

【黃帝內經】

.....

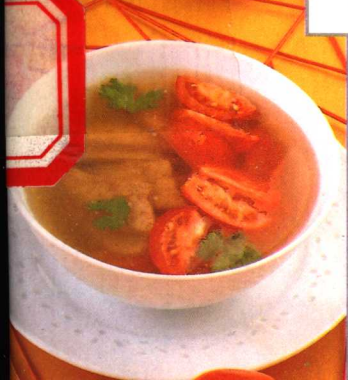
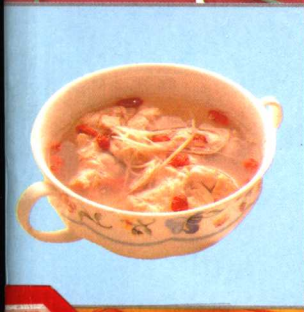
漢方食療

中醫 降糖

- 中醫辨證
- 飲食調理
- 春夏養陽
- 秋冬養陰

飲食防治 糖尿病

糖尿病的成因
飲食與糖尿病
糖尿病飲食療法
降糖漢方食療



中医降糖饮食 防治糖尿病

周 凡 编 著

广西科学技术出版社

(黄帝内经汉方食疗)
中医降糖饮食防治糖尿病

周 凡 编 著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.5 字数 200 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-829-6/TS·55

总定价:126.00 元

本册定价:22.00 元

目 录

第一章 糖尿病的基本常识

糖尿病的概念	1
糖尿病的发病机理	2
糖尿病的症状与体征	4
糖尿病的临床表现	4
糖尿病所引致的并发症	5

第二章 糖尿病的中医保健法

糖尿病饮食疗法的重要性	8
糖尿病饮食疗法的原则	9
糖尿病人的饮食禁忌	10
控制饮食是治疗糖尿病常用的方法	10

第三章 糖尿病的中医论诊

一、辨证要点·····	13
二、类证鉴别·····	16
三、治疗原则·····	17
四、证治分型·····	19

第四章 糖尿病饮食疗法

糖尿病防治简易食谱

白菜煮豆腐·····	43
肉丝炒苦瓜·····	44
苦瓜酿肉·····	45
肉片焖扁豆·····	46
瘦肉香菇蒸豆腐·····	47
枸杞肉丝·····	48
鲜苦瓜炒猪瘦肉·····	49
黄精党参蒸鸡·····	50
大蒜腐竹焖鳖·····	51
肉炒黄瓜丁·····	52
五味子炖蛋·····	53
肉片炒小水萝卜·····	54
杜仲腰花·····	55

目 录

肉丝炒豆芽	56
番茄炒牛肉	57
白灼猪横膈	58
何首乌煮鸡蛋	59
牛肉炒黄瓜	60
肉丝拌黄瓜粉皮	61
清蒸茶鲫鱼	62
白菜拌肚丝	63
鸭块白菜	64
归芪蒸鸡	65
干烧鳝鱼丝	66
清炖鲫鱼	67
眉豆鲤鱼煲	68
黑豆塘角鱼煲	69
小麦粥	70
瓜蒌根粥	71
葛根粉粥	72
珧柱白果粥	73
山药小麦粥	74
玉米冬瓜鸡肉粥	75
高粱莲子猪肚粥	76
大麦薏米黄鳝粥	77
蚕豆大蒜鲫鱼粥	79
秫米鲜蚝粥	80
决明萝卜鲍鱼粥	81
荞麦绿豆鱼翅粥	82
白果花生章鱼粥	84
栗子猪腰粥	85

香菇木耳焖豆腐	86
韭菜胡桃仁炒鸡蛋	87
南瓜炒田鸡	88
芹菜炒蛤蜊肉	90
黄豆焖狗鞭	91
苦瓜瘦肉煲	92
茄子炒牛肉	93
萝卜牛肚煲	95
洋葱炒黄鳝	96
黑豆塘虱鱼煲	97
腐竹蟹肉煲	98
豆浆鸡蛋羹	99
猪肝炒菠菜	100
豆豉猪肚	101
虫草瘦肉粥	102
糖尿病防治简易偏方	
黄芪归尾汤	103
马蹄豆浆	104
乌梅茶	105
生雪梨榨汁	106
鲜藕汁	107
马蹄汁	108
白萝卜汁	109
李子汁	110
田七梨子蜂蜜汁	111
田七粉鲜藕鲜梨汁	112
糖尿五汁饮	113
八味人参汤	114

