# 2024立秋节气养生知识（五篇模版）

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-25

*第一篇：2024立秋节气养生知识立秋是二十四节气中的第13个节气，也是秋季第一个节气。每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024立秋节气养生知识\_立秋节气各地习俗，仅供参考，希望能够帮助...*

**第一篇：2024立秋节气养生知识**

立秋是二十四节气中的第13个节气，也是秋季第一个节气。每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024立秋节气养生知识\_立秋节气各地习俗，仅供参考，希望能够帮助到大家。

2024立秋节气养生知识

补肺防燥

立秋以后气候干燥，夜晚虽然凉爽，但白天气温仍较高，所以根据“燥则润之”的原则，应多吃养阴润肺防燥的食物，如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷等。如有脾胃功能虚弱、容易消化不良的朋友，可以多吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆等。如出现口干舌燥等情况，可以多加用麦冬、石斛、太子参等。

防暑化湿

今年“三伏天”长达40天，即使立秋，天气依然非常炎热，“秋老虎”仍有余威，所以仍需防暑养心、健脾化湿。平时可多吃丝瓜、莲藕、冬瓜、荷叶等，还可选用三豆饮(薏苡仁30克、绿豆30克、赤小豆30克)常服。

少辛多酸

根据《素问·脏气法时论》：“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泄之。”可见酸能收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以建议立秋后尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品，适当多食酸味果蔬以助养肺，如番茄、乌梅、葡萄、菠萝等。

适度运动

秋高气爽之时，适宜各种运动锻炼，如登山，可以提高肺活量，体验爬山时山中温度的变化，增强机体的耐力和抵抗力。但是如有骨关节炎的患者，则不适宜登山。有心脑血管慢性病的患者，需量力而行。一般来说，老年人、儿童和体质虚弱者，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，如散步、打太极拳等，以防出汗过多，阳气耗损。

早卧早起

进入秋季，在养生起居上，应做到早睡早起。因为立秋之后，夜间气温逐渐凉爽，不再是夏天那种闷热、潮湿的感觉，人体会相对容易入睡，睡前梳头、听舒缓音乐等，可提早入睡，睡眠质量也可相应提高。建议晚上十点以前入睡，早晨六点之前起床，年轻人很难做到的话，也建议尽量早点休息。

调节情志

立秋过后情绪调节也很重要。从中医角度来说，秋在五脏对应于肺，肺在志为悲。侯茜主治医师提醒，秋季要尽量内心平静，神志安宁，情绪舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到不开心的事情，也应主动自我调节，防止损伤肺气。

立秋节气各地有哪些习俗

1、啃秋

啃秋，又称咬秋，汉族岁时风俗。即立秋日吃瓜。天津讲究在立秋这天吃西瓜或香瓜，称“咬秋”，寓意炎炎夏日，酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。江苏等地也在立秋这天吃西瓜以“咬秋”，据说可以不生秋痱子。在浙江等地，立秋日取西瓜和烧酒同食，民间认为可以防疟疾。

2、吃“渣”

山东、四川等地区流行立秋吃“渣”一种用豆末和青菜做成的小豆腐，并有“吃了立秋的渣，大人孩子不呕也不拉”的俗语。

3、秋忙会

秋忙会是立秋习俗之一，一般在农历七八月份举行，是为了迎接秋忙而做准备的经营贸易大会，其目的是为了交流生产工具，变卖牲口，交换粮食以及生活用品等。

4、称水

旧时，老百姓分别在立秋前后用同样大小的容器装满水，然后称重。如果立秋前的水重，就表明伏水重，那么秋天雨水就少;如果立秋后的水重，那么秋天雨水就多，有可能形成秋涝。

5、秋社

秋社也是立秋习俗之一，秋社原是秋季祭祀土地神的日子，始于汉代，后世将秋社定在立秋后第五个戊日，此时收获已毕，官府与民间皆于此日祭神答谢。

6、吃“福圆”

立秋节气是台湾龙眼的盛产期。人们相信吃了龙眼肉，子孙会做大官，而且龙眼又称为“福圆”，所以有俗谚：食福圆生子生孙中状元。

立秋节气必吃的传统食物

1、吃茄子

立秋吃茄子的民俗出自明朝的一个传说。传说明朝大将徐达打下元大都北平府之后，大将常遇春手下有个兵，偷了农民的一个香瓜。常遇春治兵非常严格，要把偷瓜的那个兵处以死刑。这时，农民出来了，说元大都有习俗，立秋拾瓜不算偷。常玉春听到这话，就赦免了那个兵。没料到，一说立秋拾瓜者无罪，其他士兵都开始抢瓜。为了犒劳士兵，常遇春找到了贴秋膘的替代品——蔬菜之中唯一有肉感和肉味的茄子。于是，立秋吃茄子的民俗也就流传了下来。

2、杭州吃西瓜

江南一带还有立秋日吃西瓜的习俗。过去在杭州一带流行食秋桃。立秋时大人孩子都要吃秋桃，每人一个，吃完把核留起来。等到除夕这天，把桃核丢进火炉中烧成灰烬，人们认为这样就可以免除一年的瘟疫。

3、北京“贴秋膘”吃肉

每年立秋，按照老北京的习俗要吃肉食，即“贴秋膘”。京城一些老字号肉食柜台前，选购肉食制品的顾客就会排起了长队。一旦立秋，虽仍然很热，而人们的身上再无湿粘不适之感，毕竟凉爽的秋天快要到了。于是就开始萌发了要做点好吃的想法，以补偿入夏以来的亏空，吃什么呢?最解馋的是炖肉!用吃炖肉的办法把夏天身上掉的膘重新补回来，所以叫“贴秋膘”。

4、山东吃“渣”

山东莱西地区则流行立秋吃“渣”，就是一种用豆沫和青菜做成的小豆腐，并有“吃了立秋的渣，大人孩子不呕也不拉”的俗语。这么多食俗大都为防痢疾，足见我国劳动人们对秋季腹泻的防范意识。

5、天津流行“咬秋”

立秋除了“贴秋膘”，天津等地还流行“咬秋”。人们相信立秋时吃瓜可免除冬天和来春的腹泻。清朝张焘的《津门杂记·岁时风俗》中就有这样的记载：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”清时人们在立秋前一天把瓜、蒸茄脯、香糯汤等放在院子里晾一晚，于立秋当日吃下，为的是清除暑气、避免痢疾。

6、四川喝“秋水”

四川东、西部还流行喝“立秋水”，即在立秋正刻，全家老小各饮一杯，据说可消除积暑，秋来不闹肚子。

7、南京“啃秋”

