



TIZHIYANGSHENG
TANGNIAOBING

柳红芳◎著

糖尿病

体质养生



我他你养生

家庭医生一本通

 军事医学科学出版社

糖尿病体质养生

柳红芳 著

 军事医学科学出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病体质养生/柳红芳著. —北京: 军事医学科学出版社,

2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80245 - 412 - 5

I. 糖… II. 柳… III. 糖尿病—养生(中医) IV. R212

R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202105 号

出 版	军事医学科学出版社
地 址	北京市海淀区太平路 27 号
邮 编	100850
发行部	(010)66931051 66931049 81858195
编辑部	(010)66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010)63801284
网 址	http://www.mmsp.cn
印 装	北京冶金大业印刷有限公司
发 行	新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	3.625
字 数	76 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版
印 次	2010 年 1 月第 1 次
定 价	15.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

作者寄语

出版社编辑让我给这本书写个前言，介绍一下自己在糖尿病领域的研究成果。但是我觉得与这本书内容更相关的是我母亲。母亲在解放初时，20多岁，得了肺结核。在那时的医疗条件下，能侥幸活下来实属不易。但从那时起母亲的身体一直很虚弱，几乎西药因为过敏都不能用，加上文化大革命，父亲被打成走资派挨批斗，母亲带着我们下放到农村，生活条件恶劣。后来母亲40多岁时做了胆结石切除手术，因身体弱和过敏，无法用西药，差点下不了手术台。之后她身体更加虚弱，当时医生估计她活不了几年。但父亲会中医，甚至在我家院子里种一些中药如金银花、洋金花等，他用中药给母亲调治身体，日久母亲对药性也很熟。之后我学了中医（获北京中医药大学中医博士学位），并且兼修了西医（解放军301医院内分泌科临床博士后），母亲60岁起就由我来调治。母亲是今年6月在安详的睡梦中走的，享年83岁。在我们住的家属院里平素身体好的、和她年龄相仿的人，有五、六位都比她先走了。我周围的很多朋友对我说，“你妈妈好福气，养了个学医的博士后女儿，吃了20多年中药，所以能享其天年。你也给我个养生的秘方吧！”其实我知道，母亲身体很弱情况下，还能高寿，我给她中药调治只占了很少一方面，很大一方面，是因为母亲把我给她

讲适合她的养生原则，非常严格的应用到生活中去的缘故。比如她做过胆囊切除术后，对脂肪消化能力弱，我嘱咐她别直接吃肉，可以喝少量肉汤来补充营养，母亲20年从不直接吃肉食，有时只是咀嚼后吐出。

向我要秘方的人，和大部分人一样对养生存在一些认识误区。很多人认为，养生就是治病或者养生能够治病，这是不对的。其实养生跟治病是两回事。养生可以防病或增加药物疗效，但不能说养生就是治病。我的临床研究主攻方向是糖尿病及其并发症的中西医结合治疗，治疗过许许多多的糖尿病患者。从这些人身上，可以得出这样的结论：只要正确治疗，好好养生，不会影响寿命，活到80、90岁的糖尿病患者比比皆是。

我治疗的糖尿病患者中，经常会有这样的事情发生，两个相同的患者，有着相同的年龄和体质，同样找的我，我都进行了精心诊治，但是经过一段时间的调养，两个人得到的结果却是截然不同。为什么呢？就是两个人注重养生和不注重养生对疾病影响的凸显。

我曾经遇到过一个就诊的糖尿病的患者，他说他一开始吃药很管用，现在慢慢没用了。仔细问他，得知近来他爱上了打麻将，经常打通宵。我就对他说，你这样的生活习惯，吃什么药都没用。这也就中医经常说的三分药，七分养。这个“养”字应该说就是养生。

