



8.00元

自然疗法丛书

TANGNIAOBING

糖尿病

自然疗法

王强虎/编著

世界图书出版公司

自然疗法 8 元丛书

糖尿病

王强虎 编 著

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自然疗法/王强虎编著. - 西安:世界图书出版西安公司, 2005.9(2007.2重印)
(自然疗法8元丛书)
ISBN 978-7-5062-5337-6

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病-自然疗法 IV.
R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021418 号

自然疗法 8 元丛书·糖尿病

编 著 王强虎
策 划 樊 鑫
责任编辑 齐 琼 雷 丹
封面设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西新世纪印刷厂
开 本 880×1230 1/48
印 张 30.375
字 数 550 千字

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2007 年 2 月第 6 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-5337-6
总 定 价 64.00 元(共 8 本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

作者简介

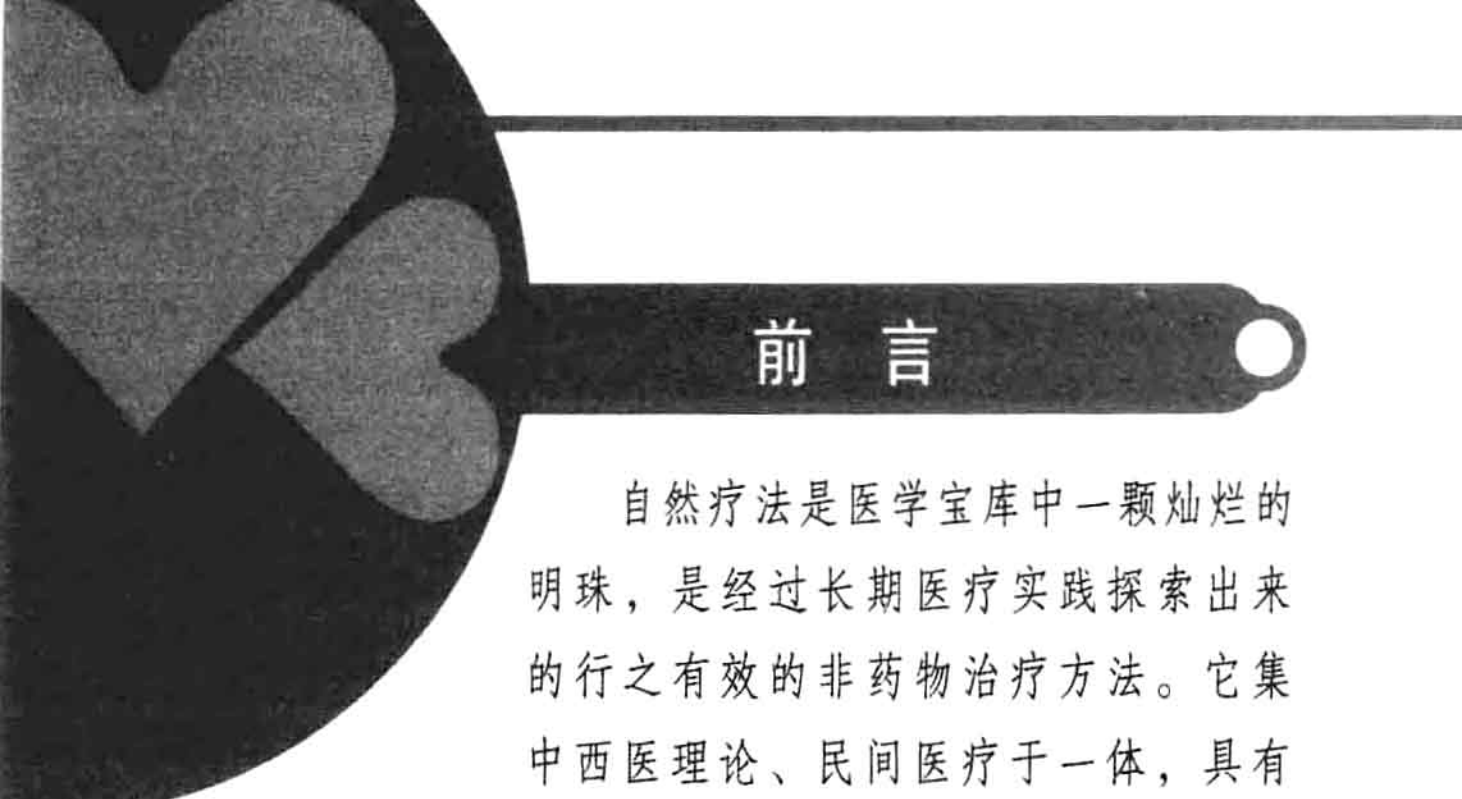
王强虎，副主任医师，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作近20年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇，出版著作计近200万字。擅长于医学科普类书籍的写作，所出书籍得到市场的认同。作者曾用十余年时间致力于常见病的康复与研究，对“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平，应用自然疗法是其主要主张之一。

