

泽全广济养生原则

人生最大幸福是健康生活；人生最大成功是健康生活；
实现人生快乐是健康生活；体现人生大爱是健康生活。

健康不单是基因，更重要的是后天保养

远古伊尹问答：厨养三黄而不夭年，君独寿何也？

寿者以食为养，未养心神者损天年。

养生一

清浊辟谷：每月的第一个星期天，饮食保持基本不吃主食或少吃主食，水果、蔬菜、副食适当，饮水为主。特别饥饿或感觉低血糖时，适当喝少量糖水或补充少量食品。

清浊辟谷目的：清除人体代谢产物，激发人体精气，免疫能力，协调脏腑工作能力。适用于健康成年人。（儿童、孕妇、老者、严重疾病，严重糖尿病者不宜）

养生二

饮食基本原则：饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质，坚持科学饮食是健康的基础。要讲究卫生，不

食腐败食品，不食污染食品，如含农药重金属等、不饮不清洁的水液，不超量饮酒、喝醉属于自损；不吸烟，有长期吸烟习惯者，要逐步在一年内减停，不要突然全停。

1、注意饮食宜忌。

2、不要暴饮、暴食、偏食，五谷杂粮均食。水果多样化，需饭后 3 小时吃为宜。

3、饮食清淡营养为宜，一日三餐，饭量七成饱。在此基础上早要好、午要适、晚要少。可适当吃鱼、鸡肉。不吃或极少吃寒性肉食。

4、食不语、食无烦，细嚼慢咽。

5、坚持餐前先汤后食，饮一杯温开水或淡汤。饮水一日不少于 2200 毫升。不喝反复煮的水。

6、不食存放时间久的油脂。（存放日久氧化酸败，有害物质使人头昏头疼）

7、不吃不新鲜的蔬菜（不新鲜的蔬菜，亚硝酸盐含量较高易引起中毒），新鲜蔬菜蒸、煮较好、需搭配交替食用。

蔬菜比例要多，和多样化吃，不但营养丰富，还有自然润肠

通便作用。但不能过量，过量会充扩肠胃，损伤消化道。要保持肠道正常容集，扩大的肠胃要刻意恢复正常。

8、蔬菜不宜冷水中煮菜。(蔬菜中含有大量维生素 C，同时存在的还有一种物质是维生素 C 氧化酶，如冷水中煮菜，逐步加热时维生素 C 氧化酶就会将维生素 C 破坏。当我们将水烧开后在加蔬菜时，维生素 C 氧化酶就会在沸水中立即失去活性，不会使蔬菜中的维生素 C 受到破坏)。大米、小米等食物也应该水开后在加入较好。

9、动物脏腑器官，俗话说；吃啥补啥，但不宜吃，特殊病情除外。

10、对于植物食品，蔬菜等各有营养所用，根据身体情况选择食用。

根据像型食用也是一个补养的好办法，如核桃像脑，补脑；黑豆像肾，补肾。但都不能过量食用。在食用时加工烹调很重要，任何食品都有利、害两个方面，核桃补脑，但原毒对肾有害，应该煮、烘成熟吃好。黑豆补肾，但原毒豆素对肾有害，应该煮、烘祛除豆素，成熟吃好，一般豆浆未成熟时

要再加工方能食用。饮、食、汤要用新鲜原料配制、烹饪、现做鲜吃，不吃超过六小时以上的剩余食品。

11、保持人体正常新陈代谢，达到每日三通：便通、汗通、气通。

12、保持良好睡眠 8 小时，一般 9-10 点睡眠，先在 8 点半，静养静坐 20 分钟，再进入睡眠。

13、心态好胜良药，颐养心神，保持乐观良好心态、家庭和睦，善待一切，放开眼界原无障，种好心田自有收。

七情致病：喜伤心、怒伤肝、忧伤脾、思伤脾胰、悲伤肺、恐伤肾、惊伤脑肾、百病皆生于气，过极是生病的重要原因。

养生三

科学运动：运动能调节脏腑功能，促进人体新陈代谢。运动要根据自己的体力进行，保持适当、不能过度，饭后 30—60 分钟后再运动为宜。过渡运动，不当运动有害健康。人体原始能量学说支持这个理论，实践也证明如此。

一般运动时间为日出日落左右，早上散步深呼吸，散步养心、安志、调神；跑步消雍活血行气。做腹式呼吸 20 次，进行

吐故纳新。

可做：泽全广济九段精气神健身运气圆 简述

焦点注意：

- 1) 始终保持正常体重，低于 5%较好，保持良好生活习惯。
- 2) 始终注意病从口入，少吃咸食及面食。咸食及面食是糖尿病，代谢疾病主要原因。
- 3) 始终保持快乐心态，参加社交娱乐活动。
- 4) 始终保持意愿活动，脑力活动身体活动。
- 5) 早晚要刷牙，每日运动不少于 40 分钟
- 6) 许多食物生吃营养价值高，但易感染疾病，所以要确保无误时可吃，没有把握就不吃。

建议；我们提倡低碳，中脂，常钠，多蔬，多水，多动，乐观的健康生活。科学研究获得，脂肪与碳水化合物相对摄入量不高时，饱和脂肪摄入量越高，动脉粥样硬化的恶化程度越低，碳水化合物摄入越高，动脉粥样硬化的加剧程度越高。

我们每个人应该做到：健康人生自我做起，关爱亲人享有健康。

www.zhangzequan.com By Dr. Zhang