



中医养生知识

主编 吕晓东 关雪峰

大讲堂

(第二辑)



人民卫生出版社



中医养生知识

大讲堂

(第二辑)

辽宁中医药大学附属医院 组织编写

主 编 吕晓东 关雪峰

副主编 杨鹤祥 王圣治

编 委 李 岩 殷东风 张 扬 刘 芳 郑 忻 邵东旭 杜 毅
宫成军 宫丽鸿 邢玉庆 金国英 刘 峻 马乾章 张 阳
于 静 刘文华 远 方 高 宏 欧 洋 冷 辉 王晓彤
王鹏琴 于 秀 田 苗 刘 宁 蒋世伟 刘 创

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生知识大讲堂. 第二辑 / 吕晓东, 关雪峰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-23220-3

I. ①中… II. ①吕…②关… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212934 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

中医养生知识大讲堂 (第二辑)

主 编: 吕晓东 关雪峰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字 数: 270 千字

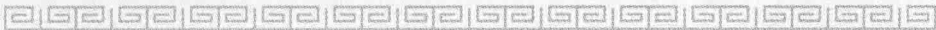
版 次: 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-23220-3/R · 23221

定 价: 52.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序



求长生以不死，假天道而无疾，万物争寿之心，以人为最。古有神仙之说，终觉荒诞，而经之所谓天人、真人、圣人者，倍寿于常人，信之有也。

今世之人，倘不自节，嗜欲劳目，淫邪祸心，莫言天人寿，春秋能度百岁者，亦鲜矣。盖醇酒肥甘，遇之饕餮，寒热辛酸，饥饱不节，久之，后天土衰，百病丛生；或夜夜笙歌，通宵伏案，或劳务达旦，恣情游戏，如斯则起居不常，阴阳失宜；锱铢计较，患得患失，得己之心固少，守静之意更无，丹田不守，真气浮跃；又有房事不节，戕伐先天，七情六欲，徒耗心机；或空恃己壮，不避贼风，或及至有病，又逞自愈。凡若此类，欲求天年，皆为虚妄。

今人不见古人寿，惜命之心古今同。

今世之人亦求长生，而长生多不遂众意，何也？一为不知，二为不专，三为不术。夫不慕养生，素恶方术者，自毁形神，中道夭折，世皆引以为鉴，谓之不可；又有将养失宜，耽于所泥，纵于忽微，由微渐著，终致老去者，而中智以下，理直谓之自然；纵少觉悟，咸叹恨于不慎之初，却不知绸缪于未雨之前，又暗较周遭，莫不皆然，故以多自证，以同自安，谓天命如此，人情使然；如是诸君，凡与言养生之事，皆谓之多此一举，哂之不然，此即为不知，不知修短之期，不但在天也。

有见识稍远者，自觅养生之道，或服药导引，或食疗针砭，或起居禁欲，或泊然无感，但及一年半载，未见所预之效，顿失坚持之心，加之所欲常在耳目之侧，所冀不知何年之后，惟恐两失，屡悖天道，于是乎稍纵不羁，自欺曰“一怒不足以侵性，一妄不足以伤身”。如此急功近利，废道中途者，即为不专。嗟夫！豫章二木，七年方辨，大道至微，更需修年。若益之以一，废之以十，虽聊胜于不知者，却貽笑于大方之家。

又有不术者，躁寻市井小道，盲探方家秘方，不辨药性，不审四时，不察自身体质，凡丹石圣药、养生杂谱，必虔诚亲为。殊不知药石乱投，方术妄施，轻则无功于生，重则有助于死，岂可不谨慎欤！嵇康曰：“夫悠悠者既以未效不求，而求者以不专丧业，偏恃者以不兼无功，追术者以小道自溺”，此非“不知、不专、不术”之叹矣？

或以问：何以为生？《经》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，又曰“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之”。法于阴阳，因时、因地、因人制宜也；和于术数，善择诸类养生方法也；饮食有节，起居有常，不妄作劳，亦属术数也；至于“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之”，则言形神要合一，诸邪当谨避。又当与前文之“不知、不专、不术”诸句相参悟，聊括四句，盖合养生之契：三因制宜，诸邪谨避，知专有术，形神合一。

