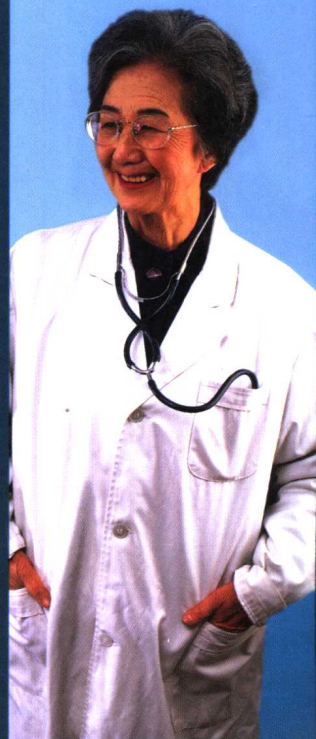




最科学最全面最实用的健康宝典丛书

阎海 / 倪青 / 主编

Tang Niao Bing
Tang Niao Bing
Bing Fa Zheng
Miao Fang
Bing Miao Fang
Miao Fang



糖尿病

并发症妙方
DIABETES

上海科学普及出版社

- ◆ 糖尿病并发症的常规治疗
- ◆ 糖尿病末梢神经病变的诊疗
- ◆ 养阴益气活血汤 / 益气育阴通淋汤 / 滋肾明目汤
- ◆ 清热解毒降糖汤 / 健脾益肾解毒汤
- ◆ 活血通络涤痰汤
- ◆ 临证妙方
- ◆ 经验集萃

糖尿病并发症妙方

周海倪青主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病并发症妙方/阎海, 倪青主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2002.8

ISBN 7-5427-2207-7

I. 糖… II. ①阎… ②倪… III. 糖尿病-并发症-验方-汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 029017 号

策 划: 李鸿涛
组 稿: 铭 政
责任编辑: 刘瑞莲
装帧设计: 金 明

书 名: **糖尿病并发症妙方**
主 编: 阎海 倪青
出 版: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)
发 行: 新华书店上海发行所
印 刷: 大厂回族自治县第一胶印厂
开 本: 850×1168 1/32 印 张: 11.25
字 数: 224000 插 页: 2
版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
印 数: 1—6000 定 价: 18.00 元
书 号: ISBN 7-5427-2207-7/R·196



