

首倡血糖性质区分量表、降糖药物使用与戒断、食饵、谷物、运动联合技术

驯服血糖

聂文涛◎编著

XUNFUXUETANG

【是驯服 不是束缚】

【是训练 不是代替】

【是干预 不是制造】

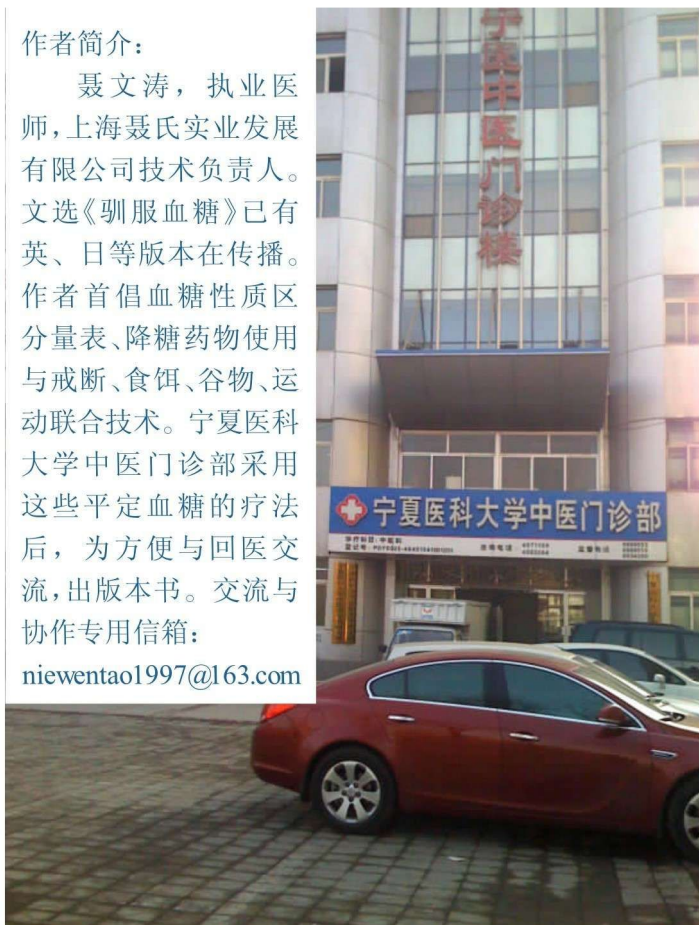


黄河出版传媒集团
阳光出版社

作者简介：

聂文涛，执业医师，上海聂氏实业发展有限公司技术负责人。文选《驯服血糖》已有英、日等版本在传播。作者首倡血糖性质区分量表、降糖药物使用与戒断、食饵、谷物、运动联合技术。宁夏医科大学中医门诊部采用这些平定血糖的疗法后，为方便与回医交流，出版本书。交流与协作专用信箱：

niewentao1997@163.com



一月来信(代序)

文涛兄：

瑞雪纷飞日，腊梅飘香时。沉浸在 2009 年冬天宁夏首场大雪之喜悦中，又读到你寄来的《驯服血糖》书稿，感慨万千。书中从区分血糖性质、降糖药使用与戒断、食饵、谷物、运动五个方面诊治糖尿病取效。其治病理念正与我提出的“中医健康设计学”神合。正所谓“通天下一理耳”。可知天下正道即使是殊途也必能同归，

我们一致推举牛阳院长做本书的主审，是理所当然的。牛阳是中医学教授、主任医师，现任宁夏医科大学中医学院院长、宁夏医科大学回族医学研究所所长、中医学院实验中心主任、国家中医药管理局西部地区中医药重点建设学科中医内科消化学科学术带头人、中医药高等教育学会临床教育研究会理事。牛阳院长熟悉西北人体质特征和疾病发生情况，关注中医与回医的共同特征，也关注到汉



| 驯服血糖 |

文化、古波斯文化、古阿拉伯文化对宁夏人生存方式的影响,主张中药、针灸、内调、外敷、食治、推拿、导引等多种方式综合解除疾病,临床经验丰富,具有极高的学术造诣。由牛阳院长主审全书,您也确具慧眼。

服务人民健康是医学的最高宗旨。合于这一宗旨,才是科学,才是人道。一个学术争鸣的时代必将给患者带来更多福祉。民族医学复兴也必将造福世界,惠及子孙。《驯服血糖》这本书必将给更多糖尿病患者带来战胜糖尿病的信心。

