

2023年天气炎热问候语(精选16篇)

环保问题的解决需要政府、企业和个人共同参与。家庭、学校、单位等都需要建立和完善环保管理制度。以下是小编为大家收集的环保总结范文，供大家参考，希望对你的写作有所帮助。

天气炎热问候语篇一

- 1、补充体内水分的最佳四个时期：每天清晨起床后、上午十点左右、下午一点、晚上睡觉前。祝你平安一夏。
- 2、火辣辣是太阳，出门避开高温趋清凉，挂念朋友是经常，友情幻化成牵挂长，在此，祝愿热天清凉啊。
- 3、百般季烈日炎炎，浑身乏力，心烦意乱，忧多伤肺，怒大伤肝。急食暴饮，脾劳胃胀。食不过饱，饮不过量。气顺则神安，心静自然凉。
- 4、好时间好心情好短信你就好好看，好朋友好伙伴有好祝福你就好好收，好福气好运道有好机会你就好好抓……最近还顺利吗?祝夏天快乐!
- 5、给你发这条短信，我只是想问候你一声，希望听到你的笑声，看到你微笑的眼神，听到你夏天的歌声。愿你在这炎热的夏天，因我的短信，而清爽无限。
- 6、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!
- 7、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!

8、流水不因石而阻，友情不因远而疏。水因受阻而发声，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！

9、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！

10、把薰衣草般纯净深长的气息送给你，把柠檬般静谧可人的气息送给你，把紫苏般婉转流畅的气息送给你，把这个季节最清凉的风儿送给你，愿你拥有清爽的夏天！

12、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！

13、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。、歌声是我的祝福，夏景是我的贺卡，微风是我的飞吻，细雨是我的拥抱，快乐是我的礼物，清爽是我送你夏季的“大礼包”！快快乐乐每一天，舒舒服服每一刻！

14、天气有点闷热，怕你心堵郁闷，送你五彩棒冰，让你凉爽解闷；散发水果清香，传递丝丝清凉，让你暑热全消，享受清爽一夏。还等啥？快点收好藏心房！

15、不要说你得到的太少，不要说你失去的太多，多的还会化成少，少的还会化成多。笑看人生百事，愿你品评人生在付出与收获之间不断交替的快乐。

16、夏天到了，我托毛毛虫妹妹给你带去几个亲密的吻，我托蚊子大婶每晚都为你唱起催眠曲，千万不要和我客气，还有更好的礼物为你准备着呢！

17、一碗绿豆汤，清火又降暑；一碗冬瓜汤，养胃又降压；一

碗银耳汤，滋润又养肺；一碗海带汤，减肥又补钙。四碗夏季美味汤，四季幸福又健康！

18、暑热来袭，清凉祝福向高温开炮！第一炮，骄阳忙把纱巾罩；第二炮，阴云密布凉风绕；第三炮，天地茫茫细雨飘。人工降雨可奏效？收到清爽请报告！

19、上联：沉鱼落雁，倾国倾城，要风得风，要雨得雨；下联：闭月羞花，美轮美奂，不伦不类，不三不四。横批：查无此人——白骨精。

20、把撑起爱的森林责任交给绿叶，为你遮风挡雨；把酝酿已久的创意交给微风，为你送来夏日清凉；让充满思念的心跃上天空，为你送去想念，夏季到了，我的祝福化作绵绵细雨，给你送去丝丝凉意！

天气炎热问候语篇二

1、歌声是我的祝福，夏景是我的贺卡，微风是我的飞吻，细雨是我的`拥抱，快乐是我的礼物，清爽是我送你夏季的“大礼包”！快快乐乐每一天，舒舒服服每一刻！

2、天气有点闷热，怕你心堵郁闷，送你五彩棒冰，让你凉爽解闷；散发水果清香，传递丝丝清凉，让你暑热全消，享受清爽一夏。还等啥？快点收好藏心房！

3、不要说你得到的`太少，不要说你失去的太多，多的还会化成少，少的还会化成多。笑看人生百事，愿你品评人生在付出与收获之间不断交替的快乐。

4、夏天到了，我托毛毛虫妹妹给你带去几个亲密的吻，我托蚊子大婶每晚都为你唱起催眠曲，千万不要和我客气，还有更好的礼物为你准备着呢！

5、一碗绿豆汤，清火又降暑；一碗冬瓜汤，养胃又降压；一碗银耳汤，滋润又养肺；一碗海带汤，减肥又补钙。四碗夏季美味汤，四季幸福又健康！

6、暑热来袭，清凉祝福向高温开炮！第一炮，骄阳忙把纱巾罩；第二炮，阴云密布凉风绕；第三炮，天地茫茫细雨飘。人工降雨可奏效？收到清爽请报告！

7、高温酷暑在眼前。多补水，食清淡，户外活动要锐减。心要静，身要健，保持快乐每一天。送关怀，传祝愿，降伏高温乐无边。

8、把撑起爱的森林责任交给绿叶，为你遮风挡雨；把酝酿已久的创意交给微风，为你送来夏日清凉；让充满思念的心跃上天空，为你送去想念，夏季到了，我的祝福化作绵绵细雨，给你送去丝丝凉意！

9、夏天的`风很清爽，夏天的雨很清凉，而夏天的祝福，却是最闪亮。无论如何，你依然在我心上，愿你炎炎夏日，身体健康！

11、摇起快乐小扇，清爽伴着微风拂面；唱起喜悦小曲，凉快伴着音乐飘起；饮起如意小茶，清凉伴着清香升华，愿你清凉一夏日，快快乐乐一辈子。

12、改变不了天气的热，却能降下体内的火，愿您享受棒冰美味，心头涌现凉爽滋味；隔离不了阳光的晒，却能靓出青春色彩，愿您精于穿衣搭配，街头风景数你最美。夏天到了，好好享受，清凉度夏。

13、你是神通的天兵，要雨得雨，要风得风；你是魔幻的大将，排山倒海，移湖挪江；夏日的清凉都在你手掌，翻手黑夜，覆手天亮。祝福你的功力天天见长。不能街上喊，警察要抓你扰乱治安，自己娱乐，这个夏日够爽！

14、天气是炎热的，心情是愉悦的，果汁是冰镇的，悲伤是冻结的，烦恼是没有的，健康是常在的，幸福是一直的，夏季是凉快的！

15、小溪叮咚流淌，只为你要路过；绿树伸展手臂，只为你要独倚；鸟儿歌声清脆，只为你要早起；自然的美丽都尽显，只为你要看我的信息。朋友，送你夏日幸福甜蜜，祝你吉祥如意。

16、天气多变，备件外套；气温一降，预防感冒；雨具要带，有备无妨；雷电多发，安全勿忘；空调风扇，尽量少用；开水多喝，排毒润肠；寒暄几句，祝你健康！

17、这个夏天，锋芝闹离婚了；这个夏天，越南又惹事了；这个夏天，猪肉涨价了；这个夏天，哥忍不住想你了。很想问问：你最近一切都好吧？！

19、问为什么夏天要穿裙子因为热了。为什么夏天要吃西瓜因为西瓜熟了，这么简单的问题都不知道，知道为什么发你短信么，因为想祝福你清凉一夏！

20、天气热了，为防中暑，请该钻土的钻土，该褪毛的褪毛，想裸奔的裸奔，想秃头的秃头。如果啥都不干，啥都不想，恭喜你，你已练成“心静自然凉”神功。

21、你我都是凡夫“暑”子，时至小暑，送你快乐别“暑”，祝你劫“暑”难逃，因为“暑”中自有黄金屋，“暑”中自有颜如玉，“暑”中自有千钟粟。

22、盛夏烈日炎炎，送你一只快乐兔，来到快乐山，喝了快乐泉，又到快乐殿，吃了快乐莲，遇到快乐仙，听了快乐言：快乐很简单，快乐在身边，快乐无极限，快乐一夏天。

23、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，锻炼身体不贪睡，养心养肝还养肺。心情愉快身康健，平安快乐最珍贵。清爽夏日清凉过，幸福快乐成双对！

24、世间因缘，最是离奇，生不来带来，死不带去，可歌可泣。人生一世，不可能万事都如意，烦恼也会时常来袭，平常心镜，最是有魔力，看开淡然，生命美丽。

25、春天像天使，带来温暖的阳光和希望，夏天像画板，画出明天的美好和梦想，春末夏初，给朋友送去祝福，祝你春天在心，夏梦成真，快乐无比，幸福好运！

26、冰爽啤酒碰个杯，消暑开怀就属它；荷塘夜色散个步，静心凉爽就靠它；悠悠凉风露个脸，清润舒爽全凭它；冰镇祝福送给你，愿你清凉一整夏！

天气炎热问候语篇三

1、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，还要按时来睡觉；秋日养生莫忘记，真情短信读几条，比如我这条！

2、秋季养生勤梳头，对于平时压力比较大的都市白领来说，经常梳头可以缓解压力，畅通经气，改善血液循环，滋养头发防止脱发，并能够缓解头痛减轻疲劳。

3、青柚微酸，是我没收到你的思念。蜜蜜甜甜，是我的祝福到你眼前。尝胆之苦，是为了能够给你幸福。酸甜苦辣，是爱你必须承受的代价。秋日黄昏，人比黄花，愿君能够感应，我的一片深情。祝君安康！

