

2023年小寒养生祝福语 小寒养生祝福短信 (汇总8篇)

通过比较范文范本和自己的文章，我们可以发现自己写作中存在的问题并进行改进。如何通过分析范文范本的写作特点和表达方式，提升自己的写作风格和语言表达能力？小编为大家准备了一些优秀范文样本，希望对大家的写作有所帮助。

小寒养生祝福语篇一

1、朋友虽然天各一方，却心相牵永久思念；家庭虽然普通一般，却心相伴温馨浪漫；工作虽然辛劳一生，却心坦荡积极上进；祝福虽然短信一句，却心温暖幸福无际。小寒节气悄悄又至，祝愿朋友快活防寒，吉祥如意幸福过冬！

2、丝丝寒风勾起我对你的思念，片片雪花是对朋友的问候，皑皑白雪是我对你爱的表白，缕缕阳光是我送给你的温暖。“小寒”到了，祝你冬日幸福快乐！美丽动人，娇艳漂亮。

3、小寒过后天最寒，提醒大家要保暖，别人做的很周全，不必为此把心担，唯独你不知冷热充彪悍，呆头呆脑在呆站。接到短信别傻看啦，袖起手来暖一暖吧！

4、凛冽的寒风，吹不散炙热的情愫；飞舞的雪花，阻不断心灵的交汇；寒冷的天气，降不下情谊的温度；冰天雪地，挡不住问候的电波。朋友，小寒来临，愿你多多保重，切实做好防寒保暖工作，一切安好，万事如意！

5、临摹阳光的温暖，驱赶冬日的严寒；品味浓茶的芳香，融化冬日的冰霜；发送声声的问候，阻止快乐的溜走；读读小寒的祝福，撩动朋友的心田。愿你小寒多保暖，幸福每一天！

6、又是一阵冷空气，一层冬雨一层凉；平时工作再劳累，也

把微笑挂脸上;珍惜友谊常想想，发条短信可别忘;小寒已至提醒你，天冷别忘添衣裳!

7、小寒节气气温骤降，冰花怒放裹寒霜，红梅独傲千秋雪，寒风呼啸满冬凌，一声祝福传温暖，愿君幸福常相随，健康与你常相依，小寒节气快乐伴!

8、小寒节气飘寒雪，阵阵寒风绕耳边;年末气温最低点，防寒保暖要谨记;勤动手脚穿棉袄，加强锻炼莫怕冷;寄上暖暖的情意，带去深切的关怀;祝你身体永健康，幸福快乐无止境。小寒快乐!

9、小寒寒风跟得紧，冷风阵阵凉身心，气温骤降不停息，寒冬飘雪不称奇;片片雪白化晶莹，寒冬御寒要当心，勤加锻炼为身体，健康安全是第一。愿健康!

10、小寒来临花落红，一场白雪傲东风，百花无心恋绿意，雪花浪漫披情浓，旭日初升看雾凇，梦里红尘盼日浓，甜甜祝福情谊绕，问候牵挂几多重。小寒时节，愿祝福温暖你心，幸福伴你每时每分!

11、雪花飘，绽放你的微笑;北风吹，吹走你的`烦恼;冰霜冻，冻结你的忧伤;炉火旺，旺出你的运道。小寒祝福很奇妙，温暖又闪耀，愿你全收到，幸福怀中抱!

小寒养生祝福语篇二

1. 小寒节气天干燥，多喝热水身体好;小寒节气易困顿，打起精神别感冒;小寒节气气温低，多穿棉衣早休息!小寒到了，注意保暖哦!

2. 姓名：小寒，特征：冷，爱好：风雪，威力：级，对抗武器：棉衣，战斗力五级，棉被，战斗力五级，热毯，战斗力

四级，火炉，战斗力四级半，朋友祝福，战斗力七级，各器合并，小寒必败!愿你小寒开心，温暖度过!

3. 小小寒，我最爱：你的手，在怀中;红围巾，围住你;亲爱的，牵着你;我的心，因你暖。暖暖的小小寒。

4. 注意啦，小寒来了!提醒你戴上“防寒”口罩，“快乐”手套，“健康”安全帽，全副武装，迎接严寒挑战。愿你身体健康，万事如意，小寒快乐!

5. 小寒三餐：一份粗茶淡饭，二份新鲜空气，三杯灿烂阳光，以淡饭养养胃，让空气洗洗肺，请阳光晒晒背，三餐用完，神清气爽，体态康健，小寒餐谱，独家秘制赠予知心人。

6. 小寒过后，大寒即到，两寒之间，倍加寒冷，出门穿衣，小心为上，注意防寒，确保温暖，身安体健，喜迎新春!

7. 小寒到来，是个考验，考验你的身体，是否健壮如牛，拒绝感冒;考验你的心情，是否快乐依旧，不受干扰;考验你的智慧，是否妙手回春，暖透身心!

8. 小寒到了，气温越来越下降，提醒你注意添衣防寒;风越来越寒冷，祝愿你身体无恙安康;天气越来越恶劣，希望你心情快乐一如往昔!

9. 小寒不寒，只要多穿衣物;小寒不冷，只要做好防御;小寒无碍，只要认真对待;小寒无忧，只要心情供暖!

10. 小寒到了，雪花在你身边飘舞，踩出最美的舞步，平安是金，平安是银，平安是福，平安是运。祝远在他乡的朋友回家路上一路平安一路欢畅一路顺风。

11. 寒气袭人，气温骤降，阴气十足，冰冷异常，愿君保重，护好腰肾，适时进补，强身健体，穿暖防寒，谨防感冒，小

寒来临，愿君健康！

12. 小寒大寒冷成冰团，身强体健赶走阴邪。饮食温热，舒胃养脾。多粥少干，补水健胆。红焖羊肉补气养肾，麻辣火锅开胃热身。天寒人送暖，小寒友不寒。

13. 小寒过后三九天，注意养生与保健：早睡早起不熬夜，点左右上床眠；寒气太重防损伤，户外活动要简短；不吃生冷防绞痛，多吃羊肉芝麻和桂圆！

14. 小寒节气随风到，健康养生需记牢：保暖防寒很重要，手套围巾要戴好；营养全面免疫牢，睡眠充足乐逍遥；朋友问候情意长，愿君快乐永安康！

15. 小寒到，小寒到，风也寒，雨也寒，天也寒，地也寒，发条短信为你驱严寒。及时添衣衫，以免受风寒。少吹风，少经霜，多运动，多调养，开开心心过小寒。

16. 小寒到，问声好，贴心关怀早送到；冬风起，锻炼勤，强身健体为健康；维生素，补充及，营养丰富不可忘；说到醋，是个宝，多吃来把健康保。愿安康！

17. 小寒已经到了，新年还会远吗？笑容已经到了，快乐还会远吗？我的脚步已经到了，你的幸福还会远吗！亲爱的，小寒节气要格外注意保暖哦！

18. 小寒来了，天气冷了，阳光来了，严寒跑了，提醒来了，你听好了：养生粥要常喝，大棉衣要穿上，吃点肉，别过度，出行之前多准备，健康幸福就是你！

19. 帽檐结着冰条子，睫毛镶着冰粒子，口罩粘着冰块子，脸蛋冻成红果子，小寒节气防身子，出门在外披袄子，晚上记得关窗子，睡觉尽量加被子，亲人关心你身子，不要总是耍性子，寒冷不给你面子，遇你就会使坏子，愿你小寒节气护

好身子!祝你开心快乐过好日子!

