**用新的健康理念修改食物金字塔造福人民**

 **世界医药卫生理事会荣誉医学专家 高级工程师 陆 江**

大家知道旧有的食物金字塔，指导人的食物比例;底层是米、面、玉米、红薯等淀粉多的食物，二层是蔬菜、瓜果，三层是肉、蛋、鱼、虾，四层是奶类和大豆制品及坚果，塔顶是油盐。今天再看这种食物金字塔，觉得问题很大，存在营养偏差，热量过多，使人过早地动脉硬化，缩短了人均寿命。膳食现以米面等为“主食”，蔬菜、水果与蛋奶鱼肉消耗少，食物中含高淀粉，经体内转化为高糖，获取蛋白质、纤维素、矿物质少，以致因高糖或缺某些营养而产生多种病症，尤其忽视了喝水，使人体细胞逐渐脱水，普遍因细胞脱水而病逝。食物不合理是致病之源，以致我国民众在全世界前20个人口大国中，心脑血管病、糖尿病和癌症发病率最高。

**一、若想治愈或改善心脑血管病、糖尿病和癌症必须少吃甚至不吃米面**

糖尿病和心脑血管病的发病外因是吃主食肉食多，使血糖血脂高，从消化器官细胞内需分泌小分子团水多，使动脉细胞脱水无“胞吐”而丧失自洁功能，致动脉粥样硬化。故细胞脱水是发病内因。外因是条件，内因是根本，外因通过内因才起作用。国人应当减少摄取含淀粉多的“主食”。

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;正常情况下，人血液中的含糖量是60～100毫克/分升，每1000毫升血液中约含1克糖，每个人的血液总量为4000～5000毫升，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、馒头、土豆、红薯等富含碳水化合物可转化为大量的糖。现在应当担心摄取高糖食物多对健康的危害:提高甘油三酯水平，增加患冠心病和中风的风险。2012年2月发表在国际顶级学术刊物《自然》上一篇题为《公共卫生:糖的毒性真相》的文章中指出:糖就像烟草和酒精一样，危害远在脂肪和卡路里之上。糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹的讯号，越吃越多越上瘾，肚子饱了还想继续吃。而二千多年前，我国孔子曾告诫“食勿求饱”，历代医药养生家倡导“先饥而食”、“积饥乃食”、“已饥方食”，使我国许多人少食延寿、节食长寿。但是我国民众近代受“吃七八分饱”误导，摄取米面等淀粉类的食物多，使人年近半百或六七十岁发生中风或心肌梗塞的比例高，成为心脑血管病、糖尿病的罪魁祸首。

人每天应当需要的“主食”究竟多少？只有 50 克，体力劳动者需要也只有 100 克（二两），这是指一日三餐全天的需要量！可是我国民众，都是一餐就吃100～200克米饭，一天吃 300～500克主食！摄入的糖，超过身体需要的3～5倍！若每天如此，胰岛细胞因得不到足够的水而脱水衰弱，难以制造足够的胰岛素，致糖尿病患病率高。体内多余的糖被转化成脂肪留在皮下组织中，引起肥胖，或者因血管被阻塞而患冠心病、脑动脉硬化、高低血压和脑卒中或心梗。

美国哈佛医学院早就在 2002 年修改了食物金字塔，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、低矿物质的食物！美国杰出发明家雷**•**库兹富乐，是《活得够长活得更幸福》一书的作者（获得许多科学奖。他曾获 9 项名誉博士学位， 2 次总统荣誉奖)，他推荐的食物金字塔中，将五谷类完全去除，代以更多的丰富的蔬菜、水果中获取碳水化合物！这种理念使人避免从食物中获取热量过多，以免形成动脉粥样硬化过早而患中风或心梗之害。我国医学界已开始接收这种理念，2019年1月《健康指南》上发表胡维勤(原某中央领导保健医生)的《断糖健康生活新理念》文章说:“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。”这一理念使“吃七八分饱”的说教无地自容。

