

王宏才等编著

糖尿病康复之路

吕炳奎题



中医古籍出版社

糖尿病康复之路

——王法祥临床经验览要

王宏才 董建勇 何建成 编著

王法祥 审订

中医古籍出版社

(京) 新登字 027 号

责任编辑 傅景华

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病康复之路: 王法祥临床经验辑要 / 王宏才等编著.
北京: 中医古籍出版社, 1995

ISBN 7-80013-588-8

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病-诊治-临床-经验 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 11657 号

中医古籍出版社出版 (北京东直门内北新仓 18 号)

新华书店总店科技发行所发行

中国中医研究院印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 116 千字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

ISBN 7-80013-588-8 / R·584

定价: 5.40 元



王法祥先生（1929年～），陕西凤翔人，主任医师，现为宝鸡糖尿病研究所所长，业医四十余年，先后发表学术论文三十多篇，著有《临床辨治艺术》等。

發揚祖國醫學優勢
為攻克糖尿病而努力

錢信忠



一九九三年六月

致 谢

中华人民共和国卫生部原部长、

中央顾问委员会委员钱信忠先生

中华人民共和国卫生部中医局原局长、

著名中医专家吕炳奎教授

前 言

不论我们怎样估计糖尿病的未来，就今天而言，糖尿病需要多方位地来防治，病人需要一些有希望的新概念，需要更多的康复线索。这正是本书之宗旨，亦期冀能为引玉之石。

本书共分六个部分。第一部分，回顾糖尿病的今昔，提出多方位的防治内容。第二部分，讨论社会心理、体质禀赋、内生病邪等因素在糖尿病发生及转归上的机制，提出关于糖尿病的“三因三机”说。第三部分，探讨糖尿病教育的意义及内容。第四部分，探讨糖尿病预防的可能性及三级措施。第五部分，中医治疗。第六部分，从患者方面谈糖尿病康复的具体操作。

把糖尿病或更准确地说把糖尿病患者置于一个广泛的背景下来研究，是受整体观思想影响颇深的王法祥先生几十年默默致力于糖尿病研究的一个基本点。在最初的讨论中，我们只是着意于他在中药治疗糖尿病方面的一些经验，但是随着交流的深入，我们更多地感受到了一种带有浓厚的人与生命哲学味道的认识思维，它与临床的结合便形成了王法祥先生的理论直觉，从而也极大地影响着他对糖尿病及其防治的看法和实践。在一种把病人、医生及有关支持力量混然为一体的医疗氛围中，从多方位、多角度来解决当今临床难题之一的糖尿病，在王先生主持的诊室里表现的明显而易于感受。

“并不是所有的临床病症都能用理论和逻辑来解决”（王法祥：《临证札记》），这是王先生在糖尿病治疗上的又一信

条。通过这一信条，我们不难理解他的一些论点，一些遣方用药的独到之处。在中医临床这个博大精深的经验体系中，尽管有些思路、操作经验尚未阐释其奥，但是几千年流传下来的祖国医学以其自身的优势在为人类的健康发挥着它的作用。

为了使本书能全面一些，在内容上，我们除了介绍王法祥先生的临床经验外，还结合有关现代医学的一些成熟的知识，一些研究成果，对其系统性做了些安排。希望本书给关心糖尿病的人们能带来一点裨益，也希望它能成为糖尿病患者更新观念，树立信心，为身体康复而自我努力的好助手。

作 者

1993年12月28日

目 录

糖尿病的今昔	(1)
一、一个影响人类健康的严重疾病.....	(1)
二、糖尿病的探索里程.....	(3)
1. 五行环开创的世界	(3)
2. 分析方法的结晶	(6)
三、战胜糖尿病的曙光.....	(8)
1. 观念的更新	(8)
2. 中医之优势	(9)
3. 全方位防治康复体系的确立	(10)
糖尿病的病因病机	(12)
一、社会心理因素——情志创伤	(12)
1. 临床资料	(14)
2. 情志创伤与脏腑	(15)
3. 情志创伤引发糖尿病的特点	(16)
4. 现代医学解释	(17)
二、体质因素——脏腑柔弱.....	(19)
1. 体质因素与疾病	(19)
2. 脏腑柔弱与糖尿病	(22)
三、内生病邪——痰湿、血瘀.....	(23)
1. 痰湿、血瘀之生化	(23)
2. 肥胖、痰湿与糖尿病	(25)
3. 血瘀与糖尿病	(26)
4. 现代医学解释	(27)
四、三因三机说	(29)

