

为中国人量身打造的糖尿病中医调养精华读本

京城名医 国医权威

精选饮食、中药、经穴、起居等多种中医调理法。
详细的疗养方案+中药方剂，让并发症也跑不掉。

糖尿病

饮食+中医调养

一本通

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
14123000300690



出版发行集团 | 福建科学技术出版社
PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【中医调养精华读本】
顶级养生智慧 家庭必读经典

R587.105
J614/

糖尿病

饮食+中医调养

一本通

崔晓丽◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食+中医调养一本通 / 崔晓丽编著. —福州 :
福建科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5335-4445-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第296296号

书 名	糖尿病饮食+中医调养一本通
编 著	崔晓丽
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	美航快速彩色印刷公司
印 本	720毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4445-4
定 价	19.90元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

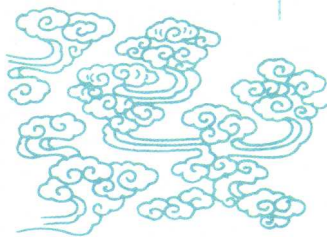
目

录

- 1 • 测一测，你离糖尿病有多远
- 3 • 解读糖尿病患者常见的几大疑惑

第一章 糖尿病是怎么回事

- 6 • 身边的“甜蜜杀手”——糖尿病
- 6 • 中西医解读糖尿病
- 7 • 易患糖尿病的高危人群
- 7 • 糖尿病的危害
- 8 • 诊断糖尿病的方法
- 9 • 不同时期的糖尿病症状
- 9 • 糖尿病的可疑信号
- 10 • 糖尿病的典型症状
- 11 • 糖尿病的常见并发症
- 12 • 糖尿病的中医证型分类
- 12 • 第一类：根据阴阳盛衰分型
- 12 • 第二类：根据临床症状分类
- 12 • 第三类：根据阴阳辨证与脏腑辨证、
气血津液辨证相结合分型
- 15 • 从中医角度分析糖尿病的原因、病机
- 15 • 引起糖尿病的五大大因素
- 16 • 人体脏腑气化功能失常导致糖尿病
- 18 • 中医治疗糖尿病
- 18 • 中医如何治疗糖尿病
- 18 • 适合中医治疗的最佳人群



