**弘扬“喝微小分子团水”和“已饥方食”两项养生智慧**

**世界医药卫生理事会荣誉医学专家 高级工程师 陆 江**

**水是生命之源。水分子是由一个氧原子与两个氢原子以化学键构成，由于氧原子的电负性强，与邻近两个水分子的氢原子间有吸引力，形成氢键，从而普通水是由大小不同的簇团组合的液体。普通水经过处理来切断许多氢键，使水中富含小分子团，成为小分子团水，用于种子发芽、浇灌稻麦、养殖鱼虾，获得增产增收，或用于基础医学研究，用普通水和小分子团水饲养两组哺乳动物，发现后者可降低血脂和血黏度，提升血高密度脂蛋白，减轻动脉粥样硬化。我国在1980年代取得以上科研成果，现已在农业中应用。**

**我因1990年血压高，开始研究小分子团水，想把我国基础医学研究成果转化应用，发明了离子水瓶，处理后检测水中离子浓度高，经核磁共振半幅宽检测17O-NMR为55.82Hz，为<60Hz的微小分子团水，细度优于巴马长寿村水(61～66Hz)，开辟出科学利用水的新路。该品经医院临床试验和医学专家鉴定，获中国发明专利权，注册为医疗器械。从2000年起上市场，患者饮用2～4个月普遍治愈高血压、低血压和脑动脉硬化与前列腺增生，消除症状，逐渐减药至停药，血压正常，病史40多年和92岁老人能痊愈;病史26年的冠心病人饮用1年左右，经冠脉造影扫描表明已痊愈;病史14年的糖尿病患者饮用3～10个月痊愈康复。人们饮用微小分子团水能治病的机理，是该水富含由4～6个水分子缔合的小簇团，容易进入脱水细胞，使患者脱水细胞正常地代谢分泌和增殖，修复衰弱萎缩器官。可是，人们搞不懂体内细胞为何会逐渐脱水，使95%的人均死于心脑血管病和糖尿病与癌症等多种慢性细胞脱水病。由于饮用微小分子团水能治愈以上多种病症，证明细胞脱水是致病之因。**

**人体时刻进行着血液循环，血液经肾过滤，排出细胞废物成为尿液。可是，人体细胞内常缺水，人口渴时就是缺水，但不能把口渴当做体内缺水的唯一信号，因为口渴神经容易萎缩，口渴阈值逐渐提高，以致人随着年龄增大，人体细胞脱水越来越多，以致人从尿色深、便祕、痔疮，直至患冠心病、脑动脉粥样硬化、高(低)血压和糖尿病与前列腺增生及癌症等多种病症，应称为慢性细胞脱水病。人每天必须摄取足够的水，说话、蒸发、出汗、消化、排便、哺乳、产生新细胞等都消耗水。人摄入最多的应当是水。由于过去人们未曾充分了解细胞的生理，高中《生物》书中错写为“水在细胞膜上可自由通过”，医学教材内从未写过细胞脱水致病，现在必须认识细胞为何会逐渐脱水？**

**据世界科学研究成果获悉，生物细胞膜上有糖通道、脂通道、水通道和离子通道。人体组织液中的水只能选择进入细胞膜水通道。德国科学家Erwin Neher和 Bert Sakmann发现细胞膜水通道直径仅2nm，说明4～6个水分子缔合的小簇团才能跌入水通道，获1991年诺贝尔生理学医学奖;而普通水中的簇团有大小不同，7个以上水分子缔合的簇团多，不能进入细胞。美国科学家Peter Agre和Kcder M ackinnon也研究证实细胞膜水通道为2nm，还发现水通道喇叭口最窄处仅0.28nm，并拍成彩色照片，获2003年诺贝尔化学奖。根据水分子最大半径0.138nm，水分子只能单个地进出细胞，当人需要分泌消化液时细胞出水快，而细胞补水慢而迟缓，是细胞脱水的首要因素。其次因人从出生起习惯于被动地喝水，不渴不喝水，让口渴神经不断萎缩，延迟了喝水愿望，致细胞内水常入不敷出而逐渐脱水。笫三因素是一般人吃主食是需要量的2～5倍，使细胞分泌的消化液多，致部分消化器官和其它器官细胞相继脱水。这三个因素使细胞自然地脱水凋亡，器官衰弱萎缩。人体细胞自然地逐渐脫水，使多种器官衰弱萎缩，带来多种病症。**

