

2023年小满短信祝福语说(模板8篇)

编辑是一种对信息进行加工和改善的过程，可以提高文章的质量和可读性。在编辑过程中，我们要注重思辨和批判性思维，质疑和改进现有的文字和结构。以下是一些编辑范文的推荐，希望能帮助你更好地理解编辑的要点和技巧。

小满短信祝福语说篇一

1、施主，你说养生长寿之道，在于早睡早起生活规律，戒烟戒酒饮食调剂，慢走慢跑锻炼身体，慎言慎独克制脾气，贫道以为最简单的养生长寿之道在于，保持呼吸不要断气。

2、睡眠不足，容易发胖的。每天睡5~6小时的人，平均比每天睡7—8小时的人重6—8磅。当正常睡眠时间被剥夺时，身体会产生大量的抗压激素，以减缓新陈代谢的速度，同时第二天的食欲也会增强。如果早晨必须7点起床，前天晚上最好在11点左右睡。睡觉前可以泡个热水澡，或这泡泡脚都是人的一件美事，可以让心情放松，睡眠最简单的养生，不用花钱有利身心，何乐不为。

3、天干气盛心病起，饮食清淡最适宜，万物生长好时机，健康保养5.21。今年小满快来临，皮肤问题要注意，养身养心重夏季，祝您一年健康乐到底！

4、专家提醒说，小满节气正值5月下旬，气温明显升高，在此节气中，增加午睡可防止某些疾病发生。

5、进入小满后，气温不断升高，我国大部分地区日均气温在22℃以上，黄河以南到长江中下游地区则开始出现35℃以上的高温天气。这样的天气里，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症，由于小孩消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐

消退，所以小孩和老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

7、大家在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。初夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，每天清晨可吃少许葱头，喝少量的酒，促使气血流通，心脉无阻，便可预防心病发生。立夏之后，天气逐渐转热，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。可有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神!祝大家身心健康，轻松度夏!

8、小满后气温升高，阳光较强，人们易感到烦躁不安，此时要调适心情，保持心情舒畅，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。可多参与一些怡养性情的文艺活动，如下棋、书法、画画等。愿朋友们永远保持年轻的心态，健康快乐每一天。

11、小满节气，十种食物可多食：玉米开胃、高粱健脾、苡仁止泻、扁豆消暑、水芹清热、冬瓜利水、洋葱化湿、马齿苋消肿、鲫鱼利湿、鲍鱼柔肝。愿你健康!

12、小满养生食谱，助你健脾祛湿：芹菜拌豆腐，清热利湿又解毒;白鲫荷包蛋，祛湿开胃效果好;冬瓜草鱼煲，健脾利水又消肿。愿你吃出健康美丽颜。

13、薰衣草日记：睡眠不足，容易发胖的。每天睡5~6小时的人，平均比每天睡7—8小时的人重6—8磅。当正常睡眠时间被剥夺时，身体会产生大量的抗压激素，以减缓新陈代谢的速度。

14、小满，满满的籽粒，孕育着财气;小满，满满的身体，抵御着疾病;小满，满满的祝福，送来我的情谊!小满时节来临，祝您口袋满满，收获满满!

15、小满小满，稻谷饱满，盛夏来临!小满小满，养生养心，冬天无病!小满小满，5.21，食素为宜!小满小满，保持开心，健康由你!祝您快乐!

17、每年阳历的5月21日前后，太阳到达黄经60度时，为小满。小满是农历二十四节气中第八个节气，其含义是从小满开始，北方大麦、冬小麦等夏熟作物籽粒已经结果，渐饱满，但尚未成熟，所以叫小满。

19、小满节气到，贴士送健康：冬瓜和苦瓜，降火消暑妙；青菜豆腐花，美颜焕肤好；芥菜萝卜块，养身防暑到；蘑菇和生姜，养心又养胃。祝小满健康美丽!

20、积极治疗各种原发病，增加抵抗力，减少中暑诱发的因素；可随身备有人丹、藿香正气水、清凉油等；注意多食果蔬和含钾食物，如海带、豆制品、紫菜、土豆、西瓜、香蕉等。

21、小动作，大养生，希望大家都能一起做，常常搓脸、梳头、掩耳、运目、叩齿、咽津，天天习练，天天康健!搓脸经：容光焕发人人羨，缘何岁增尚童颜，皆因双手常搓脸，面润无纹没褐斑。梳头经：闲时十指自梳头，前后左右常按揉，增强记忆防脱发，白发不见心乐悠。掩耳经：掩耳扣穴通声道，低头仰首静心听，三番五次经常练，耳灵脑清心神定。运目经：养生勿忘练眼睛，左右旋转意相随，霎闭眼来忽睁大，清肝明目心脑清。叩齿经：清晨醒来常叩齿，上下牙齿皆用到，连叩不少几十遍，牙床坚固吃饭香。咽津经：痰宜快吐津要咽，口水功能不简单，助消化来健脾胃，滋养五脏增营养。祝大家健康快乐!

23、初夏天气真奇妙，刚刚热的睡不着，马上寒风又来到。变化无常易感冒，预防感冒需妙招，多喝水勤泡脚，户外活动不可少。衷心祝您身体好!

