

膳食内调 穴位外治 糖尿病

糖尿病，5大中医证型的按摩、刮痧、艾灸、拔罐理疗法

“管住嘴，迈开腿”，成为驾驭自己健康的主人

内调外治双管齐下，打造属于你的健康指南



居家必备



50 种食材帮助糖类分解与代谢



12 种中成药调节血糖代谢



36 种中药材维持血糖值稳定



58 个穴位反射区活血通络，促进葡萄糖运转



膳食内调 穴位外治 糖尿病



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治糖尿病/臧俊岐, 胡维勤主编.

——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5388-8583-5

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①糖尿病—食物
疗法②糖尿病—穴位按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262660号

膳食内调, 穴位外治糖尿病

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI TANGNIAOBING

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 李欣育

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

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

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8583-5/R · 2540

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第1章

了解糖尿病——远离甜蜜的病痛

002 / 糖尿病是什么

004 / 糖尿病易感人群及警告讯号

005 / 糖尿病的危害不容忽视

006 / 糖尿病的并发症有哪些

007 / 如何预防糖尿病

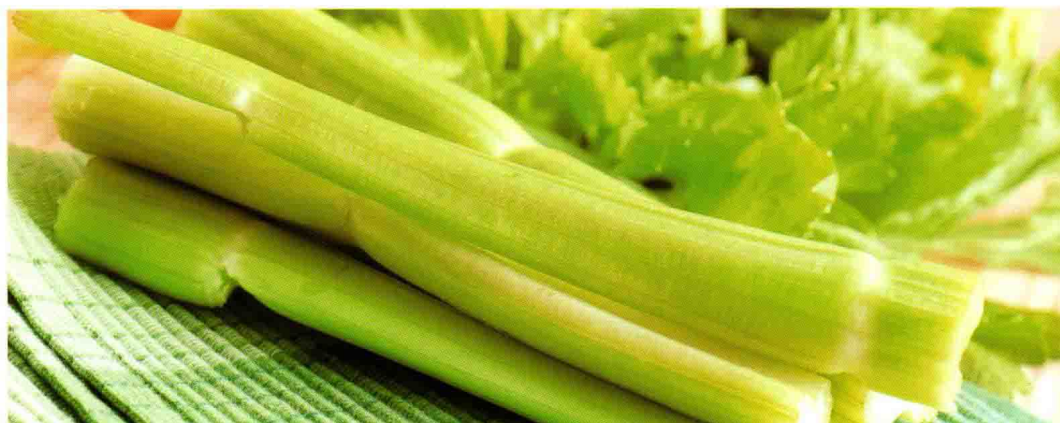
008 / 如何合理控制血糖水平很重要

009 / 认清糖尿病的十大误区

010 / 糖尿病患者需合理摄取的3大营养成分

013 / 13种营养素有控制血糖的作用





第2章

家常食材——在美味中平衡血糖

第1节 美味鲜蔬，降糖不可少

016 / 大白菜——软化血管，控制血糖

018 / 生菜——促进血液循环

020 / 菠菜——补血又通便的降糖良蔬

022 / 白萝卜——富含钾，降脂又降压

024 / 包菜——调节糖代谢，预防并发症

026 / 芹菜——促进胃肠蠕动，降低血糖

028 / 黄瓜——热量低，降糖佳品

030 / 苦瓜——泻肝平火，提高免疫力

032 / 冬瓜——降糖减肥兼美容

034 / 南瓜——促进造血，降低血糖

036 / 丝瓜——美容又降糖

038 / 西蓝花——缓解胰岛素依赖

040 / 芥菜——降低餐后血糖

042 / 莴笋——降糖治肝病

044 / 竹笋——膳食纤维控血糖

046 / 蒜薹——护眼降糖两不误

048 / 洋葱——天然血液稀释剂

050 / 西葫芦——软化血管，调节血糖

052 / 茄子——增强血管弹性

054 / 山药——滋补“肺脾肾”