4、秋季深沉低调的如期而至了，秋季，有我最深的思念。托秋风捎去满心的祝福，愿你身体健康平安快乐幸福永相伴，愿你天天都开心！

5、秋来送走热气，短信送来福气；多吃萝卜补气，锻炼助长元气，时常开窗通气，注意天气更替；有空咱俩常联系，愿你一秋好运气。

6、秋季养生要调摄精神，要保持神志安宁，心平气和，静想秋季收获硕果的喜悦，多参加户外活动，以助心旷神怡，开阔胸襟。祝您旅途愉快，一路顺风！

7、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！

8、秋季进补正当季，最宜吃鱼营养高，鲫鱼熬汤益气健脾，带鱼香煎滋润皮肤，青鱼红烧祛风解烦，鲤鱼干烧消肿利尿，草鱼清蒸平肝补脑，愿天天有鱼身体好！

9、秋来护肤注意：气候渐冷空气干燥，补充水分是个急需；调节饮食多喝开水，煎炸油腻尽量远离；体育锻炼莫要忘记，增强肌肤御寒能力。愿你秋季美丽如意！

10、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。

11、秋天来了，带来了丰收和喜悦，也带来了我对你的思念，愿片片秋叶，随风飘向远方，捎去我的一份祝福，祝您健康快乐！

12、秋季养生重在调养，关键在四个方面：“多事之秋”先调睡眠；秋风秋雨不要秋愁，消除抑郁情绪；调整饮食防秋燥，清补为主；重在养肺饮食应增酸少辛。

13、时至深秋秋未老，情意纷乱对你表；快乐逍遥你领跑，沾沾鲜花惹惹草；幸福来个三级跳，郁闷心情全打扫；健康

伸手就抓牢，好运当场就放倒。祝你一切都好！

14、秋天到了请注意，需要早晚防寒气；心情烦闷勿心急，秋空清澈散闷气；生活忙碌要休息，秋风清凉送爽意；事业顺心仍努力，秋日丰收好业绩！

15、秋天祝福满满，我摘一篮开心，采一束快乐，掰一个健康，割一捆幸福，寻一份吉祥，拔一份富贵，搂一份美满送给你，愿你秋天愉快多多。

16、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！

17、秋季养生四防：滋阴润肺水果多吃，防秋燥；以祛湿化滞的膳食为主，防湿邪；注意穿衣盖被，防贼风；参加有益身心的娱乐活动，防秋郁；祝健康不离！

18、秋季养生首选栗子，栗子中所含的不饱和脂肪酸，能有效防治高血压病冠心病动脉硬化骨质疏松等疾病，实乃抗衰老延年益寿的滋补佳品。

19、又到秋天，我的问候，染黄了树叶，染红了果实，染青了山峦，染绿了池水，染蓝了苍天，染深了我的思念，染成了你五彩缤纷的世界，祝你快乐每一天！

20、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！

天气炎热问候语篇四

1. 夏风夏雨夏季谷，终日奔波很辛苦，规律生活要记住，莫

丢健康再来补；不快烦恼找我诉，心情愉快才幸福，开心来把夏天度，如意朝朝又暮暮！

2. 水是冷的，火是热的。火遇到水，两者就展开了较量——水想让火冷却，火却想使水沸腾。现实也是如此：生活好比水，如果你不想被冷却，就得使水沸腾！

3. 天气高温，酷暑难耐，注意防暑，不要暴晒；多吃水果，水要勤喝，适当午睡，累了就歇；远离郁闷，别急别火，开开心心，快快活活；生命可贵，贵在康乐！

4. 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，问候短信传递情谊，祝你工作顺利，爱情甜蜜！

5. 火辣辣的阳光，慵懒的空气，夏日气息已浓！别被炫目的紫外线和湿漉漉的季节搅乱心绪，快乐起来，让自己收获更多盛夏的果实，可以是爱情也可以是友谊！

6. 夏日炎炎，热火朝天；抽个时间，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，祝你快乐过夏天！

7. 世上本没有热，说热的人多了，便有了热。世上本没有短信，发的人多了，便有了短信，夏天到了，让我的短信载着我的祝福，为你送去最清凉的气息，让你舒适一整夏！

8. 夏日里，清清的小河成了孩子们避暑的好去处，你看，他们在水中嬉闹着，一会儿打水仗，一会儿扎猛子摸鱼，玩得十分开心。

9. 夏天的太阳像个大火炉，把大地烤得发烫，就连空气也是热烘烘的，人一动就浑身冒汗。

10. 知了不住地在枝头发着令人烦躁地叫声，像是在替烈日呐喊助威。

11. 炎热夏天，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！

12. 工作有时很忙，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。

13. 我愿是茶，为你送去一份清香；我愿是雨，为你撒下一份清凉；我愿是风，把幸福吹到你身旁。夏日季节，惟愿你幸福依然！

14. 夏日炎炎难耐，出门注意防晒，睡觉肚皮要盖，贪凉可就不乖，浅色衣服常穿，多吃瓜果蔬菜，莫被烦躁侵害，切记心情愉快，祝你夏日清凉，快乐常在！

15. 雨中的青蛙“呱呱呱”，风里的蝉鸣“吱吱吱”，床上的跳蚤“蹦蹦蹦”，蚊子的歌声“嗡嗡嗡”，“陆海空”三军，把夏天最美的祝福送给你，愿你天天快乐，清爽一夏。

天气炎热问候语篇五

1、夏日小贴士放在身边，你会越来越健康，注意喝西红柿汤，补充水分和盐分有营养，缓解夏天的炎热和疲劳，保护心脏更强壮，凉了再喝，祝你夏天更美！

2、在炎热的夏天，我会给你一台神奇的冰箱。它能让好运不变质，让幸福不过期。让幸福明媚，让健康清新。只愿你有个凉爽的夏天！

3、人与爱情的交集；人与人相处，都在心里；人们相信，相

信真诚；来自人们的问候和信息。多变的天气，不变的友情，彼此的忙碌不代表遗忘。炎热的夏天要好好照顾自己。

4、夏天，高温不变，问候不要太慢，思念的藤蔓延伸，凉意系在你身上，幸福被捕捉让你判断，幸福被偷让你独占，好运被捕捉让你分享。愿你每天都轻松舒适！

5、夏天过去了，好运来了，祝福悄悄来报到。放下你在乎的雨，扬起问候的云朵，写下幸福的微笑，享受清新的凉爽。祝你天天开心。

6、初夏，夏至，烈日当空的季节；少吃咸的，少吃甜的，先放水果蔬菜；春天，夏天，工作和生活重新开始。发短信祝福，祝你旅途愉快！夏至快乐！

7、椰子式冰茶王老吉，流进他的心里，满满的欢喜，西瓜橙汁，嘴里嚼着。生啤酒冰拌凉拌米粉，相视而笑，风明星稀，祝你夏休。

8、眼里有灰尘，心里什么都没有。宁静是像春天一样美丽的夏天，稳定是像寒冷一样最令人愉快的夏天，当我们相遇时，我们微笑而没有敌意，我们的心经常像天堂一样实现爱。祝你一直读禅定词，轻松享受你的夏日音乐。

9、夏风的夏雨和夏谷，很难整天跑来跑去，记得要有规律地生活，不要失去健康就化妆；不开心，担心，心情好了就开心了。开心就过暑假，一次又一次的开心！

10、夏天，气温高的时候，朋友会送你三宝。首先，给你摇摇蒲扇，祝你凉透了，热透了；然后给你倒冰啤酒，食欲大增；最后送你挠痒痒，开心大笑。

11、草离路远，却不如客愁长。时间匆匆，漫长的夏天又来了。祝福给远方的你。心里的想法已经被云送去了。祝朋友

们生活顺利，心情愉快。

12、夏天到了，照顾，健康，安全最重要；花儿笑，蜜蜂唱，总思念自己的心；留言，祝福，真诚的问候：祝你夏日心情好，生活美好。

13、按时睡觉，早起。熬夜睡懒觉。早治疗，无病预防。春季防寒，夏季防暑。秋天防风，冬天结冰。不要发脾气，忧愁一扫而光。心胸开阔，延年益寿。

14、祝福，散发光彩，迎着微风；祝福，满满的凉意，伴随着甜蜜，奔向内心；当信息打开时，请感受我无尽的爱。祝你度过一个炎热的夏天，远离尘嚣，开开心心！

15、夏季最长，工作和生活都很忙。出门记得防晒，多吃清淡多喝汤，生活规律，身体健康。千万不要贪冷，防止拉肚子的热度，拥有夏天最长的祝福！

16、风吹过，花儿笑了，夏日的祝福早早来到。第一，祝你身体健康，第二，祝你酷开心，第三，祝你升职更好，第四，祝你好运，最后，祝你比猪肉价格更好。

17、夏天到了，不要烦躁，经常运动，误劳累；调整饮食，不要太饱，经常笑，心态好；听音乐，品味花草，看报，开心；小贴士，记住，保持健康，最重要的；祝你一直笑！

18、一杯绿茶会埋下苦涩，带给你芬芳；一缕清风驱散炎热，带给你清凉；一杯果汁，会呵护调制，带给你健康；一句问候会融化你的烦恼，送你一个凉爽的夏天！

19、夏至到了，日子长了，朋友之间的友谊也长了。祝福声频频响起，屏幕闪着暖意。送上幸福安康，好运更长久。美好的未来还有很长的路要走！

20、夏天来了，我们不怕下棋、绘画、书法、诗歌、酒和茶。吃西瓜渴，摘狗尾花无聊。风吹来风吹来的是我们的房子。

天气炎热问候语篇六

妙招一：穿轻薄一点的的浅色棉质衣服

这样的衣服有利于汗水的蒸发和反射阳光，尽量少穿合成纤维的衣服，在室外时间较长的话建议穿中短袖或者长袖的薄衣服，不要穿那种很露的t恤之类，高温下皮肤会吸热而更容易中暑，另外最好带一个帽子。

妙招二：防暑小工具

在身边准备一些能降温消暑的道具，比如可加水重复使用的冰袋，人丹，清凉油，风油精等，一般感到热了时候在太阳穴擦一点清凉油，用冰袋贴脸和手臂冷却一下。

妙招三：消暑饮食推荐

多喝白开水，多吃西瓜，平常喝一些诸如苦茶、金银花茶、绿茶等消暑的茶，饿的时候吃一些绿豆汤、莲子粥、荷叶粥等清热消暑的粥类，能有效防暑。

妙招四：屋里放水/冰块

在所处时间较长的房间内，比如办公室、卧室以及电脑房等等，在这些房间角落各放一盆水，有条件的最好放冰水，然后再开风扇(最好是那种房顶上装的)，如果房间大就多放几盆水，降温效果还可以。

