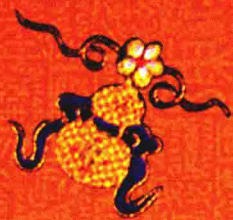




杏林墨香  
致力打造中国好书



# 用药心得十讲



中国医药科技出版社

名老中医临床用药心得丛书

# 南征

古医家不传之秘在于用药，  
本书首次披露当代中医名家的  
用药真传

主编◇南劲松 南红梅



名老中医  
临床用药心得丛书

# 南征

## 用药心得十讲

责任编辑 范志霞

封面设计 学雅阁书装



绿色中医  
是通往健康最近的路

尽享医科最新资讯 开启微悦读时代



医药科技官方网站



医药科技官方微信



官方天猫旗舰店



官方京东旗舰店

上架建议 中医临床

ISBN 978-7-5067-8160-2



9 787506 781602 >

定价：39.00元



◎ 名老中医临床用药心得丛书

南征

用药心得十讲

主编 南劲松  
南红梅



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了南征老先生的用药经验及临床研究成果，内容涉及广泛，包含用药特色、单味用药、对药用法、古方新用、难治病自拟方应用等，本书引经据典，既有理论解释，又有应用经验，浑然一体，读者一定会受益匪浅。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

南征用药心得十讲/南劲松，南红梅主编. —北京：中国医药科技出版社，2016. 4

(名老中医临床用药心得丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 8160 - 2

I. ①南… II. ①南… ②南… III. ①中药学 - 临床药学 - 经验 - 中国 - 现代

IV. ①R285. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 029065 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 18 <sup>1</sup>/<sub>2</sub>

字数 315 千字

版次 2016 年 4 月第 1 版

印次 2016 年 4 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8160 - 2

定价 39.00 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

# 《名老中医临床用药心得丛书》

## 编委会

学术顾问 邓铁涛 李济仁 李振华 徐宜厚

总主编 吴少祯

副总主编 王应泉 许军 刘建青 范志霞

编委 (按姓氏笔画排序)

王朔 白极 宁侠 冯世纶

刘成丽 许东雷 杨扶国 李艳

李尊 李禾薇 邱仕君 陆鸿元

金芬芳 南征 南红梅 赵燕宜

贾清华 徐宜厚 徐蓉娟 郭天玲

郭新宇 黄坤 董旭

# 《南征用药心得十讲》

## 编委会

主 编 南劲松 南红梅  
编 委 (按姓氏笔画排序)  
王学杰 任宝巍 任剑锋  
刘 佳 刘 森 刘小伟  
刘扬扬 米 佳 孙 雪  
孙胜君 杨 娜 李 娜  
李美璞 沈明阳 徐飞蝶  
高颖源 韩 丹

## 南 序

习医悬壶，五十载余，师承魁陞，边学边施。  
勤求古籍，博采医术，辨证求因，审因论治。  
心脑血管疾，缠绵不愈，治疗难证，当务之急。  
风劳皴膈，证之大者，实病难医，必攻不可。  
消渴肾病，散膏为病，毒损肾络，膜原大伤。  
如鸟栖巢，毒邪难出，獸犬藏穴，伏邪难除。  
解毒通络，调节散膏，透达膜原，药到病除。

临证诊疗，五十有余，每每诊治，可观疗效。  
临床成败，键在医德，善于总结，有所心得。  
诊疗疾病，医师中心，高超医术，妙手回春。  
医患合作，疗效提高，信心增倍，难病得疗。  
饮食恰当，起居有常，劳逸适当，心情舒畅。  
内外同治，真气从之，综合诊疗，形神相俱。  
用药得当，镇邪扶正，精神内守，病安从来。  
心神安康，体质增强，延年益寿，长寿再望。

吾今七二，本是古稀，但老益壮，笑看今昔。  
撰写医验，见见阳天，多经风雨，多见世面。  
先进同道，多多指教，反复修复，终身不怠。  
以上序言，难免不当，批评指正，感激不胜。

