

大众健康养生系列

养得好，患了糖尿病一样可以活天年



# 中医调养 糖尿病

7类糖尿病辨证施养

12种糖尿病并发症内外调养

全面揭示糖尿病人的患病秘密及调养方法



中国轻工业出版社



# 糖尿病 中医调养

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医调养糖尿病 / 姜峰编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5019-7833-5

I. ①中… II. ①姜… 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 (2010) 第 171671 号

责任编辑: 付佳 胡玫娟      责任终审: 滕炎福  
策划编辑: 胡玫娟              责任校对: 杨琳  
整体设计: 逗号张文化创意      责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15.5

字数: 200千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5019-7833-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100187S2X101ZBW

## 前言

**最**近一段时间是不是总感觉口渴难耐，只有大量地、不停地喝水才感觉舒服一点儿；饭量比平时也多了，身体却越来越瘦；有时肾也变得不争气了，频繁地跑卫生间……如果你出现了上述症状，可要当心了，这是身体给你发出的预警信号——你可能得了糖尿病。

也许你会感到很吃惊，难道糖尿病无处不在吗？的确是这样的！糖尿病，这个被现代人称之为“富贵病”的甜蜜杀手现如今已被越来越多的人所熟知，并痛恨着。

中医把糖尿病归属为消渴，认为此病是由先天禀赋不足、体质柔弱和后天因素（如过食肥甘、缺乏运动、不良情绪等）共同作用导致身体气血精皆损耗的结果，如果能够惜精、惜血、惜气，综合调养，身体才可能健康。

找准病因治好病，对洪水猛兽的围追堵截倒不如有效疏导，也就是我所要讲的，对糖尿病最重要的是要学会养。

“养”的重点是在何处呢？《中医调养糖尿病》告诉您：养好糖尿病主要从以下几方面入手：控制饮食是基础；适当运动能降糖；调解情绪利病情；经络疏通祛百病。

具体如何来养呢？《中医调养糖尿病》一书从中医入手、从细节入手，全面揭示糖尿病患者的患病秘密以及调养的方法。

只要我们掌握了养病的要点，从最基础做起，一步一个脚印地实施，糖尿病患者就可能通过自己的亲手调养，焕发往日勃勃生机。

编者



# 目录

## 第一章

### 糖尿病治养兼重——中医教你如何自救…… 15

内有玄机——阴虚是本，燥热是标…………… 16

糖尿病患者都会有“三多一少”的症状吗？…………… 16

● 三多一少——糖尿病的典型症状…………… 16

● 糖尿病其他常见症状…………… 18

这些问题是导致糖尿病的元凶…………… 19

● 阴虚的人最容易患糖尿病…………… 19

● 饮食不节是诱发糖尿病的元凶…………… 20

● 形体肥胖会耗损阴津…………… 20

● 情志失调是引发糖尿病的危险因素…………… 21

● 色欲过度会内生虚火…………… 21

● 外感六淫，化燥伤津…………… 21

适度降血糖…………… 22

● 血糖是生命的动力…………… 22

● 血糖来自何方又去向何处…………… 23

● 血糖要在稳中求降…………… 24

不重视养病无异于亲手放弃生命…………… 25

● 糖尿病患者养得好和正常人一样长寿…………… 26

养病无捷径，五驾马车是根本…………… 27

● 第一驾马车：教育与心理调整…………… 27





- 第二驾马车：饮食控制 ..... 27
- 第三驾马车：体育锻炼 ..... 29
- 第四驾马车：合理用药 ..... 30
- 第五驾马车：血糖监测 ..... 31

