

我在 96 年患上糖尿病。在 02 年 10 月做了四條心臟血管的搭橋手術。出院後，我繼續「沒鹽沒味、沒肉沒奶」不吃的飲食習慣。

02 年中，女兒家開始吃林光常教授的排毒餐，「水果、蔬菜、糙米、地瓜」，以前窮的時候才吃這些，現在生活環境好，為什麼要吃這些？當然要大魚大肉才對得起自己，才有營養生存。後來孫子們氣喘得醫治，我還是對排毒餐嗤之以鼻，寧死不屈。

惡夢在 05 年暑假開始，動心臟手術的那條腿開始腫脹，主診醫生不斷試藥，稱這是吃糖尿和心臟病藥的副作用，一世「無得救」。我看了很多中醫師，吃了不少的中藥，情況每況愈下。我覺得總有一位醫生用藥正確就可以救我，但一定不是排毒餐，孩子們都拿我沒辦法。

在 07 年 1 月，主診醫生更換新的「利尿藥」，情況更差，雙腿加速腫脹。直到 2 月份，我整個人脹大，連走幾步路都氣喘，不能平臥，晚晚坐著看天光。我心感不妙，跑去看中醫，醫生叫我馬上入院，我很怕入院，也不想農曆新年在醫院渡過，就啞等。捱到 3 月份，被孩子們發現，大兒子帶我去看專科，醫生一看心電圖很亂，心臟因全身水腫而衰竭，肺部也「水淹」，兒子馬上送我入院，打了強心針，住了 20 多天醫院。回家後，我繼續「沒鹽沒味、沒肉沒奶」不吃的飲食習慣。十多天後再入院，這次，連站起上廁所的力氣都沒有。

4 月 28 日，腎臟專科醫生召見家人，宣佈我的腎臟衰竭，腎功能只剩下一成。醫生給我 4 個選擇：

- 1：換腎，但我換了 4 條心臟血管，又高膽固醇、高血糖、高脂肪，行不通。
- 2：腹部透析：俗稱的洗肚，每天 3 次，每次 1 袋，需時 1.5 小時。可以再多活 2 至 3 年。
- 3：洗血：…… 2-3 年！這時我已經腦海一片空白，聽不進去了。
- 4：自由行：什麼是自由行？什麼都不做，再等 2 至 3 個月就死。

醫生建議我洗肚，我很怕，我根本想不到會死，這條必死路，2-3 個月，還是 2-3 年，我想安享晚年，好不容易才捱到孩子成家立室，生活無憂，人生就在這個時候結束，妻子和孩子們鼓勵我，吃排毒餐、返回神的身邊……我選擇相信他們，人老了還是聽從孩子們的提醒。

4 月 30 日，香港 611 靈糧堂的張陳培南師母來醫院鼓勵我，為我禱告，令我深深地感受到神是接納我，會醫治我。師母提醒我要喜樂，喜樂的心是良藥。

兒媳去電請問林教授，林教授說了一句：「戒掉所有肉、蛋、奶，調味品」

5月3日，神蹟地，醫生說我排水功能好多，可以出院回家等6月13月做洗肚的插管手術。我覺得是神蹟，我要繼續禱告。這天，我開始吃排毒餐，一吃就想吐，很辛苦，妻子鼓勵、安慰我，孩子們督促我、教導我。妻子按照林教授的21天排毒餐單來弄，天天新款哄我吃，為了生存，既然選擇相信，就信到底，堅持下去，依靠神，天天禱告，餐餐吃菜。

5月5日，孩子們說好水很重要，要裝水機，蔬果有防腐劑等，要用蔬果解毒機。

5月11日，加入植物酵素，每小時一匙，一天大概吃10次。一星期後，身體過了14天的反應期，雙腿的腫退了，可以一睡到天亮，但雙手仍腫。我信心大增！決意和以前「沒鹽沒味、沒肉沒奶」不吃的飲食習慣分手。

6月10日，整個人的腫脹退了，每天外出散步兩次，一睡到天亮，人消瘦了39磅。最重要的是，驗血報告出來後，醫生建議我不用插管。整個家都跳起來，是神蹟，真是神行了神蹟，藉著神的話，藉著飲食回歸伊甸園的排毒餐，神令我的腎功能恢復，在醫生眼中不可能的事，神可以！

只是用了短短的30多天，健康就回來了。原來健康就是這麼簡單，我以前認為有營養的肉、蛋、奶原來是來奪命的，若一早在02年吃，就不用今天這麼辛苦，妻子常說肉、蛋、奶是魔鬼，想來纏死我的。哈利路亞！感謝主！我知道是主利用疾病來管教我，拯救我，將我的石心代為肉心，有信心和能力去改變不良的飲食習慣。