然中外古今，不乏视死如归者，此等人心有所冀，既知养生要旨，亦甘为所冀劳神伤形，恣耗心血；或有因形势所迫，徒慕养生之乐，想为而不得为之；亦有朝酒朝醉者，宁损数年寿，不忘当下欢。凡此诸般，固不可以常理揆度，确当别论，然尽其可能，勉力养生，总不为过，个中得失损益，当局者不迷，自会思量。余惟愿众生，皆安天年，此本序之意，期与君共勉耳。

辽宁中医药大学附属医院

乙未羊年

编写说明

近代著名学者梁漱溟先生提出：中国传统文化，如儒家文化、道家文化、佛家文化，皆系人类文化之早熟品。其实，根植于中国传统文化的中医学，未可不称其早熟，其于千余年前，理法方药已臻后世圭臬。随着现代医学的发展和医学理念的转变，“生物—心理—社会”医学模式、“时间医学”、“个体化治疗”等理念渐入人心，而这些，正与中医“整体观念”“辨证论治”等思想若合一契。

《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”“治未病”则是中医的另一重要思想，中医“养生保健、未病先防”的理念更是越来越受到中外医家的认可和推崇。当前，经济发展，日新月异，人们生活水平普遍提高，随之而来的是人口老龄化，慢性复杂性疾病也是接踵纷至。此时，大力倡导中医养生，符合人们日益增长的健康服务需求。

辽宁中医药大学附属医院，作为辽宁省内唯一一家省级三级甲等中医院，自2012年10月至今，已在医院一楼大厅累计开展62期“中医养生知识大讲堂”系列讲座，讲座邀请了我院各科室相关专家，系统讲授了人体各系统常见疾病的中医养生防治理念和方法，引导广大患者或养生爱好者正确养生、科学康复。会后，讲座内容通过医院病房电视、电子显示屏以及刻录的光盘等形式进一步宣传，更多人群因之受益。

为进一步传播“中医治未病”的理念和方法，拓展中医药健康服务的深度和广度，以期惠及更多百姓，辽宁中医药大学附属医院2014-2015年度，将“中医养生知识大讲堂”系列讲座的内容予以整理，编制成册，出版了《中医养生

知识大讲堂》。鉴于本书的良好反应,现辑录第二期“中医养生知识大讲堂”讲稿,编者本着“提高读者的养生防病能力”的最根本宗旨,以“文理兼备、雅俗共赏”为编制要求,对众讲师讲座文稿进行了适当的修订,以期达到语句流畅、通俗易懂的效果。并在第一期编写经验的基础上,增加配图,以提升阅读感受。

本书主要内容分为四部分,其中,“养生篇”收录讲稿2篇,以时代病、围绝经期病的中医防治为切入点,对中医养生的原则、方法,治未病,亚健康防治等内容进行了整体的介绍和阐述;“防病篇”部分收录讲稿14篇,介绍了常见疾病的防治原则和养生策略;“特色疗法篇”及“特色科室篇”分别收录讲稿7篇、5篇,介绍了我院的中医特色疗法及特色科室。书中刊载的中医处方请在医生指导下使用。

“中医养生知识大讲堂”第二期自初稿形成以来,已修改数次,今辑成定稿,欲以付梓,不胜振奋!但编者水平有限,整理难避疏漏,不足之处,还望各位读者批评指正!

最后,衷心希望本书能给您带来养生防病的有益帮助!

辽宁中医药大学附属医院

2016年3月

目 录

养生篇

- 阴平阳秘,远离“时代病”(欧洋)..... 2
释更年困惑,续美好人生(张阳)..... 9

防病篇

- 阳春三月,浅谈咳嗽(宫成军)..... 26
小儿支气管哮喘的中医防治(刘芳)..... 48
“老慢气”的养生与防护(郑忻)..... 67
说说冠心病(宫丽鸿)..... 80
高血压病的认识与防治(杜毅)..... 98
防癌养生,健康人生(高宏)..... 117
慢性胃炎的中医药防治(李岩 王垂杰)..... 127
便秘不可忽视,治疗重在调理(张扬)..... 142
中西医结合“三步曲”解除中老年人的膝痛之苦(郇东旭)..... 154
痛风的认识与防治(于静)..... 161
肩周炎防治基础(金国英)..... 177
中风那些事儿(刘峻)..... 188
肾脏养生知多少(远方)..... 202

特色疗法篇

冬日谈养生,膏方“治未病”(刘文华)·····	216
麦粒灸疗法(王晓彤)·····	227
“春·秋分风湿免疫贴”防治风湿病(于静)·····	229
刃针疗法(于静)·····	231
腹针疗法(王晓彤)·····	232
中医烙法治疗慢性扁桃体炎(冷辉)·····	233
眼针运动疗法治疗中风偏瘫(王鹏琴)·····	235

