

三奇堂 养生与健康丛书

张敏 文娜 编著

养生降糖法

YANG SHENG JIANG TANG FA

糖尿病人群必读

TANG NIAO BING REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书

SAN QI TANG

养 生 降 糖 法

——糖尿病人群必读

张 敏 文 娜 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生降糖法: 糖尿病人群必读 / 张敏, 文娜编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2005. 7

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-697-8

I. 养… II. 张… III. 糖尿病 - 防治 - 普及读物
IV. R587.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058390 号

养生降糖法——糖尿病人群必读

编 著: 张 敏 文 娜

责任编辑: 吕建伟 谢 冰

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开

印 张: 6

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1 - 7000

定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-697-8/R · 690

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山
图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟
高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性病患者率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有两种：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快乐乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光



前 言

糖尿病是一种慢性进行性疾病，是随现代生活方式发展而增多的一种“富贵病”、“文明病”。而且随着社会的发展、经济水平的提高，糖尿病也越来越“年轻化”。据统计全世界糖尿病患者已超过 2 亿，美国在二十世纪 90 年代初糖尿病患者已占总人口的 28%，达 700 万人之多，每年所需医疗经费高达 920 亿美元。我国的发病情况也不容乐观，仅近 10 年来糖尿病的发病率已增长了 5 倍，患者总数突破 3000 万。糖尿病又是一种终身性疾病，因其并发症多，致残、致死率高，严重危害人们的生命和生活质量。同时糖尿病患者饮食上和生活

活上具有特殊的需求，更需要引起家庭乃至全社会的普遍关注。

我国二千多年前古代医学典籍《黄帝内经》中就有消渴病的记载，东汉时期张仲景《伤寒杂病论》列有专门方药。虽然人类在防治糖尿病的历程中不断取得新成就、新进展，尤其以二十世纪20年代胰岛素的发现与应用，为糖尿病的治疗开辟了划时代的里程碑，但迄今为止，还远未能根治这一疾病。应当看到，糖尿病高发人群是伴随食品丰富、交通便捷、机械化程度高，以及激烈竞争、生活节奏加快，人们生活节律改变、体力劳动减轻、精神压力增大等等，这种高度“现代文明”化的生活方式是滋生糖尿病的主要客观因素。

有鉴于此，我们编写了这本旨在普及糖尿病防治知识的册子，立足突破传统的重治轻防观点，转换为寓治于防、寓治于养的新理念。重点使读者认识到，随着近代医学的发展，糖



尿病已成为一种可以被控制的疾病。对待糖尿病应持的态度是：一要重视，二不畏惧。要做到这两点，首先要对糖尿病这一复杂的内分泌代谢疾病有一定的理论认识与应对策略，对糖尿病的治疗及可能出现的问题做到心中有数。既然糖尿病将伴随患者一生，对糖尿病知识的学习也应该经常化，做到温故而知新。特别要掌握合理的日常调养方法和及时得到专家的指导，只要正确认识，认真对待，糖尿病患者同样可以享受和健康人一样的生活，同样可以达到与正常人群一样的寿命。

编 者



目 录

熟悉的陌生人	(1)
你了解糖尿病吗	(6)
富裕的效应	(6)
糖尿病是怎么一回事呢	(9)
糖尿病的种类	(12)
一个关于胰岛素的传奇故事	(12)
伸向年轻人的黑手	(17)
糖尿病的临床表现	(19)
第一个发现“尿甜”现象的人	
——追溯糖尿病的历史	(19)
“三多一少”的典型临床表现	(21)
糖尿病的发病征兆与并发症	(23)
“不速之客”的造访	(23)

糖尿病的易感人群、检查诊断与预后 …	(29)
“代价”	(29)
诊断“四步曲”	(33)
一生 + 双重的叮嘱	(37)
消渴的中医认识及辨证	(40)
从世界之最说起	(40)
为伊“消”得人憔悴	(42)
糖尿病的治疗	(48)
“五套马车”的治疗方案	(48)
健康需要“防微杜渐”	(54)
药物治疗	(56)
从“对症下药”说中医治疗消渴	(63)
返朴归真的自然疗法	(79)
饮食疗法	(80)
“以食平病”话药膳	(101)
运动疗法	(128)
“不须忧老病，心是自医王”	(135)
针灸与推拿	(140)
做自己的保健医	(145)



