# 中伏天防暑降温问候语

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-17

*中伏天防暑降温问候语（精选5篇）中伏天防暑降温问候语 篇1　　1、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!　　2、热天人们出汗较多，体内的水分氯化*

中伏天防暑降温问候语（精选5篇）

**中伏天防暑降温问候语 篇1**

　　1、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!

　　2、热天人们出汗较多，体内的水分氯化钠和水溶性维生素(主要是维生素B和维生素C)也会随着汗流失不少，引起水盐代谢失调;要注意补养啊。

　　3、送你一杯早茶：以芬芳的祝福为叶，以温柔的叮咛做花，再以沸腾的热情为水，宽厚的包容当杯。喝出你一天的好心情和一季的好运！

　　4、日子过的好快，夏季已经到来。天热着急上火，多吃蔬菜水果。早晨不能贪睡，夜晚辈子要盖。烦恼统统滚开，天天笑口常开。短信传递关怀，友谊实实在在!

　　5、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!

　　6、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!愿你有个清凉的夏日。

　　7、山，峰峦雄伟;水，碧水微澜;天，碧空如洗;地，广阔无垠;海，浩瀚无边;阳，赤日炎炎;人，熙熙攘攘;你，快乐追随;我，衷心祝愿：夏日愉快!

　　8、删除昨天烦恼，选择今天快乐;设置明天幸福，储存永远开心。取消世间偏见，粘贴美好心情，复制醉人风景，祝你畅快游整个夏天-----永远快乐!

　　9、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。

　　10、生命辉煌，健康宝贵;天气炎热，勿太劳累;革命工作，哪算到位;劳逸结合，问心无愧;此条信息，聊表安慰;用心良苦，万望领会。记得好好休息哟!

　　11、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!

　　12、诗歌的美丽在于唤醒内心浪漫，散文的精彩在于呼应心灵回声，小说的神韵在于延伸生活憧憬，短信的魅力在于提示你：这个夏季被人惦记是一种幸福!

　　13、手机一叫，短信来到，短信内容，我早知道。夏日来临，送你惊喜，短信祝福，不多不少。不急不躁，不烦不恼，心平气和，安乐过好!祝你夏日心情好!

　　14、数了又数，天气酷热，注意防暑;少数多数，数不胜数，朋友祝福，你最清楚。暑期送你冰爽，心静自然清凉!

　　15、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。

**中伏天防暑降温问候语 篇2**

　　1.大暑三伏天，湿热不一般，虽是酷热难耐时，也有夏趣可入诗，春有杨柳青，夏可赏芙蓉，秋有虫低吟，暑夏有蝉鸣，冬有雪片片，夏季可游泳，享受夏之趣，大暑也轻松。

　　2.大暑来到三伏天，炎热似烤立不安。老年朋友多保重，身体不适少晒阳。早晚锻炼身体棒，防暑菊茶绿豆汤。中午休息精神爽，食材清淡少病难。大暑淡然。

　　3.大暑来临三伏天，高温酷暑炎难挡。彩信发送你听看，泉水叮咚溪水孱。天空祥云密布满，凉风细雨伴君爽。清凉舒心甜美笑，幸福生活溢美满。祝大暑健康。

　　4.三伏到了，家人给你无微不至的关怀，朋友给你至真至诚的问候，阳光给你极致豪迈的热情，江湖给你至高无上的地位，我，给你福至心灵的祝愿：保重身体！

　　5.把清凉折成星，用微风作许愿瓶瓶，以幸福命名，用快乐画图，以舒畅着色，在许愿瓶上画出祝福的图画，把清凉的星星装进微风的许愿瓶。聘请最信任的你，保管许愿瓶，做许愿瓶永远的主人。在这个三伏天里，让它用清凉永远陪伴你。