立秋是夏至后第三个节点。在老南京立秋节气上，有着“啃秋”的习俗，还有一些非常有趣的说法，比如“秋后十八盆”，表示立秋后还有长时间的炎热;另外，关于立秋还有公秋和母秋之分，更有“公秋凉爽母秋热”的说法。

2024立秋节气养生知识

**第二篇：立秋节气养生短信（40句）**

立秋节气养生短信（精选40句）

立秋之日，炎夏远去，阳光明媚多了，空气清新多了。此后的日子，天气渐渐转凉，对你的思念，也会更多一些。本文是关于立秋节气养生短信的句子，仅供参考，欢迎大家阅读。

1、忙碌中，岁月悄然流走；平淡中，友情醇厚如酒。不管季节如何更替，我们的友情将终身拥有，不离左右，立秋快乐！

2、立秋，收获季节，愿你：在人生路上收获一片好风景；在工作中收获一个好机会；在情场里收获一个好缘分；在我的短信中收获一个好祝福，幸福每一天！

3、看到你的摇钱树落叶，聚宝盆满溢，我就知道立秋已至。相识是缘，提醒天凉加衣；短信字稀，满载祝福传递。愿你健康好身体，发财收获季。

4、叮咚的泉水是秋天的歌谣，南飞的大雁是秋天的图画，成熟的瓜果是秋天的收获，碧蓝的天空是秋天的神韵，皎皎的明月是秋天的宁静，真诚的问候是秋天的心声，朋友，立秋了，记得加衣裳。

5、立秋过后处暑来，天气不再烈火炎，多吃瓜果和蔬菜，不要熬夜到很晚，温度要随天气变，衣物记得要增减，虽然不在你身边，短信一则表关怀！

6、夏天翻了一个滚，只在岁月里留下一个淡淡的痕迹，秋天打了一个哈欠，带来了一个黄金般的收获季节，我轻轻按了几下手机的键盘，就为你写下了一条祝福短信：祝你立秋像丰收粮食一样丰收快乐！

7、立秋虽然酷热存，季节变换要当心。莫再贪凉去游泳，伤害身体不自知。早晚天凉要添衣，加强锻炼强体魄。愿你立秋人健康，幸福快乐身边傍！

8、银烛秋光冷画屏，温馨短信送给您；秋风萧瑟天气凉，诚挚问候祝福忙；八月秋高风怒号，天天开心烦恼逃。祝你立秋快乐！

9、秋风秋雨秋老虎，终日奔波真辛苦；天气变化要记住，莫丢健康然后补；要有不快向我诉，我用祝福伴你度；祝你立秋快乐！

10、时间过得真快，转眼夏去秋来。酷暑余威犹在，在外仍要防晒。时有凉风袭来，酷暑不再难耐。换季传递祝愿，捎去朋友关怀。愿你心情不赖，生活无限精彩！立秋快乐！

11、立秋云逸天也蓝，金秋来到稻谷香。瓜果满园笑开颜，农家喜乐精神爽。鸭子嘲笑鱼妖塘，蛐虫鸣叫星光灿。蜻蜓点水青蛙唱，秋色宜人清凉伴。祝你立秋怡心怀！

12、我的祝福经受了冬霜的吹袭，沐浴了春风的清爽，穿过了夏日的炙烤，终于在立秋传递到你的手上，它发自真心满载温馨一定会带给你顺心，请收下。

13、喜欢一种声音，是微风吹落的露珠；欣赏一幅图面，是朗月点缀的星空；幽兰弥漫旷谷；祝福一位朋友，是笑看短信的你。祝立秋快乐！

14、立秋又到人间，问候和你照面；秋风打着旋旋，送你清凉一片；快乐化作雨点，赶跑烦恼幽怨；祝你幸福秋水般悠远，爱情秋果般甘甜，事业秋老虎般发威，心情似秋叶舞翩翩，一切都得偿所愿！

15、秋风秋雨秋来到，花开花落花结果，热气热火火运气，快乐笑语常相伴，收获成绩收情意，储藏好运酿美酒，朋友把你来祝福，愿你丰收好个秋。

16、南飞的大雁传来了秋的讯息，渐渐微凉的天气凝结着秋风的来意，漫天飞舞的树叶是秋天特有的礼仪，我在这个充满思念的季节送出问候，祝立秋快乐！

17、立秋了！希望小伙伴们心情秋高气爽，生活独有千秋，烦恼像秋天的蚂蚱……放心，蹦不了几天了。

18、立秋是秋季的开始，在享受秋高气爽的同时，也别忘了它还带来了——燥。

19、立秋是落叶对根的情思，是大雁对长空的向往，是清风对白云的倾诉，是明月对群山的依偎，是我对朋友的真切祝福，愿你立秋快乐。

20、立秋稻花香，五谷穗金黄，丰收在望笑哈哈，农民伯伯喜洋洋，天气也转凉，请你及时添衣裳，身体健康明天美，生活幸福花一样，祝福你立秋节气过得愉快，收获辉煌。

21、今日立秋，燠热依然，慢慢跑。天地未入秋，脚下已轻盈。

22、今天立秋了，依然很热，但打开门窗已经明显有穿堂风了，没有什么特别令人开心的事情，带小朋友去买了玉米，回家煮玉米棒。

23、秋意浓，立秋中，天气凉，莫逞强，少冷饮，易食温。患疾病，食疗补，调养生机加滋补，增强体力防止秋老虎。

24、立秋已到，秋风吹，万物变金黄。金黄色的太阳晒着金黄色的谷物，金黄色的树叶落在金黄色的走道，我编写着金黄色带满祝福的短信，祝我最亲爱的朋友露出金黄色的\'笑容！立秋快乐！

25、一场大雨驱走夏意，一阵凉风勾起秋思，秋天就这么悄然的来了，擦拭着额上的汗水，看这遍野的玉米杆孕育希望，祝老伙计们今年有个好收成。

26、入秋了，天气就有了很大的变化，立秋那天就有秋高气爽的感觉，空气都是一扫闷热的状态，而是微凉的秋风习习，这些天每天都会下雨，所以天气是很不错的。

27、一季微凉，染了雨。夏天还近在眼前，立秋却已然而至，花开茶糜，尽消芳菲，四季耕耘变迁也就不断重复着花开叶落。伤感的是季节，走过的却是时间……

28、清风拂面，特别凉爽。预计今天白天阴天间多云有中雨，局部大雨，凉意继续蔓延，最高温度27℃左右。风吹一片叶，万物已惊秋，今日迎来秋季的第一个节气立秋，季节转换之际，谨防感冒哦！