妙招五：抱着冬瓜睡觉

据说南方人以前过夏天靠的就是三样东西：凉席、葵扇和冬瓜。冬瓜的含水量达到96%，含水量高，所以清凉。有实验表明，抱着冬瓜睡觉一小时，皮肤温度下降了近3℃。

热水泡脚除暑湿

在炎热的夏季，温度的考验不但让人度“日”如年，也会让人度“夜”如年，风扇、空调、凉席、冲凉，都是人们对付夏夜的招式。夏天睡觉前，很多人喜欢用凉水洗脚，认为这样可以降温消暑，感觉比较舒服。其实这样不利于下肢的血气循环，对晚上睡眠也不利。

夏季晚上睡觉前不妨尝试用热水泡脚。睡前泡脚对身体健康大有好处，不仅能促进睡眠，起到舒经活血、暖胃驱寒的作用，还能增强自身免疫力。

另外，夏季湿气正当令，人的五脏六腑中脾最怕湿，湿气阻滞在脾胃中，就会出现没有胃口、爱犯困、没精神等。而夏天泡脚，有助于除暑湿，预防热伤风，增进食欲，促进睡眠。根据中医“天人相应”的理论，人体阳气也是在夏天最旺盛。此时，用温水泡脚能更好地刺激经络，振奋人体的脏腑机能，所以先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚。

多喝粥汤助解暑

环境温度过高，空气的湿度大，人体内热量不易散发，热量积存过多，就会导致体温调节中枢失控而发生疾病。因此，除了注意防暑降温之外，尤其要注意饮食方面的保健。

多吃粥类食品对解暑降温有一定的帮助。用于解暑的粥品有绿豆粥、荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等，也可用中药决明子、白菊花、粳米、冰糖适量煮成粥。用白心番薯适量加入粳米煮成粥食用，也有解暑发汗的作用。

此外，当人出汗比较多，体液损耗比较大的时候，多喝汤既能及时补充水分，又有利于消化吸收。

喝汤最好喝豆类汤，绿豆性凉，具有清热解暑的功效。此外，多吃青菜、各种豆类、瓜类等，在补充营养的同时，也有助于清热解暑。

夏练三伏不怕热

越是怕热就越觉得热，越不活动，肌体适应外界环境的能力就会越差。中医有“夏练三伏”之说，在热环境下锻炼，能使皮下毛细血管扩张，体腺开放加速，散热能力得以提高，使肌体有更强的调节体温能力。夏季高温下，减少室外运动后不妨尝试一些室内运动，比如游泳，这是炎夏最佳的运动方式。

游泳能提高人的呼吸系统功能，提高心血管系统功能，水的浮力还有利于减轻颈椎压力，非常适合颈椎病人。游泳还能使大脑皮层的兴奋性增高，游完泳后会感觉精神爽快。

1、冰西瓜

很多人在夏天都喜欢把西瓜切半然后放到冰箱中冷藏，吃的时候拿个勺子挖着吃，那感觉别提有多爽了。西瓜味甘性寒凉，西瓜不仅能解暑止渴，而且营养十分丰富，含有人体所需的多种营养成分。

2、番茄

番茄也有一定的解暑功效，如果切瓣放点糖再入冰箱冷藏，味道更好哦，番茄味甘酸，微寒，其功效可养颜美容、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积。夏令多喝用番茄煮的汤。既可获得养料，又能补足水分，一举两得。

3、苦瓜

苦瓜的微苦滋味，吃后能刺激人体唾液、胃液分泌，使食欲大增，清热防暑，因此，夏天食苦瓜是最佳的选择。用鲜苦瓜捣汁或煮汤，皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶，饮后消暑怡神。

4、黄瓜

含有维生素和丰富的营养，具有解暑清热的功效。黄瓜生熟吃皆可，还可去皮切片，加许糖、醋、酱油、味精及大蒜泥拌和佐餐。

5、绿豆

绿豆，有清心利尿、消暑止渴、清热解毒之效。绿豆汤是民间最常用的消暑与解毒良药，夏季常吃绿豆粥消暑养胃最佳。

6、豆浆

夏天出汗多，能量消耗大，人们一般会出现不同程度的消瘦，一方面要消暑，另一方面营养的补充也十分重要。但夏季营养流失太快，不容易吸收；而且进补容易上火，因此夏天进补要以均衡营养、降温去火为前提，不宜进食燥性补品。小小一杯豆浆不但能达到进补的目的，同时还有消暑功效。

7、芦笋

有鲜美芳香的风味，柔软可口，能增进食欲，帮助消化。芦笋蛋白质组成具有人体所必需的各种氨基酸，含量比例恰当。营养学家和素食界人士均认为它是健康食品和全面的抗癌食品。

天气炎热问候语篇七

1、日到大暑进伏天，天气无常变化连，本是雷雨太阳现，高温烧烤来扑面，如此天气时常见，身体注意是关键，短信提醒永不变，大暑问候别样甜！

2、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！

3、让夜的清风吹走连日的酷暑，让星的双眼闪亮思念的心路，让我的短信送来真挚的祝福，大暑了，记得把自己好生照顾！

4、绿荫为你遮挡骄阳带去惬意无限，清风为你吹走焦躁带去清爽无数，细雨为你浇灭炎热带去清凉无穷，短信为你送上祝福带去真诚无尽，大暑到了，愿你快乐每一分，幸福每一秒。注意防暑哟。

5、今天是大暑，因为我的短信十分热情，十分滚烫，请你开好空调，准备好消暑品再看以免中暑，如不按照指示就擅自偷看万一中暑，我不负责哦，祝你大暑开心快乐！

6、今天大暑，祝福送上前，太阳火辣辣，问候关怀至。让夜的清风吹走连日酷暑，让星双眼闪亮思念心路，让我短信送来真挚祝福，大暑记得照顾好自己哦！

7、今天大暑，特发送橙色高温祝福预报：你所在区域未来小时内，快乐阳光度，烦恼降雨毫米，平安季风级，请注意调整心情，确保身体健康。

8、今日是大暑，愿你暑暑更健康：暑暑生活，无忧无虑；暑暑爱情，甜甜美美；暑暑事业，节节高升；暑暑家庭，和和美美。大暑快乐哦！

9、今日大暑，你可千万别中暑，送你一根幸运冰淇淋，一碗幸福绿豆粥，一杯顺利冰啤酒，雪花融化的咖啡，北极提炼的矿泉水。朋友，你可真幸福。

10、寂寂的清晨有微微的清风，微微的清风有丝丝的凉意，丝丝的凉意里有我轻轻的问候！愿我的问候能消除你酷暑的炎热，带给你一天的好心情！

11、炎热夏天，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！

12、夏日养生多喝茶，清心利尿效果佳，解热除烦真不差，止渴消暑好方法，热茶降温笑哈哈，各种冷饮不如它，祝你夏季笑哈哈，注意身边要有茶！

13、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！

14、也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱买不到漂亮的衣服，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。

15、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！

16、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！

17、掬一捧清爽沁人的雷雨水，放在淡定沉静的心胸里，用夏的热情辅助，用爱的情意培育，冰出一个舒爽的西瓜送给

你。最亲爱的朋友啊，夏至日来到，愿你身心清爽，以一颗淡然的心，开心生活！

18、夏至好运至，出门遇好事；夏至快乐至，天天有美事；夏至成功至，事业成大事；夏至平安至，世上无难事；夏至祝福至，幸福陪你寻常事。

19、夏日炎热很难受，短信送你清凉意。清风送凉常吹你，雨露爽朗滋润你，小鸟欢畅陪着你，花儿芬芳香着你，绿荫憧憧笼罩你，清清凉凉围绕你，滋润爽朗陪伴你。

20、眼见夏天就要结束了，约好的事情还没实现夏天就过去了。想给你打电话，但怕你太忙只能牵挂。工作了一周肯定特别疲惫，希望好好休息补个懒觉。祝周末愉快！

天气炎热问候语篇八

1、撑一把清凉伞，为你挡一挡辣辣的太阳光；送一桶冰激淋，为你去一去夏天的热火力；送一句问候，在这春夏之际，祝你身体健康，万事如意！

2、初春的美梦还没有醒，夏初的憧憬已萌生，约你坐在当初的花园板凳，重温我们邂逅的朦胧，增添我们爱情的甜蜜，装扮你我生活的花丛。春末夏初，愿我们的爱情像荷花一样娇美滋生！

3、春天没走远，夏天来开端，短信送温暖，关怀永不变，祝福在今天，牵挂在心间，愿你生活甜，笑容最灿烂，天天心情好，开心乐逍遥，春末夏初，祝你幸福。

4、夏天火力足，辣妹满街跑，记得降降温，保你最健康；夏天好心情，事事都顺利，记得想想我，保你最如意！春末夏初，换季之际，注意身体！

5、温度蹭蹭上，愿你事业攀高峰，敢与天比高；夏天真清爽，祝你心情最宁静，无事来打扰。夏天到了，别忘记，你的快乐对我最重要！祝天天开心！

6、知了叫，小风吹，上班别忘补个觉；天气热，工作忙，心情一定保持好；春走了，夏来到，我的祝福怎会少！春末夏初，愿你换季换大运，事事都顺利！

7、春天连叶无穷碧，夏日花丛别样红。笑看春去花还在，喜迎夏来百鸟鸣。纵使春眠不觉晓，皆知夏日万物俏。春去福未了，夏来事事妙，春末夏出，愿你天天好心情，岁岁喜相逢。

8、一帆风顺春日吉，二龙腾飞夏日续，三言两语祝福你，四季平安祥雨聚，五彩生活甜如蜜，六六大顺事业喜，百无聊赖春日去，万事顺心夏日里，春末夏初，愿你心想事成，天天好心情。

9、春末夏初日，祝愿好事像春雨接2连3，心情如春风4面8方，生活似春花5颜6色，偶尔78点小财，烦恼抛到9霄云外！初夏请接受我10心10意的祝福。

10、夏天将到，将有几位大侠到来为你降妖除魔。“夏雨”法师冲走你的烦恼、夏阳大侠照亮你辉煌的前程、“荷花仙子”的幸福荷花永远开在了你的心中。春末夏初，祝你幸福每一天。

