

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 董汉良

糖尿病 中医保健



人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总主编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

糖尿病

中医保健

编著 董汉良



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病中医保健 / 董汉良编著. —北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08204-6

I. 糖... II. 董... III. 糖尿病—中医疗法
IV. R259.871

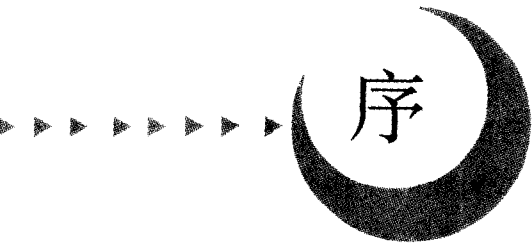
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139893 号

现代中医保健丛书 糖尿病中医保健

总 主 编: 王坤根
编 著: 董汉良
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 13
字 数: 227 千字
版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-08204-6/R · 8205
定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000~2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日



现代中医保健丛书
糖尿病 中医保健

目录

一、认识糖尿病

1

糖尿病为什么尿不甜 /2

中医怎么认识糖尿病 /3

西医怎么认识糖尿病 /4

当今世界为什么对糖尿病这样重视 /5

糖尿病患者是否都一样，糖尿病如何分类 /5

中医对糖尿病是如何分型的 /6

糖尿病是否都会出现“三多一少”症状 /7

糖尿病通过验血和验尿能确诊吗 /8

祖孙三代都得糖尿病，难道糖尿病会传染吗 /8

“发福”为什么不能“享福”，还要过“苦行僧”生活 /9

为什么有些糖尿病患者“谈病色变” /10

为什么糖尿病患者会产生“心病”，“心病”需用“心药”医 /11

教你看懂糖尿病在古医籍中名称 /12

众说纷纭的糖尿病病因 /12

中医对糖尿病病因的认识 /14



糖尿病能预防吗 /15

当前防治糖尿病要达到怎样的目的 /15

糖尿病患者应了解哪些必需的知识 /16

糖尿病自我调养的方法 /16

中医治疗糖尿病的基本方法 /18

为什么城市比农村糖尿病患病率高 /19

糖尿病常见误区 /20

产糖地区是否多发糖尿病 /22

陈局长退位后,为什么糖尿病“不治自愈” /23

卖水果的为什么得了糖尿病 /24

正确认识媒体关于糖尿病治疗物品的广告 /25

正确认识糖尿病食品、保健品、用品等 /26

二、用于糖尿病的 方药与食物

29

治疗糖尿病中药选介 /30

辅助治疗糖尿病食物选介 /37

治疗糖尿病医方选介 /43

三、糖尿病的中医辨治

53

中医辨证施治糖尿病 /54

活血化瘀是糖尿病不可忽视的治则 /61

糖尿病日久病重必须育阴温阳 /64

健脾法是糖尿病不可缺少的治法 /66





滋阴清热是治疗糖尿病的常法 /68

四、糖尿病并发症的 中医防治

71

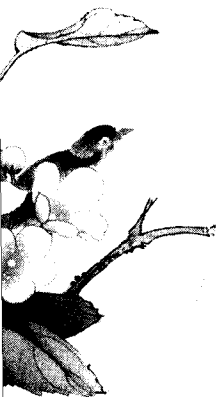
目
录

- 糖尿病并发冠心病 /72
- 糖尿病并发脑血管病 /73
- 糖尿病并发肾病 /76
- 糖尿病并发阳痿 /78
- 糖尿病并发视网膜病变 /79
- 糖尿病足 /81
- 糖尿病并发周围神经病变 /83
- 糖尿病性腹泻 /84
- 糖尿病并发化脓性皮肤感染 /85
- 糖尿病并发皮肤瘙痒症 /86
- 糖尿病多汗症 /87
- 糖尿病伴发心悸失眠 /88
- 糖尿病伴发步行困难 /89
- 糖尿病伴发强中 /90