　　6.岂曾有扇可摇风，且喜过徐三伏暑。

　　7.伏天到啦，可别冒傻，注意休息，安全度夏，吹吹冷气，吃吃西瓜、听听音乐，品品清茶，发发短信，送送牵挂，降温防暑，康乐最佳。

　　8.岳阳三伏正炎蒸，爽气凄风见未曾。

　　9.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。

　　10.特殊天气，我最关心你；三伏季节，我最牵挂你；我精心编制祝福短信，散发水果香味，饱含凉爽情意，在你最需要的时候及时发给你，祝你伏天开心惬意！

　　11.三伏到，送你一盏空间，里面有凉意，能消除热气，送你一棵“神农草”，吃后有奇效，能消除暑气，送你一条短信，看后幸福快乐随即到。

　　12.三伏到来，避免暴晒，劳逸结合，多吃蔬菜，油腻辛辣，最好拜拜，茶水常喝，放松心态，睡眠充足，烦怒要戒，防暑药物，随身携带，健康度伏，欢乐常在！

　　13.小暑来到正三伏，此时瓜果已成熟，苦瓜茄子多进补，经常翻洗晒衣物，多吃蔬菜多运动，睡眠一定要充足，心情愉快你作主！

　　14.三伏长夜漫漫，高温蒸煮思念，辗转反侧难眠，欲发短信畅言，又恐扰君梦魇，外出乘凉池边，听取蛙鸣一片，愿君夜夜安眠，美梦连篇浮现！

　　15.月亮缺了还圆，天空阴了还睛，路途崎岖会平坦，叶落还会花烂漫，三伏酷热终有时，处暑到来凉爽天，云淡风轻心高远，金秋数你最圆满。祝你处暑快乐！

　　16.三伏到，为你办张充值卡。存入一片绿叶，收获一丝清凉。存入一点爱心，收获一个梦想。存入一声祝福，收获一世安康。

　　17.三伏炎热非等闲，带支藿香防头眩，少吃油腻别上火，多吃青菜和水果，关心短信送身边，健康幸福每一天。

　　18.三伏过后秋老虎，关注天气准靠谱，防暑防凉防感冒，多养多防多进补，长发短信长问候，关注关心关怀来，朋友丰收指日待，祝愿朋友想事成。

　　19.三天热得像在火里烤，树上的知了不停地叫，沥青马路被太阳烤得软绵绵的。伏天真的太热了！

　　20.送你一滴夏雨，带给你冰凉清心。送你一阵夏风，拂去你疲倦忧伤。送你一句夏日祝福，捎给你惦念关怀。初伏天气照顾好自己，愿你心情舒畅健康常伴！

　　21.阳光烈了一点，天气热了一点，汗水多了一点，心情躁了一点，不如从容一点，看得淡然一点，过得快乐一点，走得自在一点，愿你幸福不止一点点！

　　22.月亮缺了还圆，天空阴了还蓝，路途崎岖会平坦，叶落还会花烂漫，三伏酷热终有时，初秋到来凉爽天，云淡风轻心高远，生活数你最圆满。祝你快乐！

　　23.三伏暑甚，炽热炎炎，树下休闲，凉静自然，熬过旬日，秋意爽延，朋友关心，胜似秋现，有我祝福，你可安眠。

　　24.三伏风光，千里热疯，万里汗飘。望长城内外，惟雨茫茫。全国上下，温度偏高。蚊虫骚扰，知了叫嚣，欲将祝福全抵消，君莫笑，祝福无可挡，已将你抱。

　　25.三伏到，手机闹，谁的祝福呱呱叫，天气燥，把茶倒，碳酸饮料咕咕闹，烈阳照，温度高，出门要戴遮阳帽，冷水澡，吹空调，温度骤降易感冒，朋友好，祝福妙，转发祝福三伏消。

　　26.三伏，三招就将它治服：一招先静心，莫要焦躁莫要急，时刻保持好心情。二招重饮食，清淡祛火多素食，水果蔬菜搭配齐。三招休息好，早睡早起重作息，拥有强大抵抗力。掌握以上三招转主题了，这个三伏的结束了！

