

74. 霜降提醒：添衣保暖，保重身体，加强身体，调整作息，吃饭规律，温补益体，红枣枸杞，温补做好，冬瓜萝卜，做汤甚妙，霜降抗寒，温补强健。

75. 霜降是寒冷的，朋友的关心是温暖的；霜降是苦涩的，朋友的关心是甜蜜的；霜降是萧瑟的，朋友的关心是火热的。愿朋友的你身体健康，霜降快乐！

霜降节气养生短信篇十四

1、将烦恼丢掉，让快乐跳起来；将忧愁忘掉，让开心闹起来；将难过藏掉，让愉悦动起来；将悲伤仍掉，让幸福炫起来。愿你清明节忘却忧伤，拥抱精彩未来！

2、复苏万物迎清明，缅怀故人祭清明，珍爱生命言清明，生死并置真清明。知道吗？这才是清明节的人文精神：一纪念感恩，缅怀故人；二维护新生！

3、咱俩关系这么好，告诉你一个天机，今晚千万不要出门，知道为什么吗？因为你太帅了，会让大大小小的鬼痴迷的。哈哈，清明节快乐哦。

4、南北山头多墓田，清明祭扫各纷然；纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。清明节寄托你的哀思，拜祭已逝的亲人，珍惜生命，珍惜生活，更加精彩每一天。

5、亲爱的朋友，让我送你一篮水果吧！祝你苹安富贵，橘祥如意，梨想成真，杏福快乐，柿事顺利，核家幸福，梅有烦恼，甜如甘蔗，幸运如葡萄！清明节快乐！

6、雨是天空的眼泪，撒在灰色而哀痛的心田；爱是复苏的种子，萌发在的生机勃勃的春天。清明节，为过去的一切祭奠，也祝福所有为生活努力奋斗的人。

8、细雨纷纷，湿润了我对你的想念；想你深深，承载着我对你的祝愿。老朋友，清明节到了，愿你把幸福快乐抓紧一点，将平安健康看牢一点，让生活充满希望每一天。

9、细雨纷纷，思念绵绵，我对你的牵挂，有剪不断的线相连；期盼几多，问候几许，我对你的祝福，是我最真诚的心愿。清明节到了，老朋友记得照顾好自己哦。

10、细雨纷飞，代表我对你的思念；杏花飘香，代表我对你的牵挂；春风和煦，代表我对你的祝福；溪水潺潺，代表我们的友谊长存；清明节，祝福依然不断。

11、细雨阵阵，烦恼被浇得“体无完肤”；柳絮飘飘，晦气被吹得“七零八落”。清明节到了，愿你的幸福“细水长流”，愿你的人生“一帆风顺”。清明节快乐哦。

12、祈求春风，要它带给你事业成功，春风得意；我拜托春雨，要它带给你生活惬意，爱情甜蜜。它们都答应了，清明节到了，祝愿你事业生活都一清二明！

13、朋友是漫漫人生路上的彼此相扶、相承、相伴、相佐。祝福是漫漫人生朋友彼此的关心、关爱、关怀。我们彼此不

在身边，短信送上美好的祝福，愿你清明节快乐！

14、朋友，清明节到了，愿你为人光明正大，做事光明磊落，心情阳光明媚，身体耳聪目明，才智聪明过人，工作精明强干。祝你的生活如春和景明，十分美好！

15、在清明节这天，是你为我撑起一片无雨的天空。无论风雨雷电，我就是你的风衣、雨伞、避雷针，无悔的是我们相遇！佳节快乐！

16、在清明节这个湿漉漉的雨天，是你为我撑起一片无雨的天空。无论风雨雷电，我就是你的风衣、雨伞、避雷针，无悔的是我们相遇！佳节快乐！

17、在清明节来临之际，祝愿大家：生活账目“清”清楚楚，感情思路“明”明白白，工作事业“节”节高升，总之一句话：这小日子过得是有滋有味，和和美美！

18、在这里我们尽情道出对亲人缱绻的思念，在这里我们再次体会人世间的爱心与温暖，拼合破碎的心，微笑着重新扬起生活的风帆。朋友，生活是那么美好！

19、在这个特殊的节日里，放下你手里的工作；即使你是个工作狂，也在这个特别的日子里稍作变化。生命中还有很多更重要的事情需要我们去做好，好好地活。

20、在这一个柳絮纷飞，樱花烂漫的时节化作万片飘零。清明节来了，在这个有爱的日子里，我们应该比以前更懂得如何去爱，更明白怎样去爱！

21、在二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明。虽然作为节日的清明在唐朝才形成，但作为时序标志的清明节气早已被古人所认识，汉代已有了明确的记载。

