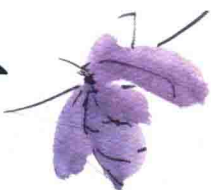


糖尿病 中医调养方

巧学妙用中草药系列



总主编 沈佳
丛书副总主编 付良凤 刘泽萱
分册主编 赵越

 人民卫生出版社

·巧学妙用中草药系列·



糖尿病 中医调养方

主 编 赵 越

副主编 张 舒 刘春玲

编 委（以姓氏笔画为序）

朱 琳 刘春玲 孙心怡 张 越

张 舒 张长华 赵 越 陶承志

熊 燕

卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病中医调养方 / 赵越主编. — 北京 : 人民卫生出版社, 2018

(巧学妙用中草药系列)

ISBN 978-7-117-25302-4

I. ①糖… II. ①赵… III. ①糖尿病 - 中医治疗法
IV. ①R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 245293 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

糖尿病中医调养方

主 编: 赵 越

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 9 插页: 16

字 数: 158 千字

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25302-4/R · 25303

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



麦冬



玄参



枫斗石斛



黄草石斛



天花粉



百合



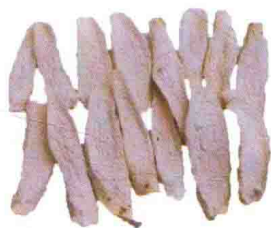
玉竹

黄精



枸杞子

黄芪



山药

太子参



西洋参 • 红参



生晒参 • 生苍术



炒苍术 • 白豆蔻



砂仁

茯苓



薏苡仁

玉米须



炒川芎

生乳香



制乳香 • • 生没药



延胡索 • • 郁金



三七 • • 丹参



鸡血藤



桃仁



红花



藏红花



五灵脂



怀牛膝



月季花 • 生王不留行



炒王不留行 • 刘寄奴



鬼箭羽 • 黄连 • 金银花

作者 简介



沈佳

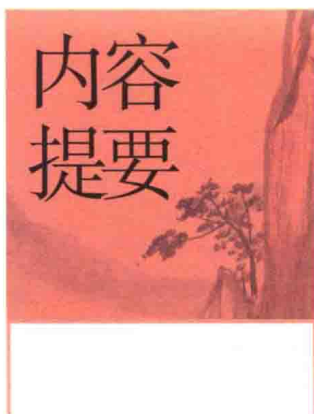
江苏省第二中医院（南京中医药大学第二附属医院）治未病科主任医师。江苏省国医名师王灿晖教授弟子，孟河医派第四代传人张继泽学生，曾师从全国著名内科、肝病专家薛博瑜教授。临床长于中医调治亚健康、慢病、肿瘤等。著有中医小说《不平凡的中医——带你体验中医临证辨治之神奇》一书，主编《中医名方使用一通百通》系列。

工作之余，经常撰写医学科普文章，多年来，接受《扬子晚报》《金陵晚报》《南京日报》《南京晨报》《现代快报》《江南时报》等的健康访谈，作客于南京电视台、江苏电视台、南京广播电台、江苏人民广播电台等多个健康栏目，如“名医坐堂”“健康新视野”“标点健康”“健康新7点”“小芳健康网”“乔医生信箱”等，解答中医膏方、健康养生、肿瘤防治等方面的知识。

赵越

江苏省中医院主治医师，南京中医药大学讲师，对糖尿病及各种内分泌代谢疾病的中西医诊治均有相当的经验和独到的见解。曾参与科技部重大支撑课题一项，省级课题多项，发表SCI论文2篇，中文核心期刊论文9篇，并参与编写《中医内分泌美容学》丛书。





糖尿病是临床上的常见病、多发病，随着生活水平的提高以及生活方式的改变，糖尿病的发病率也越来越高。由于糖尿病引发的各种并发症，又极大地影响着糖友的健康与生活质量。那么患了糖尿病怎么办？我们的传统医学在治疗糖尿病方面又能发挥什么样的作用呢？本书通过浅显易懂的语言，将糖尿病的中医治疗分为“滋阴、益气、化湿、活血、解毒”等法，此五法又按“经典方剂、特色成药、单方验方及食养调护”等进行讲述。书中列举了大量的临床病例，还有许多动人的典故，极大地方便了初次接触及热爱中医的人士阅读和学习，也可作为糖尿病患者朋友的案头参考。