056 / 西红柿——低糖低脂低能量

058 / 青椒——富含硒，促进糖分代谢

060 / 茼蒿——补脑又降糖

062 / 黑木耳——预防动脉粥样硬化

064 / 魔芋——增加饱感，延缓糖吸收

066 / 金针菇——高钾低钠，防高压，降血糖

068 / 上海青——保护血管弹性，降糖护眼

070 / 芦荟——富含铬，调节血糖代谢

072 / 豆角——天然血糖调节剂

074 / 海带——清热化痰，降糖又降压

076 / 紫菜——硒的宝库，控糖佳品

078 / 大蒜——解毒杀菌防痢疾

第2节 烹调得当，吃肉也欢畅

080 / 鸡肉——富含优质蛋白

082 / 鲫鱼——降低血液粘稠度

084 / 牡蛎——营养丰富护血管

086 / 鲑鱼——延年益寿降血糖

088 / 海参——高蛋白低脂肪降糖佳品

090 / 蛤蜊——硒降糖，钙健骨

第3节 五谷杂粮，降糖好搭档

092 / 红薯——低脂低热又降糖

094 / 玉米——降压降糖顶呱呱

096 / 小米——抑制血管收缩防硬化

098 / 黄豆——减少胆固醇堆积

100 / 黑豆——软化血管，降低胆固醇

102 / 豆腐——提供人体八种必需氨基酸

104 / 豆浆——富含矿物元素，稳定血糖血脂

106 / 花生——止血益智，降压降糖

108 / 莲子——清心泻火降血糖

110 / 腰果——保护血管，降糖又降压

111 / 核桃——降低血糖的好帮手

112 / 杏仁——保护血管，降糖降压两不误



第3章

药食调养——药材也可以吃得美味

第1节 药食同源——36种降糖中药材

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 114 / 田七——双向调糖，防治心脑血管 | 125 / 地骨皮——清热凉血控血糖 |
| 115 / 山楂——活血通脉助消化 | 126 / 桔梗——桔梗配苦瓜，降糖顶呱呱 |
| 116 / 枸杞——滋补肝肾抗衰老 | 127 / 南瓜子——富含锌，稳定血糖 |
| 117 / 人参——防治糖尿病并发症 | 128 / 莲子心——泡水代茶饮，降糖佳品 |
| 118 / 玉米须——富含皂苷，降糖又降压 | 129 / 桑白皮——扩张血管，润肺平喘 |
| 119 / 西洋参——稀释血液抗动脉硬化 | 130 / 生地黄——双向调节稳定血糖 |
| 120 / 金银花——富含绿原酸，清热解毒 | 131 / 熟地黄——防治心脑血管疾病控三高 |
| 121 / 黄连——护脾胃稳血糖 | 132 / 丹参——改善心脑血管病的特效药 |
| 122 / 黄芪——降糖消渴，抗衰抗辐射 | 133 / 灵芝——保肝解毒改善血糖 |
| 123 / 玉竹——镇静强心，降糖又降脂 | 134 / 知母——生津止渴降血糖 |
| 124 / 葛根——扩张血管降三高 | 135 / 黄精——稀释血液调糖又降脂 |





- | | |
|------------------------|------------------------|
| 136 / 茯苓——专控餐后血糖 | 141 / 罗汉果——降三高的首选天然甜味剂 |
| 137 / 白术——护肝降糖健脾益气 | 142 / 女贞子——保肝强心增强免疫 |
| 138 / 玄参——降低血糖及胆固醇 | 143 / 牛蒡子——改善“三多一少” |
| 139 / 麦门冬——稀释血糖浓度良药 | 144 / 桑叶——喝茶也能降血糖的佳品 |
| 140 / 天花粉——清肺火，治咳嗽，稳血糖 | 145 / 肉桂——稳定血糖保护血管 |

第2节 中西结合——12种降糖中成药

- | | |
|--------------|---------------|
| 146 / 降糖宁胶囊 | 147 / 糖脉康胶囊 |
| 146 / 降糖甲颗粒 | 147 / 渴乐宁胶囊 |
| 146 / 甘露消渴胶囊 | 148 / 玉泉胶囊 |
| 146 / 降糖舒胶囊 | 148 / 参花消渴茶 |
| 147 / 参芪降糖胶囊 | 148 / 珍芪降糖胶囊 |
| 147 / 金芪降糖胶囊 | 148 / 晶珠糖尿康胶囊 |

