

中医辨证巧应用，标本兼治降血糖。

助您科学控制血糖，有效应对糖尿病。

现代富贵病丛书

TANGNIAOBING
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

糖尿病

中医自诊自疗

范晓清
主编

控制血糖不求人，自诊自疗有把握。



一部从传统医学视角，全面防治
高血糖的健康指导手册！

- * 以轻松的心态，对待顽固的糖尿病。
- * 以中医的渊博，战胜复杂的高血糖。



化学工业出版社

中医辨证巧应用，标本兼治降血糖。

助您科学控制血糖，有效应对糖尿病。

现代富贵病丛书

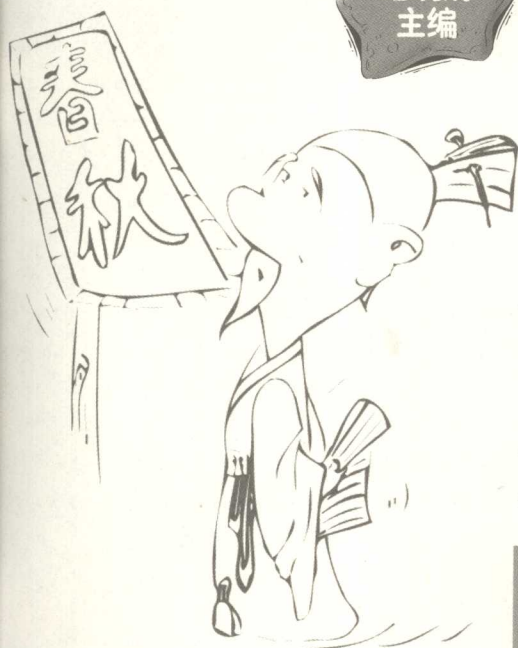
TANGNIAOBING
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

糖尿病

中医自诊自疗

范晓清
主编

控制血糖不求人，自诊自疗有把握。



一部从传统医学视角，全面防治
高血糖的健康指导手册！

- * 以轻松的心态，对待顽固的糖尿病。
- * 以中医的渊博，战胜复杂的高血糖。



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书从糖尿病的中医历史沿革到现代中医临床对糖尿病的治疗均进行了详细阐述,并以实用为原则,重在介绍防治糖尿病的具体方法和要领。全书共分为四章,分别为:中医解析糖尿病、中医治疗糖尿病、中医预防糖尿病及西医治疗糖尿病。分别从糖尿病的病因病机、辨证分型、治疗法则、中草药应用、中成药应用、汤剂应用、饮食疗法、运动疗法、其他疗法、并发症治疗、日常护理、药膳应用等方面,全面细致地阐述了糖尿病防治过程中的原理与具体措施。

本书为大众健康普及读物,适合糖尿病病人及家人、关心个人健康的人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病中医自诊自疗/范晓清主编. —北京:化学工业出版社,2008.6
(现代富贵病丛书)

ISBN 978-7-122-03052-8

I. 糖… II. 范… III. 糖尿病-中医治疗法 IV. R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第078911号

责任编辑:郭燕春

文字编辑:王新辉

责任校对:周梦华

装帧设计:金视角工作室

插图:闫海英

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:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数195千字

2008年8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:28.00元

版权所有 违者必究

前言

糖尿病作为一种全身性的慢性代谢性疾病，与冠心病、高血压、高脂血症等疾患被人们共称为“富贵病”。随着人们物质生活水平的提高和社会的进步，各种“富贵病”的发病率亦呈现快速增长的趋势。根据2000年世界卫生组织的报告显示，全世界的糖尿病患者已经达到了1.75亿人。而据不完全统计，我国现有的糖尿病患者也已经达到4000万人，已经成为了世界上糖尿病患者最多的国家。

其实，如果单单形容糖尿病的多发性，大可不必借用数据来表达。相信广大读者与作者一样，身边的亲人、朋友均不乏糖尿病患者。

2007年，作者还有一位身患糖尿病的朋友病逝。在了解了他的患病情况后，沉痛之余又十分感慨。这位老友不仅患有严重的2型糖尿病，而且还有其他并发症。尤其以糖尿病脑血管病和糖尿病足最为严重。他的病逝更是甚为突然，起因就是严重的糖尿病足导致其从楼梯上摔倒，进而又引发了脑卒中以致死亡。

