

# 上半年结束下半年开始的励志话(大全8篇)

岗位职责不仅可以让员工更好地了解自己工作的重点和方向，还可以帮助提高工作效率。完成岗位职责需要员工具备良好的时间管理和组织能力。下面是一些岗位职责的实例，供大家参考和借鉴。

## 上半年结束下半年开始的励志话篇一

这个假期是一个特别的寒假。这是我生下来为止，见过最冷清的重庆，最团结的中国，最伟大的白衣天使。这都是因为新型冠状病毒。

深蓝的天空中，河边的一只哈士奇正仰天长啸，好像一只狼，它似乎在说：“为什么不让我出门！”时常彻夜喧嚣的洪崖洞也黯然失色，常常呼啸而过的轻轨也消失无踪。河对岸的几栋大楼也模糊的倒映在水中，像一幅惨淡的山水画。然而，家里的生活就有趣极了，可以遨游”浴室大裂缝“”客厅大集市“”衣柜大促销“等一系列名胜风景区;也可以参加套圈，数车，数米等……一系列娱乐活动;还可以用”碰瓷“的方式多做几次清洁。

不过，在这疫情大爆发的时期，中国人民表现出了伟大的团结精神。各大企业和明星，小到每个老百姓，大到海外侨民，纷纷雪中送碳，向危难中的疫区伸出援助之手。还有中国的朋友巴基斯坦，我曾经看到过一个视频，疫区一仓库里，堆满了大小各种从巴基斯坦寄来的防护用品。正所谓”患难见真情“，大家团结一致，抗击疫情，实在让人感动。不过对我来说，只有好好待在家里，才是对祖国最大的一份贡献。

最后，我想祝愿大家：身体健康，也想告诉我的同学们：我想你们了，还想感谢那些伟大的白衣天使和在危难中伸出援

手的人，中国加油，世界加油，大家加油！

## 上半年结束下半年开始的励志话篇二

2. 当遗忘变成另一种开始，淡了回忆，痛最真实…

3. 放手后的微笑，只是用来掩盖疼痛的伤疤…

4. 什么天荒地老，什么至死不渝。都只是锦上添花的借口…

5. 怪天怪地，我都不会怪你，你有选择幸福的权利…

6. 躲在墙角掩藏那孤独而又不奢怜悯的伤…

7. 问：一只小狗在沙漠中旅行，结果死了，问他是怎么死的？

答：他是憋死的，因为沙漠里没有电线杆撒尿。问：一只小狗在沙漠中旅行，找到了电线杆，结果还是憋死了，为什么？

答：点线杆上贴着““此处不许小便！”

8. 当你下定决心准备出发时，最困难的时刻就已经过去了。那么，出发吧。

9. 我们一直在旅行，一直在等待某个人可以成为我们旅途的伴侣，陪我们走过一段别人无法替代的记忆。在那里，有我们特有的记忆，亲情之忆友谊之花爱情之树以及遗憾之泪！

10. 去了不同的地方，看了不同的风景，知道了不同的事，感悟了不同的人生。凌晨，随着滑轮接触地面，飞机一阵抖动，我终于说出了最后一句再见。

11. 有的事情现在不做，就一辈子也不会做了。

12. 每个人在他的人生发轫之初，总有一段时光，没有什么可留恋，只有抑制不住的梦想，没有什么可凭仗，只有他的好

身体，没有地方可去，只想到处流浪。人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情，让心灵去旅行！

13. 生活是一段奇妙的旅行，就在那一去无返的火车上。与那些新人和旧人们共同经历吧！也许这就是一个人无法抗拒的命运，有你有我也有他。

14. 对于旅行，从来都记忆模糊。记不得都去了哪些地方，看了哪些风景，遇到哪些人。尽管同学说，去旅行不在于记忆，而在于当时的那份心情。可是旅行的彼时那刻我的心情一直是好的吗？一直有记日记的习惯，可是，旅行回来，都懒得写日记来记录，可见内心底对旅行是多么的淡漠。

