

糖尿病 治疗的革命

经络医疗和中医养护

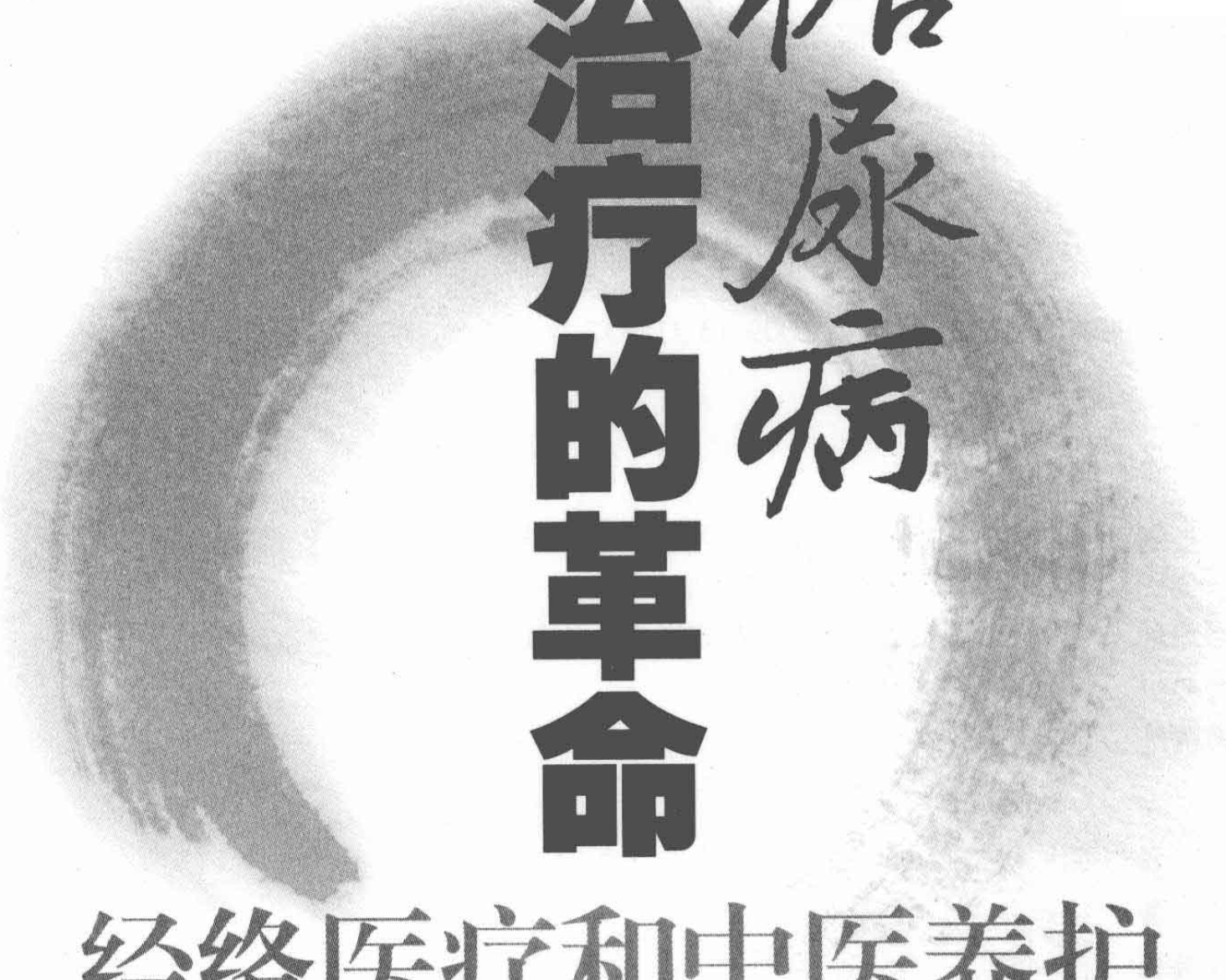
詹志良 周景云 著

六驾马车齐驱
从源头扼制病魔

证施治 揭示糖尿病治疗真谛 现代人养生圣经



湖北长江出版集团
长江文艺出版社



糖尿病

治疗的革命

经络医疗和中医养护

詹志良 周景云 著

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病治疗的革命——经络医疗和中医养护 / 詹志良, 周景云著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2010.06

