

TANGNIAOBING SIJI TIAOZHI

糖尿病 四季调治

学糖尿病知识，减轻心理负担，坚持药物治疗，饮食调理到位，运动注意安全，起居安排合理，防治并发疾病。



蔡志军 蔡志滨 © 编 著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

糖尿病四季调治

主 编

蔡志军 蔡志滨

副主编

吴前禄 王 官 王 静 邓长财

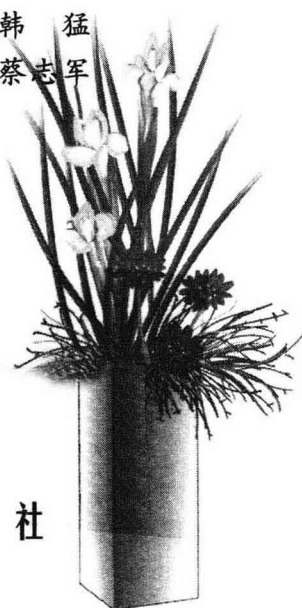
编 委

王东刚 王 静 江水兰

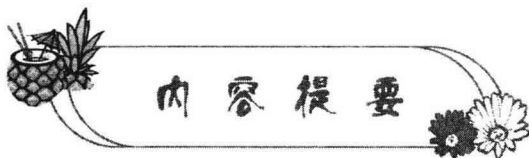
邓长财 吴前禄 韩 猛

蔡志辉 蔡志滨 蔡志军

蔡金波



金 盾 出 版 社



对于糖尿病患者来说,将血糖稳定在正常水平是十分重要的。本书从稳定血糖入手,简要介绍糖尿病与四季变化的关系,详细介绍糖尿病患者如何利用中医辨证方法应对四季天气变化,并按春、夏、秋、冬各季节特点调治糖尿病,包括学习糖尿病知识、调节情志、药物治疗、饮食调治、运动调治、起居调理、并发症防治等稳定血糖七大法则。其内容翔实可靠,指导性、科学性很强,适合广大糖尿病患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病四季调治/蔡志军,蔡志滨编著. -- 北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7770-7

I. ①糖… II. ①蔡…②蔡… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152724 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:210千字

2013年2月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:23.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着人们生活水平的提高,饮食结构的变化,以及生活方式的改变,我国糖尿病患病在不断增加,目前仅次于印度,名列世界第二,并呈现出年轻化的趋势,对人们生命健康造成了严重的威胁。因此,全面认识和了解糖尿病的相关防治知识显得尤为重要。

糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病,其基本生理病理的改变是由于胰岛素分泌绝对或相对不足,或伴有外周组织对胰岛素不敏感,引起以糖代谢紊乱为主,包括脂肪和蛋白质代谢紊乱的全身性疾病。如何使糖尿病患者的血糖长期稳定在正常水平,是摆在全世界医务工作者面前的重要课题。本书介绍了四季变化与糖尿病的关系,以大量的篇幅介绍了在春、夏、秋、冬各季节中,糖尿病患者易患的常见病、多发病及糖尿病并发症。并按发病季节进行编写,既提高了人们对季节性多发病的警惕,又方便了读者阅读应用,以提高本书的实用性。

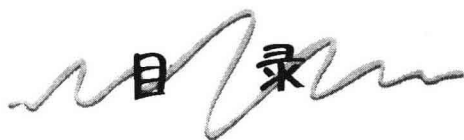
现代中医学对糖尿病的认识越来越深入,“三消”分治的观点已逐渐被脏腑辨证的理论所代替,使之更加符合临床实

际。本书所介绍的单方验方、饮食疗法、起居运动锻炼以及其他各种行之有效的疗法，旨在告诉广大读者，特别是糖尿病患者，糖尿病并不可怕，是可防可治的，只要树立信心，正视现实，坚持科学的态度，谨遵医嘱，配合治疗，长期将血糖控制在正常范围，就能和其他人一样地生活、学习和工作，同样能延年益寿。当然，糖尿病是一种复杂的内分泌代谢性疾病，目前世界上还没有能根治的药物，患者必须终身治疗。书中介绍的许多疗法虽然都具有简便验廉的特点，但都必须在正规医院的专科医生指导下应用，综合治疗。切不可片面理解，对正在使用且有效的药物进行擅自改药、减量甚至停用，否则会造成严重后果。