心情开朗
乐观



不摄取
多余热量



少量
多样饮食



糖尿病 并发症妙方

TANGNIAOBINGBINGFAZHENG MIAOFANG

糖尿病并发症妙方

TANGNIAOBINGBINGFAZHENGMI AOFANG



胡萝卜焖牛肉

材 料：胡萝卜3根、姜末、葱白各1勺、清水2碗、切好的牛肉750克、茴香2粒、陈皮1小勺。

调味料：酱油3勺、盐1/4茶勺、酒1勺。

做 法：1.牛肉切成方块，洗净后用沸水煮1分钟捞出冲洗一次。

2.胡萝卜去皮切成不规则大块，陈皮洗净。

3.所有调味料、材料放在一起先用大火煮沸改小火焖煮，要注意水分，焖1小时即可食。

功效及说明：曾有人连续吃此菜近1个月，糖尿病即控制良好。



罗汉果炖牛肉丸汤

材 料：瘦牛肉500克、洋葱1/2个、罗汉果1/2个、清汤5小碗。

调味料：盐2/3茶勺、酒1/2勺、味精1/2茶勺。

腌肉料：苏打粉1茶勺、胡椒粉1/2茶勺、葱屑1茶勺、陈皮屑1/2茶勺、盐1/3茶勺、老酒汁1勺、生粉2勺、五香粉1/2茶勺。

做 法：1.牛肉剁细碎后加腌肉料用手顺方向搅拌30分钟后做成丸状。

2.罗汉果焯开，洋葱亦去皮切成方块。

3.锅中放入清水、牛肉丸、罗汉果、洋葱一起炖煮90分钟，即可食。

功效及说明：罗汉果对咳嗽或肺、气管出血者均有功效。



并发症妙方 糖尿病

TANGNIAOBINGBINGFAZHENGMI AOFANG

冬瓜烧肉



材 料：冬瓜500克、猪夹心肉250克、蒜3粒、沙拉油2勺。

调味料：酱油2勺、酒1勺。

做 法：1.冬瓜去皮，切成2cm厚片，夹心肉切成3cm×5cm的长方片，蒜粒拍碎。

2.炒锅入灶爆香蒜粒，肉片入锅用大火煸炒至变色，洒酒增加香味，再入冬瓜、酱油，改中火续烧，见肉片熟透、冬瓜软烂，即可食。

功效及说明：冬瓜有消渴功能，对糖尿病口干者很有帮助。

豆豉苦瓜



材 料：苦瓜1条、豆豉2勺、沙拉油3勺。

调味料：盐1/2茶勺、味精1/4茶勺。

做 法：1.苦瓜洗净去蒂去子，切成长片；豆豉冲净。

2.炒锅入灶，炒香豆豉后放入苦瓜片翻炒，待苦瓜熟软后再适量加些盐、味精拌匀，即可食。

功效及说明：苦瓜有清凉解毒的功效，多吃可减少青春痘。

糖尿病

并发症妙方

TANGNIAOBINGBINGFAZHENGMI AOFANG



丝瓜瘦肉汤



材 料：瘦猪肉250克，清汤4小碗，丝瓜1条(500克)，生粉1勺。

调味料：盐1茶勺，味精1/2茶勺，麻油1茶勺，姜末1/2勺。

做 法：1.瘦肉切成薄片，用生粉拌匀。

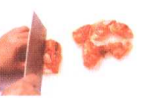
2.丝瓜用小刀刮去皮，切去蒂和尾，洗净分切4-5段再对切成片。

3.清汤煮沸后放入猪肉和调味料，先煮1分钟再放下丝瓜片续煮1.5分钟即可食。

功效及说明：此菜极清淡，可防止糖尿病。

罗汉果

焖瓜子鸡



材 料：鸡腿2只或鸡1.2只，清汤1大碗，罗汉果1/2个，番瓜3条，姜末1/2勺。

做 法：1.鸡洗净切成寸块，先用沸水煮1分钟后捞出洗净。

2.番瓜切成小片，罗汉果捏碎。

3.锅中放进鸡、番瓜、罗汉果、姜末，清汤煮到汤汁剩一半时即可食。

功效及说明：此菜富含营养，但糖量不高，适合糖尿病患者食用。

并发症妙方 糖尿病

TANGNIAOBINGBINGFAZHENGMI AOFANG



熟地黄煮豆腐

材 料：熟地黄6克、豆腐3块、虾米2勺、荸荠20个、沙把粗4勺、生粉水2勺

调味料：姜1/3勺、酱油2勺、盐2~3茶勺、葱屑2茶勺、味精1/2茶勺

做 法：1.豆腐先用沸水煮3分钟，捞出沥干水分切成小方块。

2.虾米浸热水，最好切碎后再浸水10分钟。

3.熟地黄切成小方块，荸荠也去皮切片洗净。

4.炒锅入油放下虾米炒香，再放入荸荠和浸虾米的水，熟地黄，调味料翻炒1~2分钟，放入豆腐块文煮3分钟后即可食。

功效及说明：熟地黄味甘且有补血作用，宜于糖尿病患者多吃，但因不易消化，消化系统不佳的患者请注意食用量。

