

2007

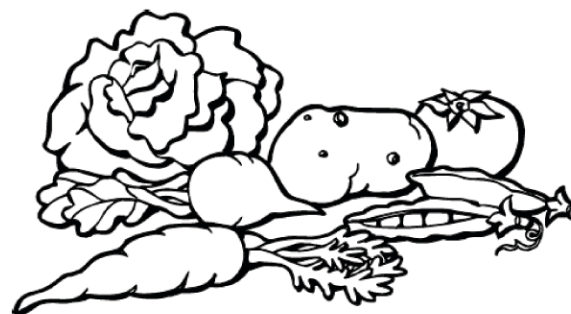
長青健康素食園遊會



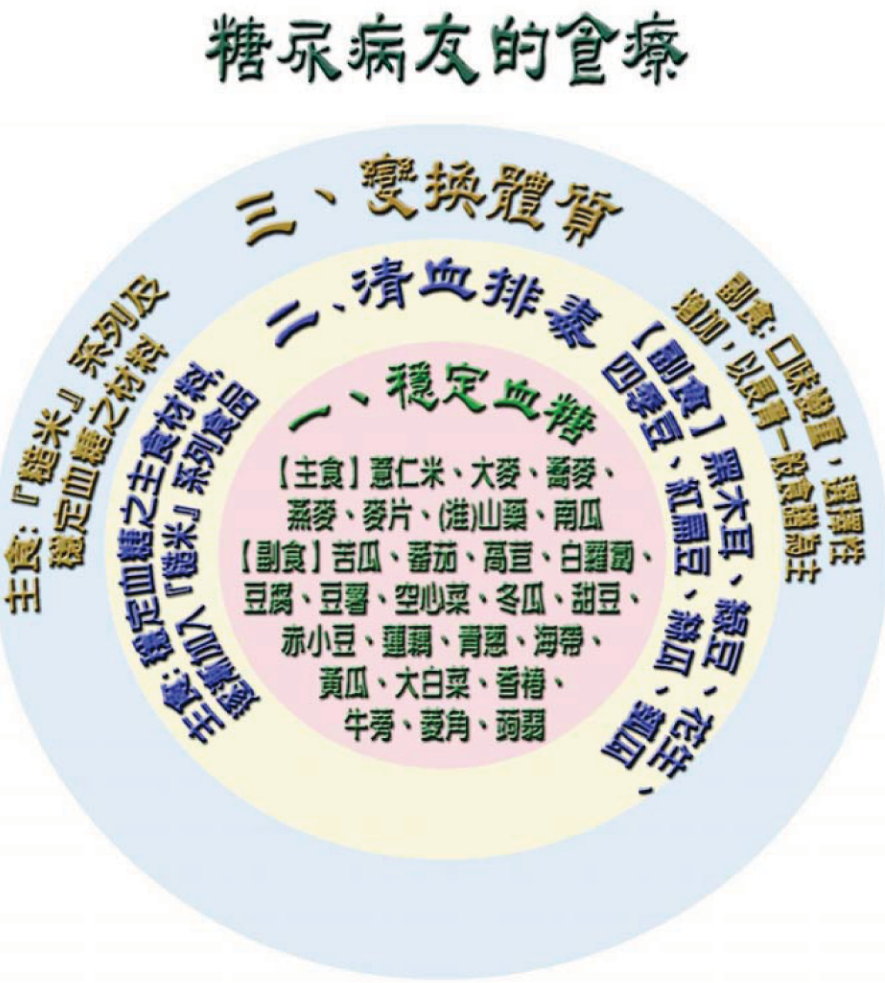
長青健康素食推廣中心

Evergreen Healthy Vegetarian Association
3085 Lawrence Expressway, Santa Clara, CA 95051-0713
電話及傳真: 866-841-9139 ext 3537#
網址: <http://www.ehva.org>

糖尿病及高血壓
之養生保健與食療食譜



長青健康素食推廣中心主辦
世界日報贊助協辦



長青健康素食推廣中心 設計/提供

主食 食譜 範例	(s1)消脂解糖養生飯 (s2)消脂解糖長生粥 (s4)消脂解糖烤餅 (s5)消脂解糖蒸餅 (s6)消脂解糖麵茶	(s1)消脂解糖養生飯 (s2)消脂解糖長生粥 (s7)消脂解糖鬆糕	(s3)糙米飯 (s1)消脂解糖養生飯 (s2)消脂解糖長生粥 (s7)消脂解糖鬆糕	
副食 食譜 範例	(a0)涼瓜 A 菜 (a1)蕃茄凍豆腐 (a2)香菇芥菜 (a3)蓮藕秋葵 (a4)蕃茄高豆 (a5)清炒甜豆 (a6)豆薯空心菜 (a7)芹淮素麵 (a8)萊菔素什錦 (a9)翠綠山珍 ※長青 泡菜系列 ※ (p1)白蘿蔔泡菜 (p2)小黃瓜泡菜 (p3)涼拌海帶絲 (p4)涼拌大白菜 (p5)豆薯泡菜 (p6)大黃瓜泡菜 (p7)涼拌蓮藕 (p8)涼拌青蔥	(a0)~(a9)選擇性搭配 + (b0)菜脯蛋 (b1)雲耳白花菜 (b2)豆瓣茄子 (b3)清炒瓠瓜 (b4)洋菇綠花菜 (b5)洋蔥炒蛋 (b6)炒四季豆 (b7)紫菜拌豆腐 (b8)清炒黃芽白 (b9)蕃茄炒蛋 (b10)蕃茄豆腐 ※長青小菜系列 ※ (q1)涼拌木耳 (q2)滷花生 (q3)解暑聖品西瓜絲 (q4)去濕解毒豆泥 (q5)涼拌瓠瓜絲 (q6)瓠瓜飄香 (q7)絲瓜飄香 (q8)四季回春豆泥	(a0)~(a9)選擇性搭配 (b0)~(b10)選擇性搭配 + (c1)素麻婆豆腐 (c2)醬爆香丁 (c3)雪菜百頁 (c4)枸杞白菜 (c5)竹筍芥蘭 (c6)魚香什錦 (c7)清炒豆芽 (c8)百合甜豆 (c9)上品沙拉 (c10)鮮淮山素什錦 (c11)葛根鮑魚菇	

