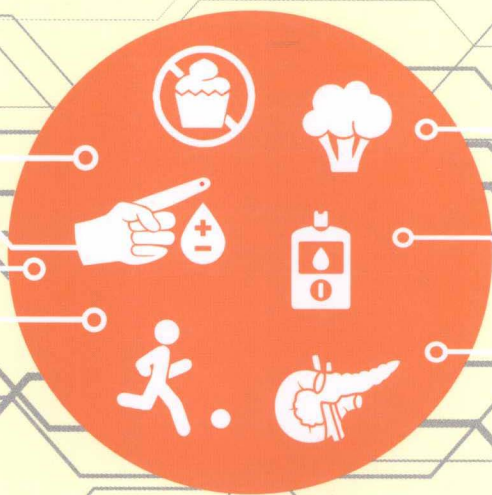


糖尿病

防治与调养全书

徐大基 编著



让糖尿病高危人群
及时预防，
远离糖尿病

让糖尿病患者
较好地控制病情，
远离并发症

让糖尿病患者家属
更好地协助患者
提高生活质量

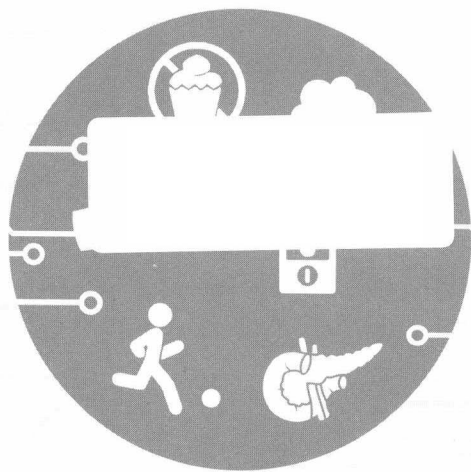
让出现并发症的
糖尿病患者改善生活质量，
远离残疾和早亡

中国医药科技出版社

糖尿病

防治与调养全书

徐大基 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了糖尿病的成因、诊断、并发症及中、西医治疗与预防方案；阐释了糖尿病的饮食疗法、药膳食疗、运动养生及情志调摄的具体措施。其内容科学实用，通俗易懂，富有趣味性，相信会给广大糖尿病患者及其家属、糖尿病高危人群带来很多帮助。

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治与调养全书 / 徐大基编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5067-8688-1

I . ①糖… II . ①徐… III . ①糖尿病 - 防治 IV . ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216689 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 15 1/2

字数 188 千字

版次 2016 年 9 月第 1 版

印次 2016 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8688-1

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序

一

资深医生都经验丰富，但有不同的习惯，爱把经验与病者分享者有之，爱教学授徒者亦不少。徐医师不仅分享、授徒，同时努力把宝贵经验纳入著作，实在难得。这本糖尿病专著，内容极丰，医者患者都可以手执一卷。

徐医师出自中医药大学，但走的是中西医结合的路。他对糖尿病的思维和理解，基本上就没有中西之分，两者已经融会贯通，取长补短。大作当中除了用大量笔墨详细介绍了中医药治疗糖尿病的基本原理、治疗原则与方法外，同时分享了病者个案、运动及饮食建议，还不厌其烦地阐述了现代医学有关糖尿病的病理、诊断、治疗、并发症等知识与要点，足证现代中医对科学的倚重。或者说，不应用生物科技信息，难以当好中医或西医。

徐医师把糖尿病的起源、表征、状态、检测内容、类型、中西治疗、脏腑受累病变等都简要地进行评述。西药治疗，极具规范；中医药治疗，博采众长。这样徐医师又间接道出了中西医的差异。西医按微观，如血糖指标、心肾功能等治病；中医按证型处方。说明了糖尿病患者往健康之路，可以走微观的常规，克制高糖及其遗祸，加以宏观的饮食调节，养生保健，预防并发症损害，尽收平衡和谐之效。

读徐医师著作，深有体会，殷然为序。

梁秉中

序 二

认识徐大基医师已经多年了。早在2005年徐医师担任香港仁济医院中医门诊暨教研中心主任，经常参加一些医管局有关中医的会议，因此有较多的机会接触，对其行医、学术等方面有一定的了解。

本书系统地阐述了糖尿病的概念、诊断、治疗、饮食、运动疗法、中医药疗法、健康管理、监测以及预防等方面内容。

本书内容丰富而不繁杂，简明扼要而不失专业性。书中应用了较多的案例分析，通过言简意赅的案例解说，使原本颇为高深的医学知识变得通俗易懂，更使读者有如身临其境之感觉。

徐医师热心于公众医学知识的传播，这对正确认识和评价中医在整体医疗体系中的作用和地位方面都有一定的意义。

徐医师集内地与香港行医经验，撷两地学术之所长，精心编写了这本有关糖尿病防治与调养的专著。理论联系实际，实用性及可读性强。广大读者如能详细阅读、认真领会，谅有裨益。

