# 夏天高温防暑关心问候语200句范文

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2023-12-30

*夏天的脚步越来越近了，天气也变得逐渐炎热起来，大家要记得注意防暑降温哦，那么夏天高温防暑问候语有哪些？下面是小编给大家整理的夏天高温防暑关心问候语200句，欢迎大家来阅读。夏天高温防暑关心问候语1. 艳阳高照，酷热难当;发条短信，祝君健康;...*

夏天的脚步越来越近了，天气也变得逐渐炎热起来，大家要记得注意防暑降温哦，那么夏天高温防暑问候语有哪些？下面是小编给大家整理的夏天高温防暑关心问候语200句，欢迎大家来阅读。

**夏天高温防暑关心问候语**

1. 艳阳高照，酷热难当;发条短信，祝君健康;降温防暑，喝绿豆汤;消热消暑，清除疲惫;最后提醒：悠点工作，不可太累，来日方长，身体宝贵!

2. 时我很忙，但再忙也会把你念想;有时我很累，但再累也会把你回味;有时我很懒，但再懒也会把你祝愿：夏天来了，记得防暑降温，清凉度夏!

3. 三伏养生吃三宝，解热防暑体力好。味美黄鳝是首宝，补中益气有奇效;消暑莲藕是二宝，补养脾胃防三高;绿豆芽菜是三宝，清热解毒清凉绕。

4. 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!

5.夏季骄阳似火，室外工作注意多，防暑注意带毛巾，用水湿湿来降温，鼻下涂抹风油精，身体健康好心情，水杯莫忘加点盐，出汗补盐是关键，祝夏日笑开颜!

6. 初伏来临，热火朝天;防暑降温，注意安全;身体锻炼，放在心间;喝杯清茶，滋润心田;早睡早起，充足睡眠;保持心情，快乐无边。祝你幸福连年!

7. 一个夏日的午后，很热;一个真心的朋友，很纯;一语简短的信息，很真;一句贴心的问候，送你：夏天热，注意防暑，爱惜身体!

8.夏季到来气温高，降温防暑别忘了，烈日炎炎需防晒，高温天气休息好，凉爽饮料适当饮，游泳池里泡一泡。心静自然生凉意，轻松一笑烦恼消!夏至快乐!

9. 夏季饮食以清心防暑滋阴生津为主，不宜食用肥甘腻补之物，容易影响食物消化吸收，危害健康。适宜喝一些清暑补气生津的饮料。

10.换季秋老虎，当心别中暑。户外别暴晒，小心日头毒。高温少作业，降温又防暑。衣服要宽松，吸汗更舒服。多喝盐开水，补水要记住。祝你健康更无忧!

11.好久不见，很是想念;发条短信，诉诉心愿;天气炎热，防暑关键;早要晨练，晚要充电;幸福围绕，健康常伴;送个祝福，情谊不变;只为提醒，时常想念。

12. 气温节节高，防暑又降温，时刻得谨记，凉茶要多喝，预防嘴上火，早睡且早起，切勿常熬夜，要多多锻炼，身体强健健，静心又安神，愉快一夏天。

13.干不完的工作，停一停，放松心情;接不完的应酬，辞一辞，身心健康;尽不完的孝道，走一走，回家看看;走不完的前程，缓一缓，漫步人生!天热了，注意防暑爱护身体!

14.健康饮食：冬瓜苦瓜哈密瓜，降火消暑又解渴;青菜白菜豆腐花，美颜焕肤美容颜;芥菜萝卜排骨煲，养身防暑营养厚;蘑菇茭白和生姜，养心养胃更健康!

15.天气太热啦!昨天买了框鸡蛋，到家变小鸡了!买了个凉席，一睡变成电热毯了!在路上遇到个陌生人，相视一笑，变熟人了!桌子太烫，麻将刚码好，居然糊了!天热大家注意防暑。

16.夏天炎热温度炽，保健养生别忽视;电扇久吹不合适，空调冷气勿长时;防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃;一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日!

17. 三伏天气热，日子不好过，烦恼不去想，防暑不能忘，朋友有关心，送你三个伏：家庭很幸伏，时时有祝伏，天天享清伏。

18.买了鸡蛋，变小鸡了!买了个凉席，变成电热毯了!汽车不点火自己着了!遇到陌生人，相视一笑，变熟人了!桌子太烫，麻将刚码好居然糊了!天热注意防暑!

19. 祝福无需合情合理，只要真情真意;好友无需天天联系，但需记心里。温馨关怀送给你：夏日高温多雷雨，行路多注意，防暑防晒防雷电，保重身体!