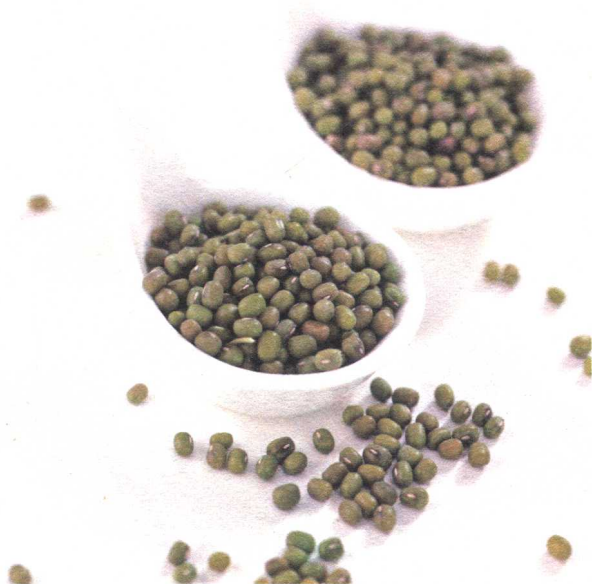
第二章 糖尿病的家庭食疗与药膳

- 20 ● 糖尿病的饮食常识
- 20 ● 糖尿病患者的九大饮食原则
- 22 ● 糖尿病的八大饮食误区
- 26 ● 36种明星降糖食材
- 26 ● 燕麦
- 26 ● 玉米
- 27 ● 黑芝麻
- 27 ● 豆腐
- 27 ● 西红柿
- 28 ● 西兰花
- 28 ● 油菜
- 28 ● 洋葱
- 29 ● 丝瓜
- 29 ● 苦瓜
- 29 ● 黄瓜
- 30 ● 茄子
- 30 ● 白萝卜
- 30 ● 胡萝卜
- 31 ● 黄豆芽
- 31 ● 四季豆
- 31 ● 豇豆
- 32 ● 菠菜
- 32 ● 空心菜
- 32 ● 芦笋
- 33 ● 莴笋
- 33 ● 茭白
- 33 ● 茼蒿
- 34 ● 芹菜
- 34 ● 白菜
- 34 ● 蒜薹
- 35 ● 黑木耳
- 35 ● 银耳
- 35 ● 金针菇
- 36 ● 魔芋
- 36 ● 海带
- 36 ● 柚子
- 37 ● 山楂
- 37 ● 草莓
- 37 ● 海参
- 38 ● 食疗药膳方
- 38 ● 药茶疗法
- 39 ● 经典降糖药茶方
- 39 ● 黑芝麻绿茶
- 39 ● 麦豆茶
- 39 ● 鲜姜绿茶
- 39 ● 神清益智茶
- 39 ● 胡萝卜枸杞子茶
- 40 ● 菊槐茶
- 40 ● 补血润肤茶
- 40 ● 金银花绿茶
- 41 ● 药粥疗法
- 42 ● 经典降糖粥疗方
- 42 ● 西红柿丝瓜粥
- 42 ● 生地黄粥
- 42 ● 葛根粥
- 42 ● 莴笋粳米粥
- 43 ● 黄芪粥



- 43 • 绿豆玉米粥
- 43 • 海参粥
- 43 • 麦麸粥
- 43 • 燕麦南瓜粥
- 44 • 枸杞子粥
- 44 • 百合杏仁粥
- 44 • 瘦肉玉米粥
- 44 • 南瓜粥
- 45 • 花生仁菠菜小米粥
- 45 • 荸荠粥
- 45 • 扁豆玉米粥
- 45 • 决明子菊花粥
- 45 • 牛奶米粥
- 46 • **药酒、醋蛋疗法**
- 47 • **经典降糖药酒、醋蛋方**
- 47 • 地骨酒
- 47 • 红酒浸雪梨
- 47 • 酸醋鸭蛋方
- 47 • 醋花生
- 48 • 降血糖醋蛋方
- 48 • 米醋煮鸡蛋
- 48 • 菟丝子酒
- 48 • 醋蛋液
- 48 • 雄鸡醋方
- 49 • 大蒜糖醋方
- 49 • 生黄豆醋方
- 49 • 简易醋蛋方
- 49 • 山药醋蛋方

- 50 • **汤饮疗法**
- 52 • **经典降糖汤饮方**
- 52 • 西红柿鱼丸汤
- 52 • 金针菇鱼尾汤
- 52 • 鸡丝豆腐汤
- 53 • 西红柿金针菇汤
- 53 • 白萝卜山药绿豆汤
- 53 • 丝瓜山药汤
- 54 • 鲫鱼豆腐汤
- 54 • 洋葱核桃汤
- 54 • 芦笋鲤鱼汤
- 55 • 苦瓜降糖汤
- 55 • 干贝桃仁冬瓜汤
- 55 • 冬瓜草鱼汤
- 56 • 蔬果柠檬汁
- 56 • 柠檬西红柿汁
- 56 • 苦瓜南瓜汁
- 56 • 苹果芹菜汁



第三章 糖尿病的中药疗法

58 ● 常见降糖中药

- 58 ● 黄连
- 58 ● 黄芩
- 59 ● 葛根
- 59 ● 牛蒡子
- 59 ● 知母
- 60 ● 石膏
- 60 ● 天花粉
- 60 ● 麦冬
- 61 ● 马齿苋
- 61 ● 桔梗
- 61 ● 地骨皮
- 62 ● 山药
- 62 ● 茯苓
- 62 ● 白扁豆
- 63 ● 薏苡仁
- 63 ● 人参
- 63 ● 白术
- 64 ● 甘草
- 64 ● 鸡内金

- 64 ● 大黄
- 65 ● 白芍
- 65 ● 苍术
- 65 ● 黄芪
- 66 ● 玉竹
- 66 ● 牡蛎
- 66 ● 黑豆
- 67 ● 牛膝
- 67 ● 淫羊藿
- 67 ● 生地黄
- 68 ● 血竭
- 68 ● 玄参
- 68 ● 附子
- 69 ● 山茱萸
- 69 ● 沙苑子
- 69 ● 女贞子