11、春末夏初，季节变换，温度变高，心情变美，真情更真，友情更浓，祝福更火，祝愿好友，春天在心，夏梦成真，天天快乐，幸福美满！

12、春天静静的走了：带走了你的烦恼，带走了你的忧愁，带走了你所有的不如意；夏天悄悄的来了：带来了你的快乐，带来了你热情，带来了所有的幸福和好运！春去夏来，愿你

的生活绚丽多彩！

13、大地百花艳，春天要离去，早晚饮蜂蜜，排毒要继续；艳阳高高照，夏日多惬意，水果手边放，喝水不多余；春末夏初时，愿你心情美丽身体棒！

14、变化的是季节，不变的是关怀；流逝的是时间，沉淀的是友谊；祝福你依然是贯穿四季的永恒话题，春去夏来，美好祝福送给你！

15、朋友，春末夏初来了。希望你：以粗茶淡饭养胃，用清新空气洗肺，让灿烂阳光晒背，找朋友喝个小醉，像猫咪那样甜睡，忘尘世纷繁琐碎。祝愿你：春末夏初健健康康、快快乐乐！

16、春末快乐心情在，夏初渐热防降温，短信祝福心情爽，平安健康幸福伴，笑容甜蜜换容颜，事业高升好运转，春末夏初好生活，事事顺利如心意。

17、春风将烦恼带走、春雨将忧伤洗掉、疾病随落花一起埋葬、霉运已随春天的脚步远去。春末夏初，赶快集合起快乐、幸福、好运和健康。一起迎接夏天的来到。祝你幸福每一天。

18、我是春末的一缕清风，为你拂去心头的烦恼；我是夏初的一片云，为你遮挡酷热的太阳；我是你手边的一杯清茶，为你消除嗓子的干哑；我是天边的一只吉祥鸟，为你带来好运和吉祥。春末夏初，记得有我在祝福哦！

19、春天离去，百花开，多姿多彩留人间；夏季来临，祝福至，幸福美满过一生。春末夏初之际，祝你生活如春天般多彩，爱情如夏天般热烈，事业如此时的温度般步步高升！

20、春末夏初，季节轮转，感悟一份美好，润滑心灵；感怀一份惬意，舒爽身心；感知一份情谊，问候朋友：愿你天天

快乐，日日幸福！

天气炎热问候语篇九

1、炎热夏天，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！

2、夏日养生多喝茶，清心利尿效果佳，解热除烦真不差，止渴消暑好方法，热茶降温笑哈哈，各种冷饮不如它，祝你夏季笑哈哈，注意身边要有茶！

3、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！

4、也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱买不到漂亮的衣服，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。

5、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！

6、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！

7、掬一捧清爽沁人的雷雨水，放在淡定沉静的心胸里，用夏的热情辅助，用爱的情意培育，冰出一个舒爽的西瓜送给你。最亲爱的朋友啊，6月22夏至日来到，愿你身心清爽，以一颗淡然的心，开心生活！

8、夏至好运至，出门遇好事；夏至快乐至，天天有美事；夏

至成功至，事业成大事；夏至平安至，世上无难事；夏至祝福至，幸福陪你寻常事。

9、假如有天你厌倦了漂泊，只要回头你会发现有我在身边。朋友之情谊，可比天！夏末的日子，希望你能天天开心。周末了，放松下心情吧！

10、眼见夏天就要结束了，约好的事情还没实现夏天就过去了。想给你打电话，但怕你太忙只能牵挂。工作了一周肯定特别疲惫，希望好好休息补个懒觉。祝周末愉快！

11、夏天真美好！白天时间长，户外时间多；山青又水秀，郊游人自在；衣服薄又轻，尽显好身材。朋友关怀至，祝你夏天乐逍遥，幸福健康伴！

12、你是快乐的天才，你是幸福的奇才，你是幸运的人才，收到我的祝福短信你好有才，希望你今年夏天会发大财，朋友，夏天快乐。

13、每一秒时间流动，每一份思念传送，都代表着我想要送你的每一个祝福：幸福快乐。

14、这个夏天，会有多少不舍，会有多少人痛哭，一张张再熟悉不过的脸孔，不言不语的回首一个个夏至，分离的季节，多渴望夏至未至。

15、雨滴里有一个世界，彩虹里有一个梦想，金秋里有一份收获，窗外有一份守望！当你的目光落在我的留言上，我的祝福就抵达您的身旁，无论天空是否晴朗，祝愿朋友快乐吉祥！

16、天气变凉要注意，我来给你念几句：风萧萧兮，秋雨寒，夏日一去兮，不复返，霜降后兮，气温变，保温御寒兮，添衣暖。

17、恭贺恭祝加恭喜，热情奔放的年纪，热情如火的夏季，热到爆炸的婚礼；真心礼包全送你，恩恩爱爱甜如蜜，携手到老有默契，明年龙孩生家里。

18、让幸福“雪”漫你心，让美好“雪”舞身旁，虽没下雪，也要注意防寒保暖哦。

19、十层单不如一层棉，严寒的冬日，纯棉就是硬道理。

20、也许一毛钱买不到幽香的玫瑰，但是一毛钱可以传达祝福：天冷了，保重身体。

21、夏至，转眼即至；祝福，依旧如昔；友谊，藏在心底；记忆，需要铭记；人生，需要美丽。夏至到来，幸福快乐随行，健康平安围绕，愿你精彩生活乐淘淘。

22、我不能送你万年的冰川，但能送你刚买的冰棍。不能送你窖藏的梅花霜，但能送你冰镇的西瓜汁。不能送你北海道去滑雪，但能陪你在树荫下谈心。夏至，送你一份清凉的祝福！

23、六月来，夏至到，白昼长，夜变少，热的火烧地球了，出门去，要带帽，小心皮肤晒黑了，防护霜女生要，墨镜可乐要备好，记得缺水最重要，时刻补水要记牢！

24、给夏至的快乐扎上羊角辫吧，给夏至的幸福涂上指甲油吧，漂亮的蝴蝶结啊挤在了美丽的心情上啊，甜蜜的花边裙啊旋转在美丽的夏至身边，夏至快乐。

25、夏至的天，晴朗的天，快乐伴你度夏天。让烦恼成为昨天，轻松赢在今天。振翅翱翔蓝天，鸿图一展新天。愿你把握生命中的每一天，心情永远是晴天！

26、夏至到，朋友请你多笑一“夏”。成功因你而至，好运

为你而至，平安为你而至，健康为你而至。愿你灿烂
一“夏”，幸福一生。

27、左手边，是繁华的盛夏，右手边，是丰收的金秋。我们处在秋分的节点，坐览飞逝的流年，拥抱扑面而来的祝福，重温和你一起的甜蜜回忆。又是一年秋分季，希望我爱的你可以永远幸福快乐。

