# 2024年谷雨节气养生话术(12篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-08-22

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。谷雨节气养生话术篇一从清...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**谷雨节气养生话术篇一**

从清晨到黄昏，从城镇到乡村，从田野到河谷，无一时无一地不沉浸在霏霏细雨的轻抚下，暮春季节，谷雨时节，愿你开心天天，幸福年年，爱情甜甜！

芳草立，碧云斜，苍山月，又到谷雨时节。眼前花，心里话，思念挂，且把祝福遥寄。愿温柔伴你，清新随你，快乐恋你，好运陪你。春风得意每一天！

告诉你个秘密，今天天上飘丝雨，其中伴着少许米，别言我在欺骗你，一是想要告诉你，愚人节里要留意！二是提前祝福你，谷雨时节事如意！

谷雨茶即雨前茶，是谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶，与清明茶同为一年中的佳品。雨前茶价格实惠，水中造型好，口感不逊于明前茶，因此更受茶客追捧。

谷雨到来种谷天，南坡北洼忙种棉；水稻插秧好火候，种瓜点豆种地蛋；玉米花生早种上，地瓜栽秧适提前。谷雨时节喜落面，祝你幸福乐开颜！

谷雨好，水好，谷好，人也好。谷雨妙，风妙，谷妙，情更妙。谷雨时节，祝你：日子美好，事业美妙，爱情美好，生活美妙，家庭美好！

谷雨节气到，外出要注意，雨伞随身带。日夜温差大，换衣别太快。多吃蔬菜果，少食高蛋白。微笑时刻带，健康悄然来。祝你谷雨时节愉快！

谷雨期间风力较大的沿江和沿海地区要注意天气预报，及时采取防范措施。随着气温升高，天气系统活跃程度加大，谷雨时节要慎防雷电和暴雨，注意安全哦！

谷雨生百物：小小一条短信，浓缩了对你的祝福。谷雨时节预示着万物茁壮成长，也预示着你又一个美好的开始：祝成功和快乐永远伴随着你！

谷雨时节，飞絮逐水乱飞纷，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！

**谷雨节气养生话术篇二**

谷雨时节，耕作者把种子播撒于诗情画意之中，晶莹的雨滴从绿叶上滑落，化成一串透亮的音符，把所有的哀愁融化在雨丝中，奏响的全是希望的旋律。

谷雨时节，健康提示：湿度渐增大，身体要保重；早晚出门凉，衣物勤加减；鳝鱼和鸭汤，营养能补充；小米和大麦，补血身轻松，贴士送温馨，祝福在心中。

谷雨时节，披蓑戴笠奔向田野，去亲近每一寸土地，去呵护每一株禾苗，汗珠水凝成希望，日子一天天丰满，播种的日子里我们共同期盼收获的灿烂！

谷雨时节，送你春天吉祥雨：早晨是细雨，先把福气淋；上午是小雨，财运要降临；下午是中雨，快乐很密集；傍晚是大雨，幸福又如意！谷雨快乐！

谷雨时节，虽然气温渐转高，但是早晚仍凉凉，早出晚归者要注意，增减衣服，避免感冒！过敏体质人注意，预防花粉保健康！祝你幸福又吉祥！

谷雨时节，天气多变，请及时关注天气情况，出门备好雨伞，适当增减衣物，天气晴朗多参加户外活动，亲近自然。祝身体健康心情愉快！

谷雨时节，土地已彻然觉醒，不再沉寂，不再顾盼酝酿，一场透雨之后，已是千般柔肠，万种柔情，敞开了心扉，我和你一起用希望去拥抱每一丝阳光雨露。

谷雨时节，万物争春，祝你幸运常来；一条短信，一份祝愿，祝你幸福常在；一声祝福，一声问候，祝你好运常晒，天天愉快，时时颜开！

谷雨时节，万物茁壮生长，又一个美好的开启，祝开心伴着你，快乐由着你，幸福宠着你，浪漫粘着你，甜蜜爱着你，平安随着你，吉祥如意你！

谷雨时节，雨润风清，气候怡人，中午气温较高，但早晚气温仍较低，因此早晚时要适当加穿衣服，尤其要注意切勿大汗后吹风，以防感冒，祝谷雨节快乐！

**谷雨节气养生话术篇三**

谷雨时节百花香，福雨催开幸福花，吉雨催开吉祥花，喜雨催开爱情花，顺雨催开平安花，财雨催开发财花，心雨催开祝福花，当心淋成“落汤花”！

谷雨时节百花香，芝麻开门又开花。东方福雨，催开幸福花；西方吉雨，催开吉祥花；南方喜雨，催开爱情花；北方顺雨，催开发财花。谷雨快乐！

谷雨时节春意浓，小小春雨贵如油；播下一颗幸福种，待到秋收快乐果；撒下一片平安种，平平安安一整年；祝福不管农闲时，定时定点关怀你。谷雨快乐！

谷雨时节到！愿你在工作中一“谷”作气，不断高升；在朋友间“谷”道热肠，人人夸奖；在生活中欢欣“谷”舞，快乐舒畅，幸福绵长！

谷雨时节到，万物有生机，祝你生活超小康，身体健如钢，甜蜜入对成双，吃嘛嘛嘛都香！天天幸福，时时都健康！

谷雨时节到，愿您在工作中一“谷”作气，不断高升；在朋友间“谷”道热肠，人人夸奖；在生活中欢欣“谷”舞，快乐舒畅，幸福绵长！

