

希望这本书可以

- ◆ 让没得糖尿病的人不得糖尿病；
- ◆ 让糖尿病患者不出现或晚出现并发症；
- ◆ 让出现并发症的患者不残疾、不早亡；
- ◆ 真正实现治未病、治临病、治已病的伟大目标。
- ◆ 同时成博士还在糖尿病“369”防治指南中指出只要“观念正确，行动力强，方法得当，持之以恒”，糖尿病人照样可以健康长寿！

糖尿病

可以这样

治

成红光 编著

云南出版集团公司
云南科技出版社

图书出版项目 (CIP) 数据

糖尿病可以这样治 / 成红光 编著. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5416-9269-7

I. ①糖... II. ①成... III. ①糖尿病 - 防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213467号

策划编辑 : 佟 岩

插图编辑 : 高 杨

责任编辑 : 李永丽 苏丽月

责任印制 : 翟 苑

责任校对 : 叶水金

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码 : 650034)

山东天马旅游印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本 : 787mm×1092mm 1/16 印张 : 11.25 字数 : 120千字

2015年8月第1版 2015年9月第1次印刷

定价 : 38.00元

第一章 国人眼中的糖尿病 /P1

- 一、在中国全民体质正在下降……………P2
- 二、中医剖析国人体质现状……………P2
- 三、体质其实是可以调整的……………P6
- 四、病理体质催生糖尿病高发……………P7
- 五、先天不足难抵外侵之毒……………P8
- 六、毒素从哪儿来……………P10
- 七、细胞代谢产生“内毒”……………P11
- 八、“复合毒素”来了，糖尿病也不远了……………P13
- 九、警惕生活方式，警惕“复合毒素”……………P15

第二章 糖尿病并发症不容忽视 /P19

- 一、糖尿病并发症 = 高致死率 + 高致残率……………P20
- 二、并发症侵袭眼睛……………P21
- 三、并发症侵吞双脚……………P22
- 四、并发症侵入心脑血管……………P23
- 五、并发症侵蚀肾脏……………P24
- 六、并发症侵害皮肤……………P25
- 七、并发症侵犯牙齿……………P26
- 八、并发症侵占肺部……………P27
- 九、这些信号证明并发症来了……………P27

第三章 糖尿病的治疗现状 /P31

- 一、合理选择降糖药……………P32
- 二、常用降糖药分类……………P33
- 三、一味降糖好似“鞭打病牛” ……P35
- 四、胰岛素是“降糖王牌”吗……………P37
- 五、糖尿病治疗，降糖不是唯一……………P39

第四章 传世“消渴茶”调控血糖治并发 /P41

- 一、成氏家族——成红光……………P42
- 二、从“消渴方”到“消渴茶”的演变……………P44
- 三、“消渴茶”中的性味归经……………P46
- 四、“消渴茶”十三味道地药材解析……………P48
- 五、十三味药材集团军作战……………P63
- 六、以茶载药，黄金搭档……………P67
- 七、“消渴茶”治病新理念……………P69
- 八、“消渴茶”的疗效确切……………P71
- 九、“消渴茶”伴随您的早中晚……………P72
- 十、“消渴茶”一茶多用……………P72
- 十一、“消渴茶”六大优势……………P74
- 十二、喝“参花”到底能不能“减药” ……P75
- 十三、糖友长期喝“消渴茶”，获得生命保护伞… P76
- 十四、“预备役”糖友坚持喝“消渴茶”，
恢复健康不是梦……………P77

十五、 喝“茶”才是治疗糖尿病最好的方式·····	P78
十六、 服用“消渴茶”的注意事项·····	P80

第五章 妙用“参花”，巧治百种并发症! /P81

一、糖尿病性心脏病的“发动机”·····	P82
二、糖尿病性脑血管病的“冲刷器”·····	P86
三、糖尿病眼病的“真是明”·····	P90
四、糖尿病肾病的“终结者”·····	P94
五、糖尿病周围神经病变的“好帮手”·····	P98
六、糖尿病皮肤瘙痒症有了“神仙水”·····	P102
七、糖尿病足从此“自由行”·····	P105

