

自然康复
丛书

NATURALLY

糖尿病与低血糖

如何从饮食 维生素
矿物质 药草
运动及其他自然疗法
中受益

迈克尔·默里 自然医学医师



辽宁教育出版社

战胜糖尿病与低血糖 ——自然康复之道！

你在与频繁的头痛、疲劳、易怒及抑郁进行斗争吗？你的身体可能正与血糖失衡抗争着。糖尿病与低血糖是血糖失衡的主要原因，也是最常见的疾病并导致慢性代谢疾病。通常，传统的医治方法只是针对疾病的症状，而不是整体治疗。《糖尿病与低血糖》一书提供了你所需要的答案，用一种自然而健康的方法来控制血糖代谢。

迈克尔·默里医生，是世界最权威的营养和自然医学专家之一，作为畅销书《自然医学百科全书》及《药汁全书》的作者，默里医生鼓励许多人开始以一种更自然的方式治疗疾病。在本书中，默里医生提出了循序渐进的方法，并对下列主题提供了指导：

- ❖ 早期症状与正确诊断
- ❖ 生活方式的选择与锻炼
- ❖ 健康饮食指南，共有25个食谱
- ❖ 控制血糖的草药
- ❖ 血糖失衡与相关的心血管疾病

通过了解自然的整体替代疗法，你就会打破医药治疗的反复，开始了健康而平稳的生活！

ISBN 7-5382-6112-5



9 787538 261127 >

ISBN 7-5382-6112-5/R · 43

定价：8.50元

自然康复丛书



糖尿病与低血糖

[美] 迈克尔·默里 著

刘凤芝 译

 辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06—2001—03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病与低血糖/[美]默里著;刘凤芝译.-沈阳:
辽宁教育出版社,2001.9

(自然康复疗法丛书)

书名原文:Diabetes and Hypoglycemia

ISBN 7-5382-6112-5

I. 糖… II. ①默… ②刘… III. ①糖尿病-疗法 ②低血糖病-疗法 IV. R587.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056095 号

Authorized translation from English Language Edition Published by Prima Communications, Inc. Original Copyright © 1997 by Michael T. Murray. Translation by Liaoning Education Press, 2001

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval systems, without written permission from Prima Publishing, except for the inclusion of quotations in a review.

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 字数:65 千字 印张:5½

印数:1—5 000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:王文斌 唐日松

责任校对:王 玲

封面设计:吴光前

版式设计:赵怡轩

定价:8.50 元



中文版序言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率 2/3 转变为非传染性疾病占死亡率 2/3，目前全国每天有 13 万人死于非传染性疾病，占总死亡率的 70% 以上。有专家分析，只有 10% 的疾病是微生物引起的，另外 10% 是遗传性的，30% 来源于环境因素，而 50% 却与人们的生活方式有关。还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为 27.8%、44.7%、9.3%、18.1%。这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。因此，在防治疾病、康复保健的活动中，就不能单纯地依靠药物和手术，药物虽是防治疾病的重要物



质，但有许多药物有不同程度的毒副作用。而且，如果单靠手术和药物治疗，经济负担沉重。这就应当采用综合性的方法，寻找既经济有效，又简单易行的技术方法。自然医学就是其中之一，它是现代医学的重要补充。在许多国家得到迅速发展，尤其是在欧美一些国家方兴未艾，用于防治疾病强身健体，受到广大群众的欢迎和医学界的重视。

自然医学最重要的功能是发现及传播人类身心健康的自然规律。自然医学研究就是发掘使人类身心均达到健康并找出抗拒疾病及环境污染损害的方法。同时自然医学强调强化细胞活力以增强免疫力，强调增强免疫力所产生的天然抗体对抗疾病，避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素，如自然草本植物以及诸如正确饮食、营养、生活方式、运动等自然方法促进健康。

当今世界医疗保健权威已承认自然医学是比传统医学更有效、更安全的方法，尤其是对抗现代文明病。在自然疗法里，没有现代药物的大量副作用，因为疗效来自自然有机生活方式的转变及自然食物营养、无毒草本植物以及自然排毒等方法。自然医学认为，只要人体供应充分有机营养及补充物，遵循自然规律而不滥用身体，人本身即有天生力量自我诊查、自我疗治及自我健康能力，也有能力维护及实现健康的梦想。

