

糖尿病防治:饮食+心态+运动

——访北京房山区中医医院副院长、内科主任医师张红

糖尿病目前已成为继癌症、冠心病之后的第三种严重危及人们生命健康的疾病。在我国,每10人中就有1人是糖尿病患者,发病率跃居世界第一。“糖尿病可预防可控制,只要保持合理膳食、乐观心态和适当运动,糖尿病患者可过正常人一样的生活。”国家中医管理局中医科普专家、北京房山区中医医院副院长、内科主任医师张红表示。

营养过剩致发病率高

随着人们生活水平的提高、工作压力的加剧,糖尿病的发病率近年来逐年攀升,且呈年轻化趋势。临床观察发现,过去糖尿病患者年龄主要在50岁以上这个年龄段,而现在40岁上下年龄段的患者越来越多。

我国在上世纪七八十年代初糖尿病患病率仅为0.67%,2002年增到2.6%,到现在已猛增至9.7%。“生活水平好了,发病率反而居高不下。过去很多疾病是由营养不良引起的,而现在则多由营养过剩导致的。”张红坦言,糖尿病可能导致多系统损坏,出现并发症,严重者可致死亡。例如糖尿病患者的高血压发病率比正常人高1.7倍,缺

血性心脏病与脑中风高3倍,下肢坏疽高5倍,肾功能衰竭高17倍,双目失明高25倍。

糖尿病发病既有先天遗传因素,也受后天生活不规律影响。张红提醒,糖尿病初期表现为口舌干渴、腰酸腿软、视力模糊,皮肤瘙痒、多汗、肥胖和或消瘦,少部分人还伴有牙龈病变,有以上症状的要及时去医院检查。

中医治疗得天独厚

糖尿病以高血糖为主要标志,临床典型病例可能出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现,即“三多一少”症状。中医称其为“消渴证”,对它的认识由来已久,最早可追溯到几千年前,在《黄帝内经·素问》中就记载过“消渴证”这一病



名。汉代名医张仲景《金匮要略》的消渴篇对“三多”症状亦有记载。糖尿病患者的小便是甜的,病名由此而来。

“中医治疗糖尿病有

得天独厚的优势。”张红介绍,在糖尿病初期、血糖波动较大、减少继发性降糖失效的情况下,中医进行干预治疗有明显疗效。尤其是糖尿病患者伴有并发

症,多种疾病交杂使得病情更为复杂。“这时候中医运用整体观,对各种疾病进行辨证,因人制宜进行综合治疗,效果明显、副作用小,能有效缓解症状,提高病人生活质量。”

张红提出,针对糖尿病初期患者,中医中最为常用经方的是“白虎加人参汤”,在疾病后期,可用“肾气丸”、“六味地黄丸”。“中医开方多是汤药,一人一方,因病论治,不同病症药物用量酌情增减。”也可用中药代茶饮,辅助治疗,以及对于糖耐量异常的病人进行治疗,常根据病人的不同体质选用不同的干预治疗。

均衡营养是防控关键

“糖尿病”三个字,重在“糖”字,就是涉及到饮食方面。糖尿病在古代为帝王贵族之病,多发生在肥胖、多食富者之中。如《黄帝内经》曰:“此肥美之所发也,此人必素食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢转为消渴”。传统中医认为,消渴多因嗜酒厚味,损伤脾胃,运化失职,消谷耗

津,纵欲伤阴而致阴虚燥热发为本病。

在生活中,常有患者认为糖尿病者就不应该吃糖分高的食物,少吃或不吃主食,张红指出,这是误区。“合理膳食、适当运动、乐观心态是防控疾病的三大法宝,其中科学的饮食习惯是至关重要的因素,任何一类食物过多或过少食用都不恰当。”她建议,在每天吃的食品中,脂肪和蛋白质的比例最好分别占1/5,2/5-3/5为碳水化合物。协和医院营养专家有一个简单的估算方法:在一个6寸的餐盘里,蔬菜占1/2,主食占1/4,肉类占1/8,蛋白质占1/8,是均衡营养的最佳搭配比。

张红还提醒,晨练的患者切忌空腹运动,应在餐后40-60分钟再锻炼。此外,老人或家庭妇女经常遇到小广告或推销商说是某药品治疗糖尿病有奇效、可治愈。她强调:“不要听信广告,糖尿病可防可控,定期监测血糖,定期接受糖尿病教育,定期到医院就诊,保持好的生活习惯和心态才是最重要的。”

北京商报记者 夏姗姗

用原创精神讲中医故事

中医点穴 传统养生融入时尚

保迪秀健康科技有限公司董事长张英萍女士,谈到用中医点穴做美容美体表示,“中医点穴不仅是减肥的概念,它传承的是中医养生理念。”

