

中医首席健康科普

专家  
谈养生

编著 仝小林

仝小林

谈  
糖尿病

中医调治

中药降糖六原则

苦酸制甜

开郁清热

调理肠胃

补虚泻实

调补虚损

活血通络

- 中药降糖疗效与西药二甲双胍相当，且在症状改善、不良反应发生率方面明显优于二甲双胍
- 中药降糖治疗可以让部分糖尿病患者摆脱终身服用降糖西药的苦恼



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医首席健康科普专家谈养生丛书

# 仝小林谈糖尿病中医调治

TONGXIAOLIN TAN TANGNIAOBING ZHONGYI TIAOZHI

编 著 仝小林



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目(CIP)数据

仝小林谈糖尿病中医调治 / 仝小林编著. — 北京:  
人民军医出版社, 2013. 1  
(中医首席健康科普专家谈养生丛书)  
ISBN 978-7-5091-6309-2

I. ①仝… II. ①仝… III. ①糖尿病—中医治疗法  
IV. ①R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 280885 号

---

策划编辑: 王久红    文字编辑: 黄新安    责任审读: 谢秀英  
出版发行: 人民军医出版社                      经销: 新华书店  
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱    邮编: 100036  
质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283  
邮购电话: (010)51927252  
策划编辑电话: (010)51927300-8206  
网址: [www.pmp.com.cn](http://www.pmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂                      装订: 京兰装订有限公司  
开本: 710mm × 1010mm 1/16  
印张: 9.75    字数: 153 千字  
版、印次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
印数: 0001—6000  
定价: 28.00 元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 2 分钟测试你离糖尿病有多近?

美国疾病预防控制中心的调查显示，糖尿病的早期检出率只有 4%，约有 570 万人一直与糖尿病“共同生活”，自己却不知情。

美国韦尔康奈尔医学院公共医学部彭熙俊博士称，只需花 2 分钟回答 6 个问题，就可以得知自己离糖尿病有多近。

1. 你的年龄？（40 岁以下：0 分；40—49 岁：1 分；50—59 岁：2 分；60 岁以上：3 分）

2. 你的性别？（男：1 分；女：0 分）

3. 你的家庭成员（父母或兄弟姐妹）中有糖尿病患者吗？（否：0 分；是：1 分）

4. 你有高血压或正在进行高血压药物治疗吗？（否：0 分；是：1 分）

5. 你的体重情况？（正常：0 分；超重：1 分；肥胖：2 分；极度肥胖：3 分）

6. 你进行体育锻炼吗？（否：0 分；是：-1 分）

选出你的答案，然后把分数相加。如果你的总分达到 4 分，就要警惕糖尿病风险了；如果你的得分是 5 分或更高，最好去医院做个血糖测试。



## 哪些情况应及时检测血糖

美国著名的《糖尿病健康》杂志曾撰文，提醒糖友若出现以下 10 种情况，应及时测量血糖。

1. 出现饥饿感 许多患者认为，有饥饿感就是低血糖。其实有些患者由于存在胰岛素抵抗，自身血糖很高但不能被身体利用，也会产生饥饿感。因此，觉得特别饿，一定要查查血糖，以避免盲目施治。

