

远离三高

中医帮你调血糖



巩向军◎编著



山药炖萝卜

健脾和胃，祛除肺热。山药20克，白萝卜、胡萝卜各200克，分别洗净切片，同入炖锅，加入清水1500毫升，以武火煮沸，再用文火炖煮40分钟，依个人口味酌情调味即可。



川贝梨汤

润肺止咳。川贝5克，研为细粉，梨1个，去皮、去核、切薄片。两者同入炖锅，加入清水800毫升，以武火煮沸，再用文火炖煮35分钟，依个人口味酌情调味即可。



薏仁莲米汤

生津止渴，健胃消食。薏苡仁、莲米各20克，薏苡仁发透，莲米发透，去心，西红柿100克，洗净、切片。薏苡仁和莲米用武火炒熟后与西红柿同入炖锅，加入清水800毫升，以武火煮沸5分钟即可。



【黄芪】

【枸杞】

【山药】

【川贝】

【茯苓】

【玄参】

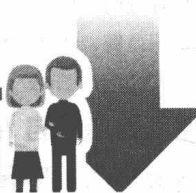
【蒲公英】

【红花】

【菊花】

中国医药科技出版社

远离三高



中医帮你调血糖

巩向军◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

高血压、高血脂、高血糖并称“三高”，容易衍生多种并发症，对身体健康存在严重的威胁。本书为“远离三高系列”的血糖书，重点介绍高血糖的成因、发现、预防和治疗。本书有着鲜明的特色，不仅通过七大方面教你全面认识高血糖引发的糖尿病，而且提出糖尿病管理的“5+2”原则，并重点介绍针灸、刮痧、拔罐、食疗等中医有效方法，教您全面认识血糖，调节血糖，有效地防治糖尿病。

图书在版编目(CIP)数据

远离三高 中医帮你调血糖 / 巩向军编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5067-7616-5

I. ①远… II. ①巩… III. ①糖尿病-中医治疗法
IV. ①R259

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131862 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 14.5

字数 152 千字

版次 2015 年 10 月第 1 版

印次 2015 年 10 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7616-5

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

血液中的糖分成为血糖，绝大多数情况下都是葡萄糖。糖是我们身体必不可少的营养之一。人们摄入谷物、蔬果等，经过消化系统转换为葡萄糖进入血液中，随着血液的流动进入身体的每一个器官、每一个细胞，通过氧化分解提供身体所需的能量。一时消耗不了的葡萄糖会转化为糖原储存在肝脏和肌肉中，以备不时之需。因此，血糖必需保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。正常人的清晨空腹血糖浓度 $3.9\sim 6.0\text{mmol/L}$ 。当空腹血糖超过 6.0mmol/L ，餐后血糖超过 7.8mmol/L 时称为高血糖；空腹血糖低于 3.9mmol/L 称为低血糖。我们知道高血糖可引起血管病变，其中微血管病变，会使患者的微循环产生不同程度的异常，最终致盲、致残；大血管病变则会使主动脉、冠状动脉、脑基底动脉、肾动脉及周围动脉粥样硬化。约 $70\%\sim 80\%$ 的糖尿病患者死于糖尿病性大血管病变。其实，低血糖也会给患者带来极大的危害，可引起记忆力减退、反应迟钝、痴呆、昏迷，直至危及生命。部分患者还会诱发脑血管意外，心律失常及心肌梗死。因此，对血糖水平的控制非常重要。

随着人们生活水平的提高，饮食结构的变化，生活节奏的加快，体育锻炼的缺乏，糖尿病的发病率日益上升，且低龄化趋势日渐明显。根据国际糖尿病联盟的最新统计，2013 年全球糖尿病在 20~79 岁成人中的患病率为 8.3%，患者人数达 3.82 亿，共有 510 万人死于糖尿病相关疾病，估计到 2035 年全球将有 5.92 亿人患糖尿病。目前，我国患糖尿病的人数为 9840 万。

