

58176
糖尿病系列丛书

中国糖尿病 自我疗法

主编 汪广泉

黑龙江科学技术出版社

糖尿病自我管理

中国糖尿病 自我疗法

王向 刘广 著

福建科学技术出版社

中国糖尿病自我疗法

主编 汪广泉
黑龙江科学技术出版社

责任编辑 常虹
封面设计 方大伟
版式设计 王莉

糖尿病系列丛书

中国糖尿病自我疗法

ZHONGGUO TANGNIAOBING ZIWOLIAOFA

主 编 汪广泉

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话(0451)3642106 传真 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市哈平印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 6

插 页 1

字 数 120 000

版 次 1997 年 11 月第 1 版·1997 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5388-3185-1/R·636

定 价 7.50 元

《糖尿病系列丛书》编委会

顾 问 董建华

主 审 吕仁和

主任委员 高彦彬 卢 芳

副主任委员 巩如伦 赵慧玲

委 员 (按姓氏笔画排列)

于秀辰 王 越 王友智 王秀琴

尹颖辉 卢 芳 冯兴忠 巩如伦

任 可 刘宇晖 汪广泉 吴朝辉

谷 励 周 剑 虹 晔 赵慧玲

胡继玲 钱秋海 高彦彬 陶晓华

瞿 辛

中国糖尿病自我疗法

主 编 汪广泉
编 者 孙晓明
马淑媛
史艳玲

序

糖尿病是内分泌代谢疾病中的常见病及多发病,其发病率在世界范围内有逐年增高的趋势。据统计,目前全世界约有1.2亿糖尿病患者,我国糖尿病总人数约有2 000万。在发达国家糖尿病已被列为继心血管病、恶性肿瘤之后的第三大疾病。由于糖尿病的病因至今尚未完全阐明,故尚缺乏根治措施。胰岛素的应用虽使糖尿病酮症酸中毒死亡率明显下降,但在糖尿病动脉硬化及微血管病变基础上的多种慢性并发症的发病率及病死率相对升高。目前糖尿病尤其是并发症的致死致残率严重威胁着人类健康,且无有效的防治措施。

中华民族是世界最早认识糖尿病的国家之一。早在2 000多年前,中国传统医学就有关于糖尿病(消渴病)的记载。在长期的医疗实践中积累了极为丰富的防治糖尿病及慢性并发症的宝贵经验。但由于种种原因,这些珍贵资料未受到应有重视,未得到全面、系统的整理。为探索防治糖尿病尤其是慢性并发症的新途径、新方法、新药物,为弘扬中国传统医学,促进糖尿病研究的深入开展,我们组织编写了《糖尿病系列丛书》。

这套丛书共六个分册,即《中国糖尿病文献索引》、《中国糖尿病医案选》、《中国糖尿病医方选》、《中国糖尿病防治特色》、《中国糖尿病保健咨询》、《中国糖尿病自我疗法》。此丛书不仅对中国传统医学中糖尿病文献进行了较全面、系统的整理,而且对中国传统医学古今治疗糖尿病及并发症的经验进行了较为系统的总结,同时还吸收了近年国内外糖尿病研究的新进展及新成果。

本书的作者,绝大部分为长期从事糖尿病医疗、教学、科

研的人员及本专业的研究生,也有部分临床经验丰富的眼科、神经科、外科、妇科、皮肤科医生及从事中医文献整理研究的学者。为全面挖掘、搜集、整理中国医学防治糖尿病的宝贵经验,我们先后查阅古今医籍1 200余种,近代期刊5 000余卷。虽不能全部搜集中国传统医学有关糖尿病的文献,但也可略见一斑。在收集资料的过程中曾得到北京图书馆、中国医学科学院图书馆、中国中医研究院图书馆、北京中医学院图书馆、黑龙江省图书馆、黑龙江中医学院图书馆等有关单位和同志的大力协助,在此表示衷心感谢。

中国中医药学会糖尿病专业委员会主任委员、北京中医学院吕仁和教授担任本丛书的总审,在百忙中审阅了全部书稿,并提出许多宝贵修改意见。全国人大常务委员,中国中医药学会内科学会名誉主任委员,我国著名的中医专家,北京中医学院董建华教授担任本丛书的顾问,对于本丛书的编写给予了极大支持及热情鼓励。

值此本书出版之际,我们仅向这些中医前辈致以衷心的感谢!