24、薰衣草日记：身上事少自然苦少；口中言少自然祸少；腹

中食少自然病少；心中欲少自然忧少；心中娱乐自然美艳；气候转换，心中淡定，百病不侵。

25、用白糖洗脸对去黑色痘印非常有效。洗完脸不擦干，用细盐搓鼻子，可以去黑头。鼻子上的黑头用白煮蛋的蛋白来搓，会慢慢搓得很细很嫩，完全可以替代皮膏，。祛黑头：一勺红糖加半勺蜂蜜磨鼻头一至两分钟，不可太久，然后洗掉，美颜之是外在，心美自然美。

26、小动作，大养生，希望大家都能一起做，常常搓脸、梳头、掩耳、运目、叩齿、咽津，天天习练，天天康健！搓脸经：容光焕发人人羨，缘何岁增尚童颜，皆因双手常搓脸，面润无纹没褐斑。讲的好，值得借鉴。

27、用碱和白开水混合着刷牙，每天最少2次，一个星期之后你就发现你的牙齿变白了。冬天要带口罩，夏天来啦，让你美丽洁白的牙齿露出来让别人羡慕去吧！

28、多愁多病，越愁越病。怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，悲伤肾。人逢喜事精神爽，闷上心头瞌睡多。人最主要是心态好，多运动。身体自然健康。

29、小满有三鲜，黄瓜蒜薹和樱桃。黄瓜每天一二根，降脂抗氧美容颜；蒜薹烹调莫过熟，降低食物的疗效；樱桃味甘微点酸，健脾和胃又消斑。祝你愉快！

30、小满时节，夏日炎炎，气温攀高，捎给你关怀；放松心情，保持愉快，散步悠闲，有助于健康；饮食清淡，蔬果多食，勤加洗手，愿你安康！祝你小满喜欢颜！

31、养生之道不用找，多开心来啥都好，饭前喝口茶，肠胃洗个澡，饭后散个步，美味消化掉，傍晚多去跑跑步，那个时候空气好，晚上莫熬夜，伤神又费脑，按时休息舒心脾，早上起来心情好。

33、山不在高有仙则鸣，水不在深有龙则鸣，是妈妈爸爸教育我读书，读了一辈子，的书呀！

34、身上事少自然苦少；口中言少自然祸少；腹中食少自然病少；心中欲少自然忧少；心中娱乐自然美艳；气候转换，心中淡定，百病不侵。

35、又逢一度小满节，气温骤然直攀高；炎炎夏日酷暑至，若逢下雨温骤降；随身携带薄外套，以防感冒来侵扰；健康饮食宜清淡，瓜果蔬菜不能忘。愿健康！

36、养气养心养肺养脾胃，舒心安神竟思夜安睡，多喝茶多喝水，水果蔬菜是宝贝，多运动多散步，少喝酒少抽烟，莫生气莫压抑，不熬夜不贪睡。

37、小满宜吃苦尝鲜，苦菜当令效果好，清热解毒有妙招，杀菌消炎不可少，感冒发热有疗效。吃前记得开水烫，有利吸收更加妙。但脾胃虚寒者禁食。

38、健康不是别人给的，全靠自己来爱护，你对身体好好爱，身体对你好好待！你让她健康，她让你长久。

39、要想身体好，心情最重要；快乐数第一，烦恼抛九霄；遇事要冷静，换位来思考；轻松每一天，身体自然好。

40、天气越来越热，希望大家保持轻松的心情，每天要多晒衣物，经常打扫家庭卫生，饭菜吃盛下的要仍掉，以防变质，影响身体健康；多吃点时令水果，蔬菜，让身体的新陈代谢适应夏天的节奏；希望大家美丽潇洒健康在每一天。

小满短信祝福语说篇二

1、少熬夜

由于小满节气后日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易疲劳。如果长期熬夜，造成人的生理机体和新陈代谢系统的紊乱，导致内热上火，很容易引起便秘、口腔溃疡、咽痛等上火症状。所以，在炎炎夏日预防内热的有效方式，就是规律作息，避免熬夜。

2、穿衣讲究

小满过后，气温逐渐升高，此时的着装宜宽松舒适，不仅活动方便，而且通风透凉，有利于散热。一般来说，服装覆盖身体面积越小，体温散失越快，但在炎热的夏季，不要误以为穿的越露就会越凉快，因为只有当外界气温低于皮肤温度时，暴露才会有凉快感。当外界气温高于皮肤温度时，暴露面积不宜超过人体总表面积的25%，否则热辐射就会侵入皮肤，反而更热。

3、避免受寒

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，所以要避免贪图凉快而着凉受风，尤其是晚上睡觉时。否则寒湿邪气停留肌肤，郁而化热，易引起风疹、湿疹等皮肤疾病；驻留关节，容易引发各类风湿性疾病等。虽然现在一般不会在石头或冷地上睡觉了，但空调、凉席、冷水澡、短裙等所带来的寒湿未必就小。若不慎受湿寒，可通过运动或热水澡将湿邪祛除。

4、慎洗冷水澡

小满之后，也是因为天气渐热的原因，许多人喜欢用洗冷水澡。对此，专家特别提醒说，冷水澡虽好，但不是每个人都适合的，如体质弱者或患有高血压、关节炎者就不宜洗冷水澡，以免对身体造成伤害。

5、少吃冷食

进入小满后，气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症，由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

6、不要乱发脾气

天热人易出汗，而中医向来视汗为“心之液”，出汗过多自然易消耗心脏阴液，导致心阳更加虚亢，人也会觉得疲累，这叫“壮火食气”，也就是火太壮会消耗掉我们身体里的气。因此，在夏季这种暑气当道的气候条件下，需要时时关注心火对人体的伤害。首先，就是不要乱发脾气，火上浇油。

