

汪广泉 马淑媛 编著

糖尿病自家疗法

中国医药科技出版社

96
R587.1
28

2

糖尿病自家疗法

汪广泉 马淑媛 编著

X11948127



3 0108 0413 0

中国医药科技出版社



C

153311

登记证号:(京)075号

内 容 提 要

本书共分九部分, 226个题目, 供我国六千万糖尿病朋友及其家属阅读、选用和临床医生、大专院校学生参考。

内容有: 糖尿病基本知识; 糖尿病中医中药诊治; 糖尿病的食物疗法; 糖尿病人的药膳; 糖尿病人的体育疗法; 糖尿病人的气功疗法; 糖尿病人的针灸疗法; 糖尿病人的自我按摩疗法; 糖尿病治疗的新进展等古今中外知识。文字通俗易懂, 深入浅出。是糖尿病人的良师益友、家庭医疗顾问, 值得一读。

糖尿病自家疗法

汪广泉 马淑媛 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
(邮政编码 100088)

北京市卫顺印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张5⁷/₈

字数130千字 印数1—40000

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

ISBN 7-5067-1126-5/R·1009

定价: 5.50元

前 言

糖尿病是对人类健康危害较严重的一种常见病。据统计,西欧各国糖尿病患病率为2~4%,而美国高达5%。我国糖尿病近年来已有升高趋势,患病率已达1%。严重地威胁着病人的劳动能力和生命。

在欧美发达的国家里,糖尿病的病死率已列为第三位(仅次于心脑血管疾病和肿瘤)。据有关资料表明,美国患糖尿病的人数每过15年就增加一倍。每年死于糖尿病及其并发症者约有30多万人。日本40岁以上的人群中有3%患糖尿病。因此,糖尿病正日益被人们所重视。我国肥胖超重者的糖尿病患病率高达5.8%,患者的职业分布以知识分子和机关干部患病率为最高。

据有关专家认为,糖尿病流行的严重现状应引起医务界和全社会的高度重视。

鉴于国内目前对糖尿病只限于医院治疗,尚没有把糖尿病的防治知识交给病人而进行自家治疗,而自家疗法对患者又是非常重要的,作者特编著了这本《糖尿病自家疗法》小册子,以作糖尿病人自家治疗顾问和临床医生参考。本书收集了国内外有关糖尿病的最新疗法,包括糖尿病基本知识、糖尿病中医中药诊治、食物疗法、糖尿病人的药膳、体育疗法、气功疗法、针灸疗法、按摩疗法以及治疗新进展等内容。以帮助糖尿病朋友自家治疗自己的疾病,进一步提高对

糖尿病的认识和治疗效果。

本书承蒙黑龙江省科协副主席、哈尔滨医科大学副校长张风山教授审阅和作序，特表示谢意。

限于编者的学识水平，谬误之处在所难免，万望读者提出批评指正。

汪广泉 马淑媛

1992年6月于哈尔滨

序

糖尿病是常见病、多发病。随着社会的发展,人民生活水平的不断提高,此病不但不减少,反而有明显增加趋势。据不完全统计,目前我国糖尿病患者已逾一千万,今后还将继续增多,糖尿病的合并症甚多,严重影响其生命质量。在发达国家里,糖尿病的病死率仅次于恶性肿瘤与心脑血管疾病,占居第三位。因此,加强对糖尿病的防治,可明显降低人群死亡率,提高生存质量,是卫生保健工作的重要一环。糖尿病迄今并无什么灵丹妙药可以根治,只能是“三分靠治,七分靠养”,关键是病家自我调节与治疗。我国的卫生工作方针是“预防为主”,一些人具有易患糖尿病倾向,但在未发病前能正确认识,并注意摄生调养,是可以做到不发病或发病也很轻微,不影响生活与工作;或已发病者,能及早发现,及早合理治疗,避免并发症的发生,提高生命质量。对于已患糖尿病的患者,目前可以用中西医结合的方法进行治疗。本书系统介绍了有关糖尿病的基本知识,以及几千年来祖国医药宝库中蕴藏着的糖尿病摄生法,即食疗药膳的应用。本书集古今中外糖尿病防治经验于一炉,文字通俗易懂,实为糖尿病患者及家属、基层医务人员学习参考的一部科普作品。本书有以下几个特点:

1. 深入浅出,系统介绍有关糖尿病基本知识,通俗易懂。适于具有初中以上文化水平的同志自学。

2. 中西并重，既有现代医学对糖尿病的认识与防治经验，又有祖国传统医药的调治经验。

3. 防治结合：未病防患于未然，已病早治防变。书中详尽介绍了糖尿病的食物疗法、药膳的配制、体育疗法、气功疗法、针灸疗法、自我按摩疗法等行之有效、普简廉的自家疗法。

