

changjianbing
ziranliaofa congshu

常见病自然疗法丛书

糖尿病

自然

疗法

远志
王天宇
谢英彪
林益川
张祥捷
郑志群
编著

江苏科学技术出版社

105

自然疗法丛书

糖尿病自然



法

编著

远志
黄永平
王天宇
林益川
张祥捷
郑志群

江苏科技

常见病自然疗法丛书

糖尿病自然疗法

编 著 远 志 黄永平 王天宇 林益川
张祥捷 郑志群
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 5.5
字 数 110 000
版 次 1999 年 2 月第 1 版
印 次 1999 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2673—6/R·466
定 价 7.90 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王天宇

编 委：(以姓氏笔画为序)

王天宇 远 志 孙洪如

吴湛仁 岳沛平 顾保群

黄衍强 谢英彪

序 言

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化,不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、气功疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等等具有特色、简便易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,笔者认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返朴归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目

前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会,中国台湾省成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法杂志》。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会,国家级的中华自然医学会正在积极筹备之中。

我国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。为此我们邀请了有关的自然疗法专家,编撰了这套《常见病自然疗法丛书》,首批推出6册,包括《高血压病自然疗法》、《冠心病自然疗法》、《中风自然疗法》、《癌症自然疗法》、《糖尿病自然疗法》、《老年痴呆自然疗法》。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。

本套丛书以介绍常见病、多发病为主,所介绍的各种自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的方法。患者在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段;若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

本套丛书编撰工作量较大,涉及面较广,所参考的资料较多,特向原作者表示衷心的感谢,并欢迎广大读者指教。

谢英彪 主任医师

1998年10月

目 录

糖尿病的基本知识

(一) 血糖的生理作用	1
(二) 糖尿病的病因	3
(三) 糖尿病的临床表现	6
(四) 糖尿病的化验检查	8
(五) 糖尿病的诊断	11
(六) 糖尿病的分型	13
(七) 糖尿病的危害	16
(八) 家庭自测尿糖与血糖	17

食物疗法

(一) 食疗的必要性与原则	20
(二) 常用的降糖食物	22
(三) 降糖食疗验方与菜谱	48

药茶疗法

(一) 药茶疗法的特点	60
药茶的制作方法	61
药茶疗法的降糖机理	62
糖药茶验方	63

药膳疗法

- (一) 药膳疗法的特点 72
- (二) 药膳的配方和制作方法 73
- (三) 药膳食品分类 74
- (四) 降糖药膳常用药物简介 75
- (五) 降糖药膳验方 90

运动疗法

- (一) 运动疗法的健身原理 100
- (二) 运动疗法治疗糖尿病的机理 101
- (三) 散步锻炼法 103
- (四) 慢跑锻炼法 104
- (五) 游泳锻炼法 106
- (六) 运动疗法的注意事项 108

气功疗法

- (一) 气功疗法的基本原理 110
- (二) 气功疗法治疗糖尿病的机理 111
- (三) 气功的锻炼要素 113
- (四) 糖尿病的气功疗法 115
- (五) 气功疗法的注意事项 127

针刺疗法

- (一) 针刺疗法治疗糖尿病的机理 129
- (二) 针刺疗法的基本技法 129
- (三) 糖尿病的针刺疗法 129
- (四) 针刺疗法的注意事项 129

拔罐疗法

- (一) 拔罐疗法治疗糖尿病的机理 129

(二) 拔罐器具的种类	134
(三) 常用的拔罐方法	135
(四) 糖尿病的拔罐疗法	136
(五) 拔罐疗法的注意事项	137

自我按摩疗法

(一) 自我按摩疗法治疗糖尿病的机理	139
(二) 糖尿病的自我按摩疗法	139
(三) 自我按摩疗法的注意事项	141

经穴叩击疗法

(一) 经穴叩击疗法对人体的作用	142
(二) 经穴叩击疗法的特点	143
(三) 经穴叩击常用手法	144
(四) 糖尿病的经穴叩击疗法	147
(五) 经穴叩击疗法的注意事项	148

蚂蚁疗法

(一) 蚂蚁的药用价值	151
(二) 蚂蚁疗法治疗糖尿病的机理	151
(三) 糖尿病的蚂蚁疗法	152

磁 疗 法

(一) 磁疗对人体的作用原理	155
(二) 常用的静磁疗法	156
(三) 糖尿病的磁疗法	159

心 理 疗 法

(一) 心理疗法治疗糖尿病的机理	160
(二) 糖尿病的心理疗法	162

糖尿病的基本知识

(一) 血糖的生理作用

血糖主要是指血液中的葡萄糖,是机体内最重要的供能物质。血中的葡萄糖主要来自食物。在饭后,血糖直接来自食物的吸收;在空腹时,则主要来自肝脏中储藏的肝糖原(饭后由过多的血糖合成而来)的分解。食物吸收完后,血糖开始降低,这时肝糖原分解生成葡萄糖,流入血液,以补充血中的葡萄糖,使血糖维持在生理范围内。另外,血糖也可通过蛋白质和脂肪转化而来,体内从蛋白质来的氨基酸,从脂肪来的甘油及从肌肉产生的乳酸均可在肝脏中通过糖异生过程转变成葡萄糖。