**二、多吃米面耗费消化器官细胞内小分子团水多，致体内细胞脱水，使人健康寿命受害几千年**

人多吃主食肉食，必然会逐渐形成细胞脱水。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。德国科学家欧文•内尔和 伯特•萨克曼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]**。另据美国科学家彼得•阿格雷和罗德里克•麦金农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，彼得•阿格雷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，根据单个水分子半径0.099～0.138nm，说明无论动物或植物细胞水通道只可进出单个水分子，荣获2003年诺贝尔化学奖**[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。这就是说，人肌肉细胞内含水约78％，都是单个水分子排队进去的。而平常吃的米面和肉类煑熟时细胞破裂，营养溶于普通水中，耗费细胞内的水分泌消化液多。而吃蔬菜

**1991 年诺贝尔奖水通道 2003年诺贝尔奖水通道** 水果基本保持细胞内单个或小簇团水，可补充体内细胞中的水。因普通水内含小簇团少，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，过滤成尿排出。这是细胞逐渐脱水的笫一个生理性因素。

人形成细胞脱水的原因，还因人习惯于被动地喝水，不渴不喝水，而口渴神经从幼儿到成年至老年间不断地萎缩，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，细胞内含水率逐渐減少，致细胞脱水，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被动喝水的习惯性因素。而且，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因素。这三个因素不断促使体内细胞脱水。可是，医学《病理生理学》中遗漏了“细胞脱水致病”这一病因，其来源于高中《生物》书上错写:“水在细胞膜可自由通过”。人从出生起到成年，再到中老年，细胞逐渐脱水。初生儿体内含水80％，成年人体含水仅65％，年龄越大，细胞内含水率越低。因为人体细胞逐渐脱水，所以中老年人饮用微小分子团水后滋养细胞，逐渐修复衰弱器官，可治愈多种慢性细胞脱水病。这个病因和医理是新知识，前人未提出过造成细胞脱水原因。

当人多吃主食肉食，消化器官细胞脱水。人首先从大肠内夺水，致患便秘和痔疮，于是便有“十男九痔”和“十女九痔”之现象，可见人在成年前后就开始形成细胞脱水是普遍现象，或产生慢性胃炎、肠炎、慢性胆囊炎;前列腺细胞也会脱水，大分子簇团水被堵在细胞周围，致前列腺增生;当小动脉细胞脱水，大分子簇团水也被堵在小动脉细胞周围，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，形成冠心病、脑动脉硬化、高低血压等慢性细胞脱水病;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症。所以，细胞脱水致患多种慢性细胞脱水病，迟早会在人身上普遍出现。因此人难免细胞逐渐脱水，致患中风或心肌梗塞而病故者占65％，或患癌症者病逝占30％。水是构成人体细胞的最多的成份，水占体重的65～70％，是人的第一食品，可惜未引起大多数人的重视。

我研究水29年，我从心脑血管病、糖尿病和癌症三种病看出一个规律，三种病总共95％的人均因细胞脱水而病故，上至各国元首、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，如任弼时、胡耀邦、徐悲鸿、梅兰芳、华罗庚、包玉刚、黄大年等，下至老百姓，都因体内细胞脱水致动脉粥样硬化加重，当粥样斑块跌落一小片，则可能患心肌梗塞或脑卒中，或因体内细胞脱水而患癌致死。敬爱的周恩来总理原患冠心病，体内严重脱水，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……”**[3]**而当时医学专家不知人体细胞脱水，补水可改善病情，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。细胞脱水是人病逝的根本原因。

我19年来通过发明产品卓康小分子团离子水瓶，经过三家省级医院做临床**[4]**，通过北京与广西医学专家鉴定**[5]**，于2000年做为准字号医疗器械上市，已让大量心脑血管病、糖尿病和乳腺癌患者饮用微小分子团水，经向脱水细胞补水，使动脉细胞恢复了自洁功能，逐渐逆转至消除动脉粥样硬化，并使胰岛恢复正常分泌，同时让胸腺、脾脏增大增强，增多了免疫细胞，大幅度提高了免疫力，以致治愈心脑血管病、糖尿病和癌症等多种慢性细胞脫水病。19年来，我倡导中国古代养生理念，让患者用“已饥方食”调整主食肉食，通过使用说明书和论文、著作，让患者“务必管住嘴，并喝够微小分子团水”，以治愈心脑血管病、糖尿病和癌症。

