

富贵病自然疗法从

主编 陆健敏

饮食调养	耳针疗法
手足疗法	拔罐疗法
刮痧疗法	敷贴疗法
按摩疗法	体育疗法
沐浴疗法	饮水疗法
娱乐疗法	心理疗法

上海科学技术文献出版社

富贵病自然疗法丛书

藏 书

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病的自然疗法/陆健敏主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.6

(富贵病自然疗法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3162 - 6

I. 糖… II. 陆… III. 糖尿病 - 自然疗法 IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071593 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 钱 祯

糖尿病的自然疗法

主编 陆健敏

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 10.25 字数 257 000

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3162 - 6/R · 893

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

糖尿病的自然疗法

主 编

陆健敏

副主编

陈 斌 杨建荣

编 者

(按姓氏笔画为序)

陈惠中 刘 云 王燕燕 沈梅芳

姜继斌 陈晓清 徐 锋 杨建荣

陈 斌 陆健敏

前言

糖尿病是一种常见病、多发病,其患病人数正随着医学诊断技术的改进、人民生活水平的提高、劳动强度的降低、生活方式的改变(特别是饮食结构的改变)、应激状态的增多以及人类平均寿命的延长而日益增多。据世界卫生组织(WHO)1997年报道,全世界大约有1.35亿糖尿病患者,预计到2025年将上升到3亿人。我国糖尿病的发病率也有明显上升趋势,如:在20世纪70年代末期,糖尿病的患病率不足1%;1980年,经对14个省市的30万人口调查,40岁以上人口的糖尿病患病率为2.53%;1996年,按1985年WHO糖尿病诊断标准,对我国11个省市、年龄为20~75岁的42751人进行流行病学调查,糖尿病患病率为3.21%,糖耐量减低(IGT)患病率为4.76%。据专家估计,我国已有3000万糖尿病患者,推测到2025年,我国糖尿病患者可能突破1亿人,约占当时世界糖尿病患者的1/4~1/3。糖尿病已成为世界经济发达国家的第三大非传染病(第一为心血管病,第二是肿瘤),是严重威胁人类生命、健康的世界性公共卫生问题,日益引起各国医疗机构的广泛关注。糖尿病的危害是十分严重的,主要表现为各种急、慢性并发症。急性并发症有两种,一是由糖尿病本身引起的或在进行降糖过程中发生的(如糖尿病酮症酸中毒、高渗性非酮症性糖尿病、乳酸性酸中毒及低血糖反应等);二是与糖尿病密切相关(糖尿病控制不好时更容易发生),但并非糖尿病直接引起的(如并发各种感染,包括疖、痈等皮肤化脓性感染、肾盂肾炎和膀胱炎等尿

路感染、真菌性阴道炎、肺结核、胆囊及胆管炎、胆石症、牙周炎、牙龈溢脓及鼻窦炎等)。急性并发症处理不及时,重者可危及生命,轻者可使病程延长,并伴有各种慢性并发症,常见有心脑血管病(如高血压、心脏病、脑梗死等)、糖尿病肾病、糖尿病眼病、糖尿病足部及皮肤病变(间歇跛行、下肢疼痛、足部坏疽及皮肤溃疡等)等。慢性并发症是造成糖尿病患者日后致残、致死、生活质量下降的主要原因。因此,糖尿病的防治是一项十分重要的任务,也受到我国政府的高度重视。早在1995年,国家卫生部就制定了《1996~2000年国家糖尿病防治纲要》,以统一组织和指导全国的糖尿病防治工作,足以说明国家对糖尿病防治工作的重视。

所谓自然疗法,就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,自然疗法就是运用各种自然的手段,提高机体自身抗病能力和防御能力,达到预防和治疗疾病的目的。我国传统医学——中医学,是世界上自然疗法的主要支柱,最完美、最集中地体现了自然疗法的精髓,它包括食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育(运动)疗法、针灸疗法、气功疗法、按摩疗法、手疗、足疗、沐浴疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、娱乐疗法等,它们各具特点、简便易行、方便实用、疗效确切,其内容丰富多彩、蔚为大观,已形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。糖尿病是一种终生性疾病,目前尚无根治此病的良方妙药,采用上述种种自然疗法,寓饮食、运动、娱乐及各种健身治疗于一体,对于稳定糖尿病病情,防止或延缓糖尿病并发症的发生发展有很好的作用,为糖尿病患者的康复,提供了一条切实可行的有效途径。

本书共分十部分叙述,它包括糖尿病的基本知识、糖尿病的饮食调养、糖尿病的针灸方法、糖尿病的气功疗法、糖尿病的运动疗法、糖尿病的按摩疗法、糖尿病的手疗与足疗、糖尿病的沐浴疗法、