特色科室篇

耳鼻咽喉科简介(冷辉)·····	238
内分泌科简介(于世家)·····	240
儿科简介(白晓红)·····	243
心血管科简介(王凤荣)·····	245
脾胃病科简介(王垂杰)·····	247

养 生 篇

阴平阳秘,远离“时代病”

欧 洋

长寿健康是人类永恒的主题,俗话说得好,身体是革命的本钱,只有健康的体魄,其他的一切才更有意义。一定有人提出这样的疑问,现代科技都这么发达了,中医几千年都没有变过,是不是该淘汰了?答案是否定的!对于内伤杂病,中医治疗效果一般都很显著,甚至很多西医束手无策的疾病,只要辨证准确,都可以效若桴鼓。中医源自于大自然,天人合一,可以说中医与自然界贯通一气,实践是检验真理的唯一标准,所以几千年来,中医一直为我们华夏子孙保驾护航,中医的理论经得起时间的考验。言归正传,我们来谈谈我们当代人的“时代病”吧。

一、内伤情志病

(一) 失眠

中医经典里有句话,我相信很多人都听说过,“百病始生于气”,可见气在中医理论中占有十分重要的地位。从中医角度上讲,气是万病的根源,疾病之初,都是从气机失调开始的,那是什么原因导致气机的失调呢?情志不调,或者说是情志不畅,七情里面最容易损伤人体导致气机失调的就是怒和忧思。

我先和大家聊一聊在我临床工作中最常见的一种“疾病”,严格来说,不是什么疾病,或者说亚健康状态更合适一些,那就是失眠。现代人失眠的越来越多,古人讲“昼不精,夜不瞑”,但是那都是上了年龄的人最常见的一种现

象。为什么呢？老年人精气亏虚，气血虚衰，阴阳失调，阳不入阴，所以才会出现“昼不精，夜不瞑”的现象。可是现代越来越年轻化，甚至十多岁的小孩都会失眠，是什么原因导致的呢？最基本的原因，就是压力过大。大家可以看，小孩从小就学业繁重，考试、升学、就业，压力可以说一重又一重，工作之后又面临工作的压力、社会的压力、竞争，然后结婚，就又有了来自家庭的压力，可以说现代人虽然生活水平提高了，可是生活节奏也加快了，整个人像上了发条一样，长此以往下去，不肝郁才怪。中医上讲肝藏血，藏魂，肝郁日久就会损伤肝血，刚才说了，肝藏魂，我们经常说，神魂不安，肝都不藏血了，魂又如何安家呢？所以失眠就成了一个最普遍的疾病。经过我以上的分析，大家就知道，要想解决失眠的问题，调畅情志最为重要。可是如何调畅情志呢？首先要学会自我释放压力，引用中国禅宗里的一句话“物来则应，过去不留”，什么意思呢？就是说当人面对工作也好，学业也好，等等，要像镜子一样，该工作的时候工作，该学习的时候学习，但是该放松的时候就要放松。培养良好的心态才能从根本上解决失眠的问题。“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”。可是一旦形成了比较严重的失眠，就要通过改善生活习惯和饮食药物调养来解决，但是不要随便吃安眠药，一定要在医生的指导下进行调养，从根本上治疗。另外给大家推荐几个生活上的调养方法。

1. 睡前泡脚

我们在临睡前，可以用温水泡泡脚。泡脚的时候水温不需要太高，只要你觉得舒适就行，双脚要完全浸泡在水里，最起码要没过脚踝，一般不要超过20分钟；另外千万不要大汗淋漓，微微汗出即可，以免损伤人体的阳气。泡脚的时候再配合自我按摩，这样助眠效果会更好，按摩的穴位是涌泉穴，涌泉穴很好找，它在第2、3个趾缝下面，位于脚底前部的凹陷处就是涌泉穴，泡脚的时候用手摩擦、按揉涌泉穴就可以了。

2. 饮食调养

(1) 肝郁化火

症状：不寐兼有心烦易怒、头胀、目赤、口苦、胁痛、小便黄、大便秘结。

治疗：龙胆竹叶粥——龙胆草 10g，竹叶 15g，白米 100g。先水煎龙胆草、竹叶，过滤取汁，备用。白米加水煮粥，半熟后加入药汁，煮至米烂粥稠，加冰糖适量调味，代早餐服食。