老友自从患上了糖尿病之后，除了在医生的监督下完成西医药物治疗外，他几乎没有进行任何的中医调养及日常护理，在膳食上更是不肯忌口，依然随心所欲地吃自己喜欢的“不良食品”；加之本身患有糖尿病足，必要的运动治疗也基本没有。试想，如果他能够接受全方面的中医调养，如果他能够拥有周到的日常护理，如果他能够履行饮食治疗，如果他能够积极防治糖尿病并发症……

事实上，目前对糖尿病的完全根治虽然还有一定的难度，但其危害性是完全可以降低的。我们之所以要强调糖尿病的防治，目的就在于尽可能地控制病情、提高患者的生活质量。

在中医源远流长的历史中，关于糖尿病的论述和防治有

着丰富的内容。如果在“中医治本”的基础上，再结合西医诊断与治疗，全方位地从“根本”上予以调治，那么控制糖尿病病情、降低糖尿病的危害绝不是困难的事情。

谨以此书奉献给广大读者，愿它能够成为您开启糖尿病难题的金钥匙，成为帮助您战胜糖尿病的好助手。

本书由范晓清主编，参加编写的有闫硕、赵娜、郭雯、张漪萍、张雪菲、范娅娅。书中难免不足之处，请广大读者批评指正。

作者
2008年6月

远离“三高”

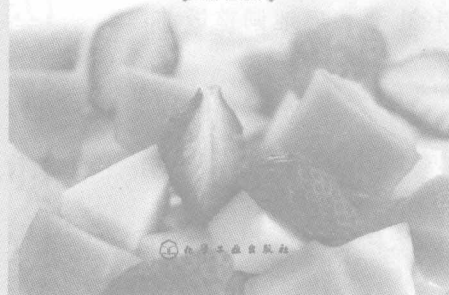
自诊自疗高血压 高血糖 高血脂

YUANLI SANGAO
ZIZHEN WULAO GAOXUEYA GAOXUEZHUO GAOXUEZHI



一部全面阐述如何战胜“三高”的防治手册

主编 范晓清



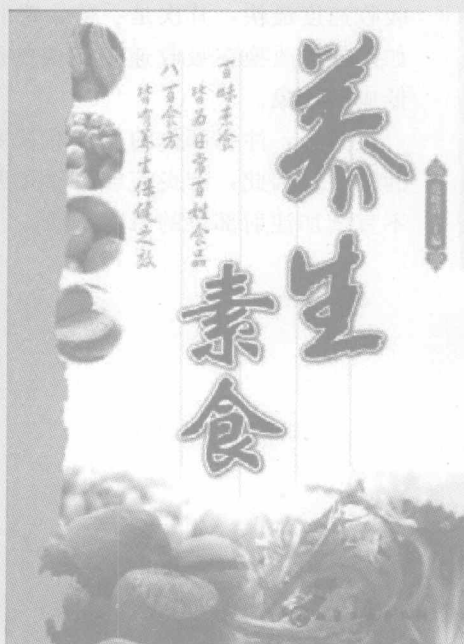
书名：远离三高——自诊自疗高血压、高血糖、高血脂
书号：9787122000521
作者：范晓清
出版日期：2007-05
定价：25元

高血脂、高血糖、高血压被人们生动地称为“三高”，“三高”在我国已经不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正在呈现逐渐年轻化的趋势。

本书系统地阐述了防治“三高”——高血脂、高血糖、高血压的相关常识，从读者的需要出发，详尽地介绍了关于血脂、血糖、血压的常识，以及治疗、预防、护理高血脂、高血糖、高血压的具体手段和措施，目的在于让读者对“三高”的诊治了然于心，做到“防患于未然”。

书名：养生素食
书号：978712200421X
作者：范晓清
出版日期：2007-06
定价：22元

本书作者以素食为主题，并侧重素食的医疗作用，编著了此书。全书分为10章，为读者介绍了127种常见素食食材。详细地介绍了每一种食物营养成分、药用功效及相关的美味食疗方、药膳方。希望通过此书，读者可以掌握日常素食防病治病的原理和具体应用方法，真正体验素食养生保健的切实功效。



