

● 北京电视台养生堂特约专家
● 中国中医科学院广安门医院主任
● 山东中医药大学附属医院主任医师

团队创作

糖尿病

饮食用药中医调养

倪青 钱秋海 高毅 主编



居家饮食、运动等正确的生活方式对疾病早日康复具有重要的作用

临床医师和营养师共同指导

调整您的生活方式，早日远离疾病困扰

畅销
升级版

CHANGXIAO SHENGJIBAN

100%

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

糖尿病

饮食用药中医调养

倪青 钱秋海 高毅 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

糖尿病作为一种生活方式病，中医认为“三分治病七分调养”，家庭食疗、用药与调养对于疾病的康复尤为重要。本书编者为糖尿病临床专科医师、护士和营养师，从糖尿病患者家庭康复的细节知识介绍出发，讲解了糖尿病的科学饮食、家庭用药及合理调养的方法。书中的方法和食材就在我们身边，来源广泛，便于采集；家庭调养的方法简便有效，便于家庭操作。本书适合糖尿病患者和家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食用药中医调养 / 倪青, 钱秋海, 高毅 主编.
—北京: 化学工业出版社, 2016.6
ISBN 978-7-122-26701-6

I. ①糖… II. ①倪… ②钱… ③高… III. ①糖尿病—
食物疗法 ②糖尿病—中医疗法 IV. ①R247.1 ②R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070750号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 王 静

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数200千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 倪 青 钱秋海 高 毅

副 主 编 陈 惠 钱卫斌

编写人员（以姓氏笔画为序）

叶文冲 刘苇苇 苏 宁 张 捷
陈 惠 周 雨 倪 青 倪 恬
钱秋海 钱卫斌 高 毅 黄 静
曹 苹 戴 晖

P 前言 PREFACE

糖尿病是现代常见病、疑难病。目前全球糖尿病患者已超过 3 亿，估计到 2030 年，全球将有超过 5 亿糖尿病患者。我国是世界上糖尿病患者最多的国家，当前 20 岁以上成人患病率为 9.7%，糖尿病最主要的危害是其引起的各种并发症。据世界卫生组织（WHO）统计，糖尿病并发症所致的死亡率高达 43%，目前至少患有一种糖尿病并发症的患者比例高达 73.2%。糖尿病的防治已成为全球公共卫生问题。

糖尿病属于中医“消渴病”范畴。中医药在糖尿病及其并发症防治方面有许许多多突出的贡献，积累了丰富的经验。中医糖尿病食疗与调养源远流长。中医治病理论素有“三分治疗七分调养”之说，“养”包含了调养、养护之意，主要指的是护理。中国中医科学院广安门医院内分泌科是国家中医药管理局“全国中医内分泌重点专科”和“中医内分泌学重点学科”，是国家中医临床研究基地和“全国中医糖尿病临床研究联盟”牵头单位。建科 30 余年来中医食疗与调养在糖尿病防治中一直占有重要地位，我们采用中医调护理念，除具备糖尿病独具特色的中医食疗与调养方法，进行了基于饮食性味归经的食疗、药膳研究，对患者进行个体化饮食指导，配合针灸、按摩、理疗、气功及情志调理等非药物疗法，对促进糖尿病患者的自诊自疗、自我康复起到了积极作用。本经验被纳入国家中医药管理局医政司“消渴病临床路径及诊疗方案”，在全国推广使用。

为积极配合国家中医药管理局中医临床路径推广工作，推动糖尿病中医食疗与调养路径的内涵建设，我们把使用的糖尿病食疗与调养方法编辑成册，奉献给中医同行和广大糖尿病患者及其家属。希望本书能解开您一直疑虑许久的糖尿病食疗与调养问题。书中所介绍的各种调养方法，力求简单易行，融科学性、知识性、实用性为一体。实为引玉之砖，欢迎读者批评指正。

由于编写时间仓促，书中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

倪青

2016年2月

目录

CONTENTS



ONE

第一章 糖尿病的基本知识

第一节 糖尿病常识 / 2

- 一、糖尿病的概念 / 2
- 二、正常人一天之中的血糖变化 / 2
- 三、糖尿病的典型症状 / 3
- 四、什么人群更容易患上糖尿病 / 3
- 五、糖尿病的发病原因 / 4
- 六、糖尿病该做哪些检查 / 5
- 七、糖尿病的诊断要点 / 7
- 八、糖尿病如何预防 / 7
- 九、糖尿病的治疗目的 / 8
- 十、2型糖尿病治疗的各项控制参数 / 9
- 十一、糖尿病的“黎明现象” / 9
- 十二、糖尿病“蜜月期” / 10
- 十三、糖尿病居家起居疗法 / 10