1. 关于传统病因、病机	(29)
2. 三因三机说的内容	(30)
3. 三因三机说的运用	(32)
糖尿病教育	(35)
一、门诊一瞥	(35)
二、一般概述	(36)
三、患者教育	(39)
1. 疾病观教育	(39)
2. 意志教育	(40)
3. 糖尿病知识教育	(42)
4. 协调教育	(44)
5. 饮食教育	(46)
6. 运动锻炼教育	(47)
7. 情志调节教育	(48)
四、其它方面	(49)
糖尿病预防	(51)
一、预防思想及可能性	(51)
二、预防战略	(55)
1. 初级预防	(55)
2. 二级预防	(57)
3. 三级预防	(60)
糖尿病中医治疗	(61)
一、诊治思路	(61)
二、八字治法	(63)
三、辨病与辨证	(65)
四、病案分析	(68)
糖尿病人自我康复操作	(78)

一、调节情志五诀	(78)
1. 松	(78)
2. 乐	(83)
3. 雅	(88)
4. 宣	(93)
5. 和	(94)
二、饮食治疗保健	(96)
1. 人体需要的营养素	(97)
2. 人体每天需要的营养素 和食物之间的桥梁——卡	(98)
3. 每天需要多少三大营养物质	(101)
4. 营养物质怎样分配	(102)
5. 每天、每顿吃多少食物	(103)
6. 饮食宜忌	(107)
7. 简便饮食疗法	(115)
三、简易气功.....	(118)
1. 基本问题	(118)
2. 几种简单易学的导引方法	(120)
3. 注意事项	(127)
四、运动锻炼.....	(128)
1. 糖尿病人的运动规则	(128)
2. 简单多样的运动方法	(130)
五、推拿按摩.....	(132)
1. 基础推拿按摩	(133)
2. 并发症推拿按摩	(140)

糖 尿 病 的 今 昔

一、一个影响人类健康的严重疾病

对糖尿病造成的痛苦，体会最深的莫过于病人，对这个病危害渐增的势头，在流行病学报告中有着令人担忧的数字。然而，到目前为止，权威的结论是：“糖尿病为终身疾病。”医学能力与希望间的距离使得越来越多的人忧虑在加重，不仅只是病人的痛苦，还有目前已经反应出的一些社会问题。

据世界卫生组织糖尿病专家委员会第二次报告记载：“全世界至少有三千万人罹患有糖尿病。”后来的一些研究表明这一数字已显保守。据估计，当今糖尿病患病人数已超过六千万。近期的流行病学资料制订的规划指出，经过下一个十年，糖尿病和其并发症将作为全球主要流行病出现，后果将招致巨大的经济和社会负担。在我国，糖尿病的发病人数也日渐攀升，表 1 Zimmet P. 的资料可表明糖尿病在中国等国家的灾难性前景。

表 1 部分国家 2000 年估计糖尿病患病人数

国家	估计糖尿病患病人数	
	1990 年	2000 年
中国	6,000,000	14,000,000
印度	15,000,000	35,000,000
非洲	7,000,000	20,000,000
美国	10,000,000	18,000,000

同样是世界卫生组织糖尿病专家委员会的结论：“随着人类年龄的增高，生活方式的改变以及检查技术的改进，病例报告数还会日益增多。它在发达国家虽然已成为一个突出的健康问题，但如果认定糖尿病只是富裕社会中的疾病，那就错了，流行病学研究只提示其普遍的高发病率，……只靠死亡资料往往会低估问题的真实程度。”

我们再来看看糖尿病对个人和社会造成的损失：

- (1) 死亡率增加 2~3 倍。
- (2) 心脏病及中风者增加 2~3 倍。
- (3) 失明者比一般人多 10 倍。
- (4) 坏疽和截肢者约比一般人多 20 倍。
- (5) 致命肾脏病的第二个主要原因。
- (6) 其他慢性残废（如神经病变、感染和性功能障碍）。
- (7) 与一般人年龄相当者相比住院人数增加约 2 倍。
- (8) 直接用于医疗方面的花费，包括用于糖尿病专业的时
间、药物、康复、护理服务（如糖尿病盲人）和其他服务
性工作和物资。
- (9) 对社会的其它花费，包括医疗费、退休金，以及由
于残废或夭亡而丧失的生产能力和报酬。
- (10) 一般人一生患糖尿病的危险率为 2~12%。

