**坚持管住嘴并喝够水是治愈心脑血管病和糖尿病的关键**

**世界医药卫生理事会荣誉医学专家 高级工程师 陆 江**

**饮用微小分子团水已普遍治愈心脑血管病和糖尿病人，但有少部分深受膳食不合理的影响，每天摄入的热量过多，整天不知饿，使多余的淀粉在体内转化为糖，糖再转化成脂质，沉积到动脉壁上，使动脉粥样硬化难以逆转至消退，糖尿病患者因不肯“已饥方食”，总按老习惯，则细胞中仍保持糖脂多而脱水的状态，因他吃的主食肉食较多，仍需长期吃降糖药或注射胰岛素才能维持血糖正常，所以这种人靠饮用微小分子团水是不能治愈心脑血管病和糖尿病的。**

**许多人从小就受长辈错教育“吃饱啦”，与亲友同学请客会餐时也被叫“你吃饱”，他潜意识中是“我要吃够，不吃白不吃”，而孔子在二千多年前就教诫弟子“食勿求饱”。可是，我国现代有专家叫人“吃七八分饱”，如此来衡量主食肉食量不科学，没有“热量平衡”原则，不能以理智抑制食欲，整天不知饥饿，谈何合理膳食？不知调整主食肉食量，到了该吃饭时就吃饭，不限食，使血脂血压血糖升高。他们思想中根本沒有人应当吃多少这个概念，人只应当吃自己身体需要的营养，在热量上一个平衡点就是感到饥饿。**

**心脑血管病和糖尿病患者必须改变多吃少动的习惯，用“已饥方食”来调节和控制主食肉食量。这是我国古代许多医学家养生家倡导的热量平衡原则，要求“先饥而食”、“ 已饥方食”,就是饿了再进食，那么应该吃多少呢，这就要看各人的活动消耗了，如果在进餐前不觉饿，就应该减少上一餐主食肉食量，或增加活动与消耗**；**餐前应有饥俄感再吃饭。该“已饥方食”的养生原则，是患者的祛病保健之道，也是健康人养生益寿之法。这与美国当代营养专家佛莱在《吃的宪章》中提倡的主张一样：人应在有食欲时就餐，不饿不进食**。**心脑血管病和糖尿病患者细胞内糖脂多，细胞膜上糖脂通和闸门受损，如餐前不觉得有点饿，细胞內糖脂不拿出来消耗，微小分子团水就进不了细胞，患者的三高四病与心脑血管病和中风后遗症等细胞缺水性病症都不会治好。健康的中老年人如果不控制热源食物量，必然会生病和早逝。**

**人究竞应当吃多少？生物学家认为，成人每天需主食才50克，体力劳动者每天为100克。有的患者担心一天才吃二、三两，怕影响身体健康。这无须担忧，生物学家研究证明：人实际所需的热量，只是想吃的1/3-1/5。**近年来的营养学研究表明，糖份在人体的作用远没有想像中的重要。米饭含糖量高，必须少食;人体血液正常含糖量是60～100毫克/分升，大约每1000毫升血液中含有1克糖，每个人的血液总量为体重8％，总量4000～5000毫升，血液经微血管过滤向外，成为喂养细胞的组织液，占体重15％，以体重70千克计算，细胞组织液约10500毫升，则每天应有16克糖就够了。而一碗白米饭(米约100克)，含糖量大约为40克！其它如面条、馒头、土豆、红薯等富含碳水化合物可转化为大量的糖。现在我们应当担心摄取糖份过量对健康的危害:血脂升高，增加患冠心病和中风的风险。

潘志山原为甘肃省金昌市司法局干部2007年做心脏搭桥手术，当时，医院诊断为冠心病、高血压三级、属极高危组、2型糖尿病、主动脉重度硬化。吃药无数且身体每况愈下，使我对生活失去了信心！自2011年使用卓康牌微小分子团水瓶后，生活质量和健康情况有了很大的改善。他在**《我以亲身实践打破了冠心病高血压糖尿病需终生服药的神话》感想中说:“**手术后，心律不齐、房颤的状况频繁出现，高血压、糖尿病、胆结石、痔疮多病缠身，中药加西药再加住院成为我每天都要面对的事情。自从使用了陆江先生发明的微小分子团水瓶4个月后，血压从170/110降到120/80，心律不齐、房颤都消失了。2012年8月份，去金川集团公司职工医院做检查，颈动脉粥样斑块消失了，高血压、糖尿病完全停药，胆结石痊愈。随着每日坚持足量的饮服微小分子团水，并**坚持按发明人陆江先生倡导的用“已饥方食”的方法合理膳食，我的健康状况越来越好**：糖尿病造成的视力下降有了明显的恢复，末梢神经炎导致的指端溃烂现在完全痊愈，痔疮自从饮用微小分子团水半年后就再也没有复发过，气滞血瘀造成的嘴唇暗紫也渐渐变得红润，舌下静脉黑紫消失，足背的动脉由以前的隐约感到跳动现在变得清晰有力。”

**从以上亊例可看出，饮用微小分子团水已普遍治愈心脑血管病和糖尿病的关键，是用“已饥方食”的方法合理膳食，自已管住自已的嘴，并主动地定付地喝够微小分子团水。**