

春季——疏泄肝气 树木展
夏季——顾护阳气 心肝旺

糖尿病患者

平安度四季

主 编 张 艳 王思尹 卢秉久

秋季——收精敛气 多润燥
冬季——火！炎！焱



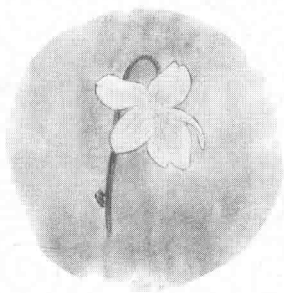
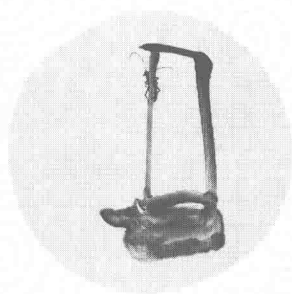
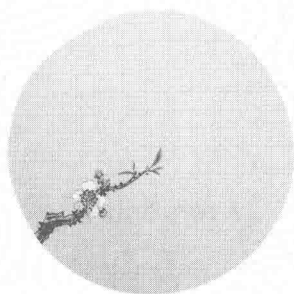
人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病患者平安度四季

主编
副主编
编者

张艳 王思尹 卢秉久
关雪峰 陈林 崔鹏
朱爱松 李亚秋 郑海鹰
(以姓氏笔画为序)

王辰 王懿 方素清
邓莉 礼海 杨硕
肖雪 张凤芹 赵殿臣
钟晓风 阎俊 潘宇
薛立平 魏兴



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病患者平安度四季 / 张艳, 王思尹, 卢秉久主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5091-8570-4

I. ①糖… II. ①张… ②王… ③卢… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 158975 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 孟小红 韩志 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 151千字

版、印次: 2015年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

目 录

第一章 春天里	1
一、中医的春季养生观	2
二、糖尿病春季的特点	2
三、春季养生重在养肝平血糖	4
四、春季糖尿病患者的饮食养生	8
五、春季糖尿病患者的运动养生	10
六、春季糖尿病患者的起居养生	14
七、春季糖尿病患者的情志养生	15
八、糖尿病患者平安度春季	18
第二章 夏天里	25
一、中医的夏季养生观	26
二、糖尿病夏季的特点	27
三、夏季养生重在养心降血糖	28
四、夏季糖尿病患者的饮食养生	34
五、夏季糖尿病患者的运动养生	40
六、夏季糖尿病患者的起居养生	43

七、夏季糖尿病患者的情志养生	45
八、糖尿病患者平安度夏季	46

第三章 秋天里..... 53

一、中医的秋季养生观	54
二、糖尿病秋季的特点	54
三、秋季养生重在养肺调血糖	56
四、秋季糖尿病患者的饮食养生	60
五、秋季糖尿病患者的运动养生	68
六、秋季糖尿病患者的起居养生	71
七、秋季糖尿病患者的情志养生	73
八、糖尿病患者平安度秋季	73

第四章 冬天里..... 79

一、中医的冬季养生观	80
二、糖尿病冬季的特点	80
三、冬季养生重在养肾稳血糖	81
四、冬季糖尿病患者的饮食养生	85
五、冬季糖尿病患者的运动养生	88
六、冬季糖尿病患者的起居养生	90
七、冬季糖尿病患者的情志养生	93
八、糖尿病患者平安度冬季	93

第五章 糖尿病的危险因素及防治..... 97

- 一、什么叫做糖尿病98
- 二、糖尿病发病的危险因素102
- 三、糖尿病的治疗103
- 四、糖尿病的预防114

第六章 中医特色疗法防治糖尿病..... 139

- 一、经络降糖140
- 二、耳疗降糖144
- 三、足疗降糖147
- 四、手疗降糖150

第一章

春天里



一、中医的春季养生观

《黄帝内经素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”意思是春季的三个月谓之发陈，是推陈出新，生命萌发的时令。天地自然都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜即睡眠，早些起身，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉悦，胸怀开畅，保持万物的生机。不要滥兴杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令、保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。



二、糖尿病春季的特点



（一）春季的气候特点

春季是指我国农历的立春到立夏这一段时间，即1、2、3农历月，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。“春三月，此谓发陈，天地

俱生，万物以荣。”这是《素问·四气调神大论》中对春天自然万物特点的概述，意思是说春季为推陈出新、生命萌发的时令，在早春、仲春、晚春三个月里，气候渐渐由寒转暖，冰雪开始融化，阴寒之气逐渐退去，阳刚之气开始生发，蛰虫苏醒，万物萌动，整个宇宙孕育着生发之气，天地间呈现出一片生机蓬勃、欣欣向荣的景象。