20. 我一般不发信息，要发就只发有创意的!以往陈词滥调被人笑，现在殚精竭虑就要图个高调，说出来不怕你拍案称妙，简约而不简单：天热注意防暑。

21.听说初伏到了，我们要打一场防暑的胜利战争，女战士们拿起遮阳伞，男同志备块毛巾常擦汗，小孩们记得冰棍身边有，老人常坐凉风边，初伏热了，亲爱的朋友记得防暑哦!

22. 好想你，发条信息告诉你：天气炎热，莫忘降温防暑;收拾心情，莫让烦躁来袭;卫生要好，莫让病菌侵袭;最后提醒一句：裸奔虽凉爽，安全要注意!

23. 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。

24.一句两句有点少，三句四句也蛮好，五句六句感觉妙，十句八句发牢骚，再多就会成烦恼。这条短信刚刚好，立夏节气要来到，防暑工作要抓牢，短信问候不能少!

25.买了鸡蛋，变小鸡了;买了个凉席，变成电热毯了;汽车不点火自己着了;遇到陌生人，相视一笑，变熟人了;桌子太烫，麻将刚码好居然糊了;天热注意防暑!

26. 吃口西瓜笑哈哈，甜甜蜜蜜过一夏;吃根雪糕凉凉心，没忧没恼过一夏;喝碗酸梅加冰块，防暑消凉过一夏;祝你夏天好心情，畅畅快快精神棒!

27.初伏到，真热闹，起早饺子中伏面，末伏烙饼炒鸡蛋，吃下幸福和美满，时刻心情快乐赞，甜甜蜜蜜永常伴，祝福牢记在心间，幸福生活到永远!初伏到了，也要记得防暑哦!

28. 夏日高温难耐，生活枯燥无趣，工作生活很累，自己身体宝贵，白天注意防暑，晚上早点去睡，你我相扶同事，提醒到位免费。

29. 风儿凋谢了花朵，雁儿传出了信息，秋风吹散了落叶，思念写满了心田，是处暑的到来给我们带来了一丝丝初秋的清凉与祝福。朋友，请注意降温防暑!

30. 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!

31. 夏日里为你捧一杯清茶，以温馨的问候为叶，芳香的祝福做花，用暖暖的热情为水，宽容的包容当杯，让你的炎热不在，平静入怀，喝出清凉好生活。

32. 炎炎夏日暑气浓，立秋燥热仍涌动，开冷气，静心情，防暑工作要注重，喝冷饮别放纵，外出烈日别惶恐，遮阳伞备包中.立秋防秋老虎，立秋快乐。

33. 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!

34.炎炎夏日暑热绕，教你防暑小妙招，常饮温水促循环，祛暑饮品多喝好，绿茶姜丝各五克，沸水冲泡十分钟，盛夏时节来一杯，清热舒心功效高。愿你安康!

35. 夏日星空月影迷，短信作船载着你，烟波江上风景秀，一缕清凉淀心底。抚去夏日烦躁意，波光粼粼映旖旎，点点祝愿点点在，换作静心醉梦里。

36. 赤日炎炎似火烧，马路变成停车场。公交私车都抢道，横七竖八心焦躁。小小摩擦少计较，早晚高峰多体谅。都是世界一微尘，知足常乐心豁达。

37. 品名：静心口服液。成分：包容，和谐，真心化合物。功能主治：去烦躁去寂寞，添温馨增友谊。适用人群：心情烦躁者，抑郁者

38. 艳阳高照，酷热难当;发条短信，祝君健康;降温防暑，喝绿豆汤;消热消暑，清除疲惫;最后提醒：悠点工作，不可太累，来日方长，身体宝贵!

39. 切忌烦累，抛掉郁闷，快乐跟随;祝福陶醉，时刻提醒，防暑必备!国际海洋日到了，发条短信，让你知道，友谊可贵!我的宝贝，天天快乐哈!

40.对你牵挂无休止，发条问候诉情丝，炎炎烈日已至，防暑降温莫太迟。聊聊开心乐事，生活趣味相知。朋友是一生的福祉，记得常联系，让友情温暖彼此。

41.防暑秘决：高温橙色预警，可多喝橙汁，冰冻更佳。高温红色预警，可多吃西红柿，凉伴最佳。高温绿色预警，喝绿茶，吃绿豆，施绿肥，戴绿帽子即可!

42.初秋养生有门道，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!祝你快乐!

43.心是一种感情，静是一番风景，心静是一时安宁，一时安静，一时安心，一时安定。时值炎炎夏令，愿我的知音：无事人能安平，有事心却不惊。时刻保持心静，独赏一番风景。

44. 大夏天，希望你做五讲四美三热爱的模范：讲轻松，讲凉爽，讲防暑，讲营养，讲休闲;做得美，吃得美，穿得美，玩得美;爱开心，爱幸福，爱健康!

