

Tang niao bing
Zhong yi yao fang zhi zhi nan

糖尿病 中医药防治指南

杜军强 编著



中国中医药出版社

糖尿病中医药防治指南

杜军强 编著

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病中医药防治指南/杜军强编著. —北京:中国中医药出版社,2003.1
ISBN 7-80156-414-6

I. 糖… II. 杜… III. 糖尿病-中医治疗法 IV. R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110430 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮编:100027)

(邮购联系电话:64166060 64174307)

印刷者:北京云西华都印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168毫米 32开

字 数:172千字

印 张:9.5

版 次:2003年3月第1版

印 次:2003年3月第1次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80156-414-6/R·414

定 价:13.00元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

内 容 提 要

本书系统地总结了糖尿病中医理法方药。用中医气化论统一了糖尿病中医脏腑辨证论治。把中药的气化作用同人体代谢的基因调节连接起来。归纳了糖尿病中医治疗精华。注重糖尿病中药实验药理。科学地阐述了糖尿病饮食疗法、运动疗法、心理疗法的操作与原理,在糖尿病饮食疗法中,分层次地介绍了食疗原理、膳食指导、药膳举例;讲清了糖尿病患者吃什么、怎么吃的道理。本书主要适用于研究糖尿病的医务工作者,糖尿病患者、家属、营养师、药膳师、厨师等。愿本书能成为糖尿病患者的良师益友。

前言

糖尿病严重威胁着人们的健康,世界卫生组织(WHO)及国际糖尿病联盟和美国糖尿病协会(ADA)等 13 个研究中心的统计表明:目前全球糖尿病患者已达 2.4 亿,我国约有 6000 万人,发病率达 3.42%,并且患病人数还在以惊人的速度递增。糖尿病并发症可致残,甚至危及生命,危害程度仅次于心脑血管和肿瘤,成为人类三大疾病之一。所以,研究糖尿病是全世界卫生工作者的一项重要课题。

中医的理、法、方、药都源于气化:如人体的脏腑、经络功能是个气化过程;阴阳、五行的变化也是气化过程;中医的治疗方法——汗、吐、下、和、温、清、补、消还是个气化过程;中医经久不衰的名方都是增强气化过程的典范:如补中益气汤中补气药与升麻、柴胡;金匱肾气丸中补阴药生地与补阳药附片;桃仁承气汤中的泻下药大黄与升提药桂枝等等,都产生了强大地相反、相乘、相合的作用,显示了增强气化作用的最大威力。中药传统药性研究,四气五味、升降沉浮、归经都是药物的气化过程。本书首次提出了消渴病理为——“三焦受损、气化失常”,首创“中药调气化、辨证治消渴”,只要调节脏腑气化功能使之正常,则消渴自愈。上焦消渴的主要病机是肺燥热而敷布津液的气化功能失常。中焦消渴的主要病机为胃火盛而脾升胃降的气化功能失常。下焦消渴的主要病机系肾阴虚、龙雷之火越位、蒸腾气化功能失常。所以“中药调气化、辨证治消渴”,把从古到今治疗消渴病分别从肺论治、从肝论治、从脾论治的五脏六腑辨证施治法,汇归为一,万法归宗,既符合传统中医整体观,辨证观,又符合现代医学的发展,有利于中医现代化。因此,本书在防治糖尿病方面,具有文献性、实用性、新颖性、系统性、科学性,为糖尿病防治开拓了新的视野。

目 录

第一章 糖尿病中医历史沿革	(1)
第二章 中医消渴气化论	(16)
第一节 消渴病气化失常病机	(16)
一、病因	(16)
二、病位	(17)
三、病性	(17)
四、病理	(17)
五、病势	(22)
六、消渴病气化失常病机图	(24)
第二节 消渴脏腑气化论	(25)
一、肾主水、有气化蒸腾作用	(26)
二、肝主疏泄、有濡养筋膜的气化作用	(27)
三、脾升胃降的气化作用	(29)
四、心主血脉、有心肾相交的气化作用	(33)
五、肺主气司呼吸、有宣发肃降的气化功能	(34)
第三节 消渴气化调节法	(36)
一、饮食调节法	(36)
1. 饮食调节法的作用	(36)
2. 饮食调节的原则	(37)
3. 科学节食的方法	(37)
二、运动调节法	(45)
1. 运动疗法的作用	(45)
2. 运动锻炼的适应症与禁忌症	(47)
3. 运动锻炼的时间与运动量	(48)