书名：给上班族的健康枕边书
书号：9787122019271
作者：陈信义
出版日期：2008-3
定价：29.8元

本书从饮食、养生、自我调节入手，提醒上班族警惕那些似病非病的现象，学会自我调节，自我预防。从而使谬误远离生活，避免陷入健康的“雷区”。科学、适用、对路，是本书编写的宗旨，也是本书定位的落脚点。书中不仅介绍了各种常见疾病的来源以及解决方法，还特别针对男性和女性最容易产生的健康问题，进行了单独介绍，使男女读者都可以成为自己的家庭医生。

为上班族量身打造的健康宝典

给上班族的 健康 枕边书

关心身体
关注健康

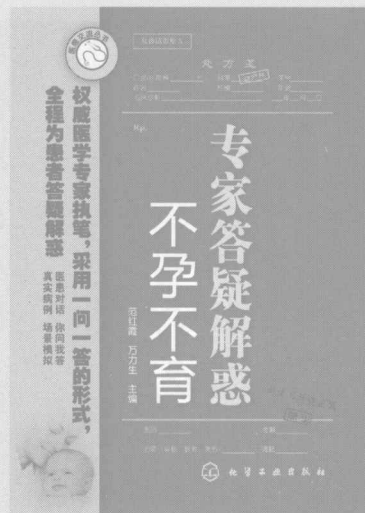
提供对比数字！
事业、家庭、地位、财富是0
得了1，后面的0再多，也没意义
反之没有1，则一切皆无

陈信义 著

书 名: 医患交流丛书-专家答疑解惑 不孕不育
书 号: 978-7-122-02887-7
作 者: 范红霞 万力生
出版日期: 2008-08
定 价: 29.00元

每一个家庭都希望有自己健康、聪慧、漂亮的孩子,这不仅关系到家庭的幸福,也是关系到民族繁衍昌盛的大事情。

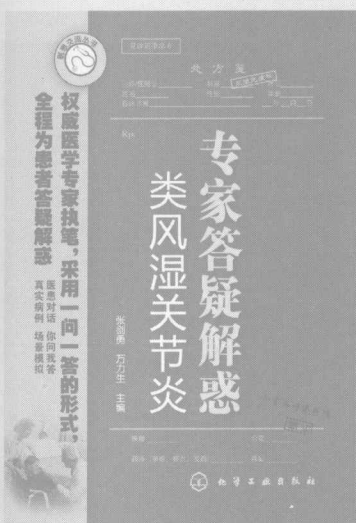
本书内容丰富,通俗易懂,是不孕不育症者及准备生育夫妻的必读之物。不孕不育症就像“阴云”一样笼罩在不能顺利生育的夫妻的头上,只要你科学地对待,合理地治疗,综合措施到位,“云开日出”的时间很快就会到来——好“孕”等着你!



书 名: 医患交流丛书-专家答疑解惑 类风湿关节炎
书 号: 978-7-122-02831-0
作 者: 张建勇 万力生
出版日期: 2008-08
定 价: 24.90元

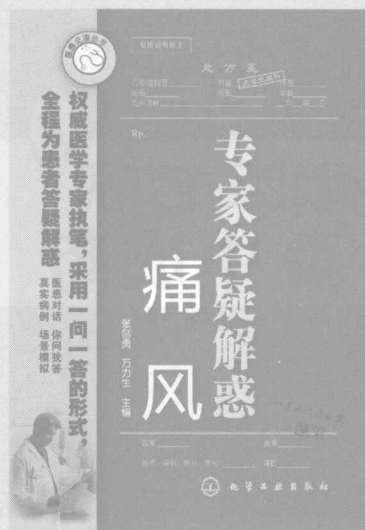
类风湿关节炎(RA)是一个累及周围关节为主的多系统炎症性的自身免疫性疾病,目前临床上尚缺乏根治及预防本病的有效措施。有人称之为“不死的癌症”,说明其危害性非常之大,如果不积极治疗的话,致残率很高,这些在影响患者本人的生活质量同时,也给患者的家人带来无尽的烦恼。中西医结合疗法能有效地调节机体免疫功能,提高疗效,明显减少单纯西药治疗时的药物不良反应,最大限度地发挥医生的潜能,医、患结合,运用综合优势,为患者解除病痛。

