

中医教您一招丛书

中华中医药学会系列科普读物

中医教您 防治糖尿病

ZHONGYI JIAO NIN FANGZHI TANGNIAOBING

仝小林 主编

驱病方法许多种

答案就在您手中！



人民军医出版社

中医教您一招丛书

中医教您 ➤

防治肥胖	● 防治糖尿病	防治小儿咳喘
防治肝病	防治冠心病	防治儿童多动症
防治胃炎	防治高血压	防治类风湿关节炎

■ 策划编辑 王 宁 张怡泓
■ 编辑信箱 wangning@pmmp.com.cn
■ 封面设计 史丹妮 吴朝洪

ISBN 7-80194-848-3



9 787801 948489 >

建议销售分类 中医/医学科普

ISBN 7-80194-848-3/R · 848

定价：18.00元



中医教您一招丛书

中医教您防治糖尿病

ZHONGYI JIAO NIN FANGZHI TANGNIAOBING

主 编 仝小林

副主编 徐 远 李爱国 陈 良

编 委 赵 昱 王 霞 董 柳

李红姣 张志远 段 军



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

中医教您防治糖尿病/全小林主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 9

(中医教您一招丛书)

ISBN 7-80194-848-3

I. 中… II. 全… III. 糖尿病—中医治疗法 IV. R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068071 号

策划编辑:王 宁 张怡泓 文字编辑:黄栩兵 责任审读:周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:192 千字

版次:2005 年 9 月第 1 版 印次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书分三部分。第一部入门篇，详细介绍了初患糖尿病患者所关心的有关基础知识、糖尿病的共性问题、临床分型、主要食物成分与饮食注意事项、饮食控制、运动与药物治疗的关系；第二部分解惑篇，有针对性地解答了如何正确对待糖尿病、肥胖、血糖控制、常见并发症、其他疾病与糖尿病的关系、治疗等许多患者疑惑的问题；第三部分精进篇，根据患者久病成良医的特点，重点、精细地介绍了糖尿病防治教育、代谢综合征、血糖检测及相关检查、胰岛素治疗、口服西药治疗、糖尿病与夜尿、自主神经病变、中医诊断与治疗等。本书内容翔实，科学实用，指导性强，是一本引领糖尿病患者自我防治入门、释疑、提高的重要参考读物。适合基层医务人员、卫生保健宣传教育工作者和糖尿病患者参考。

责任编辑 王 宁 黄栩兵



《中医教庵一招》系列知识丛书

编委会

总 编	王文中			
副总编	李俊德	王 奕	温长路	曹正逵
编委会	(按姓氏笔划为序)			
	王 奕	王文中	王承龙	王融冰
	王遵来	王俊宏	仝小林	史大卓
	田元祥	刘 平	刘 颖	刘喜明
	孙永章	朱 桂	江宇泳	何 冰
	张明顺	李 敏	李劲松	李俊德
	李爱国	邹治文	赵 骞	陈 良
	孟繁东	胡元会	娄玉铃	徐 远
	徐荣谦	徐慧媛	殷惠军	高连印
	曹正逵	梁晓春	温长路	董振华
	蒋跃绒			

前言



中医学,是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠,是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的伟大创举。据资料统计,在中医典籍中,有效秘方、验方达 30 余万首,被国际医学界誉为“人类药理学的原始资料”,它不仅成为中国传统文化的重要组成部分,而且作为生命科学的重要信息,为整个人类的文明进步做出了卓越的贡献。科学技术的飞速发展,人们生活方式和疾病谱也随之不断变化,“回归自然”日趋成为当今人们的主流意识,单纯的生物学医疗模式已经不适应发展了的时代,而以食疗、体疗、心理疗法、药物治疗为一体的中医学,以其治病求本、疗效明显、不良反应少等优点日益显示出其优势,越来越受到人们的青睐。它的服务对象,不仅是我们炎黄子孙,而且正在走出国门,为人类的健康发挥作用。