29、秋也许就藏在金灿灿的稻穗上，也许藏在火通通的柿子里，也许藏在绿油油的菜地间。

30、昨天立秋，晚上就开始刮大风，气温一下子降了五度，好凉快！

31、白云飘飘，邂逅秋日的安宁；梧桐叶落，拂去烦恼的心声；秋高气爽，重温幸福的美景；深深祝福，品味幸福的人生。立秋，愿你签订快乐，生活好运充盈！

32、秋叶飘，百果香，丰收之季祝健康；秋风起，天渐凉，立秋早晚添衣裳；遍地黄，送吉祥，祝福一语送安康：立秋快乐！

33、帝乡明日到，犹自梦渔樵。

34、在八月里，让我们的丰收更加的多起来，这些都是很浪漫，很幸福，很好的健康受到了我们祝福的一切里，让我们秋实起来最完美的人生吧！立秋快乐！

35、送你立秋歌：衣要保暖别着凉，日常生活须乐观。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，养陰益气最重要。

36、秋风徐徐，凉爽心气；秋雨细细，润舒惬意；秋色灿灿，丰登在季；秋天问候，真心真意；祝你：快乐无边无际，幸福不离不弃，万事大吉大利！

37、水清草枯雁飞南，天高云淡艳阳天。晚间寒冷防病患，注意保健护胃暖。金秋稻谷堆满场，丰登自得喜心上。别忘保护好身体，愿你喜乐度金秋。祝秋风健康！

38、秋分到，愿你和烦恼分别，与忙碌分辨，把疲劳分离，跟失败分开；将快乐分配，把成功分享，把健康分到，把幸福分配给生命里的分分秒秒！

39、立秋到，气象凉爽你在笑；烦恼少，心奥妙，一切快乐最首要；加薪升职心勿燥，别高傲，顺顺利利最为好；秋风送喜，秋风报到。祝君立秋快乐，幸福相邀！

40、今日立秋，凉风至，白露生，寒蝉鸣，风吹一片叶，万物已惊秋。祝：立秋快乐！

**第三篇：关于立秋节气养生短信（60句）**

关于立秋节气养生短信大全（精选60句）

一层秋雨一层凉，朋友记得添衣裳，工作繁忙多注意，记得喝水多休息，维持心情的愉快，莫让烦恼来偷袭，没事大餐吃一顿，犒劳自个别忘怀。我把关怀递怀里，祝你秋季常如意！秋天快乐！下面这篇是小编为大家准备的立秋节气养生短信，欢迎阅读借鉴。

1、这条短信我从去年冬天开始策划，今年春天开始为你写，用了一个夏天来修改，立秋这天终于完工了，现在送给你，祝你立秋快乐！

2、秋风，扫落了酷暑，清凉了世界；秋雨，送走了暑气，清爽了身心；秋意，丰润了景致，凭添了妩媚。立秋了，愿你心情爽，乐开怀！日子美，乐逍遥！

3、艳阳不再高照，燃烧了夏的味道。河水轻抚水草，温情脉脉未了。萤火虫星星点点，勾起多少旧事。淡淡牵挂，在这若有若无的空气中煎熬。立秋来临，祝朋友清爽在心，一切安好！

4、知道吗？短信是一种无线电波，那么立秋的短信就是秋天的电波，简称秋波。我发条秋波，祝你愉快。你收到就行，别声张，就当我是暗送秋波好了！

5、立秋之日凉风至，余热未消要注意：一日三餐配仔细，适当锻炼是第一，肺部健康莫忘记，早睡早起有道理！你健康我快乐！

6、夏末秋初送走炙热迎来萧爽，在这个冷热交替的季节，祝你身体康健，好运不断，快乐幸福到永远！

7、秋老虎，让天凉，重养生，保安康，分虚实，忌乱补，多清淡，以肉辅，多食酸，少辛甘，养静心，神方闲，立秋到，要记牢，我心中，你重要。立秋快乐！

8、变更的是季节，不变的是情谊，立秋到来，依旧愿你事业蒸蒸日上，人气越来越旺；爱情和和美美，家庭幸福安康；友谊左右相伴，短信送你吉祥。立秋快乐！

9、天苍苍野茫茫，立秋之时风儿凉；云淡淡稻香香，秋雨如丝好凉爽；风轻轻叶黄黄，一片相思刻心上。亲爱的朋友，立秋到了，多多保重，一定健康！立秋快乐！

10、秋风起，送凉纳爽心情好；秋雨降，惆怅烦恼全抛光；立秋到，酷暑卷起铺盖逃跑了。问候至，愿你立秋心情愉悦，生活幸福，健康平安，事事如意！

11、阴生古苔绿，色染秋烟碧。

12、一叶落便知天下秋，又是一年落叶的时节，有点哀伤，有点微凉，还有点挂念。立秋了，天凉了，轻轻问候一句：远方的你还好吗？

13、秋风送爽百果香，我发短信表衷肠；秋雨送凉好舒畅，爱你一生不思量；秋天刚至祝福传，愿把你的手儿牵。哈哈，亲爱的，这不是秋天的童话，我们要收获秋天的爱情！立秋到了，一定要幸福快乐哦！

14、我想送一个冬天让你学会坚强，送一个春天让你看到希望，送一个夏天让你感受阳光，最后决定送一个秋天让你收获幸福和快乐！立秋到了，祝你开心每一天！

15、一缕秋风，拂去酷热的夏；一阵秋雨，润泽烦躁的心；一滴秋露，折射着爽朗的秋；一丝秋意，渲染美丽的景。立秋到了，愿你 时刻开怀，惬意逍遥！

16、立秋到，短信祝福来送上：愿你生活乐一点，快乐多一点，烦恼少一点，寂寞跑一点，悲伤消一点，喜悦传一点，心情好一点，幸福生活满意多一点。

17、秋风起，百果香，丰收之季注健康；红花谢，天转凉，秋分莫忘添衣裳；明月照，送吉祥，短信一条送安康。秋天是成熟的季节，是收获的时光；有黄金满地的画面，有喜悦荡空的气氛祝愿你的一生处处充满美好的秋天！

18、立秋来的真快，它将凉爽送来，感激你的\'想念，谢谢你的关怀。愿你青春永葆，迎接美好未来。

19、送你一份关怀，让它带着我的牵挂和祝愿，轻轻地围绕在你的身旁；送你一片落叶，让它带着秋的气息和身影，静静地飘零在你的心底，立秋来临，我依旧思念着你，朋友，记得保重身体，我永远祝福你！