“食物金字塔”密切关系人们健康。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，为了其余10亿同胞预防病症，延长生命，无需终生服药，应当铭记:每天膳食力求热量和营养平衡。并应监视自己体重，如体重超标，或餐前不饿，必须减主食肉食量，晚餐最好只吃蔬菜水果。我现年79岁，标准体重，已经过亲身实践，每天早餐:燕麦15克、乔麦粉15克、熟豆和炒芝蔴粉15克、坚果10克、奶粉25克、蔬菜100克;午餐:鸡蛋1个、鱼肉利豆制品约150克、蔬菜200克，不吃主食;晩餐红枣7个、熟蔬菜200克和水果一两个，也不吃主食，经一年体重不变，表明每天摄取热量与消耗基本平衡。此前，我发觉六七十岁老年人，每天吃五六两主食者，普遍患心脑血管病和糖尿病。因而我指导患者饮用微小分子团水后的膳食原则，先前是用“已饥方食”调整主食肉食，比较好接受，已使大量患者康复，治愈三四十年的高低血压、20多年病史的冠心病、脑动脉硬化和糖尿病，包括中风后遗症甚至瘫痪失语者(详见nnzk.com) **[6]**，充分说明中老年人每天主食必须减少，一天吃2～3两主食已足够。

**三、饮用微小分子团水之后，要用“已饥方食”调整主食肉食，可治疗心脑血管病、糖尿病和癌症**

我19年来通过发明产品小分子团离子水瓶，上市后我倡导患者遵循“已饥方食”，告诫患者务必管住嘴，并喝够微小分子团水，已让大量心脑血管病、糖尿病和乳腺癌患者康复，令人惊喜地逐渐治愈多种慢性细胞脱水病，成为世界医学奇迹。如:

●新疆塔里木贺兆生于2015年5月28日来信说：“我63岁，1994年患上冠心病，离不开药，身体很衰弱，冠心病日渐严重，胸痛、心痛、气短、心悸、早搏、头晕、头眠、腿软无力，早搏发展到每天一万多次，我被病折磨得苦不堪言。后来我买了离子水瓶，每天10杯水，每杯250亳升。喝到十个月时早搏消失，同时治好我几种慢性病：慢性肠炎、气管炎、偏头疼、失眠、脚气病、淋巴结肿大等，牙垢脱落，牙齿洁白。可是冠心病还有症状，我向您咨询，您问我吃饭情况，我说是吃七八分饱，您说问题就在于七八分饱很不容易掌握，一定要用‘已饥方食’节食限食。笫二次我又向您咨询，我每晚睡觉前喝八两牛奶约400毫升，您说这是治疗时间延长的根本原因。我遵循您的教导，牛奶改到中午喝，晚餐一般不吃晚饭，实在饿就吃点水果。这样经三个月，我的冠心病彻底好啦。我去焉耆县医院做心电图显示正常。医生说这心电图好着呢！我打电话给儿女报告这一特大喜讯。回想我每走一步离不开您的关心爱护，您如同我重生父母，您给了我生命的笫二个春天。”