本书承蒙恩师朱锦善教授及家父蔡金波主任挚友董汉良教授、王纯义主任、刘跃梅主任等前辈的指导，并在金盾出版社的支持、帮助下，数易其稿，终成一帙，在此特致谢忱。

限于学识水平不高，临床经验有限，不言离“删繁就简三秋树，标新立异二月花”的境界甚远，仅书中错讹亦在所难免，尚祈读者诸君教正。

蔡志军



第一章 概述	(1)
一、中医对糖尿病的认识	(1)
(一)糖尿病病因病机	(4)
(二)辨证分型的研究	(5)
(三)糖尿病证候客观化的研究	(6)
(四)糖尿病的中医药治疗现代研究	(6)
(五)糖尿病临床表现	(6)
(六)糖尿病的中医分型分期诊断	(8)
(七)糖尿病预防与调摄	(10)
二、四季变化与糖尿病的关系	(11)
(一)春天糖尿病患者易发的疾病	(12)
(二)夏天糖尿病患者易发的疾病	(13)
(三)秋天糖尿病患者易发的疾病	(13)
(四)冬季糖尿病患者易发的疾病	(16)
三、糖尿病四季调治	(17)
(一)春天糖尿病预防调理措施	(18)
(二)夏天糖尿病预防调理措施	(19)
(三)秋冬季糖尿病预防调理措施	(20)

糖尿病四季调治

第二章 糖尿病的调治	(22)
一、糖尿病调治的基本原则	(22)
(一)健康教育	(22)
(二)配合治疗	(24)
(三)控制饮食	(24)
(四)适量运动	(25)
(五)自我监测	(26)
二、糖尿病的诊断	(26)
(一)确诊为糖尿病	(26)
(二)空腹血糖受损(糖尿病前期)的诊断	(27)
三、血糖的自我监测	(27)
(一)家庭血糖自我监测	(27)
(二)医院对糖尿病患者的血糖监测	(28)
(三)自测血糖的优缺点及方法	(30)
(四)妊娠期糖尿病监测	(33)
四、糖尿病并发症调治	(36)
(一)急性并发症调治	(36)
(二)慢性并发症调治	(37)
(三)伴发病及感染调治	(41)
五、糖尿病中西药调治	(44)
(一)辨证治疗糖尿病	(44)
(二)专方调治糖尿病	(45)
(三)单方验方调治糖尿病	(55)
(四)西药调治糖尿病	(67)
六、糖尿病患者饮食调治	(71)
(一)饮食定时定量	(71)

(二)调整三大营养素的比例	(72)
(三)能量计算及饮食计算	(72)
(四)糖尿病患者吃水果的选择	(76)
(五)糖尿病饮食治疗	(77)
七、糖尿病运动调治	(131)
(一)运动前的准备工作	(131)
(二)游泳调治	(133)
(三)慢跑调治	(134)
(四)步行调治	(134)
(五)太极拳疗法	(135)
(六)健身功疗法	(136)
(七)门球疗法	(139)
(八)跳舞疗法	(140)
(九)摄影疗法	(140)
八、糖尿病起居调治	(140)
九、糖尿病自然疗法调治	(143)
(一)按摩调治	(143)
(二)药枕疗法	(144)
(三)针刺调治	(146)
(四)食醋调治	(148)
第三章 糖尿病春季调治	(152)
一、老年糖尿病患者春季养生	(152)
二、糖尿病患者防治春病	(154)
(一)外感风寒	(154)
(二)春瘟(包括流行病)	(160)
(三)漏肩风	(162)

糖尿病四季调治

(四)糖尿病头痛	(163)
(五)糖尿病皮肤过敏	(164)
三、糖尿病患者春季调治	(165)
(一)糖尿病患者祛春困	(165)
(二)糖尿病春季精神调治	(168)
(三)糖尿病春季起居调治	(171)
(四)糖尿病春季饮食调治	(176)
(五)糖尿病春季运动调治	(185)
(六)糖尿病春季其他调治法	(188)
第四章 糖尿病夏季调治	(191)
一、糖尿病夏季常见病调治	(192)
(一)中暑	(192)
(二)疰夏	(194)
(三)糖尿病患者夏季“上火”	(195)
(四)肠道传染病	(197)
(五)泌尿道感染	(198)
(六)空调病起因与诊断	(199)
二、夏季糖尿病及并发症防治	(200)
(一)糖尿病视物昏花	(201)
(二)糖尿病性皮肤病	(202)
三、糖尿病夏季精神调治	(205)
四、糖尿病夏季起居调治	(206)
(一)防蚊蝇	(207)
(二)夏季睡眠	(208)
(三)预防空调病	(210)
(四)炎夏居室降温法	(213)