本书针对类风湿关节炎患者和家属最关心的问题,采用患者咨询、医生回复的方式向读者介绍类风湿性关节炎的相关知识。所搜集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,从对类风湿性关节炎的认识和危害、病因和发病机理、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的解说。本书内容精炼,通俗易懂,内容全面丰富,形式生动活泼。



书 名: 医患交流丛书-专家答疑解惑 痛风
书 号: 978-7-122-02696-5
作 者: 张建勇 万力生
出版日期: 2008-08
定 价: 19.90元

近年来,随着我国人民生活水平的日益提高,高蛋白、高嘌呤饮食的增加,痛风在我国的发病率日渐升高。痛风是一种代谢性疾病,其发病原因比较复杂,且容易反复发作,难以根治,属于疑难杂病。如果能充分认识痛风,能早期防治,能在很大程度上减轻症状,减少发作次数,减少对身体的损害。本书针对痛风患者和家属最关心的问题,采用患者咨询、医生回复的方式向读者介绍痛风的相关知识。所搜集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,从对痛风的认识和危害、痛风的病因和发病机理、痛风的诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的解说。本书内容精炼,通俗易懂,内容全面丰富。



第一章 中医解析糖尿病

第一节 中医称之为消渴病

早在公元前 500 年的中医典籍《黄帝内经》中就有关于糖尿病的论述。古代医家根据患者的症状表现，形象地将其称为“消渴”病。当然，现今糖尿病的发病率要远过于古时，这与物质享受太过、精神压力过大有直接关系。

- 一、糖尿病属于消渴病范畴 1
- 二、首次出现“消渴”说法的时间 2
- 三、秦汉时期医家对消渴病的认识 4
- 四、“甜尿”之说的出现 5
- 五、宋金元时期对消渴病的新认识 6
- 六、明清时期对消渴病研究的发展 7

第二节 糖尿病的病因病机

中医认为，糖尿病的发生、发展与六大因素有甚为密切的关系，即：五脏虚弱、七情不调、饮食不节、服药不当、瘀血痰阻、阴虚燥热。同时，消渴有上焦消渴、中焦消渴、下焦消渴三大证型；证型不同病因病机亦有不同。

- 一、五脏虚弱与糖尿病有密切关系 8
- 二、七情不调和劳逸内伤与糖尿病 9
- 三、吃饭、服药也与糖尿病发生有关 10
- 四、瘀血、痰阻是消渴发生的重要原因 12
- 五、阴虚燥热是消渴的病机核心 12

六、上焦消渴的主要病机	13
七、中焦消渴的主要病机	14
八、下焦消渴的主要病机	15

第三节 糖尿病的辨证分型

上焦消渴有心火亢盛、肺热津伤、肺胃热燥三种分型；中焦消渴有胃阴不足、胃热亢盛、脾气不足、肠燥津伤、湿热中阻五种分型；下焦消渴有肝气郁结、肝肾阴虚、阴阳两虚三种分型。根据病情的发展，中后期消渴亦应给予特别的注意，临床上有气阴两虚、脾胃虚弱、湿热中阻、瘀血内滞四种分型。

一、上焦消渴的辨证分型	16
二、中焦消渴的辨证分型	18
三、下焦消渴的辨证分型	19
四、消渴病在中后期的辨证分型	20

第四节 糖尿病的治疗法则

中医认为，糖尿病的发生与五脏六腑、气血阴阳均有关系，因而治疗方法也多种多样。如清热滋阴法、健脾补气法、疏肝解郁法、补肾填精法、活血化瘀法、润燥泻下法等。但无论采用哪种方法施治，辨证施治是糖尿病中医治疗的“总纲”。