　　27.这么热的天还能约出来的人，那都是生死之交。

　　28.送你一片夏雨，带给你冰凉清心；送你一阵夏风，拂去你疲倦忧伤；送你一句夏日祝福，捎给你惦念关怀：初伏天气照顾好自己，愿你心情舒畅健康常伴！

　　29.偶尔的繁忙，不代表淡忘；新一天的到来，愿你心情舒畅；曾落下的问候，这次一起补偿；所有的关心，凝聚成这条短信，愿你每一个明天都比今天幸福。

　　30.心外无一物，不是逃避，而是随意；心如明镜悬，不是计较，而是灵巧；心静自然凉，不是懒惰，而是超脱。初伏时节，愿你从容面对炎热夏天，快乐每一天。

　　31.冬练三九，夏练三伏，顺应四时，适应寒暑，热天锻炼，汗腺加速，适时锻炼，以防中暑，游泳健身，最好项目，千万注意，莫在中午，贴士记牢，祝你幸福！

　　32.送你“呼呼呼”，凉爽的风吹呼呼。送你“啪啪啪”，豆大的雨把地面打。送你“咕噜噜”，白开水要多喝。送你“嘀嘀嘀”，祝福短信送关心。送你“哼哼哼”，不怕三伏的炎酷。

　　33.天气渐热防春燥，贴士送你小诀窍。芹菜和梨子，寒性果蔬可多食，清热解毒正当时；早起别怕累，泡点蜂蜜水，防燥滋润心情媚；上火长痘痘，补充维生素，还有深海鱼油和矿物质；吃饭要准时，三餐有规律，不要饥一顿饱一顿；大鱼和大肉，肥腻食物要忍口，愿健康与你永相守。

　　34.君不见走马川行雪海边，平沙莽莽黄入天。——岑参《走马川行奉送出师西征》

　　35.赏一季的繁花，幽香满天；看日出日落，霞光溢彩；听露珠轻落，柔声细语；望晨曦的曙光，光芒万丈；赏繁星点缀的夜空，明月如画。人生前行的路上，风雨过后是阳光，朋友之间，离别过后，思念渐长。三伏天又到，炙热难消，愿我的祝福给你清凉，伴你安康。

　　36.快乐每一天，乐观每一天，遇到困难，不退缩，这样就会在炎热的时候感到一丝丝的清凉。

　　37.如果您能不停顿阅读并理解，那么恭喜你中暑了！我来做你的电风扇，吹走三伏的高温。我来做你的电蚊拍，电死咬你的蚊子。

　　38.三伏酷暑难耐，整天疲劳难怪。喝碗绿豆汤，解暑又舒畅；吃一瓣西瓜，降火更清爽；发一条短信，问候不能少。祝你愉快！

　　39.三伏无多暑渐微，登临清晓试缣衣

　　40.遇事三思，免除粗心鲁莽；一日三省，定然谨慎不忙；日上三竿，送来滚滚热浪；夏进三伏，送来祝福悠长。今天进伏心情朗，祝你开心幸福喜气扬！

　　41.一官走王事，三伏在道途。我非褦襶儿，亦尔困驰骛。

　　42.野老与人争席罢，海鸥何事更相疑。《三月晦日偶题》宋秦观节物相催各自新，痴心儿女挽留春。

　　43.三伏长夜漫漫，高温蒸煮，辗转反侧难眠，欲发短信畅言，又恐扰君梦魇，外出乘凉池边，听取蛙鸣一片，愿君夜夜安眠，美梦连篇浮现！

　　44.三伏养生很关键，进出水分不一般，多喝白开水，少喝酒几杯，身体多出汗，胜过吃大餐，保持盐分足，注意酸碱度，自身体质自己明，针对体质选水瓶。

　　45.正喜风清三伏暑，已看雨压九衢尘。

　　46.三伏到，来支招：充分休息把觉睡，避免着凉要盖被，清洁皮肤勤洗澡，瓜果蔬菜少不了，调节饮食最重要。

　　47.天燥实是心燥，心燥实是外扰，外扰实是在意，在意实是未静。送一则短信，祝朋友在夏日里静心静气，静如止水，宁静致远。

　　48.人生贵在心态二字：心若凉了三伏也严寒，心若热了寒冬似六月；心若倦了热闹也孤寂，心若恋了宁静也喧嚣；心若苦了蜜罐亦黄连，心若甜了无味也有味。

　　49.三伏闷热湿气大，流行疾病易诱发，游泳太极加旅游，适当运动体质佳，日常饮食多甘凉，酸性食物加西瓜，补气去火有良品，牛奶瓜果和蔬菜。祝您度过清凉三伏，心情愉快！