五、名人糖尿病治疗 案例选粹

91

- 谢觉哉的糖尿病是怎样治疗的 /92
- 胡适的糖尿病是怎样治疗的 /92
- 吴蕴初的糖尿病是怎样治疗的 /93





六、中医自然疗法

治疗糖尿病

95

如何用体育疗法治疗糖尿病 /96

如何用按摩疗法治疗糖尿病 /97

如何用贴脐疗法治疗糖尿病 /98

如何用动物脏器疗法治疗糖尿病 /99

如何用药膳疗法治疗糖尿病 /100

如何用饮食疗法治疗糖尿病 /101

七、糖尿病的四季防治

103

春季如何防治 /104

夏季如何防治 /106

秋季如何防治 /109

冬季如何防治 /111

常年防治糖尿病的关键是什么 /113

八、儿童糖尿病的特点

117

儿童糖尿病的征兆 /118

儿童糖尿病的病因 /118

儿童糖尿病的临床表现 /119

儿童糖尿病的治疗方法 /119

347 名小胖墩为什么会得糖尿病 /120

儿童糖尿病为什么逐年增多 /122

如何预防儿童糖尿病？是否要长期、终生服药 /123





九、青年糖尿病的特点 125

- 城市青年为什么多患糖尿病 /126
- 青年糖尿病有什么特点,如何防治 /128
- 青年糖尿病常见并发症的特点 /130
- 青年糖尿病患者如何对待工作、学习和休息 /132
- 青年糖尿病是否需长期、终生服药 /132

十、青少年糖尿病的防治 ... 135

- 防治老年性糖尿病的诸多疗法是否适合青少年糖尿病的治疗 /136
- 青少年糖尿病为什么强调饮食调节 /137
- 青少年糖尿病为什么要强调体育运动 /138
- 青少年糖尿病为什么要强调劳逸结合 /139
- 青少年糖尿病如何对待吃糖及水果 /140
- 青少年糖尿病如何对待烟、酒 /142
- 青少年糖尿病如何选择有益于疾病康复的食物 /144
- 青少年糖尿病如何选择有益于疾病康复的菜肴 /146
- 青少年糖尿病如何选择有益于疾病康复的体育运动 /151

十一、老年糖尿病的防治 ... 155

- 什么是老年糖尿病 /156
- 老年人为什么易患糖尿病 /156
- 老年糖尿病为什么逐年增多 /157
- 老年糖尿病的特征特点 /158



- 老年糖尿病的病因特点 /158
- 老年糖尿病的临床特点 /159
- 老年糖尿病的治则特点 /160
- 中医如何辨治老年糖尿病 /161
- 中医如何治疗老年糖尿病的并发症 /162
- 如何用古方治疗老年糖尿病 /163
- 如何用现代名方治疗老年糖尿病 /165
- 如何用单验方治疗老年糖尿病 /168
- 哪些中药更适于老年糖尿病的治疗 /170
- 哪些食物更适于老年糖尿病的治疗 /171
- 如何配合西药治疗老年糖尿病 /173
- 如何用饮食疗法治疗老年糖尿病 /174
- 老年糖尿病菜谱的选择原则 /175
- 如何具体安排老年糖尿病的菜谱 /176
- 如何选择老年糖尿病的调补食品 /181
- 如何选用体育疗法治疗老年糖尿病 /182
- 如何选用按摩法治疗老年糖尿病 /182
- 如何做好老年糖尿病的起居保健 /183

十二、糖尿病的新认识 187

- 中药降糖机理的认识 /188
- 糖尿病发病原因, 中医注重哪些认识 /189
- “病牛模式”为什么说是糖尿病的基本模式 /192
- 告诉你检测糖尿病仪器 /193