20. 好雪不知心，小寒飘飘洒，随风轻摇曳，凉意袭万家。好友知你心，小寒来报道，随带祝愿符，要你康健安。小寒如意，注意保暖，平安健康!

21. 小寒来，莫小看，稍不注意感冒生，勤锻炼，多保暖，多喝汤，暖暖胃，我的问候做围巾，时时牵挂你，要亲爱朋友你，这个小寒里，美丽不再“冻人”……

22. 谁说寒冬里只有寒冷，我用我的爱温暖你的身心;谁说冬天里没有美丽，你可爱的容颜就是冬天里的一枝梅花。亲爱的，小寒时节到了，请多注意身体。

23. 小寒节气到，祝福问候到。愿你每日心情喜洋洋，热爱生活沸洋洋，享受自由懒洋洋，健康坦然暖洋洋，幸福快乐美洋洋。

24. 天，寒冷，多穿衣，保重身体;情，友谊，常问候，万事如意;信，字体，写给你，经常联系;我，念你，发信息，心中欢喜;猪，小寒，看信息，转忧为喜。

25. 小寒节气，把天气变得越来越寒冷，同时，也把我的祝福变得越来越炙热。祝愿你不论小寒大寒，身体无恙;不论风冷雪冷，心情舒畅!

26. 小寒送你“防寒三宝(保)”：一要规律进餐，确保脾胃舒适温暖;二要心态良好，确保舒心微笑;三要勤于锻炼，确保身心康健。小寒节气，祝福送上，祝身体健康，冬日温暖。

27. 一点点祝福，愿如温泉般让你舒适;一点点祝福，愿如流水般滋润你的心窝;一点点祝福，愿如暖气般让你暖和;一点点祝福，要你小寒节，喜笑颜开!

28. 心意，似雪飞舞，弥漫情谊无数；牵挂，透心彻骨，扯动温暖缕缕；问候，凌波微步，在你心中立足；祝福，挥动战鼓，送上爱意许许。小寒到了，祝你关爱身体健康，幸福平安如故。

29. 呼呼北风吹来阵阵寒意，冷冷冰雪迎来深深情意，年年小寒带来匆匆温馨，日日关怀留下点点柔情，声声祝福送来久久温情，短短信息传来片片真情，愿你小寒节气快乐连连，祝你保暖身体健康长长！

30. 小寒到了，将祖传抗旱宝典传授给你。第一式“加衣保温”，切忌忽冷忽热；第二式，“留住快乐”，切记悲观绝望；第三式，“多多运动”，切忌偷懒。用好抗寒宝典，快乐小寒无遗憾。

小寒养生祝福语篇三

1、禁乱进补

进补前应了解自己该不该补，该补哪里。按照中医理论进补分为补气、补血、补阴、补阳，所以进补最好在医生的指导下进行。

2、养胃在先

对于身体状况不好，脾胃消化不良者，应该先恢复脾胃功能，否则吃再多滋补的食物也无济于事。

研究表明，红薯中含有大量膳食纤维，能帮助刺激肠胃蠕动和消化液的分泌，保护肠胃。

3、外感不进补

在患有感冒、咳嗽等外感病症时，应先调理疾病而后进补，以免增加脾胃的负担，还会助长病症的“邪气”，难以痊愈。

4、禁只吃补药

进补时应适当锻炼，调整饮食，才能达到真正意义上的. 养生。而不是只吃补药，这样不仅不能养生，还会适得其反。

5、少吃火锅

冬天吃火锅，是很多人采取的进补方式。但吃火锅也应适量，一个月两三次为宜。涮火锅时很容易涮一些含草酸过多的食材如菠菜等，一旦草酸进入人体内，就会加重高血压、痛风症的发病几率。

