**喝微小分子团水控制食量防治慢性细胞脱水病**

**世界医药卫生理事会荣誉医学专家 高级工程师 陆江**

水是人每天吃得最多的笫一食品，是体内最多的物质。人体血液占体重8％，血液经微血管过滤成细胞组织液喂养细胞，组织液占体重15％，血液和组织液均含水90％。人出生时体内含水80％，之后细胞内含水率逐渐降低，成人体内含水仅有65％，随着年龄增大，细胞内含水继续减少，使某些器官细胞因脫水而凋亡，造成动脉、胰岛、胸腺、脾脏等器官衰弱萎缩患病。我1990年50岁时因患高血压，想到自家的父辈祖辈均因患中风或心梗病逝，心中压力大，为了治愈高血压，我把水处理成微小分子团水饮用，较快地喂饱脱水细胞，康复以上衰弱器官，治愈冠心病、高低血压、2型糖尿病和乳腺癌等多种慢性细胞脱水病，实现了自古未有的医学突破。

**一、细胞膜水通道因排斥大分子簇团、被动喝水和多吃热源食物耗费细胞内水多而致细胞脱水病**

人到中老年，为什么逐渐形成细胞脱水？因为近几十年科学研究成果确认:生物细胞膜**上有**糖通道、脂通道、水通道、离子通道。28年前，德国科学家Erwin Neher和 Bert Sakmann研究发现细胞膜水通道为2nm，荣获1991年诺贝尔生物学及医学奖**[1]**。另据美国科学家Peter Agre和Kcderick M ackinnon进一步研究细胞膜通道，发现糖脂病患者细胞膜上的糖脂通道是关闭的，Peter Agre还拍摄细胞膜水通道的照片，也证明细胞膜水通道为2nm，并发现细胞膜水通道最狭窄处为0.28nm，根据水分子半径0.099～0.0.138nm计算，说明水通道只可进出单个水分子，荣获2003年诺贝尔化学奖

**1991年诺贝尔奖水通道 2003年诺贝尔奖水通道 [2]。**于是细胞膜水通道排斥大分子簇团水进入细胞，只能选择呑噬跌入2nm喇叭口的4～6个水分子缔合的小簇团，一个个地进入细胞。而普通水中含有小簇团不多，更大的水分子簇团不能进入细胞膜水通道，只好接受细胞吐的废物由组织液回到血液，经肾脏过滤成尿排出。这是细胞逐渐脱水笫一个生理性因素。

人形成细胞逐渐脱水的原因，还由于很多人习惯于被动地喝水，不渴不喝水，而人的口渴神经从幼儿到成年，再到老年间不断地萎缩，口渴阈值逐渐提高，使某些器官细胞吃不到足够的水，经常入不敷出，所以人喝普通水，细胞内含水率会逐渐減少，形成细胞脱水，致部分细胞脱水休眠、凋亡，使某些器官逐渐衰弱萎缩患病，这是细胞脱水的笫二个习惯性因素。一般人吃主食肉食是需要量的3～5倍，需要分泌消化液多，耗费体內小分子团水多，是形成细胞脱水的笫三个多吃的因素。以上三个因素使动脉失去自洁功能，以致不断促使体内细胞脱水。

当胃、肠和胆囊平滑肌细胞脱水，产生慢性胃炎、慢性肠炎、慢性胆囊炎;当前列腺细胞脱水，大分子簇团水潴留在前列腺细胞周围，形成前列腺增生;当小动脉细胞脱水，大分子簇团水潴留在小动脉细胞周围，使小动脉增厚;当大动脉、主动脉细胞继续脱水，使动脉粥样硬化逐渐加重，致心脑缺血，某些器官也供血不足而逐渐衰弱萎缩;当胰岛细胞脱水休眠，分泌胰岛素少致糖尿病，当粥样硬化斑块脱落一小片，人就会患中风或心肌梗塞而早逝;或因胸腺、脾脏萎缩，产生免疫细胞少致免疫力低下而患癌病逝。所以，人细胞脱水致患多种慢性细胞脱水病，迟早会在人身上出现。一般人无论血压高低或正常，难免细胞逐渐脱水。

