

中国协和医科大学教授 博士生导师 北京协和医院中医专家倾情打造
糖尿病高危人群及糖尿病早期患者的阅读佳品

不得

糖尿病

的

中医养生法

梁晓春 孙连庆 赵 丽/编著

- 揭开中国人患糖尿病之谜
- 告诉您糖尿病的21个危险信号
- 让我们共筑抗糖尿病的大堤
- 将糖尿病扼杀在萌芽状态



 科学出版社
www.sciencep.com

不得糖尿病

的

中医养生法

科学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

近年来,糖尿病发病人数急剧上升,2006年我国糖尿病患病人数高达4000万,而糖尿病前期人群也高达3300万。糖尿病的控制,防重于治!

本书由协和医院中医专家根据多年临床经验编写而成,主要从糖尿病的预防及糖尿病的前期治疗入手,介绍了糖尿病发病的原因、糖尿病发病的早期信号以及不得糖尿病的中医养生法。全书内容通俗易懂,语言生动活泼,是糖尿病高危人群及糖尿病早期患者的阅读佳品。

需要本书或技术支持的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)转发行部、010-82702675(邮购),传真:010-82702698,E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

不得糖尿病的中医养生法 / 梁晓春, 孙连庆, 赵丽编著. —北京: 科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-03-026085-7

I. 不… II. ①梁…②孙…③赵… III. ①糖尿病—养生(中医)
②糖尿病—中医治疗法 IV. R212 R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212812号

责任编辑: 何红哲 / 责任校对: 刘 婷

责任印刷: 密 东 / 封面设计: 李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第 1 版

开本: 787mm × 1092mm 1/16

2010年1月第1次印刷

印张: 13

定价: 25.00元

前 言

近三十年来，我国经济快速发展，人民生活水平明显提高，实现了工作自动化，出现了饮食快餐化，呈现了乡村城市化，随之而来的就是糖尿病大众化。在新近召开的第7届国际糖尿病联盟西太平洋地区会议上，本地区负责人Russ Finnerty牵头的社区保健调查结果显示，大约60%的受访者为糖尿病高危人群（肥胖或具有糖尿病家族史）。国际糖尿病联盟西太平洋地区主席Gordon Bunyan明确提出：糖尿病控制，防重于治。并积极呼吁各国政府、社会各界人士都参与到糖尿病防治事业中来，其中包括政府制定相关政策、普及糖尿病防治知识、筛查和监测病情、评估高危因素及医患双方沟通信息。只有全社会群策群力，才有可能遏制糖尿病流行的势头。

祖国医学历来重视疾病的预防。早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出“治未病”的预防思想。在《素问·四气调神大论》篇记载：“……是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”“治未病”就是指疾病的预防，它有两个方面的含义：一是“未病先防”，即强调养生，预防疾病的发生；二是“既病防变”，就是要求得病之后要早期诊断和早期治疗，及时控制病情的发展，避免病情加重。

那么怎样才能远离糖尿病呢？就是要“未病先防”，对全民进行糖

尿病知识的普及和教育，使人们懂得继续保持传统的生活方式，坚持传统的饮食习惯，保持适当的体力活动以及控制体重的重要性，提高全民对糖尿病防治的认识水平。1995年世界糖尿病日的宣传主题是“糖尿病和教育，降低无知的代价”，号召全球动员起来，共同防治糖尿病。在第19届国际糖尿病联盟南非会议上，国际糖尿病联盟主席Pierre Lefebvre提出要把“无糖尿病世界”的梦想作为国际糖尿病联盟的工作目标。2008年“联合国糖尿病日”的宣传主题为“糖尿病和儿童青少年”，活动的宣传口号是“防治糖尿病，从儿童和青少年做起”、“运动健身、避免肥胖，减少糖尿病危害”、“家长和社会共同努力，预防儿童和青少年糖尿病”。

卫生部2006年公布了一组数据：目前我国糖尿病患病率约为3%，患病人数高达4000万，而血糖调节异常（糖尿病前期）的人群为3300万。有专家预计，如不采取任何措施，至2025年，我国糖尿病患者将增至6000万，同时，血糖调节异常的人群将增至5400万人。更为严重的是糖尿病在我国的发病年龄明显提前，全球糖尿病患者好发于65岁，我国则提前到45岁。因此，我们每个人都应该从自己做起，从现在做起，自觉投入到预防糖尿病的队伍中来，把因无知造成的代价降到最低，为防治糖尿病贡献自己的一份力量。这就是本书的初衷！