随着小寒的到来，虽然天气变得更加寒冷，但也预示着冬天就要结束，春天就要来临，正如黎明前的黑夜，曙光前的黯淡。

小寒养生祝福语篇四

1、冬天，要来啦！每每到冬天，都有北方来的单纯小萌新，抱着对南方冬季的天真幻想，期待着过一个美好的冬天。

3、冬天到了，最需要的就是暖宝宝了，在冬天里我的手一直都是冰凉冰凉的，一天到晚都是要抱个暖宝宝，这样子我才会觉得暖和。

4、虽然天气冷了，但是我的祝福也悄悄的到来。天气的寒冷，抵不住我对你温暖的祝福。一声简单的问候胜过千言万语，亲爱的朋友：天气转冷，小心着凉，快乐与你同在！

5、欢迎乘坐新年祝福快车，起点是大年初一，旅程是平安站，健康站，幸福站，快乐站，好运站，终点是20xx年底。愿你

一路顺风，旅途愉快！

6、忙忙碌碌一整年，只为等到这一天，虽然年底没红包，发发短信也过年。祝你新年快乐，万事如意！

7、华途气象预警，乐享盛世太平。

8、寒风刺骨雪花飘，一年年末又来到。早出晚归太辛劳，勤恳工作业绩高。高高兴兴过新年，轻轻松松迎挑战。愿你猴猴猴准备好，信心满满创辉煌！

9、气候预警我先知，华途贴心早通知。

10、冬天必备，躺着电热毯，坐着站着暖手宝。

11、也许，在无聊中打发了自己。但是，这一切都不要在意，坚守，就是生命的真谛。在这年底的驿站，愿你放松身心，好好享受亲朋相聚的惬意。春节快乐！

13、冷风习习很清凉，昼变短了夜变长。轻声问候可繁忙，换季之时保健康，多多运动添衣裳，早晚天冷防着凉。恭祝身体棒棒，快乐无恙。

14、又是一年落叶黄，一层秋雨一层凉，整日奔波挺辛苦，天凉别忘添衣裳，爱惜身体加餐饭，珍视有友情长想想，短信情长言未尽，唯愿朋友多安康！

17、用我温暖的祝福，给你编织一件黑色的毛衣，如果记忆可以停留，那白色的蜻蜓会为你在寒夜添棉被！朋友，天凉了，注意防寒！

18、风徐徐，吹来的不只是寒冷，还有我的思念；腊梅朵朵，绽放的不只是芬芳，还有我的关怀；短信条条，发来的不只是文字，还有我的祝福。

19、寒风轻狂舞，带走荒凉的忧伤；雪花肆意飘，演绎浪漫的逍遥；深深的祝福，只想给你冬日的温柔。

20、冬至将来临，短信送上关心：爱心暖你，热心敷你，痴心想你，关心对你，衷心祝你，幸福如昔，温暖似火，预祝冬至快乐！

21、年关年关，情场职场名利场，场场顺利通关；年末年末，爱人友人家里人，人人相濡以沫。春节将至，我要把所有好运收集，一次性发射给你：小样，你就等着被幸福偷袭吧！

22、大寒到来天地寒，冰霜雨雪不曾断。纵然寒流肆意飘，怎挡情意暖心潮。祝福短信似暖阳，伴君快乐幸福长。一季无忧心欢畅，爱情事业永芬芳。

23、走完严寒可以见到春天，走过降温依然会有回暖，北方只是南风的呼喊，秋迎冬来春也不会远，但添衣保暖不能去冒险，保重身体才能快乐平安，祝你身体健康，快乐永远。

24、忙忙碌碌一整年，只为等到这一天，虽然年底没有红包，发发短信也过年。祝你新春快乐，万事如意！

25、信息送健康：大寒冷成团，勿忘身康健；好吃不多吃，蔬菜多入口；举杯不多饮，情意多入心；晚不恋牌桌；晨不恋床铺。祝你大寒节气保重身体。

26、接收冬的尽头，转发春的开头；遥望暖的盼头，思念你在心头；冬至大有来头，祝福送你手头；愿你生活有乐头，事业有奔头！

27、我将乘上新的航车迈进20xx年的起点带着无限的祝愿，和我晴朗心情，把新的一年奋力勤随，一路走去，还会继续与你与他结下深深的缘趣种无边的善根，把20xx年的画剪的更加丰富有趣，再装许多满满的期冀送给你，送给这个世纪。

28、冬来了，天冷了，空气凝固了；冬到了，问候多了，关心多了，想你的频率也高了。朋友，冬寒无情，注意保暖谨防感冒。

29、秋天没有多久，气温就降了，秋风没有多久，树干就光了，秋色没有多久，风景就黄了，思念不能太久，手机还是响了，问候没有多少，保暖做好就强了，祝福不用很多，情深友谊就长了。

30、独在异乡为异客，每逢大寒倍想你。遥知天气将变冷，忙发短信告诉你：早睡早起益身体，三餐搭配要合理，天寒地冻勤添衣，收到短信笑嘻嘻！

小寒养生祝福语篇五

1、小寒三九天！脚冷，可跺跺脚；嘴冷，可舔舔嘴；肩冷，可耸耸肩；腰冷，可扭扭腰；手冷，却不能搓搓手，因为我要坚持把这条问候信息发送完毕：小寒快乐。

2、小寒地冻冷风吼，大树小鸟在颤抖；出门衣服要穿厚，手套小帽不离手；体力锻炼经常有，感冒流感必驱走；温暖短信送问候，朋友开心就足够！祝小寒快乐！

3、大寒大寒，防风御寒，添衣加帽，腰背保暖，睡前泡脚，改善睡眠，温补当道，羊肉大枣，山楂泡水，健脾消滞，山药熬粥，暖胃首选，生姜红糖，远离风寒，适量运动，慢跑登山。关怀送上，愿你康健！

4、大寒到，送你抗寒新装：“摘下”片片雪花，裁成温暖棉袜；“采集”粒粒冰霜，编织透亮棉帽；“揭开”层层窗花，缝制厚厚棉褂。大寒里，祝你幸福美满，万事遂心愿，大寒快乐！

5、又是一年小寒到，寒风刺骨少不了；要想健康不感冒，秘

诀我来把手教：多吃大苹果，免疫增很多；少把酒来喝，抵抗会变弱；闲时多锻炼，身体自强硕！小寒节气到了，千万保重身体哦！

6、萧萧北风吹来阵阵寒意，短短信息传来长长祝福，冷冷小寒迎来深深关怀，愿你快乐连连，健康长长，钱包满满！

7、小寒之日送你三色神光，为你养生健康起驾护航：太阳之黄：每日勤晒三十分，杀菌保健体健康，食物之红：适当摄入红色肉，搭配蔬菜是健康，睡眠之黑：每日睡足小时，身轻体健保健康！三色神光，祝君好运！

8、小寒到，小寒到，风也寒，雨也寒，天也寒，地也寒，发条短信为你驱严寒。及时添衣衫，以免受风寒。少吹风，少经霜，多运动，多调养，开开心心过小寒。

9、小寒时节，给你一笑温暖，同生两情相悦，使我三生有幸，能和你相伴四洲五湖六彩，共渡七彩斑斓八方美景，久久不能忘怀，真是人生一大美事，十分惬意，百分满意，千分顺意，万分同意！

10、小寒到来，是个考验，考验你的身体，是否健壮如牛，拒绝感冒；考验你的心情，是否快乐依旧，不受干扰；考验你的智慧，是否妙手回春，暖透身心！

11、流星虽然转瞬即逝，却永恒永远；日子虽然平淡平凡，却温馨舒坦；问候虽然悄然无声，却有情有义；祝福虽然平常普通，却贴心温暖。小寒到了，祝你快乐无忧幸福永久暖暖和和。

12、流云，飘荡着我对你的问候，冷风，吹拂着我对你的提醒，冰雪，冻结了我对你的思念，短信，寄托着我对你的期盼。小寒到了，祝你身体健康，幸福美满，小寒快乐！

13、小寒一到，小心感冒，空气变冷，注意防寒，出门加衣，避免着凉，回家换衣，当心闪汗，身体健康，心情倍爽！

14、凛冽的寒风，吹不散炙热的情愫；飞舞的雪花，阻不断心灵的交汇；寒冷的天气，降不下情谊的温度；冰天雪地，挡不住问候的电波。朋友，小寒来临，愿你多多保重，切实做好防寒保暖工作，一切安好，万事如意！