普通水中的水分子簇团有大有小，小的由4～6个水分子缔合的小簇团，大的簇团有7个～13个分子甚至200多个水分子缔合的大簇团。不能进入细胞，这与水中是否富含4～6个水分子缔合的小簇团有关。可是，至今教材内未写过小分子团水，普通水在初中《化学》课本内只写水分子是簇团结构，高中和大学教材内未写过小分子团水。2014年1月中国科学院处理出微小分子团水(经核磁共振半幅宽检测<60Hz)，并用量子仪在世界上首次拍摄到小分子团水的照片，如右图**[3]**，包括单个水分子结构和由4个水分子组成的水团簇，表明确实可制成微小分子团水。

**二、人体细胞内的水是必须的营养，细胞脱水使人失去健康，而患心脑血管病、糖尿病和癌症**

人体肌肉细胞含水72～78％，其中化合水占4.5％，其余为自由水，自由水是细胞内供给生物化学作用的原料，是不可欠缼的笫一营养。细胞是人体化工厂，细胞健康与水中含有小簇团的多少密切相关。我国从1986年起用小分子团水对生物做应用性研究，在基础医学、农业、养殖业取得优秀成果，表明应用小分子团水可促进动植物生长。当时对水检验只能用紫光谱检测电子云层，代表水的缔合水分子被切割的程度，后来进口了核磁共振仪检测，当半幅宽<90Hz，才称小分子团水。在基础医学方面，北京、上海、兰州等地的医学专家于1982～1987年间进行研究，他们采用磁处理的小分子团水和普通自来水，分别饲喂或注射给哺乳动物，定期剖杀，检测比较其对动脉粥样硬化和免疫功能的影响。表眀饲喂小分子团水的试验组比喝普通水的空白对照组血脂血黏度低，动脉粥样硬化减缓，生精能力强，精子畸形率降低，胸腺、脾脏两个重要的免疫器官增大增重，大幅度提高免疫力。脾脏增重93.29%，胸腺增重35.24%，具有免疫活性的T细胞提高52.79%～63.34%，分散颗粒型T细胞竞提高140.83%～168.33%，作为检测T细胞免疫功能的E—玫瑰花环形成率提高86.6%，一种重要的免疫细胞—巨噬细胞的吞噬率提高81.44%～158.22%。其中，脾脏是体内最大的淋巴器官。淋巴器官担负着人体免疫功能。脾能产生某些白细胞，（如淋巴细胞），脾内含有大量的巨噬细胞，能吞食异物和衰老的白细胞、红细胞。胸腺作为分泌胸腺激素和作为T淋巴细胞的产生器官，而在免疫系统中发挥特殊作用。这是应用微小分子团水治疗癌症的医学基础。

医生都知道，胸腺重量随年龄增长而减轻，老年人胸腺明显萎缩，胸腺细胞增殖率降低，胸腺皮质因细胞数减少而萎缩，变薄，细胞生成减少，致使老人免疫功能下降，易于感染及恶变。而具有免疫活性的T淋巴细胞较长寿，当遇抗原后转变为Tc效应细胞，可直接杀伤靶细胞；当体内有癌细胞出现的警报发生后，T细胞首光主动迎战，将癌细胞牢牢粘住，释放两种酶，使癌细胞的钾离子流出，钠离子和水进入细胞内，致使靶细胞过度肿胀而崩解。一个Tc细胞能连续攻击许多靶细胞。所以，饮用小分子团水能大幅度地提高哺乳动物的免疫力。

1985年，解放军总医院曾用上述两种水分别饲喂白鼠，接种S180癌细胞观察。定期剖杀后发现，用小分子水饲喂的实验组癌细胞排列稀少，癌细胞坏死多，呈大片或弥漫性坏死；而用普通水饲喂的对照组癌细胞排列密集，癌细胞坏死较少，呈局灶性或小片状坏死。实验表明饲喂小分子水的动物免疫力强，能抑制肿瘤细胞生长。因而饲喂动物用小分子团水，会显著提高免疫功能。

