



慢性病体质养生指导系列丛书



糖尿病 体质 养生指导

ANGNIAOBING TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

你是哪种体质的糖尿病患者？患上糖尿病该怎么办？常见的降糖中草药有哪些？

- 糖尿病是多病因的代谢性疾病。
- 糖尿病常引发心、脑、眼、肾、神经系统及全身血管病变的广泛慢性并发症。
- 糖尿病患者常见体质：气虚质、阴虚质、湿热质、血瘀质。

张晓天 朱蕴华 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家

为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

糖尿病体质养生指导

张晓天 朱蕴华 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以“治未病”理论为基础,从中医体质学角度出发,分四个章节全面阐述了中医对糖尿病的理论认识、糖尿病的辨证分型、常用的中药、中医外治法等,并对糖尿病患者中常见的体质进行了分析,提供了药膳、药茶、穴位按压等调养方法。同时,对糖尿病的常见并发症及其日常调养方法进行介绍。本书集科学性、实用性于一体,可供广大糖尿病患者及易患人群参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病体质养生指导/ 张晓天,朱蕴华主编. —北京: 科学出版社, 2015. 8
(慢性病体质养生指导系列丛书)
ISBN 978-7-03-045375-4

I. ①糖… II. ①张…②朱… III. ①糖尿病—养生(中医) IV. ①R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 185998 号

责任编辑: 朱 灵 黄金花
责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社出版 各地新华书店经销

*

2015 年 8 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2015 年 8 月第一次印刷 印张: 5 3/4

字数: 105 000

定价: 28.00 元

《糖尿病体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 朱蕴华

副主编 姚 政

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王琳茹 丘俊鑫

朱蕴华 张晓天 郑 珏

姚 政 秦秀芳 钱呈秋

郭丽雯 谈晓红

❧ 丛 书 序 ❧

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

糖尿病是多病因的代谢性疾病,特点是慢性高血糖,伴随因胰岛素分泌、作用或二者均有缺陷所致的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱的综合征。根据世界糖尿病联盟(IDF)2013年的流行病学数据表明,中国的成人糖尿病患者人数已经接近1亿,居世界首位。除此以外,我国还有接近1.5亿的糖尿病前期人群。糖尿病是一种终身性疾病,由于血糖控制不佳会引起各种急慢性并发症,而其实在糖尿病前期就伴随着心血管疾病高发的风险。如此庞大的糖尿病患病率不仅仅威胁了人民的健康,而且还带来了沉重的经济负担。如何积极地防控糖尿病是全人类共同的课题。

中医对糖尿病的认识可以追溯到春秋、战国时期,早在《黄帝内经》中就有对糖尿病“消渴”、“消瘴”、“消中”、“鬲消”、“肺消”等不同名称的记载,对消渴病的名称、概念、病因病理、临床表现、治则、预后及调摄方法等都分别做了论述。此后,又经历了漫长的医学发展阶段,不断完善成熟,形成了一套完整的理论体系。可以说,中医对本病的认识历史悠久,源远流长。消渴理论源于《黄帝内经》,辨证论治



出自《金匱要略》，证候分类起始于《诸病源候论》，体系形成了唐宋时期。唐宋时期以后的医家均从不同的角度对消渴理论和治法等作了补充和发展，内容丰富，为我们今天研究消渴病提供了宝贵的文献资料。

本书以中医“治未病”理论为基础，阐述了如何利用传统医学的综合手段进行糖尿病防治，再着重从中医体质角度出发，针对糖尿病人群的易患体质进行不同类型的体质调护，为中医防治糖尿病开辟了新的视角。

目 录

第一章 总论	1
中医对糖尿病的认识	1
春秋战国、秦汉时期——孕育萌芽期	1
临床医学的发展阶段	2
近代、现代时期(公元 1840 年~)——中西医学 汇通期	6
糖尿病的诊断标准	8
诊断依据	9
诊断标准	13
第二章 糖尿病患者的常见中医养生方法	15
糖尿病的中医辨证分型	15
常用的降糖中草药	21
糖尿病的食疗	25
降糖食物	26
降糖菜谱	29
糖尿病的各种中医外治法	39

