

全国知名糖尿病专家权威打造的超实用全书

糖尿病 养生保健金典

赵进喜 庞博 编著

赵进喜 教授

- 中国权威糖尿病专家
- 世界中医药学会糖尿病专业委员会副会长、秘书长
- 国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人
- 北京中医药大学博士生导师
- 北京东直门医院肾病内分泌科主任

 中国纺织出版社

糖尿病

养生保健金典

赵进喜 庞博 编著



 中国纺织出版社

内容提要

作者赵进喜教授是长期从事糖尿病临床工作的一线权威专家,世界中医药学会糖尿病专业委员会副会长兼秘书长,国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人,北京中医药大学博士生导师、北京东直门医院肾病内分泌科主任。

本书集作者多年糖尿病临床诊治工作经验,结合中医“治未病”思想,强调未病先防,既病防变,重点介绍糖尿病自我管理的知识与手段,涉及饮食、运动、心理干预、针灸、推拿、气功等多个方面。全书注重科学性与实用性的统一,内容丰富,语言通俗易懂,旨在为糖尿病自我管理进行具体而实际的指导。可供广大糖尿病患者及其家属阅读,也可供糖尿病专业医护人员临床参考,是糖尿病患者自我养生保健之金典。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病养生保健金典 / 赵进喜, 庞博编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-5857-3

I. 糖… II. ①赵… ②庞… III. ①糖尿病—养生(中医)

②糖尿病—保健 IV. R212 R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131738号

责任编辑: 李彦芳 责任印制: 刘 强 封面设计: 任珊珊

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂

各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 印张: 24

字数: 345千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

近年来，由于社会和经济的发展，人口老龄化、生活方式西方化等主要原因，糖尿病在全球范围内正在暴发，中国糖尿病发病率上升得尤其快，随之而来的多种糖尿病并发症已成为糖尿病患者致死、致盲、致残的重要原因，应该引起我们普通大众的重视。因此，了解一些糖尿病及其并发症的防治以及自我调护知识与方法非常重要。让我们在日常生活中注意从饮食、运动、针灸、按摩、心理干预等方面开始，在医师的指导下，采取科学而可行的方法，首先从自我管理做起，以更多的养生保健的好方法来预防糖尿病及其并发症的发生发展，对控制糖尿病具有十分重要的意义。

中国是认识糖尿病最早的国家之一。早在《黄帝内经》中，中医学就有“脾瘅”、“消渴”、“消瘅”等论述，类似于现代医学的糖尿病前期、糖尿病临床期和并发症期。东汉医圣张仲景《金匱要略》提出了治疗药方。其后，历代医家在实践中，在糖尿病及其并发症药物治疗、食疗药膳、运动健身、针灸按摩等综合治疗方面，积累了丰富的经验。当代医家基于临床实际，又提出了一些新观点，积累了许多新经验。祝谌予教授主张分型辨证，重视活血化淤治法，吕仁和教授主张分期分型辨证，重视糖尿病肾病散结消聚治法，提出了糖尿病及其并发症防治“二五八”方案。

本书基于《内经》“壮火食气”理论，重视糖尿病清热治法，强调辨体质、辨病、辨证的“三位一体辨证”模式。中医药防治糖尿病及其并发症的临床疗效在不断提高。特别是“八五”以来，中医药防治糖尿病及其并发症

日益受到重视，科技部开始把糖尿病微血管病变防治作为国家科技攻关和支撑计划项目之一，并取得了一系列新成果。所以，系统介绍糖尿病及其并发症中医药综合防治经验和技術，对于充分发挥我国医学中西医结合的优势，让患者通过饮食、运动、按摩、心理干预等方面的自我管理，提高糖尿病及其并发症防治的效果，都具有重要的实践意义。

