

像接待朋友一样接待 糖尿病

王雪 著

XIANG JIEDAI PENGYOU YIYANG JIEDAI
TANGNIAOBING

怎样与糖尿病和谐相处

糖尿病专家 倪青 推荐并作序

这是一本你绝对没有读过的有趣的糖尿病养生书

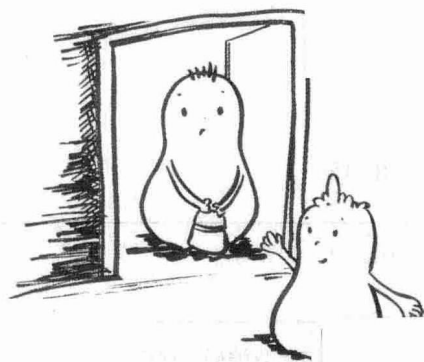
还原糖尿病人真实的生活场景 吸取众多糖友多年的治糖心得

你重视它，它就善待你；你忽略它，它就虐待你



化学工业出版社

像接待朋友一样接待 糖尿病



王雪 著

XIANG JIEDAI PENGYOU YIYANG JIEDAI
TANGNIAOBING

怎样与糖尿病和谐相处



化学工业出版社

·北京·

一名身患糖尿病的医学专业记者，通过走访形形色色的糖尿病患者，在本书中还原他们最真实的生活场景，以及他们与糖尿病巧妙相处、友善相待，最终重新获得健康生活的故事。本书情节生动却真实，叙述亲切而有趣，旨在为糖尿病患者、关注糖尿病患者生存状态的人，以及所有对生命怀有敬畏之心的人提供一种全新的理念——像接待朋友一样接待糖尿病。

书中除了糖尿病人与糖共舞的精彩故事，还有作者作为一名糖尿病患者和健康工作者对糖尿病的认识和思考，更有专家们的专业点评，还网罗了糖友们效果卓著的治“糖”秘技，是糖友们不可多得的普及读物。

图书在版编目(CIP)数据

像接待朋友一样接待糖尿病 / 王雪著. —北京：化学工业出版社，2010.5
ISBN 978-7-122-08125-4

I. 像… II. 王… III. 糖尿病-防治-普及读物
IV. R587.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第056135号

责任编辑：孙振虎
责任校对：陶燕华

装帧设计：尹琳琳

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：大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张16 字数215千字 2010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：29.80元

版权所有 违者必究

序

我国已成为世界糖尿病第一大国（以往是印度）。2010年3月25日出版的《新英格兰医学杂志》刊登了国际糖尿病联合会的一份医学研究报告。报告指出，中国糖尿病患病率城市为11.4%，乡村为8.9%。中国当前的糖尿病患者人数超过9200万，其中，男性患者约5000万，女性患者约4200万，还有1.5亿人将成为患者。这个报告警示我们：我国平均每10名成年人中就有1人是糖尿病患者。

糖尿病为慢性终身性疾病，至今尚无根治办法，其并发症发生率较高。对糖尿病知识的普及、宣传和教育显得十分重要。教育有三个基本层次：面对公众，需要提醒大家改善生活方式，科学饮食，劳逸结合，乐观豁达；对于糖尿病高危人群（容易患糖尿病的人），需要强化教育，指导控制或延缓发病的方法；对于糖尿病患者，则需要给予科学的饮食、运动、行为、情志、糖尿病防治知识、安全用药、合理预防并发症等全方位多角度的教育。

然而绝大多数读者，对国内外已出版的多种糖尿病说教的科普书籍缺乏兴趣，而融汇糖尿病保健知识和预防理念、糖尿病人自我管理及治养结合于一体的读者喜闻乐见的科普作品短缺。笔者在糖尿病教育和临床诊疗过程中，曾收集了300余则患者所关注的临床问题，几欲收集资料为广大患者整理成册，但多次尝试均自我否定，至今没有完成，关键苦于没有想到好的表现形式，怕辜负了广大读者。