南 征  
甲午立夏于长春

## 前 言

南征教授临床 50 年，读经典跟名师、勤临床做名医。现为长春中医药大学终身教授、博士生导师、主任医师，临床突出中医特色，坚持辨证求因、审因论治原则，疗效尚佳，受到广大患者好评。尤其是在用药方面有独到之处，如人参与莱菔子、人参与五灵脂同用等等。南教授首次开发使用降糖保肝药——复方榛花疏肝胶囊，药到病除，妙手回春。他自拟创建的系列治疗消渴及并发症的“安”汤、丸、胶囊，具有传统中药特色，遵古而不泥古，不断创新，已研制成国药准字号新药多种，为广大患者带来福音，也给社会创造了经济效益。

本书初步总结了南征教授应用中药的经验，可供中医药同道学习参考之用。由于水平有限，总结不够深刻，难免有不妥之处，请读者批评指正。

编者

2016 年 1 月



# 目 录

## 第一讲 临床用药特色 / 1

- 一、以道论药 / 1
- 二、以理用方 / 2
- 三、审慎用药 / 3

## 第二讲 常用药应用心得 / 5

### 一、解表药 / 5

- 麻 黄 / 5
- 桂 枝 / 6
- 荆 芥 / 7
- 防 风 / 7
- 羌 活 / 8
- 细 辛 / 9
- 紫 苏 / 10

### 二、清热药 / 16

- 知 母 / 16
- 栀 子 / 17
- 夏枯草 / 17
- 黄 芩 / 18
- 黄 连 / 19
- 黄 柏 / 20
- 龙胆草 / 21
- 苦 参 / 22
- 白鲜皮 / 23
- 金银花 / 23
- 连 翘 / 24
- 大青叶 / 25
- 板蓝根 / 25

- 薄 荷 / 10
- 牛蒡子 / 11
- 蝉 蜕 / 12
- 菊 花 / 12
- 柴 胡 / 13
- 升 麻 / 14
- 葛 根 / 15

- 青 黛 / 26
- 土茯苓 / 27
- 鱼腥草 / 27
- 金荞麦 / 28
- 木蝴蝶 / 29
- 白头翁 / 29
- 马齿苋 / 30
- 半边莲 / 31
- 白花蛇舌草 / 31
- 山慈菇 / 32
- 锦灯笼 (挂金灯) / 32
- 马 勃 / 33
- 重楼 (蚤休) / 33

- |          |      |     |      |
|----------|------|-----|------|
| 射干       | / 34 | 牡丹皮 | / 38 |
| 白屈菜      | / 34 | 赤芍  | / 39 |
| 爵床 (小青草) | / 35 | 紫草  | / 39 |
| 猫爪草      | / 36 | 水牛角 | / 40 |
| 生地黄      | / 36 | 青蒿  | / 40 |
| 玄参       | / 37 | 地骨皮 | / 41 |
| 三、泻下药    | / 42 |     |      |
| 大黄       | / 42 | 芦荟  | / 44 |
| 芒硝       | / 43 |     |      |
| 四、祛风湿    | / 44 |     |      |
| 威灵仙      | / 44 | 制川乌 | / 47 |
| 木瓜       | / 45 | 秦艽  | / 48 |
| 伸筋草      | / 46 | 豨莶草 | / 49 |
| 络石藤      | / 46 | 穿山龙 | / 49 |
| 路路通      | / 47 | 桑寄生 | / 50 |
| 五、化湿药    | / 50 |     |      |
| 藿香       | / 50 | 厚朴  | / 52 |
| 草果       | / 51 | 白豆蔻 | / 53 |
| 苍术       | / 52 |     |      |
| 六、利水渗湿药  | / 53 |     |      |
| 茯苓       | / 53 | 萹蓄  | / 57 |
| 薏苡仁      | / 54 | 海金沙 | / 58 |
| 泽泻       | / 55 | 茵陈  | / 58 |
| 徐长卿      | / 55 | 金钱草 | / 59 |
| 车前子      | / 56 | 虎杖  | / 60 |
| 瞿麦       | / 57 |     |      |
| 七、温里药    | / 60 |     |      |
| 附子       | / 60 | 吴茱萸 | / 63 |
| 干姜       | / 61 | 小茴香 | / 63 |
| 肉桂       | / 62 |     |      |
| 八、理气药    | / 64 |     |      |
| 陈皮       | / 64 | 香附  | / 67 |
| 青皮       | / 64 | 川楝子 | / 67 |
| 枳实       | / 65 | 荔枝核 | / 68 |
| 木香       | / 66 | 佛手  | / 68 |

