

·现代·

中医健康管理

·丛书·

KONGZHI
TANGNIAOBING

控制糖尿病

田博士
健康管理秘笈

主编
田胜利

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



现代中医健康管理丛书

控制糖尿病

主 编 田胜利

副主编 徐 波 何春梅

田海宏 刘执芳

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

控制糖尿病/田胜利主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014. 10

(现代中医健康管理丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2029 - 3

I. ①控… II. ①田… III. ①糖尿病-防治 IV.
①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 210955 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 167 千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2029 - 3

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

编委会

主 编 田胜利

副主编 徐 波 何春梅 田海宏 刘执芳

编 委 方晓琦 李东万 王 跃 尧 平

汤丰榕 陶金清 姜丹丹 段 翀

李海龙 董 萍 汪德星 薛益民

胡文亮

漫画设计 王 博

序

随着社会发展，人们生活水平显著提高，生活方式发生了巨大变化。生活方式的转变也引起了疾病谱的变化，糖尿病、高脂血症、高血压、冠心病、中风、肿瘤等，特别是糖尿病发病率剧增，患病人群巨大。国际糖尿病联盟(IDF)的数据显示，2013年中国糖尿病患者人数达9840万，居全球首位；预计到2035年，中国糖尿病患者人数将达到1.43亿。此外，我国还有更多的糖尿病前期患者，近3亿人面临糖尿病风险。IDF报告中指出，糖尿病使中国承受巨大医疗负担，每年支出约170亿美元。更令人担忧的是，近2/3的糖尿病患者未能得到有效的血糖控制。未接受治疗或血糖控制不好的患者，5年后将陆续出现并发症，可导致糖尿病视网膜病变、中风、心肌梗死、周围神经炎、周围静脉栓塞等严重后果。

糖尿病是多因素复杂性疾病，单靠药物治疗一种途径难以解决问题，需要综合干预，标本兼治。2型糖尿病发病与生活方式密切相关，改变不良生活方式可以有效降低糖尿病发病风险。因此，建立健康的生活

方式对预防糖尿病的发生具有重要的意义。

作者在中医整体观指导下,把传统膳食、中药、推拿及运动等方法综合运用到糖尿病防治中,这符合中医“治未病”的思想,也是积极地贯彻“预防为主”的举措。本书提供了一套基于家庭的2型糖尿病患者干预方案,突出家庭载体的作用,涵盖了家庭药膳、家庭运动、家庭推拿及艾灸等方法,内容丰富,既有传统中医养生知识的继承和发扬,也有现代医学的认识和发挥,通俗易懂,简单易学,方便实用,颇具特色。

本书给读者介绍了糖尿病自我“健康管理”的知识,但其中一些认识和提法还值得推敲,如“伏病说”与黏膜免疫损伤的关系、“紊时生活方式”、“针对靶向”及桑叶“打通肺肝对胰岛素转化葡萄糖的能量利用的通路”等,还有待进一步实践和完善。

本书终究是一册融中西医知识的糖尿病防治科普之书,期开卷有益。

中国中医科学院院长
天津中医药大学校长 张伯礼
中国工程院院士
甲午初春于京城东直门

向糖尿病宣战

(代前言)

糖尿病已经成为严重威胁中国人民健康的重大公共卫生问题,这不是危言耸听,而是严酷的现实,提高糖尿病防治水平和寻找治疗糖尿病的新方法,已成为中国科学家和临床医学家必须面临的最大挑战。中国人民从来没有像现在这样富裕,但也从来没有像现在这样面对糖尿病感到沮丧。糖尿病患病人数,尤其是2型糖尿病已经发生和即将发生的人群正日益增多,从1980年糖尿病患病率为0.67%,到2013年患病率达11.6%(18岁以上人群)。我国糖尿病患病人数已经居全球首位,同时近3亿人处于即将患病的边缘,我们被迫向糖尿病宣战,我们被迫打响一场新型的人民“战争”。