来源于宫廷御医

张英萍毕业于重庆第三军医大学,曾经在医院肝胆外科工作过六年。张英萍的家人是一位西医大夫,他家祖传的宫廷秘方中医点穴经过开发后,可以用于现代人美容美体。

传说在元朝,后宫妃子为了保持窈窕身材,就请宫廷御医通过点穴来去除赘肉。张英萍师承点穴技艺相传十几代的老中医。“祖先流传下来的点穴图很重要,穴位必须准确。”张英萍介绍,培训一位点穴师的时间较长,半年至一年,需要先练气功,然后学点穴。

最初和美容院合作

最初张英萍没想把中医点穴作为事业来做。



她最初和美容院合作,很有成就感,“一个体重140多斤的女士,在一个月的时间减掉20-30斤,看到她身材发生这么大的变化,觉得自己是在创造美,很有成就感。”张英萍回忆最初做点穴时的情景。

慢慢地,张英萍发现这个市场很大,她和家人一起做起了中医减肥的公司。“需要中医减肥的不仅是女士,男士也很需要。”张英萍介绍,有位高血压、高血脂、高脂肪的男士,医生告诉他,如果还继续胖下去,他的身体

状况会更糟,于是这位男士选择了中医减肥。他减得很成功,从202斤减到152斤,做了十个疗程(200天)减掉了50斤,至今六年多一直保持在150斤左右,三高指标下去了,身体和精神状态非常好。据了解,做抽脂手术有一定的风险,而且影响皮肤的弹性,有可能会出现皮肤不平整。中医点穴是老祖宗传下来的绿色安全的减肥技术,通过点穴提升基础消耗,控制食欲感,调节内分泌来达到减肥塑形的目的。“肥胖会导致多种疾病,点穴不

仅是减肥的概念,也是中医的健康养生。”张英萍表示,减肥过程中,要让客户慢慢养成细嚼慢咽,饮食规律,不暴饮暴食、不喝酒等良好的饮食习惯和健康的生活方式。

将中医点穴融入时尚

中医养生市场非常庞大,张英萍在北京做起了中医减肥连锁店。2009年,在亚运村开了第一家店,后来不断地开拓市场,有了双井、四惠、世纪城等12家店。“女人天生就是艺术品,我们给店的名字定为‘保迪秀’,英文是‘BODY SHOW’,希望通过中医减肥,女性保持曼妙身材。”

张英萍讲述,一位年纪比较大的女士自从中医点穴之后,不仅身材好看,皮肤变好,而且她竟然在绝经一段时间后又来例假了。“中医点穴传承的是中医的养生理念,通过健康绿色的养生方法,让女性保持年轻健康的身材。绿色养生就是一种时尚的生活方式。”

北京商报记者 刘亚力

·岐黄集萃·

奇香奇臭的中药

中医药是一个伟大的宝库,内藏的奥妙无穷,品类非常繁杂,无所不有。中草药中酸甜苦辣咸涩,无味不具。香者沁人心脾,臭者掩鼻不及。

芳香药物中,麝香为香中之香,其香浓烈持久,馥郁特异。麝香是鹿科动物麝雄体香囊内的分泌物,主要成分是麝香酮,是开窍、通经、活血、散瘀的珍稀药材。麝香的名贵可与黄金媲美,每公斤达数万元。临幊上常用于各种肿瘤、癌症的治疗,与其他药物配伍后制成消瘤散,有良好的消肿止痛效果。

阿魏是中药中最奇特无比的,以奇臭闻名。它之所以臭,是因为它的主要成分为有强烈臭气的有机硫物。要使用阿魏就不能嫌它臭不可闻,最臭者为最佳,不臭则不能治病。临幊中常用于治疗抑郁症、精神病症、癫痫、昏厥等症,可以祛除痰涎、醒脑开窍。

张籍诗吟款冬花

张籍是唐代著名诗人,唐贞元中进士,家境贫寒,一生体弱多病,当时就有“贫病诗人”之称。

有一次,张籍外感风寒,连续数日咳嗽不绝。因无钱医治,病情日渐加重。一筹莫展之际,他忽然记起曾有一位僧人说起一种叫款冬花的中药,治疗久咳特别有效。于是,他嘱家人采来款冬花,煎服几次后,病情大减,咳嗽也止。随之他即兴写下了这样一首诗:“僧房逢着款冬花,出寺吟行日已斜。十二街人春雪遍,马蹄今去人谁家。”张籍这首诗既反映了他对那次亲身经历的回忆,更表达了诗人对中药款冬花的由衷赞美。

有意思的是,宋代药学家苏颂的《图草本经》还记载款冬花一种特殊用法:疗久咳熏法。每旦取款冬花如鸡子许,稍用蜂蜜拌润,纳入一密闭铁铛内,铛上钻一小孔,插入一笔管。铛下着炭火,等烟从笔孔口出,以口含吸烟之,烟尽乃止,数日必效。单独用款冬花熏吸入以止咳,此法颇有创意,至今也值得借鉴研究。

北京商报记者 夏姗姗/整理