ISBN 978-7-5354-4283-3

I. 糖… II. ①詹…②周… III. ①糖尿病—穴位疗法②糖尿病—中医疗法 IV. R259.871

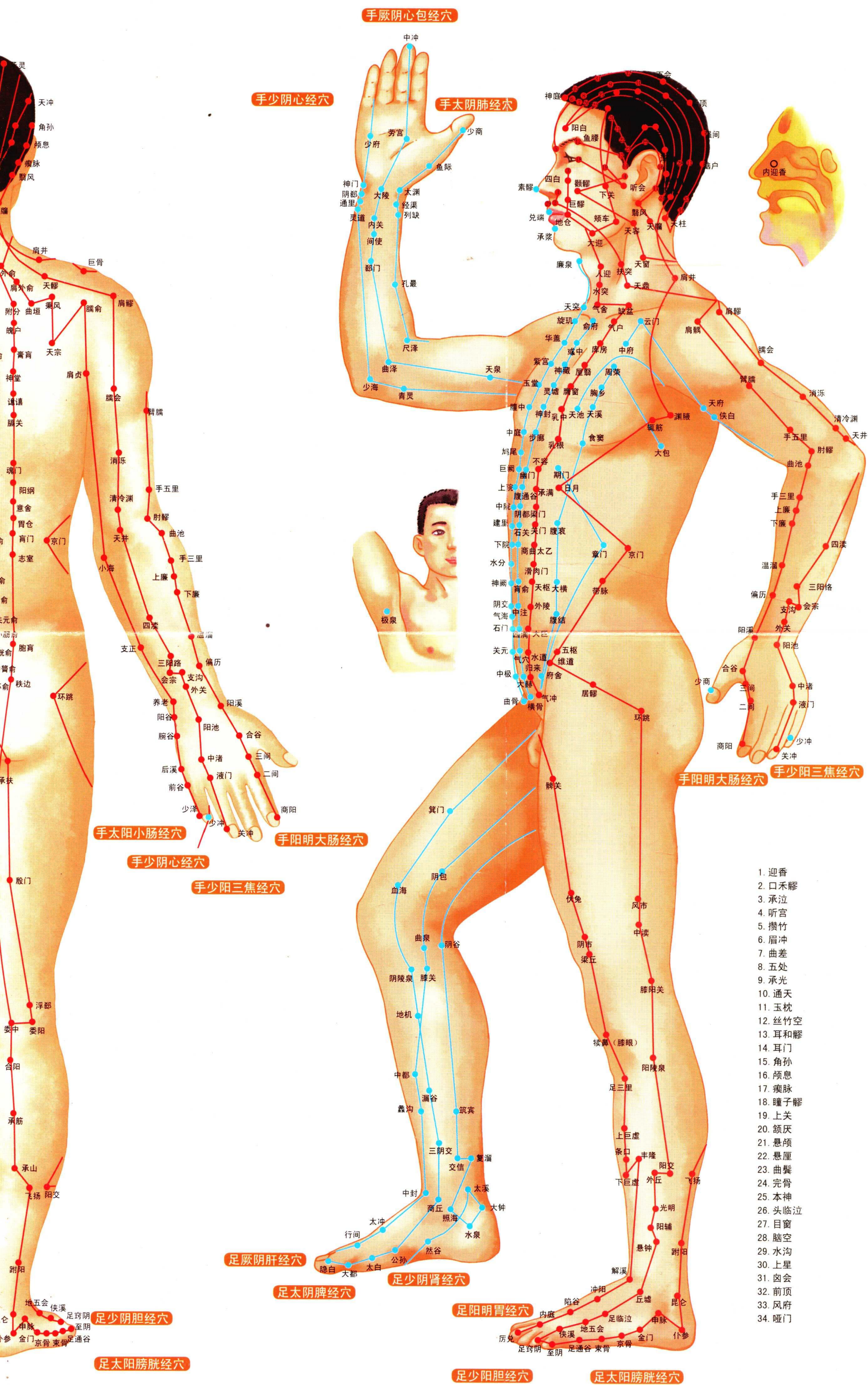
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218537 号

