

分清体质

FENQINGTIZHIJIANGXUETANG

降 血糖

赵进喜、赵翹楚 著

名老中医体质降糖宝典
体质一调血糖降

- 太阳体质 · 少阳体质
- 阳明体质 · 太阴体质
- 厥阴体质 · 少阴体质



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

分清体质

FENQINGTIZHIJIANGXUETANG

降 血糖

赵进喜 赵翹楚 ● 著

图书在版编目 (CIP) 数据

分清体质降血糖 / 赵进喜, 赵翹楚著. — 青岛: 青岛出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5552-6446-0

I. ①分… II. ①赵… ②赵… III. ①糖尿病—中医治疗法 IV. ①R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第311859号

书 名 分清体质降血糖
著 者 赵进喜 赵翹楚
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 68068026
责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com
特约审校 郭 勇 李 军
封面设计 姜岩利
插画设计 刘美英
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
出版日期 2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷
开 本 16开 (700 mm × 1000 mm)
印 张 11
插 页 2
字 数 120千
印 数 1-5500
图 数 45幅
书 号 ISBN 978-7-5552-6446-0
定 价 46.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

赵进喜 博士

主任医师、教授、博士生导师，北京中医药大学东直门医院大内科副主任，内科教研室主任，国家中医药管理局内分泌重点学科带头人，国家中医药管理局糖尿病肾病重点研究室主任，国家中医药管理局首届全国优秀中医临床人才优秀奖与中华中医药学会薪火传承高徒奖获得者，全国百名杰出青年中医，全国优秀科技工作者，国家教育部霍英东高校青年教师奖获得者，北京市高校教学名师，2016年度获“人民好医生”称号。兼任世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会会长、秘书长、内分泌专业委员会副会长、中华中医药学会糖尿病学会副主委、北京中医药学会糖尿病专业委员会副主委、《世界中医药杂志》常务编委、《北京中医药大学学报》《北京中医药》《环球中医药》《中国实验方剂学》等期刊编委、《中医杂志》特约编审、《糖尿病之友》编委、《糖尿病天地》副主编、《中华糖友》主编。

学崇仲景而师百氏，倡导三阴三阳辨证方法，提出辨体质、辨病、辨证“三位一体”诊疗模式，强调辨体质、守病机、辨方证、选效药。临床长于治疗糖



尿病及其并发症(心脑血管疾病、糖尿病肾病、末梢神经炎、视网膜病变、足坏疽等)、肾病(肾炎蛋白尿、血尿、肾盂肾炎、慢性肾衰尿毒症等)、妇女围绝经期综合征、盆腔瘀血综合征、青少年多动症、抽动症、遗尿等疑难杂病。曾主持国家“十五”“十一五”科技攻关与支撑重大疾病项目、国家自然科学基金项目等10余项课题。成果获国家科技进步二等奖1项、中国高校科学技术二等奖1项、中华中医药学会科技进步一等奖1项、二等奖两项、中医药学术著作和科普著作奖多项、北京市科技进步奖多项、天津市科技进步三等奖1项,《中医药治疗糖尿病肾病分期辨证诊疗方案》被作为国家中医药管理局临床路径推广全国。发表论文150余篇,著有《古方妙用》《四大经典与中医现代临床丛书》《肾炎病防治与调养》《糖尿病及其并发症中西医诊治学》《内分泌代谢病中西医诊治》《疼痛性疾病现代中医治疗学》《分清体质好养生》等书。多次到国外讲学,指导博士后1人,研究生36人,其中博士生21人。赵翹楚为赵进喜教授指导的研究生之一,籍贯山东青岛。

近年来，随着经济与社会的发展以及人口的老龄化、生活方式的西方化，糖尿病发病率日益提高；随之而来的心、脑、肾、眼底与糖尿病足等多种并发症，已成为患者致盲、致残、致死的重要原因。因此，如何有效防治糖尿病及其并发症应该引起全社会的关注与重视，每一个人都应该了解一些糖尿病及其并发症的相关知识。

