

NEIFENMI BING
ZHONGYI BAOJIAN

内 分 泌 病

中 医 保 健

实用中医保健丛书

总主编
刘健

主编 王欢 鲍陶陶 方朝晖



工作压力大
内分泌失调真可怕
中医保健日常做
远离疾病保健康



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

实用中医保健丛书

刘健 总主编

内分泌病 中医保健

主编

王欢

鲍陶陶

方朝晖

石国斌

编委

牛云飞

丁雷

舒仪琼

杨君平

倪英群

陆瑞敏

王利娜

袁爱红

吴吉萍

刘剑



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版

图书在版编目(CIP)数据

内分泌病中医保健/王欢,鲍陶陶,方朝晖主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.1

(实用中医保健丛书/刘健总主编)

ISBN 978-7-5337-6070-0

I. ①内… II. ①王…②鲍…③方… III. ①内分泌病-中医治疗法 IV. ①R259.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 162744 号

内分泌病中医保健

主编 王欢 鲍陶陶 方朝晖

出版人:黄和平 选题策划:吴玲 责任编辑:吴玲

责任校对:程苗 责任印制:廖小青 封面设计:武迪

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)65714687

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:13.25 字数:196千

版次:2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6070-0

定价:27.00元

版权所有,侵权必究

序

健康是人类的第一财富。随着社会经济和文化的不断发展,人们对健康的认识和追求达到了前所未有的高度。日常生活中,越来越多的人渴望从饮食、起居、运动和心理等方面来防治疾病,以求健康长寿。中医药知识是促进人类健康的卫士,掌握一定的中医药知识可以更好地把握家庭成员的健康状况,当家庭成员健康出现问题的时候能够自行做出准确的判断。

有责任感的当代中医医务工作者有义务向广大群众提供科学、系统、准确、实用和通俗的中医药卫生保健知识,让广大读者去了解祖国传统医学宝库中的保健知识精髓,帮助读者了解疾病的发生、发展、诊断、治疗、护理和调养的知识,使他们能自觉预防疾病的发生,即使患病,也能做到心中有数,及早诊治,配合医生战胜疾病。

安徽中医药大学第一附属医院刘健教授正是本着这种精神,带领临床一线医师精心编写了这套《实用中医保健丛书》,它以通俗的语言,介绍了多系统常见病的病因病机、病证类型和保健、预防、治疗方法等,帮助人们更加具体地了解常见病的相关知识,将宝贵的经验和先进的科普知识传递给广大读者,切实提高人们的生活质量。

相信这套《实用中医保健丛书》能使读者对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解,从而有目的地做好自我

保健、自我防治工作,达到强身、健体、治病的目的。
是以为序。

沈 干

2014年1月



内
分
泌
病

neifanmi bing
zhongyi baolian
中
医
保
健

前 言

随着社会的进步、医学科学的发展、生活水平的不断提高和人们健康意识的增强,健康已成为人们不懈的追求。人们对健康含义的理解越来越深刻,寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念,人们在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求,同时人们对医药卫生知识尤其是传统医学知识的需求日趋迫切。

中医学具有几千年的悠久历史,曾为中华民族的繁衍、为世界的文明进步做出过不朽的贡献,其养生保健的理论与方法,在当今社会越来越显示出其独特的优势和光明的发展前景,成为世界瞩目的热门学科。为了使防治疾病的中医保健知识走进寻常百姓家,让人民群众自觉地、及早地预防、发现和治疗疾病,享受医学科学的成果,我们编写了这套《实用中医保健丛书》,以加强对广大老百姓中医保健知识的宣教,以期让千百万个家庭掌握防治疾病的中医药保健知识。

本套丛书共计 120 余万字,分为《呼吸病中医保健》《内分泌病中医保健》《风湿病中医保健》《肾脏病中医保健》《消化肝胆病中医保健》《心脑血管病中医保健》6 个分册。内容丰富,涵盖六个学科,立足于中西医结合理论,在对现今疾病谱中发病率较高的疾病论及概念、病因病机、常见证候分型及治疗的同时,重点论述了传统中医保

健方法和饮食、运动、心理调护等对健康保健的影响,引导广大读者树立正确的健康观,吸取正确的健康保健知识,加强生活中的自我保健,以祛病强身、延年益寿,同时也可作为临床医生指导患者保健的参考用书。

丛书在编写过程中得到了安徽中医药大学及安徽省中医院领导的大力支持和鼓励,安徽科学技术出版社在编辑出版方面给予了大力的协助,在此谨向所有帮助、支持本套丛书出版的单位和人士表示衷心的感谢!