(五)夏季沐浴	(214)
(六)女性糖尿病患者炎夏起居	(216)
五、糖尿病夏季饮食调治	(217)
(一)夏季最佳饮料——茶	(219)
(二)夏季最佳蔬菜	(221)
(三)糖尿病夏季食谱	(224)
(四)糖尿病夏季粥谱	(233)
六、糖尿病夏季运动调治	(240)
(一)夏季运动有“七忌”	(240)
(二)夏日健身“八项纪律”	(241)
(三)动手摇扇	(242)
(四)夏季运动十四招	(243)
第五章 糖尿病秋季调治	(250)
一、秋季常见病调治	(250)
(一)秋凉防冻	(250)
(二)秋季防肥胖	(251)
(三)秋季防感冒法	(252)
(四)预防气管炎复发	(253)
(五)预防胃病复发	(253)
(六)防治关节炎	(254)
(七)防秋雨病	(254)
(八)防秋燥	(254)
(九)秋季防呼吸道疾病	(256)
二、糖尿病肾病秋季调治	(257)
三、糖尿病秋季精神调治	(260)
四、糖尿病秋季起居调治	(261)

糖尿病四季调治

五、糖尿病秋季饮食调治	(264)
(一)糖尿病秋季宜食的药膳	(265)
(二)糖尿病秋季进补食物	(267)
六、糖尿病秋季运动调治	(270)
(一)散步调治糖尿病	(271)
(二)按摩调治糖尿病	(272)
第六章 糖尿病冬季调治	(274)
一、冬季常见病调治	(274)
(一)冻伤	(276)
(二)冬防流感	(280)
(三)脑梗死	(282)
(四)糖尿病足	(282)
二、糖尿病冬季精神调治	(284)
三、糖尿病冬季起居调治	(285)
四、糖尿病冬季饮食调治	(294)
五、糖尿病冬季运动调治	(298)

第一章 概述

世界卫生组织(WHO)明确公告：“健康长寿遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。”研究证明，良好的生活方式可减少高血压病发病率55%，已有高血压者发生脑中风减少75%，糖尿病减少50%，癌症减少1/3，传染病减少50%以上。许多疾病都有明显的季节性。糖尿病目前虽无根治妙方奇药，但是从中医学的角度讲，根据“天人相应”的整体观，通过在医生的指导下按照四季变化进行摄生，治疗，正确调养，完全可以正常工作、学习、生活，可以高寿！

防治糖尿病的关键是豁达乐观，充满自信，适时摄生，综合防治。

一、中医对糖尿病的认识

糖尿病是一种常见的代谢内分泌疾病，是由遗传和环境因素相互作用而引起的临床综合征(慢性、全身性、代谢性疾病)，是由于人体内胰岛素绝对或相对缺乏所致，以高血糖为主要特征。糖尿病是一种终身疾病。糖尿病是现代医学的命名，通过实验室检测，病人血糖、尿糖升高，并伴有一系列

糖尿病四季调治

因糖类、脂肪、蛋白质代谢紊乱，使肝糖原和肌糖原不能合成而产生的各种病变，最典型的症状为口渴多饮、多尿、多食，由于“三多”而出现人体消瘦，中医则称为消。糖尿病患者多口渴难忍，饮量大增，中医则称为渴，“三多”症，即为“三消”（上消多饮，中消多食，下消多尿），所以中医称糖尿病为消渴病。