第4章

穴位+反射区——外治平衡血糖

第1节 降糖特效穴

150 / 承浆穴——生津止渴的要穴

151 / 中脘穴——专司脾胃之穴

152 / 关元穴——藏精蓄血之穴

153 / 期门穴——肝气汇聚之穴

154 / 肾俞穴——缓解疲劳的要穴

155 / 脾俞穴——脾气积聚之穴

156 / 膈俞穴——主治糖尿病并发症

157 / 肝俞穴——肝脏保健要穴

158 / 肺俞穴——肺之保健要穴

159 / 三焦俞穴——调节内分泌要穴

160 / 胃脘下俞穴——治疗糖尿病的经验效穴

161 / 手三里穴——养生强健之穴

162 / 支正穴——解上肢之疾患

163 / 阳池穴——温煦周身之穴

164 / 少府穴——调心养神之穴

165 / 前谷穴——专治热病与五官

166 / 腕骨穴——血糖血压皆可调

167 / 商阳穴——清热解表要穴

168 / 二间穴——主治五官之穴

169 / 三间穴——主治五官及肠胃

170 / 合谷穴——手上的万能穴

171 / 至阴穴——头病脚治理可循

172 / 然谷穴——调摄肾阴之穴

173 / 大钟穴——肾气藏聚之处

174 / 水泉穴——传递水液之穴

175 / 中封穴——调节肝气之穴

176 / 太溪穴——肾气最旺之处

177 / 照海穴——通调三焦治消渴



178 / 解溪穴——改善供血之穴

179 / 冲阳穴——主治下肢血管病变

180 / 陷谷穴——利水消肿之枢纽

181 / 厉兑穴——治疗消谷善饥要穴

182 / 侠溪穴——胆经气回流之穴

183 / 三阴交穴——女性养生要穴

184 / 足三里穴——养生保健要穴

185 / 地机穴——治疗腹部与下肢病之枢要

第2节 足部反射区

186 / 膀胱反射区——活血通络，消肿止痛

186 / 脑垂体反射区——调经统血

187 / 胰腺反射区——生发胃气，燥化脾湿

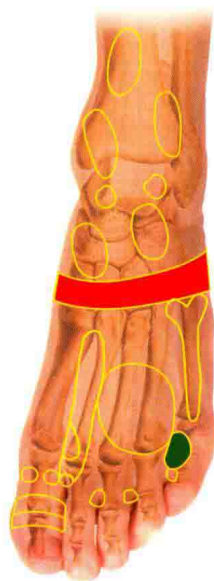
187 / 胃反射区——理气和胃，通经活络

188 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便

188 / 十二指肠反射区——和胃行水，理气止痛

189 / 肾上腺反射区——消肿止痛，调理脏腑

189 / 输尿管反射区——清利三焦，通便利腑



第3节 耳部反射区

190 / 交感反射区——和胃祛痛

190 / 胃反射区——和胃降逆

191 / 内分泌反射区——调经止带

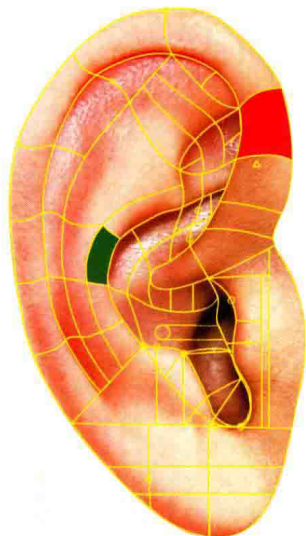
191 / 肝反射区——保肝利胆，理气调经

192 / 心反射区——调经统血

192 / 脑干反射区——安神定志

193 / 皮质下反射区——清头明目，通经活络

193 / 三焦反射区——调利三焦



第4节 手部反射区

- 194 / 胰腺反射区——生发胃气，燥化脾湿
- 194 / 胃脾大肠区反射区——健脾利湿，散寒止痛
- 195 / 脾反射区——助阳健脾，通调肠气
- 195 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便
- 196 / 甲状腺反射区——清心安神，通经活络
- 196 / 肾上腺反射区——清热通络