**人体内的水是逐渐减少的，初生儿体内含水80%，成人体内含水65%，人年龄越大，细胞内含水越少。我通过发明产品卓康小分子团水，治愈了多种因细胞脫水造成器官衰弱萎缩形成的冠心病、脑动脉粥样硬化、高(低)血压和糖尿病与前列腺增生等多种病症，才肯定给脫水细胞补水可治疗多种慢性细胞脱水病。而在《病理生理学》和《病理学》教材中遗漏了“细胞脱水”这一病因。该发明产品让人们饮用微小分子团水已有20年，实践检验了真理，实践和生理学使人认识以上病症的因果关系，病因都是细胞脫水，细胞因脱水凋亡，使器官衰弱萎缩，补水后细胞正常地代谢分泌，器官功能恢复。而医生从来误以为唯有药能治病，不知道此类病因是细胞脱水，水在细胞内是用药物不可替代的必须的重要营养。**

**病因是医学的精髓，内因是根本，药不对病因不治本。患者饮服微小分子团水，经过临床试用和医学统计，又经20年实践表明，可祛除多种慢性细胞脫水病，显示出充分的规律性和科学性，肯定细胞脫水是病之内因，而多吃主食肉食是病之外因，外因是条件，内因是根本，外因通过内因起作用。我让患者饮用富含4～6个水分子缔合的小簇团水较快地进入细胞，给脱水细胞补水，并让患者用“已饥方食”控制热量，使细胞内的糖脂适当，则消除病之内因和外因，逐渐使细胞正常地代谢分泌，开创了从让细胞健康治愈多种慢性细胞脫水病的疗法，而靠任何药物不能治愈慢性细胞脱水病。**

**科学补水关联患者需要合理膳食。我策划《使用说明书》时，因知患者多吃少动是患病外因，故在“注意事项”1、中写:患者应坚持合理膳食，用“己饥方食”的原则来控制和调整应有的主食肉食量，才能祛病康复，这是我国古代养生智慧，深受用户赞赏。**

**例如:甘肃省金昌市原司法局病退公务员潘志山，2007年在北京阜外心血管病医院做“撘桥术”之后，因房颤、心动过速而病退，冠心病与高血压和糖尿病并存，每天吃药与病痛抗争。**【**2～5**】**2011年购该发明产品，饮用三个月高血压痊愈；十个月治愈糖尿病，饮用一年整，经冠脉造影扫描，证明冠心病痊愈，颈粥样斑块消失，无需吃药，连前列腺增生、痔疮、胆结石、风湿性关节炎都消失;他爱人的低血压和慢性胃炎也痊愈【3、4**】**。2015年潘志山在《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》一文中说：“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。”【5】潘先生披露的诀窍，是饮用微小分子团水和“已饥方食”两项智慧，患者认真实行都能做到。**

**因而，潘志山、张鹇图、贺兆生、李妙琴等饮用微小分子团水，治愈冠心病、高血压和糖尿病，深切感悟给脱水细胞补充微小分子团水见效快，加上我国古代养生家主张的“已饥方食”的热量平衡原则，是两大养生智慧。我国现阶段应提倡此原则，可使患心脑血管病和糖尿病的患病率显著降低，每年将节省大量医药资源和粮食肉类。**

**当前我国有2.9亿心脑血管病和1.14亿糖尿病人，如弘扬饮用微小分子团水，主动定时地补养脱水细胞，并用“己饥方食”的热量平衡原则调整主食肉食量的养生智慧，以消除细胞脱水致病的内因和多吃主食肉食的外因，则可让动脉、胰岛、前列腺、肺泡、肾小球等细胞正常地代谢和分泌，使动脉细胞恢复“胞吐”和自洁功能，从而在世界上率先治愈冠心病、脑动脉硬化、高(低)血压、糖尿病和前列腺增生、中风后遗症、哮喘、矽肺病、慢性咽喉炎、慢性胃肠炎、慢性肾炎、肾衰、胆囊息肉、内痔、脑萎缩、帕金森病、湿疹皮炎和中早期乳腺癌等多种慢性细胞脫水病，必将造福我国14亿同胞和全人类，实现人们求健康的愿望，节省医药资源，且会传承万年，永载史册，成为中国对人类健康永恒的贡献。**