## 第二章

### 养生自有大智慧——糖尿病辨证施“养”... 32

- 肺热津伤型糖尿病如何养** ..... 33
- 多饮——盲目限水更伤身 ..... 33
  - 治节失职，肺不布津 ..... 34
  - 肺热津伤的人最宜选择清肺热的食物 ..... 35
  - 来自肺经的降糖大穴——太渊穴、尺泽穴 ..... 37
- 胃热炽盛型糖尿病如何养** ..... 38
- 消谷善饥——胃火让你不停地吃也解决不了饿的问题 ..... 38
  - 口臭——胃热炽盛型糖尿病的预警信号 ..... 40
  - 小方法自有大功效——扑灭过盛胃火的小妙招 ..... 40
  - 补脾健胃可找极泉穴和白参帮忙 ..... 41
  - 来自胃经的降糖大穴——足三里穴 ..... 42
  - 来自脾经的降糖大穴——地机穴、三阴交穴、太白穴 ..... 43
- 肾阴亏损型糖尿病如何养** ..... 45
- 多尿——夜里要起夜五六次 ..... 45
  - 六味地黄丸是肾阴亏损型糖尿病的祖方 ..... 46
  - 滋补肝肾数枸杞 ..... 47
  - 山药薏米芡实粥和榛莲粥是糖尿病患者的上好粥方 ..... 48
  - 经络自产灵丹——胰俞穴、肾俞穴、太溪穴、太冲穴 ..... 49



<b>阴阳两虚型糖尿病如何养</b> .....	51
● 冬天怕冷夏天怕热——典型的阴阳两虚 .....	51
● 阴损及阳所致阴阳两虚者的食疗方 .....	52
● 金匱肾气丸可以阴中求阳 .....	53
● 伸懒腰——简单但有效的运动 .....	54
● 养阴阳两虚的大穴——气海穴、命门穴、复溜穴 .....	56
<b>肥胖型糖尿病如何养</b> .....	57
● 肥胖是Ⅱ型糖尿病的罪魁祸首 .....	57
● 肥胖的糖尿病患者多为痰湿体质 .....	58
● “啤酒肚”是孕育糖尿病的沃土 .....	59
● 肥胖型糖尿病的减肥误区 .....	59
● 适合肥胖型糖尿病的最佳食物 .....	61
● 适当饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利 .....	64
● 游泳——Ⅱ型糖尿病肥胖者的最佳运动 .....	65
● 糖尿病患者减肥自有妙计 .....	66
<b>儿童糖尿病如何养</b> .....	68
● Ⅱ型糖尿病有时也会出现在孩子身上 .....	68
● 孩子感冒腹泻不爱好，当心糖尿病作怪 .....	69
● 剖腹产出生的孩子更要警惕患上糖尿病 .....	70
● 孩子吃母乳长大少患糖尿病 .....	71
<b>妊娠糖尿病如何养</b> .....	72
● 将为人母的喜与忧 .....	72
● 准妈妈进补要适量，过度易惹“糖”上身 .....	73
● 发现病情，要与时间赛跑 .....	74

### 第三章

<b>糖尿病合并高血压如何养</b> .....	75
<b>糖尿病合并高血压辨证调养</b> .....	76
● 轻度肝阳上亢者可用苦丁茶来养 .....	77





● 六字诀平肝气，最适合肝阳上亢者 .....	77
● 阴虚阳亢者可选择站桩功来调养 .....	79
<b>这些食物降糖又降压 .....</b>	<b>80</b>
● 苦瓜——清热解毒、清心止渴 .....	81
● 萝卜——降糖止渴、消食解毒 .....	82
● 扁豆——除湿止泻、解渴消暑 .....	83
● 黑木耳——益气强身、滋肾养胃 .....	85
● 香菇——健脾益胃、补气健身 .....	86
● 西瓜皮——消暑解热、止渴利尿 .....	88
● 豆腐渣——清热解毒、消炎止血 .....	89
● 莴笋——利五脏，通经脉 .....	90
● 玉米须——补虚清热、平肝利胆 .....	92
<b>菊花枸杞茶——糖尿病性肝肾阴虚所致的高血压者的首选 ..</b>	<b>93</b>
<b>抱颤腹部——由振腹法演变而来降糖降压妙方 .....</b>	<b>93</b>
<b>金鸡独立法——调节身体平衡最有效 .....</b>	<b>95</b>
<b>松静功是糖尿病伴有轻度高血压者的福音 .....</b>	<b>96</b>

#### 第四章

### 糖尿病合并血脂异常如何养 .....

<b>血糖高，还要提防血脂异常 .....</b>	<b>101</b>
<b>调血脂的最佳穴位——丰隆穴、足三里穴 .....</b>	<b>102</b>
<b>这些食物降糖又调脂 .....</b>	<b>103</b>
● 黄瓜——清热解毒、生津止渴 .....	104
● 洋葱——温通解表、发散风寒 .....	106
● 青鱼——化湿利水、祛风除烦 .....	107
● 三文鱼——补虚健脾、暖胃和中 .....	109
● 燕麦——补气益力、除湿止泻 .....	110
● 芝麻油（香油）——润肤护发、保护血管 .....	110



