

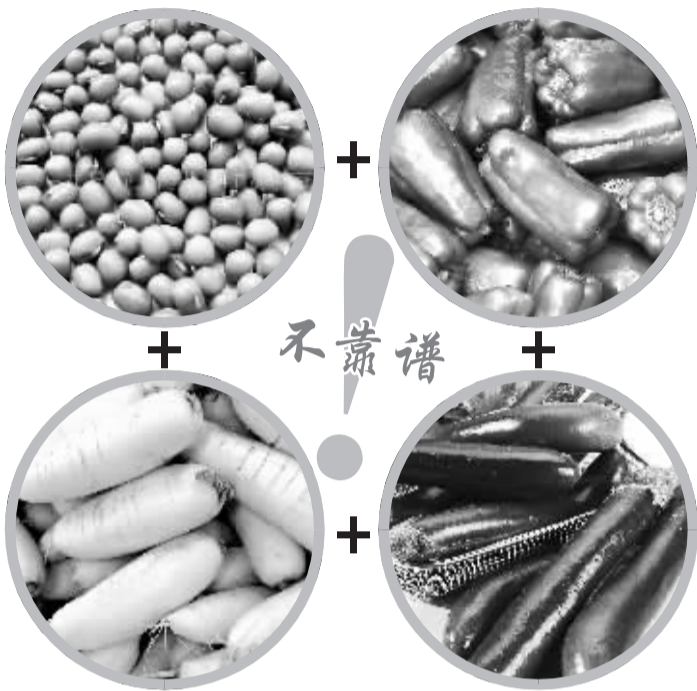
糖尿病患者黄先生喝了一个多月绿豆汤

# 钱费了 便秘了 血糖更高了

## “神医”张悟本“绿豆+白萝卜+茄子+青椒”的食疗不靠谱

□据《都市快报》

前天中午，杭州人黄先生气呼呼地拨打当地媒体的电话：“我被‘神医’张悟本害了。我是糖尿病和前列腺炎症病人，在电视上看了张悟本的讲座后，开始按他的方子吃，吃了一个多月了，病没有好，血糖反而高了。吃茄子，吃萝卜，喝绿豆汤，现在的绿豆多贵啊，每天要喝，浪费了不少钱，我感到很气愤。”下面是黄先生对这一个多月来喝绿豆汤经历的回忆：



### 被电视上的张悟本迷住了

我蛮喜欢看一档大型脱口秀电视节目的，主持人很活泼，而且确实能学到一些东西。那天请的专家就是张悟本，说他是卫生部首批高级营养师，主持人对他一口一个“张老师”，之前我对这个人一点都不了解。他从肝讲起，讲到肺、肾、脾等，基本上人身上的五脏六腑和所有大毛病他都讲到了。他口才非常好，说得浅显易懂，反正像我这样没读多少书的人都听得懂。

其中他就讲到了糖尿病的治疗与饮食。因为我自己就是糖尿病患者，所以我很用心听。他开门见山就说，是药三分毒，糖尿病大多是高血糖，可是在他的研究过程中发现，因为血糖高而死掉的人太少了，大多是得并发症死掉的，糖尿病的并发症有心脑血管疾病、肾病、失明、骨折等。糖尿病患者为什么会得这么

多并发症呢？他说，就是因为天天吃药，吃大量药引起的药物中毒。

“是药三分毒”的道理我懂，我吃了十几年药，平时也在担心这个事情，所以一听他这么说，一下子就被他吸引住了。

那不吃药怎么办呢？他说糖尿病就是肝火旺，治糖尿病其实很简单，把肝火降下来就成了。怎么把肝火降下来呢？用绿豆，半公斤绿豆加水，开锅五六分钟后，把汤倒出来，喝绿豆汤，能喝多少是多少，喝得越多越好。如果平时大便比较稀，老拉的那种，就在煮绿豆的时候加点黄芪，10片起步，如果喝几天不上火，再加5片。只要牙齿不痛，一直往上加。一旦大便成形了，也就意味着快成功了。