由于作者水平所限,时间仓促,书中肯定会存在不少缺点和错误,恳请专家、同道、读者批评指正。

《糖尿病系列丛书》编委会

1996年于北京

前 言

糖尿病是常见病、多发病。随着社会的发展,人民生活水平的不断提高,此病不但不减少,反而有明显增加趋势。据不完全统计,目前我国糖尿病患者已约达2 000万。糖尿病的合并症甚多,严重地威胁着人类的健康。但是,糖尿病迄今并无什么灵丹妙药可以根治,只能是“三分靠治,七分靠养”,关键是病家自我调节与治疗。

笔者从医(中医内科)30余载,患糖尿病23年,现年69岁,自我感觉尚好。据多年临床所见和患病后的体会,认为一旦患上了糖尿病,仅限于医院的药物治疗和对症处置是很不够的,病人应该积极地主动参与治疗,否则就会失去许多治愈的良机。可以这样认为,防治糖尿病的关键不是医生,而是病人自己。一些具有糖尿病倾向,但在未发病前能正确认识,并注意摄生调养的人,是可以做到不发病或发病也很轻微的,并且不影响生活与工作;已发病者如能及早发现,及早合理治疗,便可避免并发症的发生,提高生命质量。

为了使更多的患糖尿病的朋友们树立起战胜糖尿病的信心,掌握攻克糖尿病的自我疗法,我曾将多年的临床经验和患病的体会整理后编成《糖尿病自家疗法》的小册子。也许因为我自己既是医生又是病人的缘故,那本小册子出版后受到全国各地读者异乎寻常的欢迎,1万册很快销售一空。退休后我被聘为黑龙江日报《老年报》寻医问药栏目的编辑,几年来我曾回答了上千位糖尿病患者的咨询,这些信来自全国几十个省、市以及边远的农村。在回答读者提出问题的同时,我自己也进行了一次再学习。根据读者的需求,我在原来的那本小册

子基础上对内容又进行了增补。修订本有幸被黑龙江科学技术出版社收入《糖尿病系列丛书》中。

本书在编写过程中,承蒙黑龙江省科协副主席、哈尔滨医科大学副校长张凤山教授审阅,在此,特致谢意。

由于编者的水平有限,错误之处在所难免,诚望读者朋友不吝指教。

编者

1997年5月于哈尔滨

目 录

一、糖尿病的基本知识	(1)
1. 糖尿病是怎样个病	(1)
2. 糖尿病的发病因素	(2)
3. 糖尿病的类型	(3)
4. 糖尿病的临床表现	(4)
5. 糖尿病的诊断标准	(5)
6. 糖尿病的合并症	(6)
7. 糖尿病的病死率及死亡原因	(7)
8. 是不是患了糖尿病就意味着一定缩短寿命	(8)
9. 怎样区别糖尿病的病情轻重	(8)
10. 糖尿病的治疗原则	(9)
11. 血糖、尿糖的控制标准	(9)
12. 治疗糖尿病的最佳药物和最佳方法	(10)
13. 病人怎样知道糖尿病已被控制	(10)
14. 一旦用了胰岛素,是否就需要终生应用	(11)
15. 影响糖尿病人预后的不利因素有哪些,应如何 对待	(11)
16. 胰岛素的功用	(12)
17. 酮症酸中毒是怎么回事	(12)
18. 自我测定尿糖的方法	(12)
19. 糖尿病是否遗传	(13)
20. 糖尿病女患可否怀孕和分娩	(14)

21. 糖尿病人能否吸烟喝酒	(14)
22. 糖尿病三大基本疗法	(15)
23. 胰岛素疗法的适应症	(16)
24. 胰岛素的种类及特点	(16)
25. 胰岛素的使用方法	(18)
26. 使用胰岛素的注意事项	(19)
27. 使用胰岛素可能出现的反应	(21)
28. 引起低血糖反应的因素	(21)
29. 低血糖反应的治疗	(22)
30. 低血糖反应的预防措施	(24)
31. 口服降糖药物的种类及特点	(25)
32. 口服降糖药物的非适应症及禁忌症	(26)
33. 口服降糖药物的注意事项	(27)
34. 对抗和加强磺脲类药物降血糖作用的药物	(28)
35. 口服降糖药物的用药方法和药物选择	(29)
36. 口服磺脲类降糖药物的失效者	(30)
37. 磺脲类药物的副作用及毒性反应	(31)
38. 双胍类药物的副作用及毒性反应	(32)
39. 老年糖尿病治疗的特点	(32)
40. 饮食疗法的主要宗旨	(33)
41. 糖尿病人应避免热水浴和日光浴	(34)
42. 阿司匹林可减轻糖尿病性眼病	(34)
43. 糖尿病的早期预兆	(34)
44. 胰岛素的保存方法	(35)
45. 糖尿病人禁忌的食物	(36)
46. 糖尿病人吃水果的常识	(36)
47. 饮食调节须注意的事项	(37)

48. 木糖醇不能治糖尿病	(38)
49. 使用食品调料应注意的事项	(38)
50. 糖尿病人必须熟知的常识	(38)
二、糖尿病的中医诊治	(40)
51. 中医对糖尿病的认识	(40)
52. 名中医施今墨治疗糖尿病经验	(43)
53. 名中医祝湛予治疗糖尿病经验	(43)
54. 名中医任继学治疗糖尿病经验	(45)
55. 糖尿病的辨证分型与治疗	(46)
56. 糖尿病的中西医结合疗法	(47)
57. 糖尿病的辨证论治	(47)
58. 以三消辨证治疗肥胖型糖尿病	(48)
59. 培本降糖方治疗老年性糖尿病	(49)
60. 中西医结合治疗糖尿病合并血管病变	(49)
61. 地骨皮主治糖尿病	(50)
62. 甘芍降糖片治疗糖尿病	(50)
63. 消渴平片治疗糖尿病	(50)
64. 丽仁降糖片治疗糖尿病	(51)
65. 活血化瘀方治疗糖尿病	(51)
66. 饮食控制加益气养阴汤加减治疗Ⅰ型糖尿病 ...	(51)
67. 降糖舒心灵治疗糖尿病	(52)
68. 养阴片加活血片治疗糖尿病	(52)
69. 玉液汤加减治疗Ⅰ型糖尿病	(53)
70. 玉泉散治疗Ⅰ型糖尿病	(53)
71. 潺稿治疗糖尿病	(53)
72. 辨证论治糖尿病并发视网膜病变	(54)
73. 白虎人参汤合黄连阿胶汤化裁治疗糖尿病	(54)

