

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

糖尿病 的自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸疗法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/崔永星 王 娟 李海燕



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

糖尿病 (T1D) 自我管理指南

主编 李海燕 副主编 孙秀兰 姜宏 赵怀康

ISBN 7-80231-142-9

(北京中医药大学)

ISBN 7-80231-142-9

糖尿病的自我疗法

主 编 崔永星 王 娟 李海燕
副主编 孙秀兰 姜 宏 赵怀康
编 委 王 涛 任光伟 宋秀娟 贺 军

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病的自我疗法/崔永星等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-148-9

I. 糖... II. 崔... III. 糖尿病-治疗
IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155195 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.125 字数 225 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-148-9 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荭

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

会 员 名 单

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰
杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅
杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星
陈 红 陈 菊 周 方 周修平
周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松
胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲
赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲
郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星
崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国
彭福英 葛明广 韩 明 韩立国
霍晓霞

董 岩 董 岩 董 岩 董 岩
董 岩 董 岩 董 岩 董 岩
董 岩 董 岩 董 岩 董 岩
董 岩 董 岩 董 岩 董 岩
董 岩 董 岩 董 岩 董 岩

前 言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

言 前

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

第五章	糖尿病的运动疗法	124
第一节	运动与糖尿病	124
第二节	适宜糖尿病患者的运动	131
第六章	糖尿病的躯体按摩法	141
第一节	糖尿病常用按摩手法	141
第二节	糖尿病躯体按摩法	156
第七章	糖尿病的足底按摩法	167
第一节	足底按摩法简介	167
第二节	足底按摩手法	170
第三节	糖尿病足底按摩法	175
第八章	糖尿病的手部按摩法	177
第一节	糖尿病常用手穴	177
第二节	糖尿病手部按摩法	178
第九章	糖尿病的耳穴按摩法	181
第一节	耳穴简介	181
第二节	糖尿病耳穴按摩法	185
第十章	糖尿病的拔罐疗法	187
第一节	拔罐疗法简介	187
第二节	糖尿病常用拔罐法	194
第十一章	糖尿病的艾灸疗法	200
第一节	艾灸疗法简介	200
第二节	糖尿病常用艾灸法	203
第十二章	糖尿病的刮痧疗法	205
第一节	刮痧疗法简介	206
第二节	糖尿病常用刮痧法	211
第十三章	糖尿病的贴敷疗法	218
第一节	贴敷疗法简介	219
第二节	糖尿病常用贴敷法	225

第十四章	糖尿病的熏洗疗法	233
	第一节 熏洗疗法简介	234
	第二节 糖尿病常用熏洗法	240
第十五章	糖尿病的音乐疗法	247
	第一节 音乐疗法简介	248
	第二节 糖尿病常用音乐疗法	252
第十六章	糖尿病的心理调护	260
	第一节 糖尿病与心理问题	261
	第二节 糖尿病的心理调护	264
第十七章	糖尿病的预防	275

第一章 认识糖尿病

第一节 “甜蜜”的疾病——糖尿病

一提到糖尿病，相信大多数人都不会陌生，甚至有些人还略知一二。随着科技手段的发展，人们的体力活动逐渐减少；生活节奏的加快，使得人们精神过度紧张；生活质量的提高，使得蛋白质、脂肪的摄入提高；加上人口老龄化等原因，使这种俗称为“富贵病”的糖尿病成为一种常见病、多发病。

糖尿病是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的内分泌、代谢紊乱性疾病。尿糖很多固然说明可能有糖尿病，但尿糖阴性也不能说没有糖尿病的可能，关键还得看血糖的水平。按照世界统一标准，空腹血糖等于或高于 7.0mmol/L ，或餐后两小时血糖等于或高于 11.1mmol/L ，即可诊断为糖尿病。高血糖是由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用缺陷，或两者同时存在而引起的。血液中所含的葡萄糖，称为血糖。正常人的血糖来源于饭后食物中的糖消化成的葡萄糖（主要来源）、肝脏储存的肝糖原分解成的葡萄糖（空腹来源）和蛋白质、脂肪及肌肉生成的乳酸通过糖异生过程变成的葡萄糖。血糖在细胞中氧化分解成二氧化碳和水，同时释放大量能量供人体消耗，还可以以肝糖原、肌糖原、脂肪形式储存起来，以备不时之需。胰岛素分泌不足或胰岛素作用