正是出于以上想法，中国纺织出版社编辑同志组织我们编写了这部融汇中西医学，能为普通大众和糖尿病患者提供实用性健康指导的《糖尿病养生保健金典》。虽然书名为“糖尿病养生保健”，实际上对普通民众的日常保健也有指导意义；虽然称为“金典”，实际上可能还是有些许遗憾。所以，希望广大读者朋友，多提宝贵意见。我们的目的是让没有患糖尿病的人绝不患糖尿病；已经患上糖尿病的人，病情不进展，不发生并发症；已经发生糖尿病并发症的人，病情能够不进一步恶化。最终祝愿大家都能够避免糖尿病及其并发症带来的诸多危害，永葆健康，共登寿域！

人生是不平静的大海，很难避免风急浪翻；
我们愿为一盏灯，为您导航；
我们愿为一条船，把大家送向健康的彼岸……

赵进喜

己丑年八月初三日 于北京中医药大学东直门医院

· 目录 ·

第一章 了解您的身体——自我管理的前提·····1

第一节 身体健康的基石——七大营养素·····2

- 一、糖——能量之源·····2
- 二、膳食纤维——养生诀窍·····3
- 三、蛋白质——必需氨基酸的来源·····4
- 四、脂肪——热量供给者·····4
- 五、无机盐——天平的重要砝码·····5
- 六、水——无处不在的生命之源·····6
- 七、维生素——种类繁多的生命必需物质·····7

第二节 身体的哪些“零件”与糖尿病有关·····7

- 一、什么是血糖·····7
- 二、什么是糖化血红蛋白·····8
- 三、胰腺——一个不为人重视的器官·····8
- 四、胰岛素——糖尿病发病的核心·····9
- 五、胰高血糖素——胰岛素的孪生兄弟·····10
- 六、胰岛素受体——近年研究的热点·····11
- 七、什么是肝糖原·····11
- 八、糖的异生过程——血糖从哪里来·····12
- 九、人体自身激素也会影响血糖·····12
- 十、肾糖阈——尿里该不该有糖·····13
- 十一、糖尿病与易感基因——为何说糖尿病有遗传倾向·····13

第三节 三个角度看体型肥胖····· 14

- 一、了解您的标准体重——科学减肥的基础····· 14
- 二、什么是BMI指数——自己到底有多胖····· 15
- 三、腰臀比——看看自己是哪种肥胖····· 16

第二章 了解糖尿病的原因与危害····· 17

第一节 科学认识糖尿病····· 18

- 一、什么是糖尿病····· 18
- 二、糖尿病——古老而时髦的疾病····· 18
- 三、糖尿病与尿糖····· 19
- 四、如何区分1型与2型糖尿病····· 20
- 五、什么是胰岛素抵抗····· 20
- 六、清晨血糖高——“黎明现象”、“索木基现象”····· 21
- 七、糖尿病与代谢综合征····· 22

第二节 糖尿病的病因与机理——为什么会得糖尿病····· 22

- 一、糖尿病发病的导火索····· 22
- 二、老祖宗是如何认识糖尿病的····· 23
- 三、到底是什么导致糖尿病····· 24
- 四、谁是最危险的人····· 25
- 五、糖尿病会遗传吗····· 25

第三节 治病求本——体质与糖尿病····· 26

- 一、太阳体质····· 26
- 二、阳明体质····· 27
- 三、少阳体质····· 28
- 四、太阴体质····· 28

五、少阴体质	29
六、厥阴体质	30

第四节 糖尿病的危害——警钟长鸣..... 31

一、糖尿病危害何其多	31
二、中医说消渴病是怎样发展转化的	31
三、血糖低了比高了危害更大	32
四、酮体的危害	33
五、如何判断糖尿病病情的轻重	33
六、糖尿病并发症会如何发展	34

第三章 糖尿病的检查与诊断.....35

第一节 哪些症状应引起高度怀疑..... 36

一、最明显的“三多一少”症状	36
二、不要忽略隐秘的症状	36
三、血糖高不一定是糖尿病	37

第二节 糖尿病的确诊与分类..... 38

一、美国糖尿病协会（ADA）诊断标准.....	38
二、糖尿病的分类	38
三、遗传缺陷与糖尿病	39
四、内分泌、胰腺疾病与糖尿病	40
五、滥用药物与糖尿病	40
六、免疫介导的罕见类型糖尿病	41