28、友谊，如淡淡的花香，越久越让人沉醉；真情，如春雨般飘洒，那点点的幸福，总是让人痴迷；此时让我们用心去感受，感受你给我带来的温馨与甜蜜！祝你永远开心，愉快！

29、春天初聚首，爱情大业算开头；夏天并肩走，花前月下话温柔；秋天手牵手，海誓山盟语长久；冬天宴亲友，相约吉日进婚楼。

30、温柔的春天正在盛开，热情的夏天即将到来。常把开心事往怀中揣，我们的生活会更精彩！常把老朋友记挂胸怀，快乐的心情随之而来！

31、单身是一粒种子，充满希望；是夏天的烈日，热情辉煌；是秋天的落叶，自由自在，是冬天的飘雪，浪漫无垠。

32、在这寒冷的冬天，我给太阳加了薪，给雨儿放了假，愿你温暖过冬，天天开心。

33、夏天热，多喝水，锁定水分防中暑。夏天晒，要防晒，午后高温避太阳。懂保健，重健康，一年四季都顺畅。

34、夏季时节天最长，工作生活都很忙，出门记得防骄阳，多吃清淡多喝汤，起居规律身健康，千万千万莫贪凉，拉肚热感要预防，夏季祝福最绵长！

35、一条短信息，替我问候你：还好么？天冷了，莫忘加衣。

经典语句

36、炎炎夏日已来到，养生简单有五忌，一忌空腹把茶饮，二忌冷水来淋浴，三忌夜晚贪睡凉，四忌半夜食生冷。生活小节多注意，健康一夏没烦恼！

37、夏季到，脚气来，别害怕，我支招：将生石灰涂抹在患处，每日两三次即可，坚持下去准治好，好的方法我来传，说声谢谢算付款。祝健康常伴！

38、盛夏高温多吃瓜，清凉解暑降血压，牢记水分莫缺乏，水果蔬菜要增加，养心怡神多喝茶，防暑药品别落下，祛暑散寒功能佳，祝你夏季笑哈哈！

39、炎炎夏日将匿藏，徐徐秋风轻送爽。立秋时节好时光，短信祝福来送上：祝你工作不繁忙，愿你高兴心情朗，望你健康体舒畅，盼你一切喜洋洋！

40、坚定，但不固执；忍让，但不软弱；活泼，但不轻浮；谨慎，但不胆小；勇敢，但不鲁莽；自信，但不自负；沉着，但不寡断。

天气炎热问候语篇十

1、炎炎夏日到，短信送清凉：送你一件外衣，漂亮闪耀感性大方，有品位有风情，简约时尚婉约气质，穿上后远看张曼玉，近看张柏芝，仔细看才是你！

2、夏日炎炎的酷暑，短信不忘送祝福：百元钞票不胜数，吉祥如意可劲数，开心快乐天天数，炎炎酷热要防暑，多吃水果才舒服。祝您凉爽一暑！

3、炎热的夏季，送你一盘水果沙拉：香脆的青苹果愿你快乐；爽滑的香蕉愿你美丽；甜嫩的木瓜愿你幸福；美味的荔枝愿你喜悦；再加一勺沙拉酱愿你美滋滋。

4、让晴天的装备安慰疲惫，让快乐的装备驱赶烦闷，让健康的装备送你幸福，让周末的好心情装备美丽的时间，朋友祝你有个愉快的周末。

5、让我的祝福翻过解放大道的栅栏，穿过吉庆街的烧烤摊，游过浩瀚的东湖，爬上巍峨的龟山，向你所在的任何角落狂喊：周末快乐！

6、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。

7、夏季炎热气温高，降温防暑防感冒，注意精神要调养，保持心情多舒畅，生活规律勤锻炼，营养平衡保健康！祝你轻松迎夏，平安度夏！

8、看露珠跌落小草，去聆听世界的美妙；看云霞暮暮朝朝，去追随风逍遥；看流星提着灯笼在跑，去享受这份静谧美好。周末来到，祝你心情大好！

9、看到短信笑哈哈；男人帅来女人花；美眉可以怀中搂；帅哥拉你湖边走；辉煌事业步步升；悠闲自在享安平；前提请你记清：周末快乐，好心情！

10、不管是否忙碌，周末又到了，祝福开心！不管是否快乐，问候又到了，祝福幸福！不管记不记得我，短信又到了，愿朋友周末悠闲自在，最好记得我哦！

11、播种的目的是收获，开花的目的是结果，锻炼的目的是健硕，联系的目的是同乐，周末的目的是愉悦，祝福的目的是什么？让你幸福多多。

12、千千万万个朋友，我想到了你；千千万万个号码，我找到了它；千千万万个周末，我选择了今天；千千万万句祝福，

我只表达一句：你千千万万要快乐！

13、什么事情是广大人民群众热衷的？答案是送祝福。祝福最普遍的传播方式？答案是发短信。我现在在做什么？答案是送你祝福！祝周末快乐，尽情娱乐！

14、一缕思念化清风，丝丝凉意到身边，一股牵挂伴细雨，点点情谊绕身旁，一条短信情悠扬，字字祝福伴左右，愿我的朋友你，天天开心，万事顺意！天气炎热，注意防暑！

15、夏日的清晨清凉顺意，夏日的正午汗酣淋漓，夏日的夜晚宁静惬意，夏日的短信情谊诚挚，只愿夏日的你清心寡欲，烦恼不理，清凉神怡，心静悦意。

天气炎热问候语篇十一

2、夏天到来绿满窗，对你思念在心房，祝福跟着蜻蜓跑，愿你天天都舒畅。财源滚滚似波浪，笑容灿烂甜如糖，生活美好放光芒，夏季幸福久又长。

3、夏季炎炎酷暑到，保健养生很重要；久用电扇不适宜，空调冷风更注意；夏日炎热食欲低，多吃清淡少油腻；调整心态情绪好，炎炎夏日乐逍遥。

4、工作的烦恼就像尘埃，落在过去，飘向未来，掉进眼里就流出泪来，周末到了，让一切烦恼都随风而去吧，放松心情，调整状态，做最好的自己！

5、天气高温，酷暑难耐，注意防暑，不要暴晒；多吃水果，水要勤喝，适当午睡，累了就歇；远离郁闷，别急别火，开开心心，快快活活；生命可贵，贵在康乐！

6、看晨曦与朝露，聆听这世界的美妙；赏夕阳与彩霞，看遍这世间的美好；品茗繁星的照耀，给心灵一个幸福的清扫。

周日祝你幸福美好。

7、看，每天都有阳光温暖你；瞧，每晚都有星光陪伴你，听，每刻都有我祝福你；周末来临，愿你淹没在快乐的海洋里，一生幸福有笑意。祝周末快乐不离！

8、开心周末到，暂把工作抛，累了就睡觉，不累跑一跑，心情好就笑，心情糟就闹，痛快很重要，没人管的着，假日要的就是快乐！

9、我一直想谢谢你，谢谢你出现在我的生命里。我一直想告诉你，告诉你我真的很爱你。

10、你随便那么一帅，美女就把你赖；你随便那么一站，交通全都瘫痪；你随便那么一笑，全世界都为你尖叫。周末到，你随便那么一过，心情就会一直快乐。

11、你惹到我了，所以我诅咒你，中百万，在路上走着可以捡钞票，工作不费力可以加薪升职，最重要的是，我诅咒你，这个周末开心快乐！

12、送走天的忙碌，忘掉天的烦恼，脱去天的疲惫，丢弃天的压力。周末啦，睡个懒觉，动动身体，让微笑始终围绕，让轻松成为主调，周末快乐！

13、周末又来临，祝你凡事都“洋洋”聪明才智超过喜洋洋，美丽无双赛过美洋洋，懒觉能睡堪比懒洋洋，最重要的是钱包鼓囊超越暖洋洋，千万别遇灰太狼。

14、让烦恼随风去，让忧伤不留痕迹；让幸福如毛毛雨，让天空永远美丽。关心从不更改，祝福永远温馨。愿你周末开心！

15、去户外转转，让风景望过；去网上聊聊，让神秘经过；

去公园玩玩，让快乐路过；去商场逛逛，让钞票花过；在今天聚聚，让周末来过；祝周末愉快，记得联系哟！

天气炎热问候语篇十二

1、知道了歌声，热度来了，送你凉风，吹走热度和烦恼；青蛙叫得高，太阳照得高，给你毛毛雨，化解热量，让快乐无处不在；夏天，祝你生活幸福，夏天凉爽。

2、此短信性质温和，清热解毒，绿色自然，不含任何化学成分，防暑降温治疗效果显著。能消暑驱蚊。除了无聊，长夏当天就发给亲朋好友，效果翻倍，保证了一个无忧的夏天！

3、夏天晚睡早起，午睡。房间通风凉爽，以防受潮。吃的清淡，但不要等渴了。最好在暑热发生前保留解暑药物。祝你暑假快乐！

4、冰镇快乐咖啡，配以浪漫慢热的产品；拿起激动人心的绿豆糊，微笑着轻轻喝下；拿着幸运的冰镇啤酒，祝你好运。在夏日，祝你夏日清爽，心情更好！

5、夏至短，夜长。晚上太阳很高，月亮很亮。祝你好运，身体健康，身体健康，爱情甜蜜，不加油就跑。

6、夏天最讨厌的声音：蚊子；最讨厌的声音：知道；最动人的声音：洗澡；最好听的声音：风扇在鸣笛；最动人的声音：送你祝福。

7、我的短信有消暑解渴、疏肝明目、健脾养胃、驱蚊驱蝇等功能。要用，先按save键，再按spread键，这样夏至快乐，夏天快乐！

8、心淡，压力不重，心静悲凉，夏日炎炎，如此平静从容，无论热浪如何嚣张，我都是从自己的冷静中学习太极，头脑

自然生出凉意。

9、夏热一到，早晚凉爽，防感冒，增减衣服，保护身体，少吹风，多呼吸，吃好，经常锻炼，身体健康。祝你万事如意，公司愉快，幸福无尽，好运连连，丰收在望。

10、夏至节气到了，注意保健很重要；防暑降温有方法，首选西瓜绿豆；保持午睡的好习惯，午睡可以驱除疲劳和疲劳；高温气候容易浮躁，保持愉悦的心情；祝朋友们夏日凉爽，天天开心。

11、夏至到来，你的好运将是来自天空的“夏天”，你的幸福将是来自前一个月的“夏天”，你的财富将在夏天独步天下，你的能力将在夏天横行，你的成就将是夏天最高的，你的名声将是满天的“夏天”。夏至来临，我的祝福会让你凉爽一个夏天。

12、“泼”一壶开心的冷水，让你凉快一个“夏天”；给你宜人的微风，让你在夏天乘凉；给你“奖励”一根快乐的冰棒，让你快乐一个“夏天”。愿你冷静下来，度过一个美好的夏天。

13、有一种无法用语言表达的快乐，有一种无法用声音传达的快乐，有一种无法用眼睛解释的关心，但现在可以达到：夏至凉，注意身体。

14、夏至的祝福摇摆不定，我给你一个强烈的提议：夏阳伴你荣耀，夏泉保你健康，夏风送你顺利，夏雨吉祥；祝你夏至万事如意，一路成功荣耀，温暖美好，不间断享受。

15、把凉意注入扇柄，随身携带；将关怀注入水瓶，时不时送你关怀；给热度注入青春，送你永远的青春；给花注入爱，送你永远的爱！夏天很热，祝你环境清新，心情愉快！

16、短信一到，暑气消了，就凉了，千言万语说不出来。我用一条友谊无限的短信把祝福送给你。请理解我的心思，祝你暑假快乐！

17、夏至到了，吹着“夏风”，烦恼远了；看白云蓝天，悠闲的度个暑假；品一杯绿茶，甜度“夏”；短信互相传递，让幸福成为“夏日”。祝夏至幸福快乐，无忧无虑，开开心心。

18、注意夏天的酷热。别忘了出去防晒。先补水。门窗必须打开。通风会带来好空气。生活和日常生活都会有规律。安息吧。早晚锻炼好。健康永远属于你！

19、房子的宽度没有心的宽；安心不如安心。怀着一颗悠闲的心，养一个健康的身体；为了健康，为了健康，请举起欢乐之神。所谓快乐，不是财富，而是欲望。愿你静下心来，度过一个凉爽的夏天。

20、炎热的夏天暴雨密布，雨后思绪化作彩虹。红、橙、黄、绿、蓝、紫，五颜六色如我所爱。太阳很猛烈，热量很大。问候温柔真诚。知己回首，好运伴你远行！

天气炎热问候语篇十三

1、在夏季清晨，沏上一杯好茶，让茶香平复你的烦躁，在悠闲午后，放上一首音乐，让乐声驱走你的炎热，在落日黄昏，捧上一本书，让文字整理你的心情！在闲暇时间，送你一条短信，祝你快乐一整夏！

2、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。

3、时间像奥林匹克风，吹过炎热的暑假，留下激情的回忆，疯过了，尽兴了，开学了，调整心态，努力摘取学业上的金牌，祝开学大吉！

4、你不能决定夏季的长度，但你可以控制烦躁的广度；你不能左右炎热的强度，但你可以改变心情的温度；你不能日日凉爽，但你可以天天开心！

5、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！

6、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。

7、北风萧萧天气寒，炎热一去不复返；好友关怀遥寄上，句句问候愿安康；早晚莫忘添衣裳，时刻要把感冒防；温水泡脚血气旺，勤加锻炼身体壮；联系好友要加强，愿你幸福又吉祥！