作者在临床治疗方面，对常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用“中医经筋理论”治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家的肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖，至今其方法与理论还经常为国内医学期刊所引用。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司健康顾问。

出版作品

《中老年健康有约——教您活到100岁》之《心理保健》《饮食保健》《房室保健》《运动保健》《长寿保健》；《家庭医生5元丛书》之《中风》等。

E-mail: am540@126.com



前 言

自然疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是经过长期医疗实践探索出来的行之有效的非药物治疗方法。它集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无毒副作用，被医学界称为“绿色医学”。它简单易学，不受约束，患者无须掌握高深理论，只要通过实践，即可达到治病疗疾的目的。

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗，但药物治病的潜在的危害或多或少影响着人体健康。科学家们发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体某些相关疾病。而自然疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，即同一种方法治疗多种不同的疾病，特别是对久病未愈的慢性疾病有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是自然疗法能开发调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的动力，调整和增强人体自身免疫力，达到治疗疾病的目的，收到其他疗法所不及的治疗效果，还可为受慢性疾病折磨的人节省大量的治疗费用。鉴于种种益处，目前医学界有识之士已把眼光投入到自然疗法的研究上，而今自然疗法的各种方法已席卷全球，这门绿色医学正被越来越多的人

所认识和青睐。

这套丛书第一辑共计 8 册，分别是《糖尿病》《高血压病》《冠心病》《颈椎病》《中风》《肥胖》《病毒性肝炎》《失眠》。编写过程中，作者参阅了国内外最新的研究资料，吸收了最新的观点和科学技术，结合多年临床经验，对危害人们健康的常见病分册介绍，精当描述每种疾病的基础知识、常见信号、健康教育，详细阐述了每种疾病的心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、起居等自然疗法，便于读者早期发现、早期防治这些疾病，拥有健康体魄。

本丛书篇幅短小，内容分类独特，便于读者在不同场合寻找适合自身的疗法。文字通俗易懂而知识含量高，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于慢性病患者及基层医务人员阅读。由于作者水平有限，书中如有不妥及错误之处，还望谅解指正，以期此书更加完美！

编 者

2005 年 5 月于西安

Contents 目录

○ Part 1 认识疾病

○ 疾病定义

- └ 什么是糖尿病 → 004

○ 疾病分类

- └ 糖尿病分期与分型 → 006

○ 常见病因

- └ 糖尿病的常见病因 → 010

○ 治疗原则

- └ 糖尿病临床治疗原则 → 014

○ Part 2 发现疾病

○ 疾病信号

- └ 糖尿病的早期信号 → 018

○ 临床症状

- └ 糖尿病的典型表现 → 024

- └ 怎样知道患了糖尿病 → 028

○ Part 3 治疗疾病

○ 心理篇

- └ 糖尿病心理疗法 → 032

○ 居室篇

- └ 糖尿病按摩疗法 → 044
- └ 糖尿病起居疗法 → 050

○ 餐饮篇

- └ 糖尿病饮食疗法 → 058
- └ 糖尿病饮水疗法 → 072
- └ 糖尿病药膳疗法 → 074
- └ 糖尿病饮茶疗法 → 088
- └ 糖尿病药粥疗法 → 094
- └ 糖尿病药酒疗法 → 102

○ 户外篇

- └ 糖尿病运动疗法 → 110
- └ 糖尿病娱乐疗法 → 130
- └ 糖尿病森林疗法 → 138

○ 理疗篇

- └ 糖尿病敷脐疗法 → 142

- [糖尿病刮痧疗法 → 148
- [糖尿病蜂胶疗法 → 154

○ 附录

○ 健康教育

- [糖尿病的预防要点 → 160
- [糖尿病病人自我管理 → 162

丛书中所涉及药物，均请在医生指导下使用。



糖尿病





Acquaint



认识疾病

Disease

- 疾病定义
- 疾病分类
- 常见病因
- 治疗原则

什么是糖尿病

糖尿病是一种以血糖升高为主要特征，同时伴有体内糖、脂肪、蛋白质、水和盐代谢紊乱的全身慢性疾病。糖尿病是环境因素和遗传因素长期共同作用的结果。糖尿病如不能及时正确、合理的治疗，就会出现很多临床症状，甚而出现酮症酸中毒或多种合并症的发生。