香 橡	/ 69	薤 白	/ 69
九、消食药	/ 70	鸡内金	/ 71
槟 榔	/ 70	水红子	/ 72
莱菔子	/ 71	蒲 黄	/ 77
十、止血药	/ 72	血余炭	/ 78
小 蓟	/ 72	藕 节	/ 79
地 榆	/ 73	白 及	/ 80
侧柏叶	/ 74	仙鹤草	/ 80
白茅根	/ 75	艾 叶	/ 81
茜 草	/ 76		
三 七	/ 76		
十一、活血化瘀药	/ 82	血 竭	/ 94
川 芎	/ 82	儿 茶	/ 94
玄 胡	/ 83	莪 术	/ 95
郁 金	/ 84	三 棱	/ 96
丹 参	/ 85	水 蛭	/ 97
桃 仁	/ 87	虻 虫	/ 98
红 花	/ 88	土鳖虫	/ 99
益母草	/ 89	穿山甲	/ 100
牛 膝	/ 90	鸡血藤	/ 101
王不留行	/ 91	茺蔚子	/ 102
苏 木	/ 92		
骨碎补	/ 93	黄药子	/ 110
十二、化痰止咳平喘药	/ 102	杏 仁	/ 111
半 夏	/ 102	苏 子	/ 112
胆南星	/ 103	百 部	/ 112
皂 荚	/ 104	紫 菀	/ 113
旋覆花	/ 105	款冬花	/ 114
桔 梗	/ 106	白 果	/ 115
川 贝	/ 107	葶苈子	/ 116
瓜 蒌	/ 108		
竹 茹	/ 109	龙 骨	/ 118
天竺黄	/ 109	酸枣仁	/ 119
十三、安神药	/ 117		
朱 砂	/ 117		
琥 珀	/ 117		

- |          |       |      |       |
|----------|-------|------|-------|
| 柏子仁      | / 120 | 合欢皮  | / 122 |
| 远志       | / 121 | 夜交藤  | / 123 |
| 十四、平肝息风药 | / 124 |      |       |
| 羚羊角      | / 124 | 蜈蚣   | / 128 |
| 天麻       | / 125 | 僵蚕   | / 129 |
| 钩藤       | / 126 | 牡蛎   | / 130 |
| 地龙       | / 126 | 代赭石  | / 131 |
| 全蝎       | / 127 | 蒺藜   | / 132 |
| 十五、开窍药   | / 132 |      |       |
| 石菖蒲      | / 132 | 冰片   | / 134 |
| 麝香       | / 133 |      |       |
| 十六、补虚药   | / 134 |      |       |
| 人参       | / 134 | 补骨脂  | / 148 |
| 西洋参      | / 135 | 鹿角霜  | / 148 |
| 党参       | / 136 | 当归   | / 149 |
| 黄芪       | / 137 | 熟地黄  | / 150 |
| 白术       | / 138 | 白芍   | / 151 |
| 山药       | / 138 | 制何首乌 | / 152 |
| 甘草       | / 139 | 阿胶   | / 153 |
| 红景天      | / 140 | 百合   | / 154 |
| 巴戟天      | / 141 | 玉竹   | / 154 |
| 淫羊藿      | / 141 | 黄精   | / 155 |
| 益智仁      | / 142 | 枸杞子  | / 156 |
| 菟丝子      | / 143 | 墨旱莲  | / 156 |
| 杜仲       | / 144 | 女贞子  | / 157 |
| 紫河车      | / 145 | 桑寄生  | / 157 |
| 核桃       | / 145 | 龟甲   | / 158 |
| 冬虫夏草     | / 146 | 鳖甲   | / 159 |
| 肉苁蓉      | / 147 | 北沙参  | / 159 |
| 十七、收涩药   | / 160 |      |       |
| 浮小麦      | / 160 | 肉豆蔻  | / 164 |
| 麻黄根      | / 160 | 山茱萸  | / 165 |
| 五味子      | / 161 | 覆盆子  | / 166 |
| 乌梅       | / 162 | 金樱子  | / 166 |
| 五倍子      | / 163 | 芡实   | / 167 |
| 诃子       | / 163 |      |       |

