

# 《糖尿病：名家妙方+饮食》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病：名家妙方+饮食》

13位ISBN编号：9787122273490

作者：袁建业,王桂茂

页数：正文183页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《糖尿病：名家妙方+饮食》

## 内容概要

糖尿病已经成为继肿瘤、心血管病变之后第三大严重威胁人类健康的慢性疾病，我国糖尿病患者人数居世界第二，糖尿病及其并发症的防与治已刻不容缓！《糖尿病：名家妙方 饮食》根据糖尿病辨证分型，选择恰当的古今降糖名方，由中医专家进行解读，并辅助饮食调养，防与治双管齐下，自然血糖稳定，并发症不来找！

## 《糖尿病：名家妙方+饮食》

### 作者简介

袁建业，中医学博士，副研究员，硕士研究生导师。师从脾胃病专家、上海市名中医谢建群教授。主要从事中医脾胃病（消化）的临床和基础研究，对肠易激综合征、慢性萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎、功能性消化不良、糖尿病胃轻瘫等疾病有较深入的研究，先后承担国家自然科学基金、上海市教委和科委课题4项，发表中英文学术论文20余篇，获上海市科技进步二等奖等科研奖励5项。2011年入选首批上海市高校教师国外访学进修计划，于2012年7月~2013年9月赴美国纽约州立大学布法罗分校消化病和营养研究中心做访问学者。

王桂茂，毕业于上海中医药大学，获博士学位。上海市中医医院副主任医师，上海中医药大学讲师。上海中医药大学第四批后备业务专家，上海市中医药学会推拿专家委员会委员，上海市中医医院针灸推拿学教研室教学干事。已主持、参与临床与教学课题多项，发表核心期刊论文十余篇。主编出版了《儿童经络按摩祛百病》《中医入门随手查系列》等多部科普书。