由于作者水平有限,书中难免存在一些错误和不足之处,恳请有关专家、学者、同道、读者给予批评指正,我们将诚恳接受并在今后予以改正。

编 者

2014年1月



内分泌病

neifennibing
zhongyibaojian
中医保健

目 录

第一章 糖尿病	1
【中医认识】	3
【中医保健措施】	7
【病后保健】	13
第二章 骨质疏松症	31
【中医认识】	32
【中医保健措施】	34
【病后保健】	38
第三章 甲状腺功能亢进症	50
【中医认识】	53
【中医保健措施】	56
【病后保健】	59
第四章 甲状腺功能减退症	69
【中医认识】	71
【中医保健措施】	75
【病后保健】	79
第五章 高脂血症	89
【中医认识】	92
【中医保健措施】	94
【病后保健】	97

第六章 肥胖症	109
【中医认识】	110
【中医保健措施】	113
【病后保健】	116
第七章 痛风	129
【中医认识】	131
【中医保健措施】	134
【病后保健】	137
第八章 慢性疲劳综合征	151
【中医认识】	153
【中医保健措施】	159
【病后保健】	169
第九章 围绝经期综合征	177
【中医认识】	178
【中医保健措施】	183
【病后保健】	187



第一章 糖 尿 病

糖尿病(diabetes mellitus, DM)是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体,导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、脂肪、蛋白质、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。临床上以高血糖为主要特点,典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现,即“三多一少”症状。糖尿病(血糖)一旦控制不好会引起并发症,导致肾、眼、足等部位的衰竭病变,且无法治愈。在其致病因素中,遗传因素和环境因素各占50%,两者长期共同作用。

糖尿病为严重危害人类健康且在全球广泛流行的疾病,其患病人数正随着人民生活水平的提高、人口老龄化及生活方式的改变而迅速增加。糖尿病已成为继心血管疾病和肿瘤之后的第三大非传染性疾病。糖尿病并发症的高发生率和致死、致残率,给社会和经济带来沉重负担。

糖尿病是复杂的,经常为多种因素共同作用引起发病。糖尿病可能为自身免疫系统缺陷,因为在1型糖尿病患者的血液中可查出多种自身免疫抗体,如谷氨酸脱羧酶抗体(GAD抗体)、胰岛细胞抗体(ICA抗体)等。这些异常的自身抗体可以损伤人体胰岛分泌胰岛素的 β 细胞,使之不能正常分泌胰岛素。在部分糖尿病患者中明确有遗传因素影响发病,例如在双胎中一例发生糖尿病,另一例有50%的概率发病。如为单卵双胎,则多在同时发病。据统计,假如父母一方患2型糖尿病,子女发病率为5%~10%;如父母均患2型糖尿病,则子女的发病危险率更高。糖尿病的发生可能与病毒感染有关,临床上许多糖尿病发病是继发于一些病毒感染,如流行性腮腺炎病毒、风疹病毒、柯萨奇

病毒、腺病毒等。

1999年WHO专家咨询委员会对DM的定义、分类与诊断标准如下。

1. 糖尿病诊断标准

具有糖尿病症状(多尿、多饮及不能解释的体重下降),并且随机(餐后任何时间)血浆葡萄糖(VPG) ≥ 11.1 毫摩尔/升(200毫克/分升);或空腹(禁热量摄入至少8小时)血浆葡萄糖(FPG) ≥ 7.0 毫摩尔/升(126毫克/分升);或口服葡萄糖(75克脱水葡萄糖)耐量试验(OGTT)中2小时的血浆葡萄糖(2小时PG) ≥ 11.1 毫摩尔/升(200毫克/分升)。

2. 糖耐量受损(IGT)

空腹静脉血浆血糖 < 7.0 毫摩尔/升(126毫克/分升);及负荷后2小时血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升(140毫克/分升)且 < 11.1 毫摩尔/升(200毫克/分升)。

3. 空腹血糖受损(IFG)

空腹静脉血浆血糖 ≥ 6.1 毫摩尔/升(110毫克/分升)且 < 7.0 毫摩尔/升(126毫克/分升);及负荷后2小时血糖 < 7.8 毫摩尔/升(140毫克/分升)。

