



# 糖尿病 食疗新法

肖成奎◎编著

TANGNIAOBING SHILIAO XINF



 金盾出版社

# 糖尿病食疗新法

肖成奎 编著

山西人民出版社

## 内 容 提 要

本书作者是医生,也是 20 余年的糖尿病患者。近 10 多年来,其自身坚持以蔬菜加纯牛奶为主,以药物加运动为辅的“绿色食疗法”控制糖尿病,取得了很好的疗效。他将该方法引入医学临床实验,先后有 300 多名糖尿病患者的病情得到确实有效的控制或达到临床治愈,为糖尿病的饮食治疗提供了更加简单有效的方法。本书重点阐述绿色食疗法,文字朴实,通俗易懂,具有可操作、可复制的特点,适合糖尿病患者、家属及有意了解糖尿病饮食治疗新方法的读者参阅。

### 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗新法/肖成奎编著. —北京:金盾出版社,2016. 7  
(2017. 5 重印)

ISBN 978-7-5186-0475-3

I. ①糖… II. ①肖… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①  
R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 181050 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.25 字数:87 千字

2017 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:3 001~6 000 册 定价:13.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前言

20年前金秋的一个夜晚，我突然病倒，脸色苍白，浑身乏力，连续几天卧床不起，一周之内体重掉了五六斤，提不起一点儿精神。后来我在医院检查，结果是“血糖 25 毫摩尔/升”，被诊断为糖尿病。自己是医生，知道得了糖尿病的危害，人们把这种病称为“疑难之症”。在我身边得这种病的人不在少数，因为我长期和患者打交道，看他们成天大把大把地吃药，都成了“药罐子”，结果还是有的眼睛失明，有的足趾溃烂，更有甚者并发尿毒症，三天两头做“血透”，眼看着一个个鲜活的生命驾鹤西去。想到这些再看到自己不幸也得了这种“富贵病”，为此倍感沮丧。后来，我想起曾经谙熟的《本草纲目》，书中把这种病定为“消渴病”，神医李时珍终其一生，百般努力也没能根治“消渴病”；现代医学界面对糖尿病说“糖”色变，患者对病兴叹，甚至把它喻为“疑难之母”。近年来，医学界治疗此病的“专家”如繁星泰斗，各种“名医”经常出现在国家和地方电视台或互联网，天天百家讲堂。有的自称“世界卫生组织的糖尿病专家”，只不过是為了兜售所谓“植物胰岛素”，不打针、不吃药，2个月就能根治糖尿病；有的专家著书立说，偏方颇多，众说纷纭，林林总总，莫衷一是。可谓“阳春白雪，和者盖寡，盛名之下，其实难副”。事实上真正能根治糖尿病的灵方妙药如凤毛麟角，成千上万的患者依然备受折磨，无奈“糖”何！2001年，我由于长期服药血糖时高时低，反反复复，疗效不好。有一天，我想起了“病从

口入”这个词，我突发奇想不妨从源头抓起，进行科学绿色食疗，每天粒米不进，专门吃蔬菜，喝纯牛奶，结果奇迹发生了，7天血糖都保持在4~6毫摩尔/升，后来经过多年的体验得出了一剂“妙方”——食疗加运动。每日三餐专门食用蔬菜、纯牛奶和不含糖的食品，以及鱼、鸡蛋、肉等，结果我的血糖一直平稳。在当地，我只要见到糖尿病患者便“推销”我的“绿色食疗法”，先后有300多名糖尿病患者按照我的食疗法持之以恒地进行科学食疗，同时减少对药物的依赖，病情得到了有效控制。实践证明，糖尿病首先应该把绿色食疗放在第一位不动摇，药物治疗与运动二者不可或缺，做到三管齐下，才能从根本上控制和治疗糖尿病。经我治疗的绝大多数糖尿病患者都能坚持绿色食疗，这给了我莫大的支持。归纳起来有四句话：“管住一张嘴，迈开两条腿，终身吃蔬菜，健康永相随。”根据我十多年的亲身体验，唯一的途径就是实行以蔬菜为主食，以纯牛奶、鱼、肉、蛋等为辅食的“绿色食疗”，才能从源头上控制糖尿病患者从食物中摄入过多的葡萄糖而导致血糖飙升。同时配合少量药物治疗和运动，可以起到四两拨千斤的效果。下面我就把“绿色食疗法”的内容分门别类，细细道来，希望这本小册子能给诸多糖尿病患者带来福音。文中若有错误，敬请广大读者不吝赐教。

