

從中醫角度 認識與治療糖尿病



2008年，我國20歲以上的成人中9.7%患有糖尿病，而60.7%的糖尿病患者卻因未被診斷所以錯過了能夠進行早期行有效治療的機會。糖尿病對患者的生命和生活質量威脅極大，給家庭以及患者個人帶來沉重的經濟負擔，因此我們應及早認識糖尿病，並掌握一些治療糖尿病的常用方法。

文：馬宇鵬醫師（深圳市中西醫結合理事）

■糖尿病患者具有多飲、多食、多尿及體重下降的臨床表現。



■苦瓜清熱解毒，除煩止渴，糖尿病人可用苦瓜與綠茶泡水飲用或紅燒食用，常吃苦瓜能起到降低血糖的作用。

糖尿病在中國傳統醫學裡被稱為「消渴」，屬於「消渴」、「肥胖」等範疇。主要是以「多飲、多尿、多食及消瘦、疲乏、尿甜」為主要特徵的疾病。病變部位以脾(胃)、肝、腎為主，涉及心肺；陰虛或氣虛為本，痰濁血瘀為標，多虛實夾雜。初期表現為情志失調，痰濁化熱傷陰，以標實為主；繼而出現氣陰兩虛，最後陰陽兩虛，兼夾痰濁瘀血，以本虛為主。

中國醫學文獻典籍《內經》，首先提出食肥甘厚味、形體肥胖、情志失調、五臟虛弱與糖尿病有密切聯繫。東漢張仲景在《金匱要略》中對糖尿病亦有描述：男子消渴，小便反多，以飲一斗，小便一斗，腎氣丸主之。時至公元600年，中國古代著名醫學家甄立言第一個記載了糖尿病患者尿甜的現象，比西方早千餘年。

糖尿病的臨床表現

典型的糖尿病具有多飲、多食、多尿及體重下降的臨床表現；而在2型糖尿病中約50%的患者無症狀，80%糖尿病患者以皮膚或外陰瘙癢、皮膚化膿性感染、視物模糊等為首發症狀。

1. 主要症狀：「多飲，多尿，煩渴，渴喜冷飲；小便頻數多，有泡沫，或有甜味」。食慾亢進，易飢餓，進食量多，倍於常人，但體重下降。2型糖尿病開始表現為肥胖或超重，當血糖異常升高至一定程度時，營養物質丟失，體重下降，往往伴有體力不支、倦怠乏力等。
2. 其他症狀：心煩易怒、失眠多夢、健忘、腰膝酸軟等，女子帶下量多，月經不調。
3. 併發症期：糖尿病急性併發症或慢性併發症引起的臟器功能障礙等可出現相應的表現，如四肢麻木、視力障礙、便秘或大便時乾時稀、心悸心慌、眩暈、水腫，男子性慾低下、陽痿等。

遵醫囑選擇適當療法

中醫療法應根據中醫辨證能夠使用，因此患者在發現自己具有以上糖尿病的臨床表現後最好及時求醫，中醫會依據寒熱虛實為您選擇適當的治療方式。而服用註冊醫師所指定的中成藥或中西複方製劑的同時亦可在醫師指導下配合針灸、按摩治療。但糖尿病患者進行針灸治療時必須嚴格消毒針灸特用的金屬針，慎用灸法，以免引起燒灼傷。針灸調節血糖的常用穴位有：肺俞、脾俞、胰俞、胃

俞、腎俞、尺澤、曲池、廉泉、承漿、足三里、三陰交；金津、玉液、內庭、中腕、陰陵泉、合谷、天樞、支溝、氣海、關元、命門、太溪、復溜等。肥胖或超重糖尿病患者可腹部按摩中腕、水分、氣海、關元、天樞、水道等。點穴減肥常取合谷、內關、足三里、三陰交。也可推拿頸部、胸背部、臀部、四肢等部位，以摩、擦、揉、按、捏、拿、合、分、輕拍等手法。

