# 高温天气注意防暑句子215句范文

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-01-15

*一年一度的三伏天要来啦，由于天气太炎热了，一定要注意防暑，爱惜自己的身体。下面是小编给大家整理的高温天气注意防暑句子(215句)，欢迎大家来阅读。高温天气注意防暑句子1.持续高温天闷热，防暑降温莫忽略，冷饮冷食谨慎吃，胃肠感冒别忽视。朋友牵...*

一年一度的三伏天要来啦，由于天气太炎热了，一定要注意防暑，爱惜自己的身体。下面是小编给大家整理的高温天气注意防暑句子(215句)，欢迎大家来阅读。

**高温天气注意防暑句子**

1.持续高温天闷热，防暑降温莫忽略，冷饮冷食谨慎吃，胃肠感冒别忽视。朋友牵挂莫忘掉，你安我康最重要，还要保持心情好，不急不恼不烦躁。祝天天快乐!

2.友情提示：苦味食物具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。适当吃些苦瓜等苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

3.一句两句有点少，三句四句也蛮好，五句六句感觉妙，十句八句发牢骚，再多就会成烦恼。这条短信刚刚好，立夏节气要来到，防暑工作要抓牢，短信问候不能少!

4. 有时很忙，有时很累，有时很懒，有时很倦，有时我也会忘记联系你，但请相信，我的心里一直默默地祝福着你，朋友，天热了，记得防暑!

5. 也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱毛不到漂亮的衣服，但是一毛钱可以传递我最真诚的问候，最衷心的祝福。夏季炎热，注意防暑。

6. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

7.品名：“暑天祝福”。成分：感情、思念、短信类真心化合物。性状：纯真透明真液。功能主治：防暑，去寂寞，添温馨，增友谊。注意事项：本品只对知己使用。

8. 南方六省洪涝，江西抚河决堤。梅雨季节，高温高湿，防洪也要防暑，注意安全，讲究卫生，保重身体，祝你安全度夏、健康度夏、清凉度夏!

9.有一段时光，刻骨铭心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

10. 不得意时，给时钟多加点油让它走快些;得意时，给时钟的齿轮上加点锯末，增加阻力，让它走慢些，时光遂道哲理。

11. 夏日黄昏，陪你青柳岸旁。夕阳余晖轻扬，拭去你每日彷徨，河中鱼儿轻跃，飞吻圆晕荡漾，我将祝愿化作繁星茫茫，伴你静静聆听虫儿的歌唱。

12. 夏日天气相当热，注意防暑保健康，绿豆凉茶解燥渴，金银菊花去暑热，清凉饮品不离口，柠檬薄荷透心凉，短信为你遮太阳，绿荫底下神清爽!

13.亲爱的朋友，夏天到来，天气转热，记住防暑，记住防晒，身过常备白开水，出门不忘带把伞，防暑降温最主要，心平气和身体好，常记我的祝福伴身边。

14. 酷热贴士送你保健康：红枣鸡蛋烧，黄芪来炖鸡，滋补身体营养足;凉粉酸梅茶，绿豆降火汤，消暑解热笑脸迎;葱葱蒜蒜来作伴，预防疾病不可少。

15. 愿化作电扇围着你转，愿化作空调治你冷暖，愿化作清雨带来日夜思念，愿化作清风送来问候不断。懂你的夏天，愿用我的一切给你一份凉爽的爱恋。

16. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

17.天气太热，我用短信提醒你注意防暑;天气很闷，我用短信提醒你注意透风;人易犯困，我用短信提醒你注意提神;人易寂寞，我用短信提醒你注意陪陪我!

18. 一个夏日的午后，很热;一语简短的信息，很真;一个真心的朋友，很纯;一句贴心的问候，东度免费资源网送你：夏天热，注意防暑，爱惜身体!

19.今年夏天，特别浪漫!冰镇的啤酒，淡淡的忧愁，漫长的假期，静静的叹息，轻舞的短裙，飘扬的秀发，沉沉的睡眠，深深的思念，有你的夏天，有一份特别的浪漫!

20. 夏日来临，为“防”止你忘记我，念在“暑”你最挂念我，意在“降”低夏日炎炎热火，为“温”暖你想我的心，特送你“防暑降温”短信一条。

21.天热了，送你冰棍，爱在清凉中;天冷了，送你火炉，爱在温暖中;生病了，送你药片，爱在关怀中;孤单了，想你了，爱在思念中。久爱日，爱你久久。

22. 当酷热渐渐靠近，才发觉七夕也悄然而来，这一刻什么都可能忘记，惟独忘不了的是向你轻轻地说声：你快乐，我就开心，祝每一天快乐!

23. 夏天气温热过度，要把身体多照顾;早晚凉时加衣服，外出防晒保皮肤;喝水多多身体护，常吃水果营养补;平时防暑别疏忽，生活才能更幸福!

24.夏季到来气温高，降温防暑别忘了，烈日炎炎需防晒，高温天气休息好，凉爽饮料适当饮，游泳池里泡一泡。心静自然生凉意，轻松一笑烦恼消!夏至快乐!

25.春之末，夏之初;艳阳明，幸福追;微风煦，快乐吹;河水清，吉祥水;燕子舞，烦恼飞;柳笛鸣，事业辉;身心爽，佳影美;送问候，情描绘;祝福友，好运围。祝你快乐哟!