《素问·四气调神大论》中也提到“使志无怒”，就是要人注意不要因为心情烦躁而滥发脾气。“使气得泄，若所受在外”，要气之宣泄平和、畅达，如其所受在外一样舒畅。

7、预防皮肤病

由于夏季天气湿热，易滋生蚊虫，引起皮肤瘙痒或感染等状况，所以，预防很重要。这就要求注意居家和个人的卫生。勤换洗曝晒被褥和贴身衣物，铲除病菌在湿热天气里滋生蔓延的“温床”。

8、注意饮食卫生

进入小满时节，由于天气变热，食物很容易变质腐败。“病从口入”，所以，要尤其注意饮食卫生。尽量避免吃生冷食物，不吃隔夜食物，对于消暑降温的饮品，也要适可而止，从而有效预防腹痛、腹泻等疾病。

小满节气养生粥

1、薏米红豆粥

薏米50克，红小豆25克，白糖适量。薏米、红小豆洗净后放入锅中，加适量水浸泡3-4小时后同煮至熟。

2、莲子粥

莲子30克，米适量。将莲子和米洗干净，将两种材料放入锅中加水煮成粥。

3、玉米枸杞粥

碎玉米碴100克，枸杞25克，百合15克。将玉米碴洗净后直接倒入锅中，煮沸3分钟，加入枸杞，泡开的干百合，再转小火煮5分钟即可。

4、山药绿豆粥

山药及绿豆各10克，米50克。白米洗净后放入药材，加500c.c.水以大火煮开转小火煮约30分钟至软烂。

小满短信祝福语说篇三

二、悲伤忧愁全忘掉，祝福为你来开道；真诚为你做祈祷，幸福甜蜜来围绕；开心快乐小满好，幸福生活直到老！祝你小满愉快！

四、因为情满了，所以爱浓了；因为爱满了，所以心甜了；因为心满了，所以意粘了；因为意满了，所以小满节到了，祝你小满快乐！

五、小满小满，麦粒渐满，祝福饱满。在这蓄势待发的小满节气祝你工作满堂融融，财运满堂红火，福气满堂济济，生活美美满满！

六、爱情的，满面春风；友情的，满座宾朋；才华的，满腹经纶；

事业的,满腔热忱。亲爱的,小满日来到,愿你一切,成功的,心满意足!

七、转眼一晃到小满,短信送你三平二满,愿你身体健康永平安,前途光明一马平川,事业发展四平八稳,每天快乐满怀,一辈子幸福美满!

八、小满小满,生活美满。愿你未来充“满”希望,口袋充“满”钞票,脸上充“满”笑容,生活充“满”好运,请接受我这满满的祝福!

九、小满到了,我将幸福健康成功顺利吉祥装满这条短信,愿这满满的祝福带给你美满,祝你激情饱满万事圆满心满意足!

十、小满小满,心意虽小,问候满满。送你情满意满问候满,仓满盆满财源满,福满禄满前程满,笑满乐满健康满,总之一切都圆圆满满!

十一、小满到,祝福到:祝你身体康健快乐满满;爱情温馨甜蜜满满;事业顺利富贵满满;家庭和睦如意满满;笑口常开福禄满满。

十二、小满时节天变暖,夏日炎炎须乘凉,饮食宜淡不宜咸,瓜果蔬菜不可免,健康身体勤保养,闲时打打太极拳。祝你小满时节乐无限!

十三、小满时节到,愿你:小酒一喝,生活美满;小嘴一乐,心得意满;小手一抓,盘满钵满;小腿一跳,健康满满;短信一发,情谊满满!

十四、夏风吹啦,小满来啦,道一声加油愿你财源广进荷包满,送一句祝福愿你爱情甜蜜幸福满,发一条短信愿你一帆风顺收获满。小满快乐!

十五、转眼小满来，日日都精彩，烦恼忧愁靠边站，幸福快乐站成排，财气运气围你转，工资加倍翻几翻，日子如意平安来，健康吉祥永相伴！

小满短信祝福语说篇四

小满朋友祝福短信（通用60句）

1、小满就是小康的生活水平，小满就是起步致富的道路，小满就是朋友的满意之情，小满就是吉祥如意安康。祝朋友：小满满载而归，愿君幸福圆满家庭。

2、小满小满，情满岁月酒满杯，友满乾坤福满门。用快乐把你的心灵斟满，用好运把你的日子充满，用成功把你的事业圆满，用辉煌把你的前程铺满，用健康把你的身体丰满，用平安把你的生命装满，用祝福把你的眼睛填满：愿你志得意满，精神饱满，生活美满！

3、一份份的快乐，装满问候，邮寄给你；一缕缕的幸福，载满平安，传递给你；一句句的祝福，盛满手机，发送给你，祝小满节气，开心，顺心，快乐永久。

4、小满来到心意满，麦粒饱满粮仓满。农家喜笑情怀满，人和家旺幸福满。笑声穿棊子孙满，全家福气多美满。祝福朋友悦小满，快乐安康家圆满。小满季节快乐！

5、人生如画画忌满，给欲望留点休止的空白，给事业留点亲情的空白，给交际留点包容的空白，给功名留点道德的空白，给心情留点平和的空白，给爱情留点理解和信任的空白，给身体留点健康的空白。小满到，愿你卸下忙碌的包袱抖抖精神，暂停追逐的脚步看看风景，让生活更加精彩！

