

一周学会 中医自治糖尿病

孙纪更 著



華齡出版社

一周学会中医自治 糖尿病

孙纪更 著

华龄出版社

责任编辑：高志红

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

一周学会中医自治糖尿病/孙纪更著. —北京：华龄出版社，2005.9

ISBN 7-80178-287-9

I. 一... II. 孙... III. 糖尿病—中医疗法
IV. R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106891 号

书 名：一周学会中医自治糖尿病

作 者：孙纪更 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：6.375

字 数：180 千字 印 数：1~3000 册

定 价：22.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445（发行部）

传真：84039173



孙纪更 北京圣天方医药研究院院长，兼北京净宝圣方医药研究所所长及北京华草圣方生物技术应用研究所所长。自1989年始，一直致力于中医的临床及理论研究，著有《大中医说前列腺》、《一周学会中医自治前列腺病》专著及其他论文10余篇，并开创性地提出了“大中医平衡理论”及“补虚化瘀治疗慢性病”的中医思想，极大地丰富了祖国中医的实践理论，对多种慢性病及顽固性疾病的中医治疗具有巨大地指导及发展意义，受到了中医界广泛地认同及赞扬，尤其在糖尿病及男性前列腺疾病方面更是多年来的主攻方向，并取得了一系列研究成果。

治疗糖尿病必须依靠中医来完成

(前言)

糖尿病是21世纪人类健康面临的巨大威胁。随着人类寿命的延长及医学检测手段的日益发达,越来越多的人被测知血糖增高,并确诊患上糖尿病,于是便开始了漫长的求治和恐怖的恶梦……

西医先进的检测手段使我们首先获得了病情的信息,也由此得知患糖尿病的标志多为血糖升高。那么,在西医的引导下,人们治疗糖尿病的所有目的便围绕着控制及降低升高的血糖(当然也包括相关的其他指标),人们更相信指数的降低即标志着疾病的康复。随着西医优降糖、降糖灵,甚至胰岛素的使用,绝大多数患者的血糖的确被控制在了一个较好的稳定水平。然而,随着时间的推移,患者的体质仍在日益恶化,各种并发症开始陆续出现,致残致死的现象接踵而至,现实再次打破了人们美好的愿望及善良的坚守。

糖尿病真是不治之症?!

我们并不否认西医对糖尿病深入而精确的研究,更不否认西医在糖尿病辨病上的科学手段(血糖检测),以及西医在血糖控制上的有效性并对糖尿病治疗上的重要意义及贡献。然而中医决不会把治疗糖尿病这个系统疾病,仅仅局限在对血糖等几个指数的控制上。我们治疗的对象是一个活生生的患病之体,是一个复杂的高级生命体。我们必须认识到治疗的根本目的是保障人体的康复及生命生活质量的提高,而不仅仅是指数的提示,这就需要我们从一个人的整体健康来看待这个疾病,这就需要我们具有辨“证”施治的医学观念。

这也正是人们通常所指的“西医辨病,中医辨证”,西医辨病即是明确指出所患疾病的位置及其突然表现了哪些病理变化,治疗上则针对此点开始展开;中医辨证则是将人们出现的各种症状加以汇总归纳,最后将其定型为某种病情状态,然后以整体观的思想对整个人“对证治疗”。包括西医对疾病的检测及认识,

中医亦同样将其列为辨证的一个症状来看待，因此在糖尿病的治疗上，就绝不会仅仅单纯围绕血糖升高这一个指数来进行施治。

这就是中医为什么可以理解或接纳西医在糖尿病治疗上使用药物降糖，但绝不会认同此即为治疗糖尿病的全部。因为，西药降糖只能改变这个整体疾病状态的一部分，而糖尿病在中医上首先是立型为“消渴证”，降低血糖也仅是治疗消渴证的一个方面。而主宰消渴证的基本病机，中医的认识则为阴虚、气虚、血瘀这三大病机，它们贯穿于糖尿病发生发展的始终，血糖升高只是这三个病机共同作用下的一个病变而已。因此要想真正治疗糖尿病，则必须以养阴、补气、化瘀这三个基本手段来完成，这也正是运用中医“补虚化瘀法”的良好体现之机。