糖尿病已严重侵扰了人们的安宁。在临床上经常可见，患者被诊断为糖尿病后，听到医生嘱咐这种病需要终身治疗，回想起那饥肠辘辘的感觉，使之在精神上负上沉重的包袱，身心的多层创伤，而只能诅咒上帝的不公，面对医生严肃的脸孔和冷酷的诊断而只能束手受败，不禁仰天长叹：我们需要治疗，引导和心灵的解脱。难道糖尿病这一威胁生灵

的大敌就不能为人类所征服吗？

二、糖尿病的探索里程

1. 五行环开创的世界

糖尿病中医称做“消渴”。如果要追溯世界上最早对这个病开始描述的源头，当数中国的传统医学巨著《黄帝内经》。如《素问·气厥论》云：“心移寒于肺，肺消，肺消者饮一溲二，死不治”，《素问·阴阳别论》云：“二阳结谓之消”。《灵枢·五变》云：“五脏皆柔弱者，善病消瘴”。在论及形体与糖尿病的关系时，《素问·奇病论》认为：“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，转为消瘴。”精神因素在引致糖尿病的重要性上，《灵枢·五变》云：“怒则气上逆，胸中蓄积，气血逆流，……转而为热，热则消肌肤，故为消瘴。”《黄帝内经》一书有关糖尿病的经文有十几段，并且分别以“消瘴”、“消渴”、“肺消”、“鬲消”等名称初步形成了糖尿病的中医概念，为后代医家进一步认识和研究这个病开创了先例。

汉代张仲景在所著的《金匱要略》一书中，立消渴病专篇，首次完整提出“消谷”、“渴欲饮水”、“小便反多”这糖尿病的三多症状特征及治疗方药。其经典文段有“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗，肾气丸主之”。“渴欲饮水不止者，文蛤散主之”。“渴欲饮水，口干舌燥者，白虎加人参汤主之。”上述三方成为对后世影响较大的治疗糖尿病的鼻祖之方。

隋代巢元方首次对糖尿病进行分类，将其归纳为消渴候、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、强中候这八种证候。但是他的更重要贡献：

其一在于对该病的一些预后及并发症的明确认识，如《诸病源候论·渴利候》云：“其病变多发痼疽。”其二明确提出并倡导了对糖尿病人有效的导引及散步疗法，例如糖尿病人在饭前宜“先行一百二十步，多者千步，然后食之”。

在中国历史上，有个雅号“药王”的大医学家，他便是盛唐时期的孙思邈，正是这位“药王”却偏又调整了“药”在糖尿病治疗上的地位，而把“饮食控制”疗法提到了一个理论高度。即“能慎此者，虽不服药而自可无他，不知此者，纵有金丹，亦不可救，深思慎之。”在同一时代里，还有一位以整理医学文献而著称的医学家，名叫王焘，他在《外台秘要·消渴消中门》中最先记载了糖尿病人尿甜的重要体征，并且对其机理做了“物理”推论：“消渴者，原其发动此则肾虚所致，每发即小便至甜。医者多不知其疾，……今略陈其要。按《洪范》稼穡作甘，以物理推之，淋饴醋酒作脯法，须臾即皆能甜也。足明人食之后，滋味皆甜，流在膀胱，若腰肾气盛，则上蒸精气，气则下入骨髓，其次以为脂膏，其次为血肉也。其余别为小便，故小便色黄，血之余也。骚气者，五脏之气，咸润者，则下味也。腰肾既虚冷，则不能蒸于上，谷气则尽下为小便者也，故甘味不变。”

糖尿病的研究到了宋代有了理论上的升跃。王怀隐、王祐等纂著的《太平圣惠方·三疝论》中明确了“三疝”的名称和含义。谓：“夫三疝者，一名疝渴，二名疝中，三名疝肾。”三疝各含义为：“一则饮水多而小便少者，疝渴也；二则吃食多而饮水少，小便少而赤黄者，疝中也；三则饮水随饮便下，小便味甘而白浊，腰腿消瘦者，疝肾也。”从此，糖尿病的“三消理论”盛于后世。

