

图



常见病自然疗法丛书

说

糖尿病



总主编 / 王海泉

孟迎春

主 编 / 崔仁明

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

糖尿 病

主 编 崔仁明

副主编 王玉贞

编 委 孙秀兰 王 涛 任光伟 宋秀娟 贺 军

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/崔仁明主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07586-4

I. 糖… II. 崔… III. 糖尿病—自然疗法—图解

IV. R587. 105—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040863 号

图说常见病自然疗法丛书

糖 尿 病

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 崔仁明

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010—67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010—67605754 010—65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 6.75

字 数: 255 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07586-4/R·7587

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010—87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



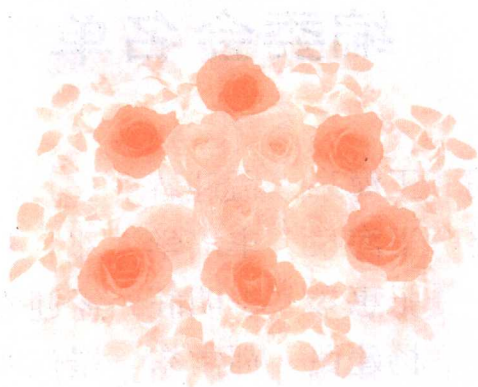
内容提要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册,此为其中之一。本书主要以图文并茂的形式介绍了糖尿病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用,以及糖尿病的运动、音乐疗法,心理调护、预防知识。该书集知识性、趣味性、实用性为一体,以文解图,以图说文,方法易学实用,可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		



● 图 说 常 见 病 自 然 疗 法 丛 书 ●

糖尿病

前

随

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识糖尿病 2
- 第二节 糖尿病的病因与发病机制 17
- 第三节 糖尿病的诊断与分类 22
- 第四节 糖尿病的西医药治疗 26
- 第五节 中医学对糖尿病的认识 35

41

第二章 经络与腧穴

- 第一节 认识经络与腧穴 42
- 第二节 治疗糖尿病的常用穴位 45

53

第三章 糖尿病的按摩疗法

- 第一节 糖尿病常用按摩手法 54
- 第二节 糖尿病常用按摩法 62

73

第四章 糖尿病的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治糖尿病基础 74
- 第二节 糖尿病常用拔罐法 78

83

第五章 糖尿病的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治糖尿病基础 84
- 第二节 糖尿病常用刮痧法 87

糖 · 尿 · 病

图说常见病自然疗法丛书

93

第六章 糖尿病的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 94
- 第二节 糖尿病常用中药 97
- 第三节 糖尿病常用方剂及偏方验方 101

111

第七章 糖尿病的贴敷疗法

- 第一节 贴敷防治糖尿病基础 112
- 第二节 糖尿病常用贴敷法 116

121

第八章 糖尿病的熏洗疗法

- 第一节 熏洗防治糖尿病基础 122
- 第二节 糖尿病常用熏洗法 126

131

第九章 糖尿病的针灸疗法

- 第一节 针灸防治糖尿病基础 132
- 第二节 糖尿病常用针灸法 136

141

第十章 糖尿病的饮食疗法

- 第一节 食疗防治糖尿病基础 142
- 第二节 糖尿病的饮食宜忌 148
- 第三节 糖尿病常用药膳 154

165

第十一章 糖尿病的运动疗法

第一节 运动与糖尿病 166

第二节 糖尿病常用运动疗法 170

177

第十二章 糖尿病的音乐疗法

第一节 音乐与糖尿病 178

第二节 糖尿病常用音乐疗法 181

187

第十三章 糖尿病的心理调护

第一节 糖尿病与心理问题 188

第二节 糖尿病的心理调护 191

199

第十四章 糖尿病的预防

图说常见病自然疗法丛书

糖尿病

第一章 概述

- 第一节 认识糖尿病
- 第二节 糖尿病的病因与发病机制
- 第三节 糖尿病的诊断与分类
- 第四节 糖尿病的西医药治疗
- 第五节 中医学对糖尿病的认识

1

第一节

认识糖尿病

随着科技手段的发展,人们的体力活动逐渐减少;生活节奏的加快,使得人们精神过度紧张;生活质量的提高,使得蛋白质、脂肪的摄入提高;加上人口老龄化等原因,使俗称为“富贵病”的糖尿病成为一种常见病、多发病。