策 划  长江出版集团湖北天一国际文化有限公司
Under One Sky Publishing Ltd. (U.K.)
公司地址 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 C 座 6 楼
E - mail hb_tianyi@yahoo.com.cn
公司网址 http://www.cjcb-ty.com

书 名 糖尿病治疗的革命——经络医疗和中医养护
编 著 詹志良, 周景云著
责任编辑 吕 薇
出版发行 长江文艺出版社(武汉市雄楚大街 268 号 邮编:430070)
发行电话 027-87679362 87679361 传真:027-87679300
网 址 http://www.cjlap.com
集团地址 湖北长江出版集团(武汉市雄楚大道 268 号湖北出版文化城 邮编:430070)
集团网址 http://www.cjcb.com.cn
印 刷 武汉市首壹印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 12.25
字 数 210 千字
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5354-4283-3
定 价 25.00 元

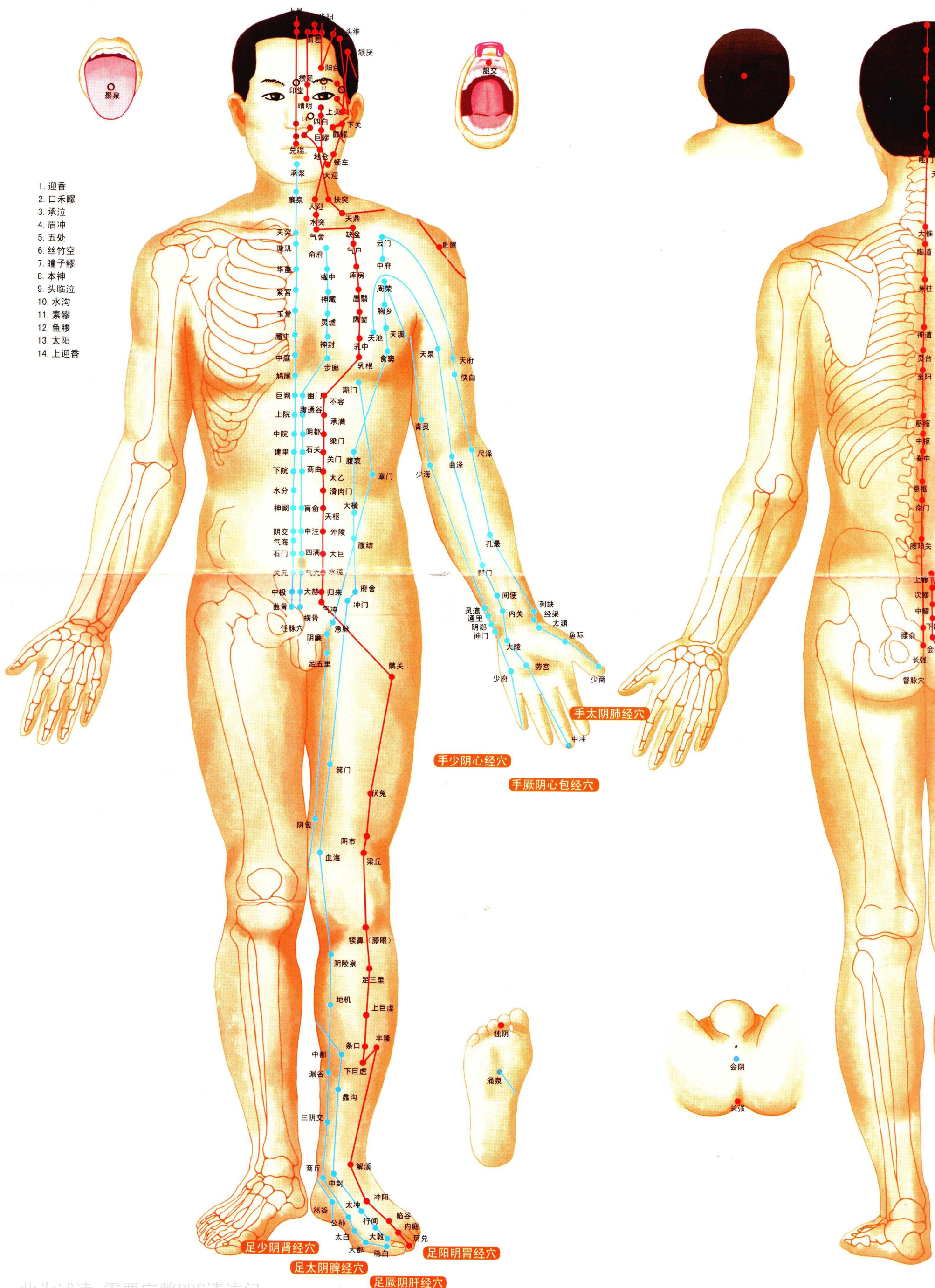
版权所有, 盗版必究(举报电话:027-87679308 87679267)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)

