

糖尿病的中医饮食疗法

王爱辉 黄爱华

江安县中医医院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)05-105-01

糖尿病属于中医消渴的范畴。消渴是以多饮、多食、多尿、身体消瘦为特征的一种疾病。消渴之名，首见于《黄帝内经》。东汉著名医家张仲景在《金匱要略》中将消渴分为三种类型：渴而多饮者为上消；消谷善饥者为中消；口渴、小便如膏者为下消。

糖尿病根本是脾胃虚弱、脾阳亏虚

中医认为消渴病多由于饮食肥甘油腻、辛辣醇酒厚味等而产生内热，内热伤阴，阴虚燥热，从而引起消渴、口渴多饮。日久阴虚及气，气阴两虚，而产生肺燥、胃热、肾虚、脾虚等证。

根据人体阴阳平衡的理论，阴液亏虚到一定程度必然会导致虚阳上亢、虚火上扰的表现，这即是糖尿病“阴虚燥热”的病机理论。而临床实践发觉传统理论认为的“阴虚燥热”只是一种表象，糖尿病的根本问题其实是脾胃虚弱、脾阳亏虚。

脾主运化水谷、运化水液，人体吃下去的饮食水谷经过口、食道进入到胃，通过胃的腐熟作用将食物变成食糜状态，然后经过脾的运化功能，将食糜转化为富含营养的水谷精微物质，进一步化生成气血，并且脾胃主管将精微物质输布运送到全身，营养人体各组织器官，正如《黄帝内经》所言“脾气散精”的作用。因此，中医认为脾胃乃是人体后天之本，气血生化之源。

若是由于各种原因引起脾胃功能受损，导致脾胃虚弱、脾阳不振，那么脾胃的运化功能就无法正常发挥。在糖尿病人身上则体现出脾胃无法将精微物质成功输送到各组织器官，精微物质全部堆积于血管脉道，“脾气散精”的功能失常，因此全身各脏器均处于营养不良的状态。

如此一来，自然容易出现“三消”（包括上消、中消、下消）的症状。

中医治疗糖尿病以辨证论治为基础。

大量文献研究显示，中医对糖尿病的治疗始终建立在辨证论治的基础上，并融入个人临床经验随证加减。对病辨证论治即是临床常用的将疾病进行辨证分型，按照不同证型论治。适用于对一般疾病的治疗

糖尿病，如下辨证论治

阴虚燥热，心神不宁。拟滋阴清热，养心安神。常用生地、元参、天冬、麦冬、黄连、丹皮、当归、丹参、酸枣仁、远志、五味子、柏子仁、天花粉。

气阴两虚，心脉失养

拟益心气，养心阴。用太子参、麦冬、五味子、细生地、何首乌、黄精、丹参、葛根、天花粉、酸枣仁。

气阴劳损，心脉瘀阻

拟益气养阴，祛瘀通脉。用太子参、黄芪、生地、元参、丹参、桃仁、川芎、枳实、佛手、葛根、卫矛。

心气阳虚，痰瘀互阻

拟补气助阳，化痰祛瘀。用人参、麦冬、五味子、栝蒌、薤白、桂枝、陈皮、半夏、当归、丹参、佛手。

心气阳衰，水饮凌心犯肺

拟益气养心，肃肺利水。用人参、黄芪、麦冬、五味子、葶苈子、大枣、猪苓、茯苓、泽泻、泽兰、桑白皮、桂枝、当归、车前子。

糖尿病合并周围神经病变，如下辨证论治

气血亏虚。拟调补气血，用黄芪、桂枝、白芍、当归、秦艽、桑枝、牛膝。

气滞血瘀。拟益气活血通络。用柴胡、枳壳、枳实、白芍、甘草、地黄、川芎、当归、桃仁、红花、丹参、土鳖虫、蜈蚣。

肝肾亏虚。拟补肝益肾，宣痹和络。用龟板、黄柏、知母、熟地、当归、白芍、防己、苡仁、龟板、黄芩、茯苓、泽泻、秦艽。

治疗糖尿病，要“四美具”

大家知道，肝属木，木旺乘土，或木虚不能疏土，都要影响脾升胃降。所以，用中药治疗糖尿病的时候，不能徒恃药饵。治疗糖尿病要综合调理，要“四美具”：情志一饮食一运动一药物。请注意，情志和饮食排在前列，药物排在最末一位。因为古贤早就告诫我们“徒恃药饵，何病能中”！唯识者鉴之。

对于糖尿病来说，食疗极为重要，而中医食疗有着悠久的历史。中医历来有“药食同源”的说法，中医食疗除了重视营养以外，更多的是关注食疗的四气五味、寒热温凉、脏腑归经等，自成体系。糖尿病的食疗，早在唐代药王孙思邈《千金方》就有明确论述。其后，历代医家更不断总结出了一系列饮食调养处方。实际应用时，应注意根据具体病情，辨体质用膳，辨病用膳、辨证用膳相结合。如：阴虚者，选用枸杞子、山药、苦瓜等。气虚者选用茯苓、人参、黄芪、南瓜、山药等。

此外，菠菜（带根茎）、芹菜、洋葱、南瓜、兔肉、田螺、蚕蛹、桑叶、冬瓜皮等都有利于消渴病患者，可以适当选择。还可根据病情在煮粥、煲汤、炖肉时适量放入黄芪、当归、三七、麦冬、银花、薏米、茯苓、何首乌、西洋参、人参等作用平和的中药，做成药膳，具有补气健脾、补肾、养肝、活血、清热、养阴等功效。