以上是我国在基础医学上应用小分子团水的优秀研究成果，我了解后，憧憬把它用到人身上，提高人的免疫力，防治癌症，并减缓、逆转动脉粥样硬化，延长人的寿命。

**三、用微小分子团水喂饱脱水细胞，神奇般地治愈心脑血管病、赯尿病和癌症等慢性细胞脱水病**

我从中国基础医学研究成果和广西巴马长寿村水的分子团小受启发，决心研究开发在人身上应用小分子团水，使人减少疾病，与健康相伴。我发明了卓康小分子团离子水瓶。该发明产品在南京用自来水(130Hz)处理，经核磁共振半幅宽检测为55.82Hz，表明是富含微小分子团水（简称微小水），其细度优于广西巴马长寿村水(61～66Hz)。核磁共振半幅宽小于60Hz，才称为微小分子团水。该品1993年底送给三家省级医院，首次在世界上对心脑血管病做临床观察4个月，于1994年4月完成了临床试验**[4]**，日饮水量按健康人标准，每千克体重日饮30～40ml。同年8月经北京和广西医学专家鉴定，肯定其疗效，鉴定意见是：“降脂降压效果好”，“能扩大心脑动脉流量，改善心脑电图和微循环，较好地降低血尿酸……有效地控制和降低血糖”，“该产品对治疗心脑动脉粥样硬化和高血脂、高血压有良好的医疗保健作用”，“该产品安全、有效、简便实用，是一种适合家庭、医院和工作场所使用的优良医疗保健产品。”**[5]**

该品1999年获中国发明专利权，2000年进入市场。产品上市后，消费者饮用2～4个月，降脂降压效果好，用户惊奇赞美，喝此水给动脉和胰岛细胞补水，可减轻至消除动脉粥样硬化，扩大心脑动脉流量，优于吃降压药掩盖动脉粥样硬化，也优于吃降脂药，不会伤肝伤肾，所以很受欢迎，用户来信中佳音频传，反映无需吃降压、降糖药或打胰岛素。用户们陆续祛除高低血压、冠心病、脑动脉硬化和2型糖尿病与前列腺增生等病症。我的论文《饮用小分子水治疗高血压》、《饮用小分子水有益健康长寿》分别被30多家报刊转载，载入2003年、2004年《当代中国专家论文精选》。《喝小分子水理疗高血压和冠心病》获优秀论文一等奖，体现各界对此的高度评价，也说明喝小分子团水治病是科学的。

据各地用户反馈：饮用微小分子团水改善体内生化作用，升高血高密度脂蛋白。高低血压和脑动脉硬化患者饮用2～4个月，可减药至停药，症状消除，不再服药，血压正常，并消除头晕、头痛、头胀症状；冠心病人饮用3～5个月，消除心痛、胸闷、早搏、房颤、心绞痛症状，一年左右冠心病痊愈，经冠脉造影扫描无明显狭窄，颈动脉粥样斑块消失;病史14年的糖尿病人经3～10个月，血糖尿糖正常，不吃药或打胰岛素，治愈糖尿病；并使前列腺增生、慢性气管支气管炎、矽肺病、哮喘、慢性胃肠炎、胆囊炎、胆囊息肉、便秘和湿疹皮炎及乳腺癌等多种病症痊愈；饮用8个月，使中风后遗症、慢性肾炎、肾衰、耳鸣耳聋、风湿性关节炎和内痔逐渐改善至痊愈；表明喝微小分子团水治到了脱水细胞这个病根，减轻至消除动脉粥样硬化，恢复自洁功能，证明给脱水细胞补水祛病的医理科学。因该水富含4～6个水分子缔合的小簇团，较多地进入细胞，较快地喂饱脱水细胞，使细胞正常地代谢分泌，从而才祛病，充分说明“细胞脱水”是病之内因。这个理性认识需要搞懂小分子团水和细胞膜水通道，而这是医科大学和医生沒有学过的知识。

我国现有心脑血管病2.9亿，糖尿病患者1.14亿人，如若通过使用我的发明产品，给脱水细胞补水祛病，大多数人无需终生服药，使冠心病、左心室肥大、脑动脉粥样硬化、高低血压和糖尿病与前列腺增生、矽肺病、哮喘、慢性胃肠炎、慢性胆囊炎、胆囊息肉、肾衰、内痔及乳腺癌等痊愈，避免晚年会患心梗脑梗或癌症猝死，有力地证明“细胞脱水”是病之本因。