络全图



1. 迎香
2. 口禾髎
3. 承泣
4. 听宫
5. 攒竹
6. 眉冲
7. 曲差
8. 五处
9. 承光
10. 通天
11. 玉枕
12. 丝竹空
13. 耳和髎
14. 耳门
15. 角孙
16. 颊髎
17. 瘛脉
18. 瞳子髎
19. 上关
20. 颌厌
21. 悬颅
22. 悬厘
23. 曲鬓
24. 完骨
25. 本神
26. 头临泣
27. 目窗
28. 脑空
29. 水沟
30. 上星
31. 囟会
32. 前顶
33. 风府
34. 哑门

标准人体





内 容 简 介

祖国医学认为,人体经络的穴位是我们自身的药箱,通过刺激经络穴位来治病养生,是从远古开始,中国人世代相传的有效养生方法。

有很多慢性病,如糖尿病、高血压、冠心病等,仅用西药治疗,只治标,不治本,还会产生许多副作用,并慢慢导致身体各器官更加衰弱,使病情进行性加重,所以西医对这种病无可奈何。

中医却从全身的辨证治疗入手,特别是调动自身经络穴位的神奇作用,从病的源头上去化解,常常能克服疑难杂症。事实证明,在西医治疗的同时,结合相应的穴位和经络按摩治疗、中药调理、食疗和运动疗法,能将糖尿病及其并发症控制住,并逐渐康复。

本书从中医的角度出发,系统地介绍了糖尿病的基本常识、病理分析、养护办法、诊断方法和中医特色疗法以及糖尿病患者的日常保健、生活禁忌,特别提出了糖尿病治疗的“第六驾马车”——“经络治疗”的新概念、新方法,并详细介绍了糖尿病经络治疗的具体方法,可方便患者家庭自我保健和治疗,还针对患者的不同病征提出了多种行之有效的解决办法。全书语言通俗易懂,叙述引人入胜,说理与案例并举,实用性、指导性兼具,是糖尿病患者的自救宝典。



糖尿病是对人类健康危害很大、后果严重的一种慢性疾病,目前尚无特殊手法遏制。我国是糖尿病的高发区,据2006年北京大学医学部《信息周刊》最新披露,我国目前有近5000万糖尿病患者,居世界第二位。甚至有些地区糖耐量异常及糖尿病患者的总患病率已高达20%。糖尿病问题已成为一个日益严重的社会问题。针对这一情况,本书从中医的角度出发,系统地介绍了糖尿病的基本常识、病理分析、养护办法、诊断方法和中医特色疗法以及糖尿病患者的日常保健、生活禁忌,并针对患者的不同病征提出了多种行之有效的解决办法。