22、向天借一片蓝，向云借一片轻，向太阳借一道光，向草借一片绿，向花借一片红，向鱼借一些自由，原来美丽真的触手可及。清明节，走走看看，心情更释怀。

23、吃上一桌思念的佳肴，喝上一壶记忆的美酒，献上一朵希望的花束，撒上一抹温暖的微笑，清明节，传递温馨，关心接力，让人间真情永随，让你我同醉！

25、再多的短信也不能抚平你受伤的心扉。再多的安慰也无法拂去你的泪水，我只想轻轻地对你说：清明节到了！远方的我永远在你身边祝福你、支持你。

26、先人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼，小康生活幸福满，祭祖感谢先人功。清明节时缅过往，做个好人福更长，愿你一生得真理，真正幸福年年祥。

27、传说中薰衣草拥有四片翠绿的叶子：第一片叶子是信仰，第二片叶子是希望，第三片叶子是爱情，第四片叶子是幸运。我送你一棵薰衣草，愿你清明节快乐！

28、记得清明节曾为自己买了朵鲜花，祭祀那故去的冬天；那么今天白露，我就为自己买一身长衣，遮掩那故去的盛夏。心情就像节气，每一个都值得纪念。

29、记住曾在自己生命留下回忆的人，无论过去的还是现在的。清明节了，逝去的`美好，记牢；现在的欢笑，拥抱；让温情传进人人手机号！

30、生活太多不如意，乐观心态勿抛弃；烦恼不需常捡起，希望记得要重视；幸福应该多珍惜，勿被其他所麻痹。清明节到了，记得让我们每一天的生活明媚起来。

31、生活，规律一点；养生，关注一点；营养，丰富一点；心情，快乐一点；想你，短信一点，清明节到了，收到我的

祝福，记得快乐哦。

32、生活，可以简单一点；情感，就丰富一点。饮食，也简单一点；营养，就丰富一点。语言，也简单一点；思想，丰富一点。短信，也简单一点；清明节，幸福一点。

33、生命是支出，感情是收入，生活让我们学会积累存储，用时再来支付并获得心灵的满足。清明节，朋友一声问候，关心永远存在，祝你节日宽心！

34、生命的重要性，早已不用重复；失去时最痛苦，但又无可奈何；请收到短信的人，传递这份关爱，保持乐观心态，走过有些悲伤的清明节，继续快乐过日子！

35、生命中，总会有人缺席；曾经拥有的，原来轻若尘埃；幸福很脆弱，每个人只是站在中转站；把过去一页轻翻，幸福只跟自己有关。清明节近，祝你一切遂愿！

36、生与死的距离，是开始和结束的距离，是拥有和失去的距离，是记忆和回忆的距离，是思念和怀念的距离。清明节到了，愿生者平安、逝者安祥。

37、布谷鸟叫清明到，朋友心意要收好。愿你幸福少烦恼，财气运气跑不掉。健康从头淋到脚，万事如意心情妙。清明节预祝你有有个美好的假期。

38、圣旨到！奉天承运，皇帝诏曰：清明节将至，特赐红包一个，内有幸福万两，开心万两，快乐万两，青春万两，愿卿家饱尝幸福快乐之微笑，钦此！

39、四季的精彩有阳光装点，天空的精彩有云朵渲染，岁月的精彩有快乐打扮，友谊的精彩有问候呈现，春天的精彩有鲜花烂漫，清明节的精彩有真情结伴。

40、四月的清明节，总是伴着些淡淡的雨季，好像上天也会理解人们的无限哀伤，不如我们收拾好心情，去踏踏青，郊郊游，还自己一个舒适的心情。

霜降节气养生短信篇十五

白露秋转凉，风吹落叶黄。暑气渐退场，候鸟南飞忙。夜深寒意浓，朋友牵挂长。叮咛添衣裳，冷暖多提防。身体要保重，祝你永健康。白露快乐！