黄谭智媛

序 三

糖尿病已经发展成为危害人类健康、社会和经济发展的全球性问题。全球糖尿病的发病人数每年以700多万的速度在递增，而且呈现年轻化趋势，香港也不例外。如何认识、控制和预防糖尿病？古今中外医家及研究者从多角度多层次进行了探索和论述，专著也层出不穷。虽然有关糖尿病的专著汗牛充栋，但目前中西荟萃、结合临床实证谈个人经验体会者并不多见。通读徐大基博士新著《糖尿病防治与调养全书》，觉得耳目一新。

徐大基博士曾师从多位中医名师，博采众长，又长期根植于穗、港两地，辗转于临床科研一线，经验丰富，是中西医综合治疗肾脏病的资深专家，自然也极为关注已成为终末期肾脏病首要原因的糖尿病。

本书是在广泛搜集中西医关于糖尿病最新诊治规范和研究成果的基础上，紧密结合个人的实践经验和体会一蹴而就，更可贵的是附有作者近年在香港行医的大量临证案例，介绍了笔者用中医药治疗糖尿病及其并发症的亲身经验。不仅如此，作者还以大量篇幅详细介绍了糖尿病患者的中医调养方法，包括饮食疗法、药膳调理、培养良好的生活方式，十分强调糖尿病的规范和个

体化的健康管理。

在中西优势互补的基础上，保持中医的特色也十分的必要。目前香港的中医有其自身特色，特别是我们所说的“纯中医”相当突出，中医专科的发展也渐见端倪。孔子曰：“术业有专攻”，相信在香港中医界的未来，专科的发展是必然的趋势。本书为一部糖尿病专著，中西医知识都较系统全面，又着重中医临床经验和调养方法，无论对于执业中医师，还是糖尿病患者及家人，都是一本内容丰富翔实且极具价值的参考书。

有徐大基博士此等辛勤仁厚之中医同道，我之荣也；同道之新书即将付梓，我之乐也；有缘为此专著作序，我之幸也。

“德善成大医，精诚是大基”——与大基博士共勉。

卞兆祥

前言

糖尿病是一种古老的疾病，随着社会经济的发展，人们饮食结构的改变，其发病率在逐年升高，已逐渐成为许多人日常生活中不得不面对的事情。如今，糖尿病就像挥之不去的幽灵徘徊在人类社会的每一个角落，严重威胁着人们的健康。

临床可见：有的糖尿病患者虽已患病数十年，由于治疗、调理得当，看上去却像没病一样；有的虽患病没几年甚至是刚刚确诊，却已出现严重的并发症，更有需要截肢、透析等治疗。其实，对于重症糖尿病患者，追溯其发展过程大多都有蛛丝马迹可循。遗憾的是，由于错误的认识和不规范的治疗等原因，常常导致了不堪回首的后果。

中西医皆认为糖尿病应该注重早期诊断、早期治疗，然而糖尿病刚刚发病时往往没有什么症状，血糖的控制与并发症的早期评估常被忽视。糖尿病没有发生并发症时，眼睛病变、肾脏病变及透析、移植治疗等似乎是非常遥远的事情，随着时光流逝，这些致命的情况不经意间一步一步地逼近。

在临床诊疗中，有的糖尿病患者会向我咨询糖尿

病的诊断、治疗、饮食和调养等方面问题，这促使我不断地思考、探索。为了完整、准确地回答每一位患者朋友的咨询，我养成了每天学习、查阅资料的习惯，这是我不断获得新知、积累经验的源泉。长期以来，我一直尝试着将十分专业而丰富的医学知识，用深入浅出的语言让更多的患者朋友充分理解、掌握，并从中获益。

糖尿病目前还不能根治，但公认，良好的生活习惯和健康管理是完全可以改善大多数糖尿病患者的健康状态的。而这一点并非所有的人都能认识到，有的患者对糖尿病的调养知识也不乏了解，甚至有一定的理论深度，但由于种种原因，却难以做到如饮食控制、适量运动、戒烟限酒等生活方式的改变。因此本书在阐述糖尿病健康教育的同时，更加重视糖尿病患者需要“闻道而行之”，强调健康管理的实施。

本书以临床为基础，加插一些案例分析，从患者的角度阐述糖尿病诊断、治疗中的一些细节问题，希望能给读者一个清晰的糖尿病合理治疗、合理饮食、合理配合中医药调治的概念，以凸显提高生活质量、保证寿命及控制各种并发症与合并症的重要意义。

本书坚持严谨规范、简洁而完整为写作原则，注重临床实用，不做过深的理论探讨；虽参阅了大量糖尿病的相关论文、指南及专著等，但力求内容不至于过于冗长而又能提供尽可能详尽的专业信息。