## 书籍目录

### 第一章 中医降糖标本兼治

#### 糖尿病中医分型和自我检测

2

#### 脾肾阳虚型糖尿病

2

#### 气阴两虚型糖尿病

2

#### 阴阳两虚型糖尿病

3

#### 阴虚火旺型糖尿病

3

#### 具有降糖作用的中药

4

#### 糖尿病患者饮食调养

6

#### 好的生活习惯有助于控制血糖

8

#### 好心情不仅能防止血糖波动，还能帮助降糖

10

#### 特效穴位按摩降糖

12

### 第二章 中医名家妙方降血糖

#### 白虎汤——清热生津，止渴降糖

16

来源：《伤寒论》

对症：适合肺胃郁热、阴虚火旺型糖尿病患者

辅助食养：小米粳米紫薯饭、西芹炒百合、百合荸荠豆浆

#### 栝楼根汤——清胃热，生津止渴

18

来源：《本草纲目》

对症：适合肝胃郁热型糖尿病患者

辅助食养：燕麦枸杞饭、果肉酸奶沙拉

#### 王瓜子甘草汤——清热凉血，生津降糖

20

来源：《本草纲目》

对症：适合肝胃郁热、久病体虚的糖尿病患者

辅助食养：荞麦卷饼、牛奶西蓝花

#### 九房散——泻火滋阴，利尿降糖

22

来源：《备急千金要方》

对症：适合胃火偏盛、便秘严重的肥胖型糖尿病患者

辅助食养：陈小米饭、萝卜绿茶

#### 七珍散——补脾益肺，降糖生津

24

来源：《普济本事方》

对症：适合脾气虚弱、食欲不振的糖尿病患者

辅助食养：蒜香空心菜、番茄苹果汁

二冬苓车汤——利水渗湿，滋阴生津

26

来源：《辨证录》

对症：适合气喘咳嗽、面红虚浮型糖尿病患者

辅助食养：紫甘蓝炒蛋丝、茶树菇老鸭汤

七味白术散——健脾益气，降低血糖

28

来源：《小儿药证直诀》

对症：适合久病消渴不止的糖尿病患者

辅助食养：番茄猪肝汤、扁豆冬瓜排骨汤

八味丸——滋补肝肾，育阴培阳

30

来源：《圣济总录》

对症：适合口干咽燥、面赤足冷的糖尿病患者

辅助食养：黄瓜炒杏仁、二青汁

人参竹叶汤——清心润肺，生津止渴

32

来源：《证治汇补》

对症：适合多饮少食、大便正常、小便频多的糖尿病患者

辅助食养：桃仁炒肉丁、白萝卜苹果牛肉汤

引龙汤——纳降虚火，滋阴生津

34

来源：《辨证录》

对症：适合阴虚津少的糖尿病患者

辅助食养：胡萝卜芹菜汁、醋熘圆白菜

玉泉丸——益气养阴，生津止渴

36

来源：《仁斋直指方论》

对症：适合气阴两虚型糖尿病患者

辅助食养：香菇油菜、冬瓜虾仁汤

四妙散——通经络，去湿痰

38

来源：《活人方》

对症：适合气阴两虚兼瘀型糖尿病患者

辅助食养：橘子生姜汁、杏仁洋葱墨鱼汤

人参门冬汤——清热降逆，养肺生津

40

来源：《医学入门》

对症：适合虚热烦渴、短气干呕的糖尿病患者

辅助食养：黄精麦冬瘦肉汤、冬瓜苹果柠檬汁

萆薢丸——祛风湿，利湿浊

42

来源：《济生方》

对症：适合湿浊内盛型糖尿病患者

辅助食养：山药海带荞麦面、荷叶冬瓜汤

增损肾沥汤——补肾气，益骨髓

44

来源：《备急千金要方》

对症：适合气阴两虚、疲倦乏力的糖尿病患者

辅助食养：玉米虾仁、海带冬瓜汤

玉女煎——清胃热，滋肾阴

46

来源：《景岳全书》

对症：适合胃热阴虚、多食易饥症状明显的糖尿病患者

辅助食养：萝卜排骨汤、莴笋炒蛋

龙胆泻肝汤——疏肝祛火，辅助降糖

48

来源：《医方集解》

对症：适合肝胆郁热型糖尿病患者

辅助食养：芹菜豆干、番茄炒圆白菜

菟丝子丸——补肾阳，益精血

50

来源：《世医得效方》

对症：适合身体极度疲乏、性功能减退的糖尿病患者

辅助食养：双耳甲鱼汤、韭菜炒虾仁

六味地黄丸——滋阴补肾

52

来源：《小儿药证直诀》

对症：适合阴虚型糖尿病患者

辅助食养：西芹百合炒螺肉、海带豆腐汤

人参宁神汤——益气养阴，清热安神

54

来源：《杂病源流犀烛》

对症：适合精神不振、胸满心烦（上消）的糖尿病患者