輔助食療

1. 豆漿粥(《本草綱目拾遺》)：粳米50克，豆漿500毫升，食鹽少許。先煮粳米，後加豆漿，至米開花粥稠，分早晚2次服用。適用於糖尿病伴高血壓、冠心病者，若糖尿病腎病腎衰者不宜服用。
2. 山藥粥(《醫學衷中參西錄》)：生山藥60克，大米60克，先煮米為粥，山藥為糊，酥油蜜炒合凝，用匙搽碎，放入粥內食用。適用於糖尿病脾腎氣虛、腰酸乏力、便溏者。
3. 冬瓜瓠湯(《聖惠方》)：冬瓜(乾品)30克水煎代茶飲。
4. 葫蘆湯：鮮葫蘆60克，或乾品30克，水煎飲湯。適用於糖尿病皮膚癬癩。
5. 苦瓜茶飲：鮮苦瓜一個，綠茶適量，溫水沖泡。適用於輕型糖尿病。
6. 生津茶(《消渴病中醫防治》)：青果5個，金石斛、甘菊、竹茹各6克，麥冬、桑葉各6克，鮮藕10片，黃梨(去皮)2個，薏苡(去皮)5個，鮮蘆根(切碎)2支，上藥共為粗末，每日一劑，水煎代茶飲。
7. 南瓜：具有降低血糖、血脂作用。國內外臨床研究表明，南瓜粉對輕型糖尿病確有療效。可將南瓜烘乾研粉每次5克，每日3次，也可用鮮南瓜250克煮熟食用，既充飢又可降低血糖。
8. 洋蔥(蔥頭)：味淡性平，具有降低血糖作用，也用洋蔥50至100克水煎服，也可作菜食用。
9. 紅燒苦瓜：清熱解毒，除煩止渴，動物實驗表明苦瓜有明顯降低血糖作用。糖尿病人常食苦瓜有一定降低血糖作用，可用鮮苦瓜作菜食用或紅燒苦瓜，每次100克。糖尿病脾胃虛寒者不宜服用。
10. 其他菜類：素炒豌豆、素炒豆芽菜、素炒冬瓜、素炒菠菜、炒綠豆芽、香乾絲炒芹菜、冬菇燒白菜等均適宜糖尿病食用。



■肥胖或超重糖尿病患者可通過按摩腹部、面頸部、胸背部、臀部、四肢輔助治療。

醫訊

天冷食冰會傷身

中央社電 「冷天吃霜淇淋才過癮」是很多人的小「怪癖」，但中醫師提醒市民冷天吃冰傷身。因為冰品會讓血管收縮快速，所以會對呼吸道、消化及生殖系統產生負面影響。台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師、婦科主任陳玉娟說，人體正常體溫是攝氏35至37度，而冰品溫度低，和人體體溫相差至少超過30度，當民眾食用冰品，血管收縮會影響循環及代謝。陳玉娟指出，吃冰除影響循環代謝，還影響

全身功能，短期可能難以發現，但長此以往對身體非常不好，可能會導致手腳易冰冷、氣色不好的狀況。她亦強調，冰入口後清涼感進入身體，到肺臟系統，影響心肺功能；進入消化道影響吸收，腸胃蠕動功能變差，出現腹瀉及便秘；到生殖系統則會影響子宮收縮。因此陳玉娟不建議市民在低溫時仍吃冰。若是冷熱交替飲食，則應間隔2-3小時，常吃冰品、循環欠佳的應多保暖、戴手套及從事運動。



■冰淇淋和人體溫度差異大，不但會影響血管收縮還會影響全身功能。

有機食品是否能助嬰孩緩解食物敏感？

今年年初，香港浸會大學香港有機資源中心針對《有機食品是否有助嬰孩緩解食物敏感》問題進行問卷調查。調查對象為健康院中618位家中至少有一位12歲以下孩子的家長。日前發佈的調查結果顯示，67.1%的受訪家長認為孩子的敏感症與飲食習慣有關係。而在孩子患有敏感症的家庭中，高達63%的家長選擇為孩子購買有機食品。這類家長認為小朋友如能進食自然、不受化學污染、無添加、無基因改造、無化學農藥的有機食品，孩子自然就能更少接觸有害物質，有助於孩子健康成長。

但香港著名兒科專家梁淑芳提醒各位家長，如果孩子對某種特定的食物敏感例如雞蛋或牛奶，即便給孩子食用有機的雞蛋、牛奶孩子仍會出現敏感症狀。食物敏感即一旦食用某食物便會感到不適，不適症狀可能當下立刻出現也可能在幾天或幾個星期後才出現。例如，對花生過敏的人吃含有花生的食物後就會全身紅腫，嚴重時甚至不能呼吸或導致休克。這就是所謂的「即時性食物敏感」。「延遲性食物敏感」則是指食用某食物後，不會馬上感覺不適，一段時間後才會有所表現，最好的例子是「嬰兒濕疹」。嬰兒出生時已開始吃嬰兒配方奶粉，但要到六至八個星期後才出現濕疹。梁醫師建議濕疹病患者嘗試同時完全戒絕牛奶、雞蛋及小麥以及含

