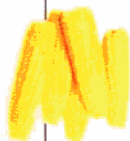




常见病非药物治疗法

糖尿病

赵怀庆 主编



福建科学技术出版社

常见病非药物治疗法

糖尿病

赵怀庆 主编

巫 斌 叶向荣 张祥捷
林益川 陈 明 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/巫斌等编著. —福州:福建科学技术出版社,2001.1(2001.10 重印)

(常见病非药物疗法丛书/赵怀庆主编)

ISBN 7-5335-1735-0

I. 糖… II. 巫… III. 糖尿病-疗法,非药物

N.R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 52632 号

- | | |
|------|----------------------------------|
| 书 名 | 糖尿病 |
| | 常见病非药物疗法丛书 |
| 主 编 | 赵怀庆 |
| 编 著 | 巫斌 叶向荣 张祥捷 林益川 陈明 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建省科发电脑排版服务公司 |
| 印 刷 | 三明日报社印刷厂 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5.125 |
| 插 页 | 2 |
| 字 数 | 92 千字 |
| 版 次 | 2001 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2001 年 10 月第 2 次印刷 |
| 印 数 | 5 001—8 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1735-0/R·348 |
| 定 价 | 10.00 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

序

生理功能正常，没有缺陷和疾病，称之为健康。现在健康的内涵，又增加了有关心理和社会的内容，即传统的生物医学模式已经向生物-心理-社会医学模式转变。随着这种转变，人们对疾病的态度，也或多或少地发生了微妙的变化。如果人们不幸染病上身，已不再是靠单纯的“吃药打针”来解决问题，而是追求疾病治疗方式的多样化。另外，随着合成药物的毒副作用、医源性和药源性疾病日益受到医患的重视，也使得非药物治疗法受到更多的关注，越来越多地进入人们的医事活动中。

其实，非药物治疗法自古有之。人类为了生存，在与大自然搏斗中形成了食物疗法、体育疗法、按摩

疗法、针灸疗法、拔罐疗法、足部疗法、药浴疗法、刮痧疗法等各种颇具特色、简便易行、疗效确切的非药物疗法。这些疗法无创伤、无痛苦，形式多样，花费少，患者可选择的余地大，因此备受患者及其亲属的欢迎。

本套丛书针对常见病、多发病，介绍了各种行之有效的非药物疗法，供患者在治病和康复中选用。需要说明的是，非药物疗法有时可作为主要治疗手段，有时则是辅助治疗和康复的重要手段，若病情严重或是不稳定时，则必须在医生指导下进行综合治疗。

本丛书内容涉及面较广，所参考的资料较多，在此特向原作者表示衷心的感谢，并欢迎读者不吝赐教。

赵怀庆



目 录

糖尿病的基本常识

- 一、什么是糖尿病/1
- 二、糖尿病的病因/2
- 三、糖尿病的诱因/3
- 四、糖尿病的临床表现/5
- 五、糖尿病的化验检查/7
- 六、糖尿病的诊断/11
- 七、糖尿病的分型/12
- 八、糖尿病的危害/14
- 九、自测尿糖与血糖/15

糖尿病的主要非药物治疗法

饮食疗法

- 一、饮食治疗的必要性/19
- 二、饮食治疗的目的/20
- 三、糖尿病饮食中总热量的计算/22
- 四、糖尿病饮食治疗中的各种食物成分的合适含量/23
- 五、糖尿病患者常用食物种类/27
- 附：常用降糖食品/31
- 六、糖尿病患者的食品交换表/36
- 七、糖尿病患者食谱的形成/39

药膳疗法

- 一、药膳疗法的特点/43
- 二、药膳的配方和制作方法/44
- 三、药膳食品分类/46
- 四、糖尿病的辨证论治与施膳/47
- 五、糖尿病常用药膳/48

运动疗法

- 一、运动疗法治疗糖尿病的原理/54
- 二、糖尿病的运动疗法/56

(一) 散步健身法/56

(二) 慢跑健身法/58

(三) 游泳健身法/61

(四) 太极拳/62

三、运动疗法注意事项/67

药茶疗法

一、药茶疗法的特点/70

二、药茶对糖尿病的疗效/71

三、药茶的制作方法/72

四、治疗糖尿病的药茶方/73

心理疗法

一、心理疗法治疗糖尿病的原理/81

二、糖尿病的心理疗法/83

(一) 自我调整疗法/83

(二) 生物反馈疗法/84

糖尿病的其他非药物疗法

推拿疗法

一、推拿疗法的特点/87

二、推拿疗法对人体的作用原理/88

三、常用推拿手法/89

四、糖尿病的推拿疗法/92

手按摩疗法

- 一、手按摩疗法的原理/94
- 二、糖尿病的手按摩疗法/95

经穴叩击法

- 一、经穴叩击法对人体的作用/96
- 二、经穴叩击法的特点/98
- 三、经穴叩击常用手法/98
- 四、糖尿病经穴叩击法/102
- 五、经穴叩击法注意事项/103