15、小寒节气飘寒雪，阵阵寒风绕耳边；年末气温最低点，防寒保暖要谨记；勤动手脚穿棉袄，加强锻炼莫怕冷；寄上暖暖的情意，带去深切的关怀；祝你身体永健康，幸福快乐无止境。小寒快乐！

16、小寒节气到，天寒地也冻，添衣要及时，防止着了凉，晚上多盖被，小心别感冒，问候送给你，愿你健康有，快乐永相伴，幸福常相拥。

17、小寒节气礼物真，数九寒天暖你心；礼物就是三把火，事业红火好开心；财运又旺又红火，八面进财财滚滚；爱情热烈好似火，夫妻恩爱心贴心。小寒节气快乐！

18、寒冷的空气，阻不断友情的渗透；呼呼的北风，吹不散情谊的芬芳；冰冷的霜雪，隔不断联络的电波；纷飞的雪花，挡不住问候的脚步。朋友，小寒到了，愿你保重，一切安好！

19、最寒最冷是小寒，时令正是三九天，气温达到最低点，叮嘱一声在耳边，外出穿暖要防寒，预防流感千千万，多穿衣服多吃饭，健康快乐常相伴，发条短信送温暖，小寒也能似春天！

20、北风瑟瑟雪花飘，小寒节气随风到，愿寒风把忧愁烦恼都吹跑，带来幸福和欢笑；愿雪花舞动浪漫的舞蹈，带来快乐和逍遥；愿短信传去温暖把你围绕，愿你幸福乐逍遥！

21、再冷的气温，也降不下牵挂的温度；再大的风雪，也挡不住情谊的渗透；再寒的冰爽，也封不住问候的脚步。朋友，小寒来到，愿你保重，注意防寒，小心流感，一切安好，事事如意！

22、小寒丝丝寒意，我将送上小小心意，愿你感受到点点暖意，天气变化多多留意，添衣温心好好注意，爱惜身体需在意，保护自己等于回复我的情意。小寒快乐！

23、小寒大寒冷成冰团，身强体健赶走阴邪。饮食温热，舒胃养脾。多粥少干，补水健胆。红焖羊肉补气养肾，麻辣火锅开胃热身。天寒人送暖，小寒友不寒，祝小寒快乐！

24、装满一车的幸福和平安，抓住健康与你相伴，雇佣财神陪你到永远，在小寒来临时，将所有的祝福送去为你御寒，愿你快乐到永远，幸福每一天！

25、一场秋风一场凉，一场冬雪一场寒。落叶飘零，雪花纷飞。小寒到了，在这特殊的日子发条短信送上我最真挚的问候：寒冬三月，注意防寒保暖，千万不要美丽“冻人”哦！

26、雪花掀开你我美丽的从前，冷风伴着你低沉的缠绵。时过境迁，小寒的情结丝丝入扣，我用一生来解，却绕进没有你，却又有你相伴的几度春秋。遥远的冰冷是我最近的暖，小寒快乐，朋友。

27、回忆一件往事，需要一杯奶茶的时间，开创一份家业，需用一生辛勤的耕耘，摆脱一件琐事，只用一个转身的空间，获得一份温情，只需一声真切的祝福，小寒节气，小心流感，注意保暖，尽快防寒！

28、小寒来临，让友情驱散严寒，愉悦你心；让情谊瓦解冰霜，沁润你心；让牵挂捎来惦念，打动你心；让朋友发来问候，温暖你心。愿你快乐，幸福过冬！

29、雪花轻抚你的脸庞，是对你的安慰。寒风肆虐你的身体，是对你的表白。缕缕阳光对你的照射，是对你的关爱。我的短信传递朋友，是对你的祝福。小寒了，愿你穿暖吃喝好，养精蓄锐喜乐笑！

30、窗外飞雪小寒到，屋檐冰柱赛冰雕。大人煮水蒸饺子，小孩调皮放鞭炮。瓜子坚果摆福盘，各色蜜饯甜心房。小寒迎新又一年，一年更胜于往年。国泰民富稳步来，日子美满长久在。祝君好运通通来。

31、屋外飞雪迎风啸，屋内融融春光绕。父母健康身体好，兄弟姐妹乐淘淘。夫妻恩爱无争吵，孩子顽皮多热闹。幸福生活真美妙，不觉小寒已来到。祝好运高照！

32、朋友虽总是分离，却情义永恒；日子虽总是艰辛，却幸福温馨；问候虽总是无声，却重量千斤；祝福虽总是简短，却温暖贴心。小寒节气将真心的祝福送给你：小寒快乐！

33、小寒又来到，祝福不能少，虽有冰封雪飘，爱意依环绕。愿君多衣戴帽，健康平安逍遥，心静无忧不恼，脸上常挂微笑，没事网上冒个泡，友情欢欢闹闹。祝小寒快乐！

34、小寒节气到了，我拜托冰水将你的烦恼冻结；拜托寒风将你的悲伤吹过；拜托大雪将你的霉运淹没！天气冷了哦，祝你健康哈！

35、小寒小寒别嚣张，我有抗寒的法宝，小寒小寒快投降，我的朋友不怕你，我送一只神笔，手一挥温暖大地，我送一个宝箱，轻开启火样祝福，我的朋友你接宝，万般寒冷都逃跑！

36、我的祝福穿过冰川，跨过寒风，飞越冬雪，走过严寒，终于在小寒这天顺利到达，只为给你一份暖暖的问候，愿你小寒快乐，幸福无限！

37、季节变迁，日历轻翻，不经意间，已至小寒。适时保暖，勤加锻炼，寒凉不犯，疾病不患。靓汤不断，调养为伴，幸福连连，健康无边。小寒快乐。

38、千里冰封，万里雪飘。地冻三尺，积雪不化。上班注意，路滑小心。车拥人挤，下车别忙。防滑踩空，安全出行。拿上手杖，以防不测。愿你平安，手机畅通！

39、这天气啊，是越来越冷了。不可以早起，但一定要早睡；不可以多吃，但一定要多动；不可以没风度，但一定要温度；不可以感冒，但一定别感伤。小寒节气，祝你快乐安康！

40、寒气弥漫雪花散，发条短信送温暖，小寒节气没相见，祝福送到你身边，愿你畅饮幸福泉，好运永在身边转，生活无忧也无烦，心情好似阳光灿，快乐一生笑容甜。小寒快乐！

小寒养生祝福语篇六

1. 说小寒，小寒到，丝丝寒意心头绕，送你一杯雀巢，暖暖，给你一个香飘飘，融融，小寒来了来了，朋友你美了美了，因为我的祝愿到了到了！

2. 小寒来了，更想你了。天是阴的，心是晴的。手是冷的，爱是暖的。送你开心的太阳，送你祝愿的套装。愿你手拿如意，身背健康，揽着欢笑，依着吉祥，迎接猪年的辉煌。

3. 祝福是一只利箭，击碎坚硬的寒冰，为你送来温暖；祝福是一阵清凉的爽风，吹散心中的热恼，带给你舒心欢畅；祝福是一壶醉人的美酒，时时品尝，送给你浓醇的友情。小寒节气来到，祝你快乐，平安，幸福☺