由于作者水平有限，错误在所难免，敬祈读者指正。

中国协和医科大学教授 博士生导师

北京协和医院中医科主任

梁晓春于2009年联合国糖尿病日

目录

第一章 中国人为什么容易患糖尿病

流行病学调查结果表明，在比较富裕的新加坡、马来西亚、美国、加拿大等国家以及中国香港地区的华人，糖尿病发生率已经超过了其他人种。早在春秋战国时期，《黄帝内经》也记载：“五脏皆柔弱者，善病消瘴”。这就足以说明中国人的遗传易感性比较强。

中国人易患糖尿病的五大大因素 / 2

中国人是糖尿病的易感人群 / 2

得糖尿病不仅仅是来自父母的遗传 / 3

饮食结构的变化是诱发糖尿病的元凶 / 3

“啤酒肚”是孕育糖尿病的沃土 / 4

焦虑、生气是引发糖尿病的危险因素 / 6

撩开糖尿病的神秘面纱 / 8

第二章 血糖和胰岛素是左右糖尿病的两大因素

人体中升高血糖的激素有多种，而降低血糖的激素只有胰岛素，它关系着人体糖代谢的正常与否。当突如其来的高脂肪、高蛋白质食物堆积成山时，胰岛素会努力把这些多余的能量储存起来，以保证血糖的正常，当它最终不堪重负，被“累”趴下时，糖尿病就会不期而至。

血糖——生命的保障 / 12

血糖是生命的动力 / 12

血糖是维系大脑运转的燃料 / 14

血糖来自何方又去向何处 / 14

胰岛素是打开细胞大门的钥匙 / 15

胰岛素是体内唯一降血糖的激素 / 15

胰岛素是保证血糖来去畅通的使者 / 16

胰岛素抵抗是“钥匙”与“锁”出现故障所致 / 16

第三章 警惕糖尿病的21个危险信号

很多糖尿病患者在得知自己患病之前，已经“默默”承受糖尿病好多年，甚至已经患了严重的糖尿病慢性并发症。当他们确诊糖尿病时，已经为“毫不知情”付出了不可逆转的惨重代价。

糖尿病的21种常见危险信号 / 20

信号1：总感觉疲劳乏力 / 20

信号2：饭前心慌手抖 / 22

信号3：视力下降、眼前黑影飘动 / 23

信号4：反复皮肤瘙痒、易起疖肿 / 25

信号5：反复外阴瘙痒 / 26

信号6：手足麻木、灼热、疼痛、感觉异常 / 27

- 信号7: 走路总是走走停停, 出现间歇性跛行 / 28
- 信号8: 经常胃脘胀满, 甚至恶心呕吐 / 29
- 信号9: 经常腹泻、便秘或者腹泻与便秘交替 / 30
- 信号10: 经常感觉排尿无力、排尿困难 / 31
- 信号11: 反复泌尿系感染 / 32
- 信号12: 胸前区疼痛 / 34
- 信号13: 口腔疾病反复发作 / 35
- 信号14: 力不从心, 出现勃起功能障碍 / 37
- 信号15: “大肚子细腿儿”, 体型变成“枣核形” / 39
- 信号16: 女性反复流产、死胎 / 39
- 信号17: 生过肥胖儿 / 41
- 信号18: 儿童遗尿 / 41
- 信号19: 小便泡沫增多 / 43
- 信号20: 脱发, 耳垢增多 / 44
- 信号21: 不容忽视的7大高危人群 / 45

第四章 不得糖尿病的中医养生法

药膳疗法在中国历史悠久, 它与中医的“医食同源”或“药食同源”关系密切, 许多食物既是食物也是药物, 有一定的性味和功效, 能够防病治病, 强身健体。糖尿病保健药膳可以作为糖尿病患者的一种辅助治疗手段, 有利于糖尿病的控制, 患者可以根据自己的情况适当选用。

