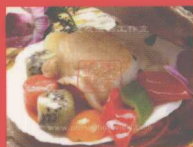




ZhongYiBangNi
TiaoXueTang

中医帮你 调血糖

健康生活保障



林青子奇◎主编

本书重点介绍了中草药降糖、药茶降糖、药酒降糖、药膳降糖、按摩降糖、刮痧降糖、拔罐降糖等降糖法。材料取材简易，方法操作简单。

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



ZhongYiBangNi
TiaoXueTang

中医帮你 调血糖

• 健康生活保障 •

主 编：林青 子奇

特邀专家：石有林

编 委：杨焕瑞 石子奇 袁婉楠

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医帮你调血糖/林青,子奇主编. —北京:人民军医出版社,2007. 11
(中医帮你防治常见病)

ISBN 978-7-5091-1319-6

I. 中… II. ①林…②子… III. 糖尿病—中医治疗法 IV. R259. 871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161766 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:17 字数:271 千字

版、印次:2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:28.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



◎本书特约专家◎

石有林，1949年出生于河南汤阴，幼年从师于一位老中医，后在郑州中医学院学习，毕业后从事临床工作30余年，创办了高血压病防治研究所，中医糖尿病防治研究所。他多年研究周易与中医学，发现了易经与中医相结合的新途径，现任中国姜里周易研究院易医科科长。

1997年参加在郑州召开的国际周易与中医学学术研讨会，会上发表了用“周易八卦理论指导中药临床应用”一文，受到与会专家学者一致好评，并获论文奖。

1999年参加在北京由中美两国组织召开的国际周易与中医学学术研讨会，会上发表“周易纳甲法在医学上的实用价值”，受到了与会专家学者的高度重视和好评，获得了论文三等奖。

2001年在中国综合实用杂志上发表了“中西医结合治疗高血压病110例临床观察”，荣获论文荣誉奖。

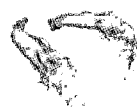
2003年参加在北京召开的世界糖尿病专业委员会学术研讨会，发表了“以中药为主，中医外用疗法治疗糖尿病”一文，受到国内外专家学者的赞赏。

2003年参加在北京召开的全国高血压及相关疾病学术研讨会，会上发表了“以中药鬼针草降血压、降血脂、降血糖、调节血黏稠度的临床效果观察”，获优秀论文奖。

ZhongYiBangNi
TiaoXueTang

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



内容提要

本书介绍了血糖的基础知识，糖尿病的病理分析、诊断与治疗、预防方法、并发症防治及中医特色疗法。全书以中医为基础，配合西医疗法对糖尿病做了全面系统的分析。本书语言通俗易懂、实用性强，适合糖尿病患者及家属阅读参考。

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

中医 帮你 调血糖

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长春的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

序

近年来，随着社会经济的高速发展，人们的生活水平不断提高，大家在充分享受生活的同时却忽视了对自身健康的呵护。由于每个人都有这样或那样的一些不良生活习惯，比如吸烟、嗜酒、偏食、不爱运动等，而且长期得不到正确的调整，致使多种常见病乘虚而入。

高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、胃病、肝病、肾病等严重影响着人们的正常生活，因而跑医院成了患者的家常便饭，且大多都是接受西医治疗，症状缓解后便又不去管它。日后一旦受到诱因，这些疾病便会卷土重来，且一次比一次严重。患者走投无路、身陷困境而无以自拔的时候才想起中医。中医对症状缓解的效果不像西医那样立竿见影，但通过对患者内在的调理，可提高患者身体的免疫力，从而使疾病得到根治。

有鉴于此，也为了对大家的健康生活能有所帮助，我们特别邀请了国内外的中医专家编写了本套丛书“中医帮你防治常见病系列”，也许会对您防治疾病有所帮助。

中医专家再次提醒广大读者朋友，要想不生病、少生病、生病后能尽快康复的惟一途径就是：多了解健康方面的知识！太多的事例说明了很多人不死于疾病，而是死于对疾病发生、发展、防治的无知！