白露节气到，我采集雨露编织成短信送给你，愿：百花的芬芳之露送你吉祥，绿叶的无忧之露送你坚强，大树的伟岸之露送你安康。天转凉，多添衣裳！

白月光，地上霜，露珠亮，天转凉。天地苍苍，白露为霜。美丽冻人，也要健康。清秋时节，加件衣裳。清清爽爽，季季安康。白露时节，祝你快乐又健康！

露重飞难尽，风多响易沉。秋天到了，露水重了，蝉飞不动了，落了下来。秋风吹不尽，总是故友情。秋风又起，绵绵无尽，天气渐寒，总是牵挂朋友要添衣。

白露秋分夜，一夜凉一夜；露水虽漂亮，莫要忘衣裳；小小短信提个醒，一声问候也算暖；朋友千里不算远，只要惦记也无妨。

夏日炎炎酷暑退，凉风嗖嗖白露至。燕子南飞过冬日，祝福问候心相系。无论千山万水，无论天涯海角，都阻隔不了心底那抹永无止尽的牵挂。朋友天凉了，出门记得添衣，晚上盖好被，莫让友人再惦记。

白露今天是白露，本人为所有美女帅哥盛来这神奇露水。每人一滴，人人有份！愿它带给你一生好运！一生幸福！一生吉祥！

蒹葭苍苍，白露为霜，所谓朋友，天各一方；蒹葭苍苍，白露为霜，所谓联系，短信数行；蒹葭苍苍，白露为霜，所谓友情，淡淡长长！天凉加衣，舒心安康！

^o^思念在草尖，打湿了；牵挂在风中，风干了；问候在秋叶，染红了；祝福在我心，随缘了。白露时节，天气一天天变凉。多保重身体，愿你快乐又健康！

白露节气到，我把祝福汇成七彩露珠送给你，希望：江南塞北之露送你吉祥，天涯海角之露送你舒畅，湖清海蓝之露送你顺利，友善朋亲之露送你安康！天转凉，添衣裳！

白露享百禄，百禄有百喜，百喜保百寿，百寿得百福。白露到，送你福禄寿喜四张王牌，身体百炼成钢，意志百折不挠，事业百尺竿头，心情百花齐放！

白露时分桂飘香，秋风吹得乐满仓；思念积存好几箱，牵挂为你胸间装；白露秋风阵阵爽，送你好运玉满堂！白露时节，祝你生活小康，身体健康！

白露到，贴心问候提醒你：天凉注意身体，增减衣服要恰当；忙碌别忘休息，保持健康好身体；心情舒畅愉快，生活美满乐开怀。祝你幸福每一天！

白露随秋风悄悄迩来，问候随短信轻轻飘来，朋友提醒：天转凉，蚊子跑光，开始加衣裳，切莫忘！问候你秋天快乐！

喝了一口白露水，蚊子从此闭了嘴，秋高气爽天空美，惦记老友无怨悔，秋风吹动桂花蕊，多多迈动两条腿，身体强壮似堡垒，爱情生活样样美，祝朋友人生幸福。

一片黄叶一点秋，一层秋雨一层凉。国庆未至有秋分，秋分前面是白露。白露遥遥随未至，然而天气愈见寒。天凉了，注意身体，要添衣。

白露到，天渐凉，生活应当多注意，食物要选温补类，健康才是最重要，睡觉盖被晚关窗，时刻要把感冒防，保持平静好心态，快乐生活幸福长。

已然白露天转凉，秋高气爽心飞扬。饮食起居多注意，适时进补莫过量。早睡早起多锻炼，夜凉外出添衣裳。愿君快乐多采撷，送上祝福莫相忘！

白露满地红黄白，秋风凉爽吹好彩，心情愉悦送关怀，好运幸运双双来，秋月不管世尘埃，梳理友情在窗台，万种风情诉心怀，愿你秋日乐开怀。

滴滴晶莹，映射出幸福的彩虹；颗颗剔透，饱含着祝福的真诚。白露时节，借助短信将我心中真诚的祝福送给你，愿你与幸福常伴！

霜降节气养生短信篇十六

1、霜是天空的使者，降下无边的好运；霜是相思的泪珠，降下爱情的甜蜜；霜是温馨的化身，降下无限的幸福；霜是美丽的文字，降下温暖的祝福，谱写爱情的新乐章，霜降快乐，热恋中的人！