此外，我国糖尿病流行病学有自身的特点：

- (1) 患病率低，但绝对人数高。我国是世界第二大糖尿病人群国家。

- (2) 患者多，但发现率低。约有 60% 的患者并未被发现糖尿病。
- (3) 发病率逐年上升。2013 年的患病率比 1983 年的患病率增加了 17 倍。
- (4) 发病年龄年轻化。
- (5) 城乡、富裕地区与贫困地区的发病率差别大。
- (6) 糖尿病患者中 90% 以上为 2 型糖尿病。

这些触目惊心的数字告诉我们，我国糖尿病的防治工作不容乐观。

那么，血糖在人体内的作用有多重要？血糖和糖尿病是什么关系？中医的消渴病与西医的糖尿病有什么关联？我们怎样在西医学调节血糖的基础上运用极具特色的中医来整体性调理，以改善症状？这些都是本书讨论的问题，希望这本书能够给广大的糖尿病患者及家属带来福音。

编 者

2015 年 9 月

目 录

CONTENTS



第一章 了解血糖，认识糖尿病

一、糖尿病的生理与病理 / 2

1. 西医关键在胰岛 / 2

2. 中医根本找阴阳 / 3

3. 中医影响找五脏 / 7

二、糖尿病的病因与发病 / 13

1. 禀赋不足 / 13

2. 情志失调 / 15

3. 饮食失节 / 16

4. 外感六淫 / 17

5. 劳逸失度 / 18

- 三、临床表现各相异 / 20
 - 1. 1 型糖尿病 / 20
 - 2. 2 型糖尿病 / 20
 - 3. 妊娠糖尿病 (GDM) / 20
 - 4. 特殊糖尿病 / 21
- 四、多并发症真要命 / 22
 - 1. 急性并发症 / 22
 - 2. 慢性并发症 / 24
- 五、特殊人群要上心 / 28
 - 1. 青少年糖尿病 / 28
 - 2. 妊娠糖尿病 / 28
- 六、学习看懂化验单 / 30
 - 1. 尿糖阳性否 / 30
 - 2. 血糖糖耐量 / 32
 - 3. 胰岛正常否 / 33
 - 4. 血中蛋白正常否 / 34
- 七、诊断确定患病否 / 36
 - 1. “三多一少” 少不了 / 36
 - 2. 首诊多有并发症 / 39
 - 3. 高危人群多注意 / 39
 - 4. 诊断标准是重点 / 41
 - 5. 鉴别真伪别分心 / 44

第二章 糖尿病管理 “5+2”

- 一、疾病首先要教育 / 52
- 二、饮食上桌要计划 / 53
 - 1. 确定每日饮食总热量 / 53

2. 合理分配三餐 / 54
3. 外出就餐要注意 / 57
4. 饮食误区要小心 / 58
- 三、规律运动要适量 / 61
 1. 循序渐进, 培养运动习惯 / 61
 2. 运动有注意 / 62
 3. 适合与不适合运动 / 65
 4. 不同并发症的运动建议 / 66
- 四、药物运用要知道 / 68
 1. 各种口服降糖药物的特点 / 68
 2. 注射制剂的药物特点 / 71
- 五、注意监测是保障 / 74
 1. 自我监测连连看 / 75
 2. 对医学检查项目要心中有数 / 78
 3. 走出监测血糖的误区 / 79
- 六、心理健康最重要 / 81
 1. 暗示法 / 81
 2. 音乐法 / 82

第三章 传统中医技法控血糖

- 一、针灸疗法 / 84
 1. 找穴位, 先丈量 / 84
 2. 任脉 (腹部) / 87
 3. 督脉 (背部) / 94
 4. 肾经 (腹部) / 101