我研究水29年，发现的一个客观规律:世界上各国元首、总统，如罗斯福、斯大林、沙龙、金日成、撒彻尔夫人等和我国的领导、精英与一般人，如任弼时、胡耀邦、徐悲鸿、梅兰芳、华罗庚、包玉刚、黄大年等，都因动脉细胞脱水致动脉粥样硬化加重，当跌落一小片则可能患心肌梗塞或脑卒中猝死。但医生只用控制药，却不知补水祛病，则不能治病于本。我们敬爱的周总理原患冠心病，体内细胞严重脱水，胸腺、脾脏萎缩，免疫力低下，致患膀胱癌过世。他临终前给毛主席写信:“我的体重61斤……”**[6]**而当时最好的医学专家不知人体细胞脱水，补水可很快改善病情，以致无法医治。伟大领袖毛主席患冠心病、肺心病、肌萎缩过世，病根也是细胞脱水。

**四、饮用微小分子团水给脱水细胞补水，可治愈心脑血管病、糖尿病和癌症，成功地恢复健康**

饮用微小分子团水给脱水细胞补水后，细胞正常代谢分泌，先后治愈三大病和癌症。

●甘肃省金昌市退休公务员潘志山，2007年曾在北京阜外心血管病医院做搭桥手术，之后因房颤、心动过速，只得在51岁时办病退，冠心病与高血压和糖尿病并存，每天吃药与病痛抗争。五年之后，他购买卓康离子水瓶一个，喝微小分子团水一年整，于2012年9月来信说：喝了三个月治愈高血压，血压保持120/80；十个月后糖尿病痊愈；一年治愈冠心病，经冠脉造影扫描无明显狭窄，颈动脉粥样斑块也消除，无需吃药，前列腺增生、痔疮、风湿性关节炎、胆结石都消失;爱人的低血压和慢性胃炎也痊愈。去年，该院主任医师用电话采访潘，潘据实汇报，但主任不相信，潘请他上网站nnzk.com细阅，该主任看到很多病例才相信，认为它颠覆了药，而长期吃药不治本，喝微小分子团水是向动脉、胰岛、前列腺、直肠、胃和膝关节软骨等衰弱器官脱水细胞，补充了能进入细胞的水，使细胞和器官康复。潘志山喝微小分子团水之后，他和妻子的共十种病全都治愈，使细胞和器官康复，说明患者吃药没有治到病根上，给细胞补水破解了细胞脱水是病根，治病的医理符合人的生理需要，医理科学，比终生服药更好。许多心脑血管病和糖尿病患者饮用微小分子团水，已体会无须终生服药。

潘志山先生于2015年4月7日写了一篇感想：《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》中说： “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。体重从4年前的151斤下降到现在的128斤，免疫力明显提高，全家人都很少感冒，不但节省了大量的医疗费用，而且医生和医院离我越来越远，血压计和血糖仪已经搁置不用有2年多了，爱人的低血压也从75/40半年后恢复到115/75，慢性胃炎和脑动脉硬化早已痊愈！”

他在感想中写了理性认识：“我反复阅读了陆江先生编著的《延命水》一书，认为微小分子团水容易进入细胞内，是可让细胞正常代谢增殖、促进衰弱器官康复的水，从而可较快地祛除高血压、低血压、冠心病、脑动脉粥样硬化和糖尿病与衰弱器官并发症等细胞缺水性病症。细胞缺水性病症是因多种器官部分细胞内脱水而逐渐形成的衰弱萎缩致病，是15年来陆江先生长期观察研究领悟出来的内在规律和科学发现！这一科学发现，能帮助健康人或患病者认识到人造微小分子团水的宝贵功能，长期在家中、办公室、旅途饮用，自行祛除疾病，可逆转消除或预防动脉粥样硬化，抗衰延年，避免生病，会像长寿村的人们一样，不患病或少患病，健康的生活和工作而颐养天年。更重要的一点是微小分子团水能多病同治，整体提升人体多种器官的健康水平，这种综合提高人体健康水平的产品目前在国内乃至全世界都是绝无仅有的，这些已经通过我周围的用户得到充分地验证。”