针刺疗法

- 一、针刺治疗糖尿病的原理/105
- 二、针刺疗法的基本技法/106
- 三、糖尿病的针刺疗法/108
- 四、针刺疗法的意外处理与预防/111

梅花针疗法

- 一、梅花针疗法的作用原理/113
- 二、梅花针疗法的特点/114
- 三、梅花针疗法的针具/115
- 四、梅花针疗法的针法/116
- 五、糖尿病的梅花针疗法/118
- 六、梅花针疗法注意事项/119

艾灸疗法

一、艾灸疗法的作用原理/121

二、艾灸疗法的操作方法/122

(一) 艾条灸法/122

(二) 艾炷灸法/124

(三) 艾条熏灸法/126

三、糖尿病的艾灸疗法/126

足药浴疗法

一、足药浴疗法的功效/129

二、糖尿病的足药浴疗法/130

敷脐疗法

一、敷脐疗法的作用原理/132

二、糖尿病的敷脐疗法/135

耳针、耳穴按摩疗法

一、耳针、耳穴按摩疗法的作用原理/137

二、糖尿病的耳针、耳穴按摩疗法/138

蜂针疗法

一、蜂针疗法的作用原理/139

二、蜂针疗法的手法/140

三、糖尿病的蜂针疗法/142

蚂蚁疗法

一、蚂蚁的药用价值/144

二、蚂蚁疗法治疗糖尿病的原理/145

三、糖尿病的蚂蚁疗法/146

磁疗法

一、磁疗对人体的作用原理/149

二、常用的静磁疗法/150

三、糖尿病的磁疗法/153

糖尿病的基本常识

一、什么是糖尿病

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的全身慢性进行性疾病。

人体内进行糖代谢，需要胰腺内胰岛 β 细胞分泌的一种内分泌激素——胰岛素参加，当各种原因引起胰岛素的分泌发生绝对或相对不足时，就会导致糖代谢的紊乱，使血糖增高，并出现尿糖。

糖代谢与脂肪、蛋白质代谢有关，因此，糖尿病也会导致脂肪和蛋白质代谢紊乱，引起血脂增高。糖尿病的典型表现是多饮、多尿、多食和体重减轻即“三多一少”症状，严重时可发生酮症酸中毒、高渗性非酮症糖尿病昏迷以及严重感染等。病程长者可并发神经、肾、眼、心脑血管

管等各种慢性进行性病变。这些并发症直接损害患者的健康，甚至危及生命。其死亡率仅次于脑血管病、心血管病和肿瘤，居第4位。

目前，糖尿病虽然不能根治，但可以通过饮食控制、药物治疗、运动疗法、实施教育等综合防治措施而得到控制，并可减少各种急慢性并发症的发生和发展。

二、糖尿病的病因

糖尿病分为原发性糖尿病和继发性糖尿病两大类。继发性糖尿病病因较明确，如急、慢性胰腺炎，胰腺切除；内分泌疾病中肢端肥大症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤；长期服用具有致糖尿病副作用的药物如泼尼松、噻嗪类利尿剂等。继发性糖尿病只占少数，绝大多数是原发性糖尿病。

原发性糖尿病病因和发病机制至今还不很明确，已知与下列因素有密切关系：

1. 遗传因素：糖尿病已被公认为遗传性疾病。国内外许多统计资料表明，糖尿病患者亲属中的糖尿病发病率显著高于普通人群。在2型糖尿病患者中遗传因素更为明显。1型糖尿病和2型糖尿病有不同的遗传基因。1型糖尿病由于体内存在易感性因素与人类的细胞抗原有关，使遗传易感性增强，一旦病毒感染和/或在自身免疫的作用下就会发病。2型糖尿病基因的遗传占主要地位，其遗传方式可能是常染色体隐性遗传，而且是多基因遗传（体内存在两个