糖尿病的心理疗法等以及附录,其中以第二至第九部分为重点内容。本书所介绍的自然疗法,具有取材方便、简单易行、安全无毒、经济实用等特点,糖尿病患者如能根据病情,坚持使用书中合适的方法,必然会收到良好的防治效果。本书既适用于广大糖尿病患者及其家属阅读,也对基层医务人员有一定的参考价值。

本书所编辑的资料,主要来自国内外书刊、杂志,为许多作者辛勤劳动的成果,在此一并表示感谢!因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陆健敏

2007 年于南京

目 录

一、糖尿病的基本医学知识	1
1. 胰在人体的位置与形态	1
2. 胰分泌部分的组成与功能	1
3. 胰岛素的结构与功用	2
4. 胰高血糖素的组成和功能	3
5. 血糖的生理功能	3
6. 血糖相对恒定的维持	4
7. 中医对糖尿病的认识	5
8. 西医对糖尿病的认识	6
9. 糖尿病的发病情况	7
10. 糖尿病的中医病因	8
11. 糖尿病的西医病因	9
12. 糖尿病的中医分型	10
13. 糖尿病的西医分型	11
14. 糖尿病的典型临床表现	13
15. 糖尿病的非典型临床表现	15
16. 糖尿病的常用实验室检查	15
17. 糖尿病的诊断	18
18. 糖尿病的危害	18
19. 糖尿病酮症酸中毒	20
20. 高渗性非酮症糖尿病昏迷	21

21. 糖尿病性高血压	22
22. 糖尿病性心脏病	23
23. 糖尿病性脑血管病	24
24. 糖尿病性肾病	25
25. 糖尿病性视网膜病变	26
26. 糖尿病性神经病变	28
27. 糖尿病并发感染	29
28. 糖尿病并发糖尿病足	30
29. 糖尿病的综合防治	31
30. 糖尿病患者的自我保健	34

二、糖尿病的饮食调养

(一) 糖尿病患者的饮食宜忌与注意事项

1. 糖尿病患者的饮食调养原则	37
2. 糖尿病患者的饮食宜忌	40
3. 肥胖型糖尿病患者的饮食注意事项	41
4. 老年糖尿病患者的饮食注意事项	43
5. 儿童糖尿病患者的饮食注意事项	44
6. 糖尿病患者宜选用的鱼肉类食品	44
7. 糖尿病患者宜选用的蔬菜类	48
8. 糖尿病患者宜选用的菌类及副食品等	54
9. 糖尿病患者宜选用的果类食品	56
10. 糖尿病患者宜选用的五谷杂粮	60
11. 糖尿病患者忌选用的蔬菜类	63
12. 糖尿病患者忌选用的副食品等	64
13. 糖尿病患者忌选用的果类食品	65

14. 糖尿病患者忌选用的五谷杂粮	67
(二) 糖尿病辨证分型饮食调养	68
1. 治疗心胃火盛型糖尿病的饮食调养方	68
2. 治疗肠胃结热型糖尿病的饮食调养方	70
3. 治疗肺胃燥热型糖尿病的饮食调养方	71
4. 治疗肾阴虚型糖尿病的饮食调养方	72
5. 治疗肝肾阴虚型糖尿病的饮食调养方	73
6. 治疗脾胃阴虚型糖尿病的饮食调养方	75
7. 治疗脾胃虚弱型糖尿病的饮食调养方	76
8. 治疗脾肾气虚型糖尿病的饮食调养方	78
9. 治疗气阴两虚型糖尿病的饮食调养方	79
10. 治疗阴阳两虚型糖尿病的饮食调养方	81
11. 治疗湿热中阻型糖尿病的饮食调养方	83
(三) 降糖药食兼用品的饮食调养	85
1. 治疗糖尿病的山药方	85
2. 治疗糖尿病的莲子方	89
3. 治疗糖尿病的百合方	91
4. 治疗糖尿病的山楂方	92
5. 治疗糖尿病的茯苓方	94
6. 治疗糖尿病的葛根方	95
7. 治疗糖尿病的黄精方	96
8. 治疗糖尿病的黄芪方	99
9. 治疗糖尿病的人参方	100
10. 治疗糖尿病的党参方	102
11. 治疗糖尿病的灵芝方	104
12. 治疗糖尿病的枸杞子方	105