春季处于大气环流调整期，是冬季与夏季的过渡季节，冷暖空气活动频繁并且势力相当，所以气温变化幅度大与空气干燥多大风便是春季主要的气候特点。中医将这样的气候特点总结为“春主风”，风性善行数变，故王安石有诗云：“春日春风有时好，春日春风有时恶，不得春风花不开，花开又被风吹落。”表示春天天气的变化多端。



（二）春季人体的生理特点

春天是自然界阳气开始生发之时，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发，与之相应的人体也会发生相应的生理变化。一是气血活动加强，新陈代谢开始旺盛。外界气候变化对人体气血的影响是显著的，如在天热时气血畅通易行，天寒时则气血凝滞沉涩。而介于炎热的夏天和寒冷的冬天之间的春天，气候温和，所以春天的气血活动逐渐增加。阳气影响着人体新陈代谢的能力，阳气的生发便意味着人类新陈代谢开始旺盛起来。二是中医讲“肝主春”，肝气开始亢盛。人体肝脏与春季相应，肝的功能在春季比较旺盛，具体表现为肝主藏血、肝主疏泄的功能逐渐加强。春天人们易急躁、发火，疾病容易加重。



（三）春季糖尿病患者的生理病理特点

中医学认为，从立春至立夏前一天为春三月，春三月是生发的季节，天气由寒转暖，东风解冻，春阳上升，自然界各种生物萌生发育，弃故从新。“春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也”。唐代医家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”春种一粒粟，秋成万颗籽。所以，春天是一年中最关键的时刻。而糖尿病患者以气阴虚者为多见。春天乍暖还寒、变化莫测的气候，以及饮食上的独特要求，有可能使糖尿病患者的真气运行障碍，气



化功能失常，从而导致血糖的波动。

春天里复苏的万物中也包括某些蛰藏了一个冬天的致病微生物、细菌、病毒以及各种病虫害，这些都是春季里人体健康的潜在威胁。《声声慢》中说春天是“乍暖还寒时候，最难将息”，这种冷暖无常、气温骤降或气压剧升的异常天气，也容易造成机体交感神经失调，引起血糖升高、毛细血管收缩、血压上升、血液黏稠度增高，从而容易诱发中风、心绞痛、心肌梗死等症发生。同时，春天气温变化幅度最大、冷暖最不稳定，容易导致人体免疫力下降，加之“春风吹又生”的细菌、病毒，人们容易患上各种感染性疾病，同时肝主疏泄，春季人的情绪也会随着气候的变幻无常而容易激动、焦躁、愤怒，诸如此类不良的心理状态也是糖尿病患者病情加重或是旧病复发的主要诱因。因此，春季养生对于糖尿病患者的健康十分重要。

三、春季养生重在养肝平血糖

春天来了，我们如何抓住早春养生是一年的大事。春季（农历1-3月），即我国农历的立春到立夏这一段时间，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春归大地，冰雪消融，万物复苏，柳丝吐绿，大自然一片欣欣向荣。

春天在中医学归属五行属木，与人体的五脏之中肝属木性相通，因而春气通肝。“肝为刚脏，将军之官，罢极之本，魂之居也”，中医学认为，肝喜条达而恶抑郁，肝主藏血。在春天，肝气旺盛而升发，肝经当令。人的身体精神状态焕发。可是，如果春天不注意养生，肝气升发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏，引起病变。因此，顺应天时变化，早春时期对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整，才能不得病，少得病，有一个健康的身体，主要从以下几方面来做。



（一）立春：立字当头万物起，血糖血糖你别急

立春是一年中的第一个节气，“立”即开始之意，立春揭开了春天的序

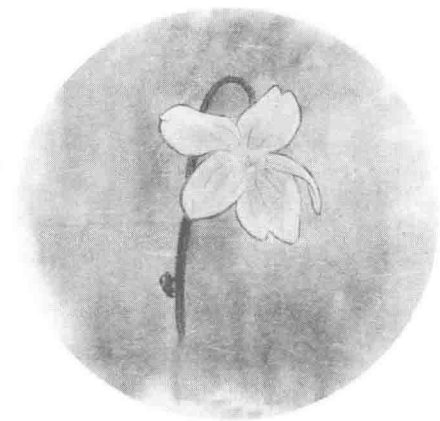
幕，表示万物复苏的春季开始。随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多趋势。此时血糖也容易升高，所以春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。按中医学五行属性，春属木，与肝相应。肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜条达。在春季精神养生方面，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。同时要充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借阳气上升，万物萌生，人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达，代谢功能得以正常运行。春天血糖会上升，千万不要着急，在春天随时注意血糖的变化，根据血糖情况调整药物。