45. 眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。宁静是美夏如春，安定最乐暑如寒，相逢一笑无恩仇，心灵常悟爱如天。祝君常念静心词，轻松度夏乐无边。

46. 夏季炎热，注意防暑。多喝热茶少吃冷饮;多吃果蔬少吃肉类;多吃酸少吃甜;多用扇子少开空调。稍安勿躁，心静自然凉。记得照顾好自己哦!

47.持续高温天闷热，防暑降温莫忽略，冷饮冷食谨慎吃，胃肠感冒别忽视。朋友牵挂莫忘掉，你安我康最重要，还要保持心情好，不急不恼不烦躁。祝天天快乐!

48.友情提示：苦味食物具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。适当吃些苦瓜等苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

49.一句两句有点少，三句四句也蛮好，五句六句感觉妙，十句八句发牢骚，再多就会成烦恼。这条短信刚刚好，立夏节气要来到，防暑工作要抓牢，短信问候不能少!

50. 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!

51. 也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱毛不到漂亮的衣服，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。

52. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

53.品名：“暑天祝福”。成分：感情、思念、短信类真心化合物。性状：纯真透明真液。功能主治：防暑，去寂寞，添温馨，增友谊。注意事项：本品只对知己使用。

54. 南方六省洪涝，江西抚河决堤。梅雨季节，高温高湿，防洪也要防暑，注意安全，讲究卫生，保重身体，祝你安全度夏、健康度夏、清凉度夏!

55.有一段时光，刻骨铭心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

56. 不得意时，给时钟多加点油让它走快些;得意时，给时钟的齿轮上加点锯末，增加阻力，让它走慢些，时光遂道哲理。

57. 夏日黄昏，陪你青柳岸旁。夕阳余晖轻扬，拭去你每日彷徨，河中鱼儿轻跃，飞吻圆晕荡漾，我将祝愿化作繁星茫茫，伴你静静聆听虫儿的歌唱。

58. 夏日天气相当热，注意防暑保健康，绿豆凉茶解燥渴，金银菊花去暑热，清凉饮品不离口，柠檬薄荷透心凉，短信为你遮太阳，绿荫底下神清爽!

59.亲爱的朋友，夏天到来，天气转热，记住防暑，记住防晒，身过常备白开水，出门不忘带把伞，防暑降温最主要，心平气和身体好，常记我的祝福伴身边。

60. 酷热贴士送你保健康：红枣鸡蛋烧，黄芪来炖鸡，滋补身体营养足;凉粉酸梅茶，绿豆降火汤，消暑解热笑脸迎;葱葱蒜蒜来作伴，预防疾病不可少。

61. 愿化作电扇围着你转，愿化作空调治你冷暖，愿化作清雨带来日夜思念，愿化作清风送来问候不断。懂你的夏天，愿用我的一切给你一份凉爽的爱恋。

62. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

63.天气太热，我用短信提醒你注意防暑;天气很闷，我用短信提醒你注意透风;人易犯困，我用短信提醒你注意提神;人易寂寞，我用短信提醒你注意陪陪我!

64. 一个夏日的午后，很热;一语简短的信息，很真;一个真心的朋友，很纯;一句贴心的问候，东度免费资源网送你：夏天热，注意防暑，爱惜身体!

65.今年夏天，特别浪漫!冰镇的啤酒，淡淡的忧愁，漫长的假期，静静的叹息，轻舞的短裙，飘扬的秀发，沉沉的睡眠，深深的思念，有你的夏天，有一份特别的浪漫!

66. 夏日来临，为“防”止你忘记我，念在“暑”你最挂念我，意在“降”低夏日炎炎热火，为“温”暖你想我的心，特送你“防暑降温”短信一条。

67.天热了，送你冰棍，爱在清凉中;天冷了，送你火炉，爱在温暖中;生病了，送你药片，爱在关怀中;孤单了，想你了，爱在思念中。久爱日，爱你久久。

68. 当酷热渐渐靠近，才发觉七夕也悄然而来，这一刻什么都可能忘记，惟独忘不了的是向你轻轻地说声：你快乐，我就开心，祝每一天快乐!

69. 夏天气温热过度，要把身体多照顾;早晚凉时加衣服，外出防晒保皮肤;喝水多多身体护，常吃水果营养补;平时防暑别疏忽，生活才能更幸福!

70.夏季到来气温高，降温防暑别忘了，烈日炎炎需防晒，高温天气休息好，凉爽饮料适当饮，游泳池里泡一泡。心静自然生凉意，轻松一笑烦恼消!夏至快乐!

71.春之末，夏之初;艳阳明，幸福追;微风煦，快乐吹;河水清，吉祥水;燕子舞，烦恼飞;柳笛鸣，事业辉;身心爽，佳影美;送问候，情描绘;祝福友，好运围。祝你快乐哟!

72. 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!

73.我在最真挚的短信里，融进春花的清香，甘泉的甜美，秋风的惬意，冬雪的美意还有我深深的祝福，轻柔如风地发给你，让你心静不急躁，酷热自散美如意!