在本书即将付梓的时刻，我首先感谢许许多多的患者朋友长期以来的支持和信任，患者朋友宝贵的意见促成了本书的编写。

感谢德高望重的国医大师邓铁涛教授及我尊敬的三位导师：国医大师张琪教授、广东省名中医黄春林教授、广东省中医院胡源民老师多年的指导。

梁秉中教授是香港西医界权威，在我任职于香港仁济医院中医门诊暨教

研中心期间，因工作关系有机会接触梁教授，对梁教授的为人、为师、治学及推动中医在香港的发展等方面都非常敬佩，今在百忙之中拨冗审阅本书，并赐予热情洋溢的序言。香港医院管理局中西医结合荣誉顾问黄谭智媛医生和香港浸会大学协理副校长卞兆祥教授亦为本书作序，在此一并致谢！

感谢著名佛学研究者、香港大学佛学研究中心创办人释衍空大师；著名中医临床家、湖南中医药大学彭坚教授；中国科技开发院芜湖分院中西医结合研究所所长、安徽芜湖市新安中医院特聘首席中西医结合专家江厚万教授及著名针灸学家、腹针创始人薄智云教授等在百忙中分别审阅了本书部分内容并分别提出了许多宝贵的修改意见。

广东省口腔医院陈蕾医生审阅、补充及修改了有关糖尿病口腔疾病与护理的内容，并提供了专业图片；广东省中医院著名皮肤科专家卢传坚教授、眼科欧扬教授及神经科卢明教授分别审阅了糖尿病皮肤病变、眼睛病变及神经病变的部分内容；广州市百代专业设计工作室区咏及黄永森老师则协助制作了部分插图，在此一并致谢。

感谢我的忘年朋友、香港仁济医院前任总理吴佛祥先生，我尊敬的朋友林宝荣女士、何耀华女士等。当我初到香港，他们都给予了热情的鼓励和帮助，让我在刚刚踏上一片陌生的土地时感到了亲切和温暖。在本书撰写过程中，何女士还特别赠送了多本不同版次的香港药物手册用作参考，并作为本书的第一位读者，为本书的修改提出了宝贵的意见。张同君老师对本书的内容提出了宝贵的修改意见，并对本书的出版提供了热情的帮助和支持，在此深表谢意！