世界上最早确认和治疗糖尿病的医生是中国初唐名医王焘（约 670~755 年）。王焘根据其父口渴难忍，饮量大增，身上多疔疮，小便水果味的症状，并根据初唐名医甄立言《古今录验方》一书中指出的：消渴病者小便似麸片甜，于是亲口尝其父小便，果然是甜的。故针对消渴病制定了治疗方案，辅以调整饮食，使其父病情得到控制。他把这些经验写进了《外台秘要》一书。《外台秘要》比 10 世纪阿拉伯医生阿维森纳的《医典》中关于糖尿病的诊断和治疗早 200 多年。

糖尿病是一种古老的疾病。据考证，糖尿病在古代为帝王贵族之病，多发生在肥胖、多食、富有者之中。公元前 400 年，我国最早的医书《黄帝内经素问》及《灵枢》中就记载过“消渴证”这一病名。汉代名医张仲景《金匱》的消渴篇对“三多”症状已有记载。唐朝初年，我国著名医家甄立言首先指出，消渴证患者的小便是甜的。英国医生托马斯·威廉在 600 年以后才提到患者的小便“其味如糖似蜜”。在世界医学史中，中医学对本病的认识最早，且论述甚详。消渴之名，首见于《素问·奇病论》，根据病机及症状的不同，《素问·通评虚实论》：“凡治消瘵、仆击、偏枯、痿厥，气满发逆，肥贵人，则膏粱之疾也。”《灵枢·五变》：“五脏皆柔弱者，善病消瘵”；《素问·奇病论》说：“此肥美之所发也，此人必数食甘美而多

第一章 概述

肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”《内经》还有膈消、肺消、消中等名称的记载。

《金匱要略》立专篇讨论，并最早提出治疗方药。《诸病源候论·消渴候》论述其并发症说：“其病变多发痈疽。”《外台秘要·消渴消中》说：“房劳过度，致令肾气虚耗，下焦生热，热则肾燥，肾燥则渴。”《外台秘要，消中消暑肾消》引《古今录验》说：“渴而饮水多，小便数……甜者，皆是消渴病也。”又说：“每发即小便至甜”；“焦枯消瘦”，对消渴的临床特点作了明确的论述。刘河间对其并发症作了进一步论述，《宣明论方·消渴总论》说：消渴一证“可变为雀目或内障”，《儒门事亲·三消论》说：“夫消渴者，多变聋盲、疮癣、痲疔之类”，“或蒸热虚汗，肺痿劳嗽”。《证治准绳·消瘴》在前人论述的基础上，对三消的临床分类作了规范，“渴而多饮为上消（经谓膈消），消谷善饥为中消（经谓消中），渴而便数有膏为下消（经谓肾消）”。

明清及其之后，对消渴的治疗原则及方药，有了更为广泛深入的研究。《景岳全书·三消干渴》：“凡治消之法，最当先辨虚实，若察其脉证，果为实火致耗津液者，但去其火则津液自生，而消渴自止。若由真水不足，则悉属阴虚，无论上、中、下，急宜治肾，必使阴气渐充，精血渐复，则病必自愈。若但知清火，则阴无以生，而日渐清败，益以困矣。”

《医学心悟·三消》：“三消之症，皆燥热结聚也。大法治上消者，宜润其肺，兼清其胃，二冬汤主之；治中消者，宜清其胃，兼滋其肾，生地八物汤主之；治下消者，宜滋其肾，兼补其肺，地黄汤、生脉散并主之。夫上消清胃者，使胃火不得伤肺也；中消滋肾者，使相火不得攻胃也；下消清肺者，滋上源以

糖尿病四季调治

生水也。三消之法，不必专执本经，而滋其化源，则病易痊矣。”

《临证指南医案·三消》说：“心境愁郁，内火自燃，乃消症大病。”《临证指南医案·三消》：“如病在中上者，隔膜之地，而成燎原之场，即用景岳之玉女煎，六味之加二冬、龟甲、旱莲，一以清阳明之热，以滋少阴；一以救心肺之阴，而下顾真液。如元阳变动而为消烁者，即用河间之甘露饮，生津清热，润燥养阴，甘缓和胃是也。至于壮水以制阳光，则有六味补三阴，而加车前、牛膝导引肝肾。斟酌变通，斯诚善矣。”