## 第五章

### 糖尿病合并冠心病如何养 ..... 112

与糖尿病狼狈为奸的冠心病 ..... 113

糖尿病合并冠心病的辨证调养 ..... 114

● 气滞血瘀者的调养之道 ..... 115

● 气阴两虚者的调养之道 ..... 117

● 痰瘀闭阻者的调养之道 ..... 118

可供糖尿病合并冠心病患者选择的食物 ..... 120

● 生菜——开利胸膈、疏通经脉 ..... 121

● 黄豆芽——益气养血、健脾利水 ..... 122

● 蕨菜——清热滑肠、驱风化痰 ..... 123

● 竹笋——利水道、止消渴 ..... 124

生脉饮——夏季养心第一饮 ..... 125

## 第六章

### 糖尿病合并脑血管病如何养 ..... 127

糖尿病合并脑血管病的辨证调养 ..... 128

糖尿病合并脑血管病的诱发因素 ..... 129

如何更好地预防糖尿病合并脑血管病 ..... 131

● 控制血糖 ..... 131

● 控制血压 ..... 131

● 控制血脂和血黏度 ..... 131

● 饮食合理 ..... 132

● 调节情志 ..... 132

● 功能锻炼 ..... 132

向糖尿病合并脑血管病患者推荐的美食 ..... 132

● 急性期 ..... 133

● 恢复期 ..... 133



- 鳗鱼——祛风湿、补虚劳 ..... 134
- 鳕鱼——活血祛瘀、止痛通便 ..... 135
- 山楂——化滞消积、活血散瘀 ..... 136

## 第七章

### 糖尿病合并眼病如何养 ..... 138

视力下降、眼前黑影飘动——来自眼睛的糖尿病信号 ..... 139

糖尿病患者视力为什么会下降 ..... 141

- 血糖波动 ..... 141
- 白内障 ..... 141
- 视网膜病变 ..... 141

糖尿病合并眼病的种类有哪些 ..... 141

- 糖尿病视网膜病变 ..... 142
- 糖尿病性白内障 ..... 142
- 新生血管性青光眼 ..... 142
- 虹膜红变 ..... 142
- 视神经病变 ..... 143
- 屈光改变 ..... 143

糖尿病合并眼病的辨证施养 ..... 143

- 阴虚燥热 ..... 144
- 气阴两虚 ..... 144
- 阴阳两虚 ..... 144
- 痰瘀阻滞 ..... 145

糖尿病合并视网膜病变的早期预防 ..... 145

- 定期查眼底 ..... 146
- 早期治疗 ..... 146
- 控制血糖、血压、血脂 ..... 146



<b>“养目”美食大集合</b> .....	146
● 胡萝卜——健脾消食、补肝明目 .....	148
● 甜椒——开胃消食、护眼明目 .....	149
● 蒜苔——温中下气、调和脏腑 .....	150
● 黄花菜——养血明目、利尿消肿 .....	151
● 茄子——清热活血、止痛消肿 .....	153
● 鸡胗——消食导滞、促进消化 .....	154
● 橘子——开胃理气、润肺止渴 .....	155
● 芥菜——清热止血、清肝明目 .....	156

## 第八章

### 糖尿病合并肾病如何养..... 158

微量白蛋白尿——糖尿病肾病的预警信号 .....	159
糖尿病肾病的辨证调养 .....	160
预防才是硬道理——糖尿病肾病如何预防 .....	162
● 早期发现病情 .....	162
● 控制血糖 .....	162
● 控制血压 .....	162
● 控制血脂 .....	163
● 进食优质蛋白 .....	163
适宜糖尿病肾病患者吃的最佳食物 .....	163
● 绿豆——利尿明目、活血解毒 .....	164
● 紫菜——清热利尿、补肾养心 .....	166
● 西瓜——除烦止渴、利尿降压 .....	167
● 柚子——生津止渴、开胃下气 .....	168
养肾才是养病之根本 .....	170
● 鸣天鼓——强肾之妙尽在抬手之间 .....	170