“补虚化瘀法”在糖尿病治疗中的使用，可以说是中医治病众法中的最佳方法之一，它不仅符合了糖尿病的气阴亏虚及血瘀证的同步治疗要求，而且因为“补虚化瘀法”的五个使用原则在糖尿病上的淋漓体现，真正诠释了中医“治病求本，辨证施治”的核心思想。该法的使用，既可以达到西医对血糖降低这一指数的基本要求，更可以将糖尿病在该法的指导下，辨证细分，细化出滋阴化瘀、益气养阴、滋阴潜阳、补气化瘀、补气降糖、扶正祛邪等多种方法；并选择出相应的特别中药组合，分别针对阴虚血瘀证、气阴两虚血瘀证及阴阳俱虚血瘀证等不同证型的糖尿病及并发症的治疗，彻底实现治病求本、彻底康复的目的。

因此说，想真正治疗糖尿病，依靠中医是一条行之有效的途径，而中医的“补虚化瘀法”则更是其根本方法之一。

内 容 提 要

笔者在本书中以祖国医学整体观及辨证施治两大原理为统领，以洞悉糖尿病病因病机为契机，以“补虚化瘀法”为核心疗法，体现了辨病溯源，明证荐方，依书解惑，依方愈疾的“医者济人，光大中医”的思想。

首先，笔者结合多年的中医科研及临床经验，认识到“本虚血瘀”乃是导致诸多慢性疾病与顽固性疾病的病发之源，糖尿病亦属此列；明确提出“补虚化瘀法”为治疗糖尿病的根本疗法之一。

其次，本书重点解析了中医对消渴病之深层认知及“补虚化瘀法”康复糖尿病必须坚守的“五大原则”，由此确立了中医治愈此疾的全新标尺，为广大患者及各方医家理性施治、辨证择方奠定了理论基础，拓宽了治疗思路。

尤其本书对糖尿病本病呈现的三大中医证候，即阴虚血瘀证、气阴两虚血瘀证、阴阳俱虚血瘀证，作了全方位的辨证论治；并对糖尿病最易引发的八大慢性并发症之临床症状、诱病机理、施治原则、治疗方案予以分类解析及成方诠释。笔者不固守，不藏技，将多年的科研心血及潜修医果，以“病案剖析，成方自荐”之形式无私馈赠给广大糖尿病患者，使患者一书在手，即能以症辨证，依证取方，以达到依方自治的目的。

同时，笔者不拘泥于中医一家之言，一并撷取现代医学之华萃，兼容并包，祛粗存精，将饮食疗法、运动疗法、西医常规用药方略及糖尿病患者日常注意事宜均作了详实说明，以利广大患者全面了解，自我保健，科学求治。

此书是一本真正面向糖尿病患者自阅自治，自我康复的中医科普读物。

另外，因受专业水平及时间所限，本书之观点及文字不当之处在所难免，敬请医界同仁及广大读者不吝指正。

书中所列药方，使用时请遵医嘱。

目 录

第一章 中医基础理论及“补虚化瘀”疗法	1
第一节 中医基础理论发展概要	1
第二节 中医基础理论的主要内容及特点	2
第三节 整体观与辨证施治下的“异病同治”与“同病 异治”	6
第四节 中医治疗慢性疾病之“补虚化瘀法”介绍	8
第二章 中医对消渴病的认识	26
第三章 辨证施治糖尿病之法——“补虚化瘀法”介绍	38
第四章 “补虚化瘀法”辨证治疗糖尿病本病的自治参考	45
第一节 阴虚血瘀证	47
第二节 气阴两虚血瘀证	53
第三节 阴阳俱虚血瘀证	60
附：第四节 单味药典说明	64
第五章 糖尿病及慢性并发症的“补虚化瘀”疗法的 自治参考	82
第一节 中医对糖尿病慢性并发症的虚瘀认识	82
第二节 现代医学对糖尿病慢性并发症的认识	83
第三节 “补虚化瘀法”治疗糖尿病肾病	92
第四节 “补虚化瘀法”治疗糖尿病及并发神经病变	97
第五节 “补虚化瘀法”治疗糖尿病及糖尿病眼部 并发症	101
第六节 “补虚化瘀法”治疗糖尿病性心脏病	106
第七节 “补虚化瘀法”治疗糖尿病脑部病变	110