对于糖尿病的治疗，现代医学强调“五驾马车”的治疗模式，即健康教育、饮食、运动、药物和血糖监测同时进

行,其中的健康教育、饮食、运动这三个方面就属于中医的养生范围之内。也正是由于养生对糖尿病患者治疗、生活质量、寿命的重要,中央人民广播电台录制的《健康大讲堂节目》特邀请我针对糖尿病患者的体质养生方面做了一系列专题讲座。应军事医学科学出版社之约,我把所讲内容进行集结,编成此书。衷心希望广大糖尿病患者能享有与非糖尿病人相近的生活质量和相同的寿命。当然,因为节目时间和尽量通俗化的要求所限,内容有不完善和不尽人意的地方,也希望大家批评指正。

柳红芳

2009年12月



目
录

目 录

MU LU

- 第一章 糖尿病体质分类 / 1
- 第一节 体质分类渊源 / 1
- 第二节 体质分类在糖尿病防治中的意义 / 4
- 第三节 糖尿病体质分类 / 13
- 第二章 平和质糖尿病患者养生 / 20
- 第三章 阴虚质糖尿病患者养生 / 31
- 第四章 阳虚质糖尿病患者养生 / 39
- 第五章 气虚质糖尿病患者养生 / 48
- 第六章 气郁质糖尿病患者养生 / 59
- 第七章 淤血质糖尿病患者养生 / 66
- 第八章 痰湿质糖尿病患者养生 / 76
- 第九章 特禀质糖尿病患者养生 / 84
- 第十章 糖尿病患者四季养生 / 89
- 附 调体质内治,药浴外治糖尿病周围神经病变
病案 / 101



第一章

糖尿病体质分类

TANG NIAO BING TI ZHI FEN LEI

第一章

糖尿病体质分类

.....
1

第一节 体质分类渊源

平时我们经常说某某是个急性子,某某是个慢性子,某某就爱生气,其实,这种性格特征和中医体质相关。为什么张三会得高血压,李四会得糖尿病,这种疾病的易感性也和中医体质相关。为什么同样得了糖尿病,甲先出现了糖尿病肾病的并发症,乙先出现了糖尿病周围神经病变的并发症,丙先出现了糖尿病视网膜病变的并发症,这种疾病的变化也和中医体质相关。

体质这么重要,那么什么是体质呢? 体质,包括身体素质和心理素质,是人体在先天遗传和后天调养的基础上表现出来的形态结构和功能上的固有特性。从中国最早、影响最深远的一部中医宝典《黄帝内经》(世简称之为《内经》)开始,历代医家都十分重视对体质的研究,并逐渐形成独具特色的中医体质学说。下面将古代医书对体质分类情况做一介绍。



一、《内经》体质分类

中医体质理论渊源于《内经》，《黄帝内经·灵枢》是医学上论述人类体质现象最早、最全面的一部医学文献。

1. 按五行属性分类 如《灵枢·阴阳二十五人》篇所论，该篇以五行的属性和归属方法对不同的体质现象进行了归纳分类，将不同体质划分为木、火、土、金、水 5 个主型，每个主型下再划分为 5 个亚型，共分 25 种体质类型。

2. 按阴阳分类 如《灵枢·通天》篇按阴气和阳气的多少，将不同体质划分为多阴而无阳的太阴之人，多阴少阳的少阴之人，多阳而无阴的太阳之人，多阳少阴的少阳之人及阴阳之气和的阴阳和平之人五种体质类型；《灵枢·行针》则把体质划分为重阳、重阳有阴、阴多阳少和阴阳和调 4 种类型。

3. 按形态机能特征分类 如《灵枢·逆顺肥瘦》篇中划分肥人、瘦人、常人 3 种体质，又把常人分为端正、壮士和婴儿等；《灵枢·卫气失常》篇中将肥胖之人又划分为膏型、脂型、肉型 3 种体质类型。

另外，《内经》还根据不同个体的心理行为特征，采取了心理特征分类法，如《灵枢·寿夭刚柔》篇中的刚柔分类、《灵枢·论勇》篇中的勇怯分类和《素问·血气形志》篇中的形志苦乐分类，《灵枢·天年》还有对特禀质的记载：“人之始生，以母为基，以父为楫……”。