最为可怕的是,现代医学带给我们的消极选择,在提高了糖尿病患者生存率之后,面对不得不终身服药的选择,以及严重并发症对众生的迫害无可奈何。长期的高血糖可以引起眼、肾、神经、心脏血管等重要器官的损害,严重者可导致失明、肾衰竭、脑血管意外、心肌梗死、截肢等后

果。目前每年有 120 万中国人因糖尿病导致的肾衰竭、心脏病突发和其他相关疾病死亡。糖尿病及其并发症已造成政府、家庭、个人沉重的经济负担。

目前全球糖尿病形式也不容乐观,根据 IDF 的最新统计,2013 年全球共有 510 万人死于与糖尿病相关的疾病,占有死亡人数的 8.39%,糖尿病全球医疗花费达 5 480 亿美元,占全球医疗支出的 11%。预计到 2035 年,与糖尿病相关的全球医疗花费将达到 6 273 亿美元。

人类面对这样一场与糖尿病的大规模战争,不能再仅仅依赖西方医学,是现代中医学站出来,吹响向糖尿病宣战的号角的时候了。中医不在创新和突围中崛起,必然会在画地为牢中消亡。在 2012 年第 48 届欧洲糖尿病研究学会(EASD)年会上,EASD 和美国糖尿病学会(ADA)公布的新推荐,将糖尿病患者的情况、愿望、能力和耐受性作为目标和治疗方法决策过程的中心,从那刻起,中医就应该走到这场战争的前沿呐喊和冲锋了,不仅仅是为了中国,也为了共同生活在地球家园里的众生。

的确,糖尿病依靠胰岛素,以及围绕胰岛功能展开研发的一系列药物,曾经救助过无数的糖尿病患者,但我们不得不承认,在挽救他们生命的同时,并没有带给他们生命的快乐,只是把他们变成终身为支付越来越昂贵药费工作的躯体,以及不得不承受糖尿病并发症煎熬的残障者,而中医学有更多优势以满足患者的需要,并提供治愈的机会,帮助他们突围,赢得这场战争。中医学可以提供更多植物膳食配方,改善患者体内代谢机制;可以提供东方运动模式,如太极拳、易筋经等,更好地恢复患者机体神经内分泌功能。尤其近年来,我们在传统针灸理论指引下,发现功能靶向治疗,通过点穴、刮痧等安全治疗手段取得满意疗效。配合我们的中药配方,清除体内“伏病因子”,也获得满意效果。综合这些

手段的决策过程可能才是控制糖尿病的利器。

绝不要简单地认为干细胞的产业化可以治愈糖尿病,这种认识就像40年前,我们认为手术、化疗、放疗等方法可以从根本上消灭癌细胞,结果我们不得不在40年后宣布人类面对肿瘤的无奈。没有现代中医学参战的涉及任何公共安全的人类疾病战争都是危险的。

我们向糖尿病宣战,自信在现代中医学参与下,在现代科学技术帮助下,在现代医药学、生物科学等多学科协同作战下,全面出击,就一定能控制糖尿病。

在本书的编写过程中,得到了尊敬的中国工程院院士、中国中医科学院院长、天津中医药大学校长张伯礼教授的鼓励和赐序,张院士能在百忙之中不吝赐教,让晚辈心怀感激,今后当精修学识,广济病患,以回馈先生扶掖之意。还要感谢上海市南翔镇严健明先生,其鼓励创新、勇于引进新技术的开拓精神,令笔者心生敬佩。