糖尿病的针刺治疗	39
糖尿病的功法治疗	42
糖尿病的穴位保健方法	46
糖尿病手法按摩	48
糖尿病的中医护理	49
情志调护	49
生活起居护理	50
饮食护理	51
运动护理	51
用药护理	52
监测血糖	52
其他并发症的护理	52
 第三章 不同体质糖尿病患者的中医养生指导	55
糖尿病患者常见的中医体质类型	57
气虚质	58
阴虚质	59
湿热质	61
血瘀质	61
气虚质糖尿病患者的中医养生指导	62
药膳调养	62
药茶调养	68
中药调养	72
穴位按压	82



阴虚质糖尿病患者的中医养生指导	83
药膳调养	83
药茶调养	87
中药调养	90
穴位按压	99
湿热质糖尿病患者的中医养生指导	100
药膳调养	100
药茶调养	106
中药调养	109
穴位按压	119
血瘀质糖尿病患者的中医养生指导	120
药膳调养	120
药茶调养	126
中药调养	128
穴位按压	132
 第四章 糖尿病并发症或合并症中医养生指导	134
糖尿病大血管病变	134
药膳药茶调养	134
中药调养	136
糖尿病肾病	139
药膳药茶调养	140
中药调养	142
糖尿病视网膜病变	143

药膳药茶调养	144
中药调养	145
糖尿病合并高血压	147
药膳药茶调养	147
中药调养	149
糖尿病合并高脂血症	150
药膳药茶调养	150
中药调养	151
 附一 体质测评方法	 154
 附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	 172

第一章

总 论

中医对糖尿病的认识

历代中医文献中,对糖尿病的认识可追溯至上古、中古时期,卷帙浩繁,数以千计,大致可以分为以下几个时期。

春秋战国、秦汉时期——孕育萌芽期

早在《黄帝内经》中就有对糖尿病“消渴”、“消瘴”、“消中”、“鬲消”、“肺消”等不同名称的记载,对消渴病的论述散见于约 14 篇中,对消渴病的名称、概念、其病因病理、临床表现、治则、预后及调摄方法等都分别做了论述。在病因方面,认为过食肥甘、情志失调、五脏柔弱等因素,与消渴病的发生有密切关系,如《素问·奇病论》谓:“此人必数食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”《灵枢·五变篇》谓:“五脏皆柔弱者,善病消瘴。”在病理方面,指出胃肠热结、耗伤津液是消渴发病的主要病



理,如《素问·阴阳别论》谓:“二阳结谓之消。”书中对消渴的主要症状如多饮、多食、多尿、形瘦等已有明确记载,《素问·气厥论》谓:“肺消者,饮一溲二。”“大肠移热于胃,善食而瘦。”《灵枢·师传篇》谓:“胃中热则消谷,令人悬心善饥。”在治疗方面,强调指出消渴病人要禁食膏粱厚味和芳草、石药等燥热伤津之品,如《素问·腹中论》谓:“数言热中、消中,不可服高粱、芳草、石药”,并指出可用性味甘寒能生津止渴的兰草治疗。《素问·奇病论》曰:“治之以兰,除陈气也。”

尤为可贵的是,古人已观察到在预后方面,已有根据脉象判断病情的记载,如《素问·通评虚实论》谓:“消瘴……脉实大,病久可治;脉悬小坚,病久不可治。”《黄帝内经》对消渴的认识,是后代消渴理论发展的渊源,至今对消渴的研究,仍具有一定的临床意义。

临床医学的发展阶段

隋唐时期(公元 581~960 年)——发生完善期

隋、唐建国之初的安定局面,给百姓带来了安居乐业的生活环境,经济文化亦蒸蒸日上。影响所及,在糖尿病领域也出现了几度辉煌,《古今录验方》、《备急千金要方》更为世界医学作出了贡献。

隋代巢元方《诸病源候总论》消渴病诸候,凡八论。“渴利候”中不仅把握了消渴的主症——“随饮小便”,而且还阐



明其病因病机：“由少时服乳石，石热盛时，房室过度，致令胃气虚耗，下焦生热，热则肾燥，燥则渴。肾虚又不得传制水液，故随饮小便。”认为消渴发病原因主要是服五石散，使下焦虚热、肾燥阴亏所致。巢元方还明确认识到消渴病易发痈疽和水肿等并发症，并提出导引和散步是治疗消渴病的“良药”，主张饭前“先行一百二十步，多者千步，然后食之”，以初步认识到体育疗法的重要意义。