6、小满到了，愿你幸福甜蜜满面春风，博学多识满腹经纶，事业腾达意得志满，财神眷顾金玉满堂，快乐无边满心欢喜，

万事顺利满载而归，小满快乐。

7、小满小满，麦穗渐渐饱满，阳光铺满思念，风景漫山看遍，和风拂动心弦，寄上真心一片。愿你心情满欢喜，收获满载归，快乐满春风，精神满激情，工作满堂彩，福气满满当，财运满钱袋，生活满幸福，健康满红光，好运满心意。小小的问候，满满的祝福，包你一切都满意！

8、又是一年小满到，祝福问候忙送到。烦恼忧愁闪了腰，悲伤痛苦不会再报道；幸福快乐围你绕，平安健康对你笑。祝你开心乐逍遥。

9、小满小满，日头正酣，雨水阵阵，夜听鸣蝉。爱情满足，浓郁甘甜；工作满意，奋发向前；生活满分，快乐无边。享受夏天，幸福绵绵！

10、小满时节来到，养生知识送到。饮食清淡记牢，绿豆、薏仁、山药，疏风祛湿有疗效；黄瓜、冬瓜最好，清泻血热效果妙，小满时节，愿你身体健康乐逍遥！

11、小满多多晒太阳，顺应天时身体棒，室外散步晒头顶，通畅百脉调补阳，晒晒后背驱胃寒，改善消化是良方，经常出来晒双腿，小腿抽筋不来烦。愿快乐安康！

12、祝福涌满心头，诉不完爱的故事连连；财运装满口袋，用不尽富贵荣华绵绵；思念溢满笔端，写不出你我情意万千。小满时节，愿你人生无处不圆满。

13、小满节气到了，送你三平二满：愿财源滚滚四季平安，前程似锦一马平川，事业顺利四平八稳，祝幸福满怀生活甜，快乐满怀笑开颜。

14、小满节气，送你一束束幸福花朵，让生活春色满园；送你一艘艘顺利帆船，让好运满载而归；送你一排排快乐阶梯，

让健康满山遍野。祝小满节气幸福快乐。

15、没有播种，何来收获；没有辛劳，何来成功；没有磨难，何来荣耀；没有我真心实意的祝福，何来你甜蜜温馨的微笑。小满节气，祝你：快乐随心！

16、今日小满，大满则溢、小满足矣，知足常乐。

17、小满到了，朋友祝福心意满满：祝你事业兴旺，薪水满满；生活顺利，心情满满；爱情甜蜜，恋人满满；身体健康，精神满满；前程无量，信心满满！

18、小满小满，麦粒渐满，问候饱满，祝福圆满。祝你工作满堂彩，财运满堂红，福气满满当当，生活美美满满。小满愿你如意开怀！

19、快乐开心，是送给心满意足的人；温馨甜蜜，是送给满面春风的人；成功辉煌，是送给满腔热忱的人；祝福问候，是送给满怀情谊的友人；小满节气，我把最满的祝福送给你，祝你事业装满成功，心里填满快乐！

20、红酥手，黄藤酒，小满时节春水流。好运多，扬欢歌。一怀思念，几分诉说。情如旧，星如眸，笑语欢颜处处留。桃花落，友似昨。真诚仍在，短信相托。

21、蓄满一杯酒，溢出的是幸福，填满一份情，富足的是友谊，注满一抹快乐，开心的是心情，塞满一份祝福，送出的是幸福，小满，愿你揽住满满的幸福，收获足足的如意，小满快乐！

22、坚持努力多一点，成功就会辉煌圆满；相依浪漫多一点，爱情就会甜蜜美满；微笑开心多一点，生活就会快乐满满。

23、小满到了，美好满目，快乐满屋；幸运满怀，欢喜满面；

健康满载，平安满荷；财富满车，幸福满门。真诚的祝福你春风满面，事事圆满！

24、“小满”节气到，祝福满满到，好运把你拥，吉祥把你抱，祝福你：生意红火满堂红，买彩中奖满堂彩，财源滚滚满江红，幸福圆圆满心欢！

25、三月太嫩，七月太火，只有五月的小满，才是亮丽的岁月，红的红得灿烂，绿的绿得葱茏，开花的开得正欢，结果的结得正乐，五光了山，十色了水。

26、天气炎热易上火，西瓜苦瓜败火气，冷饮少贪多开水，饮食清淡少油腻，出门防晒要注意，严防中暑是第少恼少怒不暴躁，夏季静心最适宜；小满到，祝你心静自然凉！小满快乐！

27、快乐开心，是送给心满意足的人；温馨甜蜜，是送给满面春风的人；成功辉煌，是送给满腔热忱的人；祝福问候，是送给满怀情谊的友人；小满节气，我把最满的祝福送给你，愿事业装满成功，心里填满快乐！

28、小满到来麦粒满，快乐不是一点点。辛劳换得硕果现，致富路上要争先。幸福之泉勤浇灌，爱情事业都圆满。祝你小满好运绕，开心生活比蜜甜！

29、小满到，百花俏，气温渐渐在升高；麦粒饱，艳阳照，快乐爆棚健康绕；下雨天，暖意跑，添加衣物防感冒；情意深，祝福真，小满节气幸福临！

30、听说你的心情“满”好的，快乐“满”多的，工作“满”顺的，生活“满”乐的。小满节气到，再送你温馨“满”香的，幸福“满”浓的！

31、满园春色，是我对你的祝福，满天星星，是我对你的思

念，满手机的短信，都是我对你的爱恋，想我了吧，赶快让我遂心如愿。

32、小满到了，“踌躇满志”的有福了，“秤平斗满”的平安了，“持满戒盈”的有望了，“功德圆满”的有救了，“骄傲自满”的注意了，“信箱已满”的删除了，只要留下我的“小满短信”就够了！小满快乐！

