

糖尿病



对症食疗与按摩

帮您恢复正常血糖的居家自疗法





日知图书
创造阅读享受

特别推荐  BooksChina.com
中国图书网

ISBN 978-7-229-01935-8



9 787229 019358 >

定价: 400.00元(全40册)

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病对症食疗与按摩 / 《国医绝学健康馆》编委会编.

—重庆: 重庆出版社, 2010.3

(国医绝学健康馆)

ISBN 978-7-229-01935-8

I. ①糖… II. ①国… III. ①糖尿病—食物疗法 ②糖尿病—按摩疗法 (中医) IV. ①R247.1 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038661号

国医绝学
健康馆

糖尿病对症食疗与按摩

出版人: 罗小卫

文字撰稿: 商 虞

策 划: 罗小卫 华章同人

装帧设计: 阮剑锋

责任编辑: 陈建军

美术编辑: 张丽娟

特约编辑: 冷寒风

摄 影: 晓 庄

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 120 字数: 2000千字

版印次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 400.00元 (全40册)

如发现印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



糖尿病

对症食疗与按摩

帮您恢复正常血糖的居家自疗法

《国医绝学健康馆》
编委会◎编

◆Part 01◆正确认识糖尿病

- 4 什么是血糖
- 5 糖尿病发生的病因病机
- 8 易患糖尿病的人群
- 9 糖尿病的急性并发症
- 11 糖尿病的慢性并发症

◆Part 02◆糖尿病对症食疗方案

- 12 糖尿病患者的饮食原则
- 17 糖尿病调理明星食材推荐
- 17 牛肉
- 18 ●萝卜炖牛肉
- 18 ●蚝油牛肉
- 19 乌鸡
- 20 ●黄精煲乌鸡
- 20 ●雪蛤乌鸡汤
- 20 三文鱼
- 21 ●柠檬三文鱼沙拉
- 22 ●脆炒三文鱼
- 22 鳕鱼
- 23 ●海带炖鳕鱼
- 23 ●鳕鱼炖豆腐
- 24 黄鳝
- 24 ●芹菜爆鳝丝
- 25 ●杞子黄芪蒸鳝片
- 25 牡蛎
- 26 ●蒜辣牡蛎
- 26 ●鸡汤氽牡蛎
- 27 冬瓜
- 28 ●火腿冬瓜
- 28 ●海米冬瓜
- 29 苦瓜
- 29 ●凉拌苦瓜
- 30 ●苦瓜炖豆腐

- 30 南瓜
- 31 ●泡海椒炒南瓜丝
- 31 ●素烧南瓜
- 32 黄瓜
- 32 ●酸辣瓜条
- 33 ●虾仁黄瓜炒蛋
- 33 魔芋
- 34 ●魔芋火烧
- 34 ●凉拌魔芋丝
- 35 洋葱
- 36 ●豆芽拌洋葱
- 36 ●洋葱黄瓜饮
- 36 芹菜
- 37 ●金钩芹菜
- 38 ●百合炒西芹
- 38 紫甘蓝
- 39 ●甘蓝沙拉
- 39 ●多味蔬菜沙拉
- 40 豆芽
- 40 ●薏米拌绿豆芽
- 41 ●豆芽炒香芹
- 42 山药
- 43 ●蛤蜊炖山药
- 43 ●冬瓜山药汤
- 44 莴笋
- 44 ●凉拌莴笋丝
- 45 ●椒油笋丝
- 45 草菇
- 46 ●草菇丝瓜汤
- 46 ●草菇鱼头汤
- 46 杏
- 47 ●老醋杏仁
- 48 ●杏仁蔬菜沙拉

- 48 荔枝
- 49 ● 百合荔枝
- 49 ● 柠檬荔枝汁
- 50 柠檬
- 51 ● 柠檬苹果绿茶
- 51 ● 金橘柠檬茶
- 52 苹果
- 52 ● 柠檬汁拌苹果
- 53 ● 苹果蛋饼
- 53 荞麦
- 54 ● 荞麦菜卷
- 55 ● 荞麦蛋汤面
- 55 燕麦
- 56 ● 燕麦粥
- 56 ● 罗汉燕麦粥
- 57 黑米
- 57 ● 黑米面馒头
- 58 ● 黑米人参鲤鱼汤
- 58 薏米
- 59 ● 猪胰薏米粥
- 59 ● 薏米薄荷粥
- 60 玉米
- 60 ● 玉米红小豆粥
- 61 ● 玉米面菠菜面条粥
- 61 绿豆
- 62 ● 薏米绿豆粥
- 62 ● 绿豆饭
- 63 黑豆
- 64 ● 黄精黑豆汤
- 64 ● 猪肉黑豆粥
- 64 姜
- 65 ● 姜盐茶
- 66 ● 糖尿病患者必须远离的食材