2. 口渴 口渴是高血糖的症状之一，因此，在喝水前最好搞清楚，到底是因为血糖高还是因为体内缺水。

3. 疲劳 血糖波动时，患者易感疲劳。所以，如果觉得全身没劲，应测一下血糖，采取相应措施。

4. 开车 患者在高血糖或低血糖时开车都是很危险的。如果血糖过低，你可以先吃点糖，15 分钟后再检测一下，确认正常后再上路。如果测出来血糖过高，最好请别人开车。

5. 睡得特别沉 有些患者睡得特别沉，血糖高、低都不能把他们唤醒。对这些患者来说，如果血糖近期不稳定，最好上床前测一下，上闹钟半夜起来再测一次。

6. 脾气变大 低血糖的症状包括易怒、焦虑、颤抖、心慌、出汗、饥饿等，每个人的感觉都不一样，因此，出现情绪变糟时，也许该测血糖了。

7. 压力骤增 家庭变故、工作压力会使血糖水平升高，如果压力来源持续存在，需要频测血糖。

8. 忙碌 忙碌本身会使血糖升高，也容易让人忘记测血糖，甚至忘记吃饭。因此，忙的时候不妨用闹钟或便条来提醒自己测血糖。

9. 锻炼 运动会使血糖短暂升高，接下来又能使血糖降低。应该咨询医生，看看运动前可以接受的血糖是多少。锻炼时要把应急的甜食和手机、血糖仪带在身边。

10. 感觉不适 糖尿病病人应该对身体的暗示保持敏感，出现任何不适都要尽快测血糖。

## 2分钟测试你离糖尿病有多近?

### 哪些情况应及时检测血糖

## 第一篇 探索病源 / 1

### 一、肥、糖、络——发病过程分三步 / 3

#### 肥——导致糖尿病的主要原因 / 3

1. 肥胖与糖尿病究竟有多大关系 / 3
2. 肥胖是糖尿病的“准新娘” / 3
3. 糖尿病87%的原因是肥胖或超重 / 5
4. 如何区分实胖、虚胖 / 7
5. 膏人、脂人、肉人，谁离糖尿病更近 / 9
6. 腹内型肥胖者患糖尿病的风险更高 / 12
7. 是谁在你身体里播下了糖尿病的“种子” / 13

#### 糖——糖耐量降低、糖尿病 / 14

1. 认识糖耐量降低——肥胖和糖尿病之间的“缓冲带” / 14
2. 逆转糖耐量降低——预防糖尿病从这里起步 / 15
3. 糖尿病60%以上被漏诊——潜伏的“敌人”怕体检 / 15
4. 血糖升高远期危害大——“甜蜜”的敌人更阴险 / 16
5. 预防糖尿病的关键——早期发现“蛛丝马迹” / 16

#### 络——微血管和大血管的病变 / 17

1. 给糖尿病取个“外号”——糖络病 / 17
2. 络病诊治有规律可循 / 18
3. 舌下络脉诊法自我判定糖尿病络病 / 19
4. 从发现糖尿病的当天开始防络病事半功倍 / 20

### 二、郁、热、虚、损——病情演变“四脸谱” / 21

#### 糖尿病的病理中心在胃肠 / 21

#### 郁——胃肠郁积 / 22

#### 热——血糖开始高起来了 / 23

#### 虚——气虚、阴虚、脾虚 / 23

#### 损——大、小血管的病变 / 24

自我判断“郁”“热”“虚”“损” / 25

1. 首先是“热”和“郁”之间的差别 / 25
2. “虚”的几种类型 / 25
3. 虚损要根据具体表现来判断 / 26

三、眼底、肾脏、皮肤、神经并发症——微血管病变 / 27

四、肥胖、糖尿病、高血压、痛风——代谢综合征 / 28

 第二篇 力克糖魔 / 29

1. 曾经的困惑——中药降糖，行吗？ / 31
2. 《黄帝内经》给了我研究信心 / 31
3. 调整研究方向终获中医治疗五大途径 / 33

一、中药降血糖——五大途径 / 36

苦酸制甜 / 36

1. 苦药为什么能够降糖 / 36
2. 酸药如何降糖 / 37

开郁清热 / 38

1. 开郁清胃 / 38
2. 泻热通腑 / 39

调理肠胃 / 39

1. 辛开苦降 / 40
2. 消膏降浊 / 40
3. 通腑活血 / 42

补虚泻实 / 42

调补虚损 / 42

活血通络 / 43

1. 早用活血化瘀之药早期干预 / 44
2. 中药防络病有很强的规律性 / 45
3. 中药剂量决定疗效 / 47

二、血糖难控事出有因 / 49

失眠 / 49

1. 改变生活习惯 / 49
2. 黄连阿胶汤 / 50
3. 安神定志丸 / 50
4. 加味保和丸 / 50
5. 黄连温胆汤 / 50
6. 金匱肾气丸、五子衍宗丸 / 50