15. 一个人，一条路，人在途中，心随景动，从起点，到尽头，也许快乐，或有时孤独，如果心在远方，只需勇敢前行，梦想自会引路，有多远，走多远，把足迹连成生命线。

16. 梦想，并不奢侈，只要勇敢地迈出第一步。

17. 因为有梦，所以勇敢出发，选择出发，便只顾风雨兼程。

18. 旅游不在乎终点，而是在意途中的人和事还有那些美好的记忆和景色。

19. 如果你不出去走走，你就会以为这就是世界。

20. 赶快上路吧，不要有一天我们在对方的葬礼上说，要是当时去了就好了。

21. 在旅途中，我遇见了你，你我相识是缘分！看着你手中的戒指，你说，你可以把它取下来吗？当我要取的时候，你淘气的躲开了，你说只有有缘人才可以取下，我看着你手中的戒指，想做你的有缘人，可是我知道结果是惨淡的，但还是心

存希望!

22. 这里的风景美不胜收，真让人流连忘返。

23. 人生就是一次充满未知的旅行，在乎的是沿途的风景，在乎的是看风景的心情，旅行不会因为美丽的风景终止。走过的路成为背后的风景，不能回头不能停留，若此刻停留，将会错过更好的风景，保持一份平和，保持一份清醒。享受每一刻的感觉，欣赏每一处的风景，这就是人生。

24. 我们一路上兴致勃勃地参观，当夕阳西下时，才恋恋不舍地离开。

25. 我要准备好行李启程了，谢谢关心我的家人和朋友，为我祈祷平安就好。我的旅行，会有你们的故事陪伴，所以我不会孤单。放心吧。

26. 旅行是一种病。一旦感染了，你就再也无法摆脱。它还是一种传染病，最后你可能把这种病传染给其他人而你自己根本就不想从中解脱出来!

27. 旅游时最好的习惯：找个舒适的小店，挑张雅致的明信片，送给中意的ta背面写上：某年某月某日，下午某时，天气晴，我在某地，想念你。

29. 幸福就是重复。每天跟自己喜欢的人一起，通电话，旅行，重复一个承诺和梦想，听他第二十八次提起童年往事，每年的同一天和他庆祝生日，每年的情人节圣诞节除夕，也和他共度。甚至连吵架也是重复的，为了一些琐事吵架，然后冷战，疯狂思念对方，最后和好。

30. 要么读书要么旅行，灵魂和身体，必须有一个在路上。

## 上半年结束下半年开始的励志话篇三

- 1、松弛的神经，傻乐的表情，发直的眼睛，凌乱的衣衫，反穿着的拖鞋，桌上的剩菜残羹，这才是周末一个乱室佳人的优秀表现。好好放松自己，祝你周末开心！
- 2、阳光依然明媚，心情依然灿烂，热情悄悄积累，活力等待爆发，思念持续升温，问候滋润心田，春末夏初，享受一份悠闲的惬意，祝你周末幸福快乐！
- 3、有朋友同行是一种安慰有朋友鼓励是一种力量有朋友忠告是一种激励有朋友想念是一种幸福。祝福你朋友！
- 4、从早晨到傍晚，脚步匆匆不敢放缓；从明亮到昏暗，事务繁杂处理不完；从周一到周三，忙忙碌碌腰痛腿酸；鼓鼓劲好好干，本周已过半，周末到来享安闲！
- 5、最近天气多变，请注意您的身体健康，愿初夏的暖阳伴您度过一个轻松愉快的周末。
- 6、我的祝福占了你一周的七分之二，剩下的七分之二要你幸福，七分之一要你开心，七分之一要你幸福快乐，还有七分之一要你不烦恼，周末愉快！
- 7、周末送你几个影子：生活上，送你幸福快乐做影子；事业上，送你顺风做影子；爱情上，送你甜蜜做影子；友情上，送你真挚做影子。愿这些影子跟你形影不离！
- 8、如果平安可以预定，为你锁定一生平安；如果幸福可以预售，为你特供一世幸福；如果好运可以预约，为你安排美好运程。这个周末，祝福随行，幸福快乐出发吧！
- 9、忙碌的生活带走的只是时间，对朋友的牵挂常留心底，一声问候一个祝福，在这美丽神怡的日子里祝您周末愉快！

