

消渴是指饮食不节和情志失调引起的以多饮、多食、多尿、形体消瘦或尿有甜味为特征的病症。笔者认为,除药物治疗外,尤其应该注意饮食控制和情志调节。

### 一、消渴病的饮食控制

《素问·奇病论》云:“此人必数食甘美而多肥也。肥者令人内热,甘食令人中满,故其气上溢转为消渴”。唐·孙思邈在《千金方·消渴》中谈到了消渴与酒有关“三觴之后,制不由己,饮瞰无度……,使三焦猛烈,五脏干燥”特别着重提出了饮食控制疗法。强调“能慎此者,虽不服药而自可无他,不知此者,纵有金丹,亦不可救,深思慎之”。王焘说:“先候腹实,积饥乃食”即少食多餐。这些论述与现代医学的饮食控制疗法十分相近。西医治疗糖尿病主张控制热量,亦主张多食含粗纤维多的食物和含维生素多的食物,而中医主张不论健康人或糖尿病患者饮食均应以杂为佳,即如《素问·脏器法时论》所言:“五谷为养,五果为助,五畜为益,

# 消渴病的饮食情志调节

辽宁中医学院附属医院 李瑞

主题词 消渴/ 饮食疗法 养生情志(中医病因)

五菜为充”。一般认为,消渴患者应该是主食(碳水化合物类)控制在300~400克之间,副食(鱼、肉、蛋、等)以100~150克为佳。蔬菜不限,尤其宜多食芹菜、韭菜等。含糖类较多的水果,治疗期间应禁食、病情平稳,可在每日血糖值相对较低时少食之。消渴病一般为终身疾病,患者可根据自己的病情,饮食习惯、摸索出一套适合自我的食谱来。这对消渴病的治疗十分重要。

### 二、消渴病的情志调节

“百病生于气”。情绪的好坏直接影响着人们的健康,情志不调与消渴的发生发展关系更为密切,可以说是首位诱因。《素问·举痛论》言:“喜则气缓,怒则气上,思则气结,悲则气消,恐则气下,惊则气乱”。消渴的重要病因

病机为过度的精神刺激。故《医宗已任篇·消渴》谓:“消之为病,一原于心火炽炎……然其病之始,皆由不节嗜欲,不慎喜怒”。《慎斋遗书·消渴篇》言:“心思过度……此心火乘脾,胃燥而肾无救”。笔者在临诊中常见有患者自述发病前曾有恼怒、气愤、忧郁等诱因,此类原因不仅在发病上,在病情的发展治疗中均有重要意义。许多患者经较长时间的调治,症状消失,血糖降至正常,尿糖阴性,却因调工资、分住房或与同事口角等血糖升高,症状加重。对这样的患者,必须进行心理治疗。引导他们学会调节情志,做到“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,美其食,任其服乐其俗,高下不相慕”使“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”。如能这样,有利于消渴的治疗。

另外,起居有常,适当的运动、劳动是不可缺少的。巢元方在《诸病源候论·消渴病诸候》中提出治疗消渴病的良药是“先行一百二十步,多者千步,然后食之”。消渴病人不能过劳亦不能过逸,气功、太极拳、八段锦、五禽戏等对消渴病人很有益处。

最后用一句养生名言做本文的结束语:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。

(作者简介:李瑞,女,26岁,1985年毕业于辽宁中医学院,现任该附属医院中医师。)

• 15 •

《医林改错·半身不遂论叙》——这是用治病救人的好心,做了误治杀人的错事,难道不令人畏惧吗?

### 【附】

1. 作动词。可译为“行”。例如:

攻之不可,达之不及,药不治焉,不可为也。(《秦医缓和》)——(用艾烧灼)治疗它不行,(用针刺)治疗它又达不到那个部位,药物的力量也达不到,所以不能治疗了。

2. 作形容词。可译为“好”等。例如:

夫言土之出者,固多良而少不可,不谓其咸无不可也。

(柳宗元《与崔连州论石钟乳书》)——要说名产地出产的石钟乳,当然大多数是质量好的,可是也有少数的质量是不好的,不能认为它全都是不能服食的。

(作者简介:王洪聪,男,54岁。四川人。1956年毕业于沈阳师范学院,现任甘肃中医学院副教授。

冉再,女,53岁,四川人。1956年毕业于沈阳师范学院,现任甘肃中医学院副教授。)