

# 控制糖尿病

## 不得不说的秘密

主编 田胜利 何春梅



**田博士**，副主任医师，中国民族卫生协会培训部糖尿病综合防治示范基地主任。

科普讲座100多场，上海电视台《扁鹊会》常驻中医专家。

中医内科防治疾病“伏邪内伤辨治体系”首提者；中医

“代偿性”“针法”创立者；“疲劳综合征”“睡眠障碍”“代

偿性”“糖尿病”“便秘”“痤疮”有效配方创立者；多个

“代偿性”有效配方创立者。

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

# 控制糖尿病

## 不得不说的秘密

主 编 田胜利 何春梅



中国中医药出版社  
· 北京 ·

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

控制糖尿病不得不说的秘密 / 田胜利, 何春梅主编. —北京:  
中国中医药出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5132-4415-2

I. ①控… II. ①田… ②何… III. ①糖尿病-防治  
IV. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 210788 号

---

**中国中医药出版社出版**

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13.25 字数 231千字

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4415-2

定价 58.00元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

**社长热线 010-64405720**

**购书热线 010-89535836**

**维权打假 010-64405753**

微信服务号 **zgzyycbs**

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系(010-64405510)

版权专有 侵权必究



**田胜利**，医学博士，副主任医师，中国民族卫生协会培训部糖尿病综合防治示范基地主任，世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会第二届副会长。先后担任上海世道中医门诊部主任，北京儒门上工中医药研究院院长、上海世道健康管理股份有限公司首席专家等职。现任国家地方联合药用植物功能开发工程研究中心委员会委员、世界中医药学会联合会教育指导委员会理事，世界中医药学会联合会中医诊断专业委员会理事，世界中医药学会联合会亚健康专业委员会理事，中华医学会第三届血液学专业委员会常务委员，中华中医药学会亚健康分会理事，全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材《中医药膳学》编委，上海中西医结合学会养生与康复学术委员会委员、上海中西医结合学会血液病学术委员会常务委员、上海市科普作家协会会员等学术职务。

出版多部现代中医学专著：《伏病论》《现代中医新思维——伏邪内伤临床路径》《控制糖尿病》《吃什么我做主——现代中医膳食营养搭配宝典》《针法新探》《血液病三阴论治》等。同时，在核心期刊发表专业论文40余篇。各种场合科普讲座100多场，曾被多家媒体报道、采访，多次录制电视节目，为上海电视台《扁鹊会》常驻中医专家。卫生部新闻宣传中心主办2012年中国社区居民健康行专家团成员，在上海巡讲《吃什么 我做主》主要内容。

创立中医内科防治疾病新理论“伏邪内伤辨治体系”，首次提出中医内科防治疾病的伏邪内伤辨治体系，提高中医内科临床诊治水平，并创立了“疲劳综合征”“睡眠障碍”“代谢综合征”“糖尿病”“便秘”“痤疮”等多个现代病治疗有效配方。开拓性地创立了中医“十四经全息针法”，使针灸临床疗效大幅度提高；创立血液病临床三阴辨证体系，首次提出血液病中医三阴辨治体系，提高血液病中医临床诊治水平，并创立多个血液病治疗有效配方。

田博士 **控制糖尿病**

不得不说的**秘密**

# 《控制糖尿病不得不说的秘密》

## 编委会

---

主 编 田胜利 何春梅

副主编 刘执芳(乾仓大夫)

郭义杰(乾森大夫)

郑晓骏(乾冰大夫)

范文杰

编 委 李均平(乾坪大夫)

曾凡华(乾礼大夫)

王 磊

李海龙(乾森大夫)

陈 学(乾升大夫)

薛益民

李德来

白银龙

刘忠华

## 相信奇迹,相信自己

《控制糖尿病》的出版,是我们决心战胜糖尿病的第一次冲锋号,是我们向糖尿病的宣战书。我们迎着曙光奋力前行,虽然挫折不断,但丝毫没有改变我们的初衷。庆幸的是,国家的大环境越来越多鼓励真正的创新,这给了我们更多的动力。我们经过长时间的探索与努力,形成了完整的“世道健康2型糖尿病防治企业标准与规范”,并成功在上海市质量监督局获得备案,为大规模推广奠定了良好基础,也向实现我们的初衷——“控制糖尿病”更进了一步。

战胜糖尿病、降低中国糖尿病的发病率、减少糖尿病的致残率,我们面临一道道的封锁线,但这些都不是很困难的。那最困难的是什么呢?是大家心中的“贼”,是由于现代医学认为糖尿病不可治愈,这种认知使大家对战胜糖尿病的信心缺失,不相信糖尿病能治好。

