

糖尿病患者家庭**健康生活**指南

TANGNIAOBING

FEIYAOWULIAOFA



中医专家谈

糖尿病

非药物治疗法



良石 陶然◎主编

专家科学指导，**健康生活**保障。

糖尿病不可怕，可怕的是对**糖尿病知识**的缺乏。

黑龙江科学技术出版社

TANGNIAOBING

FEIYAOWULIAOFA



糖尿病

非药物治疗法

良石 陶然◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病非药物治疗/良石,陶然主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5388-5546-3

I. 糖… II. ①良…②陶… III. 糖尿病—诊疗

IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138178 号

糖尿病非药物治疗

TANGNIAOBING FEI YAOWU LIAOFA

主 编 良石 陶然

责任编辑 张丽生 刘佳琪

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 24.625

版 次 2007 年 11 月第 1 版·2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5546-3/R·1402

定 价 35.80 元

前言

“决不放弃努力!”是一种强大的勇气。当你凭借这种勇气去面对严峻生活的时候,就一定能找到成功的路径。“决不放弃努力!”也是一条生命原则,纵然我们躲不开挫折和失败,那么就坚强的迎上去。“决不放弃努力!”更是一个坚韧的信念。无论面对什么样的病痛和疾患,都能够以积极的心态去面对。

糖尿病,是一种终身相伴的慢性疾病。其并发症几乎可以影响到全身的各个器官组织,而且,这些并发症具有较强的隐匿性,早期极易被忽略,待病症显露,往往会导致糖尿病患者失明和残疾,甚至危及生命。而这些潜在的危险,有时候并没有被许多糖尿病患者所重视。他们由于糖尿病的症状比较轻微,对自己的工作和生活并没有立刻产生影响,所以不以为然,漠然处之。也有的患者因为家庭经济状况等原因,放弃积极的应对与治疗。这些都是极不正确的做法。

笔者在与社会各阶层的糖尿病患者接触的过程中,感到有的患者对糖尿病过分地恐慌,有的患者对糖尿病又过分地轻视,这些都将直接影响病症的治疗,甚至,错过了最佳的治疗时机,留下后患。为了帮助更多的糖尿病患者,尤其是刚刚确诊为糖尿病的初发患者,能够在糖尿病的治疗方面树立正确的治疗理念,尽早开展多种形式的康复治疗,我们专题编写了这本《糖尿病非药物治疗法》,着重对糖尿病药物治疗之外的5类治疗方法予以介绍。