●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。

●牡丹江医学院87岁的张鹏图于2013年5月13日来信说：“我是多病的老人。1981年确诊为冠心病，并有高血压等，经常住院治疗，花了许多钱未能治愈，痛苦极了。一个偶然的机会，我在《现代养生》刊物上看到“小分子团离子水”消息后，我抱着试试看的心情买来，从2007年7月开始饮用，每天1500亳升，经过四五个月饮用，奇迹出现了，胸闷、气短、早搏和心绞痛都消失了。再也没有犯病，我把药也停了，我去医院做心电图，结果完全正常，我非常高兴。2008年我又做了一次心脏造影，结论是冠状动脉造影提示未见明显狭窄……医院心内科主任和另一位博士对我说：‘张老，你的心脏病可以摘帽子了，药不用吃了，完全好了。你是80岁老人，50岁人的心脏。’我治愈了冠心病和高血压，深深体会到优质小分子水是科学的，治病效果好。”2013年5月31日又来信说：“饮用卓康小分子团水是根治高血压、冠心病、糖尿病的一把金钥匙，是填补医学空白，为人类造福，（应）在社会上、医疗单位推广该产品。”张先生在信中说：“我就（用）电话请教敬佩的陆老师，他告诉我：你摄入的主食、肉食量等热源食物量偏多些，仍存在一定程度的动脉粥样硬化。他还告诉要‘已饥而食’来调整主食、肉食量，要少吃大鱼大肉高脂肪的食物，多吃些蔬菜水果。我遵循了陆老师的教导，经过3个多月饮用优质小分子水，果然高血压平稳下降为135/85毫米汞柱左右，停服一切降压药，从而终身解脱了20余年的高血压病魔。”

●江苏省如东县周俊林于2013年3月28日来信说：“我满怀感恩之情感谢您这么好的发明，改变了我的人生，使我重新获得健康。我从小身体瘦弱，20多岁开始就有经常性头痛、头晕、眼花、头胀等毛病。我饮用该水8个月后症状逐渐减轻，一年多一点症状基本消失，头脑清醒，记忆力加强。我喝小分子水治好我几十年的脑供血不足的病。 我原有慢性扁桃体炎、咽喉炎，有一点着凉就感冒，嗓子就痛，打针吃药也不易好。我从小就有胃病、十二指肠球炎、慢性胃炎、慢性肠炎，便秘，我喝水十天就解决问题，胃肠病全好了。我的前列腺炎有20多年病史，每年吃药二三千至五六千元。这么多年花了多少冤枉钱。我喝水三年多来，从没买过以上各种病的药。我爱人治胆囊炎药也丢进垃圾桶。我的湿疹皮炎全好啦。我从心底里感恩您，您真是普渡众生的活菩萨。”表明周先生夫妇因体内细胞脱水先后形成十种病，喝微小分子团水后治愈，颠覆了药。

●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！”

●安徽省滁州市詹时海于2012年6月9日来信说：“我爱人姚宝娟在2009年元月因冠心病急性发作在县医院住院，病情严重，胸痛、胸闷、行动困难，不能爬楼梯，医生建议尽快到南京放支架，否则病情难以预料。这时我看到您发明的信息，立即买来试用。我们按说明书要求，她每天喝1500毫升，才喝4天，胸痛、胸闷就明显减轻，一个月后胸痛、胸闷就消除了，爬楼也有劲，心里有说不出的高兴，此后每三个月就去医院体检，每次都带来惊喜。后来我们把体检表给当年住院的主治医生看，他一脸惊讶，问我们在哪儿治的，怎么冠心病症状一点都没有了？我如实告诉他:喝卓康优质小分子水治好病的过程，他听后连说：太不可思议了，简直就是奇迹！现在已三年多了，我们没进过医院，连感冒也极少得了。真太感谢您了。”

●沈阳市肖魁南于2010年10月13日和2011年11月8日先后两次来信，反映治愈了老俩口的高血压，特别是他爱人的冠心病，经常犯不稳定性心绞痛，住院时医生动员做支架，但因经济条件限制未下支架，后一封信附心电图检查对比图，表明冠心痊愈。所以他来信中说：“实践是检验真理的唯一标准。卓康小分子团水是当今世界上最优质的小分子团水，是真正能治病的水。只要任何人按要求去做，都可取得可喜的成果。卓康小分子团水祛病益寿，造福人类。陆江同志不愧是一个真正的实践科学家，是为人民造福的一个当代最优秀的科学工作者。”我看到信感慨万千，许多普通家庭因经济条件做不起手术，微小分子团水使一个家庭因恢复健康而幸福。