●河北石家庄市高级工程师程文宝于2015年1月10日来信说：“我68岁，现怀着感恩的心情向您报告:一、我从去年3月开始饮用，两个月后治好了我20余年的高血压病;血脂也正常了，总胆固醇4.1，高密度脂蛋白2.40。二、治好了冠心病，产生了十年来笫一次正常的心电图。饮用3个月后，心慌、气短、后背痛逐渐消失，走路轻快多了，腿脚有劲了。三、治好了老年性前列腺炎，小便通畅了。四、治好了我多年的便秘和痔疮，现在大便又软又顺畅。五、我原来的重度脂肪肝明显好转，体重减轻5kg。我体验到了20年前无病一身轻的感觉。真是返老还童！陆总:千言万语也无法表达我对您的感谢之情！您的发明是对人类健康事业的革命性巨大贡献！应该获得诺贝尔医学奖！”程工喝微小分子团水治愈了6种病，如用药治疗，终生难见效。**[7]**

●江西省定南县开业医生石远杲自已饮用微小分子团水获得良好效果后，向61岁糖尿病患者郭叙成推荐购用卓康离子水瓶，郭于2016年10月25日来信说：“2002年发现自己患糖尿病，餐前血糖10.21，餐后血糖20.43。一直服到2012年，情况开始恶化，药物控制不住血糖了，开始注射胰岛素，剂量比较大，早上22个单位，晚上20个单位。今年7月13日，我按照石远杲医生推荐，购用卓康离子水瓶喝水，8月1日做血检，破天荒的餐前4.24，餐后7.61，石医生叫我逐步减少胰岛素剂量，一直减到 9月10日，血糖都在正常值范围内，我就停打胰岛素了。我每半个月去查一次血糖，指标都很正常，餐前4左右，餐后在7左右。现在我不打胰岛素，也不吃降糖药。我真诚地感谢您的发明。我会终身服用卓康小分子团离子水。” 石医生传来照片和许多血糖检测报告，证明郭叙成喝微小分子团水88天就治愈了14年的糖尿病,很迅速。说明补水后人体胰岛可恢复分泌胰岛素。**[7]**

●福建厦门市李妙琴72岁，于2015年6月21日来信说:“我于2013年10月购2型离子水瓶，适当调整饮食，饮用三个月后经医院检查，空腹血糖5.82-5.89，餐后血糖为4.85-5.74，而过去我空腹血糖7-8，餐后血糖13-14。我停服降糖药已十个月，血糖很正常，没有不良反应。这是饮用优质(微)小分子团水治好了我的糖尿病。以前我血压190/100，医生嘱咐要终生服降压药，而自从我饮用优质(微)小分子团水后血压也正常了。血压130～140/70～80，真是神了，小分子团水又治好了我的高血压病。不但能治病，还可停服药，这是世界上绝无仅有的，解除了广大患者终生服药的痛苦。”她曾来当面向我咨询，我关照必须用“已饥方食”管住嘴，并喝够水，让此水较多地进入胰岛脱水细胞，使之正常苏醒代谢分泌。之后，果然三个月治愈。**[7]**

许多14年内病史的糖尿病患者饮用3～10个月治愈糖尿病，最快80天治愈，20年病史的经2年痊愈，说明胰岛细胞可康复。癌症也是因细胞脱水使胸腺、脾脏衰弱萎缩，以致免疫力低下而患的慢性细胞脱水病，患者使用后，大幅度提高人体免疫力，治疗癌症效果好。如：

●新疆和田市退休工人张菊福于2009年11日30日来信说：“我2004年患乳腺癌，免疫力低下，经常感冒，浑身发冷，白血球、红血球都特别的低;2009年3月经人介绍购了卓康水瓶喝小分子水，三个月后，走路有劲了，也不感冒了，精神也好了，8月份去医院检查，身体指标明显好转，各项指标基本正常，一切都好，白血球、红血球都上升了，医生非常惊讶，我也很吃惊，医生问吃了什么东西，我只笑了一下，这应归功于我坚持喝的卓康小分子水。感谢您发明了这个好产品，给我带来健康和幸福。”这位患者当时不知其中的科学道理，医生在医科大学沒有学过相关知识，医生也不理解其补水祛病的医理科学。**[7]**