二、《伤寒杂病论》体质分类

张仲景从临床观察中认识到，体质有寒、热、燥、湿、虚、实之偏颇，常表现有“强人”、“羸人”、“盛人”、“虚弱家”、“素盛今瘦”、“旧有微瘡”、“阳虚”、“其人本虚”等体质差异，从而导致疾病偏



阴、偏阳的不同表现,以及病发太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴的差异,乃至形成治疗用药上的复杂多样。

三、《景岳全书》体质分类

《景岳全书·传忠录中》“……禀有阴阳,则或以阴脏喜温暖而宜姜桂之辛热,或以阳脏喜生冷而宜芩连之苦寒,或以平脏热之则可阳,寒之则可阴也。”张景岳根据禀赋的阴阳脏气的强弱偏颇、饮食的好恶、用药的宜忌、气血的虚衰等方面的不同,将体质划分为阴脏、阳脏和平脏3型。后经清·陈修园等医家进一步发展,形成了藏象阴阳体质分类法。

四、其他医家体质分类总结

叶天士等医家经过观察,总结出温热病中各种常见的体质类型,如有气壮质的“正气尚旺之人”;阴虚质的“瘦人阴不足”、“体瘦质燥之人”;阳虚质的“阳气素虚之人”等不同类型。另外,还有章虚谷的阴阳虚实分类法、陆晋生的病性分类法和金子久的虚弱体质阴阳分类法等。

五、现代体质分类

现代学者从临床实践角度对现代人常见的体质类型进行了分类,如四分法、五分法、六分法、七分法、九分法、十二分法和小儿体质分类等。

2009年中华中医药学会颁布了我国第一部《中医体质分类与判定》标准。在这个标准中根据相关专家的研究,将中国人分为9种体质类型,具体分类见本章第三节。



第二节 体质分类在糖尿病防治中的意义

糖尿病(DM)是临床上常见的内分泌代谢障碍性疾病,其中90%以上属2型DM。研究表明2型DM比1型DM具有更强的遗传背景,2型DM是一种多基因疾病,一般认为该病具有遗传倾向,单个或多个基因突变可能与环境因素相互作用,引起代谢紊乱,导致2型DM的易感性增加。基因突变对应于祖国医学体质的概念,古语“治病求本”,此“本”即指个体体质。近几年有关体质与2型糖尿病的报道逐渐增多,目的就是探索疾病本质、寻找预防治疗的新方法。体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式,它与疾病和健康关系密切。

中医通常称糖尿病为消渴,以多饮、多食、多尿、身体消瘦,或尿浊、尿有甜味为特点。内热伤阴耗气是贯穿糖尿病病程始终的基本病机。那么是不是糖尿病人都有内热呢?是不是糖尿病人都需要清内热呢?答案显然是否定的。这就需要寻其“本”,即病人的个体体质。中医按人的胖瘦、体形、肤色、姿态、言谈、举止以及对外界的适应能力,把人的体质分为不同类型。结合中医界的共识,大致可将糖尿病患者的体质分为9类:即平和质、阴虚质、阳虚质、气虚质、淤血质、痰湿质、湿热质、气郁质、特禀质。

有人说,糖尿病不就是血糖高、尿糖高,服降糖药或打胰岛素降血糖不就可以了么?寻求中医治疗不也是用能够降低血糖的中药,为什么要分那么多的体质类型呢?日常生活中大家都知道肥胖是患糖尿病的重要原因,但经常会看到这样的现象:为何有时两个类似体重、体形的人,甲就可患2型糖尿病,乙就不患;甲乙两人,甲胖乙瘦,但肥胖的甲未患糖尿病,乙却患上了



