

中医治未病丛书

糖尿病的 中医自我保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

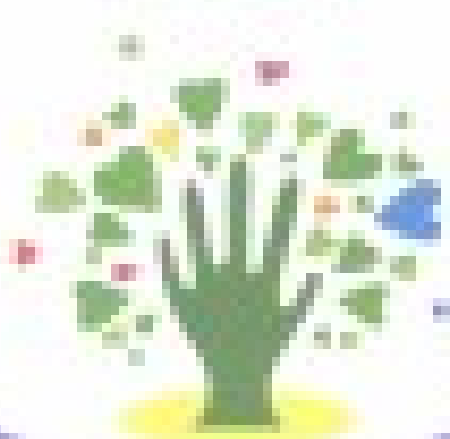
糖尿病自我管理

糖尿病



中医自我保健

北京市中医管理局
北京中医药大学



人民卫生出版社出版

中医治未病丛书

糖尿病

的

中医自我保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的中医自我保健/北京市中医管理局,北京中医协会
主编. —北京:北京科学技术出版社, 2009.1

(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4057-5

I. 糖… II. ①北…②北… III. 糖尿病—中医治疗法

IV. R 259.871

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205395号

糖尿病的中医自我保健

作 者: 北京市中医管理局, 北京中医协会

策 划: 章 健

责任编辑: 唐晓波

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 北极光视界

图文制作: 鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/32

字 数: 102千

印 张: 5.125

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4057-5 /R·1119

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

直肠癌

Carcinoma of Rectum

谨以此书献给
首都医科大学附属北京朝阳医院建院五十周年



编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副主编 姜良铎 朱桂荣 景录先 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 田金洲

朱立国 许 昕 花宝金 杨晓晖

汪卫东 陈 勇 郑幅中 赵建宏

姜 丽 衷敬柏 程治馨 魏军平

参编人员 刘晓辉 任 玲 张翠翠 吴 倩

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华民族优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保

健的方法，融通中外健康管理的成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后经历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护肺胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，

同时要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永炎

2008年11月

写在前面

糖尿病是一组以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病群，除碳水化合物外，还存在蛋白质、脂肪代谢的异常。其基本病理生理为绝对或相对胰岛素分泌不足所引起的代谢紊乱，以高血糖、糖尿、葡萄糖耐量减低及胰岛素释放试验异常为特征。临床上早期可无症状，至症状期才出现多食、多尿、烦渴、善饥、消瘦、疲乏无力等症候群，久病者可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织慢性进行性病变，引起功能缺陷及衰竭。

对于糖尿病的病因，现代医学至今尚未完全阐明。目前公认是复合病因所致的综合征，主要是胰岛素抵抗、胰岛 β 细胞功能衰竭和胰岛素分泌障碍。糖尿病的发病原因是多方面的，除遗传因素外，环境因素也有重要关系。社会经济发展、生活水平提高、饮食热量摄入过多、体力劳动减轻、心理应激增加以及体重增加均与其发生密切相关。

糖尿病属于中医学的“消渴病”，对于消渴病的病因，历代医家的认识较为一致，认为主要是由于饮食不节，长期过食肥甘厚味、煎炸之品，或七情不调、过违其度，或先天禀赋不足、五脏脆弱，或房事不节、劳欲过度等所致。饮食不节，则脾气受损，或肠胃因此而积热、化燥，伤及人体的阴液；七情

失调，肝失疏泄，致使机体的水液代谢失控，或因肝郁化火，使阴伤而燥热，上刑肺金，中伤胃液，下灼肾水，终致消渴；房劳体虚，肾精不足，则虚火内生，灼伤阴液，而成消渴。

中医强调“治未病”，即未病先防，既病防变。通过合理的养生手段，比如饮食、运动、情志养生等，可以最大限度地调节和控制人体的血糖水平，使人体的气血津液通畅、充足，保持机体的阴阳平衡，从而预防糖尿病及其并发症的发生。