自然医学除了发展各种有益而无毒副作用的自然疗法外，它更主张自然有机的生活方式，即：与“自然”



和谐生活；饮大量的水；补充充足阳光及新鲜空气；适当运动；良好的生活习惯，避免压力；充分的休息；避免烟、酒、药物滥用；注意饮食卫生。

遵循这些原则，注意环境保护，我们才能保证自己及子孙的世代健康，现代人不能只靠传统医学单纯注重药物治疗获得最终健康，我们必须从自然医学的宏观着手，才能保证人类的持续发展。

由辽宁教育出版社出版的国际著名自然医学专家迈克尔·默里所著的“自然康复”丛书，是以维生素、矿物质、天然食物、药草、营养补品及运动来治疗和预防疾病的个人养生指南，对每个热爱健康、关爱生命的人，都有所裨益。健康之道，法自天然，“自然康复”丛书，是现代人在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，如何拥有健康的必读指南。

中国医疗保健国际交流促进会
自然医学研究会主任
关 治

2001年9月



前 言

模式是用来解释和说明某种事物的模型。正如我们对环境及人体包含的内容所了解的那样，总要有新的模式产生。在医学界，一种新的模式正脱颖而出。旧的医学模式把人体看做一部机器；而新的医学模式则着眼于人体、精神、情感、社会因素及决定健康状态的环境因素之间的相互联系。新医学模式采用自然的非损伤技术促进我们人类的健康和疾病的康复，而不依靠药物和外科手术。

新医学模式诱人之处在于它吸收了各国包括印度（Ayurvedic）、中国（Taoist）和希腊（希波拉底）在内的医学文化及哲学思想中有关人体康复的精髓。自然医学发生、发展的先驱当属物理疗法——一种用各类自然手段使人们获得健康的方法。理疗医学和正在兴起的新医学模式主要是以四条历经时间验证的医疗准则为基础。这四条准则是按照他们是否被自然疗法（N.D.），医生（M.D.）、整骨疗法（D.O.）、按摩疗法（D.C.）及其他人提供的康复疗准则 1：自然康复能力 人体蕴藏着庞大的内身康复潜力，医生的作用是帮助和促进这一康复过程。日益增多的证据表明，由于自然及无毒疗法的



介入，疾病的康复过程被大大加快了。

准则 2：首先要确保无损伤 正如希波拉底（古希腊医学之父）所说“最重要的是确实对人体无损伤”。在现代的医学体系里，不仅药物和外科手术是损伤性的，而且不合理的治疗方案和程序也会损伤机体。

法所采用，来定义哲学体系和创立自然医学。

准则 3：查明和治疗病因 最重要的是侧重病因的治疗而不是控制症状。累积的资料表明，实际上许多药物治疗仅局限于缓解疾病的症状，而自然疗法却是强调病因的治疗。

准则 4：内科医生如同教师 医生一词的最初含义是教师。内科医生的作用是教会病人如何获得健康和避免患病。

有趣的是许多医疗组织和机构过去曾抵制自然医学，但近几十年来却又极力推崇该疗法。说自然疗法的可贵之处是一直提倡吃富含纤维的食物，减少糖、脂肪和食物添加剂的摄入，在日常基础上进行锻炼，补充营养，减少紧张压力等。

自然医学融入常规医学说明了医学界已发生了模式转换。曾经被嘲笑的医学现在正成为人们全盘接受的一种有效治疗手段。事实上，在多数情况下，自然替代疗法比常规的医疗手段更有益处。

我希望这本书的读者能够采纳我提供的治疗建议，



目的是使他们活得更健康！

致谢：

生活赋予我的最大恩赐是我的家人、朋友。他们给予我的爱，使我的生活变得兴趣盎然、多姿多彩。

特别感谢我的妻子吉娜(Gina)，是她使我的众多梦想得以实现，感谢我的父母克利夫和帕蒂·默里及我的奶奶波林，是他们给了我生活中诸多美好的回忆和强大的经济资助；感谢鲍勃(Bob)和凯茜(Kathy Bunton)的浓浓爱意和对本书的认同；感谢 Ben 多米尼兹和 prima 的每个人对我的工作寄予的赞助和支持；感谢特里(Terry lemerond)和酶学疗法中的每个人给予的友谊和多年的支持；感谢约瑟夫(Joseph pizzorno)和 Bastyr 学院的学生和员工给予的鼓励和支持，最后，我要终生感谢所有的研究人员，内科医生和多年来致力于深入了解自然医学之应用的科学家们。没有他们辛勤的劳作，就没有这一系列书的出版，更没有今天的医学进步！