糖尿病是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的内分泌、代谢紊乱。尿糖很多固然说明可能有糖尿病,但尿糖阴性也不能说没有糖尿病的可能,关键在于血糖的水平(图1-1)。按照世界统一标准,空腹血糖等于或高于 7.0mmol/L ,或餐后两小时血糖等于或高于 11.1mmol/L ,即可诊断为糖尿病。高血糖是由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用缺陷,或两者同时存在而引起的。血液中所含的葡萄糖,称为血糖。正常人的血糖来源于饭后食物中的糖消化成的葡萄糖(主要来源),肝脏储存的肝糖原分解成葡萄糖(空腹来源)和蛋白质、脂肪及肌肉生成的乳酸通过糖异生过程变成葡萄糖。



▲ (图1-1)

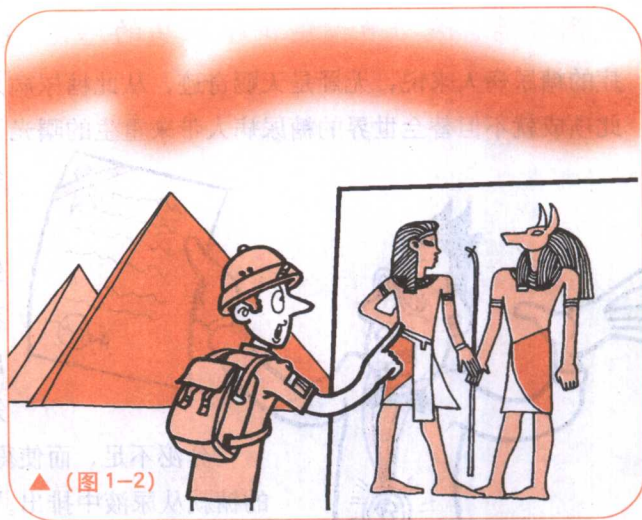
血糖在细胞中氧化分解成二氧化碳和水,同时释放大量能量供人体消耗,还可以肝糖原、肌糖原、脂肪形式储存起来,以备不时之需。胰岛素分泌不足或胰岛素作用缺陷,一方面使葡萄糖在肝、肌肉及脂肪组织内利用减少,另一方面肝糖输出过多,以致造成血循环中的葡萄糖升高。

糖尿病人除了葡萄糖代谢紊乱外，还存在蛋白质、脂肪代谢异常。长期的高血糖、高血脂、血液高凝高黏、内分泌失调，特别是高胰岛素血症，尤其是动脉硬化和微血管病变，病程日久可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管、胃肠等组织器官的慢性进行性病变，引起功能缺陷及衰竭，如糖尿病心脏病、糖尿病性肾病、糖尿病性周围神经炎、糖尿病眼病、糖尿病足等，使人们健康水平和劳动能力大大下降，给病人和其家属的生活、工作和学习带来不便，且身心疲惫，困扰终身。病情严重时可发生急性代谢紊乱，例如酮症酸中毒、高渗性昏迷、低血糖反应等，往往危及生命。

一 糖尿病的历史渊源

糖尿病的发现可追溯到公元前的时代。

古埃及早在公元前1500年，就有关于糖尿病的简单描述，之后在希腊、罗马、印度等地，都发现了先人对糖尿病的记载（图1-2）。在中国较具体正式的文献则见于东汉名医张仲景的著作《金匱要略》。书中有对糖尿病



▲（图1-2）

症状的诸多描述，如记载“消谷、饮一斗、小便一斗”的“三多”症状，并将这种病症称为“消渴症”；后世许多医学著作中也多有记述，如隋朝《古今录验方》：“渴而饮水多，小便数……甜症，皆是消渴症也”，并且根据中医学理论确立治则治法、辨证处方。

而“糖尿病”的学名 Diabetes 相传是公元2世纪由土耳其的阿利提斯首度提出的，它的意思是“排泄多而且甜的尿液”（图1-3），在17世纪，糖尿病便被称为“小便魔鬼”，所以早期的西方医学家是由尿液中发现这种疾病的存在，直到1776年才由多卜生（Dobson）正式从科学实验中，证明尿液中的甜味是