糖尿病友的食療

宗旨：提供糖友們一套系統性的食療與保健方法。在六個月裏，透過三個階段的療程，配合飲食與調息運動來幫助糖友有效地控制血糖指數，進而改善體質，享受美好人生。

分段	第一階段〈為期一個月〉	第二階段〈為期二個月〉	第三階段〈為期三個月〉
目標	【a】穩定血糖	【b】清血排毒	【c】改善體質
說明	主、副食全部依照長青『消脂解糖』食譜系列。清淡口味：少鹽、少油、少糖，透過不同食物的特性來調整口味。	長青『消脂解糖』食譜與長青一般食譜各佔一半，逐漸加入糙米系列食品；並酌量添加醬油、味噌等調味料，使口味的選擇性增加。	『消脂解糖』食譜逐漸淡出，而以長青一般食譜為主。以糙米系統的材料作主食，酌量加入調味劑，甚至少許人工甘味劑。副食的口感稍加重，選擇性增加。
主食材料	薏仁米、大麥、蕎麥、燕麥、麥片、山藥（淮山）、南瓜、豆薯。	穩定血糖之主食材料：逐漸加入『糙米』系列食品	以『糙米』系統及穩定血糖的材料作主食。
副食材料	苦瓜、蕃茄、萵苣、白蘿蔔、豆腐、空心菜、冬瓜、甜豆、赤小豆、蓮藕、青蔥、海帶、黃瓜、大白菜、牛蒡、菱角、蒟蒻。	黑木耳、四季豆、紅扁豆、綠豆、花生、絲瓜、瓠瓜。	以長青一般食譜為主。
其他	營養補充：藍綠藻	開始配合調息：內養功運動	

序 言

親愛的朋友，您好！

今年長青敬老及慶祝母親節園遊會的主題是“糖尿病與高血壓的食療與運動”。

糖尿病與高血壓雖是兩種長輩們易患的疾病，但近年來病患日趨普遍，年齡層也逐漸下降；有鑑於此，石大夫陸續在《長青通訊》發表一系列有關糖尿病與高血壓的文章。本中心在積極研發消脂解糖食譜之餘，更舉辦過為期半年的“關懷糖友”活動，其間的成果與兩次的座談會內容也曾在《長青通訊》發表過，獲得很大的迴響。

2004年，我們曾將“糖尿病的食療與保健”整理印出，與糖友分享。由於糖尿病的食療亦可適用於高血壓患者。今年，更合併有關高血壓的資訊，匯編成這本小冊子，希望藉此幫助您認識疾病，堅定信心，做好保健。也希望您能與親朋好友分享這份資訊，祝福您身心健康、闔府平安！

長青健康素食推廣中心敬上

2007-5-13

Part 1. 糖尿病之養生保健

石大夫談養生		
一、	糖尿病與痰濕體質	P. 5
二、	甘、鮮、甜綜合症	P. 7
三、	糖尿病的攝生、飲食宜忌	P.11
四、	糖尿病的方劑研究：六味地黃湯	P.13
五、	時間醫學與糖尿病	P.17
六、	糖尿病與養氣：六氣法	P.22
七、	附圖：糖尿病友的食療	p. 2
“關懷糖友”活動報告		
一、	第一次報告〈2004 年 6 月〉	P.26
二、	第二次報告〈2004 年 9 月〉	P.32
三、	糖友座談會〈2004 年 7 月 8 日〉摘錄	P.37

Part 2. 糖尿病之食療食譜

消脂解糖主食〈供給主要營養來源〉		
一、	消脂解糖養生飯	P.41
二、	消脂解糖長生粥	P.41
三、	消脂解糖鬆糕	P.42

Part 3. 高血壓之養生保健

石大夫談養生		
一、	高血壓	P. 44
二、	低飽和脂肪酸、低膽固醇飲食	P. 47
三、	高血壓患者如何選擇食物	P. 48
四、	末梢循環阻礙與高血壓	P. 51
五、	減輕全身壓力、改善體循環：華陀夾脊術	P. 58
六、	血液的清道夫之一：紅麴〈紅糟〉產品	P. 66
七、	血液的清道夫之二： 深海魚油 EPA 和 DHA〈omega-3 脂肪酸〉	P. 69

血液的清道夫之二：

深海魚油 EPA 和 DHA(omega-3 脂肪酸)

近年來，深海魚油內含的 omega-3 脂肪酸，對健康的重要性引起了人們的重視；原因之一是 omega-3 脂肪酸是維持和促進身體發育之所必須，最重要的是，其中的 EPA 是血管的清道夫。所謂 EPA 就是二十碳五烯酸，它直接作用於肝臟，可以降低三酸甘油酯與膽固醇的合成，可以消除多餘脂肪，防止脂肪肝；其次，它可以抑制血液凝固，防止血栓形成。原因是 EPA 可促使血管放鬆，防止血小板凝聚，降低血液黏稠度，使末梢血液循環順暢，防止中風。

至於 DHA 即二十二碳六烯酸，是腦細胞之營養素，可以促進腦部發育、活化腦細胞、防止老化、提高記憶學習能力、維護視網膜、及預防老人痴呆症。

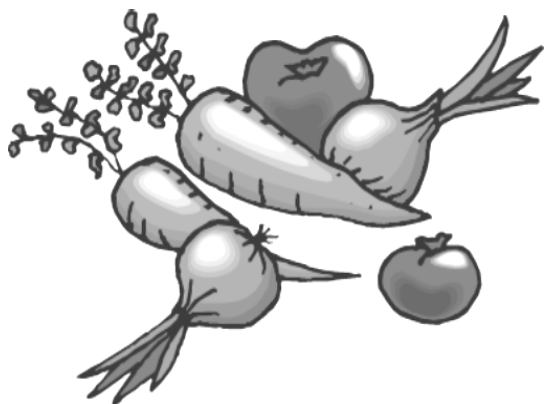
坊間有關魚油的產品很多，一般人購買時，往往以 EPA 和 DHA 的含量為考量，要注意的是 EPA 和 DHA 的濃度愈高，其中萃取的溶劑的化學性質較強。溶劑對人體的作用是否完全沒有安全顧慮是值得思考的，簡單的判別方法是，如果有人將魚油膠囊打開，置於裝溫水的保麗龍杯內，如果溶液能將保麗龍溶解或破壞；依此，強調 EPA 和 DHA 濃度高的訴求，是值得小心的。⊕



除了“莫那可林 K”，紅麴發酵後的二級代謝物尚含有 dimeric acid 及黃酮酚〈flavonoid〉等抗氧化劑，也具有相當程度的發展潛力於保健食品的開發。二級代謝物中尚有抗菌物質，可以應用於抑制食品腐敗菌；其抗血壓物質〈GABA〉，及降血糖物質，對高血壓和糖尿病的控制都有一定的功效。