33、平时工作没时间，沟通交流很困难，因为如此小满到，偷得时间送祝福，虽然忙，我们却不曾忘记，当特别的日子，朋友为你送上最真挚的祝福，希望你快乐幸福，小满快乐！

34、幸福满了我替你保存，用它换你的烦恼；忧愁满了我为你撤消，我是你永远的力量法宝。朋友，小满，祝福你满心快乐跑，满眼幸运飘。

35、编织幸福，你满手是甜蜜；演奏吉祥，你满嘴是顺利；种下爱心，你满树开欢喜。祝福小满的你，希望点亮希望，成功接着成功。

36、小满到，气温高，盼望收成好，庄稼营养要蓄饱；小满到，运气好，期待成功早，找准机会要抓牢；小满到，心情好，万事心放宽，幸福永远把你找；小满到，短信到，对着手机慢慢瞧，祝福正在对你点头笑！祝你小满节气万事顺心如意！

37、喜迎小满，丰收靠近一点，失落离远一点，成功逼近一点，烦心走远一点，祝你万事圆圆满满；热情高涨一点，愁苦降低一点，精神澎湃一点，困倦低调一点，祝你生活美满满满，小满快乐！

38、今天小满节，送你一笼幸福馒头。馒头圆又圆，祝你合家团圆乐呵呵。馒头香又香，祝你香添红袖美滋滋。馒头甜

又甜，祝你生活甜蜜财旺旺。

39、“小满节气至，短信祝福你，愿轻柔的’夏风拂去你满身的疲惫，愿和煦的阳光照耀你寂寞的心房，愿祝福的短信带去我的心愿，让快乐与你相伴，笑容天天灿烂！”

40、满园春色软软的在心头，满腔快乐粘粘的在眉头，满目清新甜甜的在口头。满心欢喜暖暖的有盼头，满怀信心款款的有劲头，满面春风绵绵的有甜头。祝你时刻吉祥如意好兆头，小满快乐。

41、伴着立夏悄然离去的脚步，迎来小满——夏季的第二个音符；气温逐渐升高，留意增减衣服；注意起居饮食，身体需要用心呵护；小满温馨提示送给您，帮助您好好把家人来照顾。

42、夏天的小满已到来，只见一片麦田，麦穗尖尖，“剪”出好运，麦秆挺挺，“听”来福禄，麦粒渐饱满，“漫”出吉祥。小满愿你好运连连、好梦甜甜！

43、小满节气临，祝福送进门，一祝父母身心康健，二祝夫妻姻缘美满，三祝儿女学业有成，再祝阖家幸福平安。小满了，祝全家平安康健，幸福美满！

44、小满花儿多，名叫幸福花；小满草儿肥，快乐常相随；小满好雨到，心情很滋润；小满信息念，全是祝福言！小满祝福连，欢喜长相连。祝君小满幸福快乐。

45、小满节气来到，身体生长旺盛。消耗营养最多，适当及时进补。温补五脏六腑，清热养阴暖胃。祝你健康平安，生活幸福美满。

46、五月小满节气到，我给朋友送喜兆，祝朋友生活中塞满幸福，填满吉祥，布满快乐，充满阳光，注满运气，载满旺

旺。

47、小满节日到来了，天涯海角送关怀，斗转星移情不改，暑来寒往信不断。小满节气祝你幸福满怀、快乐开怀。

48、相见时难的确难，天气燥热胜似火，你我虽隔千里远，短信祝福来问候：小满节气到，气温最近常变点，身体需要注意点，饮食最好清淡点，每天锻炼勤快点，身体健康重要点，家庭幸福美满点！

49、人道海水深，不抵相思半，海水尚有涯，相思渺无岸；小满节气到，爱你“满”幸福，想你“满”开心。

50、让快乐充盈你视线，满眼是欣喜一片；让吉祥飘荡你身边，满身是喜气弥漫；让祝福洋溢你心间，满心是滋味甜甜。小满时节，让我满怀的祝福带给你好运无限！

51、满腹经纶带来你的才气，满面春风带来你的好运，盆满钵溢带来你的收获，满怀情意带来你的幸福，小满节到，愿你一切满意，事事顺意。

52、小满到，祝福到，财运追，腰包满，幸运围，快乐满，爱情甜，浪漫满，工作顺，事业满，祝福明天更美满，小满快乐。

53、小满时节悄然到，气温骤然直攀高；炎炎夏日多闷热，若逢下雨温骤降；薄薄外套随身带，以防感冒来侵扰；饮食清淡为健康，瓜果蔬菜不能忘，愿健康！

54、蚕老一个闪，麦老一眨眼，季节已经是小满，真诚为你孕个思念茧，祝福为你乘风展翅远，幸福开心这小满，快乐清凉度夏天，幸福生活到永远。

55、小满节气，天气总变，唯有情谊，一生知己。偶尔发发

小脾气，许久也会不联系，依旧从未忘记，祝你生活幸福美丽，快乐无期限！

56、斟满杯中醇香的酒，与君同醉；倒满杯中幽香的茶，与君同品。小满小满，今天一切皆圆满，我的祝福也饱满，祝你幸福满分，快乐不断。

57、今天是小满，烦恼见了你就闪，忧愁别人替你担，坏事和你不沾边，好事时时跟着咱，上班薪水翻几翻，出门就能拾到钱，日子越过越平安，幸福生活永相伴！

58、月亮满满，人团圆；麦粒满满，丰收年；笑容满满，欢笑颜；口袋满满，钱途宽；幸福满满，好运连；祝福满满，情谊见。小满节，祝你诸事圆满，好运连连。

59、家永远是避风的港湾，情谊则是生活中小船的风帆，祝福一直送到有你的海岸，问候在海岸中蔓延。

小满短信祝福语说篇五

小满养生注意事项

避免过量进食生冷食物

进入小满后人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症。

由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

清爽清淡的素食为主

小满后不但天气炎热，汗出较多，雨水也较多，饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有养阴作用的'食物，多喝粥能达到清热解暑的作用。