辅助食养：山药鸽子汤、丝瓜鸡蛋汤

枸杞汤——清热止渴，滋补肝肾

56

来源：《备急千金要方》

对症：适合小便频数、口中发苦、干渴严重的糖尿病患者

辅助食养：山药猪肚汤、枸杞子松子瘦肉汤

玉液汤——益气生津，润燥止渴

58

来源：《医学衷中参西录》

对症：适合阴虚火旺、气阴两虚型糖尿病患者

辅助食养：小米红豆饭、茭白肉丝

滋水清肝饮——滋阴养血，清热疏肝

60

来源：《医宗己任编》

对症：适合阴虚火旺、肝胃郁热型糖尿病患者

辅助食养：天冬排骨豆腐汤、黄瓜木耳汤

消渴方——泻火生津，安神消渴

62

来源：《丹溪心法》

对症：适合阴虚火旺、舌绛烦渴的糖尿病患者

辅助食养：海带薏米绿豆汤、玉米须乌龙茶

百合固金汤——滋养肺肾，辅助降糖

64

来源：《金匱要略》

对症：适合阴虚火旺、气阴两虚型糖尿病患者

辅助食养：二面馒头、菠菜鸭血汤

人参蛋清饮——生津液，止消渴

66

来源：《本草纲目》

对症：适合各种类型的糖尿病患者

辅助食养：川贝母炖兔肉、黄瓜鸡蛋炒木耳

醴泉饮——滋阴养肺，止咳降糖

68

来源：《医学衷中参西录》

对症：适合气阴两虚型糖尿病患者

辅助食养：紫薯小米饭、红烧带鱼

藿香养胃汤——止消渴，健胃消食

70

来源：《三因极一病证方论》

对症：适合气阴两虚夹湿或兼积滞的糖尿病患者

辅助食养：大枣人参鸡汤、洋葱炒肉丝

薯蓣丸——培补胃气，防消渴

72

来源：《金匱要略》

对症：适合气阴两虚、阴阳两虚型糖尿病患者

辅助食养：红薯饭、炒芦笋

生地八物汤——清热生津，主治中消

74

来源：《医学心悟》

对症：适合口渴严重、发热的糖尿病患者

辅助食养：山药南瓜黑米饭、山药枸杞子薏米饭

地骨皮饮——养阴止渴，辅助降糖

76

来源：《圣济总录》

对症：适合口渴多饮、上焦烦热的糖尿病患者

辅助食养：绿豆百合汤、萝卜虾皮枸杞子汤

葛根粉粥——清热除燥，降压降糖

78

来源：《太平圣惠方》

对症：适合口渴多饮的糖尿病患者

辅助食养：黑木耳枸杞子炒山药、海参枸杞子茯苓汤

二仙汤——温肾阳，补肾阴，止消渴

80

来源：《兰室秘藏》

对症：适合阴阳两虚型糖尿病患者

辅助食养：海带香菇汤、玉米燕麦南瓜团子

沉香散——通调三焦，清上补下

82

来源：《普济方》

对症：适合所有糖尿病患者

辅助食养：冬笋黑木耳汤、黑木耳芹菜汤

三神汤——止气化痰，安神降糖

84

来源：《世医得效方》

对症：适合糖尿病兼有心烦失眠者

辅助食养：酸梅汤、乌鸡安神汤

缩水丸——止渴降压，降低血糖

86

来源：《杨氏家藏方》

对症：适合口渴多饮、饮后不尿的糖尿病水肿患者

辅助食养：薏米扁豆汤、冬笋香菇黄花汤

左归丸——滋补肾阴，养元益寿，止消渴

88

来源：《金匱要略》

对症：适合阴阳两虚、气阴两虚型糖尿病患者

辅助食养：八宝饭、三黑豆浆

右归丸——温补肾阳，填精止遗

90

来源：《金匱要略》

对症：适合肾阳虚型糖尿病患者

辅助食养：南瓜牛奶糊、胡萝卜汁

玉泉丸——清热生津，降低血糖

92

来源：《杂病源流犀烛》

对症：适合上消患者

辅助食养：鲫鱼南瓜汤、苦瓜拌南瓜

天花粉粥——清热生津，消肿排脓

94

来源：《千金方》

对症：适合肺胃内热津伤的2型糖尿病患者

辅助食养：紫薯饭、丝瓜豆腐鸡汤

二冬汤——养阴润肺，生津止渴

96

来源：《医学心悟》

对症：适合口渴多饮的糖尿病患者

辅助食养：茭白炒肉丝、二冬汤

知母散——除烦止渴，清泻肺火

98

来源：《太平圣惠方》卷十七

对症：适合烦渴不止的糖尿病患者

辅助食养：生地黄瘦肉百合汤、冬瓜鸽蛋汤

清心莲子饮——清心火，交心肾，益气阴

100

来源：《太平惠民和剂局方》

对症：适合小便白浊、烦热消渴的糖尿病患者

辅助食养：黑白米饭、清炒芥蓝

白虎加人参汤——清热益气，生津降糖