谷雨时节好，清风白云飘，愿你生活好，随意任逍遥。快乐挣点钱，幸福在人间。天天有好运，时时都健康。给你短信息，如我在身旁。谷雨快乐！

谷雨时节好，阳光雨露强，万物在生长，祝你心情爽上爽，身体更健壮，爱情更滋养，爱人入对成双，事业青云直上，生活迈入小康，一生幸福吉祥！谷雨快乐！

谷雨时节好，雨丝到处跑，传递心中乐，美丽乐逍遥。生活乐呵呵，爱情喜滋滋，事业高乐高，家庭满嘟嘟。天天交好运，刻刻发大财，祝谷雨快乐永不老。

春风吹来足，雨水生百谷，百草展青芽，救病会萌发。莫言春光无限好，保健防病不可少。谷雨时节湿度大，通风卫生要记下。务请排除干扰，保持身心双佳！

春季将尽夏季将至，谷雨时节，秧苗初插作物新种浮萍生长春茶采收万物生长蒸蒸日上。祝你幸福安康快乐吉祥！

**谷雨节气养生话术篇四**

1.秋天到了，1份美丽让你欢笑，送1份祝福让你骄傲，送1份开心让你不老，送1分梦想让你逍遥，送1份真情不要回报，再送你平安才算可靠……

2.落叶知秋，情谊如酒，风渐凉时无喜更无忧。岁月流走，蓦然回首，一声问候醇绵依旧。友情相守，不离左右，含笑送出这份问候：季节交替，注意身体。

3.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，常有人暗送秋波，事业如春华秋实，所以抓紧时间送上最凉爽的祝福：快乐健康！

4.过了整个夏季，愿你的心情会秋高气爽，事业如春华秋实！

5.又是一年立秋时，一层秋雨一层凉。整日奔波挺辛苦，天气变化要健康。爱惜身体加餐饭，珍视友情长想想。短信情长言未尽，唯愿朋友多安康。

6.淡淡的花香，轻轻的问候，送上甜甜的祝愿。356天，天天幸福；12个月，月月高兴；24小时，时时快乐；愿我的祝福能带给你好运气好福气好财气！

7.茶，有人生的滋味；酒，有心情的体会；过去与未来交替，迷失的是岁月的相会，不是没人陪，只怪咖啡喝不醉；路一走就累，雨一碰就碎，只有朋友最真。

8.酒越久越醇，朋友越交越真，水越流越清，人间沧桑越来越淡。春有百花夏有凉风秋有明月冬有飘雪，心中若无烦恼事，此生便有好时光！愿你平安幸福快乐！

9.喜欢一种声音，是微风吹落露珠；欣赏一幅图画，是朗月点缀星空；继续幽兰弥漫旷谷；祝福一位朋友，是笑看短信的你。祝立秋快乐！

10.若在这天收到一个祝福，心情会秋高气爽、常有人暗送秋波、事业如春华秋实，所以送上最凉爽的祝福：健康快乐！

11.不因忙碌而疏远，更不因时间的冲刷而淡忘你，秋花冬雪，夏去又立秋，季节虽变，我的关心未曾改变，祝福你拥有一个硕果累累的秋天。

12.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！

13.为表达我对你一日不见，如隔三秋的思念，特发短信，对你传送秋波，因为据说在立秋收到祝福的人，心情就会秋高气爽，事业就如春华秋实，健康就若千秋万岁，生活就如春花秋月，烦恼像秋天的蚂蚱——蹦不了几天了！立秋快乐！

14.若你在立秋收到我的祝福，心情会秋高气爽，事业会春花秋实，生活会独有千秋，烦恼像秋天的蚂蚱……放心，蹦不了几天了！

15.为表达诚意，我罄南山之竹当笔，决东海之波当墨，扯来天上白云当纸，不吃不喝写了半月，把的福字送你，祝你立秋多福！

**谷雨节气养生话术篇五**

1. 爸爸妈妈，你们是苍劲的大树，为我遮风挡雨;你们是导航的灯塔，为我指引方向;你们是我的港湾，有你们的地方就有温暖;你们是我最爱的人!你们的快乐就我的快乐，你们的健康就使我安心，我祝你们永远开心如意，健康快乐!

2. 年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，只见青丝变白发，两鬓斑白已成霜;半世蹉跎为子女，父母已然不当年，自古百善孝当先，养育亲恩永难报，只愿慈父慈母永安康，一生平安佑爹娘。

3. 爸爸歇歇，我给你捶背，妈妈坐坐，我给你揉腰，二老逛逛，我为你们买单，父母笑笑，问候就是孝心，爸爸妈妈希望你们天天快乐，永远健康，幸福百年!这是我们做儿女的福气!

4. 眼中，常常出现您们慈祥互助的身影;耳边，天天响起您们叮嘱教诲的声音;身上，时时布满您们关心呵护的温情;心里，刻刻想给您们幸福美满的温馨，送给您们深深远远的祝福，祝您们二老天天开开心心，年年健健康康!

5. 爸妈，你们辛苦了，感谢你们这么多年对我的关心和照顾，使我茁壮成长，我特意买了三份礼物送给你们：天然的“思念”，原生态的“关爱”，自主开发的“深情”，收信地址：幸福省快乐市平安街父母门心室，寄件人：祖传的问候!

6. 愿做一把梳子，为您梳去满头白发留住青春;愿做一只手帕，为您擦干满身汗水给您清爽;愿做一片面膜，为您抹去满脸邹纹埋没沧桑;愿做一片良药，为您赶走身边病魔保您健康，儿愿您们二老长长寿寿健健康康!

