

# 大病一场 喜得汁法获新生



人生之旅最大的不幸是身患重病



有病不能自暴自弃而要顽强抗争



抗病不可乱投医应选择有效途径



喜获“汁法”是我不幸中的万幸



吃果蔬以糖降糖有效控制糖尿病

人生之旅，有幸福和快乐，也有坎坷和不幸。在学业、工作、家庭、事业、生活等十几年或几十年忙碌奋争过后，身体这部机器往往也会不知不觉地出现问题。2003年，我就遭遇了这样的不幸。

有病就医，欠账还钱，这是常理。但是，当发现身患的不是一般小病，而是不治之症或是医学尚未攻克的疑难杂症时，人们将会如同五雷轰顶不知所措或是大失所望。时年，我也曾有过这样的悲观和无奈。

人们在这种情况下仍有许多企盼和选择。或求神仙保佑、菩萨加持；或自暴自弃、破罐破摔；或不甘放弃、努力抗争。不同的选择自然会有不同的结果。我和人们一样，也在进行选择，并有强烈的求生欲望。

起初，我也曾有过自暴自弃，神往救星。但是，我最后还是选择了努力抗争。实际上，精神的依托或行为的改变，或许就能让你起死回生。

俗话说：“人该死总有救”，或许自然界有这样的定律或潜规则。事实上也的确有不少病入膏肓的人竟然大难不死，不治而愈，发生奇迹。我可能就是奇迹中的一员。幸运之神光顾了我，将我的不幸化成了万幸。

我的万幸是遇到了“单一饮食”（简称“汁法”）这个方法。这是营养学专家美国人哈维·戴蒙德的一大发现。他有一部专著叫做《健康生活新开始》，被我简称为“哈维理论”或“哈维汁法”（简称“汁法”）。这种方法神奇地帮助我和我的家人化解了疾病，使我们获得了新生。

“汁法”和“单一”是一码事。不过，“汁法”多指整个方法体系；“单一”多指具体操行实践。

在这一章中，我将首先通过自身的经历，把这样的好消息告诉大家。

## 第一节 祸起下岗 病发上海

俗话说：“人有旦夕祸福，马有转缰之灾”，“祸不单行”。此话真不假。2003年，这话儿就在我家应验了。祸神把我的一家带进了一个灰色的厄运灾年。我不仅摊上了倒霉的下岗，还患上了可怖的2型糖尿病。接着，岳母到了癌症晚期，夫人又患上卵巢囊肿，并怀疑有恶性病变。

我是黑龙江土生土长的人，1949年出生，与祖国同龄。我生在乡村，长在山区，一直在冶金企业工作。2002年，我所在的企业被改制并购后停产，一夜之间资产由公有变成了私有。企业人员分流四散，自谋出路。于是，我也不例外地下了岗。这年，我52周岁，已经到了“老不亲少不爱”的年龄。

下岗之前，我曾任过20多年的科长、厂长、经理，具有研究生学历和高级经济师职称，是中型企业的老字辈。没想到，一个把最好年华全部献给企业的人，在眼瞅快到退休年龄时，却有如此遭遇。

我从小到大50多年没离开过老家，“故土难离”呀！可如今，为了生计，我和夫人却只好举家搬迁，到上海投亲小女儿。

小女儿叫星星，已经在5年前就来到了上海，凭着自己的能力，赤手空拳在大都市里闯出了属于自己的一片天地。并在两年前就把她的姐姐月月也从黑龙江动员来到了上海。我们只有这两个宝贝个女儿。当年10月，一家人在上海大团圆了。

安顿下来不久，就迎来了2003年元旦，紧接着又来到了新春佳节。

这个时候，我们全家人的饮食还都是以传统习惯为主。一方面，我们刚刚来上海，女儿尽量讨我们欢心；另一方面，又赶上新年和春节，按照风俗理当改善伙食。所以，我们每天的吃喝都很讲究。一般早餐有面包、糕点、牛奶、鸡蛋、火腿。午饭四菜一汤，荤食占了主要比例。晚饭则是煎炒烹炸，六菜八碟的，比较丰盛。到了周末，更是没说的，还要进行伙食大改善。周六，我们多到饭店就餐。周日，常常去会亲家。鸡鸭鱼蟹、猪牛羊狗、飞禽