26. 夏天的风拂面轻爽;夏天的雨透彻冰凉;夏天的傍晚心情舒畅;夏天的夜温馨浪漫，夏天的问候一阵清凉：健康常伴，钞票多赚!

27.我在最真挚的短信里，融进春花的清香，甘泉的甜美，秋风的惬意，冬雪的美意还有我深深的祝福，轻柔如风地发给你，让你心静不急躁，酷热自散美如意!

28. 炎热的夏天，我用池塘的荷叶为你遮阴，做一碗清香的绿豆汤为你降温，再做一把扇去为你扇去清凉的风，让你度过一个凉爽的夏天!

29. 恋恋冬日，祝你健康每一天，辛福每一天。

30.干不完的工作，停一停，放松心情;接不完的应酬，辞一辞，身心健康;尽不完的孝道，走一走，回家看看;走不完的前程，缓一缓，漫步人生!天热了，注意防暑爱护身体!

31. 温馨提示：夏天汽车加油，不要满箱，加三分之二以下就好，天热防止车自燃。

32. 心静自然凉，夏日养生重养心。天气炎热易烦躁，保持平和心态好。多吃蔬果来消暑，吃出凉意好心情。合理调理拥抱好心情，愿你安然度夏季!

33. 夏至，夏天到，蚊子来报到，蚊帐显身手;苍蝇骚扰，拍子驱赶;气温升高，风扇空调启动;善意提醒朋友，凡事都有度，适度纳凉，小心不要着凉!

34. 喝凉茶，吃雪糕，注意防暑千万别忘了，勤洗澡，少外出，应对合适千万别烦恼。

35. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

36.我在最真挚的短信里，融进春花的清香，甘泉的甜美，秋风的惬意，冬雪的美意还有我深深的祝福，轻柔如风地发给你，让你心静不急躁，酷热自散美如意!

37.当凉风与秋雨结伴，当黄叶与晨霜相依，当冷月共霞光一色，保重身体。如今已是炎热夏季，防暑降温照顾自己，工作之余勿忘休息，多吃果蔬增添美丽，祝你工作顺利，爱情甜蜜!

38. 好想你，发条信息告诉你：天气炎热，莫忘降温防暑;收拾心情，莫让烦躁来袭;卫生要好，莫让病菌侵袭;最后提醒一句：裸奔虽凉爽，安全要注意!

39. 夏天养生需四清：情绪清净，防止心火内生;饮食清淡，清淡饮食防暑清热;居室清凉，早晚开门窗通风;出游清幽，多到清新幽静处所游乐。

40.清风徐徐，吹走心头的暑气，凉爽青啤，赶走腹中的热气，温情祝福，给你心田点点的凉气，短信问候，给你来带去热的丝丝凉意。收收心，安安神，给自己一个凉爽的脾气。

41. 勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干;不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦;希望你们身体好，防暑降温要保障;夏至养生很重要，工作同时望牢记!

42. 天气火热热难耐，教你一个消暑奇方：静静的躺着。因为心静自然凉。

43. 有失败是因为有成功，有痛苦是因为有欢乐。有美丽是因为有你在。长的丑别难过，中国人民感谢你的存在。

44. 一杯淡茶一点情，简单和谐;一滴眼泪一丝笑，真心无声;一个朋友一生在，快乐永远;一句祝福一幅画，美丽永恒。伸出手，你我一起来画出最美吧!

45. 忙忙碌碌不常相聚，却未曾把你忘记。

46. 夏日炎炎，祝清新围绕，心情愉快!

47.夏天温高湿度大，人易疲劳易困乏;白天泡上一壶茶，常喝消暑提神佳。食欲不振吃不下，少吃油腻和辛辣;常吃蔬菜常吃虾，多吃清淡多吃瓜。愿：吃出健康乐哈哈!

48. 气温渐渐升高，夏天已经来到。天热不要上火，烦恼快快滚蛋。空调不要猛吹，酷暑麻溜不见。短信传递清凉，祝你夏日愉快。

49. 天热注意防暑降温防晒。

50.花落是雨，花开是诗，花开花落是四季的赞歌;云散是美，云聚是缘，云聚云散是四时的浪漫。相识是缘，相知是情，相识相知是人生的感动，好朋友要珍惜!

51.干不完的工作，停一停，放松心情;接不完的应酬，辞一辞，身心健康;尽不完的孝道，走一走，回家看看;走不完的前程，缓一缓，漫步人生!天热了，注意防暑爱护身体!

52.天气纵然热，不可多食凉，瓜果虽然美，不可吃过量。心静自然凉，无咎不惊慌，不虞身自康，无忧心舒畅。避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便是清凉山。夏季高温，注意防暑!

53.柔柔的心，殷殷的情，伴着流火的八月，追着尘世的风，在你的博客上种下一棵花树，在你的心空缀上一朵彩云，让你时感受到心情的美丽。声声的祝福，美美的祈愿，是对永不飘落的情。祝您快乐每一天!