7. 我请平安健康到爸妈家定居，我请欢乐和开心到爸妈家常住，把爸妈家的烦恼和忧伤统统赶走，让爸妈与疾病和意外全部绝交，送上我真挚的祝福，祝爸爸妈妈平平安安，健健康康，快快乐乐每一天。

8. 一鞠躬，父母之恩，犹如茫茫宇宙无底洞，二鞠躬，父母之情，一辈子难还，只能空，三鞠躬，发条短信祝你二老，开开心心每天有空，身体健康万事如意!

9. 你们的养育为我的健康保驾护航;你们的关爱为我的生命增添阳光;你们的教导为我的梦想插上翅膀!我亲爱的爸爸妈妈，谢谢你们!

10. \"草儿感谢露珠滋润，回报以嫩绿;梅花感谢寒冬考验,回报以娇艳;儿子感谢父母养育,教导记心间;特别日子送问候，愿父母永远开心快乐,健康享受每一天。\"

**谷雨节气养生话术篇六**

春色十分，一分俏，一分香，一分暖阳，一分绿水，一分浅草，一分乱花，一分杨柳枝，一分归来燕，一分思念，一分祝福。春分快乐!

春和景明逢春分，流水凌凌天莹莹，苔痕映阶绿，草色入帘青。话不在多，问候则行;思不在深，祝福则灵。祝你春分快乐!

山长长，水迢迢，思念绵绵如芳草;风清清，云淡淡，祝福深深似幽兰。春色分外明，明似朋友心。春分之际，祝你一切顺心如意!

迎春风，展胸怀，满目春光真精彩;白云飘，鸟儿笑，红杏枝头春意闹。千树万树，姹紫嫣红，千声万声，祝福最真。春分快乐!

春来暖洋洋，祝福到身旁。朝霞有诗情，夕阳有画意。小鸟浅吟低唱，声声愿你吉祥;花儿含苞欲放，朵朵祝你安康。春分快乐!

山青了，水秀了;风暖了，花开了;燕子归来了，小草睡醒了;烦恼都没了，快乐全来了;春分已到了，祝福送你了。祝你一切如意了!

春分啦，万物回春，生机盎然啦，草绿了，鸟叫了，穿的少了，心情也放松了。但春天气候多变，保重身体切勿忘哦，祝你春天欢度哦

看三月温暖的阳光，就算没有温暖的以往，我们也要有温暖的梦想，你只要也能把梦想当翅膀，我就相信我们能飞向理想中的殿堂!

你会对着鲜艳的花儿微笑，但却不会再追着美丽的蝴蝶乱跑，你什么时侯长大了!只是你长的再大，你也是父母眼中的小狗小猫;只是你长的再好，你也只能是我心里的宝!

没有谁心甘情愿的堕落，只有人甘心情愿的执着!很明显我是后者，我想和你一起共同面对生活中的无可奈何，但前提是你也要把心里的大部分空间留给我!

因为有花开，春夜里总有一种连绵不绝的暗香;国为有梦在，思绪里总有一种割舍不断的向往!花开花谢，暗香残留;梦里梦外，向往永久!

春雨下的好轻、好轻，难怪古人要说它是润物细无声，这个时侯你可以忽略了潮湿和寒冷，但别忽略了我切切的思念之情!

不能给花儿一个凋谢的理由，也不能解释春雨为什么贵似油!想着你睡不着的时侯，只想找一个牵强的借口，让你一心一意跟我走!

风优柔的吹皱水的心事，也吹散了花的矜持!这个时侯那点春寒可以不可以忽略不见，让所有的心情只和美丽有关!

这是个不缺少绿色和温暖的季节，风吹的有些多余也有些无奈;我不能告诉它我暂时还不能够拥你入怀，我希望它经过你的窗前时轻些、再轻些、

温暖能让鸟儿越飞越高、温暖也能让人们越穿越少;天气的温暖对我并不重要，你温暖的笑容和温暖的眼神才会让我的心情越来越好!

花开花谢，片片春色催人老;日出日落，天天祝福愿你好!流失的是时间，流不去的是眷恋，无论身在哪边，你都是心中最美的风景线!

春天里开了那么多花，我却没有送给你一朵，不是我不想送，真的不是，只是因为一方面表达不了我的心愿，另一方面我觉得任何的花儿在你的面前，都形秽自惭!

那一场冬雪中我要的是天寒心暖，这一场春雨中我求的是天雨心晴，风霜雨雪都会过去，一个个平凡的日子里我要求的是，天随人意、不弃不离，很高兴又看到你，握手，问好!

雨还在下，但我知道用不了多少日子，风会把季节吹到春天，春天会把花草铺满田野河畔，铺满我们的视线，我还想知道要用多少日子，我们才会不见不散、见了也不散。

看春水荡漾碧波，我为什么还要让自己在冬天的梦里伤心难过，如果你就是那个关于绝美的传说，请原谅我经不起你的诱惑。

因为有你在，这个冬天很温暖;因为有你在，这个春天很灿烂;因为有你在，这个夏天很清新;因为有你在，这个秋天很丰裕。一年四季，只因为有你而精彩!

一年之计在于春!愿你感悟摇尾巴智慧，领会啃骨头精神，激励敢跳墙勇气，培养拿耗子风格。在明媚的春光里，狗撵鸭子呱呱叫，春暖花开步步高!

春分好时节!愿你抱着平安，拥着健康，揣着幸福，携着快乐，带着甜蜜，牵着财运，拽着吉祥，迈入又一个明媚春天，快乐度过每一天!

春天一片绿叶，饱含着对根的情谊;小小一条短信，浓缩了对你的祝愿。春分预示着你又一个美好的开始：祝成功和快乐永远伴随着你!

不论天气怎变，健康就好;不论发财多少，平安就好;不论顺逆几多，充实就好;不论是否常聚，惦记就好;无论你在哪里，今天春分好时节，快乐就好!