第二节 糖尿病的分类 / 11

- 一、1型糖尿病 / 11
- 二、儿童1型糖尿病特点 / 11
- 三、2型糖尿病 / 12
- 四、妊娠糖尿病 / 12
- 五、继发性糖尿病 / 14
- 六、成人迟发型自身免疫性糖尿病 / 14

第三节 糖尿病并发症 / 15

- 一、糖尿病并发心血管病变 / 15
- 二、糖尿病肾病 / 16
- 三、糖尿病视网膜病变 / 16
- 四、糖尿病周围神经病变 / 17
- 五、糖尿病并发足溃疡 / 17
- 六、糖尿病酮症酸中毒 / 18



第四节 糖尿病家庭护理 / 19

- 一、糖尿病的调护原则 / 19
- 二、血糖监测方案 / 19
- 三、血糖监测的内容 / 20

第五节 糖尿病饮食调养 / 20

- 一、糖尿病的饮食控制原则 / 20
- 二、糖尿病饮食调养的目标 / 21
- 三、糖尿病患者每日进食量的分配 / 22
- 四、糖尿病患者全日主食量计算 / 22
- 五、糖尿病患者糖、脂肪及蛋白质摄入量的比例 / 22

- 六、妊娠糖尿病患者的饮食原则 / 23

- 七、妊娠糖尿病患者推荐食谱 / 24

第六节 糖尿病常用治疗药物 / 25

- 一、口服降糖药 / 25
- 二、胰岛素分类 / 32
- 三、常用胰岛素的特点 / 33
- 四、糖尿病常用降压药物 / 34
- 五、常用调脂药物 / 36
- 六、降糖药调节周期 / 37
- 七、影响口服降糖药物疗效的药物 / 38

TWO

第二章 中医对糖尿病的认识

- 一、中医如何认识糖尿病的发病病因 / 40
- 二、中医如何认识糖尿病的病机 / 40
- 三、中医如何对糖尿病辨证论治 / 41

THREE

第三章 常见食物及食疗膳食

第一节 糖尿病饮食入门知识 / 44

- 一、血糖生成指数 / 44
- 二、常见食物血糖生成指数 / 45
- 三、自测热量摄入 / 46

第二节 糖尿病患者的饮食指导 / 47

- 一、糖尿病患者饮食宜忌 / 47
- 二、糖尿病患者饮食误区 / 48
- 三、糖尿病患者的调味剂 / 50
- 四、糖尿病孕妇的合理饮食 / 50
- 五、糖尿病儿童的合理饮食 / 51
- 六、老年糖尿病患者的合理饮食 / 52
- 七、糖尿病患者的加餐安排 / 52

第三节 田园时蔬及食疗方 / 53

- 一、番茄 / 53
 - 山楂番茄炒蛋 / 54
 - 番茄丝瓜 / 54
 - 番茄鱼 / 54
 - 番茄炒虾仁 / 55
- 二、西蓝花 / 55
 - 西蓝花冬瓜粉丝煲 / 56
 - 虾仁西蓝花 / 56
 - 红烧西蓝花 / 57
 - 蒜蓉西蓝花 / 57
- 三、洋葱 / 57
 - 洋葱烧番茄 / 58
 - 猪肝炒洋葱 / 58
 - 洋葱豆腐皮 / 59
 - 洋葱炒牛肉 / 59

- 四、芥菜 / 59
 - 清炒芥菜 / 60
 - 芥菜炒鸡片 / 60
 - 蛋皮拌芥菜 / 61
 - 芥菜粥 / 61
- 五、马齿苋 / 61
 - 凉拌马齿苋 / 62
 - 马齿苋炒鸡丝 / 62
 - 肉丝马齿苋 / 63
 - 马齿苋粥 / 63
- 六、芹菜 / 63
 - 芹菜烧荸荠 / 64
 - 西芹百合 / 64
 - 猪肝炒芹菜 / 65
 - 黑木耳炒芹菜 / 65
- 七、竹笋 / 65
 - 竹笋虾仁扒豆腐 / 66
 - 怀山竹笋炒豆芽 / 66
 - 五色笋丝 / 67
 - 竹笋牛肉 / 67
- 八、菠菜 / 67
 - 银耳炒菠菜 / 68
 - 双菇菠菜 / 68
 - 菠菜拌牡蛎 / 68
 - 菠菜炒墨鱼 / 69
- 九、魔芋 / 69
 - 魔芋韭菜 / 70
 - 咖喱魔芋豌豆 / 70