正如阳明先生所云:“破山中贼易,破心中贼难。”只有世人能够向本心求真理,相信自己,相信奇迹,才能真的破了“糖尿病防治”的难题。为此,我们特别在上海市慈善基金会成立“上海慈善基金世道健康专项基金”,选择性地资助部分有信心战胜糖尿病的患者。

今天我们要出版《控制糖尿病不得不说的秘密》,是《控制糖尿病》的延续和升级,是为了更好地普及正确的糖尿病防治知识和技术,让民众有更正确的认知,从而更有信心走出糖尿病的困局,打赢这场新型的“人民战争”。

本书首先介绍了胰岛素及围绕胰岛功能展开研发的一系列现代医学与药物控制糖尿病的原理和不能治疗糖尿病的秘密,接

着讲述了单味中药控制血糖的原理和认识、中医穴位降糖的原理、通过膳食控制糖尿病的一些“秘密”与通过运动控制糖尿病的一些技术。本书最精彩的是介绍了2型糖尿病的防治标准和规范，不仅讲述了对糖尿病的新认知，更重要的是讲解了糖尿病防治的评价标准，以期让大家在一个平台上认知糖尿病，控制糖尿病。

本书成文，得到了中国中医药出版社的大力支持，得到了尊敬的国医大师孙光荣先生的咨文鼓励，还有一直以来关爱我的张伯礼院士等等，众多贤达无私帮助，我无以为报，唯勤耕于事，精修于身，广济天下是务。

田胜利博士

2017年2月1日



# 序

糖尿病是一种代谢性疾病，西医分类归属于内分泌专科。随着社会的进步，物质水平的不断提高，人们的生活方式发生了巨大变化，糖尿病的发病率剧增，与肿瘤、心血管疾病一起被称为“社会文明病”“富贵病”。并且糖尿病作为非传染性疾病(NCD)，是当今世界上最主要的死亡原因，是对人类健康最大威胁的疾病之一。目前，我国糖尿病患者已近一亿，几乎所有医疗专科在诊治其患者时都必须考虑是否伴有糖尿病。比如在外科，要顺利地为患者做手术，就先要排除是否有糖尿病，或者要在明确患者血糖得以控制的情况下才可放心进行手术。因此，如何防治糖尿病，现在已不仅仅是内分泌一个专科的事了，糖尿病已成为所有医务工作者面临的共同疾病。

由于糖尿病早期的症状轻，病情不明显，很容易被医生忽略，再加上糖尿病病情进程相对较慢，因此不容易引起患者的重视。大多数糖尿病患者由于对糖尿病认知匮乏，常常未能及时接受治疗或长期血糖控制不理想，陆续出现各种并发症，如眼底病变、跛行、中风、心梗、周围神经炎、外周静脉栓塞等。因此，对糖尿病进行大众科普宣传就显得十分重要和急切。遗憾的是，我国在这方面与国外还存在很大的差距。田胜利博士在近些年继主编了《控制糖尿病》一书后，又编写这部题为《控制糖尿病不得不说的秘密》一书，与其说这部是上部的姊妹篇，不如说这部是前一部的升级版，对糖尿病患者来说是一部非常实用的科普书，值得一读。

糖尿病从非常古老的年代就被人类认知，古埃及大约在四千年前就知道有这样的病症，我国的先人在三千年前也有记载。但

在这样漫长的岁月中,仅仅在人类进入后工业时代才对其成因有了认识,近百年才拿下“胰岛素”这个糖尿病认识高地,并在控制血糖上取得一个又一个进步和成果。但作为医疗工作者,应该实事求是地承认,当今的医疗水平只能控制糖尿病,还未能治愈糖尿病,还未能战胜糖尿病!田博士在这部新书里再次以新中医理论,提出伏病因子引起机体免疫反应:初期消化道黏膜损伤,使第一道防线被打破,接着免疫复合物形成,阻碍糖利用,对神经、内分泌系统和血管的损伤又使第二道防线失守,最后引发机体特异性免疫,导致胰岛素分泌功能衰竭,造成多器官和组织损伤,致使第三道防线全面崩溃。以伏病因子引起三道免疫屏障损伤这一发病机理,很好地诠释了新中医对糖尿病的病因、病理变化及病情进展的认识,这是融合中西医知识得出的推论,值得赞赏。更难能可贵的是,在此书中率先提出并制定了《2型糖尿病新中医工作分型标准》《2型糖尿病新中医证候评估标准》,以及《2型糖尿病新中医标准治疗策略和方案》,开创了以“病”为核心的中医诊治方案和标准,这确实是一种大胆的尝试。因此,此书对于糖尿病医务工作者来说又是一部具有实际指导意义的教科书。对于西医医生,要了解和學習新中医理论及伏病论对糖尿病诊断治疗的具体应用,这则是难得的一本参考书。