田胜利 博士

2014年6月9日

目 录

第一章 认识高地的占领与突破 / 1

第一节 2型糖尿病认识“高地” / 1

第二节 突破认识的禁区 / 11

第三节 2型糖尿病是生活方式病 / 17

第二章 垂直打击，先遣中药 / 29

第一节 中药扫雷行动 / 29

第二节 组合出击行动 / 74

第三节 糖尿病的“酶”好生活 / 78

第三章 突破外围，拨乱反正 / 87

第一节 侦察行动，搜寻外围障碍物 / 87

第二节 武器装备——突破外围的必备之物 / 99

第三节 联合出击,清除障碍物 / 112

第四章 全面出击,管口动手 / 121

第一节 没有硝烟的战场——都市生活 / 121

第二节 隐匿的敌人 / 125

第三节 伏病证候诊断评估表 / 129

第四节 自卫反击战 / 137

第五章 胜利果实分享 / 179

一、胜利果实分享之扼杀萌芽 / 179

二、胜利果实分享之“空手道” / 185

三、胜利果实分享之“甜蜜”妈妈 / 192

四、胜利果实分享之痊愈之喜 / 194

五、胜利果实分享之南翔镇糖尿病义诊 / 203

六、胜利果实分享之感动 / 203

七、胜利果实分享之糖尿病拉筋术 / 209

八、胜利果实分享之五行太极 / 214

九、胜利果实分享之糖尿病治疗技术培训 / 219



第一章

认识高地的占领与突破

第一节 2型糖尿病认识“高地”

一、2型糖尿病认识高地的望远镜

对于现代社会的人类来说,在影响我们身体越来越重要的疾病谱中,糖尿病的排名一直在上升,甚至已经名列前三甲。大家都知道,糖尿病既是“富贵病”,也是“文明病”,它是伴随着人类文明的诞生而产生的。用时光的望远镜回顾人类的历史,我们便不难发现,糖尿病是一直伴随着人类前进和发展的脚步的。

埃及,不仅是人类文明的最早发祥地之一,也是最早有文字记载糖尿病的国度。出土于法老王雅赫摩斯一世(Ahmose I)时期(约公元前1550年至约公元前1525年)贵族墓群里的莎草纸古抄本记述了多种常见的贵族疾病,其中包括一种被称为“多尿”的疾病,而且对这种病有着详细的描述。这是最早有关糖尿病症状的记载。

在中国公元前的先秦时期,就出现了我们的医学经典《黄帝内经》。《黄帝内经》不仅记载了消渴病(相当于现今的糖尿病)的发病原

因和证候,而且还给出了治疗方法。

《素问·奇病论》在阐述消渴病是由饮食方式引起的原因时说:“此肥美之所发也。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。”

《素问·气厥论》提出消渴病症状时说:“肺消者,饮一溲二。”

《灵枢·经脉》则提出了消渴病针灸治疗的原则:“其有余于胃,则消谷善饥……盛则泻之,虚则补之,热则疾之,寒则留之。”

《素问·腹中论》给出了预防消渴病的饮食原则:“夫子数言热中、消中,不可服高粱、芳草、石药。”

《素问·奇病论》更是提出了消渴病的治疗原则:“治之以兰,除陈气也。”

最早有关糖尿病晚期的描述,是2200多年前叙利亚最著名的医生阿克提尤斯(Arctaeus)记录下来的。在他的笔下,是这样描述糖尿病晚期患者的:患者不能停止小便,尿流不止,如同开了闸门的渡槽。患者将不停地饮水,但是与大量的尿液不成比例,并且引起更多的排尿。人们无法控制这些患者的饮水和小便,如果让这些患者禁水片刻,他们的嘴会变得非常炙热,身体会变得干枯,内脏如同被烧焦,患者会反复出现恶心疲劳、烦渴,过不了多久就会死亡。

到公元5世纪至6世纪,印度上层社会的人流行“多尿病”。研究发现,他们的尿液要比正常人的尿液黏稠许多,而且还会像蜜一样吸引大量的蚂蚁,尿液都是甜的。最后把“多尿病”区分为肥胖患者和瘦小患者两种不同的类型,而后者的寿命更为短暂。