（二）雨水：春雨偏多湿气重，头重如裹别放松

斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。雨水不仅表示降雨的开始，也表明雨量开始增多。杜甫有诗云：“好雨知时节，

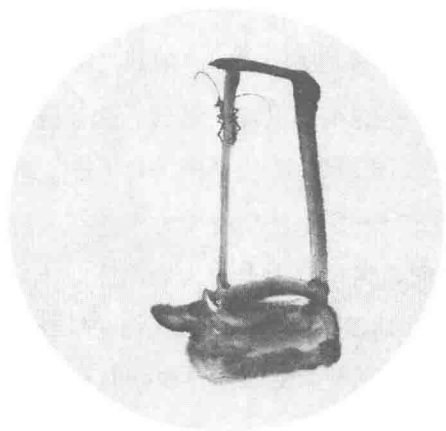
当春乃发生，随风潜入夜，润物细无声。”这里的时节就是指雨水。由于雨水季节春雨偏多，气候湿润，湿气较重，湿气一旦侵袭人体，便会影响脾胃之运化功能，致使清气不升，浊阴不降，出现头重，感觉犹如布带裹住一般，医学上成为头重如裹，此时患者的血糖往往会随之升高，应当及时检测血糖，及早预防。





(三) 惊蛰：春雷一声震天响，病菌起床活动忙

惊蛰是一年中的第三个节气。农历书中记载：“斗指丁为惊蛰，雷鸣动，蛰虫皆震起而出，故名惊蛰。”惊蛰，是“立春”以后天气转暖、春雷初响，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候。此时过冬的虫卵也要开始孵化，各种病菌均开始活动，因此要特别注意防虫、防害。此时的养生也要根据自然物候现象，自身体质差异进行合理的精神、起居、饮食的调养，不能一概而论。对于糖尿病患者来说，就应根据自身的体质纠正偏颇，达到预防和治疗糖尿病的目的。糖尿病患者多伴有阴虚症状，应加强自我涵养，养成冷静、沉着的习惯，少参加争胜负的文娱活动，节制性生活。饮食调养，其原则要保阴潜阳，多吃清淡食物，如芝麻、豆腐、鱼、蔬菜等。活动时不宜过激，着重调养肝肾，太极拳是较为合适的运动项目。



(四) 春分：昼夜等分日出作，天人合一日落息

春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。农历书中记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”由于春分节气平分了昼夜、寒暑，所以在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。《素问·至真要大论》云：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”如何运用阴阳平衡规律，协调机体功



能，达到机体内外的平衡状态，使人体这一有机的整体始终保持一种相对平静、平衡的状态才是养生保健的关键。要想做到这些，就必须顺应天气，做到天人合一，日出而作，日落而息，不可违背阴阳的消长规律。



（五）清明：春暖花开心情好，平稳血糖有妙招

清明，乃天清地明之意。农历书曰：“斗指丁为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也。”应针对阴阳失调，本虚标实的病理，以调和阴阳，扶助正气为大法，采用综合调养的方法。其中饮食、情志调摄最为重要，在情志不遂、喜怒太过之时，常常影响肝木之疏泄、肾水之涵养而使肝气太过，肝阳上亢而发病。因此，在调摄过程中的情志方面，应当减轻和消除异常情志反应，移情易性，保持心情舒畅，选择动作柔和、动中有静的太极拳作为首选锻炼方式；避免参加带有竞赛性的活动，以免情绪激动；避免做负重性活动，以免引起屏气。饮食调摄方面，须定时定量，不暴饮暴食。对形体肥胖者，须减少甜食，限制热量摄入，多食瓜果、蔬菜。对老年患者应特别强调低盐饮食，在降低摄盐的同时，还应增加钾的摄入，如多食用蔬菜、水果类食品。



（六）谷雨：春雨如油真叫好，时冷时热受不了

谷雨，有“雨水生百谷”的意思，是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。常言道“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，农业生产已经进入繁忙时期，此时雨水量的多少对于秋后收成至关重要。谷雨节气的气温虽以晴暖为主，但早晚仍有时冷时热之时，这对于糖尿病患者是极为不利的，应加倍小心地呵护自己，避免不必要的痛苦发生。此时在调摄养生时不可脱离自然环境变化的轨迹，通过