10、如果诗歌会笑，周末的一定最美丽，如果旋律会笑，周末的一定动听，如果天气会笑，周末的一定最舒适，如果幸福快乐会笑，周末的一定最幸福，周末幸福快乐。

11、一把伞，撑不起蓝天，却有温馨的相伴；一扇窗，留不住春天，却将美好映入眼帘；一声问候，洗不去疲惫，却重复了很多遍。周末放松身心，祝你一切遂愿！

12、丢掉包袱，抛下烦恼，放空自己，拥有周末好心情；亲近自然，拥抱阳光，呼吸芬芳，享受周末好时光。你的幸福快乐你做主，你的周末你享有！

13、拥有一份美好的心情，如拥有一份诚挚的祝福。愿您健康，愿您幸福快乐，但愿我千万个祝福永远陪伴您左右。

14、夏风微凉，吹来清新舒畅；夏雨连绵，带来湿润清爽；夏荷开放，沁人心脾之香；夏草拂荡，温馨迷人风光。周末祝福，用短信送上；丝丝清凉，直入你心房！

15、点点心意点点情信息声声传真情祝福问候送不停，愿你天天好心情，亲情爱情样样行，工作顺心事业成，钞票天天赚不停，一生幸福笑盈盈。周末愉快！

16、我代表左邻右舍大姨妈二姨婆三姑夫四姥爷及全国的男女同胞向你表示慰问，并愿你：爱情美满爽歪歪，金银珠宝进你怀！祝周末幸福快乐！

17、昨也过，明也过，天天开心过；忙也过，闲也过，日子好好过；穷也过，富也过；欢也过，笑也过，今儿是周末你幸福快乐过。既然是周末，今儿允许你灵魂出窍，记得眉开眼笑哦！