迈克尔·默里 自然医学医师



阅读本书之前

- * 不要自我诊断，适当的医疗保健对良好的健康至关重要。如果你的机体存在预示这两种疾病的症状，请咨询内科医生——最好是理疗师，负责整体机能的全科医生，或者按骨师，按摩师或其他自然疗法的保健专家。
- * 如果你目前正在服一种药物，在停用前，绝对需要咨询一下你的医生。
- * 如果你希望尝试一下自然疗法，要与你的内科医生商量。因为他或她可能对所用的自然替代疗法最不在行，你需要对他们做一些培训。到医生办公室时请随身带上本书。我所推荐的自



然替代疗法是以医学期刊上发表的研究为依据。如果你的内科医生想得到更多的信息，可查阅书后的参考文献。

- * 切记，虽然许多自然替代疗法，如营养成分和植物为主的药物，本身就有疗效，但如果将它们纳入侧重饮食和生活习惯的自然综合疗法中，它们的疗效会更好。



目 录

中文版序言·····	1
前言·····	1
阅读本书之前·····	1
第一章 糖尿病和低血糖简介·····	1
什么是糖尿病? ·····	2
什么是低血糖? ·····	5
糖尿病与低血糖之间的关联·····	5
本章小结·····	6
第二章 糖尿病和低血糖的诊断·····	7
口服葡萄糖耐量试验 (GTT) ·····	7
葡萄糖—胰岛素耐量实验·····	8
低血糖指数 ·····	10
低血糖问卷 ·····	11
糖化血红蛋白 ·····	12
本章小结 ·····	13
第三章 密切关注糖尿病 ·····	15
I 型糖尿病的治疗 ·····	15
II 型糖尿病的治疗 ·····	17



糖尿病并发症的预防	18
本章小结	27
第四章 密切关注低血糖	29
低血糖和大脑功能	30
攻击和犯罪性行为	31
经前期紧张综合征 (PMS)	33
偏头痛	34
动脉粥样硬化, 心绞痛和间歇性跛行	34
本章小结	35
第五章 碳水化合物, 糖血指数和食用纤维	37
碳水化合物的重要性	37
果糖对血糖的影响	40
糖血指数	41
植物纤维的重要性	43
本章小结	46
第六章 饮食指南和食谱推荐	49
健康饮食交换系统	52
体重和血糖	54
身体脂肪分布与糖尿病和低血糖的关系	54
你需要多少卡路里?	55
健康饮食交换系统的饮食	58
健康互换食物类别	62
表 1 蔬菜	63
表 2 水果	66



表3 面包、谷物和淀粉性蔬菜	70
表4 豆类	73
表5 脂肪和油类	74
表6 奶类	79
表7 肉, 鱼, 奶酪和鸡蛋	80
编制菜单	83
本章小结	95
第七章 调节血糖的基本物质	97
铬	98
维生素 C	99
尼克酸和尼克酰胺	102
生物素	103
维生素 B ₆	103
维生素 B ₁₂	105
维生素 E	107
锰	107
镁	108
钾	109
锌	111
黄酮醇	111
本章小结	113
第八章 调节血糖的植物	115
洋葱和大蒜	116
苦瓜	117



野生武靴叶属植物	118
葫芦	119
滨藜	120
束状紫檀	121
越橘	121
银杏叶	122
本章小结	124
第九章 影响血糖调节的生活方式	125
酒（乙醇）	126
吸烟	127
体育锻炼	128
本章小结	132
第十章 X综合征和心血管疾病	133
降低胆固醇的必要性	134
降低胆固醇的补充疗法	136
降低胆固醇的植物	138
降低胆固醇的综合方案	140
降低血压的必要性	142
钾和钠对高血压的影响	143
降血压的食物	144
降血压的补充方案	145
降低高血压的方法	147
本章小结	149
第十一章 糖尿病和低血糖治疗的综合性建议	151



糖尿病的治疗建议	151
糖尿病患者所需的矿物质	154
糖尿病人的体育锻炼	155
低血糖症的治疗建议	155