4. 运动锻炼方法简介	(49)
5. 运动锻炼十大注意事项	(51)
三、心身调节法	(52)
1. 心身疾病与糖尿病的关系	(53)
2. 中医“七情”与糖尿病	(53)
3. 心身疗法的作用与方法	(54)
第三章 糖尿病中医病因病机	(59)
一、阴虚燥热	(59)
二、气阴两虚	(60)
三、阴阳两虚	(60)
四、脾胃虚弱	(61)
五、肝失疏泄	(62)
六、瘀血内停	(62)
七、痰湿郁阻	(62)
八、毒邪蕴结	(63)
第四章 糖尿病中医治则	(64)
第一节 滋阴清热法	(65)
第二节 益气健脾法	(67)
第三节 补肾固精法	(68)
第四节 疏肝解郁法	(69)
第五节 泻下润燥法	(70)
第六节 活血化瘀法	(71)
第五章 三消辨治	(73)
第一节 上焦消渴	(74)
一、血中伏火消渴症(心肾不交、气化失常)	(74)
二、燥热伤肺消渴症(肺不布津、气化失常)	(75)
三、肺胃燥热消渴症(胃火灼肺、气化失常)	(76)
第二节 中焦消渴	(77)

一、胃热炽盛消渴症(胃火消谷、气化失常)	(77)
二、胃阴不足消渴症(胃液缺乏、气化失常)	(78)
三、肠燥津伤消渴症(大便燥结、气化失常)	(79)
四、脾胃气虚消渴症(脾失健运、气化失常)	(80)
五、湿热中阻消渴症(脾不升清、气化失常)	(81)
第三节 下焦消渴	(82)
一、肝肾阴虚消渴症(肝疏泄过度、气化失常)	(82)
二、肝气郁滞消渴症(肝疏泄不畅、气化失常)	(84)
三、阴阳两虚消渴症(肾蒸腾气化失常)	(85)
第六章 糖尿病常用中药	(87)
第一节 上焦消渴常用中药	(87)
一、清热止渴降血糖药——生石膏	(87)
二、生津止渴降血糖药——知母	(89)
三、清热消肿降血糖药——天花粉	(90)
四、清血中伏火降血糖药——地骨皮	(92)
五、泻火燥湿降血糖药——黄连	(94)
六、醛糖还原酶抑制药——黄芩	(97)
七、升阳降血糖中药——葛根	(99)
八、宣肺降血糖中药——牛蒡子	(101)
九、清热活血降血糖药——马齿苋	(102)
十、逆转胰岛细胞病理药——麦冬	(104)
十一、宣肺排脓降血糖药——桔梗	(106)
十二、胰岛素增效剂——桑叶	(107)
第二节 中焦消渴常用中药	(109)
一、补元气调血糖药——人参	(109)
二、健脾燥湿降血糖药——白术	(111)
三、补气升阳调血糖药——黄芪	(113)
四、固摄气化降血糖药——生山药	(115)