如果本套丛书能为您的健康生活起到微薄之力，我们将感到十分欣慰。希望广大读者多提宝贵意见，以便我们进一步完善工作。

编者

2007年10月

目 录

第一章 中医帮你认识血糖	1
一、中医对血糖的认识	1
(一) 分期	1
(二) 控制指数与措施	2
二、血糖的起源与变迁	2
三、糖尿病的流行趋势	4
四、糖尿病与低血糖	5
五、血糖的正常表现	7
六、中医谈糖尿病的遗传问题	8
七、糖尿病能根治吗	9
八、糖尿病能控制吗	9
九、发病率与年龄有关吗	10
十、糖尿病影响寿命吗	10
十一、如何正确对待糖尿病	11
十二、全面系统地调整血糖	12
十三、调整血糖从“心”开始	14
(一) 糖尿病患者如何做好心理调整	14
(二) 糖尿病患者如何改善情绪状态	16
第二章 中医帮你分析血糖	17
一、中医对血糖变化的分析	17
二、糖尿病的病因与主要危害	19
(一) 病因	19
(二) 主要危害	21
三、低血糖的病因与表现	22
(一) 肥胖	22
(二) 外源性胰岛素治疗	22
(三) 口服降糖药物	23

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障

(四) 剧烈运动	23
(五) 其他	24
四、低血糖的病理生理影响	24
(一) 对神经系统的影响	24
(二) 对心血管系统的影响	25
(三) 对激素调节的影响	25
五、代谢综合征	27
(一) 什么是代谢综合征	27
(二) 代谢综合征的表现和危害	27
(三) 怎样诊断代谢综合征	27
(四) 什么叫麦卡效应	28
(五) 如何应用中医药消除肥胖	28
(六) 如何预防代谢综合征的过早出现	29
六、血糖高就是糖尿病吗	29
七、尿糖阴性就不是糖尿病吗	30
八、自我监测尿糖应注意的事项	30
九、既要观察尿糖还要注意尿量	31
十、血糖升高是否是病情加重	31
十一、糖尿病病情的观察重点	32
十二、高血糖的症状和危害	32
十三、月经期血糖水平为何会升高	33
十四、严格控制血糖, 3 个月应去看医生	33
十五、糖尿病可引起哪些眼病	34
十六、孕期会导致肾功能不全吗	35
十七、足部夜间有烧灼感是糖尿病神经病变吗	35
十八、手部的晨僵现象是糖尿病造成的吗	36
十九、少摄入蛋白质能否减轻肾功能损伤	36
二十、什么是“味觉出汗”	37
二十一、糖尿病会导致阳痿吗	37
二十二、神经源性膀胱是咋回事	38
二十三、糖尿病性高血压如何选择降压药	38
二十四、糖尿病会引起便秘吗	39
二十五、肥胖与血糖的关系	39

健康的体魄, 长寿的秘诀, 来自于生活的细节。
中医专家告诉您, 如何掌控自己的血糖。

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(一) 如何选好减肥药	39
(二) 排除减肥中的误区	42
二十六、糖尿病的分期分型与诊断	44
(一) 分期	44
(二) 诊断分型	44
第三章 血糖的检测与诊断	47
一、血糖的规范检测与分析	47
(一) 血糖值的单位	47
(二) 取血部位和测定方法	47
(三) 全血血糖	47
(四) 葡萄糖氧化酶法	48
(五) 空腹血糖	48
二、尿糖的检测与分析	50
(一) 尿糖检查	50
(二) 分析判断	51
三、看懂尿常规检测的各种符号	51
四、尿酮体规范检查	53
五、口服葡萄糖耐量试验	54
(一) 哪些患者需要做口服葡萄糖耐量试验	54
(二) 哪些患者不宜进行口服葡萄糖耐量试验	55
(三) 糖耐量试验前的准备	55
(四) 糖耐量试验的方法	56
(五) 注意事项	56
六、吃馒头检查血糖	57
七、糖化血红蛋白的检查与分析	57
八、血糖升高的困惑	59
九、规范使用血糖仪	61
(一) 影响血糖仪精确性的因素	61
(二) 血糖仪的正确使用和采血方法	62
十、自我监测血糖	63
十一、正确诊断糖尿病	66
第四章 专家帮你治疗糖尿病	68
一、糖尿病的治疗原则	68