本书分为6个部分,首先是从发现和挖掘的角度,让人们能够在积极采用药物治疗的同时,对糖尿病非药物治疗有更多的了解和认识。

精神第一疗法,强调了健康意识的重要和精神治疗的不可或缺。从而在心理上战胜病痛。

饮食第二疗法,从膳食平衡的要求出发,细致地提供糖尿病患者饮食指导,对营养热量、主食搭配、瓜果药膳和饮食禁忌等

糖尿病非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障



TANGNIAOBINGFEI
YAOWULIAOFA



糖尿病

非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障

方面予以分类介绍。

运动第三疗法，强调运动的健身效果与消耗能量平衡血糖的功能，并针对不同患者的身体条件，介绍可供选择的运动形式和项目。

保健第四疗法，根据糖尿病病程的迁延性，需要长期进行家庭治疗和家庭康复的特点，从自我管理、自我保健的角度，重点提供细节操作指点。

中医特色疗法，分门别类的介绍了传统中医治疗糖尿病的多种方法，可供患者因地制宜、有的放矢地加以选择。

与糖尿病持久的抗争，是我们共同的任务和责任；让所有的糖尿病患者能够树立信心，明确方向，无论在什么情况下，决不放弃努力，是我们编写本书的初衷和最终希望。

行到水穷处，坐看云起时。朋友！让这本书成为我们沟通的纽带，携手并肩去战胜糖尿病。

编者



您知道如何防治糖尿病吗？患上糖尿病又应该如何从生活的各个方面去配合治疗？请翻开这本书吧，让专家来告诉您一切！



目 录

一、糖尿病治疗新发现	1
1. 糖尿病非药物治疗法能否取代药物治疗	1
2. 糖尿病药物治疗的必要性	3
3. 糖尿病非药物治疗的特色	6
4. 当前世界治疗糖尿病的新突破	8
5. 现今中医对糖尿病非药物治疗法的评价	9
6. 偏方能否治疗糖尿病并发症	10
7. 历代中医治疗糖尿病的方法	12
8. 古人也重视糖尿病预后、预防和患者教育	15
9. 历史上患糖尿病的知名患者	16
10. “富贵病”如何理解	18
11. 糖尿病怎样算治愈	18
12. 现代中医学家对“糖尿病”的新认识	24
13. 对糖尿病的探索研究还在深入	25
14. 尿甜不是糖尿病的特定症状	26
15. 哪些病症与糖尿病同行	29
16. 古代中医给糖尿病症的画像	32
17. 糖尿病治疗与时俱进	33
18. 糖尿病面前，人人平等	35
19. 治疗糖尿病你要提起精神	35
20. 哪些人尤应提防糖尿病	36
二、精神第一疗法	37
1. 糖尿病并不可怕	37
2. 治好糖尿病不是梦	38
3. 树立战胜糖尿病的信念	39
4. 揭开糖尿病“纸老虎”的面纱	41
5. 你是否感觉精神抑郁	42
6. 给糖尿病抑郁照镜子	43

糖尿病

非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障



TANGNIAOBINGFEI
YAOWULIAOFA



糖尿病 非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障



您知道如何防治糖尿病吗？患上糖尿病又应如何从生活的各个方面去配合治疗？请翻开这本书吧，让专家来告诉您一切！

7. 教你破解糖尿病抑郁	43
8. 糖尿病患者常见的心理障碍	44
9. 如何消除糖尿病患者的心理障碍	45
10. 糖尿病患者的心理处方	45
11. 着重调适“四种心理”	48
12. 笑口常开 快乐常在	50
13. 笑对糖尿病，其实很容易	51
14. 精神因素介入糖尿病康复	52
15. 适时应用自我心理治疗	52
16. 糖尿病不可“病急乱投医”	52
17. 诸事不生气，康复就开始	53
18. 别让坏情绪影响治疗	53
19. 怎样克服和避开不良情绪	54
20. 用“精神保健术”对付应激	54
21. 康复中常用的精神放松法	56
22. 排解孤独、愤怒和灰心	57
23. 妒忌是糖尿病康复的大敌	57
24. 消除在各类场所测血糖的心理障碍	58
25. 消除在各类场所注射胰岛素的心理障碍	58
26. 情绪波动要及时监测血糖	58
27. 让自己痛快地哭出来	58
28. 美容化妆扮靓自己有益健康	58
29. 消除恐病症，宜用心理暗示	59
30. 什么是糖尿病精神疗法	59
31. 患者家属，半个医生	60
32. 怎样开展家庭精神第一治疗	60
33. 精神第一疗法有哪些具体方法	61
34. “五种眼光”看待糖尿病	62
35. 糖尿病患者如何做好心理调整	63
36. 改善情绪的“六条路径”	64
37. 糖尿病容易引起精神抑郁症	65
38. 糖尿病需要精神护理	66
三、饮食第二疗法	67
1. 改变饮食习惯的技巧	67





2. 烹饪食物的技巧	67
3. 克服与家人饮食矛盾的技巧	68
4. 糖尿病患者宴席上的“四少四多”	69
5. 能量平衡——饮食第二疗法的核心	70
6. 能量配比有讲究	71
7. 适当维持“负平衡”	71
8. 适宜能量，大有意义	72
9. 饮酒的原则与技巧	72
10. 遵守饮酒“八原则”	73
11. “茶多糖”降血糖	74
12. 糖尿病家庭食谱	74
13. 可以调节血糖的蔬菜、植物	84
14. 影响血糖调节的生活方式	89
15. 糖尿病饮食治疗的“五个作用”	89
16. 糖尿病饮食治疗的“六项注意”	90
17. 糖尿病饮食宜忌	91
18. 糖尿病饮食的“五道公式”	95
19. “三大营养素”的供热量	97
20. 全日主食需要量和总热能分配	98
21. 糖尿病患者饮食“三方案”	98
22. 饮食疗法的“主副搭配”	99
23. 如何控制主副食的热量	99
24. 糖尿病饥饿“四对策”	100
25. 糖尿病用药与就餐时间安排	100
26. 糖尿病性肾病的饮食要求	101
27. 糖尿病性高血压的饮食要求	102
28. 老年糖尿病的饮食要求	103
29. 降糖降脂的肉类食物	103
30. 降糖降脂的谷类食物	104
31. 降糖降脂的瓜菜食物	105
32. 糖尿病的有效食疗方	105
33. 糖尿病家庭菜谱	106
34. 节假日或外出时的饮食注意事项	177
35. 微量元素铬的饮食补充	178