糖尿病有一个全世界都知道的别称:“甜蜜的杀手”。如今,这一甜蜜的杀手打遍天下无敌手,而且不分东西南北,肤色人种,甚至连青年、小孩都不放过。

更为可怕的是,这个“甜蜜的杀手”,只要人们一不小心就会被攀附上。所以联合国向全世界发出警告:任何人在任何时间、任何地点都可能患上糖尿病。

想不让自己的身体成为“甜蜜杀手”的根据地,怎么办?成为糖尿病友后又怎么办?这不但是糖尿病患者想要的答案,也是医学界苦苦探索的一个问题。

在与糖尿病的较量中,世界医学界渐渐地清楚了一个事实,所有的药物在面对“甜蜜的杀手”这一世界性的灾难时总是捉襟见肘,总有不尽如人意的地方。而特别因为使用药物而产生的毒副作用更是人们始料不及。就像人们常说的道高一尺,魔高一丈,随着用药,糖尿病患者会渐渐地走入一条药物使用的不归路:由一种药变为多种药,由小剂量变为大剂量,由一天一次变为一天多次,由口服药变为直接注射胰岛素。人,好像成为糖尿病各种药物的回收站!只见药进来,却不见身体好,最终依然摆脱不了并发症的发生。

糖尿病临床治疗的现实,不得不使临床医师和医学科研人员进行反思,另外寻找办法!作为中医师的我们,自然而然地从中医经典中去汲取养料,用之于糖尿病的治疗与养护。而祖国医学经典一直以来就如同一盏明灯一样,感召着后世无数医家,开启灵感,发现宝藏,印证所思,所得,所效,屡试不爽。本书,正是我们对《黄帝内经》、《本草纲目》等中医经典的一些养生领悟。应当说,通过穴位的按摩、经络的疏通、生活方式的改善、饮食营养治疗、运动治疗、药膳食疗等多种辅助疗法,对解决糖尿病发病、治疗,特别是并发症问题是有非常好的治疗效果的。因此我们萌生了写一本书的念头,希望借助书籍将这些方法传播开来,造福更多的糖尿病患者。当然,本书中的一些治疗方法的效果,仅是一些个案,与那些经过临床反复试验的方法相比,疗效可能存在差距,请读者予以谅解。

由于我们才疏学浅,对中医的涉猎有限,若有不当之处,还恳请广大读者批评指正为是。

这里需要特别说明的是,本书在写作前做了广泛和深入的个案调查,积累了大量的第一手资料,书中所举病案病例并不是我们一家医院的,而是精选了许多家医院的具有一定典型性的实例。在此,我们要对热情支持我们工作并提供宝贵经验的同行们深表谢意,他们是:倪克梁、罗俊、高晶晶、魏红、陈超英、陈仁祥、吴方圆、吴祥、吴伟国、刘敏英、刘文俊、刘民、李志国、李明明、方圆英等,同时希望同行们再提宝贵建议。





● 目 录 ●

前言	001
----------	-----

第一章 糖尿病的经络治疗和中医养护	001
-------------------------	-----

为了对付这一甜蜜的杀手——糖尿病,全世界的医学科研机构 and 科研人员投入了巨额资金,巨大的精力,并取得了一些成就,当然,也有很多不足。左手中医,右手西医,本章主要从肯定中西医结合的成效和治疗反思来谈,提出糖尿病治疗六驾马车的新概念,算是全书的一个引言。

中西医合璧是应对糖尿病的法宝	002
----------------------	-----

糖尿病的六驾马车养护法	005
-------------------	-----

“三高”是糖尿病的先兆	009
-------------------	-----

血压太高,太冲来消	011
-----------------	-----

第二章 穴位刺激,降糖首选

——糖尿病特效穴位防治法	015
--------------------	-----

我们人体的每一个穴位都相当于一味中药,它们的任何一种神效,都是我们祖先用身体试验过的,只要您学会使用经络并悟出穴位的深意,健康的钥匙就在自己的手里。本书选用了多个可以帮助糖尿病患者祛除身体上各种不适症状和改善血糖状况的特效穴位,能让糖友五脏和谐,生命常青。