2014年中华医学会糖尿病学会分会正式发布《中国2型糖尿病防治指南(2013年版)》,提出糖尿病防治中的三级预防目标,这无疑是从我国国情出发和符合当今医疗水平的。而田博士提出的《2型糖尿病新中医标准治疗策略和方案》,应该说在落实这三级预防目标上更具体、更实际,并且完全是创新的方案。期待有更多的同行和医护工作者认同这个治疗的策略和方案,并实践之。

我们要战胜糖尿病,必须融合中西医知识和发挥中西医各自的优势才能突破。相信人类在21世纪最终能战胜糖尿病!

微创外科学之父

中国肿瘤消融学会主委

2017年2月18日于广州

吴开俊教授



**何春梅**，医学博士，主任医师，硕士研究生导师。墨尔本大学医学院访问学者，澳大利亚皇家墨尔本理工大学健康学院访问学者。2001年毕业于上海中医药大学，并被评为2001年度“上海市优秀毕业生”。2004年入选上海市百名优秀青年医学人才培养计划。

作为主要完成人完成国家科技部“十一五”支撑计划两项、国家自然科学基金项目一项、上海市科委项目一项。作为项目负责人完成上海市科委自然基金和上海市卫计委中医药科研基金项目各一项。出版《伏病论》《现代中医新思维——伏邪内伤临床路径》《控制糖尿病》《吃什么我做主——现代中医膳食营养搭配宝典》《针法新探》等多部学术专著，参编专著2部。在各类核心学术期刊发表论文20余篇。获2006年度上海市医学科技三等奖，2006年度中国中西医结合学会科学技术奖三等奖。

# 目 录

第一章	西药控制糖尿病的秘密 .....	001
第一节	胰岛素不治糖尿病,你知道吗? .....	001
第二节	磺脲类降糖药控制糖尿病的副作用,你知道吗? .....	005
第三节	二甲双胍控制糖尿病利弊,你知道吗? .....	007
第四节	拜糖苹成为降糖药的故事,你知道吗? .....	008
第五节	胰岛素增敏剂的使用指南,你知道吗? .....	010
第二章	现代人生活方式引起糖尿病的秘密 .....	013
第一节	糖尿病的主要原因是肉吃多了,你知道吗? .....	013
第二节	糖尿病可以懒出来,你知道吗? .....	016
第三节	熬夜也可以导致糖尿病,你知道吗? .....	021
第四节	情绪紧张可以导致糖尿病,你知道吗? .....	025
第五节	不规律饮食导致糖尿病,你知道吗? .....	027
第六节	饮料喝多了可能引发糖尿病,你知道吗? .....	030
第七节	蛋白质摄入多了引发糖尿病,你知道吗? .....	033
第三章	中药控制糖尿病的秘密 .....	036
第一节	地骨皮控制血糖的秘密,你知道吗? .....	036
第二节	桑叶控制血糖的秘密,你知道吗? .....	039
第三节	天花粉控制血糖的秘密,你知道吗? .....	041
第四节	黄连控制血糖的秘密,你知道吗? .....	043
第五节	苍术控制血糖的秘密,你知道吗? .....	045
第六节	黄芪控制血糖的秘密,你知道吗? .....	047
第七节	党参控制血糖的秘密,你知道吗? .....	049
第八节	金樱子控制血糖的秘密,你知道吗? .....	051

第九节	威灵仙控制血糖的秘密,你知道吗?	053
第十节	茯苓控制血糖的秘密,你知道吗?	055
第十一节	玉米须控制血糖的秘密,你知道吗?	057
第十二节	车前草控制血糖的秘密,你知道吗?	059
第十三节	人参控制血糖的秘密,你知道吗?	061
第十四节	麦冬控制血糖的秘密,你知道吗?	063
第十五节	淫羊藿控制血糖的秘密,你知道吗?	065
第十六节	黄精控制血糖的秘密,你知道吗?	067
第十七节	生地黄控制糖尿病的秘密,你知道吗?	069
第十八节	灵芝控制血糖的秘密,你知道吗?	070
第十九节	丹参控制血糖的秘密,你知道吗?	072
第二十节	山药能够控制血糖的秘密,你知道吗?	074
第二十一节	枸杞子控制血糖的秘密,你知道吗?	076
第二十二节	山茱萸控制血糖的秘密,你知道吗?	078
第二十三节	玉竹控制血糖的秘密,你知道吗?	080
第二十四节	沙棘控制糖尿病的秘密,你知道吗?	082
第二十五节	绞股蓝控制血糖的秘密,你知道吗?	084
第二十六节	肉苁蓉控制血糖的秘密,你知道吗?	085
第二十七节	金荞麦控制血糖的秘密,你知道吗?	088
第二十八节	金银花控制血糖的秘密,你知道吗?	089
第二十九节	石斛控制血糖的秘密,你知道吗?	092
第三十节	冬虫夏草控制血糖的秘密,你知道吗?	094