糖尿病 非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障



您知道如何防治糖尿病吗？患上糖尿病又应
该如何从生活的各个方面去配合治疗？请翻
开这本书吧，让专家来告诉您一切！

36. 微量元素钒的饮食补充	181
37. 微量元素硒的饮食补充	182
38. 其他微量元素的饮食补充	184
39. 糖尿病首选主粮	185
40. 糖尿病首选主食	191
41. 糖尿病药膳	208
42. 糖尿病药膳的适应性	208
43. 糖尿病家用药膳食谱	212
44. 药膳常用食性三类别	246
45. 药膳四大禁忌	249
46. 蔬菜有三宝，三餐不可少	251
47. 生吃、熟吃各有道	252
48. 绿色蔬菜为主打	252
49. 茎叶蔬菜有利血糖平稳	253
50. 食品与药膳安排指南	253
51. 糖尿病患者宜选食物及药膳	253
52. 并发症宜选食物及药膳	254
53. 生活方式造就你的免疫力	259
54. 吃出健康免疫力	260
55. 野菜是营养珍品	262
56. 吃野菜要注意什么	263
57. 别把毒草当野菜	264
58. 吃蚂蚁能降血糖吗	265
59. 蚂蚁降糖的五种吃法	266
四、运动第三疗法	268
1. 运动量越大越好吗	268
2. 运动强度如何控制	268
3. 运动必然有不适和疼痛感吗	268
4. 运动出汗才有效吗	269
5. 晨练比暮练好吗	269
6. 运动前如何热身	269
7. 运动后如何调息	269
8. 运动中如何补水	269
9. 运动时如何选择鞋袜	270





10. 运动的时间如何确定	270
11. 糖尿病性高血脂患者的运动禁忌	270
12. 远离运动低血糖	270
13. 垂钓也是一种运动	271
14. 垂钓的六项注意	272
15. 自行车：运动降糖	273
16. 骑车运动“锻炼六法”	273
17. 骑车运动“六注意”	274
18. 骑车运动“九不要”	275
19. 运动疗法的“七大好处”	276
20. 运动疗法三要素	277
21. 优选适合的运动方式	277
22. 运动治疗，区分病情	278
23. 有备无患，运动前的注意事项	279
24. 考虑周全，运动中的注意事项	279
25. 运动疗法的“四项保障措施”	281
26. 糖尿病患者体疗操	282
27. 糖尿病患者柔韧性运动	283
28. 糖尿病性眼疾患者如何运动	284
29. 糖尿病性肩周炎患者如何运动	284
30. 风筝闹春舞翩翩	285
31. 让心情随风筝飞舞	286
32. 放风筝防意外的四点注意	287
33. 练书画是身心运动	288
34. 糖尿病患者的瑜伽	289
35. 学会“瑜伽呼吸”	290
36. 中老年瑜伽三式	290
37. 牛面式瑜伽	291
38. 船式瑜伽	291
39. 可预防糖尿病的瑜伽	292
40. 毽子飞舞降血糖	292
41. 踢毽子全身运动	293
42. 踢毽子的注意点	293
43. 儿童踢毽子：快乐成长	294



糖尿病 非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障



您知道如何防治糖尿病吗？患上糖尿病又应
该如何从生活的各个方面去配合治疗？请翻
开这本书吧，让专家来告诉您一切！

44. 糖尿病患者运动需要程序吗	294
45. 气功能作为辅助治疗吗	295
46. 为什么说气功老少皆宜	295
47. 气功治疗有什么特点	295
48. 气功治疗糖尿病的要领	296
49. 适合糖尿病康复的松静功	296
50. 怎样练习松静功	296
51. 什么是消渴候气功宣导法	298
52. 怎样练消渴候气功宣导法	298
53. 气功疗法的注意事项	299
54. 制定你的运动计划	299
55. 怎样制定自己的运动计划	300
56. 如何测定锻炼强度	300
57. 如何确定运动的持续时间和频率	300
58. 游泳运动疗法	301