- 吞津法——小方法带来大智慧 ..... 171
- 提肛法——细节决定肾健康 ..... 172

## 第九章

### 糖尿病足如何养 ..... 174

#### 可怕的糖尿病足——一失足成千古恨 ..... 175

- 0级（坏疽前期） ..... 175
- 1级（坏疽初期） ..... 176
- 2级（轻度坏疽期） ..... 176
- 3级（中度坏疽期） ..... 176
- 4级（重度坏疽期） ..... 176
- 5级（极重度坏疽期） ..... 176

#### 防治结合是根本——呵护双足，远离截肢 ..... 177

#### 中医如何调养糖尿病足 ..... 179

#### 糖尿病足患者吃什么 ..... 180

- 猪脊骨——滋补肾阴、填补精髓 ..... 181

#### 糖尿病足患者如何运动最好 ..... 182

- 神经病变足 ..... 182
- 血管病变足 ..... 183

## 第十章

### 糖尿病合并肝病如何养 ..... 184

#### 从肝论养糖尿病 ..... 185

- 肝的两大功能：主疏泄、主藏血 ..... 185
- 肝失疏泄会致消渴，保持好心情才是“解渴”妙方 ..... 186

#### 体内瘀血是糖尿病肝病的主因 ..... 187

- 糖尿病并发症的发生与血瘀阻络有关 ..... 188
- 劳官穴是祛除瘀血的英雄 ..... 188



脂肪肝是糖尿病的新生“后备军” .....	189
● 合理休息 .....	190
● 饮食均衡 .....	190
● 改变不良嗜好 .....	191
● 加强锻炼 .....	191
食物是养肝的有效偏方 .....	192
● 鲢鱼——养肝利水、健脾补气 .....	192
● 香蕉——清热解毒、润肠解渴 .....	194

### 第十一章

糖尿病合并皮肤病如何养 .....	195
反复皮肤瘙痒、易起疔肿，当心糖尿病上身 .....	196
糖尿病引起的外阴瘙痒如何养 .....	197
● 外阴瘙痒可借助穴位来帮忙 .....	197
糖尿病合并皮肤瘙痒患者吃什么食物可止痒 .....	200
● 猪血——解毒清肠、补血润肤 .....	200
● 银耳——润肺生津、滋阴养胃 .....	201

### 第十二章

糖尿病合并胃肠病如何养 .....	203
频繁腹泻缘起糖尿病 .....	204
胃动力瘫痪原是高血糖惹的祸 .....	205
糖尿病合并便秘者怎么吃 .....	206
● 菠菜——敛阴润燥、通利肠胃 .....	207
● 红薯——宽肠通便、生津止渴 .....	209



### 第十三章

#### 糖尿病合并性功能障碍如何养 ..... 211

莫让糖尿病剥夺了你的“性福” ..... 212

食物是解救性功能的良药 ..... 213

- 羊肉——温中暖下、补肾壮阳 ..... 215
- 对虾——补肾壮阳、养血生精 ..... 216
- 山药——滋肾益精、生津止渴 ..... 218
- 韭菜——补肾助阳、温中开胃 ..... 219

### 第十四章

#### 糖尿病合并痛风如何养 ..... 222

糖尿病合并痛风的防治策略 ..... 223

糖尿病合并痛风的膳食调养 ..... 224

- 大白菜——清热利水、养胃解毒 ..... 225
- 卷心菜——宽胸行气、消炎止痛 ..... 227
- 芹菜——平胆清热、祛风利湿 ..... 228
- 土豆——健脾益气、和胃调中 ..... 229