對紅麴產品的選擇、用量之注意事項

首先要注意的是市面上的紅麴產品所含有“莫那可林”的濃度並不高，也無一定的含量標準，因此，以保健的立場為主要考量，較適合做預防劑或輔助治療劑。對於患者而言，還是遵從醫生指示用藥為宜。其次要注意的是毒性問題。有些學者發現某些紅麴菌會產生桔霉素〈citrinin〉。過量的桔霉素對肝、腎有輕微的毒性作用，市面上出售的濃縮紅麴膠囊，在購買服用前，一定要注意產品的品質控制，以防萬一。至於紅麴食用產品，像：紅糟〈紅麴〉酒、紅麴米醋、紅麴醬油、紅麴豆腐乳、紅麴肉製品、紅麴饅頭、紅麴包子，所添加紅麴量低，相對安全顧慮則較少。



糖尿病與痰濕體質

糖尿病古稱消渴症。祖國醫學在這方面問題，早在漢代醫聖張仲景著作的〈金匱要略〉已明確指出，多食、多飲和多尿等三多現象。

糖尿病的形成

唐代醫家王濤的〈外台祕要〉一書中，進一步提出“渴而飲水多，小便頻數，有脂似麩片甘者，皆是消渴病也。”至此，本病的特徵—糖尿，明顯地被描述出來了。有關糖尿病所引發、併發疾病的報告，在隋、唐時代也有說明。隋朝中醫病理學說巢元方的〈諸病源候論〉中報告“其病變多發癰疽”。唐代保生大帝孫思邈醫師提到“消渴之人，瘡而未瘡，常須慮有大癰”於他著名的大作〈千金要方〉之內。到了金代劉完素的〈素問病機氣宜保命集〉指出“夫消渴者，多變聾盲目疾”。在治療方面，明代已有控制飲食的原則。如〈古今醫統〉一書所言“薄飲食”。由此可知，祖國醫學對糖尿這個疾病的控制探討，並不陌生。

根據傳統醫學的看法，認為飲食不節、情志不調和煩勞過度與本病的發生有關，其中飲食一項更為重要。基本上對糖尿病的了解，除了驗尿糖，還必須以檢查血液糖濃度為主。血糖在體內維持高濃度，無法進入細胞，為身體所利用，直接產生能量；使人覺得容易疲倦、無力，是可以預期。高濃度的血糖造成身體內容質性滲透壓上升，多尿、易渴，也是可以理解的。血糖無法及時為身體所利用，以產生足夠所須要的能量；身體於是轉向利用蛋白質、脂肪來補充能量，因此造成此二者代謝上的紊亂，人容易感到飢餓，以至於多食。發病初期時易虛胖多濕，到了嚴重時

將日益消瘦，轉為**痰濕型體質**。此時血液中不只是血糖濃度高，同時累積代謝紊亂產生的副產品，不但容易造成循環系統的問題，也會對某些局部組織產生明顯性的惡化。其危害所及，見諸皮膚、肌肉系統：傷口難癒、周圍神經炎、末梢組織壞死、肌力衰退；訴之內體：免疫力降低易被感染、動脈硬化、高血壓、腎臟病、白內障、青光眼、肝腫大、膽結石…等。嚴重者，甚至中毒，產生併發症。本病屬於代謝系統失調症，是一種慢性病。現代的看法，主要發現體內胰島素分泌量不足，導至糖代謝紊亂，繼而引起其他代謝的問題相繼發生。

防治的重點，首先要密切的和醫生保持聯絡，**定期自我檢查血糖**。依此，尋找出對身體不利的食物種類，並儘量避免攝食。被檢查出的血糖濃度更可以作為自己食量及食物種類的控制指標，以求血糖在身體的穩定度。除非得到醫生的同意，不可依一時的正常而斷藥，其結果往往是得不償失的。

糖尿病患飲食的基本概念

根據前人的經驗，如〈儒門事親〉書中所述“不減滋味，不戒嗜飲，不節喜怒，病已而復發”；〈千金要方〉也提到“其所慎有三：一飲酒、二房事、三鹹食及麵”。現代的看法，以淡味，減少糖類的攝取為第一要義，也就是忌白原則：忌白飯、白麵、白糖、白鹽。反之，鼓勵粗食，像糙米、全麥。最好是食用少糖的碳水化合物，例如：麥片、大麥、薏仁米、蕎麥，為主食來源。食量基本上的原則是一餐米飯碗 7 分〈45-60 公克〉，巴掌心厚度大小量的蛋白質，無論動物性或植物性蛋白〈以後者為優〉；儘量多吃新鮮蔬菜〈含糖少的緣故〉。少碰甘蔗、紅蘿蔔〈含糖多的緣故〉，少喝果汁〈糖多〉，新鮮水果較無礙。除此，久煮的

(1) 食用性探討：

重點在於紅麴菌發酵後的初級代謝物的分析，紅麴發酵後會產生數十種對人類有用的代謝物，除了各種酸、醇、脂等芳香物質而外，也能產生多種水解酵素，可用來分解澱粉、蛋白質、核酸、果膠和半乳糖。除此，紅麴色素為天然的紅色色素，可應用於食品加工。由此可知，紅麴本身的營養價值既方便易吸收，又能助腸胃消化的功能是肯定的。

(2) 藥用性探討：

重點在於紅麴菌發酵後的二級代謝物的分析。二級代謝物中，其中最著名的就是“莫那可林”〈monacolin K〉。它是一種降血脂劑，主要功能是抑制膽固醇的合成，尤其是針對低密度的膽固醇〈low density lipoprotein〉有降低的效果。對許多人而言，少油、少澱粉、多纖維，可減少總膽固醇，唯獨對低密度的膽固醇的控制，食療法的效果並不顯著；而低密度膽固醇又與血管硬化，末梢循環有關，也是一般專家所謂壞膽固醇。由此可知，能抑制低密度膽固醇形成的“莫那可林 K”的特殊重要性了。不獨於此，“莫那可林 K”尚可抑制癌細胞的生長，減緩老人痴呆症的發生及惡化；可以調節免疫力，促進骨骼再生；減少或抑制動脈管壁受傷時的發炎現象。由於開發“莫那可林 K”，美國默克大藥廠所擁有的專利權於 2001 年底到期，含有豐富“莫那可林”為其代謝物的紅麴產品，當然廣受保健、者的重視與採用。這就是為什麼紅麴食用的推廣，會造成一種潮流的主要原因。