吃出健康 / 48

吃什么 / 48

怎么吃 / 53

吃多少 / 72

药食同源，防治高血糖 / 73

常见糖尿病保健药膳 / 78

动出乐趣 / 80

运动可以预防糖尿病 / 81

运动的方式 / 82

运动强度需掌握 / 85

运动时间要记好 / 86

动静结合练太极 / 87

修身养性练瑜伽 / 90

健体强身大雁功 / 93

活出精彩 / 110

养花怡情 / 111

琴棋益智 / 112

书法增寿 / 115

绘画养生 / 117

做出品质 / 119

与人为善 / 119

助人为乐 / 121

淡泊名利 / 123

以德润身 / 124

第五章 全民共筑抗糖尿病的大堤

据国际糖尿病联盟统计, 2000年全球20~79岁糖尿病患者大约有1.5亿, 2003年为1.94亿, 其中亚洲是糖尿病的重灾区。预计2000~2030年, 全球糖尿病患者将在原有基础上再增加1倍, 而增加的部分主要来源于印度、中国等发展中国家。

第一道工程——夯实基础, 从娃娃抓起 / 128

儿童和青少年糖尿病的发展令人触目惊心 / 128

不要让孩子成为糖尿病患者的后备军 / 129

如何防止糖尿病在儿童中蔓延 / 131

第二道工程——筑建堤坝, 从健康生活开始 / 134

养成健康的生活方式 / 134

保持良好的心态 / 135

远离甜品 / 135

烹调得法, 避免熏炸 / 136

拒绝肥胖 / 137

第三道工程——加固防线，阻断糖调节异常的蔓延 / 140

心态要平和 / 142

正确认识糖调节异常和糖尿病 / 143

用药要合理 / 144

中药调节 / 149

监测要积极 / 149

第六章 学会防治 走出误区

近来糖尿病流行病学调查显示，我国糖尿病总患病率明显上升，已跃居全球糖尿病第二大国。面对如此严峻的现状，有效防治糖尿病已刻不容缓！同时，规避糖尿病误区，减少糖尿病患者不必要的健康创伤更是治疗糖尿病的当务之急！

中医药防治糖尿病的是与非 / 160

糖尿病是富贵病、贫困病还是无知病 / 160

中医中药治疗糖尿病有一定优势 / 161

中医如何辨证治疗糖尿病 / 162

糖尿病患者如何选择中成药 / 164

“冬季进补”适合糖尿病患者吗 / 165

蜂胶能不能替代糖尿病药物 / 166

人参能否预防糖尿病 / 167

六味地黄丸能否预防糖尿病 / 168

翻白草真能预防糖尿病吗 / 169

生活保健中的对与错 / 170

蔬果汁能否预防糖尿病 / 170

地中海式饮食真能预防糖尿病吗 / 171

苦瓜能否预防糖尿病 / 172

南瓜真能降血糖吗 / 172

多吃胡萝卜能预防糖尿病吗 / 173

纯天然、绿色、无公害食品安全吗 / 174

吃素健康吗 / 176

喝酒到底好不好 / 180

咖啡该不该喝 / 184

茶叶能降血糖吗 / 186

学会自我监测 / 190

您会正确使用血糖仪吗 / 190

血糖需要天天监测吗 / 192

血糖稳定了还要监测吗 / 192

监测血糖之前需要停药吗 / 193

喝水会影响空腹血糖结果吗 / 193

尿糖阳性一定是糖尿病吗 / 194

没有任何不适，为什么每次检验尿常规都会有较多白细胞 / 196



第一章

中国人为什​​么容易患糖尿病

流行病学调查的结果表明，在比较富裕的新加坡、马来西亚、美国、加拿大等国家以及中国香港地区的华人，糖尿病发生率已经达到10%~15%，超过了其他人种的水平。早在春秋战国时期，《黄帝内经》也记载：“五脏皆柔弱者，善病消瘴”。这就足以说明中国人的遗传易感性比较强。可为什么过去我国糖尿病发生率特别低，现在却高了昵？这是由于过去我国大多数人处于勉强维持温饱或者贫困的状态，不具备糖尿病发生的条件。现在就不同了，随着我国经济的快速发展，实现了工作自动化，出现了饮食快餐化和乡村城市化，随之而来的就是糖尿病大众化。