一、清热滋阴法	21
二、健脾补气法	23
三、疏肝解郁法	23
四、补肾填精法	24

五、活血化瘀法	25
六、润燥泻下法	26
七、“三消”的不同辨证治疗法则	27
八、中后期消渴病的治疗法则	28

第二章 中医治疗糖尿病

第一节 治疗糖尿病的中草药

中医治疗糖尿病离不开中草药的应用，一方面，这些中草药能够通过调理脏腑、气血、阴阳来达到控制糖尿病的目的；另一方面，有研究发现葛根、枸杞子等中草药可提取出能够直接降低血糖的有益成分。

1. 西洋参	30	16. 石斛	33
2. 黄芪	31	17. 天冬	34
3. 玄参	31	18. 麦冬	34
4. 生地黄	31	19. 桑葚	34
5. 熟地黄	31	20. 墨旱莲	34
6. 知母	31	21. 乌梅	34
7. 苍术	32	22. 葛根	35
8. 山药	32	23. 薏苡仁	35
9. 天花粉	32	24. 何首乌	35
10. 白术	32	25. 鸡血藤	35
11. 砂仁	32	26. 防己	35
12. 川楝子	33	27. 黄柏	36
13. 牡丹皮	33	28. 枸杞子	36
14. 桃仁	33	29. 女贞子	36
15. 赤芍	33	30. 当归	36

第二节 治疗糖尿病的中成药

通过服用中成药来治疗糖尿病，既能省去繁琐的中间过程，又有对药物用量、用法的明确说明。而且，中成药大多源自名方汤剂，其疗效经过了长期实践的考验，如六味地黄丸、玉泉片、石斛夜光丸、玉液消渴冲剂等都是治疗糖尿病的常用中成药。

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 1. 麦味地黄丸 | 36 | 16. 玉液消渴冲剂 | 41 |
| 2. 六味地黄丸 | 37 | 17. 玉竹冲剂 | 41 |
| 3. 下消丸 | 37 | 18. 增液冲剂 | 41 |
| 4. 龟鹿二胶丸 | 38 | 19. 龟芪参口服液 | 42 |
| 5. 养阴降糖片 | 38 | 20. 桂附地黄口服液 ... | 42 |
| 6. 玉泉片 | 38 | 21. 麦冬颗粒 | 42 |
| 7. 消渴平片 | 38 | 22. 石斛夜光丸 | 42 |
| 8. 降糖甲片 | 39 | 23. 固经丸 | 43 |
| 9. 金芪降糖片 | 39 | 24. 首乌片 | 43 |
| 10. 糖尿灵片 | 39 | 25. 缩泉丸 | 43 |
| 11. 消渴灵片 | 39 | 26. 金樱子颗粒 | 44 |
| 12. 渴乐宁胶囊 | 40 | 27. 玉屏风散 | 44 |
| 13. 降糖舒胶囊 | 40 | 28. 复方丹参胶囊 | 44 |
| 14. 糖尿乐胶囊 | 40 | 29. 山海丹胶囊 | 44 |
| 15. 益肾消渴胶囊 | 41 | 30. 桃红四物片 | 45 |

第三节 治疗糖尿病的汤剂

中医对糖尿病自古就有众多的治疗方法，其中汤剂的应用最为传统。在辨证施治的基础上，采用适宜的汤剂治疗，能够起到理想的疗效，如人参白虎汤、增液汤、玉液汤等都是治疗糖尿病的常用汤剂。

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1. 人参白虎汤 | 45 | 2. 参苓白术散 | 45 |
|----------------|----|----------------|----|

3. 逍遥散	46	17. 知柏地黄饮	49
4. 桃仁承气汤	46	18. 沙参麦冬汤	49
5. 补阳还五汤	46	19. 二至汤	50
6. 消渴方	46	20. 大补阴汤	50
7. 黄芪汤	47	21. 杞菊地黄汤	50
8. 玉女煎	47	22. 一贯煎	50
9. 左归饮	47	23. 桑麻饮	51
10. 右归饮	47	24. 拯阴理劳汤	51
11. 增液汤	48	25. 滋水清肝汤	51
12. 玉液汤	48	26. 七味都气汤	51
13. 竹叶石膏汤	48	27. 月华饮	52
14. 肾气丸	48	28. 龟鹿二仙汤	52
15. 鹿茸饮	49	29. 二冬汤	52
16. 玉泉汤	49	30. 升陷汤	52