血液的清道夫之一：紅麴〈紅糟〉產品

紅麴自古以來，即被認為是兼有食用及藥療的傳統保健食品。至於紅麴的釀造史究竟起源於何時？並沒有確定的資料可考。至於紅麴被列入美食，倒是早已深入民間。在漢末三國時代，王粲先生即有詩云“西旅遊梁，御宿秦粲，瓜州紅麴，參揉相拌”可為佐証。究實際，紅麴是利用黴菌中的紅麴菌在米或大豆發酵的，因此坊間都以紅麴〈俗稱紅糟〉稱之。由於它具有特殊的紅色及香味，我們的祖先就利用它製成各式各樣的食品，像：紅麴醋、紅麴酒、紅麴豆腐乳、紅麴醬油，甚至素火腿、米糕、發糕、年糕、麻糬及麵條；除此，將紅糟加入蔬菜或肉類同炸、炒、煮、煎的種類也是多得不勝枚舉。

有關紅麴在醫療保健上的記載，紅麴藥性溫、味甘，其功效如元人吳瑞〈日月草〉所載“紅麴釀酒，破血行藥”提出行血祛瘀的功能。到了明朝李時珍〈本草綱目〉總結前人的經驗，認為紅麴主治消血、活血、健脾燥胃、治赤白痢、下水穀、釀酒、破血行導勢、殺山嵐瘴氣、治打撲、損傷、治女人血氣痛及產後惡血不盡。依此可知，紅麴食用可為消導劑，幫助消化；可殺菌，治下痢；又為活血化瘀劑，可治血瘀症。若依現代醫學的看法，紅麴具有降血壓、降血糖、降膽固醇、防癌的作用。紅麴是血液的清道夫，能掃除體內血液及管壁的垃圾，進一步又能維護血管彈性及保護細胞的健康。

由於紅麴的優點不斷地被發現、公開，世界各國的學者紛紛加入研發工作，對紅麴食用和藥用的功能多有肯定，茲述如下：

上湯，發酵物厚味傷脾，自古被認為不適合糖尿體質的人，也必須特別注意〈調味料越少越好〉。運動對糖尿的控制是非常必要的，每星期至少要運動 2 小時以上，每次運動以微出汗為要，最好每日都至少運動 20 分鐘。

甘、鮮、甜綜合症

甜食對糖尿病的人造成困惱，那麼美食呢？所謂美食，要求的標準原苛於甜食，除了味美之外，還須有色和香的配合。問題上，天然食物含色、香、味三者俱全者幾乎很少，因此彼此配料就變得不可避免了。其次，天然食物的美味即使存在，也必須經過細嚼慢嚥，透過新鮮、生食才能發揮功效。在食品保存和衛生的立場上都有困難。所以大部分的美味、美食，都無法避免加工的程序，才能完成理想。至於，如何增加美味，那當然只有靠加味囉！加味方法不外乎是濃縮或添加萃取物或萃取加工物。加工的手段，前者重加熱，後者重發酵。遺憾的是，這兩種方法都會破壞食物本身的營養和美味成分。為了彌補損失，也只有被迫加味再加味的道理即在此。其實，不只是味如此，香和色也是如此。

以味道而言，甘鮮是最主要的訴求。根據研究，這兩種原味最主要來自蛋白質透過水解或發酵所得的分解物〈胺基酸〉，或者是遺傳物質核酸分解後所得的核苷酸。此二者，味甘、鮮可口，對舌頭品味的效果，比之甜味，絕不遜色。因此，幾乎很少人能抵抗它的誘惑，對於患有糖尿病的人，自然也不例外。遺憾的是，甘、鮮二味，尤其是濃縮或添加者，對糖尿病或糖尿病體質的人而言，對身體的影響是易引起血糖的上升；同時，產生容易疲倦，精神、體力不繼的現象。難怪專科醫師會時時刻刻提醒患者要注意飲食

中特殊食物對體質的過敏性。因為透過測量血糖的證據顯示居高不正常的數據，實源起過敏食物的攝取。

已知的天然甜味劑，例如：蔗糖、果糖、麥芽糖、葡萄糖、D-sorbitol 〈D-山梨糖醇〉、D-xylose 〈D-木糖〉多少可以預防。但是有些甜味卻來自人工合成的甜味劑，例如：Saccharin 糖精、Dulcin 甘精、Na-cyclamate 甜精、Na-glycyrrhizinate 甘草素，雖然無葡萄糖的成分存在，但是同樣對患者造成疲倦，精神、體力不濟的現象，我們將這群的甘、鮮、甜劑所造成身體的煩惱統稱為 Sweet Syndrome 甘、鮮、甜綜合症。