五、保健第四疗法

1. 戒烟可降低患糖尿病、肾病危险	302
2. 糖尿病患者节日保健	303
3. 糖尿病患者的足部护理	304
4. 哪些患者容易发生足病	305
5. 糖尿病足护理的五要点	305
6. 糖尿病患者能吃糖吗	306
7. 糖尿病患者的音乐保健	306
8. 糖尿病患者的文娱康复法	307
9. 糖尿病患者怎样进行自我调养	308
10. 快乐保健七方法	308
11. 糖尿病性脑血管病患者怎样进行脑锻炼	310
12. 糖尿病性视网膜病变患者如何保护视力	310
13. 生活保健四要点	311
14. 生活起居“四原则”	311
15. 老年患者的四季调护	312
16. 糖尿病患者外出旅行四点安排	317
17. 烟雾的七大祸害	318
18. 低温养生保健	319



糖尿病 非药物 疗法

专家科学指导
健康生活保障



TANGJIAOBINGFEI
YAOWULIAOFA

19. 缺衣少食，宁静放松	320
20. 低温保健的饮食安排	320
21. 解读“糖尿病化验单”	320
22. 睡眠起居保健疗法	328
23. 如何应用保健足浴	328
24. 如何进行保健排毒	329
25. 糖尿病患者的“花草茶道”	329
26. 久病未必能成良医	332
27. 糖尿病患者要写好每天观察记录表	332
28. 糖尿病治疗时必须明确的问题	333
29. 糖尿病患者要经常与医护人员交流	333
30. 糖尿病患者生病时，怎么办	334
31. 糖尿病患者如何判断血糖增高了	334
32. 为何血糖居高不下	335
33. 在什么情况下应做口服葡萄糖耐量试验	335
34. 糖尿病患者应如何配合医生做糖耐量试验	335
35. 糖尿病患者康复的十大法宝	336
36. 糖尿病糖代谢控制标准是什么	336
37. 为什么要监测血糖	337
38. 什么情况下需进行血糖监测	337
39. 监测血糖的方法有哪些	338
40. 为什么要进行自我血糖监测	338
41. 哪些糖尿病患者适宜用自我血糖监测	338
42. 哪些糖尿病患者不适宜用自我血糖监测	339
43. 正确对待自我血糖监测	339
44. 为什么血糖测定的时间必须选择与进餐有关	339
45. 什么是空腹血糖	340
46. 什么是餐前、餐后血糖	340
47. 什么叫随机（任意）血糖	340
48. 为什么监测餐后2小时血糖更有意义	340
49. 监测餐后2小时血糖应注意什么问题	341
50. 如想购买血糖测定仪，应先了解什么	341
51. 目前国内市场上能买到的血糖测定仪有哪些种类	342
52. 测血糖时应怎样采血	343



糖尿病

非药物疗法

专家科学指导
健康生活保障



您知道如何防治糖尿病吗？患上糖尿病又应如何从生活的各个方面去配合治疗？请翻开这本书吧，让专家来告诉您一切！

53. 为什么选择手指两侧部分而不是指尖采血	343
54. 血糖高的原因	343
55. 高血糖对糖尿病患者有何影响	344
56. 人体内唯一降血糖的激素是什么激素	344
57. 胰岛素是从哪儿来的	344
58. 胰岛素在体内起什么作用	344
59. 胰岛素分泌受哪些因素调节	344
60. 怎样理解胰岛素绝对缺乏和相对缺乏	345
61. 什么叫对抗（拮抗）胰岛素激素	345
主要包含哪些激素	345
62. 何谓索莫基效应及黎明现象	345
63. 出现哪些症状应考虑索莫基效应	346
64. 怎样通过自我血糖监测区别	346
索莫基效应和黎明现象	346
65. 什么叫糖尿病蜜月期	346
66. 不吃饭血糖为什么还高呢	346
67. 为什么早饭后血糖、尿糖最难控制	346
68. 怎么理解引起血糖升高的原因	347
69. 什么叫低血糖	347
70. 低血糖主要表现为哪些症状	347
71. 出现哪些症状提示患有夜间低血糖	347
72. 低血糖的危害比高血糖还大吗	347
73. 为什么降血糖必须“温柔”	348
74. 气候变化对糖尿病有何影响	348
75. 为什么很多糖尿病患者肥胖	348
76. 为什么有些糖尿病患者消瘦	348
77. 怎样知道自己是肥胖、消瘦还是正常	348
78. 肥胖的害处	349
79. 消瘦有何不利	349
80. 糖尿病是百病之源，非不治之症	349
六、中医特色疗法	350
1. 推拿疗法	350
2. 降低血糖的推拿穴位	352
3. 适合糖尿病患者的推拿手法	353