最后感谢我家人的默默支持，我把这本书敬献给我亲爱的父母，祝愿我的父母和天下所有的父母健康长寿！

本书是我在业余时间完成的，虽然已力图全面、准确，但终因时间、能

力所限，文中定有不少错误疏漏，本着学术交流、经验分享之目的，恳望各位朋友在阅读时给予批评指正。

徐大基

2016年6月于香港

目录

1

第一部分

糖尿病的诊断和治疗

认识糖尿病 / 002

糖尿病的定义 / 002

糖尿病的发病机制 / 003

中医学对糖尿病的认识 / 004

糖尿病发病的危险因素 / 005

糖尿病的高危人群 / 006

糖尿病的遗传性 / 007

对糖尿病的错误认知 / 007

诊断糖尿病 / 010

糖尿病常见临床症状与特点 / 010

诊断糖尿病及其并发症的各种检
查方法 / 010

糖尿病的诊断标准 / 013

糖尿病前期 / 015

糖尿病分型 / 017

2型糖尿病慢性并发症 / 018

治疗糖尿病 / 019

糖尿病的治疗原则 / 019

糖尿病的治疗目标 / 019

糖尿病治疗的六种措施 / 023

中医治疗 / 024

中医名家诊治经验 / 029

西医治疗 / 038

糖尿病急性并发症 / 048

糖尿病低血糖症 / 048

高血糖危象 / 057

乳酸性酸中毒 / 058

糖尿病的慢性并发症与合并症 / 060

高血压 / 061

高脂血症 / 066

代谢综合征 / 072

高黏血症及血栓 / 076

高尿酸血症 / 079

糖尿病视网膜病变 / 083

糖尿病肾病 / 090

脑血管病变 / 099

糖尿病脑病 / 102

心脏病 / 103

糖尿病足 / 108

糖尿病神经病变 / 120

骨质疏松 / 131

糖尿病性皮肤病瘙痒症 / 134

糖尿病性肝病 / 136

四类特殊群体糖尿病 / 138

糖尿病与妊娠 / 138

青少年时期糖尿病 / 143

老年糖尿病 / 147

消瘦者糖尿病 / 150



第二部分

糖尿病的饮食疗法与调养

饮食疗法 / 156

糖尿病患者饮食公式算法 / 157

食物血糖指数表及其意义 / 168

糖尿病患者饮食的细节 / 173

药膳食疗 / 179

主食类 / 179

菜肴类 / 182

中药汤水 / 196

3

第三部分

糖尿病与养生调护

糖尿病患者日常生活方式与

运动 / 200

戒烟限酒 / 200

合适的运动安排 / 201

情志调节 / 209

良好的睡眠 / 211

合理饮水 / 215

口腔护理 / 216

糖尿病预后与管理 / 220

影响糖尿病预后的常见因素 / 220

糖尿病患者能长寿吗 / 222

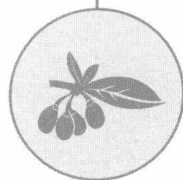
自我血糖监测的重要性 / 223

糖尿病的三级预防与复诊

计划 / 226

参考文献 / 231

后记 / 233



第一部分

糖尿病的 诊断和治疗

认识糖尿病

每年的11月14日是联合国糖尿病日，俗称世界糖尿病日，那天是加拿大科学家班廷（Frederick Grant Banting）的生日，用以纪念他在1921年发现了胰岛素，帮助全球的糖尿病患者。世界糖尿病日是世界卫生组织和国际糖尿病联合会为唤起全世界对糖尿病危害的关注而设，自1991年起设定为纪念日，那年世界糖尿病日的主题更定为“糖尿病大众化”。

2006年12月联合国通过决议，自2007年起把每年的11月14日升格为“联合国糖尿病日”，并要求所有会员国、联合国各相关组织、其他国际组织和民间团体，举办活动把糖尿病的预防和控制工作提升为政府责任，该年联合国糖尿病日的主题是“关心儿童与青少年糖尿病”。

20世纪80年代糖尿病在我国仍属于低患病率的疾病。如今，糖尿病已成为发病率最高的疾病之一，生活水平高的地区发病率明显高于其他地区。

在城市中，无论经济水平发达与否，糖尿病的患病率都超过10%，农村的糖尿病患病率远远低于城市。据统计，2015年全球糖尿病患者约有4.15亿人，中国糖尿病患者位居世界首位。

糖尿病的定义

糖尿病是一组以血浆葡萄糖（简称血糖）水平升高为特征的代谢性疾病。引起血糖升高的病理生理机制是胰岛素分泌缺陷及（或）胰岛素作用缺陷。

血糖明显升高时可出现多尿、多饮、体重减轻，有时还伴有多食及视

物模糊等症状。

其基本病理是血糖增高及代谢紊乱。

糖尿病的发病机制

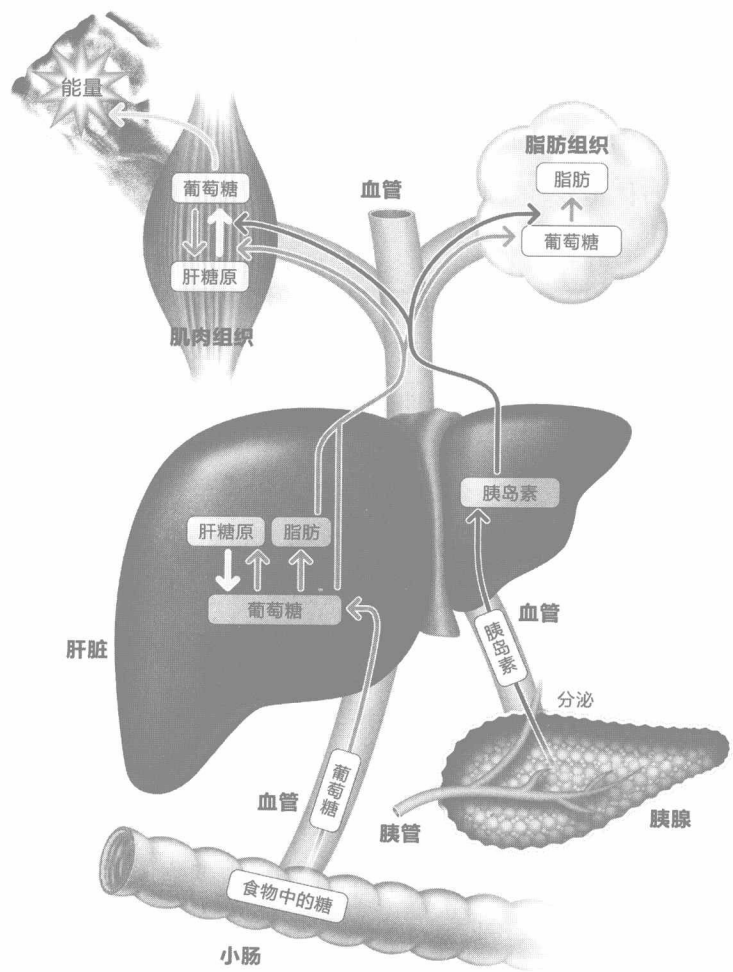


图1-1 人体内糖代谢示意图