69 ● 特殊情况如何通过饮食调节

◆ Part 03 ◆ 糖尿病特效穴位按摩

- 70 糖尿病按摩的注意事项
- 71 特效穴位按摩
- 71 ● 胰俞穴
- 72 ● 太溪穴/鱼际穴/脾俞穴
- 73 ● 足三里穴/曲池穴
- 74 ● 太冲穴/大椎穴/三焦俞穴
- 75 ● 膈俞穴/胆俞穴
- 76 ● 气海穴/带脉穴/下腕穴
- 77 ● 巨阙穴/天突穴
- 78 ● 天枢穴/天宗穴/肝俞穴
- 79 ● 中腕穴/神门穴
- 80 ● 心俞穴/太渊穴/尺泽穴
- 81 ● 地机穴/劳宫穴
- 82 ● 商丘穴/阳池穴/照海穴
- 83 ● 肺俞穴/胃俞穴
- 84 ● 丰隆穴/肾俞穴/关元穴
- 85 ● 三阴交穴/阴陵泉
- 86 ● 安眠穴/大敦穴/涌泉穴
- 87 ● 承泣穴/公孙穴
- 88 ● 人中穴/委中穴/光明穴
- 89 ● 居髎穴/神阙穴/阳陵泉
- 90 ● 维道穴/曲骨穴
- 91 ● 志室穴/中极穴/八髎穴
- 92 ● 极泉穴/太赫穴
- 93 ● 命门穴/会阳穴/会阴穴
- 94 ● 气冲穴/合谷穴
- 95 ● 滑肉门/伏兔穴/膻中穴

正确认识 糖尿病

01 什么是血糖

血液中所含的糖分被称为血糖，而且所含血糖成分大部分为葡萄糖。血糖对人体具有重要的意义，因为人体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖，所以保持体内一定的血糖水平才能维持体内各器官和组织活动的需要。

● 血糖产生的过程

当人体摄入谷物、蔬果等后，经消化系统转化成单糖进入血液，再经血液循环输送到全身各组织、细胞，作为生命活动的能量来源。如果转化的能量消耗不了，就会转化成糖原储存在肝脏和肌肉中，而细胞中的单糖如果太多，就会转化成脂肪，等机体供糖不足时，肝糖就会转成血糖，供人体消耗，如果长时间没有进食，而肝糖被消化完后，此时细胞就会分解脂肪来供应能量。

● 血糖的主要来源

- ◆ 一些含糖量较高的食物经胃肠道消化后转化成葡萄糖，被肠道吸收后输送到血液中转化成血糖，有助于血糖生成的食物有：米、面、玉米、薯类、砂糖（蔗糖）、水果（果糖）、乳类（乳糖）等。此为血糖的主要来源。
- ◆ 空腹时，肝糖会被分解成葡萄糖，进入血液中参加生命活动。