关元做先锋,糖魔退三舍	016
-------------------	-----



万能“足三里”，助你走出“糖人街”.....	019
指压涌泉穴，降糖太神奇	022
要想血糖降，常按三阴交	024
血糖高悬，神阙(肚脐)来降.....	027
“猛将”太白穴，杀跌血糖显神通.....	029
地机与京门，协同作战控血糖.....	031
“三胰太”和大鱼际都是止渴的良药.....	034
“胰俞、内廷、太溪、然谷”可耐饥.....	039
“二太二俞”穴，控制下消症的阀门.....	041
顽固性糖尿病：试试高丽手针法.....	043
合理捏脊，一劳永逸健康降糖法.....	045
公孙穴——胸腹疾病的医药箱	048

第三章 经络畅通，百病无踪

——糖尿病患者的经络锻炼法.....051

“痛则不通，通则不痛”的经络原理众所周知，糖尿病患者因为气血流通不畅，经络闭塞，导致血管内“垃圾”增多，肝、肾、心等受损，导致各种并发症的出现。由此可见，保持经络的畅通很重要，我们所提供的这些经络锻炼法是最简易可行的，对于糖尿病等慢性疾病具有较好的治疗和保健作用，同时可以起到预防的效果，建议大家从这些最简单的方法开始学习。

耳是肾气根，越摸越长寿.....	052
拍掌捏指间，五脏得平安.....	054
养人护脚：“走路”降糖法.....	057



扶阳济“困”的梳头降血糖法	060
掐腰敲腿,立竿见影的胆经疗法	063
疏通三焦经是降糖良方	066
梳理脾经是降糖的根本	069
脾胃是兄弟:疏通胃经是降糖的法宝	072
脾胃需要肝经帮,肝经也是降糖大将	074
藏在肾经里的降糖秘诀	077
叩齿吞津,“渴”望者的希望	080
调养五脏的五禽戏降糖法	082

第四章 糖尿病的饮食疗法 085

饮食控制是治疗糖尿病的六驾“马车”之一,如何驾驭好这驾“马车”,对糖尿病病人来说非常重要。

有些糖尿病病人对饮食控制有很多误解,如有的病人认为,控制饮食就是不吃主食,却用肉类食物来代替;也有的病人认为,只要不吃甜食就行,其他的所谓“无糖食品”可以随意享用;还有的病人认为控制饮食就是吃得越少越好,以至于出现体重下降过快、营养不良等情况。其实这些都是饮食治疗的误区。

对于糖尿病病人来说,合理、科学地控制饮食和搭配营养,是治疗糖尿病的首要与基本的措施。

小米是维稳血糖的功臣	086
猪胰炖山药是糖尿病人的经典美食	088
荞麦是糖尿病人的天然朋友	090
玉米是糖尿病人躲避糖邪的港湾	092
“三降”功效让燕麦登堂入室	094



天上斑鸠,地上泥鳅·····	096
糖高一尺,豆高一丈·····	098
宁吃飞禽四两,不吃走兽半斤·····	100
经常吃苦,胜似进补·····	102
鳝鱼是糖尿病人的“天然良药”·····	104
黑豆莲藕鸡汤是糖尿病人的降糖靓汤·····	107
巧避血糖高峰期的食疗措施·····	108

第五章 糖尿病的中药疗法·····111

一般来说,食可充饥果腹,药可治病疗疾,但有时难以截然分开。有些食物,除充饥果腹外还可以当药治病。食疗有效,口味好,即使没有对症施治,副作用也较小。而药膳是中药加食物,口味稍逊一筹,疗效却比食疗强。总而言之,药补在于扶正,食补在于摄生。食借药力,药助食威,两相配合,方能功力相济,妙见奇效。