4. 流星虽然转瞬即逝，却永恒永远；日子虽然平淡平凡，却温馨舒坦；问候虽然悄然无声，却有情有义；祝福虽然平常普通，却贴心温暖。小寒到了，祝你快乐无忧幸福永久暖暖和和。

5. 小寒节气为自己充充电，网上淘点防寒知识，运动场上为自己的身体加点温度，喂手机吃的饱饱的，“祝福好运温暖情谊”，收到小寒节的寒意畏怯。快去充电吧，小寒祝你一辈子畅游神州！

6. 一进小寒，二目冰现，三神俱抖，四肢僵寒，五体寒颤，六神难安，七魄厌倦，八方霜雪，久(九)久常见，十分冷寒；小寒节到，祝愿来见，愿你保暖，健康如愿，祝你快乐，天天相伴！

7. 小寒节气到，送你一副九九消寒图，愿你消除生活中的寒冷，迎来幸福久久；送你一把寒风呼啸剑，愿你斩断烦恼，开口常笑；送你一只平安暖心炉，祝你小寒节气，温暖快乐。

8. 小寒小子把门敲，阵阵凉意钻进来，给你一只神奇剑，寒冷哈气全挥去，我最亲爱的朋友，小寒里多加衣物抵御寒冷，保护健康我关心你！

9. 小寒冷，小寒冻，小寒过后会更冷；不要愁，不要怕，短信送你好贴士；多穿衣，多活动，提高身体免疫力；防感冒，防冻害，健康快乐迎新春！

10. 小寒一过，天越来越冷，人越来越需要温暖。我网购了一批温暖，质量上佳，有口皆碑，暖身暖心，奇效无双，全部赠送与你，请笑纳。

11. 流云，飘荡着我对你的问候，冷风，吹拂着我对你的提醒，冰雪，冻结了我对你的思念，短信，寄托着我对你的期盼。小寒到了，祝你身体健康，幸福美满，小寒快乐！

12. 小寒想你，奉诗一首，祝君温暖：小寒时节何时了，温暖知多少，小楼昨夜又风雪，故友可曾添暖衣，情真意切应犹在，只因思念长，问君能有几多寒，恰是一江暖心向你流！

13. 小寒到了，友情提示，天气转冷，谨慎为上，穿衣戴帽，严防寒气，户外运动，杜绝着凉，保重身体，万事大吉！

14. 小寒节气到，千万防感冒；营养饮食要全面，千万别挑食，不然肉肉会来侵犯呦！保暖措施恰当了，出门在外，风度依然飘！

15. 问世间，情是何物，直教我小寒祝福情人；问世间，浪漫是何物，直教我小寒关心你；一年又一年，寒冷永不褪色，我们的爱情永不寒冷，我的情人你，小寒快乐！

16. 小寒一到，小心感冒，空气变冷，注意防寒，出门加衣，避免着凉，回家换衣，当心闪汗，身体健康，心情倍爽！

17. 小寒节气悄然到，短信关怀不能少，融融暖语寒意抛，温温祝福烦恼消，冬日保暖须做好，寒冷季节不感冒，愿你：身体健康尽欢笑，开开心心捡钞票！

18. 遇见寒冷你不怕不怕啦，小寒的时节里，我温暖带给你，刮起寒风你不抖不抖啦，小寒的地盘上，我火热包围你，把真心真意在这个小寒带给你！

19. 一天，小兔对乌龟说，咱们再来一次赛跑怎么样，乌龟漫不经心的说：小样，还赛跑，小寒到了，我得到我的豪宅龟壳里去保暖了。哈哈，小寒节气到了，祝你开心一笑。

20. 小寒节气到，为了送你一份大礼，我专门拜访了快乐取来了开心秘籍，邀请了健康做了健康指南，解救了苦恼海中的幸福，然后来到你家门前，把开心秘籍奉上，把健康指南赠与，让幸福追随你一生！

21. 花谢了，心还在散发记忆的芬芳；你走了，我还在相遇的地方张望。小寒了，送你快乐的车子，愿你卸下烦恼忧伤，装满喜庆吉祥。友谊地久天长。

22. 我的热贴给你贴，小寒的冷气消一半，贴一贴，暖洋洋，贴一贴，美滋滋，贴出快乐健康过小寒，贴出如意幸福好节气！

23. 搂着小寒瑟瑟发抖的“冷面”美人你听着，我要给你一顶天鹅绒帽，一条狐狸围巾，一副兔绒手套，一身彩色防寒服，一双真皮靴子，把你装扮起来，让你不再“冷酷”，成为玉面桃花的“麻辣烫”美女！小寒快乐！

24. 小寒节气随风到，健康养生需记牢：保暖防寒很重要，手套围巾要戴好；营养全面免疫牢，睡眠充足乐逍遥；朋友问候情意长，愿君快乐永安康！

25. 问候，关心，嘱咐。健康，快乐，牵挂。小寒来临，相思雨在冬天不停的飞。借我一把伞，让情缘从断桥走下。

26. 以如意为茶，沸水冲开，以吉祥为酒，金杯斟满，温暖你的心；用关怀做线，缝制暖衣，用祝愿为底，做成棉鞋，保暖你的身，今冬有了我的祝愿，这个小寒不太冷！

27. 甜甜蜜蜜的情话，醉心；痴痴呆呆的相伴，真心，轻轻柔柔的问候，贴心；深深远远地祝福，暖心，小寒节气到来，保暖身体要快，愿我祝福的温暖永远陪伴着你！

28. 小寒之日送你三色神光，为你养生健康起驾护航：太阳之黄：每日勤晒三十分，杀菌保健体健康，食物之红：适当摄入红色肉，搭配蔬菜是健康，睡眠之黑：每日睡足小时，身轻体健保健康！三色神光，祝君好运！