五、醛糖还原酶抑制剂——甘草	(116)
六、渗湿健脾降血糖药——茯苓	(118)
七、运脾燥湿降血糖药——苍术	(119)
八、运脾化痰降血糖药——鸡内金	(121)
九、胰岛素受体增强剂——大黄	(122)
十、收摄脾气之散乱用——白芍	(125)
十一、利湿健脾降血糖药——薏苡仁	(127)
十二、化湿健脾降血糖药——扁豆	(129)
第三节 下焦消渴常用中药	(130)
一、清热凉血降血糖药——生地	(130)
二、收敛元气降血糖药——山萸肉	(132)
三、补肾精降血糖药——枸杞子	(133)
四、滋阴补肾降血糖药——女贞子	(135)
五、滋阴降火降血糖药——玄参	(137)
六、养阴润燥降血糖药——玉竹	(138)
七、引热下行降血糖药——牛膝	(139)
八、补肾阳降血糖药——淫羊藿	(140)
九、补命门火、降血糖药——附子	(141)
十、增加肝糖元降血糖药——沙苑子	(143)
十一、软坚散结降血糖药——生牡蛎	(145)
十二、补脾肾活血解毒药——黑豆	(146)
十三、散瘀生肌降血糖药——血竭	(148)
第七章 糖尿病常用方剂	(150)
第一节 滋阴清热法代表方剂——人参白虎汤。	(151)
第二节 益气健脾法代表方剂——参苓白术散。	(153)
第三节 补肾固精法代表方剂——六味地黄丸。	(155)
第四节 疏肝解郁法代表方剂——逍遥散	(159)
第五节 泻下润燥法代表方剂——桃仁承气汤。	(161)

第六节 活血化癥法代表方剂——补阳还五汤。·····	(163)
第八章 名老中医治疗糖尿病经验荟萃·····	(165)
第一节 下焦消渴·····	(165)
1. 岳美中:以六味地黄汤加生石膏、附片·····	(165)
2. 任继学:阴中求阳、温阳活血、善用血肉有情之品·····	(165)
3. 桑景武:从痰论治、巧用真武汤·····	(166)
4. 赵锡武:滋阴化源、善用益火蒸水法·····	(171)
5. 时振声:脾肾气旺则三焦气化通畅·····	(171)
6. 杜雨茂:滋阴补肾、益气固精·····	(174)
7. 李鑫:化浊利水、温肾固脱·····	(176)
8. 郭玉英:调气化而活血通络·····	(177)
9. 汪履秋:善蒸腾水气、调畅三焦气化·····	(182)
10. 姜琦:重脾肾气化之功·····	(183)
第二节 中焦消渴·····	(184)
1. 施今墨:善补脾土、助化源、气复津还·····	(184)
2. 程益春:善健脾胃、复其运化、补阴津助其化源·····	(186)
3. 邱志楠:益气养阴、活血化癥·····	(186)
4. 吴德兴:肾阴虚、瘀血滞·····	(187)
5. 刘仕昌:补脾养胃、滋养化源·····	(188)
6. 谭日强:以大便干稀、论治消渴·····	(189)
7. 关幼波:以酸甘化阴、甘寒养阴论治消渴·····	(190)
8. 谢昌仁:以白虎汤加六味地黄汤论治消渴·····	(191)
9. 赵金铎:以清上补下、渗湿、泄热论治消渴·····	(192)
10. 胡永盛:以猪胰润燥解热论治消渴·····	(195)
第三节 上焦消渴·····	(197)
1. 杨友鹤:以燥热阴亏、脾肾两虚论治消渴·····	(197)

2. 曹健生:以滋阴清热、补水制火论治消渴	(199)
3. 赵恩俭:补气清热显奇效	(201)
4. 汪达成:重用桑白皮治消渴、有云行雨施之妙 ..	(202)
5. 王河清:以清热→补气→阴中救阳顺序 治消渴	(204)
6. 祝湛予:分证论治、纲举目张	(206)
7. 李孔定:重用地骨皮泻血中伏火	(211)
8. 马骥:创六证、治消渴、气化归一	(213)
9. 乔保钧:以人参白虎汤合黄连阿胶汤	(216)
10. 华良才:重用山药、花粉、枸杞、地骨皮, 强调饮食自然	(216)
第九章 糖尿病饮食治疗	(219)
第一节 糖尿病食疗原理	(219)
一、糖尿病食疗的必要性	(219)
二、糖尿病早发现、早治疗的意义	(219)
三、饮食纤维素的营养学原理	(222)
第二节 主食类降血糖食品	(225)
一、小麦(全小麦)	(225)
二、玉米	(225)
三、玉米须	(226)
四、小麦麸	(227)
五、陈粟米(小米)	(228)
六、荞麦	(229)
七、莜麦	(230)
八、麦芽	(231)
第三节 豆类降血糖食品	(232)
一、黄大豆	(232)
二、赤小豆	(234)