54. 夏季炎热不可怕，朋友祝福最融洽，倾听鸟儿枝头叫，静闻流水叮咚下，清风丝丝轻拂面，心静凉意脚底下，悠然自得清凉夏。

55. 迎光临清凉乐园幸福旋转木马，总是围着你转，一圈又一圈。快乐海盗船，总是带着你飞，一次又一次。祝开心愉快。处暑节气快乐。

56. 恋恋冬日，祝你健康每一天，辛福每一天。

57.有一段时光，刻骨铭心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

58. 夏至，夏天到，蚊子来报到，蚊帐显身手;苍蝇骚扰，拍子驱赶;气温升高，风扇空调启动;善意提醒朋友，凡事都有度，适度纳凉，小心不要着凉!

59. 带你到海边吹风，清凉把你笼罩。带你到避暑山桩，凉爽把你围绕。送你最喜欢的饮料，由内而外感到逍遥。送你一段美丽的故事，静化心灵没有烦躁!

60. 夏至，夏天到，蚊子来报到，蚊帐显身手;苍蝇骚扰，拍子驱赶;气温升高，风扇空调启动;善意提醒朋友，凡事都有度，适度纳凉，小心不要着凉!

61. 当大雁打点南归的行装，当这寒冷的冬季飘然而至，我暖暖地送上一句：天凉了，注意保重身体。

62. 天气火热热难耐，教你一个消暑奇方：静静的躺着。因为心静自然凉。

63. 一杯淡茶一点情，简单和谐;一滴眼泪一丝笑，真心无声;一个朋友一生在，快乐永远;一句祝福一幅画，美丽永恒。伸出手，你我一起来画出最美吧!

64. 夏日黄昏，陪你青柳岸旁。夕阳余晖轻扬，拭去你每日彷徨，河中鱼儿轻跃，飞吻圆晕荡漾，我将祝愿化作繁星茫茫，伴你静静聆听虫儿的歌唱。

65. 想送你一片新鲜的薄荷，清凉你的感官，想送你一杯爽口的绿茶，消去你的口渴，想送你一条祝福短信，祛除你的烦躁!

66.夏天炎热温度炽，保健养生别忽视;电扇久吹不合适，空调冷气勿长时;防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃;一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日!

67. 夏天养生需四清：情绪清净，防止心火内生;饮食清淡，清淡饮食防暑清热;居室清凉，早晚开门窗通风;出游清幽，多到清新幽静处所游乐。

68. 温馨提示:天热吃大量冷饮易中暑，热茶视为解暑法宝。

69.多情则有心，寡欲则人静，多情寡欲则心静。真心才能换来真感情，心平才能换得人安静。愿君：漫漫的夏季放松心情，长长的人生三思而行，弯弯的道路找到捷径，曲曲的长河保持心静。

70. 愿流水滋润你心，愿雨露清凉你身，愿禽声悠扬你心，愿蝉鸣欢娱你神，愿清风吹拂你身，愿阳光变的温馨，静心品评世间物，酷暑清凉更清新。

71.清风徐徐，吹走心头的暑气，凉爽青啤，赶走腹中的热气，温情祝福，给你心田点点的凉气，短信问候，给你来带去热的丝丝凉意。收收心，安安神，给自己一个凉爽的脾气。

72.天气越来越热，我愿化作天空中一朵白云，为你遮挡灼热的\'阳光;我愿化作清晨的一滴雨露，为你带来夏日的冰凉;我愿化作河岸旁一缕清风，为你引来阵阵的舒爽，注意防暑。

73.天气太热，我用短信提醒你注意防暑;天气很闷，我用短信提醒你注意透风;人易犯困，我用短信提醒你注意提神;人易寂寞，我用短信提醒你注意陪陪我!

74.天气纵然热，不可多食凉，瓜果虽然美，不可吃过量。心静自然凉，无咎不惊慌，不虞身自康，无忧心舒畅。避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便是清凉山。夏季高温，注意防暑!

75.酷暑来临，送你一个西瓜，翠绿的颜色给你送去一份好心情，红红的瓜瓤甜透你的心，油黑的瓜子播下一片深厚的情，让你享受清凉的每一天!祝清爽一夏!

76. 夏季到了，我想送你一杯冰柠檬，消去夏日的暑气，带来冰凉的气息;想送你一棵薰衣草，祛除夏日的焦躁，带来宁静的问候，愿你度过清凉一夏。

77. 夜晚明月藏，窗外寒风翔;伸手出被窝，手儿即冰凉;夜了早点睡，身体保健康。

78.送你一把蒲扇，写上日本式的祝愿，送你一把折扇，写上中国式的缠绵，你要是还嫌热，那我只能送你一台电扇，啥也不写，就让他用最大的风把你吹个人仰马翻。

79. 酷热贴士送你保健康：红枣鸡蛋烧，黄芪来炖鸡，滋补身体营养足;凉粉酸梅茶，绿豆降火汤，消暑解热笑脸迎;葱葱蒜蒜来作伴，预防疾病不可少。

80. 热天人们出汗较多，体内的水分、氯化钠和水溶性维生素(主要是维生素B1和维生素C)也会随着汗流失不少，引起水盐代谢失调;要注意补养啊。

81. 温馨提示：夏天汽车加油，不要满箱，加三分之二以下就好，天热防止车自燃。

82. 心静万事归清静，静心心神变幽静。心静清风自然起，静心清凉在心际。心静品赏流水声，丝丝凉意润心脾。静心倾听虫鸟声，一片悠扬心闲怡。

83. 夏至天，暑相连;养生道，有所变;饮清淡，食营养;重降温，防暑气;多遮阳，勤防晒;常运动，保健康;小贴士，信息传。愿你：夏日多健康!