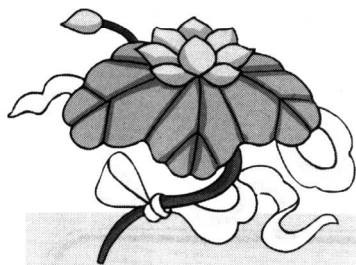


• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

糖 尿 病 中 医 保 健

一、 认识糖尿病





认识糖尿病

糖尿病是西医学的病名，它归属中医学中消渴的范畴，因此中医认识糖尿病从消渴病的记载可知全貌。消渴病相关内容在中医学的经典著作《黄帝内经》中有14篇之多，如《素问·奇病论》中说：“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》又说：“五脏皆柔弱者，善病消瘴。”因此《黄帝内经》中又称为消瘴，还有称为鬲消、肺消、消中等等不同名称的。《黄帝内经》对此病的记载，消渴是指饮食不节或情志失调等引起的多饮、多食、多尿（“三多”）、体重减轻（一少），或尿有甜味，或尿液中有糖的一种病症。两千多年前的《黄帝内经》对此病有如此记载，对后世研究、治疗糖尿病提供了宝贵的文献资料，至今仍具有一定的指导意义。

《黄帝内经》之后，唐代医家王焘在公元752年所编的《外台秘要》中，首次明确地提出了尿液发甜是消渴病的一个重要特征和诊断依据。比西方医学，如英国医学家罗斯·威廉在公元1657年用尿检法诊断糖尿病要早1000多年。所以在历史的长河中，中医认识、诊断、治疗糖尿病积累了丰富的经验，在当前糖尿病患病率高、并发症多已成为仅次于肿瘤和心血管疾病之后的第三大疾病的时候，尤需我们在中医宝库中去挖掘。如何用现代中医保健知识来防治糖尿病，其中有许多问题，有待我们去了解、认识、学习和讨论。



糖尿病为什么尿不甜

有一位农村来的糖尿病患者，一次来院求诊。他指着自已的化验单子说：“我患糖尿病已有多多年，化验血糖、尿糖还是不好，最近我尝了自己的



尿，并不甜；糖尿病嘛！尿应该甜的，尿不甜，是否病已好了，或不好，那为什么糖尿病而尿不甜？”

糖尿病，顾名思义即尿如糖味，或尿中含糖，前者通过直接尝尿，后者通过化验检测，前者是人们在实践中通过味觉来认识到尿如糖甜的一种诊断糖尿病的方法，后者是医学家通过实验的化学反应认识尿中含糖的糖尿病诊断方法；前者为宏观认识，后者为微观检测。随着科学技术的不断发展，目前诊断糖尿病主要通过后者，并有不断深化和发展，从微观实际来认识、诊断糖尿病。

既然糖尿病尿如糖味，那么为什么这位患者患糖尿病而自尝尿不觉得甜呢？这里有一个糖含量浓度的问题，说明他尿中含糖量不甚高，糖尿病经治疗亦不算严重，若尿如糖味，这必须是尿中含糖很高的情况下才出现，另一方面由于尿中除糖分外还有尿酸、盐类等物质，因此即使有时糖分较高，由于尿中其他物质的滋味掩盖或冲淡了糖的甜味，所以许多糖尿病患者的尿自尝是不会觉得甜的。但若有些患者病情严重，尿糖很高，而且尿液浓缩，如有记载糖尿病患者的尿在地上干结后，蚂蚁成群，这是由于浓缩之后糖的含量增高的缘故，这时若去尝一下可能会感到尿如糖味。