### 附录

附录 1 专家问答录 ..... 232

附录 2 糖尿病患者的食品交换份法 ..... 240

附录 3 常见食品的热量表 ..... 242

附录 4 糖尿病并发症调养食谱（以肝病为例） ..... 247



时俱进，与时俱进——中医教你

1

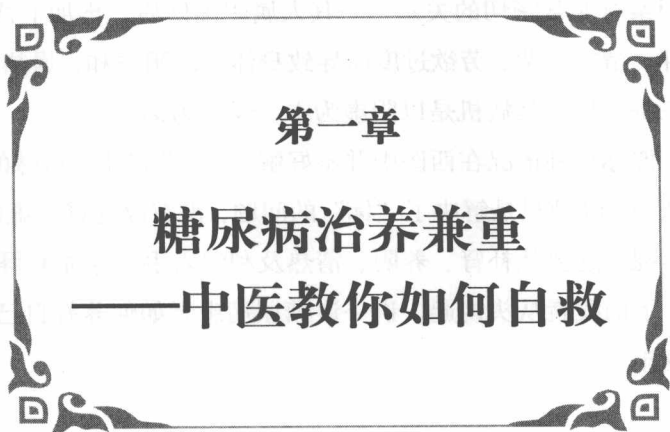
糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其发病与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。目前，糖尿病已成为全球性的公共卫生问题，给患者带来了巨大的痛苦和沉重的经济负担。

随着医学的进步，糖尿病的治疗方法不断增多，但如何科学、合理地治疗，使患者能够长期稳定地控制病情，仍然是医学界关注的焦点。

本书以中医理论为指导，结合现代医学研究成果，系统阐述了糖尿病的发病机制、临床表现、诊断标准及防治策略。全书共分十章，重点介绍了糖尿病的中医辨证论治、饮食调养、运动锻炼及并发症的防治。

本书语言通俗易懂，图文并茂，既可作为糖尿病患者自我保健的参考，也可作为基层医务人员培训的教材。

本书由北京中医药大学附属医院专家编写，内容权威，实用性强。希望本书能为广大糖尿病患者带来福音，帮助他们科学、合理地治疗糖尿病，提高生活质量。



糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其发病与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。目前，糖尿病已成为全球性的公共卫生问题，给患者带来了巨大的痛苦和沉重的经济负担。

1

随着医学的进步，糖尿病的治疗方法不断增多，但如何科学、合理地治疗，使患者能够长期稳定地控制病情，仍然是医学界关注的焦点。

本书以中医理论为指导，结合现代医学研究成果，系统阐述了糖尿病的发病机制、临床表现、诊断标准及防治策略。全书共分十章，重点介绍了糖尿病的中医辨证论治、饮食调养、运动锻炼及并发症的防治。

本书语言通俗易懂，图文并茂，既可作为糖尿病患者自我保健的参考，也可作为基层医务人员培训的教材。

本书由北京中医药大学附属医院专家编写，内容权威，实用性强。希望本书能为广大糖尿病患者带来福音，帮助他们科学、合理地治疗糖尿病，提高生活质量。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其发病与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。目前，糖尿病已成为全球性的公共卫生问题，给患者带来了巨大的痛苦和沉重的经济负担。

随着医学的进步，糖尿病的治疗方法不断增多，但如何科学、合理地治疗，使患者能够长期稳定地控制病情，仍然是医学界关注的焦点。





## ◎ 内有玄机——阴虚是本，燥热是标

### 现实问题

我患糖尿病已经有3年了，血糖控制得已经很好了，尿糖已是阴性，可是我仍感到口干又不想喝水，浑身无力，这是怎么回事呢？

**专家解答** 回答这个问题，先要从糖尿病的病因、病机入手。糖尿病在中医里属于“消渴”范畴。本病的发生与个人体质、饮食、情致、环境等因素有非常密切的关系——其人属阴虚体质，再加上饮食无度、形体肥胖、情志失调、劳欲过度而导致身体内阴阳失和，燥热内生，肺、胃、肾三脏受损。其病机是以阴虚为本，燥热为标。

像你这种情况在西医中并不好解释，也没有什么特殊的治疗方法。中医认为，降糖只是解决了“标”的问题，没有改变肾阴虚的“本”。如何治本呢？这要从补肾、养阴、清热及利湿入手，才能取得良好的效果。

下面我就从头说起，讲一讲糖尿病患者如何养好自己的病，从而带病延年。

## ◎ 糖尿病患者都会有“三多一少”的症状吗？

### 现实问题

我们都知道，“三多一少”，即多饮、多食、多尿及消瘦，是糖尿病患者典型的症状，那是不是得了糖尿病就有这几种症状呢？

**专家解答** 当然不是。由于病情轻重或发病特点的不同，并不是每个病人都具有这些症状。

### ● 三多一少——糖尿病的典型症状

糖尿病典型的症状是“三多一少”，即多饮、多食、多尿及消瘦。