13. 治疗糖尿病的天花粉方	108
14. 治疗糖尿病的玉米须方	109
15. 治疗糖尿病的何首乌方	110
16. 治疗糖尿病的薏苡仁方	111
(四) 降糖食品的饮食调养	113
1. 治疗糖尿病的猪胰方	113
2. 治疗糖尿病的兔肉方	116
3. 治疗糖尿病的蚌肉方	117
4. 治疗糖尿病的鹅肉方	118
5. 治疗糖尿病的鳝鱼方	119
6. 治疗糖尿病的萝卜方	121
7. 治疗糖尿病的胡萝卜方	122
8. 治疗糖尿病的芹菜方	125
9. 治疗糖尿病的菠菜方	127
10. 治疗糖尿病的韭菜方	128
11. 治疗糖尿病的南瓜方	130
12. 治疗糖尿病的苦瓜方	133
13. 治疗糖尿病的黄瓜方	137
14. 治疗糖尿病的洋葱方	139
15. 治疗糖尿病的藕方	141
16. 治疗糖尿病的大枣方	142
17. 治疗糖尿病的赤小豆方	144
18. 治疗糖尿病的扁豆方	145
19. 治疗糖尿病的粟米方	146
20. 治疗糖尿病的茶叶方	147

三、糖尿病的针灸疗法	149
1. 针灸治疗糖尿病的种类及原理	149
2. 针刺治疗糖尿病的基本技法和注意事项	149
3. 糖尿病上消证的针刺治疗	151
4. 糖尿病中消证的针刺治疗	153
5. 糖尿病下消证的针刺治疗	155
6. 肺胃燥热型肥胖性糖尿病的针刺治疗	156
7. 肠燥津伤型肥胖性糖尿病的针刺治疗	157
8. 湿热中阻型肥胖性糖尿病的针刺治疗	158
9. 肝郁气滞型肥胖性糖尿病的针刺治疗	158
10. 脾胃气虚型肥胖性糖尿病的针灸治疗	159
11. 肝肾阴虚型肥胖性糖尿病的针刺治疗	159
12. 脾肾阳虚型肥胖性糖尿病的针灸治疗	160
13. 艾灸治疗糖尿病的基本技法和注意事项	160
14. 糖尿病上消证的隔姜灸治疗常用处方	163
15. 糖尿病中消证的隔姜灸治疗常用处方	164
16. 糖尿病肾阴虚型下消证的隔姜灸治疗常用处方	164
17. 糖尿病上消证的冷针灸治疗处方	165
18. 糖尿病中消证的冷针灸治疗处方	165
19. 糖尿病下消证的冷针灸治疗处方	165
20. 耳针治疗糖尿病的基本技法和注意事项	166
21. 肺胃燥热型肥胖性糖尿病的耳针治疗	168
22. 肠燥津伤型肥胖性糖尿病的耳针治疗	168
23. 湿热中阻型肥胖性糖尿病的耳针治疗	168
24. 肝郁气滞型肥胖性糖尿病的耳针治疗	169
25. 脾胃气虚型肥胖性糖尿病的耳针治疗	169

26. 肝肾阴虚型肥胖性糖尿病的耳针治疗	169
27. 脾肾阳虚型肥胖性糖尿病的耳针治疗	170
四、糖尿病的气功疗法	171
1. 气功疗法的作用原理及基本方法	171
2. 气功治疗糖尿病的作用机制及注意事项	174
3. 治疗糖尿病的放松功的操作方法	176
4. 治疗糖尿病的内养功的操作步骤	176
5. 治疗糖尿病的养生功的操作步骤	179
6. 治疗糖尿病的虚明功的操作步骤	179
7. 治疗糖尿病的强身功的操作步骤	180
8. 治疗糖尿病的松静功的操作步骤	181
9. 治疗糖尿病的吐纳健身功的操作步骤	182
10. 治疗糖尿病的减肥健美功的操作方法	185
11. 治疗糖尿病的真气五步功的操作步骤	186
12. 治疗糖尿病的静坐调息功的操作方法	187
13. 治疗糖尿病的气功宣导法的操作步骤	188
14. 治疗糖尿病的太极气功的操作步骤	188
15. 治疗糖尿病的行气导引功的操作步骤	190
16. 治疗糖尿病的穴位按摩功的操作步骤	192
17. 治疗糖尿病的保健功的操作步骤	192
五、糖尿病的运动(体育)疗法	201
1. 运动(体育)对糖尿病的治疗作用及运动 处方的制定	201