5. 胃经（腹部） / 108
6. 膀胱经（背部） / 113
7. 头面耳部腧穴 / 119
- 二、疏通眼周防眼病 / 126
 1. 眼周穴位一览 / 127
 2. 眼部按摩一起做 / 128
 3. 眼保健有注意 / 129
 4. 眼保健最佳时间 / 129
- 三、艾灸治疗糖尿病 / 131
 1. 艾灸分类及注意事项 / 131
 2. 艾灸腹部改善消渴病各种症状 / 135
- 四、家庭刮痧降血糖 / 139
 1. 关于刮痧 / 139
 2. 家庭适用刮痧方法 / 139
 3. 消渴病患者刮痧的注意事项 / 140
- 五、拔罐解决糖尿病 / 142
 1. 你应该知道的拔罐 / 142
 2. 拔罐怎么“玩” / 142
 3. 拔罐需注意 / 144
- 六、耳穴也能降血糖 / 145
 1. 小耳朵的大秘密 / 145
 2. 调血糖耳穴行 / 146
- 七、足部护理有诀窍 / 154
 1. 消渴病足部基础护理 / 154
 2. 消渴病患者能用的中药浴足 / 157

第四章 糖尿病的营养管理与食疗

一、糖尿病患者的营养管理及饮食建议 / 160

1. 不同人群的营养管理目标 / 160

2. 糖尿病患者的饮食建议 / 161

3. 糖尿病患者需要的营养 / 162

二、选择正确烹调方法 / 175

1. 红榜 / 175

2. 黑榜 / 177

三、糖尿病家常食谱 / 179

1. 五谷杂粮类：高纤营养，降低血糖 / 179

2. 豆制品类：降糖降脂，降胆固醇 / 181

3. 蔬菜类：助糖代谢，健胃整肠 / 183

4. 水产类：强化胰岛，保护心脑血管 / 185

5. 乳制品类：补脂肪酸，增强代谢 / 187

6. 薯类：减缓吸收，降低血糖 / 189

7. 水果类：适量食用，清胃整肠 / 191

四、糖尿病基本中药药膳 / 194

五、糖尿病并发症药膳 / 203

1. 视网膜病变 / 203

2. 糖尿病肾病 / 205

3. 糖尿病足 / 206

4. 糖尿病性高血压 / 208

5. 糖尿病性心脏病 / 211

附表一 体重指数表(BMI) / 214

附表二 食物热量对照表 / 215

附表三 运动强度对照表 / 219

第一章

了解血糖，认识糖尿病





一、糖尿病的生理与病理



1. 西医关键在胰岛

西医认为，糖尿病是胰岛素绝对或相对不足，引起以糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱为主要表现的代谢性内分泌疾病。胰岛素是由胰岛 β 细胞受内源性或外源性物质如葡萄糖、乳糖、核糖、精氨酸、胰高血糖素等的刺激而分泌的一种蛋白质激素，能促进全身组织细胞对葡萄糖的摄取和利用，并抑制糖原的分解和糖原异生。因此，胰岛素有降低血糖的作用，并且是机体内惟一具有降低血糖作用的激素。胰岛素分泌过多时，血糖会迅速下降，脑组织受其影响，可出现惊厥、昏迷、休克。相反，胰岛素分泌不足或胰岛素受体缺乏常导致血糖升高，若超过肾糖阈，糖就会从尿中排出，引起糖尿；同时由于血液中含有过量的葡萄糖，亦会导致高血压、冠心病和视网膜血管病等病变。因此，胰岛素是糖尿病的关键。任何影响胰岛素分泌的因素都会影响血糖的升高与降低。



2. 中医根本找阴阳

糖尿病在中医学中被称为“消渴病”。中医对于消渴病的辨证论治，以中医阴阳学说为基础，认为阴阳失调是万病之源，消渴病，无论是燥热、阴火，还是血虚、气虚，内损瘀血，归咎下来，都是机体阴阳失和所致。所以，中医将消渴病的病机本质归结为四个字：阴虚燥热。

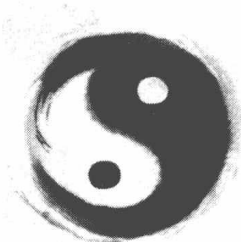
阴阳平衡是人类一直追求的状态，虽然在生理情况下，阴阳是不断变化的，但是一直都保持着一定的平衡。

