



糖尿病前期患者 如何养生

<http://www.firstlight.cn> 2010-05-06

吕仁和，生于1934年，北京中医药大学东直门医院肾病糖尿病研究室主任，教授、主任医师、博士生导师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

合理膳食

“胖人不吃主食只吃肉就能健康减肥”，是一种错误的说法。要保持合理饮食，每天甚至每餐所吃的糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素、微量元素等均应符合自己的生理需要。

超热量的饮食，特别是鸡、鸭、鱼、肉、海鲜等，不受限制地摄入，是体重不能保持正常的最大障碍。很多长寿老人的经验是“吃饭八分饱，少肉多素身体好”。

脾瘴期(即糖尿病前期)的人最痛苦的是不能控制地多吃，少吃一些就容易出现头晕、心慌、出汗等症状。现介绍几种能够充饥减体重的食物，供参考(但要把其中的粮食计算进碳水化合物的总摄入量中)：

嫩柳树芽或嫩杨树叶：将摘来的新鲜柳芽或杨树叶洗净，放入开水中煮沸5~10分钟，再放入冷水中浸一夜，次日捞出凉拌着吃，或包团子、蒸饺子都很好。

嫩榆树叶：采来洗净，与干豆条一同蒸熟后拌着吃，或用油拌过的葱丝调榆叶，加莜面或玉米面、荞麦面，蒸团子吃。

拌嫩桑叶、苦麻菜、荠菜、马齿苋。

生花生加老芹菜(切成段)，洗净后在沸水中煮两分钟后捞出，加少许精盐、香油拌着吃。

豆腐渣馅蒸饺，用高粱面、莜面、白面做皮均可。

豆皮玉米面窝头、全麦馒头，尤其是用全谷、玉米、黄豆三合一面做的窝头，可以常吃。

适量运动

每个人必须根据自己的实际情况选择适合自己的运动方式、运动量和运动时间。

强力运动：如快走、跑步、球类、快速起蹲等运动，可根据个人喜好，量力选择。适当的强力运动能够强筋壮骨，降低体重，降低血脂和血糖，提高健康水平。但已有内脏重要器官疾病者则不宜。

轻缓运动：如调息运动、意念运动、缓慢起蹲运动、自我按摩、八段锦、五禽戏、太极拳、缓慢跳舞等。以及双手十指交叉活动、中趾运动、手腕足腕活动、伸展活动、挺胸收腹活动，这些运动做好了，同样能通经活络、行气活血、调理脏腑，帮助五脏改善生克制化能力，提高人体免疫力，促进健康。

心态平衡

好的心态有利于糖、蛋白、脂肪代谢失调的改善，有利于五脏六腑生克制化的功能改善，对糖尿病前期患者尤为重要。

心态平衡的秘诀：勤奋、简朴、宽容、善忍、知足、凝聚、团结。勤奋，可以使人学到很多知识，知识是力量的源泉，是使人健康的前提。有了知识就会处理好很多使人心态不平衡的因素。简朴，可以节省出很多时间，时间是人生最宝贵的东西，有较多的时间就可以换取较多的知识和物质。宽容，古语说“宽容则安康”。善忍，可使人心静，心静则可思远，处理事情则可周到、合情合理。知足，尽量做到“知足者常乐”。凝聚产生力量，团结诞生兴旺，务实才能求得发展，携手才可创造繁荣。

脾瘴期的治疗方法

当因限制饮食而出现心慌气短、无力、出汗等症状时，要注意逐步减少进食量，不能一下子减得太多太快。处方用生黄芪60克，玉竹30克，生甘草15克。每日1剂，煎汤分2~3次口服。

阴虚肝旺者：常有心烦急躁。拟养阴柔肝，少佐去火。处方用生地、元参、赤芍、何首乌各30克，麦冬15克，白芍20克，黄连、山药各10克。每日1剂，水煎，分2次服，连服2日。

阴虚阳亢者：常有急躁易怒、头晕目眩。拟滋阴潜阳，少佐清热。处方用大生地、元参、生石决明、牛膝、珍珠母、天花粉各30克，麦冬15克，黄芩、黄柏、知母、葛根各10克。每日1剂，水煎，分2次服，连服1周。

气阴两虚者：多见乏力汗出、怕热、舌红、脉细无力。拟益气养阴。处方用沙参、五味子、玉竹、生地各20克，黄精、首乌藤各30克，赤芍、麦冬各10克。每日1剂，水煎，分2~3次服，连服2周。

[存档文本](#)