◆通过糖异生过程将蛋白质、脂肪、甘油及从肌肉中生成的乳酸转化成葡萄糖。

●血糖在人体内的消耗途径

◆在组织细胞的作用下氧化分解成二氧化碳和水，并释放出大量能量供生命活动运用。

◆变成肝糖原储存进肝脏中。

◆变成肌糖原储存进肌肉细胞中。

◆以脂肪的形式储存在组织中。

◆转化为细胞的组成部分。

02 糖尿病发生的病因病机

●导致糖尿病发生的病因

◆机体阴液亏虚及阴液中缺乏某些成分，尤其是肾脾两脏亏虚是导致消渴症的主要原因。

◆长期饮食不节，如过食肥甘厚味等食物，不仅会导致身体肥胖，而且还会导致脾胃运化失调，造成机体积热，从而导致消谷耗液、损耗阴津的状况，因而诱发消渴病。

◆长期精神受到过度刺激，导致情志不舒或思虑过度，导致气郁化火而灼伤胃肾阴液，最终导致消渴症。

◆当外感燥热毒邪时，会内侵到胰腺，并殃及周围脏腑，机体为了化燥便会伤津，也会发生消渴病。



◆长期饮酒会损伤脾胃，导致体内积热，机体为了化燥便会伤津，而且如果过度性生活会损伤肾精，导致虚火内生，灼伤阴津，从而导致消渴病发生。

●导致糖尿病发生的病机

◆由于机体出现阴津亏耗，燥热偏盛，导致机体出现消渴症状，此病特点为阴虚为本，燥热为标，因此燥热愈甚则阴津愈虚，阴津愈虚则燥热愈盛，二者相互影响，互为因果。此阶段处于消渴病的早期，因此病变部位仅局限于肺、脾(胃)、肾三脏。

◆若消渴病没有及时得到控制，燥热就会伤阴耗气而致气阴两虚，同时累及脏腑，导致脏腑功能失调、津液代谢障碍、气血运行受阻，从而导致全身脉络淤阻，相应脏腑也会因失去气血的濡养而发生诸多并发症。

◆由于机体内的阴阳互为根本，互相依存，因此当病情发展到后期时，会阴损及阳，导致阴阳俱虚，尤其是在治疗过程中，过量服用苦寒伤阳的药品时，会加重阴阳俱虚的症状。



●糖尿病的症状

当发现以下任一情况，再参考是否有病因存在，及时到医院就诊。如：

- ◆没有原因反复出现口渴、喝水多。
- ◆比平时小便次数增加。
- ◆夜晚多次起来上厕所。

- ◆感到疲倦、想睡觉或没有精神。
- ◆看东西不清楚或看灯时有“晕轮”。
- ◆久治未愈的皮肤病（脚气、湿疹、神经性皮炎等）。
- ◆不明原因的消瘦。
- ◆出现性功能障碍。

●糖尿病的诊断标准

掌握糖尿病的诊断标准很重要，便于监测自己的血糖，观察治疗效果，及时调整治疗方案，预防或延缓并发症的发生。

糖尿病的诊断标准，见下表：

项目	静脉血糖	
	空腹 (mmol/L)	餐后2小时 (mmol/L)
正常人	<6.1	<7.8
糖尿病	≥7.0	≥11.1(或随机血糖)
糖耐量减退 (IGT)	<7.0	7.8~11.1
空腹血糖调节受损 (IFG)	6.1~7.0	<7.8

注 “随机血糖”表示任何时候，不考虑距上一餐的时间抽取的血糖，若无典型症状，应在不同日期再测一次，均超过上表标准，方可诊断为糖尿病。

●糖尿病的类型

糖尿病的临床类型主要有两大类：

- ◆胰岛素依赖型糖尿病 (IDDM, 1型)：可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状，该型胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖注射胰岛素治疗。

◆非胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，2型）：可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数病人有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出早已患糖尿病。所以，2型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。

03 易患糖尿病的人群

- ◆有糖尿病家族史的，如父母患糖尿病，其子女就携带糖尿病基因，就有发生糖尿病的可能。
- ◆长期饮食摄入的总能量超过消耗量，体重超重或肥胖者，尤其腹部肥胖者。
- ◆女性有分娩巨大胎儿史或怀孕期间患糖尿病者。
- ◆患过妊娠并发症的人，如多次流产、妊娠中毒、胎死宫内、死产等。
- ◆患高血压、高脂血症长期未良好控制者。
- ◆出生体重过低或过大者。
- ◆更年期妇女。
- ◆长期工作负担重或精神紧张、情绪不稳定者。
- ◆年龄超过40岁的人。
- ◆工作以坐为主的人。
- ◆不明原因导致体重减轻而食欲却正常的人。尤其是原来体胖，但近期体重减轻，并伴有乏力的人。