糖，但至本世纪初之前也都是仅止于对糖尿病表层认识，人们多围绕在尿中含糖的特征，而对于病因及对抗它的治疗方法，皆无所获，当时被宣告罹患糖尿病的病人也只能坐以待毙，消极的等待着死神的降临。

直到1920年，多伦多大学助教班亭才首次发现糖尿病的真正始作俑者——胰岛素，更进一步

在1922年成功制造出胰岛素，并且经临床验证，糖尿病患者服用之后，成功地控制了糖尿病的恶化。这对当时被视为患了不治之症的糖尿病人来说，无疑是天赐奇迹，从此糖尿病人可以坚强勇敢对抗疾病，此项成就不但替全世界的糖尿病人带来重生的曙光，更为他赢得1923年诺贝尔



奖(图1-4)。终身专心致力于治疗糖尿病的约瑟理医生，被后人尊称为“糖尿病者之父”，他曾对糖尿病提出颇精辟见解，他说：“我们知其主因是由于胰岛素的

分泌不足，而使得体内的糖运化受阻，多余的糖就从尿液中排出。”其实糖尿只是糖尿病的主要症状之一，并非所有的糖尿病患者都会排出糖尿，而排出糖尿的现象也非糖尿病患者专属的特权。

所以是否罹患糖尿病应须亲自到医院，接受专业医师的详细检查，惟有经过医院科学诊断之后，才能断定是否为糖尿病，一定不要自我判断之后，就随便吃药，这样只会延误病情，对治疗更是毫无助益。

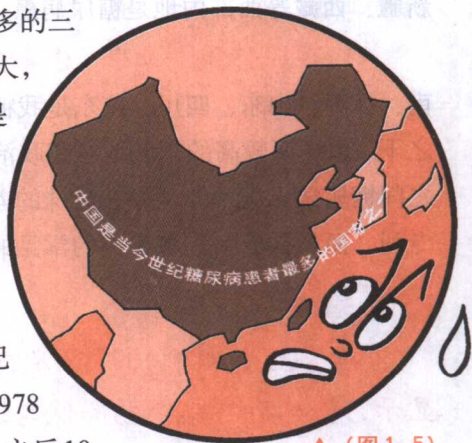
二

糖尿病的流行病学调查

① 糖尿病已经成为全球关注的健康问题

(1) 全球的糖尿病患者总数已经超过1亿人。据世界卫生组织有关资料研究表明,在20世纪80年代中期,糖尿病患者总数在3000万人左右,至90年代中期10年间,增长了4倍,达到1.2亿人,而到2005年全球糖尿病患者总量再翻一番,达到2.4亿人,年平均增长率10%左右。

(2) 中国是当今世界糖尿病患者最多的国家之一(图1-5)。印度、中国、美国是当今世界糖尿病患者最多的三个国家。主要原因一是因为人口多、基数大,二是因为糖尿病发病率高。这三个国家也是目前全球范围内各类糖尿病研究机构最多、水平最高的地区。



▲ (图1-5)

(3) 最近10年,是中国居民糖尿病患者数量增长最快的10年。中国居民的糖尿病患病率已达2.4%,总量已达3100万人。我国改革开放刚开始的1978年我国居民糖尿病患病率仅为0.6%左右,之后10年时间,患病率一直处于缓慢增长阶段,到1990年已经达到1.2%,即每百人中有一名糖尿病患者,全国糖尿病患者总量已达1440万人;自20世纪90年代以来,我国经济发展进入快速增长时期,居民糖尿病患病率也处于急剧上升阶段,1995年达到1.5%,至2000年总患病率已达到2.4%,全国糖尿病患者总量已达近3100万人。其中20岁至74岁居民的糖尿病患病率已达到3.21%,比1990年翻了一番还要高,年增长率高10%以上,平均每年净增加150万人以上。

② 中国居民糖尿病患病率的各种差异特征

(1) 地域差异

1) 从地域分布看,我国糖尿病患病率基本上呈“北高南低、东高西低”的分布特征。从南北地域差异来看,东北地区患病率较高,吉林省达到了4.5%,