第三节 有生命危险的急性并发症····· 41

- 一、以恶心、呕吐为讯号的酮症····· 41
- 二、低血糖症和低血糖反应····· 42
- 三、致命的糖尿病非酮症性高渗综合征····· 42
- 四、死亡率极高的乳酸性酸中毒····· 43

第四节 糖尿病常见的慢性并发症····· 44

- 一、糖尿病周围神经病变····· 44
- 二、糖尿病肾病····· 44
- 三、糖尿病眼病····· 45
- 四、糖尿病植物神经病变····· 46
- 五、糖尿病足····· 47
- 六、糖尿病性心脏病····· 48
- 七、糖尿病合并高血压····· 49
- 八、糖尿病脑血管病····· 49
- 九、糖尿病骨关节病····· 50
- 十、糖尿病合并皮肤病····· 51

第五节 血糖、尿糖相关检查的知识····· 52

- 一、血糖的正常范围到底是多少····· 52
- 二、如何读懂馒头餐与OGTT试验····· 53
- 三、尿糖结果有加号一定是糖尿病吗····· 54
- 四、测血糖方法知多少····· 55
- 五、静脉血与指尖血糖到底有何差别····· 56
- 六、血糖检测存在哪些误差····· 56
- 七、一种无痛苦的血糖检测装置····· 57
- 八、糖化血红蛋白····· 57
- 九、糖化血清蛋白····· 58

第六节 血糖、尿糖检测的应知应会····· 59

- 一、在家如何使用血糖仪····· 59



二、测餐后血糖需要注意什么	60
三、怎样知道全天血糖的变化情况	60
四、尿糖试纸该怎么用	61
五、血糖单位 (mmol/L与mg/dl) 如何换算	62
六、如何换算平均血糖	62
 第七节 不可缺少的其他辅助检查	63
一、血清胰岛素	63
二、C肽	63
三、胰岛素释放试验和C肽释放试验	64
四、如何留取24小时尿	65
五、尿微量白蛋白定期检测与24小时尿蛋白定量的差别	65
六、糖尿病患者血脂检查	66
七、眼科筛查的方法	67
八、糖尿病足的常用检查方法	67
九、糖尿病神经病变相关检查方法	68
十、糖尿病患者的肝肾功能检测	68
十一、心电图检查	69
十二、B超检查	69
十三、骨密度检查	69
十四、脂肪分解产物——酮体的检测	70
十五、肌酐到底是不是毒素	71
十六、肌酐清除率与放射性核素检查	71

第四章 糖尿病怎么吃.....73

第一节 糖尿病患者该怎么吃.....74

一、糖尿病基本饮食要求	74
二、糖尿病脑血管病该怎么吃	75
三、糖尿病合并心脏病该怎么吃	75

四、糖尿病合并高血压该怎么吃	75
五、糖尿病肾病该怎么吃	75
六、如何计算糖尿病肾病患者需要多少蛋白质	77
七、糖尿病足该怎么吃	78
八、糖尿病视网膜病变该怎么吃	78
九、糖尿病合并皮肤病饮食禁忌	79
 第二节 吃出健康——会吃饭比会吃药更重要	80
一、糖尿病饮食治疗的原则	80
二、五步算出每日所需热量	81
三、糖尿病三步学习怎么吃饭	82
四、让您吃得更幸福——食物交换份法	85
五、什么该吃，什么不该吃——血糖生成指数	88
六、1型糖尿病与2型糖尿病患者饮食治疗的重点	94
 第三节 药膳——糖尿病饮食调养窍门	95
一、中医药膳用之得宜，确有疗效	95
二、选用药膳处方，辨证是关键	96
三、适合糖尿病的食物	97
 第四节 糖尿病的饮食细节	98
一、糖尿病患者饮食的几个细节	98
二、怎样烹调更健康	99
三、胆固醇和脂肪惹是非	100
四、主食及其他充饥食品	101
五、糖尿病与食盐	102
六、糖尿病与饮酒	102
七、糖尿病与饮茶	102
八、下馆子应注意什么	103
九、晚上少吃点	103
十、快餐的提示	104
十一、甜味剂、添加剂的秘密	104