84. 夏天到，要防晒，出门要防暑，要戴帽勤打伞。天气热，要干净，吃东西要洗手，防止病从口入。身体好，心情好，心静自然凉，不劳医生开药方!

85. 夏季天气多变幻，风狂雨骤加雷闪，虽然热得头发晕，心中老把你惦念：工作繁忙多注意，防晒防暑防雷电，安全第一请记住，开心快乐过夏天!

86. 夏日炎炎，祝清新围绕，心情愉快!

87. 愿流水滋润你心，愿雨露清凉你身，愿禽声悠扬你心，愿蝉鸣欢娱你神，愿清风吹拂你身，愿阳光变的温馨，静心品评世间物，酷暑清凉更清新。

88. 风从双肩掠过，雨从指尖滑落。一切相遇都是一种缘分!文字传递我的祝福，真诚洒满你的空间。愿朋友永远幸福快乐!

89. 天热多喝水，少熬夜多注意休息，多保重自己。

90. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

91. 夏季晚睡早起，午睡不可错过。居室通风凉爽，防止暴晒湿热。饮食清淡即可，补水莫待口渴。常备消暑药物，防患未然最妥。祝你度夏快乐!

92.春之末，夏之初;艳阳明，幸福追;微风煦，快乐吹;河水清，吉祥水;燕子舞，烦恼飞;柳笛鸣，事业辉;身心爽，佳影美;送问候，情描绘;祝福友，好运围。祝你快乐哟!

93.持续高温天闷热，防暑降温莫忽略，冷饮冷食谨慎吃，胃肠感冒别忽视。朋友牵挂莫忘掉，你安我康最重要，还要保持心情好，不急不恼不烦躁。祝天天快乐!

94. 盛夏撒汗如雨下，工作忙碌热增添，多加注意要防暑，谨防身体闹罢工，愿你署夏开开心，工作顺利步步升!

95.夏天到，热又燥，短信向你问个好;太阳照，大雨浇，气候多变防感冒;降火茶，是个宝，防暑降温效果好;短信到，有奇效，收到就会好运到。祝君安好!

96. 忙忙碌碌不常相聚，却未曾把你忘记。

97. 夏天的风拂面轻爽;夏天的雨透彻冰凉;夏天的傍晚心情舒畅;夏天的夜温馨浪漫，夏天的问候一阵清凉：健康常伴，钞票多赚!

98.有一段时光，刻骨铭心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

99. 一杯淡茶一点情，简单和谐;一滴眼泪一丝笑，真心无声;一个朋友一生在，快乐永远;一句祝福一幅画，美丽永恒。伸出手，你我一起来画出最美吧!

100. 气温渐渐升高，夏天已经来到。天热不要上火，烦恼快快滚蛋。空调不要猛吹，酷暑麻溜不见。短信传递清凉，祝你夏日愉快。

**高温天气注意防暑文案**

1. 椰风冰茶王老吉，流进心里美滋滋，西瓜桔子水果汁，嚼在口里甜蜜蜜。扎啤冰块拌凉皮，相互对望笑眯眯，清风明月星影稀，祝你夏日静心剂。

2. 夏日处事莫心急，论理要分白与黑，聚会应酬少喝醉，伤心朋友多宽慰，事前畅谈开心扉，事后莫要去追悔，静坐常思己之过，闲谈莫论人是非。

3. 绿叶红花夏当时，流水清风山涧戏。花鸟鱼虫共嬉戏，甘露淋身心惬意。微风蝉鸣拂心际，静心清凉自然予。愿你夏日清净心，凉风送爽在身际。

4.夏天想要心情好，静下心来最重要，方法还需用得巧，喝凉茶，吃西瓜，吹海风，定让你把心静了，听音乐，写小诗，把嗑唠，让你心情不烦躁。静下心来很美好。

5. 带你到海边吹风，清凉把你笼罩。带你到避暑山桩，凉爽把你围绕。送你最喜欢的饮料，由内而外感到逍遥。送你一段美丽的故事，静化心灵没有烦躁!

6. 夏日度假要出门，请将伞具身边拎，遮住强光保皮肤，防风驱沙阻雨淋。防暑药物准备好，短信提醒情谊真，祝你假期尽情玩，安享假期真开心!

7. 夏日杯杯茶，降暑去温有妙效：一杯荷叶茶，降脂降火又清凉;菊花加枸杞，降火润喉明目佳;金银花泡茶，降火防暑效果妙。愿你喝出清凉一夏!

8.夏天讲卫生，可能变富翁;早上洗洗脸，防暑有保险，中午洗洗头，有人送你楼，下午洗洗腿，健康人更美，晚上洗洗脚，防止蚊子咬。睡前尿一尿，轻松好睡觉。

9.夏日炎炎，热火朝天;抽点时间，找点空闲;跑个小步，锻炼锻炼;喝杯清茶，滋润心间;睡个午觉，补充睡眠。希望真心祝您：注意防暑保身体!快乐度过每一天!

10. 夏日炎炎的酷暑，短信不忘送祝福，百元大钞不胜数，吉祥如意可劲数，开心快乐天天数，大暑酷热要防暑;多吃水果才舒服。祝福给你终有所属。

11. 夏天气温热过度，要把身体多照顾;早晚凉时加衣服，外出防晒保皮肤;喝水多多身体护，常吃水果营养补;平时防暑别疏忽，生活才能更幸福!