7. 皮肤病血毒丸 / 50

**便秘 / 50**

1. 补中益气丸+麻仁润肠丸 / 50

2. 麻仁润肠丸 / 50

3. 六味安消胶囊 / 51

**情绪波动 / 51**

1. 柴胡疏肝散或逍遥丸 / 51

2. 当归芦荟丸、泻青丸 / 51

3. 龙胆泻肝丸 / 51

4. 镇肝熄风汤 / 51

**过劳 / 51**

1. 积极消除过劳的原因 / 51

2. 生脉口服液或静脉滴注生脉注射液 / 51

3. 玉屏散 / 51

4. 参茶 / 52

**急、慢性感染 / 52**

1. 金果饮口服液或清热解毒口服液 / 52

2. 牛黄解毒片 / 52

3. 六味安消胶囊 / 52

4. 三金片 / 52

5. 防风通圣散 / 52

6. 四季三黄软胶囊或牛黄解毒片 / 52

**月经不调 / 52**

1. 少腹逐瘀汤 / 52

2. 温经汤 / 53

3. 四物汤或胶艾汤 / 53

4. 苍附导痰汤或启官汤 / 53

5. 柴胡疏肝散 / 53

6. 清经两地汤 / 53

**疼痛 / 53**

1. 针灸、火罐、按摩 / 53

2. 桃红四物汤 / 53

3. 虫类药物 / 53

4. 肢痛宁 / 54

5. 黄芪桂枝五物汤 / 54

**三、合并症一起治疗 / 56**

糖尿病和高血压是“亲兄弟” / 56

高血压和糖尿病并存危害更严重 / 57

降血糖降血压都重要 / 57



并发症的预防要从发现糖尿病的第1天开始 / 58

一个小偏方带给糖尿病病人的福音 / 59

#### 四、糖尿病饮食革命 / 61

吃的数量——七八分饱（需要减肥者吃五六成饱） / 61

1. 饭前喝汤，苗条健康 / 61
2. 细嚼慢咽，疾病少添 / 61
3. 果断离开不作陪 / 62
4. 剩菜剩饭不怕浪费 / 62
5. 坚果类食物，降低食欲 / 62