●河南省驻马店市52岁公务员侯思中于2008年11月26日，写信反映他做支架花8.6万元后，仍然冠心病、高血压、高血脂和高黏血症与前列腺增生及慢性气管炎等病症缠身，购买饮用该水后痊愈，夫妇俩按“已饥方食”科学饮食，祛除了多种病症，获得健康，所以他在来信中说：“是您挽回了我的生命，在人生之途我又有了笫二个春天！” 他爱人樊俊霞治愈了低血压、脑动脉硬化、慢性胃炎和咽喉炎。高血压是国人一号病，很多人饮用后连同并发症也治愈。如:

●云南景洪市李琼于2004年5月24日来信:“我现年68岁，94年得高血压病，96年查出冠心病，99年又查出脑动脉硬化，即脑梗塞，几年来头痛、头晕、胸闷是经常事。95至96年两年连续住院，出院后病又复发。2003年元月底邮购了小分子水瓶，我每天饮1500毫升小分子水，饮了两个月后，我停服降压药，血压一直平稳，由原来180/100降至130/85。现在已饮用一年多，身体更好，心悸、胸闷、头昏这些症状已消失；经医院检查，心电图正常，血脂正常。感谢你给我带来晚年的幸福。”

●山东省高唐县林业局高级工程师宋希耀于2010年10月8日来信说：“我70岁了，在2005年65岁时患高血压，每日服三种共7片药尚难控制，曾两次冲击到210/110，给生命造成严重威胁，精神上有严重的心理负担。2009年12月见我县设有卓康小分子水瓶专卖店，了解后买了一台，在常规服药情况下，不到一个月，血压就下降到正常值的下限，我逐片减少服药量，至三个月完全停药，血压一直维持130/80左右，可谓效果惊人。值得一提的是折磨我多年的咽炎、胃炎、前列腺炎，也奇迹般地康复了。感谢您重新给了我健康。”

●天津市工人李素琴于2006年 8月20日来信说：“我以前血压160～190/90～110，一低头脑袋就胀，头就像有东西捆上一样，花了很多钱买药，好帮手治疗仪，哈慈五行针等都不管用，我很苦恼，不能干重活。2005年9月买了离子水瓶，到2006年3月血压降下来，现在为135～140/80。自从喝这水后，我感到身子强壮了，腿也有劲了，也能干重活了，不累了，头也不胀了，我非常感谢陆工，感谢您把我从病苦中解救出来，使我的身体重新健康，您是我们老年病人的大救星。我喝离子水瓶出的水，真不愧称之为神水，救命之水。”

●新疆和田市方玉林于2006年9月28日来信说:“我是2000年3月发现高血压病的，心跳出现异常，每分钟跳一百多下，血压170/110，随后吃降压药两年多，血压150/100mmHg，一直头昏、头痛、睡眠不好、胸闷气短、浑身无力、视物模糊，被专家诊断为原发性高血压，医生说要终身服药，没有根治高血压的办法。后来我在《现代养生》杂志看到小分子水瓶，我购用后连续饮用小分子水以来，以前胸闷气短、头昏、头痛、便秘、肠胃不适、睡眠不好、视物模糊等现象都消失了。现在我血压一直保持120/80。我真感觉到，真是妙不可言。真没想到小分子水这么大作用。我十分感谢陆总发明了这种能治多种病的好产品，让我摆脱了高血压等各种疾病的困扰，恢复了健康。”

●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。” 石医生让郭叙成每天吃主食4两，他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。

●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。**[6]**

 ●河北沧州市叶之恒于2005年12月4日来信说：“我老伴叫高世英，59岁，2000年患糖尿病，高血脂、高血黏、高血糖，微循环也不好。买了卓康水瓶，把饮水当成任务。喝到三个月去化验，微循环有所改善；喝够半年到11月底又去检查，化验前心想不会有多大改善，也没有太高的期望值。可一拿到化验结果，我和老伴高兴极了，各项指标一切正常！真是没有想到，是您给了我们健康和欢乐，在此深表谢意！”