中国是认识糖尿病最早的国家之一。古老的中医原典《黄帝内经》将糖尿病称为消渴病，对其临床表现、病因病机以及转归等问题都有系统论述。因此要战胜糖尿病，就应该向古老的经典寻求指引与智慧，如《黄帝内经》对糖尿病体质发病的认识以及医圣张仲景《伤寒论》三阴三阳体质分类方法等，对我们认识糖尿病的病因病机，寻求糖尿病及其并发症的有效防治措施，都具有重要的指导价值。

应该指出的是，中医诊治糖尿病具有优势与特色。具体来说，包括基于“天人相应”整体观之整体认识疾病与综合治疗的特色，基于“辨证论治”“因人制宜”精神的个体化调治特色，基于“治未病”思想的防治观等。国医大师吕仁和教授十年前提出的糖尿

病及其并发症综合防治“二五八”方案，就凸显了中医药学的上述特色与优势。我们则在传承医圣张仲景《伤寒论》三阴三阳体质学说的基础上，结合临床实际，提出了糖尿病及其并发症辨体质、辨病、辨证“三位一体”诊疗模式，应用于临床，常取得良好疗效，受到糖尿病患者信任；也曾在北京卫视《养生堂》与山东卫视《大医本草堂》、青岛电视台《民生开讲》等媒体讲解如何分体质调理糖尿病，受到观众广泛赞誉。

近期，我们又受青岛出版社的邀请，编写了《分清体质降血糖》一书。该书分上、下两篇，上篇重点介绍糖尿病诊治的一般知识、中医体质学说与三阴三阳体质分类方法以及国医大师吕仁和教授糖尿病及其并发症防治“二五八”方案。下篇则具体介绍阳明体质、少阴体质、厥阴体质、少阳体质、太阴体质等不同体质糖尿病患者的调治与养生方略，包括中药调治、针灸按摩以及饮食、心理、运动、足浴等，无私分享了相关中药调补膏方。另外，还介绍了《黄帝内经》四季养生方略。如果该书的出版能为广大糖尿病及其并发症患者的日常保健与自我调养提供些许指导的话，则我等幸甚！在此也衷心祝愿全世界民众：没有糖尿病者能够不发生糖尿病，已经发生糖尿病者能够不发生并发症，已经发生并发症者其病情得以良好地控制，并免受致死、致盲、致残之苦！

赵进喜

2017年8月 北京尊仁居



上篇

第一章 认识糖尿病

糖尿病如何诊断与分类？其发病原因有哪些？中医、西医治疗各有哪些优势？本章介绍糖尿病及其防治的一般知识。

“富贵病”大暴发	/ 002
糖尿病是如何诊断的	/ 003
糖尿病就是“血糖升高”那么简单吗	/ 005
糖尿病有很多类型	/ 006
可怕的糖尿病并发症	/ 010
糖尿病是“富贵病”“文明病”吗	/ 012
中医是如何认识糖尿病的	/ 013
糖尿病六大病因	/ 014
管理糖尿病的“五驾马车”	/ 020
糖尿病口服药物	/ 022

胰岛素的种类	/ 024
胰岛素的用法与用量	/ 025
胰岛素，用还是不用	/ 027

第二章 了解自我和体质

体质因素在疾病发生和发展过程中起着重要作用。
要想不得病就要了解自我，要了解自我就必须从了解
体质开始。

树木有坚脆之别，人群有体质差异	/ 034
体质分类方法多，“三阴三阳”论百病	/ 036
“三阴三阳”十八类体质及代表人物	/ 039
三阴三阳体质经验判断法，您属于哪类体质	/ 046

第三章 糖尿病综合防治方案

应对糖尿病必须采取综合的管理手段，为此著名中
医糖尿病专家吕仁和教授提出糖尿病及其并发症防治之
“二五八”方案。

糖尿病及其并发症的综合防治方案	/ 054
糖尿病患者如何合理安排饮食	/ 056
如何理解运动的意义	/ 060
糖尿病患者应如何运动	/ 063
糖尿病患者应如何心理自助	/ 069