74. 炎热的夏天，我用池塘的荷叶为你遮阴，做一碗清香的绿豆汤为你降温，再做一把扇去为你扇去清凉的风，让你度过一个凉爽的夏天!

75. 恋恋冬日，祝你健康每一天，辛福每一天。

76.干不完的工作，停一停，放松心情;接不完的应酬，辞一辞，身心健康;尽不完的孝道，走一走，回家看看;走不完的前程，缓一缓，漫步人生!天热了，注意防暑爱护身体!

77. 温馨提示：夏天汽车加油，不要满箱，加三分之二以下就好，天热防止车自燃。

78. 心静自然凉，夏日养生重养心。天气炎热易烦躁，保持平和心态好。多吃蔬果来消暑，吃出凉意好心情。合理调理拥抱好心情，愿你安然度夏季!

79. 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!

80. 喝凉茶，吃雪糕，注意防暑千万别忘了，勤洗澡，少外出，应对合适千万别烦恼。

81. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

82.我在最真挚的短信里，融进春花的清香，甘泉的甜美，秋风的惬意，冬雪的美意还有我深深的祝福，轻柔如风地发给你，让你心静不急躁，酷热自散美如意!

83. 当凉风与秋雨结伴，当黄叶与晨霜相依，当冷月共霞光一色，保重身体。防暑降温温馨 防暑降温的语句

84. 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，祝你工作顺利，爱情甜蜜!

85. 好想你，发条信息告诉你：天气炎热，莫忘降温防暑;收拾心情，莫让烦躁来袭;卫生要好，莫让病菌侵袭;最后提醒一句：裸奔虽凉爽，安全要注意!

86. 夏天养生需四清：情绪清净，防止心火内生;饮食清淡，清淡饮食防暑清热;居室清凉，早晚开门窗通风;出游清幽，多到清新幽静处所游乐。

87.清风徐徐，吹走心头的暑气，凉爽青啤，赶走腹中的热气，温情祝福，给你心田点点的凉气，短信问候，给你来带去热的丝丝凉意。收收心，安安神，给自己一个凉爽的脾气。

88. 勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干;不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦;希望你们身体好，防暑降温要保障;夏至养生很重要，工作同时望牢记!

89. 天气火热热难耐，教你一个消暑奇方：静静的躺着。因为心静自然凉。

90. 有失败是因为有成功，有痛苦是因为有欢乐。有美丽是因为有你在。长的丑别难过，中国人民感谢你的存在。

91. 一杯淡茶一点情，简单和谐;一滴眼泪一丝笑，真心无声;一个朋友一生在，快乐永远;一句祝福一幅画，美丽永恒。伸出手，你我一起来画出最美吧!

92. 忙忙碌碌不常相聚，却未曾把你忘记。伤感的句子

93. 夏日炎炎，祝清新围绕，心情愉快!

94.夏天温高湿度大，人易疲劳易困乏;白天泡上一壶茶，常喝消暑提神佳。食欲不振吃不下，少吃油腻和辛辣;常吃蔬菜常吃虾，多吃清淡多吃瓜。愿：吃出健康乐哈哈!

95. 气温渐渐升高，夏天已经来到。天热不要上火，烦恼快快滚蛋。空调不要猛吹，酷暑麻溜不见。短信传递清凉，祝你夏日愉快。

96. 天热注意防暑降温防晒。

97.花落是雨，花开是诗，花开花落是四季的赞歌;云散是美，云聚是缘，云聚云散是四时的浪漫。相识是缘，相知是情，相识相知是人生的感动，好朋友要珍惜!

98.干不完的工作，停一停，放松心情;接不完的应酬，辞一辞，身心健康;尽不完的孝道，走一走，回家看看;走不完的前程，缓一缓，漫步人生!天热了，注意防暑爱护身体!

99.天气纵然热，不可多食凉，瓜果虽然美，不可吃过量。心静自然凉，无咎不惊慌，不虞身自康，无忧心舒畅。避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便是清凉山。夏季高温，注意防暑!

100.柔柔的心，殷殷的情，伴着流火的八月，追着尘世的风，在你的博客上种下一棵花树，在你的心空缀上一朵彩云，让你时感受到心情的美丽。声声的祝福，美美的祈愿，是对永不飘落的情。祝您快乐每一天!

**夏天高温防暑关心祝福语**

1. 带你到海边吹风，清凉把你笼罩。带你到避暑山桩，凉爽把你围绕。送你最喜欢的饮料，由内而外感到逍遥。送你一段美丽的故事，静化心灵没有烦躁!

2. 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!

3. 夏日杯杯茶，降暑去温有妙效：一杯荷叶茶，降脂降火又清凉;菊花加枸杞，降火润喉明目佳;金银花泡茶，降火防暑效果妙。愿你喝出清凉一夏!