●浙江仙居县王均清于2004年9月10日来信说：“由于长期坚持服用小分子水，使我血糖从最高的18.6毫摩尔，逐渐降下来，现在一直保持5.6毫摩尔的正常水平，成为健康人。一家人都很满意，在此表示感谢！”

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。癌症也是慢性细胞脱水病，患者饮用后，大幅度提高免疫力，防治癌症效果好。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。**[6]**

●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，在河南省溫县办研究所，用小分子团水培植和浇灌辣木。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以上病例受启发，对癌症患者静脉输微小分子团水，已治愈几百例癌症:肝癌、膀胱癌、乳腺癌等，说明体内增多微小分子团水使免疫器官增大增强，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的光芒！

从冠心病、脑动脉粥样硬化、高低血压和2型糖尿病到各种癌症，自古至今没有药物做精准治疗，只有控制性药物减缓症状，或靠药物多产T细胞，来提高免疫力，而没有抓住病之根本在于动脉、胰岛、胸腺和脾脏细胞脱水这一内在病因。当患者饮用微小分子团水，经向脱水细胞补水，使动脉细胞恢复了“胞吐”，让动脉重新具有自洁功能，逐渐逆转至消除动脉粥样硬化，并使胰岛恢复正常分泌，同时让胸腺、脾脏增大增强，增多了多种免疫细胞，包括T细胞，大幅度提高免疫力，以致治愈心脑血管病、糖尿病和癌症等多种慢性脫水病。这一医理将引导医学发展，可大受患者欢迎。既节省费用，又延长寿命。

**四、饮用微小分子团水修复多种衰弱器官，科学补水可避免和治愈多种慢性细胞脱水病**

 医学专家一直告诫人们补气、补血、补肾、补钙、补铁、补硒，从未叫人补水。这水太不受人重视了。我提出的是补微小分子团水，这一基于人体生理需求的科学补水概念从未有人提过，是不该忽视的生理科学发现。你若不信，请看很多人治愈痔疮、低血压、前列腺增生、胃肠病、哮喘、肾衰和湿疹皮炎等(详见nnzk.com)，都是用药难以治愈的慢性细胞脱水病被祛除了。如:

●辽宁省葫芦岛市建昌县农业银行退休干部张德福于2016年4月13日来信说：“我68岁,多种慢性病缠身，从17岁起就有胃溃疡、十二指肠溃疡，吃各种药治不好，严重便秘，患低血压30多年，80～90/50～60，经常头晕乏力，大夫说低血压无药可治;我患前列腺增生十多年，经常尿急、尿频、尿等待、尿不尽、尿无力，外出走亲访友都难。我从2015年11月在《益寿宝典》看到陆总文章后，购瓶后喝微小水五个月，陆续治好了我连做梦都想治好的几种慢性病。我现在血压115～120/57～80，20多年的便秘已治愈，50多年的返酸胀肚、消化不良症状全消失，十多年的前列腺增生一扫光，排尿顺畅，想去哪去哪，心情非常愉快。陆总，您发明的微小水就是医治疑难病症的灵丹妙药。您的发明颠覆用药治病的历史，开创了用水治病的先例，您一定会为人的健康长寿做出不朽的贡献！”

●江苏省如东县洋口镇缪德利于2013年9月28日来信说:“我今年58岁，原来一身的病，有高血压、高血脂、急性房颤、前列腺增生、慢性胃肠炎、咽喉炎及气管炎、经常伤风头痛。后来周华介绍我买了卓康水瓶，我吃了三个月后，奇迹出现了，感冒没有了，咽喉炎不发了，六个月后血压不高了，房颤少了，十个月后房颤不发了，胃肠炎也慢慢地好了。我喝了小分子水，再也不用吃药、打针、住院花钱了，过去的一身病一去不复返了。感谢陆江老师的发明给人类带来健康长寿。”缪德利的信反映治愈了8种细胞脱水病。