4. 糖尿病分型

(1)1型糖尿病:是一种自体免疫性疾病,多发于青少年,起病较急,病情重,有时以酮症酸中毒为首表现。

(2)2型糖尿病:2型糖尿病是成人发病型糖尿病,多在35岁之后发病,占糖尿病患者的90%以上。2型糖尿病有更明显的遗传性和环境因素,并呈显著的异质性。

(3)妊娠糖尿病:妊娠糖尿病是糖尿病的一种特殊类型,是指妇女在怀孕期间发现有不同程度的糖耐量减低或明显的糖尿病。临床数据显示,2%~3%的女性在怀孕期间会发生糖尿病,患者在分娩之后糖尿病症状会自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇中。有近30%的妊娠糖尿病妇女以后可能发展为2型糖尿病患者。

(4)其他特殊类型糖尿病:患者不多,但种类多,包括胰腺外分泌疾病、内分泌疾病、与遗传有关的糖尿病以及药物引起的糖尿病。

【中医认识】

中国传统医学对糖尿病的认识历史悠久，源远流长，同时我国也是世界上最早认识糖尿病的国家。糖尿病隶属祖国医学“消渴”病的范畴，消渴是以多饮、多食、多尿、乏力、消瘦，或尿有甜味为主要临床表现的一种疾病。早在战国秦汉时期，祖国医学便开始对消渴进行研究。在马王堆出土的我国现存最早的古医书《五十二病方》中就有了消渴病主要症状的记载，如：“病胠瘦，多弱（溺），耆（嗜）饮。”“消渴”之名，首见于《素问·奇病论》。除消渴病名外，《内经》中多称之为“消瘴”。现代倾向于将糖尿病的临床病名称为消渴。

中医学早在《黄帝内经》中就已提出饮食失节、七情失调、外感六淫、过食肥甘、形体肥胖与消渴的发生有着密切的关系，后世医家在此基础上不断补充发挥，对消渴的病因做了详尽的诠释，综合古今文献认为消渴病因大致有如下几点：

1. 先天禀赋不足，五脏虚弱

先天禀赋不足，是引起消渴的重要内在因素，《灵枢·五变》中曰：“五脏皆柔弱者，善病消瘴。”说明五脏虚弱是发生消渴的基本前提，多为先天禀赋不足，加之后天失养所致。

2. 饮食不节，积热伤津

长期过食肥甘、醇酒厚味及辛辣刺激食物，损伤脾胃，运化失司，积于胃中酿成郁热，消谷耗液，津液不足，脏腑经络皆失濡养发为消渴。临床所见，许多糖尿病患者有饮食不节史，“饮食自倍，肠胃乃伤”，暴饮暴食，饮酒无度，致使湿热内蕴，交互积结，郁遏不化，脾胃受其困顿，中焦之气戕伐，健运失常，水谷不化，精微不布，积蓄体内，血糖升高而引发消渴。

3. 情志失调，郁火伤阴

情志失常历来被认为是产生消渴病的重要病因之一。肝主疏泄，调畅气机，推动血液和津液的正常运行。长期过度的精神刺激，如郁怒伤肝、肝气郁结，或劳心竭虑等导致气机郁结，郁久化火，火热内燔，不仅上灼胃津，下耗肾

液,而且肝之疏泄太过,肾之闭藏失司,则火炎于上,津液泄于下,三多之征随之而起,发为消渴。

4. 劳逸过度,脏腑受累

《素问·调经论》中云:“有所劳倦,形气衰少,谷气不盛,上焦不行,下脘不通,胃气热,热气熏胸中。”《素问·举痛论》中云:“劳则气耗。”说明劳倦伤脾,津液不布,谷气郁滞,燥热内生是消渴病发病的重要因素。《素问·上古天真论》中云:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真。”可见房事不节,劳欲过度,耗损肾精,肾阴不足,水亏火旺,阴虚燥热,可诱发消渴病。

相反,过度的安逸亦能耗伤脾气,《素问·举痛论》中说:“逸则气滞。”《素问·宣明五气篇》中又说:“久卧伤气,久坐伤肉。”并将其归之于“五劳所伤”。因此贪图安逸,多卧少动,则脾气受伤,不能散精,津液运行阻滞,气血瘀滞,久郁化火,同样会发生上述病理变化而出现消渴。

5. 外感六淫,化热伤阴

中医学强调正气在发病中的主导作用,但亦认为邪气为导致疾病的重要条件。部分消渴病的发生,也是正邪两方面因素相互作用的结果。《灵枢·五变》中云:“百疾之始期也,必生于风雨寒暑,外循毫毛入腠理……或为消瘠。”指出了消渴的产生可因风雨寒暑所致。