沈佳目道

孟

河

醫

派

大

相

傳

張鑑澤題



惠存

“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”这是习近平总书记给予传统中医学内涵的深度凝炼和高度评价。随着医学科技迅猛进步、社会文明不断演进，现代疾病谱微观细化，中医药学术所秉承的“不治已病治未病”的思想理念，在现代文明病防治中的实用价值应得到更好的体现。

为顺应《健康中国 2030 规划纲要》和《中医药法》颁布实施之势，大力传播中医药知识和易于掌握的养生保健技术方法，加强中医药非物质文化遗产的保护和传承运用，深入挖掘中药效方、验方及中医非药物疗法，使中医药在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用得到充分发挥，推动中医药理论与实践发展，大幅提升全民健康素养，以塑造自主自律的健康行为。

有鉴于斯，本丛书汇集临床各科健康养生专家、学者、青年才俊，涉及糖尿病、失眠、哮喘、心脑血管病、男科病、妇科病等数十种病症，从科普、治方、食养等方面，奉毕生之丰富临床实践经验，深入浅出，浓缩精华，字字珠玑，示览阅者以效法，既便于学，更切于用，乐为之序。

江苏省中医药发展研究中心

费忠东

2017 年 10 月于南京

近些年来，国家主要领导人在不同场合、不同层面提到我们中医药工作者要积极发挥中医药特色、优势，而去年连续颁布的几个文件也从方方面面对于中医药的传承、发展等作了详细的规划与部署，对于我们老一辈的中医药工作者来说，真有“吾心甚慰”之感。

“治未病”理念最早出自《黄帝内经》一书，传承至今，在预防、治疗、康复等医疗阶段，都有其指导意义。

由于社会的进步，环境的变化，以及生活方式的改变，各种慢病越来越多，也悄然影响着老百姓的身心健康。我虽主要研究温病，然近些年门诊中的患者，慢病也愈发增多。那么，如何将“治未病”的理念贯彻到慢病、常见病的防治工作中去，也是我们中医药工作者需要思考的问题。

沈佳主任中医师，我之同乡，亦我之学生。热爱中医，在坚持中医特色的临床实践之余，借助各种渠道进行医学知识传授，尤其是中医的科普与写作，著述甚丰。今将其主持编写的《巧学妙用中草药系列》中部分书稿展示给我，书稿从各种常见病、慢病的基础知识、认识误区等开始介绍，更用大幅篇章介绍了相应疾病的中药汤剂、特色成药、单方验方、食疗调护等，条理分明，行文流畅，便于读者朋友自行对照参考。不仅切合临床实际，也是在慢病、常见病中体现“治未病”理念的一个很好的尝试。故乐为之序。

江苏省第二中医院



2017年10月10日

前言

朋友，您是否在为自己的顽固性失眠而苦恼？您是否不知自己该如何管理、监测糖尿病？您是否为家人久治不效的胃炎犯愁？您是否为肝硬化到处求医？您是否羞于启齿自己的隐疾？您是否面对养生信息的海洋，而不知道如何选择适合自己疾病的食疗方法？

为了更好地回答前面的各种问题，我们应人民卫生出版社之邀，组织了一批中医临床、中药学、中医护理、中医营养方面的专家学者，共同编写这一套《巧学妙用中草药》系列。在编写中，我们选择临床最为常见、最为困扰老百姓的一些疾病，先介绍这种疾病的基础知识，同时也介绍了老百姓对这种疾病的一些认识误区，再从临床角度，对某一疾病的中医常见类型、治法分别论述。而在某一治法下，又从“经典方剂”“特色成药”“单方验方”“饮食调养”等四个方面，详细阐述，既有方剂也有药物，既有膳食也有护理，在介绍的同时，我们还提供病例佐证、趣味故事，从而方便读者全面了解、对照选择。整套系列，行文流畅，通俗易懂，深入浅出。