景录先

第一章 四季养生，未病先防糖尿病

春季养生 /2

夏季养生 /3

秋季养生 /4

冬季养生 /5

关于“春夏养阳，秋冬养阴”之说 /7

第二章 坚持运动，让血糖在运动中平衡

运动与糖尿病 /11

运动锻炼要选“氧气充足时” /15

推荐两种运动项目 /16

运动不当危险多 /18

第三章 调节情志，豁达乐观保身安

情志异常与糖尿病 /21

维护心理卫生的重要性 /23

心情好坏可以决定血糖的高低 /25

心理调摄的措施 /26

第四章 饮食调理，吃出您的健康来

饮食调理是糖尿病预防的重要手段 /31

要做自己的营养师 /36

- 最合理的饮食计算法 /37
- 糖尿病饮食疗法新观点 /40
- 学会用血糖生成指数来选食品 /44
- 饮食控制不等于“挨饿” /46
- 控制饮食的“10项细则” /47
- 补充重要微量元素 /48
- 膳食纤维益处多多 /50
- 选豆浆、豆渣陪伴你 /51
- 烟和酒是糖尿病患者的大敌 /53
- 偶尔饮酒也别忘了“交换” /54
- 茶与糖尿病的关系 /55
- 控制血糖别忘限盐 /56
- 烹饪与糖尿病的关系 /57
- 多吃鱼对糖尿病妇女有益 /58
- 糖尿病患者要少吃肉 /58
- 混合进食有利于控制餐后血糖 /59
- 南瓜降血糖应正视 /60
- 合理食用苦瓜降血糖 /62
- 糖尿病患者吃水果的技巧 /63
- 糖尿病患者巧吃零食 /66
- “酸”“苦”与糖尿病的关系 /67
- 糖尿病患者必须学会选择食物 /68
- “无糖食品”也不能乱吃 /71

不利于糖尿病的饮食 /72

魔芋冻可适当选用 /73

供选择的食谱 /74

第五章 生活方式，日常细节要注意

科学家的10项日常生活建议 /77

血糖不稳，不可蒸桑拿 /79

冬季是血糖易攀升的季节 /79

夏天降血糖可事半功倍 /80

注意黎明现象的发生 /81

性生活时也要预防低血糖 /81

驾车要防低血糖 /82

当心午夜低血糖 /83

尿床也需防低血糖 /84

预防低血糖7项原则 /84

数脉搏也能识别低血糖 /85

吃低糖水果也可预防低血糖 /86

控制血糖应点、线、面相结合 /86

糖尿病患者出游须带4件“宝” /87

糖尿病患者乘机常识 /88

糖尿病患者能自驾车出游吗？ /89

糖尿病患者要学会选择保健品 /90

别乱吃核酸保健品 /91

- 保护好自己的脚 /92
- 照顾好自己，别多出汗 /95
- 明明白白就医 /96
- 糖尿病患者夏季慎睡凉席 /97
- 坚持定期检查 /97
- 过节勿忘遵守“8个坚持” /98
- 预防视网膜病变的4个小窍门 /99
- 糖尿病患者慎戴隐形眼镜 /100
- 血糖反复应查找原因 /100
- 减肥的新理念 /101
- 适当饮水、坚持运动有助于减肥 /102
- 水与糖尿病的关系 /103

第六章 高危人群，见微知著应重视

- “未病先防”是关键 /105
- 糖尿病的前期状态 /107
- 为何出现糖耐量减低？ /108
- 警惕糖尿病的隐性症状 /109
- 肥胖者须警惕 /110
- 严防无症状性糖尿病 /110
- 警惕不典型的糖尿病患者 /111
- 重视血糖值 /112
- 口腔疾病也可能是糖尿病先兆 /113

- 皮肤顽固瘙痒须警惕 /114
- 外阴瘙痒要排查糖尿病 /114
- 手掌、足底色黄也可能是糖尿病 /115
- 眼睛的糖尿病信号 /116
- 糖尿病“盯”上出租车司机 /117
- 准妈妈别忘了做糖尿病筛查 /117
- 妊娠前期做检查更重要 /118
- 2型糖尿病更亲近女性 /119
- 预防糖尿病的战略措施 /120
- 糖尿病患者防病要有针对性 /122
- 积极干预糖耐量减低 /124
- 用“治未病”思想预防糖尿病 /124

第七章 危可致命，不得不知的糖尿病

- 我国糖尿病的发病情况 /129
- 糖尿病的现状和发展趋势 /130
- 糖尿病发病的特点 /134
- 我国糖尿病患者剧增的原因 /135
- 糖尿病“五高两低”的流行特点 /136
- 糖尿病的分型 /136
- 糖尿病患者要跳出“六个怪圈” /137
- 糖尿病防治难点与对策 /139
- 2型糖尿病患者呈低龄化趋势 /144