三、豌豆	(235)
第四节 乳类降血糖食品	(236)
一、牛乳	(236)
二、羊乳	(237)
三、人乳	(237)
第五节 醋类降血糖食品	(237)
一、醋鸡蛋	(237)
二、醋黄豆	(239)
三、醋公鸡	(239)
第六节 瓜果类降血糖食品	(240)
一、冬瓜	(240)
二、黄瓜	(241)
三、南瓜	(242)
四、丝瓜	(244)
五、苦瓜	(245)
六、罗汉果	(246)
七、柚子	(248)
第七节 蔬菜类降血糖食品	(249)
一、胡萝卜	(249)
二、白萝卜(莱菔)	(250)
三、葱头(洋葱)	(252)
四、魔芋(蒟蒻)	(253)
五、木耳	(257)
六、蘑菇	(258)
七、菊芋(洋生姜)	(259)
八、番薯叶(红薯叶)	(260)
九、芦笋(龙须菜)	(262)
十、韭菜	(263)

十一、蕹菜(空心菜)	(264)
十二、芹菜	(265)
十三、黑芝麻	(266)
十四、人参果(蕨麻)	(268)
十五、松叶(马尾松针)	(269)
十六、大蒜	(270)
十七、柿叶	(272)
第八节 鱼、肉类降血糖食品	(274)
一、鳝鱼(黄鳝)	(274)
二、泥鳅	(275)
三、猪胰	(277)
四、猪肚	(278)
五、牛肉	(279)
六、牛肚	(280)
七、羊肉(羊肉、羊肚、羊肾)	(281)
八、兔肉	(282)
九、蚂蚁	(283)

第一章 糖尿病中医历史沿革

一、春秋战国（公元前 770～前 221 年）

糖尿病在中医学中属于消渴病的范围，我国最早的古典医籍《黄帝内经》中已有本病记载，称之为“消渴”或“消瘴”。

1. 消渴病因：《素问·奇病论》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》谓：“怒则气上逆，胸中蓄积，血气逆留，腠皮充肌，血脉不行，转而为热，热则消肌肤，故名消瘴。”《灵枢·本脏》曰：心脆则善病消瘴，肾脆则善病消瘴，肝脆则善病消瘴，脾脆则善病消瘴，肾脆则善病消瘴。指出了：“五脏脆弱”、“数食肥甘厚味”、“内伤七情”，是消渴病的主要病因，首次提出了消渴血瘀证，阐述了七情致病，由怒而气滞，由气滞导致血瘀，瘀久化热，热耗气阴，津液亏虚，敷布无能，气化失常，发为消渴。

2. 消渴病机：《素问·阴阳别论》谓：“二阳结谓之消”。二阳为阳明经，结为热结，手阳明大肠经，主津液，热结则肠燥便秘；足阳明胃经，主血，热结则胃火旺而多食善饥，血中伏火；消即消渴；认为消渴病由胃肠结热而引起。“热蓄于中，脾虚受之，伏阳蒸内，消

谷善饥，饮食倍常，不生肌肉，好饮冷水，小便频数，色白如泔、味甜如蜜，名曰消中。又曰脾消，属于中焦，病在水谷之海也。”《素问·气厥论》曰：“心移热于肺，传为膈消”。心肺二脏俱居膈上，上焦火盛，肺津被灼，气化敷布失常，水谷津液直趋膀胱，津燥口渴，故为膈消。“下消者，渴而便数有膏，饮一溲二，后人又谓之肾消”。《黄帝内经》对消渴病的主要症状如多饮、多食、多尿、形瘦等，已有明确记载。