102

来源：《伤寒论》

对症：适合燥热炽盛、气津两伤的糖尿病患者

辅助食养：奶汤鲢鱼头、素炒豌豆苗

三消汤——益气养阴，清泄三焦



104

来源：《验方新编》

对症：适合饮水不止的糖尿病患者

辅助食养：茼蒿鸡蛋汤、洋葱炒牛肉

芦根散——清热利尿，生津止渴

106

来源：《太平圣惠方》

对症：适合烦躁、体热不能食的糖尿病患者

辅助食养：火龙果银耳梨汤、西瓜皮虾仁汤

干葛饮——清热除烦，生津止渴

108

来源：《证治要诀类方》

对症：适合心胸烦闷、口渴咽干的糖尿病患者

辅助食养：猪骨白菜粥、黄豆苦瓜排骨汤

大黄丸——泻热通便，生津降糖

110

来源：《太平圣惠方》

对症：适合腹胀满、大便不畅或者便秘的糖尿病患者

辅助食养：生地黄党参排骨汤、芦笋炒牛肉

口含酸枣丸——降低血糖，滋液缓下

112

来源：《备急千金要方》

对症：适合肺阴受损、口咽干燥的糖尿病患者

辅助食养：苦瓜荷叶肉片汤、苦瓜炒蛋

川黄连丸——清热降火，消肿排脓

114

来源：《仁斋直指方论》

对症：适合口渴烦躁，并发皮肤病的糖尿病患者

辅助食养：胡萝卜荸荠汤、荷叶绿豆汤

子童桑白皮汤——泻肺平喘，生津止渴

116

来源：《三因极一病证方论》

对症：适合三消渴病、四肢倦怠的糖尿病患者

辅助食养：百合炒莴笋、奶汤茭白

陈橘皮散——通阳利水，止消渴

118

来源：《太平圣惠方》

对症：适合饮水过多、痰多咳嗽、心腹胀满的糖尿病患者

辅助食养：猪蹄黄豆汤、莴笋花生豆皮汤

合治汤——滋阴补肾，生津止渴

120

来源：《石室秘录》

对症：适合三消患者

辅助食养：金针菇炖豆腐、首乌煮蛋

赤芍药汤——清热凉血，养阴生津

122

来源：《圣济总录》

对症：适合脾瘴脏热、引饮不止的糖尿病患者

辅助食养：苹果葡萄汁、冬瓜薏米菊花汤

赤茯苓汤——利湿消肿，健脾益气

124

来源：《太平圣惠方》

对症：适合痰湿瘀阻型糖尿病患者

辅助食养：番茄荸荠汁、绿豆薏米汤

五味饮——滋阴清热，补肾纳气

126

来源：《普济方》

对症：适合肝肾阴虚型糖尿病患者

辅助食养：番茄圆白菜炒木耳、墨鱼仔炒韭菜

苁蓉丸——补肾益精，抗炎降脂

128

来源：《普济方》卷一七八

对症：适合肾阳不足型糖尿病患者

辅助食养：紫菜白萝卜汁、牡蛎肉大枣汤

补肾地黄丸——滋肾阳，降虚火，明眼目

130

来源：《丹溪心法附余》

对症：适合脾肾阳虚型糖尿病患者

辅助食养：海带薏米绿豆汤、核桃仁炒鸡丁

苓术菟丝丸——健脾益肾，降糖明目

132

来源：《景岳全书》

对症：适合脾肾阳虚型糖尿病患者

辅助食养：淮山猪腰汤、猴头菇粥

枇杷叶散——清热宁神，益气养阴

134

来源：《仁斋直指方论》

对症：适合气阴两虚型糖尿病患者

辅助食养：杞枣煮鸡蛋、香菇肉丝面

参芪救元汤——补肾养阴，降糖生津

136

来源：《寿世保元》

对症：适合肝肾阴虚型糖尿病患者

辅助食养：羊肉炖萝卜、海参豆腐

第三章 妙方预防治疗糖尿病并发症

糖尿病合并高血压

建瓴汤——滋补肝肾，降压平肝

140

来源：《医学衷中参西录》

对症：适合肝阴虚、心火偏亢型糖尿病合并高血压患者

辅助食养：何首乌粥、西芹鸡丁

糖尿病合并心脏病

瓜蒌薤白半夏汤——化痰除湿，宽胸开痹

142

来源：《金匱要略》

对症：适合糖尿病伴痰湿痹阻胸阳型心脏病患者

辅助食养：冬瓜鲫鱼汤、冬笋莴苣汤

小陷胸汤——清热化痰，宽胸散结

144

来源：《伤寒论》

对症：适合糖尿病伴气郁痰阻型心脏病患者

辅助食养：蒜香菜花汤、菠菜鸭血汤

降心汤——除烦止渴，补气养血宁心

146

来源：《仁斋直指方论》

对症：适合阴虚火旺、气阴两虚型糖尿病合并心脏病患者

辅助食养：红小豆莲子汤、桂圆莲子猪心汤

糖尿病合并皮肤病

仙方活命饮——清火毒，消实热

148

来源：《校注妇人良方》