清炒魔芋丝 / 70
水煮魔芋 / 71
十、黄瓜 / 71
山楂汁拌黄瓜 / 72
蓑衣黄瓜 / 72
黄瓜炒肉丁 / 73
黄瓜拌金针菇 / 73
十一、茼蒿 / 73
凉拌茼蒿 / 74
胡萝卜拌茼蒿 / 74
黄酒茼蒿丝 / 74
豆腐皮拌茼蒿 / 75
十二、莲藕 / 75
糖醋嫩藕 / 76
粉蒸排骨藕 / 76
藕藏花生 / 76
姜拌藕 / 76
十三、白菜 / 77
白菜香菇 / 77
杜仲煮白菜 / 78
凉拌白菜 / 78
白菜炖豆腐 / 78
十四、茄子 / 79
决明炒茄块 / 79
牛膝炒茄子 / 80
马蹄烧茄子 / 80
鲶鱼炖茄子 / 80
十五、荸荠 / 81
荸荠炒肉片 / 81
芸豆炒荸荠 / 82
山楂荸荠焖蛎黄 / 82
参药炖荸荠 / 82

十六、胡萝卜 / 83
三色松 / 83
胡萝卜炖木耳 / 84
胡萝卜炒猪肝 / 84
胡萝卜炖羊肉 / 84

十七、山药 / 84
加味山药丁 / 85
虾皮煮山药 / 85
山药炒绿豆芽 / 86
番茄山药粥 / 86

十八、豌豆 / 86
素炒豌豆苗 / 87
豌豆烧鲜蘑 / 87
豌豆苗拌香干 / 87
豌豆牛肉丁 / 88

第四节 水产类及食疗方 / 88

一、鲫鱼 / 88
清蒸绿茶鲫鱼 / 89
砂仁蒸鲫鱼 / 89
二、鲑鱼 / 89
黄连鲑鱼丸 / 90
炖鲑鱼 / 90
三、黄鳝 / 90
炖黄鳝 / 91
黄鳝炒芹菜 / 92
四、泥鳅 / 92
泥鳅炖豆腐 / 92
蒲公英炖泥鳅 / 93
五、蛤蜊 / 93
蛤蜊肉拌黄瓜 / 94
冬瓜炖蛤蜊 / 94
蛤蜊炖山药 / 94