今日春分。愿你在家顺，在外顺，心顺意顺;事业顺，前程顺，一顺百顺;天地顺，人情顺，风调雨顺;现在顺，将来顺，一帆风顺!

春分时节，我把祝福和希望，放在将盛开的花蕾下。让它们，沿着春天的秧苗生长，送给你满年的丰硕与芬芳。

春天，好美的意境!人生的真正成功，就是当岁月老去时心灵依旧如春天纯真宁静!祝福您拥有这一份生命的大爱!

**谷雨节气养生话术篇七**

谷雨落雨，打湿了荷叶柳叶，打湿了黄山庐山，打湿了白娘子的断桥唐伯虎的桃花，打湿了我绵软的心，于是想你如青草般生长，发来短信问候你。

春雨丝丝似牛毛，冲走忧愁和烦恼；细雨如丝空中飘，飘来吉祥和美好；雨点连连成细丝，万事如意来编织。谷雨时节，祝你快乐，愿你平安！

芳草立，碧云斜，苍山月，又到谷雨时节。眼前花，心里话，思念挂，且把祝福遥寄。愿温柔的雨清新妈妈的心灵，带给妈妈无限快乐好心情。

谷雨时节，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。愿春雨滋润妈妈心田，幸福永伴妈妈身边！谷雨快乐！

雨生百谷，花开百福，阳光明媚柳飞舞；思念无数，真情永固，问候声声把福祝。谷雨为你浇开摇钱树，阳光为你照亮幸福路！谷雨快乐！

谷雨到，寒潮跑，气温高，衣减少，运动好；食重补，壮气血，情绪调，多欢笑，莫焦躁，莫忧郁，肝气顺，体安康。愿谷雨带给你更多的快乐雨。

谷雨相思百花瘦，归燕念家为君忧，忘情山水忘情舟，清风拂面山水秀，溪水恋乡绕山走，梦时夜雨情深厚。我把红心相思豆，谷雨时节种田头，为你深情在守候！愿你谷雨无哀愁，无病无灾度春秋！

布谷鸟唱催人忙，朝阳冉升门庭前。踏青春游去观光，老年朋友漫柳岸。湖边溪畔鸟语唤，坡前果园花儿香。浸润肺腑行步缓，雅兴与鸟共应唱。祝老年朋友：谷雨时节好雅兴，踏青练身好体质。

谷雨时节，沐浴着幸福雨，快乐舍不得离开你；滋润着吉祥雨，开心舍不得抛弃你；享受着如意雨，安康舍不得丢下你，下的都是喜雨，所有好事都围你，祝你心想事成，谷雨快乐。

谷雨播种好时节，愿天狗守护你；春风洋溢你；家人关心你；爱情滋润你；财神宠信你；朋友忠于你；我会祝福你：幸运之星永远照着你！

谷雨时节雨纷飞，饮食起居要调节。昼夜温差变化大，预防疾病少忧伤。心情放松烦恼抛，事业高升节节高。雨伞雨衣带身边，身体健康要注意。

谷雨时节雨纷纷，一片春光情怡人，辛勤耕耘洒汗水，播种一粒希望种，秋天收获万旦米粮，各行各业如种地，努力浇开幸福花，祝妈妈谷雨时节过得愉快。

微风是温润的，温暖万物；雨水是爽朗的，沁润心田；空气是清新的，涤荡心扉；问候是真挚的，打动心弦。朋友，谷雨来到，愿你开心，心情愉悦！

缘分是粒种，情谊是朵花。河水浇灌它，雨水滋润它。谷雨时节，思念到你家，祝福到你家。愿你开心一笑乐开花，时来运转惹桃花，钱财进门白花花！

收起寒冬的烦恼，晒晒春天的娇俏，播种青春的美梦，挥洒智慧的锄镐。愿你谷雨节气，生活节节高，幸运圈圈绕，事业红火火，爱情甜蜜蜜。

谷雨的播种是开始，春天的故事是萌芽，夏日的清凉是花朵，秋季的收获是果实，冬天的悠闲是惬意。幸运的祝福在传递，祝你笑颜常开，好运常伴！

谷雨风乍起，雨飘牛毛细。春雨贵如油，无声润大地。带来了顺利，伴随着吉利。飘洒着红利，落下了胜利。祝你生活如意，无往不利！谷雨快乐！

谷雨到来，万物生长。为你洒下“快乐”籽，生长结出“开心”果。为你播下“幸运”籽，生长开出“如意”花。为你栽下“吉祥”苗，生长成为“幸福”树。祝你永远丰收连连，硕果累累，生活和和美美！

谷雨贵如油，滴滴消忧愁，春风拂绿柳，缕缕绕心头，白云荡高楼，朵朵开笑口，愿我的问候把祝福送到你手头，把快乐平安种在你心头。

勤劳的人来播种，快乐的人来放松，健康的人来锻炼，善良的人来帮扶，谷雨催的鲜花开，真爱唤的幸福来。愿你谷雨生活美满，工作顺利，开心如意。

**谷雨节气养生话术篇八**

1、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。

2、雨打芭蕉深秋夜，思念朋友不能眠。牵肠挂肚为知己，不知朋友意何方？穿越千山送祝福，万水阻隔情难却。已是霜降多保暖，万事小心莫吃亏。

3、天气骤降，加厚衣裳；树叶枯黄，枝头挂霜；喝杯暖汤，小心着凉；调整作息，饮食合理；忘记烦恼，忘记忧愁；友情至上，顺心暖心；关怀朋友，短信送上；霜降快乐，心情快乐；快乐幸福，都属于你！