糖尿病是一种全身慢性进行性代谢性疾病。说到慢性即是病程比较长，说到全身性即全身各处都受影响，说到代谢性疾病是说糖尿病伴有很多代谢紊乱，不只是血糖不好，而且血脂、血压包括电解质、包括急性并发症的时候还有一些酸中毒，水的代谢紊乱、全身代谢紊乱。糖尿病可发生于任何年龄，随着病程延长，容易并发全身神经、微血管、大血管病变，并可导致心、脑、肾、神经及眼等组织器官的慢性进行性病变，使并发症日趋增多，程度加重，是严重危害患者健康和生命的内分泌代谢性疾病，是目前最为常见的内分泌代谢病，具有发病率、致残率、致死率均高的特点，严重威胁着人们的身心健康。目前国际上尚缺乏特效的治疗措施，因而，糖尿病的防治被认为是世界医学界面临的重大课题。

中医称糖尿病为“消渴”，就是消瘦加上烦渴。将消渴病的“三多”划分为上消、中消与下消，即“多饮为上消，多食为中消，多尿为下消”。在中国古代医学文献中，以中国传统医学对糖尿病的记载最为详细：最早记载了糖尿病的症状及并发症；最早提出营养及肥胖与糖尿病的发病有着密切关系；最早发现糖尿病病人尿甜的现象。糖尿病在我国有较高的发病率，所以了解糖尿病知识，对于预防与治疗有极为重要的意义。



医学工作者为了治疗的方便将糖尿病在临床上进行了分期与分类，分期与分类不但有利于医生的治疗工作，而且也方便了患者预防和保健，对指导医患双方防治糖尿病有极为重要的意义。

1. 糖尿病的分期

糖尿病是一种慢性进行性疾病，科学工作者根据其发展过程，将糖尿病分为无症状期和症状期。

(1) 无症状期 病人多在中年以上，无任何症状，往往由于并发症如疖肿反复发生、眼底病变或其他疾病到医院检查，甚至健康体检时才发现有糖尿病。此期又可分为：

① 糖尿病前期 多见于父母都有糖尿病者或同卵双生子一方已有糖尿病者，此时也可能有微血管病变，生化代谢已不正常。

② 亚临床期 病人无糖尿病症状，空腹血糖正常，但做激素激发试验，可激发葡萄糖耐量试验阳性。

③ 隐性期 尚无症状，但口服葡萄糖耐量试验阳性，空腹血糖稍高，饭后有高血糖、高尿糖，做胰岛素释放试验可显示胰岛素分泌减少。

无症状期糖尿病病人，经合理控制饮食、坚持适当的体育锻炼和恰当的治疗后，可使病情好转或使病情发展更缓慢些，但总的趋势是向症状期发展。

(2) 症状期 已进入临床期糖尿病，可有轻重不同的症状，其典型的自觉症状为“三多一少”，空腹血糖及饭后 2 小时血糖均明显升高，尿糖阳性。

2. 糖尿病的分类

从 1998 年起世界卫生组织废除了将 1 型糖尿病称为胰岛素依赖型、将 2 型糖尿病称为胰岛素非依赖型的分类称呼，以消除所谓“胰岛素有依赖性”。

· 小贴士 ·

糖尿病分类，目前通用的是世界卫生组织推荐的分类方法，临床类型分为糖尿病 1 型、2 型，葡萄糖耐量减低(IGT)、妊娠糖尿病(GDM)，糖尿病风险者 4 种。

1 型和 2 型糖尿病的病因目前尚不太清楚，称之为原发性糖尿病；其他型糖尿病多有其特殊的病因可查，如胰腺疾病造成的胰岛素合成障碍，或同时服用了能升高血糖的药物，或其他内分泌的原因引起对抗胰岛素的激

疾病分类

素分泌太多等；妊娠糖尿病是妇女在妊娠期间诊断出来的一类特有的糖尿病。

(1) 1 型糖尿病 发病年龄多在 35 岁以下，但成人和老年也可得，起病急，病情重，多饮、多尿、多食症状明显，多数容易发生酮症酸中毒，须用胰岛素治疗，对胰岛素很敏感。

(2) 2 型糖尿病 多为 40 岁以上，儿童也有此型的，发病缓慢，病情较轻，不依赖外来胰岛素为生，在感染和应激时，可诱发酮症，空腹胰岛素水平较低、正常或高于正常，在糖负荷下，血浆胰岛素水平的高峰延迟，但高峰的水平常高于正常，形成高胰岛素血症，对胰岛素治疗的敏感性较差。

· 小贴士 ·

1 型糖尿病和 2 型糖尿病的危险人群往往不同，首先年龄常常可以将二者区分，1 型糖尿病发生在 35 岁以前发病，而 2 型糖尿病则常常在 35 岁之后发病。

(3) 妊娠糖尿病 妊娠糖尿病是在妊娠期间才发现的糖尿病或糖耐量低减。随着我国生活水平的提高，它的患病率也在逐年提高，目前已达到 1% ~ 3%。妊娠期