呢？解释这种发病现象，首先要了解中医是如何认识糖尿病的发病的。

一、糖尿病的中医发病机制

《黄帝内经》是中国现存最早的一部医学经典著作，它是中医学理论与防治疾病的渊源。《内经》对消渴病发病的认识，既强调禀赋薄弱的先天遗传因素是发病的内在根据，也指出饮食不节、情志失调、劳欲过度等后天环境因素是发病的重要条件。《内经》很重视先天禀赋(体质)对发病的影响，认为禀赋不同，对某种致病因素和某种疾病的易感性也不同。《灵枢·五变》提出“五脏皆柔弱者，善病消瘵”。《灵枢·本脏》认为：“五脏脆则善病消瘵。”说明五脏脆弱的禀体是引起消渴病的内在原因，明确指出消渴病的发病与先天禀赋有关，是一种与遗传因素、体质因素有关的疾病。同时饮食不节、情志失调、劳欲过度等后天环境因素是发病的重要条件。在内外因综合作用下导致糖尿病发病。

(一) 五脏的柔弱和脆弱以脾虚和肾虚对消渴病的发病影响最密切

1. 脾虚对消渴病的影响 《灵枢·本脏》云：“脾脆，善病消瘵易伤。”《灵枢·邪气脏腑病形》云：“脾脉微小为消瘵。”脾为后天之本，食物在人体的吸收与输布，主要靠脾的运化功能。若脾虚不能输精于胃，胃中燥热则消谷善饥；脾虚不能输精于肌肉、四肢，则多食消瘦、倦怠乏力；脾虚不能散精，上归于肺，肺热则口渴多饮；脾虚清阳不升，清浊混杂而下，则尿甘浊。现代药理研究证实：黄芪、山药、苍术、鸡内金等益气健脾药都有降血糖作用。从《内经》对消渴的治疗首重脾胃也可证之。《素问·奇病论》指出：“治之以兰，除陈气也。”兰草，即今日佩兰。《素问·脏气法时论》云：“脾病者，身重善饥。”在临床中经常会有身体肥胖之人往往不



能耐受饥饿，一饿就出现心悸、出汗的现象，这些都是糖尿病早期信号，也说明此人脾虚而有胃热，需要治疗。笔者曾治疗一女性患者，体胖，自诉每天都有饥饿感，一天得吃6顿饭才行，经检查排除其他内分泌疾病，诊为糖耐量递减。动态血糖检测显示血糖即使在饥饿时也处于正常水平。经辨证为脾虚而胃热，患者服1周中药，饥饿感明显缓解。说明糖尿病发病与治疗中注意脾的因素有关，对于有家族史的患者，更要注意保护脾胃功能，不过食肥甘厚味、冰冷辛辣食品。

2. 肾虚对消渴病发病影响 《灵枢·本脏》云：“肾脆，善病消瘵易伤。”《灵枢·邪气脏腑病形》云：“肾脉微小为消瘵。”明确指出肾虚是消渴病发病的重要内因。肾为人体的先天之本，肾中精气所化之肾阴、肾阳又是人体一身阴阳的根本。故肾阳不足，气化失常，津液有降无升，则口渴多饮而溲多；肾阳不足，不温脾阳，水谷精微不布五脏而下趋，故多食而消瘦；肾阴亏虚，虚火内生，上灼肺胃则烦渴多饮、消谷善饥。《金匱要略》首创肾气丸治消渴病，正说明肾虚是发生消渴病的直接原因。现代研究证明：补肾不仅可以改善肾虚症状，还可刺激胰岛素的分泌，部分胰岛 β 细胞恢复功能，调节体内糖代谢，降低血糖，还有增强免疫功能、改善微循环的作用。在临床上看到一些糖尿病早期的患者，白天口干，喝水尚能缓解，但夜晚口干尤其明显，甚至能渴醒了，必须喝水才能缓解，这就是肾阴虚的表现。糖尿病发展到后期会出现糖尿病肾病的并发症，也与肾虚长期得不到纠正有关。年纪大的人易发糖尿病，也与随着年龄的增加脏器功能逐渐衰退有关。内经云“年四十，阴气自半，起居衰也。”到了四十，阴津和阳气自然消耗了一半，所以就不会像年轻人那样精力充沛了。一些患者问，我从年轻时一直就胖，为什么到了50岁才得糖尿病？这就是外