功效：方中龙胆草主清泄肝胆有余之火，使不上炎。竹叶清心除烦。服用龙胆竹叶粥，可使肝火降，神自安，不寐愈。

(2) 痰热内扰

症状:不寐兼有头重、胸闷痰多、恶食暖气。

治疗:竹沥粥——淡竹沥汁 30g,小米 100g。先煮米做粥,临熟下竹沥汁,搅匀,代早餐服食。

功效:竹沥甘寒滑润,能清心、肺、胃三经之火而涤痰除烦,定惊安神。小米性味甘凉,为治内热不寐的佳食。合而为粥,适用于痰热内扰的不寐,其效灵验。

(3) 阴虚火旺

症状:心烦不寐、头晕耳鸣、口干津少、腰酸梦遗、五心烦热。

治疗:玄参百合粥——玄参 15g,百合 30g,合欢皮 15g,粳米 100 克。先水煎上 3 味药,取汁,加米煮粥,晨起做早餐食之。

功效:玄参为滋阴降火要药。百合滋阴兼清心安神。合欢皮为治虚烦不寐之妙品。诸药合之,使阴虚除,心火降,志得宁,眠亦酣。

(4) 心胆气虚

症状:不寐兼有心悸、多梦、易惊醒。

治疗:酸枣仁粥——炒酸枣仁 20g,牡蛎 30g,龙骨 30g,粳米 100g。先煎酸枣仁、牡蛎、龙骨,过滤取汁,备用。粳米加水煮粥,待半熟时加入药汁,再煮至粥稠,代早餐食。

功效:酸枣仁补益肝胆,滋养心脾,为治疗心胆气虚、惊悸不眠之良药。牡蛎、龙骨用于心悸不安、胆怯惊恐、烦躁不寐,功效卓著。合而为方,有镇心、定志、安魂之功,故对心胆气虚之不寐,功效颇捷。

(5) 心脾两虚

症状:多梦易醒、心悸健忘、体倦神疲、饮食无味、面色少华。

治疗:莲子桂圆粥——莲子肉 50g,桂圆肉 30g,糯米 60g。加水同煮成粥,做早餐食之。

功效:莲子功专养心、益肾、补脾。桂圆既能补脾气,又能养心血而安神,益脾胃,葆心血,润五脏,治不寐。此粥适用于劳伤心脾、气血不足之不寐,颇有效验。

(二) 高血压

高血压顾名思义就是人体的血压测量值超出了正常的生理数值范围。从中医的角度来看,高血压除了遗传性高血压外,很大部分高血压都属于肝阳上

亢导致的。治疗高血压,最根本的治疗方式还得是养气血,增加气血水平,让肝肾得到正常量的气血滋养。要想改善这一状态,首先要改变之前的那些消耗气血、增加体内垃圾的不良生活习惯,比如熬夜、发脾气、过度劳累、暴饮暴食、嗜食肥甘厚腻食品等等,而不是血压一高就想着吃降压药,因为这是一种强制降压法,并没有真正解决问题。

(1) 控制热量,降低体重:保持理想的标准体重,要注意热量摄入,可根据劳动强度而定,建议每千克体重供给 25~30kCal 的热量或更低一些。肥胖在中医上讲属于土气过旺,土气过旺就会导致木不疏土,最后木郁化火,损伤肝阴,而致肝阳上亢,形成高血压。所以说,控制体重是治疗高血压的首要任务。

脂肪限量:减少动物脂肪的摄取,并减少摄取含丰富胆固醇的食物,如蛋黄、肥肉、动物内脏、鱼子及带鱼等(胆固醇小于 300mg/d,脂肪占总热量 30% 以下,饱和脂肪酸占总热量 10% 以下),对高血压的防治很有积极意义。应多摄入不饱和脂肪,常吃新鲜水果、蔬菜。

(2) 摄入钾、钙、镁:低钾、低钙、低镁也是高血压发病因素之一。新鲜食物含钾高,而人工食品一般含钾低,所以应多进食新鲜蔬菜和水果,少吃盐腌制品等。如在高钠饮食中加入钙,或多吃一些含钙的食物,那么血压会有所降低。多吃含镁的食物,如坚果、大豆、豌豆、谷物、海产品、深绿色蔬菜和牛奶,也可降低血压。