4、霜降了，天凉了，该提醒你暖床了；风起了，温降了，幸福加身就胖了；写信了，我想了，想你快乐的小样了；祝福了，舒畅了，美好如意找你扫荡了；开心了，健康了，祝你霜降节无限风光了。

5、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！

6、霜降时节天渐凉，流感病毒忙又忙，预防工作要早做，添衣加被及时上，季节交替气候换，关爱朋友永不变，祝福短信送温暖，祝你霜降愉快心舒畅。

7、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！

8、秋收冬藏又一年，季节流转雁南翔。秋高气爽秋草黄，一天更比一天凉。朋友祝福绕身旁，注意保暖添衣裳。天冷更要勤运动，锻炼身体保健康。朋友问候值霜降，情真意切暖心房。

9、霜降到，多吃梨，生津止渴润肺燥，露为霜，季节换，健脾养胃很重要，天渐寒，要保暖，注意保护膝关节，霜降到了，注意养生，爱护好身体哟。

10、转眼霜降到，短信来相告；锻炼不能少，衣服添两套；收到短信笑一笑，朋友情谊莫忘掉。祝霜降快乐，心情美妙。

**谷雨节气养生话术篇九**

1.请用一秒钟忘记烦恼，用一分钟想想新年，用一小时与爱人度过，在新年到来时，用1个微笑来接收我送你的祝福!

2.春节到了，这年头，祝福也不好送了，快乐被人打包了，煽情被人赶早了，万事如意跟身体健康也不知道被谁拐跑了，可我的祝福还是送到了。春节愉快!

3.找一湖碧水，钓几尾闲鱼。回忆人生得失，心游凡尘外，温一壶老酒，交一群朋友，笑看人间百态，虽说人在江湖身不由己，记着别累着自己，春节快乐!

4.虎尾系着金拢财气，狗首摇着铃荡福音。风追逐着春天的行踪，雪漫步着温馨的海洋，灯点亮了回家的路程，无论你在远在近，我的祝福已经起航：祝你鼠年快乐!

5.春节到了，想送你点钱，发现你比我能挣;想送你点衣服，发现你比我俏;想送你点吃的，发现你比我能吃;想送你点快乐，发现你比我能笑;只好送你4个字：新春愉快!

6.赶集办年货，遇见狗大哥。头戴幸福花，背驮吉祥盒，脚穿如意鞋，哼着好运歌，叫声狗大哥，大哥祝福我，我对大哥说：“鼠年生活喜洋洋”!

7.愿甜蜜伴你走过每一天，愿温馨随你度过每一时，愿平安同你走过每一分，愿快乐和你度过每一秒!愿你在新年里天天有好心情!

8.打开窗，让新春的风吹进你的屋子，让新春的雪飞进你的屋子，让我新春的祝愿，通过这条消息，飘进你的心坎!

9.反反复复，还是那么几句;来来往往，不变的是情意;深深浅浅，多少都是惦记;匆匆忙忙，别疏忽了自己。多一点轻松，少一点忙乱，祝你新年快乐，快乐永远!

10.电话也好，短信也好，联系一下就好;问候也好，祝福也好，春节收到就好;陌生也好，熟悉也好，把你记得就好。不管鼠年好不好，鼠年一定要样样好!

11.也许忙碌的日子心彼此疏离，但知心的朋友却一生难忘;莫让时间冲淡友谊的酒，莫让距离拉开的思念的手，时光流逝，物转星移，你依然是我的朋友。

12.当你收到这条短信之际，好运正在你招手，幸福正在向你微笑，成功正在向你走来，健康正在将你拥抱，轻松正在将你笼罩，快乐已经将你包围，新年快乐!

13.扎一束曙光，用第一颗露珠的蒸汽作缚，点缀初次绽放的那颗花苞，让第一只早起的鸟儿，在新的一年的第一天，成为你第一眼看见的美好的开始。元旦快乐!

14.捡起一朵落花，捧着手中，可以嗅到了大自然的芬芳，拾起一片落叶，细数精致的纹理，却看到了被你残害的痕迹，你这只可恶的虫子。嘿嘿，元旦节快乐啊!

15.新的1年开始，祝好事接2连3，心情4季如春，生活5颜6色，7彩缤纷，偶尔8点小财，烦恼抛到9霄云外!请接受我10心10意的祝福。祝新春快乐!

16.一朵花摘了许久，枯萎了也舍不得丢;一把伞撑了许久，雨停了也想不起收;一条路走了许久，天黑了也走不到头;一句话等了许久，终于可以说：新年快乐!

17.春节到，拜年早：一拜全家好;二拜困难少;三拜烦恼消;四拜不变老;五拜儿女孝;六拜幸福绕;七拜忧愁抛;八拜收入高;九拜平安罩;十拜乐逍遥。

18.新年伊始，愿你乘着和煦的春风，朝着灿烂的明天，马不停蹄，快马加鞭!请伸出爱的手，接受我春节的祝福，让幸福绽放出灿烂的花朵!

19.新年愿你：心情好一点，爱情甜一点，财运旺一点，薪资翻一点，职位高一点，朋友多一点，人气火一点，身体棒一点，幸福久一点，春节再长一点!

20.星光闪烁的是希望光芒，白云托载的是梦想的天堂，彩虹架设的是幸福的桥梁，丹霞铺就的是明天的辉煌，短信捎去的是鼠年的吉祥!祝你春节快乐!

**谷雨节气养生话术篇十**

夏日来临，重点提示那些：出门不带伞的，强光刺激不闭眼的，衣服只穿一点点的女士们，保护好自己的皮肤和双眼哦!