12.夏天炎热温度炽，保健养生别忽视;电扇久吹不合适，空调冷气勿长时;防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃;一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日!

13. 夏季多喝啥咸汤，要喝就喝番茄汤，补充水盐和营养，又能保护好心脏，番茄红素好给养，前列腺癌徒惆怅，凉后再喝更舒畅，消暑解乏味更香。

14.拥一丝清凉的细风，端一杯甘醇的山泉，轻轻地送去我最真诚的祝愿，愿你在这个炎热的夏天里，精神饱满乐悠悠，开心事儿绕心头，好事不断跟你走，静心无恼美不休!

15.灯影桨声里，采莲渔船迟迟归;梦中丝竹中，湖光暮色缓缓合。自然之曲，绝美如诗。炎炎夏日，纵不能到此佳境，单单品读此种文字，也得心灵清爽。愿友夏日安好。

16. 我愿化作那一缕最轻柔的微风，悄悄的将你缠绕，我愿变成那一汪最清凉的泉水，缓缓的流入你心，我愿化为那一曲最动听的音乐，轻轻的拂去疲惫!

17.太阳当空照，朋友你莫烦恼，炎炎夏日似火烧，夜来还有蚊子扰，要想度个爽心假，心境心境很重要。看看书来读读报，国事家事都知了，吹吹风啊品品茶，烦心事儿都抛了。

18.高温天气好，免费洗桑拿;冷饮卖得快，老板数钱忙;小孩打水仗，好过迷电脑;你么宅在家，网上来约会;用心诚一点，祝福一大箩，陪你安然度一夏!

19.轻轻的短信来了，正如我轻轻的来，我轻轻的将祝福送到，望你告别昨日的烦躁，那字里行间的文字，是我化作的一丝清风，只为吹散你眉间那一缕淡淡的清愁!

20. 心轻压力不压头，心静忧愁不烦忧，夏日酷暑炎炎至，清心静气放心头，管他热浪怎嚣张，我自平静学太极，心静自然生凉意，无忧无愁清凉有。

21.朋友!在炎热的时候，烦躁的心情，会影响你做决定的判断力，俗话说的好，非宁静无已致远，险躁则不能冶性，让我们随时都让自己静下心来吧，心静自然凉嘛。

22. 夏天养生需四清：心情清净，防止心火内生;饮食清淡，清淡饮食防暑清热;居室清凉，早晚开门窗通风;出游清幽，多到清新幽静处所游乐。

23.夏至热气涨，每天关心不相忘。小心防暑别太忙，注意身体保健康。一起走过风和雨，最亲关系叫同窗。昨日一别各东西，今天打拼各自忙。祝夏至愉快!

24. 夏至天，暑相连;养生道，有所变;饮清淡，食营养;重降温，防暑气;多遮阳，勤防晒;常运动，保健康;小贴士，短信传。愿你：夏日多健康!

25. 炎炎夏日多吃瓜，补水防暑降血压;生津止渴吃西瓜，除烦解暑吃冬瓜，清热泻火吃丝瓜，排毒养颜吃苦瓜。一日三餐不离瓜，健康生活笑哈哈。

26.有一段时光，铭记于心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

27.夏天养生需可靠，放热防暑最重要;勤洗衣服勤洗澡，皮肤健康身体好。多喝水来多吃菜，营养水分人人爱;空调冷气要少开，适应坏境添精彩。最后祝愿你安康，炎炎夏天多芬芳。

28. 白天高温依旧，防晒防暑防雨骤;夜间凉风嗖嗖，单衣薄被备床头。秋老虎也疯狂，千万提防保健康。你的冷暖挂心上，祝你幸福万年长!

29. 暴雨过后朗朗晴天，酷暑夏日多多休闲，热火朝天快乐流汗，跑个小步锻炼锻炼，勤喝茶润心间，睡午觉补睡眠，注意防暑养生保健，祝你开心过夏天。

30. 夏天到，要防晒，出门要防暑，要戴帽勤打伞。以下是小编为大家收集的关于夏季防暑降温的温馨短信!欢迎大家阅读!

31. 一岁难过关，唯有三伏天。养生很重要，防暑是关键。男食竹笋菜，清心似神仙。女饮玫瑰茶，调经驻容颜。早起和午睡，身体康又健。祝您夏日愉快!

32.高温天气切莫太累，注意防暑休闲开胃，真诚友谊难能可贵，丢开烦恼抛掉郁闷，追求快乐永不后退，短信祝福令人陶醉，有来有往快乐相随。愿你生活乐淘淘。

33.此短信性温和，清热解毒，绿色天然，无任何化学成分，防暑降温疗效显著，可消暑热，驱蚊虫，除烦闷，立夏当天发至亲好友，效果加倍，可保一夏无忧!

34. 也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱毛不到漂亮的衣服，但是一毛钱可以传递我最真诚的问候，最衷心的祝福。夏季炎热，注意防暑。

35. 勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干;不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦;希望你们身体好，防暑降温要保障;夏至养生很重要，工作同时望牢记!

36. 盛夏撒汗如雨下，工作忙碌热增添，借此短信传关怀，多加注意要防暑，谨防身体闹罢工，短信虽短祝福多，愿你署夏开开心，工作顺利步步升!