作者



# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 一、绿色食疗的由来 .....             | (1)  |
| (一)我为什么会想到用绿色食疗来治疗糖尿病 ..... | (1)  |
| (二)深入临床试验证实绿色食疗确实有效 .....   | (2)  |
| (三)糖尿病患者绿色食疗前后疗效对比 .....    | (6)  |
| 二、大张旗鼓地推广绿色食疗法 .....        | (9)  |
| (一)加大舆论宣传推广绿色食疗 .....       | (9)  |
| (二)首推以蔬菜为主食的绿色食疗法 .....     | (12) |
| (三)糖尿病患者饮食疗法的根本措施 .....     | (17) |
| (四)糖尿病患者六大营养素摄取原则 .....     | (30) |
| (五)绿色食疗的原则 .....            | (43) |
| (六)多喝茶水有利于糖尿病患者的健康 .....    | (47) |
| (七)糖尿病患者出门在外必须带药 .....      | (48) |
| (八)食疗法有助于糖尿病患者延长寿命 .....    | (48) |
| (九)糖尿病饮食治疗常见误区 .....        | (49) |
| (十)药膳食疗配合治疗 .....           | (55) |
| (十一)糖尿病患者释疑解难问答 .....       | (63) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>三、糖尿病患者的运动常识</b>     | (70)  |
| (一)运动治疗的作用              | (70)  |
| (二)糖尿病患者运动的五大好处         | (71)  |
| (三)糖尿病患者运动治疗的注意事项       | (72)  |
| (四)适宜糖尿病患者的运动方式         | (74)  |
| (五)糖尿病患者运动后注意事项         | (75)  |
| (六)不适合做运动的糖尿病患者         | (76)  |
| (七)糖尿病患者运动的几条原则         | (77)  |
| (八)糖尿病患者春季运动注意事项        | (80)  |
| (九)糖尿病患者夏季运动注意事项        | (81)  |
| (十)糖尿病患者秋季运动注意事项        | (82)  |
| (十一)糖尿病患者冬季运动注意事项       | (83)  |
| (十二)糖尿病并发症晚期患者如何运动      | (84)  |
| <b>四、绿色食疗给糖尿病患者带来福音</b> | (85)  |
| (一)绿色食疗挽回了我美满的婚姻        | (87)  |
| (二)绿色食疗真的神奇有效           | (88)  |
| (三)绿色食疗是我的康复福音          | (90)  |
| (四)绿色食疗帮我保住了一只脚         | (93)  |
| (五)绿色食疗给我带来光明           | (94)  |
| (六)绿色食疗救了我一命            | (97)  |
| <b>五、糖尿病患者必须知道的基本常识</b> | (99)  |
| (一)对糖尿病的基本认识            | (99)  |
| (二)糖尿病的典型症状             | (99)  |
| (三)糖尿病的几种病因             | (101) |



|                  |       |
|------------------|-------|
| (四)人体血糖正常值 ..... | (106) |
| (五)糖尿病的并发症 ..... | (108) |
| 结束语:我的心得体会 ..... | (124) |





# 一、绿色食疗的由来

## (一)我为什么会想到用绿色食疗来治疗糖尿病

我 1980 年 7 月毕业于福建医科大学,当年被分配到闽南华侨医院内科当医生,主要从事糖尿病临床诊疗。然而“天有不测之风云,人有旦夕之祸福”。1995 年 7 月,身为医生的我也患上了神医都棘手的糖尿病。我虽然是个医生,每天也要和患者一样吃药,平时都服用磺脲类、双胍类口服药,打胰岛素针。有时吃了药血糖照样不平稳,忽高忽低,时间一长,视网膜病变、眼底出血、视物模糊、失眠症及勃起功能障碍等并发症也不期而至。俗话说:“病来如山倒,病去如抽丝。”在治疗糖尿病的过程中,我先后到北京、上海看过顶级糖尿病专家,进口药、民间偏方都没使我的病情好转,身体反而每况愈下,备受折磨,因而对治疗糖尿病缺乏信心。有一天我病倒了,头晕呕吐,茶饭不思,粒米不进。妻子看我病恹恹的很心疼,问我想吃点什么?我说想吃一碗青菜,喝点牛奶。就这样连续吃了 3 天,血糖检测都在 5~6.5 毫摩尔/升。我想这就是奇迹,没有吃药,没注射胰岛素血糖居然平