4. 普及与提高相结合：本书在阐述糖尿病知识基础上，又介绍了糖尿病治疗的新进展，使病家了解到目前即将开展的新疗法，展现出光明的前景。

本书作者系中西医结合副主任医师，对糖尿病潜心钻研二十余年，既有古今中外防治糖尿病的理论经验，又有个人的深切体会，故本书的出版，定会给糖尿病患者带来喜悦和帮助。

张风山

1992年6月于哈尔滨医科大学

目 录

一、糖尿病的基本知识.....	1
1 糖尿病是怎样个病.....	1
2 糖尿病的发病因素.....	2
3 糖尿病的类型.....	3
4 糖尿病的临床表现.....	4
5 糖尿病的诊断标准.....	5
6 糖尿病的合并症.....	6
7 糖尿病的病死率及死亡原因.....	8
8 是不是患了糖尿病就意味着缩短寿命.....	8
9 怎样区别糖尿病的病情轻重.....	8
10 糖尿病的治疗原则.....	9
11 血糖、尿糖的控制标准.....	10
12 治疗糖尿病的最佳药物和最佳方法.....	10
13 怎样知道糖尿病已被控制.....	11
14 一旦用了胰岛素,是否就离不开它了?终生 应用吗	11
15 糖尿病患者影响预后的不利因素有哪些? 应如何对待.....	12
16 胰岛素的功用.....	12
17 酮症酸中毒是怎么回事.....	13
18 自我测定尿糖的方法.....	13

19	糖尿病是否遗传	14
20	糖尿病女患可否怀孕和分娩	15
21	糖尿病人能否吸烟喝酒	15
22	糖尿病三大基本疗法	16
23	胰岛素疗法的适应症	17
24	胰岛素的种类及特点	17
25	胰岛素的使用方法	19
26	使用胰岛素的注意事项	21
27	使用胰岛素可能出现的反应	22
28	引起低血糖反应的因素	22
29	低血糖反应的治疗	24
30	低血糖反应的预防措施	25
31	口服降糖药的种类及特点	26
32	口服降糖药物的不适应症及禁忌症	27
33	口服降糖药物的注意事项	28
34	对抗和加强磺脲类药物降血糖作用的药物	29
35	口服降糖药物的用药方法和药物选择	30
36	口服磺脲类降糖药物的失效者	32
37	磺脲类药物的副作用及毒性反应	32
38	双胍类药物的副作用及毒性反应	33
39	老年糖尿病治疗的特点	33
40	饮食疗法的主要精神	34
41	糖尿病人应避免热水浴和日光浴	35
42	阿司匹林可减轻糖尿病性眼病	35
43	糖尿病的早期预兆	36
44	胰岛素的保存方法	36

45	糖尿病人禁忌的食物·····	37
46	糖尿病人吃水果的常识·····	38
47	饮食调节须注意的事项·····	39
48	木糖醇不能治糖尿病·····	39
49	使用食品调料应注意的事项·····	40
50	糖尿病人须知·····	40
二、糖尿病的中医疗治·····		42
51	中医对糖尿病的认识·····	42
52	名中医施今墨治疗糖尿病经验·····	45
53	名中医祝湛予治疗糖尿病经验·····	46
54	名中医任继学教授治疗糖尿病经验·····	47
55	糖尿病的辨证分型与治疗·····	48
56	中西医结合疗法·····	49
57	糖尿病的辨证论治·····	50
58	以三消辨证治疗肥胖型糖尿病·····	51
59	培本降糖方治疗老年性糖尿病·····	51
60	中西医结合治疗糖尿病合并血管病变·····	52
61	地骨皮主治糖尿病·····	53
62	甘芍降糖片治疗糖尿病·····	53
63	消渴平片治疗糖尿病·····	53
64	丽仁降糖片治疗糖尿病·····	54
65	活血化瘀方治疗糖尿病·····	54
66	饮食控制加益气养阴汤加减治疗Ⅱ型糖尿病·····	54
67	降糖舒心灵治疗糖尿病·····	55
68	养阴片加活血片治疗糖尿病·····	55
69	玉液汤加减治疗Ⅱ型糖尿病·····	56

70	玉泉散治疗Ⅱ型糖尿病	56
71	潺稿治疗糖尿病	56
72	辨证论治糖尿病并发视网膜病变	57
73	白虎人参汤合黄连阿胶汤化裁治疗糖尿病	58
74	中医治疗成年型糖尿病	58
75	验方治疗糖尿病	58
76	滋脾饮加减治疗糖尿病	59
77	降糖甲片治疗糖尿病	59
78	糖尿病的清热法	59
79	糖尿病的补虚法	60
80	对有关并发症及兼症的治疗原则	61
81	影响血糖升降的药物	62
82	古今秘方治疗糖尿病	62
83	临床效验方治疗糖尿病	63
84	治糖尿病验方	63
85	治疗糖尿病民间偏方选	64
三、糖尿病的食物疗法		65
86	具有降血糖作用的食物	65
87	具有减轻糖尿病症状的食物	65
88	大蒜	65
89	山药	66
90	玉米须	66
91	芦笋	67
92	苦瓜	68
93	柚子	69
94	枸杞叶	69