绿豆清火，大家都知道的，

用它去肝火，我觉得可行。我平时大便一天一次，蛮稀的，我觉得他的食疗方子蛮对我的症状。

他还提到了要多吃大白萝卜、青椒和长条茄子，白萝卜和青椒也是去火的。那为什么要吃长条茄子呢？他说茄子很吸油，平时炒茄子时，油放得再多，也被茄子吸掉了。而血糖高的人一般都伴有高血脂病，吃茄子，可以把肚子里的油吸出来。吃得越多，血糖下降得越快。

我平时也自己烧菜，茄子吸油这点生活常识也是知道的，所以我觉得这个专家讲得还是蛮有道理的，起码跟我们的生活常识不冲突。

我决定照他的方子试一试，能治好最好。治不好，绿豆、茄子、萝卜、青椒都是蔬菜，就是吃得再多也吃不死人。

放点盐，对付着吃。你想，这样吃哪有胃口？所以晚上我都吃得很少，半夜里有时会饿醒。

临睡前，我再吃段白萝卜，就当水果吃。

到现在，已经坚持了一个多月了。

张悟本说，3个月一疗程。喝了绿豆汤后，药就不用再吃了，所以这一个月我把降糖药都停了。

程还没到，还没见效果吧。所以医生批评我不应该停药的时候，我不以为然，左耳朵进右耳朵出，心想，真理都是掌握在少数人手里的，这么多人找他（张悟本）看病，一个号能挂到2000元，总有它的道理，国内哪个医生挂号费这么贵？

现在看了张悟本根本不是“神医”的报道，我才醒悟过来，原来他这个“神医”是被一帮策划高手包装出来的啊。

这个绿豆汤我是不敢喝了，也建议大家要慎重再慎重。

### 放弃吃药 改喝绿豆汤

我就开始煮绿豆汤，半公斤绿豆加大半锅水。第一次煮的时候，我按照张悟本的说法，放了10片黄芪。一尝，太酸，牙齿吃不消，我后来就改成加5片黄芪。

我平时喜欢喝绿茶。他不是说绿豆汤喝得越多越好吗，所以这一个月里，我茶一口都没喝过，全喝绿豆汤了，就怕喝得

少。

我这个人喜欢吃肉，以前晚餐一个人也要三菜一汤，一荤两素。他说晚上要吃素，不能吃肉，我也照他说的改了，晚上就炒一个蔬菜，再生拌一盘茄子和青椒。我们南方人习惯吃熟的，生吃茄子哪吃得惯啊，一开始真是一口都咽不下，但咽不下也得咽啊，这是治病啊，我就搁点醋，

了，便秘了，要硬挤才能挤得出来，大便很硬，一颗颗的，像羊屎。现在，还是两三天才拉一次，而且是硬逼着自己去拉的，不提醒自己已经两三天没拉了的话，一点想拉的意思都没有。

### 钱费了 便秘了 血糖更高了

没想到不吃药反而费钱。我4月份第一次去买的时候，绿豆10元多一斤；第二次去，变成了12元多；再去，14元多，每周都在涨价。

我算了一下，买绿豆、萝卜、茄子、青椒的钱加起来，一个月要四五百元，以前吃药，一个月也就100多元。

我没喝绿豆汤之前，大便每天一次，早上不拉，晚上肯定拉，虽然稀点，但很有规律。喝了两三天绿豆汤后，大便突然拉不出来

■延伸阅读

### 食品要能代替药物 国家培养很多厨师就行了 不用设医院了

——卫生部专家批驳张悟本

□据《都市快报》

近日，卫生部组织专家召开新闻发布会，批驳张悟本“绿豆+白萝卜+茄子+青椒”能治百病的说法。

针对张悟本自称是国家卫生部首批高级营养师的说法，中国健康教育中心副主任陶茂萱说，卫生部门针对营养师有两种考试，一是技术职称考证，另一种是关于公共营养师的国家职业资格考证。经过查询，在这两个考试里面都没有张悟本的个人信息，也就是说，张悟本自称是卫生部首批高级营养专家的说法是不属实的。