稳。为了进一步检验这个“奇迹”，我连续3个月每天吃蔬菜和纯牛奶，然后用测糖仪检测，餐后2小时血糖都在4~6毫摩尔/升，并做好记录。我曾经患有的眼底出血、失眠症、勃起功能障碍等并发症都逐渐消失了，尤其是勃起功能障碍。我得糖尿病后2年就出现勃起功能障碍的症状，先后到福建省立医院、上海仁济医院、北京协和医院治疗过，看过无数个大专家，但都无济于事。妻子怀疑我有外遇。却不知道糖尿病患者血糖不稳时生殖器官自主神经功能失调，不能及时充血而致房事不举。后来，经常为这事吵得不可开交。2000年6月，我俩分道扬镳。据医学临床问卷调查有30%~45%的女性糖尿病患者因长期高血糖导致激素紊乱、自主神经系统失调，造成夫妻房事找不到快感，多数表现为性冷淡，凡此种都严重影响夫妻感情。2001年，我开始尝试“食疗法”，以蔬菜、纯牛奶为主食，血糖稳定了，我又娶了第二任妻子，房事正常。根据我多年的体验，每当阴茎勃起时的最佳状态，血糖都在4~6毫摩尔/升，超过7毫摩尔/升就欲做不能。这种现象在糖尿病男性患者中约占30%。

## （二）深入临床试验证实绿色食疗确实有效

“实践是检验真理的唯一标准”。糖尿病绿色食疗由我开了先例，在我身上只能算是个案。为了在许多糖尿病患者身上找到确切的答案，就必须拿到临床上做观察试验，最后得出有效的结论。具体治疗步骤如下：



第一步,给患者灌输绿色食疗肯定能治好糖尿病的理念,让患者明白绿色食疗的意义和目的。这里要做到因人而异,城里人和农村人分成两类,城里人大部分有文化,受教育程度高,容易接受新事物,愿意配合绿色食疗试验。农村患者就不一样,因为他们大多数年龄在60岁~80岁,大多数不识字,说绿色食疗不吃米饭和面食,只吃蔬菜,喝纯牛奶,他们就会产生抵触情绪,有的说:“宁愿吃饭撑死,也不愿吃菜饿死。”因此,只能以我为例现身说法。对自己监护治疗的21名并发症患者进行蔬菜为主食、喝纯牛奶的绿色食疗,并配合药物治疗,经过15天试验取得很好的疗效。

第二步,糖尿病患者经过15天食疗初步取得经验,组织他们现身说法,人人谈体会,互相交流,因为大家亲身体会,感同身受,对绿色食疗能减少药量而使病情明显好转个个笑逐颜开,都说我们糖尿病患者有救了。经过试验解决了3个问题:①明白了食疗法的意义,进一步树立治疗糖尿病的信心。患者从开始有抵触情绪到积极配合食疗加药物治疗,实现血糖稳定,树立了战胜疾病的信心。②解决了“三多一少”的老问题。绝大多数糖尿病患者成天喊肚子饿、口渴,因此多食、多饮、多尿、体重减少。这种现象在中医学上叫作“消渴病”。因为糖尿病患者从主食(米饭和面食)中摄入大量的葡萄糖,导致血糖升高,造成胰岛素调节系统紊乱或缺失,由于供给人体能量的糖代谢障碍,加大了体内蛋白质和脂肪分解速度,大量营养随着尿液被排出,因此患者日渐消瘦,天天叫肚子饿。这时绿色食疗稳定血糖就起到决定性的作用。



③做到了少吃药,患者减少了对胰岛素的依赖性。由于糖尿病患者一日三餐以蔬菜、纯牛奶为主食,每天血糖都能保持在4~6毫摩尔/升,本身就等于疾病好了一半。糖尿病患者因为血糖高而致病,当血糖稳定了就可以做到少吃药或不吃药。当然,对于患有并发症的糖尿病患者,经过绿色食疗血糖长期稳定,就不要吃降糖药,还可停止注射胰岛素,而对于患有高血压、尿毒症等严重并发症的患者还要在医生指导下服药或进行透析治疗。南安市有位女士,45岁,个体商人,2002年3月患糖尿病。开始她以为糖尿病和一般的病一样到医院拿点药吃一吃就可以了,每天照常吃饭,遵医嘱每日早晚吃药,可是日久天长她的病情越来越重,眼视网膜病变,视物模糊,同时出现肾衰竭的尿毒症。她丈夫带她到上海华山医院住院治了一个疗程,病情有所好转,但还经常去泉州人民医院做透析治疗。她丈夫说:“只要能救妻子的命,砸锅卖铁也要治。”她在国内很多大医院都看过病,北京DNA库都有她挂的号,但很长时间都没有找到换肾配型最佳人选,最终他们想去美国换肾治疗。2008年5月,丈夫陪她到美国马里兰州享誉世界的医院治疗,经过检查预计两年内配型换肾,估价80万美元,治疗合同还写着不能承担百分之百的风险。看到天价治疗费且不能承担全部风险时,最终决定放弃,回国另想办法。同年6月,病人住进我的监护病房,我看到她脸色蜡黄骨瘦如柴,显得木讷。经诊断,她除患有尿毒症外,还有其他并发症。针对她的病情,我给她制订了一套完整的治疗方案:一是进行长期的绿色食疗,二是药物治疗,