95	南瓜	70
96	菠菜	71
97	黄精	72
98	薤菜	73
99	燕麦	74
100	葛根	74
101	茶叶	75
102	黄鳢	76
103	芹菜	77
104	魔芋	77
105	乌梅	79
106	黄豆	79
107	黄瓜	80
108	草莓	81
109	罗汉果	81
110	林檎	82
111	西瓜	82
112	仙人掌	83
113	淮小麦	84
114	蜂蜜	84
115	红薯叶	85
116	菠萝	86
117	田螺	87
118	治疗糖尿病食疗偏方选	87
四、糖尿病人的药膳		90
119	天花粉薯蓣粥	90

120	葛根红枣绿豆汤	90
121	清热降糖汤	91
122	茯苓薯蓣肚	91
123	猪胰蚌肉汤	92
124	蛤干猪肉萝卜汤	93
125	清蒸参芪鸡	93
126	玉竹麦冬鸭	94
127	黄精黑豆汤	95
128	红烧鳝鱼	95
129	清蒸枸杞鸽	96
130	淡兔汤	96
131	芙蓉鹌蛋	96
132	青荷白鳝	97
133	莲米里脊汤	98
134	山药软炸兔	98
135	山药鸡肫	99
136	山药粥	100
137	枸杞粥	100
138	地黄粥	101
139	天花粉粥	101
140	地骨皮粥	101
141	桑白皮粥	102
142	葛根粉粥	102
143	胡萝卜粥	102
五、糖尿病人的体育疗法		104
144	体育疗法对糖尿病的作用	104

145	体育疗法的注意事项	104
146	体育疗法的方式	105
147	应限制体育疗法的病人	105
148	饮食疗法、胰岛素疗法、体育疗法三者间的相互关系	106
149	体育疗法的进行时间	107
150	运动量对糖尿病病情的影响	107
151	步行运动	108
152	步行运动在日本	108
153	老年运动与胰岛素的关系	109
154	糖尿病人的体疗操	109
六、糖尿病人的气功疗法		115
155	气功的涵义	115
156	气功的作用	115
157	气功是自我锻炼的整体疗法	116
158	气功的特点	117
159	糖尿病的气功疗法	117
160	气功锻炼的基本原则	120
161	练功的三要素及做法	122
162	练功的基本步骤及注意事项	128
163	气功疗法是治疗糖尿病的基本方法之一	130
164	气功疗法(一)	131
165	气功疗法(二)	132
166	治疗糖尿病应动静结合	132
167	内养功简介	133
168	放松功简介	134

169	强壮功简介	135
170	保健功简介	135
171	行步功简介	136
七、糖尿病人的针灸疗法.....		137
172	针灸的特点	137
173	针灸必须掌握的三个关键	137
174	腧穴	138
175	取穴方法	138
176	针刺手法	140
177	针刺注意事项	141
178	灸法简介	142
179	糖尿病的针灸治疗	143
180	蔺云桂等医师灸法治疗糖尿病效果好	143
八、糖尿病人的自我按摩疗法.....		145
181	按摩疗法的特点	145
182	自我按摩治疗的机理	146
183	自我按摩的取穴方法	147
184	自我按摩的注意事项	147
185	糖尿病自我按摩的常用手法	148
186	糖尿病自我按摩操作常规	150
187	自我按摩治疗糖尿病	151
188	治疗糖尿病按摩验方	152
九、糖尿病治疗的新进展.....		153
189	糖尿病研究中心的成立	153
190	生命信息治疗仪与针灸相结合治疗糖尿病 ...	153
191	胰岛素原治疗糖尿病比胰岛素好	153

192	治疗糖尿病的新药物——氨基胍	154
193	口服降糖新药——羧咪唑胺	155
194	可食性胶质可以降血糖	155
195	烟酰胺能使糖尿病缓解	155
196	溶链菌 (OK-432) 抑制 I 型糖尿病发病	156
197	甘草中分离物质可预防糖尿病并发症	157
198	糖尿病的新疗法——胰岛移植	157
199	我国胰岛移植现况	158
200	胎儿胰岛细胞移植治疗糖尿病	159
201	I 型糖尿病的免疫抑制疗法	160
202	糖尿病试验的新进展	161
203	糖尿病的血糖监测	161
204	有数字储存器的血糖测量计	161
205	YS32 型胰岛素泵	162
206	胰岛素自家注射器	162
207	胰岛素泵预防糖尿病性肾病	163
208	手表式低血糖警报器	164
209	病毒感染与糖尿病	164
210	日本的糖尿病周	165
211	中西结合新药消渴丸	165
212	绞股兰茶治疗糖尿病	166
213	糖尿病患者慎用抗生素类药物	166
214	红霉素可治疗糖尿病性胃瘫	167
215	非糖天然甜味剂——甜菊糖	168
216	糖尿病患者不宜喝咖啡	168
217	人参生命源口服液	168

218	天安糖泰胶囊	169
219	抗糖灵的出现	169
220	治疗Ⅱ型糖尿病中西成药综观	169
221	不可忽视的体育疗法	170