### 第三讲 常用对药应用心得 / 168

- 桃仁与红花 / 168  
三棱与莪术 / 169  
莱菔子与水红子 / 169  
乳香与没药 / 170  
川芎与藁本 / 170  
儿茶与川贝母 / 171  
海藻与昆布 / 171  
天竺黄与黄药子 / 172  
紫菀与款冬花 / 172  
白果与麻黄 / 173  
瓜蒌与薤白 / 173  
朱砂与琥珀 / 174  
龙骨与牡蛎 / 174  
酸枣仁与夜交藤 / 175  
远志与益智仁 / 175  
地龙与皂角 / 176  
土鳖虫与蜂房 / 176  
蚤休与爵床 / 177  
全蝎与核桃 / 177  
双花与连翘 / 178  
蒲公英与紫花地丁 / 178  
板蓝根与五味子 / 179  
麻黄与附子 / 179  
麻黄根与浮小麦 / 180  
淫羊藿与巴戟天 / 180  
防风与白术 / 180  
薄荷与菊花 / 181  
生地与知母 / 181  
地骨皮与枸杞子 / 182  
青蒿与地骨皮 / 182  
黄连与葛根 / 182  
黄连与肉桂 / 183  
黄连与阿胶 / 183  
黄连与苏叶 / 184  
黄连与吴茱萸 / 184  
青箱子与决明子 / 185  
山慈菇与猫爪草 / 185  
大黄与厚朴 / 185  
大黄与芒硝 / 186  
龙胆草与茵陈 / 186  
蒿蓄与瞿麦 / 187  
海金沙与金钱草 / 187  
生地黄与熟地黄 / 188  
茯苓与车前子 / 188  
藿香与佩兰 / 189  
槟榔与草果 / 189  
木香与香附 / 189  
黄芪与黄精 / 190  
青皮与厚朴 / 190  
小茴香与肉桂 / 191  
附子与肉桂 / 191  
杜仲与桑寄生 / 191  
竹茹与藿香 / 192  
党参与黄芪 / 192  
威灵仙与伸筋草 / 192  
羌活与独活 / 193  
川楝子与荔枝核 / 193  
秦艽与秦皮 / 194  
柴胡与升麻 / 194  
天麻与钩藤 / 194  
牡蛎与麻黄根 / 195  
茵陈与栀子 / 195  
白芍与甘草 / 196