人体内部的调节使内环境（体内的生理变化）与外环境（外界自然环境）的变化相适应，保持正常的生理功能。

《素问·保命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成。”这是说人生于天地之间，自然界中的变化必然会直接或间接地对人体的内环境产生影响，保持内、外环境的平衡协调是避免、减少发生疾病的基础。因此，在调摄养生时要考虑谷雨节气的因素，针对其气候特点有选择地进行调养。



四、春季糖尿病患者的饮食养生

中医学认为，春天属于肝，“逆之伤肝”。春天阳气升发，阴气容易受伤。而消渴病本来就是人体阴气受伤导致的，因此，在春季消渴病容易加重或者容易发生。那么，人们应怎么度过春季呢？《黄帝内经》提出了饮食方案：风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。什么意思？就是在春天多吃酸的容易伤筋，伤筋即伤肝，因为肝主筋。故春季饮食调养，宜选甘温之品，忌辛辣。饮食宜选用较清淡温和且扶助正气、补益元气的食物，也可选用益气健脾的中药，如山药、白术、太子参；保证每天蔬菜的摄入量应控制在 500 克左右，蔬菜含水分多，能量低，富含植物化学物质，是提供微量元素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。另外，糖尿病患者应多选用鱼类食品，如鲫鱼、鳙鱼、鲑鱼、小黄花鱼、金枪鱼等，补充优质蛋白质，提高自身免疫力，预防感冒，还要多吃点海带。

上述是糖尿病患者春季饮食的原则。糖尿病患者春季要常吃哪些食物呢？主要有以下几种：豌豆、小白菜、胡萝卜、洋葱、茼蒿、黑木耳、韭菜、苦瓜、大蒜、枸杞子、黑芝麻、何首乌、山药、白术。

豌豆和小白菜：都含有丰富的叶酸，叶酸可以降低糖尿病患者血中同型半胱氨酸升高的风险，如果糖尿病患者中同型半胱氨酸升高，可使糖尿病患者的病死率呈几何指数升高，大大增加糖尿病患者的病死率。新鲜豌豆叶酸含量最丰富，可煮熟吃。小白菜可用急火快炒，最大限度保留叶酸。

胡萝卜：糖尿病患者其血液中会产生大量的自由基，正是这些自由基破坏了人体内胰岛素的活性。胡萝卜中含有大量的 β 胡萝卜素，可以清除体内的自由基，因此日常饮食中多吃胡萝卜、甘蓝及其他富含胡萝卜素的蔬菜，对预防糖尿病有极大的帮助。

洋葱：味淡性平，具有降低血糖作用，并且发现洋葱是含有前列腺素A的唯一蔬菜，多食有利于扩张血管，防止动脉硬化，对糖尿病并发症的预防有利。洋葱还能降低血脂、降低血液黏稠度、改善动脉粥样硬化，经常食用可预防糖尿病心脑血管病及并发症的发生。

莴苣：莴苣含有较丰富的烟酸，烟酸是胰岛素激活剂，经常食用对防治糖尿病有帮助。莴苣可刺激胃肠蠕动，对糖尿病引起的胃轻瘫及便秘有辅助治疗作用。莴苣中所含的钾离子是钠离子的27倍，可促进排尿，降低血压。

黑木耳：黑木耳有抗血小板聚集、降低血凝作用，可减少血液凝块，防止血栓形成，有助于防治动脉硬化，还具有抑菌抗炎、保肝、降血脂、降血糖等作用，以及具有抗肿瘤活性，对癌细胞有抑制力。

韭菜：春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体，春天多吃些韭菜可增强人体脾胃之气。但韭菜不易消化，一次不要吃的太多。

苦瓜：性寒，味苦，能除邪热，解疲乏，清心明目。苦瓜清热解毒，除烦止渴，有“植物胰岛素”之称。药理试验发现，苦瓜中所含的苦瓜皂苷，不仅有类似胰岛素的作用，而且还可刺激胰岛素释放，有非常明显的降血糖作用。

大蒜：大蒜辛辣、性温，能解滞气、暖脾胃。大蒜中含蒜氨酸和蒜酶，两者接触后产生蒜素，具有杀菌效力；大蒜中所含生物碱具有降低血糖成分、增加胰岛素的功能，更重要的是它对正常血糖值无影响；此外，大蒜还具有促进新陈代谢，缓解疲劳，刺激消化器官分泌消化酶，促进上皮增生，加速创伤愈合等功效。