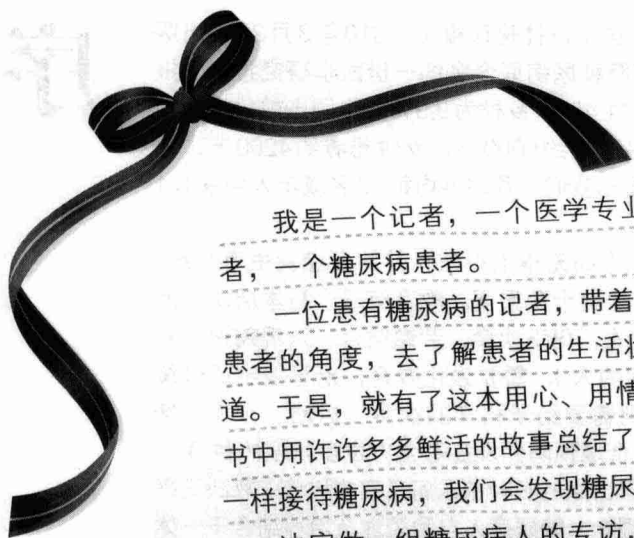
喜读王雪馨稿《像接待朋友一样接待糖尿病》，顿感心旷神怡，豁然开朗。深叹后生可畏，人外有人。她以第一人称和记者身份，把真实而生动的故事娓娓道来，既可以连贯阅读，也能“断章取意”，糖尿病人常见的问题和解决办法跃然纸上，实在是易读、易懂、易学，只要开卷，就能受益！这本书融知识性、趣味性、先进性、科学性和中西合璧的理念于一体，是该书的一大特色。尤其对老百姓爱读爱看的中医药知识的科普表达，内容丰富，可就地取材，易学易用，文字简练，引人入胜。

中医药治疗糖尿病，经历千百年的临床实践，疗效确切，具有显著的优势：能减轻临床症状，提高生活质量；能减少西药用量，调节脏腑功能；能改善理化指标，缓解病情；能突出自身优势，便于长期服用；能延缓或逆转并发症，挽救生命。这些理念，需要读者在这本书中和以后的漫漫防治路途中去细心体会。

倪
青

中国中医科学院广安门医院内分泌科
国家中医药管理局全国中医糖尿病专病医疗中心
国家中医药管理局全国重点中医内分泌学学科
北京市中医糖尿病优势专科
主任医师、教授、医学博士（后）





我是一个记者，一个医学专业记者；同时，我也是一个患者，一个糖尿病患者。

一位患有糖尿病的患者，带着一个患者的切身感受，以一个患者的角度，去了解患者的生活状态，去探究糖尿病的生活之道。于是，就有了这本用心、用情、用感受、用交流写就的书，书中用许许多多鲜活的故事总结了一个道理，如果能像接待朋友一样接待糖尿病，我们会发现糖尿病其实并不可怕。

决定做一组糖尿病人的专访，缘于我的一张意外的诊断证明，从那一刻起，我成了不折不扣的糖尿病患者。后来，在半年时间里，我去了各式各样的地方，见了各式各样的人，曾经隐瞒自己患病事实的大学生，阳痿了又遭妻子抛弃的政府职员，同时被确诊为糖尿病的夫妻，老年合唱团的指挥，怀着孩子从3楼跳下的糖尿病抑郁症患者，拥有医生和糖友双重身份的人，等等。他们有一个共同的名字：糖尿病患者。

这本书，就是他们的故事，也是最生活化的糖尿病养护手册。

王雪

第一章 “甜蜜”夫妻的甜蜜生活

- 一对糖尿病夫妻，他们吃过亏，上过当，受过骗；他们失望过，迷惑过，气馁过，但最终携手走上健康新生活。他们是怎样从“糖盲”历练成“草根专家”的？他们是怎样降低糖尿病带来的额外经济负担的？砸手腕能降糖吗？用好胰岛素的5个绝密数字是什么？糖尿病最终是怎样成为两口子共同的客人的呢？
1. 烟头扔脚丫子上，当时我就把人给镇住了 / 2
 2. 我们从此成了真正的“甜蜜”夫妻 / 6
 3. “草根专家”受骗记 / 9
 4. 不能不当回事，也不能太当回事 / 15
 5. 糖尿病是一根松开的鞋带 / 17
 6. 降糖：细节决定成败 / 18
 7. 专家推荐的独家秘技——砸砸手腕降降糖 / 21
 8. 掌握5个法则，玩转胰岛素 / 25
 9. 甜蜜夫妻的低成本生活 / 28
 10. 得了糖尿病，说明要跟过去的生活说再见 / 30