糖尿病是一种全身慢性进行性疾病。由于胰岛 β 细胞不能正常分泌胰岛素，造成胰岛素分泌相对或绝对减少，导致糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱，使肝糖原和肌糖原不能合成，因此出现了血糖、尿糖升高及糖耐量降低的一种内分泌疾病。中医称为消瘴，其典型的临床特点即尿中含糖，并有“三多”：多饮为上消，多食为中消，多尿为下消的三消症状；及“一少”：体重减轻，人体消瘦。常累及肺、胃、肾，造成人体气血津液代谢紊乱的一种病症。糖尿病的确诊目前主要靠实验室诊断，因此若以尝尿的方法诊断糖尿病已不可取，亦是极不卫生的；而且，味觉能感到甜味，这时的尿糖含量已经是很高了，也是很罕见的，因此许多糖尿病患者即使尿糖在（++++）时，若去尝一下，尿也不会感觉甜，只有通过仪器才能检测其中的含糖水平。因此，尿中含糖，尿不一定是甜的，糖尿病尿不甜是常见的现象。



中医怎么认识糖尿病

中医认识疾病，多从宏观的角度去观察、认识、研究疾病。所谓宏观认识，就是从整体、完整的、大的方面去认识，强调辨证论治，以临床症



状为诊断的主要依据。如王焘在《外台秘要·消渴消中门》中说：“渴而饮水多，小便数，有脂似麸片甜者，皆消渴也。”在病变的认识上强调整体关系，如金元时期朱丹溪在《丹溪心法·消渴》中说：“肺为津液之脏，自上而下，三焦脏腑皆围乎天一真水中，《素问》以水之本在肾，末在肺者也，真水不竭，安有所渴哉？”强调了养阴滋肾，清火养肺为主的整体治疗。并从大量的临床实践中认识到饮食不节、情志失调、房劳伤肾、先天不足等是糖尿病发生的主要因素，阴虚燥热是其发病的基本病变。

西医学目前也从根本上认识了它是一种全身性疾病，长期不愈的糖尿病可并发全身神经、微血管、大血管病变。因此中西医的宏观认识为防治糖尿病提供了正确的思维方法。

专家提示

明代医学大家张景岳在《景岳全书》中说：“余因消证多虚，难堪剥削，若不求其斫丧之因，而再伐生气，则消者愈消，无从复矣。故再笔于此，用以告夫明者。”

释义：张景岳认为：消渴病多为虚证，不能再用破伐之法，以致虚者更虚，而致无法康复。所以再写在书上，以供高明人明白、知晓。

西医怎么认识糖尿病

西医学认识疾病的方法，多从微观的角度去实验、分析、研究。所谓微观认识，就是从局部的、割裂性的、微细结构的变化去认识。因此西医学认识糖尿病大多是微观认识，强调按病论治，注意细胞、生化等方面的微观变化，并以这些变化的检测作为诊断依据，如血糖、尿糖、血脂、血清微量元素的检测与合并症的检查等等。现代医学经解剖检测，正常胰腺约50~75克，胰岛是散布在胰腺腺泡之间的细胞群，约有100万~200万个，胰岛自胰头到胰尾数量逐渐增多，胰岛内有三种细胞， α 细胞，占胰岛细胞20%，分泌胰高血糖素； β 细胞，占胰岛细胞75%，分泌胰岛素； δ 细胞，占胰岛细胞5%，分泌胃泌素。胰岛 β 细胞颗粒减少，使 β 细胞分



泌胰岛素的能力丧失或部分丧失,这就发生糖尿病。这就是微观的认识,了解了糖尿病产生的原因。

中医对糖尿病的认识,虽然侧重于宏观的认识,但因理性思维的深化,亦逐步向微观方面去探索,如明代医家戴元礼在《证治要诀·消渴》中说:“三消久而小便不臭反作甜,气在溺中滚涌,其病为重。”这种对“气尿”认识,不但符合临床实际,而且标志从宏观的认识,逐步向微观的认识发展,对糖尿病的认识逐步细致深入,由于古人缺乏实验手段,仅凭实践观察和推理论证的方法,因此与当今西医学的微观分析是无法比拟的。