6. 过服温燥药物,耗伤阴津

前人认为嗜服壮阳之石类药物,致燥热伤阴可发生消渴病,“多服石散,真气既尽,石气孤立,惟有虚耗,唇口干燥,精液自泄……或渴而且利,日夜一石,或渴而不利,或不渴而利”。多服五石散等燥热之石药,则耗伤肾气,灼烁肾水,而生虚火,终致肾虚肺燥胃热,发为消渴。

糖尿病的中医证型一般分为糖尿病期、并发症期及兼夹证期。

(一) 糖尿病期

多由糖尿病前期发展而来,气滞痰阻、脾虚痰湿或气滞阴虚者皆可化热,热盛伤津,久之伤气,形成气阴两虚,甚至阴阳两虚。由于损伤脏腑不同,兼夹痰浊、血瘀性质有别,可出现各种表现形式。



1. 痰(湿)热互结

症状:形体肥胖,腹部胀大,口干口渴,喜冷饮,饮水量多,脘腹胀满,易饥多食,心烦口苦,大便干结,小便色黄,舌质淡红,苔黄腻,脉弦滑。或见五心烦热,盗汗,腰膝酸软,倦怠乏力,舌质红,苔少,脉弦细数。

治法:清热化痰。

方剂:小陷胸汤(《伤寒论》)加减。

组成:全栝楼、半夏、黄连、枳实。

加减:口渴喜饮者加生石膏、知母;腹部胀满者加炒莱菔子、焦槟榔。偏湿热困脾者,用六君子汤加减。

2. 热盛伤津

症状:口干咽燥,渴喜冷饮,易饥多食,尿频量多,心烦易怒,口苦,溲赤便秘,舌干红,苔黄燥,脉细数。

治法:清热生津止渴。

方剂:消渴方(《丹溪心法》)或白虎加人参汤(《伤寒论》)加减。

组成:天花粉、石膏、黄连、生地黄、太子参、葛根、麦冬、甘草。

加减:肝胃郁热用大柴胡汤(《伤寒论》)加减;胃热用三黄汤(《备急千金要方》)加减;肠热用增液承气汤(《温病条辨》)加减;热盛津伤甚用连梅饮(《温病条辨》)加减。

3. 气阴两虚

症状:咽干口燥,口渴多饮,神疲乏力,气短懒言,形体消瘦,腰膝酸软,自汗盗汗,五心烦热,心悸失眠,舌红少津,苔薄白干或少苔,脉弦细数。

治法:益气养阴。

方剂:玉泉丸(《杂病源流犀烛》)或玉液汤(《医学衷中参西录》)加减。

组成:天花粉、葛根、麦冬、太子参、茯苓、乌梅、黄芪、甘草。

加减:倦怠乏力者重用黄芪;口干咽燥者重加麦冬、石斛。

(二)并发症期

肥胖型与非肥胖型糖尿病日久均可导致肝肾阴虚或肾阴阳两虚,出现各

种慢性并发症,严重者发生死亡。

1. 肝肾阴虚

症状:小便频数,浑浊如膏,视物模糊,腰膝酸软,眩晕耳鸣,五心烦热,低热颧红,口干咽燥,多梦遗精,皮肤干燥,雀目,或蚊蝇飞舞,或失明,皮肤瘙痒,舌红少苔,脉细数。

治法:滋补肝肾。

方剂:杞菊地黄丸(《医级》)或麦味地黄丸(《寿世保元》)加减。

组成:枸杞子、菊花、熟地黄、山茱萸、山药、茯苓、丹皮、泽泻、女贞子、旱莲草。

加减:视物模糊者加茺蔚子、桑葚;头晕者加桑叶、天麻。

2. 阴阳两虚

症状:小便频数,夜尿增多,浑浊如脂如膏,甚至饮一溲一,五心烦热,口干咽燥,神疲,耳轮干枯,面色黧黑,腰膝酸软无力,畏寒肢凉,四肢欠温,阳痿,下肢水肿,甚则全身皆肿,舌质淡,苔白而干,脉沉细无力。