正常人在进食碳水化合物后,将碳水化合物在肠道中分解为葡萄糖而吸收,吸收入血的葡萄糖除了前述合成糖原外,主要用于供能,以维持机体正常的新陈代谢和各种活动。在供氧充足的情况下,葡萄糖可完全氧化成二氧化碳和水,并产生大量的能量,这一过程称为糖的有氧氧化,体内几乎所有的组织均能进行这一过程。而在供氧不足或某些特殊情况(如剧烈运动时)下,有些组织(主要是肌肉)则可利用葡萄糖分解成乳酸而产生能量,这个过程叫糖的无氧酵解,它虽分解不完全且产生的能量较少,但可应急需,产生的乳酸又可被肝脏或心脏等器官处理和利用。其次有少量葡萄糖与蛋白质结合生成糖蛋白、核蛋白及

粘多糖等重要物质,成为机体内一些生物结构的重要组成成分。另外,不仅蛋白质和脂肪可转化为葡萄糖,葡萄糖也可以转化成蛋白质和脂肪,葡萄糖可以转化成丙氨酸和谷氨酸等非必需氨基酸,又可转化成甘油三酯而储藏起来,有些人进食的脂肪并不多而仍有高甘油三酯血症和肥胖,就是由食物中的碳水化合物转化而来。

血液中的葡萄糖浓度可用各种方法测定,如福林-吴法、邻甲苯胺法及酶法,但现在医院里及袖珍血糖仪都采用酶法,大多使用葡萄糖氧化酶或己糖激酶,使葡萄糖氧化并生成过氧化氢,可用电极的方法测耗氧量或过氧化氢产生量,也可再加入过氧化物酶和底物进行反应,根据颜色变化间接测出过氧化氢产生量,葡萄糖的浓度与耗氧量或过氧化氢产生量呈正比,据此可测出葡萄糖的浓度。

正常人的空腹血糖波动很小,一般在 3.9 ~ 6.1 毫摩尔/升之间,进食后大量吸收葡萄糖,血糖会有所升高,但最高也不超过 11.1 毫摩尔/升,这主要归功于机体一整套完善的调节机制,如中枢神经、交感神经和内分泌激素等,其中最重要的是激素的调节。人体内有升高和降低血糖两组激素,相互制约,相互影响,使血糖控制在很小的范围内波动。其中降低血糖的激素只有胰岛素一个,而升高血糖的激素有胰高血糖素、儿茶酚胺(肾上腺素和去甲肾上腺素)、生长激素和肾上腺糖皮质激素(即皮质醇),此外甲状腺素和泌乳素也有弱的升高血糖作用。其中任何一个激素的异常都有可能使血糖调节紊乱而引起疾病,如升糖激素的增加或胰岛素的减少会使血糖升高而引起糖尿病,而

升糖激素的减少或胰岛素的增加则可降低血糖引起低血糖症。

维持血糖相对稳定对机体发挥正常功能至关重要,过低或过高的血糖对机体都会产生影响,导致组织器官损害,重者会引起死亡。低血糖会使机体得不到能量的供应而不能发挥正常功能,特别是依赖血糖供能的器官如大脑,严重的低血糖会引起昏迷,而持续的低血糖会引起细胞变性坏死,导致“植物人”,甚至死亡。而显著的高血糖也会产生急性的代谢紊乱,高血糖有利尿作用,使尿量增多,并带走钠、钾等电解质,引起水分和电解质的丢失,同时高血糖又会使细胞内的水往血管内转移,使细胞脱水,影响细胞功能,若脑细胞严重脱水,就会昏迷,如糖尿病非酮症高渗性昏迷,严重者导致死亡。

(二) 糖尿病的病因

有些糖尿病的病因是明确的,这类糖尿病称作特殊类型糖尿病,如任何引起升糖激素分泌增加的内分泌疾病都会引起糖尿病,常见的有分泌过多生长激素的肢端肥大症、分泌过多皮质醇的库欣综合征、分泌过多儿茶酚胺的嗜铬细胞瘤等;又如胰腺疾病引起胰岛素分泌减少也会导致糖尿病,常见的如胰腺炎、胰腺癌、胰腺创伤或切除、胰腺纤维钙化等;而应用有些药物或毒物也可引起糖尿病,如链脲霉素、糖皮质激素、烟酸、噻嗪类利尿药等;有些病毒可以直接破坏胰岛而引起糖尿病,如巨细胞病毒等;有些则是明确的基因异常,如胰岛素或胰岛素受体基因异常等,特别是有一类幼年起病的成年型糖尿病,其病因已很明确是基因异常。