　　50.暂过伊阙间，晼晚三伏时。高阁入云中，芙蓉满清池。

　　51.小楼森森阅三伏，清簟疏帘对棋局。

　　52.一叶知秋秋已来，两处闲愁不应该，三伏刚过秋老虎，四季丰收在旺台，五福临门门常开，六六大顺短信来，祝福朋友有收获，立秋过后笑颜开！

　　53.二消暑爽快、三消愁愉快。再送你“三笑”：一笑解百忧、二笑精神抖、三笑青春留。祝福你爽爽爽乐乐乐。

　　54.一只秋老虎，三伏之后出；早晚不拦路，叫嚣在正午；适当着衣物，蔬菜好进补；薄被要盖腹，睡前关窗户；友贫无常物，温情祝福为君来解暑！

　　55.三伏呢?来了；太阳呢?大了；气温呢?热了；朋友呢?这了；短信呢?到了；关怀呢?有了；祝福呢，你就瞧好吧：祝你三伏不中暑，快乐好心情！

　　56.昊天出华月，茂林延疏光。仲夏苦夜短，开轩纳微凉。

　　57.伏天到啦，清凉祝愿，愿我对你的无限思念，化成风缠绕你，让你无与伦比的清凉；愿我对你的无限祝福，变成伞保护你，为你挡太阳防冒汗，愿你在这个夏天凉气逼人！

　　58.纸老虎是空谈之象，耐热问题实在难比，三伏暑是转变之象，温度差别实在无力，冷暖自知要添减衣服，很是很不放心现在的你，注意身体。

　　59.三伏送你六心一提醒：心态放平，心境放宽，心门放开，心思坦然，心意斐然，心情跃然。提醒你和最最亲切的人这六心。

　　60.夏三伏，人生的道路是漫漫征途，精诚至，金石开，事业的辉煌不靠苦苦等待，莫迟疑，莫等待，朋友的牵挂总在茫茫人海，祝你生活愉快。

　　61.伏在肩头睡觉，让烦恼都睡着；伏在心口倾听，让悲伤都倾倒；伏在脑海淘宝，让寂寞都逃跑；我最亲爱的朋友啊，初伏天来到，愿你伏在夏天的怀抱撒娇，做回自己的主宰，快乐逍遥！

　　62.黄梅季雨哗哗，天气沉闷真不假！大笑三声哈哈哈，管他春秋与冬夏！平时工作压力大，编编短信减减压！打个招呼问声好，联系联系聊一下，祝你雨季心情佳。

　　63.桑拿天，赤日炎，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。

　　64.三伏烈日头顶悬，此时养生很关键。慎食油腻少甜食，晨起黄昏多锻炼。补气勿食生冷脆，上火要忌酸辣咸。冬病夏治有讲究，热敷可治关节炎。

　　65.“冷在三九，热在三伏”，夏天最热的时候今天才正式开始！

　　66.暴雨几时有，把酒问青天，不知天上宫阙，气温是何度，我欲乘暑归去，又恐流星火雨，高处若风寒，仙女不下凡，开空调，扇蒲扇，照难眠，不应有蚊何处长吻你的脸，夏有三伏酷热，冬有三九严寒，此事古难全，但愿伏不久，夜夜好睡眠。

　　67.送你一份清凉，精神爽，送你一束花朵，心情好，送去祝福贴心话，高高兴兴短信扬，关心朋友不迟疑，淡淡定定过三伏。

　　68.山不在高，有仙则灵，水不在深，有龙则灵，言语不在多少，有一颗真诚祝福的\'心就行。三伏到，祝福到，送你一声冰凉祝福，烦恼诸事都往脑后抛！

　　69.目望九霄云，谁顾三伏热。

　　70.冬有三九夏有三伏，你有问候我有祝福：工作顺利事业坦途，生活轻松悠闲无数，子孝妻贤家庭和睦，清凉永随开心永固，无烦无忧永远幸福。愿你三伏快乐！

　　71.祝融南来鞭火龙，火旗焰焰烧天红。

　　72.初伏饺子，二伏面，末伏大饼卷鸡蛋，夏天三部曲，曲曲都美味，初次相遇，二次相知，三次说出我爱你，夏天恋爱季，从初伏开始，夏天爱情已悄然来临。

　　73.孔子曰：三伏自远方来，不亦怕乎?少吃冷饮冰棍，不亦健乎?收到祝愿而转发给朋友，不亦君子乎?子贡答曰：对哉，对哉！

　　74.时值三伏之际，如果您感觉室外气温过热，欢迎您来我们这里参观，相信在观光一番之后，出门时您会感觉特别凉爽。——锅炉房

　　75.三伏金藏暑正隆，火云万里日轮红。

**中伏天防暑降温问候语 篇3**

　　1、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!