几乎在同一时代,中国隋唐时期的甄立言在他的《古今录验方》中指出:糖尿病患者尿有甜味。阿拉伯国家和日本的医生们也都先后发现

糖尿病患者尿甜。

受当时各方面条件的局限,他们大多数都认为甜尿和多尿主要是因为肾脏器官病变造成的。

与此同时,中国隋代医学著作《诸病源候论》已经提出运动预防糖尿病了。如《诸病源候论》中说:“先行一百二十步,多者千步,然后食。”

到16世纪,瑞士医生冯·荷欧海姆(Von Hoheouheim)发现糖尿病患者的尿液水分蒸发后会含有一种异常的白色粉末状物质。但他并不认为这是糖,只是推断糖尿病是由于盐在肾脏的异常积淀所引起的。直到1776年,英格兰医生马修·多博逊(Matthew Dobson)才证实,糖尿病患者的血清如同尿液一样含有糖分,推翻了之前“糖尿病是单纯脏器病变所引起的疾病”这一长达千年的理论,明确了糖尿病是一种全身性慢性病。18世纪出现了糖尿病的专有名词“Diabetes Mellitus”。“Diabetes”这个词是希腊文,意为排出;“Mellitus”是拉丁文,意为极甜。1788年,英格兰医生托马斯·盖姆雷(Thomas Gamley)首先发现胰腺的损伤可以引起糖尿病。

19世纪中叶,法国医生克洛德·伯纳德(Claude Bernard)在糖尿病领域获得了重大突破。他发现那些白色的粉末——葡萄糖,在肝脏中是以糖原形式进行储藏的;中枢神经系统具有调控血糖的作用;同时他还发现,当延髓受到损伤后,也可以引起糖尿病。这里需要着重明确的是,18世纪就已经知道了中枢神经系统具有调控血糖的作用。

1869年,德国医生保罗·朗格霍斯(Paul Langerhaus)发现,在胰腺外分泌腺及导管组织间,有一群很小的细胞团块,它们不同于胰腺的其他细胞,但是在当时他未能做出进一步的研究。到1893年,埃多纳德·拉古斯(Edonard Laguesse)将朗格霍斯(Langerhans)在1869年发现的

胰腺内小细胞团块群命名为“朗格霍斯胰岛”，并且认为它具有内分泌功能，其所分泌的物质可以发挥降低血糖的作用。

直到 1909 年，比利时医生吉恩德·梅耶(Jeande Meyer)做了大量切除狗胰脏的实验，仔细地分析了胰岛本身所分泌的物质，他把这种由胰岛分泌出来的能够降低血糖的物质命名为“胰岛素”。

自此，“胰岛素”这个糖尿病认识高地的出现，成为认识糖尿病的第一高地，被称为 20 世纪最重大的发现之一，彻底改写了千千万万糖尿病患者的命运。迄今为止的 100 年间，胰岛素一直是糖尿病防治中的第一高地，并成为到目前为止许多医学科学家倾其一生进行攻关的认识高地。

历史

- ◎ 公元前 2 世纪《黄帝内经》已有“消渴”的认识。
- ◎ 1665 年，小便多的病，希腊人又叫 Diabetes(弯弯的泉水)。
- ◎ 1675 年，英国威廉(William)发现尿甜，加 Mellitus(甜蜜)。
- ◎ 1889 年，德国莫里姆(Mollium)观察胰消化功能时，切除狗胰腺，其尿招惹成群苍蝇，因此他认为该病与胰腺有关。
- ◎ 1921 年，加拿大班廷(Banting)于多伦多从胰腺提取了一种激素，从而明确了该病。



田博士认为，胰岛素是人类控制糖尿病的第一个里程碑，但不是终点！人类与糖尿病的战斗才刚刚开始，我们必须敢于突破前人发现的第一个治疗糖尿病的“高地”——胰岛素。

现代中医糖尿病健康管理新视点：

田博士认为，胰岛素是人类控制糖尿病的第一个里程碑，但不是终点！人类与糖尿病的战斗才刚刚开始，我们必须敢于突破前人发现的第一个治疗糖尿病的“高地”——胰岛素。