4.夏天讲卫生，可能变富翁;早上洗洗脸，防暑有保险，中午洗洗头，有人送你楼，下午洗洗腿，健康人更美，晚上洗洗脚，防止蚊子咬。睡前尿一尿，轻松好睡觉。

5.夏日炎炎，热火朝天;抽点时间，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。希望真心祝您：注意防暑保身体!快乐度过每一天!

6. 夏日炎炎的酷暑，短信不忘送祝福，百元大钞不胜数，吉祥如意可劲数，开心快乐天天数，大暑酷热要防暑;多吃水果才舒服。祝福给你终有所属。

7. 夏天气温热过度，要把身体多照顾;早晚凉时加衣服，外出防晒保皮肤;喝水多多身体护，常吃水果营养补;平时防暑别疏忽，生活才能更幸福!

8.夏天炎热温度炽，保健养生别忽视;电扇久吹不合适，空调冷气勿长时;防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃;一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日!

9. 夏季多喝啥咸汤，要喝就喝番茄汤，补充水盐和营养，又能保护好心脏，番茄红素好给养，前列腺癌徒惆怅，凉后再喝更舒畅，消暑解乏味更香。

10.拥一丝清凉的细风，端一杯甘醇的山泉，轻轻地送去我最真诚的祝愿，愿你在这个炎热的夏天里，精神饱满乐悠悠，开心事儿绕心头，好事不断跟你走，静心无恼美不休!

11.灯影桨声里，采莲渔船迟迟归;梦中丝竹中，湖光暮色缓缓合。自然之曲，绝美如诗。炎炎夏日，纵不能到此佳境，单单品读此种文字，也得心灵清爽。愿友夏日安好。

12. 我愿化作那一缕最轻柔的微风，悄悄的将你缠绕，我愿变成那一汪最清凉的泉水，缓缓的流入你心，我愿化为那一曲最动听的音乐，轻轻的拂去疲惫!

13.太阳当空照，朋友你莫烦恼，炎炎夏日似火烧，夜来还有蚊子扰，要想度个爽心假，心境心境很重要。看看书来读读报，国事家事都知了，吹吹风啊品品茶，烦心事儿都抛了。

14.高温天气好，免费洗桑拿;冷饮卖得快，老板数钱忙;小孩打水仗，好过迷电脑;你么宅在家，网上来约会;用心诚一点，祝福一大箩，陪你安然度一夏!

15.轻轻的短信来了，正如我轻轻的来，我轻轻的将祝福送到，望你告别昨日的烦躁，那字里行间的文字，是我化作的一丝清风，只为吹散你眉间那一缕淡淡的清愁!

16. 心轻压力不压头，心静忧愁不烦忧，夏日酷暑炎炎至，清心静气放心头，管他热浪怎嚣张，我自平静学太极，心静自然生凉意，无忧无愁清凉有。

17.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，险躁则不能冶性，让我们随时都让自己静下心来吧，心静自然凉嘛。

18. 夏天养生需四清：心情清净，防止心火内生;饮食清淡，清淡饮食防暑清热;居室清凉，早晚开门窗通风;出游清幽，多到清新幽静处所游乐。

19.夏至热气涨，每天关心不相忘。小心防暑别太忙，注意身体保健康。一起走过风和雨，最亲关系叫同窗。昨日一别各东西，今天打拼各自忙。祝夏至愉快!

20. 夏至天，暑相连;养生道，有所变;饮清淡，食营养;重降温，防暑气;多遮阳，勤防晒;常运动，保健康;小贴士，短信传。愿你：夏日多健康!

21. 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。

22.有一段时光，铭记于心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

23.夏天养生需可靠，放热防暑最重要;勤洗衣服勤洗澡，皮肤健康身体好。多喝水来多吃菜，营养水分人人爱;空调冷气要少开，适应坏境添精彩。最后祝愿你安康，炎炎夏天多芬芳。

24. 白天高温依旧，防晒防暑防雨骤;夜间凉风嗖嗖，单衣薄被备床头。秋老虎也疯狂，千万提防保健康。你的冷暖挂心上，祝你幸福万年长!

25. 暴雨过后朗朗晴天，酷暑夏日多多休闲，热火朝天快乐流汗，跑个小步锻炼锻炼，勤喝茶润心间，睡午觉补睡眠，注意防暑养生保健，祝你开心过夏天。

26. 夏天到，要防晒，出门要防暑，要戴帽勤打伞。以下是小编为大家收集的关于夏季防暑降温的温馨短信!欢迎大家阅读!

27. 一岁难过关，唯有三伏天。养生很重要，防暑是关键。男食竹笋菜，清心似神仙。女饮玫瑰茶，调经驻容颜。早起和午睡，身体康又健。祝您夏日愉快!

