

别了，糖尿病

康盈自然降糖法

张圳锋 著

知识产权出版社

别了， 糖尿病

康乐生活新境界

张耀庭 著



中国协和医科大学出版社

专利改变生活丛书



——康盈自然降糖法

张圳锋 著

运动 降糖

心疗 降压

挑刺 减肥

知识产权出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别了, 糖尿病: 康盈自然降糖法/张圳锋著. —北京:
知识产权出版社, 2005.1
(专利改变生活丛书)
ISBN 7-80198-138-3

I. 别… II. 张… III. 糖尿病-运动疗法
IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122907 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人
不得以任何方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆
须承担全部民事责任及刑事责任。

专利改变生活丛书

别了, 糖尿病——康盈自然降糖法

张圳锋 著

责任编辑: 李琳 黄清明 责任校对: 董志英

装帧设计: 刘占英 责任出版: 杨宝林

知识产权出版社出版、发行

地址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

通信地址: 北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编: 100088

http: //www.cnipr.com

(010) 82000893 (010) 82000860 转 8101

知识产权出版社电子制印中心印刷

新华书店经销

2005 年 1 月第一版 2005 年 1 月第一次印刷

850mm × 1168mm 1/32 印张: 5.25 彩插: 0.125 字数: 130 千字

印数: 1~4000 册

ISBN 7-80198-138-3/R·013

定价: 10.00 元

如有印装质量问题, 本社负责调换。

据统计，全世界有糖尿病患者 1.5 亿，我国有 4000 万。也就是说，我国平均 36 人中就有 1 个糖尿病患者。糖尿病已成为世界三大疑难病之一。而目前医学上还只能单纯依赖降糖药物来控制糖尿病，患者要终生服药。这不光感觉麻烦，更可怕的是药的毒副作用和用药带来的经济负担。

本书打破了现代医学的这一局限，向患者介绍了一种顺应人体生理机能，以运动来自然降糖的糖尿病疗法。它是让患者在服药的同时，操练一种省时、易行的运动，以达到减药、停药血糖正常的效果。

本书共九章，包括自然降糖法的特点、操练方法、规范及提要、操练心态、治疗机理、各类患者的操练成果、食疗及相关解剖示意图、经穴示意图。

与本书同时出版的还有《康盈自然降糖法挂图》，可以帮助读者更直观地练习相关动作。

读者对象：糖尿病患者及其家人。

2001年夏天，一封眼科大夫的信寄到出版社，信中提到她十几年来在学生用眼卫生方面的实践、她自编的用眼科学知识的小册子，还提到她发明的近视治疗仪。她强烈地希望出版社能将这些内容印成书，向社会广泛宣传用眼卫生知识和她的专利；

2003年冬天，一位广东佛山的科技工作者来到北京，商洽知识产权出版社将他的发明（一种将工业废液制成液体肥料）印成书，他愿赞助出版社一笔费用，以便他更好地宣传推广其发明专利，以利己利人利社会；

2004年9月，知识产权出版社接待了一位糖尿病降糖法的创编人。这位客人让出版社的编辑很感意外，她没有先谈书稿的事情，而是将书中的一些简单易学的操练方法教给他们。编辑为她的诚恳与朴实所感动，传看了她带来的书稿。说实话，书稿的文字水平不是很高，但是书稿中对患者的关切溢于言表，介绍操练方法让人感到真实。她想请出版社印制她的降糖法挂图（外观设计专利），并印行配套的图书。她想让更多的人知道她的发明，让更多的人去操练她创编的方法。出版社认真地考虑了她的想法……

《别了，糖尿病——康盈自然降糖法》是《专利改变生活丛书》的第一本。为什么会推出这样的丛书呢？

其一，旨在传播智慧成果，受益万户千家。

在我国，小发明、小创造是比较多的。许多小发明小创造是根据生活中的实际需要才搞出来的，许多还被国家知识产权局授予了专利，所以它们跟我们的生活息息相关。但是这些发明创造往往沉睡在一堆资料里，我们很少知道，更没有享受到它们的实际好处，实在是非常可惜。

我们要推出的这套丛书，就是要将与我们的生活密切相关的有专利权的发明创造广泛传播，让大家知道它们，让这些智慧的成果变成我们生活中的一部分，让它们为我们的生活带来便利，使我们的生活质量得以提高。