2、霜降温度降，保暖保健康；霜降福气降，快乐心欢畅；霜降财运降，发财不奔忙；霜降美丽降，苗条长不胖；霜降如意降，顺利开心爽；霜降祝福降，短信到身旁！

3、霜降来到屈指算，一年能见几回面，银轮耀辉五更念，几时梦到你容颜，吾将清风化玉露，晨光拨动心中弦。你是我生命中的一处重笔，浓墨重彩印于我心间！霜降来临，注意防寒保暖，健康永驻你身边，祝快乐平安！

4、戴上幸福的手套，抓住诸多的好运。穿上平安的外套，接住众多的吉祥。披上温暖的围巾，揽住繁多的如意。祝你万

事顺利，霜降节气快乐。

5、霜降来临，天降祥瑞，降的是谷粮满仓，降的是“寒“情脉脉，霜降时分，愿您保重身体，同时播种来年的希望，收获甜蜜、幸福！

6、霜降霜降，气温直线下降。天气转冷，寒气指数上扬。朋友关怀，思念时时不忘。季节更迭，冷暖要放心上。心情美丽，永远快乐健康！

7、寒霜轻轻降，冬阳徐徐近；绿叶微微黄，天气渐渐凉；出门加衣裳，感冒要预防；生活节奏快，锻炼不能忘；饮食要调节，心情要舒畅；霜降到，祝你幸福又安康！

8、一阵冷风袭过，丝丝秀发迎风起舞，衣袂飘飘，独倚窗棱，仰头望深邃浩远的苍穹，低头看灯红酒绿的城市，却蓦然发现，思思念念里全是你。霜降天，短信一条，暖暖地送上一句，天凉了注意身体哦。

9、暮秋送去迎寒冬，霜降来时寒意浓，防寒保暖须注意，预防感冒少疾病。早晚莫忘添衣裳，睡眠盖被关门窗，晨起锻炼效果好，强壮身体保健康。烦恼覆霜不成长，快乐盛开好运忙，愿君霜降迎吉祥，合家幸福如意长！

10、霜降霜降，鸿运当头，喜从天降。寿星降，健康长寿身体棒。财神降，财运亨通路路畅。福气降，福星高照运道旺。喜气降，人逢喜事心舒畅。霜降快乐！

霜降节气养生短信篇十七

雨水养生祝福短信（通用50句）

1、雨水节气今来到，阵阵春寒仍料峭，衣服不能穿很少，千万小心别感冒，早睡早起伸懒腰，多多锻炼健康保，二月春

光多么好，踏春赏景心情妙，快乐天天开口笑！

2、细雨如丝柔情缱倦缠绵，可是千里之长的缘分线，一头连着绿色的希望，一头连着红色的梦想，一段是快乐的记忆，一段是开心的飞扬。好雨喜雨带给你幸运如意，早春轻寒记着添衣。雨水节快乐！

3、雨水时节空气新，大街小巷无灰尘。公园草地色嫩绿，春雨滋润又新生。百花齐放五彩图，雨中更显妖娆情。春雷阵阵传鼓声，催促幸福快点临。祝你小雨时节心快乐，事业生活双丰收！

4、细雨绵绵情丝缠，小溪流水潺潺唱。百鸟朝凤花儿绽，燕子捕食扑飞蝉。春暖花红情爱恋，情人携手柳岸边。摘朵红花插发间，花前湖亭留影相。愿你春暖雨水季，早定终身情雨淋。

5、早晨推门甘霖降，喜出望外惊魂散。近视禾苗雨露珠，远望山青羊撒欢。久盼降雨今实现，农田作物解干旱。农夫山泉来浇灌，喜看禾苗鲜花绽。愿你辛勤把园浇！

6、雨水洗去了你的烦恼惆怅，甘露滋润了你干渴的心田，玉液浇灌了你想往的事业，雨露铸就了你事业的辉煌。愿你雨水节精彩，干番事业名扬外！

7、万物勃发甘霖盼，雨水将至乐开怀。小草偷偷钻地面，百花带露笑开颜。雨后春笋节节高，幸福生活人期盼。祝福随着雨水临，健康快乐每一天！

8、春雨降临人心喜，幸福吉祥临人间。丝丝春雨送我情，到你身旁围你转。送你快乐无忧烦，事事顺利无磨难；送你开心美笑颜，驱走愁眉和苦脸；送你健康身体健，病魔离身不敢沾。祝雨水节快乐！