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(一) 糖尿病的治疗原则	68
(二) 非肥胖型糖尿病的治疗原则	68
(三) 治疗糖尿病的“五套马车”原则	68
二、中成药降糖	69
三、中草药降糖 35 方	71
四、中医药茶降糖 41 方	81
五、中医药饮降糖 14 方	88
六、中医药酒降糖 15 方	90
七、中医药膳降糖 31 方	94
八、中药泡脚疗法 10 方	99
九、中医理疗降糖	102
(一) 梳头降糖	102
(二) 耳穴贴压降糖	103
(三) 刮痧降糖	104
(四) 拔罐降糖	107
(五) 按摩降糖	109
(六) 指压降糖 3 方	112
十、心理降糖	113
(一) 克服不良情绪降糖	113
(二) 静心安神降糖	114
(三) 避免应激反应降糖	114
(四) 平衡心态降糖	114
十一、运动降糖	115
(一) 气功降糖	116
(二) 游泳降糖	117
(三) 体操降糖	118
(四) 室内运动降糖	118
(五) 骑车降糖	119
(六) 步行降糖	119
(七) 慢跑降糖	119
(八) 牵拉降糖	119
(九) 体疗操降糖	123
十二、饮食降糖	125

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(一) 饮食疗法的意义	125
(二) 饮食疗法主要原则	126
十三、专家推荐其他降糖疗法	127
(一) 补铬降糖	127
(二) 补镁降糖	128
(三) 补钙降糖	130
(四) 补锌降糖	131
(五) 音乐降糖	131
十四、专家推荐胰岛素治疗糖尿病	133
(一) 正确认识胰岛素治疗	133
(二) 适用胰岛素的患者与不宜过早应用的患者	133
(三) 胰岛素泵治疗的最佳对象	134
(四) 胰岛素治疗的不良反应及用药须知	135
(五) 胰岛素治疗会令人成瘾吗	136
(六) 胰岛素的生理作用及分类	136
(七) 人胰岛素的分类	137
(八) 如何调整胰岛素用量及注射部位	138
(九) 怎样储存胰岛素	139
(十) 肥胖者注射胰岛素须知	139
(十一) 胰岛素泵的作用和优势	139
(十二) 什么是闭环式人工胰岛	140
(十三) 胰岛素的注射步骤	140
十五、专家推荐口服西药治疗糖尿病	141
(一) 什么是糖尿病的“阶梯疗法”	141
(二) 是否必须使用降糖药物	142
(三) 常用的口服降糖药有哪几种	143
(四) 适宜磺脲类降糖药治疗的患者	144
(五) 磺脲类降糖药的不良反应有哪些	144
(六) 适宜双胍类降糖药治疗的患者	145
(七) 双胍类降糖药的不良反应	145
(八) 尿中有微量清蛋白能用二甲双胍	145
(九) 葡萄糖苷酶抑制剂是一类什么药	146
(十) 噻唑烷二酮类降糖药是一类什么药	146

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(十一) 哪几种口服降糖药可以搭配使用	147
(十二) 哪些降糖药合用会影响降糖效果	147
(十三) 能否用糖皮质激素类药物	148
(十四) 常服降糖药能否损害肝肾功能	148
第五章 糖尿病的自我调护	149
一、药物调护	149
(一) 怎样做到理想控制血糖	149
(二) 忘记服用降糖药该怎么办	150
(三) 什么时间打胰岛素效果好	150
(四) 一次注射胰岛素只能维持 3~6 小时吗	150
(五) 多长时间调整中效、长效胰岛素	151
(六) 注射普通胰岛素，空腹能否再打胰岛素	151
(七) 外出旅游时如何携带胰岛素	151
(八) 为什么普通胰岛素容易浑浊	151
(九) 用胰岛素治疗的目的是什么	152
(十) 使用胰岛素的基本原则是什么	152
(十一) 发生低血糖怎样处理	153
(十二) 开始使用胰岛素剂量如何确定	153
(十三) 不稳定型糖尿病病人如何使用普通胰岛素	154
(十四) 不同年龄的患者使用胰岛素有何不同	154
(十五) 使用胰岛素治疗有哪些并发症	154
(十六) 使用胰岛素治疗，有哪些过敏反应，如何防治	155
(十七) 用胰岛素出现皮下脂肪萎缩怎么办	155
(十八) 什么叫胰岛素抗药性，如何应对	155
(十九) 使用糖适平应注意什么问题	156
(二十) 什么是四段尿、四次尿	157
(二十一) 为何要检查和记录四段尿、四次尿尿糖	157
二、饮食调护	158
(一) 人体内生成能量的原料	158
(二) 糖尿病人为何要控制饮食	159
(三) 饮食治疗的目的是什么	159
(四) 消瘦病人是否可以不控制饮食	160
(五) 糖尿病人的饮食与正常人有何不同	160