74. 中医治疗成年型糖尿病	(55)
75. 验方治疗糖尿病	(55)
76. 滋脾饮加减治疗糖尿病	(55)
77. 降糖甲片治疗糖尿病	(56)
78. 糖尿病的清热法	(56)
79. 糖尿病的补虚法	(56)
80. 对有关并发症及兼症的治疗原则	(57)
81. 影响血糖升降的药物	(58)
82. 古今秘方治疗糖尿病	(58)
83. 临床效验方治疗糖尿病	(59)
84. 治疗糖尿病验方	(60)
85. 治疗糖尿病民间偏方选	(60)
三、糖尿病的食物疗法	(61)
86. 具有降血糖作用的食物	(61)
(1)大蒜	(61)
(2)山药	(62)
(3)玉米须	(62)
(4)芦笋	(63)
(5)苦瓜	(63)
(6)柚子	(64)
(7)枸杞叶	(65)
(8)南瓜	(66)
(9)菠菜	(67)
(10)黄精	(68)
(11)薤菜	(68)
(12)燕麦	(69)
(13)葛根	(69)

(14)茶叶	(70)
(15)黄鳝	(71)
87. 具有减轻糖尿病症状的食物	(72)
(1)芹菜	(72)
(2)魔芋	(73)
(3)乌梅	(74)
(4)黄豆	(75)
(5)黄瓜	(75)
(6)草莓	(76)
(7)罗汉果	(76)
(8)林檎	(77)
(9)西瓜	(77)
(10)仙人掌	(78)
(11)淮小麦	(79)
(12)蜂蜜	(79)
(13)红薯叶	(80)
(14)菠萝	(81)
(15)田螺	(82)
88. 治疗糖尿病食疗偏方选	(82)
四、糖尿病人的药膳	(85)
89. 天花粉薯蓣粥	(85)
90. 葛根红枣绿豆汤	(85)
91. 清热降糖汤	(86)
92. 茯苓薯蓣肚	(86)
93. 猪胰蚌肉汤	(87)
94. 蛤干猪肉萝卜汤	(87)
95. 清蒸参芪鸡	(88)

96. 玉竹麦冬鸭	(89)
97. 黄精黑豆汤	(89)
98. 红绕鳝鱼	(90)
99. 清蒸枸杞鸽	(90)
100. 淡兔汤	(91)
101. 芙蓉鹌蛋	(91)
102. 青荷白鳝	(91)
103. 莲米里脊汤	(92)
104. 山药软炸兔	(93)
105. 山药鸡肫	(93)
106. 山药粥	(94)
107. 枸杞粥	(94)
108. 地黄粥	(95)
109. 天花粉粥	(95)
110. 地骨皮粥	(95)
111. 桑白皮粥	(96)
112. 葛根粉粥	(96)
113. 胡萝卜粥	(96)
五、糖尿病人的体育疗法	(98)
114. 体育疗法对糖尿病的作用	(98)
115. 体育疗法的注意事项	(98)
116. 体育疗法的方式	(99)
117. 应限制体育疗法的病人	(99)
118. 饮食疗法、胰岛素疗法、体育疗法 三者间的相互关系	(100)
119. 体育疗法的进行时间	(100)
120. 运动量对糖尿病病情的影响	(101)

121. 步行运动	(102)
122. 步行运动在日本	(102)
123. 老年运动与胰岛素的关系	(103)
124. 糖尿病人的体疗操	(103)
六、糖尿病人的气功疗法	(108)
125. 气功的涵义	(108)
126. 气功的作用	(108)
127. 气功是自我锻炼的整体疗法	(109)
128. 气功的特点	(110)
129. 糖尿病的气功疗法	(110)
130. 气功锻炼的基本原则	(113)
131. 练功的三要素及做法	(115)
132. 练功的基本步骤及注意事项	(120)
133. 气功疗法是治疗糖尿病的基本方法之一	(122)
134. 气功疗法(一)	(123)
135. 气功疗法(二)	(123)
136. 治疗糖尿病应动静结合	(124)
137. 内养功简介	(124)
138. 放松功简介	(125)
139. 强壮功简介	(126)
140. 保健功简介	(126)
141. 步行功简介	(127)
七、糖尿病人的针灸疗法	(128)
142. 针灸疗法的特点	(128)
143. 针灸疗法必须掌握的三个关键	(128)
144. 腧穴	(129)
145. 取穴方法	(129)