20、又是一年秋来到，夏暑总被秋风扫，不见满山尽绿草，方知初秋又问早。期盼红叶满山开，告别夏日酷热晒，梦想激情仍尚在，初秋温馨淡凉来。立秋快乐！

21、夜，静静的，月光照在大地上，仿佛是一层轻纱，又仿佛是一层浓霜。静夜是美好的，但从中也透露出一点点凄凉，让人不禁感到丝丝的感伤。

22、立秋到，心情秒，秋波祝福及时到；闷热跑，好运绕，浪漫爱情来报道；烦恼抛，开心笑，祝福话语耳边绕；发短信，祝福你，幸福快乐步步高。

23、立秋过后，一年亦已过半。人逢入秋，心境上总会莫名牵起一丝惆怅。或感伤于日渐萧瑟肃杀的自然景象；或是怅惘于韶光虚度又添一岁而人生依旧平庸的惊悸。

24、秋风绵绵，秋雨涟涟，秋风秋雨相携相伴，秋日暖暖，秋月朗朗，秋日秋月相扶相掺，秋叶黄黄，秋果满满，秋叶秋果相互助长，秋期短短，思期长长，秋天祝福提前送上：立秋悄悄登场，莫忘添衣加裳。

25、立秋了，秋风扑灭了夏的烈焰，吹去阵阵清凉；秋雨熄灭了夏的酷热，带去丝丝清爽；秋露凝结了秋的舒爽，散发点点清新。朋友，愿你心情舒畅，立秋逍遥！

26、立秋是秋季的开始，在享受秋高气爽的同时，也别忘了它还带来了——燥。

27、秋风丝丝，洒清凉；秋雨滴滴，烦躁除；秋露凉凉，身心爽；秋景美美，饱眼福；秋意蒙蒙，心陶醉；立秋来到，乐开怀。愿你立秋惬意，舒爽无限！

28、一叶落而知秋，秋天来了，迈动着风的碎步，相拥着云的绮丽，散发着菊的芬芳，沐浴着甘霖雨露，摇曳着果的份量，游走着五彩的梦。于是，炎热开始消退，清爽沁入心扉，美好处处点缀，好运紧紧尾随，幸福每天沉醉。立秋快乐！

29、习习秋风凉爽到，焦躁烦恼全跑掉。款款秋意如诗妙，品味欣赏享不了。朵朵秋花眼前摇，芬芳四溢心欢笑。绵绵秋雨入心潮，滋润幸福乐淘淘。立秋到了，愿你快乐无边。

30、立秋了，凤凰涅盘了，我化作莲花天使，着一身青莲碎花长裙，自红尘深处涉秋水而过，只为看望你，前世今生的佳佳友，送上最最温馨祝福：愿你好人好梦、天天天蓝。

31、风吹走夏的酷热，迎来秋高气爽；秋阳脱掉炎炎外衣，送来层层凉意；秋雨欲动姗姗来迟，带来秋之美意；秋果告别夏之稚嫩，迎来累累硕果；立秋到，祝你秋实春华，万事如意！

32、立秋了，我想提醒你：不管是忙是闲，都要爱惜身体，不管是胖是瘦，营养都是要加的。没有时间？我帮你；喜欢什么牌子的饲料？我买给你，千万别客气！立秋快乐！

33、今天立秋了，依然很热，但打开门窗已经明显有穿堂风了，没有什么特别令人开心的事情，带小朋友去买了玉米，回家煮玉米棒。

34、荷花渐残，莲枝蒔瓶。秕稻成米，阡陌溢香。葡萄满架。七月食瓜。小儿迷藏，戏扑流萤，野地摸秋。待天凉人散，一镰勾月江堤起，万重青山秋意中。

35、幸福与心情有关，心情与温度有关，温度与气候有关，气候与季节有关，季节是四季的总称，立秋是秋天的启蒙，清凉是它的特点，气爽是它的反映，带给你舒适的温度，带给你身爽与神静，带给你好的心情，带给你幸福的心境！

36、立秋到了，天气高了，气候爽了，气温变了，看见了吗，我的祝福，一点不变，真心祝愿，立秋快乐。

37、八月酷暑仍然在，立秋节气悄然至，一阵秋风送清凉，一片祥和满心间，生活过得好不好，不关气候冷或热，关健还是看自己，都道天凉好个秋，立秋了，愿你的心里常存一片荫凉常留一丝谧静常生一些欢喜！

38、秋山丰腴，秋水温柔，秋风清凉，秋云淡远。暑热渐渐退去，天气渐渐凉爽。在这成熟的季节里，愿君能多多收获梦想。祝身体健康，立秋节快乐！

39、大雨，成为秋的洗礼。虫鸣，就是秋的乐章。蓝天，映照秋的凉爽。绿叶，迎接秋的辉煌。祝愿每一位朋友，在秋天即将到来之际，拥有一份喜悦，拥有一份健康，拥有一份灿烂，拥有一份辉煌！

40、秋天是凉爽的，相比夏天的酷热，秋凉是凉到心灵的纯美；秋叶是绚烂的，秋叶的缤纷并不亚于春花的灿烂；秋天是殷实的，田间地头的硕果累累，恰是回馈播种人的最丰厚的礼物。此刻，我已经可以构想辛勤耕耘近半年的农民的脸上，那难以掩饰的收获的喜悦。

41、月里看花月里家，凤凰展翅走天涯。天涯海角长相忆，宇内欣开并蒂花。

42、立秋养生：天气微凉，注意着装，气候干燥，汤水莫少，昼渐短，夜渐长，调整作息神不伤，多通风，常换气，室外空气更清新，多运动，可登高，秋花秋景养情操。

43、立秋到，秋风吹散了烦躁，欢喜连连；秋雨浇灭了炎热，清爽阵阵；秋歌唱出了秋意，清凉无比；秋景渲染了世界，美不胜收。

44、立秋了，秋风扑灭了夏的烈焰，吹去阵阵清凉；秋雨熄灭了夏的酷热，带去丝丝清爽；秋露凝结了秋的舒爽，散发点点清新。

45、立秋小雨。其实，对于秋天我不是讨厌，而是恐惧。

46、立秋之后，暑去凉来，白露降，寒蝉感阴而鸣。值此万物成熟收获之季，在这里祝愿大家能够心想事成事随人愿。

47、虽是立秋有午炎，不时大雨云雾烟。防涝抗洪多注观，梅雨季节正值现。加固房屋保良田，防汛巡查河提岸。莫让稻谷付东流。早做预案保丰粮，立秋望朋友注防天灾。立秋快乐！