天然的甘、鮮劑並不多，舉例其中數種以供參考：

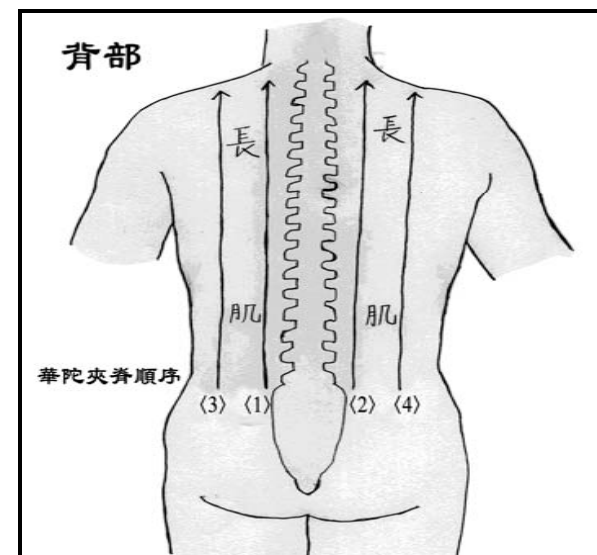
1. 海帶、昆布的鮮味來自 Na-glutamate 〈味精成分，一種胺基酸〉

2. 柴魚的鮮味來自 Inosinate 〈一種核苷酸〉

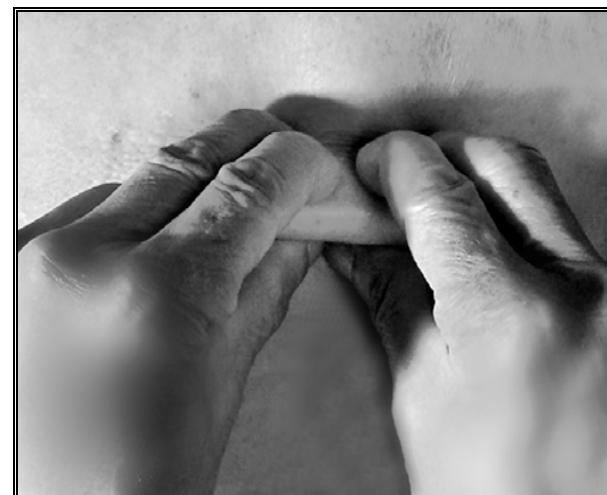
3. 香菇的鮮味來自 Guanylate 〈一種核苷酸〉

反之，利用發酵、萃取、加工合成的甘、鮮劑卻很多，試舉常用者有：

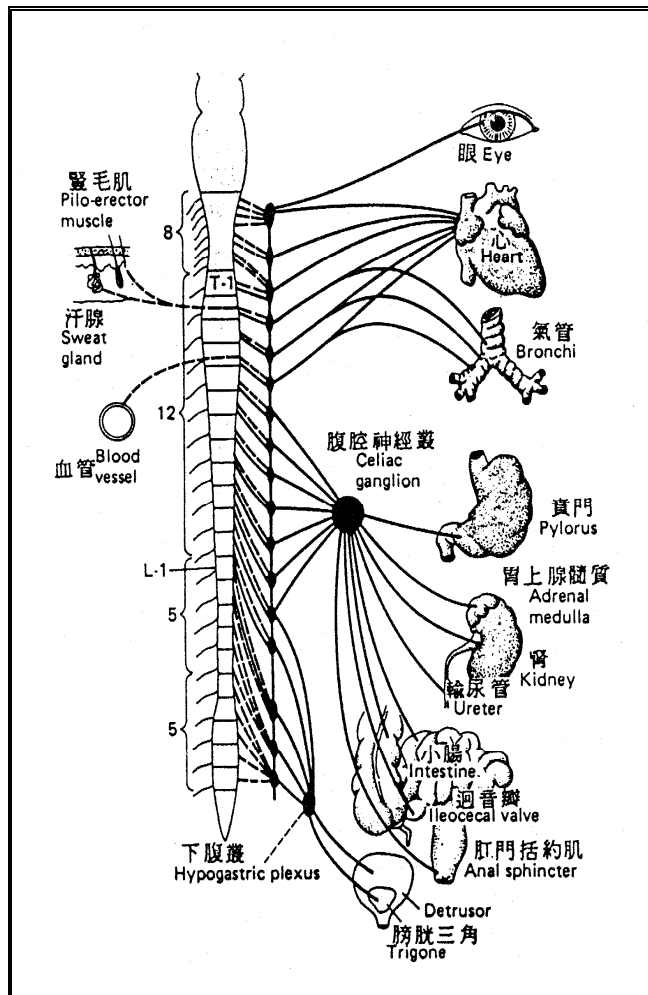
1. Monosodium L-glutamate, M.S.G.味精 〈胺基酸〉
2. 5'-Na-Inosinate, 5'肌酸磷酸二鈉 〈核苷酸〉
3. Sodium 5'-Guanylate, 鳥嘌呤核苷 5'磷酸二鈉 〈核苷酸〉
4. Mixture of 5'-ribonucleotide, 5'核酸鈉混合物 〈核苷酸〉
5. Succinic acid and Na-salt, 琥珀酸及其鈉鹽 〈胺基酸〉
6. Malic acid and Na-salt, 蘋果酸及其鈉鹽 〈胺基酸〉
7. Sodium D-tartrate, D-酒石酸鈉 〈胺基酸〉
8. Sodium DL-tartrate, DL-酒石酸鈉 〈胺基酸〉
9. Monosodium L-aspartate, L-天冬氨酸鈉 〈胺基酸〉
10. Amino acetic acid 〈glycine〉, 甘氨酸 〈胺基酸〉
11. DL-ALPHA-alanine or DL-ALPHA-amino propanic acid, DL-ALPHA 丙氨酸
12. Sodium lactate solution 〈乳酸鈉溶液〉



〈圖四 華陀夾脊〉



〈圖五 華陀夾脊〉



〈圖三 交感神經系統〉

人工甘、鮮、甜劑充斥市場，早已不是新聞。我們日常無論上餐館，尤其是速食店、上市場，舉凡炒出來的菜、熬出來的湯，甚至買個麵包、糕餅、醬類，都填滿了甘、鮮、甜劑；連軟性飲料，其實也不例外。而我們從 Nutritional ingredient 〈營養成分比例〉 看到的可能只有一個含鈉成分而已，這是消費者不可不慎思之處啊！

探討 Sweet Syndrome 的反應，理論很多，唯一能為大家廣為考慮的一項是，它的反應很快。因此，有些專家認為它們是透過舌頭的神經，直接傳導至大腦之後，所引發的快速反應有關。那麼為什麼有的人會有反應？而有的人沒有反應呢？解釋的理由是，它可能和 Homeostasis-身體控制的恆定性的包含程度有關。恆定性程度高，包容範圍大，反應無須存在；反之，恆定性程度低，容忍範圍小，反應強烈。透過身體全身性的表現，容易自我察覺。糖尿病體質的人對於甜、甘、鮮味的反應強烈，由此可能可以推斷他們身體的恆定機制對於這類物質的容忍性太小，這是值得注意的重點。

消渴症容易口乾，該怎麼辦呢？首先著重於澱粉類的控制，運動，合理時間的睡眠，保持心情平靜，遵照、配合醫師指示是基本原則。本篇強調的重點是淡味、家常，尤其要避免 Sweet Syndrome 的發生。一旦發覺症狀，應該有下次避免再犯的自我提醒和決心，這是非常重要的。