◆会阴部瘙痒、视力减退、重复皮肤感染及下肢疼痛或感觉异常而找不到原因者。

◆肢体溃疡持久不愈的人。

◆有反应性低血糖的人。

◆长期使用一些影响糖代谢药物者，如糖皮质激素、利尿剂等。

04 糖尿病的急性并发症

有些人得了糖尿病后并没有引起足够重视，认为只是一般的慢性病，其实糖尿病对健康有着极大的危害，而且这种危害往往是在不知不觉中发生的。得了糖尿病如果不注意定期做必要的检查和坚持正确的治疗，就有可能发生急性并发症或者慢性并发症。急性并发症需要紧急治疗，严重者须进行急救。糖尿病的危害主要表现在以下几个方面：

● 感染

糖尿病患者感染皮肤病以疖痈多见，在面部、颈部和易受压的部位易发。糖尿病患者还易并发结核，以肺结核最为多见。血糖控制不好的患者伤口愈合减慢，易感染，且难以控制，严重者可酿成全身性败血症。高血糖者，血糖更不易控制，两者形成恶性循环。从根本上防治上述感染的原则就是将血糖控制在理想水平。

● 低血糖症

◆诱发因素：糖尿病治疗期间使用降糖药物（胰岛素或口服降糖药）剂量过大，用药时间与进餐时间及量不符合，活动量过大或空腹饮酒等。

◆典型症状：出冷汗、乏力、饥饿、头晕、心悸、心跳加快、双手颤抖、手足和嘴唇麻木或刺痛、视物模糊、面色苍白、四肢厥冷、血压下降、昏睡、神志不清甚至昏迷。

●糖尿病酮症酸中毒

◆诱发因素：凡能引起体内胰岛素严重不足的情况均能诱发酮症酸中毒。如：

- ① 自行停止胰岛素注射。
- ② 发生急性感染或原有慢性感染急性发作，如呼吸道感染（感冒、发热、咳嗽）、消化道感染（恶心、呕吐、腹泻）和泌尿系统感染（尿频、尿痛）。
- ③ 暴饮暴食、酗酒。
- ④ 出现严重的疾病，如肝炎、心肌梗死、心脑血管意外、急性胰腺炎、甲状腺功能亢进症等。
- ⑤ 外伤、骨折、手术、麻醉、妊娠。
- ⑥ 精神创伤、精神紧张、过度激动、过度劳累等。

◆典型症状：高血糖、尿酮体呈强阳性、脱水、呼吸深而快、呼出气体带有烂苹果味、血压降低，严重者会危及生命。

●糖尿病非酮症高渗昏迷

◆诱发因素：胰岛尚有胰岛素分泌功能，可抑制脂肪的分解但葡萄糖利用不足。诱因一般为感染、暴饮（尤以高糖饮料及酒）暴食、应激（外伤、手术、心脑血管意外）、某些药物（如糖皮质激素、免疫抑制药）、严重肾脏疾病等。

◆典型症状：并发症早期症状不明显，“三多”症状逐渐加重，并表现为表情淡漠迟钝；后期症状明显，表现为严重脱水、癫痫发作、神志不清、嗜睡直至昏迷。此病死率高，应给予高度重视。

05 糖尿病的慢性并发症

●大血管病变

- ◆心脏病变：包括冠心病（心肌梗死、心绞痛）和糖尿病心肌病。
- ◆脑血管意外：包括脑梗死（缺血性）及脑出血，可出现偏瘫。
- ◆下肢血管病变：糖尿病大血管病变表现为周围血管病变，易发于下肢，当同时合并有神经病变时，易引发感染，导致下肢坏疽或发生溃疡（糖尿病足），严重时需要截肢。

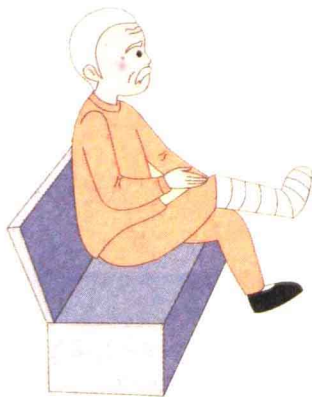
●微血管病变

- ◆糖尿病肾病：一般分5期，Ⅰ、Ⅱ期无症状，Ⅲ期为微量蛋白尿期，此期是治疗与预防其进一步发展的关键阶段，如不能逆转则进入第Ⅳ期（大量蛋白尿、高血压、水肿）和第Ⅴ期（终末期肾病、尿毒症）。第Ⅴ期的治疗方法为透析和肾移植。
- ◆糖尿病眼病：包括视网膜病变和白内障，是非创伤性致盲的最主要原因之一。