第六章 糖尿病“369”防治指南 /P111

一、“369”的正确诠释·····	P112
二、成氏养生理念“助”糖友长寿·····	P116
三、“369”有效配合，糖友高寿·····	P118
四、解读“369”中吃的学问·····	P119
五、解读“369”中动的技巧·····	P140
六、解读“369”中教育与心理治疗·····	P148
七、“369”指导如何用药·····	P153
八、掌握自我检测，确保“369”疗效指标·····	P157

后 记 /P159

附 录 /P164

第一章

国人眼中的糖尿病



导读

我于 1993 年创办德善药业，几十年如一日潜心研究糖尿病。

在研究中我发现，相比国外，国内的糖尿病流行更为猖獗，确诊的患者大到白发老者，小到几岁幼童，各个年龄段都有，病历多的不胜枚举。同时，尚未明确有无患病、却血糖偏高者大有人在。

早在 60 年前，人们已经认识到糖尿病的发病有家族聚集现象，尤其是成年发病的时候，表现明显。但同时，糖尿病还是多基因遗传病，其发病率除遗传因素外，可以因时、因地、因不同种族而异。

因此，糖尿病的发生既不能一刀切的说全部是先天，也不能含糊地说就怪后天，只能说中国成为糖尿病高发国绝不是偶然，中国人成为糖尿病高发人群也是有据可循的。

这一章中，我将为您探秘——国人眼中的糖尿病。

揭开“中国缘何成了糖尿病高发国？中国人凭啥变成了糖尿病易感人群？中国的糖尿病患者为啥分泌胰岛素相对不足？”等难题的神秘面纱。

一、在中国，全民体质正在下降

体质的形成受先天、年龄、性别、精神、生活及饮食、环境、疾病、锻炼、社会等众多因素的影响，其中最为关键的是先天因素——基因来定夺的。

所谓基因，是指父母将自己的遗传物质（染色体），复制一份通过精（卵）细胞传给子女，所以有“种瓜得瓜，种豆得豆”之说。因此有什么样的父母，就有什么样的子女，父母是阳虚体质，就不会生出一个阴虚体质的孩子。



然而，纵观全国各地人群的体质类型，会惊讶地发现：

病理性体质的人越来越多了！

平和型体质的人越来越少了！

二、中医剖析国人体质现状

中医体质理论是认知、辨证的基础，中医体质按类型来划分可分为以下9类：平和型、气虚型、阴虚型、阳虚型、湿热型、气郁型、痰湿型、血瘀型、特禀型。实质上这9类体质中就有8类属于病理性体质。

怎么来辨别自己的体质类型？

可以根据一个人具体的临床表现来判断。

平和型

就身体表现来说，就是饮食正常、睡眠好、二便通畅，性格开朗，社会和自然适应能力强，此为典型的平和体质，且男性多于女性。年龄越大，平和体质的人越少。



气虚型



说话没劲，出虚汗，易呼吸短促，疲乏无力。这种人从性格上来说，一般较为内向，情绪不够稳定，比较胆小，做事不爱冒险。气虚体质者以西部、东部地区居多，可能与西部高海拔、低气压，以及东北冬季长、春秋气温比较低有关。

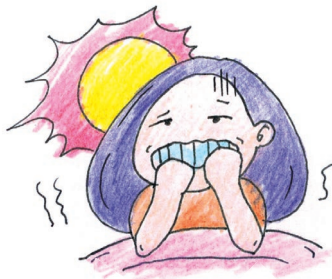
阴虚型

如果一个人怕热，经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结，那就是阴虚。他们大部分性格比较外向好动，性情比较急躁。在多风、干燥、强紫外线辐射的西部地区容易产生这种体质的人。另外喜欢吃煎、炸、烧烤等食物或嗜好烟酒以及生活压力大的多为此型。



阳虚型

即使再热的暑天，也不能在空调房间里多待，因为这些人比较怕冷。总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。这些人属阳虚体质。东北地区多见，可能与东北寒燥的天气有关，女性明显多于男性。长期偏嗜寒凉食物也会形成这种体质。



湿热型

如果你看到一个人，脸部和鼻尖总是油光锃亮，还容易生粉刺、疮疖，一开口就能闻到异味，那他就是湿热体质。这种人容易大便黏滞不爽，小便发黄、比较浓，性格多急躁易怒。多见于南部和东部地区，因为这些地区高温多雨，另外常吃热量大的饮食也容易产生这类体质的人。



