

## 第一部分 病因与症状

糖尿病，中医称之为消渴，《内经》称消瘴，根据发病机理和临床表现不同，有鬲消、肺消和消中等。《内经》认为，消渴与过食肥甘、情志失调、五脏柔弱等因素有密切关系。如《素问·奇病论》谓：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。

《灵枢·五变篇》曰：怒则气上逆，胸中蓄积，血气逆留，髓皮充肌，血脉不行，转而与热，热则消肌肤，故为消瘴。又谓：五脏皆柔弱者，善病消瘴。

唐代对消渴病的认识和治疗有较大发展，孙思邈在《千金方·消渴》中指出：小便多于所饮的机理是内热消谷，食物消作小便所致。这一认识，为消渴病的饮食控制疗法提供了理论依据。孙氏不仅明确提出饮食控制疗法，而且把饮食控制疗法放在治疗的首位，他说：能慎此者，虽不服药而自可无他，不知此者，纵有金丹，亦不可数，深思慎之。

对饮食控制疗法，古人主张先候腹实，积饥乃食。反对患者过多饮食，食欲得少而数，不欲顿而多，即少食多餐。

中医认为：消渴病发生的重要因素是饮食不节，情志失调，房劳伤肾，先天禀赋不足或过服温燥药物等。阴津亏损，燥热内生是消渴病发生的基本病理。

饮食不节，积热伤津。长期过食肥甘、醇酒厚味、辛

燥刺激性食物，导致脾胃损伤，脾胃运化失司，积于胃中酿成内热，消谷耗液，津液不足，脏腑经络失调，引发消渴。

情志失调，郁久伤阴。由于长期精神刺激，如郁怒伤肝，肝气郁结，郁久化火，火热炽盛，上灼胃津，下耗肾液，则火炎于上，津液泄于下，三多（多饮、多食、多尿）之症随之而起，导致消渴。此外，心气郁结，郁而化火，心火亢盛，致使心脾精血暗耗，肾阴亏损，水火不济，亦可引发消渴。

先天禀赋不足，五脏虚弱，特别是肾虚，与消渴病的发生有一定关系。这是因为，五脏主藏精，精为人生之本，肾又受五脏六腑之精而藏之，若五脏虚弱，则精气不足，气血虚弱，肾亦无精可藏，又因调摄失宜，最终致精亏液竭而发生消渴。同样，房劳过度，肾精耗损，使肾精亏虚，也可发生消渴病。

过服温燥药物，耗伤阴津。古人认为嗜服壮阳药物，致使燥热伤阴，阴津亏损，与消渴病有一定关系。

气属阳、血、津液属阴。气、血、津液是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，三者相互依存，相互制约，因此，无论在生理或病理情况下，气、血、津液之间均存在着极为密切的关系。不同的发病机理和病变过程在临床上有不同的表现，如肾阴亏损、气阴两虚、肝肾阴虚、胃阴不足等。

现代医学认为，糖尿病是由于胰岛素不足和靶细胞对胰岛素的敏感性降低而引起的人体糖、脂肪、蛋白质和继发的电解质、维生素、水等代谢紊乱，其特征为血糖和尿糖均高于正常值，可发生于任何年龄，遗传和环境因素为主要病因，某些病毒感染和不良饮食习惯能使发病率

显著提高。临床早期一般无明显症状，到症状期出现多尿、多饮、多食、消瘦或肥胖、疲乏无力等症状，严重者可发生酮症酸中毒，危及生命。

糖尿病是目前临床上的常见病、多发病，是一种顽固性疾病，它既危害病人的身心健康，也增加了社会和家庭负担。现代医学对本病尚缺乏有效的治疗措施，通常采用控制饮食，对症用药的治疗原则。

有针对性地利用药膳食疗，将有助于对糖尿病的控制与康复。中国药膳是中医药学重要的组成部分，是我国饮食文化的瑰宝，努力挖掘、整理、研究药膳食疗的科学性，对体现传统优秀文化特色，促进医疗事业的发展将产生深远影响。

衷心希望糖尿病患者在药物治疗的同时，以本书作为膳食参谋，合理安排饮食，争取早日康复。

## 第二部分 常用中草药

### 一、理气药

#### 青皮

芸香科小乔木橘树的未成熟果实或青色果皮。

【性味归经】苦、辛，温。归肝、胆、胃经。

【功用】疏肝止痛，破气散结，消积化滞。用于肝气不舒、胸胁胀痛等。用于食积停滞、脘腹胀痛。

【宜忌】青皮性偏温燥，津亏实热者不宜使用。

#### 橘皮

芸香科常绿小乔木橘树的成熟果实之果皮。

【别名】陈皮。

【性味归经】辛、苦，温。归脾、肺经。

【功用】理气健脾，燥湿化痰。用于脾胃气滞、消化不良、腹胀脘闷、食欲不振、恶心呕吐等。

【宜忌】津亏实热者不宜使用。

#### 木香

菊科宿根草本植物木香的根。

【别名】蜜香、青木香、五香、五木香、南木香、广木香。

【性味归经】辛、苦，温。归脾、胃、大肠、胆、肝、三焦

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>