六、蚌 / 95

清炖蚌肉 / 95

七、田螺 / 95

蘑菇炒螺肉 / 96

田螺炖黄酒 / 96

第五节 肉类及食疗方 / 96

一、猪肉 / 96

苦瓜猪肉煲 / 97

砂锅猪胰淡菜 / 97

玉米须煮瘦肉 / 98

二、兔肉 / 98

山药兔片 / 98

兔肉炖豆腐 / 99

三、乌骨鸡肉 / 99

黄芪蒸乌骨鸡 / 99

何首乌杞子炖乌鸡 / 100

人参蒸乌鸡 / 100

四、鹅肉 / 100

黄芪炖鹅 / 101

淡菜煨白鹅 / 101

天冬烧白鹅 / 101

五、鸽肉 / 102

香茶乳鸽 / 102

猴头菇炖乳鸽 / 103

鸽子菜 / 103

第六节 菌类食疗方 / 103

一、蘑菇 / 103

蘑菇炒肉 / 104

蘑菇银耳焖豆腐 / 104

蘑菇油菜 / 105

二、黑木耳 / 105

木耳海参炖大肠 / 105

凉拌黑木耳 / 106

三、灵芝 / 106

灵芝香菇煲鸡 / 107

灵芝炖乌鸡 / 107

第七节 面食类食疗方 / 107

海参猪肉饼 / 107

荞麦鸡丝面汤 / 108

猪肉韭菜包子 / 108

牛肉小白菜面 / 109

三丝拌凉面 / 109

香菇黄瓜面 / 110

菜肉丝面 / 110

黄豆粉面糊 / 110

绿豆芽饼 / 110

荞麦荷叶饼 / 111

燕麦五香饼 / 111

韭菜玉米饼 / 112

香菇薄饼 / 112

米糠肉馅汤圆 / 112

玉米面窝头 / 113

雪里蕻冬笋包 / 113

菇笋白菜蒸饺 / 113

韭菜香菇水饺 / 114

豆腐蛋花汤面 / 114

油豆腐卤面 / 114

香干炒面 / 115

芝麻升麻猪肠面 / 115

豆蔻馒头 / 115

第八节 汤类食疗方 / 116

- 蛤蚧汤 / 116
- 豆腐鸡片海米汤 / 116
- 冬瓜莲子老鸭汤 / 117
- 冬瓜灵芝汤 / 117
- 黄芪灵芝瘦肉汤 / 117
- 薏苡仁扁豆猪肉汤 / 118
- 茵陈肉丸汤 / 118
- 柴根瘦肉汤 / 119
- 平菇菠菜肉片汤 / 119
- 鳝鱼养血汤 / 119
- 紫菜萝卜汤 / 120
- 三鲜豆腐汤 / 120
- 青菜蛋花汤 / 120
- 冬荷瘦肉汤 / 121
- 丝瓜猪肝瘦肉汤 / 121
- 石膏乌梅荷叶汤 / 122
- 冬瓜腰片汤 / 122
- 苦瓜兔肉汤 / 122
- 海参猪肚木耳汤 / 123
- 燕窝雪梨汤 / 123
- 生地百合瘦肉汤 / 123
- 益气鲫鱼汤 / 124
- 当归菜根瘦肉汤 / 124
- 鳖甲鸽子汤 / 124
- 蘑菇凤子汤 / 125

- 猪心大枣汤 / 125
- 怀山药玉竹蛤蚧汤 / 125
- 木耳酸菜肉丝汤 / 126
- 白扁豆瘦肉汤 / 126
- 丝瓜葵花鸡蛋汤 / 126
- 葛根小豆蜜枣汤 / 127
- 车前田螺汤 / 127
- 白萝卜海带汤 / 127
- 菠菜笋片汤 / 128
- 麻仁当归猪肉汤 / 128
- 山药芡实汤 / 128

第九节 饮品类食疗方 / 129

- 南瓜汁 / 129
- 山药木瓜饮 / 129
- 沙棘果汁 / 129
- 桑椹汁 / 129
- 萝卜汁 / 130
- 玉米水 / 130
- 南瓜绿豆饮 / 130
- 糙米水 / 130
- 灵芝山药仙水 / 131
- 双瓜汁 / 131
- 海带果菜汁 / 131
- 红萝卜西芹汁 / 131
- 山药牛蒡汁 / 132