第四章	穴位控制糖尿病的秘密	097
第一节	地机穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	098
第二节	中腕穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	099
第三节	脾俞穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	100
第四节	漏谷穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	101
第五节	中都穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	102
第六节	三阴交穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	103
第七节	太溪穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	103
第八节	然谷穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	104
第九节	膈俞穴控制糖尿病的秘密,你知道吗?	105

第十节	小肠俞穴控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	106
第十一节	三焦俞穴控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	107
第十二节	关元穴控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	108
第十三节	天枢穴控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	108
第十四节	伏病点穴控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	109
第十五节	刮痧控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	111
第十六节	艾灸控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	113
第十七节	刺络控制糖尿病的秘密,你知道吗? .....	115
<b>第五章</b>	<b>膳食控制糖尿病的秘密</b> .....	<b>117</b>
第一节	辟谷可以治疗糖尿病,你知道吗? .....	117
第二节	酵素治糖尿病,你知道吗? .....	120
第三节	糖尿病吃的艺术,你知道吗? .....	124
第四节	糖尿病患者可以吃水果,你知道吗? .....	131
第五节	清除糖尿病致病因子的常见食材,你知道吗? .....	133
第六节	改善糖尿病家常菜——松仁玉米,你会做吗? .....	136
第七节	改善糖尿病家常菜——芹菜炒香干,你会做吗? .....	137
第八节	改善糖尿病家常菜——苦瓜煲鹌鹑,你会做吗? .....	138
第九节	改善糖尿病家常菜——古法蒸鲢鱼,你会做吗? .....	139
第十节	改善糖尿病家常菜——银鱼苋菜羹,你会做吗? .....	140
第十一节	改善糖尿病家常饭——薏米黄芪粥,你会做吗? .....	141
第十二节	改善糖尿病家常饭——苡麦蛋饼,你会做吗? .....	142
第十三节	改善糖尿病家常饭——山药绿豆汤,你会做吗? .....	143
第十四节	改善糖尿病饮品——大麦茶,你会做吗? .....	144
第十五节	改善糖尿病饮品——黄瓜柠檬汁,你会做吗? .....	145
第十六节	改善糖尿病饮品——山楂饮,你会做吗? .....	145
第十七节	改善糖尿病饮品——玫瑰红茶,你会做吗? .....	146
第十八节	改善糖尿病饮品——黑豆浆,你会做吗? .....	147
第十九节	改善糖尿病饮品——菠萝葡萄柚,你会做吗? .....	148

第六章	运动控制糖尿病的秘密 .....	150
第一节	太极拳可以治疗糖尿病,你知道吗? .....	150
第二节	“一招太极”治疗糖尿病——搦式太极,你会做吗? .....	151
第三节	“一招太极”治疗糖尿病——禅式太极,你会做吗? .....	154
第四节	“一招太极”治疗糖尿病——靠式太极,你会做吗? .....	156
第五节	拉筋可以治疗糖尿病,你知道吗? .....	159
第六节	阳明经拉筋治疗糖尿病,你会做吗? .....	160
第七节	少阳经拉筋治疗糖尿病,你会做吗? .....	161
第八节	太阳经拉筋治疗糖尿病,你会做吗? .....	162
第七章	控制糖尿病的终极秘密武器 .....	163
第一节	伏病学说糖尿病新定义 .....	163
第二节	伏病学说2型糖尿病的发病模式 .....	164
第三节	伏病学说2型糖尿病诊断分型标准 .....	164
第四节	伏病学说2型糖尿病工作分型标准与常用西药分级 .....	166
第五节	伏病学说2型糖尿病证候评估标准 .....	169
第六节	伏病学说2型糖尿病标准治疗策略及方案 .....	172
第七节	2型糖尿病疗效评价标准 .....	184
附录	.....	187
附录一	2型糖尿病常见相关检测指标及标准 .....	187
附录二	糖尿病并发症的症状及检查(表18) .....	188
附录三	《中国2型糖尿病防治指南(2013年版)》中血糖 控制目标 .....	189
附录四	2型糖尿病的治疗影响因素 .....	190
附录五	伏病学说2型糖尿病治疗方法及疗效概率 .....	192
附录六	《控制糖尿病》媒体报道目录和链接 .....	192
附录七	《控制糖尿病》张伯礼院士序 .....	195
附录八	《控制糖尿病》国医大师孙光荣书评 .....	196

