



糖友调补用膏方 有效防治并发症



对于糖尿病患者来说,血糖波动大、难以控制是一个令人头疼的问题,同时,乏力、肢麻、肢冷等下肢慢性并发症的发生也会随之而来,因而平时防范病变的发生和加重非常重要。中医强调“春生、夏长、秋收、冬藏”,冬季养生以敛阳护阴为根本,糖友应顺应自然界收藏之势以“膏”固护正气,摄藏精气以防变。

膏方,又称膏滋药,用膏方进补是冬季一种具有传统特色的进补形式,服用方便,且效果良好。对糖尿病病友而言,他们往往会担心“膏方是甜的,糖尿病患者能服用吗?”“服用膏方会引起血糖升高吗?”诸如此类的问题。其实,膏方在治疗和预防糖尿病并发症方面都有很大的作用。

糖友冬补可用膏方

《素问·阴阳应象大论》说“年四十而阴气自半”。2型糖尿病早期多表现为肺胃热盛证,中期则以气阴两虚、湿邪阻滞证多见,随着病程延长、年龄增加,后期肝肾阴虚证甚至阴阳两虚证逐渐增加。故糖尿病是由实至虚,虚实夹杂,最后趋向于虚损的慢性疾病,故当从虚证入手,其中又以脾肾之虚为要,治当滋补脾肾。

我国近代名医秦伯未云“膏方非单纯补剂,乃包含救偏却病之义”。“补”不是简单地补益药物,而是通过调节患者体内机能,重建阴平阳秘的状态,达到“补益”的目的。膏方治疗糖尿病以气阴两虚、肝肾阴虚甚至阴阳两虚者最为适宜。对于虚实夹杂合并有并发症者,则既要注重气血阴阳的调补,更要顾及痰瘀湿毒的清除,以求固本清源,通畅气血,调和阴阳。

膏方可调理并发症及并发症

传统膏方在制作时,多数会加饴糖或蜂蜜等,以改善口感、

补虚缓中,同时也为帮助收膏。而针对糖尿病患者,收膏之胶多选用性凉的龟板胶、鳖甲胶,趋于阴阳两虚之人可伍以中性偏温的阿胶;用木糖醇等甜味剂替代饴糖或蜂蜜,并限制芝麻、核桃的使用。

膏方调治糖尿病,除了起降糖作用外,更主要用于改善各种症状,增强患者的体质,预防和延缓糖尿病及其合并症的发生,比如乏力、腰酸、畏寒、肢冷、消化功能紊乱等,提高患者的生活质量。

对于糖尿病合并慢性并发症的病人更适合用膏方调理,如糖尿病周围神经病变的患者,冬天气冷,血管收缩,局部的神经营养变差,他们的手脚往往就开始发麻、疼痛、怕冷、乏力,在膏方中加用一些温阳、活血、疏经通络的中药配合鹿角膏,可更好地缓解此类症状。

膏方进补方法及服药须知

膏方自冬至前后开始服用,每日早晚各1次,每次1汤匙,开水冲服。服用膏方需注意以下几点:

1. 膏方应在病情稳定时服;对于血糖波动大、病情未有效控制及有急性并发症的患者,建议可暂缓;
2. 服药期间,若遇感冒、咳嗽、发热、腹泻等情况,应该停药,待疾病痊愈后再恢复服用;
3. 服药期间,忌食萝卜、浓茶及辛辣刺激之品。

糖尿病患者在进行补膏方时最好先服用开路方,这样不仅能观察患者服用中药的反应,也能让患者的肠胃能处于更好的状态吸收膏方。开路方通常提前1~4周服用。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科主任医师 郑敏

中药引气下行中的 阴阳关系

临床中一些中风发作前的病人常会出现血压升高,两侧太阳穴发胀、头痛,脉象显示气血并走于上,这时用上牛膝、钩藤、赭石之类的药物,通过引领气血(浮阳)下沉,患者症状往往能有效缓解。然后再用上龟甲、磁石、天麻等中药“益阴涵阳”,从根本上解决虚阳上浮的问题,这些看似简单的用药中蕴含着中医的“阴阳关系”。