走兽，调着样儿吃。

在这段时间里，我是既能吃又能喝。看到我这个样子，大家怕我着急上火的担心没有多少日子就烟消云散了。

早餐，我不习惯吃西餐，就单独吃面条，经常连汤带水煮满满一大“海碗”，还要在里面卧上两个鸡蛋。午饭和晚饭，我还要喝酒。一般每顿要喝2~3两白酒或是1~2瓶啤酒。这是从老家带来的习惯，一时难改，也没想过要改，但这比在老家好多了。在老家的时候，我每天都是“津巴布韦”（斤八不违）的。

东北人讲究吃喝，并多以大酒大肉待人，以为豪爽。在电视剧《刘老根》和《马大帅》里，吃喝的场面特别多，真实生活也是这样。在城郊结合部，大众化餐馆比较多，专靠卖酒赚钱，菜价便宜，上菜多用大盘、大碗甚至大盆、大锅。因此，大量剩菜也是常事。在餐馆里，你可以看到不论男女都在喝酒，并且酒量很大，白酒平均每人每餐能喝3~5两，啤酒3~5瓶，不喝高誓不罢休。我和大家一样，常有饭局。

看到我嗜酒如命，两个女儿很不赞成，也很担心。

1997年，在我49岁即将“奔五”（50岁）那年，企业面临困难，个人遇到压力，天天喝酒，无酒不欢。女儿月月见我天天借酒消愁，醉在酒中，很是着急，但又不好直言，因此，写了一封信，通过妈妈转交给我。我打开信一看，题目赫然——《劝酒停》，内容直言：“……劝老爸，为了自身的健康和妻子、孩子、家庭、工厂和社会的责任担当要少喝酒！”我虽然受到了较大触动和感动，但很遗憾，仍不以为然，没有就此收敛。

来到上海尽管二女儿星星对我不好强扭，仍然不断叨咕：“我对酒这东西简直是深恶痛绝呀！”可是，我才不理睬呢。我一直认为酒是好东西，没酒不成席；酒能调节气氛，联络感情；酒能消炎杀菌，减少感染；酒能舒筋活血，消愁解闷……我能找出酒有好处的上百个理由。

对比之下，上海人吃饭要文明得多。许多饭店里没人喝酒或是吆五喝

六的，也很少看见有人吃剩大量的饭菜。可是当时我并不习惯，也不理解。反而认为上海人抠门、不会吃、不讲究、没有意思。所以，女儿只好带我们去吃东北家乡菜馆或是风味餐馆。那里，可以喝酒，我的嗜好能得到满足。

记得我们去吃一家“骨头王火锅”，那里酒水免费，人气很旺。我为了啃光软骨和骨松质，吸吮干净骨髓，手扯牙咬，甩开膀子大干。一餐下来，喝了4大瓶啤酒。引来周边临座的食客一片唏嘘和目瞪口呆！对此，我竟没有尴尬和扫兴，而是相反，竟然为了能有表现和炫耀我会吃能喝的机会而自我得意。

小女儿的婆母很会做菜，煎炸馏炒，蒸煮烩炖，酱焖熏烤，样样都会。亲家夫妇也很高兴我们来他家里聚会。所以，到她家度周末很快成了惯例。并且，每次吃完以后，我们还要用饭盒带走几盒荤菜，比方扒猪肘、烧带鱼、酱牛肉、茶鸡蛋等，留做改日再吃。

我到亲家吃饭没个样子，只顾捡好的吃，简直旁若无人。亲家夫妇虽然滴酒不沾，但总记得为我预备白酒。我喝酒恋席，常常大家都吃完了，还要吃饭压酒，打扫残汤剩菜，一时半会儿撂不下筷子。我常常把所有的剩菜统统倒在一个大“盆子”（一种盆型但比盆小比碗大的盛具）里边，再添上剩汤或是开水。然后，一股脑全吞下去，直到把肚皮撑得圆鼓鼓的。我的吃相常常逗得亲家夫妇前仰后合地大笑。这是时，我也得意忘形，自觉舒服良好。