●江苏省常州市武进区祝文明于2013年8月30日来信说：“我购用半年下来疗效神奇。我原来长年吃抗生素，导致胃炎、胃溃疡、胃大出血,后来不敢吃药，也不能吃药；我爱人肠炎，我和老伴与岳母都是肠胃不好。岳母她今年89岁，昨天她打电话对我说，小分子水好得不得了，岳母几十年的高血压好了。我还有血压下压高的毛病，我爱人肠炎，我们夫妻俩多年来肠胃不好，不知吃了多少药也不见好。我和老伴现在身体都恢复正常。感谢陆工的发明。我们全家拿它当宝，把它当神一样，千言万语感谢的话说不完**。**”

●湖南省湘乡市75岁的退休中学教师段慎之于2012年7月30日来信说:“我患低血压，脑动脉硬化严重，头痛、头晕、头胀，医生说千万别中风，我就万分紧张。家人瞒着我，为我准备后事。我从《现代养生》看到广告，买了水瓶喝水一个半月，血压升至120/70，内心很高兴。喝水两个月后，去医院用仪器检查已没问题。办法想尽，无药可治的病竟被‘水’治好了，真神奇。后来体检，我的心、肺、肝、胆、脾、胰、双肾、尿液、血清都正常，胆囊息肉、胆囊炎和慢性支气管炎都溜之大吉了。我深深感谢您，我的救命恩人……您完全有资格获诺贝尔奖了。”

●江苏省如皋市退休公务员汤明智现年84岁，他于2006年12月23日来信说：“我73岁，患低血压已有40多年历史，血脂、血黏度、胆固醇都高，微循环不好 。饮用卓康小分子水已一年，几十年的多种顽疾(低血压、血脂血黏度高、心脑动脉硬化、痛风、顽固性便秘、老慢支等)不药而愈，真有相见恨晚之感！您的创造发明是古今中外前无古人的伟大创举！在医学界具有历史性意义，使人类世世代代的长寿梦想成为现实。”

●四川省南充市王家珍和梁咏絮于2006年2月15日来信，除反映治愈了老俩口的高血压，还说：“胃也不冒酸了，也不便秘了，每天一次。夜尿原来4-5次，现在每夜0-1次。”

●山西阳泉市44岁的工人宋春亭于2005年2月也来信说：“我于2002年患上前列腺炎，经过医治不见疗效，朋友介绍卓康小分子水瓶的功能作用，我买了于2004年3月开始使用，每天喝，三个月后大见疗效，由原来夜尿6次减少到2次，经医生检查后：前列腺炎好了。我们全家高兴，这病没动手术，是神水的作用！我希望要健康的朋友能早日使用小 分子水瓶，兴我中华民族。”他在信中还说：“这水瓶解救了低薪阶层人民大众的的病痛苦难。”

●山东省滨州市颜廷秀于2005年6月6日来信说：“我患低血压，饮用四个月后血压很理想，120/80;医生见了惊讶，周围同志羡慕;慢性胃炎痊愈，胃药全停;前列腺炎:过去每到排尿时就十分苦恼，中西药也用了不少，效果都不理想，白白花了不少冤枉钱，真是苦无良药可求。现在每晚夜尿由原4-5次,减到1-2次。”说明他前列腺增生也痊愈。**[6]**

**五、为了民众少患以上病症，应修攺食物金字塔，把微小分子团水定为笫一食品，多吃蔬菜水果**

人体细胞会自然地脱水致病，釆用微小分子团水给脱水细胞补水，可防止和祛除用药难以治愈的多种慢性细胞脱水病，把医学提到新水平，使人减少病痛、延长生命，这是重要的自然科学发现。

现在很多医生和患者尚不知补水祛病，对心脑血管病、糖尿病，仍应用控制性药物，不能治病于本。医生应当倡导患者喝微小分子团水补水，患者应主动补水祛病，弥补细胞内欠缺是生理需要，可健体延年。医学上承认慢性细胞脱水病，将促使医学迈上新高度，延长人的寿命。