48、自古逢秋悲寂寥，浓浓思念寄心中；万里悲秋常作客，游子之心盼归乡；天阶夜色凉如水，天气变化勤加衣；秋风吹不尽，总是玉关情。立秋的时候，思乡的时候，天气多变化，愿你珍重身体，健康快乐！

49、立秋时节半天凉，早晚添衣午减裳；秋干气燥伤肺脏，银耳萝卜来调养；心高气傲不可取，宽以待人心舒畅；劳逸结合自调节，睡眠充足免疫强；短信一条来送上，愿你秋来更健康。立秋快乐！

50、用秋雨般连绵的思念，用秋花般缤纷的心田，用秋云般自在的快乐，用秋水般浩淼的情意，给你一份秋光般灿烂的祝愿，愿你立秋快乐。

51、立秋了，秋水涨起来，心情爽爽；秋风吹起来了，日子美美；秋雨飘起来了，清凉阵阵；秋景美起来了，美仑美奂。愿你开心，秋天逍遥！

52、立秋之后，天气渐渐凉下来。昨夜的一场暴雨，沉闷的空气变得清新很多，心情也轻松起来。

53、一层秋意一层凉，一点情谊一点长，记得照看好自己，保持心情芬芳。

54、八月里，祝福到，在这个的八月里，都是一个收获的季节，让你在这个时候，收获到我更加多的祝福起来在，和谐都是会让我和你之间里快乐指甲的飞翔起来，立秋的祝福，都是无限的拉长的哦！立秋快乐！

55、播下一份真情，收获一份幸福！#立秋#之时，愿我们的人生从此更加饱满，厚重！祝福父母家人，四季健康平安幸福！

56、时至深秋秋未老，情义凌乱对你表；快乐逍遥你领跑，沾沾鲜花惹惹草；幸福来个三级跳，愁闷心情全打扫；健康伸手就抓牢，好运当场就放倒。祝你一切都好！

57、秋风吹跑了烦恼，秋雨滋润着快乐，秋叶散落了忧伤，秋露晶莹着好运，秋花绽放了幸福，秋分传递着祝福，秋分时节，愿你欢畅不断，开心无限！

58、立秋了，在此送上我的祝福，愿望秋风带走你的烦恼，秋雨洗去你的浮躁，秋天愿你收获幻想，播种愿望，愿你生活美满，幸福没有终点。祝你立秋愉快！

59、虽然已到立秋，伏中还是热哟，就让风吹走你的忧郁，让雨洗掉你的烦恼，让阳光带给你暖和，让月亮带给你温馨，让爱情带给你幸福，让友情带给你快乐。

60、落叶知秋，寒窗晓月，霜风渐凉清冷堪忧。岁月流走，时间去留，一声问候关怀依旧。友情相守，长伴左右，诚送问候：季节交替，天凉勿忘加衣。

**第四篇：立秋节气养生短信40句**

立秋节气养生短信40句

秋风习习凉爽抱，心中焦躁即刻消。烦恼忧愁全跑掉，快乐幸福身边绕。丰收在望秋景妙，硕果累累开颜笑。祝你立秋心情好，健康生活乐逍遥！本文是关于立秋节气养生短信的句子，欢迎阅读借鉴。

1、立秋了，秋天高，秋气爽；秋风起，秋意凉；秋雨绵，秋心潮；秋夜浓，秋思扬；日日思君不见君，只愿君心似我心！

2、宁静是秋天的音符，淡然是秋天的装束，洒脱是秋天得形象，幸福是秋天的味道，收获是秋天的礼物，祝福是秋天的风景，愿你立秋快乐。

3、知道吗？短信是一种无线电波，那么立秋的短信就是秋天的电波，简称秋波。我发条秋波，祝你愉快。你收到就行，别声张，就当我是暗送秋波好了！

4、习习秋风凉爽到，焦躁烦恼全跑掉。款款秋意如诗妙，品味欣赏享不了。朵朵秋花眼前摇，芬芳四溢心欢笑。绵绵秋雨入心潮，滋润幸福乐淘淘。[20XX]立秋到了，愿你快乐无边。

5、秋风阵阵送凉爽，吹散高温身心畅。硕果累累谷飘香，幸福快乐身边傍。秋雨丝丝润心房，烦恼焦躁一扫光。好运高照万事顺，生活美满笑脸扬。[20XX]年立秋了，愿你心情舒畅，快乐徜徉！