28.高温天气切莫太累，注意防暑休闲开胃，真诚友谊难能可贵，丢开烦恼抛掉郁闷，追求快乐永不后退，短信祝福令人陶醉，有来有往快乐相随。愿你生活乐淘淘。

29.此短信性温和，清热解毒，绿色天然，无任何化学成分，防暑降温疗效显著，可消暑热，驱蚊虫，除烦闷，立夏当天发至亲好友，效果加倍，可保一夏无忧!

30. 也许一毛钱买不到珍贵的书籍，也许一毛钱毛不到漂亮的衣服，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。

31. 勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干;不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦;希望你们身体好，防暑降温要保障;夏至养生很重要，工作同时望牢记!

32. 盛夏撒汗如雨下，工作忙碌热增添，借此短信传关怀，多加注意要防暑，谨防身体闹罢工，短信虽短祝福多，愿你署夏开开心，工作顺利步步升!

33.夏天讲卫生，可能变富翁;早上洗洗脸，防暑有保险，中午洗洗头，有人送你楼，下午洗洗腿，健康人更美，晚上洗洗脚，防止蚊子咬。睡前尿一尿，轻松好睡觉。

34.按时睡觉，要起早床。熬夜懒睡，不能经常。有病早治，无病预防。春防寒冷，夏防暑湿。秋防风燥，冬防冻僵。不发脾气，忧愁扫光。胸襟开阔，寿命延长。

35.夏天到，热又燥，短信向你问个好;太阳照，大雨浇，气候多变防感冒;降火茶，是个宝，防暑降温效果好;短信到，有奇效，收到就会好运到。祝君安好!

36. 切忌烦累，抛掉郁闷，快乐跟随;祝福陶醉，时刻提醒，防暑必备!国际海洋日到了，发条短信，让你知道，友谊可贵!我的宝贝，天天快乐哈!

37. 三伏天养生三宝：一宝黄鳝，补中益气;二宝莲藕，营养消暑;三宝绿豆，清热解毒。三宝入口，三伏养生。注意防暑解热哦。

38. 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。

39.日子酸酸甜甜，人生忙忙碌碌，缘分简简单单，联系断断续续，惦记时时刻刻，我的祝福长长久久!我的朋友，天气慢慢炎热，注意防暑啊!祝天天快乐!

40. 夏日杯杯茶，降暑去温有妙效：一杯荷叶茶，降脂降火又清凉;菊花加枸杞，降火润喉明目佳;金银花泡茶，降火防暑效果妙。愿你喝出清凉一夏!

41. 七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

42. 夏日高温难耐，生活枯燥无趣，工作生活很累，自己身体宝贵，白天注意防暑，晚上早点去睡，你我相扶同事，提醒到位免费。

43.天气越来越热，我愿化作天空中一朵白云，为你遮挡灼热的阳光;我愿化作清晨的一滴雨露，为你带来夏日的冰凉;我愿化作河岸旁一缕清风，为你引来阵阵的舒爽，注意防暑。

44. 夏季天气多变幻，风狂雨骤加雷闪，虽然热得头发晕，心中老把你惦念：工作繁忙多注意，防晒防暑防雷电，安全第一请记住，开心快乐过夏天!

45.三伏：初伏，初伏，小心中暑;天热，天热，天天都热;下雨，下雨，夏天盼雨;清凉，清凉，清爽冰凉。短信提醒你：天热防暑!祝福送给你--雨后清凉!

46.夏日炎炎，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!

47. 夏天到，要防晒，出门要防暑，要戴帽勤打伞。天气热，要干净，吃东西要洗手，防止病从口入。身体好，心情好，心静自然凉，不劳医生开药方!

48.锄禾日当午，当心别中暑。户外别暴晒，小心日头毒。高温少作业，降温又防暑。衣服要宽松，吸汗更舒服。多喝盐开水，补水要记住。祝盛夏健康无忧!

49.好久不见，思念未曾减，火热祝福送上前。酷暑难耐，夏日炎炎，防暑降温常惦念。出门在外，谨防中暑，照顾好自己让幸福相伴。祝你拥有清凉的夏日!

50.烈日当空照，天干空气燥，多行阴凉道，防暑最重要，少饮冷食好，脾胃不需要，电扇适度调，小心寒气罩，水果必须要，水分能补到，运动适量少，平衡保持好。

**夏天高温防暑祝福寄语**

1. 酷暑天，希望你做五讲四美三热爱的模范：讲轻松，讲凉爽，讲防暑，讲营养，讲休闲;做得美，吃得美，穿得美，玩得美;爱开心，爱幸福，爱康健!

2. 风儿凋谢了花朵，雁儿传出了信息，秋风吹散了落叶，思念写满了心田，是处暑的到来给我们带来了一丝丝初秋的清凉与祝福。朋友，请注意降温防暑!