那时，我打心里认为，只有吃得好、吃得多才能保证身体健康。

记得小时候，生不逢时，家中生活十分困苦。父母生养我们八个孩子，我是男孩老大。正当我长身体的时候，却逢上了“老三样”和“吃不上”的年代。“老三样”是指一年到头蔬菜只有土豆、萝卜和白菜，以及冬季用白菜渍成的酸菜；“吃不上”是指20世纪60年代初的“三年困难时期”。人们没有粮食吃，用野菜、树皮、米糠等充饥。那时，我正处十多岁的身体发育阶段。由于常年营养跟不上，长得瘦小枯干，经常头疼，无精打采。到了15

岁，上初中二年级的时候，个头仅有 1.42 米，体重不足 35 公斤。班上 60 多人按大小个头排队，我排在前 4 位上。验兵体检连身高体重都过不去关。直到满 18 周岁的时候，我才勉强长到 1.66 米的个头。对比之下，我的老弟弟就幸运多了。他生长在好的年头里，吃喝不缺，长得高我半头，身材匀称好看。

这些都在我的脑海里打下了深刻的烙印。所以，我一直认为：对于身体健康而言，吃比什么都重要。

我来上海的初衷是：一方面，从女儿那里获得暂时维持生活的经济来源；另一方面，寻找机会再找点事做。我想上海城市大，机会多。我必定才 50 岁刚出头，应该自食其力，到 60 岁还可以再拼搏几年。我所以多吃多喝，其中最主要的想法，就是把身体搞得强壮结实一些，伺机待发，实现我再拼搏几年的愿望。

亲人和我当时的认知几乎都是相同的，以为能吃能喝身体才不会有问题，并且是一种福分。其实不然，疾病正像“鬼子进村”一样，在悄悄地向我步步逼近。

2003 年 2 月，也就是农历正月，正当人们喜庆春节的时候，我出现了许多的不适症状。最明显的表现是心情烦躁、头晕脑胀、失眠健忘、口腔溃疡、小便怪味、视力模糊、手脚麻木、浑身瘙痒、四肢疼痛、酸软无力、前胸后背疙瘩连片、脸色晦暗难看。

细心的女儿发现我有些不对劲，出了正月十五赶紧领我去了医院，挂了专家门诊。结果，我被确诊为 2 型糖尿病。

## 第二节 治疗失望 准备出走

我在身体刚刚发生问题的时候，虽然出现许多不适的感觉，但是，我却并没有立即同亲人讲，而是自己偷偷挨着。最早出现的症状是口腔发炎、浑身

瘙痒和严重失眠。当口腔发炎的时候，我就吃牛黄解毒片和螺旋霉素。起初好使，逐渐地就不顶用了，加大剂量也无济于事。所以，我就大吃生蒜，弄得满屋蒜气熏人。

瘙痒和失眠几乎是孪生的。每天晚上躺下，几乎就没有很快睡着的时候，越是睡不着，越是浑身瘙痒。这里还没抓挠完，那里又发生了新的瘙痒。越痒越挠，越挠越痒，瘙痒更加令人难以入睡。好不容易睡着了，还没多长时间，猛然一激灵，又被惊醒了。再要入睡就更加困难了。我常常从前半夜熬到后半夜，天将发亮的时候，反而困意袭来。

睡不着觉的滋味是难以描述的。人在床上翻来滚去，手脚不知怎样放才好。为了催眠入睡，我想起了白酒，于是，经常夜里偷酒喝。可是，这很快就被女儿发现了。于是，她把白酒藏了起来。

没了白酒，我在睡不着时就起来在屋里走动，并再次潜入厨房，寻找能刺激的东西。终于，我又如获至宝地发现了黄酒，是做菜用的。管不了许多了，偷偷拿上一袋，一袋 500 毫升，一股脑都喝了下去。不久，偷喝黄酒的事又被女儿发现了。然而，这次女儿没有说我，也没有藏酒。原来，她以为黄酒会比白酒要好些，有养分，喝点不会有问题。实际上，对于糖尿病来讲，黄酒还不如白酒呢。

不过，她观察到我难看的脸色和拿东忘西的表现，怀疑我是得病了。因此，决定马上带我去做身体检查。开始，我还硬说没事，不愿意去医院呢，但是，拗不过女儿，最终还是跟她去了。

为了看得准确和好些，女儿选择了中外有名的上海医科大学附属瑞金医院，并且，挂了专家门诊。大医院的确设施齐全，分科细密，诊断准确，处置得法。

专家根据我的自述，先让我去测量了血压，其结果是：100~160mmHg。高血压是定了。那么，还有没有其他问题呢？专家又让我去泌尿科做尿检。结果，尿糖是“++++”，四个加号（见图 1.1）。