第二章 糖尿病对我说：改变你的生活

- 一个事业有成的中年男子，却因为难言之隐而家庭破碎。糖尿病是怎样伤害男人的命根子的？糖友应该如何护卫阳气、保持健康？在应酬社会，怎样应酬好朋友也应酬好自己的病？养护胰岛，如同养花，其奥秘何在？
1. 没想到糖尿病这么厉害 / 34
 2. 耗阳三件事：洗澡、喝酒、房事 / 36
 3. 护阳妙方：晒头背和晒被子 / 38
 4. 70年用的胰岛素，30年就用完了 / 40
 5. 应酬好朋友的同时，应酬好自己的病 / 42
 6. 不要说治好了，是控制好了 / 44
 7. 心态好病就少 / 46
 8. 糖尿病是老天给我的一个善意的提醒 / 48

第三章 与糖尿病和谐了，一切都好办了

- 一个正值花样年华的男孩子，却因为糖尿病而命运百转千折，生命之花险些凋零。患了糖尿病究竟该不该保密？年轻糖友应该怎样和糖尿病和谐相处？
1. 我怎么会得上糖尿病 / 50
 2. 糖尿病，不能说的秘密 / 54
 3. 开学第三天，我差点…… / 57
 4. 糖尿病不再是秘密 / 60
 5. 医好疾病的不是神灵，而是运动 / 62
 6. 能和它和谐共处，我们就胜利了一半 / 64

第四章 身体如同橘子树，天时、地利、人和才能控好糖

- 一位叱咤政坛的女翻译，却因为难言之隐而饱尝苦涩，而幕后真正的凶手，竟然是她多年来习以为常的“香蕉生活”。中医大夫的西药和西医大夫的中药，究竟怎样选择？光脚踩踩泥土地，真的是控糖的灵丹妙药吗？降糖的药膳有千百种，真正有效的有哪些？选择特定的时间唱唱歌血糖就能降下来，是千古奇闻还是真有道理？
1. 难言之隐让我丢尽了人 / 68
 2. “香蕉生活”让我得了糖尿病 / 71
 3. 人无小死，必无大活 / 74
 4. 西医开的中药和中医开的西药 / 77
 5. 光脚踩泥地，血糖竟然正常了 / 80
 6. 快乐卡片：做情绪的CEO / 84
 7. 中国的烤鸭比西方的烤鸡好 / 88
 8. 降糖药膳使用报告 / 90
 9. 特定的时间唱歌能平稳血糖 / 98

第五章 宝宝和糖尿病：上天赐给我的两件礼物

一位高龄产妇，因为妊娠糖尿病引发抑郁症而险些一尸两命。大难不死之后，她和腹中的宝宝走上了重生之路。逍遥散是怎样让她摆脱抑郁的阴霾的？准妈妈身上有个致命的“死穴”千万不要碰。罗汉果和人参，是糖尿病人不能不知的两味中药。涌泉穴深藏着降糖与强身的古老密码。

1. 地狱不收留我，我只好勇敢地登上天堂 / 102
2. 逍遥散解开了我的心结 / 110
3. 糖妈妈有个穴位不能碰 / 112
4. 降糖的真相是越简单越好 / 114
5. 罗汉果，又过嘴瘾又降血糖 / 121
6. 人参是糖尿病患者的一剂毒药 / 124
7. 推揉涌泉，推没了并发症 / 127
8. 重视它，它就善待我；忽视它，它就虐待我 / 133

第六章 DM们：甜蜜并快乐着

一位退休中学教师，在一堆蚂蚁的“提醒”下发现了自己患糖尿病的事实，也在实践中总结出一套治糖方案。赛蒙特疗法，一种不依赖药物的纯天然降糖方法；五行降糖护眼粥，一则好吃、不升糖又能预防糖尿病眼病的食疗方；伸懒腰，我们每天都在做的、能强身健体辅助控糖的小动作，都能给糖友以启发和借鉴。更为有趣的是，“吃什么，决定你是什么”，这种说法你听说过吗？

