

**一、前言：**糖尿病，中医称之“消渴病”。认为是由先天禀赋不足、禀体虚弱和后天生活方式因素共同作用的结果。主张综合治疗。糖尿病可以分为一型（胰岛素依赖型）与二型（非胰岛素依赖型）。一旦发现自己患上糖尿病的患者大都是中年后的二型糖尿病。这也是服用中药的适合型类。**一型糖尿病**就不适于纯中药治疗，因为**一型糖尿病患者**需要完全依赖外源的胰岛素来维持生命。这与病的本质有关。

糖尿病为不能根治的慢性病。需要长期调养。中医注重其整体调控、改善症状及生活质量。尤其适合一些早期慢性并发症的调治。有鉴于马来西亚人民普遍用中药来调理身体。一般上会去相熟中药店去采购中药。随着马来西亚传统医药法令的执行下，中药也逐步需要规范成处方与非处方类。前者需要执业中医师的处方方可配药。后者则是一般中成药或个人喜好的药膳。

**二、处方：**由于消渴病牵涉到上中下焦即肺、脾胃、与肾等主要脏腑部位。以下是中医师们常用于糖尿病的验方。（虽言验方，须咨询专业中医师。按个人禀体、证型等实际情况加减用量。）

1.药方：生石膏 30 克，黄芩 10 克，地骨皮、生知母各 15 克，天门冬、麦门冬、天花粉、粳米各 20 克，生甘草 8 克

制用法：水煎服，每日 1 剂。

适应症：糖尿病燥热伤肺症。。

2.药方：生地、山药各 20 克，五味子、麦门冬、葛根各 10 克，蛤粉、海浮石各 12 克，花粉 15 克，鸡内金 5 克。

制用法：水煎服。

适应症：糖尿病肾阴虚阳亢症。

3.药方：西瓜皮、冬瓜皮各 15 克，天花粉 12 克。

制用法：水煎。每日 2 次，每次半杯。

适应症：糖尿病口渴、尿浊症。

4.药方：葛粉、天花粉各 30 克，猪胰 1 具。

制用法：先将猪胰切片煎水，调葛粉、天花粉吞服，每日 1 剂，3 次分服。

适应症：糖尿病多饮、多食。

5.药方：知母、麦冬、党参各 10 克，生石膏 30 克（先煎），元参 12 克，生地 18 克。

制用法：水煎服。

适应症：糖尿病势伤胃津症。

6.药方：生地、枸杞子各 12 克，天冬、金樱子、桑螵蛸、沙苑子各 10 克，山萸肉、芡实各 15 克，山药 30 克。

制用法：水煎服。

适应症：糖尿病肾阴亏虚症。

7.药方：木香 10 克，当归、川芎各 15 克，葛根、丹参、黄芪、益母草、山药各 30 克，赤芍、苍术各 12 克。

制用法：水煎服。

适应症：糖尿病血淤症。

8.药方：黄精、丹参、生地、元参、麦冬、葛根、天花粉、黄实各适量。

制用法：水煎服，每日 1 剂。

适应症：糖尿病肾病肝肾气阴两虚夹淤症。

9.药方：天冬、麦冬、熟地、赤芍各 15 克，黄芩、大黄（后下）各 10 克，黄连 6 克，丹皮 12 克，元参 30 克，玉米须 60 克。

制用法：水煎服。

适应症：糖尿病胃热炽盛症。

10.药方：山药 25 克，黄连 10 克。

制用法：水煎服。

适应症：糖尿病口渴、尿多、善饥。

11.药方：白术 40—100 克，枳壳 15—20 克，清半夏、三棱、莪术、葛根各 20—30 克，沉香 15 克，炙车钱 2—3 克。

制用法：水煎服。兼气虚者加党参、生黄芪；肝郁者加郁金、茵陈；早衰者加女贞子、杞子、山萸肉。

适应症：糖尿病兼气虚。

### 三、药膳处方：

1.药方：赤小豆 30 克，怀山药 40 克。猪胰脏 1 具。

制用法：水煎服，每日 1 剂，以血糖降低为度。

2.药方：西瓜子 50 克，粳米 30 克。

制用法：先将西瓜子和水捣烂，水煎去渣取汁，后入米作粥。任意食用。

#### 四、单味药

麦门冬治[糖尿病](#)

【功能主治】养阴润肺，清心除烦，益胃生津。主治糖尿病。

【处方组成】麦门冬(鲜品)全草 50 克。

【用法用量】每日 1 剂，切碎，水煎，代茶饮。

【宜忌】凡脾胃虚寒泄泻、痰饮湿浊及外感风寒[咳嗽](#)者均忌用。

仙鹤草治疗糖尿病

【功能主治】主治糖尿病。

【处方组成】仙鹤草 30 克。

【用法用量】每日 1 剂，水煎服。

#### 五、自我按摩可降血糖

中医推拿按摩手法可以有效降血糖，成为良好的辅助治疗措施。

(1) 摩揉腹部。双掌平伸并重叠，稍用力按压于腹部，以肚脐为中心，顺时针方向摩揉。每分钟 30 圈，有热感为佳，每次操作 5—10 分钟。

(2) 抱颤腹部。双手交叉相叠，自然放在肚脐上，以每分钟不低于 150 次的频率上下颤抖腹部，共 5 分钟。

(3) 横擦上腹部。手平伸，置于两侧乳房下缘，然后水平方向横向擦动，至皮肤微微发热。大约 5 分钟。

(4) 按揉梁门、中脘。中脘穴位于胸骨下末端与肚脐连线的中点。中脘穴左右旁开各两指处是左右梁门穴。用双手食中指按揉两侧梁门穴，然后再用一手食中指按揉中脘穴，各 2 分钟。

(5) 毛巾横擦背。赤裸上身，用一条干毛巾左右穿过腋下，双手于腋前攥住毛巾两头横擦后背。以将皮肤擦热发红为度。最好于沐浴后操作。

(6) 叩击双臀及拿捏双大腿。双手握拳，轻轻敲击双臀，然后坐下拿捏双大腿的肌肉，先捏大腿后部肌肉，然后外侧，最后内侧。以酸胀热感为宜，共 4 分钟。

**六、总结：**中医治消渴病历史悠久。历代医家累计经验丰富。治疗糖尿病确有一定疗效。但毕竟中药非以万灵丹般用。它需在正确的辨证情况下、针对个体情况服用方能奏效。如金匱肾气丸虽是张仲景治疗消渴病的经典方剂，但只适用于肾阳不足的患者，对肾阴虚的患者非但不能起到治疗作用，还会引起不良反应。中药也不全然具降血糖之效。但有改善整体症状。值得推广，也说明了其广用于民间能历久不衰的原因。