起居养生

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服。

尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时也应当顺应夏季阳消阴长的则律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。

养生粥食谱

没有食欲，调胃是关键。而调胃就应以清淡质软易消化的食物为主食，这类食物能调理脾胃，也更有利于消化吸收，所以喝粥就是最佳选择了。这里小康妹儿就为大家准备了几款养生粥的食谱。空了可以试试哟！

绿豆粳米粥

做法：绿豆60克，粳米100克。将绿豆放入温水中浸泡2个小时，再和粳米一起加1000毫升清水煮粥。

功效：有祛热毒、止烦渴、消水肿的作用，特别适合老人和儿童食用。

苦瓜菊花粥

做法：苦瓜100克，菊花50克，粳米60克，冰糖适量。苦瓜洗净去瓤，切成小块。粳米和菊花洗净，二者同入锅中，加适量清水，大火水开后，将苦瓜块、冰糖加入锅中，改用小火

煮至米烂粥稠即可。

功效：此粥可清暑热、止痢解毒，适用于中暑烦渴、下痢等症的辅助食疗。忌同时食用湿燥、麻辣、厚腻的食物。

荷叶莲藕粥

做法：取鲜荷叶1大张，鲜莲藕1小节，粳米30克，白糖适量。先将荷叶洗净煎汤500毫升左右，滤取汁，再将莲藕洗净切成小粒，与粳米一起加入汁中煮成稀粥，加白糖调味后服食，每天3次。

功效：本方有清热祛暑和胃之功，适用于夏季热、食欲不振者。

薄荷粥

做法：先取新鲜薄荷30克或干薄荷15克，煎汤取汁备用。再取100克大米煮成粥，待粥将熟时加入薄荷汤及适量冰糖，煮沸即可。

功效：此粥具有清热解暑、疏风散热、清利咽喉的功效。薄荷叶性味辛凉，气味清香，很是可口。

薏苡仁百合粥

做法：薏苡仁50克，百合20克，粳米200克。上述用料淘洗干净后一同放入砂锅，加适量水，用大火煮沸，小火熬煮成粥即成。

功效：有健脾祛湿，清心安神的功效。

猪肝绿豆粥

做法：鲜猪肝100克，绿豆60克，大米100克，食盐、味精各

适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。

功效：此粥补肝养血、清热明目、美容润肤，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

竹叶粥

做法：淡竹叶干品15克(鲜品竹叶30克)，生石膏30克，粳米60克，白砂糖适量。先将竹叶、石膏同放入沙锅内，加水5碗，煎至4碗，去渣取汁，后下粳米做米做粥，待熟烂，入糖搅匀即可。

功效：具有清热生津、除烦止渴、利尿消肿、解毒的功效。

扁豆茯苓粥

做法：白米100克，扁豆30克，白茯苓30克，陈皮5克。白茯苓捣碎，扁豆、陈皮洗净，白米淘洗干净，然后将上述材料一同放入煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火慢煲至粥成，加盐调味即可食用。