第八节	“补虚化瘀法”治疗糖尿病足病	113
第九节	“补虚化瘀法”治疗糖尿病性皮肤病变	117
第十节	“补虚化瘀法”治疗糖尿病性高血压	120
第六章	糖尿病的饮食疗法	125
第一节	饮食疗法的基本原则及使用要点	125
第二节	糖尿病质控食疗体系	129
第三节	三大营养物质的使用	132
第四节	常用食物选择指南	135
第五节	重症糖尿病饮食	139
第六节	中医食疗方法介绍	142
第七章	糖尿病的运动疗法	148
第一节	正确认识运动对糖尿病的影响	148
第二节	糖尿病人如何运动	151
第三节	糖尿病患者的气功疗法	154
第四节	糖尿病人的自我推拿按摩	162
第八章	西医对糖尿病的药物治疗简介	165
第一节	口服降糖药	165
第二节	胰岛素	174
附：第三节	学会看辅助检查报告单	188
参考书目		197

第一章

中医基础理论及 “补虚化瘀”疗法

第一节 中医基础理论发展概要

具有数千年悠久历史的中国医药学，是中国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，也是中国优秀文化的一个重要组成部分。受中国古代哲学思想的影响和指导，经过长期的医疗实践积累，并与其他学科互相渗透，已逐渐形成并发展成为独特的医学理论体系，对各种疑难杂症的治疗形成了独特的见解和方法，为世界人类的健康保健做出了巨大的贡献。

早在战国至东汉时期，《黄帝内经》和《难经》的问世，标志着中医已由单纯积累经验阶段，发展到系统的理论总结阶段，为中医学的发展提供了理论指导和依据。张仲景的《伤寒杂病论》提出了包括理法方药在内的辨证论治原则及诊治外感热病和内伤杂症的方法，成为我国临证医学的经典著作。而《神农本草经》系统论述的中药学理论，则为后世中药学的发展奠定了基础。

魏晋南北朝时期，医学理论进入系统整理阶段。王叔和撰写现存最早的脉学专著《脉经》。皇甫谧编撰《针灸甲乙经》，是现存最早的针灸学经典著作。陶弘景在《本草经集注》中进一步阐述中医药理论。雷斅编写的《雷公炮炙论》，则是一部专论药物炮炙理论和方法的专著。

隋唐五代时期，中医理论体系得到充实和发展。杨上善的《黄帝内经太素》，成为现存最早的《内经》注本。王冰则在《补注黄帝内经素问》中，对《内经》有关理论作了精辟阐述和发扬，所补运气七篇，成为后世运气学说之本。巢元方的《诸病源候论》，则是现存最早的病因证候学专著。而孙思邈的《千金方》，从基础理论到临床各科，都作了较全面的论述。

宋金元时期，中医理论体系有了很大的发展。陈无择提出著名的“三因学说”，完善了中医的病因说。张元素提出较系统的“脏腑辨证说”，并倡导药物归经理论。金元四大家更在《内经》基础上，提出各自不同的学术主张，极大地推动了中医基础理论的发展。如刘完素的“火热论”，张从正的“攻邪论”，李冬垣的“脾胃论”，朱丹溪的“相火论”和“阳有余阴不足论”，对后世医学产生了深远的影响。

明清时期，赵献可提出“命门学说”，丰富了中医藏象学说的内容。李中梓有关“肾为先天之本，脾为后天之本”的论断，应用迄今。吴有性对瘟疫病因、传播途径的阐述，是理论上的一大突破，叶天士、吴鞠通等温病学家成立的“卫气营血”和“三焦”辨证，使温病成为自成体系的一门学说。而王清任的《医林改错》则发展了“瘀血致病”的理论，在临床实践中更具有了巨大的实用意义。