金元时代，刘河间以寒凉派学风发展了“三消理论”，著

有堪称中国第一部糖尿病专著——《三消论》，提倡“三消燥热学说”，主张治疗当以清热泻火、养阴生津为主。这一观点的病机核心为：“消渴之病者，本湿寒之阴气极衰，燥热之阳气太甚”。刘氏的理论受到了同时代大医学家张子和与李东垣、朱丹溪的认同，并经其发展形成了一套很著名的消渴病治疗体系，即首重以养阴之法。

明代医家对糖尿病又有了新的见解，注重“益气”。有二位医学家颇值一提。戴思恭在《证治要诀·消渴》中云：“三消得之气之实，血之虚，久久不治，气尽虚，则无能为力矣。”在用药上倍崇“黄芪”。戴氏的观点，对后世用益气法治疗糖尿病影响较大。李挺进一步充实益气之学，将补益的重点落实于脾、肾二脏，谓：“治渴初宜养肺降心，久则滋肾养脾。盖本在肾，标在肺，肾暖则气上升而肺润，肾冷则气不升而肺焦，故肾气丸为消渴良方也。然心肾皆通乎脾，养脾则津液自生，参苓白术散是也。”（《医学入门·消渴》）

清代对糖尿病的认识及治疗提出了“从肝论治”和“从痰论治”的观点。黄元御在《四圣心源》中云：“消渴者，足厥阴之病也，厥阴风木与少阳相火为表里，……凡木之性专欲疏泄，……疏泄不遂……则相火失其蛰藏。”又在《素灵微蕴》中说：“消渴之病，则独责肝木，而不责肺金。”被誉为“是活国手”的费伯雄，对从痰治疗糖尿病又有一番议论：“上消者，……当于大队清润中，佐以渗湿化痰之品，盖火盛则痰燥，其消烁之力，皆痰为之助虐也，逢原饮主之；中消者，……痰入胃中与火相乘，为力更猛，食入即腐，易于消烁，……清阳明之热，润燥化痰，除烦养胃汤主之；下消者，肾病也，……急宜培养真阴，少参以清利，乌龙汤主之。”（《医醇膳义》）

对经典认识的回顾就到此。最后用“历史悠久，源远流长”这一句话来概括祖国医学对糖尿病的开创和发展史再恰当不过了。了解历史的目的是为了有所发现，从那立论有据，但观点斑斓的学术氛围中走出来，启迪后的思维在加深一种认识：即糖尿病的病因病机是个复杂综合的体系，单因线性的因果结论已不符合糖尿病的规律。

2. 分析方法的结晶

在长达五千年的世界医学发展史中，我们可以清楚地看到对糖尿病的研究并非只是发生在“中央大国”。随着感染类疾病被人们逐渐征服，在培根倡导的实验医学中，人们渐渐认识到内分泌、代谢等因素在维持机体健康中的重要作用，于是研究生命机能的一个新的思想阶段到来了。斯特拉斯堡的两位德国医生冯·梅林（Von Mering）和闵考夫斯基（Minkowshi）成功地发现了胰腺和糖代谢之间的联系，三年后，冯·梅林从他和闵考夫斯基共同进行的实验中得出了他的结论。他将狗身上的胰腺切除，使狗患了糖尿病，然后又将部分胰腺组织在狗身上任选了一个部位移植上去，结果，狗的糖尿病消失了很长一段时间。

在一百年前的 1893 年，法国人拉古斯（Laguesse）发现，维持糖代谢平衡的神秘物质并非在整个胰腺中产生，而是仅在一些像岛屿一样散布于胰腺中的某些部位内形成的。

1908 年，柏林的一位名叫佐尔查（Zuelzer）的科学家非常热衷于对“胰岛素”的试验。他在对动物的实验中，从这些“岛”中得到了一种物质，对糖尿病具有相当好的疗效。

1922 年，世界还没有从战争中恢复过来，然而，在没有遭到第一次世界大战波及的、富裕的加拿大，年轻的科学家班亭（Banting）和培斯特（Best）发现了胰岛素。这一