由于消渴病不仅包括糖尿病，而且还含括尿崩症，故自西医药传入后，国人逐渐采用糖尿病这一概念。

消渴病虽然不等于糖尿病，但完全可以按消渴病辨证治疗糖尿病。现代中医学对糖尿病的认识越来越深入，“三消”分治的观点已逐渐被脏腑辨证的理论所代替，使之更加符合临床实际，同时加快了糖尿病的中医药治疗现代研究，并已取得丰硕成果。

(一)糖尿病病因病机

糖尿病属于中医消渴病范畴。糖尿病的病因主要在于禀赋不足、饮食失节、情志失调、劳欲过度、房室不节。

1. 禀赋不足 早在春秋战国时代，即已认识到先天禀赋不足，是引起消渴病的重要内在因素。其中尤以阴虚体质最易罹患。

2. 饮食失节 长期过食肥甘，醇酒厚味，辛辣香燥，损伤脾胃，致脾胃运化失职，积热内蕴，化燥伤津，消谷耗液，发为消渴。

3. 情志失调 长期过度的精神刺激,如郁怒伤肝,肝气郁结,或劳心竭虑,营谋强思等,以致郁久化火,火热内燔,消灼肺胃阴津而发为消渴。正如《临证指南医案·三消》所说:“心境愁郁,内火自燃,乃消证大病。”

4. 劳欲过度、房室不节 劳欲过度,肾精亏损,虚火内生,则火因水竭益烈,水因火烈而益干,终致肾虚肺燥胃热俱现,发为消渴。如《外台秘要·消渴消中》所说:“房劳过度,致令肾气虚耗,下焦生热,热则肾燥,肾燥则渴。”

中医学认为,消渴病的病机主要在于阴津亏损,燥热偏盛,而以阴虚为本,燥热为标,两者互为因果,阴愈虚则燥热愈盛,燥热愈盛则阴愈虚。消渴病变的脏腑主要在肺、胃、肾,尤以肾为关键。三脏之中,虽可有所偏重,但往往又互相影响。

中医学还认为消渴病日久,则易发生以下两种病变:一是阴损及阳,阴阳俱虚。消渴虽以阴虚为本,燥热为标,但由于阴阳互根,阳生阴长,若病程日久,阴损及阳,则致阴阳俱虚。其中以肾阳虚及脾阳虚较为多见。二是病久入络,血脉瘀滞。消渴病是一种累及多个脏腑的疾病,影响气血的正常运行,且阴虚内热,耗伤津液,亦使血行不畅而致血脉瘀滞。血瘀是消渴病的重要病机之一,且消渴病多种并发症的发生也与血瘀密切相关。

(二)辨证分型的研究

有根据气血阴阳辨证分型者,有根据寒热虚实分型者,也有根据脏腑及三焦辨证分型者。对糖尿病的辨证分型种类较多。

糖尿病四季调治

(三)糖尿病证候客观化的研究

在研究糖尿病的辨证分型时,不少单位研究了“证”与客观指标间的相互关系,认为糖尿病不同证型与病程、血糖、胰岛素、胰升血糖素、环核苷酸、血浆皮质醇、性激素水平、血脂、血小板、糖化血红蛋白、尿 17 羟、尿 17 酮、尿 3-甲羟基苦杏仁酸(VMA)、血液流变学、甲皱微循环、凝血指标之间存在一定的关系,并着重研究了糖尿病血瘀证的证候实质。对血瘀证实质的研究,大致可以归纳为 4 个方面:①某些器官的大体观察。②有关凝血机制指标的观察。③血液流变学变化。④微循环改变。以上研究初步显示,糖尿病的中医辨证分型与客观指标之间存在一定的关系,中医对糖尿病的不同辨证分型是有一定物质基础的。

(四)糖尿病的中医药治疗现代研究

糖尿病中医药治疗的现代研究主要在如下 4 方面:①辨证治疗糖尿病。②专方治疗糖尿病。③单味药治疗糖尿病。④对糖尿病并发症的治疗。近年来,国内外许多学者在寻求既符合中医理论,又具有较好降糖作用的中医中药方面做了不少工作并取得了一定的成果。

(五)糖尿病临床表现

中医消渴病包含糖尿病。消渴病起病缓慢,病程漫长。本病以多尿、多饮、多食、倦怠乏力、形体消瘦,或尿有甜味为其证候特征。但患者“三多”症状的显著程度有较大的差别。