1. 12副眼镜、4箱矿泉水和一堆蚂蚁 / 136
2. 糖尿病是我快乐生活的一部分 / 141
3. 赛蒙特疗法，不用药也能降血糖 / 143
4. 眼镜店与医院，我该选哪个 / 148
5. 饭食是洪水，胰岛是大坝 / 150
6. 神奇的五行降糖护眼粥 / 154
7. 身体动起来，胰岛才能动起来 / 160
8. 伸懒腰：沟通阴阳，可降血糖 / 169
9. 吃什么，决定你是什么 / 173
10. 休身息心，才能养好胰岛 / 176
11. 糖尿病患者+药物+饮食+运动+好心态=健康人 / 179

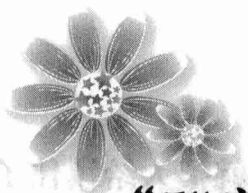
第七章 我和糖尿病“化敌为友”了

- 一位老司机、新股民，在股市跌宕起伏的同时，血糖也在忽升忽降。最终，他从股市中总结出来一套屡试不爽的治糖经：不贪、不骄、不急、不馁。此外还借鉴前人经验，练习压腹吐纳养生大法，在病中寻得了健康。
1. 股市如火如荼，糖尿病却来势汹汹 / 182
 2. 想战胜糖尿病，却落得伤痕累累 / 191
 3. 治糖如炒股：不贪、不骄、不急、不馁 / 200
 4. 要降糖，先排“浊” / 208
 5. 瘦人多火，肥人多痰，胖人多糖尿 / 215
 6. 压腹吐纳养生大法——排掉糖友的浊 / 218
 7. 不是在病中找健康，是在健康中治病 / 223

第八章 患者和医生的双重身份，让我对控“糖”有着非同寻常的理解

- 一位治疗糖尿病的医生，同时也是糖尿病患者，这样的双重角色给了他什么样的生活呢？他让糖尿病迟来了10年，他玩转各式血糖仪，他指出“压力锅”与糖尿病人的玄妙关系，他练习312经络锻炼法之后停了药，他告诉糖友们一定要补的降糖元素，更为重要的是，他和糖尿病成了朋友。
1. 血糖仪：你会用吗？ / 227
 2. 糖尿病科医生：我让糖尿病迟来了10年 / 231
 3. 玩转升糖指数，糖友照样想吃啥吃啥 / 236
 4. 压力锅效应与降糖 / 237
 5. 糖友不可不知的降糖元素 / 240
 6. 像猪一样吃饭，像牛一样干活 / 242
 7. 312经络锻炼帮我降了糖 / 244
 8. 老天爷关上一扇门，还会打开一扇窗 / 247

附录



第一章 “甜蜜”夫妻的甜蜜生活

“客人有两种：一种是不速之客，另一种是贵客。糖尿病就是我们两口子的贵客。”

——受访者如是说

这是一对糖尿病夫妻。

按响门铃之前，我曾经无数次幻想过这对特殊夫妻的生活状态，是相依为命，还是相濡以沫？他们会哀叹彼此的不幸吗？他们如何面对不一样的生活？

大门打开，眼前是洒满阳光的客厅，他坐在轮椅上，圆脸，小眼，微胖，和善地笑着，像极了《贫嘴张大民的幸福生活》里的张大民，只有右腿的裤管下面空荡荡的，悄悄地暗示他曾经有过一段特殊的故事，但是，我却感觉到故事的主人公充满阳光和朝气，明亮而温暖；她站在他身旁，热情而爽朗地和我打着招呼，让座，沏茶。

眼前这个糖尿病家庭，似乎和普通的家庭没什么不同。

这对糖尿病夫妻是怎样走到一起的？究竟是什么，让这个本该特殊的家庭看上去十分平常？在平常的外表之下，他们是否有着特殊的人生际遇和不同的生活感受？

带着一连串的问号，我开始了采访。



1 烟头扔脚丫子上，当时我就把人给镇住了

“张大民”用他那亲切的京腔京韵给我讲起了自己：“我今年56岁了，你看我不像吧？别人都说我没心没肺，心里不装事儿，所以看着年轻。其实我得这个病（指糖尿病）有20年了。”

“我这个人没什么嗜好，就是爱吃，什么都吃。长翅膀的除了飞机，长腿的除了凳子，硬的除了秤砣，软的除了屎，我全都吃，也全都爱吃。”