糖尿病的自我监测	(147)
不要“糖”而慌之	(150)
糖尿病患者不是越瘦越好	(155)
心急吃不了热豆腐	
——降糖药不宜过量	(156)
相关小常识及注意事项	(158)
“黎明现象”	(158)
“苏木杰现象”	(158)
警惕“蜜月期”	(159)
糖尿病患者的“第六架马车”	
——亲情与责任	(160)
糖尿病患者开车要当心	(163)
也谈“相如之渴”	(165)
糖尿病患者与烟酒	(166)
糖尿病患者泡温泉不宜久	(168)
糖尿病保健歌谣	(169)



熟悉的陌生人

首先介绍一些当代名人，他们中的一些人您可能已经十分熟悉，但这些熟悉的人却有着不被人所知的一面，那就是他们都患有糖尿病。

他们凭借自己超凡的毅力和才能，在与命运抗争的同时，分别在各自的行业领域里取得了傲人的成就。

◎ 肯·道格尔

曾因患有1型糖尿病（胰岛素依赖型糖尿病）而被美国财政部辞退的肯·道格尔经过7年的不懈努力，通过法律手段再次成为财政部环境保护局的特别代理人。

由于他的事迹，美国财政部不再拒绝那些工作出色的糖尿病患者，所有的职位均向糖尿病患者敞开。



◎ 黛拉·丽丝

72 岁的黛拉·丽丝是美国最受欢迎的黑人女歌星、影星之一，她出现在黄金时段的电视节目里，是美国第一位自己主持对话节目的黑人女性。

黛拉·丽丝患有 2 型糖尿病（非胰岛素依赖型糖尿病），但你决不会听到她对生活有任何的抱怨，她的成功经历了漫长而艰苦的奋斗。

在她名为“为之改变”的黛拉·丽丝语录中有这样一句话：“仅仅因为糖尿病，不会让一个人注定成为牺牲品，但是你必须做出选择，改变观念。”

◎ 哈莉·贝瑞

美丽的哈莉·贝瑞不仅赢得了奥斯卡影后的荣誉，还被选为“全球最漂亮的人”。对这位黑白混血儿来说，似乎前途一片光明。但其实她还得每天和糖尿病作战。

20 多岁时，医生检查出她有糖尿病，必须注射胰岛素。不久之后，一位医师建议她采取食物疗法，再加上口服药剂和胰岛素剂补充。就这样坚持至今，哈莉·贝瑞依然保持美丽动人。

◎ 雷德格罗夫

在悉尼奥运会赛艇四人单桨项目发奖仪式上，



国际奥委会主席萨马兰奇亲自赶来颁奖，这是因为获奖者是他最推崇的运动员——连续五届蝉联该项目奥运会金牌的英国老选手雷德格罗夫。

雷德格罗夫，这位现代奥运会历史上最出色的赛艇选手，在被诊断出糖尿病后，凭借超凡的毅力战胜病魔，不仅正常地生活，而且使自己的体育生涯再次绽放异彩。

◎ 盖瑞·霍尔

这位来自美国俄亥俄州的顶级自由泳选手，在亚特兰大奥运会上获得了4枚金牌。这是在他被诊断出患有糖尿病后没有放弃体育锻炼的成果。在奥运会上，他不仅展示了自己的高超泳技和肌肉曲线，还亲吻了自己的两块肱二头肌，让人看出他是多么乐观自信。

◎ 尼克尔·约翰森

这位1999年的美国小姐是带着胰岛素泵生活、工作并走向公众舞台的。曾经像很多大学二年级的学生一样，尼克尔满怀希望地开始新学期的生活，但不久她开始无精打采、体重减轻、情绪烦躁。当最终被诊断出患了1型糖尿病时，她既恼怒又困惑。后来她终于控制住自己的情绪，并开始使用胰岛素