第5章

中医全面调理——缓解5大证型糖尿病

- | | |
|-------------|-------------|
| 198 / 肺热伤津型 | 215 / 艾灸疗法 |
| 199 / 艾灸疗法 | 216 / 按摩疗法 |
| 200 / 按摩疗法 | 218 / 刮痧疗法 |
| 202 / 刮痧疗法 | 220 / 肾阴亏虚型 |
| 204 / 拔罐疗法 | 221 / 艾灸疗法 |
| 206 / 胃热炽盛型 | 222 / 按摩疗法 |
| 207 / 艾灸疗法 | 224 / 刮痧疗法 |
| 208 / 按摩疗法 | 226 / 阴阳两虚型 |
| 210 / 刮痧疗法 | 227 / 艾灸疗法 |
| 212 / 拔罐疗法 | 228 / 按摩疗法 |
| 214 / 气阴两虚型 | 230 / 刮痧疗法 |

第1章

了解糖尿病 ——远离甜蜜的病痛

糖尿病是一种由于血糖失控高出正常水平所造成的全身性进行性疾病，并发症多，且后果严重。随着全球经济的发展，生活水平的提高及人体寿命的延长，糖尿病的发病率迅速增长，已成为世界各国越来越严重的一个公共卫生问题。不仅如此，糖尿病还成为继肿瘤、心血管病变之后第三大威胁人类健康的慢性疾病。专家指出，早发现、早治疗、养成健康的生活习惯，能够使糖尿病及其并发症得到有效及时的预防和治疗。



糖尿病是什么

不良的生活习惯容易导致肥胖，引起血黏度、甘油三酯和胆固醇升高，致使脂代谢紊乱，引起糖耐量异常，从而患上糖尿病。糖尿病到底是什么呢？

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群。血糖高一般是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。糖尿病是长期存在的高血糖，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害和功能障碍。

主要症状

很多糖尿病患者就诊前没有自觉症状，主要是由于肾排糖阈值增高，致使血糖值高达11.1~16.7毫摩尔/升（mmol/L）也没有尿糖，所以就没有多尿、多饮及多食却无故消瘦等症状出现。一般在平时不会表现出严重的代谢异常，所以患者常常对它“知而不觉”，只有在突发情况下发生血糖不正常或临床糖尿病之后，才会对症状有所感觉。

典型的糖尿病会出现“三多一少”的症状，即多饮、多食、多尿、体重减少。然而，并非患有糖尿病，就必然会出现这些症状。有些人或许只出现其中一项或两项症状，程度轻重也各有差异。当这些症状出现时，就表示已由糖尿病的前期症状

演变为糖尿病了。

诊断糖尿病的标准

1 有多饮、多尿、多食及体重减轻症状，且任意时间的血糖值 ≥ 11.1 毫摩尔/升（mmol/L）。

2 空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升（mmol/L），伴或不伴“三多一少”症状。

3 口服葡萄糖耐量试验（OGTT），餐后2小时血糖值 ≥ 11.1 毫摩尔/升（mmol/L），伴或不伴“三多一少”症状。



◎血糖值 ≥ 11.1 毫摩尔/升（mmol/L）是诊断糖尿病的标准之一。

导致糖尿病的因素

① 遗传因素

1型或2型糖尿病均存在明显的遗传异质性。糖尿病存在家族发病倾向，1/4~1/2患者有糖尿病家族史。1型糖尿病有多个DNA位点参与发病，其中以HLA抗原基因中DQ位点多态性关系最为密切。在2型糖尿病已发现多种明确的基因突变，如胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。

② 环境因素

进食过多，体力活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素。1型糖尿病患者存在免疫系统异常，在某些病毒如柯萨奇病毒，风疹病毒，腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应，破坏胰岛β细胞。

糖尿病的4种类型

① 1型糖尿病

以前1型糖尿病也称胰岛素依赖型糖尿病，1型糖尿病患者的发病是因为胰腺不能产生足够的胰岛素，大部分患者的发病期是在儿童期和青春期。

② 2型糖尿病

2型糖尿病也叫成人发病型糖尿病，多在35~40岁之后发病，占糖尿病患者的90%以上。

2型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力只是部分丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却很差，使患者体内的胰岛素相对缺乏。