6、都道天凉好个秋，秋风徐来凉悠悠。悠然月华遥寄情，情意深深不可休。休教寒气绕心头，头头是道是问候：候得幸福平安至，至多快乐在立秋。

7、立秋到，清凉为你按摩，消暑降温，舒爽你心；清爽约你谈心，消烦去燥，愉悦你心；清新向你问候，情浓谊厚，沁润你心。愿你笑开怀，立秋乐逍遥！

8、幸福是怎样炼成的？立秋一到，你就明白了。健康风一吹，平安雨一落，吉祥话一说，好运气一撞，万事齐备，一切都OK了。立秋节气快乐。

9、秋意微凉，秋空幻想，秋思寄心上；秋叶转黄，秋风飘荡，秋日莫感伤；秋夜渐长，秋月明亮，秋梦现芬芳。愿我清爽的祝福能为您带来立秋的舒畅！

10、立秋到，你要笑，祝福信息来报道；立秋到，燥热跑，爱情秋实少不了；立秋到，好运绕，幸福吹起集结号；立秋到，心情妙，愿你天天乐弯腰，祝立秋常笑！

11、炎炎夏日，报告你一个好消息，立秋啦！凉爽的秋天，正向我们走来。丰硕的果实，正等着我们采摘。流金的\'岁月，正在酝酿生活的甘甜。立秋快乐！

12、炎热夹着尾巴逃跑了，清凉拍着胸脯上岗了，烦恼带着无奈蒸发了，快乐顶着开心来到了，惆怅卷着铺盖开溜了，秋天伴着清爽到来了。愿你立秋舒服哦！

13、立秋了，闷热的天气，让人感觉无法呼吸的天气，兔子的尾巴长不了，走着走着，过着过着，立秋了，祝你立秋，爽，爽，爽。

14、时到立秋年过半，可能有涝也有旱，天高气爽是秋天，明月风清袖两边，平日繁忙不常见，小小信儿来问问：立秋了，天气多变，养身养颜是关键！

15、立秋的清风凉爽自在，立秋的桂花芬芳无限，立秋的月光柔情绵绵，立秋的问候醉在心间。愿你立秋时节，沐秋风，嗅秋香，赏秋月，时时都有好心情。

16、一年三百六十日，二十四节紧相连。清明种麦谷雨田，立秋打甸处暑镰。日出而作日落息，周而复始岁枯荣。顺天应季合农时，五谷丰登六畜旺。立秋快乐！

17、凉爽的心意，卸去了酷热的天气，清风的侵袭，带来了立秋的甜蜜，秋花秋景温馨，迎来美丽大地，享受秋风秋雨盈盈，愿你立秋之后天天好心情。

18、立秋，借一条河流，捎去一脉芬芳；借一叶扁舟，载满的祝福花香。风动了，叶飞扬，云飘了，情舒畅，思念在水一方。祝福你幸福快乐、心情如歌悠悠轻唱！

19、秋风送来稻花香，农民伯伯收割忙。不怕骄阳当头照，只愿稻谷满粮仓。丰收硕果如蜜糖，甜到心里笑脸扬。心中祈愿你安康，幸福生活万年长。立秋到了，祝你快乐安康！

20、立秋到，收获时节真美妙，愿你：铲掉烦恼，把快乐收获；除去霉运，把好运收获；消灭失败，把成功收获；无病无疾，把健康收获；笑口常开，把幸福收获！立秋快乐！

21、不要只看到别人的幸福，你的幸福恰恰也在别人眼中。傻瓜才会把苦痛晒出来，所以别瞎羡慕更不要没事杞人忧天！

22、秋叶飘，百果香，丰收之季祝健康；秋风起，天渐凉，立秋早晚添衣裳；遍地黄，送吉祥，祝福一语送安康：立秋快乐！

23、立秋悄来到，哼起养生调：饭要吃饱，水要喝好，衣莫穿少，防止感冒，锻炼趁早，身体不倒，核桃大枣，营养补脑，少吃多跑，减少肥膘，脾气低调，心态平好，青春常葆，容颜不老，如此才好，好，好，好！

24、“立秋”送你身爽，“稚秋”送你舒畅，“早秋”送你开心，“盼秋”送你希望。“金秋”送你激荡，“望秋”送你盼望，“寻秋”送你心赏，“有秋”送你满仓。立秋到了，发个短信祝福你，酷夏已远，秋心荡漾。

25、一抹优雅的斜阳带着秋日缱绻的情意，一寸唯美的秋日田园组成了别致的画面，一条真诚的短信，挟裹着坦率的问候，立秋悄然已来到，照看好自己是王道，愿君欢愉，与微笑共举，愿君平安，与青松比肩。

26、立秋，立秋后虽然一时暑气难消，有“秋老虎”的余威，但总的趋势是天气逐渐凉爽。唐代诗人李益用“惟将两鬓雪，明日对秋风”表达身世之慨和人生体验。

27、秋天是凉爽的，相比夏天的酷热，秋凉是凉到心灵的纯美；秋叶是绚烂的，秋叶的缤纷并不亚于春花的灿烂；秋天是殷实的，田间地头的硕果累累，恰是回馈播种人的最丰厚的礼物。此刻，我已经可以构想辛勤耕耘近半年的农民的脸上，那难以掩饰的收获的喜悦。

28、早晨醒来，一下子觉得冷了许多，凉意陡觉，听着窗外稀稀疏疏树叶摇铃，眨眨眼，愣愣神，哦！秋天来了！秋天在这个周末早晨秋雨的陪伴下真的来了！

29、立秋到了，愿你快乐无边。落叶纷飞到立秋，烦恼随风心无忧，天高云淡人从容，山重水复逍遥游。凉意渐生多保重，冷暖自知记心头，好运永伴你左右，愿你幸福开笑口。

30、秋雨秋风秋老虎，整天奔波挺辛苦；天气多变切记住，莫失健康要勤补；要有伤心向我诉，我的短信陪你度；真心的祝福你立秋快乐无边！

31、立秋到来风景异，大雁南去无留意。五谷丰登收获季，瓜果梨香飘万里。鱼肉一锅饭四碗，你全部扫光肚不满。为啥？立秋贴秋膘呗！愿你有个好身体！

32、立秋到，问声好；气候变，防感冒；少辛辣，防秋燥；莲子汤，润肺好；常舔齿，生津液；适进补，贴秋膘；心态好，要多笑；懂养生，吉祥罩。

33、立秋到，暑渐消；秋老虎，须提防；平心绪，养心神；勿熬夜，勿急躁；食合理，勤锻炼；心放宽，无惆怅；想得开，无烦忧；精神好，笑开颜！

34、立秋了，菊花淡淡的暗香袭来，短信轻轻的祝福涌来：愿你一天24小时，时时幸福，一小时60分分快乐，一分60秒，秒秒微笑。我的祝福伴你好运来。

35、立秋了，送一份欢笑让你蹦跳，送一份清凉让你自豪，送一份快乐让你不老，送一份祝福愿你逍遥，送一条短信不要回报。恭喜你战胜大暑天，走向清凉一秋。

36、立秋热，白露凉，正值秋分好时光。日不短，夜不长，家庭事业多奔忙；钱要赚，身要养，拼搏健康两不忘。保平安，添吉祥，朋友祝你永安康！

37、秋分季节已来到，昼夜平分人人晓。此时阳消阴要涨，注意养生很首要。心态平和养神气，轻缓运动气血环。注意保暖护好脚，添衣盖被莫忘掉。愿你健健康康过秋分，幸幸福福快乐长！

38、秋分秋分，给你百分：秋高气爽，温馨十分；秋水伊人，标致十分；秋毫不犯，健康十分；秋波盈盈，顺利十分；秋高马肥，富贵十分；秋风绚丽，美满十分；秋月春花，快乐十分；秋风过耳，清爽十分；秋色平分，鸿运十分；秋满人间，幸福十分。

39、立秋了，在此送上我的祝福，愿望秋风带走你的烦恼，秋雨洗去你的浮躁，秋天愿你收获幻想，播种愿望，愿你生活美满，幸福没有终点。祝你立秋愉快！

40、今日立秋，凉风至，白露生，寒蝉鸣，风吹一片叶，万物已惊秋。祝：立秋快乐！

**第五篇：关于立秋节气养生短信（通用60句）**

关于立秋节气养生短信（通用60句）

宁静是秋天的音符，淡然是秋天的装束，洒脱是秋天得形象，幸福是秋天的味道，收获是秋天的礼物，祝福是秋天的风景，愿你立秋快乐。下面这篇是小编为大家准备的立秋节气养生短信，希望大家喜欢。