对症：适合糖尿病伴热毒壅聚、气滞血瘀型皮肤病患者

辅助食养：全麦蛋饼、胡萝卜拌杏仁

消风散——消风止痒，祛风湿

150

来源：《外科正宗》

对症：适合糖尿病伴湿热型皮肤病患者

辅助食养：虾仁豆腐、香菇木耳生姜汤

补心丹——滋阴养血，补心安神

152

来源：《中国药典》

对症：适合糖尿病伴心肾阴虚内热型皮肤病患者

辅助食养：莲子猪心汤、大枣莲子汤

糖尿病合并神经病变

当归四逆汤——温经散寒，养血通脉

154

来源：《伤寒论》

对症：适合糖尿病伴寒凝血瘀型神经病变患者

辅助食养：花生大枣木耳羹、绿豆百合汤

血府逐瘀汤——活血化瘀，行气止痛

156

来源：《医林改错》

对症：适合糖尿病合并周围神经病变患者

辅助食养：芡实核桃排骨汤、素炒苋菜

糖痹汤——益气养阴，活血通络

158

来源：《陕西中医》

对症：适合糖尿病合并周围神经病变患者

辅助食养：麦冬黄芪乌鸡汤、红豆饭

糖尿病合并心脑血管疾病

天麻钩藤饮——平肝息风，祛火降压

160

来源：《中医内科杂病证治新义》

对症：适合糖尿病伴肝阳偏亢型心脑血管疾病患者

辅助食养：蒜蓉西兰花、豆浆粥

地黄饮子——滋肾阴，补肾阳，开窍豁痰

162

来源：《外台秘要》

对症：适合糖尿病伴肾阴阳两虚型血管性痴呆患者

辅助食养：油焖茄子、芹菜净血饮

参芪桃红汤——疏通气血，降糖祛风

164

来源：《益气活血汤治疗糖尿病合并冠心病38例》

对症：适合气血失调型糖尿病合并心脑血管疾病患者

辅助食养：红豆饭、土豆烧茄子

葛根西洋参饮——活血化瘀，宽胸散结

166

来源：《中医药学刊》2004

对症：适合心血瘀阻型糖尿病合并心脑血管疾病患者

辅助食养：银耳炖木瓜、玫瑰花茶

益气活血方——化瘀清热，益气健脾

168

来源：《中医中药信息》2003

对症：适合糖尿病伴动脉粥样硬化患者

辅助食养：清炖鲫鱼、西蓝花炒玉米

糖尿病合并眼病

杞菊地黄丸——滋肝补肾，明目止晕

170

来源：《金匱要略》

对症：适合肝肾不足型糖尿病合并眼痛、视力下降、目眩等症的患者

辅助食养：苦瓜炒肝、胡萝卜三文鱼芹菜汤

明目地黄丸——滋阴养肝，明目

172

来源：《中国药典》

对症：适合阴虚阳亢型糖尿病合并眼病患者

辅助食养：枸杞蒸肝、菊花枸杞茶

苁蓉丸——补肾固精，养肝明目

174

来源：《养老奉亲书》

对症：适合糖尿病伴肝肾不足型眼病患者

辅助食养：西蓝花胡萝卜汤、韭菜炒肝

易老门冬饮子——润肺养神，疏肝明目

176

来源：《医元戎》

对症：适合肝血不足、肝郁气滞型糖尿病合并眼病患者

辅助食养：鸡汤枸杞叶、胡萝卜苹果生姜汁

糖尿病合并肾病

真武汤——温肾阳，通小便

178

来源：《伤寒论》

对症：适合脾肾阳虚型糖尿病合并肾病患者

辅助食养：枸杞子养肝汤、板栗大枣排骨汤

八正散——清热凉血，利水通淋

180

来源：《太平惠民和剂局方》

对症：适合糖尿病合并肾病患者

## 《糖尿病：名家妙方+饮食》

辅助食养：玉米虾仁、蛤蜊豆腐汤

杞元膏——养阴生津，补肾益智

182

来源：《济众新编》

对症：适合肝肾阴虚型糖尿病合并肾病患者

辅助食养：黄芪瘦肉汤、龙眼大枣鸡肉汤

## 《糖尿病：名家妙方+饮食》

### 精彩短评

- 1、中医古方中藏着大智慧，由整体入手讨论疾病，治病治本。饮食搭配也很实用。
- 2、中医药在稳定血糖、控制并发症方面有着很大的优势，再加上饮食疗法，双管齐下，效果肯定是不错的！！
- 3、糖尿病人需要特别注意饮食，这类饮食调养的方子非常有用
- 4、书不错，很多降糖和防治糖尿病并发症的中医妙方，还有很多食疗药膳，买给婆婆的，她特别喜欢读，每天都照着菜谱准备一日三餐，必须点赞！！

## 《糖尿病：名家妙方+饮食》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)