●2011年春，两位留美博士后任立新和马新益，是学植物遗传学的，在河南省溫县办辣木研究所，他们见我产品好，介绍给当地患癌症的农民使用，几个月后反映说效果非常好，表明可大幅度提高免疫力，癌症可自然痊愈。

●上海笫二军医大学从我国基础医学研究成果和我的研究受启发，釆用微小分子团水对癌症患者静脉输液，已治愈几百例癌症:肝癌、膀胱癌、乳腺癌等，说明用微小分子团水输液使人体免疫力大幅度提高，效果超过了抗癌药物，这一医学成果在世界上闪耀出灿烂光辉！

从以上情况看出，医学遗漏了“细胞脱水致病”，认识误区来源于高中《生物》写:“水在细胞膜上可以自由通过”，误以为细胞不会缺水，显然错了。这使医科大学教材《病理生理学》在病因中遗漏了“细胞脱水”这个重要的病因。于是自古以来，医生和一般人把治病的希望全部寄托在药和手术上，以致95％的人死于慢性细胞脱水病。当今医学界如承认“细胞脱水”，则颠覆了“终生服药”。医生如拒不承认细胞脱水，则违背科学，也有违医德。我国应当让大量患者补充微小分子团水，祛除靠药不能治愈的慢性细胞脱水病，让中国科学填补世界医学的空白，可挽救和延长无数患者、医生和官员的生命。则“细胞脱水致病”是重要的科学发现。

**五、用“已饥方食”控制热量摄入，并定时地补充微小分子团水，才能防治慢性细胞脱水病**

我国民众解决温饱后，某专家倡导“吃七八分饱”很受欢迎。但每日吃250～350克米面，比人实际需要热源食量多几倍，致高血脂、高血压频发，我的用户有38岁中风的，四五十岁患高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病的，许多人五六十岁患动脉硬化、冠心病，患者只能终生服药，或打痍岛素。国外《栁叶刀》杂志于今年4月3日刊文指出:“在2017年的统计中，中国因为饮食结构问题造成的心血管病死亡率、癌症死亡率都是世界人口前20的大国中的笫一名。”现代生物学家研究证明，人体所需热量，只是想吃的1/3～1/5，建议每天摄取米面50～100克。美国哈佛医学院早就在 2002 年修改了食物金字塔，并且将五谷类食物，从金字塔的底端，改到金字塔的最上端，也就是鼓励人们大量减少吃高淀粉、低纤维、低蛋白质、低维生素矿物质的食物。现我国民众多吃米面或含淀粉多的热源食物，在体内消化时耗费细胞内小分子団水和酶，转化成脂肪沉积在动脉内外，使体內细胞脱水，粥样硬化逐渐加重，形成心脑缺血，致病早衰。

2019年1月《健康指南》发表曾任某中央领导保健医生胡维勤的文章:《断糖健康生活新理念》，此文说:“近年来的营养学研究表明，糖份对人体的作用远没有想像中的重要。我们真正应该担心的问题反而是糖份摄取过量对健康的危害。”“米饭含糖量高，必须少食;正常情况下，人体血液中的含糖量是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4000～5000毫升，也就是说，血液中只要有4～5克糖就足够了。而一碗白米饭(约100克)，其含糖量大约为40克！不仅仅是米饭，面条、面包、馒头、土豆、红薯等富含碳水化合物的食物，都含有大量的糖。”并写道:“若想要防治糖尿病、心脏病、高血圧等疾病，或者期望改善这些疾病，让身体更加健康，那么釆用‘断糖饮食’才是更好的选择。”但让人每天不吃米面，谈何容易！

我推出发明产品后，大多数用户尊重我提出的中国古代养生理念，用“己饥方食”控制热源食物量，主动定时地饮用微小分子团水，给脱水细胞补水，使动脉、胰岛、肺泡、胃、肠、肾小球、前列腺、皮肤等细胞正常地代谢分泌，先后治愈了高低血压、冠心病、脑动脉硬化和2型糖尿病与前列腺增生、中风后遗症、矽肺病、哮喘、耳鸣、慢性胃肠炎、风湿性关节炎、慢性肾炎、胆囊息肉、肾衰、湿疹皮炎、内痔和乳腺癌等多种慢性细胞脱水病，说明细胞因脱水才衰弱萎缩，人应当主动定时地补水，限制热源食物，则可祛除多种病症，幸福地生活。