听他这么一说，我忍不住扑哧一下乐了。本以为这会是一次特别伤感的采访呢，没想到跟听单口相声似的。

他看我乐了，说得更来劲了。

哎，您还别笑，真是这么回事。我俩刚结婚那会儿，我是家里的采购员兼厨师长，别人家都是女人下厨，不怕你笑话，我们家是男人下厨。为啥？我做菜香呗！还能变着花样地做好吃的。什么红烧肉、涮羊肉、酱牛肉、腊肉、东坡肘子，总而言之，凡是你能说得上来的，我全都会做。时间一长，我蹭蹭地长肉，她也是这样。结婚三年，我俩总共长了100斤。

我在印刷厂上班，经常是白班、夜班轮流倒，遇上急活儿，还要24小时连轴转，生活也没个规律。印书、印杂志还不至于太着急，要是客户印报纸，特别是晨报之类的，要求第二天一早必须上市，我们就只能连夜赶印，要是第二天早晨耽误个把小时，客户的损失可就大了，据说晚上市10分钟，就要损失好几千块呢，这我们可担待不起，只能加把劲儿，连夜把活儿赶出来。时间一长，我发现自己经常会黑白颠倒，深夜一两点钟还特别精神，白天爱犯困，没办法，倒班太频繁，生物钟跟不上，运转不过来呀。

有时候上夜班，觉得困了，就抽烟，一根接着一根地抽，经常是一个夜班上完，一包烟也抽完了。白天要是困了，也拿香烟提神儿。香烟真是男人的铁哥们儿，这一点你们女人永远不懂。

我这个人从小身体就结实，从没进过医院，我不相信我会有什么病。直到有一天，我把所有人都给镇住了，连同我自己。

那是一个夏天的晚上，北京正是三伏天，特别热，我和几个哥们儿去楼下吃大排档。我们几个凑在一起抽烟喝酒聊天，这叫一个热闹。后来我就发现不对劲，怎么邻桌一个人老往我这儿瞅，还捅捅旁边一个人，俩人一块儿瞅我。怕不是认错人了吧？我看了他们一眼，没理会。没过两分钟，我哥们儿瞪着我的脚大叫了一声，我看他脸色都不对了，知道准有事，低头一看，妈呀，我把烟头扔脚丫子上了，脚面上烫出一个大水泡，烟头还着着呢，微微冒着烟，一股焦糊味儿……好家伙，吃烧烤差点把自己给烧烤了，难怪邻桌那两个人老瞅我，不知道的还以为我练的是什么功呢！

“可问题是，我怎么一点都感觉不到疼呢？”

听到这儿，我突然想起来我的另一位采访对象——就是因为糖尿病“不行”了，闹得妻离子散的，他也曾有过双脚感觉迟钝，洗脚的时候感觉不出冷热水的经历。为此，我还专门采访过内分泌方面的专家。我的疑问是——胰岛离脚还三尺多远呢，怎么会因为胰岛不工作了而出现脚的症状呢？内分泌专家解释说，糖尿病患者的血液不同于正常人，他们的血液中血糖高，血黏稠，导致下肢特别是脚部的神经营养不良，从而发生病变，起初感觉像有蚂蚁在爬，后来渐渐出现感觉迟钝，还会出现伤口不易愈合、反复感染的情况，严重者只能截肢。

我突然领悟到了，这“三尺多远”正是中医的妙处所在。西医治病讲究具体的部位，头痛医头，脚痛医脚。西医大夫眼里是系统、器官、组织、细胞。中医大夫眼里是精、气、神，是阴阳、表里、虚实、寒热，这正是中医“整体观念”的精髓所在。

中医普遍认为脚是一身之根，如果说人体是一棵大树，那么脚就是纵横交错的树根，如果树干出了问题，连累到了树根——岂不是说病情很严



重？扁鹊曾经对齐桓公说的“病在腠理”、“病在肌肤”“病在骨髓”三类情况，此时岂不是“病在肌肤”了吗？我把猜想说给专家听，得到了肯定的答复——糖尿病进展到了一定的程度，会出现足部的并发症。

那么，已经“病在肌肤”的“张大民”，又发生了什么事呢？

我一直在琢磨，怎么脚上烫那么个大泡，我会一点感觉都没有呢？我最后得出的结论是——我这个人天生皮糙肉厚，不怕疼。再者说了，难道非得疼得龇牙咧嘴才是好事吗？所以，我没把它当回事。回到家，我自己在脚上抹了点烧伤油，以为就万事大吉了。