37.夏天讲卫生，可能变富翁;早上洗洗脸，防暑有保险，中午洗洗头，有人送你楼，下午洗洗腿，健康人更美，晚上洗洗脚，防止蚊子咬。睡前尿一尿，轻松好睡觉。

38.按时睡觉，要起早床。熬夜懒睡，不能经常。有病早治，无病预防。春防寒冷，夏防暑湿。秋防风燥，冬防冻僵。不发脾气，忧愁扫光。胸襟开阔，寿命延长。

39.夏天到，热又燥，短信向你问个好;太阳照，大雨浇，气候多变防感冒;降火茶，是个宝，防暑降温效果好;短信到，有奇效，收到就会好运到。祝君安好!

40. 切忌烦累，抛掉郁闷，快乐跟随;祝福陶醉，时刻提醒，防暑必备!国际海洋日到了，发条短信，让你知道，友谊可贵!我的宝贝，天天快乐哈!

41. 三伏天养生三宝：一宝黄鳝，补中益气;二宝莲藕，营养消暑;三宝绿豆，清热解毒。三宝入口，三伏养生。注意防暑解热哦。

42. 炎炎夏日多吃瓜，补水防暑降血压;生津止渴吃西瓜，除烦解暑吃冬瓜，清热泻火吃丝瓜，排毒养颜吃苦瓜。一日三餐不离瓜，健康生活笑哈哈。

43.日子酸酸甜甜，人生忙忙碌碌，缘分简简单单，联系断断续续，惦记时时刻刻，我的祝福长长久久!我的朋友，天气慢慢炎热，注意防暑啊!祝天天快乐!

44. 夏日杯杯茶，降暑去温有妙效：一杯荷叶茶，降脂降火又清凉;菊花加枸杞，降火润喉明目佳;金银花泡茶，降火防暑效果妙。愿你喝出清凉一夏!

45. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

46. 夏日高温难耐，生活枯燥无趣，工作生活很累，自己身体宝贵，白天注意防暑，晚上早点去睡，你我相扶同事，提醒到位免费。

47.天气越来越热，我愿化作天空中一朵白云，为你遮挡灼热的阳光;我愿化作清晨的一滴雨露，为你带来夏日的冰凉;我愿化作河岸旁一缕清风，为你引来阵阵的舒爽，注意防暑。

48. 夏季天气多变幻，风狂雨骤加雷闪，虽然热得头发晕，心中老把你惦念：工作繁忙多注意，防晒防暑防雷电，安全第一请记住，开心快乐过夏天!

49.三伏：初伏，初伏，小心中暑;天热，天热，天天都热;下雨，下雨，夏天盼雨;清凉，清凉，清爽冰凉。短信提醒你：天热防暑!祝福送给你--雨后清凉!

50.夏日炎炎，小心中暑，酷热难耐，降温防暑;果蔬不减，绿豆消暑，大汗淋漓，糖盐补足;避免暴晒，寝食有律，多多锻炼，生活幸福。愿你夏日哈哈笑!

51. 夏天到，要防晒，出门要防暑，要戴帽勤打伞。天气热，要干净，吃东西要洗手，防止病从口入。身体好，心情好，心静自然凉，不劳医生开药方!

52.锄禾日当午，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。祝盛夏健康无忧!

53.好久不见，思念未曾减，火热祝福送上前。酷暑难耐，夏日炎炎，防暑降温常惦念。出门在外，谨防中暑，照顾好自己让幸福相伴。祝你拥有清凉的夏日!

54.烈日当空照，天干空气燥，多行阴凉道，防暑最重要，少饮冷食好，脾胃不需要，电扇适度调，小心寒气罩，水果必须要，水分能补到，运动适量少，平衡保持好。

55. 艳阳高照，酷热难当;发条短信，祝君健康;降温防暑，喝绿豆汤;消热消暑，清除疲惫;最后提醒：悠点工作，不可太累，来日方长，身体宝贵!

**高温天气注意防暑说说**

1. 这条短信经过了强光辐射，烈日炙烤，狂风席卷，雷电袭击，蚊虫叮咬，雨水冲刷，终于抵达你手机，对你说：炎炎夏日，注意防暑。

2. 好久不见，万分想念，发条短信，诉诉心愿，天气炎热，防暑关键，早要锻炼，晚要充电，幸福围绕，健康常伴，送个祝福，情谊不变。

3. 片片写满思念的云彩，一朵朵传递牵挂的腊梅，一盆盆寄托思念的水仙，一条条表达祝福的短信，都在这个夏天送给你，愿你天天快乐!

4. 夏天到了，如果你感到热，就是我在想你;如果你被雨淋，就是我在念你，如果你被蚊子咬了，就是我想见到你。总之，祝你夏天过得开心惬意!

5. 夏季炎热多吃瓜，多吃西瓜方法佳，解渴解暑真不差，当作饮料好方法，消暑祛湿不缺乏，亦有退烧作用大，夏日请你多吃它，祝你炎热笑哈哈!

6. 夏日星空月影迷，短信作船载着你，烟波江上风景秀，一缕清凉淀心底。抚去夏日烦躁意，波光粼粼映旖旎，点点祝愿点点在，换作静心醉梦里。

7. 天气热，心要静，脾气情绪要管好。老板好，同事好，见面问候大家好。你帮我，我帮她，真诚合作心情好。多欢乐，少烦忧，身体健康精神好。

8. 把思念化作清凉的\'微风，把牵挂变成清新的细雨，把问候凝成清爽的空气，把祝福短信轻轻的发送给你，愿你凉爽一夏，快乐常在，幸福常有!