4. 糖尿病患者如何进行自我按摩·····	353
5. 糖尿病患者如何进行经穴按摩·····	354
6. 针灸治疗糖尿病性肥胖·····	355
7. 针灸治疗Ⅱ型糖尿病·····	355
8. 针灸治疗糖尿病的特点·····	356
9. 针灸治疗，四宜四忌·····	356
10. 影响针灸疗效的九个因素·····	357
11. 针灸治疗糖尿病的注意事项·····	357
12. 怎么理解糖尿病患者针灸的“慎”字·····	357
13. 艾灸疗法·····	358
14. 敷贴疗法·····	359
15. 验证脐疗方·····	363
16. 刮痧疗法·····	363
17. 梳头疗法·····	365
18. 指压疗法·····	366
19. 耳压疗法·····	367
20. 拔罐疗法·····	369
21. 药浴疗法·····	370
22. 泡足疗法·····	373
23. 音乐疗法·····	376
24. 耳磁疗法·····	379
25. 温熨疗法·····	379

糖尿病非药物疗法

专家科学指导
健康生活保障



TANGJIAOBINGFEI
YAOWULIAOFA





一、糖尿病治疗新发现

糖尿病是与我们的生活方式最为密切相关的慢性疾病之一。人类发展的历史也是与疾病抗争的历史。在对糖尿病的预防和治疗方面，这种抗争从未停止过。医学研究的深入，对糖尿病的病因、诱发因素、发病机理总有了新的发现。对应的预防和治疗，也必然会被不断地推进。糖尿病治疗的新发现，包括向未知领域的开拓和对系统领域的挖掘，特别是在传统医疗的技术和方法中，我们总能获得更新意义的发现和认识。糖尿病的非药物治疗法，正是这种挖掘和发现的结果之一。不放弃努力，不依赖结论。这是我们面对糖尿病应有的态度。

1. 糖尿病非药物治疗法能否取代药物治疗

在糖尿病的治疗中，中国历代医书不仅有关于消渴病的一般治疗（如限制面食、米、水果的摄入，以及药物的应用、体力活动等），另外还有使用非药物治疗的许多方法。

古代采用的糖尿病非药物治疗法

中国古代医生称糖尿病为消渴病。他们既知消渴病的症状，又知其尿甜，因此中国古代对此病的诊断一般是正确的。正是由于对此病的认识有其科学根据，因此关于它的治疗就更应引起我们重视。

（1）精神疗法。精神疗法主要是教育病人不要“耗乱精神，过违其度”，不要“不节喜怒”。

（2）饮食疗法。在西方国家中，糖尿病的饮食管制始自 John Rollo (1796)，直到现代，虽其原则和内容比以前有了很大的进展，与原始的饮食治疗已经有很大的差别，但饮食治疗仍视为糖尿病最基本的治疗。在 John Rollo 之前约千年，中国已经记载限制面食、米、水果等的摄入以治疗糖尿病。古代中国医生不仅知道对消渴病人要限制碳水化合物，而且还知道避免食之过饱及饮酒的重要性，他们把这些看做是治疗糖尿病的最重要措施。

唐代孙思邈（581～682）的杰作是他 70 岁时所撰的《千金方》（成书于 650 年）。他非常重视各种疾病的饮食疗法，尤其是消渴病的饮食疗法。他说：“安身之本，必须于食……不知食宜者，不足以全生。”“食既排邪



糖尿病 非药物治疗法

专家科学指导
健康生活保障



您知道如何防治糖尿病吗？患上糖尿病又应该如何从生活的各个方面去配合治疗？请翻开这本书吧，让专家来告诉您一切！

而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。”“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”他还强调说：“若能用食平疴、释情、遗疾者，方可为良工。”

孙思邈是在全世界范围内提出糖尿病应着重饮食疗法的先驱。他提出消渴病人饮食疗法的中心内容是应限制碳水化合物食品等的摄入绝非偶然，而是基于他对消渴病和饮食关系的深刻认识。这些认识包括前人和他本人的见解：消渴病是“肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。”“消瘿……肥贵人膏粱之疾也。”“内消者，食物皆消作小便也。”“凡积久饮酒，未有不消渴者……三觴之后，制不由己，饮噉无度……在人何能不渴？”……故孙思邈提出消渴病人其所慎者三：“一饮酒，二房室，三咸食及面。能慎此者，虽不服药而自可无他；不如此者，纵有金丹亦不可救，深思慎之！”由此可知，他在消渴病治疗中是将饮食疗法置于首要地位的。后世医学家如张子和等发扬了这些治疗原则，以为“不减滋味、不戒嗜欲、不节喜怒，病已而可复作；能从此者，消渴亦不足忧矣。”