FOUR

第四章 糖尿病中药疗法

第一节 代茶饮 / 134

花粉茶 / 134

麦冬茶 / 134

山药茶 / 134

菟丝子茶 / 134

田螺茶 / 135

生地黄汁 / 135

玉米须茶 / 135

桑叶茶 / 135

石斛茶 / 135

象芦叶茶 / 136

茅岩莓茶 / 136

黄精玉米须茶 / 136

苦瓜绿茶 / 136

荷叶茶 / 136

二子茶 / 137

薄荷茶 / 137

藿香茶 / 137

双叶茶 / 137

枇杷竹叶茶 / 137

养胃茶 / 138

玉竹乌梅茶 / 138

消渴茶 / 138

玫瑰茄花茶 / 138

银耳茶 / 139

姜苏茶 / 139

降糖养阴茶 / 139

虫草参花茶 / 139

童参莲子茶 / 139

滋肾茶 / 140

玉壶茶 / 140

黄精山药茶 / 140

地麦茶 / 140

生地豆卷茶 / 140

冬瓜薯叶茶 / 141

甜菊茶 / 141

内金菜根茶 / 141

绞股蓝茶 / 141

灯心草竹叶茶 / 142

乌豆麦茶 / 142





第二节 降糖中成药 / 142

消渴降糖丸 / 142

玉泉丸 / 142

渴乐宁胶囊 / 143

金芪降糖颗粒 / 143

参芪降糖颗粒 / 143

津力达颗粒 / 143

糖脉康颗粒 / 144

十味玉泉胶囊 / 144

刺五加片 / 144

六味地黄丸 / 145

糖复康 / 145

降糖通脉宁 / 145

糖微康胶囊 / 145

大柴胡颗粒 / 146

降糖甲片 / 146

牛黄清胃丸 / 146

一清胶囊 / 146

新清宁片 / 147

复方芦荟胶囊 / 147

知柏地黄丸 / 147

芪药消渴胶囊 / 147

金匱肾气丸 / 148

振源胶囊 / 148

FIVE

第五章 糖尿病非药物治疗

第一节 运动疗法 / 150

一、运动对糖尿病患者的好处 / 150

二、选择合适的运动方式 / 150

三、运动量大小要适宜 / 151

四、糖尿病患者运动不可过度 / 151

五、选择合适的运动时间 / 152

六、运动时的注意事项 / 152

七、传统运动养生法 / 153

八、现代运动养生法 / 157

第二节 经络疗法 / 161

一、艾灸疗法 / 161

二、拔罐疗法 / 163

三、刮痧疗法 / 164

四、推拿疗法 / 166

第三节 药浴疗法 / 167

一、中药熏蒸 / 167

二、足浴疗法 / 169

第四节 药枕疗法 / 171



SIX

第六章 糖尿病并发症居家调理

第一节 糖尿病并发血脂异常的调理 / 174

- 一、糖尿病并发血脂异常的饮食原则 / 174
- 二、糖尿病并发血脂异常的饮食细节 / 175
- 三、保健食谱 / 175

第二节 糖尿病合并高血压的调理 / 176

- 一、糖尿病合并高血压患者的饮食原则 / 176
- 二、糖尿病合并高血压患者的饮食细节 / 177
- 三、保健食谱 / 177

第三节 糖尿病合并冠心病的调理 / 179

- 一、糖尿病合并冠心病的饮食原则 / 179
- 二、糖尿病合并心脏病的饮食调节 / 179
- 三、保健食谱 / 180

第四节 糖尿病合并肥胖的调理 / 181

- 一、糖尿病合并肥胖患者的饮食原则 / 181
- 二、体重标准 / 181
- 三、保健食谱 / 182

第五节 糖尿病周围神经病变的调理 / 182

- 一、糖尿病周围神经病变患者的饮食原则 / 182
- 二、糖尿病周围神经病变患者的饮食调节 / 183
- 三、保健食谱 / 183

第六节 糖尿病合并肾病的调理 / 184

- 一、糖尿病合并肾病患者的饮食注意事项 / 184
- 二、糖尿病合并肾病患者的饮食调节 / 185
- 三、保健食谱 / 186

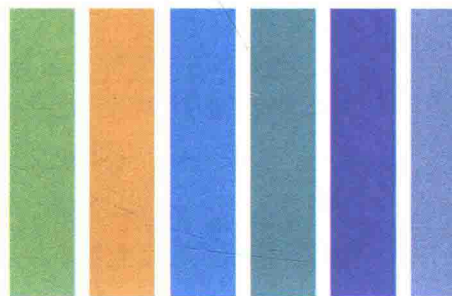
参考文献 / 187



ONE

第一章

糖尿病的基本知识



第一节 糖尿病常识

一、糖尿病的概念

(1) 概念 糖尿病 (diabetes) 是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。

(2) 症状 临床上以高血糖为主要特点, 典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现, 即“三多一少”症状, 糖尿病 (血糖) 一旦控制不好会引发并发症, 导致心脏、肾、眼、足等部位的病变。

中国糖尿病患者数量占全球的 1/3, 每 4 个成年人中就有 1 个高血糖状态者, 更为严重的是我国 60.7% 的糖尿病患者未被诊断而无法及早进行有效的治疗和教育。

糖尿病的慢性血管并发症对患者的生命和生活质量威胁极大, 给家庭以及患者个人带来沉重的经济负担。糖尿病复杂的发病过程使人类至今尚未找到根治的方法, 这就意味着患者需要终身接受治疗, 但遗憾的是, 即使是在发达国家, 也有约 2/3 的患者得不到有效管理。在发展中国家, 糖尿病控制状况更不容乐观, 据我国 2003 年、2004 年、2006 年大、中城市门诊的调查表明, 仅有 1/4 的糖尿病患者糖化血红蛋白 (HbA_{1c}) 控制达标 (< 6.5%)。

二、正常人一天之中的血糖变化

人一天中血糖不是一成不变的, 一般规律为餐前血糖偏低, 餐后血糖偏高。但正常人的血糖, 无论是空腹时还是饭后, 都保持在一定的范围内, 变化幅度不大。

一般来说, 凌晨三四点钟血糖处于最低点, 但多不低于 3.3 毫摩尔/升 (60 毫克/分升)。以后由于体内肾上腺糖皮质激素水平的逐渐升高, 血糖值也有所升高, 正常人空腹血糖应在 3.3 ~ 6.1 毫摩尔/升 (60 ~ 109 毫克/分升) 范围内。

三餐后 0.5 ~ 1 小时的血糖值往往最高, 但一般在 10.0 毫摩尔/升 (180 毫克/分升) 以下, 最多也不超过 11.1 毫摩尔/升 (200 毫克/分升), 餐后 2 小时血糖又应降至 7.8 毫摩尔/升 (140 毫克/分升) 以下。