　　2、夏日炎炎酷难当，绿豆煲汤来解暑;夏日精神易倦怠，保持午睡旺精力;夏日肝火易动怒，泡茶来舒肝;夏日心情易烦燥，常听音乐陶情操;夏日高温外出少，短信交流不可少。

　　3、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!

　　4、好运已到，霉气全消;快乐已到，烦恼全消;清凉已到，暑气全消;凉风已到，热气全跑;凉爽已到，炎热全消;祝福已到，燥热全消;祝你过一个凉爽，快乐，平安的夏天。

　　5、炎热的夏天已来到，身体保健很重要。找点空闲，找点时间;跳跳小舞，跑跑小步;喝杯清茶，滋润心田;睡个午觉，补充睡眠;注意防暑，保重身体;祝你快乐过夏天。

　　6、凉凉如雪糕入口即化，酸酸如果汁开胃养颜，冷冷如冰，粉清热解暑，甜甜如凉糕回味悠长，爽爽如冰啤清爽无边，绵绵如可乐快乐无限，祝福味道，朋友制造!夏天快乐!

　　7、夏天到，锣鼓吵，户外活动变多了，出汗多，灰尘多，家里家外常清洁，多喝水，多吃菜，不急不燥身体好。早些睡，早些起，一天都会精神好，美好生活总伴你。

　　8、波轻漾，清新莲花快乐开放;风轻拂，岸边柳枝悠闲飘扬;雨轻舞，晶莹水珠流淌好运;话轻语，清凉祝福送你身旁：愿丝丝凉意驱暑气，带给你幸福如意!

　　9、山山水水两两相依，高高低低皆为秀丽，寻寻觅觅求得知己，多多少少都是情意，点点滴滴最为珍惜，忙忙碌碌为了生计，真真切切祝福遥寄：天热，注意防暑。

　　10、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!

　　11、夏天身影变成回忆，思念疯长茂密。往昔断断续续，青丝剪短情亦蓄。情歌洋洋洒洒，情谊小心翼翼。离别那个春天，祝福成长在夏日!

　　12、伏近，夏至到，天气带湿又热燥;注穿衣，防暑邪，饮食调养很重要;晚睡早起顺其然，居室舒适凉宽阔;游泳防暑又健身，养成习惯坚持好;生活品质有提高，工作顺心效率高。

　　13、天空蓝蓝云朵白，夏日荷花添色彩，小小短信表情怀，愿你夏季乐开怀。岁月匆匆添感慨，深深思念心中埋，真挚情谊深似海，友情之花万年开!

　　14、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。

　　15、夏日的清风拂去你的烦恼，带来清爽的愉快，夏日的细雨淋去你的忧愁，滋润你那灿烂的笑脸，夏日的问候带给你幸福，祝你过一个快乐的夏天。

　　16、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。

　　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、夏天早晚气温低，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、转眼已是夏天，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。

　　20、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。

　　21、抹绿荫，遮住骄阳，消退暑气;一缕微风，拂去烦躁，吹散疲惫;一眼清泉，滋润心窝，舒爽身心;一声问候，清凉解忧，爽心爽肺：愿你快乐，清凉度夏!

　　22、阅一本杂志，听一首老歌，坐一把摇椅，浇一朵花荷，养一只宠物，冲一杯莉茉，游一次池水，洗一身香波，发一条短信，赶一下酷热，送一份清凉，还有一个我。

　　23、天气火热热难耐，教你一个消暑奇方：正午太阳当空时，在无遮无拦的空地上使劲运动，一旦中暑，即可消暑，此所谓以毒攻毒、以“暑”攻“暑”。

　　24、手机一叫，短信来到，短信内容，我早知道。夏日来临，送你惊喜，短信祝福，不多不少。不急不躁，不烦不恼，心平气和，安乐过好!祝夏日心情好!