人民创造了中医,选择了中医;中医回归于人民,服务于人民,这是自然和社会同时确定的辩证法。如何进一步向广大民众普及中医药知识,使

中医科学走进百万个社区、千万个家庭和亿万人民群众的心中，是广大中医药工作者永远的天职和神圣使命。鉴于此，我们在中医药知识不断普及的基础上，决定编纂一套中医药系列丛书——《中医教您一招》，以更加全面、细致地给人民的健康事业送上一份包括对疾病预防、治疗、康复等内容的健康大餐。因此，对每一种疾病的介绍都具有中医学的特色。考虑到我国当前的国情、民情，本着“继承不泥古，发扬不离宗”的原则，这套丛书除把中医对常见病、多发病、疑难病的独特疗法介绍给读者外，也把常用的西医及中西医结合疗法作了必要的介绍，使人们有更多的比较和更宽泛的选择，以突出其实用性和可操作性。

这套丛书采取总体设计、分册招标、优化组合、分工合作的方式，先由编委会拟出编写大纲，再由在相关学科有影响的作者选择、申报写作的内容，最后经编委会和出版社共同研究后确定选题。本丛书的作者，大都是工作在临床、教学、科研第一线的具有深厚理论基础和临床功底的教授、研究员、主任医师，不少还是硕士、博士生的导师，是高层次的中医药专家。为了保证作品质量，在编纂过程中，我们多次召开由作者、编者共同参加的协商会，请科普专家指导，及时反馈编写过程中出现的问题，制定统一的解决方案。出于普及的考虑，这套丛书的编纂人员还在写作上下了大功夫，表现手法上也有不少创新，以努力克服科学著作的枯燥性，尽量使文章读起来活泼有趣、引人入胜。

本书在立项、编写、出版过程中得到了中国科协、国家中医药管理局、人民军医出版社及相关单位领导、大家的大力协助和支持，不少同志在幕后默默无闻地辛勤工作，在此谨对他们表示谢忱！

《中医教您一招》系列知识丛书编委会

2005年5月10日



目 录

第一部分 入门篇

一、基础知识	(3)
1. 什么是血糖?	(3)
2. 一天中血糖是如何变化的?	(3)
3. 血糖是如何调节的?	(4)
4. 什么是糖尿病?	(4)
5. 监测餐后 2 小时血糖有哪些临床意义?	(5)
6. 为什么有时候餐后 2 小时血糖比空腹血糖还低? ...	(6)
7. 什么是尿糖?	(6)
8. 什么是“肾糖阈”?	(7)
9. 什么是酮体?	(7)
10. 什么是糖化血红蛋白?	(8)
11. 什么是代谢综合征?	(8)
12. 哪些人是“高危人群”?	(9)
13. 什么是胰岛?	(9)



14. 什么是胰岛素原？	(10)
15. 什么是胰岛素？	(10)
16. 什么是 C-肽？	(10)
17. 什么是胰岛素受体？	(11)
18. 什么叫胰岛素泵？	(11)
二、糖尿病的共性问题	(13)
1. 糖尿病有哪些危害？	(13)
2. 为什么糖尿病患者越来越多？	(14)
3. 糖尿病的发展分为哪几个阶段？	(15)
4. 为什么说糖尿病是不良习惯病？	(15)
5. 空腹血糖和糖耐量减低的诊断标准有哪些？	(16)
6. 胰岛素注射治疗的适应证有哪些？	(16)
7. 糖尿病有哪些典型症状？	(18)
8. 诊断糖尿病有哪些线索？	(18)
9. 为什么有些患者没有症状？	(19)
10. 怎么做糖耐量试验？	(19)
三、1 型糖尿病	(21)
1. 引起 1 型糖尿病的主要原因有哪些？	(21)
2. 1 型糖尿病有哪些特点？	(21)
3. 什么是 1 型糖尿病的“蜜月期”？	(22)
4. 儿童糖尿病有哪些特点？	(23)
四、2 型糖尿病	(25)
1. 引起 2 型糖尿病的主要原因及发病机制有哪些？	(25)
2. 2 型糖尿病有哪些特点？	(26)
3. 老年糖尿病有哪些特点？	(26)
五、食物成分	(27)
1. 食物有哪些主要成分？	(27)