### 第四讲 古方新用心得 / 197

达原饮 / 197

补中益气汤 / 203

麻黄附子细辛汤 / 204

知柏地黄丸 / 206

二至丸 / 207

大承气汤 / 208

补阳还五汤 / 209

定喘汤 / 210

黄连阿胶汤 / 211

梅花点舌丹 / 212

紫金錠 / 213

### 第五讲 消渴及并发症常用自拟方应用心得 / 215

消渴安汤 / 215

消渴胃安汤 / 221

消渴肾安汤 / 224

消渴周痹安汤 / 230

消渴病足安汤 / 233

消渴痛风安汤 / 235

### 第六讲 慢性肾风常用自拟方应用心得 / 237

肾风安汤 / 237

附：热淋熏洗方 / 238

### 第七讲 水毒证常用自拟方应用心得 / 244

除湿化浊解毒汤 / 244

附：灌肠方 / 245

### 第八讲 紫癜肾常用自拟方应用心得 / 250

紫癜肾安汤 / 250

### 第九讲 疑难杂病常用自拟方临床应用 / 255

一、胸痹、心痛 / 255

二、不寐 / 257

三、郁证 / 258

四、痫证 / 260

五、眩晕 / 262

六、五更泄 / 264

七、胆胀 / 265

八、瘰疬 / 267

九、汗证 / 269

十、痹证 / 271

十一、前列腺病 / 272

十二、痛经 / 274

十三、呃逆 / 275

### 第十讲 自创国家级新药临床应用心得 / 278

消渴安胶囊 / 278

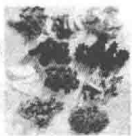
麝香抗栓胶囊 / 279

榛花舒肝胶囊 / 279

养胃宁胶囊 / 281

舒神灵胶囊 / 282

## 第一讲



# 临床用药特色

## 一、以道论药

在临床实践中，南征教授师古不泥，勇于创新。临证经验丰富，思路独特，形成了一整套独特的理论体系。如治疗消渴方面，南征教授结合临床实践，推崇国医大师任继学教授“散膏”为其病位的理论，认为消渴总病机为先天禀赋不足，过食肥甘厚味，导致脾胃、散膏功能失调。其具体病机是燥热损伤散膏，侵蚀三焦，脾气不能散精于肺，造成水液代谢失调，气化升降出入不利，从而使湿浊、痰瘀内生，中满内热，脏真受伤，募原受损，由损生逆，由逆致变，变而为消渴。散膏为其病位的理论提醒我们在治疗上应重视调理脾胃、散膏的生理功能，合理控制饮食，适当锻炼。治疗上调散膏，和气血，畅津液，辨证施治中创立了“滋阴清热、益气养阴、活血化瘀”三法为一法的综合疗法，并在1985年研制成功国家级新药“消渴安胶囊”，被列入《中华人民共和国药典临床用药须知》一书中。

消渴并发症方面南征教授依据叶天士“久病入络”理论，指出消渴日久不愈，湿浊、郁火、痰瘀、燥热、外毒等互结为毒邪，日久散膏损伤，毒邪损伤络脉，形成并发症。其毒邪上犯损伤心、脑、肺，即消渴心动悸、消渴卒中、消渴肺癆等；毒邪中溢损伤肝胆脾胃，发为消中，即消渴胃病、消渴胆胀、消渴肝病等；毒邪下侵发为消肾，即消渴肾病。治则上扶正祛邪，调散膏，达膜原，治法上解毒通络益肾导邪，方药上首创榛花消肾胶囊。

糖尿病肝病辨证定位于肝，然其病源于消渴，而后及于肝脏。因此，虽然多表现出疼痛、腹胀等症状，但其本已虚，而且不同证候之间渐次转化可成前因后果，所以本病形成后容易加重消渴本病，因此应及时未病先防，用行气药宜醋制，积聚多责于实，肝病当实脾养胃阴。善用榛花、黄连、金银花等解毒保肝之品，成功研制成治疗肝胆疾病的国家级新药“复方榛花舒肝胶囊”，已经上市，给广大患者带来福音。

糖尿病性脑血管病，识病首分标本，治疗糖尿病性脑血管病，无论是中脏腑

还是中经络，辨证应治病求本，以阴阳为纲。重用麝香治疗中风、脑血栓的“麝香抗栓胶囊”现已编入2000年版的《中国药典》。

此外，采用滋阴凉血、解毒化瘀治疗糖尿病合并牛皮癣；解毒祛瘀化浊、温肾健脾法治疗糖尿病酮症；益气养阴、解毒化瘀治疗糖尿病高尿酸血症均取得良好疗效。

## 2 二、以理用方

南征教授常言：“为医之道，当知常达变，融汇贯通，温故知新。”强调要有扎实的中医基本功，背诵四小经典，熟四大经典。学习经典的目的在于系统掌握中医理论体系以及认识问题、分析问题和解决问题的方法，不能满足机械性的教条式的背诵，更不能断章取义，而应联系临床实践，领会其精神实质。南征教授中医根基深厚，学识渊博善用达原饮、归脾汤、六味地黄丸、补中益气汤以及王清任所创活血化瘀经典方剂等，应用古方灵活变通，如胸闷疼痛者取“栝楼薤白白酒汤”之栝楼、薤白；清阳不升者取“补中益气汤”之升麻、柴胡等，对于病久入络，邪伏膜原之证取达原饮中草果、厚朴、槟榔以开达膜原；善用紫金锭和梅花点舌丹口服治疗疮疡肿毒之证；治疗胃病强调“养阴”，推崇“叶氏养胃汤”，等等。他认为合理的服药时间是保证临床疗效的必要条件之一，应根据病程、病情及患者的自身体质确定具体的给药方法。主张重、慢性疾病可一日四次给药以图缓效，并建议一剂煎四次，煎一次喝一次，以使药物在血液内的有效浓度维持均衡，有利于病邪的截断和病势的扭转，以避免药材浪费。