其二，旨在分享奇思妙想，启迪未来生活。

在众多的发明创造中，许多是很有创意、富有灵感、颇具想像力的。其实，在我们生活工作的方方面面，何尝不需要我们的这些奇思妙想呢？让这些奇思妙想直面大家，分享之中，是不是也能给我们带来诸多的启迪？我们这套丛书就是要让更多不受束缚的创新思想的成果，引领着我们新的生活方式，创造我们多彩的未来。

其三，旨在借鉴成功失败，跨越障碍曲折。

大家都知道，电灯极大地改变了我们的生活。爱迪生发明的电灯就是一项专利，这种划时代的发明创造源于发明人一次次的失败直至成功。后来，有人对电灯的材料作了进一步的改进，才有了今天的各种各样的光明。所以，这套丛书不光要讲发明创造本身，还要讲述发明人走过的足迹，让我们从中也能受到启发，少走一些弯路，缩短通向成功的道路。

我们欢迎越来越多的发明人能将自己的发明创造、自己的经历与体会通过一本本小册子传递给大家，让我们共同去改变生活、改变未来。

知识产权出版社

2005年元月

我写此书的目的，在于向世人证明：康盈自然降糖法不仅打破了现代医学单纯依赖降糖药物来控制糖尿病的传统疗法，它还治愈糖尿病创出了一条新路。

康盈自然降糖法是我多年来总结、研究糖尿病患者单纯依赖降糖药物的诸多弊端，在不依赖药物、无任何副作用的前提下，探索出的一套顺应人体生理机能的自然降糖疗法。它形成于 1989 年，自 1996 年开始以培训班的形式向社会推广，经过八年的实践验证，它不但能使糖尿病患者操练后减药、停药，血糖降至正常，而且对高血压、肥胖症具有良好的降压、减肥效果。

我坚信，随着时间的推移，它必将为广大的糖尿病患者的康复、为人类的健康做出积极的贡献。

在此，我要向始终关爱我的各级领导、诸多医学同仁、各位亲朋好友致以最诚挚的谢意！

由于成书仓促，错误之处在所难免，恳请批评指正。

作者：张圳锋

亲爱的糖尿病患者朋友：

当您为控制自己的病情不得不整日与药物相伴的时候，当您面对眼花缭乱的医药广告茫然而无所适从的时候，当您因为无法承担沉重的医疗费而悲观失望的时候，一种神奇的疗法正悄然地来到了您的身旁。它就是由世界华人交流协会常务理事、国际交流出版社特约顾问编委、中国管理科学研究院学术委员会特约研究员、石家庄市康盈自然降糖法培训中心主任，出身医学世家并从医二十余载的张圳锋发明的康盈自然降糖法（作登记：03-2003-A-0243）。其挂图已获国家专利，专利号：ZL03300189.8。2004年4月康盈自然降糖法防治糖尿病学术论文被“全国技术经济与创新论坛”列入推荐项目，同年5月荣获“中国国际专利与名牌博览会”创新奖。

康盈自然降糖法不用药物，只需每日抽出半个小时操练即可，而且在散步、看电视、办公、睡前和起床前都能自然地操练。多年的实践证明：经康盈自然降糖法培训后，糖尿病人不但能达到症状消失、减药甚至停药的奇效，而且高血压、肥胖症和消瘦病人在六天培训中就能收到意想不到的降压、减肥、增重的效果。

康盈自然降糖法具有超常的优点：

- (1) 自然降糖，无毒副作用；
- (2) 糖氧化提高，代谢降低，供能充足，蛋白质分解减少，自然消除“三多一少”症状；
- (3) 双重调节，使肥胖者减肥，消瘦者增重；
- (4) 减药、停药，减轻了糖尿病人终生用药的经济负担；
- (5) 疗法生活化，不受条件和场所限制，通俗易

懂，贴近群众，老少皆宜；

(6) 帮助糖尿病人在微笑中康复。

生命在于运动，生活要靠自己来创造。为了您的身体健康，更为了您的家庭幸福，请积极行动起来，参加康盈自然降糖法培训，它将为您带来健康与快乐！

祝您早日恢复健康！

石家庄市康盈自然降糖法培训中心

注册号：1301001345

热线：13503319508（外地拨号码前边加0）

0311 - 7700256

手机：13073193768

网址：<http://kyedu.3322.org>

电邮：kzyrjtf@163.com

2004年9月8日

目 录

第一章 康盈自然降糖法治疗糖尿病六大特点	(1)
一、实践性	(1)
二、独特性	(1)
三、自然性	(2)
四、科学性	(2)
五、开放性	(2)
六、大众性	(3)
第二章 康盈自然降糖法操练方法	(4)
第一节 顶天立地固本法	(4)
第二节 激活细胞生津法	(4)
第三节 激活细胞补气法	(5)
附：自我保健按摩术	(6)
第三章 操练康盈自然降糖法规范及提要	(8)
一、微笑要常带	(8)
二、呼吸要深慢	(8)
三、动作要自然	(9)
第四章 操练康盈自然降糖法防治糖尿病应树立的 观念	(11)
一、自信	(11)
二、综合治疗	(12)
三、让康盈自然降糖法相伴	(12)