29. 小寒节天气寒，头等事是保暖；饮食增苦少甘甜，芝麻花生多吃点；锻炼宜在日出后，运动适度莫出汗；精神放松不郁闷，宁静豁达加乐观。祝你生活比蜜甜！

30. 小寒过后“三九天”，注意保暖添衣衫，防寒防冻是首要，

保护阳气养肾先，合理进补正当时，补心助肺身体健，牛肉羊肉多摄取，温补有道巧御寒，杏仁核桃当甜点，增强体质精力满，天冷心暖情意浓，愿你安康快乐伴！

31. 小寒保健送你三多：多吃“白食”润肺去燥，多吃牛羊驱寒保暖，多吃蛋白提高免疫。预防四病：心血管疾病哮喘呼吸道疾病流感。日常饮食小作料：早上三片姜，赛过喝参汤；酒味涤腥还用菊，性防积冷定需姜。记住这歌诀，就记住了健康。祝福您开心吉祥。

小寒养生祝福语篇七

1、小寒节气到，寒风呼呼啸，小雪纷纷飘，气温哗哗降，问候翩翩来，祝福送温暖，千万别冻着，祝你冬日吉祥幸福安康！

2、小寒地冻冷风吼，大树小鸟在颤抖；出门衣服要穿厚，手套小帽不离手；体力锻炼经常有，感冒流感必驱走；温暖短信送问候，朋友开心就足够！祝小寒快乐！

3、托阳光带了份给你，不管你在哪里，我的牵挂始终温暖着你；求月亮带了份祝福给你，不管你在何方，我的问候始终伴随着你；小寒节气到了，朋友，天冷了，多加衣，愿健康相伴，平安相随！

4、小寒到，把烦恼交出来，我要你快乐精彩；把疲倦交出来，我要你悠闲自在；把忧伤交出来，我要你幸福康泰。不许不交，不许保留，愿你好运相伴！小寒快乐！

5、小寒节气温度低，嘱咐朋友多添衣；雪花飘落添寒意，注意防寒保身体；常把牵挂记心里，寒冬时节祝福你：好事不断，福运连连，小寒日开心无限！

6、我的大寒信息到：拆开第一层，厚厚口罩隔流感，拆开第二层，暖暖手套护小手，拆开第三层，保暖袜子鲜艳艳，拆开第四层别拆了，再拆手机零件掉满地祝你大寒快乐！

7、大寒日送温暖，朋友冷暖记心间。送你一件防寒服，百寒不侵保康泰；送你一个暖手袋，手暖脚暖心更暖；送你一车雪中炭，炭火烧红半边天。大寒节，祝温暖。小寒快乐！

8、雪花在你身边飘舞，踩出最美的舞步。平安是金，平安是银，平安是天地间最大的幸福。小寒来临之际，愿我的祝福带给你温暖好运平安！

9、雪花一片片，飘洒的是思念，纷扬的是牵挂；风儿一阵阵，吹落的是忧愁，吹去的是问候；冰花一朵朵，绽放的是吉祥，盛开的是祝福，小寒到，注意防寒保暖哟，愿你小寒快乐，健康相伴！

10、小寒过后三九天，注意养生与保健：早睡晚起不熬夜，点左右上床眠；寒气太重防损伤，户外活动要简短；不吃生冷防绞痛，多吃羊肉芝麻和桂圆！小寒快乐！

11、小寒时节，给你一笑温暖，同生两情相悦，使我三生有幸，能和你相伴四洲五湖六彩，共渡七彩斑斓八方美景，久久不能忘怀，真是人生一大美事，十分惬意，百分满意，千分顺意，万分同意！

12、小寒之冷超大寒，锻炼身体很重要。早起锻炼宜在日出后，预备活动要充分，循序渐进慢增加，鼻吸口呼莫忘掉，补充营养要及时，运动适量才可行，因时而异莫勉强。愿你经常锻炼身体好，快快乐乐无烦恼！

13、小寒最佳运动，和我一起来做吧：把“心情”放飞，和“欢笑”慢跑，同“浪漫”牵手，与“快乐”跳舞，约“开心”溜冰，邀“高兴”打球，把“温暖”拥抱，

和“幸福”亲吻！祝你快乐！

14、我的热贴给你贴，小寒的冷气消一半，贴一贴，暖洋洋，贴一贴，美滋滋，贴出快乐健康过小寒，贴出如意幸福好节气！

15、以如意为茶，沸水冲开，以吉祥为酒，金杯斟满，温暖你的心；用关怀做线，缝制暖衣，用祝愿为底，做成棉鞋，保暖你的身，今冬有了我的祝愿，这个小寒不太冷！

16、甜甜蜜蜜的情话，醉心；痴痴呆呆的相伴，真心，轻轻柔柔的问候，贴心；深深远远地祝福，暖心，小寒节气到来，保暖身体要快，愿我祝福的温暖永远陪伴着你！

17、又是一阵冷空气，一层冬雨一层凉；平时工作再劳累，也把微笑挂脸上；珍惜友谊常想想，发条短信可别忘；小寒已至提醒你，天冷别忘添衣裳！

19、小寒想你不成眠，短信提醒要保暖，相距遥远心挂牵，手机滴滴说祝愿，愿寒风吹跑你的不满，寒冰冰冻你的幽怨，寒雪覆盖你的烦恼，愿快乐与你天天相伴，幸福与你岁岁相牵！

20、小寒节气到，祝福不可少。防寒保暖要记牢，出门莫忘大衣套，平时锻炼很重要，气温下降防感冒，开心快乐围你跑，幸福平安永照耀。

21、小寒节气到来，雪花飘浪漫生，迎寒风送温暖，短信发送牵挂，祝福至温馨到，关怀至今不少。祝小寒幸福甜蜜、开心快乐、万事如意。

22、水寒烟，雪舞翩，琼花飞落好运点点；风聚敛，心相连，花香蕊馥盼平安。月因落雪美的无言，由衷的祝福如梦如幻，问候飘荡在冬季，散播温暖在心田。小寒时节，愿你快乐！

23、雪花飘飘，那是吉祥在祷告；北风阵阵，那是生命在呼喊；火炉熊熊，那是幸福在燃烧；问候声声，那是情谊在荡漾。朋友，小寒来到，愿你照顾好自己，穿暖穿好，一切安好！日子红火，时刻幸福！

24、小寒节气，谨防流感，做到以下：勤添衣物，防寒保暖；加厚棉被，好觉好梦；狂发短信，锻炼身体；多打电话，充实生活；心情愉快，健康活力！

25、一进小寒，二目冰现，三神俱抖，四肢僵寒，五体寒颤，六神难安，七魄厌倦，八方霜雪，久（九）久常见，十分祝愿；小寒节到，愿你保暖，健康如愿，祝你快乐，天天相伴！