(3) 防止胰岛素分泌的增加:防止暴饮暴食,减少碳水化合物的摄入,勿过度饥饿等,以防进食后诱发胰岛素分泌增加而导致高血压。

(4) 饮食宜清淡:饮食清淡有利于降低血压。有利于自疗的食物有豆类、胡萝卜、芹菜、海带、紫菜、冬瓜、丝瓜、白木耳、食用菌、花生、葵花子、芝麻、核桃、香蕉、柚子、苹果等。少食一些高脂肪、高胆固醇的食品,如蛋黄、奶油、猪肝、猪脑等。

(5) 戒烟、限制饮酒:研究证明,尼古丁可迅速增加动脉血压。吸烟者的恶性高血压和蛛网膜下腔出血的发病率较高,吸烟者冠心病和猝死的危险性可增加 1 倍以上,吸烟还会降低某些降压药物的疗效。经常饮酒并使体内酒精含量超过一定浓度后可导致血压升高,所以提倡戒烟和限制饮酒(每日饮酒最多不可超过 50ml)。

(6) 无盐饮食:外国医学机构研究认为,人们日常食物中,钠的摄入量已足够维系人体对钠的需要。食盐只应作为一种调味品,而国人每日平均摄入盐量为 6~25g,这可能是国内高血压患者较多的原因之一。但仅降低盐类摄入

量是不够的,应从饮食中把盐类完全除去。仔细阅读食品包装说明,避免含有“盐”“苏打”“钠”或带有“Na”标志的食品。而对于无高血压的人,食盐摄入量应限制在5g以内,这是比较安全的。

二、内伤饮食病

在内伤疾病里,除了内伤情志外,还有一个重要的方面就是内伤饮食。现在人生活水平提高了,吃香的,喝辣的,天天跟过年似的,可同时也为健康埋下了隐患。中医讲,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。可见均衡的饮食可以调养身体,五味和调,才可以滋养人体。可是现代许多人食物过于精细,而且暴饮暴食,肥甘厚味,饮食无度,饮食自倍,肠胃乃伤。脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃受损,一方面气血亏虚,人体正气虚弱,阴阳失调,机体抗病能力下降,百病丛生;另一方面,脾胃虚弱,加上过食油腻,就会导致体内垃圾变多,痰湿加重,堆积体内,形成疾病。

(一) 高脂血症、肥胖

作为一名医学从业者,说到高脂血症立刻就能联想到肥胖。肥胖是人体内堆积了过多的废物,中医称之为痰湿。肥胖的人多数属于痰湿体质。而高脂血症则是痰湿的一种。肥胖从中医上来讲是由脾失运化导致的,脾胃的作用是把我们从食物当中摄取的营养物质运输到五脏六腑,如今脾胃出了问题,这些营养物质运输不到目的地,因此就在半道上堆积了起来,也就是我们所说长肥肉了。一般认为,肥胖是由于营养物质摄入过多导致的,实不尽然,举一个最简单的例子:很多瘦人很能吃,而且怎么吃都吃不胖,这个现实生活中的例子和“营养过度摄入”的逻辑刚好相反。从中医的角度来考虑,高脂血症是一种虚实夹杂的病理变化,根本原因在于脾气虚运化无力,吃进去的东西无法正常地运输到它们该去的地方,堆积在血管,使血液浑浊,形体肥胖。日常生活中大家不妨观察一下,那些形体肥胖的人体力并不好,运动时在跑步机上跑一会儿就气喘吁吁,得停下来休息,这是典型的气虚表现。另外摸他们身上的赘肉,多数都像棉花一样软绵绵的,一点都不紧致,这便是“脾气虚”表现在形体上的“象”。除此之外,吃得太多太好在当今社会也很常见。我们知道随着物质生活的丰富,现在各种高脂肪高糖的食物充斥着我们的餐桌生活,这些高热量的食品即中医所说的“肥甘厚味”,这些食物的过度摄取极大地加重了脾

胃系统的负担,久而久之便演变成脾虚痰湿阻滞的体质。

如何避免高脂血症和肥胖呢?首先饮食方面不能为所欲为了,要以清淡为主,削减垃圾食品的摄入,三餐按时有规律,多吃补气补血的食物如山药、大枣及各种坚果等;其次加强运动,让血液循环加快,加速人体的新陈代谢,让体内的垃圾尽早排出来;再者增强气血,在“子时”(晚 11 点至凌晨 1 点)前睡觉,起居有时,不熬夜,学习太极拳等传统健身操。