吃的品种——以素为主，荤素巧搭配 / 62

1. 荤素平衡 / 63
2. 以素为主 / 63

吃的顺序——食续颠倒 / 63

吃水果——选青色的 / 63

这些糖尿病病人——要鼓励多吃 / 64

晚上尽量少吃主食 / 64

每星期安排一天“以吃菜为主，不吃主食” / 64

关于多吃杂粮 / 64

一日三餐巧安排 / 64

1. 早餐 / 65
2. 中餐 / 65
3. 晚餐 / 65

少吃多餐，细水长流 / 66

吃荤吃素不要太极端 / 66

#### 五、运动是治疗糖尿病的一剂良药 / 68

糖尿病病人该如何运动 / 68

什么时间运动比较好？ / 69

这些糖尿病病人要少运动 / 69

#### 六、简便自疗有奇效 / 71

家庭自我保健——按摩器 / 71

末梢神经痛家庭调治——打坐 / 73

舒筋活络——拍手、拍腿 / 73

促进排毒——蒸桑拿 / 75

### 第三篇 西药备胎 / 77

#### 一、西药是降血糖备胎 / 79

先中后西 / 79

降血糖中药疗效可与二甲双胍相当 / 79

能中不西——中药降血糖疗效评价有现代医学指标 / 80

降血糖西药——各有所长 / 81

#### 二、手术治疗远期疗效缺乏循证医学依据 / 83

#### 三、防治低血糖很重要 / 84

低血糖的危害 / 84

预防低血糖措施 / 84

1. 生活规律 / 84

2. 外出应随身带两件宝物 / 84

3. 合理使用胰岛素和口服降糖药 / 85

4. 自我血糖监测能够明显降低低血糖的发生率 / 85

5. 运动疗法是糖尿病患者综合治疗五驾马车之一 / 85

### 第四篇 自我管理 / 87

#### 一、自我管理不复杂 / 89

驾驶好防治糖尿病的“五驾马车” / 89

什么是糖尿病患者的自我管理 / 90

糖尿病患者的自我管理包括5个方面 / 90

1. 糖尿病的教育与心理调整 / 90

2. 糖尿病患者需要饮食控制 / 91

3. 体育锻炼 / 91

4. 药物治疗 / 91

5. 糖尿病监测 / 91

糖尿病患者的自我管理具体内容 / 91

1. 掌握糖尿病的基本知识 / 91

2. 了解自己血糖变化的特点及影响因素 / 91

3. 掌握自我监测方法，认真做监测记录 / 91

4. 学会在特殊情况下，小范围（剂量）地调整降糖药量 / 91

5. 了解一般情况和特殊情况的处理和求助方式 / 91

## 二、管好吃喝拉撒睡 / 92

### 吃什么 / 92

1. 一堆粮食没多少，早吃早完早报销 / 93
2. 总量控制调结构，以素为主序颠倒 / 94
3. 木耳蘑菇加魔芋，吃饱肚子就行了 / 94
4. 粗茶淡饭荤素配 / 94
5. 水果蔬菜比肉好 / 95
6. 山药降血糖有学问 / 96
7. 中国的南瓜能降血糖吗 / 97
8. 糖尿病患者要多吃醋（醋泡蒜） / 98
9. 山楂红花羹 / 98
10. 洋葱红葡萄酒 / 98
11. 生姜——凉拌菜生吃抗凝血 / 99
12. 大蒜——大蒜素是天然血液稀释剂 / 99
13. 黑木耳——血管清道夫 / 99
14. 蘑菇不是越贵越有营养 / 100
15. 燕麦片巧选妙吃 / 100
16. 无蔗糖食品真的适合糖尿病患者吗 / 102
17. 阿斯巴糖和木糖醇有什么区别 / 102

### 怎么喝 / 103

1. 早上一杯凉白开，稀释血液通便好 / 103
2. 白天多喝青绿茶，补足水分促利尿 / 103
3. 每天两勺老陈醋，氧化血管熏肠道 / 104
4. 每天一杯鲜榨汁，补充维生素抗衰老 / 104

### 撒多少 / 105

1. 昼尿三四夜尿一，两千五百加一起 / 106
2. 夜尿频多颜色淡，动脉硬化易失眠 / 106
3. 羊棒牛脊猪脑汤，六味杞菊肾气丸 / 106

### 便通畅 / 107

1. 便秘臭干无力气，毒素吸收容颜老 / 107
2. 醒来揉肚300下，凉白一杯饭后走 / 107
3. 梨汁柚子木耳蘑，蜂蜜加醋清肠妙 / 108
4. 严重便秘服泻药，睡前一次效果好 / 108

### 睡安稳 / 109

1. 每天一个子午觉，午觉缓冲子休整 / 109
2. 每周一次混沌觉，睡要睡到自然醒 / 110
3. 睡前打坐半小时，睡眠质量成倍增 / 110
4. 温水洗澡或泡脚，血往下行脑立清 / 110

### 三、家庭监测不可少 / 111

#### 血糖 / 111

- 1.八成糖尿病患者不重视血糖监测 / 111
- 2.监测血糖的频率取决于病情 / 111
- 3.血糖仪如何挑选 / 112

#### 皮肤温度 / 113

#### 体重 / 113

- 1.控制体重方法多, 中药治疗效果好 / 113
- 2.自测腰围, 避免“腹内型肥胖” / 114

#### 血压 / 115

- 1.自测血压(家庭血压测量)的价值 / 115
- 2.自测血压的正常值 / 116
- 3.自测血压的仪器选择 / 116
- 4.自测血压的规范程序 / 116
- 5.如何做好家庭监测记录 / 116

### 四、医院检验单看明了 / 119

#### 糖尿病的诊断检查 / 119

- 1.血糖检测 / 119
- 2.葡萄糖耐量试验 / 120

#### 糖尿病的监测检查 / 121

- 1.尿糖测定 / 121
- 2.尿酮体测定 / 122
- 3.血糖测定 / 122
- 4.糖化血红蛋白A1c (HbA1-c) 和糖化血清蛋白(果糖胺)测定 / 123
- 5.口服葡萄糖耐量试验——胰岛素(或C肽)释放试验 / 123
- 6.尿微量白蛋白筛查 / 124
- 7.其他 / 125

## 第五篇 远离糖尿病足 / 127

### 最关键的是控制血糖 / 129

#### 选鞋 / 129

- 1.最好是圆头、平底、布鞋 / 129
- 2.以较大的脚试鞋 / 130
- 3.买鞋时间以下午和傍晚较好 / 130

#### 穿鞋 / 130

#### 选袜子 / 130

#### 泡脚 / 130

- 1.以自己胳膊肘试水温 / 130
  - 2.时间限定20~30分钟 / 131
  - 3.禁忌 / 131
  - 4.泡脚药方 / 131
  - 5.脚上勿用爽身粉 / 131
  - 6.仔细检查有无皮肤破损 / 132
- 剪指甲 / 132