3. 天空中白云从不向天空承诺去和留，却朝夕相伴;星星从不向夜许诺光明，却努力闪烁;朋友从不向对方倾诉思念，却永远牵挂!朋友，天热了注意防暑!

4. 我这人一般不发信息，要发就只发有创意的。以往陈词滥调被人笑，现在殚精竭虑就要图个高调，说出来不怕你拍案称妙，简约而不简单：天热注意防暑。

5.七月流火气温高，防暑降温很重要。少吃油炸和烧烤，多吃绿豆龟苓膏。早晚莫忘一杯水，最好中午能小睡。睡觉空调莫太低，温度适宜才健康。

6. 炎炎夏日，知你心烦气躁，我特送清凉短信给你，冲冲凉水澡，听听古典乐，喝喝绿豆汤，深呼吸一下放轻松，心就静了，心静自然凉，祝你清凉一夏天。

7. 采几粒南国的红豆，捧几捧北国的冰雪，再加入几片清凉的薄荷，融入浓浓的祝福，为你酿制一杯清新透心凉的冰水，愿你清凉一夏天!烦恼燥热全散去!

8. 锄禾日当午，当心别中暑。户外别暴晒，小心日头毒。高温少作业，降温又防暑。衣服要宽松，吸汗更舒服。多喝盐开水，补水要记住。祝盛夏健康无忧!

9.叶子的离去也许是因为风的追求，但更多的也许是树的不挽留。如果你要离开我，要随风去看外面的世界，我愿意连根拔起，也要让你时刻感受到我的关怀。

10.想念你眼底的温柔，思念你嘴角的笑容，眷恋你深情的相拥，愿我们的爱到永久，宝贝，距离阻挡不了我的爱，我的心与你同在，愿它带给你严寒里的温暖。

11.本短信有“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”暖你被数落后砰砰跳的心!祝福一夏，送你清凉!

12.此短信性温和，清热解毒，绿色天然，无任何化学成分，防暑降温疗效显著，可消暑热，驱蚊虫，除烦闷，立夏当天发至亲好友，效果加倍，可保一夏无忧!

13.炎炎夏日暑热绕，教你防暑小妙招，常饮温水促循环，祛暑饮品多喝好，绿茶姜丝各五克，沸水冲泡十分钟，盛夏时节来一杯，清热舒心功效高。愿你安康!

14.有一段时光，刻骨铭心;有一份记忆，愈久弥香;有一种情怀，宽博伟大;有一个朋友，永远挂念;有一种祝福，如影随形;炎炎夏日，注意防暑，祝你安康!

15.高温天气切莫太累，注意防暑休闲开胃，真诚友谊难能可贵，丢开烦恼抛掉郁闷，追求快乐永不后退，短信祝福令人陶醉，有来有往快乐相随。愿你生活乐淘淘。

16.一句两句有点少，三句四句也蛮好，五句六句感觉妙，十句八句发牢骚，再多就会成烦恼。这条短信刚刚好，立夏节气要来到，防暑工作要抓牢，短信问候不能少!

17.夏天炎热温度炽，保健养生别忽视;电扇久吹不合适，空调冷气勿长时;防暑降温靠饮食，瓜果蔬菜要多吃;一日三餐要及时，营养补充要时时。愿你健康快乐在夏日!

18.夏天早晚气温低，最佳锻炼好时机。可以散步一小时，打球一小时;可以跳绳半小时，慢跑半小时。要记得带杯绿茶解解渴，别忘记带条毛巾擦擦汗。愿你健康舒适身体赞!

19.夏天来了，送你一杯菊花败火茶，为你舒肝又理气;送你一杯冰味爽心茶，为你解渴又消暑;送你一阵阵小微风，吹走你的烦燥和不安。发条短信送给你，我的祝福伴着你。

20.把清凉注入扇柄，给你随身携带;把关怀注入水瓶，送你时时关爱;把青春注入酷暑，送你年轻永在;把爱情注入花香，送你热恋常在!夏日炎炎，祝清新围绕，心情愉快!

21.静”能解决灾危;“静”能修身养性;“静”能化险为夷;遇事忍为妙，处事容为佳，静心万物静，心静自然凉!炎炎夏日，送来清凉又温馨的静心祝福，愿你开心过好每一天!

22. 出门去，要带帽，晒黑了皮肤可不好，天气热，水备好，及时补水身体好。

23.静静的欣赏蔚蓝的天空，静静的欣赏自由的云朵，静静的欣赏悠闲的雨帘，静静的欣赏漂游的清风。静静的祝福捎给你静静的心态，静静的夏季享受淡淡的幸福。

24. 炎炎夏天，奉上真诚的问候，愿它化做晨溪与朝露，清凉惬意滋润心头，吹响祝福的风笛，为您把锦瑟弹奏，祝清凉每一天。

25.花落是雨，花开是诗，花开花落是四季的赞歌;云散是美，云聚是缘，云聚云散是四时的浪漫。相识是缘，相知是情，相识相知是人生的感动，好朋友要珍惜!