18、天空流星划过，我托它带几句祝福给你，谁知它竟然说：我是干大事的，这种小事你居然好意思拜托我？哎，无奈的

我只好给你发短信了：周末了，记得幸福快乐！

19、周末好！夏天到了，祝这整个夏季里，您的心情夏日的凉风般惬意舒爽；您的事业如夏日的阳光蒸蒸日上！

20、又到周末，忙碌了一周的您可以稍稍休息一下了，愿初夏的暖阳伴您度过一个轻松愉快的周末！

21、收集了春日的雨水，夏日的荷叶，秋日的凉风，冬日的梅花，以思念之火慢慢煎熬，作出一份冰爽之茶，希望为你驱赶夏日疲惫，祝你这个周末轻松愉悦！

22、人依旧，物依然，又到周末；想也好，忘也罢，只是问候；闲也行，忙也好，开心即可；今儿好，明更好衷心祝愿：周末幸福快乐！

23、和周末来个约会，让幸福连连看，让幸福快乐对对碰，让心情爽歪歪，让身体硬朗朗，让好运滚滚来，让烦恼忘光光，让问候来叙叙旧，多多联系，祝周末幸福快乐！

24、山中的夜晚，清风明月，我在石桌上摆两杯浓酒，一杯给你，一杯给我，思绪伴着酒香，对月遥祝，友情常在。祝你周末愉快！

25、生活忙碌才精彩，人生挑战才完美，爱情顺利才如意，事业进取才成功，有得有失才是生活，祝福你周末万事如意！

26、日子脱缰一样飞奔，忙碌一周转瞬即过；调整睡眠保持精神，放松身心忘掉工作；陪陪家人做做家务，约约朋友唠唠家常；祝我最好的同事，周末幸福快乐。

27。友谊是这个世界，人和人之间，最温暖的存在。赠与你，我醇厚的友爱。愿你的周末，因为这小小的祝福，平添一丝丝愉快。

28、带给你无限欢乐的，是周星驰；带给你英雄梦想的，是周润发；为你解读梦境的，是周公；让你享受悠闲的，是周末；送你美好祝福的，是朋友。周末愉快！

29、天宽蓝，心宽阔，又到周末；花也美，心也美，生活更美；路虽远，人虽远，牵挂不远；忙也行，闲也行，开心就行；你一言，我一语，常常联系。周末幸福快乐！

30、云淡风轻，随意放飞美丽心情！诗情画意，爱心在阳光下沐浴！盈盈笑语，管它哪堪泪水委屈！祝福为你，生活洋溢甜蜜温馨！周末愉快！

31、悠悠的云里有淡淡的诗，淡淡的诗里有绵绵的情，绵绵的情里有我轻轻的问候！

32、倾听祝福的心声，驱逐疲惫的`心情，接受幸福快乐的使命，振奋压抑的神经，将烦恼忧伤发配边境，让笑容成为美丽的风景，让休闲伴你一路前行。祝你周末幸福快乐！

33、如果生活是一条河流，愿你是一叶执着向前的小舟；如果生活是一只小舟，愿你是风雨无阻的水手。幸福生活，把握在自己手中！小小鼓励，愿你周末愉快！

34、随心，悠然；随性，淡然；随缘，怡然；随意，了然；随遇而安，泰然；随心所欲，超然。周末到，祝福绝不随便，愿你幸福快乐如影随形。

35、不因忙碌而忽略了问候；不因工作而忽略了休息；不因拼搏而忽略了健康；不因距离而忽略了联系。周末到了，朋友祝福在心底，暖暖问候莫忘记。

36、逝去的一天一天，丢失的一分一秒，挽着时间的胳膊，流失了青春年少。周末来到，有放松才有活力，停驻为了更好前行。好好的放松自己，明天才会更好！



37、辛苦工作何时了，寂寞知多少，今日喜逢又周末，压力不堪回首逍遥过。忧伤烦恼应不在，请将笑容改。问君幸福快乐何时休，恰似一江春水无尽头。周末幸福快乐！

38、周一工作排仔细，周二工作忙碌碌，周三工作一般般，周四工作快做完，周五工作结结尾，周六休息玩游戏，周日懒觉不早起，周末心情真欢喜，周末幸福快乐！

39、我愿变成一棵不会凋谢的树，为你解除视觉疲惫，我愿变成一缕清新空气，为你消除呼吸劳累，朋友，周末好好休息一下吧。

40、以粗茶淡饭养养胃，用清新空气洗洗肺，让灿烂阳光晒晒背，找群朋友喝个小醉，像猫咪那样睡睡，忘却辗转尘世的累，祝周末幸福快乐。

41、生活是平淡的，犹如蓝天下碧蓝的湖水。生活也可以是诗，在一路的奔腾中高歌。只要用心对待，每一个日子都是幸福。周末愉快！