因通过内因而起作用,脏器衰退到一定程度,疾病才能显现出来。

综上所述,内脏虚弱,特别是脾、肾两脏虚衰在糖尿病发病中起着决定性作用,糖尿病的预防和治疗方面均要注意健脾、养肾。

(二)中医学认为饮食不节、情志失调、劳欲太过是发病的重要条件

1. 饮食不节 《素问·奇病论》云消渴病“此人必数食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,其气上溢,转为消渴。”《素问·通评虚实论》云:“……消瘴,……甘肥贵人,则膏粱之疾也。”说明过食肥甘厚味,可致形体肥胖,并影响脾之健运,酿生痰湿、内热,气机升降失调,精微不布而发生消渴病。这和现代医学认为过多摄入碳水化合物、脂肪等,是导致肥胖的主要原因,肥胖者常伴有高胰岛素血症,出现胰岛素抵抗,可诱发2型糖尿病的观点是一致的。现代流行病学调查证明:60%~80%的消渴病患者病前超体重,也印证饮食不节是糖尿病发生的重要外因。中医学认为如果五味不适当了,就可以伤害五脏,如过甜伤脾胃,过咸伤肾,过酸伤肝,过辛伤肺,过苦伤心,正如“水能载舟,也能覆舟”一样。

2. 情志失调 《灵枢·五变》云:“怒气上逆,胸中蓄积,血气逆留,髓皮充肌,血脉不行,转而热,热则消肌肤,故为消瘴。”说明情志失调,气血上逆,胸中蓄瘀,内热结滞,伤津耗液,可形成消渴病。据临床观察,消渴病在发病前或发病初常有抑郁悲怒等情志所伤。许多曾有乏力、口渴症状来就诊的患者,经检查确诊为糖尿病,问其前一段有何诱发因素,有的是因为亲人去世,悲伤过度,有的是因为工作压力极大,有的是因为打官司生气等等。中医学认为“百病皆生于气”。也就是说,任何疾病都可由气机紊乱引起,而“喜则气缓,思则气结,怒则气上,恐则气下”,情志过激还可伤及五脏,如喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。脏虚而



诱发疾病,其中郁和怒导致伤肝与糖尿病发病最为相关。肝气郁结,脾胃升降失常,运化不利,精微不布,故多食而消瘦;肝郁化火,下汲肾水,肾虚失固则尿多而甜;肝郁气滞血瘀,还与消渴病多种并发症有关。现代医学研究证明:怒可使儿茶酚胺分泌增多,儿茶酚胺作用于胰腺 β 细胞,抑制胰岛素的分泌从而使血糖升高。

3. 劳欲所伤 《素问·调经论》云:“有所劳倦,形气衰少,谷气不盛,上焦不行,下脘不通,胃气热,热气熏胸中。”《素问·举痛论》云:“劳则气耗。”说明劳倦伤脾,津液不布,谷气郁滞,燥热内生是消渴病发病的重要因素。《素问·六节藏象论》云:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。”《素问·上古天真论》云:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真。”可见房事不节,耗损肾精,肾阴不足,水亏火旺,阴虚燥热,可诱发消渴病。

前面所说肥胖的甲乙之所以有不同的发病状态,就是与其不同的内脏功能状态有关。虽然现在还不可能根治糖尿病,但是糖尿病是可以预防的。从中医来讲,划分体质的不同类型有助于把握不同个体的先天内脏功能的差异,中医在辨证论治过程中,重视人群中不同个体的体质差异性,这是中医治疗的特点所在。中医学对糖尿病的防治效果非常明显,因此用中医理论为指导,及时评价自己生活方式和脏器功能的强弱,纠正不平衡状态,达到机体阴平阳秘、正气存内、邪不可干的状态,就能有效防治糖尿病。