下篇

第一章 阳明体质的糖尿病调治与养生攻略

糖尿病患者其体质不一样，调治方案也不同。研究发现阳明体质，尤其是阳明甲型及阳明乙型体质之人最易患糖尿病。

阳明甲型体质的糖尿病调治与养生方略 / 074

阳明乙型体质的糖尿病调治与养生方略 / 082

第二章 少阴体质的糖尿病调治与养生方略

研究发现在少阴体质人群中，少阴乙型体质者容易发生糖尿病，少阴丙型体质者有时也可发生糖尿病。

少阴乙型体质的糖尿病调治与养生方略 / 088

少阴丙型体质的糖尿病调治与养生方略 / 094

第三章 厥阴体质的糖尿病调治与养生方略

研究发现在厥阴体质人群中，厥阴甲型和厥阴乙型体质者容易发生糖尿病，同时容易并发高血压。

厥阴甲型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 106
厥阴乙型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 111
厥阴丙型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 114

第四章 少阳体质的糖尿病调治与养生方略

研究发现在少阳体质人群中，少阳甲型、乙型及丙型体质都可以发生糖尿病。

少阳甲型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 120
少阳乙型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 125

第五章 太阴体质的糖尿病调治与养生方略

研究发现在太阴体质人群中，太阴甲型、太阴丙型体质容易发生糖尿病。

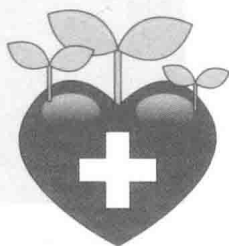
太阴甲型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 134
太阴丙型体质的糖尿病调治与养生方略	/ 139
《黄帝内经》四季养生要略	/ 149
附录 1：降糖中成药速查表	/ 161
附录 2：降糖药膳速查表	/ 162
附录 3：降糖食物速查表	/ 164



上篇

第一章 认识糖尿病

提起糖尿病，大家并不陌生，但若问究竟糖尿病应该如何诊断与分类，糖尿病发病原因有哪些，糖尿病应该如何防治，中医与西医治疗糖尿病各有哪些优势，恐怕大家就很难准确回答。本章重点介绍糖尿病及其防治的一般知识。





“富贵病”大暴发

在过去的二十年中，我国糖尿病发病率的增长趋势惊人。2016年世界卫生组织（WHO）在世界卫生日这一天发出警告，中国糖尿病患病人数已达1.1亿。也就是说，在我国每10个成年人中大约就有1个糖尿病患者；而且我国还有近5亿的成年人处于糖尿病前期。如果继续以目前的速度发展，预计到2040年，我国的糖尿病患病人数将达1.5亿。这种警戒级别的患病规模，不仅将成为我国医疗卫生和社会发展的严峻挑战，更威胁到每个人的生命健康。

随着社会与经济的发展，糖尿病这样一种所谓的“富贵病”，不知何时已经开始“飞入寻常百姓家”。那么大众对于如此耳熟能详的疾病又有多少了解呢？调查结果却令人忧心！数据显示我国糖尿病患者的知晓率、治疗率和控制率仅为三成左右，而且糖尿病患者对疾病的认知存在大量误区，接受治疗的依从性更是让人担心。





2016 年世界卫生日的主题是“打败糖尿病”。对于中国和世界而言，这项行动已经超越了单纯的健康问题，更是经济与社会问题。而对于我们每个人而言，则应该做到“知己知彼，百战不殆”！“知彼”就是要了解糖尿病，“知己”就是要了解我们个人的体质和自己的病情。只有知己知彼，才能选择适合自己的养生及治疗措施，最终达到健康长寿的目标。



糖尿病是如何诊断的

糖尿病并不是根据尿糖是否存在而诊断的。严格地说，糖尿病应该称为高血糖症。糖尿病诊断主要是根据静脉抽血化验中血浆葡萄糖检测结果高不高而定。在此仅把 WHO 的糖尿病诊断标准介绍如下。

空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ；或糖耐量试验（OGTT）服糖后 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ；或随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。若要确诊，通常需要在另一天复查核实，但如果复查的结果没有达到诊断标准，则需要定期复查。

由于人体的正常血糖水平是空腹血糖 $3.9\sim 6.0\text{mmol/L}$ ，糖耐量试验（OGTT）服糖后 2 小时血糖 $< 7.7\text{mmol/L}$ ，因此介于糖尿病血糖水平和正常血糖水平之间的糖代谢状态，尚不能诊断为糖尿