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您，如何掌控自己的血糖。

(六) 怎样计算糖尿病人所需的热量	161
(七) 饮食控制是否只限于主食	162
(八) 儿童糖尿病饮食应注意什么	162
(九) 糖尿病病人全日的主、副食量怎样安排	162
(十) 控制饮食感到饥饿怎么办	163
(十一) 病人吃多少蛋白质为宜	164
(十二) 糖尿病人食多少植物油为宜	165
(十三) 为何糖尿病饮食要增加食物纤维	165
(十四) 糖尿病人的食物宜忌	166
(十五) 糖尿病病人能食水果吗	167
(十六) 糖尿病人能否饮酒	167
(十七) 如何对病人进行饮食指导	168
(十八) 糖尿病人的饮食方法	168
(十九) 糖尿病患者饮食应注意什么	169
(二十) 一日三餐好还是一日多餐好	169
(二十一) 什么时间吃零食合适	170
(二十二) 糖尿病肾病饮食如何选择	170
(二十三) 有降糖降脂作用的肉类食物	172
三、心理调护	173
(一) 七情对糖尿病有什么影响	173
(二) 糖尿病人常见心理障碍	174
(三) 如何进行心理护理	175
(四) 为什么说糖尿病人易恐惧，应如何调护	176
(五) 如何应用以情胜情疗法	176
四、运动调护	177
(一) 糖尿病人运动疗法的意义和原则是什么	177
(二) 糖尿病患者运动中应注意什么	178
(三) 如何确定运动强度	179
(四) 运动时如何调节胰岛素用量	179
(五) 运动时是否可以加餐	180
(六) 运动对血糖有什么影响	180
(七) 什么叫有氧运动	180
(八) 锻炼的时间和间隔时间是多少	181

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(九) 运动强度怎样掌握	182
(十) 运动前后如何化验血糖	182
(十一) 如何制订运动处方	183
(十二) 运动对肥胖型糖尿病患者有何影响	183
(十三) 运动对高脂血症患者的影响	184
(十四) 糖尿病孕妇能运动吗	184
(十五) 老年患者运动时应注意什么	184
(十六) 眼疾患者如何运动	185
(十七) 糖尿病患者能游泳吗	185
(十八) 糖尿病肩周炎应如何锻炼	186
(十九) 如何用运动方式增强性功能	186
五、其他方面的调护	187
(一) 糖尿病人踏青时的注意事项	187
(二) 为什么夏季易患皮肤病	187
(三) 糖尿病人如何安然度夏	187
(四) 为什么糖尿病人不宜秋冻	188
(五) 糖尿病人怎样安排生活起居	188
(六) 糖尿病人能胜任工作吗	190
(七) 选择哪一种避孕方法好	191
(八) 能继续上学吗	191
(九) 如何选择配偶	191
(十) 婚后要注意的事项	192
(十一) 对胎儿有何影响	193
(十二) 何时需要住院治疗	194
(十三) 糖尿病人能做理疗吗	195
(十四) 砂疗能治糖尿病吗	195
(十五) 适合糖尿病的浴疗有哪些	195
(十六) 磁疗能治糖尿病吗	196
(十七) 糖尿病患者如何越冬	196
(十八) 手脚麻木就一定是糖尿病神经病变吗	197
(十九) 糖尿病酮症病人的护理	198
(二十) 糖尿病合并感染的护理	198
(二十一) 糖尿病合并高血压的调护	199