70 ● 中药配伍及降糖方剂

70 ● 中药配伍

- 70 ● 黄芪+山药
- 71 ● 千年健+狗脊
- 71 ● 豨莶草+鸡血藤
- 72 ● 女贞子+何首乌
- 72 ● 当归+白芍
- 73 ● 黄芩+黄连
- 73 ● 桂枝+黄连
- 74 ● 熟地黄+玉竹
- 74 ● 知母+石膏
- 75 ● 银杏+枳壳



75 • 白芷+川芎+菊花
 76 • 续断+枸杞子
 76 • 白蒺藜+夜交藤
 77 • 防己+茯苓
 77 • 石韦+萆薢
 78 • 淫羊藿+仙茅
 78 • 白蒺藜+地肤子
 79 • 天花粉+乌梅
 79 • 黄芪+人参
 80 • 麦冬+天冬
 80 • 丹参+葛根
 81 • 苍术+玄参
 81 • 玉竹+黄精

82 • 知母+黄柏
 82 • 山茱萸+熟地黄
 83 • 玄参+麦冬
 83 • 绿豆衣+薏苡仁
 84 • **降糖方剂**
 84 • 上消方
 85 • 中消方
 88 • 下消方
 88 • 中药单方
 90 • **专题1**
 十二大方剂，降糖更轻松
 94 • **专题2**
 糖尿病食物及中药对症应用表



第四章

糖尿病并发症居家中医疗养

- 96 ● 详解糖尿病并发症
- 96 ● 中医解说糖尿病并发症
- 97 ● 中医治疗糖尿病并发症的原理
- 98 ● 糖尿病并发症的疗养方案
- 98 ● 糖尿病性高血压的疗养方案
- 99 ● 中药方剂推荐
- 101 ● 糖尿病性心脏病的疗养方案
- 103 ● 中药方剂推荐
- 105 ● 糖尿病性脑血管病的疗养方案
- 107 ● 中药方剂推荐
- 109 ● 糖尿病肾病的疗养方案
- 112 ● 中药方剂推荐
- 112 ● 糖尿病性视网膜病变的疗养方案
- 114 ● 中药方剂推荐
- 115 ● 糖尿病性神经病变的疗养方案
- 117 ● 中药方剂推荐
- 118 ● 糖尿病足的疗养方案

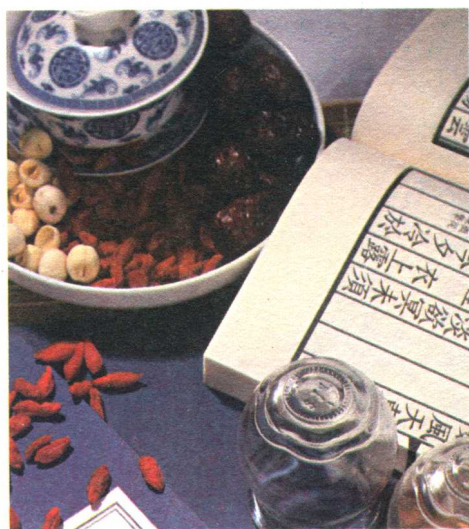
第五章

糖尿病经穴疗养

- 122 ● 五大经穴疗养法
- 122 ● 按摩疗法
- 127 ● 经穴叩击疗法
- 131 ● 刮痧疗法
- 134 ● 拔罐疗法
- 135 ● 针刺疗法
- 138 ● 经穴疗养法辅助治疗糖尿病的原理
- 138 ● 按摩辅助治疗糖尿病的原理
- 139 ● 经穴叩击辅助治疗糖尿病的原理
- 139 ● 刮痧辅助治疗糖尿病的原理
- 139 ● 拔罐辅助治疗糖尿病的原理
- 139 ● 针刺辅助治疗糖尿病的原理
- 140 ● 经穴疗法实操图解
- 140 ● 按摩疗法
- 140 ● 上消型糖尿病按摩疗法
清热润肺+生津止渴
- 142 ● 中消型糖尿病按摩疗法
清胃泻火+养阴增液
- 144 ● 下消型糖尿病按摩疗法
益气养阴+补肾扶阳
- 146 ● 全身综合按摩疗法
促进代谢+调理脏腑
- 148 ● 躯体取穴按摩疗法
补肾扶阳+清热润肺