祝本书早日刊行于世。

宁夏医科大学中医学院 王全年

2010年1月26日

目录

一月来信(代序)	王全年 1
----------------	-------

严格控制血糖的危害	1
五种有益的血糖升高	3
三种有害的血糖升高	5
血糖性质区分量表	6
桑黄子食饵训练技术	8
停掉降糖药和胰岛素	12
糖尿病并发症的康复	14
一个医生的内心世界	16

最重要文章价值评注

消渴理论与中华民族传统生存方式	23
隐藏在错误结论背后的价值	29
从“面对疾病”到“面对人心”的几个重要关隘	35
是驯服血糖，不是束缚血糖	41
区别不同性质的高血糖及其意义	47



| 驯服血糖 |

食物训练与糖尿病康复[节选]	53
糖尿病行为医学技术指南[节选]	58
桑黄子片的技术特征以及对代谢疾病的意义	65
桑黄子片干预技术效果与糖尿病文化	71
两个糖尿病诊断标准的比较	77
恐惧成为恢复健康血糖的一大障碍	83
上帝赐全天下人的慧眼	88

- 严格控制血糖的危害

【严格控制血糖的危害】

UKPDS 研究的结果：

站在乐观的角度：你在每 10 次严控血糖中，可能 6 次获得好处。

站在悲观的角度：你在每 10 次严控血糖中，可能 4 次受到了损害。

ACCORD 研究的结果：

站在乐观的角度：你在每 10 次严控血糖中，可能 4 次获得好处。

站在悲观的角度：你在每 10 次严控血糖中，可能 6 次受到了损害。

ACCORD 研究是由美国国立心肺及血液研究院发起，其项目数据分析监控委员会经过仔细分析后发现：强化血糖控制的死亡率明显增高，相对风险增加 22%。《《糖尿病之友》2008 年 08 期

UKPDS 研究由牛津大学 Robert Turner 等专家团队所



| 驯服血糖 |

作的“前瞻性糖尿病研究”。结论是强化控制血糖并发症及死亡率降低 21%。（百度百科：糖化血红蛋白）。

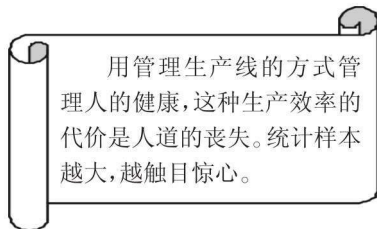
被无数中国医生推崇备至的欧美医学研究在不到 10 年内公布的两个结果竟然天壤之别。无论如何，聂文涛医生 2005 年就指出的“血糖平稳了身体却越来越不好”，这种不需要有专业知识都能感觉到的事实终于被欧美国家承认了。聂文涛深刻地指出：欧美专家与执法者（标准制定者）勾结再现了“指鹿为马”的故事。

既然有很多时候血糖应该严格控制，既然也有很多时候血糖不应该严格控制，为什么不来区分这两种情况呢？

最人道的答案：因为欧美医生治疗糖尿病技术水平有限，无法做出区分。

最不人道的答案：如果做出区分，降糖药或降糖激素的市场将会减少一半以上。

（上文选自：聂文涛博客文章《我不后退的理由》）



【五种有益的血糖升高】

有助于维持生命、恢复体力、抵御疾病、平衡血气的血糖适当升高，可以称之为良性高血糖：(1) 低血糖刺激下的血糖升高，是为了维持生命存在；(2) 健康人的血糖升高——焦虑、饮酒、大量运动之后，是为了恢复体力；(3) 感染、高热、慢性疾病下的血糖升高，是为了战胜疾病；(4) 放开谷物后的暂时血糖升高，是为了平衡血气；(5) 一些不能明确找到原因但有利于维持生命、恢复体力、抵御疾病、平衡血气的血糖升高，也应视为血糖良性升高。