随着医学的发展,这类病因明确的糖尿病所占的比例将越

来越多,但至今大多数糖尿病的病因仍不十分清楚,也称作原发性糖尿病,分为Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病,目前认为,这两型糖尿病的病因和发病机理是不一样的。

目前,对Ⅰ型糖尿病的发病机理研究较为深入,大多数学者认为是在遗传易感基因的基础上,在一些外在环境因素的激发下发生的自身免疫反应,使胰岛产生炎症而引起的。Ⅰ型糖尿病在北欧国家如瑞典和丹麦的发病率最高,这可能与遗传因素有关。外在因素可能是病毒,如柯萨奇病毒,但病毒不是直接破坏胰岛,而是激发自身免疫反应,这在血液里有很多证据,如刚发病的Ⅰ型糖尿病患者血中大多数存在胰岛细胞抗体、胰岛素抗体和谷氨酸脱羧酶抗体等,这些抗体就可以把自己的胰岛给破坏掉而引起糖尿病。Ⅰ型糖尿病常伴发其他自身免疫性疾病如甲亢、桥本甲状腺炎、艾迪生病、白癜风等,也说明与自身免疫关系密切。总的说来,Ⅰ型糖尿病是因为患者具有某种特殊的遗传基因,具有这种基因的人较容易产生针对自己胰岛细胞的免疫反应,如无外在因素影响,他可能不发病,而一旦被外在因素所激发,就会引起免疫反应,慢慢地把自己的胰岛给破坏掉,当胰岛被破坏到分泌的胰岛素不能满足机体的需要时就表现出糖尿病。

Ⅱ型糖尿病的病因目前还不很清楚,但显然也存在遗传与环境两方面的因素。遗传的证据是确凿的,糖尿病患者的亲属中糖尿病的发生率比无糖尿病家族史的普通人要高得多,而单卵双生的双胞胎患糖尿病的一致性也比双卵双生的双胞胎要高得多,这说明确实存在遗传基因因素,但单卵双生的一致性也不

是 100%，说明除了遗传外还有其他外在的因素。而且糖尿病遗传的方式还不太清楚，可能是一种多基因遗传。糖尿病的这种基因异常可能影响胰岛的分泌功能，也可能导致胰岛素、胰岛素受体、葡萄糖载体或一些分解葡萄糖的酶分子结构的缺陷，引起周围组织对胰岛素不敏感即胰岛素耐受。

外在环境因素对Ⅱ型糖尿病的发病也是重要的，只有遗传因素，没有外在因素的作用，糖尿病可能并不显露出来。举两个例子，一个是美国比马部落的印第安人，以前他们的糖尿病发病率与一般人群无太多差别，到了本世纪初，由于政府的补贴，他们生活水平大大提高，糖尿病的发病率就大幅度增加，现在 40 岁以上的成年人中有一半是糖尿病患者，成为全世界糖尿病发病率最高的群体之一。另一个是我们国家，据调查，改革开放初，我国糖尿病的患病率仅为 0.68%；改革开放后，随着生活水平的提高，劳动强度的普遍降低，糖尿病的患病率成倍增加，有统计约达 2.6%，城市中更高。这两个例子说明了外在因素的重要性，而且主要是由于生活水平提高，摄入能量增加，同时劳动强度下降，能量消耗减少，这时过多的能量就以脂肪的形式贮存起来，引起肥胖。因此肥胖是Ⅱ型糖尿病发病的重要因素，有的人按身高体重来算可能不是肥胖，但体脂是增加的，特别是那种腹部脂肪过多者即腰围比臀围大者更易引起糖尿病，这种肥胖也称作男性型或苹果型肥胖，不仅与糖尿病有关，而且与高脂血症、冠心病、高血压病、动脉硬化等也关系密切，有人把这些病统称为 X 综合征或代谢综合征，至于它们之间的因果关系目前尚不清楚。总之，Ⅱ型糖尿病的发病是因为肥胖或基因异常等

因素使周围组织对胰岛素的敏感性降低,这时胰岛就要分泌更多的胰岛素来满足需要,如果没有基因异常、胰岛功能能很好代偿,就可不发生糖尿病,如果存在某种基因异常,胰岛无法完全代偿,胰岛素虽分泌增加,但仍满足不了需要,就会发生糖尿病。

(三) 糖尿病的临床表现

糖尿病的病情轻重差别很大,有些轻症或发病早期可无自觉症状,普查、体检或因患其他病而查尿常规或血糖时始得发现,重者则有明显的临床表现,最典型的症状就是所谓的“三多一少”,即多尿、多饮、多食和消瘦。