解渴湯飲

祖國醫學對口渴的問題也有心得，在此提出，做解渴參考。

沙參茶

性寒味甘。

功效：潤肺止咳，養胃生津為要。

用量：10-15 公克，煮水當茶喝。

梨皮茶

性涼味甘微酸。

功效：潤肺生津。

用量：10-15 公克，煮水當茶喝。

[註]：梨皮生津潤燥為梨的最有效成份，因此，吃梨削皮廢棄之法，並不明智。

番石榴葉茶

性涼味甘，微酸澀。

功效：解糖生津。

用量：10-15 公克，煮水當茶喝。

沙參麥門冬湯

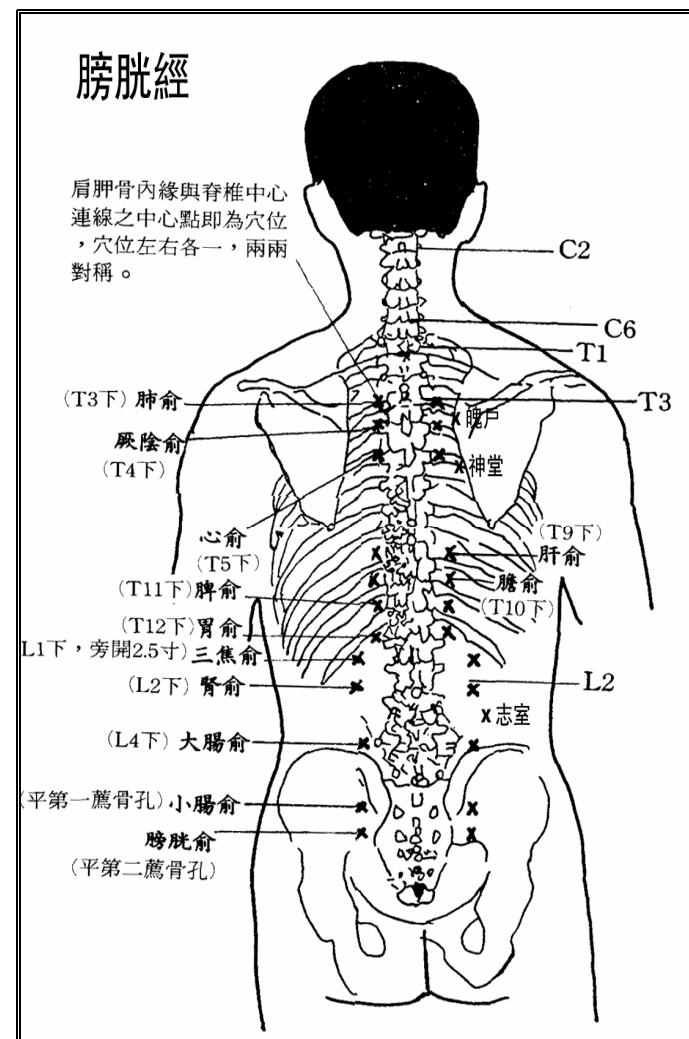
沙參 15 公克	玉竹 12 公克
麥門冬 12 公克	甘草 9 公克
桑葉 9 公克	扁豆 9 公克
天花粉 9 公克	

功效：生津止渴，潤燥解熱，養胃陰。

製作：加水 10 杯，濃縮至 6 杯。

日服 1-2 杯。

註：狹義的“Sweet Syndrome”指的是甜綜合症或是由糖所引起的綜合症。此篇所談的是廣義的 Sweet Syndrome，指所有因甜味劑，甘鮮劑〈包括天然或加工〉而引發的綜合症。



〈圖二 膀胱經〉

受壓也會表示在上背出現疼痛。

7. 一天最好夾脊幾次呢？

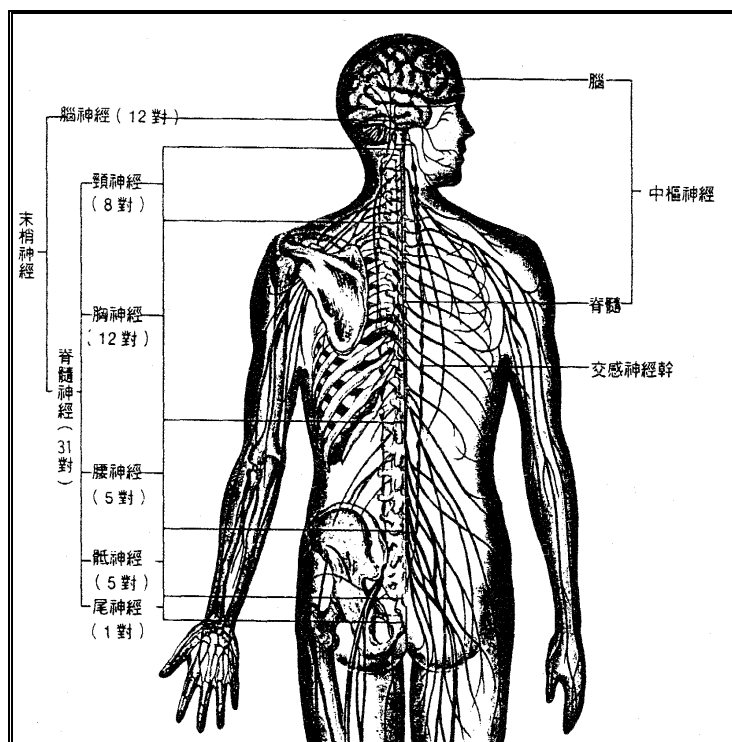
一次即可。唯左右長肌兩側共有四側，夾脊時由下而上，各十回，總共四十回，統稱一次足矣。

8. 每次被做完華陀夾脊後，睡覺都睡得好，是為什麼？

身體放鬆、平衡、解壓、自然安眠。

9. 華陀夾脊法是否做到不痛，即可終生免疫？該期保養？

至少一個月做一次，能夠一週一次更好。



〈圖一 人體的神經系統〉

糖尿病的攝生、飲食宜忌

糖尿病患者宜穿跑鞋

胼胝(厚繭)是皮膚科常見的毛病之一，多發生於長期受壓迫和受摩擦的部位，其中足底就是經常發生足胝。糖尿病患者有嚴重的代謝障礙，且抵抗能力差，一旦發生胼胝容易引發病菌感染擴散，傷口不易治癒，因此，宜穿跑鞋。

糖尿病患者宜戒或減少煙酒

尼古丁和酒精會使血糖升高，加重病情。尼古丁致癌〈胰腺癌〉，酒精刺激胰腺，改變消化酵素分泌，造成蛋白質過量堆積，堵塞胰腺導管，使鈣易瘀積形成胰腺結石。尼古丁和一氧化碳，會使血管硬化。

糖尿病患的飲食調配和選擇

由於糖尿病患增加快速，根據美國糖尿病協會〈American Diabetes Association〉的報導，每天有 2200 人被診斷患有糖尿病。以糖尿病為主而致死的人數已躍居第五位的死亡行列。更可怕的是糖尿病患者開始呈現年青化。雖然到目前為止，並沒有發現任何食物可以有效治癒糖尿病；但是研究專家仍發現透過食物的選擇可以預防或減少糖尿病的發生，或維持在可控制的範圍而無須增加藥物劑量及種類。由於民以食為天，人不可能不吃東西；針對此，食品工業界針對下列可靠的研究成果進行系列的產品開發：