治法:滋阴补阳。

方剂:金匱肾气丸(《金匱要略》)加减,水肿者用济生肾气丸(《济生方》)加减。

组成:制附子、桂枝、熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、茯苓、丹皮。

加减:偏肾阳虚者,选右归饮加减;偏肾阴虚者,选左归饮加减。

(三) 兼夹证

1. 兼痰浊

症状:形体肥胖,嗜食肥甘,脘腹满闷,肢体沉重,呕恶眩晕,恶心口黏,头重嗜睡,舌质淡红,苔白厚腻,脉弦滑。

治法:理气化痰。

方剂:二陈汤(《太平惠民和剂局方》)加减。

组成:姜半夏、陈皮、茯苓、炙甘草、生姜、大枣。

加减:脘腹满闷者加广木香、枳壳;恶心口黏者加砂仁、荷叶。



2. 兼血瘀

症状：肢体麻木或疼痛，下肢紫暗，胸闷刺痛，中风偏瘫，或语言謇涩，眼底出血，唇舌紫暗，舌有瘀斑或舌下青筋显露，苔薄白，脉弦涩。

治法：活血化瘀。

方剂：瘀血选用桃红四物汤（《医宗金鉴》）加减，也可根据瘀血的部位选用血府逐瘀汤，王清任方（《医林改错》）加减。

组成：桃仁、红花、当归、生地黄、川芎、枳壳、赤芍、桔梗、炙甘草。

加减：瘀阻经络者加地龙、全蝎；瘀阻血脉者加水蛭。

【中医保健措施】

一、未病先防

应用中医“治未病”思想指导糖尿病的未病先防和既病防变，对于延缓糖尿病患者的病情发展，预防糖尿病并发症的发生是一个值得注意的重要途径。

中医的“治未病”思想即是采用预防和治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。根据《黄帝内经》《伤寒论》等中医典籍的记述，“治未病”有三种意义。第一，防病于未然，强调摄生以预防疾病。第二，既病之后，防其传变，强调早期诊断，早期治疗。第三，病后防复，病后要积极采取措施，促使机体康复和防止复发。

糖尿病的“未病先防”，也就是在未形成疾病之前，对其形成的危险因素进行干预，使其不发生糖尿病，从根本上杜绝本病的发生速度。近些年来我国一些糖尿病专家已经在大力倡导并付诸实践地提出了早期对糖尿病发病的危险因素进行有效的干预比发病后再去治疗更重要的预防思想。用西医的方法控制饮食、肥胖等，并按世界卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石——“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的要求来改变不健康的生活方式，以全面干预发生糖尿病的危险因素，从“未病先防”的角度，取得了非常明显的效果。在预防糖尿病方面，西医学从以往的重视“既病治疗”转变到重视“未病

先防”这样一个理念,这是一个防治疾病观念的转变,也是防治方法的重大变革。这也证实了中医学重视“未病先防”的治未病的思想的正确,这也是中医学的特点与优势所在。

(一)心理预防

消渴病的发生与忧思、郁怒、惊恐、郁闷、紧张等不良精神刺激相关,现代医学研究成果证实,不良情绪可能导致糖尿病。人的情绪主要受大脑边缘系统的调节,大脑边缘系统同时又调节内分泌和自主神经的功能,心理因素可通过大脑边缘系统和自主神经影响胰岛素的分泌。当人处于紧张、焦虑、恐惧或受惊吓等应激状态时,交感神经兴奋,抑制胰岛素的分泌。同时,交感神经还作用于肾上腺髓质,使肾上腺素的分泌增加,间接地抑制胰岛素的分泌和释放而导致糖尿病。故日常生活中应放松心情,使精神轻松、愉快,保持情绪稳定。

(二)体育预防

中医学认为“正气存内,邪不可干”,《内经》中认为糖尿病的发生是“邪之所凑,其气必虚”的结果。西医学则认为糖尿病的发生与免疫功能紊乱有关。中西医都强调了抵抗力低下、正气虚弱是糖尿病发生的关键,因此要采取各种措施,增进身体健康,以减少和防止糖尿病的发生。

那么进行体育锻炼对糖尿病的预防有哪些好处呢?

(1)适当的体育锻炼不仅能舒畅人的心情,而且有益于身心的健康。长期的运动可以促进新陈代谢,增强体质,改善肌糖原的氧化代谢以及心血管的功能,大量摄氧,减少糖尿病及糖尿病心血管并发症的发生。

(2)体育锻炼能使肥胖患者减肥。2型糖尿病患者多是体型肥胖的人,对胰岛素并不敏感。通过体育锻炼使体重下降,增加体内胰岛素受体数量,从而增强人体对胰岛素的敏感性,减少胰岛素的用量。

(3)体育锻炼促进葡萄糖进入肌肉细胞,促使肌肉和组织对糖的利用,从而降低血糖、减少尿糖。

(4)体育锻炼能使肌肉更多地利用脂肪酸,降低胆固醇,有利于预防冠心病、脑动脉硬化等并发症。