## 第一章

# 西药控制糖尿病的秘密

目前临床医学治疗糖尿病，仍以西药为主导。从近百年的临床实践看，糖尿病依靠胰岛素，以及围绕胰岛功能展开研发的一系列药物，曾经救助过无数的糖尿病患者。但也不得不承认，在挽救他们生命的同时，终生服药成了无法突破的魔咒，而且服药并不能更有效地提高糖尿病患者的生命质量，也不能完全预防糖尿病并发症的出现。目前我国每年有120万人因糖尿病导致肾衰竭、心脏病突发和其他相关疾病而死亡。糖尿病及其并发症已造成政府、家庭、个人沉重的经济负担。

因此，我们非常有必要了解西药控制糖尿病的相关知识，说出西药控制糖尿病的全部真相。

### 第一节 胰岛素不治糖尿病，你知道吗？

#### 案例纪实

郑某，男，1999年出生。2015年初在美国读书期间，曾因33 mmol/L的高血糖引发酮症酸中毒昏迷，被确诊为糖尿病(1型)。家属焦急万分，旋即回国，在上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌科使用以胰岛素为主的系统治疗，给予胰岛素泵每天注射60 U，配合二甲双胍口服，控制血糖，效果仍旧不满意。

2015年2月份起，患者来上海世道中医门诊部就诊，采用“中药+功能性外治+运动+饮食调整”的现代中医糖尿病整体方案治疗4个月后，成功摘除自身所携带的胰岛素泵，空腹血糖恢复到5~6 mmol/L，自觉精神状态完全恢复，遂于2015年7月返美，在美方医院经身体检查，证实临床治愈，同意寄宿美方家庭以继续完成学业。



后于2016年回国休假期间，完成糖尿病7天“应激疗法”治疗，巩固疗效。随访至今，无复发。

**点评：**目前胰岛素控制糖尿病仍是临床主流，虽然取得了满意的临床效果，但是我们也应该看到其存在很多现实问题。就康复医学角度而言，胰岛素的治疗虽带来血糖的有效控制，但也让患者更加远离社会，增加患者更多的心理伤害，带给社会更大的经济负担。

通过“糖尿病标准疗法”——药化-气化-谷化的序贯治疗，我们成功治疗了十余例类似的胰岛素泵使用者，其年龄从14岁到65岁不等。这为胰岛素依赖型糖尿病的患者康复带来福音，也是糖尿病治疗上的一个新希望。

那么，下面让我们认识一下“胰岛素”吧！先听听胰岛素的“故事”。

## 胰岛素的故事

1788年，英格兰医生 Thomas Gamley 首先发现胰腺的损伤可以引起糖尿病。

1869年，德国医生 Paul Langerhans 发现，在胰腺外分泌腺及导管组织间有一群很小的细胞团块，它们不同于胰腺的其他细胞，但是在当时他未能做出进一步的研究。

到1893年，Edonard Laguesse 将 Langerhans 在1869年发现的胰腺内小细胞团块群命名为“Langerhans 胰岛”，并且认为它具有内分泌功能，其所分泌的物质可以发挥降低血糖的作用。

直到1909年，比利时医生 Jeande Meyer 做了大量切除狗胰脏的实验，仔细地分析了胰岛本身所分泌的物质，他把这种由胰岛分泌出来的能够降低血糖的物质命名为“胰岛素”。

1921年 Banting 和他的助手 Best，从狗的身上获得了较为粗糙的胰腺内分泌物——胰岛素。Banting 和 Macleod 二人因此于1923年荣获诺贝尔生理学与医学奖，胰岛素便成了治疗糖尿病的标准疗法。

自此，糖尿病中关于“胰岛素”的认识被称为20世纪最重大的发现之一，彻底改写了千千万万糖尿病患者的命运。迄今为止的100年间，胰岛素一直是糖尿病防治中的第一高地，并成为到目前为止许多医学科学家倾其一生攻关的