隋唐间，甄立言《古今录验方》中，确立了糖尿病的定义：“渴而饮水多，小便数，无脂似麸片甜者，皆消渴病也。”他发现的患者尿有甜味，比德国生理学家 Min kowski 和 Von Merin 克 1889 年的发现早了 1 200 年。唐代孙思邈《备急千金要方·消渴第一》载论 6 篇、方 53 首，历数饮酒对糖尿病的危害，竭力告诫饮食起居是决定疾病预后的主要因素。

《外台秘要》一书集唐代以前消渴大成，它不仅保存了《古今录验方》中具有历史价值的稀世资料，而且还保存了《古今录验方》、《近效极要》、《崔氏》、《广济》、《文仲》等亡佚古籍中的消渴古方 15 首。这些古方中包括《近效极要》疗消渴方 4 首，《文仲》加减六物汤方，《广济》疗消渴麦冬汤方，《崔氏》疗消渴常服有验方、又方、疗消渴无比方等。每首古方中，几乎都以清热燥湿的黄连作主药，该不是偶然的巧合。

两宋时期(公元 960~1270 年)——鼎盛向荣期

宋代王怀隐等著《太平圣惠方》，其中有“三瘕论”一卷，



明确提出了“三消”一词。谓“夫三消者，一名消渴，二名消中，三名消肾。”“一则饮水多而小便少也者，消渴也；二则吃食多而饮水少，小便少而赤黄者，消中也；三则饮水随饮便下，小便味甘而白浊，腰腿消瘦者，消肾也。”至此之后，多数医家根据消渴“三多”症状的偏重不同而分上、中、下三消。王氏根据其证候表现、并发症和预后的不同，将消渴病分为十四种证候类型进行论治，载方 177 首，常用药物包括人参、花粉、黄连、甘草、麦冬、知母、地黄等。

陈言《三因极一病证方论》关于消渴的论述中，分叙论、脉证、治法三节，阐明病机“精血走耗，津液枯乏”，把握主症“引饮既多，小便必利，寝衰微，肌肉脱剥。”脉证提挈消病纲领：“消病有三：曰消渴、消中、消肾。消渴属心，故烦心，致心火散蔓，渴而引饮。”治法载方 26 首，真珠丸、烂金丸、鹿茸丸为上焦燥热、气津两伤、阴损及阳而设。其立意之深，构思之巧，配伍之精，堪称上乘。

● 金元时期(公元 1115~1368 年)——流派争鸣期

金元两代，南北对峙，民族纷争，烽火不断，民不聊生，致使疾病滋生、蔓延。地域隔阂，病种各异，加上医者对疾病的认知不同，于是医学流派应运而生。刘完素的寒凉学派、张从正的攻下学派、李东垣的补土学派、朱震亨的滋阴学派的争鸣，被称为金元四大家。他们对糖尿病的意见，可谓各抒己见。

刘河间、张子和等发展了三消理论，提倡三消燥热学

说,主张治三消当以清热泻火、养阴生津为要。刘河间《三消论》是阐述三消燥热学说的专著,可称为是中国第一部消渴病专著;他认为三消的病因病理系由“饮食服饵失宜,肠胃干涸,而气液不得宣平,或耗乱精神,过违其度,或因大病阴气损而血液衰虚,阳气悍而燥热郁甚”所致,对三消本证和兼证的关系论述精辟,认为“消渴者,多变聋盲疮癰瘰癧之类”或“虚热蒸汗,肺痿劳嗽”,并将本证与兼证的种种表现,皆归咎于“热燥太甚”,从而得出“三消者,燥热一也”的结论。他提出三消的治则是“补肾水阴寒之虚,而泻心火阳热之实,除肠胃燥热之甚,济人身津液之衰”,推崇白虎、承气诸方,所创宣明黄芪汤,立意在于补肺气以布津液。刘河间论治,多偏于寒凉,补充发展了用寒凉药治疗本病的经验。刘河间的独到之见,受到张子和和李东垣的推崇和赞成。朱丹溪更是发展了刘河间的三消燥热学说,在《丹溪心法·消渴》中说治消渴应当“养肺、降火、生血为主”,三消学说经丹溪学派的不断充实之后,形成了一套以养阴为主的消渴治疗体系。

🔍 明清时期(公元 1368~1840 年)——大成臻善期

公元 1368 年朱元璋在南京称帝,建立大明王朝,从嘉靖到万历年间(公元 1522~1620 年)近 100 年中,国家统一,政治安定,工商业空前发展,经济繁荣,文化科学亦日新月异,医学著作更是集一时之盛。

明代医家重在对消渴治法的探讨,戴元礼注重益气,在