缺陷，一方面使葡萄糖在肝、肌肉及脂肪组织内利用减少，另一方面肝糖输出过多，造成血循环中的葡萄糖升高。



图 1-1

糖尿病人除了葡萄糖代谢紊乱外，还存在蛋白质、脂肪代谢异常。长期的高血糖、高血脂、血液高凝高黏、内分泌失调，特别是高胰岛素血症，日久可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管、胃肠等组织器官的慢性进行性病变，引起功能缺陷及衰竭，如糖尿病心脏病、糖尿病性肾病、糖尿病性周围神经炎、糖尿病眼病、糖尿病足等，使人们健康水平和劳动能力大大下降，给病人和家属的生活、工作和学习带来不便，且身心疲惫，困扰终身。病情严重时还可发生急性代谢紊乱，例如酮症酸中毒、高渗性昏迷、低血糖反应等，往往危及生命。

一、糖尿病的历史渊源

糖尿病的历史可追溯到公元前。古埃及早在公元前 1500 年就有关于糖尿病的简单描述，之后在希腊、罗马、印度等地，都发现了先人对糖尿病的记载。在中国较具体正式的文献则见于东汉名医张仲景的著作《金匱要略》。书中有对糖尿病症状的诸多描述，如记载“消谷、饮一斗、小便一斗”的“三多”症状，并将这种病证称为“消渴症”；后世许多医学著作中也多有记述，如隋朝《古今录验方》中，对消渴症下一注角：“渴而饮水多，小便数……甜症，皆是消渴症也”，并且根据中医学理论确立治则治法、辨证处方。



图 1-2

而“糖尿病”的学名 Diabetes 相传是公元 2 世纪由土耳其的阿利提斯首度提出的，它的意思是“排泄多而且甜的尿液”。在 17 世纪，糖尿病便被称为“小便魔鬼”，所以早期的西方医学是由尿液中发现这种疾病的存在，直到 1776 年才由多卜生 (Dobson) 正式从科学实验中证明尿液中的甜味是糖分。但至本

世纪初之前也都是仅止于对糖尿病表层认识，人们多围绕在尿中含糖的特征，而对于病因及对抗它的治疗方法皆无所获，当时被宣告罹患糖尿病的病人也只能坐以待毙，消极地等待着死神的降临。

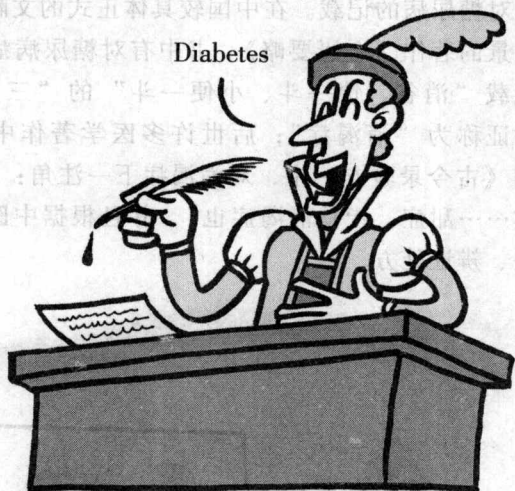


图 1-3

小新闻

德国研究人员在新的研究中发现，全谷类食品和很多蔬菜所含的非水溶性纤维素能够改善人体对胰岛素的利用状况，从而有助于预防 2 型糖尿病。



直到 1920 年，多伦多大学助教班亭才首次发现糖尿病的真正始作俑者——胰岛素的缺乏，更进一步在 1922 年成功制造出胰岛素，并且经临床验证，糖尿病患者服用之后，成功地抑制了糖尿病的恶化。这对当时被视为患了不治之症的糖尿病患者来说，无疑是天赐奇迹，从此糖尿病患者可以坚强勇敢对抗疾病。

此项成就不但给全世界的糖尿病患者带来重生的曙光，更为他赢得1923年诺贝尔奖。终身专心致力于治疗糖尿病的约瑟理医生，被后人尊称为“糖尿病者之父”。他曾对糖尿病提出颇精辟的见解，他说：“我们知其主因是由于胰岛素的分泌不足，而使得体内的糖分运作受阻，多余的糖就从尿液中排出。”其实糖尿只是糖尿病的主要症状之一，并非所有的糖尿病患者都会排出糖尿，而排出糖尿的现象也非糖尿病患专属的特权。所以确认是否罹患糖尿病必须亲自到医院，接受专业医师的详细检查，唯有经过医院科学诊断之后，才能断定是否为糖尿病。一定不要自我判断之后，就随便吃药，这样只会延误病情，对治疗更是毫无助益。



图 1-4

二、糖尿病的流行病学调查

1. 糖尿病已经成为全球关注的健康问题

(1) 全球的糖尿病患者总数已经超过1亿人。据世界卫生组织有关资料研究表明，在20世纪80年代中期，糖尿病患者总数在3000万人左右；至90年代中期10年间，增长了4倍，达