9、雨水到，祝福到；雨水来，好事来；雨水淋，好心情；雨水浇，没烦恼；雨水落，人快活；雨水飘，好运交；雨水流，幸福有；雨水妙，愿你笑。

10、雨水节气至，润物细无声；天气来回暖，但仍有些冷；适当减衣服，切记要保重；身体最重要，千万别生病；愿你好日子，职场步步升，事业正当红！

11、雨水节气来临，一愿降下浪漫的甘露，与你的爱人接收爱的洗礼，浪漫一生；二愿雨水冲走你所有的烦恼忧伤，和你的家人共同品尝幸福的喜悦，快乐一世！

12、雨水节气来到，养生保健必要。加强身体保健，水果蔬菜不厌。天天户外锻炼，衣物注意增减。皮肤容易干燥，补充水分常伴，食物少酸多甜，身体永远康健。雨水节快乐！

13、雨水节气到，天气在变暖，心情在变好，衣服在减少，春装在走俏。乍暖还寒时候，不要穿得太少，注意保暖，小心感冒，莫让友牵挂哟！雨水节快乐！

14、让雨声叩响你的心扉，让雨丝带走你的忧愁，让雨滴冲走你的苦闷，让雨花点缀你的幸福，朋友很珍贵，愿你工作不累，生活有味，雨水节气快乐！

15、雨水季节百花绽，杨柳飘絮湖水岸。雨露情洒百鸟唱，绿草茵茵知恩感。麦苗悠悠不见边，桃花红艳蝴蝶玩。蝉叫虫鸣小河唱，幸福生活美无限。雨水节快乐！

16、为了送达雨水的祝福，我踏上“春雨”号列车，脚踩绵绵的祥雨，头顶丝丝的福雨，手捧温馨的吉雨，见到你第一眼，即刻“倾洒”知心的“话语”：希望幸福美好陪着你在整个雨水时节！

17、用轻盈的雨为你跳一个欢快舞蹈，用绵绵的雨为你弹一

曲知心美调，用瓢泼的雨为你织一条锦绣大道，用淋漓的雨为你做一道疾病屏障，用倾泻的雨为你洒下财宝无数，让我的祝福伴着春天心“雨”为你送来安康送来好运！雨水节气快乐！

18、雨水节气，愿你的烦恼随同冰雪一同消融，愿快乐幸福随同春雨一同降临你身旁，愿短信带给你真心的问候：雨水快乐！人生风风雨雨，雨水淅淅沥沥，联系断断续续，祝福温温馨馨，雨水节气，愿你快乐如鱼得水，幸福如春风春水，好运绵绵长长，财富源源不断。

20、“春桃花开红艳艳，杨柳新枝青草岸。蜜蜂采蜜飞舞忙，燕子衔泥窝巢建。漫步走在田园边，栽花种柳农活忙。雨水送来幸福泉，浇灌良田丰产园。祝你雨水季节如意笑！”

21、雨声是心间甜蜜的低诉，雨丝是春天交织的美梦，雨露是天地凝结的精华，雨点是岁月敲响的记忆，雨水是天空感动的泪水，是短信传递的问候。雨水快乐！

22、雨水时节雨绵绵，如丝如雾罩人间。万物朦胧难看见，滴滴答答雨水溅。劝君出门勤带伞，切莫冒雨受伤寒。健健康康家美满，快快乐乐笑开颜。祝雨水平安！

23、虽是雨水季，天气时有冷。厚衣还需捂，不可立即弃。阳气正值升，身体需保暖。一旦受风寒，损体不可估。晚上关门窗，早睡休息安。早起多锻炼，强比喝参汤。唱歌广场舞，情舒不看医。愿你雨水季节沐浴阳光唱嗨歌！