(1) 阴阳平衡

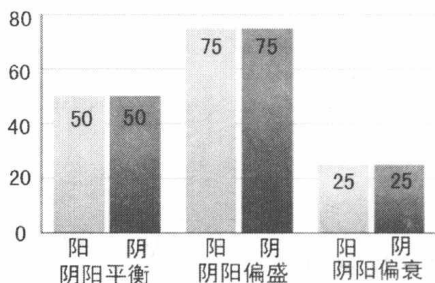
通过“阴阳平衡与阴阳之盛衰”柱形图，我们可以看到，左边表示“阳”，右边表示“阴”，而50的数值表示“阴阳平衡”，这个状态是人体最佳生理状态。虽然人类阴阳处于无时无刻地运动状态，但是常态下，我们身体中的“阴阳”是在50周围波动的，不会超出太多也不会减少多少。



当阴或者阳太过而超出正常值非常多时，则是“阴阳偏盛”的75状态，反之就是“阴阳偏衰”的25状态。



太极之阴阳平衡



(2) 阴阳偏盛

阴阳偏盛，即阴盛、阳盛，是属于阴阳任何一方都高于正常水平的病变。

阳盛则热，阳盛是病理变化中阳邪亢盛而表现出来的热的病变。阳邪致病，如暑热之邪侵入人体可造成人体阳气偏盛，出现高热、汗出、口渴、面赤、脉数等表现，其性质属热，所以说“阳盛则热”。因为阳盛往往可导致阴液的损伤，如在高热、汗出、面赤、脉数的同时，必然出现阴液耗伤而口渴的现象，故曰“阳盛则阴病”。此时，在治疗上需要以“清热”为主，辅以“补津”。

阴盛则寒，阴盛是病理变化中阴邪亢盛而表现出来的寒的病变。阴邪致病，如喜食饮冷，可以造成机体阴气偏盛，出现腹痛、泄泻、形寒肢



冷、舌淡苔白、脉沉等表现，其性质属寒，所以说“阴盛则寒。”阴盛往往可以导致阳气的损伤，如在腹痛、泄泻、舌淡苔白、脉沉的同时，必然出现阳气耗伤而形寒肢冷的现象，故曰“阴盛则阳病”。此时，在治疗上就需要祛除过量的“阴”，临床治疗方法就是“寒则热之”。

(3) 阴阳偏衰

阴阳偏衰即阴虚、阳虚，是属于阴阳任何一方都低于正常水平的病变。

阳虚则寒，阳虚是人体阳气虚损。根据阴阳动态平衡的原理，阴或阳任何一方的不足，必然导致另一方相对的偏盛。阳虚不能制约阴，则阴相对偏盛而出现寒象，如面色苍白、畏寒肢冷、神疲蜷卧、自汗、脉微等，其性质亦属寒，所以称“阳虚则寒”。应遵循“虚则补不足”的治疗原则“补阳”。但临床是很复杂的，有很多疾病的表象并不是“阳虚则寒”，而表现得像“阴盛”，如若按照“寒则热之”的方法，祛除过量的“阴”，就会导致越治疗“阴”越少，变成我们下面说的“阴阳互损”。

阴虚则热，阴虚是人体的阴液不足，阴虚不能制约阳，则阳相对偏亢而出现热象的一种现象，如久病耗阴或素体阴液亏损，可出现潮热、盗汗、五心烦热、口舌干燥、脉细数等表现，其性质亦属热，所以称“阴虚则热”。

阴虚则热与我们所说消渴病的病机“阴虚为本，燥热为标”非常类似，通过“阴阳偏盛、阴阳偏衰、阴阳互损示意图”中左下角右侧的柱状图我们可以看出，“阳”处在生理平衡的状态，但是“阴”却低于正常，这个情况就是“阴虚”，“阴”一旦少了，“阳”就会表现出热，而这个热就是我们常说的虚热，不仅让患者感觉热，也会有“（虚火）灼伤阴液”