夏日高温已退，生活枯燥乏味，革命工作很累，自己身体宝贵，白天多吃水果，晚上早点去睡，你我革命同志，上述提醒免费。

热热的天开心的你,特别的日子要注意身体;清清的风不平凡的你,不要让无情的太阳晒着你;潇洒的阳光柔情的你,在这炎热的天气里要照顾好自己!!

有钱也好，无钱也好，不如开心好;苦点也好，累点也好，都要保持心情好;在家也好，在外也好，只要平安就好!

雨滴变成咖啡，种子开出玫瑰，旅行是种约会，不是没人陪，咖啡喝不醉，路一走就累，花一碰就碎，只有朋友最珍贵。

一枚绿叶在你眼前飘扬，带着山野的馨香，云天的寄托，盛夏的梦想，归途的舒畅，轻轻捎你一份安祥!

让风吹走你的忧愁，让雨洗掉你的烦恼，让月亮带给你温馨，让爱情带给你幸福，让我的信息带给你快乐!朋友,快乐就好.

流水不因石而阻，友情不因远而疏。水因受阻而出声，人因挫折而成熟。财富不是一生的朋友，而朋友却是一生的财富!

笑话是快乐的起点，假话是美丽的谎言，闲话是生活的体验，情话是爱情的贡献。无论工作有多累,希望你都能找到快乐的根源。

时信息发几条,多些幽默少烦恼,善待自己要乐观,笑对困难挺直腰,真诚待人不求报,心平身健乐逍遥,愿天天开心!

有限的空间，有限的文字，给你无限的祝福，大声的对你说：生日快乐!你会是天天快乐的，时时开心的

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!

希望你快乐，捂者肚子乐。蒙着被子乐，流着鼻滴乐，瞧着镜子乐，喝水呱呱乐，想到我就乐，不乐也得乐，看你乐不乐!

一杯水会感动路人,一滴水会感动小草,一片云会感动天空,一份爱心会感动世界,但愿一声祝福能够感动您!祝您愉快!

希望每天的你:(^o^)开怀笑;(-\_-)甜蜜睡;(+\_+)天真地发呆;(@\_@)偶尔沉醉;时时有个好心情!

我愿意是茶，把苦涩埋藏，散发清香;我愿意是风，吹走你的烦恼，带来清凉;我愿意是周末，带走你五天的劳累，带给你轻松!

我想太阳永不西行常挂天空;我想星光永不暗淡夜夜灿烂;我想冬季永不寒冷犹如春暖;我想看短信的人永无烦恼欢乐相伴!

薰衣草纯净深长的气息送你，柠檬静谧可人的气息送你，紫苏婉转流畅的气息送你，把季节最清凉的风送你，愿你拥有清爽一夏!

幸福是风起时有人为你披衣;是疲惫时捧上的一杯清茶;是清贫时两人共享;是寂寞时朋友发来问候。

有限的空间，有限的文字，给你无限的祝福，大声的对你说：生日快乐!你会是天天快乐的，时时开心的

我的短讯一到,快乐轻轻拥抱,困难乖乖让道,烦恼低头走掉,寂寞尽往边靠,吉祥格外关照,幸福永远微笑.

有钱也好，无钱也好，不如开心好;苦点也好，累点也好，都要保持心情好;在家也好，在外也好，只要平安就好!

雨滴变成咖啡，种子开出玫瑰，旅行是种约会，不是没人陪，咖啡喝不醉，路一走就累，花一碰就碎，只有朋友最珍贵。

一枚绿叶在你眼前飘扬，带着山野的馨香，云天的寄托，盛夏的梦想，归途的舒畅，轻轻捎你一份安祥!

让风吹走你的忧愁，让雨洗掉你的烦恼，让月亮带给你温馨，让爱情带给你幸福，让我的信息带给你快乐!朋友,快乐就好.

思念的酸梅，问候的泉水，酸梅汤盛来清凉沉醉，飘香深处尽是友情无悔，驱走炎热迎来友情的花蕾，绽放夏至的祝福别样的美，祝夏天快乐。

扇子随身摇啊摇，短裤短衫随风飘，瓜果梨桃真丰盛，只是蚊子处处咬，挂起蚊帐安心睡大觉。我的短信祝你，拥有清凉快乐的夏天!

月色如水，让轻纱般浪漫的月光弥漫着你，让翡翠般澄澈的水流包围着你。给你一个最美的夏至，许你一个最美的回忆。存着我的祝福，幸福伴你到永远!

转眼已是夏至，炎炎酷暑将至，愿你快乐总是，好运随风而至，暑热转瞬即逝，始终清凉丝丝，幸福来得准时，健康永远保持。

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!

夏季匆匆地来到，阳光炎炎地普照，问候悄悄地缠绕，烦闷轻轻地丢抛，暑气渐渐地消掉，快乐紧紧地拥抱，好运急急地追跑，愿你在这个夏天，自在又逍遥。

悠悠岁月，夏至是个再普通不过的日子，我在这样一个普通的日子发信息给你，并非是有意选择，而是真的想你了，祝你在每一个普通的日子里都能开心快乐!

天热了，草儿生长的声音风知道，思念的感觉心知道，我的祝福你知道!没有灿烂的词语，只希望在这个酷热的季节，为您带来清爽的心意。

近日高温不退,每天热的遭罪,注意珍爱自己,工作不要太累,白天多吃水果,晚上心静去睡,遇事别急别火,养心护肺宝贵,你我知已好友,上述提醒免费!

此短信有“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”暖你被数落后砰跳的心!清凉一夏，送给你!