## 第六篇 有问必答 / 133

为什么不吃也胖 / 135

我家族里从来没有糖尿病，我为什么会得糖尿病 / 135

我的爷爷奶奶都有糖尿病，我父亲也有，我是不是一定会被遗传呢 / 136

现在有人说，中国是糖尿病第一大国，是这样的吗 / 136

我在一次急性胰腺炎后得了糖尿病，这两种病之间有联系吗 / 137

我在得慢性肝炎后又得了糖尿病，这是为什么 / 137

我有糖尿病，能要小宝宝吗 / 137

为什么有时候餐后2小时血糖比空腹血糖还低 / 138

我经常犯“心绞痛”，可服了硝酸甘油不管用，做冠状动脉造影检查也没事，我到底是不是得了冠心病 / 138

我很注意饮食及用药，为什么血糖还是控制不好 / 138

感觉饥饿就一定低血糖了吗 / 139

血糖降得越快越好吗 / 139

结语 / 140

附录 各类食物的1个食物交换份 / 142

第一篇

探索病源



## 一、肥、糖、络

### ——发病过程分三步

#### 肥——导致糖尿病的主要原因

##### 1. 肥胖与糖尿病究竟有多大关系

科学研究表明，肥胖既是一种独立的疾病，又是糖尿病的主要危险因素。80%以上的2型糖尿病（非胰岛素依赖型糖尿病）患者在确诊时肥胖或超重。而且，发生肥胖的时间越长，患糖尿病的概率就越大。

肥胖是糖尿病的“土壤”，那么，“树干”就是植根于肥胖土壤上的胰岛素抵抗，“枝丫”就是由于胰岛素抵抗导致的糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症等。所以，医学专家又把糖尿病比作植根于肥胖“土壤”里的大树的一个“枝丫”。

美国外科学家曾经发现这样一个现象，就是一个大胖子，得了十二指肠溃疡以后，把胃2/3部分切除了，1年以后，整个人都瘦下来了，原先升高的血压、血糖、血脂都正常了。这说明“治肥”对糖尿病而言就是“治本”。

##### 2. 肥胖是糖尿病的“准新娘”

如果把肥胖比作女士，糖尿病比作先生，那么，由上文的研究可以看出80%的糖尿病先生“娶”的是肥胖“新娘”。那么，肥胖“小姐”和糖尿病“先生”是谁先追求的谁呢？

正如所有婚姻一样，在“喜结良缘”之前，肥胖“小姐”由出生、成长、成熟，到与自己“心仪”的糖尿病“先生”结合，真正成为糖尿病的“人”，并非都遵循固定的模式，不同的人情况有所不同。

他们有的是一见钟情，一拍即合；有的是羞答答的玫瑰静悄悄地开，当人们知道这对“夫妻”时，他们已经“暗恋”，甚至是“试婚”很久了；更有30%~50%的结合是“奉子成婚”（诊断糖尿病时已经有严重的心、脑、



肾及血管并发症)的;还有的是慢热型,肥胖要经历一个漫长的发展期,才与糖尿病走到一起。当然,也有的肥胖让糖尿病“望穿秋水”,终不见心中的“她”出现。

虽然,主动追求者非糖尿病“先生”莫属,但肥胖“小姐”体重每增加1千克,与糖尿病结合的可能性至少增加5%。约50%的肥胖“小姐”命中注定要与糖尿病“先生”结合。且肥胖时间越长,成为糖尿病的“人”的概率越大,而且糖尿病也越厉害。

倘若肥胖“有幸”真的“嫁”给了糖尿病,那这“婚姻”就别提有多牢固啰!真可谓“白头偕老、永不分离”(糖尿病目前还无法根治,一旦得了,终生伴随)。而且,二者的结合“甜蜜”得“令人艳羡”!肥胖对糖尿病“呵护有加”,糖尿病也“深爱”着肥胖,“夫妻”俩“举案齐眉”“如胶似漆”!

放眼望去,目前,我国已经正式“注册”的这类“甜蜜”“夫妻”多达7000多万对。80%的糖尿病“郎君”“娶”的都是肥胖或超重“新娘”(约80%的糖尿病患者确诊时体重属肥胖或超重)。

目前,我国成年人的超重率和肥胖率分别为22.8%和7.1%,在45岁