第二节 中医基础理论的主要内容及特点

一、中医基础理论的主要内容

中医基础理论是指导中医预防医学和临床医学的理论基础，涉及中医学的哲学基础，包括中医对正常人体的认识，对疾病的

认识,对养生康复和诊疗疾病的原则等内容。

中医基础理论的内容十分丰富,主要包括精气神,阴阳、五行,藏象经络,气、血、津液,病因病机,防治原则等。

精气神和阴阳五行学说是中国古代的哲学理论。精气神学说认为,世界是物质的,是阴阳二气相互作用的结果,一切事物都是气运动的结果,气运动不息,变化不止。世界是气的产物,万物的运动都是气运动的体现,万物的变化都是气变化的结果。因此,精气神学说是世界本原的一元论。阴阳学说认为,世界上任何事物都可以分为阴和阳两个方面。阴和阳是相反的,但是阴阳双方中的任何一方,都不能离开对方而单独存在,所以又是互根的。阴阳双方在事物中所占的量和比例,不断地消长变化,当阴占优势时,事物的整体性质属阴,反之则属阳,所以阴阳是可以互相转化的。阴阳学理论认定世界上一切都可一分为二,故其是对世界本原持二元论的学说。五行学说认为,世界是由木、火、土、金、水五类物质组成,这五类物质之间存在着相生相克两种关系,正由于事物间的相生和相克,才维持着宇宙万事万物的动态平衡,故五行学说是认识世界本原的一种多元论。这三种哲学思想,对中医影响极大,已渗透到中医的所有领域,成为中医的哲学基础。

藏象和经络学说以研究人体五脏六腑、十二经脉等的生理功能、病理变化及其相互关系,脏腑经络与外环境的密切联系为主要内容。其中,藏象学说在古代解剖基础上,按照脏腑的生理功能特点,分为五脏(肝、心、脾、肺、肾)、六腑(大肠、小肠、膀胱、胃、胆、三焦)、奇恒之腑(脑、髓、骨、脉、胆、女子胞)三类。它们虽然是独立的脏器,但在机体的生命活动中,则是互相结合、相互协调,构成脏与脏、腑与腑、脏与腑,以及脏腑与形体诸窍的一个整体。脏腑虽深藏于体内,然其功能的盛衰却能通过经络反映在体外的一定部位,而通过

这些外部征象的观察,则又可进一步了解脏腑活动的规律及其相互联系。故经络学说认为,在生理情况下纵横交错分布于体内、体表的经络,是运行全身气血,联络脏腑、肢节、筋节、皮肤,沟通人体上下的通道。而在病理状态下,经络也成为传递病邪、反映病变的途径。这样,经络就在诊断和治疗中被赋予了特殊重要的意义。

气血津液学说是研究人体基本生命物质的生成、输布及其生理功能的学说。中医认为气、血、津液是构成人体的基本物质,也是维持人体生命活动的基本物质。气是不断运动的、极其细微的物质,血是循行于体内的红色液体,津液是人体一切正常水液的总称。气、血、津液是由人体脏腑生理活动所产生,又为脏腑经络进行生理活动提供所必须的物质和能量,故也是脏腑经络功能活动的物质基础。

病因病机学说主要阐述各种致病因素的性质、特点、所致病症的临床表现,以及疾病发生、发展、变化和转归的机理。中医把病因分为外感病因、内伤病因、病理产物形成的病因和其他病因四类。外感病因是指来源于自然界,多从肌表、口鼻侵入人体而发病者,包括风、寒、暑、湿、燥、火六种外邪病邪和具有强烈传染性的疠气。内伤病因是指因人的情志或行为不循常度,直接伤及脏腑而致病者,包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情和过劳、过逸、饮食失宜等。病理产物形成的病因,是指在疾病过程中形成的病理产物,也能成为其他病的致病因素,如湿、痰饮、瘀血等。其他病因则包括外伤、药邪等。病机可分为基本病机和系统病机两部分。基本病机主要指邪正盛衰、阴阳失调、气血津液失常三者,这是在任何疾病中都会出现的最基本的病机。系统病机包括脏腑病机、经络病机、形体病机、诸窍病机和外感热病病机,这是基本病机在人体不同部位或不同病种中的具体表现。

防治原则是指防病的基本法则。中医强调预防为主，主张“治未病”，这对控制疾病的发生、发展具有重要意义。治疗法则主要包括治病求本、扶正祛邪、调整阴阳，以及因人、因时、因地制宜等。

上述内容，是中医学理论体系的重要组成部分，是来自实践，又转而指导实践的基本理论。

二、中医基础理论的基本特点

中医学的理论体系是经过长期的临床实践，在中国古代哲学思想的指导下逐步完成的，这一独特的理论体系有两个基本特点，即整体观念和辨证论治。

所谓整体观念，就是以统一性和完整性来认识事物和事物间的联系。中医从这一观念出发，认为人体是一个有机整体，人体结构的各个部分都不是孤立的。诸如脏、腑、皮、肉、筋、骨、脉等形体组织，口、鼻、舌、目、前后二阴等五官九窍，通过经络都能互相联系，成为不可分割的一个有机整体。在生理情况下，人体各脏腑、组织、器官互相联系，共同完成人体统一的机能活动。而在发生病变时，则又可互相影响。同时，中医又认为人与自然环境有密切联系。人类正是在能动地适应自然环境和改造自然环境的过程中，维持着机体的正常生命活动。因此，整体观念贯穿于中医的生理、病理、诊断、治疗等各个方面。