1、恰遇立秋，几翻思绪欲说还休，不下眉头总上心头，且敬一杯雄黄美酒，祝君快乐无虑无忧。

2、今天是立秋，听人说：若在这天收到一个祝福，心情会秋高气爽，事业如春华秋实，所以立刻送上最凉爽的祝福，快乐健康！

3、立秋，收获季节，愿你：在人生路上收获一片好风景；在工作中收获一个好机会；在情场里收获一个好缘分；在我的短信中收获一个好祝福，幸福每一天！

4、知道吗？短信是一种无线电波，那么立秋的短信就是秋天的电波，简称秋波。我发条秋波，祝你愉快。你收到就行，别声张，就当我是暗送秋波好了！

5、炎夏已消逝，秋天的水——碧波荡漾；雨——潇洒倘徉；果——满园飘香；立秋来好时光，短信祝福来送上：愿我清爽的祝福能给您带来立秋的舒畅！

6、我把牵挂写在春天的和风里，祝你心情似花香般恬静，把祝福写在夏日的热烈里，祝你事业似火烧般蒸蒸日上，立秋了，我把关怀写在秋日的凉爽里，祝你容貌似芙蓉般美丽。一层秋意一层凉，一点情谊一点长，记得照看好自己，保持心情芬芳。

7、秋天来临，天高了，气爽了。那清澈透明的河水就像一面椭圆的镜子，清晰地照出我的影。我可以看见河底青褐色的石头，看得见沉积在河底的沙粒和那已经发黑的树叶。

8、落叶翩跹，是秋在舞蹈；寒蝉嘶喊，是秋在祈祷；风过平岗，是秋在微笑；雁飞南方，是秋在奔跑。秋意中，思念翻转，五彩斑斓，有记忆的灿烂，有憧憬的期盼。让快乐飞散如静美的花瓣，让幸福成熟似丰硕的果园，在立秋到来的时候，陪伴在你身边。

9、手机要充电，汽车要加油。立秋时节，人要贴秋膘，炖肉烤肉红烧肉，炖鸡炖鸭红烧鱼。大脑也要加营养，多读书来多学习，做好储备好过冬！

10、秋雨秋风秋老虎，千万不要太辛苦，天气变化要关注，特发短信送祝福，愿你在家把钱数，老婆乖巧把饭煮，幸福快乐伴你度！祝你立秋快乐。

11、立秋了，叶子开始落了，天气开始凉了，收获的季节到了，想问问今年你收获几许？祝福你伴随着立秋的脚步逐渐收获人生的秋天硕果！

12、一片温馨，一份吉祥，一份幸福，一世健康。用所用的美好，融化你所有的烦恼。在立秋到来的时刻，把这份特殊的祝福送给你，祝你一生幸福美丽。

13、“立”马千山景斑斓，“秋”到人间天高远，“祝”福随风舞翩跹，“君”自无恙心自安，“快”意生活长相伴，“乐”美日子福无限！

14、我的祝福汇聚寒冬的白雪，沐浴春雨的滋润，经受夏阳的蒸煮，在秋天来临之际凝结成祝福的结晶，只为在立秋送给你，愿你秋意凉凉，心情舒畅。

15、秋的洒脱，爽朗了心情；秋的诗意，渲染了山林；秋的雨露，润透了万物；秋的飒爽，愉悦了心扉。朋友，立秋到了，愿你心情爽歪歪，自在乐逍遥！

16、时间过得真快，转眼夏去秋来。酷暑余威犹在，在外仍要防晒。时有凉风袭来，酷暑不再难耐。换季传递祝愿，捎去朋友关怀。愿你心情不赖，生活无限精彩！立秋快乐！

17、立秋到，短信祝福来送上：愿你生活乐一点，快乐多一点，烦恼少一点，寂寞跑一点，悲伤消一点，喜悦传一点，心情好一点，幸福生活满意多一点。

18、立秋时节，收获季节，愿你：在人生路上收获一片好风景，快乐你的心情；在岁月途中收获一份好运气，红火你的日子；在工作中收获一个好机会，成功你的事业；在情场里收获一个好缘分，甜蜜你的爱情；在我的短信中收获一个好祝福，幸福你的每一天。

19、立秋到来笑开颜，拉住小手亲不够。秋风习习迎面拂，千言万语涌心头。你将炎热都赶走，身心舒爽快乐留。好运随你都临头，丰收美景乐悠悠。立秋到了，祝你快乐无忧！

20、立秋到，酷热消，抗暑战争胜利了，秋风爽爽精神好，干劲十足尽全力，奋斗不止创新高；短信飘，祝福到，愿你身体指数高，事业顺心直上跃，万事如意无烦恼，阖家欢乐幸福绕！朋友你收到短信别忘了，有时间我们该聚聚了，顺便也把我这一毛的短信钱给还了。

21、萝卜白菜，立秋信赖，健康崇拜，快乐天籁，清淡清雅，立秋最爱，不狂不燥，平常心态，茶前茶后，最是有爱，一生幸福，让人青睐，立秋，要注意保养哦。

22、立秋热，白露凉，正值金秋好时光。日不短，夜不长，家庭事业多奔忙；钱要赚，身要养，拼搏健康两不忘。保平安，添吉祥，朋友祝你永安康！

23、车上听人闲谈说今日竟是立秋了，怪不得近日天阴了许多。只是印象中的八月还有闪烁的阳光，浓郁的树林，斑驳的光影。真希望夏天别走得太快才是呀。

24、“立秋节气，八月八，送你八个八，八方来财聚福气，八面威风露霸气，八仙过海展神气，八面玲珑得顺气，八斗之才冠今夕，八方呼应得人气，愿你生活创奇迹。立秋快乐，”

25、暑去秋来你在笑，秋高气爽天知道，你的\'心事我知道，只等立秋传捷报，丰收在望喜上眉梢，喜报！喜报！我的短信比喜讯先到！

26、秋是一个多思的季节，牵系着想你的心灵。窗前的落叶是记忆的书签是整个秋天的精美收藏，我沉醉在诗的意境里，把对你的祝福埋藏在心灵深处！立秋了！

27、秋林秀逸，秋山潇洒，秋水眀澈，秋风俊朗，秋花芬芳，秋阳融融，秋月温婉，秋雨绵密，秋光高远，秋日的祝福恬淡，愿你立秋快乐无边。

28、立秋时节，风光无限；秋风渐起，暑热渐退；天高云淡，忧烦无影；海阔天空，心情舒畅；日子爽朗，惬意悠然；清凉问候，随心而发；舒爽你心，自在逍遥；愿你开怀，立秋快乐！