目 录

滚南瓜汤·····	115
冬瓜消渴汤·····	115
六味止渴汤·····	116
冬瓜瓤汤·····	117
绿豆萝卜汤·····	118
糖尿消渴茶·····	119
白果薏米水·····	120
救治丸·····	121
玉泉散·····	122
消渴方·····	123
瓜蒌根饮·····	124
龙凤丸·····	125
玉米须薏米绿豆汤·····	126
玉米须大枣汤·····	127
淮山黄精汤·····	128
米花桑皮汤·····	129
桑白皮杞子汤·····	130
百合枇杷莲藕羹·····	131
瓜皮汤·····	132
苦瓜茶·····	133
石膏乌梅汤·····	134
黄梨荸荠竹沥汤·····	135
糖尿病防治简易汤谱	
冬瓜淡菜汤·····	136
山药麦冬白鸽汤·····	137
黄芪蛭肉汤·····	138
淫羊藿蛎肉汤·····	139
海藻蛎肉汤·····	140

玉米须淮山蚌肉汤·····	141
枸杞叶蚌肉汤·····	143
桑叶螺肉汤·····	144
党参蛤蚧汤·····	145
百合党参紫河车汤·····	146
五加皮蛇肉汤·····	147
太子参兔肉汤·····	149
玉竹二参兔肉汤·····	150
洋参鸡肉汤·····	151
枸杞子竹丝鸡汤·····	152
灵芝鸡肉汤·····	153
冬虫夏草水鸭汤·····	155
巴戟狗肉汤·····	156
桑夏瘦肉汤·····	157
石斛瘦肉汤·····	158
熟地山药瘦肉汤·····	160
黄精淮山瘦肉汤·····	161
杜仲猪腰汤·····	162
甜杏仁猪肺汤·····	163
茯苓牛肚汤·····	164
川芎当归羊肉汤·····	165
冬虫夏草海马汤·····	167
生地鳖肉汤·····	168
玄参龟肉汤·····	169
粉葛鱼头汤·····	170
天麻鲍鱼汤·····	171
黄芪桂皮鲈鱼汤·····	172
杏仁猪肺汤·····	174

目 录

淫羊藿生蚝汤·····	175
玉米须煲鳖·····	176
川芎桑寄生鱼头汤·····	177
六味地黄海参汤·····	178
淮山玉竹白鸽汤·····	179
白萝卜牛肚汤·····	180
芹菜蚬肉汤·····	181
马蹄薤菜汤·····	182
玉米冬瓜汤·····	183
冬菇银耳豆腐汤·····	184
海藻生蚝汤·····	185
巴戟鹿肉汤·····	186
黄豆鹿鞭汤·····	187
川贝腐竹鳖肉汤·····	188
虫草汽锅鸡·····	189
西洋参鸡肉汤·····	190
薯叶冬瓜汤·····	192
淮山沙参鹅肉汤·····	193
人参石膏鸡肉汤·····	194
熟地淮山瘦肉汤·····	195
海蜇马蹄汤·····	196
南瓜田鸡汤·····	197
玄参当归鳖汤·····	198
红萝卜鲍鱼汤·····	199
海带蚬肉汤·····	200
黄鱼海参羹·····	201
白果皮蛋珧柱羹·····	203
海参鸡蛋汤羹·····	204

羊肉苹果淮山汤·····	205
大葱炖鹅汤·····	206
冬瓜生鱼汤·····	207
人参当归猪心汤·····	208
罗汉果猪肺汤·····	209
绿豆南瓜汤·····	210
泥鳅荷叶汤·····	211
生姜鲫鱼胆汤·····	212
肉苁蓉炖羊肾汤·····	212
薤菜马蹄汤·····	213
淡菜荠菜汤·····	214
蘑菇冬瓜汤·····	215
莲子银耳汤·····	216
鸽肉银耳汤·····	217
炖猪腰汤·····	218
鳖肉炖虫草汤·····	219
鹌鹑枸杞杜仲汤·····	220
淮杞熟地老鳖汤·····	221
田螺黄酒汤·····	222
玉米须鳖肉汤·····	223
玉竹猪心汤·····	224
芡实老鸭汤·····	225
鸽肉山药玉竹汤·····	226
山药炖猪肚汤·····	227
海参猪胰炖鸡蛋汤·····	228
枸杞鸡蛋汤·····	229
脊骨红枣汤·····	230
淮山羊肉鸡蛋汤·····	231