42、眼罩戴好，光线不打扰，手套戴好，睡个充电觉。休息时间休息好，醒来更有新面貌，难得机会囫囵睡，周末不用起大早！

43、在高山让心飞翔，我会充满希望；在大海中畅游万里，我会充满力量；在今天为你送上祝福，我会幸福快乐异常。祝愿周末愉快！

44、翻开过去，总有牵挂你的点滴，想来真的不容易，没有遥远的传奇，有的只是平凡的累积，我要把最美的祝福给你，愿你周末如意。

45、亲爱滴，此刻的你在和朋友聚会，还是在熬夜看电影，你最最贴心的我提醒您：偶尔的放松是没问题地，但不要经

常，作息规律，有益健康！周末愉快！

46、周末去看你，送你一份礼：左手一只鸡，愿你吉祥又如意，右手一只鸭，愿你天天乐哈哈，中间一个大王八，福寿绵长永康安。

47、让心情放个假，带上行囊，去感受大自然清新的气息，去探听花开花落的消息，祝愿你的周末时光，美妙异常，轻松愉快。

48、问候朋友一声：周末幸福快乐！愿淅沥小雨下完你所有的烦和忧！愿温暖晨风吹拂过你的幸福快乐和幸福！愿你的日子天天阳光明媚，花香满园！

49、常有压力=工作不差！常去购物=有钱可花！常叹忙碌=价值很大！常有约会=年龄不大！常被训话=潜力很大！常收信息=有人牵挂！祝你周末幸福快乐！

50、岁月的更替不能改变来时的路，平淡的生活不能改变落寞的青春，但是我满满的祝福足以将你围绕，又一个周末到，愿你轻松又愉快。

51、周末，祝你幸福快乐更比“加乐比海”深，甜蜜更比“蜜西西比河”浓，幸福更比“福拉门戈舞”给力，健康更比“威斯康辛州”青翠！

52、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：周末幸福快乐！

53、天上下雨地上凉，风花雪月也芬芳，白云凌空心徜徉，风摇花开空气爽，珍视友谊恩情长，更要珍惜好时光，爱惜容颜补营养，抽空锻炼身体棒，亲朋好友勿相忘，春夏秋冬心激荡，周末有你记心上，一年四季都安康！

54、周末到，换一方水土，游山玩水放松心情；寻一刻宁静，抛开烦恼沉淀心灵；发一条短信，真挚祝福传递心意。愿周末愉快！

55、清风送来香甜，总会随你心愿，天空无限湛蓝，烟云转眼就散，太阳总是鲜艳，照耀你的心田，大海无比宽广，海岸连接山峦，美梦成真靠缘，万物随其自然，有你不会孤单，梦幻立马实现，祝你周末幸福快乐，幸福健康无边！

56、梧桐树下，踏碎一地的金黄；田野丛中，溅起一路的欢笑，大自然的风景多么美妙，周末悄悄又来到，愿你拥有一个开心周末！

57、幸福快乐像浪花，退去了还留下笑语声声；幸福像阳光，洒身上更觉得倍加温暖；祝福像轻风，追寻你送一份美丽心情！祝你周末愉快！

58、远离城市的喧嚣，躲开生活的烦恼，不再降温靠空调，野外山清水秀多美好。其乐融融家热闹，老老少少欢声笑，呼吸新鲜空气妙，夏季周末生活乐逍遥。愿你快幸福快乐乐健康保，幸福生活每一秒！

59、周末到了，放松的日子里，请别再忙碌，收到短信，为你送上温暖贴心；我的绵绵情意，化作短信，为你送上轻松开心。周末愉快！

## 上半年结束下半年开始的励志话篇四

今天是2月\_\_日，还有8天就开学了，在这个寒假里，我还是十分开心的。

在寒假里，我体会到了什么叫做“别拉我，我不想起来”，什么叫做“过年喽！过年喽！”，以及什么是“来啊！互相伤害啊！”但快乐的时光十分短暂，在我小学时光中，这个最后一

个寒假就要离我而去了，我还是蛮依依不舍的。

之前有个同学跟我说：“我们是学生，我们希望有六个月的假期，最好是一年两次！”我想，这是不可能的事，我还是喜欢读书的，能和同学“撕逼”，还是十分开心的。

再见，寒假。

## 上半年结束下半年开始的励志话篇五

1、今天是20最后一天，我们即将和说再见。匆匆岁月，我们奋斗不息，我们用心生活。

2、时间记录了你的脚步，业绩证明了你的努力，所有的骄傲和成功只能代表过去，新的一年，还要马不停蹄，再接再厉，创出佳绩，新年来临，让我们事业再上新台阶，创造更辉煌的明天！