29、秋色宜人心情好，秋高气爽翘首笑，秋风拂动好运绕，深秋美食吃得饱，秋雨缠绵洗烦恼，春华秋实竟逍遥，祝你立秋心气高，健康快乐每一秒！

30、立秋节气又来到，温馨短信送祝福。秋高气爽心情好，秋风过耳烦恼消。春华秋实事业旺，春花秋月爱情甜。祝你快乐到永远，千秋万代幸福长。

31、立秋到，心情在畅快中喘息，惬意连连；身心在秋风中百度，舒爽无比；日子在清爽中浸泡，逍遥无限；问候在真挚中触发，爽心爽肺。愿你开怀，乐享秋天！

32、秋风轻送快乐，秋雨萦绕思念，秋水漾起舒心，秋光洒下灿烂。秋音吹去开怀，秋意染满惬意，秋收扬起收获，秋信载满希望。立秋送去祝福，祝你春华秋实。

33、“风吹一片叶，万物已惊秋。”立秋之后，暑去凉来，白露降，寒蝉感阴而鸣。值此万物成熟收获之季，在这里祝愿大家能够心想事成事随人愿。

34、轻轻的夏天走了，正如秋天轻轻的来，夏天挥一挥衣袖，不带走一片清凉，秋天抖一抖身体，不期而至一场秋雨，炎热已经不再，气候将会多变，提前发条短信提醒你：立秋到了，注意身体！

35、金秋时节天转凉，开始进补养生忙，瓜果蔬菜口福享，科学养生身体壮，少辛多酸巧选择，调整饮食摄营养，尽量少吃葱蒜姜，韭菜辣椒不要尝，油炸膨化酒不进，酸味果蔬多准备！祝愿朋友重养生，秋凉补身乐呵呵。

36、立秋已到，秋风吹，万物变金黄。金黄色的太阳晒着金黄色的谷物，金黄色的树叶落在金黄色的走道，我编写着金黄色带满祝福的短信，祝我最亲爱的朋友露出金黄色的笑容！立秋快乐！

37、跟老妈通过电话，煮了早餐，起床工作一番，立秋了，天气要变凉了。

38、昨日酒还未醒，今日雨已成秋。

39、今天在这个特别的日子里，我发短信给你，天气越来越冷了，注意保暖：今天是二十四节气中最重要的节气：记得常联络，朋友之间莫相忘。最后祝你立秋节快乐！

40、季节的轮回，我用深情打量，那一山一水，都裹着生命的温度，我在红尘的烟火里，无需等候，也无需别送，春去秋来我依然在这里。

41、立秋到，秋风吹散了烦躁，欢喜连连；秋雨浇灭了炎热，清爽阵阵；秋歌唱出了秋意，清凉无比；秋景渲染了世界，美不胜收。

42、立秋了，天气变凉了，秋天来了，冬天还会远吗？

43、立秋，立秋，天凉好个秋。风儿拂过愿望树，吉祥鸟儿鸣啾啾。友谊酿出浓情酒，春华秋实庆丰收。秋水盈盈添福寿，清凉心情乐悠悠。

44、今年的立秋有暴雨有烈日，习惯的手搭凉棚看看天，阳光从指缝流出。

45、习习秋风凉爽到，焦躁烦恼全跑掉。款款秋意如诗妙，品味欣赏享不了。朵朵秋花眼前摇，芬芳四溢心欢笑。绵绵秋雨入心潮，滋润幸福乐淘淘。

46、立秋到，问声好；气候变，防感冒；少辛辣，防秋燥；莲子汤，润肺好；常舔齿，生津液；适进补，贴秋膘；心态好，要多笑；懂养生，吉祥罩。

47、秋叶飘，百果香，丰收之季祝健康；秋风起，天渐凉，立秋早晚添衣裳；遍地黄，送吉祥，祝福一语送安康：立秋快乐！

48、天苍苍，野茫茫，秋风过境遍地黄；云淡淡，雨疏疏，一层秋雨一层凉；稻花谢，瓜果黄，累累硕果君来尝；秋空空，思长长，你的冷暖记心上。立秋快乐！

49、立秋了，送一份欢笑让你蹦跳，送一份清凉让你自豪，送一份快乐让你不老，送一份祝福愿你逍遥，送一条短信不要回报。恭喜你战胜大暑天，走向清凉一秋。

50、朋友不在于广，在于真，一顶两；问候不在于多，在于心，一顶十；幸福不在于钱，在于情，一顶百。立秋到，好朋友，传问候，送真情，愿幸福。

51、立秋到，易悲伤；调心态，情舒畅；天多变，勿着凉；少吃葱，姜勿尝；利津肺，身健康；秋老虎，腹泻狂；拒生冷，勿彷徨；友提醒，切莫忘。

52、八月里，祝福到，在这个的八月里，都是一个收获的季节，让你在这个时候，收获到我更加多的祝福起来在，和谐都是会让我和你之间里快乐指甲的飞翔起来，立秋的祝福，都是无限的拉长的哦！立秋快乐！

53、细雨潇潇，谷穗香香；阳光漫漫，稻禾灿灿；叶子飘飘，晴空寥寥；日子甜甜，笑容浅浅；情谊绵绵

54、叶落无声，雨打浮萍，思绪随风去。千里之外，清风明月，天涯共此时。斗转星移，寒暑交替，立秋节气至。

55、清爽的秋吹走你的烦恼，收获的秋带来累累硕果，暖和的秋有阳光缕缕照耀，浪漫的秋有朋友就不会孤单。愿我亲爱朋友享受这个秋天，享受每一天的开心快乐，享受每一天的平安吉祥！

56、秋风萧瑟气象凉，感冒来了别逞强。多喝开水盖好被，吩咐朋友添衣裳。入秋空气十分燥，多吃瓜果蔬菜好。少喝甜味的饮料，健健康康最首要。愿朋友健健康康过秋天！

57、秋分秋分，给你百分：秋高气爽，温馨十分；秋水伊人，标致十分；秋毫不犯，健康十分；秋波盈盈，顺利十分；秋高马肥，富贵十分；秋风绚丽，美满十分；秋月春花，快乐十分；秋风过耳，清爽十分；秋色平分，鸿运十分；秋满人间，幸福十分。

58、水清草枯雁飞南，天高云淡艳阳天。晚间寒冷防病患，注意保健护胃暖。金秋稻谷堆满场，丰登自得喜心上。别忘保护好身体，愿你喜乐度金秋。祝秋风健康！

59、立秋的时节秋高气爽，立秋的风景云淡艳阳，立秋的心情快乐飞翔，立秋的短信随风而降，立秋的祝福诚挚悠长。祝你：立秋快乐！

60、落叶知秋，情谊如酒；光阴在流，情谊相守；今日立秋，真心问候。祝你：开心勿愁，快乐无忧；爱情醇厚，浪漫依旧；名利双收，幸福永久！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找