8、时值夏日，把快乐变幻成一阵凉风送给你，吹走酷暑；把幸福变幻成细雨送给你，浇灭炎热；把好运变幻成甘露送给你，滋润燥热；祝你夏日有好运，幸福快乐如凉风莅临。

9、祝福，散发着流光溢彩，迎着清风扑面而来；祝福，洋溢着凉意袭人，伴着甜蜜涌向胸怀；当信息打开，请感受我无尽的关爱，祝你夏天炎热走开，开心常在！

10、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，险躁则不能治性，让我们随时都让自己静下心来吧，心静自然凉嘛。

11、炎热的夏日，微风带着我的祝福，轻轻吹进你的心里，

抚平烦躁的心灵。让清凉的泉水，随着你的身体，慢慢归于平静；让凉爽的清风，陪着你度过，酷热的夏日。

12、三伏天，烈日炎炎热气翻天，注意防晒记得防暑。白开水，绿豆汤，还有我给你的信息，皆有消三伏暑气之功效，且价格低廉，低碳，健康，有效，望广大伏友广发互转，为消三伏尽自己薄力。

13、在炎热的夏季，我给大家推荐一消暑静心佳品，莫看苦瓜苦又涩，它具有清凉解暑和清心明目的功效，对女士还能起到减肥的功效，还在等什么呢，中午吃点苦瓜，让你清凉静心一整天哦。

14、顶住压力，不断背书。天气炎热，人心焦急。一代高考，两代陪考。学生忙碌，家长辛苦。孤军奋战，后盾坚强。

15、炎热的夏季，送你一盘水果沙拉：香脆的青苹果愿你快乐；爽滑的香蕉愿你美丽；甜嫩的木瓜愿你幸福；美味的荔枝愿你喜悦；再加一勺沙拉酱愿你美滋滋。

16、夏季炎热，难以躲藏，我的短信送给你清凉，短短祝福胜似冰淇淋，温馨问候胜似康乃馨，想起朋友，心里舒畅，品读短信，周身凉爽，遥遥祝福，夏日清爽！

17、暑气增长，不及我的思念悠长；炎热难耐，不如我的思念难捱；时空阻隔，封不住我思念的跋涉。我的朋友，想你是我每天写的文章，今天愿你给个题目吧，别来无恙。

18、夏风吹吹，飘扬着思念，夏雨点点，浸润着情意，夏雷阵阵，敲打着牵挂，夏日炎炎，升温着友谊，炎热的夏日里，愿我丝丝的问候，带给你清凉无限，愿你天天开心，清爽自在！

19、人过招，三伏到，工作紧张又寂寥，烫水到，暑气消，

三伏天气很难熬，在家靠空调，出门靠关心你的朋友，发条短信告诉你注意炎热天气防中暑。

20、午睡能补充夜间因炎热导致的睡眠不足，午睡可以保证你下午的精力充沛。为了能有一个好的工作效率，亲爱的朋友，夏季中午记得休息。

天气炎热问候语篇十四

【篇一】

1、春花芳香留一留，幸福快乐在心头；春鸟出来瞧一瞧，爱情甜蜜牢又牢；春雨边走边回头，孤独烦恼一边丢；春风轻轻刮着走，留下情谊深又厚，春末夏初送祝福，祝你抓住快乐幸福不松手。

2、春末夏初到，雨水多多，快乐多多，蔬果多多，健康多多，好运多多，钞票多多，平安多多，福气多多，祝福多多，甜蜜多多，春末夏初笑容多。

3、那盈盈的绿意，那醉人的芬芳，那明媚的阳光，令人为之心动，为之神怡的春季即将过去，我们要以满腹的*去迎接浪漫的夏季，尽情释放春天里积攒的热情，拥抱夏季，放出光芒。祝你工作顺利，事业恒通。

4、春天走了，留下了希望和梦想，夏天来了，带来了热情和灿烂。春末夏初，愿你带着希望和梦想，携着热情和灿烂，去寻找最美丽的人生！

5、春花去了，有浓荫下的清茶；缤纷远了，有池塘边的荷香；蜂蝶醉了，有枝头的蝉鸣；回忆近了，有短信来问候。亲爱的朋友，不要再留恋春天的色彩，让我们来静赏夏日的景致！天天快乐！

6、春末出游，幸福拥有，夏初访友，情谊永久，路边赏花，容颜焕发，亲朋好友，诚心相守，出门看天，健康平安，春末夏初，短信祝福，快乐永久。

7、我点击初夏的指令，看到了含苞的荷花，复制美丽的笑脸，沉淀心间的思念，*春日的记忆，把它另存永远，春末夏初的时节，送去我最诚挚的祝愿，祝朋友们携快乐出发，直达幸福的彼岸！

8、春末温暖阳光依在，夏初炎热就要到来，短信祝福真诚关怀，愿你健康开心愉快，生活顺利青春常在，吉祥如意心情佳，春末夏初事业发，祝你快乐。

9、春走夏来到，精神抖擞；外套丢一旁，只要清爽；温度升得高，降温首要；饮食清淡好，利于健康。值此春末夏初来临之际，祝愿我的朋友开心开心还是开心！

10、春天的阳光还没照够，火热的夏天就来报道，送你春天的温情，祝你好运不停；送你夏初的鲜花，祝你健康发达；再送一条我的祝福，祝你开心处处，越来越富！

11、春风向您挥挥手，夏日来到要午休，提醒气温要升高，降暑降温要做到，朋友关心不可少，抛掉压力和烦恼，幸福不再到处跑，健康快乐投怀抱，春末初夏时节里，祝您清凉一夏，心情永远最美好。

12、挟一缕炊烟，将烦心的忧愁飘散；映一湾清泉，将快乐的开心盘点；点一簇火焰，将幸福的青春点燃；送一句祝愿，将美好的祝福递传。春末夏初，愿你继续努力，在炎热的夏季更上一层楼！

13、春风吹走了烦恼，吹散了愁云，快乐泉涌；夏雨降下了好运，降下了财富，幸福照耀；友情送来了问候，送来了祝福，真诚相伴，祝你春末夏初快乐无极。

14、春天里，我们规划这一年的工作，我们安抚自己不算幸运的人生，我们擦干严冬历练留下的泪水；夏天里，我们要露出笑容，挺直腰板，释放热情，因为人生不相信眼泪。祝你工作顺利，马到成功！

15、告别春，迎来夏，迎接快乐笑哈哈；春拜拜，夏天来，抓住好运莫走开；春再见，夏再现，顺风顺水福连连，春末夏初祝你万事顺利，好运连连。

16、在春天里，我们祝福过，我们祈祷过，我们互相鼓励过，我们擦干了各自的泪水，去迎接即将到来的炎热的夏季，在这个*四射的季节，我们要用行动，用智慧去演绎我们的人生，因为我们还年轻。祝一帆风顺，事业恒通！

17、春末夏初，季节交替，春花灿烂，夏花美艳，祝你烦恼象“春水一样流逝”；好运象“阳光一样灿烂”；忧愁象“流云一样飘逝”，幸福象“蜂蜜一样甜美”！幸幸福福开开心心每一天！

18、短信祝福发，春末夏初乐，一声祝福语，幸福无伤悲，细雨传思念，真心送平安，一句祝福语，快乐每一天，春末夏初节，祝你永快乐。

19、春将至末，烦恼穷途末路，再难回头；初夏将至，快乐方兴未艾，与日俱增；勤于耕耘的朋友，春夏之交，祝你交上好运，事业成功，幸福围绕。

20、春天就要走了，忧愁随之跑了；初夏就要来了，好运马上到了，打扮越来越俏了，笑容越来越多了，烦恼越来越少了，精神越来越好了。春末夏初，愿你开心幸福！

【篇二】

21、夏季的风，了无牵挂；夏季的雨，幸福飘洒；夏季的云，

快乐游荡；夏季的花，映红彩霞；夏季的你，梦想直达。春去夏来，愿你笑口常开！

22、撑一把清凉伞，为你挡一挡辣辣的太阳光；送一桶冰激淋，为你去一去夏天的热火力；送一句问候，在这春夏之际，祝你身体健康，万事如意！

23、初春的美梦还没有醒，夏初的憧憬已萌生，约你坐在当初的花园板凳，重温我们邂逅的朦胧，增添我们爱情的甜蜜，装扮你我生活的花丛。春末夏初，愿我们的爱情像荷花一样娇美滋生！

24、春天没走远，夏天来开端，短信送温暖，关怀永不变，祝福在今天，牵挂在心间，愿你生活甜，笑容最灿烂，天天心情好，开心乐逍遥，春末夏初，祝你幸福。

25、夏天火力足，辣妹满街跑，记得降降温，保你最健康；夏天好心情，事事都顺利，记得想想我，保你最如意！春末夏初，换季之际，注意身体！

26、温度蹭蹭上，愿你事业攀高峰，敢与天比高；夏天真清爽，祝你心情最宁静，无事来打扰。夏天到了，别忘记，你的快乐对我最重要！祝天天开心！

27、知了叫，小风吹，上班别忘补个觉；天气热，工作忙，心情一定保持好；春走了，夏来到，我的祝福怎会少！春末夏初，愿你换季换大运，事事都顺利！

28、春天连叶无穷碧，夏日花丛别样红。笑看春去花还在，喜迎夏来百鸟鸣。纵使春眠不觉晓，皆知夏日万物俏。春去福未了，夏来事事妙，春末夏出，愿你天天好心情，岁岁喜相逢。

29、一帆风顺春日吉，二龙腾飞夏日续，三言两语祝福你，

四季平安祥瑞聚，五彩生活甜如蜜，六六大顺事业喜，百无聊赖春日去，万事顺心夏日里，春末夏初，愿你心想事成，天天好心情。

30、春天刚想过，夏天就要来，脱去厚衣服，换上新夏装，让春风吹去你的烦恼和忧愁，让夏雨滋润温暖你的心房，祝你天天心情舒畅。

31、当柳絮渐渐飞走，当酷热渐渐逼近，才发现夏季正悄然而来，这一刻什么都能忘记，唯独不能忘记我们在春天里许下的诺言，对人生做的规划，在这个充满*的季节，我们要释放我们青春的热情，不畏艰难，破釜沉舟，向未来进发！