除了限制面食以外，我国医书很早还提出了限制米食、肉食及水果等以治疗消渴病，如唐王焘《外台秘要》还记载“此病特忌房室、热面并干脯一切热肉、粳米饭、李子等”。

唐朝以后千余年来，许多医书都重复了上述记载，并将此视之为比药物更为重要的最基本的治疗。

关于消渴病饮食疗法的水果等问题，历代医书中也知道应加以限制。宋代苏东坡已经认识到多食水果能致消渴并称之为“果木消”，故对于消渴病人限制摄入水果问题也知加以重视。这点，在消渴病人明白饮食疗法的原则情况下，也是能够注意的。宋代欧阳修也曾患消渴病，他曾写有“病渴偏思蔗”的词句，寥寥五个字即表达了他患消渴病，医生嘱咐他，他自己也明白不宜吃甘蔗却偏偏想吃甘蔗的矛盾心情。这说明到唐宋时代我国对消渴病饮食疗法的认识已达到相当高的科学水平。

(3) 体育疗法。体育疗法对于防治糖尿病及其并发症的许多益处，已经得到公认。

医家历来主张糖尿病患者应多进行体力活动，并视体育疗法、饮食疗法、胰岛素疗法为治疗糖尿病的三大法宝。体力活动应当视为糖尿病治疗工具，应当安排到每日生活日程中去。糖尿病人每日应有1小时的健身操或5千米路程的散步。”

中国古代对体力活动早就给予很大的注意，华佗曾经说过：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气全消，血脉流动，病不得生。”





隋巢元方《诸病源候论》(成书于隋大业6年,公元610年)在消渴病的治疗中曾称:消渴病人应该“先行一百二十步,多者千步,然后食。”

唐王焘也注意到体力活动,他在《外台秘要》的消渴病一章中说:“消渴病人不欲饱食便卧,终日久坐……人欲小劳,但莫久劳疲极,亦不可强所不能堪耳”。他又说:消渴病人应当“食毕即行步,稍畅而坐”。

唐代孙思邈也很重视体育疗法。他说:“流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。”如不运动,气机就要壅滞。他主张每餐食毕,出庭散步五六十至一二百步,或根据情况出门行二三百步。

这些已够说明中国古代已经注意了体力活动来治疗糖尿病。

除以上所述几方面外,良好的生活态度也是医学专家早就提倡的。孔子曾经说过:“人有三死,而非由命也,己自取也;夫寝处不时,饮食不节,逸劳过度者,疾共杀之。”睡眠定时,饮食有节,劳逸不过度,这三项重要的事,也是消渴病人应该注意的。

关于糖尿病的非药物治疗法,能否完全取代药物治疗法。这是个让人关注的话题。近年来,国内外不断有非药物治疗的成功进展消息见诸报端。比如在造血干细胞移植治疗Ⅰ型糖尿病的医疗方案,进入临床阶段,并取的成果。取得了预期的效果。接受治疗的患者已经停止使用胰岛素注射数月,血糖一直维持在正常水平。有关专家表示:Ⅰ型糖尿病患者有望通过这项非药物治疗技术,摆脱每天注射胰岛素的状况。因此说非药物治疗取代药物治疗的可行性和可能性都是存在的。在目前条件下,尚未能全面推广,是由于客观上诸如经济,时间等方面的原因。所以短期内,糖尿病的稳定治疗应该是药物治疗法与非药物的疗法的综合应用。

2. 糖尿病药物治疗的必要性

中国历代医书中,有大量治疗消渴病的中药,这些中药有的系治疗糖尿病本身,有的系用于治疗糖尿病的各种并发症。药物繁多,不胜枚举。在表1-2所列治疗消渴病的常用药品中,仅系摘要。

表 1-2 中国历代治疗消渴病的常用药品表

- | | |
|---------|---------------------------|
| (1) 人参 | Radix ginseng |
| 土高丽参 | Talium crassifolium |
| (2) 玄参 | Radix scrophariae oldhami |
| (3) 葛根 | Radix puerariae hirustae |
| (4) 桑白皮 | Cortex mori radidis |
| 桑叶 | Folium mori |