9. 炎炎夏日多吃瓜，补水防暑降血压;生津止渴吃西瓜，除烦解暑吃冬瓜，清热泻火吃丝瓜，排毒养颜吃苦瓜。一日三餐不离瓜，健康生活笑哈哈!

10. 炎炎夏日暑来忙，暑来暑去不要慌;常用温水冲冲凉，慢下身来把水尝;清清淡淡绿豆汤，消暑解渴好主张;我托短信寄衷肠，愿你夏季心情扬!

11. 炎炎夏日暑气浓，立秋燥热仍涌动，开冷气，静心情，防暑工作要注重，喝冷饮别放纵，外出烈日别惶恐，遮阳伞备包中.立秋防秋老虎，立秋快乐。

12. 夏日里为你捧一杯清茶，以温馨的问候为叶，芳香的祝福做花，用暖暖的热情为水，宽容的包容当杯，让你的炎热不在，平静入怀，喝出清凉好生活。

13. 天气火热热难耐，教你一个消暑奇方：正午太阳当空时，在无遮无拦的空地上使劲运动，一旦中暑，即可消暑，此所谓以毒攻毒、以“暑”攻“暑”。

14. 带来一阵雨，让你拥有冰凉清心;带来一阵夏风，拂去你疲倦忧伤;带来一句夏日祝福，捎给你惦念关怀：炎热天气照顾好自己，愿心情怡静快乐常伴!

15. 酷暑天，希望你做五讲四美三热爱的模范：讲轻松，讲凉爽，讲防暑，讲营养，讲休闲;做得美，吃得美，穿得美，玩得美;爱开心，爱幸福，爱康健!

16. 风儿凋谢了花朵，雁儿传出了信息，秋风吹散了落叶，思念写满了心田，是处暑的到来给我们带来了一丝丝初秋的清凉与祝福。朋友，请注意降温防暑!

17.天空中白云从不向天空承诺去和留，却朝夕相伴;星星从不向夜许诺光明，却努力闪烁;朋友从不向对方倾诉思念，却永远牵挂!朋友，天热了注意防暑!

18.我这人一般不发信息，要发就只发有创意的。以往陈词滥调被人笑，现在殚精竭虑就要图个高调，说出来不怕你拍案称妙，简约而不简单：天热注意防暑。

19.我这人一般不发信息，要发就只发有创意的!以往陈词滥调被人笑，现在殚精竭虑就要图个高调，说出来不怕你拍案称妙，简约而不简单：天热注意防暑。

20.炎炎夏日，知你心烦气躁，我特送清凉短信给你，冲冲凉水澡，听听古典乐，喝喝绿豆汤，深呼吸一下放轻松，心就静了，心静自然凉，祝你清凉一夏天。

21.采几粒南国的红豆，捧几捧北国的冰雪，再加入几片清凉的薄荷，融入浓浓的祝福，为你酿制一杯清新透心凉的冰水，愿你清凉一夏天!烦恼燥热全散去!

22.锄禾日当午，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。祝盛夏健康无忧!

23.叶子的离去也许是因为风的追求，但更多的也许是树的不挽留。如果你要离开我，要随风去看外面的世界，我愿意连根拔起，也要让你时刻感受到我的关怀。

24.想念你眼底的温柔，思念你嘴角的笑容，眷恋你深情的相拥，愿我们的爱到永久，宝贝，距离阻挡不了我的爱，我的心与你同在，愿它带给你严寒里的温暖。

25.本短信有“防暑降温”功效：“防”止你打瞌睡，“数”落你很久没消息，“降”低你对我的想念，“温”暖你被数落后砰砰跳的心!祝福一夏，送你清凉!

26.此短信性温和，清热解毒，绿色天然，无任何化学成分，防暑降温疗效显著，可消暑热，驱蚊虫，除烦闷，立夏当天发至亲好友，效果加倍，可保一夏无忧!

27.炎炎夏日暑热绕，教你防暑小妙招，常饮温水促循环，祛暑饮品多喝好，绿茶姜丝各五克，沸水冲泡十分钟，盛夏时节来一杯，清热舒心功效高。愿你安康!

28.有一段时光，刻骨铭心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

29.高温天气切莫太累，注意防暑休闲开胃，真诚友谊难能可贵，丢开烦恼抛掉郁闷，追求快乐永不后退，短信祝福令人陶醉，有来有往快乐相随。愿你生活乐淘淘。

30.一句两句有点少，三句四句也蛮好，五句六句感觉妙，十句八句发牢骚，再多就会成烦恼。这条短信刚刚好，立夏节气要来到，防暑工作要抓牢，短信问候不能少!

31.夏天炎热温度炽，保健养生别忽视;电扇久吹不合适，空调冷气勿长时;防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃;一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日!

32.夏天早晚气温低，最佳锻炼好时机。可以散步一小时，打球一小时;可以跳绳半小时，慢跑半小时。要记得带杯绿茶解解渴，别忘记带条毛巾擦擦汗。愿你健康舒适身体赞!