没想到的还在后头呢。过了一个星期了，脚上还流脓打水的，一点好转的迹象都没有。而且，伤口附近的脚趾颜色开始变暗，先是暗红，再是紫红，后来是黑色！你想想，脚趾头变成了炭条——就是过去老百姓涮羊肉常用的炭条——那种黑色！这多疼人！

我赶紧去了医院。大夫听完我的话，说八成我是糖尿病；看完我的脚伤，说九成是糖尿病。你瞧，没两分钟涨了一成。

一查血，还真就是糖尿病，2型，一点疑问都没有。

医生嘱咐我这个，嘱咐我那个，我都听得进去，可就是有一点——让我控制饮食——打死我也做不到！不让我吃，比让我死了还难受呢。我就是这么一个人，嘴比猪八戒都馋，骨头比白骨精都硬。

别的都照着医生说的做了，该吃药吃药，该锻炼锻炼，就是吃饭没听医生的。

后来，我就没有右脚了。

那时候，右脚脚面的伤口老不愈合，持续感染，发烧不退，什么抗生素都用了，全不管事，就是感染，再感染，然后，变成炭条的不光是一个脚趾头，整个右脚都是炭条的颜色。

嘴瘾过了，脚没了，截掉了。这也是舍车保帅的策略，不然的话，感染继续往上走，我的小命就交代了。

所以，现在看见涮羊肉的炭条，我脊梁沟都冒凉气儿。

“张大民”说到这儿，抬起右腿给我看，小腿下方，空空如也。我倒吸了一口冷气：真是触目惊心哪！

《黄帝内经》这样说

《黄帝内经·素问·上古天真论》有一段经文被奉为养生保健的金言：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神聚，而尽终其天年，度百岁乃去。”

生而为人，能守住温饱奔向小康本已不易，又有几人能够饮食有节、起居有常、不妄作劳呢？

不过，不为眼前的蝇头小利所动，能够从长计议，是一种人生的智慧。

吸烟为什么会提神

“香烟是男人的铁哥们儿。”很多男性朋友都特别有体会，除了交际的需要，吸烟还能激发人的想象力和决断力，更能让人头脑清醒，思路清晰。所以我们常会在电视上看到这样一个镜头：一个男人，手里夹着一支烟，在烟雾缭绕中做冥思苦想状，突然间灵感一现，一个决断横空出世！

中医认为“心主神明”，人的思考、理解、决断，都与“心”有关。“心”在五行中属火。火旺盛了，心就强盛，头脑就清晰，思路就敏捷。我们再回过头来看看香烟。抽烟先得点着火，抽的时候还得保持火不灭。香烟的原材料是烟丝，是草木做成的，是易燃物品，中医认为，香烟在烟盒里，没有点着的时候，五行属“木”，点着了之后，五行属“火”，木生火就是这个道理。烟点着了，抽上几口，“心”火补上了，灵感就来了。

但是，五行是相生相克的。火太旺，自然会伤到金，就像工厂用炼钢炉融化铁块一样。那么哪里是金呢？有点常识的人都能猜出来：肺。所以抽烟抽多了会伤肺。

更要命的是，烟草中的“烟毒”由华盖之腑——肺汇入血脉，会伤及五脏六腑，导致阴阳失衡，气血逆乱，用西医的话说就是烟草中的化学物质会伤害到血液中的胰岛素，导致血糖紊乱。所以，糖尿病患者不要用吸烟的方法提神，最好能少吸烟或不吸烟。



我们从此成了真正的“甜蜜”夫妻

那么，“张大民”的爱人——在这里我们姑且叫她“云芳”——又有怎样的经历呢？

“云芳”告诉我，她是一所中学的音乐老师。我看得出来，她很漂亮、时髦，用她自己的话说就是“时尚女魔头”。结婚之前才110斤的她，两三年后迅速长到140斤，这对于中等身高的女性来说，未免有些超重了。然而她没有什么不舒服，倒也乐得享受这份雍容丰腴之美。

转折发生在陪大民去医院看烫伤的那天。

医生递给大民糖尿病的诊断书，转过身来看着云芳，语气十分肯定：“我觉得你也应该去查个血糖。”云芳将信将疑，只好去化验。结果证实了医生的判断：云芳也是糖尿病，也是2型。