纖維素：纖維素有降低血膽固醇及使血糖及胰島素保持在正常水平的功用。纖維素可以緩慢胃的出空率，減緩糖份被吸收的速度。

緩消化澱粉：了解緩消化澱粉是最近二十年來重要的一項發現。緩消化澱粉是由可食性的澱粉及其衍生物組成，關鍵在於人體並不能利用它；更重要的是它們具有很好的黏著性和吸水性，因此它們能針對緩解胃的出空及糖被釋放

進入血液，起更積極的作用。除此，它們可產生抗飢餓作用。

鉻元素：鉻有助於血糖進入細胞的維持正常作用，它能幫助胰島素發揮功能。

生活素：生活素同樣的被認為有助於血糖濃度的控制。

其中比較著名的產品有：Abbott Laboratories 的 Glucerna 系列〈For people with Diabetes〉，及 Bristol-Myers Squibb 的 Choice DM Series 〈For Diabetic Care〉。這些產品主要都含有 Dietary Fiber 〈可食用纖維素〉， Resistant Starch 〈緩消化澱粉〉， Chromium 〈鉻元素〉， Biotin 〈生活素〉（維生素 B 群的一種）為其基本產品成分。

根據上述介紹的基本原則，科學家從食物中發現具有穩定血糖的種子、蔬菜和五穀雜糧，它們在 日常生活中並不存在供應上的困難，只要適當調配和選擇，保健效果可期。它們是：

- **種子類及香料：**黑芝麻、桂皮、葫蘆巴 〈Fenugreek：一種香料劑〉。
- **乾豆類：**赤小豆。
- **葉菜類：**空心菜、香椿。
- **藻類：**螺旋藻 〈藍綠藻 Spirulina〉。
- **花果菜類：**冬瓜、南瓜、苦瓜、蕃茄、花生。
- **根莖菜類：**青蔥、牛蒡、菱角、山藥、豆薯 〈Jicama〉、茼蒿、蓮藕。
- **糧食作物：**薏仁米、大麥、蕎麥、麥片。

進一步以主副食分類如下：

- **主食類：**薏仁米、大麥、蕎麥、麥片、山藥、豆薯、南瓜。
- **副食類：**牛蒡、菱角、茼蒿、花生、蕃茄、苦瓜、冬瓜、空心菜、香椿、赤小豆、蓮藕。
- **營養補充食品：**藍綠藻。

2. 為什麼頭幾天夾脊，痛不可忍，過了一星期就再也不痛了呢？

這就是夾脊法的殊勝，它能活化施術部份的循環。古稱：痛則不通，不通則痛；夾脊法可以幫助氣血循環，解除壓力，恢復肌肉彈性；只要解壓的機制恢復了，再用夾脊施壓，也很容易自我解壓，自然不痛。

3. 直接夾長肌和夾長肌兩側有何不同？

大部分的人長肌會痛並不是長肌本身或長肌的正面在痛，而是長肌的兩側氣血不通，導致長肌受影響，因此對長肌兩側做拿推反而較有效。除此，長肌的兩側可以反映臟腑及精神情志受壓迫的情形，透過夾脊法將不通處，恢復循環，解臟腑及情志之壓，不是更有價值嗎？

4. 有些人長肌被夾脊後，皮膚紅腫，甚至瘀紫〈像刮痧後遺症〉，此時該如何處理？

一般人休息幾天即可恢復，若手法放輕，慢慢拿推，多推幾次也可以。

5. 老弱長輩不堪忍痛，該如何夾脊？

以推為主，手法宜輕柔，仍有幫助。

6. 為什麼有人夾脊，上背特痛？也有的中背痛？那麼下背痛又代表什麼意思呢？

不同的部位痛，除了代表長肌局部受壓外，也可能代表不同臟腑承受的壓力。上背與心肺有關，屬於交感神經；中背與肝膽脾胃有關，屬於副交感神經；下背與生殖、泌尿、排便有關，也屬於副交感神經。交感神經與副交感神彼此有拮抗作用，一邊緊則一邊鬆，近代人工作壓力大，上背除了看電腦姿勢不良易緊張而外，精神

❖針對長肌兩側的華陀夾脊

1. 被服務者俯臥。如〈圖四〉所示，〈1〉〈2〉為背部兩道長肌的內側，〈3〉〈4〉為其外側；操作時從下往上，按照〈1〉〈2〉〈3〉〈4〉順序，做相等的次數。
2. 服務者操作時，以手的大拇指和食指、中指為主〈此謂三指訣，如圖五〉。先用左手的大拇指按壓長肌深處，再用大拇指、食指和中指將肌肉提捏起來，然後交給右手的大拇指、食指和中指。此時右手的大拇指下壓同時往前推，食指和中指配合大拇指，提捏前進，而後左手再重複右手的動作。如次一步一步地從腰部推到肩部。〈長肌拿推必須要是連續動作，中途不可間斷，中途不可間隔〉

幾個經常面臨的問題

1. 為什麼長肌平常不覺得痛，一被華陀夾脊就痛呢？

痛本身就是一種壓力的累積，根據痛閥理論，當只要壓力超過忍痛的程度，無論是瞬間壓力或累積壓力，人就會覺得痛難忍，為什麼壓力會累積呢？身體的表面分布很多神經接收元，這些接收元和肌肉，甚至臟器都有直接聯繫。當身體承受壓力時，相關的神經接收元也在受壓；如果承受壓力減輕了，接收元的壓力也減輕了；反之，如果內部的壓力持續，外部的接收元也就持續受壓。痛只是相關神經元的數目和壓力超過忍痛的臨界壓力所表現的感覺，這就是為什麼平常不覺得痛，一被華陀夾脊就痛的道理。因為夾脊也是一種施壓，只有原先累積的壓力，再加上夾脊的施壓，超過了痛閥〈神經接受元承受足痛的壓力〉，就會感覺到痛。

另外，**柚子**是少數水果中被認為具有穩定血糖的作用。除此，它含有豐富的維生素和礦物質，有益於心血管疾病及肥胖病的控制。

情緒對糖尿病的影響

情緒不安造成血糖上升是眾所皆知的事，因此，情緒的控制對糖尿病患者是非常重要的。

精神受刺激，身心作用彼此互為影響。所謂，憂則傷脾，怒則傷肝，悲則傷肺，恐則傷腎，驚則傷心。對糖尿病患者而言，任何一種負面的情緒對糖尿病，都會加速病情，尤其是脾、腎，自古即被醫家認為與消渴症有關。祖國醫學有言：「怒則氣上逆，胸中蓄積，血氣逆流轉而發熱，熱則消肌膚，故為清瘵〈糖尿病〉」。可謂最好的註解。