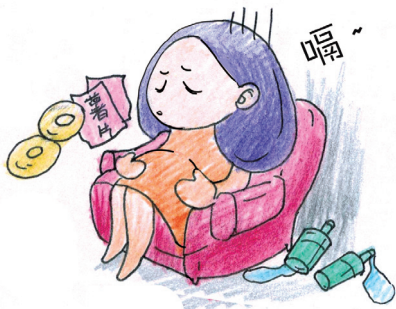
气郁型

《红楼梦》中的林妹妹是气郁体质的典型，性格忧郁脆弱，一般比较消瘦，经常闷闷不乐，多愁善感，食欲不振，容易心慌、失眠。在整部《红楼梦》里，也就林妹妹一人属这种体质，但现在这种体质的人却越来越多，与生活节奏快、压力大，情感压抑，情志不畅有关。该体质的人多是年轻人，且女性多于男性。



痰湿型

心宽体胖是这类人最大特点，腹部松软肥胖，皮肤出油，多汗，眼睛浮肿，容易困倦。性格温和稳重，善于忍耐。该体质的人多是生活安逸的中年人，男性偏多。生活习惯上喜欢吃甜腻的食物，不爱运动爱睡觉。



血瘀型



刷牙时牙龈容易出血，眼睛经常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，一般肤色发暗，常常出现身体疼痛，容易烦躁，记忆力欠佳，健忘急躁。南方人、脑力工作者，女性多见。

特禀型

对不同的物质有过敏现象，比如花粉过敏或者某种食物过敏，这就是中医特禀体质，多是遗传所致。



不同体质的特点用一句话总结就是：平和型较正常、气虚型常无力、阴虚型最怕热、阳虚型最怕冷、湿热型爱出油、气郁型爱失眠、痰湿型易肥胖、血瘀型易健忘、特禀型会过敏。

三、体质其实是可以调整的

除了体质问题，不可忽视的是，患糖尿病，心脑血管病，各类慢性、终身性疾病的人数也在逐年攀升。

难道现在的父母生出的都是病理体质的孩童？

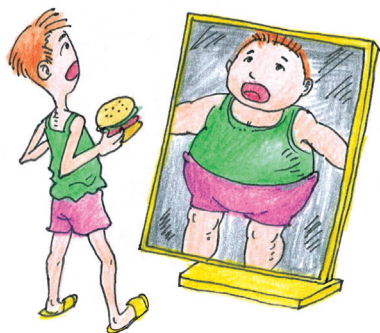
可如今，一家只生一个，从备孕时的饮食、睡眠、运动调整，到怀孕生产后的各项注意，专生病理体质的孩子？

怎么可能！

其实，一切的根源都可以概括为“体质是可以调整的”。

体质既秉承于先天，亦关系于后天。体质的稳定性由相似的遗传背景形成，年龄、性别等因素也可使体质表现出一定的稳定性。然而，体质的稳定性是相对的，个体在生老病死的生命过程中，由于受营养、环境、精神、锻炼、疾病等内外环境中诸多因素的影响，会使体质发生变化。体质只具有相对的稳定性，同时具有动态可变性，这种特征是体质可调的基础。既可以由病理型体质调为平和型体质，当然也能从平和型体质转变成病理性体质。

拿痰湿体质来说，就算一个人他本是平和体质的基因，由于长期营养过剩、食量过多，久而久之也有可能形成痰湿体质。此外，人体的阳气在夜晚是潜藏的，需要休息，在晚上不应该被调动起来消化食物。现代人常吃夜宵会伤阳气，再次促生了痰湿体质。



小贴士：比如营养因素，正所谓“安身立命，必资于食”，一日三餐，不可或缺。许多疾病从口而入，许多体质由吃形成。营养过剩有两种，一种是绝对的，一种是相对的。绝对的就是食物太好吃，吃了很多；相对的就是虽然整个量看来不多，但相对于热量消耗、基础代谢来说偏多。比如肥甘厚腻或精细加工的食物，通常都是香味浓郁，色相诱人，热量很高，虽然很好吃，但是吃太多会影响脾胃。脾胃的消化能力有限，摄入食物过多，勉强加工出来的都是半成品，这种半成品不易被人体利用，便易形成痰湿。这些痰湿在皮下就易导致肥胖，在血液里就是血脂高，在肝脏就是脂肪肝。