北京301医院田院长介绍，连续吃水果蔬菜数月，可治愈癌症，成功率为80%; 癌症病人应慎用化疗或放疗，以免身体更衰弱，癌细胞迅速扩散。国外也传说某人患癌症，主要吃蔬莱水果后痊愈。我国老艺术家于蓝现年98岁，40年前患癌，其饮食是蔬莱水果，偶尔吃点红烧肉，早已痊愈，现仍健在。患者多吃蔬莱水果治愈癌症的道理，是因为水果蔬菜中含水95％，细胞内都是单个水分子缔合的微小分子团水。蔬莱水果中并有足够的糖、矿物质、维生素，而普通人缺乏理性认识，不知道水果蔬菜中的水都是微小分子团水，可使胸腺、脾脏两个重要的免疫器官增大增強，经几个月后可增长很多免疫细胞，大幅度提高免疫力，战胜癌症。

一般人听到喝微小分子团水可治心脑血管病、糖尿病和癌症，觉得不可思议，他们误以为只有吃药才治病，而不知现在的病根是动脉、胰岛、胸腺、脾脏细胞脱水而衰弱萎缩，不能以“胞吐”来清洁动脉，致动脉粥样硬化，且胰岛细胞已脱水休眠，细胞少有分泌，远远不够多吃主食肉食需要用的胰岛素;当胸腺、脾脏细胞脱水萎缩，产生免疫细胞少，免疫力低下，才患癌症。如癌症病人饮用微小分子团水，或多吃蔬莱水果之后，免疫力比正常人更强。为了让我国人民和子孙从新的“食物金字塔”中得到教益，我将建议把“微小分子团水”列为最底层的笫一食品，每人每天按每千克体重补充35～40毫升水，体重40～50千克的女性可减至1600毫升。且应将口渴后被动的饮水习惯，改变为定时地主动饮水习惯，则心脑血管病、糖尿病和癌症大多会痊愈。

现我国是粮食进口第一大国，每年进口1.2亿吨。为了我国人民世世代代的健康，少患心脑血管病、糖尿病和癌症等多种慢性脫水病，建议由国家卫健委修订《食物金字塔》发布，要少吃粮食，倡导把微小分子团水作为底座上的笫一食品，二层应为蔬莱水果，成人每天摄取蔬菜500～600克，水果100克，蛋奶鱼肉适量，主食50～100克，食油25克，坚果10克，食盐5克。我国按10亿成年人，每人日均可节省粮食100克以上，一年每人节省36.5千克，10亿人每年节省粮食3650万吨，民众健康少病，活得更长更幸福。要建议民众少吃红肉，少吃含淀粉多的食物，减少摄入糖份，多吃蔬菜水果，增加摄入蛋白质、维生素、纤维素、矿物质，则民众可战胜病症，增进健康。

**[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] 周总理临终前给毛主席的最后一封信,从百度搜索可见；**

**{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] 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】)。**

**本品供饮用微小分子团水，破解难题，医理科学,填补了世界空白。网址:nnzk.com，微信号:13768308380。或搜索：“南宁卓康公司”、“微小分子团水”、“卓康离子水瓶”。退休用2型1980元，水容量540毫升;便携式5型2180元，容量260毫升;豪华6型2480元，容量320毫升，另加运费,配彩印书《补水的大智慧》、《延命水》及用户信。性价比超高。电话：0771-3937093，2233213，联系人：陆江，对邮购者跟踪服务指导，手机:13768308380。诚征各地市总代理，并招微商直销商。对冠心病、脑动脉硬化、高低血压、糖尿病、前列腺增生承诺疗效，一年无效退货款，对癌症承诺使用半年显著提高免疫力，无效退货。邮编地址：530001 广西南宁市秀厢大道东段55号7-1-102，南宁卓康微小水科技有限公司 荣获：**

**中国新技术新产品博览会金奖 中国名优产品 中国消费者满意名特优品牌 全国质量▪服务▪信誉AAA品牌 中国著名品牌 中国医疗器械十大影响力品牌 科技创辉煌▪中国年度最具影响力创新成果金奖 中国大健康产业科技创新价值品牌企业**