- 154 • 耳部反射区按摩疗法
生津止渴+清肺润喉
- 156 • 手部反射区按摩疗法
理气生津+止咳化痰
- 157 • 祛病养生按摩小动作
益气和血+保护血管
- 160 • **经穴叩击疗法**
- 160 • 降糖叩击基本法
滋阴补肾+补脾生津
- 162 • **刮痧疗法**
- 162 • 多饮者刮痧法
养心护肺+益气补虚
- 162 • 多食者刮痧法
养肝和脾+祛火消食
- 163 • 多尿者刮痧法
补气强肾+健脾通络
- 164 • 阴虚热盛者刮痧疗法
利湿升清+健脾和胃
- 165 • 气阴两虚兼淤者刮痧疗法
滋阴补虚+宣通气血
- 167 • 阴阳两虚者刮痧疗法
滋阴补阳+调和脏腑
- 168 • 阴津亏虚者刮痧疗法
滋阴补血+调胃和中
- 169 • 气阴两虚者刮痧疗法
养阴补虚+调理气机
- 170 • **拔罐疗法**
- 170 • 多饮、多尿者拔罐疗法
健脾和胃+健运化湿

- 171 • 下肢麻木者拔罐疗法
舒筋活络+行气活血
- 171 • 气短乏力者拔罐疗法
强壮元阳+和中益气
- 172 • 气阴两虚者拔罐疗法
益气滋阴+养血和营
- 173 • 阴阳两虚者拔罐疗法
滋阴清肺+补肾助阳
- 175 • 阴津亏虚者拔罐疗法
疏通经气+滋阴生津
- 176 • 阴虚热盛者拔罐疗法
滋阴补肾+清热化湿
- 178 • **针刺疗法**
- 178 • 上消者针刺疗法
养阴清热+润肺生津
- 179 • 中消者针刺疗法
补脾生津+消积和胃
- 180 • 下消者针刺疗法
滋补肾阴+清热降火



第六章 糖尿病的家庭生活保健疗法

- 182 ● 日常生活保健疗法
- 182 ● 养成良好的生活习惯
- 183 ● 保证良好的睡眠
- 184 ● 选择好晒太阳的时间
- 184 ● 适当增减衣物
- 184 ● 外出工作或旅行时的注意事项
- 187 ● 糖尿病的运动保健疗法
- 188 ● 运动前的五项检查
- 188 ● 运动的六大降糖功效
- 189 ● 锻炼全身的运动
- 190 ● 消除脂肪的运动
- 191 ● 保护肝脏的运动
- 192 ● 收缩腹部的运动
- 192 ● 锻炼腰部的运动
- 194 ● 增强肌肉代谢的运动
- 195 ● 太极气功疗法
- 195 ● 太极气功十八招
- 203 ● 心理保健疗法
- 203 ● 糖尿病患者常见的心理问题
- 203 ● 不良情绪的调节方法
- 205 ● 糖尿病患者要远离抑郁情绪
- 206 ● 音乐保健疗法
- 206 ● 音乐疗法功效大
- 206 ● 两大常用音乐疗法
- 207 ● 对症实施音乐疗法
- 208 ● 足部疗法
- 208 ● 认识足部疗法
- 208 ● 足部的按摩疗法详解
- 211 ● 足浴疗法详解