3. 消渴治疗：《素问·腹中论》说：“热中、消中，不可服膏粱芳草石药”。《素问·奇病论》说：“治之以兰，除陈气也。”兰是指兰草（性寒味甘，能生津止渴，化湿调经），陈气指胃肠结热，湿痰，血瘀，血中伏火等人体新陈代谢障碍的病理产物。

消渴预后：《素问·通评虚实论》谓：“消瘴，……脉实大，病久可治；脉悬小坚，病久不可治。”《素问·生气通天论》中有“膏粱之变，足生大疔”的论述。《黄帝内经》对消渴的记载，散见于约十四篇之中，对其病因、病理、临床表现、治则及预后等都分别做了论述，是后世消渴理论发展的渊源，为消渴的研究提供了理论基础，至今仍具有一定的指导意义。

二、秦汉时期（公元前 221 年～公元 220 年）

成书于汉以前的《难经·四十二难》中说：“脾重二斤三两，扁广三寸，长五寸，有散膏半斤，主裹血，温五脏，主藏意。”散膏即指现代医学人体解剖学中的胰

腺。在《难经》中，中医已认识到散膏有裹血，温五脏的生理功能。

东汉末年著名医学家张仲景的《伤寒杂病论》，以六经辨证和脏腑辨证等方法，对外感疾患和内伤杂病进行辨证论治，从而确立了中医临床治疗的辨证论治体系和理、法、方、药等运用原则，为后世临床医学的进一步丰富和发展，打下了良好的基础。《伤寒杂病论》后经晋代医学家王叔和编纂整理成《伤寒论》和《金匱要略》两书。

《金匱要略》消渴小便不利淋病篇中说：“寸口脉浮而迟，浮即为虚，迟即为劳，虚则胃气不足，劳则营气竭。”“趺阳脉浮而数，浮即为气，数即消谷而大坚，气盛则溲数，溲数即坚（坚者，紧脉也），坚数相搏，即为消渴。”从营卫气血虚竭和胃气热盛的角度，阐述了糖尿病的病理机制。寸口脉候心肺，心主血属营，肺主气属卫；浮为阳虚胃气不足之象；迟为血脉不充，营血亏虚之候；浮迟并见，表明糖尿病本虚气血不足之实质。趺阳脉以候胃，脉浮而数，为胃气热盛，热能消谷耗津，故易饥而大便坚硬；气有余便是火，水为火逼，故小便频数，溲数津伤，肠失濡养而大便坚。故因胃热气盛，出现消谷善饥，便坚溲数之证。

《金匱要略·消渴小便不利淋病》篇又说：“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗，肾气丸主之。”认为肾气虚弱，阳气衰微，上不能蒸腾津液于肺，下不

能气化达于膀胱，致开阖失职，故饮一斗，小便一斗。

张仲景根据三消“肺胃津伤、胃热、肾虚”的病机，设人参白虎汤清泄肺胃，生津止渴；肾气丸在补肾养阳的基础上，振奋下焦阳气，增强人体气化，而使水津上布，该方为历代引用不绝。

三、晋代（公元 265 ~ 420 年）

晋代王叔和《脉经》记载：“所食之物皆化作小便。”陈延之《小品方》亦指出内消之为病。“食物皆消作小便而去，而渴不止”，“令人虚极短气。”

四、隋代（公元 581 ~ 618 年）

隋代巢元方《诸病源候论·消渴病诸候》中，根据消渴证候表现，兼证、预后的不同，将消渴归纳为：消渴候、渴病候、渴后虚乏候、渴利候、渴利后损候、渴利后发疮候、内消候、强中候等八种证候类型。对本病的病因病机亦有补充，认为消渴发病原因主要是服五石散，使下焦虚热，肾燥阴亏所致。巢氏还明确认识到消渴病易发痈疽和水肿等并发症。并提出导引和散步是治疗消渴病的“良药”，主张饭前先行一百二十步，多者千步，然后食之，已初步认识到体育疗法的重要意义。

五、唐代（公元 618 ~ 907 年）

唐代已有消渴病“尿甜”之说，这是世界上最早关于糖尿病人尿甜的记载，据王焘《外台秘要》引《古今