33.夏天来了，送你一杯菊花败火茶，为你舒肝又理气;送你一杯冰味爽心茶，为你解渴又消暑;送你一阵阵小微风，吹走你的烦燥和不安。发条短信送给你，我的祝福伴着你。

34.把清凉注入扇柄，给你随身携带;把关怀注入水瓶，送你时时关爱;把青春注入酷暑，送你年轻永在;把爱情注入花香，送你热恋常在!夏日炎炎，祝清新围绕，心情愉快!

35.静”能解决灾危;“静”能修身养性;“静”能化险为夷;遇事忍为妙，处事容为佳，静心万物静，心静自然凉!炎炎夏日，送来清凉又温馨的静心祝福，愿你开心过好每一天!

36. 出门去，要带帽，晒黑了皮肤可不好，天气热，水备好，及时补水身体好。

37.静静的欣赏蔚蓝的天空，静静的欣赏自由的云朵，静静的欣赏悠闲的雨帘，静静的欣赏漂游的清风。静静的祝福捎给你静静的心态，静静的夏季享受淡淡的幸福。

38. 炎炎夏天，奉上真诚的问候，愿它化做晨溪与朝露，清凉惬意滋润心头，吹响祝福的风笛，为您把锦瑟弹奏，祝清凉每一天。

39.花落是雨，花开是诗，花开花落是四季的赞歌;云散是美，云聚是缘，云聚云散是四时的浪漫。相识是缘，相知是情，相识相知是人生的感动，好朋友要珍惜!

40.天空中白云从不向天空承诺去和留，却朝夕相伴;星星从不向夜许诺光明，却努力闪烁;朋友从不向对方倾诉思念，却永远牵挂!朋友，天热了注意防暑!

41. 温馨提示：夏天汽车加油，不要满箱，加三分之二以下就好，天热防止车自燃。

42. 风吹草低，你更美丽;风生水起，你更旖旎!风花雪月，你更浪漫;风送荷香，你更幸福!风过竹林，你更清爽;风铃阵阵，你更爽朗!夏天快乐!

43. 盛夏撒汗如雨下，工作忙碌热增添，借此短信传关怀，多加注意要防暑，谨防身体闹罢工，短信虽短祝福多，愿你署夏开开心，工作顺利步步升!

44. 有失败是因为有成功，有痛苦是因为有欢乐。有美丽是因为有你在。长的丑别难过，中国人民感谢你的存在。

45. 信用这东西积累起来很难，毁坏起来却很容易。花十年时间积累起来的信用，可能会由于一时的微小的言行而丧失。

46.天气纵然热，不可多食凉，瓜果虽然美，不可吃过量。心静自然凉，无咎不惊慌，不虞身自康，无忧心舒畅。避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便是清凉山。夏季高温，注意防暑!

47. 菩萨是用来拜的，老婆是用来爱的，门槛是用来迈的，摩托车是用来踹的，对你的关心永远都是最实在的，天气热了出门别忘了带伞，注意防暑降温!

48. 风从双肩掠过，雨从指尖滑落。一切相遇都是一种缘分!文字传递我的祝福，真诚洒满你的空间。愿朋友永远幸福快乐!

49. 夜晚明月藏，窗外寒风翔;伸手出被窝，手儿即冰凉;夜了早点睡，身体保健康。

50. 忙忙碌碌不常相聚，却未曾把你忘记。

51. 勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干;不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦;希望你们身体好，防暑降温要保障;夏至养生很重要，工作同时望牢记!

52.人丹有清热解暑、避秽止呕之功效，是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛等症。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。

53. 心静自然凉，夏日养生重养心。天气炎热易烦躁，保持平和心态好。多吃蔬果来消暑，吃出凉意好心情。合理调理拥抱好心情，愿你安然度夏季!

54. 暑假到，愉悦到，轻松短信也来到，书本功课暂且抛，浪漫爱情天天泡，街头小吃尝到饱，烤鸭啤酒加饮料，招蜂引蝶把舞跳，狐朋狗友共通宵。

55. 如果春天走了，我会在夏天等你;如果月亮走了，我会在黎明等你;如果太阳走了，我会在夜晚等你;如果你不理我，我会一直打电话骚扰你!

56. 微风动铃清脆响，绵丝细雨添清凉，泛起水波驱热浪，摆动柳枝风清扬。夏日祝福似冰棒，甜蜜凉爽心中享，一句问候情意长，消暑去热保健康!

57. 酷热贴士送你保健康：红枣鸡蛋烧，黄芪来炖鸡，滋补身体营养足;凉粉酸梅茶，绿豆降火汤，消暑解热笑脸迎;葱葱蒜蒜来作伴，预防疾病不可少。

58.花儿为你开放，鸟儿为你翱翔，风儿为你祝福，云儿为你遮阳;蓝天为你憧憬，大地为你鸣唱，山川为你点彩，河流为你腾浪。心儿为你祝愿，短信为你而忙，夏天来了，注意防暑。

59.我是个粗心大意的人，记性也不好，经常忘记吃饭忘记睡觉，甚至忘记呼吸，但总是忘不了提醒你：白天烈日高挂，要注意防暑;夜晚气温下降，要记得添衣加裳。

60. 送你一个笑脸，带着清爽的笑颜，送你一个问候，夹着凉爽的语言，送你一个祝福，裹着清凉的爱意，送你一个希望，冰凉驱赶烈日炎炎!

**高温天气注意防暑句子215句**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！