测一测，你离糖尿病有多远

请回答下面的问题，并选择符合或接近自己实际情况的选项，然后根据下面的评分标准查看评定结果，这样就能知道你患糖尿病的可能性有多大了。

1. 近日是否经常感到嗓子发干、口干、饮水多、小便增多? ()
A. 是 B. 不是
2. 是否体型肥胖, 餐后3~4小时即感到饥饿、心慌、手抖、乏力? ()
A. 是 B. 不是
3. 是否皮肤疖肿层出不穷, 化脓性感染经久不愈, 使用局部药物治疗效果不佳? ()
A. 是 B. 不是
4. 是否有全身性皮肤发痒, 女性是否有阴部瘙痒难忍的状况? ()
A. 是 B. 不是
5. 是否有原患的肺结核病情突然恶化, 用药效果不明显的状况? ()
A. 是 B. 不是
6. 是否有肩部或手足麻木、下肢脉管炎、足部溃疡、感染或组织坏死等问题出现? ()
A. 是 B. 不是
7. 是否年纪尚轻就已经有白内障, 视力减退得非常迅速? ()
A. 是 B. 不是
8. 是否有蛋白尿、身体浮肿, 甚至出现尿毒症? ()
A. 是 B. 不是
9. 父母或兄弟姐妹中是否有糖尿病患者? ()
A. 是 B. 不是
10. 是否常有空腹感? ()
A. 是 B. 不是

11.是否什么也没干，身体也会觉得疲倦？（ ）

A.是

B.不是

评分标准

选A得1分，选B得0分。

6分及以下

存在患有糖尿病的可能性，但可能性不大，要注意饮食，调整生活方式，并定期到医院进行体检。

7~9分

可能患有轻度糖尿病，应及时到医院进行检查，并注意节制饮食，纠正不良的生活方式。

10分及以上

患有糖尿病的可能性极大，应马上到医院进行检查，并赶紧依医嘱控制饮食，适当加强体育锻炼。但也不要过于担心和恐慌，要注意调整好心态，正确地面对现实。



解读糖尿病患者常见的几大疑惑

Q1 糖尿病患者为什么容易失眠?

A 糖尿病由于热邪伤津而致阴虚火旺，虚火扰心，很容易出现烦躁失眠。此时，胰岛素拮抗激素分泌增多，血糖失控，要想降糖，调整睡眠为当务之急。另外，引起糖尿病患者失眠的原因还有以下几个方面：

◎**夜尿多**：老年糖尿病患者或病程较长的糖尿病患者，由于肾功能减退，常常会出现夜尿增多的现象。频繁的起夜会严重影响睡眠。

◎**思虑过度**：患者常常因为担心、恐惧、抑郁、焦虑、疑病等不良情绪而辗转反侧，影响睡眠。

◎**皮肤瘙痒**：糖尿病性皮肤病也是糖尿病患者容易失眠的常见原因。

◎**胃排空功能减退**：糖尿病并发自主神经病变，或因服用药物，均可影响胃肠功能。而胃肠不适必然导致患者辗转反侧，难以入睡。

◎**疼痛**：糖尿病并发周围神经病变等引起的疼痛常常使患者不能入睡。

Q2 没有“三多一少”的症状就没有患糖尿病吗?

A 许多人都认为如果没有“三多一少”症状，即多饮、多食、多尿、体重减轻的现象，就不是糖尿病，其实这是不正确的！糖尿病患者没有出现“三多一少”的症状，可能是由以下原因造成的：

◎在体检时发现，这个时候大多还没有出现明显的“三多一少”症状。如有的患者还处在高胰岛素血症阶段就被检测出来患有糖尿病。

◎有“三多一少”症状，但是没有注意到。

◎有“三多一少”症状，但很快就被控制住了。胰岛素和口服降糖药物的发明使糖尿病的症状能够迅速被控制。

另外，或许有很多人会奇怪，为什么以前一发现患有糖尿病就已经出现“三多一少”的症状了？其实这是很好理解的。因为以前的医疗技术水平有限，糖尿病无症状时多难以被发现，而一旦被发现则血糖多已很高了。所以，以前人们总以为糖尿病患者一旦患病了就都有“三多一少”的症状。

Q3 糖尿病能否根治？

A 有些糖尿病可以通过控制饮食、适当运动而使血糖达到正常范围，或通过一段时间的中药治疗，配合饮食、运动使血糖达到正常，不需长期服药，这样是否就是根治糖尿病了呢？当然不是。就目前的科学发展来看，糖尿病仍是无法根治的。上述血糖达到正常范围内的情况确实存在，但前提是饮食和运动安排合理，并且这类患者的胰岛功能损伤较轻，症状也较轻。这时往往一有风吹草动，如感冒、劳累等，血糖又会高起来，说明糖尿病并没有被“根治”。虽然目前尚无根治糖尿病的方法，但是通过科学的饮食控制、合理的运动锻炼以及必要的药物治疗，是能够把血糖控制在一个比较理想的水平的。糖尿病患者也可以拥有优质、幸福的生活。