25、雨水节，多补水，多吃菜，饮食合理硬道理；雨水节，要锻炼，常保健，身体健康是真理；雨水节，送短信，祝福语，愿你健康笑嘻嘻。

26、蹑手蹑脚，无声无息，它来了，在月黑风高的夜里，悄悄地从你的屋顶溜下，在你的窗外偷看，在你的门口守候，

千万要注意啊——雨水时节到了，小心漏雨哦。

27、雨水节气到了，就让这飘落的雨滴，为你洗去一路的忧愁，赶走身边的烦恼。就让我的祝福入住你的心间，祝你幸福生活乐陶陶！

28、雨水节气已到来，发条短信表心愿：雨声带给你平安，雨水冲走你忧烦；雨丝捎去我思念，雨花飞落你心弦；雨滴浇开幸福花，雨露滋润你心田。雨水节气快乐！

29、雨水节气，我用真心做“云”，用爱心做“风”，下一场“幸福雨”，浇透你的生活，让你的生活幸福甜蜜，雨水节气，祝一生顺利。

30、好雨知时节，润物细无声；生活蒸蒸日上，万物欣欣向荣；雨水节气到来，祝福朋友心想事成！

31、雨水节气来临，一愿降下浪漫的甘露，与你的爱人接收爱的洗礼，浪漫终生；二愿雨水冲走你所有的`烦恼忧伤，品尝幸福的喜悦，快乐一世！

32、雨水声声祝福到，祝您幸福吉祥身体棒；雨水滴滴情意到，祝您家庭和睦事业爽；雨水绵绵快乐到，祝您万事如意常欢笑。雨水节快乐。

33、雨水时节，祝福多多。当它是一滴水时，那是我用快乐搅成的，当它是一颗冰时，那是我用幸福刻成的，当它一股汽时，那是我用平安化成的，不管当雨水成为什么样子，都会捎去我的祝福，让你快乐幸福一辈子。

34、雨水节气来到了，看见你在祈福的人群里淋着春雨，向上天祈祷幸福，我心情此起彼伏：如今这猪都学起人的样子庆祝雨水节气了，祝你开心一笑！

35、天，给你希望，地，给你梦想，雨，给你滋润，我给你祝福，雨水季节，祝你天地正气在一身，水水润润过一生。

36、雨水节到了，送你一把吉祥如意伞，用它帮你对抗“狂风暴雨”的磨难，挺过“枪林弹雨”的艰难，为你迎来真正风和日丽的一天。雨水节，祝你早日实现梦想。

37、雨水节到了，请走出家门融入在幸福之中。幸福随着春风向你迎面走来，快乐伴着春雨洗涤着你的心灵，祝福伴着短信温暖你我的身心。祝你雨水节快乐。

38、春雨一直下，把烦恼融化，让快乐开花，把眼前的美景变成一幅油画，春风一直吹，把好运加倍，让心情陶醉，把平淡的日子变得更有滋味。雨水时节，愿你幸福似水长流。

39、雨水节气，千丝万缕的雨线，千丝万缕的思念，千丝万缕的祝福，愿你拥抱千丝万缕的幸福，千丝万缕的快乐，千丝万缕的财富。

40、好雨知时节，当春乃发生。你知道今天是雨水节气吗？希望天降雨水保佑你工作如鱼得水！做事水到渠成！工资水涨船高！朋友很珍贵，祝福紧相随，愿你工作不累，烦恼消退，开心陶醉，生活有味。幸福无罪，雨水快乐！

41、雨滴轻轻的飘落，落在大地上，树木长出了枝丫，花儿笑着出来了。雨水节气，一切都是那么的美丽，就让这美丽永远停留在你心里，祝你生活一切顺利。

42、雨水时节祝福至，棉衣莫减寒未去，柔柔春风正得意，吹来好运绕着你，步步高升心情爽，爱情永浴春雨里，生活滋润，年年得意！

43、雨水节气里，愿鸿运像毛毛雨，绕你不停息；吉祥像及时雨，伴你不离去；甜蜜像馨风雨，围你不分离；安康像花

瓣雨，罩你不远离；我的美好祝愿像祈福雨，祝你雨水节快乐无比！

44、春雨点点滴滴落，是我对你心呵护；花絮纷纷扬扬飘，是我对你情爱倾注。好雨知时又知心，好运知人又知途；好梦祈祷变成真，好婚珍惜定幸福。祝亲爱的雨水节气好运连连，开心天天！

45、雨水节气来早，编条短信转爆，祝福简单明了，愿友开心乐道，天天心情明媚，雨水清新美味，风儿温柔陶醉，星空浪漫点缀，没有沉闷天气，更无心情阴郁，祝愿天天欢喜，时刻不忘进取！