“玉米须茶”,糖尿病人的奇方妙剂·····	112
黄芪是补气药的“草根”参·····	113
北有人参,南有黄精·····	115
人参是糖尿病人的补气“神药”·····	117
枸杞是个宝,降糖效果好·····	119
六味地黄丸,治疗“烦渴”的“明星中药”·····	120
肾气丸,虚寒症状患者的奇效良方·····	123
大柴胡汤是肥胖型糖尿病人的降糖良药·····	125
白虎人参汤,上消型糖尿病人的首选经方·····	127
糖尿病患者用药须知·····	128



第六章 血糖飙升,百病丛生

——糖尿病并发症的中医养护……………131

糖尿病不可怕,可怕的是并发症,因为单一的血糖指标是可以通过很多种方法进行调节的,但是如果因为糖尿病治疗得不及时或者不对症,使其病情加重发展时,就很容易造成内脏器官及血管的损伤,产生并发症,到那时情况就严重了。研究表明,90%的糖尿病人死于并发症。20%~30%的糖尿病人发生糖尿病肾病;99%的Ⅰ型糖尿病和60%的Ⅱ型糖尿病,病程在20年以上者,几乎都有不同程度的视网膜病变,最终可导致失明;成年人中40%的足和下肢截肢为糖尿病导致;50%的男性勃起障碍因糖尿病自主神经病变所致;由此可见,我们在控制血糖的同时,还应未雨绸缪,及时做好并发症的防治工作,对于已经患有并发症的患者,更不能掉以轻心,须认真治疗才是。

枸杞排骨汤,拒绝糖尿病眼病从食疗开始……………	132
心脏有恙用三七,补气通络又化淤……………	136
小腿脾经畅通,即可远离痛风……………	139
黄芪炖鹌鹑,糖尿病肾病调理药膳……………	142
苡蓉相助,糖尿病性功能障碍者的福音……………	144
转脚腕,搓脚心,糖尿病足患者“截处逢生”……………	147

第七章 糖尿病治疗的新动向……………151

每过一段时间,便有一种号称能够治疗糖尿病的新药问世,或是一项新研究成果取得突破,面对这些纷至沓来的新疗法、新成果,您是欣喜若狂地以身试药呢,还是将信将疑地静观其变呢?对于这些新疗法、新理念,我们也谈不上有多专业与多资深,只能在自己所知的范围



里做一番点评,对与不对,还需要读者仔细去评判。

补充微量元素:糖尿病治疗的新突破.....	152
生食:糖尿病饮食的新观念.....	154
合理分配热能的饮食疗法新准则	156
经络疗法:糖尿病治疗的第六驾马车.....	158
针灸疗法在糖尿病治疗中的应用	160
艾灸疗法在糖尿病治疗中的应用.....	162
推拿按摩在糖尿病治疗中的应用.....	164
气功疗法在糖尿病治疗中的应用	166
附录 1:糖尿病患者可常食用的食物.....	171
附录 2:糖尿病患者可常按摩的穴位.....	175
附录 3:彩色人体经络全图.....	178

◎第一章

◆糖尿病的经络治疗和中医养护



●为了对付这一甜蜜的杀手——糖尿病,全世界的医学科研机构和科研人员投入了巨额资金,巨大的精力,并取得了一些成就,当然,也有很多不足。左手中医,右手西医,本章主要从肯定中西医结合的成效和治疗反思来谈,提出糖尿病治疗六驾马车的新概念,算是全书的一个引言。



中西医合璧是应对糖尿病的法宝

公元两千多年前,一中国人生病,上山采点草药回来熬着喝;

公元 16 世纪,一人生病,郎中说:来,用点这个传教士给的神水吧;

公元 20 世纪,一人生病,医生说:这是西方最新研制的抗生素,一定有效;

公元 21 世纪,一人生病,医生说:来,吃点这个草吧,据说五千年前的人就拿它救命。

糖尿病的治疗中,中西医之争由来已久:西医与中医之争,结果如何?