猪胰青芪汤

材 料：猪胰2条、青芪6克、清汤3小碗。

调味料：盐1茶勺、姜香汁1/2勺、味精1/2茶勺。

做 法：1.猪胰洗净，切成大片用沸水先烫煮1分钟后捞出洗净。

2.清汤加青芪、调味料先煮约5分钟后再放入猪胰续煮2分钟即可食用。

功效及说明：

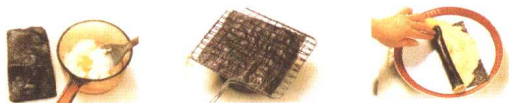
糖尿病是因人类胰岛分泌功能发生障碍，多吃猪胰脏对糖尿病人很有帮助。



糖尿病

并发症妙方

TANGNIAOBINGBINGFAZHENG MIAOFANG



紫菜卷薄饼



材 料：面粉1小碗、紫菜2张、炒打油1勺、鸡蛋1个、热清水适量、盐1.5茶勺。

做 法 1.面粉加鸡蛋用热水(60℃)慢慢调拌成糊状，放入盐盖15分钟，以平底锅抹一点油，倒下面糊用中火烘成薄饼。

2.紫菜放在架上，用微火烘烤10分钟。
3.将烘过的紫菜铺上薄饼卷起即可食用。

功效及说明：此菜极清淡，可预防糖尿病。

焖南瓜



材 料：南瓜1个、姜1小块、沙拉油2勺、清水1小碗。

调味料：盐1茶勺。

做 法：1.南瓜洗净，刮去皮，切成方块，瓜子可不必要去掉；姜拍碎并切成小块。

2.炒锅入油，爆香姜块，即入南瓜块，翻炒1分钟，再入清水及盐，焖煮10-15分钟，时间视南瓜块大小而定，至瓜块软烂即可食。

功效及说明：南瓜很适合糖尿病患者食用，南瓜子对男性前列腺肥大很有功效。



脆皮豆腐

材 料：嫩豆腐4大块、炸油1锅、鸡蛋1个、干面粉1碗。

调味料：葱蒜2勺、酱油3勺、蒜茸1勺、味精1/2茶勺、麻油2茶勺。

做 法：1.豆腐切成长方形块，全部入沸水中煮沸1分钟，捞起沥干水分。

2.把豆腐先沾上打散的蛋汁，再裹上一层干面粉。

3.炸油烧热后将沾了面的豆腐放下炸成金黄色即可食用，食时沾调味料即成。

功效及说明：此菜含植物性蛋白，含糖量低，糖尿病患者宜食。



炒皮笋

材 料：竹笋2支、木耳3朵、姜茸1/2勺、生粉1勺、五香豆腐干4块、麻油3勺、清汤3勺。

调味料：盐2/3茶勺、酱油1/2勺、味精1/2茶勺。

做 法：1.笋去皮、切成大片。

2.豆腐干切成角方片。

3.木耳洗净切去含有砂粒的头并切成大片。

4.炒锅入油先炒香姜，再倒下笋片、豆干、木耳等三种料及调味料并加进清汤，翻炒后加盖焖煮1~2分钟，用生粉勾芡并加少许麻油即可食。

功效及说明：此菜味美，含糖量低，适合糖尿病患者食用。



糖尿病并发症妙方

TANGNIAOBINGBINGFAZHENGMIIAOFANG



白汁牛肉

材 料：牛肉250克、马铃薯2个、沙拉油3大勺、清水6碗、老姜1片、葱1根。

调味料：盐1茶勺、酒1勺、味精1/2茶勺。

做 法：1. 牛肉洗净后切成方块用沸水先烫煮1分钟，捞起冲干净。

2. 马铃薯去皮后切方块用清水浸洗5分钟。

3. 取炒锅入油，放下葱、姜炒香，次放牛肉翻炒3分钟后加进水和调味料，先用大火煮沸改中小火煮半小时后加入马铃薯，续煮半小时即可盛食。

功效及说明：牛肉具有补血、补元气的功能。



蚝油鲍鱼菇

材 料：鲍鱼菇750克、沙拉油4大勺、蒜茸1/2大勺、荷兰豆100克、红椒1个、高汤半小碗。

调味料：蚝油2大勺、糖1大勺、胡椒粉1/3茶勺、味精1/2茶勺。

做 法：1. 荷兰豆摘去头、尾，洗净备用。

2. 鲍鱼菇切去根部，切成大片，但如鲍鱼菇本身只有直径5厘米左右则可不切片，洗净后备用。沸水中加1茶勺盐，放下鲍鱼菇煮沸2分钟后捞起浸于清水中，使其凉透后捞起。

3. 炒锅入油放下蒜茸炒香，再一起放下鲍鱼菇、荷兰豆、红椒不停翻炒约1分钟后加进高汤、调味料，待滚起后淋一淋加料拌匀即可食。

功效及说明：此菜有清补作用，热量低，可促进人体代谢，多吃可帮助排除体内的毒素。



主 编 阎 海 倪 青
副主编 张兰菊 周莉雅 张 静
编 委 (以姓氏笔划为序)
王兆礼 王映辉 孙书臣
吴红卫 李凯利 张 静
张兰菊 周莉雅 孟凤仙
倪 青 阎 海 阎 琰