　　25、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。

　　26、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。

**中伏天防暑降温问候语 篇4**

　　1、天气变化真快，气温倒是不赖，出门注意防晒，多吃水果蔬菜，别把身体累坏，好好保持心态，祝你拥有清凉快乐的夏天。

　　2、天气热不要烦，那是因为我把对你满腔的热忱热爱热心热诚化为对你祝福的热流，愿你在这炎炎夏日里感受我对你热烈的问候：愿你的夏天热情洋溢而奔放!

　　3、天气热要多喝水，身体累要多休息，不要一个人走夜路，不要和陌生人说话，要是空闲时无聊可以想想我。

　　4、天气无常雨连绵，天晴倘若太阳现，高温如火来扑面，预防中暑与中毒，掌握两早和两晚，劳逸结合体康健。

　　5、天热别忘喝粥，伏天不会难受;绿豆粥除烦止渴，莲子粥怡心清火;赤豆大枣活血补气，香蕉粥清热解毒;粥类不宜过咸，轻松喝过夏天。

　　6、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。

　　7、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!

　　8、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!

　　9、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。

　　10、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。

　　11、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!

　　12、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!

　　13、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。

　　14、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。

　　15、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。

　　16、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!

　　17、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!

　　18、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。

　　19、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!

　　20、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!

**中伏天防暑降温问候语 篇5**

　　1、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。

　　2、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。

　　3、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!

　　4、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。

　　5、唱一首山歌，引来微风相伴;引一股山泉，奉上清凉缠绵;栽一盆植物，散发温馨无边;写一条短信，送去夏天祝愿：愿你夏天无烦怨，轻松快乐欢，天天心情好，事事顺心愿!

　　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、夏日升温不退，日子生机有味，挣钱工作太累，抽空打打瞌睡，个人身体珍贵，多吃瓜果才对，可惜没空聚会，发条短信不贵，祝你夏风陶醉!

　　8、为你求一阵清风，让你舒爽一夏;为你洒一片细雨，让你清凉一夏;为你倒一杯甘泉，让你滋润一夏;为你揽一朵祥云，让你好运一夏;为你送一句祝福，愿你温馨常拥，祝你温馨一夏!

　　9、心静万事归清静，静心心神变幽静。心静清风自然起，静心清凉在心际。心静品赏流水声，丝丝凉意润心脾。静心倾听虫鸟声，一片悠扬心闲怡。

　　10、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。今天小暑，注意防暑保身体，祝你快乐过夏天。

　　11、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!

　　12、春去夏来荷花香，池水绿，知了叫，青蛙跳。浪漫的夏天悄然而到，多变的永远是天气。愿淡淡的夏季风轻拂你的疲惫，暖暖的阳光传递我真诚的祝福!永远快乐!

　　13、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!

　　14、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!

　　15、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。

　　16、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!

　　17、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!

　　18、送你一阵清凉的爽风，让它带走你的汗水;送你一杯冰凉的饮料，让它带走你的烦躁;送你一句贴心的问候：夏季炎热，注意防暑!

　　19、送你百变冰箱，把赤日炎炎冰冻，让清凉夏日释放;把骄阳似火冰镇，让夏日凉风跑出;把烈日当空冷藏，让凉爽宜人散出，祝你凉爽一夏，快乐一生，幸福一世。

　　20、天气热，心要静，脾气情绪要管好。老板好，同事好，见面问候大家好。你帮我，我帮她，真诚合作心情好。多欢乐，少烦忧，身体健康精神好。

　　21、处暑到了，祝福少不了，送你一把“处”留香的扇子，让凉风吹走夏日的炎热，送你一片云彩，飘下幸运雨，把吉祥带给你，让你“暑”不胜“暑”，祝处暑快乐!

　　22、呼叫，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。

　　23、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。

　　24、夏天虽然热，生物活力大，树木长枝干，越长越茂盛，花草茁壮长，颜色特别靓，动物跑跳欢，早晨晒太阳，赶上好夏雨，神清气又爽，清爽度夏日，感受夏日美。祝君愉快度夏。

　　25、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。

　　26、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!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找