# 秋季养生祝福短信202\_

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-05-11

*一袭凉风拂面，方知时已秋天，一层秋雨碎溅，方知轮回一圈，一丝心底忧伤，方知思君心肠，一朝他乡落难，方知友情高尚，一条短信祝愿，愿君幸福安康，秋已凉，添衣裳。以下是为您整理的《秋季养生祝福短信202\_》，供大家赏阅。　　秋季养生祝福短信1　　...*

一袭凉风拂面，方知时已秋天，一层秋雨碎溅，方知轮回一圈，一丝心底忧伤，方知思君心肠，一朝他乡落难，方知友情高尚，一条短信祝愿，愿君幸福安康，秋已凉，添衣裳。以下是为您整理的《秋季养生祝福短信202\_》，供大家赏阅。

　　[\_TAG\_h2]秋季养生祝福短信1

　　1、秋风秋雨，秋天到，秋收秋获，秋天喜，秋果秋实，秋天乐，秋来秋往，秋天美，又是一年入秋时，愿你‘秋季快乐，身体健康’。

　　2、在这秋高气爽的日子，我愿携一地秋实，带给您收获的喜悦；借一轮明月，捎去绵绵思念；托漫山红叶，送与友人祝福无限。

　　3、秋季养生非常重要专家告诉你：早睡早起精神好，精神换的工作好，工作换的生活好，生活换的全家事事好，愿你秋来健康更无忧！

　　4、秋风吹，温度低，短信祝福送给你，秋天来，早晚凉，多穿衣，少赤露，关注身体健康最重要，少打麻将多睡觉，金秋时节才能顺利舒坦而过。

　　5、秋日又至，天气多变，秋风偶尔也席卷，浓浓问候送到心里面。这一生有朋友，日子酸也甜，愿你在秋叶飘飞的日子里，心情依旧美丽。

　　6、秋天的风秋天的雨，秋天的天气越来越冷，秋天的瓜秋天的果，秋天的瓜果满地跑，秋天的花秋天的草，秋天的姑娘你最美好，愿你快乐。

　　7、入秋时节，祝福送上，愿你年年圆满如意，月月事事顺心，日日喜悦无忧，时时高兴欢喜，刻刻充满朝气，幸福永远停驻在你心里。

　　8、秋风起，秋叶扬，秋日思念未曾忘；秋菊香，秋雨落，浓浓问候送心上。秋雁两行，祝福成双，愿幸福快乐，依旧停驻在你身旁。

　　9、一秋叶落，两人共捡，三月黄种，四眼相看，五月丰收，六月忙碌，七光秋色，八月人爽，九成祝福，十分快乐。

　　10、秋天到，知了叫，北方收麦南方稻；秋天到，枝头闹，瓜果飘香顽童笑；秋天到，祝福到，神清气爽精神好，笑口常开人长寿。我把祝福送给你，不是为求你回报，只求不要忘记我，早日回到我怀抱。

　　1[\_TAG\_h2]秋季养生祝福短信2

　　1、秋季饮食保健，牢记少辛多酸，护肝抵御肺气，以免沾染疾病;食物质软为佳，易于消化吸收，新鲜果蔬搭配，满足人体所需。愿你秋季健康如意!

　　2、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!

　　3、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!

　　4、打开心灵，剥去春的`羞涩;舞步飞旋，踏过夏的火热;凉风簌簌，迎来秋的萧瑟。在这金色的秋天，真诚的祝愿带给远方的你，愿你事事顺心快乐相随。

　　5、一肩明月影成双，三秋雁阵四五行。六六大顺心欢畅，七荤八素穿愁肠。九龙归海翻巨浪，十方来贺传信忙。菊花美酒共君赏，天高云淡好风光!祝安康!

　　6、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!

　　7、秋季养生：衣要保暖勿着凉，日常生活要乐观。秋燥上火少吃辛，秋瓜坏肚别吃寒。补液生津多吃酸，合理膳食是关键。多多喝水要知道，养阴益气最重要。

　　8、秋天止住了暑气，止不住你的运气;时间更替了天气，更替不了你的福气;愿友谊为你带来喜气，问候为你带来财气，祝福为你加大力气，祝你美丽更加夺人。

　　9、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!

　　10、秋日阳光，桂花绽放，无声无息却风里飘香。如同你我之间的感情，无色无香，却时时伴随左右，静静飘洒。愿我的想念伴着桂花香，散落在你的身旁。

　　[\_TAG\_h2]秋季养生祝福短信3

　　1、秋天褪去了盛装，渲染着金黄；秋天冷落了季节，却带来了清爽；秋天疏远了蓝天，却拉近了心的距离；秋天是丰收的，累累硕果赠你富贵吉祥。金秋快乐！

　　2、秋之韵，花之香，蜜蜂蝴蝶田野忙；枫叶红，瓜果熟，金色秋季遍地黄；情之真，快乐长，一心一意诉衷肠；天气凉，添衣裳，愿你幸福又安康。

　　3、秋季养生讲科学，听我为你来细说：薄薄外套随身带，以防感冒乘虚入；运动方式宜舒缓，以防意外来中断；睡眠习惯要良好，精神饱满更安全；饮食清淡少油腻，增强体力为安康！愿健康！

　　4、夏天依依惜别，秋天漫步走来。不知秋水几何，只知你我相知。思念不分时节，秋近更显真情。送去短信一条，捎去真情真意。秋天到了，愿你快乐。

　　5、秋天的桂花香飘万里，我对你的思念想念连在一起；秋天的稻田一片金黄，愿好运幸运常伴在你的身旁，真诚地问候你，盼你秋天幸福如意。

　　6、秋季养生三阶段：初秋之时，欲食之味宜减辛增酸，以养肝气。中秋炎热，气候干燥，容易疲乏。此时应多吃新鲜少油食品。晚秋心肌梗塞发病率明显增高。饮食中注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物。