慢性肾炎的证治，南征教授认为本病病在腰而根在咽喉，咽喉为足少阴肾经所过之处，亦为胃经、肝经所经之处，为一身之要，当外感六淫之邪侵入咽喉，邪气久留，盘踞不除而成毒，日久毒邪沿肾经进犯于肾，从气街处起，引起气血逆乱，伤及肾间动气，继而损伤肾之体用。毒邪日久伏于膜原，当膜络失去肾气顾护、命门温润，毛脉无力固血，血液外渗，形成血尿；肾失封藏，脾不升清，精微物质外漏而形成蛋白尿。故治以解毒利咽，益肾通络，方药常用金荞麦、木蝴蝶、马勃、郁金之类解毒利咽；善用穿山甲、血竭之类活血化瘀，益肾通络。并研制“榛花解毒通络益肾胶囊”，已完成二期临床试验工作。

水毒症的证治，南征教授认为，本病的发生发展主要是由于早期肾脏疾病失治误治，造成水邪蓄积日久，湿浊、痰、瘀毒壅聚，发为水毒症。水毒为患，是肺、脾、肾三脏衰竭，以肾为本、肺脾为标、肝木失养、脑髓失润而成的肾厥之候，故以益气养阴、解毒通络保肾、泻浊的治法选方用药，口服以大黄、厚朴、枳实、牡蛎、土茯苓为主药，配合大黄、厚朴、枳实、牡蛎、土茯苓、附子、金银花等保留灌肠以通腑解毒。



中医内科疾病的外治法由来已久，适应证多达 30 余种，其有效膏药达近百种之多。《内经》中有用桂心渍酒以熨寒痹，用白酒和桂心以除风中血脉的记载。南征教授推崇吴师机在《理喻骈文》中的外治法观点：第一，病机不同，用不同膏药，注重外治法中的辨证施治。第二，根据异病同治的理论，提出膏药可统治百病的观点。第三，精选溶剂，药穴相合。

南征教授在治疗热淋时，多配祛风杀虫止痒药物外用熏洗，对于反复发作患者，擅用雄黄入外洗剂中，屡见奇效；治疗高血压病时常配合中药浴足，药用制附子、莱菔子、车前子、牛膝、透骨草等，以引火归原；以牛膝、桃仁、红花、伸筋草、透骨草、桂枝、鸡血藤等水煎浴足治疗糖尿病周围神经病变，疗效明显；尿崩症灸神阙穴，其效如神。外治法具有药少效捷、法简价廉等特点，今人应努力继承发掘，使之发扬光大。南征教授强调道在前，法在后，理在前，药在后，有是证便有是药，理论知识扎实，辨证精准，才是药到病除的关键所在。

### 三、审慎用药

凡药三分毒，切忌乱用药，药有四气五味，升降浮沉，寒热温凉，有毒无毒，不同归经。组方有配伍禁忌，十八反，十九畏，妊娠禁忌。用药量上药典有明确规定。煎煮方法有先煎、后下、包煎、冲服区别。此外，丸散膏丹各有妙用。方法不对，时间不对，均会出大乱子。

例如糖尿病的治疗上，防治关键是合理膳食、正确运动、有效用药。合理的饮食结构应是碳水化合物（粮食、水果、蔬菜类）占全天总热量的 55% 左右，脂肪类占 25% 左右，蛋白质占 20% 左右。同时限制高盐、酒，多食含纤维素高的食物。糖尿病患者每人一日总热量为每公斤体重给予 30kcal 热量。一日三餐，按热量吃够，少吃也不好，多吃更不好。常用食物 100g 中含糖量为小米 77g、精粉 78g、高粱米 77g、玉米 73g、米饭 27g、小米粥 7g、面条 57g、馒头 49g、粉皮 88g、粉条 85g。孙思邈在《千金要方》中提到，治疗消渴病其可慎者三：一饮酒，二房事，三咸及面食。此外，贵在坚持。

科学的运动是糖尿病防治的基础，正确的运动能降低血糖、减轻体重，增加体能，增加对胰岛素的敏感性，改善五脏功能。我们提倡患者根据自身情况选择有氧运动，如散步、跳舞、打太极拳、做广播操，爬楼梯。其中散步是最佳选择。糖尿病患者的最佳运动时间为三餐后休息 25min 或 30min 后再开始，每次运动 30min 为宜。一般不主张空腹和餐前运动。已出现糖尿病并发症者，如糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变，又如伴有严重高血压、冠心病、糖尿病周围神经病变、糖尿病足等，不宜运动。如果血糖控制不理想，血糖波动大，都不宜运动。

无毒不称其为药，对治疗消渴病的中药，多数人认为治本、无毒，可以随意