站在双方各自的立场上看,就像看自己的儿子,横看竖看都像太子。而实际上,谁都有可取之处,也都存在明显的不足。所以我们应该讨论的不是谁更有用的问题,而是如何将两者配合使用的问题。

拿西医来说,在治疗糖尿病方面,降糖理论非常盛行。因此西医的所有治疗方法,都是围绕降糖展开的。您看第一代糖尿病药是刺激胰腺(也可称胰脏)分泌胰岛素的,主要是控糖,这种方法有没有用呢?人们很快就发现,虽然使用胰岛素分泌促进剂药物后,胰岛素的量增多了,但血糖升高的问题还在继续。深入研究后得出的结果是:胰腺分泌出来的胰岛素效率低了——健康人的胰岛素一个比一个勤快,能够运 5 斤糖的绝不能只运 3 斤糖,而用药物催出来的胰岛素一个比一个懒,于是运送效率也就下降了。接着有了第二代、第三代、第四代产品,这些产品,无非有两种:一种是刺激胰腺分泌胰岛素的,另一种是派去给胰岛素当监工的,也就是从控糖入手。结果效果怎么样呢?同样不尽如人意。因此最终发展到用人工胰岛素去取代原来胰岛素的工作,原来正愁没人工作的胰脏,现在有人代替自己工作,也就宣布退休——再也不分泌胰岛素了。于是西医说,糖尿病是一种终身疾病。

要检测这一理论科学与否,我们不妨拿人体与自然做比。人体的血管犹如大自然的江河,糖类就是两岸和水中的泥土,血中糖多了也就是江河水中的土





多了,西医的降糖就是把浑浊的江河水过滤清理一遍,这样能使浑浊的江河水暂时得到清澈。但是在自然界里江河水的浑浊不是水本身造成的,而是森林树木被破坏造成水土大量流失而进入了江河所致。西医解决不了这个问题的根本,所以说糖尿病是一种终身携带的疾病。

那么中医是怎样来看待糖尿病的呢?

在中医看来,胰属脾,脾属土,生甘味,所以凡是人体能够产生甜味的东西都与脾有关。糖尿病自然也不例外。脾主口,所以糖尿病病人常出现口中发甜。脾在志为思,所以脑力劳动者患糖尿病的机率比体力劳动者高。因此治疗糖尿病应从脾论治。当然,需要提醒的是,中医的心肝脾胃肾指的是一个系统,而不是一个器官,因此中医把胰腺组织与脾归为一类。胰腺组织与脾究竟属不属于同一类,《难经》早就给出了答案,《难经·四十二难》指出:“脾重二斤三两,扁广三寸,长五寸,有散膏半斤。”所谓“散膏”究竟是什么,尽管争议不断,但主流的看法就是胰腺。

而根据中医五行理论,糖尿病的发生不仅仅是脾的问题,还与其他系统有关。

第一种系统是肝系统,中医认为:肝属木,肝旺则脾弱,木茂则土固。肝功能强健则糖类流失减少;如果肝功能紊乱或低下则糖类流失严重。

第二种系统是肾系统,中医认为肾属水,水与木的关系是非常密切的,是水滋养了木,没有水,木不可能茂盛,甚至枯萎而死,同样能造成土的流失。

当然,水过多也会把树木淹死。怎样才能使水适度呢?这就要依靠火(心)的作用,用火调节水的多少及寒热程度。

另外,肺主气,属金,火(热)把水变成了气,水随气而入肺,起到了润肺的作用。所以在中医看来,糖尿病与五脏均有关系。当五脏六腑都衰退时,就会出现治东顾不了西,治西顾不了东,东西同治又顾不了四面八方的局面。这就不难解释糖尿病为什么会有那么多并发症了。所以中医治疗糖尿病,主要从恢复五脏功能为主。

从上面的分析中我们不难看出,西医如果不能从源头上改善生态环境,流失的营养会越来越多,即便暂时控制住了局面,也仅仅是暂时而已,改变不