3、挫折会来，也会过去，跌倒可再爬起，失败了再努力，永远相信不管自己再平凡，都会拥有属于自己的幸福。

4、南山得心跳仍在继续，我们的脚步也没有停息，梦想在前方，未来也在前方。不要徘徊，不要犹豫，放飞梦想吧！展望未来吧！

5、岁月悄悄，掠过发梢，2021，即将逝去。回首往日，近在咫尺，付出辛劳，收获欢笑。酸甜苦辣，悲喜交加。2022，新的一年新气象，愿你努力向前，拼搏向上，收获更多希望。

6、如果所有人都祝你新年快乐，那我祝你遍历山河觉得人间值得。

7、你好，新的2022年！无论你觉得自己多么的不幸，永远有人比你更加不幸。

8、往事清零，爱恨随意，2022年只希望活的开心，不再回头，不再将就。

9、世事苍茫，岁月无常，愿你别回头也别将就，享受每时每刻，都是最好的安排，2021再见，2022你好。

10、失败是弱者的终点，是强者的起点。没有人会永远失败，除非他自己放弃。在这辞旧迎新的时刻，每个人都要做好新的准备，与其为过去懊悔，不如为将来努力，加油吧！你们就是强者，都是我的英雄。

11、忙忙碌碌度过一年，坎坷苦难留给去年；收获多多带回家园，风霜雨露造就丰年；甜甜蜜蜜就在新年，欢欢喜喜过个好年！2022大家团圆，带着幸福，载着好运，给亲爱的朋友‘拜个早年’！

12、如果不曾遇到你，我就不会知道，你若流泪，先湿的是我的心。

13、生命的完整，在于容忍、等待与爱，如果没有这一切，你拥有了所有，也是虚无。

14、分享快乐幸福，承担困难痛苦，2021同甘共苦，2022一起努力，愿好运伴着你，事事好福气，开心伴着你，事事皆顺利，财运伴着你，再创新成绩，幸福伴着你，美满走下去。

15、有时候看到自己的故事，我都替自己感到心酸。

16、昨天，已经走远，炫耀又有什么用呢，昨天只能用来回忆。今天才是新的开始，把握好了今天，才能充满信心地迎接明天。

17、我从来不信什么一夜成名，一夜暴富，只信一分耕耘一分收获。2021再见！

18、经验是过去一年坎坎坷坷练出来的，成功是过去一年碰撞碰撞闯出来的。

19、怀念总在离别时，就要和2021说再见了，蓦然发现，太多不舍，这一年，神八飞上了太空，可爱的光棍度过了一个不寻常的节日，流星雨让我们愿望找到寄托，我许下两个愿望，让2021永远珍藏于记忆中，亲爱的朋友你要永远快乐健康！

20、看了风起云落，听了百兽争鸣，走了山山水水，过了点点滴滴，2021年末已到，用快乐做成笔，用友情做成墨，为过去一年写下个满意的句号，2022等你再创辉煌！祝你幸福！

## 上半年结束下半年开始的励志话篇六

2021年7月21日——2021年8月19日

2021年初伏：2021年7月21日——2021年7月30日(10天)；

2021中伏：2021年7月31日——2021年8月9日(10天)；

2021末伏：2021年8月10日——2021年8月19日(10天)。

### 三伏天养生注意事项

#### 西瓜解暑不宜多吃

预防中暑，是大家首先想到的问题。夏季瓜果众多，特别是西瓜，确能解暑，但不可多食。因其性寒，日常可配些红糖姜茶以平衡其寒性。

#### 西洋参茶补气

西洋参是夏天最好的补气药之一，是参中唯一一个不上火、

不伤阴。特别是汗出过多，人觉得很疲惫、心慌的时候，适合用西洋参泡茶饮，对苦夏者很有利。

不吃冰饮、雪糕，冷粥祛湿

如果怕热，可以喝常温的白开水。如果你能坚持一个三伏天不碰冰饮、雪糕，即使不专门去“冬病夏治”，体内的顽固寒气也能自己好大半。尤其是一到冬天就特别怕冷、手脚冰凉的亲，记住了哦！