三是按疗程进行血透。经过3个月住院治疗病情明显好转,血糖保持在4~6毫摩尔/升的最佳状态,出院后能遵医嘱适当吃药,根据病情定时透析治疗。经过两年治疗,她的糖尿病并发症也治好了。

第三步,门诊与跟踪治疗相结合。对于2型糖尿病患者到门诊看病,分门别类进行登记,对有糖尿病并发症早期症状者留院观察治疗,实行绿色食疗和药物治疗相结合;对于血糖虽然偏高,但症状比较轻的患者不需要住院,一律实行以蔬菜、纯牛奶为主食的绿色食疗加少量药物治疗。同时与患者建立电话跟踪诊疗,对于患者提出的具体问题释疑解难,及时指导。到目前为止,共有300多名糖尿病患者因采用绿色食疗法而稳定了血糖,取得了很好的疗效。绿色食疗经过几年临床试验在闽南家喻户晓,妇孺皆知。几百名糖尿病患者得到了康复,事实证明可以推而广之,让成千上万的糖尿病患者终身受益。泉州天后寺有个方丈叫释永德,68岁,吃药总是吃吃停停,晚年因视网膜病变导致眼底出血,视物模糊,还有白内障。他不能正常工作,就连日常生活中的吃喝拉撒都要小和尚帮助打理。2012年3月,他在弟子搀扶下去中国台湾参加活动后,在著名的“星云法师”关照下,在台湾荣民医院做了白内障摘除手术,手术非常成功。星云法师还专门组织佛教界高僧为他布法诵经祈求早日复明。事后回到大陆1个月仍然伸手不见五指,复明无望。一天下午,我正在门诊值班,接到市统战部打来电话,让我去天后寺为释永德老方丈治病。老方丈听说我来了十分高兴,许多僧



人搀扶着他迎出大门口，在我头上洒神水，诵经祈福。事后他们领着我来到接待室，听方丈陈述病史，了解病情，接着查看病历，还特别询问饮食习惯等，听小和尚说方丈每餐要吃两大碗米饭还喊肚子饿。当我拿测糖仪为方丈测验血糖，结果血糖在 26 毫摩尔/升，长此下去，后果不堪设想。针对病情我给他开了一周西药，由于僧人不吃荤，我特意吩咐他每天以蔬菜、纯牛奶为主食，要持之以恒，眼睛视力会逐渐改善，病情会有点好转。回来后我经常电话回访，经过半年绿色食疗加药物治疗，老方丈双眼视力神话般地恢复了。我再次登门拜访时，看到他戴着老花镜给许多信众诵经祈福，我等他法事礼毕后走到他跟前，方丈高兴地对我说：“以前都是我主持为佛祖做开光，今天是佛祖为我开了光。”他老人家喜不自禁，热泪盈眶。

### (三)糖尿病患者绿色食疗前后疗效对比

十几年来，我把绿色食疗推向医学临床试验，取得了很好的疗效。绿色食疗的主要方法是：“食疗加少量药疗加运动”。其中绿色食疗是第一位，手执牛耳，永不放松。绿色食疗把患者的膳食习惯由原来的米饭和面食改为以蔬菜、纯牛奶为主食，从源头堵住了大量葡萄糖的摄入，患者能长期保持血糖平稳，从而改变患者长期甚至终身依赖药物生存的窘况。

自古以来，上帝关上了根治糖尿病的这一扇门，许许多多

## 一、绿色食疗的由来



“消渴病”患者命丧九泉，魂消桑梓。现在，我们靠自己的努力在墙角边找到了另一扇窗，从而开辟了一条通往健康的路径。下面，我通过数字对比来与大家分享患者经过绿色食疗前后疗效的变化(见表1、表2)。看了以后真的令人感到非常震撼！