比如大量饮酒之后会出现短暂的低血糖，随后血糖升高。而感觉体力明显恢复的时候正是血糖高的时候。同时，为醉酒者注射少量葡萄糖溶液有利于解除醉酒和恢复体力。

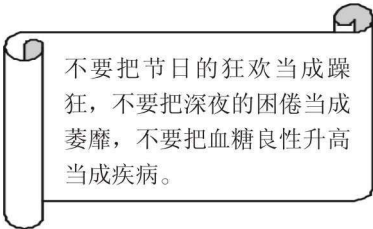
再如低血糖之后的血糖适当升高是避免中枢神经损害，是为了维持生命的存在。这时身体出现的问题大都应该归咎于低血糖，而不是救命的高血糖。



| 驯服血糖 |

血糖良性升高如果受到抑制，就会影响疾病的恢复。因此，错误控制血糖良性升高会加重糖尿病并发症，或导致患者体质衰退。

（上文选自：聂文涛文章《区别不同性质的高血糖及其意义》）



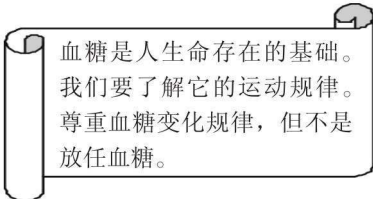
不要把节日的狂欢当成躁狂，不要把深夜的困倦当成萎靡，不要把血糖良性升高当成疾病。

【三种有害的血糖升高】

有损于维持生命、恢复体力、平衡血气的血糖升高，可以称之为血糖不良性升高：(1) 在各种情况下出现血糖过高，如血糖超过 33mmol/L 就有出现高度昏迷的可能性，因此有损于维持生命；(2) 错误的营养方式造成的高血糖，多数传统农业民族后裔和少数渔猎游牧民族后裔不适合高脂肪饮食，也不适合直接大量摄取蔗糖或葡萄糖，由此错误生活指导方式带来的血糖升高应该从生活方式上加以纠正；(3) 降糖药物失效或胰岛素抵抗加剧出现的血糖升高，是威胁人体血气平衡的血糖升高，需要通过改变降糖方式来解除。这三种情况都可以称为高消耗应激状态下的血糖升高，或称之为消渴证，或称之为血糖不良性升高。

对这种血糖不良性升高，应采取积极措施加以控制。避免出现消渴现象，给健康带来危害。

(上文选自：聂文涛文章《区别不同性质的高血糖及其意义》)



血糖是人的生命存在的基础。
我们要了解它的运动规律。
尊重血糖变化规律，但不是
放任血糖。



【血糖性质区分量表】

确定一个量表对血糖性质进行区分是必要的。随着生化检测技术的提高,可以改进这一量表。

项目	好转	无变化	加重
并发症	+2	0	-2
体力	+2	0	-2
尿量	+1	0	-1
饥饿感	-1	0	+1
口渴	+1	0	-1

这个量表可称之为血糖性质区分量表。量表说明:

1. 如果一天内的最高血糖 $\geq 25\text{mmol/L}$, 为避免继续升高的风险, 直接视为血糖不良性升高。必须加以控制。如果一天内最高血糖 $\leq 15\text{mmol/L}$, 为身体自我恢复血糖留下余地, 直接视为血糖良性升高。

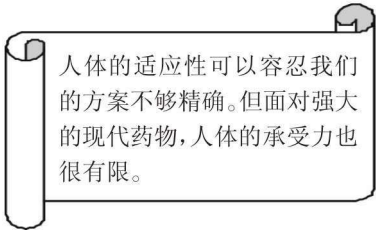
2. 如果表中各项总分 ≥ 3 , 视为血糖良性升高。注意纠正体征, 观察血糖变化, 不必急于降低血糖。

3. 如果表中各项总分 < 3 , 视为血糖不良性升高。应采取控制措施。

● 血糖性质区分量表

由于良性高血糖在身体过度反应下可以转化成恶性高血糖,使用这种量表进行经常性考量,可以提高临床治愈率。

(上文选自:聂文涛文章《区别不同性质的高血糖及其意义》)



人体的适应性可以容忍我们的方案不够精确。但面对强大的现代药物,人体的承受力也很有限。



【桑黄子食饵训练技术】

不能够理解临床现象的理论是残缺的理论，不能够解除疾病的医学理论是没有实用价值的理论。从“五四运动”提出“科学”口号开始，到“科学发展观”的形成，崇尚科学已经成为中华民族的基本精神内涵。中华人民共和国宪法把人民生存权加以强调，更是我们改进医学方法的重要依据。这是桑黄子片技术能够提出的时代背景。