　　7、秋季养生贴士提醒你：锻炼运动不能忘，热身工作要做好；运动后冲凉害健康，切记以免得感冒；运动项目要选好，激烈过度伤心脾，轻松平缓最适宜，游泳爬山可作参考。愿你秋来健健康康！

　　8、总在秋天，瓜果满院，苹果酸酸，葡萄串串，梨子圆圆，南瓜弯弯，嘴巴馋馋；总在秋天，邮寄祝愿，家庭美满，事业扬帆，心胸加宽，健康加冕，记得想俺！

　　9、秋季养生四防：秋凉防感冒，冷水洗脸；秋冻防过头，及时添衣；秋燥防皲裂，选用护肤品；食果防秋痢，清洁消毒，不吃霉烂瓜果。愿秋季快乐好身体！

　　10、秋日秋月秋思浓，秋风几度枫叶红，早晚露水添寒意，请你加衣多几层，千思万想何所寄？唯有短信可传情，一声问候三日暖，祝君好运伴一生！

　　[\_TAG\_h2]秋季养生祝福短信4

　　1、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。

　　2、养生保健常识：春夏的交，气候温差变化较大，应注意多补充水分，多食蛋白质含量高的鱼类、瘦肉、豆制品和带有苦味的蔬菜，这些既能清热，又富有营养。

　　3、养生三字经：心要松，脑要动，善交往，多谦让;遇事忍，莫急躁，烦恼抛，疾病少;常微笑，心舒畅，常锻炼，身体健;饮食上，莫过饱，知足者，乐陶陶!

　　4、春眠不觉晓，醒来夏至到，都来谈养生，我也表一表。夏日酷暑燥，莫因凡事恼，饮食需清淡，夜卧要起早。炎热忌远跑，主食稀粥妙。常把心情修，养生之长效。

　　5、深秋已来到，天干又物燥;喝水润润肺，果蔬不能少;温补正当时，开胃食酸枣;萝卜赛人参，鸭肉是佳肴;睡眠要充足，锻炼通五窍。真心祝愿，身心安好!

　　6、天天起个早，心情无限好，心中做祈祷，求你别来到，总是惹烦恼，带来一群包，想把你杀掉，又被你潜逃，气得直跺脚，臭蚊子别跑!

　　7、想拥有一口特别纯净且洁白的牙齿吗?每次刷牙后，用纱布沾点柠檬汁，在牙齿有渍垢的地方，做重点擦拭，就有令人意想不到的白净效果!

　　8、秋来重进补，饮食应多样。酸味敛肺气，尽量少葱姜。银耳梨子汤，秋燥应无恙。菠菜祛虚火，不妨多尝尝。海带宁神智，红酒促血畅。养生养心，相得益彰。

　　9、秋冬之交，养生有道分享你：早睡早起，神气收敛精力沛;适当秋冻，增强身体耐寒力;养心宁志，登高望远有情趣;清润饮食，银耳百合蜂蜜梨。愿你健康!

　　10、秋，是忧伤的季节，枯叶纷飞，片片飘零，觉得自己就像一片秋叶，秋一到，风一吹，心无所依。

　　[\_TAG\_h2]秋季养生祝福短信5

　　1、一阵秋风，送去我对你的思念，一丝秋雨，饱含我对你的真心，一片秋实，充满了我对你的祝福!祝你入秋快乐，事业顺利成功，家庭美满幸福!

　　2、七六五四三二一，当归茯苓炖母鸡。一二三四五六七，红豆南瓜土豆泥。秋季养生很重要，养生不单只是凑热闹，锻炼休息不可少。小小短信提醒你：自己的身体，自己要关照!

　　3、秋枝秋叶秋草黄，秋云秋月秋气爽，秋菊秋雁秋收忙，秋风秋雨秋天凉，秋情秋意秋缠绵，天凉好个秋，朋友，记得添秋装，别着凉!

　　4、有清爽就不会烦躁，有收获就不会郁闷，有浪漫就不会孤独，有朋友就不会冷清。秋分到了，愿你平安与吉祥平分，健康与事业加分，开心与快乐满分!

　　5、秋季养生短信]绿色蔬菜是享有“生命元素”钙元素的来源，含钙“富矿”牛奶还要多，故吃“绿”被营养学家视为的补钙途径。

　　6、秋天是收获的季节，抓住时机莫耽搁：携手喜欢的人，收获爱情;开创一片天地，收获事业;注意营养多锻炼，收获健康;接到我的秋季祝福，收获快乐。

　　7、秋季养生三坚持：一坚持秋练。秋练是指积极锻炼身体，提高健康水平，增强抗病能力。二坚持秋防。秋防是指预防秋季易于感染的一些常见病多发病。三坚持秋养。秋养指饮食调养和适当休息。

　　8、秋风阵阵送温柔，吹走酷暑和忧愁，秋风阵阵送幸福，快乐健康永留住。秋天时节话思念，思念连成一条线。祝你秋天快乐，好运与你天天见！

　　9、雨水飘，送来秋的气息;短信传，送你我的关怀，愿你：与烦恼总是擦肩而过，与忧伤总是无缘相见，与快乐总是缠缠绵绵，与健康总是形影不离，幸福快乐之余，记得保持联系。

　　10、一场秋雨一阵凉，一句叮嘱在耳旁，白天出门看天气，晚上适当加衣裳，感冒发烧远离你，合理饮食少着凉，祝你入秋万事顺，健康身体心舒畅。

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！