尿常规检验报告单 上海第二医科大学附属瑞金医院 样本编号: 0040557

姓名: 王勤 性别: 男 年龄: 54 门诊号: 030322001090 临床诊断: 高血压 检验日期: 2003-03-21

编号	项目	结果	参考值
210	红细胞	0-3/hp	
	白细胞	0-5/hp	
	管型	透明管型0-1/hp	
	结晶		
104	蛋白定量	<0.5g/24h	
105	本周氏蛋白	阴性	
108	含铁血黄素	阴性	
110	葡萄糖定量	<2.8mmol/24h	
112	乳酸试验	阴性	
119	绒毛膜促性腺激素	阴性	
237	淀粉酶	118-333U/L	

2003-03-21 10:44:07  
 姓名: 王勤 性别: 男 年龄: 54  
 身高: 1.830  
 体重: 5.0  
 白细胞: neg  
 亚硝酸盐: neg  
 葡萄糖: neg  
 酮体: neg  
 尿胆原: norm  
 胆红素: neg  
 潜血: neg  
 维生素C: + 0.6 nmol/L

图 1.1 2003 年 3 月 21 日尿糖值

据此，专家怀疑我是得了 2 型糖尿病。现在医学上对糖尿病的尿检结果仅供参考，最后确诊是以血糖为准。于是，专家让我继续做深度检查，预约化验血糖。

我按预约的日子来到医院，采了血样，之后便是等待结果。大家都希望有个好的结果，而不是糖尿病。可是，检验报告的数据却是真实而无情的。我的血糖值是：餐前空腹：16.42mmol/L，餐后两小时：26.20mmol/L（见图片 1.2 和图片 1.3）。我不仅得了糖尿病，而且，还不轻。这使女儿和家人都大吃一惊！

然后，专家为我开药，并要求我过半个月以后再进行复查。

上海第二医科大学附属瑞金医院检验报告单（生化） 瑞金医院 样本号: A0624

姓名: 王勤 性别: 男 年龄: 54 病历号: 030322001090 病人来源: 住院号: 1146794 标本种类: 血清 病区科别: 门诊内分泌 床号: 申请医生: 临床诊断: 检验日期: 2003-03-22

编码	项目	结果	参考值	编码	项目	结果	参考值
H101	糖	16.42 ↑	3.90-6.10mmol/L	H207	尿素	7.6 ↑	2.5-7.1mmol/L
M380	前白蛋白	305	200-400mg/l	211	肌酐	72	53-115μmol/L
H506	谷丙转氨酶	15	10-64IU/L	3208	尿酸	324	160-430μmol/L
H507	谷草转氨酶	15	10-42IU/L	H402	钠	139.1	130.0-147.0mmol/L
H514	碱性磷酸酶	61	38-121IU/L	H401	钾	4.22	3.50-5.10mmol/L
H505	r-谷氨酰转肽酶	23	7-64IU/L	H403	氯	100.3	95.0-108.0mmol/L
H602	总胆红素	24.4 ↑	3.4-24.0μmol/L	H417	二氧化碳	22.0	21.0-31.0mmol/L
H603	直接胆红素	2.8	0-6.8μmol/L	H404	钙	2.42	2.00-2.75mmol/L
H201	总蛋白	75	60-83g/l	H501	乳酸脱氢酶	123	91-192IU/L
H202	白蛋白	45	32-55g/l	H508	肌酸激酶	71	22-269IU/L
	白球比例	1.50	1.25-2.5	H405	磷	0.85	0.80-1.60mmol/L
H604	胆汁酸	4.5	1.0-10.0μmol/L				

登记时间: 2003-03-22 12:33 报告时间: 2003-03-22 22:20 打印时间: 2003-03-22 22:18 检验医师: 赵敏 核对医师:

以上21项检验结果仅供临床医师参考



图 1.2 2003 年 3 月 22 日生化报告空腹血糖值

上海第二医科大学附属瑞金医院检验报告单 (生化) 瑞金医院 样本号: A1163							
编码	项目	结果	参考值	编码	项目	结果	参考值
H101	糖	26.20 ↑	3.90-6.10mmol/L				