吹干头发再睡

很多人认为，夏天气温高可以不吹干、擦干头发就睡，但实际上这是很不好的习惯！

夏天时，人洗澡特别勤。有的人头发湿漉漉的，就坐在空调屋里，甚至头发不吹干就睡觉，导致“湿邪”在不知不觉中入侵身体。所以，夏天也要把头发擦干再入睡。

不要对着空调吹

从外面一身汗回来或者在运动后，对着空调使劲吹凉风，湿气会借机顺着张开的汗毛孔进入人体。现在冬天很少见到真正着凉感冒的病人，夏天反而比比皆是，就是因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内。

纳凉熬夜是大忌

很多人喜欢熬夜，从中医角度来说，睡眠不足就是脾虚的症状，表明体内湿气过重。三伏这几天应该要补一个午觉，30~60分钟都可以。过了1个小时的午觉，就会影响晚上的睡眠了。

久坐不动

夏天动一动就出汗，现代人不像以前，爱动久坐会使人供血不足，加重乏力和肌肉酸痛。

## 夏练三伏，但别傻练

夏练三伏，就是告诉我们，夏天不可以完全不动，应该要稍微活动一下。常说的“夏练三伏”，并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼，要注意锻炼之前做好热身，运动强度不可过激，运动过程中，也要注意夏季的防暑降温、补充水分，小心防范运动伤害。

## 三伏天饮食注意事项

### 适量食用辛辣性食物：

天热得让人没有食欲，很多人因此进食一些辛辣食物。少量辛辣确实有增进食欲的作用，但是辣椒、花椒吃得过度会刺激胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病。

### 少吃温热食物：

食物有性味之分，人体有寒热之别。体质偏热的人在三伏天尤其要注意少吃温性、热性食物。这类食物主要有：羊肉、狗肉、草鱼、鲢鱼、带鱼、黄鳝，以及核桃仁、杏、樱桃、龙眼、杨梅、椰子等。

## 温热茶水消暑最佳

饮温热茶水可使汗腺舒张排汗，散发体内热量，从而降低体温，对于预防中暑特别有帮助。茶叶中还含有丰富的微量元素钾，可弥补出汗时所排出的钾离子，有助于纠正倦怠无力和食欲减退。

### 饮食卫生需重视：



夏季生食、凉拌菜比较多，要特别关注饮食卫生。餐具、砧板、抹布要生熟分开，要吃新鲜的食物。夏季做饭的时候，尽量本着宁缺勿多的原则，少做一点儿，这样就不会有剩饭剩菜了。

### 早餐勿吃冷食

很多人在酷暑里贪图凉爽，早餐以果蔬汁、冰咖啡、冰果汁、绿豆沙或冰牛奶代替热粥或热牛奶。这种做法在短期内不会对身体产生影响，但长此以往会伤害消化功能，更会引起胃肠胀气、食欲不振等症状。即使在最热的三伏天，早餐也应先食用热粥、热豆浆、热牛奶等热食，然后再吃一些面食和鸡蛋等食物。水果要等到9时-10时再吃才好。

### 勿过量食用冷饮凉菜

由于天热，有的人以冷饮、凉菜为每天的主要食物；有的人进餐时饮用大量冰镇啤酒；有的人正餐食量很小，餐前或餐后进食大量冰冻的西瓜、桃子、甜瓜、葡萄等水果。这些寒冷食物的食物大量进入体内，会使胃肠黏膜内血管急剧收缩，导致胃肠痉挛，影响正常消化功能；而且，以这类食物为主要饮食，势必造成如氨基酸、必需脂肪酸等营养素的缺乏，导致体力和抵抗力下降；此外，饮料和含水量丰富的水果会使人体尿频，尤其在晚餐或晚餐后大量进食这些食物，使人夜尿频多，导致睡眠不足或影响睡眠质量。平时体质虚弱，经常自觉四肢发凉的人更不适宜过多吃冷饮和冷冻的绿豆汤。