●神经病变

神经病变可累及外周神经和中枢神经，会影响运动、感觉及自主神经，表现出相应的症状。

糖尿病的慢性并发症对人体伤害较大，预防措施仍是控制好血糖，减缓病情发展，如果出现并发症，就应积极配合医生治疗，减少致残率。



糖尿病对症 食疗方案

01 糖尿病患者的饮食原则

能量摄取可根据下表进行计算：

劳动强度	举 例	一日所需能量		
		消瘦	正常	超重或肥胖
卧床	在家休息人员	20~25	15~20	15
轻	办公室职员、教师、售货员、钟表修理工	35	30	20~25
中	学生、司机、电工、外科医生	40	35	30
重	农民、建筑工、搬运工、伐木工、舞蹈演员	45~50	40	35

注 单位为千卡，年龄超过50岁者，每增加10岁，能量应酌情减少10%左右。

● 应限制糖类的摄取，但不宜限制过严

糖尿病患者在饮食治疗中应注意限制糖类的摄入，但也要适当提高糖类的摄入量，以提高胰岛素的敏感性，对病情的控制非常

有利。糖尿病患者饮食中糖类应占总能量的 50% ~ 60%，应以多糖类食物为主，尽量避免食用单糖、双糖，以防血糖波动。谷类食物是糖类的主要来源，其他淀粉类食物如土豆、红薯、芋头、粉条、粉皮等糖类也不少，糖类的选择一般要考虑该食物的血糖生成指数 (GI)。当病情控制不好时，胰腺功能较差，这时糖类的比例应适当降低，待病情得到控制后再逐渐增加主食量。在摄入糖类的同时，应保证富含膳食纤维的食物，这样有助于防止高糖类饮食引起的高三酰甘油血症，主食最好每天吃适量粗粮。

●脂肪摄入要合理

脂肪的摄入量不宜过高，一般按总能量的 20% ~ 25% 供给，不宜超过 30% (烹调油及多种植物所含的脂肪均应计算在内)。除了控制脂肪的总摄入量外，还应注意增加不饱和脂肪酸的摄取比例。不饱和脂肪酸多存在于植物油中，如花生油、菜子油、玉米油、大豆油、茶油和橄榄油等，也可适当多吃海鱼。糖尿病患者还应注意限制饮食中的胆固醇摄入量，一般每天在 300 毫克以下，以防止动脉硬化的发生。含胆固醇较多的食物有动物内脏、蛋黄、鱼子等。



●蛋白质摄入可按正常人的标准

糖尿病患者的蛋白质摄入量为每千克体重 1.0 ~ 1.2 克，占总能量的 12% ~ 20%，其中至少应有 1/3 来自优质蛋白质。优质蛋

白质有很多来源，比如乳类及乳制品、蛋类、鱼虾类、禽肉、畜肉（瘦肉）及大豆制品等。处于生长发育期的儿童或有特殊需要或消耗者如妊娠、哺乳、消耗性疾病、消瘦患者应增加蛋白质的摄入量，可按每千克体重 1.5 克供给。增加蛋白质的摄入时应监测肾功能，合并肾病者应慎重。

● 矿物质、维生素应满足需要

◆ 糖尿病患者尿量较多，使B族维生素丢失、消耗增加，应该注意补充。

◆ 抗氧化的维生素如维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素等，可以降低自由基对患者肾脏、眼晶状体及神经的损害。

常见维生素的主要食物来源，见下表：

常见维生素	主要食物来源
维生素B ₁	未精制的谷类、瘦肉、动物内脏、豆类、种子及坚果类
维生素B ₂	动物内脏、蛋类、奶类、各种肉类、蔬菜、水果
维生素B ₆	动植物性食物均含有，通常肉类、全谷类产品（特别是小麦）、蔬菜和坚果类中最高，动物性来源优于植物性来源
维生素B ₁₂	动物性食物如肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类
维生素C	新鲜蔬菜和水果
维生素E	植物油、麦胚、坚果、种子类、豆类及其他谷类
β -胡萝卜素	深色蔬菜和水果
维生素D	海水鱼、肝、蛋黄等动物性食物及鱼肝油制剂