产生这些症状的根本原因是因为胰岛素相对或绝对不足,使得葡萄糖不能很好地利用,以至血糖浓度升高,而肾脏就好像一座水坝,我们称作肾糖阈,正常人一般在 10 毫摩尔/升左右,当血糖超过肾糖阈时,葡萄糖就从肾脏排出,出现尿糖,葡萄糖是一种渗透因子,当它从尿中排出时,就会带走水分,故出现多尿。由于多尿失水,血液变浓,渗透压增高,刺激下丘脑的口渴中枢,患者就会感觉口渴喜饮,尿越多,口渴就越严重。当患者血糖不到 10 毫摩尔/升,或因各种原因如年龄大而致肾糖阈增高时,可以不出现尿糖,这时也就没有多尿和口渴了。

因为从尿中丢失了糖分,而且由于胰岛素不足,葡萄糖在体内不能很好利用,故患者经常处于饥饿状态,食量就增多。这时很易产生恶性循环,尿糖越多,饥饿感越明显,吃得越多;而吃得越多,血糖就越高,尿糖就越多。

体重减轻也是糖尿病常见的症状,会吃又会瘦常提示是糖尿病。体重减轻是由于葡萄糖在尿中丢失,脂肪与蛋白质分解

增加的缘故,失水也是原因之一。

有些患者可能没有以上这些典型症状,或不太明显而没有引起重视,有时则突出表现为特殊的症状,以下这些症状或疾病可能由糖尿病所致,应引起注意:

(1) 女性外阴瘙痒:这常为糖尿病并发霉菌性阴道炎所致,也可能与尿糖对外阴的刺激有关。因此,久治不愈的外阴瘙痒应检查血糖以排除糖尿病。

(2) 反复流产、死胎:因为高血糖对胎儿胎盘的不利影响,患有糖尿病时若未很好控制,易引起胎儿畸形、胎盘异常和羊水过多等而致胎儿死亡。

(3) 分娩巨大儿:巨大儿的主要原因是高血糖症对胎儿胰岛的刺激,妊娠 28 周后胎儿的胰岛发育成熟,这时如糖尿病孕妇的血糖控制不好,过高的血糖就会通过胎盘进入胎儿血循环,刺激胰岛分泌胰岛素增加甚至使胰岛增生,过高的胰岛素可促进脂肪和蛋白质合成而产生巨大儿。因此分娩出体重 4000 克以上的胎儿的母亲都应检查血糖。

(4) 反复皮肤感染如疖、痈及癣:糖尿病时患者抵抗力下降,皮肤血管病变引起供氧减少,且血糖增高,成为细菌很好的养料,故糖尿病患者很易皮肤感染,且不易治愈。

(5) 提早发生的白内障:糖尿病时发生的白内障有两种类型,一种是包囊下型,是由糖尿病所致,主要见于胰岛素依赖型糖尿病患者,这是由于血糖增高,使晶状体蛋白糖基化及山梨醇生成过多继而渗透压升高,引起晶体纤维化而发生白内障,这一类型可发生在很年轻的患者;另一类型为老年型白内障,是晶状

体核的硬化,不管有否糖尿病均会发病,但糖尿病患者比非糖尿病患者发生得早,因此当发现年龄较轻就发生白内障时,应怀疑有否糖尿病。

(6) 男性阳痿:糖尿病引起阳痿的原因很多,最常见的是由于自主神经病变所致,其次是血管病变,当然也可能与激素或精神因素等有关。有人做过统计,糖尿病的男性患者中有 1/3 存在各种原因的性功能障碍,只不过常常不愿说出而已。而有时阳痿可成为患者第一次来就诊的原因,这时应想到糖尿病的可能。

有些病则与糖尿病关系十分密切,常常发生在同一人身上,虽然因果关系并不很清楚,但若有以下这些疾病,就应该检查是否同时存在糖尿病,这些疾病有:肥胖、高脂血症、高血压病、动脉硬化、冠心病、脑血管意外等。

(四) 糖尿病的化验检查

1. 血糖

葡萄糖代谢障碍是糖尿病的最主要特点,血糖升高是糖尿病最主要的异常,故目前诊断糖尿病只能靠测定血糖,而糖尿病的治疗核心目前也主要是控制血糖,故测定血糖也是观察糖尿病控制好坏的主要指标。

血糖测定的方法已如前述,但血糖的数值可因血标本的来源和种类不同而不同。一般是从静脉取血,诊断标准一般也是以静脉为准,但为方便起见,现在也有不少是采手指血,新生儿也常采趾血或足跟血,这些属毛细血管血,接近动脉血,清晨空腹时毛细血管血基本上与静脉血相等,但饭后或服葡萄糖后,则