中华预防医学会会长、卫生部原副部长王陇德说，不吃药，靠食品就行，这是误导。有人说把吃出来的病吃回去，那我说他可以得诺贝尔奖了。

中国疾病预防控制中心专家陈春明说，茄子也就含1.3%的膳食纤维，其他蔬菜也大体在这个水平，有的品种甚至比茄子还要高，茄子不是

一个什么特别的蔬菜。从营养学来说，豆子都有它的特点，蛋白质比较高，它的一些膳食纤维和一些成分对机体是有利的，但也不是那么神，绿豆是不能治病的。

中国营养学会理事长程义勇说，我们用25万人的样本，来说明中国高血压、糖尿病的发病率，（他张悟本）20人的调查肯定说明不了问题。

世界高血压联盟主席、中国高血压联盟主席刘力生说，“许多脑卒中（脑中风学名）和肾功能衰竭是吃药吃出来的”，我认为这种说法是极端不负责任的。

中华内分泌学会副主委李光伟说，食品不能代替药物。否则的话，国家培养很多厨师就行了，不用培养大夫了，不用设医院了。

北京朝阳区工商分局执法大队和朝阳区卫生监督所近日联合对张悟本坐诊的“悟本堂”进行了检查，发现悟本堂没有卫生许可证，相关人员也不具备从医资格。

### 张悟本诊所改由徒弟坐堂 部分患者欲讨挂号费

□据《新京报》

继悟本堂因场地原因暂时停业后，29日，位于东直门的分店已改由张悟本的徒弟坐堂。有患者因交过5000元加急挂号费，张悟本被曝光后赶来退费。

位于东直门内大街的中医健康之家，此前称张悟本为这里的客座专家。29日，此处仍在接受预约张悟本的电话。记者以患者名义，希望能尽快预约到张悟本本人，接待人员称已不可能，预约已排到2012年，而且近期张已“休假调整”。接待人员称，张悟本的徒弟可接受咨询，叫价是每次188元。

“交了5000元的咨询费。”29日，来自重庆万州的陈女士及亲属反映，当时咨询电话称张悟本预约已排满，但可多交3000元的加急费，陈女士两周前从老家汇款5000元才



张悟本

预约上。

上周三晚7点后，陈女士依照预约到悟本堂见张悟本，想治盗汗的老毛病。看完病后，他们发现10余名患者拿到的方子几乎一样，“都是山药、玉米之类”。

如今张悟本的身份等被曝光后，陈女士和家属更觉得上当受骗，想讨回当时交的5000元，但张悟本迟迟不露面。

**物流 专栏**

刊登热线 63232112 63232113

洛阳老牛物流天天往 西安、太原、石家庄、晋州、武汉、菏泽、临沂、成都、邢台、邯郸、安阳。 62862668 65969283

**江西专线** 13103791818 13503886868

**冠心病、糖尿病 免费用药一个月**

为将临床5年准字号药品升级为GMP药品，受药监局及药品企业委托，组织冠心病患者300名、糖尿病患者300名，凡入选患者给予一个月的免费治疗药品（检查费自理），所使用药品均为国药准字号中成药，安全可靠，疗效确切，对于冠心病合并脑血管病、糖尿病肾病效果更好。

请有意接受免费治疗者提前预约，来院请携带身份证复印件、近期检查单报名。对于入选者用药后的疗效、病案资料，将根据药监局要求上报备案，用于药品GMP证书的批复。

洛阳、上海、北京有十几家医院为患者免费治疗1个月。全国免费报名、咨询：4006591866