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(二十二) 糖尿病足如何护理	200
(二十三) 糖尿病肾病如何护理	200
(二十四) 儿童期糖尿病病人如何护理	201
第六章 如何防治糖尿病并发症	203
一、糖尿病分泌系统感染的应急处理	203
二、糖尿病呼吸系统感染的应急处理	205
(一) 肺炎与上呼吸道感染	205
(二) 肺结核	206
三、糖尿病口腔感染的应急处理	207
(一) 口腔细菌感染	207
(二) 口腔真菌感染	209
(三) 口腔黏膜非特异性感染	209
四、恶性耳道炎的防治方法	209
五、糖尿病酮症酸中毒的应急处理	210
六、糖尿病高渗性昏迷的应急处理	212
七、酒精性酮中毒的应急处理	213
八、神经性膀胱的应急处理	213
九、糖尿病与乳酸酸中毒的应急处理	214
(一) 何谓糖尿病乳酸性酸中毒	214
(二) 乳酸酸中毒的原因	214
(三) 乳酸酸中毒的表现	215
(四) 乳酸酸中毒的实验室检查	215
(五) 如何治疗乳酸性酸中毒	215
十、糖尿病肾病的应对	215
(一) 怎样诊断糖尿病肾炎	216
(二) 合并肾炎的临床表现	216
(三) 合并肾炎的防治措施有哪些	216
十一、糖尿病神经病变的应对	219
(一) 糖尿病周围神经病变有哪些表现	219
(二) 糖尿病自主神经病变(植物神经病变)表现有哪些	220
(三) 糖尿病神经病变的防治措施有哪些	220
十二、糖尿病心血管病变的应对	221
(一) 糖尿病心血管病变有哪些表现	222

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障



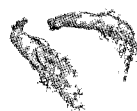
健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。

(二) 糖尿病心血管病变的防治措施有哪些	222
十三、糖尿病脑血管病变的应对	224
(一) 糖尿病脑血管病有哪些特点	225
(二) 糖尿病脑血管疾病的防治措施有哪些	225
十四、糖尿病肝脏疾病的应对	227
十五、糖尿病女性性功能障碍的应对	228
十六、糖尿病男性阳痿的应对	228
(一) 发病原因	228
(二) 防治措施	229
十七、糖尿病高血脂的应对	230
(一) 高血脂的危害	230
(二) 高血脂的防治	230
十八、糖尿病性神经异常的应对	231
(一) 器质性精神障碍	231
(二) 治疗原则	232
十九、糖尿病眼部并发症的应对	232
(一) 糖尿病视网膜病变的防治	233
(二) 糖尿病性白内障的防治	235
二十、糖尿病足的应对	236
(一) 糖尿病足由哪些危险因素引发	236
(二) 糖尿病足有哪些表现	236
(三) 糖尿病足的防治措施有哪些	238
二十一、糖尿病其他并发症的应对	239
(一) 糖尿病性肠病的防治	239
(二) 糖尿病胃病及食管弛缓症的防治	240
(三) 合并皮肤化脓性感染的防治	242
(四) 皮肤真菌感染的防治	242
(五) 皮肤瘙痒症的防治	243
(六) 皮肤发红的防治	244
(七) 合并湿疹的防治	244
(八) 糖尿病合并紫癜的防治	245
(九) 糖尿病无汗症的防治	245
(十) 类脂质渐进性坏死的防治	245

中医帮你调血糖

专家科学指导
健康生活保障

(十一) 发疹性黄瘤的防治	246
(十二) 硬肿病的防治	247
(十三) 胫前色素的防治	247
(十四) 糖尿病环形肉芽肿的防治	247
(十五) 糖尿病性水疱病的防治	247
第七章 中医帮你远离血糖疾患	249
一、中医帮你预防糖尿病	249
(一) 预防糖尿病的综合措施有哪些	249
(二) 什么是糖尿病的四级预防	250
二、中医帮你消除认识误区	250
三、糖尿病高危人群	253
四、与你共读糖尿病教育之书	253
(一) 正确看待糖尿病	254
(二) 掌握基础知识	254
(三) 防治糖尿病的技术指导	255
五、怎样对待有关糖尿病的广告宣传	256



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的血糖。