表1 1型糖尿病患者绿色食疗前后疗效对比参照

| 序号 | 糖尿病并发症    | 年龄<br>(岁) | 食疗前<br>(人) | 食疗后治愈<br>或控制<br>(人) | 治愈率<br>(%) | 死亡<br>(人) | 死亡率<br>(%) |
|----|-----------|-----------|------------|---------------------|------------|-----------|------------|
| 1  | 糖尿病肾病     | 35~90     | 12         | 11                  | 91         | 1         | 0.83       |
| 2  | 糖尿病足      | 40~85     | 5          | 4                   | 80         |           |            |
| 3  | 糖尿病神经病变   | 50~75     | 8          | 8                   | 100        |           |            |
| 4  | 糖尿病视网膜病变  | 25~75     | 7          | 6                   | 86         |           |            |
| 5  | 糖尿病酮症酸中毒  | 20~75     | 9          | 8                   | 88         | 1         | 0.89       |
| 6  | 糖尿病心脏病    | 35~80     | 8          | 7                   | 88         | 1         | 0.88       |
| 7  | 糖尿病失眠症    | 45~70     | 3          | 3                   | 100        |           |            |
| 8  | 糖尿病脑血栓    | 30~80     | 12         | 11                  | 92         | 1         | 0.83       |
| 9  | 糖尿病勃起功能障碍 | 25~65     | 9          | 9                   | 100        |           |            |
| 10 | 合 计       |           | 73         | 67                  | 92         | 4         | 5.4        |

表1说明:绿色食疗引入临床是从2004年至2014年10月,10年间通过临床试验,有病案记录。



## 糖尿病食疗新法

表 2 2 型糖尿病患者绿色食疗前后疗效对比参照

| 序号 | 糖尿病并发症    | 年 龄<br>(岁) | 食疗前<br>(人) | 食疗后<br>治愈<br>(人) | 治愈率<br>(%) |
|----|-----------|------------|------------|------------------|------------|
| 1  | 糖尿病肾病     | 35~80      | 45         | 39               | 86         |
| 2  | 糖尿病足      | 45~70      | 15         | 13               | 86         |
| 3  | 糖尿病神经病变   | 35~70      | 42         | 38               | 90         |
| 4  | 糖尿病视网膜病变  | 25~68      | 38         | 35               | 92         |
| 5  | 糖尿病酮症酸中毒  | 30~80      | 31         | 23               | 74         |
| 6  | 糖尿病心脏病    | 25~75      | 24         | 20               | 75         |
| 7  | 糖尿病失眠症    | 40~65      | 7          | 6                | 86         |
| 8  | 糖尿病脑血栓    | 35~80      | 36         | 31               | 86         |
| 9  | 糖尿病勃起功能障碍 | 20~65      | 25         | 25               | 100        |
| 10 | 合 计       |            | 263        | 230              | 85         |

表 2 说明:10 年间 263 个 2 型糖尿病患者中 230 名能坚持绿色食疗,经过少量药物治疗、积极配合运动,血糖都能平稳。





## 二、大张旗鼓地推广绿色食疗法

食疗法，顾名思义，就是通过饮食配合药物治疗糖尿病的方法。事实证明科学食疗在糖尿病患者的治疗中位居第一，加上药物治疗和运动，三管齐下，同时进行，只有这样患者血糖才会平稳。众所周知，糖尿病是医学界公认的疑难之症，就是神医李时珍对“消渴病”开出几百个猛方也没能奏效，他自己晚年也得了这个“鬼病”而呜呼哀哉。如今，我推介以蔬菜、纯牛奶为主食的绿色食疗法，收到了很好的疗效，使我对于治疗糖尿病信心满满，认为确实有效，值得推广。

### (一)加大舆论宣传推广绿色食疗

绿色食疗被引入医学临床试验多年后取得了明显疗效，才让我有底气对绿色食疗进行大张旗鼓地宣传，让千千万万糖尿病患者从中受益。在宣传方面我主要做了3件事：

1. 利用电视台宣传 在泉州电视台做了4期“糖尿病新食疗法”和“怎样预防糖尿病”节目，每档时间10分钟。我的宗旨是：“一不骗财、二不卖药”，深得群众信赖。许多糖尿病患者看过电视宣传后，陆陆续续到华侨医院排队就