生命在于运动，精神在于传承，梦想在于奋斗，豪情在于拼搏，力量在于凝聚，祝福在于传递，问候送你，关心接力，夏至热天气，愿你保重身体，万事顺意!

天苍苍，路茫茫，没有冷饮热的慌;天黑黑，路漫漫，蚊子成群心里烦;给你一杯冷饮，给你一圈蚊香，祝你夏至开开心心，惬惬意意清清爽爽!

夏至到了，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!

酷暑大酬宾，夏至送大礼。我不惜花费1毛钱巨资，冒着被电磁波辐射的生命危险，只是为了对在我心中有一定地位的你道一声：快乐一夏!

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!夏至快乐!

夏日高温不退，每天热的遭罪;注意珍爱自己,工作不要太累;白天多吃水果,晚上心静去睡,遇事别急上火，养心护肺宝贵!

夏日炎炎人遭罪，送上清心药一味，苦瓜白粥菊花茶，消热消火消疲惫，太极瑜珈不贪睡，养心养肝还养肺。

我派出一只最可爱的蚊子去找你,它会告诉你我很想你,请它替我好好疼你,送你很多红包,愿我是第一个祝福你夏天快乐的人!

幸福是风起时有人为你披衣;是疲惫时捧上的一杯清茶;是清贫时两人共享;是寂寞时朋友发来问候。

幸福十伴：德伴、艺伴、业伴、财伴、乐伴、运伴、爱伴、众伴、书伴、说伴!送你十伴，时时陪伴!

**谷雨节气养生话术篇十一**

1、岁月流走，暮然回首，又是一年初秋；友谊如酒，浓浓问候，心中惦念不曾修。入秋时节，多添衣裳，加强营养，保重健康。

2、秋风乍起，秋雨又袭，转眼间秋季又至；秋菊飘香，秋雁成双，祝福依旧送心上；天气转凉，保重健康，愿你幸福如常。

3、摊开秋日的羊皮卷，提起秋日的狼毫笔，清点秋日的青石墨，勾画秋日的相思语。落款秋日的点滴名，存封秋日的明信片。送递秋日的传真意，请阅秋日的祝福情。

4、岁月更迭人渐老，思忆旧事人亦非。睹物思人心烦乱，秋风清凉双精神。初秋时节送老友，一片祝福一片情。愿生活美满，身体健康。

5、片片落叶飞扬，带着秋日的微黄，传递着秋菊的馨香；滴滴的秋雨落下，带着浓浓的祝福，把牵挂送到你身旁。愿你入秋时节幸福绵长。

6、如果我能变魔术，一定变一片快乐的秋叶送给你，希望给你带去连连的好运，快乐每天伴随你，在此传去问候：朋友们，季节已变，注意身体！

7、不知不觉天变凉，恍恍惚惚秋来到。真真切切祝福你，幸福天天围绕你。白天记得添加衣，晚上记得盖好被。一日三餐少不了，身体重要要记牢。短信给你情谊到，我的叮嘱要记牢。兄弟，入秋快乐。

8、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。

9、春花飘落，快乐了泥土；夏雨滋润，开心了庄稼；秋风吹过，笑弯了收获；冬雪纷纷，聚集了美满。如今又是秋来到，发条短信祝福你，让快乐成长，让开心收获，让幸福美满。

10、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。

11、秋季养生八字歌：三餐有节，清淡为宜；四季不懒，勤动常练；五谷皆食，水果要吃；六欲不张，益神养气；七分忍让，大度豁达；八方交往，朋友聊天；九（酒）薄烟断，十分健康！

12、秋季养生歌：衣装适宜防着凉，静养心神须乐观。秋燥伤肺少吃辛，秋瓜坏肚少吃寒。肺燥伤肝要吃酸，合理膳食可清淡。适度饮水最重要，养阴益气是关键。

13、秋季养生很重要，健康八字来相告：日行八千步，吃饭八成饱，夜眠八小时，一天八杯水，养心八珍汤，健体八段锦，喜怒八分好，短信报道，望君身体好！

14、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！

15、秋季养生开运要诀：收敛肺气多食酸，滋阴润肺防秋燥，蔬菜宜新鲜多汁，水果宜养阴生津，多吃豆类多饮水，盲目进补要防止，心情愉悦最关键！

16、秋季养生蔬菜：菜花预防感冒，生菜排毒祛痘，韭菜促进消化，番茄远离上火，芹菜提高免疫，菠菜清肺润燥，山药益气健脾。愿你秋日健康！

17、秋季养生四大攻略：精神调养务求内心宁静，勿悲；起居调养要早睡早起，勿劳；饮食调养宜多酸少辛，勿躁；运动调养注重保肺健身，勿懒。要记住哦！

18、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！

19、秋季养生谈：一精神调养：神志安宁，心情舒畅。二起居调养：冷暖无常，增减衣裳。三饮食调养：多食酸味，滋阴润阳。四运动调养：吐纳健身，加强锻炼。

20、秋季养生贴士：蔬菜水果加浓汤，美味营养更健康；登高慢跑冷水浴，通肺健脑添活力；问候祝福发短信，轻松愉快好心情。

21、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！

22、秋季养生小提醒：清晨外出多穿衣，防止受凉伤身体；锻炼过后早把家回，汗湿衣衫风中吹易着凉；运动强度要适度，准备活动要充足。祝你健康！

23、秋季养生需要三坚持：坚持秋炼，提高抗病能力；坚持秋防，预防易感疾病；坚持秋养，调出健康体魄。人人都来三坚持，健康生活走向您！

24、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！

25、秋季养生有门道，送你蔬菜方程式：莴笋加菜花，贴心防感冒；韭菜加香菜，防消化不良；菠菜加番茄，去燥不上火。愿你健康！

26、秋季养生之养气：养胆气要多读书，养肝气记不发怒，养神气需谨慎，养浩气慷慨下，傲字单养骨气，谦虚礼让养锐气，忘忧忘烦养心气，淡薄饮食养胃气。

27、秋季养生重保肺，养阴防燥功加倍；起居出入添衣物，早睡早起去疲累；乐观情绪多栽培，舒畅胸怀少伤悲；饮食有度酸为好，辛辣食物少为妙；运动时刻不能少，坚持锻炼健康保！