功效：健脾利湿，理气开胃。适合脾虚湿重、食欲欠佳之人。

小满短信祝福语说篇六

1、愿你心中充“满”阳光，眼里充“满”希望，唇角充“满”微笑，口袋充“满”钞票，身边充“满”爱意，生活充“满”甜美。小满节快乐！

2、小满时节，万物繁茂，生理活动最旺盛，体内营养物质易消耗，适当补充最重要，五脏六腑才能保护好，荠菜生姜鱼头汤，祛湿温补效果好。

3、总之，小满小满，再过段时间肯定“大满”。在节气中进入“芒种”，即在北方收获小麦大麦，在南方播种谷物。小满“大满”在你我心目中是好事。

4、天干气盛心病起，饮食清淡最适宜，万物生长好时机，健康保养。今年小满快来临，皮肤问题要注意，养身养心重夏季，祝您一年健康乐到底！

5、小满到，百花俏，气温渐渐在升高；麦粒饱，艳阳照，快乐爆棚健康绕；下雨天，暖意跑，添加衣物防感冒；情意深，祝福真，小满节气幸福临！

6、小满节气，短信传送祝福满满：吉星高照，福气多多身强又体健；好运笼罩，财源滚滚八方进宝宝满堂。祝小满生活美满甜又甜，幸福快乐紧跟连。

7、有时候，思念是一张淡淡的信笺，轻轻地投递，送来深深的情谊；有时候，祝福是一份默默的关注，平凡的节日，送来最真的心意！祝小满节快乐！

8、小满小麦粒渐满，万物因此而盈满。祝你满心欢喜，满面红光，每天满载而归！祝你人生美满，收入满满，感情事业双丰收，一气呵成大满贯！

9、小满送你幸福秧，健康好运堆满仓；小满送你平安浆，快乐如意胜花香；小满送你祝福长，朋友情意永芬芳；小满送你短消息，吉祥永伴你身旁。

10、小满节气祝福多，心情快乐好事多，家庭美满喜事多，生活幸福财运多，友谊常在真情多，爱心传递开心多，一生平安健康多，祝你小满快乐。

11、小满节气祝福多了，心情舒畅喜事多了，爱情甜蜜浪漫多了，友谊长存知己多了，真心祝愿开心多了，一生健康平

安多了，小满祝你幸福圆满了。

12、小满到来麦粒满，快乐不是一点点。辛劳换得硕果现，致富路上要争先。幸福之泉勤浇灌，爱情事业都圆满。祝你小满好运绕，开心生活比蜜甜！

13、一年到头腰丰满，月月发薪钱包满，一周七天公交满，一觉醒来工作满，中午休息食堂满，晚上下班应酬满，祝福短信天天满，今日节气是小满。

14、小满节气，养生饮食宜清淡：冬瓜苦瓜豆腐花，养颜；青菜芥菜萝卜块，养身；蘑菇生姜鲜鱼汤，养心；番茄鸡蛋白稀饭，养胃。祝你养出好身体！

15、小满时节天气暖，早起早睡要记满，满园绿色春风吹，朝夕锻炼身体满，一声您好祝福满，平平淡淡最美满，小满，小满，祝你美满生活到永远。

16、季节变迁至小满，夏花绽放芬芳满，阳光充足热情满，雨水丰盈问候满，小麦成熟谷粒满，短信条条祝福满，愿友幸福快乐满，一生无忧健康满。

17、小满代表着圆满，充满阳光的日子放飞思念，铺满祝福的季节送出祝福：愿你口袋饱满，健康丰满，生活美满，快乐满怀，心愿满足，幸福满仓。

18、小满节气，温馨祝福。愿你功成，名就，不要骄傲自满。财大，气粗，不要肠肥脑满。顺风，顺水，不要沾沾自满。风平，浪静，祝你功德圆满。

19、小满节气到，怀着满怀心喜的祝福，带着满腹经纶的问候，送给你满面清风，生活美满，事业圆满，工作顺满，爱情甜满，小满满意，美满永远。

20、“小”小短信发一条，“满”载情谊问声好，“节”日祝福满又满，“快”马一鞭我当先，“乐”欢天了笑开颜。祝小满节日快乐无忧幸福永久。

/div

小满短信祝福语说篇七

生命如河，用快乐摆渡；人生如歌，用梦想吟唱；日子如山，用努力攀登；友情如树，用真诚呵护。常恨月满则亏花满则凋，何必太过计较，用坦荡的心，走幸福的路，不求完美，但求灿烂。小满到，愿你快乐满满，好运满满，幸福满满！

小满时节，小小的心意，满满的祝福。问候拨弄你的心弦，愿你满心都是欢喜；幸福引导你的视线，愿你满眼都是美好；健康支配你的身体，愿你满身都是活力；成功铺垫你的前程，愿你满面都是春风。小满快乐！

小满节气，养生饮食宜清淡：冬瓜苦瓜豆腐花，养颜；青菜芥菜萝卜块，养身；蘑菇生姜鲜鱼汤，养心；番茄鸡蛋白稀饭，养胃。祝你养出好身体！

真“满”不过你，我就直说了吧：你口袋饱满，钞票不断；你身体丰满，健康无限；你爱情美满，阳光灿烂；总之，快乐对你很满意，好运答应满足你，成功决定为满一杯，健康想要跟你“满满”过。小满到，愿你幸福圆满，生活美满！

小满者，物致于此小得盈满，人至于此财旺康健，万物茂盛，人财兴旺。小满至，做事要满怀信心，做人要满怀感恩，人生要满怀希望，恭祝事业小有收获，精神矍铄饱满，心情时有小愉悦，荷包时常满叠叠。