内 容 提 要

本书是一部从中西医结合角度较完整、系统地探讨糖尿病并发症治疗的专著，既阐述了糖尿病并发症的定义、分类和流行病学，又重点介绍了治疗糖尿病各种并发症的中西医结合临证妙方、经验集萃、治疗方法。具有内容丰富、全面，方法实用、高效等特点。

该书既是临床医师的重要参考书，又是糖尿病及其并发症患者了解病情、配合治疗、自我保健的生活指南。

前 言

糖尿病容易并发各种急、慢性疾病，经世界卫生组织糖尿病专家统计，糖尿病所致双目失明者为4%，其致盲机会比非糖尿病者多10~23倍；糖尿病性坏疽和截肢比非糖尿病者多20倍；并发冠心病、中风比非糖尿病者增加2~3倍；并发肾功能衰竭比一般肾病患者多17倍，糖尿病死于尿毒症者为5%~8%，在西方国家已成为末期肾病的主要原因之一，美国每年约有4000人死于此种并发症。在欧美各国70%~80%的糖尿病患者死于大血管病变（约有1/3死于冠心病）。糖尿病并发症所致的死亡率仅次于心血管病、脑血管病和肿瘤，在主要致死原因中位于第三位。我国是对糖尿病认识较早的国家，中医学在糖尿病及其并发症的诊治方面积累了丰富的经验。随着中医临床科研工作的不断深化和中西医结合工作的开展，医务界的同仁们在继承和总结前人经验的基础上，融会新知，不断创新，糖尿病及其并发症的防治工作取得了较大进展。尤其在临床实践中创制了许多卓有成效的良方新法。把一些确有实效、经得起检验的经验之谈采撷并汇集成册，以供互相借鉴，实属必要。

本书系统地介绍了糖尿病并发症的定义、分类、流行病学，汇集了历代中医、中西医结合的专家治疗糖尿病并发症的临床方案、验方验案、治疗方法，特别是近一时期治疗糖尿病并发症的新成果。内容既全面丰富，又重点突出，切合临床，可谓聚百家之长，供万家之用，是医务界同道不可多得的实用参考书，也是糖尿病并发症患者认识、预防疾病、自我保健的重要参考书。

本书是集中西医治疗糖尿病并发症之大成，力求实用有效、先进全面。入选文献来源于公开出版的图书、期刊。引用文献在体例上作了统一编排，注明原作者和来源。在此谨向原出版社及作者表示感谢！

由于时间仓促，水平有限，书中难免有章节失衡、取材失当以及其他不足之处，祈望读者不吝赐教。

编者

2002年6月于北京

目 录

上篇 总论

- 第一章 糖尿病并发症定义
- 第二章 糖尿病并发症分类
- 第一节 世界卫生组织研究专家组分类…………… (7)
- 第二节 按胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型
 糖尿病分类…………… (7)
- 第三节 按微血管和大血管病变分类…………… (8)
- 第四节 按脏器分类…………… (9)
- 第三章 糖尿病并发症的流行病学
- 第一节 糖尿病眼病…………… (13)
- 第二节 糖尿病肾病…………… (14)
- 第三节 糖尿病神经病变…………… (15)
- 第四节 心脑血管病变…………… (16)
- 第四章 糖尿病并发症的常规治疗
- 第一节 饮食治疗…………… (19)
- 第二节 药物治疗…………… (23)
- 一、醛糖还原酶抑制剂…………… (23)

二、阻断蛋白质非酶促糖化药物	(24)
(一) 氨基胍 (aminoguanidine)	(25)
(二) 维生素	(25)
(三) 其他	(25)
三、肌醇	(26)
四、自由基清除剂	(26)
五、血管紧张素转换酶抑制剂	(28)
六、降脂药物	(29)
七、抗血小板药物	(30)
八、降低高胰岛素血症发生药物	(31)
九、其他	(32)
(一) 神经节苷酯 (GA)	(32)
(二) 辣椒辣素 (capsaicin)	(32)
(三) 胃肠动力药物	(33)
(四) 生长抑素	(33)

下篇 各论

第一章 糖尿病泌尿系统并发症

第一节 糖尿病肾脏病变	(37)
一、临证妙方	(37)
(一) 补肾活血汤	(37)
(二) 补肾养血汤	(38)
(三) 补肾养阴汤	(40)
(四) 参芪地黄汤加味	(41)
(五) 川芎嗪与盐酸山莨菪碱	(42)