四、乐观	(13)
五、助人	(15)
第五章 康盈自然降糖法防治糖尿病机理	(16)
一、特殊运动激活细胞	(16)
二、特殊呼吸补养气血	(20)
三、特殊微笑增生津液	(23)
四、经穴挑刺增强抗病力	(26)
第六章 说句心里话	(28)
一、康盈自然降糖法是糖尿病人的知心朋友	张耀民 (28)
二、康盈自然降糖法是防治糖尿病的新创举	林宝奎 (32)
三、治疗糖尿病的科学选择——康盈自然降糖法	孙广秀 (34)
四、治疗糖尿病的法宝——康盈自然降糖法	黄文芝 (36)
五、有康盈自然降糖法相伴，我会走了	耿学义 (38)
六、有康盈自然降糖法相伴，我真笑了	焦友信 (40)
七、停药血糖正常，多年愿望终成真	赵清步 (42)
八、不试真不敢信，康盈自然降糖法伴我五年多没吃降糖药	刘志敏 (43)
九、经商操练两不误，两全其美真幸福	邢东明 (45)
十、康盈自然降糖法伴我身心好效益更好	高回升 (47)
十一、糖尿病人康复不是梦	鲍广龙 (48)
十二、康盈自然降糖法让我免了“终生”吃药之苦	徐万才 (50)
十三、糖尿病人的新曙光	周静宜 (51)

十四、糖尿病人的好帮手——康盈自然 降糖法·····	魏喜兰 (53)
十五、康盈自然降糖法让我血糖降了， 性格变了·····	苏温磷 (54)
十六、我与表哥同练康盈自然降糖法， 血糖同正常·····	赵秀林 (56)
十七、康盈自然降糖法伴我快乐康复， 工作更快乐·····	范献增 (56)
十八、为康盈自然降糖法的成功敬献 测糖仪·····	孙克定 (58)
十九、重见光明生活力量无穷·····	高金兰 (59)
二十、康盈自然降糖法将我苦海中 解救出来·····	张秀兰 (61)
二十一、为普及康盈自然降糖法表寸心·····	孙桂云 (62)
二十二、病魔缠身 30 年，康盈自然降糖法 使我笑开颜·····	徐晓增 (63)
二十三、操练康盈自然降糖法，世界顽疾 一扫光·····	李连勤 (65)
二十四、康盈自然降糖法妙无穷，重获健康 更幸福·····	魏 滨 (67)
二十五、敬赠恩师对联一副·····	岳立社 (69)
二十六、操练康盈自然降糖法，治疗糖尿病 这条路走定了·····	杨风莲 (70)
二十七、康盈自然降糖法降压显奇效·····	耿仁平 (71)
二十八、减肥降压健美术——康盈自然 降糖法·····	张兰凤 (73)
二十九、康盈自然降糖法减肥治顽症·····	牛玉兰 (75)
三十、操练康盈自然降糖法，月子病痊愈·····	张吉花 (75)
三十一、陪妻操练沾了光·····	张家宝 (76)

- 三十二、康盈自然降糖法能防治五脏六腑
的疾病…………… 刘起瑞 (78)
- 三十三、康盈自然降糖法真像糖尿病人说的
那样神奇…………… 金建民 (80)

第七章 糖尿病及其发病部位胰腺和膈肌有关解剖

- 示意图…………… (83)
- 一、糖尿病及其特征…………… (83)
- 二、糖尿病形成的四个阶段…………… (84)
- 三、血糖的来源和去路…………… (85)
- 四、为什么糖尿病病人会出现“三多一少”症状…………… (85)
- 五、糖尿病的并发症…………… (86)
- 六、糖尿病病人的运动…………… (87)
- 七、糖尿病的治疗及预防…………… (89)
- 八、糖尿病的发病部位——胰…………… (90)
- 九、横膈肌的运动及结构…………… (92)
- 十、有关解剖示意图…………… (93)