小满节气到，愿你身体满健康，工作满顺利，爱情满甜蜜，

心情满快乐，家庭满和睦，人生满好运，生活福满多，日子乐满天！

小满到，快乐加满了油，幸福收满了仓，健康充满了电，平安蓄满了水，好运开满了花，财富堆满了屋，开心填满了胸，朋友许满了愿：祝你生活收获满满！

热情激情才情，情满职场；挚爱友爱关爱，爱满家园。小满了，一条短信代表我满腹的祝福，送给你，祝福婚姻美满，事业圆满。

小满短信祝福语说篇八

小满祝福语送老师（通用30句）

1、小满就是小康的生活水平，小满就是起步致富的道路，小满就是朋友的满意之情，小满就是吉祥如意安康。祝朋友：小满满载而归，愿君幸福圆满家庭。

2、小满叫一叫，丰收季节就要到；小满跳一跳，精神气爽有疗效；小满笑一笑，幸福生活不单调；小满闹一闹，乐得那叫一个妙！

3、懂得满足，人生幸福又乐观；对金钱，小满足，人生乐无边；对需求，小满足，生活乐逍遥；对爱情，小满足，恩爱甜又甜，小满节气，祝爱情甜蜜，生活幸福。

4、经历风雨的洗礼，成就饱满的颗粒，沉甸甸的麦穗里有艰辛有努力；辉煌的事业总有拼搏的痕迹，满意的成绩总有汗水的累积。小满节，感悟人生，愿君努力！

5、小满时节来到，养生知识送到。饮食清淡记牢，绿豆、薏仁、山药，疏风祛湿有疗效；黄瓜、冬瓜最好，清泻血热效

果妙，小满时节，愿你身体健康乐逍遥！

6、小满小满，麦粒渐满，问候饱满，祝福圆满。祝你工作满堂彩，财运满堂红，福气满满当当，生活美美满满。小满愿你如意开怀！

7、又是农事繁忙时，抢收个晴天叫快乐，抢栽个雨天叫滋润；又是作物旺盛时，长出个喜势叫幸福，收出个局面叫成功。祝您小满快乐！

8、小满来到艳阳照，气温渐热人烦躁。劝君心情放平和，开开心心无烦恼。锻炼身体很重要，莫待太阳升老高。瓜果蔬菜不可少，饮食清淡疾病抛。贪凉容易伤脾胃，注意养生健康到。小满节气，愿你健康快乐永欢笑！

10、今日小满，短信祝福满：心情长满，愉悦无忧烦；工作大满，顺利前程宽；工资涨满，轻松广财源；事事圆满，幸福乐天天！祝：小满快乐！

11、轻轻的小满来了，带来了满天的祥云，好运连连；带来了满心的欢喜，喜笑颜开；带来了满身的福气，幸福无限；带来了满眼的美好，精彩无限；带来了满满的祝福，情谊无价：小满快乐，福运满堂！

12、小满时节天变暖，短信祝福满满满，满满的问候，祝你锻炼身体满，满满的祝福，祝你平安最圆满，满满的向往，祝你工作满堂融融，小满节，祝你生活美满永远。

13、小满了，愿快乐和温度一起升高，雨水和吉祥一块增加，果实和成功一起饱满，汗水和甜蜜相逢。祝福朋友小满愉快。

14、气温在上升，我们的生活或许没有外面的天气骄阳似火，我们的快乐或许没有正午的烈日当空，但请记住，我们彼此不曾忘记，小满到了，愿你事事美美满满，小满快乐！

15、小满节气来，愿你满多健康，少些伤病；满多快乐，少些烦心；满多财富，少些贫困，祝你生活满多幸福，日子乐满天！

16、有一种感情叫友谊，有一份快乐叫分享，有一颗真心叫祝福，在小满到来之际，我们的友谊彼此分享，真心的祝你健康、快乐、幸福，还有，小满快乐！

17、小满时节，祝福依旧，人生难得一知己，无论什么时候都不会忘记，记忆里永远有个你，只愿你忘却一切忧愁，幸福如意！

18、小满时节，雨水充沛，是栽秧播种的好时候。愿你合着小满的节气，多多播种事业的秧苗，多多播种爱情的秧苗，多多播种家庭的秧苗。小满时节，祝你开心满满，幸福满满！

19、真诚的问候，载着小满的快乐；记忆的花香，珍藏着初春的祝福。小满节气，祝福不多，惟愿你一切顺利。

20、小满到，丰收即将快来到，带来满是喜气给朋友，愿你财运满满身边绕，幸福甜甜满面笑，工作顺利满是好运，日子过的满堂红火，愿你小满如意。

21、“小满”夏的第二个节气，我在此要郑重提醒你：天气燥热千万莫生气，气候变化时刻增减衣，水果旺季牢记手不离，总之千万不要伤身体。

22、小满节气到，皮肤易瘙痒。饮食宜清淡，忌口甘肥腻。对症速治疗，预防更有效。无病一身轻，格外有精神。祝你体康健，逍遥没烦恼。

23、小满节气麦灌浆，土地润湿要保墒，天不下雨需浇水，此项重任农民扛，天气燥干热气扑，保重身体最应当，此时祝愿送农民：辛勤换来麦满仓！

24、品一杯生活的美酒，春香甘甜；忆一位远方的有人，思念无限；发一条祝福的'短信，快乐无边；小满到，祝你生活美满！

25、工作不要太劳累，晚上比较好入睡；生活不要太颓废，片刻你就能陶醉；饮食不要太乏味，营养需精心搭配；祝福不要太累赘，简短真心最珍贵。小满节气到，愿你夏日凉爽又开胃！

26、节气小满，麦穗灌浆，一年丰收喜相望；挺起胸膛，斗志昂扬，人生得意须顽强；千回百转，矢志不忘，追求幸福靠久长！愿你抓住“小满”不轻放，终得“大满”好文章！

27、红酥手，黄藤酒，小满祝福跟你走。好运多，扬欢歌。一怀思念，几分诉说。情如旧，人不瘦，笑语欢颜处处透。桃花落，友似昨。真诚仍在，短信相托。

28、这两天每到夜深人静的时候，我就像一直小老鼠一样，开始吃各种东西，一碟花生，一碟糖蒜，再来点辣椒碎，小满足，才是大幸福。

29、幸福虽然与外在环境有关联，但归根结底，还是要从内心寻觅。毕竟，人的欲望是永无止境的。佛经中说，纵然天上降下珍宝之雨，纵然世间妙欲被一人独享，贪欲大的人，也不会感到满足。所以，何时放下了，何时就会满足，何时才会幸福。

30、让太阳普照闪耀，把幸福的阳光挥洒在你的身上，让你温暖，温馨荡漾；让月亮展露笑脸，把甜美的梦想装载在你的梦中，让你快乐，甜蜜拥抱；让短信传递祝福，把关怀的问候传到你的手机上，让你好运，幸福围绕。小满时节，送你我的希望，让你幸福无限！