姓名: 王勤  
 性别: 男  
 年龄: 54  
 条码号: 030322001169  
 病人来源:  
 住院号: 114679  
 标本种类: 血清  
 病区科别: 门诊内分泌  
 床号:  
 申请医生:  
 临床诊断:  
 检验日期: 2003-03-22  
 登记时间: 2003-03-22 14:15 报告时间: 2003-03-22 21:19 打印时间: 2003-03-22 21:18 检验医师: 赵敏 核对医师:  
 以上各项检验结果仅供临床医师参考

图 1.3 2003 年 3 月 22 日餐后两小时血糖值

确诊以后，女儿又为我做了体质测量。结果是：身高 1.66m，体重 75kg。我的体重比 Broca 标准值超过了 14kg，BMI 体质指标是 26.85，标准值应该是 <25，也明显超标。

既然有病，就不能讳疾忌医，要积极配合治疗。既来之，则安之！女儿在安慰和开导我。

我按时吃药，一天两次。过了半个月复查，结果没有什么明显好转。于是，专家又为我增加了另外一种药。这时，我偷偷地问专家：“我的病什么时候能好呀？”专家回答我说：“你的病不轻，要坚持吃药，不能停，这是终生病。”我立刻感觉头迷眼花，站立不稳了。

回家以后，我继续吃药。并按专家的嘱咐去做：不吃糖和甜食、香蕉不动、苹果每天顶多吃半个。但是，没几天，我就出现了腹胀和作呕的反应。我仔细一看，原来是药物副作用引起的。因此，我自作主张，马上把后来追加的药给停了。再到后来，在五一节过后不久，我停用了所有的药物。

刚来上海时，女儿还没有自己的房子。我们和小女儿住在一起，房子是租的。有病以后，女儿为了让我开心，另租了一套宽敞的三居室让我们单独居住，并在 4 月份天气转暖以后，把老奶奶和外婆接到上海来玩。可是，在

这期间，我的心情却变得更加糟糕，脾气更大，动不动就火冒三丈，常常因为一点鸡毛蒜皮的小事就大动肝火。弄得我的老妈妈很不开心，大老远来上海一趟，只待了 20 天就回去了。

一天晚上，我躺在床上翻来覆去睡不着觉，辗转反侧，思绪万千。回忆起自己的一生：摸爬滚打、吃苦耐劳、办事执着、奉公守法，读了一辈子书，接受过许多培训，获得了不少证书，现在，竟然成了一堆废纸。我辛辛苦苦几十年，到头来却没有一点儿积蓄，还跟不上社会发展的潮流。

原来，我几乎都是按着“父训”去办事的。难怪有人讥讽我：“同样是厂长，看看人家，不出什么大力，却房子、车子、票子，要什么有什么，没像你这寒酸样”；“有权不使过期作废！”……我猛地坐起来，这些话语对我有所刺痛！可是，冷静了一下，我又扪心自问：“后悔吗？”回答却依然是那样的坚毅：“没有后悔！永不后悔！”

这时，我却突然感觉自己将要走到了人生的尽头。好的年华已经一去不复返了，身体一夜之间跨掉了。没了身体本钱，什么事都做不成了。连最后的资本都没有了，还要成为别人的累赘，活着还有什么意义呢？

但是，我并没有去寻短见的意思。值不值得不说，反正来到人间一回也不容易。不是有的人患上不治之症以后，又没有条件医治，就选择了离家出走吗？我也打算效仿。准备留下一封信，告诉亲人自己还活着，只是去向不明。然后，背包就走，“哪里打铧哪儿卸犁”，“黄土哪里不埋人”呢？如果能像有的人那样幸运，溜达一圈回来，病就没了，不是更好吗？

不过，我没有马上动身。因为，我的岳母大人还在我家。我同她老人家感情相当深厚，胜似亲妈。她老人家已经 73 岁了，40 多岁就丧夫守寡，一辈子很不容易。在生活没有着落的情况下，被我连同小姨、小舅一起接到我家，并一直把他们拉扯大。岳母也拿我当亲儿子一样对待。

恰在这时，岳母由原来的肾癌发展到肝癌。医生说她到了癌症晚期，顶多还能活上 3 个月。医学上一般是这样认为的：癌症病人一旦发生扩散，就

是到了晚期。晚期病人的存活时间只有 3 至 6 个月。这比我自己有病还令我难过。我打算先把她老人家送老告终，然后再办自己的事情。