## 上半年结束下半年开始的励志话篇七

1、读一年又一年，毅力啊！考一门过一门，犀利啊！报一个中一个，实力啊！（祝福）发一个收一个，情谊啊！祝奋斗在高考一线的朋友们考试顺利！

2、读书之时：日复一日，年复一年；高考之时：魂飞胆战，

醉生梦死;报考之时：潜精积思，三思而行;题名之时：欢天喜地，天之骄子;愿天下学子：报考三思而行，来日金榜题名。

3、读书一年又一年靠的是毅力，考一门过一门那是给力，报一个中一个那是实力，祝福发一个又一个那是友谊，祝高考的同学们考试顺利。

5、当年我高考的时候，俩眼一闭，两腿一蹬，救过来了，如今，你这么炯炯有神，志气高昂，青春活力，一定会顺利登第，金榜题名。愿你高考顺利。

7、成功的花由汗水浇灌，艰苦的挖掘流出甘甜的泉，辛劳的付出必有丰厚回报，紫气东来鸿运通天，孜孜不倦今朝梦圆。祝你高考成功!

8、参加高考那年，我和许多同学去买饮料，他们很多都中了奖：再来一瓶!而我却只中到了：再来一年。。。。。

## 上半年结束下半年开始的励志话篇八

一年的母亲节如约而至，为了让幼儿园的孩子们从小感受到母亲的伟大和无私，体验到母亲的辛苦以及对孩子全身心的爱，从小在心里点燃热爱与奉献的火花，学会感谢母亲、感激生命、感恩生活，我园隆重举行了母亲节庆祝活动。

活动前夕，各班级结合本班幼儿年龄特点开展了”感恩母爱，祝福妈妈“主题教育。通过画妈妈、唱妈妈、了解妈妈的工作等活动内容，激发幼儿爱妈妈的情感。

今天活动的一开始，由园长向家长们和孩子们致辞，让孩子知道并了解母亲节的来历，感受母亲的辛苦和辛劳，教育和引导孩子学会热爱母亲、感恩母亲的宗旨，另外，也让母亲们感受到孩子成长所带来的快乐和懂事后带来的幸福和温馨。从而，让真善美的种子在孩子们心灵里播撒，健康快乐地面

对今后的人生。

庆祝活动的第一个节目由孩子们为妈妈唱了一首歌——《好妈妈》，让妈妈们感动不已。孩子们还为妈妈准备了精彩的表演节目：《茉莉花》《我爱我家》《感恩的心》等等。接着孩子们纷纷用自己的方式为妈妈送上一份最美好的礼物：孩子们画了妈妈最美丽的模样；还和妈妈一起制作了精美的贺卡，小朋友们和妈妈随着音乐共同欢快地舞蹈。孩子们还向着妈妈们说出了让妈妈最为感动的祝福：“祝妈妈母亲节快乐！”“妈妈！我们爱您！”“谢谢妈妈”等，说完祝福，孩子们走到妈妈的背后，举起那小小的小手为妈妈们捶捶背、贴贴脸、揉揉肩，妈妈们激动地抱紧自己的宝宝，眼眶里满是激动喜悦的泪水，深深感受到孩子成长所带来的快乐，整个活动室里弥漫着浓浓的爱意，此时的场面无比的温馨与感动……通过这次主题教育，孩子们了解到妈妈的艰辛，体会到母亲的伟大，懂得了欣赏妈妈，从而进一步增强了母子、母女之间的感情，让亲情更深更浓。