③ 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指妇女在怀孕期间患上的糖尿病。临床数据显示有2%~3%的女性在怀孕期间会患上糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病症状会自动消失。



◎2%~3%的孕妇孕期会患上糖尿病，但在妊娠之后糖尿病症状会自动消失。

④ 其他特殊类型的糖尿病

其他特殊类型的糖尿病是指既非1型也非2型，又与妊娠无关的糖尿病，包括胰腺疾病或内分泌疾病引起的糖尿病、药物引起的糖尿病以及遗传疾病伴有的糖尿病等。其他特殊类型的糖尿病虽然病因复杂，但患者还不到糖尿病患者总数的1%。

糖尿病易感人群及警告讯号

目前，国内外的专家学者均认为，肥胖、运动不足、生活不规律是糖尿病的三大致病要素。糖尿病易感人群及警告讯号有哪些呢？本节内容将会详细介绍。

糖尿病易感人群

- ① 有糖尿病家族史者。
- ② 过度肥胖，尤其是腹部肥胖者。
- ③ 分娩过4千克以上巨大婴儿的妇女。
- ④ 年龄在40岁以上者。
- ⑤ 长期缺少体育活动、高热量饮食、生活压力大的人。
- ⑥ 长期吸烟、嗜酒者。
- ⑦ 患有高血压、冠心病者或血脂、血尿酸不正常者。
- ⑧ 有胰腺疾患或胆结石症者。
- ⑨ 血糖不正常或糖耐量减低者。
- ⑩ 长期使用一些特殊药物如糖皮质激素、利尿剂的人群。

糖尿病警告讯号

- ① 反复发生皮肤脓肿或感染经久不愈者。
- ② 女性顽固性外阴瘙痒，更年期妇女的内衣裤有白霜，或裤脚上有尿迹白霜。
- ③ 四肢麻木、刺痛，对冷热感觉迟钝。
- ④ 视力出现障碍，如视物模糊、眼前飞蚊症、青光眼、白内障、视网膜病。
- ⑤ 小便次数增多，特别是夜尿增多，遗尿或排尿无力，长期反复发作的尿频、尿急、尿痛等。
- ⑥ 男性阳痿、性功能减退，女性闭经或月经紊乱。
- ⑦ 50岁以上有高血压病、冠心病、脑血管病、高脂血症、高尿酸血症、痛风、胰岛素抵抗者。
- ⑧ 肥胖或超重者，尤其是中度以上肥胖、腹型肥胖（啤酒肚和将军肚）、平常缺乏运动者。
- ⑨ 无明显原因餐前出现乏力、多汗、颤抖和饥饿感等低血糖症状。
- ⑩ 妇女生过巨大胎儿或发生过多次流产、死胎。
- ⑪ 反复发作的慢性胰腺炎、肝炎、肝硬化者，有胰腺手术、外伤的病史。
- ⑫ 有糖尿病家族史者（父母、兄弟、姐妹患有糖尿病）或有妊娠糖尿病史的妇女。
- ⑬ 有内分泌疾病者，特别是功能亢进的内分泌疾病。
- ⑭ 有长期高糖饮食或静脉输注葡萄糖，长期摄入高热量饮食者。
- ⑮ 有某些自身免疫疾病而长期服用皮质激素类药物者。
- ⑯ 难治性结核病反复治疗不愈者，特别是肺结核患者。
- ⑰ 口干、口渴，口腔黏膜有瘀点、瘀斑、水肿，口内有烧灼感者。

糖尿病的危害不容忽视

糖是为大脑、心脏等重要脏器提供热能的主要来源。一旦糖代谢发生紊乱，就会造成机体三大物质代谢紊乱，甚至危及生命。

① 会使脂肪代谢紊乱

血糖浓度高到超过肾糖阈时，部分葡萄糖不能被肾小管吸收，会通过尿液的排出而流失，机体就开始动用脂肪供给热量。由于机体胰岛素的缺乏或对胰岛素不敏感，引起了脂肪代谢紊乱，脂肪组织大量分解，随之产生的酮体在体内脂肪分解后堆积，可使血酮体升高，造成酮血症，甚至造成酮症酸中毒及昏迷。