我国现有心脑血管病2.9亿人，糖尿病1.14亿人。为了他们能逐渐治好病，为了其佘10亿同胞预防病症，共享健康，延长生命，别再前仆后继地终生服药。自古以来，孔子和历代医药养生家倡导:“食勿求饱”、“先饥而食”、“已饥方食”、“积饥乃食”。我用以上理念倡导消费者调整食量，并喝微小分子团水给脱水细胞补水，祛除多种靠药治不好的病，破解了世界医学难题。因而，我国应摈弃“吃七八分饱”提法，应当用“已饥方食”控制热源食物量，主动定时地补充微小分子团水，才是正确的养生健康之道。

每天膳食应当热量平衡、营养均衡。每天应当吃多少？每天除了吃50～100克米面以外，再吃适量肉、鱼、蛋、奶、蔬菜和水果。并应监视体重，如体重超标，必须减主食肉食量，晚餐最好不吃主食肉食，只吃蔬菜水果。我已经过一年实践，证明可行，每天吃主食50～80克，加蛋奶鱼肉蔬菜水冞，晩餐只吃熟蔬菜一碗和水果，经一年体重不变，表明每天摄取热量与消耗基本平衡。我倡导的“已饥方食”已使大量患者康复，治愈三四十年病史的高血压、几十年的低血压和脑动脉硬化、二三十年病史的糖尿病、26年的冠心病患者，及7年的中风瘫痪失语者(详见nnzk.com) ，充分说明中老年人每天主食必须减少，一天吃2～3两主食已足哆。

所以，至少按我提出的用“己饥方食”控制热源食物量，主动定时地饮用微小分子团水，无论静脉输微小分子团水或饮用，均可提高免疫力，对抗癌症，均可治疗冠心病、脑动脉硬化、高低血压和糖尿病，致病内因均是人体细胞逐渐脱水严重，致胸腺、脾脏两个免疫器官衰弱萎缩，产出免疫细胞少，才会致癌。内因是根本;外因是长期被动地喝水，不渴不喝水的被动喝水习惯，或因吸烟、霉菌污染食物、油烟、汽车尾气、射线和化学汚染等。中国应用微小分子团水，可大幅度提高免疫力,数月内增大胸腺、脾脏，较快增多免疫细胞，可杀死癌细胞，战胜癌症，是经济而有效和造福大众的最舒适的廉价办法。

中国成年人血压正常者70%，高血压患者27%，低血压3%，95％的人都会因细胞逐渐脱水而使动脉失去自洁功能，造成动脉粥样硬化而患高低血压、冠心病、脑动脉硬化，或因胰岛细胞脱水衰弱而患糖尿病。人患以上慢性细胞脱水病，如不补微小分子团水，而是仅仅服药，好比庄稼缺水只知施肥。当前中国人口的死因，65%是心脑血管病和糖尿病，30%是癌症。饮用微小分子团水给脱水细胞补水，祛除大量患者用药不能治愈的多种慢性细胞脱水病，医理科学，治病于本。这是有历史意义的医学突破。喝微小分子团水使人无需终生服药，将促使医学迈入新时代。

**[参考文献]:**

**[1] 《修复细胞糖脂通道 破译糖脂病关键密码》：《祝您健康》杂志，2006年10期；**

**南京师范大学化学与环境科学学院 程瑶琴、陆真：《揭示生命中钿胞膜通道的奧秘》；**

**[2] 《细胞膜通道之谜》2013年12月31日《健康报》；**

**[3] 北京大学量子材料中心供图 中国青年网2014-1-16 <http://www.youth.cn>；**

**{4} 广西三家省级医院的《离子水瓶的临床疗效观察》1994-5（详见：www.nnzk.com）；**

**{5}《科学技术成果鉴定证书》－（94）桂药科鉴文09号，1994-8 （详见：[www.nnzk.com）；](http://www.nnzk.com）；)**

**[6] 《周总理临终前给毛主席的最后一封信》，搜索百度可见；**

**[7] 本文所述病例均详见：（详见：www.nnzk.com）[【用户反馈】](http://www.nnzk.com中【用户反馈】)。**