第八章 康盈自然降糖法的食疗…………… (102)

- 一、操练康盈自然降糖法自然会出现“吃得少，反
而不饿”…………… (102)
- 二、操练康盈自然降糖法糖尿病人的饮食质量、
食谱…………… (103)
- 三、为什么糖尿病病人要以多合面为主食…………… (105)
- 四、水果、蔬菜食疗歌…………… (106)
- 五、饮食方法…………… (107)
- 六、糖尿病患者更需多喝水…………… (108)
- 七、糖尿病病人是否吃得越少越好呢…………… (109)
- 八、糖尿病病人能饮酒吗…………… (110)

九、糖尿病病人可以吸烟的说法对吗	(112)
十、糖尿病病人应酬时该怎么办	(113)
十一、糖尿病病人能吃水果吗	(114)
十二、糖尿病病人多吃肉好吗	(114)
十三、各种营养素的含量	(115)
十四、一般成人糖尿病病人每日所需总热量及其 计算法	(122)
十五、糖尿病病人食疗应辨证施食	(123)
十六、营养互助的最佳食物来源	(125)
十七、食物的禁忌	(127)
十八、食物与药物之间的禁忌和相反情况	(128)
第九章 人体经穴示意图解	(129)
一、十二经脉流注次序、示意图、自我按摩主要 穴位及其作用	(129)
二、人体经穴示意图	(139)

第一章

康盈自然降糖法治疗糖尿病六大特点

一、实践性

多年来，为控制糖尿病的发病率及其并发症的发生，为提高糖尿病病人的生命质量，作者总结、研究了病人单纯依赖药物的弊端，并探索在无任何副作用的情况下能使糖尿病人自然康复的途径。作者以中西医理论为基础，自创自编了一套治疗糖尿病的综合自然疗法。为使自然疗法惠及患者，以便检验并改进此方法，作者亲自举办培训班八年（1996～2004年），使一批批糖尿病病人不但症状改善、消失，而且有的还达到逐渐减药、停药，血糖稳定、正常多年的奇效。另外，短期培训就能使高血压、肥胖症病人收到意想不到的降压、减肥效果。作者经过十几年的探索，并不断总结实践、再实践的经验，撰写出《别了，糖尿病——康盈自然降糖法》一书。

二、独特性

康盈自然降糖法不同于其他锻炼方法，它的独特之处有四点：

（1）特殊运动（内动、外动相结合）。内动即通过加大内脏相互挤压、轻摩的力度，激活胰岛“ β ”细胞，增强胰岛细胞再生能力，使胰岛功能增强；同时，加大了脾、胃、胰等内脏蠕动量，增强消化吸收功能，改善体内营养状态。身体的外动纠正了葡萄糖的无氧代谢，提高人体组织对胰岛素的利用率。这种缓慢



的运动非常适合糖尿病、高血压、肥胖症患者的运动量。

(2) 特殊呼吸。由于操练时，呼吸频率比正常人平静呼吸时低三倍，一则提高了肺泡通气效率，消除缺氧症状，提高糖的有氧氧化并促进血液循环，二则使体内能量代谢减少，耗能降低，以达到“吃得少，反而不饿”的效果。这大大有利于糖尿病及肥胖症病人的科学饮食。

(3) 特殊微笑。即根据每个人的口形来决定笑姿，并不断地调整笑姿，使口中不断地分泌较多的唾液，既增强神经、体液调节功能，又缓解、稳定不良情绪，还活跃免疫细胞，提高自身抗病能力。

(4) 经穴挑刺。根据糖尿病的类型，进行经穴挑刺，振奋经气，疏经活血，以便通和上下，增强食欲，促进营养的吸收。

三、自然性

康盈自然降糖法是运动、心疗与挑刺融为一体，并辅助于食疗的综合疗法，纯属自然疗法，有百利无一害。不仅能防治糖尿病，还能降压、减肥，延年益寿。

四、科学性

康盈自然降糖法坚持唯物主义和辩证法，主张综合治疗，以科学的态度处理操练此方法与服药的关系，操练后随着免疫力的增强，血糖正常后，可逐渐减药至停药。人们一贯认为糖尿病是终生用药控制的“终生病”，但实践证明，糖尿病人通过参加培训挑刺后，并以康盈自然降糖法相伴，能解除“终生服药”之苦，而且无副作用。

五、开放性

康盈自然降糖法通过编写图书及挂图的方法公开出版发行，