2. 什么是糖类,有什么作用?	(27)
3. 什么是脂肪,有什么作用?	(28)
4. 什么是蛋白质,有什么作用?	(29)
5. 什么是膳食纤维?	(29)
6. 哪些食物含纤维量比较丰富?	(30)
六、饮食注意事项	(31)
1. 如何计算一天需要的总热量?	(31)
2. 平常饮食应注意哪些?	(31)
3. 不吃主食吃零食行吗?	(33)
4. 只吃副食不吃主食行吗?	(33)
5. 哪些食物能调节血糖?	(34)
6. 平时能吃糖吗?	(35)
7. 可用哪些甜味剂?	(36)
8. 食品烹饪方法对血糖控制有什么影响?	(37)
9. 每天吃多少主食比较适宜?	(37)
10. 饥饿难忍怎么办?	(38)
11. 少量多餐对糖尿病控制有什么好处?	(38)
12. 粗粮怎样吃?	(39)
13. 豆类及豆制品怎样吃?	(39)
14. 能吃薯类食品吗?	(40)
15. 吃哪些副食的同时需要减少主食?	(40)
16. 每天摄入多少脂肪比较合适?	(41)
17. 吃哪些脂肪比较有利?	(41)
18. 胆固醇有什么影响?	(42)
19. 如何摄入蛋白质比较适宜?	(42)
20. 怎样吃肉较为适宜?	(43)
21. 每天吃多少蛋较为适宜?	(44)
22. 能不能吃海产品?	(44)



23. 能随意吃花生及瓜子吗?	(44)
24. 吃哪些种类的蔬菜较好?	(45)
25. 能吃西瓜吗?	(45)
26. 怎样吃水果?	(46)
27. 怎样吃大蒜?	(47)
28. 怎样吃洋葱?	(48)
29. 怎样吃木耳?	(48)
30. 怎样吃魔芋?	(49)
31. 为什么耍少吃盐?	(49)
32. 能喝哪些饮料?	(50)
33. 应该限制饮水吗?	(50)
34. 喝牛奶有哪些好处?	(51)
35. 喝豆浆有哪些好处?	(51)
36. 微量元素对控制病情发展有哪些帮助?	(52)
37. 伴肾病者怎样安排饮食?	(52)
38. 儿童患者怎样安排饮食?	(53)
39. 妊娠期间怎样安排饮食?	(54)
40. 老年患者怎样安排饮食?	(54)
七、生活习惯	(56)
1. 能吸烟吗?	(56)
2. 能饮酒吗?	(56)
3. 如何改掉不良饮食习惯?	(59)
4. 怎样才能吃好、喝好,对疾病恢复又好呢?	(59)
5. 为什么要提倡运动疗法?	(60)
6. 什么是有氧运动?	(60)
7. 如何选择合适的运动方式?	(61)
8. 如何根据心率计算适宜的运动量?	(61)
9. 为什么运动太难坚持或效果不好?	(62)



八、其他.....	(63)
1. 如何计算标准体重?	(63)
2. 伴肥胖者如何减肥?	(64)
3. 如何正确口服降糖药?	(65)

第二部分 解惑篇

目
录

一、正确对待糖尿病.....	(69)
二、肥胖问题.....	(71)
1. 将军肚是祸还是福?	(71)
2. 什么是洋梨型肥胖?	(73)
3. 什么是苹果型肥胖?	(74)
4. 什么是均一型肥胖?	(74)
5. 为什么要减肥? 应如何使用减肥药?	(74)
6. 减肥有哪几个误区?	(77)
7. 什么是实胖? 什么是虚胖?	(79)
8. 不多吃, 偏瘦, 就不会得糖尿病吗?	(80)
9. 为什么说“上帝是公平的”?	(80)
三、血糖控制.....	(81)
1. 血糖控制的目标都一样吗?	(81)
2. 血糖控制在多少为宜?	(81)
3. 什么是苏木杰反应?	(82)
4. 什么是黎明现象? 如何避免?	(83)
5. 血压控制在多少为宜?	(83)
6. 为什么会多尿多饮?	(84)
7. 为什么会多食?	(85)
四、常见并发症.....	(86)
1. 为什么容易生疔长疮?	(86)
2. 为什么会视力下降?	(86)