Q4 糖尿病会受遗传因素的影响吗？

A 糖尿病是有一定的遗传性的，糖尿病患者的子女患糖尿病的可能性肯定比非糖尿病患者的子女要大。如果父母双方都是糖尿病患者，那么子女得糖尿病的概率更大。但是，这并不是说糖尿病患者的子女就一定得糖尿病。研究表明，即使父母均为继发型糖尿病患者，子女的糖尿病患病率也不会超过20%。除遗传因素外，糖尿病还与饮食、生活习惯等因素密切相关，所以有时候会出现这种情况：由于糖尿病患者的子女对糖尿病的危害及糖尿病的预防知识比较了解，他们平时就比较注意饮食起居，防患于未然，反而不容易得糖尿病。即使血糖有了轻度增高，他们也会积极采取措施，使病情得以缓解。所以说，糖尿病虽然有遗传倾向，但又是可以预防的。

Q5 焦虑或烦躁与糖尿病有关吗？

A 有许多人认为，焦虑属于心理问题，和糖尿病完全无关。其实这是不正确的说法。虽然在当代社会中，不管是否患有糖尿病，许多人都会感到焦虑，但患有糖尿病的人焦虑感会更强。这是因为糖尿病的病情与无法根治的事实会让患者产生消极悲观的想法，从而产生焦虑感，而焦虑感又无法让患者静下心来面对治疗，从而又加重了病情，因此就形成了恶性循环。



第一章

糖尿病是 怎么回事

以目前的医学水平来看，虽然糖尿病还不能根治，但是患了糖尿病并不可怕。

只要做好糖尿病的日常养护工作，依旧可以享受美好的生活。做好糖尿病的日常养护，需要从了解糖尿病的基础知识、常见并发症、日常饮食控制原则等方面入手。

身边的“甜蜜杀手”——糖尿病

中西医解读糖尿病

从中医理论上讲，糖尿病与古书中记载的消渴症非常相似，具有同样的症状，所以也有人认为糖尿病即古书上记载的消渴症。早在两千多年前，我国古代医学家们就对消渴症提出了具体的治疗方案。

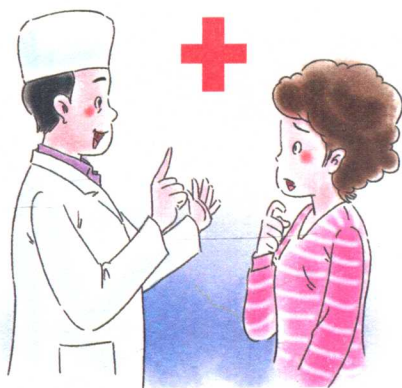
随着时间的推移，历朝历代的医学家们逐渐将消渴症细化、分类。如宋代医学家就把那些总是感到口渴、频繁喝水的状况称为“上消”；将那些总是感到饥饿难忍的状况称为“中消”；将那些不但感到口渴，而且多尿，甚至小便混浊如脂膏的状况称为“下消”。

一般来说，消渴症的病变部位主要在肺、胃、肾等，基本的病理机制都为阴津亏耗、燥热偏盛。此病如果不加治疗，时间一长，病情就容易失去控制，从而不断损耗人体阴津，日久阴损及阳，出现气阴两伤或阴阳俱虚，甚至变证百出，出现络脉淤阻、经脉失养、气血逆乱等严重后果。消渴症患者的脏腑、

器官也会因此受损，从而出现下肢坏疽、肾衰水肿、脑卒中等并发症。

而现代医学认为，人的生命活动需要葡萄糖来提供热量，但如果血液中葡萄糖含量太高并且超过正常水平，就要警惕是否患有糖尿病了。

糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种疾病，主要是由于体内胰岛素分泌不足或者身体对胰岛素的需求增多，引起血糖升高，出现尿糖以及脂肪、蛋白质和矿物质代谢紊乱等症状。严重时，还会引起各种急慢性并发症。



- 现代医学认为，糖尿病与遗传因素和环境因素有关