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则。辨证，就是将望闻问切四诊所收集的资料、症状和体征，通过分析、综合辨清疾病的原因、性质、部位和邪正之间的关系，概括判断为某种“证”。论治，则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。因此，辨证论治的过程，就是认识疾病和处理疾病的过程，也是中医学的基本特点。

第三节 整体观与辨证施治下的“异病同治”与“同病异治”

从前一节中，我们已知中医基础理论的基本特点即是整体观念和辨证论治。

整体观念即强调人体为一个有机整体，在生理上是由肝、心、脾、肺、肾五脏，胃、小肠、大肠、三焦、膀胱、胆六腑，皮、脉、肉、筋、骨五体，眼、耳、口、鼻、舌、前阴、肛门等诸窍共同组成的。虽各有不同的生理功能，但它们之间不是孤立的，而是相互联系的。形成以五脏为中心，配以六腑，联络五官、五体、九窍等系统，并通过经络纵横广泛分布，以贯通内外上下，运行气血津液，滋养并调节各组织器官的活动，所以说人体是一个有机整体，如食物消化、吸收与排泄过程，必须依赖胃的腐熟，脾的运化和大肠的传导功能。而水液代谢则是由脾的运化，肺的通调水道和肾的输布排泄功能共同完成的。

人体的这种整体活动，是保证机体健康的基本条件，若某一局部发生病变，不仅可导致该部的功能障碍，而且可引起相关脏器或全身组织器官的功能失调。如脾胃为后天之本，脾胃升降失常，则运纳无权，进而致使全身脏器失常，身体虚弱。心主血，肺主气，血赖气而行，气需血以载，肺气膈郁，可使心血运行不畅，而心血瘀阻，亦可致肺气郁滞。五脏精气不足，都可使与之相关的组织器官功能减退，出现各种症状，如肾阴不足，则见头晕耳鸣，或腰膝酸软。由于人体各组织器官在生理和病理上是相互联系，相互影响的，这就决定了在诊治疾病时，可通过五官、形体、脉色等外在变化，了解和判断内在脏腑的病变，以确定阴阳气血等病理变化，在治疗上，从局部病变看到整体病证，采用相应的整体对“证”治疗。

“证”——是机体在疾病发展过程中某一阶段的整体病理概括，它包括疾病的内在病因，病的部位，病的性质等，反映了疾病发展过程中病理变化的全面情况，辨证就是将望、闻、问、切四诊所收集的症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的根本，然后概括为前后二阴。

论治，则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法，它是确定治疗方法的前提和依据，论治是辨证的目的，两者之间不可分割。

辨证论治作为指导临床诊治的基本法则，能清楚地看到病与证的关系，它既注意到一种病可以出现不同的证，又注意到不同的病可以出现相同的证，因此在临床治疗上，从“病”和“证”的关系而言，就有了“同病异治”和“异病同治”两种情况。

“同病异治”是指同一疾病，由于病因病机不同，其证亦不同，因而治法也不同，如感冒，中医可分辨为风寒型、风热型、暑湿型等，因其治疗上讲求辨证治疗以求其本，故治疗上分别采用了祛风散寒、疏风清热、清暑化湿等治法。而西医在感冒上的治疗则以“症”施治，多为单一方法，即控制及消除症状，依靠自身免疫力对抗来康复，若病邪过盛或自身体虚难耐，身体发炎，则往往增加抗生素来帮助抵抗。

“异病同治”则是指不同的疾病在其发展过程中，若出现相似的证候或由于病机相同，导致体内多个器官及功能出现不同表现的病理反应时，可采用相似的方法来治疗，如久泄脱肛、胃下垂、子宫脱垂等不同疾病，因均表现为中气下陷证，就此虚证而言，仅用升提中气法一法治疗即可。

而在糖尿病及其复杂的并发症上，则更是需要辨清证候，灵活掌握“同病异治”及“异病同治”的辨证施治原则，如在糖尿病本病的治疗上，根据其发病种类及程度，可将其辨证分型为“阴虚血瘀”、“气阴两虚血瘀证”及“阴阳双虚血瘀证”三种不