枸杞子：含有 β -胡萝卜素、叶黄素、枸杞多糖，具有降低血脂和胆固醇



作用（糖尿病患者常伴有血脂代谢紊乱），还有降血糖作用。

黑芝麻：含有丰富的微量元素铁、锌、钒，还含有一定的钙。从中医学角度讲，有补肾的功能，非常适合糖尿病患者食用。

何首乌：具有补益精血的作用。它含有丰富的葡萄糖苷、大黄酚、二苯乙烯苷，能降低胆固醇，抗动脉粥样硬化，能降低过氧化物的生成（糖尿病患者容易血脂升高，导致动脉粥样硬化）。

山药：味甘，性平，入肺、脾、肾经，有健脾补肺固肾功能。山药含有山药多糖，如甘露聚糖、山药素，还含有微量元素锌。人缺锌时胰岛素合成会下降。

白术：味苦、甘，性温，入脾、胃经，具有益气补脾功能，还含有微量元素锌。

五、春季糖尿病患者的运动养生

大部分糖尿病患者都知道，适度的运动是一味良好的“降糖药”。春天在起居方面，人体气血也如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们早睡早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，多到空气清新的大自然中去散步、跑步、做操、打拳、打球、放风筝，让机体吐故纳新，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应。



（一）春季糖尿病的运动处方

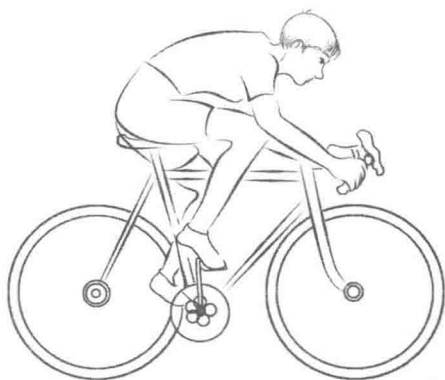
糖尿病分为1型（胰岛素依赖型）和2型（非胰岛素依赖型）糖尿病两类。不管是何种糖尿病，除了在医师指导下选用降血糖药、饮食疗法等，体育锻炼在治疗中占有突出的地位。

1. 运动处方

（1）运动形式：糖尿病患者可选择的运动方式很多，如散步、快走、慢跑、骑自行车、练健身操、打太极拳、游泳、划船和跳舞等。可如果运动方式不当，反而会暂时性地升高血糖，使血糖波动变大。最常见的误区就是不做预

热活动，突然开始快跑、打球等。

(2) 运动强度和频率：糖尿病患者的运动强度要有一定的限制，既不能盲目地大量运动，也不能运动量过小起不到锻炼身体的效果。糖尿病患者运动应尽量选择中、低强度的运动，即达到适度出汗、肌肉有略微酸胀的感觉，这是对治疗有效的运动量。另外，还可以采取“交谈试验”的方式估算运动强度。运动中如果还能自然交谈，表示运动强度比较合适；如果运动中有交谈困难，表示运动强度太大，应降低运动强度。



以下每一种运动在所列出的相应时间内锻炼，平均消耗约80千卡热能。随着运动时间的延长，所消耗的热能会逐渐增加。

①最低强度运动（约锻炼30分钟），如散步、做家务、打太极拳、开车、购物等。

②低强度运动（约锻炼20分钟），如跳舞、下楼梯、平地骑车、打台球等。

③中等强度运动（约锻炼10分钟），如平地慢跑、溜冰、做操、上楼梯、划船、打羽毛球等。

④高强度运动（约锻炼5分钟），如跳绳、游泳、举重、打篮球等。

运动频率，简单地说，运动时要把握三、五、七这三个数字。“三”是指每天步行3千米，时间在30分钟以上；“五”是指每周要运动5次以上，只有规律性运动才能有效果；“七”是运动后心率加年龄约为170，这样的运动量属中等强度，能保持有氧代谢。

(3) 运动时间带：我们认为以早餐或晚餐后半小时或1小时后开始锻炼较为适宜。餐前锻炼身体有可能引起血糖波动，可能因延迟进餐造成血糖过低，也可能因没有服药而使血糖过高，所以最好把运动时间放在餐后。为避免对消化系统功能的影响，体育锻炼最好在进餐结束后半小时以上再进行。晚餐后的体育锻炼值得提倡，因为中国人多半进晚餐比较多，而且多数人晚