中国人易患糖尿病的五大因素

本节看点

- >> 当男性和女性的腰围分别超过多少厘米，您就应关心自己的血糖情况了？
- >> 为什么说家庭关系失和、失业下岗、晋升调资不遂等不良因素的刺激是引发糖尿病的危险因素？

有资料统计表明，父母亲都是糖尿病患者，其子女患糖尿病的几率在50%以上，若父母亲中只有一方有糖尿病，则子女患糖尿病的几率为20%~30%。糖尿病虽然有遗传倾向，但只是说他们的后代得糖尿病的几率比没有糖尿病家族史的人要大一些，不一定会得。

中国人是糖尿病的易感人群

回想二三十年前，大多数人都不知道糖尿病是怎么回事，也很少听说有谁得了糖尿病。再看看这几年，亲戚朋友、街坊邻居之中随便问问就能问出好几个糖尿病患者来。大家可能都会问，为什么现在糖尿病这么多？是中国人容易得糖尿病吗？

是的，先天禀赋使然，我们的祖先早已给我们留下了深深的烙印，这就是遗传易感性。正如《黄帝内经》所载：“五脏皆柔弱者，善病消瘴”。流行病学调查的结果也表明，在比较富裕的新加坡、马来西亚、美国、加拿大等国家以及中国香港地区的华人，糖尿病发生率已经达到10%~15%，超过了其他人种的水平，这就足以说明中国人的遗传易感性比较强。可为什么过去我国



什么是糖尿病

目前认为，糖尿病是在遗传因素和环境因素的共同作用下，由于体内胰岛素分泌缺乏和（或）胰岛素抵抗导致的一组以高血糖为特征的慢性、终身性代谢性疾病。

糖尿病发生率特别低，现在却高了呢？这是由于过去我国大多数人处于勉强维持温饱或者贫困的状态，不具备糖尿病发生的条件。现在就不同了，随着我国经济的快速发展，实现了工作自动化，出现了饮食快餐化和乡村城市化，随之而来的就是糖尿病大众化。



糖尿病的分型

糖尿病分为四型：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病。

得糖尿病不仅仅是来自父母的遗传

经常有人问，“我的父亲或者母亲有糖尿病，我会得吗”？简单地说，患糖尿病的可能性比较大。因为糖尿病的发生与遗传因素密切相关。有资料统计表明，父母亲都是糖尿病患者，其子女患糖尿病的几率在50%以上，若父母亲中只有一方有糖尿病，则子女患糖尿病的几率为20%~30%。在糖尿病家族中，糖尿病患者越多，其他成员患糖尿病的风险就会越高。有糖尿病家族史的人一定会想：“我得糖尿病是早晚的事”。其实不然，糖尿病虽然有遗传倾向，但只是说他们的后代得糖尿病的几率比没有糖尿病家族史的人要大一些，但不一定都会得。而有的家族中虽然没有糖尿病史，却照样出现糖尿病患者。如果我们把遗传倾向比作一粒种子，那么它需要适宜的土壤和阳光雨露才能成长为糖尿病，因此，并不是父母有糖尿病，其子女就一定会得糖尿病，它需要一定的发病因素与条件。

饮食结构的变化是诱发糖尿病的元凶

长期以来我国传统膳食是以谷物为主食，这种饮食结构具有预防糖尿病发生的作用。如我国长寿之乡——广西壮族自治区巴马县的糖尿病发生率就非常低，并且百岁老人较多，他们的主食就是玉米。改革开放以来，随着国民生产总值的增长，大多数人生活条件明显改善，不再为柴米油盐发愁，饮食结构也发生了很大的变化。2000年北京市统计局的

资料显示，我国居民的消费水平和收入平行增长，我国居民每人消耗主食量与10年前相比增加30%、肉类增加100%、鸡蛋增加178%、糖增加95%。从1979~2006年的27年间，北京城市居民的可支配收入增长了54倍，在外餐饮费涨了近130倍。来自北京市统计局的 latest 调查显示，2009年上半年，北京城市居民人均消费支出6249.3元，比上年同期增长8.7%。若扣除物价影响，人均消费支出实际增长6.9%。从消费支出构成看，北京居民食品支出占消费支出的比重最高，为34.3%。