28、秋日养生：培养乐观情绪，避免消极念头；保持神志安宁，不受万物干扰；身体勤加锻炼，饮食搭配合理；时而登高远眺，使人心旷神怡。

29、秋天到，气候燥，记得天天吃红枣；百合做菜润润肺，枸杞一杯精神好；上班多饮决明子，不要老是看电脑；苹果葡萄都是宝，秋季养生少不了！祝君好！

30、深秋有几宝，愿友来记牢：饭多吃，步要跑，洗澡要洗热水澡；衣要厚，心情好，还要按时来谁觉；秋日养生莫忘记，真情短信读几条，比如我这条！

31、亚健康，莫着急，秋季养生提醒你：吃干果，多蔬果，恢复体能很神奇；吃鳗鱼，炒猪肝，眼睛疲劳可缓解；坚果类，健脑好，营养滋补不能比。愿你健康！

32、养生有“八伤”：烦恼伤心，啤酒伤胃，白酒伤肝，吸烟伤肺，思虑伤脾，食多伤肾，疲劳伤神，多欲伤身。秋季养生避“八伤”，愿你快乐又健康。

33、一二三四五六七，红豆南瓜土豆泥。七六五四三二一，当归茯苓炖母鸡。秋季养生很重要，养生不该凑热闹。锻炼休息不可少，自己的身体，自己要关照！

34、一阵秋风一阵凉，一地落叶遍地秋，一声问候情义至，一片温暖上心头。寒露已至，给你温馨提示：添衣保暖身体适，秋季养生挑好食，早睡早起健康至。

35、秋分秋色秋收忙，秋风秋雨秋意凉。秋季养生调情志，中秋佳节喜气扬。金秋燥气在当令，滋阴润肺食调养。调节情绪防抑郁，心性平和要开朗。

36、秋风萧瑟，秋雨绵绵，一场秋雨一场寒。秋季养生要注意，养胃养阴，防寒防燥，多吃酸少吃辣，宁静乐观心舒畅，早睡早起精神好，天凉注意添衣裳。

37、秋季养生，健康需注意：饮食清淡为宜，蔬果营养所需；起居作息有律，加强锻炼身体；外出悠闲旅游，保持舒畅心情。愿你轻松愉悦，逍遥自在！

38、秋季养生，为你特供四菜一汤：红烧开心，清蒸友情，爆炒财富，水煮健康，还有一碗快乐无敌幸福浪漫吉祥平安开胃汤。另附长期饭票一张，全国通用！

39、秋季养生：豆腐菠菜忌同煮，有害物易沉积；红白萝卜分开煮，避免营养流失；猪肉田螺忌同食，同属凉性伤胃；牛肉栗子忌同炖，损消化伤元气。愿你健康！

40、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。

**谷雨节气养生话术篇十二**

春明媚，花枝俏，树上小鸟喳喳叫，农田边，耕种忙，播种希望收吉祥，洒汗水，勤劳作，美好生活万年长，谷雨节，送祝福，开心随行伴幸福，谷雨快乐！

荡一叶小舟，拨开烦恼划开欢乐；折一个柳笛，吹响纯真挥别离愁。谷雨到了，翻耕爱的土地，播种情的种子，盼着未来幸福挂果。谷雨快乐。

谷雨季节花绽放，艳阳高照温度涨。春风吹拂花飘香，细雨滋润谷物长。朋友相约播种忙，友情堪比江河长。种下理想和希望，丰收之际笑声扬。愿友谊地久天长！

心里洒种子，情萌发；爱里洒种子，意发芽；脚下撒种子，路长了；土里洒种子，仓满了。谷雨季节，祝你尽情播洒热情，尽享缤纷人生。

谷雨播种好时节，种下梦想盼收获，努力灌溉不怕苦，执着施肥不嫌累，伴随希望共成长，金玉满堂眼前现。谷雨节气愿快乐播种，祝收成无限。

谷雨时节又将致，花絮逐水乱纷飞，问候随风情意切，春雨普降幸福浓，万物复苏景象美，祝福如云喜上眉。祝愿春雨滋润你，心田甘醇事业最，希望幸福伴随你，快乐健康身边陪！

风柔雨润好时节，花红草绿美景现，幸福快乐生活美，步步高升事业醉。冬去春来日如烟，流年一去难再返，人生得意尽情欢，说声珍重愿平安，朋友问候心意转，谷雨吉祥来相伴！

谷雨到来寒潮去，温度升高穿单衣。五彩缤纷样式奇，男男女女竞艳丽。大街小巷人潮涌，再也不惧气温低。愿你谷雨时节人快乐，生活幸福更多姿！

谷雨季节人倍忙，点豆种瓜生希望。小河欢歌汗水淌，阳光普照禾苗长。辛勤劳动创辉煌，丰收在望笑声扬。祝你谷雨时节多快乐，幸福生活万年长！

谷雨时节播种忙，洒下汗水种希望，快乐肥料先施好，清清水儿浇田上，今年定是好收成，粮食满仓创辉煌，幸福生活万年长，谷雨，愿君乐相伴，福相随。

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