病，称为糖调节受损（IGR），其中又包括糖耐量受损（IGT）和空腹血糖受损（IFG）两种情况。

医学
小常识

糖耐量受损（IGT）诊断标准：空腹血糖 $<7.0\text{mmol/L}$ ，及糖耐量试验服糖后 2 小时血糖 $\geq 7.8\text{mmol/L}$ ，且 $<11.1\text{mmol/L}$ 。

空腹血糖受损（IFG）诊断标准：空腹血糖 $\geq 6.1\text{mmol/L}$ ，且 $<7.0\text{mmol/L}$ ，糖耐量试验服糖后 2 小时血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$ 。

细看以上标准，其中空腹血糖、随机血糖、餐后血糖以及糖耐量试验等检查结果对诊断糖尿病很重要。那么什么是空腹血糖、随机血糖？什么是糖耐量试验（OGTT）呢？空腹血糖是指至少 8 小时内无任何热量摄入的情况下检测到的血糖；随机血糖指不考虑上次用餐时间，一天中任意时间的血糖，不能用以诊断空腹血糖受损或糖耐量降低；而口服葡萄糖耐量试验（OGTT）要求早餐空腹抽血，并于抽血后 5 分钟内口服完溶于 250~300ml 水内的无水葡萄糖 75g（如用 1 分子结晶水葡萄糖，则为 82.5g）。从口服第一口糖水开始计时，于服糖后 30 分钟、1 小时、2 小时及 3 小时抽血（用于诊断可仅取空腹及 2 小时血）。试验过程中不能喝任何饮料，不吸烟，不做剧烈运动，但也不需卧床。一般试验前 3 日每日碳水化合物摄入量不少于 150g。试验前应该停用影响 OGTT 的药物（如避孕药、利尿剂、 β -肾上腺能阻滞剂、苯妥英钠、



烟酸) 3~7 天。尤其是要注意服用糖皮质激素者不能做 OGTT 试验。

应该指出的是, 糖尿病以血糖异常升高为基本特征, 化验尿中葡萄糖可见阳性, 也可表现为阴性。所以我们说“糖尿病”这个病名并不十分合理, 临床上常有所谓的肾性尿糖, 可见尿糖阳性, 有时也可表现为消瘦、疲乏等症状, 但血糖检测正常, 原因多是肾脏本身有病变, 或为肾小管功能损害, 肾糖阈降低, 这种情况实际上不属于糖尿病范畴。

孙大爷今年 80 多岁了, 体检当中发现尿糖有加号, 于是就认为自己患上了糖尿病, 不敢吃、不敢喝, 找我看病的时候已经瘦得不成样子了, 走起路来一步三颤。我给他反复分析病情, 告诉他尿糖有加号是因为年龄大了, 肾小管重吸收功能减退, 肾糖阈降低了, 控制饮食不但不利于病情控制, 还可能引起营养不良。我鼓励他积极进食, 并为他开了健脾补肾的参芪地黄汤加减方, 半年后孙大爷的体质得以改善。



诊疗
小故事



糖尿病就是“血糖升高”那么简单吗

许多糖尿病患者平素并无典型的糖尿病症状, 仅是在体检时偶然发现血糖超过正常范围, 而最终被诊断为糖尿病。在许多人

的认识中，糖尿病不过是血糖升高而已。血糖高本身并没有给患者带来痛苦，也并不会在短时间内危及生命。因此，很多人对糖尿病警惕性不高。但实际上，目前糖尿病不仅是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，也是引发冠心病、中风、肾衰尿毒症、眼病、足坏疽等多种疾病的独立的危险因素。那么，为什么糖尿病能有如此大的危害？为什么很多人对此病不予重视？下面我们就先从什么是糖尿病说起。



现代医学认为，糖尿病是一组由多病因引起的，由于胰岛素抵抗、胰岛素分泌功能减退所引起的以高血糖为基本病理改变的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱综合征。

糖尿病的典型表现为多饮、多食、多尿、身体乏力或消瘦，临床上没有明显症状表现的患者也很多见。在我国，肥胖的糖尿病患者也不少。糖尿病并不仅仅是单纯高血糖。



糖尿病有很多类型

根据世界卫生组织（WHO）的标准，糖尿病分为以下四大类型：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病及特殊类型糖尿病。