有以上物質的食品，戒斷後病情緩解的效果會非常顯著。在病情得到控制後，患者只要不再吃這些食物，身體就能夠保持健康。

梁醫師在分享過往案例時說，她建議敏感症兒童轉食低敏感奶粉或無敏奶粉後，很多家長不明所以，轉而購買有機奶粉。其實，吃有機奶粉並不能緩解敏感症兒童的病情。但梁醫師還是鼓勵有條件的市民多吃有機食品，她解釋說：「患有過敏症的兒童是免疫系統出了問題，因此家長應該加強孩子的免疫系統功能。可以加強免疫系統的物質多為維生素，存在於植物當中。但是如果這些植物在種植的過程中受到了污染，就會反過來傷害孩子的免疫系統。在此前提下，我們也鼓勵過敏症兒童的父母盡可能為孩子選擇有機類食品，特別是蔬菜和五穀雜糧。因為有機的蔬菜含有的營養素比較多，既不會傷害我們的



■(右起)著名兒科醫生梁淑芳與患敏感症家庭母親顏太太分享緣何有機食品能改善敏感情況。



■有機認證標誌分為3種：有機產品、有機產品轉型、含有有機成分產品。有機產品含有不少於95%有機材料的加工產品。

免疫系統，還能起到強化作用。」目前市面上有很多有機的食品甚至是護膚品，可我們很難從外觀上辨別真偽。梁醫師又說：「現在也有一些市民開始購買像餅乾一類的有機零食，但是你要小心這種食物可能僅含有一項有機成分，其他的成分均不是有機。所以市民要學會看標籤，這樣才能知道自己購買的商品有幾成有機。」香港有機資源中心總監黃煥忠教授亦強調，市民購買有機產品一定要認準「有機產品(轉型)」和「含有有機成分產品」的標誌。

文：趙偉 圖：由主辦方提供

百草匯 陳皮

陳皮是芸香科常綠小喬木或灌木 橘 Citrus reticulata Blanco 及其栽培變種的乾燥成熟果皮。又名橘皮、貴老、紅皮。中國是世界柑橘起源中心之一，已有四千餘年的栽培歷史。入藥以陳年者為佳，故名陳皮、貴老。元代王好古亦說：「橘皮以色紅日久者為佳。」陳皮不僅可入藥，也是極佳的食物調味品。陳皮產於廣東新會，在明清以前已蜚聲遐邇，曾被列為貢品。據說，廣陳皮運過嶺南往北，其味更為芳香，很多華僑常將其帶往國外，在國外陳皮更是身價百倍。



■陳皮由橘子果皮經乾燥處理後製成，在保持乾燥的條件下，可長久放置儲藏。

陳皮作為藥材呈不規則片狀，有無數凹入的油點，表面黃紅色或黃褐色。飲片有陳皮、土炒陳皮、鹽炒陳皮、蜜炙陳皮、法製陳皮、陳皮炭等規格。雖安徽、江西、福建、湖北、湖南、四川、雲南、台灣、廣東、廣西均有栽培，但以廣陳皮質量為佳。

簡易方：

1. 治肝氣鬱結，大便秘結。陳皮6克潤微切絲。核桃仁20克，素油炸香。冰糖10克，打碎。粳米100克，淘淨。將粳米加水煮成粥，再加入上三味略煮，攪勻。每日1劑。早晚服食。
2. 治斷乳後乳房脹痛。陳皮3克，柴胡10克。每日1劑，水煎2次，合併煎液，早晚分服。連服數日。
3. 治感冒咳嗽。陳皮20克，榕樹葉30克，去毛琵琶葉20克。每日1劑，水煎2次取汁，早晚分服。
4. 治妊娠嘔吐，食慾不振。雞蛋2隻，陳皮15克，葱、薑適量。雞蛋打散攪勻，加入陳皮絲及蔥、薑粒，適量鹽、入油鍋炒熟，食之。
5. 治突然失聲。陳皮60克，加水300毫升，煮至150毫升，一次服完。

附註：橘的未成熟果皮(青皮)、外層果皮(橘紅)亦入藥，與陳皮具有相似的功效。