3. 什么是糖尿病的急性并发症？	(87)
4. 如何防治低血糖昏迷？	(88)
5. 最容易得哪些慢性并发症？	(88)
6. 什么是糖尿病脑血管病变？	(89)
7. 如何防治糖尿病性脑血管病变？	(89)
8. 糖尿病与感染有何关系？	(90)
9. 容易发生哪些感染？	(90)
10. 什么是糖尿病性心脏病变？	(91)
11. 如何防治糖尿病性心脏病变？	(92)
12. 什么是糖尿病足？	(92)
13. 如何预防和治疗糖尿病足？	(93)
14. 什么是糖尿病肾病？	(94)
15. 如何预防糖尿病肾病？	(94)
16. 如何治疗糖尿病肾病？	(95)
17. 糖尿病肾衰的透析指征有哪些？	(95)
18. 糖尿病眼病有哪些？	(96)
19. 如何预防和治疗视网膜病变？	(96)
20. 糖尿病对男性生殖系统功能有哪些影响？	(97)
21. 糖尿病与妇科疾病有何关系？	(98)
22. 早期糖尿病会合并糖尿病肾病吗？	(99)
23. 早期糖尿病有必要检查眼底吗？	(99)
24. 什么是糖尿病酮症和酮症酸中毒？	(100)
25. 如何预防糖尿病酮症酸中毒？	(101)
26. 如何预防高渗性非酮症糖尿病昏迷？	(101)
27. 糖尿病并发症能不能预防？	(102)
28. 糖尿病并发症能不能治愈？	(102)
五、其他疾病与糖尿病	(103)
1. 急性胰腺炎与糖尿病有联系吗？	(103)



2. 慢性肝炎与糖尿病有联系吗?	(104)
3. 胃癌做化疗与糖尿病有联系吗?	(104)
4. 红斑狼疮激素治疗为什么引起糖尿病?	(104)
5. 怀孕期间为什么会患糖尿病?	(105)
6. 出生时大体重与日后患糖尿病有关系吗?	(105)
六、治疗问题	(107)
1. 住院期间静脉点滴葡萄糖后血糖升高,是糖尿病吗?	(107)
2. 什么情况需要住院?	(107)
3. 手术治疗时需注意哪些问题?	(108)
4. 糖耐量减低者需要服用降糖药吗?	(109)
5. 注意饮食及用药,为什么还控制不好血糖?	(109)
6. 使用胰岛素后,如何注意调控饮食?	(110)
7. 口服磺脲类降糖药为什么在使用一段时间后就不灵 了?	(112)
8. 胰岛素像毒品一样打了就离不开吗?	(112)
9. 2型糖尿病打了胰岛素后会变成1型吗?	(113)
10. 血糖控制良好了能不能停用口服降糖药?	(113)
11. 什么情况下不宜用口服降糖药?	(114)
12. 未进食时应如何口服降糖药?	(115)
13. 为什么血糖高,糖化血红蛋白却正常?	(116)
14. 血糖降得越快越好吗?	(118)
七、其他疑惑	(121)
1. 餐后2小时血糖从何时算起?	(121)
2. 饥饿就是低血糖吗?	(121)
3. 糖尿病患者能否参加正常的工作?	(122)
4. 糖尿病会影响儿童的生长发育吗?	(122)
5. 糖尿病儿童及青少年患者能不能上学?	(123)



6. 糖尿病患者能否结婚与生育? (124)
7. 人越瘦越好吗? (124)
8. 怎样才能吃不胖? (126)
9. 多吃粗粮能降低血糖吗? (129)
10. 喝“粥”为什么易使血糖升高? (132)
11. 糖尿病儿童怎样减肥? (133)
12. 尿糖阴性就一定不是糖尿病吗? (134)
13. 尿糖阳性就一定不是糖尿病吗? (135)
14. 中医所讲的肾虚就是肾功能减退吗? (135)
15. 糖尿病性心脏病有哪些病理特点? (136)
16. 经常有乏力感,一定要用补药吗? (137)
17. 不胖就不会得糖尿病吗? (137)
18. 没有糖尿病家族遗传史,就不会得糖尿病吗?
..... (138)
19. 不良情绪和精神因素会引起糖尿病吗? (138)
20. 天气、季节变化对糖尿病有哪些影响? (139)

第三部分 精选篇

- 一、糖尿病教育 (145)
 1. 世界糖尿病日是怎么回事? (145)
 2. 糖尿病教育包括哪些内容? (146)
- 二、一般防治问题 (147)
 1. 应多长时间看一次病? (147)
 2. 什么是箍桶疗法? (147)
 3. 糖耐量减低一定会发展为糖尿病吗? (148)
 4. 长期不服药,血糖也控制得很好,能不能说糖尿病
已经根治了? (149)
 5. 成人也能患1型糖尿病吗? (149)