第四节 糖尿病的饮食疗法

可以说,饮食对于糖尿病既是祸患又是福音。良好的饮食方式能够预防糖尿病、调节血糖水平;而不健康的饮食方式则可能导致、加重糖尿病。同时,饮食更是治疗糖尿病的第一步骤,只有在饮食治疗无效的前提下,才能考虑药物治疗。

药膳作为药物与食物的结合体,不仅美味可口,更具备一般饮食不可比拟的治疗作用。药膳在现代养生中被赋予了重要地位,而对于糖尿病的防治亦有积极的作用。

一、饮食疗法的重要性	53
二、糖尿病的饮食治疗原则	54
三、保持科学的膳食结构	55
四、糖尿病患者都应控制饮食	56
五、糖尿病患者应保证粗纤维的摄取	57
六、糖尿病患者应充分补充维生素	58

七、无机盐对防治糖尿病的重要性	60
八、适合糖尿病患者的主食类食物	61
九、适宜糖尿病患者吃的蔬菜类食物	63
十、适宜糖尿病患者的水果	64
十一、可以适量多吃的肉类食物	65
十二、治疗糖尿病的膳食方	67
1. 清炒仙人掌	67
2. 清水煮南瓜	68
3. 清蒸冬瓜瓢	68
4. 清蒸山药	68
5. 绿茶蒸鲫鱼	68
6. 鸡内金菜根粥	68
7. 西瓜子大米粥	69
8. 黑米南瓜粥	69
9. 生地酸枣粥	69
10. 党参梅枣汤	70
11. 绿茶姜盐汤	70
12. 清水蘑菇	70
13. 猪胰薏苡仁汤	70
14. 猪脊四味汤	71
15. 鬼针草鸡蛋汤	71
16. 荷叶泥鳅汤	71
17. 玉竹山药鸽子汤	71
18. 银耳菠菜根汤	72
19. 猪胰菠菜蛋花汤	72
20. 扁豆木耳饮	72
21. 桑白糯米饮	72
22. 天花瓜皮饮	73
23. 红薯叶冬瓜饮	73
24. 瓜皮白霜饮	73
25. 玉米须桃胶饮	73
26. 玉竹银耳饮	74
27. 鱼胆干姜饮	74
28. 乌梅黄连饮	74
29. 山药兔肉汤	74
30. 鲜李汁	75

第五节 糖尿病的运动疗法

运动疗法与饮食疗法都是糖尿病初期治疗的重要手段。对于发病早、病症较轻的患者来说,运动疗法结合饮食疗法足以使血糖水平控制在理想范围内,这对于糖尿病的治疗有非常积极的意义。运动疗法不仅要求患者选择合适的运动项目,更要掌握运动治疗的原则。

一、坚持运动治疗的必要性	75
二、适宜进行运动治疗的糖尿病患者	76
三、不适宜进行运动的糖尿病患者	77

四、运动过程中的注意事宜	78
五、掌握合理的运动时间和运动量	80
六、运动、用药和饮食的关系	81
七、适合糖尿病患者的运动方式	82
八、预防运动中出现低血糖	84

第六节 糖尿病的其他疗法

在糖尿病的治疗方法中，除了药物治疗、饮食治疗、运动治疗外，针灸疗法、按摩疗法、心理疗法、音乐疗法、减肥疗法等治疗方法也是行之有效的。这些方法既能辅助药物治疗、饮食治疗和运动治疗达到理想的治疗目的，也能起到防治糖尿病并发症、促进患者身心健康的作用。

一、针灸治疗糖尿病的神奇效果	85
二、针灸治疗糖尿病的三消辨证治法	86
三、针灸治疗糖尿病的阴阳辨证治法	87
四、适合糖尿病患者的按摩疗法	88
五、心理治疗对糖尿病患者的必要性	89
六、心理治疗的原则和方法	90
七、音乐艺术治疗糖尿病	91
八、音乐治疗的原则和方法	92
九、肥胖患者的减肥疗法	93