33、一条短信送给你，春末夏初问候你，一问候平安健康，二问候爱情甜蜜，三问候事业有成。最后祝福你合家欢乐，幸福不离你左右。

34、幸福的温度随着夏天的来到渐渐升高、快乐的声音随着蝉儿的鸣叫日益响亮、美好的生活伴着荷花的盛开而更加芬芳、祝福的信息在这春末夏初的时节而更加热烈。祝你春末夏初快乐度过每一天。

35、春雨过后，夏花将之，春去夏来，多彩绚烂，春夏之交，祝福多多，春天的脚步正在远行，夏天踩着灵动的拍子向我们走来，亲爱的朋友们，愿你们在每一个美好的季节里都收获自己的幸福和快乐！！！！

36、春末夏初养生忙，多喝绿茶身体棒，解毒去火提精神，多吃红色类果蔬，提高免疫防感冒，锻炼身体常进行，健康定能常相伴，春末夏初送问候，幸福快乐时时绕，笑口常开美淘淘。

37、送你一缕春末的晚风，吹走你心头的阴霾；送你一阵初夏的祥云，带给你无限开心；送你一朵春末的鲜花，愿你幸

福直达；送你一份夏初的祝福，愿你比谁都富，比谁都酷！

38、初夏的气息扑面而来，温暖的阳光渐渐灼烈，在这个五彩缤纷的季节，快出来晒晒吧，把心情晒得快乐，把日子晒得多彩。愿你越晒越幸福！

39、春末夏初之际，如意吉祥都“争先恐后”往你家钻，美好快乐也“成群结队”把你闹腾，轻松愉快要“轻而易举”地把你拿下，欢声笑语要“畅行无阻”地把你捕获，快快投降吧！你已经被“幸福大军”包围了！祝春末愉快、夏初舒服！

40、风儿吹，雨儿下，愿你快乐一整夏；长相思，诉真情，春末夏初好心情；春末花，夏初蛙，幸福生活顶呱呱；春末夏初祝你健康快乐幸福永远。

【篇三】

41、换季换得快，温度转眼高，生活多注意，防止得感冒；知了声声叫，骄阳似火照，心情要保持，工作才顺利！祝换季依然好心情，万事皆如意！

42、把炎热给我，把清凉送你，愿你整个夏天不烦躁；把烦恼给我，把幸运给你，愿你每天生活都开心；把money给我，把账单给你，为了你，我什么都愿意！祝夏天开心！

43、春的事业种子，迎来夏的破土而来；春的理想耕耘，迎来夏的倾情灌溉；春的前程希望，迎来夏的辉煌灿烂；春末夏初的时节，愿你继续努力，把握时光，让事业有发展，理想有盼头，前程有好兆，祝你春末夏初好运留，顺顺利利乐不休！

44、春末夏初，气温上升，气候变暖，心情变美，精神振奋，生意兴隆，财源广进，好梦成真，春去夏来，愿你的生活绚

丽多彩。

45、春末夏临，送一分清新，舒爽生活；送一分快乐，愉悦心田；送一分活力，神采飞扬；送一分惬意，自在逍遥；送一分吉祥，好运连连；送一分平安，身轻体健；送一份问候，锦上添花：愿你时时开心，事事如意！

46、春末夏初，气温变化加大，请多注意身体。多多锻炼，强身健体；注意气温，防止生病；多多喝水，预防上火。不管是何季节，祝你健康快乐每一天。

47、一千朵玫瑰送给你，愿你好好爱自己；一千只纸鹤送给你，愿烦恼失败远离你；一千颗幸运星送给你，让幸福好运围绕你。春末夏初，天气渐热，愿你快乐多多，幸福多多！

48、幸福春季渐退，夏日高温走近，生活枯燥乏味，学习工作很累，自己身体宝贵，白天多吃水果，晚上早点去睡，你我同命兄弟，上述提醒免费。春末夏初，祝身体健康，工作顺利。

49、春风吹醒了大地，夏天暖阳高照，春末夏初我要问候你，请你多保重身体。祝福你春风往你的都里面吹钞票，夏天的暖阳为你铺一条金光大道，未来繁花似锦。

50、春末夏初日，祝愿好事像春雨接二连三，心情如春风四面八方，生活似春花五颜六色，偶尔七八点小财，烦恼抛到九霄云外！初夏请接受我十心十意的祝福。

51、夏天将到，将有几位大侠到来为你降妖除魔。“夏雨”法师冲走你的烦恼、夏阳大侠照亮你辉煌的前程、“荷花仙子”的幸福荷花永远开在了你的心中。春末夏初，祝你幸福每一天。

52、春末夏初，季节变换，温度变高，心情变美，真情更真，

友情更浓，祝福更火，祝愿好友，春天在心，夏梦成真，天天快乐，幸福美满！

53、春天静静的走了：带走了你的烦恼，带走了你的忧愁，带走了你所有的不如意；夏天悄悄的来了：带来了你的快乐，带来了你热情，带来了所有的幸福和好运！春去夏来，愿你的生活绚丽多彩！

54、大地百花艳，春天要离去，早晚饮蜂蜜，排毒要继续；艳阳高高照，夏日多惬意，水果手边放，喝水不多余；春末夏初时，愿你心情美丽身体棒！

55、变化的是季节，不变的是关怀；流逝的是时间，沉淀的是友谊；祝福你依然是贯穿四季的永恒话题，春去夏来，美好祝福送给你！

56、朋友，春末夏初来了。希望你：以粗茶淡饭养胃，用清新空气洗肺，让灿烂阳光晒背，找朋友喝个小醉，像猫咪那样甜睡，忘尘世纷繁琐碎。祝愿你：春末夏初健健康康、快快乐乐！

57、春末快乐心情在，夏初渐热防降温，短信祝福心情爽，平安健康幸福伴，笑容甜蜜换容颜，事业高升好运转，春末夏初好生活，事事顺利如心意。

58、春风将烦恼带走、春雨将忧伤洗掉、疾病随落花一起埋葬、霉运已随春天的脚步远去。春末夏初，赶快集合起快乐、幸福、好运和健康。一起迎接夏天的来到。祝你幸福每一天。

59、我是春末的一缕清风，为你拂去心头的烦恼；我是夏初的一片云，为你遮挡酷热的太阳；我是你手边的一杯清茶，为你消除嗓子的干哑；我是天边的一只吉祥鸟，为你带来好运和吉祥。春末夏初，记得有我在祝福哦！

60、春天离去，百花开，多姿多彩留人间；夏季来临，祝福至，幸福美满过一生。春末夏初之际，祝你生活如春天般多彩，爱情如夏天般热烈，事业如此时的温度般步步高升！

【篇四】

61、春末夏初，季节轮转，感悟一份美好，润滑心灵；感怀一份惬意，舒爽身心；感知一份情谊，问候朋友：愿你天天快乐，日日幸福！

62、春天象征希望，而夏天正是希望的延续。沐浴夏日阳光，我们无限的畅想。愿生活一切美好，愿幸福与你相伴。

63、拿破仑：不想祝福朋友的朋友不是好朋友。徐志摩：轻轻地，我发了，正如我轻轻地收，轻轻地按一按键盘，不放过一个朋友。鲁迅：我发了两条祝福，一条是给你，另一条还是给你。爱迪生：所谓祝福，就是99%的真诚+1%的灵感。张麻子：春末夏初，让祝福飞一会儿。愿你快乐一“夏”。

64、春末夏来，春生夏长，美好的祝愿长流长：祝你吃嘛儿嘛儿香，身体硬梆梆；祝你家庭美满，爱情甜似糖；祝你工作顺利，工资涨了又涨；祝你财源广进，好事常成双；祝你前程似锦，潇洒倜傥年轻漂亮。

65、春末夏日至，气温越来越暖和，雨儿越来越清爽，雷儿越来越响亮。祝你身体越来越健康，心情越来越舒畅，脸儿越来越漂亮，生活越来越浪漫！

66、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，春末夏初，愿你幸福！

67、趁着春末夏初的美好时光，观赏怒放的杏花，聆听细雨

飘落的声音，品尝各种嫩芽的美味，沐浴和煦的阳光；祝朋友们工作之余，享受温暖，享受快乐！

68、春风吹过百花香，夏雨连连精神爽，季节变换多保养，锻炼身体坚持经常，送个短信祝健康，祝你春末夏初喜洋洋。

69、春的情怀，催发了夏的热情；春的希望，勾起了夏的*；春的滋补，孕育了夏的生机；春的播种，激活了夏的活力；春的灵动，促成了夏的美好；我的问候，则传递了夏的情思：春末夏初，愿你日子红火，幸福无恙！*澎湃，活力无限！百事无忧，快乐无限！

天气炎热问候语篇十五

脑血管硬化的老年患者易形成血栓。因此应注意少量多次饮水，绝不能等到口渴时再喝。但也不要过多地喝冷饮或多食冰淇淋之类的食品。

2、不宜久洗冷水澡。老年人久洗冷水澡或在冷水中久泡，体温会骤然下降，容易受寒，使关节疼痛，肢体麻木。四、应注意防暑。夏季暑热湿盛，宜防暴晒，宜降室温，居室应尽量做到通风凉爽，早上开窗，十点前关闭，防止室外热气入侵。此外家中还应备些适当的防暑药物，如藿香正气水、清凉油、仁丹、风油精等。

3、适当食用苦味食物

俗话说：福自“苦”中来，苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。如：苦瓜、苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引

起恶心、呕吐等症状。

4、适当喝些冷饮

由于高温的影响，人体会产生一系列生理反应，导致精神不振、食欲减退。这时，若能在膳食上合理安排，适当吃些冷饮，不仅能消暑解渴，还可帮助消化，使人体的营养保持平衡，有益于健康，不可过食冷饮和饮料。雪糕、冰砖等冷食是用牛奶、蛋粉、糖等材料制成，不可食之过多，过食会使胃肠温度下降，引起不规则收缩，可诱发腹痛、腹泻等病症。饮料的品种较多，多饮会影响食欲，严重可损伤脾胃或导致胃肠功能紊乱。