当今世界为什么对糖尿病这样重视

随着人们生活条件的改善,饮食结构的变化,劳动强度的减少,应激状态的增多,国内外糖尿病的患病率逐年增高。1991年6月,国际糖尿病联盟(IDF)第十四届大会资料表明,全世界已有1亿多糖尿病患者,已成为仅次于肿瘤和心血管疾病之后的第三大疾病。目前人类已越来越认识到糖尿病的严重危害性。同时,国际糖尿病联盟同世界卫生组织(WHO)共同决定将每年的11月14日定为“世界糖尿病日”,以推动全世界糖尿病防治事业。

糖尿病在我国的患病率,在30万人的调查中为0.609%,患病率随年龄的增长而升高,高峰年龄在50~70岁之间,40岁以下占0.041%,40岁以上者升高为2.53%。西欧糖尿病的患病率,女性多于男性;而我国男女之间患病率无明显差异。从城乡调查分析,城市居民生活条件优于农村。城市居民劳动少,肥胖者多,应激面广,因此患病率高于农村,但由于城市医疗、环境、自我保养等因素的优越,因此带病延年者增多,并发症少。

从上所述,由于糖尿病患病率日益增高,危害人类健康越来越严重,人类老龄化趋势明显,城市居民又不断增多,饮食、劳动、应激状态又不能迅速改变;世界各国面临的糖尿病防治严峻形势已引起各国医务界、政界的高度重视。



糖尿病患者是否都一样,糖尿病如何分类

糖尿病一旦确诊之后,还需进一步分析其为哪一类型,由于病史不同、



年龄不同、性别不同、病程不同、发病前后不同，因此，糖尿病患者不是都一样。为了便于更精确、有针对性的治疗，目前都需分型、分类治疗。

目前通用的是世界卫生组织推荐的分类方法，临床类型分为糖尿病1型、2型（BM）、妊娠型和特殊类型4大类，常见的是1型和2型。

1型糖尿病：以往称为胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病人总数的10%，主要是由于自身胰岛β细胞无法合成和分泌胰岛素，出现胰岛素绝对不足，需要依靠外源胰岛素才能存活。多发于儿童和青少年，发病时糖尿病症状较为明显。

2型糖尿病：以往称为非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病总数的90%，主要由于胰岛素分泌不足，质量不高（即活性不强），或受体不敏感造成的，出现胰岛素相对不足。发病年龄多数在30岁以上。2型糖尿病发病缓慢，隐匿，多数患者无法明确具体的发病时间，大多是在体检过程中或检查其他病症时发现。2型糖尿病具有明显的家族聚集倾向。

妊娠糖尿病：处于妊娠糖尿病的妇女，原来未发现糖尿病，在妊娠后才发现患有糖尿病，属于妊娠糖尿病患者。部分妊娠糖尿病患者，在妊娠期结束后会转为2型糖尿病。

特殊类型的糖尿病：除上述3种糖尿病以外的其他类型糖尿病人。如具有显性遗传特征的糖尿病、胰腺外分泌疾病引发的糖尿病等。



中医对糖尿病是如何分型的

中医与西医治病最大区别是：中医主张辨证施治，不同证候不同治疗，即使同一病，治法各异，即“同病异治”，而不同病，如果证候相同，治法便相同，即“异病同治”，这就是中医治疗的特色。而西医强调辨病施治；同一种病即用同一种方法治疗，没有像中医那样灵活。由于中医的“同病异治”，所以由于糖尿病的各种不同证候，出现各种不同治法，这就是中医的分型辨治的方法。

糖尿病按辨证分型原则分成若干类型，如《现代中医内科学》（何绍奇主编）将糖尿病分为阴虚燥热型、气阴两虚型及兼证的辨证论治。《实用中医内科学》分本证与并发症分型辨治。本证分：肺胃燥热型、肠燥津伤型、肝肾阴虚型、阴阳两亏型、脾胃气虚型、湿热中阻型等。并发症分：瘀血证、痈疽、白内障、劳咳、泄泻、水肿、肢体麻木及虚脱等。还有上消、中消、下消三消分证在古代医书中多见。