或两个以上的致病基因)。把异常基因遗传下去,使后代具有糖尿病易感性,在遇有外因如肥胖等情况就会发展成糖尿病。

2. 病毒感染:病毒感染是1型糖尿病的重要环境因素。当具有糖尿病易感性的人感染了脑炎病毒、心肌炎病毒及柯萨奇 B₄ 病毒后,病毒可直接侵犯胰岛 β 细胞,使之发生急性炎症、坏死而丧失功能;或病毒长期滞留在 β 细胞内,激发自身免疫系统,引起体内 β 淋巴细胞产生抗胰岛素细胞抗体,这种抗体使胰岛 β 细胞损伤破坏,造成胰岛素合成减少,引起糖尿病。对2型糖尿病而言,一般病毒感染本身不会诱发糖尿病,它仅可使隐性糖尿病外显,使化学性糖尿病转化为临床糖尿病。

3. 自身免疫:糖尿病患者常伴有自身免疫性疾病,如甲状腺功能亢进症、桥本甲状腺炎、重症肌无力、恶性贫血等。由于病毒感染,特别是柯萨奇 B₄ 病毒感染,使胰岛组织及 β 细胞产生炎症、破坏,引起了自身免疫反应。在病毒及抗体的作用下,胰岛细胞进一步大量破坏,使胰岛素分泌功能减弱,从而导致糖尿病,特别是1型糖尿病。病理组织学观察发现淋巴细胞浸润胰岛, β 细胞受到损害,血中可检出胰岛细胞抗体、胰岛素自身抗体及胰岛 β 细胞膜抗体等,证实糖尿病发病与自身免疫有关。

三、糖尿病的诱因

糖尿病需要内在遗传基因和外在环境因素诱发才能发

病。遗传基因在 2 型糖尿病中所起的作用比 1 型糖尿病更为重要。而 1 型糖尿病与病毒感染及自身免疫关系更为密切。但糖尿病的致病因素多种多样，带有糖尿病遗传因素者，内因和外因起着不同的作用。

1. 感染：1 型糖尿病与病毒感染有显著关系。病毒可能直接或间接通过激发自身免疫反应而损害胰岛组织。在 2 型糖尿病中，病毒感染仅可使隐性糖尿病外显，使化学糖尿病转化为临床糖尿病。

2. 肥胖：肥胖是诱发 2 型糖尿病的最重要因素之一。据报道，40 岁以上发病者约 2/3 在发病前超重 10%，女性更为明显。肥胖者组织细胞的胰岛素受体减少，对胰岛素的敏感性降低。

3. 食物：进食过多易引起肥胖。高脂肪、高糖饮食可能诱发糖尿病。长期进食精制面粉、米、蔗糖会造成微量元素及维生素的丢失，而某些微量元素如锌、镁、铬等对胰岛细胞功能、胰岛素的合成、能量代谢都起着十分重要的作用。长期甜食会加重胰岛 β 细胞负担，可引起糖尿病。

4. 妊娠及绝经期：妊娠是糖尿病的激发因素。妊娠期胎盘分泌的人泌乳生长激素、雌激素、皮质激素对胰岛素有对抗作用，可使血糖升高。妊娠能加速胰岛素降解作用，且约有 80% 正常孕妇的组织对胰岛素的敏感性下降，使其胰岛素产生相对不足。多次妊娠可使具有糖尿病遗传素质的人，被激发而引起糖尿病。绝经期妇女如果有糖尿病遗传基因，可使糖尿病外显。

5. 年龄：随着年龄的增长，糖耐量有降低倾向，故 45 岁以上者易发生 2 型糖尿病。

6. 应激因素：在外伤、电击、外科大手术、急性心肌梗死等应激情况下，胰高血糖素的分泌往往增加，且有对抗胰岛素的作用，同时使肝糖原加速转化成葡萄糖而发生高血糖。这些人一部分康复，另一部分可成为糖尿病患者。

四、糖尿病的临床表现

糖尿病的病情轻重差别很大。有些轻症或发病早期者可无自觉症状，往往是在普查、体检或因患其他病而查尿常规或血糖时才发现。重者则有明显的临床表现，最典型的症状就是所谓的“三多一少”，即多尿、多饮、多食和消瘦。

产生这些症状的根本原因是因为胰岛素相对或绝对不足，使人体不能很好地利用葡萄糖，以致血糖浓度升高。而肾脏就好像一座水坝，我们称作肾糖阈，正常人一般在 10 毫摩尔/升左右，当血糖超过肾糖阈时，葡萄糖就从肾脏排出，出现尿糖。葡萄糖是一种渗透因子，当它从尿中排出时，就会带走水分，故出现多尿。由于多尿失水，血液变浓，渗透压增高，刺激下丘脑的口渴中枢，患者就会感觉口渴，喜饮；尿越多，口渴就越严重。当患者血糖不到 10 毫摩尔/升，或因各种原因如年龄大而致肾糖阈增高时，可以不出现尿糖，这时也就没有多尿和口渴了。