5、注意补充盐分和维生素

盛夏，人体大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议：高温季节最好每人每天能补充维生素b1和维生素b2各2毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

一般来说，人的体感在28℃左右比较舒适，所以白天尽量不要在烈日下外出活动。

一、采取防晒措施、防止皮肤晒伤。

二、室内外温差较大，空调不要直接对着头部吹，容易引起夏季感冒。

三、高温天气适合穿着吸汗、宽松的衣服。

四、避免过度劳累，保证充足睡眠，必要时准备一些常用的防暑降温药品。

五、出现头晕、意识不清楚、恶心、胸闷的症状是，应立即休息、喝凉水降温，如怀疑是中暑情况、应立即赶往医院治疗。

六、大汗淋漓时不能马上冲洗凉水，应休息等待汗水干后在开始。

高温天气下需要做到的事情：

多喝水、适当的补充盐分；婴幼儿不食隔夜食物，防止细菌的滋生；注意个人卫生，保持室内空气流通；高温炎热天气下外出，可携带藿香正气水、风油精等常用药。

1、防晒

运动时衣服不宜过露

赤膊或露背只能在皮肤温度高于环境温度时，才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑之日，最高气温一般都接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而夏季赤膊或露背会感觉更热。而且，在太阳下露背进行活动，强烈的紫外线直接照射在皮肤上，还会引起皮肤疾病。

应对措施：

高温天气下应尽量避免太阳直晒。参加户外活动需带上太阳帽、墨镜、防晒霜、毛巾，穿长袖上衣，并带上藿香正气丸、清凉油等防暑药品。

2、饮水

运动中不宜喝水过猛

如果喝水过猛，会引起胃部肌肉痉挛、腹痛等症状，应该在剧烈运动后间隔几分钟再适当的补充水分。

应对措施：

少量多次，每次喝水只喝几口，喝水的次数频繁一些，不要依赖口渴的感觉作为补充水分的依据，不渴的时候也要补充水分，让水分均衡地补充。不要一次大量饮水，但不是控制补充水分，如果水分大量流失得不到补充，严重的会引发肾衰竭。

3、热病(热衰竭、中暑)

夏季参加户外运动，由于气温高，运动量大，身体内的热量积累的比散发的多，如果不注意防范，就很容易发生热病，热病轻微的为热衰竭，严重的就是热中风(也就是中暑)。

在高温天气下运动，人的身体为了降低体温，皮肤的血管会膨胀，而且会因大量排汗而导致失水现象的发生，循环到脑部以及其他重要部位的血液会降低到不正常的程度。

应对措施：

由于活动中为了防晒和防止身体被茅草、荆棘拉伤，需要戴帽子、穿长衣长裤，但这样就带了散热的问题。为帮助体温散发，在阳光下行走时，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

当出现热衰竭以后，必须马上休息，最好是找一个阴凉的地方，把患者的双脚抬高，头部稍微放低，立即补充水分和电

解质以及流质的东西，服下藿香正气丸等防暑药品。

当出现热中风(中暑)现象，必须马上处理。患者可能会因为意识模糊而无法合作，必须把患者扶到阴凉的地方，采用蒸汽冷却法，把水均匀地洒到患者的身上、头上，并不断吹风，(最好有冰块，用毛巾包起来放在头上、身上降温)。等到身体温度恢复到正常体温，就不必再降温了。不过要继续观察患者的温度和身体状况，因为体温有可能会再度升高而需要再次实施降温。如果患者的呕吐反射能力和吞咽能力没有问题，可以给患者喝冰凉的流质物体，补充水分和电解质以及流质的东西，服下藿香正气丸等防暑药品。

一般来说，大部分的热衰竭患者，经过处理恢复正常以后，基本上可以继续完成后续的活动。严重的中暑患者，除非恢复的很好，建议找人陪伴让患者退出活动。

4、热伤风

夏季在高温下运动，人体内部产热快，皮肤的毛细血管大量扩张，以利于身体散热。如果遭遇到过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱，大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，甚至会导致更严重的疾病。

应对措施：

夏季行军途中，大汗淋漓的情况下，如果有山泉水、溪流、池塘等，或者是途经海边，千万不能贪图一时凉快而立即跳下去洗凉水澡。即使活动结束，到达目的地以后，也要等身体温度降下来以后再洗凉水澡。活动结束后，如果大家返程的车辆是空调车或者在空调房里，务必不能打开空调直接对着身体吹，最好是打开车窗户用自然风降温，等身体温度降下来以后再开空调。

5、冷饮

夏季参加户外活动，如果有冰镇饮料吃，是一件很享受的事，但活动中或者是活动结束后，不能马上大量吃冷饮。冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，使胃的生理机能受损，轻则引起消化不良、腹泻等，重则导致急性胃炎。

应对措施：

少量摄入冷饮对降温有利，但不能过量，要根据具体情况具体对待。大家出发前带的冰冻饮料等，要少量多次地饮用。活动结束后，要等身体温度大幅度降下来以后，才喝冰冻的饮料或啤酒等。

6、衣服

夏季户外运动大量出汗，衣服很快就湿透了，很多人到达目的地以后，往往任凭衣服湿着，企图靠自己的体温把衣服烤干。这样做是极其有害的，长此以往，会引发风湿或关节炎等疾病。

应对措施：

参加活动前，在背包里带上一套备换的贴身干衣服(特别是上衣)和一件外套，到了目的地以后，即刻把湿衣服换下来。活动途中休息的时候，在风很大的情况下，如果休息的时间较长，要及时穿上外套，否则风会把身体的热量大量带走，人的身体冷热交替，爱卫天猫很容易引发疾病。为方便汗水挥发和散热，去户外活动的外衣最好买化纤成分的快干服装，最佳的是快干并防紫外线的衣服，裤腿最好可以拆卸下来。

天气炎热问候语篇十六

1. 为生活，上班奔波不要叫苦；促健康，爱惜身体及时防暑；惜情谊，时常联系不要生疏。夏日虽炎热，友情仍长在。短信言未尽，唯愿友健康。
2. 夏天气温，炎热过度；中暑不适，别太在乎；爱护身体，悉心照顾；早睡早起，睡眠补足；吃好喝好，就是帮助；心情舒畅，迅速恢复；祝你健康，快乐幸福！
3. 祝福，散发着流光溢彩，迎着清风扑面而来；祝福，洋溢着凉意袭人，伴着甜蜜涌向胸怀；当信息打开，请感受我无尽的关爱，祝你夏天炎热走开，开心常在！
4. 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，险躁则不能治性，让我们随时都让自己静下心来吧，心静自然凉嘛。
5. 炎热的夏日，微风带着我的祝福，轻轻吹进你的心里，抚平烦躁的心灵。让清凉的泉水，随着你的身体，慢慢归于平静；让凉爽的清风，陪着你度过，酷热的夏日。
6. 三伏天，烈日炎炎热气翻天，注意防晒记得防暑。白开水，绿豆汤，还有我给你的信息，皆有消三伏暑气之功效，且价格低廉，低碳，健康，有效，望广大伏友广发互转，为消三伏尽自己薄力。
7. 在炎热的夏季，我给大家推荐一消暑静心佳品，莫看苦瓜苦又涩，它具有清凉解暑和清心明目的功效，对女士还能起到减肥的功效，还在等什么呢，中午吃点苦瓜，让你清凉静心一整天哦。
8. 顶住压力，不断背书。天气炎热，人心焦急。一代高考，两代陪考。学生忙碌，家长辛苦。孤军奋战，后盾坚强。

9. 炎热的夏季，送你一盘水果沙拉：香脆的青苹果愿你快乐；爽滑的香蕉愿你美丽；甜嫩的木瓜愿你幸福；美味的荔枝愿你喜悦；再加一勺沙拉酱愿你美滋滋。

10. 夏季炎热，难以躲藏，我的短信送给你清凉，短短祝福胜似冰淇淋，温馨问候胜似康乃馨，想起朋友，心里舒畅，品读短信，周身凉爽，遥遥祝福，夏日清爽！

11. 暑气增长，不及我的思念悠长；炎热难耐，不如我的思念难捱；时空阻隔，封不住我思念的跋涉。我的朋友，想你是我每天写的文章，今天愿你给个题目吧，别来无恙。

12. 夏风吹吹，飘扬着思念，夏雨点点，浸润着情意，夏雷阵阵，敲打着牵挂，夏日炎炎，升温着友谊，炎热的夏日里，愿我丝丝的问候，带给你清凉无限，愿你天天开心，清爽自在！

13. 人过招，三伏到，工作紧张又寂寥，烫水到，暑气消，三伏天气很难熬，在家靠空调，出门靠关心你的朋友，发条短信告诉你注意炎热天气防中暑。

14. 午睡能补充夜间因炎热导致的睡眠不足，午睡可以保证你下午的精力充沛。为了能有一个好的工作效率，亲爱的朋友，夏季中午记得休息。

15. 夏至到，气温高，防中暑，多喝水，清热解毒靠绿豆，补充盐份很重要，多果蔬，少油腻，愿你夏至好心情。

16. 炎炎夏日盼斜阳，争丝凉风吹开窗，树荫底下乘乘凉，呼朋引伴喝茶忙，我用短信诉衷肠，祝你夏日心静自然凉！

17. 天气炎热郁闷心情，空调电扇全不安静，工作乏力没有心情，预防中暑抚慰心灵，冲澡吃瓜冰激凌，送你静心好心情。

18. 处暑到，别高兴，老虎还在摆尾巴；勤锻炼，重养生，消暑同时降老虎！处暑了，愿各位亲朋好友身体健康，平安快乐！

19. 清风徐徐是我的爱抚，溪水潺潺是我的爱慕，冰块堆堆是夏的坟墓，静心一片是我的祝福。送上短信，让夏日的你不再孤独。

20. 心静自然凉，夏至到了，千万记住了不要动怒哦，凡事退一步，让自己的世界从此海阔天空，让炎热的夏天也变得清凉怡人！