目 录

猪胰鸡蛋菠菜汤·····	232
银耳玉竹汤·····	233
黑木耳扁豆汤·····	234
四味老鸭汤·····	235
丝瓜菠菜蚬肉汤·····	236
绿豆米汤·····	237
荷兰豆汤·····	238
赤小豆鲤鱼汤·····	239
人参鸡蛋汤·····	240
开花玉米汤·····	241
羊脊骨肉苡蓉汤·····	242
燕窝鸡肉汤·····	243
香菇木耳汤·····	243
大白菜豆腐渣汤·····	245
猪肚赤小豆汤·····	246
牛肉黄酒汤·····	247
鲜芹菜汤·····	248
茯苓淮山猪肚汤·····	249
红枣莲子猪脊汤·····	250
鸡块冬瓜汤·····	251
田七鳖肉炖瘦肉·····	252
玉米炖猪横脷·····	253
生地黄芪炖猪横脷·····	254
黄精炖鸭·····	255
淮山炖羊肚·····	256
茯苓淮山炖猪横脷·····	257
芸豆汤·····	258
炖海蚌·····	259

田螺汤·····	260
蘑菇饮·····	261
菠菜银耳汤·····	262
葫芦汤·····	263
米花白皮汤·····	264
小豆冬瓜汤·····	265
菠菜内金汤·····	266
薤菜玉米须·····	267
苦瓜石榴汤·····	267
萝卜炖鲍鱼·····	268
苦瓜炖蚌肉·····	269
鲤鱼汤·····	270
猪胰淡菜汤·····	271
猪胰海参汤·····	272
荔枝鸡肠汤·····	273
天花粉冬瓜汤·····	274
鹅肉补阴汤·····	275
资生汤·····	276
二冬汤·····	277
鸡丝冬瓜汤·····	278
香露原盅炖冬菇·····	279
竹笋汤·····	280
冬瓜西红柿汤·····	281
香菜葱根紫苏汤·····	282
白菜根生姜萝卜汤·····	283
黄豆香菜汤·····	284
附录 中医常用证候小释·····	286

第一章 糖尿病的基本常识

糖尿病的概述

糖尿病是一种内分泌代谢异常的常见病,属中医“消渴”的范畴,主要特征为高血糖及糖尿,病因尚未清楚。发病机理为糖在体内的代谢率紊乱,使蛋白质、脂肪、维生素、水和电解质的代谢也造成相应的紊乱。临床以“三多一少”(多饮、多食、多尿、消瘦)为主要表现,常易并发化脓性感染、动脉硬化、脑血管病以及肾、眼部病变等。

中国是世界上记载糖尿病最早的国家。早在春秋战国时代,中国经典著作《黄帝内经》已有糖尿病的症状描述,并把此类症候命名为“消渴”,公元 619~907 年,我们的祖先已发现糖尿病患者的尿有甜味,首先记载这种现象的医书是成书于公元 752 年的《外台秘要》。该书引“近效”祠部李郎中消渴方曾云:“消渴者……每发即小便至甜”。公元 1672 年,英国医生托马·威廉描述糖尿病人的尿“甜如蜜”,并以甜味的尿来命名这个病(即“糖尿病”),一直沿用至今。

世界各地均有糖尿病的发生,分布极广。生活环境、饮食条件等对糖尿病的发病率有很大的影响。根据文献报道,近几年来,糖尿病的发病率有不断增长的趋势。发病率增长的原因主要是:由于饮食条件的改善,喜食甘美酒浆者越来越多;由于生活条件的改

善,体力活动减少,加之饮食改善,肥胖者增多;由于生活环境的改善,人的寿命延长,成年人发病机会相对增多;由于诊疗水平的提高,糖尿病病人的寿命得以延长,其子女遗传糖尿病因素的机会增多,世界上具有糖尿病遗传因素的人群越来越多。由于诊断水平的提高,加上糖尿病普查工作的开展,现在糖尿病患者(特别是轻症患者)大多能及时地被发现。

糖尿病在我国并不少见,我国的华南、华东地区(包括香港、台湾)尤为多见。半数以上的糖尿病患者介于40~60岁之间,多见于过食甘肥和体质肥胖之人。

糖尿病的发病机理

糖尿病可分为原发性和继发性两类。临床所见以原发性者为多数,病因未明;继发性者占少数,其患病原因虽可查知,但其发病机理尚未明了。最常见的继发性糖尿病病因为胰腺全切除、慢性胰腺炎以及某些内分泌疾病(如肢端肥大症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤、甲状腺机能亢进)等所引起。

具体地讲,糖尿病的发病机理与下列因素有关:

(1)饮食:早在两千年多前,《内经》就有有关糖尿病病因的记载。如《素问·奇病论篇第四十七》曾云:“此人必数食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”所谓“甘美而多肥”之品,多食则可引起肠胃运化失职,酿成内热,消谷耗津,导致消渴。现已查明,进食过多的“甘美而多肥”之品,可使胰岛素分泌增加,成为高胰岛素血症,进而使食量更为增,食入的热量远远超过身体的需要,剩余的变成脂肪,堆积于皮下、肌肉和内脏,特别是肝脏,导致肝糖元的储备减少,使血糖浓度升高。此外,脂肪代谢也加强,这些都需要消耗更多的胰岛素,因而造成胰岛素相对不足。由此可知,饮食不节(特别是高脂肪饮食或高糖

饮)与糖尿病的发生有密切的关系。

(2)肥胖:中医学认为,消渴病的发生与体质肥胖亦有关系。胖人之所以易发糖尿病,原因是多方面的。首先,肥胖者大多缺乏体力活动,影响糖的代谢,增加了胰岛细胞的负担;其次,肥胖者的组织器官对胰岛素不甚敏感,此亦增加胰岛细胞的负担了。此外,肥胖者的脂肪细胞膜上胰岛素受体密度较低且亲合力较小,胰岛素活性较弱。以上情况使肥胖者的糖尿病发病率比正常体重者高出2~8倍,而极度肥胖者可增加30倍。不少学者指出,全世界糖尿病患病率的普遍规律是随体重的增加而增高。

(3)遗传:上已述及,肥胖者易患糖尿病,但据临床所见,青年糖尿病患者一般都不肥胖,其原因可能与遗传因素有关。调查发现,糖尿病人亲属中的糖尿病发病率比非糖尿病人亲属的糖尿病发病率要高;从孪生子糖尿病发病史来看,同性双胞胎者差不多同时发生糖尿病,证明糖尿病有遗传倾向。中医则根据临床所见,认为糖尿病的引起属于“肝肾阴虚”者,其病因多与“先天不足”有关。肝为体阴而用阳之脏,主疏泄,能调节人体的新陈代谢;肾主开阖,肾藏精,肾小管既有排泄作用,又有重吸收作用。肝阴不足则虚火上炎,灼伤肺阴,津液不能输布,故多饮而渴不止,导致“上消”;肾阴不足则固摄无权,精微不藏,故尿多而带甘味,导致“下消”。临床所见,亦有因于素体阳虚者,但究属少数。需要说明的是,糖尿病的发生与七情不调、房室不节亦有关系。

不管何种原因所致,其发病机理都与“内热”有关。热伤胃阴则胃火炽盛而消谷善饥(中消);热伤肺阴则津不敷布而烦渴多饮(上消),热伤肾阴则固摄无权而尿多味甘(下消)。

糖尿病若迁延日久,阴损及阳,可致肾阳不足;亦有糖尿病者,原属素体阳虚,发病前起有肾阳不足的症状,此又不可不知。

糖尿病的症状与体征

糖尿病的特征就是“三多一少”。“三多一少”是多饮、多尿、易饥多食及消瘦乏力。

(1)多饮、多尿:由于热伤肺阴,燥火内燔,故渴欲饮水以自救,饮水虽多,但因肺失治节之权,水液不能化为津气而直趋于下,皆从小便而出,结果是尿量增多,尿意频频,一日可达20余次,一日总量常在2~3升以上。肾阴虚而摄纳不固,约束无权者,亦有小便频繁量多之症,但必有舌红无苔,脉沉细数为旁证,与肺阴虚之舌红苔薄黄、脉洪数者截然不同。

(2)易饥多食:胃火炽盛,火能消谷,故见易饥多食,一日进食5~6次,仍有饥饿感。西医则认为是因大量糖尿丧失了大量的糖,兼之血糖过高,刺激胰岛素分泌,以致食欲亢进,易有饥饿感。

(3)消瘦乏力:糖尿病患者只能“多食”,但因胃火炽盛,所食之物均为胃火所“消”而不能化生精血,精血不足则肌肉无以充养,则消瘦、乏力。西医认为由于糖代谢失常,葡萄糖不能充分被利用,机体则动用脂肪及蛋白质以补充能量,兼之高能磷酸键减少、氮质负平衡,失水与电解质丧失,患者则体重下降,体弱无力。

糖尿病的临床表现

中医根据多饮、多食、多尿三个主证,把消渴病分为上消、中消、下消三型。以口渴多饮为主证者属于上消;以易饥多食为主证者属于中消;以多尿(特别是夜尿多)为主证者属于下消。糖尿病属消渴病范畴,因此,中医对糖尿病的诊治,可参考以上的分型。

西医对糖尿病的分型有多种方法。其中大多数是根据起病年龄分类,可分幼年型及成年型两类。幼年型(又称不稳定型)患者