（上文选自：聂文涛文章《桑黄子片的技术特征以及对代谢疾病的意义》）

桑黄子片崩解后，对肠胃产生的刺激会导致系列生理运动：神经系统运动、消化系统运动、循环系统运动和内分泌系统的运动。这些运动的结果，使身体代谢工作协调，导致碳水化合物、脂肪、蛋白质三大物质代谢功能恢复，导致胰高糖素、胰岛素、甲状腺素等代谢激素平衡。人体对三大物质的代谢能力得到提高，对代谢激素平衡能力得到提高，就直接提升了血液质量。当相对健康的血液循环到全

●桑黄子食饵训练技术

身各处，周身微血管病变就会得以修复，糖尿病眼病、肾病、四肢血管神经病变都会得以修复。随着身体的好转，应激性血糖升高越来越少，血糖常常会因此平稳。这个过程经常超过半年，甚至更长时间。

（上文选自：聂文涛文章《桑黄子片的技术特征以及对代谢疾病的意义》）

中医学传统下的特殊食物组合技术（传统称为食饵）不能用现代营养学进行理解。实际上，这种食饵技术是特殊的食物训练。桑黄子片就是由桑叶、黄精、山楂、葛根等食品经过有机组合制成的食品。桑黄子片的意义在于调动起人体的特殊工作方式。谷物保护理论是基于中医学数千年的实践，主张对消渴病人放开谷物而不再作任何限制，谷物在食物中的总比例在 60%左右，以避免人体出现高分解应激。

（上文选自：聂文涛文章《消渴理论与中华民族传统生存方式》）

血糖的自我调节机制，是用来呵护人体的，需要建立在对身体状态变化的敏锐反应基础上。如果用其他手段强制血糖降低，血糖监控机制就会逐步失去作用。因此，在降



| 驯服血糖 |

糖药物作用下，血糖逐步听命于药物而不是人体状态，人也就不可能康复。这个问题就是：血糖应该听命于降糖药物，还是听命于人体状态？如果把血糖比喻成看护身体的藏獒，寻找降糖药物就像为血糖寻找到更强悍的新主人，而身体状态则越发失去了权威。桑黄子是训练人体控制血糖的能力。因此，桑黄子是驯服血糖，而不是束缚血糖。食物训练与药物迥异。

源自最初一批现代药物研究者的想法，总是试图寻找到精纯单一的化学结构来实现抵御疾病的功能。首批制药专家那种来自化学研究的习惯，毫无理由地形成了约定俗成的共识。明明是桑叶，偏要理解成蜕皮甾酮；明明是谷物，偏要理解成人体吸收的葡萄糖。事实上，糖尿病患者在进行进食谷物后会感到解渴，而在进食高纯葡萄糖后却经常口干。这就像一个人活动一整天最后才卧床休息，但是直接休息人就会失去健康。桑黄子注重人体的代谢过程，而不是代谢的产物；桑黄子康复糖尿病是行为干预，而不是营养学，更与现代药理作用迥异。

（上文选自：聂文涛文章《是驯服血糖，不是束缚血糖》）

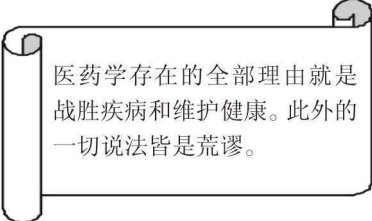
食物训练的多种生理意义，提示糖尿病人的食物训练

● 桑黄子食饵训练技术

不应只从高血糖的角度考虑。正确的食物训练应该是人获得循环、神经、泌尿、运动等多系统的恢复，是解除糖尿病的正确途径。糖尿病根源于食物习惯的变化，表现为代谢能力的衰退与应激。人体的代谢能力提高，也不可能通过药物来实现，而只能通过代谢能力的训练获得。糖尿病从食物习惯改变而来，也只能随着食物训练而去。

遗传能力的衰退往往是生活习惯的巨大变化引起的。所以，要注重食物习惯的变化，并注意用久别的食物来训练患者。糖尿病的食物训练以及食物筛选的范围可以因此锁定：《食疗本草》《饮膳正要》《食鉴本草》等明确以介绍食物为目标的古代著作中涉及的原料，《新修本草》《千金方》《本草纲目》等名著中在食饵、食疗内容中涉及的原料。这些原料已经有明确文献记载用于食品制造和食物训练，理应继续造福中华民族。

（上文选自：聂文涛著作《食物训练与糖尿病康复》）



医药学存在的全部理由就是战胜疾病和维护健康。此外的一切说法皆是荒谬。