此外，随着各种各样含糖饮料层出不穷，喝饮料已经是孩子们的家常便饭，这是福还是祸？让我们看看来自美国和德国的一些报道：1977~1997年，美国成年人软饮料的消费量增加61%，儿童和青少年软饮料的消费量增长1倍。其糖尿病和肥胖症的患病率快速增长，在美国大约有1700万人患2型糖尿病。由于软饮料含有大量高果糖玉米糖浆，与蔗糖一样有增高血糖，增加糖尿病的危险。2004年，哈佛公共卫生学院的专家发现，经常饮用含糖饮料的女性比很少喝含糖饮料的女性更容易发生2型糖尿病。德国人也认为，经常饮用含糖饮料会明显增加体重，增加2型糖尿病的发病几率，原因是由于热量摄入过多，大量的糖分被迅速吸收，增加胰岛细胞的负担而引起的。

“啤酒肚”是孕育糖尿病的沃土

曾几何时，我国经济落后，温饱问题得不到解决。改革开放以来，大多数人生活条件明显改善，饮食结构也发生了很大变化。出门有汽车，上楼有电梯，工作有电脑，加之运动不足，最终成就了肥胖症。尤其是“啤酒肚”的人随处可见。这种情况在医学上称为脂肪分布异常的腹型肥胖，它是孕育糖尿病的沃土。世界卫生组织将2004年糖尿病日的主题定为“糖尿病与肥胖”，口号是“战胜肥胖，预防糖尿病”。希望人们认识到糖尿病与肥胖的关系，建立良好的生活方式，拒绝肥胖，远离糖尿病。中国工程院院士项坤三曾指出，一个国家人均GDP不到700美元的，尚不足以维持温饱，糖尿病患病率也会

相对较低；人均GDP在700~1700美元之间的，生活相对富裕，糖尿病发病率也会随之增高。

吃得好了，动得少了，体重长了，糖尿病就这样悄然来到了我们身边。1996年，研究人员在大庆进行了糖尿病的预防研究，发现个人收入与糖尿病的发生有明显关系，就是说收入越高糖尿病发病率也越高。同时缺乏体力锻炼或轻体力劳动者2型糖尿病的发生率是中度或重度体力劳动者的2倍。哈佛公共卫生研究所对3.79万名40~75岁的男子进行了10年的追踪调查，发现每个星期看电视2~10小时的男子，比每个星期只坐在电视机前1小时或更短时间的男子患糖尿病的风险增加了66%。如果每个星期看电视节目长达21~40小时，患糖尿病的风险会增加1倍，如果超过40小时，患糖尿病的风险就增加2倍。

2型糖尿病患者大部分体重都超重或者肥胖，而肥胖与糖尿病存在非常密切的关系已是不争的事实。太平洋上的岛国瑙鲁，10个人中就有8个胖子，糖尿病的发生率高达50%。我国2型糖尿病患者中80%~90%伴有超重或肥胖。我国大都市肥胖或超重的人逐年增加，据调查，上海2000年肥胖症的发生率男性达到31.7%，女性36.4%。因此，专家提醒，当体重超过正常，尤其是男性腰围超过85厘米，女性腰围超过80厘米时，就应该关心自己的血糖情况了。当男性腰围超过102厘米，女性超过88厘米时，说明可能有代谢综合征的存在，需要到医院进行血糖、血压、血脂等方面的检查，同时节制饮食、增加体育锻炼，必要时还要进行适当的药物治疗。一项包括北京、上海在内的14个省市调查报告显示：近55%的



世界糖尿病日

1991年世界卫生组织和国际糖尿病联盟共同发起，决定将每年的11月14日——历史上著名的糖尿病专家、诺贝尔奖获得者班廷的生日定为世界糖尿病日，旨在引起全世界对糖尿病的警觉和醒悟，以推动国际糖尿病防治事业的开展。2006年12月20日联合国大会通过了一项与糖尿病相关的具有里程碑意义的决议，该决议指定每年的世界糖尿病日为联合国日，以此呼吁联合国各成员国政府正视糖尿病对人类的严重危害，制定相应的国家政策，增加对本国糖尿病防治投入的力度，改善糖尿病的预防、治疗和护理。