26.天空中白云从不向天空承诺去和留，却朝夕相伴;星星从不向夜许诺光明，却努力闪烁;朋友从不向对方倾诉思念，却永远牵挂!朋友，天热了注意防暑!

27. 温馨提示：夏天汽车加油，不要满箱，加三分之二以下就好，天热防止车自燃。

28. 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!夏天快乐!

29. 盛夏撒汗如雨下，工作忙碌热增添，借此短信传关怀，多加注意要防暑，谨防身体闹罢工，短信虽短祝福多，愿你署夏开开心，工作顺利步步升!

30. 有失败是因为有成功，有痛苦是因为有欢乐。有美丽是因为有你在。长的丑别难过，中国人民感谢你的存在。

31. 信用这东西积累起来很难，毁坏起来却很容易。花十年时间积累起来的信用，可能会由于一时的微小的言行而丧失。

32.天气纵然热，不可多食凉，瓜果虽然美，不可吃过量。心静自然凉，无咎不惊慌，不虞身自康，无忧心舒畅。避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便是清凉山。夏季高温，注意防暑!

33. 菩萨是用来拜的，老婆是用来爱的，门槛是用来迈的，摩托车是用来踹的，对你的关心永远都是最实在的，天气热了出门别忘了带伞，注意防暑降温!

34. 风从双肩掠过，雨从指尖滑落。一切相遇都是一种缘分!文字传递我的祝福，真诚洒满你的空间。愿朋友永远幸福快乐!

35. 夜晚明月藏，窗外寒风翔;伸手出被窝，手儿即冰凉;夜了早点睡，身体保健康。

36. 忙忙碌碌不常相聚，却未曾把你忘记。伤感的句子

37. 勤劳户外工作者，炎炎夏日把活干;不怕骄阳毒似火，投身建设不言苦;希望你们身体好，防暑降温要保障;夏至养生很重要，工作同时望牢记!

38.人丹有清热解暑、避秽止呕之功效，是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛等症。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。

39. 心静自然凉，夏日养生重养心。天气炎热易烦躁，保持平和心态好。多吃蔬果来消暑，吃出凉意好心情。合理调理拥抱好心情，愿你安然度夏季!

40. 暑假到，愉悦到，轻松短信也来到，书本功课暂且抛，浪漫爱情天天泡，街头小吃尝到饱，烤鸭啤酒加饮料，招蜂引蝶把舞跳，狐朋狗友共通宵。

41. 如果春天走了，我会在夏天等你;如果月亮走了，我会在黎明等你;如果太阳走了，我会在夜晚等你;如果你不理我，我会一直打电话骚扰你!

42. 微风动铃清脆响，绵丝细雨添清凉，泛起水波驱热浪，摆动柳枝风清扬。夏日祝福似冰棒，甜蜜凉爽心中享，一句问候情意长，消暑去热保健康!

43. 酷热贴士送你保健康：红枣鸡蛋烧，黄芪来炖鸡，滋补身体营养足;凉粉酸梅茶，绿豆降火汤，消暑解热笑脸迎;葱葱蒜蒜来作伴，预防疾病不可少。

44.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，夏天来了，注意防暑。

45.我是个粗心大意的人，记性也不好，经常忘记吃饭忘记睡觉，甚至忘记呼吸，但总是忘不了提醒你：白天烈日高挂，要注意防暑;夜晚气温下降，要记得添衣加裳。

46. 送你一个笑脸，带着清爽的笑颜，送你一个问候，夹着凉爽的语言，送你一个祝福，裹着清凉的爱意，送你一个希望，冰凉驱赶烈日炎炎!

47. 椰风冰茶王老吉，流进心里美滋滋，西瓜桔子水果汁，嚼在口里甜蜜蜜。扎啤冰块拌凉皮，相互对望笑眯眯，清风明月星影稀，祝你夏日静心剂。

48. 夏日处事莫心急，论理要分白与黑，聚会应酬少喝醉，伤心朋友多宽慰，事前畅谈开心扉，事后莫要去追悔，静坐常思己之过，闲谈莫论人是非。

49. 绿叶红花夏当时，流水清风山涧戏。花鸟鱼虫共嬉戏，甘露淋身心惬意。微风蝉鸣拂心际，静心清凉自然予。愿你夏日清净心，凉风送爽在身际。

50.夏天想要心情好，静下心来最重要，方法还需用得巧，喝凉茶，吃西瓜，吹海风，定让你把心静了，听音乐，写小诗，把嗑唠，让你心情不烦躁。静下心来很美好。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！