② 会使患者抵抗力下降，容易患其他疾病

人体抵抗疾病的抗体是由蛋白质合成的。糖代谢紊乱时，肌肉和肝脏的蛋白质合成减少，分解增加，呈负氮平衡状态，所以抗体形成减少，抵抗力下降。糖尿病患者容易患结核病、皮肤坏疽、毛囊炎、泌尿系统感染及真菌性阴道炎等。

③ 会使电解质紊乱，可能危害到生命

糖尿病患者存在的长期高血糖状态可增加渗透压，使大量水、钠、钾、镁等电解质从尿中排出，引起患者体内水及电解质代谢紊乱。当血糖过高时，还可引起高渗性昏迷、酮症酸中毒昏迷、乳酸性酸中毒昏迷等，如果不及时抢救常常会导致死亡。

④ 会引发血管、神经并发症

糖尿病患者慢性高血糖还可导致毛

细血管基底膜糖蛋白合成增加，基底膜增厚，血管内皮细胞增生，周围细胞蜕变，管壁薄弱，通透性增加，加上脱水、血液黏性增加和血流缓慢等，可引起糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变和糖尿病性心脏病等并发症，还可能引发冠心病、动脉粥样硬化、下肢动脉硬化及脑血管病变等。



◎糖尿病患者慢性高血糖可能引发下肢动脉硬化。

⑤ 使病情加重，影响正常生活

长期高血糖状态对胰岛细胞不断刺激，加重了胰岛细胞的负担，使胰岛功能衰竭，病情进一步加重，进入恶性循环。

糖尿病的并发症有哪些

糖尿病最可怕的不是疾病本身，而是疾病所带来的各种并发症。除了糖尿病的慢性并发症，糖尿病急性并发症十分危险，抢救不及时可能会夺走患者生命。

急性并发症

(1) 酮症酸中毒：这是糖尿病最常见的并发症，病死率较高，临床表现为病人食欲减退、恶心呕吐、头痛、嗜睡、烦躁、呼吸加快、呼气中有烂苹果味。随着病情的恶化，会出现严重脱水症状，如尿量减少、眼球凹陷、血压下降直至死亡。

(2) 高渗性昏迷：多见于2型糖尿病患者，常表现为血糖、血浆渗透压显著上升，失水严重、意识障碍，死亡率是酮症酸中毒的10倍以上。

(3) 乳酸性酸中毒：糖尿病乳酸性酸中毒有明显的酸中毒表现，跟酮症酸中毒的症状有些类似。但是大多数的乳酸性酸中毒病人都有服用双胍类药物的历史，有嗜睡的症状，血、尿酮体不升高，血乳酸水平升高。



◎糖尿病急性并发症十分危险，抢救不及时容易出意外。

慢性并发症

(1) 糖尿病性眼病：是最为常见的慢性并发症之一，它能使患者视力减退，最终导致失明，失明率是正常人的25倍。糖尿病可引起各种的眼疾，如角膜溃疡、青光眼、玻璃体出血等，其中最常见而且对视力影响最大的是糖尿病视网膜病变和白内障。

(2) 糖尿病性心脏病：包括冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、糖尿病性心肌病、微血管病变和植物神经功能紊乱所致的心律及心功能失常。糖尿病性心脏病是糖尿病人最主要的死亡原因之一，约80%的糖尿病患者死于心脏病。

(3) 糖尿病性神经病变：糖尿病神经病变主要包括对称性多发性周围神经病变、非对称性多发性周围神经病变、植物神经病变、脊髓病变、脑部病变等。

(4) 糖尿病性肾病：是糖尿病最严重的慢性并发症之一，也是糖尿病患者的主要死亡原因之一。

(5) 糖尿病性足病：是指糖尿病患者因血管病变造成供血不足，因神经病变造成感觉缺失并伴有感染的足部病变，主要表现为下肢疼痛、皮肤溃疡，从轻到重可表现为间歇跛行、下肢休息痛和足部坏疽。