四、病理体质催生糖尿病高发

大量研究结果表明，肥胖痰湿之人患糖尿病、高脂血症、高血压、冠心病、中风的概率均显著高于非痰湿体质者。中医学对糖尿病的病因、病机的认识可以总结为阴阳失调、痰瘀互结、肾气不足。其临床证型为肝火亢盛、阴虚阳亢、阴阳两虚、痰湿壅盛。中医讲糖尿病体质的人都是人体脏腑阴阳失调、气血津液运化失调，造成水液内停而痰湿凝聚，才形成的以黏滞重浊为主要特征的体质状态。体质作为疾病发生的内在因素，对疾病的发生、发展、转归、预后起主导作用。调查的糖尿病人的体质特点符合糖尿病病机规律，说明痰湿质、湿热质、血瘀质对糖尿病存在倾向性和易患性。

这说明，由于后天生活方式的转变，诱发了遗传基因的转变。

从而导致了糖尿病体质的高发、糖尿病的蔓延、暴发和流行。国人糖尿病体质扎堆的原因，与现代人病理体质的形成大有关联。



东汉“医圣”张仲景在《金匱要略》中对“消渴病”得出如下结论，认为：胃热、肾虚是导致消渴病的主要原因。孙思邈则称消渴病特点为：呼吸少气，不得多语，心烦热而脚酸，食乃皆倍于常，故不为气力。明代名医赵献~命门学说：“消渴当以治肾为主。”肾脏是人体生成尿液，借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物，保证机体内环境稳定，使新陈代谢得以正常进行的器官。人体的水分停滞，与肾脏的排毒功能退化有直接的关系。

肾为人的先天之本，肾主津液，肾藏精，五脏的精气都藏于肾，五脏六腑的津液都赖肾精之滋养，五脏六腑之气都赖肾气之温煦。因而一切病理体质的构成，都可以追溯为先天的肾气不足，禀赋羸弱，由于肾精亏虚，五脏不能得到肾精濡养而柔弱气血亏虚。

由此可以看出，肾气不足既是国人病理体质构成的原因之一，也是引发糖尿病的根本原因。

五、先天不足难抵外侵之毒

肾为先天之本，肾决定了人的生老病死，一个人要想健康、长寿，必须懂得先天之本——肾的重要。

肾有多重要？

从中医的角度讲，肾的功能，通过肾阳和肾阴来实现。肾阴肾阳平衡，则全身阴阳平衡；否则就会导致全身脏腑阴阳失调而引起疾病。如果将心、肝、脾、肺、肾比作一栋楼，肾无疑是盖楼的地基，肾不好，心、肝、脾、肺、肾都将遭受牵连。因而许多人由于先天不足造成体质不好，后天的外邪入侵、房劳过度、饮食不洁等原因又相继导致了后天五脏的受损，以至五脏亏虚、体质下降，从而易感消渴。

早在近四百年前，张景岳《景岳全书》中指出消渴是肾气不足，元阳衰退，气不摄精，气不化津而致。毒素淤积于肾气不足的人身上，逐渐形成了糖尿病易感体质。

那么什么是毒素？

中医把毒素称之为“糟粕”。在中医看来，所谓的“毒”，简单讲主要有两种情况：一种是毒邪，是由外感邪气入侵人体导致的，例如风寒感冒、上火等，这种情况是直接可见的“毒”；另一种是由于经气运行不畅，导致的经气阻滞或痰、淤、积滞等。

而西医与中医对之定义不同。西医的解释非常抽象，就如我们《现代汉语词典》中所释义的：毒，是进入有机体后能跟有机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质。