推荐食物:

苹果:苹果素有“果中之王”的美称,可以大大降低冠心病患者死亡的风险,是冠心病防治的理想食品。

山楂:山楂为一种蔷薇科落叶灌木的成熟果实,性微温,味甘酸,有消食化积、散瘀行滞的作用。早在明代我国医药学家李时珍就用山楂来“化饮食、消肉积”,治疗因食用肉类过多而引起的疾病。

海带:海带是一种有益于健康的食品,也是治病良药。海带中含有一种叫做海带多糖的有效成分,可以降低血清的黏稠度。

蕈类食物:蕈类食物是草菇、香菇、平菇等菌类食物的总称,是一种高蛋白、低脂肪,富含天然维生素的健康食品,具有许多独特的保健作用。

洋葱:洋葱又称圆葱、玉葱,属百合科植物。原产印度西北部,所以我国人称其为洋葱。洋葱中含有丰富的蛋白质、糖类、维生素、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸和钙、磷、铁、硒等多种元素,以及多种化学物质,几乎不含脂肪。每 100g 洋葱中含有蛋白质 1.8g,糖类 80g,维生素 C 20mg,硒 236mg,磷 53mg。

大蒜:大蒜被誉为“绿色的大夫”,我国古代华佗、李时珍等名医就曾用大蒜来治疗多种疾病。

豆类:豆类包括大豆、蚕豆、豌豆、赤豆等,它们是人体蛋白质的良好来源,也是防治高脂血症和冠心病的健康食品。豆类中蛋白质含量较高,质量也较好,特别是大豆,每 100g 大豆含蛋白质约 40g。其他豆类如蚕豆、赤豆、绿豆等,每 100g 中也含有 20~25g 的蛋白质。

(二) 糖尿病

糖尿病我想大家再熟悉不过了,原来都说是富贵病,现在应该更名为常见病了。糖尿病的中医术语为“消渴”,临床症状常见“三多一少”:多饮、多食、多尿、消瘦。中医认为五脏虚弱、过食肥甘厚腻、情志不遂等是引起糖尿病的原因,而内热是其主要病机。用现代的语言来解释,糖尿病患者长期处于气血

消耗大于生产的过程当中,也就是长期处于气血透支的状态,这时候机体就必须调用身体储存的营养物质来使用。就体质而言,糖尿病患者的体质多属于“阴虚”体质。过分透支产生了火,火是建立在“阴虚”的基础之上的,体重减轻逐渐消瘦就是透支的表现。当人体储存的能量用尽的时候,就到了“阴阳两虚”的状态,即“虚火”也被用尽了。糖尿病患者最需要注意的是控制血糖,故在日常生活中需要限制糖分的摄入,因此含糖量高的水果、含淀粉高的食物要少食或慎食。同时由于气血不足,需要通过多休息来补充气血,适当运动也能加速血液循环,帮助气血的生成。注意事项:

1. 定时定量和化整为零

定时定量是指正餐。正常人推荐一日三餐,规律进食,每顿饭进食量基本保持平稳。这样做的目的是为了与降糖药更好的匹配,不至于出现血糖忽高忽低的状况。

化整为零是指零食。在血糖控制良好的情况下,我们可以允许患者吃水果,以补充维生素。但吃法与正常人不同,一般不要饭后立即进食,可以选择饭后2小时食用水果。吃的时候将水果分餐,如:1个苹果分2~4次吃完,而不要一口气吃完。分餐次数越多,对血糖影响越小。

2. 吃干不吃稀

建议糖尿病患者尽量吃“干”的,如馒头、米饭、饼。而不要吃面糊糊、粥、泡饭、面片汤、面条等。道理就是越稀的饮食,经过烹饪的时间越长,食物越软越烂,意味着越好消化,则升糖越快。

3. 吃硬不吃软

糖尿病饮食中,同样是干的,我们更推荐“硬一点”而不是“软一点”。道理与上面相同。

4. 吃绿不吃红

食物太多,很多患者不能确定哪个我是该吃的,哪个是不该吃的。一般绿色的,多是含有叶绿素的植物,如青菜。而红色的含糖相对较高,不宜食用。如吃同样重量的黄瓜和西红柿,西红柿可以明显升糖。所以,在不能确定的情况下,“绿色”的一般比较保险。

只有调畅的情志,合理的饮食才是健康的根本保证,最后祝愿大家身体健康,阴平阳秘,远离时代病!