26、小寒到来天气寒，冷冷冷；温馨短信送祝福，暖暖暖；寒流狂风轮番至，防防防；保暖小寒安全度，乐乐乐。小寒到了，祝你小寒快乐，同时提醒你注意保暖哦！

27、如果说人生是一望无际的大海，那么牵挂则是一朵朵翩然而起的浪花；如果说人生是一首优美的乐曲，那么问候则是其中一个个不可缺少的音符；如果说人生是湛蓝的天空，那么祝福则是一片片温柔飘逸的白云。小寒到了，注意添衣御寒。愿你冬日健康，幸福快乐！

28、风寒凝重，许我温情一缕，融入你的心间；小寒即至，寒流必定肆虐，容我问候一声，愿你谨防保暖。健康、平安，是我心愿。

29、装满一车的幸福和平安，抓住健康与你相伴，雇佣财神陪你到永远，在小寒来临时，将所有的祝福送去为你御寒，愿你快乐到永远，幸福每一天！

30、小寒节气到，防寒有诀窍，穿上厚棉袄，戴上暖手套，围巾要系牢，心情保持好，经常微微笑，亲人常拥抱，朋友多关照，问候需趁早，短信我先到。小寒快乐！

31、又是小寒气温降，一天更比一天凉；平时工作再劳累，也把微笑挂脸上；珍惜友谊常想想，发条短信可别忘；小寒已至提醒你，天冷别忘添衣裳！祝小寒快乐！

32、年终岁尾，回首一年，总结得失，回忆美好，改进不足，面向未来，期待辉煌！祝愿朋友[20xx]身体健康，万事大吉！

33、“眨眼之间小寒到，保暖防感要做好，不乱吃来不少穿，勤加锻炼有规律，强壮身体迎小寒，快快乐乐度小寒。”

34、小寒时节日光寒，寒冷大地白皑茫。茫皑雪花山连天，天寒地裂三九三，三九狐狸无处钻，钻进山洞避严寒。寒冬老人多在家，家有暖炉热炕头。祝福朋友衣再添，不可忽视三九天。愿你有个好身体，幸福家庭靠健康。

35、小寒节气天最寒，头等事情是保暖；饮食增苦少甘甜，芝麻花生多吃点；锻炼宜在日出后，运动适度少出汗；精神放松不郁闷，宁静豁达加乐观。小寒快乐！

36、小寒时处二三九，天寒地冻北风吼。流感病毒惹人愁，短信关怀送朋友：肥皂清水勤洗手，脏手不摸眼鼻口，增加营养勤锻炼，健康幸福长又久！小寒快乐！

37、小寒来到飞雪飘，寒气四溢冷飕飕；防寒保暖多保重，朋友特来送问候；愿你一切都安好，身安体健万事顺；阖家幸福乐陶陶，自在逍遥过寒冬！

38、窗外飘雪小寒到，朋友身体保护好。穿衣戴帽看时节，气温变化听预报。关爱健康幸福要，生活美满如意笑。平安吉祥全家跃，愿你小寒健康跳！

39、风雪呼啸蔽天日，小河无流冰天地。皮衣棉裤裹身体，围巾手套戴帽子。残疾老人惧温低，大脑中风不易治。血管

僵硬梗阻滞，空调温度来控制。愿小寒畅心！

40、听的大河歌声唱，但见寒冰挤岸边。出行人们包裹严，不见庐山真面貌。莫履薄冰去贪玩，坠水湿腿落病患。身体健康保平安，喜乐美满幸福享。愿你小寒笑！

41、小寒一到，气温骤降，外出时刻，多加衣服，保持锻炼，身体康健，双手双脚，保持温暖，睡觉之时，盖好被褥，发条短信，聊表心意，祝福送你，小寒快乐，幸福相伴！

42、小寒冷，胜大寒，年常见，不稀罕，小寒如不寒，三月变泥潭，天气如大寒，冰冻冷成团，小寒节气，天气寒冷，小心感冒，注意保暖！

43、小寒来了，寒号鸟哭了，因为窝还没建好；小寒来了，蛇不见了，因为在冬眠了；小寒来了，小猪笑了，因为收到暖烘烘的短信息了，还因为储存了足够的抗寒脂肪！祝亲爱的你小寒快乐，保暖做好！

44、小寒节气到了，我拜托冰水将你的烦恼冻结；拜托寒风将你的悲伤吹过；拜托大雪将你的霉运淹没！天气冷了哦，祝你健康哈！

45、风起云涌小寒天，大风扬吹天地寒。雪大路滑安行车，穿上皮袄防身寒。车内暖气适当放，控制温度感冒防。愿你有个好身体，保障春运多赚钱。一路顺风畅！

46、不知不觉，小寒登场。风狂雪舞，气温陡降。防寒首要，多穿衣裳。保暖得当，身体健康。心情欢畅，烦恼全忘。祝愿送到，幸福绵长。祝小寒健康！

47、带上诚挚的祝福，给你最真的温暖。无论匆忙的岁月如何变迁，无论奔波的你是否在身边，你永远都幸福，是我最大的心愿。小寒到了，多保重，祝平安！

48、雪花飘飘，思绪在飞舞；寒风阵阵，牵挂在升温；霜雪漫漫，惦念在加剧；问候切切，情谊在渗透。朋友，小寒来到，愿你保重，身安体健，笑口常开，幸福过冬！

49、小寒三餐：一份粗茶淡饭，二份新鲜空气，三杯灿烂阳光，以淡饭养养胃，让空气洗洗肺，请阳光晒晒背，三餐用完，神清气爽，体态康健，小寒食谱，独家秘制赠予知心人。

50、小寒时节，抓上两把阳光，洒在你的胸膛，兑上两碗幸福，倒在你酒壶，请上两位大仙，“快乐”和“开心”，炒上两盘小菜，“美满”和“知足”，来，干杯，饮了这杯酒，同是小寒风雪人，相敬何必要相逢，喝！

小寒养生祝福语篇八

1。说小寒，小寒到，丝丝寒意心头绕，送你一杯雀巢，暖暖，给你一个香飘飘，融融，小寒来了来了，朋友你美了美了，因为我的祝愿到了到了！

2。小寒来了，更想你了。天是阴的，心是晴的。手是冷的，爱是暖的。送你开心的太阳，送你祝愿的套装。愿你手拿如意，身背健康，揽着欢笑，依着吉祥，迎接龙年的辉煌。

3。祝福是一只利箭，击碎坚硬的寒冰，为你送来温暖；祝福是一阵清凉的爽风，吹散心中的热恼，带给你舒心欢畅；祝福是一壶醉人的美酒，时时品尝，送给你浓醇的友情。小寒节气来到，祝你快乐，平安，幸福。