十二、豆制品摄入过多与糖尿病肾病	105
第五节 糖尿病药膳推荐之家常菜	105
一、薏米冬瓜脯	105
二、天冬鲜藕煲兔肉	106
三、五味子煲子鸡	107
四、沙参莲子蒸鲍鱼	108
五、玉竹煲兔肉	109
六、玉竹炒藕片	110
七、百合西芹炒乳鸽	111
八、山药薏米炖猪胰	112
九、山药炖萝卜	113
十、南沙参炖瘦猪肉	114
十一、百合沙参炖鱼翅	114
十二、北沙参炖兔肉	115
十三、韭菜籽蒸猪肚	115
十四、南瓜山药炒牛腩	116
十五、山药炒猪腰	117
十六、枸杞子炒芹菜	118
十七、黄精蒸海参	118
十八、枸杞子韭菜炒虾仁	119
十九、山药枸杞子滑鸡煲	120
二十、山药炒田螺	121
二十一、葛根山楂炖牛肉	122
二十二、虫草豆蔻炖老鸭	122
二十三、百合瘦肉炒豆腐	124
二十四、枸杞子炒猪肝	125
二十五、黄精山药炖猪肘	125
二十六、莲子蒸豆腐	126
二十七、枸杞子豆腐炖鱼头	126
二十八、山药炒豆芽	127
二十九、山药枸杞子煲苦瓜	128
三十、清蒸茶鲫鱼	128

第六节 糖尿病药膳推荐之凉拌菜····· 130

- 一、薏米青瓜拌海蜇····· 130
- 二、凉拌山药丝····· 131
- 三、枸杞子大蒜拌茄子····· 132
- 四、凉拌苦瓜丝····· 132
- 五、薏米拌绿豆芽····· 133
- 六、大拌菜····· 133
- 七、凉拌四丝····· 134

第七节 糖尿病药膳推荐之汤、羹、粥····· 135

- 一、百合绿豆汤····· 135
- 二、蚌肉苦瓜汤····· 135
- 三、沙参燕窝煲····· 136
- 四、洋参生鱼汤····· 136
- 五、山药猪肚粥····· 137
- 六、水鸭扁豆汤····· 137
- 七、补阴养胃汤····· 138
- 八、薏米莲子番茄汤····· 138
- 九、淮山南瓜汤····· 139
- 十、淮山枸杞子羹····· 140
- 十一、莲子萝卜薏米粥····· 140
- 十二、山药玉竹黄瓜汤····· 140
- 十三、荷叶田鸡汤····· 141
- 十四、猪胰荠菜汤····· 141
- 十五、马奶粥····· 142
- 十六、杂豆粥····· 143

第八节 糖尿病药膳推荐之主食····· 144

- 一、五谷米饭····· 144
- 二、荞麦鸡丝面····· 144
- 三、玉米面窝头····· 145
- 四、高粱双豆饭····· 145

五、豆面馒头	145
六、猪肉香菇胡萝卜包子	146
七、薏米鸡蛋烩米饭	146
八、南瓜薏米饭	147
九、枸杞子桂圆饭	147
十、豆蔻茯苓馒头	147
十一、山药饭	148
十二、葱花枸杞子饼	148
 第九节 糖尿病药膳推荐之茶饮	149
一、石斛生地茶	149
二、葛根饮	149
三、洋参生脉茶	150
四、桑菊女贞饮	151
五、柿叶饮	151
六、菊槐绿茶饮	152
七、苦瓜汁饮	152
八、消渴茶	152
九、乌梅茶	153
十、桑葚生津茶	154
十一、解郁利咽饮	154
十二、山茱萸枸杞子茶	155
十三、决明子茶	155
十四、苍麦饮	156