2. 糖尿病运动(体育)疗法的适应证、禁忌证及注意事项	203
3. 散步是糖尿病患者行之有效的运动项目	205
4. 跑步是糖尿病患者较为合适的锻炼项目	207
5. 游泳的糖尿病患者应科学地掌握运动量	208
6. 糖尿病患者爬楼梯的方法及注意事项	209
7. 骑自行车、爬山是糖尿病患者可选择的运动项目	210
8. 治疗糖尿病的医疗体操的操作方法	211
9. 治疗糖尿病的楼梯健身操的操作步骤	212
10. 治疗糖尿病的父子健身操的操作步骤	213
11. 治疗糖尿病的母子球操的操作步骤	214
12. 治疗糖尿病的保健体操的操作方法	215
13. 治疗糖尿病的简化太极拳的操作步骤	216
14. 治疗糖尿病的八段锦的操作步骤	233
15. 治疗糖尿病的五禽戏的操作方法及注意事项	235
16. 治疗糖尿病合并高血压患者的防治操的操作步骤	236
17. 治疗肥胖性糖尿病的减肥操的操作步骤	237
18. 肥胖型糖尿病患者坚持运动更为重要	241
19. 儿童糖尿病患者运动项目的选择	241
20. 老年糖尿病患者运动的注意事项	242
21. 体质虚弱型糖尿病患者运动时的注意事项	242
六、糖尿病的按摩疗法	243
1. 按摩治疗糖尿病的作用原理及特点	243
2. 按摩治疗糖尿病的常用基本手法	244

3. 按摩治疗糖尿病的禁忌证与注意事项	246
4. 治疗糖尿病的腹部按摩方法	248
5. 治疗糖尿病的肾区按摩方法	248
6. 治疗糖尿病的上、下肢按摩方法	248
7. 治疗糖尿病的腰背部推按方法	249
8. 治疗糖尿病的劳宫、涌泉穴按摩方法	249
9. 治疗糖尿病的简单自我按摩方法	249
10. 治疗糖尿病的一指禅推法的操作步骤	250
11. 治疗糖尿病的周身保健按摩的操作步骤	251
12. 治疗轻、中型糖尿病的按摩方法	254
13. 治疗肥胖型糖尿病的按摩方法	255
14. 治疗糖尿病合并高血压者的按摩方法	255
 七、糖尿病的手疗、足疗及其他疗法等	257
1. 糖尿病的手疗	257
2. 糖尿病的足疗	258
3. 糖尿病的敷脐疗法	261
4. 糖尿病的拔罐疗法	264
5. 糖尿病的刮痧疗法	266
6. 糖尿病的磁疗法	268
7. 糖尿病的经穴叩击疗法	269
 八、糖尿病的沐浴疗法	273
1. 糖尿病的日光浴疗法	273
2. 糖尿病的森林浴疗法	275
3. 糖尿病的温泉浴疗法	276

4. 糖尿病的海水浴疗法	278
九、糖尿病的心理疗法等	280
1. 糖尿病的心理疗法	280
2. 糖尿病的起居疗法	284
3. 糖尿病的梳头疗法	286
4. 糖尿病的花香疗法	287
5. 糖尿病的音乐疗法	289
6. 糖尿病的娱乐疗法	291
十、附录	296
(一) 糖尿病及其常见并发症实验室检查正常值	296
(二) 具有降糖作用的中草药	301
(三) 治疗糖尿病的中成药	301
(四) 具有降糖作用的食物	303
(五) 常用口服磺脲类降糖药物	303
(六) 常用口服双胍类降血糖药物	304
(七) 皮下注射胰岛素的应用	305

一 糖尿病的基本医学知识

1. 胰在人体的位置与形态

胰,亦称胰腺,是人和脊椎动物的一种消化腺。人的胰腺重为65~75克,长为12~15厘米,呈三棱柱形,淡红色,位于上腹正中和左上腹最深处(贴在后腹壁上),横跨第1~2腰椎。胰可分头、颈、体、尾4部分,胰头是胰的最粗大部分,包绕在十二指肠“C”字型的凹槽内;胰颈是连接胰头与胰体的狭窄部分;胰体是颈部向左的延续部分,占胰的中间部分;胰尾与胰体无明显分界,向左达脾门。胰管的直径,正常情况下为2~3毫米。

2. 胰分泌部分的组成与功能

胰岛是胰的内分泌部分,是散在于胰腺腺泡之间的大小不同的细胞群,总数约100万~200万个。它的总重约1克,占整个胰脏重量的1%~2%。

胰岛由4种不同的细胞组成:① α -细胞,约占胰岛细胞总数的20%,颗粒粗大,且不溶于酒精,分泌胰高血糖素;② β -细胞,较 α -细胞小,约占胰岛总数的75%,颗粒较小,且溶于酒精,分泌胰岛素;③ δ -细胞,约占胰岛总数5%,可能分泌胃泌素;④ γ -细胞,人、猴、兔的胰岛内含这种细胞,不含颗粒。胰岛有丰富的血液供应,每个细胞几乎都直接接触毛细血管。

胰岛主要分泌胰岛素和胰高血糖素,通过毛细血管壁渗入到血管内,其主要功能为调节体内的糖代谢。当胰岛功能减退时,就会产生糖尿病。