4。流星虽然转瞬即逝，却永恒永远；日子虽然平淡平凡，却温馨舒坦；问候虽然悄然无声，却有情有义；祝福虽然平常普通，却贴心温暖。小寒到了，祝你快乐无忧幸福永久暖暖和和。

5。小寒节气为自己充充电，网上淘点防寒知识，运动场上为

自己的身体加点温度，喂手机吃的. 饱饱的，“祝福好运温暖情谊”，收到小寒节的寒意畏怯。快去充电吧，小寒祝你一辈子畅游神州！

6。一进小寒，二目冰现，三神俱抖，四肢僵寒，五体寒颤，六神难安，七魄厌倦，八方霜雪，久（九）久常见，十分冷寒；小寒节到，祝愿来见，愿你保暖，健康如愿，祝你快乐，天天相伴！

7。小寒节气到，送你一副九九消寒图，愿你消除生活中的寒冷，迎来幸福久久；送你一把寒风呼啸剑，愿你斩断烦恼，开口常笑；送你一只平安暖心炉，祝你小寒节气，温暖快乐。

8。小寒小子把门敲，阵阵凉意钻进来，给你一只神奇剑，寒冷哈气全挥去，我最亲爱的朋友，小寒里多加衣物抵御寒冷，保护健康我关心你！

9。小寒冷，小寒冻，小寒过后会更冷；不要愁，不要怕，短信送你好贴士；多穿衣，多活动，提高身体免疫力；防感冒，防冻害，健康快乐迎新春！

10。小寒一过，天越来越冷，人越来越需要温暖。我网购了一批温暖，质量上佳，有口皆碑，暖身暖心，奇效无双，全部赠送与你，请笑纳。

11。流云，飘荡着我对你的问候，冷风，吹拂着我对你的提醒，冰雪，冻结了我对你的思念，短信，寄托着我对你的期盼。小寒到了，祝你身体健康，幸福美满，小寒快乐！

12。小寒想你，奉诗一首，祝君温暖：小寒时节何时了，温暖知多少，小楼昨夜又风雪，故友可曾添暖衣，情真意切应犹在，只因思念长，问君能有几多寒，恰是一江暖心向你流！

13。小寒到了，友情提示，天气转冷，谨慎为上，穿衣戴帽，

严防寒气，户外运动，杜绝着凉，保重身体，万事大吉！

14. 小寒节气到，千万防感冒；营养饮食要全面，千万别挑食，不然肉肉会来侵犯呦！保暖措施恰当了，出门在外，风度依然飘！

15. 问世间，情是何物，直教我小寒祝福情人；问世间，浪漫是何物，直教我小寒关心你；一年又一年，寒冷永不褪色，我们的爱情永不寒冷，我的情人你，小寒快乐！

16. 小寒一到，小心感冒，空气变冷，注意防寒，出门加衣，避免着凉，回家换衣，当心闪汗，身体健康，心情倍爽！

17. 小寒节气悄然到，短信关怀不能少，融融暖语寒意抛，温温祝福烦恼消，冬日保暖须做好，寒冷季节不感冒，愿你：身体健康尽欢笑，开开心心捡钞票！

18. 遇见寒冷你不怕不怕啦，小寒的时节里，我温暖带给你，刮起寒风你不抖不抖啦，小寒的地盘上，我火热包围你，把真心真意在这个小寒带给你！

19. 一天，小兔对乌龟说，咱们再来一次赛跑怎么样，乌龟漫不经心的说：小样，还赛跑，小寒到了，我得到我的豪宅龟壳里去保暖了。哈哈，小寒节气到了，祝你开心一笑。

20. 小寒节气到，为了送你一份大礼，我专门拜访了快乐取来了开心秘籍，邀请了健康做了健康指南，解救了苦恼海中的幸福，然后来到你家门前，把开心秘籍奉上，把健康指南赠与，让幸福追随你一生！

21. 花谢了，心还在散发记忆的芬芳；你走了，我还在相遇的地方张望。小寒了，送你快乐的车子，愿你卸下烦恼忧伤，装满喜庆吉祥。友谊地久天长。

22。我的热贴给你贴，小寒的冷气消一半，贴一贴，暖洋洋，贴一贴，美滋滋，贴出快乐健康过小寒，贴出如意幸福好节气！

23。搂着小寒瑟瑟发抖的“冷面”美人你听着，我要给你一顶天鹅绒帽，一条狐狸围巾，一副兔绒手套，一身彩色防寒服，一双真皮靴子，把你装扮起来，让你不再“冷酷”，成为玉面桃花的“麻辣烫”美女！小寒快乐！

24。小寒节气随风到，健康养生需记牢：保暖防寒很重要，手套围巾要戴好；营养全面免疫牢，睡眠充足乐逍遥；朋友问候情意长，愿君快乐永安康！

25。问候，关心，嘱咐。健康，快乐，牵挂。小寒来临，相思雨在冬天不停的飞。借我一把伞，让情缘从断桥走下。

26。以如意为茶，沸水冲开，以吉祥为酒，金杯斟满，温暖你的心；用关怀做线，缝制暖衣，用祝愿为底，做成棉鞋，保暖你的身，今冬有了我的祝愿，这个小寒不太冷！

27。甜甜蜜蜜的情话，醉心；痴痴呆呆的相伴，真心，轻轻柔柔的问候，贴心；深深远远地祝福，暖心，小寒节气到来，保暖身体要快，愿我祝福的温暖永远陪伴着你！

28。小寒之日送你三色神光，为你养生健康起驾护航：太阳之黄：每日勤晒三十分，杀菌保健体健康，食物之红：适当摄入红色肉，搭配蔬菜是健康，睡眠之黑：每日睡足小时，身轻体健保健康！三色神光，祝君好运！

29。小寒节天气寒，头等事是保暖；饮食增苦少甘甜，芝麻花生多吃点；锻炼宜在日出后，运动适度莫出汗；精神放松不郁闷，宁静豁达加乐观。祝你生活比蜜甜！

30。小寒过后“三九天”，注意保暖添衣衫，防寒防冻是首

要，保护阳气养肾先，合理进补正当时，补心助肺身体健，牛肉羊肉多摄取，温补有道巧御寒，杏仁核桃当甜点，增强体质精力满，天冷心暖情意浓，愿你安康快乐伴！

31。小寒保健送你三多：多吃“白食”润肺去燥，多吃牛羊驱寒保暖，多吃蛋白提高免疫。预防四病：心血管疾病哮喘呼吸道疾病流感。日常饮食小作料：早上三片姜，赛过喝参汤；酒味涤腥还用菊，性防积冷定需姜。记住这歌诀，就记住了健康。祝福您开心吉祥。