第五章 运动——糖尿病的重要保健方法.....157

第一节 运动贵在持之以恒.....158

一、七种办法为运动保鲜	158
二、运动让人终生受益的六大方面	159
三、科学减肥——远离糖尿病	160

四、糖尿病患者运动的原则	160
第二节 轻松合理的运动只需五步	161
一、运动前的准备	161
二、轻松合理的运动方式	162
三、什么时候最适宜运动	162
四、糖尿病患者怎么运动双脚	162
五、放松整理——善始善终	163
第三节 运动时不可不知的细节	163
一、糖尿病患者运动的误区	163
二、重视运动潜在的不良反应	164
三、哪些糖尿病患者不适合运动	165
四、不该进行室外活动的情况	165
五、运动中发生低血糖怎么办	166
第四节 保健防病的气功导引	167
一、何为气功	167
二、什么是软功、硬功、动功、静功	167
三、气功练习的原则	168
四、气功练习的基本步骤	169
五、科学认识气功治疗糖尿病的疗效	169
第五节 糖尿病保健功法	170
一、传自隋朝的治疗糖尿病的功法	170
二、叩齿	170
三、漱津	171
四、漱津叩齿功	171
五、吕氏十八段锦	172
六、内养功	182
七、强壮功	184

八、辨上中下三消选择功法	184
九、因是子静坐法	185
十、糖尿病导引功	186
十一、真气运行法	187

第六章 糖尿病中医药疗法——整体治疗.....189

第一节 名中医论糖尿病诊治..... 190

一、古代名医谈消渴	190
二、施今墨先生从脾肾入手	191
三、祝谌予教授倡导活血化淤	192
四、吕仁和教授的“三件宝”	192
五、祝肇刚先生擅长对药化裁	193
六、赵进喜教授“三位一体”辨证模式	193

第二节 中医治疗的特色..... 194

一、综合治疗与个体化方案	194
二、中医药的作用特点和实际优势	195
三、中药是怎么发挥作用的	197
四、吕仁和教授糖尿病防治的“二五八”方案	197
五、赵进喜教授糖尿病中医药治疗十法	200
六、糖尿病中医药治疗应该重视清热治法	204
七、中药到底能不能降糖	204
八、具有降糖药理作用的主要中药举例	205
九、治疗糖尿病的常用中药类别	206
十、中药调节血脂的药理	207
十一、中药防治糖尿病肾病的研究	209
十二、如何用中药防治糖尿病肾病	210

第三节 中医方药选介	211
一、名中医治疗糖尿病经验方选	211
二、如何选择中成药治疗糖尿病	214
三、清热治法在糖尿病中成药中的应用	217
四、六味地黄丸在糖尿病防治中的应用	219
五、如何科学看待糖尿病单方验方	221
六、糖尿病防治单方、验方介绍	222
第四节 糖尿病耳穴疗法	225
一、简便廉验的耳穴疗法	225
二、自学耳穴疗法的技巧	225
三、耳穴如何定位	226
四、糖尿病耳穴疗法	229
第五节 糖尿病穴位按摩	229
一、古老的穴位按摩	229
二、针灸按摩取穴时所说的“寸”	230
三、怎么判定穴位是否选准了	230
四、刘长信教授谈按摩治疗糖尿病	231
五、按摩也讲究体质和辨证	232
六、糖尿病周围神经病变自我按摩	233
七、糖尿病眼病的自我按摩	234
八、糖尿病合并高血压的自我按摩	235
九、求人不如求己——自我按摩	235
十、药浴足部按摩法	236
第六节 中医药对糖尿病并发症的综合干预	236
一、糖尿病性冠心病的中医药治疗	237
二、糖尿病脑血管病变中医药干预	237
三、糖尿病合并高血压中医药干预	238