健康人体是一个“阴阳平衡”的整体。上为阳,下为阴,阴阳之间相互牵引,形成一种平衡,中医上常称之为“阴能涵阳”。如果下面阴气不足,阳气就会上窜,出现头晕、头胀,甚至血管破裂。这与生活中的钓鱼是一个原理。一副鱼线的中部有浮标,下面系着沉子、鱼钩。浮标向上为阳,沉子下沉为阴。当两者力量相当时,浮标就会直立在水面上。如果沉子太重,浮标就会被拉入水里。相反,如果“沉子”太轻,浮标就会平躺在水面。病人中风发作前的头昏、脑胀,就好比浮标漂得太高,需要加沉子以增加向下的力量。此外,如果鱼咬住了鱼钩往下拖,浮标一样会下沉。这给我们在用药中提供了很大的启示。遇到阳气上浮的患者除了加“沉子”,还有一种见效快的办法就是引气下行。加“沉子”就是补养阴分,应用龟板等这些滋阴的药物,阴分足了,阳气自然受到牵制,不会上升太快,这是治本之法。而另一种常用的治疗办法就是应用一些引领浮阳下行的药物,如前面提到的牛膝、钩藤、赭石之类的,这就好比鱼咬钩,向下拉浮标,往往见效快。

“阴阳学说”是中医治病的重要基础,在临床用药中要充分应用阴阳的相互转化和相互制约来调整机体的平衡,达到防病治病效果。

湘西自治州民族中医院 吴一振



千家药方

柚子皮治病验方

▲冻疮 用晒干的柚子皮煮水,烧到很浓时取此水热敷冻伤处(忌敷破皮处)。刚开始时,毛巾温度不要太烫,可抖抖热气再敷。待冻伤处适应后逐渐增加温度。

▲老人久咳不愈 去掉柚皮表层黄皮,将剩下的瓤切碎,加适量冰糖和水蒸至熟烂,每次服食50~100克,早晚各1次。连服10个柚子皮有良效。

▲湿疹 鲜柚皮加生姜捣烂。外敷患处,每日2次,能止痒消肿。

▲食积不化 柚皮和萝卜籽各15克,煎汤分4次服,每天1剂,效果很好。

▲支气管炎 蜜柚皮1只洗净,连黄皮带白瓤一起切碎,放入大碗中,加冰糖50~100克和适量水蒸至熟烂,每次吃小半碗,连汤带皮一起服食,每天2次。每年深秋服3~5只,连服2年。

江西省高安市人民医院
主任医师 刘树雄 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用

深秋易上火 对症来“灭火”

深秋时节,天气变冷且越发干燥,人体代谢也逐渐从阳消向阴长过渡,一旦不能保持平衡和稳定,就很容易引“火”上身,其中以心火、肝火、肺火、胃火四种最为常见。

心火 有心火的人往往表现为低热、心烦、盗汗、口干和失眠。中医认为,苦入心经而能泄心火,苦瓜汤、莲子粥、赤小豆灵芝粥、陈皮水等均具有良好降火功效。除了饮食调节,还可按揉劳宫穴(握拳,中指尖下)和少府穴(握拳,小指尖处):拇指指腹由轻渐重,双手交替按压,每日2次,每次10分钟。

肝火 针对肝火,要根据不同症

状有针对性地“灭火”:脾气暴躁、口干口苦、做梦多,喝菊花茶、蒲公英茶或桑叶茶;眼睛干涩、关节肢体僵硬、活动不灵活、指甲干枯可以吃桑葚、枸杞,以滋补肝肾阴血;胸闷、肋肋胀痛、乳房胀痛、情绪低落可以喝玫瑰花茶、月季花茶、薄荷茶等疏肝解郁。此外,降肝火还少不了调节情绪,应保持心情舒畅,注意休息,多做做扩胸运动,有助疏散气机。

肺火 肺火多表现为干咳少痰或呕吐黄痰、口燥咽干、咽喉肿痛、尿黄等症状。穴位按压和刮痧能有效降肺火:按迎香穴可清咽利喉、清肺泻火;搓鱼际穴有助缓解肺火引起的感

冒、咳嗽、咽喉干痛、大便干燥等症。此外,食疗建议服用沙参粥、百合粳米杏仁粥、百合绿豆汤、冰糖梨水等,平时也可多吃梨、罗汉果、枇杷、甘蔗、银耳、萝卜等食物。

胃火 胃火症状表现为腹胀、口干口臭、大便稀烂或便秘、牙龈肿痛、食欲不佳等。降胃火,平日可多用指端按压内庭穴(足背第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处),每侧1分钟,每天坚持按摩数次。食疗建议饮用鲜萝卜汁,吃火锅要少选辣锅,平时可适当吃些凉性水果,如西瓜、梨等,对预防胃火有益。

黄伟杰