46、雨水轻轻柔柔，汇成细细暖流，融化皑皑冰雪，除去多多忧愁，淅淅沥沥飘落，清清爽爽润物，滋养大地无声，寄托思念少言。雨水节气问候，祝君顺利吉祥。

47、春雨绵绵，却带来生命的气息。好雨知时节，想必这雨水来临时，正是你万事如意之际。放下指尖世界，到生机盎然处寻找那份春的喜悦吧！

48、雨水时节到了，浇灭了惆怅，幸福无比；冲洗了忧烦，快乐无比；滋润了心灵，舒爽无比；润泽了生命，欣喜无比；去除了晦气，好运无比；荡去了无奈，惬意无比。愿你时刻开怀，逍遥无比！

49、空中小雨沙沙沙，丝丝飘落我心里，地上流水哗哗哗，条条清流泛涟漪，微风习习小草绿，雨水轻轻带欢喜，雨水甜甜洗忧郁，让我用心祝福你，愿你开心，祝你甜蜜，愿你无忧，祝你如意！

50、“雨水时节，飞絮逐水乱纷纷，问候随风情切切；春雨普降，万物复苏景欣欣，祝福如云喜洋洋。愿春雨滋润你心田，幸福永伴你身边！谷雨快乐！”

霜降节气养生短信篇十八

小满养生注意事项

避免过量进食生冷食物

进入小满后人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症。

由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

清爽清淡的素食为主

小满后不但天气炎热，汗出较多，雨水也较多，饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有养阴作用的'食物，多喝粥能达到清热解暑的作用。

起居养生

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服。

尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时也应当顺应夏季阳消阴长的则律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。

养生粥食谱

没有食欲，调胃是关键。而调胃就应以清淡质软易消化的食物为主食，这类食物能调理脾胃，也更有利于消化吸收，所

以喝粥就是最佳选择了。这里小康妹儿就为大家准备了几款养生粥的食谱。空了可以试试哟！

绿豆粳米粥

做法：绿豆60克，粳米100克。将绿豆放入温水中浸泡2个小时，再和粳米一起加1000毫升清水煮粥。

功效：有祛热毒、止烦渴、消水肿的作用，特别适合老人和儿童食用。

苦瓜菊花粥

做法：苦瓜100克，菊花50克，粳米60克，冰糖适量。苦瓜洗净去瓢，切成小块。粳米和菊花洗净，二者同入锅中，加适量清水，大火水开后，将苦瓜块、冰糖加入锅中，改用小火煮至米烂粥稠即可。

功效：此粥可清暑热、止痢解毒，适用于中暑烦渴、下痢等症的辅助食疗。忌同时食用湿燥、麻辣、厚腻的食物。

荷叶莲藕粥

做法：取鲜荷叶1大张，鲜莲藕1小节，粳米30克，白糖适量。先将荷叶洗净煎汤500毫升左右，滤取汁，再将莲藕洗净切成小粒，与粳米一起加入汁中煮成稀粥，加白糖调味后服食，每天3次。

功效：本方有清热祛暑和胃之功，适用于夏季热、食欲不振者。

薄荷粥

做法：先取新鲜薄荷30克或干薄荷15克，煎汤取汁备用。再取100克大米煮成粥，待粥将熟时加入薄荷汤及适量冰糖，煮

沸即可。

功效：此粥具有清热解暑、疏风散热、清利咽喉的功效。薄荷叶性味辛凉，气味清香，很是可口。

薏苡仁百合粥

做法：薏苡仁50克，百合20克，粳米200克。上述用料淘洗干净后一同放入砂锅，加适量水，用大火煮沸，小火熬煮成粥即成。

功效：有健脾祛湿，清心安神的功效。

猪肝绿豆粥

做法：鲜猪肝100克，绿豆60克，大米100克，食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。

功效：此粥补肝养血、清热明目、美容润肤，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

竹叶粥

做法：淡竹叶干品15克(鲜品竹叶30克)，生石膏30克，粳米60克，白砂糖适量。先将竹叶、石膏同放入沙锅内，加水5碗，煎至4碗，去渣取汁，后下粳米做米做粥，待熟烂，入糖搅匀即可。

功效：具有清热生津、除烦止渴、利尿消肿、解毒的功效。

扁豆茯苓粥

做法：白米100克，扁豆30克，白茯苓30克，陈皮5克。白茯

芩捣碎，扁豆、陈皮洗净，白米淘洗干净，然后将上述材料一同放入煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火慢煲至粥成，加盐调味即可食用。

功效：健脾利湿，理气开胃。适合脾虚湿重、食欲欠佳之人。