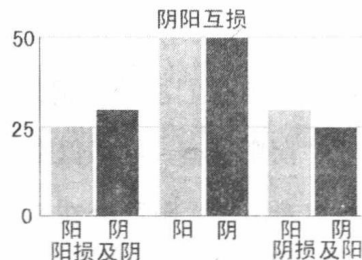
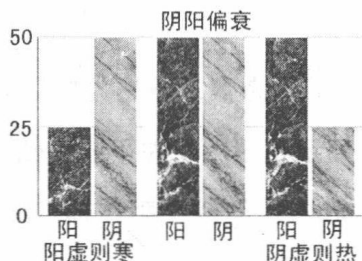
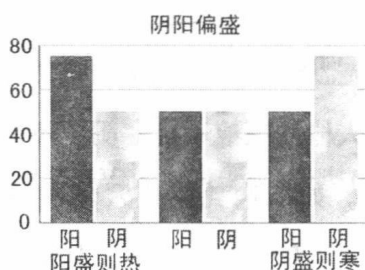


的情况，虚火灼伤阴液多了，也就出现了“燥”。所以，“阴虚”是本质，“燥热”是现象。如果治疗上只看到了热，用“清热”的方法“泻热”，那么会更伤“阴”。故治疗上应该“滋阴”，“阴”一旦能慢慢恢复正常，“燥热”的症状就会慢慢消失。

(4) 阴阳互损

根据阴阳互根的原理，机体的阴阳任何一方虚损到一定程度，必然导致另一方的不足。

阳损及阴，阴损及阳。阳虚至一定程度时，因阳虚不能化生阴液，而同时出现阴虚的现象，称“阳损及阴”；同样，阴虚至一定程度时，因阴虚不能化生阳气，而同时出现阳虚的现象，称“阴损及阳”。“阳损及阴”或“阴损及阳”最终导致“阴阳两虚”，阴阳两虚是阴阳的对立处在低于正常水平的平衡状态，是病理状态而不是生理状态。





(5) 消渴病之阴阳

消渴病的病机主要在于阴津亏损，燥热偏盛，而以阴虚为本，燥热为标，两者互为因果，阴愈虚则燥热愈盛，燥热愈盛则阴愈虚。

消渴病变的脏腑主要在肺、胃、肾，尤以肾为关键。三脏之中，虽可有所偏重，但往往又互相影响。

消渴病患者会出现“口干、多饮、饥饿、多食”的情况，是虚热灼伤胃阴所导致的，口干是因为被“虚热”伤及津液和阴液，多饮是希望能补充津液进而补充阴液，而喝下去的水却是杯水车薪，口干、多饮的症状并不能真正缓解；另一方面，胃阴被“灼伤”后，脾胃功能都受到损害，脾胃为五脏六腑运化水谷精微的能力下降，身体就会感觉饥饿，但是不停地吃却仍然感觉饿，这是因为脾胃运化水谷精微的功能并没有恢复，吃得太多反而加重胃的负担。与此同时，身体却在不停地消耗之前储存的能量，所以在消渴病后期，患者常常是渐渐消瘦的。

消渴病日久，易发生以下两种病变：一是阴损及阳，阴阳俱虚。消渴虽以阴虚为本，燥热为标，但由于阴阳互根，阳生阴长，病程日久，阴损及阳，则致阴阳俱虚；二是病久入络，血脉瘀滞。血瘀是消渴病的重要病机之一，且消渴病多种并发症的发生也与血瘀密切相关。

3. 中医影响找五脏

《灵枢·五变》指出“五脏皆柔弱者，善病消瘵”。消渴病病机复杂，其根本原因是阴阳，而引发原因是五脏病变导致津液代谢失常，是水精失布、五经不行的结果，与肝、心、脾、肺、肾等均有密切的关系。