但无论是西医理论还是中医看法，我们不难看出，人的一生，都难以预防与“毒”的不期而遇。



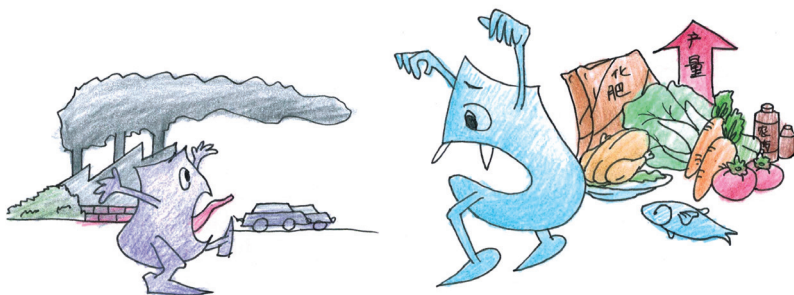
六、毒素从哪儿来

概括地说，毒素可以划分为外来之毒和内生毒素。

外来之毒充斥日常环境，充满玄机暗藏在周遭。它们来自食物、药物、呼吸、居所等等，涵盖了衣食住行的日常所有环节。

“病从口入”已经不单指饮食习惯的不当对健康造成的不利影响，还包括某些食物中含有的致病毒素。比如含有激素的肉类、含有农药的蔬菜、酱油醋中的各种添加剂。这些食物吃进肚子，长此以往毒素就会在体内蓄积，引发糖尿病、高脂血症、高血压病、心脑血管病等慢性疾病；

看看周围人，你会发现生活水平越来越高，莫名其妙的病却越来越多，吃药更是有增无减。临床研究结果显示，人长期服用药物会使药毒在体内大量积累。一些药物还会严重干扰人体对某些营养成分的吸收、合成、代谢和排泄等。人体一旦堆积了过多的药物残留，这些药毒就会逐渐侵蚀各个组织器官的正常机能，降低对抗疾病的免疫力，使身体逐渐走向衰弱，引发各种疾病的发生；



此外，那些来自于做饭、供暖、洗浴等各种化学燃料向空气中排放大量的污染物，工厂和各类矿场在生产活动中向空气排放的污染物，交通运输工具排放的尾气等等；

潜伏在你身边的，来自生活中电视机、洗衣机、电冰箱、电脑、手机、微波炉等家用电器产生的噪声和辐射，室内的装修材料、各种家具、厨具、清洁剂、消毒剂、杀虫喷雾剂等产生的有害气体，室内的各种装饰品、地毯、沙发、被褥、衣物、毛绒玩具中，以及饲养的花鸟鱼虫和猫狗宠物上会寄生各种细菌和寄生虫；

甚至是被称作生命之源的水，随着工业发展带来的水污染都已经成了世界性的问题。

在这样毒的世界，你还敢说你身处的环境都是干净的吗？

这样的外来之毒，又怎会不产生内生之毒？

七、细胞代谢产生“内毒”

其实，除了外围环境的毒，人只要活着，就有废物产生，就会有毒素。

在中医看来，体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对我们的身体和精神会产生不良作用的物质，这些都可以称为身体细胞代谢出的“毒”，例如：自由基、胆固醇、尿酸、乳酸、瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。

我将人体比作是一个既庞大又精密的机器，每一个零部件的正常工作对健康而言都是非同小可、至关重要的。但同时，它们在不停工作的过程中，日积月累也会代谢出一些垃圾毒素，这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，然后由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起衰老，人生病也就不奇怪了。

按照日常排毒的次序来分析内生毒素，首先是肝。

肝脏是人体非常重要的排毒“选手”，肝脏有代谢脂肪、蛋白质、糖等重要营养物质的功能，代谢时将产生一系列代谢废物。若你已经是糖尿病患者或者是一位有家族遗传史的糖尿病高危易感准患者，这些废物不能及时排出体外，就会形成内生毒素。

其次是，肾。

肾脏如同一个人体的“精密过滤器”，它每天要处理约170公斤的血液，它能分辨过滤有用物质，并将这些有用物质重新输回血液，而将多余水分及废物转化为尿液，经膀胱及尿道排出体外。如果人体机能下降，废物不能完全排出体外，就会形成内生毒素。

再次是，肺。

肺是人体进行气体交换的重要器官，它将新鲜的氧气输送到血液，供给各器官、组织、细胞所需要，并将二氧化碳等废气排出体外。如果人体正常代谢能力下降，废物不能完全排出体外，也会形成内生毒素。

然后是，肠。

研究表明，粪便中的细菌约占粪便总量的20%~30%，有害物质竟达20余种，其中包括硫化氢、氨气、沼气、二氧化碳等有害气体，苯类、吲哚、肉毒杆菌、甲酚、丁酸等以及一些对人体有害的重金属盐