也就是说，他们夫妻是同时被诊断为糖尿病的！

同一对夫妻同一天确诊同一个病，而且还是相伴终生的病，这么戏剧化的场景，竟然发生在现实生活中，发生在我们的身边。想想真有些不可思议。这是巧合吗？还是冥冥中有什么道理？

为此，我询问了专家。

专家给我讲了个故事：

张家、赵家住邻居，某段时间常有小偷光顾，从两家各偷了一些东西。张家人发现自家东西丢了，赶紧报警。警察来了一侦查，发现很多线索，包括赵家被盗窃的痕迹。警察到赵家询问，赵家人才恍然大悟，发觉确实少了一些财物。

“你说，是两家一块丢的东西吗？应该是有个先后顺序。但是警察是一次性侦查出来的，所以在时间上又有一致性。”

“哦，您的意思是说，“大民”和“云芳”可能是先后患上的糖尿

病，但是在同一天检查出来的，所以，确诊时间就会相同，对吧？”我一下子明白了。

专家点点头，“在临床上常有夫妻、父子、母女同时检查出来糖尿病的例子，究其原因，糖尿病与生活方式有关，同是一家人，他们在作息、饮食习惯、运动习惯等方面常常十分相似，所以往往一损俱损；而且，有血缘关系的一家人具有相同的部分基因，因此，与遗传有关的疾病容易发生家族聚集发作的现象，特别是2型糖尿病，遗传专家已经找到确切证据证明2型糖尿病与遗传有关。”

“也就是说，大民和云芳的孩子，将来要特别注意生活方式的调整，因为他具有糖尿病的遗传基因？”我举一反三。

“你说对了。”专家说，“糖尿病患者的直系亲属，比如子女、孙子孙女、外孙外孙女，以及其他有血缘关系的亲属，比如兄弟姐妹，患上糖尿病的机会要比普通人大得多。父母双方都是糖尿病患者，那就更要小心了。”

两张诊断书，判定了这一对甜蜜夫妻从此踏上了漫长的抗糖之路。

问及怎样抗击糖尿病，他们二人几乎是异口同声地纠正我：“不是抗击糖尿病，是开始了甜蜜生活，甜蜜夫妻的甜蜜生活。”

“大民”说，他们以前不知道什么叫珍惜彼此，以为在一起吃香的喝辣的，晚上窝在沙发里看看电视就是珍惜彼此。其实错了，上天让他俩同一天确诊同一个病，也是在提醒他俩，好好珍惜彼此的健康，否则，上天快要把他们拆散了。

“所以我们的甜蜜生活从确诊的那天才真正开始，而且，我们恶补糖尿病的知识，买书，上网，问专家，我俩现在已经算是半个‘草根糖尿病专家’了。”“云芳”补充说。

别人做到久病成医已属不易，他们夫妻是怎么修炼成“草根专家”的呢？



“糖毒”——潜伏在身体中的特工

人吃五谷杂粮，没有不生病的。可问题是，同样吃大米白面，为什么有的人血糖就不会忽高忽低呢？中医认为，人一天三顿饭吃进肚子，经过脾胃的运化，食物兵分两路：一路是对人体有益的东西，中医叫“水谷精微”，这部分随着血脉分布全身，运送到五脏六腑；另一路是对人体无益甚至是有害的东西，包括食物残渣、有害物质以及摄入的过多的营养物质，中医叫“糟粕”，这一路经过大肠的传导，排出体外。这一系列的过程就像工厂的流水线，一旦哪道工序出错了，整个流程就会出现问題。

如果脾胃运化失常，或者大肠传导出错，糟粕停留在体内排不出去，特别是过量的营养物质没有被当成糟粕排出去，反而当成了水谷精微滞留在血液中，就成了“糖毒”。这些糖毒就像特工，潜伏在身体中，到处搞破坏活动。

糖毒进入眼睛，视网膜坏了，就会看不清东西，甚至失明；糖毒进入心脏，会造成冠心病；糖毒进入肾脏，会造成糖尿病肾病；糖毒在血管中游走，会出现高血压、动脉硬化；糖毒走到脚部，会造成糖尿病足。