二、体质的特点

1. 具有普遍性和复杂性 体质是人类个体在形态结构、生理功能和心理活动等方面固有特性的反映,每个人都有体质的存在,这就是它的普遍性。

不同个体在形态、生理功能和心理等方面都存在着差异。因



此,体质不仅具有普遍性特点,还有复杂性的特点。

2. 具有相对稳定性和动态可变性 人的体质禀承于先天,培养于后天。一般情况下,体质一旦形成,在一定时间内不易发生太大的改变,因此体质具有相对稳定性。

比如有的人年轻的时候精力旺盛,从不知累,但到40多岁,面色变黄,身体极易疲劳,这就是由于环境因素、营养状况、疾病损害、治疗措施等因素的影响,体质随着年龄的变化发生变化。所以,在生命发展的不同年龄阶段,体质具有可变性。体质的可变性使提高体质、防病治病成为可能。

3. 具有连续性和可预测性 在一个人的生命过程中,体质的特性不仅是始终存在的,而且也在不间断地演变中,这种演变是可以预测的。体质的特性在生理状态下可表现为生理反应,如阳虚体质的人逢冬季可出现四肢冰冷、畏寒喜暖的反应。体质的特性也可以在病理状态下表现为发病的倾向性。如《灵枢·五变》篇记载“肉不坚,腠理疏,则善病风……五脏皆柔弱者,善病消瘕……小骨弱肉者,善病寒热……”意思就是预测一些肌肉松弛、人体各个组织的间隙纹理疏松人,容易感受风邪而得病,五脏功能虚弱的人,容易患糖尿病。小骨架肉薄之人容易患寒热之病。体质的这种可预测性,为病疾病的预防提供了可能。

三、体质与疾病的关系

(一)体质分类与发病关系密切

体质可以说明个体对某些病因的易感性和某些疾病的易患性。所谓易感,就是容易得什么病。体质反映了机体自身阴阳寒热的盛衰偏颇,这种偏倾性决定了个体处于不同的功能状态,从而对外界刺激的反应性不同。病邪侵入人体后能否发病,体质因素起着关键作用。即《内经》所说“正气存内,邪不可干”以及伤寒



学派医家庞安时说：“勇者气行则已”，病邪侵入人体，若素体健壮，正气充足，足以抵抗外邪则不发病；《内经》所言“邪之所凑，其气必虚”及庞安时的“怯者着而成病”，即素体虚弱，正气不足，不能抗邪而发病。比如临床遇到一个家族中父母、四个孩子加上两个姨一共8个人，有6个人都得了糖尿病，这就是这个家族对糖尿病有易感性，这个家族的体质是形成糖尿病的决定因素。

感邪得病之人，与体质的虚弱有关。《内经》中有“阳道实，阴道虚”的观点，高度概括了脾胃病的病理特点，素体胃热之人，津液易伤，病多从燥化、热化，故以热证、实证多见；而太阴脾虚之人阳气易伤，病多从湿化、寒化，故以寒证、虚证多见；所以后世有“实则阳明，虚则太阴”的说法。如《伤寒论》所言邪入里化热侵犯阳明之经，证见身大热、大汗出、烦渴引饮、舌苔黄燥、脉洪大等，治宜清热生津，以白虎汤清热为先；邪传阳明胃腑，证见腹满而痛、大便不通、潮热谵语、舌苔黄厚燥裂、脉沉实滑数，治宜清热通腑，以承气汤通降为要。若太阴阳虚，寒湿不化，证见腹满时痛、呕吐、自利不渴、舌淡苔白、脉象迟缓等，治宜温阳健脾，以理中汤温补建中为主。体质从某一个侧面体现了人体正气的盛衰，决定人体抗病能力的强弱，而体弱正虚是形成病邪易感性的决定因素。体质具有可变性，我们可以通过提高体质来防病。体质与疾病的相关性可以为特定体质下易发疾病的预防和治疗提供理论依据。

（二）体质分类与疾病的从化、传变和转归关系密切

体质因素是影响疾病从化的内在因素之一。“从化”即病情随体质而变化；“传变”是指疾病的变化和发展趋势，即病位在脏腑经络间的传递和疾病性质的改变。机体对致病因子有化寒、化热、化湿、化燥、化火等的区别。从化的一般规律是：从阳化火，从