第七节 糖尿病并发症与治疗

糖尿病对人体健康的最大危害，不仅仅在于高血糖，更重要的是高血糖还可能引发多种并发症。这不仅会大大降低糖尿病患者的生活质量，若治疗不及时，可能导致更大的危险。因此，对于糖尿病并发症的防治应给予足够的重视。

一、中医对糖尿病并发症的认识	95
二、糖尿病性高血压	96
三、糖尿病性冠心病	97
四、糖尿病性高脂血症	98
五、糖尿病性脑血栓	100
六、糖尿病性脑动脉硬化	101
七、糖尿病性视网膜病变	102
八、糖尿病性白内障	103
九、糖尿病性青光眼	104
十、糖尿病性胃肠病	105
十一、糖尿病性肾脏病变	107
十二、糖尿病酮症酸中毒	108
十三、糖尿病性尿路感染	109
十四、糖尿病性骨折	110
十五、糖尿病性神经病变	111
十六、糖尿病并发足病变	112
十七、糖尿病并发肺结核	114
十八、糖尿病并发性功能障碍	114

第八节 糖尿病日常护理要点

糖尿病作为一种终身性疾病，其治疗目的主要在于减轻症状、预防并发症、提高患者的生活质量。因此，在治疗糖尿病的过程中，日常护理是至关重要的，甚至关系着患者病情的转归。

一、日常护理的主要内容	116
二、糖尿病的护理目标	117
三、日常护理要顺应季节	119
四、合理安排作息時間	120

五、节制性生活	121
六、戒烟限酒是必行之事	122
七、坚持记录病情监测日记	123
八、学会制作随身携带的疾病卡	124
九、正确进行尿糖监测	125
十、坚持体重监测	127

第三章 中医预防糖尿病

第一节 做到科学睡眠

一个人一生中约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的，睡眠对于个体的血糖水平有着极为重要的影响。中医认为，睡眠是人体一种规律性的自我保护性抑制，对于人体糖代谢等多种生理机制有着举足轻重的作用。科学的睡眠能够在一定程度上预防糖尿病的发生。

一、中医有关睡眠的认识	129
二、影响睡眠的因素	132
三、睡眠充足有助于稳定血糖	133
四、怎样睡眠可防止血糖升高	135
五、睡眠、房事与血糖的关系	137
六、不可不知的睡眠禁忌	138

第二节 日常饮食有节

饮食一直是中医养生学、治疗学极为重视的“课题”，在疾病预防、健康保健领域，饮食无疑占据着不可替代的地位。饮食是诱发糖尿病的重要因素，因而在糖尿病的预防中，饮食预防就显得极为重要。预防糖尿病，饮食是关键，也是第一要素。

一、饮食对于血糖的意义	140
二、一日三餐宜定时定量	141
三、各种营养素的科学选择	142
四、进食状态与营养素吸收	144
五、合理安排每日的进食热量	145
六、减少高胆固醇和高脂肪食物	146
七、糖尿病患者应忌口的食物	147
八、饮食卫生是健康的保证	149
九、少量饮酒对糖尿病有一定好处	150
十、饮酒不当对血糖不利	151

第三节 时刻精神内守

心理学家认为，糖尿病的发生与情志因素关系密切，心理情绪对糖尿病的预防有着极为重要的影响。大量事实也证明，糖尿病是一种身心疾病。不良的精神状态（如焦虑、紧张、抑郁等）会削弱人体的免疫力，并造成人体机能代谢紊乱，诱发糖尿病。

一、情志变化与血糖高低的关系	152
二、影响情志的因素	154
三、接受自我迈出健康第一步	155
四、“以情胜情”防止情志过用	156
五、学会克服不良的心理情绪	158
六、常听音乐赶走心理阴霾	159

第四节 坚持运动有恒

“生命在于运动”。单从这句话，可以体会到运动对于人体健康的意义了。对于糖尿病的预防，运动也显示出了其恒久不变的魅力。现代科学研究表明，运动具有很好的降血糖功效，经常合理的运动能够预防糖尿病的发生。