《鍛鍊養生真功夫》

以下節錄自近代名醫陳存仁先生有關修身養性的心得，與大家共勉！

要實行心理衛生，須鍛鍊六種功夫。
嫉妒之心人人有，怒火中燒能焚身。
氣度寬宏能長壽，嫉妒不除病來賠。
憂思鬱結生百病，尋歡作樂是良藥。
欲求生活多趣味，須將悲觀化樂觀。
動輒憤怒傷自身，少忍須臾保健康。
忍無可忍還須忍，百激不惱真功夫。
生活環境安排定，淒切悲哀亦徒然。
胸襟寬大多歡娛，事事樂觀最養生。
苦悶皆由奢望起，樂觀達觀消煩惱。
儘管遇事有困難，自然而然會解決。
力持鎮定莫緊張，不把小怒作大事。

糖尿病的方劑研究：六味地黃湯

生地黃、熟地黃、山茱萸肉、山藥、人參、黃耆、石斛、玉竹、枸杞子、天門冬、麥門冬、葛根、天花粉、首烏，這些保健食品，根據現代藥理研究，都具有降血糖的作用。值得一提的是，早在幾千年以前，我國古代的養生醫藥學家，就已經發現它們對消渴症的控制有效；也由於這些發現，先賢配合其他中藥為輔助劑，發展出一系列的糖尿病方。其中最值得一提的代表方劑就是宋朝錢乙方的“六味地黃湯”。

※六味地黃湯：

1.生地黃：六錢	2.山藥：四錢	3.山茱萸肉：四錢
4.茯苓：三錢	5.澤瀉：三錢	6.丹皮：三錢

八碗水煎成一碗半，早晚各服一半。若體質太寒，可用熟地黃取代生地黃。若長期服用，可改用丸劑。其中：

1-1.生地黃

性寒，味甘、微苦。

功效：清熱涼血、養陰生津。

1-2.熟地黃

性微溫，味甘。

功效：補血、滋陰。

2.山藥

性平，味甘。

功效：補益脾胃、益肺滋腎。

3.山茱萸肉

性微溫，味酸、澀。

功效：固腎澀精、斂汗固脫。

什麼是「華陀夾脊術」？

簡單的說，就是直接對背上的長肌，透過針灸、推拿的方法，放鬆長肌、強化長肌，達到維持健康的方法。〈本篇以推及拿推為主要介紹〉

華陀夾脊術的臨床運用

首重檢查

1. **觀察**：被觀察者俯臥床上，先注意長肌是否腫脹、消瘦、僵硬、變形，顏色是否呈紅、呈黯或蒼白。
2. **檢查**：用手指按壓異形處，若腫脹又感到熱溫，則不適合再繼續按壓〈肌肉發炎〉。其次用大拇指循脊柱兩側，從上而下，一路按壓推，檢查脊柱是否有側彎現象，同時對照長肌是否因此而有所互動。〈通常側彎脊柱，兩旁的長肌大都不平衡〉

手 法

❖針對長肌本身〈適合初學者〉

1. **推法**：用手掌根或大拇指，從腰往肩方向推。
2. **拿推法**：以手的大拇指和食指、中指為主〈此謂三指訣〉先用左手的大拇指按壓長肌深處，再用大拇指、食指和中指將肌肉提捏起來，然後交給右手的大拇指、食指和中指。此時右手的大拇指下壓同時往前推，食指和中指配合大拇指，提捏前進，而後左手再重複右手的動作。如次一步一步地從腰部推到肩部〈長肌拿推必須要連續動作，中途不可間斷〉。

❖針對長肌的兩側

方法如上，唯重點在長肌的內側或外側。

減輕全身壓力、改善體循環：華陀夾脊術

龍骨醫學是祖國醫學的精華所在，我們的祖先認為維護健康的龍骨對身體的幫助是最大的，這個思想遠在戰國時代的養生家莊子就提出他的看法：「緣督以為經，可以保身，可以全身，可以養親，可以盡年。」《南華真經，養生主篇》，那麼什麼是「督」呢？在祖國醫學的「督」，一般指的是督脈，即在背脊上的一條經脈，主一身之陽氣，帶動全身的活力。那麼什麼是「龍骨」呢？龍骨就是身體的脊柱，龍骨醫學就是以脊柱、骨髓及腦為重心的醫學，因為它不只是支撐全身的支柱〈站、坐、臥〉，透過腦、脊髓、神經的作用，具有調控全身骨骼、肌肉、五臟六腑及各大系統之間的協調功能，舉凡身體發生任何問題，龍骨都將會列入優先考慮。至於如何維護龍骨的健康呢？最主要依靠到的就是脊柱兩側的肌肉系統，尤其是背部的長肌，長肌是背上最強壯的肌肉，它不但負擔起支持脊柱，還要配合脊柱的運動，除此全身任何部分的肌肉運動，都和長肌有密切的互動關係。從解剖學的觀點來看，長肌的內側〈靠近脊柱〉是和自主神經有關，而自主神經又直接影響身體的五臟六腑。有趣的是，從針灸學的觀點來看，分布在長肌肉內側有一群和臟腑相關的穴道〈肺俞、心俞、肝俞、膽俞、脾俞、胃俞、腎俞、大腸俞、小腸俞、膀胱俞〉，從上而下，以自主神經的臟腑相應點，類似不謀而合。不獨此，長肌的外側也有一連串和精神情志有關的穴道群，像：魄戶、神堂、譙譙、泥門、意舍、志室。這兩種組合，在祖國醫學都歸類於膀胱經在背上的經絡。由此可知道，長肌長肌內、外側對於身體的重要性。到了東漢，偉大的醫學家華陀先生就提出了「華陀夾脊術」來輔助龍骨系統，減輕全身壓力，改善體循環，可謂莊子「緣督以為經」思想之具體發揮。請參考〈圖一〉、〈圖二〉、〈圖三〉、〈圖四〉。

4. 茯苓

性平，味甘、淡。

功效：利水滲濕、健脾補中、寧心安神。

5. 澤瀉〈本品具降血糖作用〉

性寒，味甘、淡。

功效：利水滲濕、瀉腎火。

6. 丹皮

性微寒，味辛、苦。

功效：清熱涼血、活血化瘀。

方劑釋義：

本方的基礎建立於三補〈地黃補腎陰，淮山補脾、腎，山茱萸補腎〉和三消〈茯苓利水，澤瀉利水，丹皮涼血〉的立場。古人經過臨床觀察認為，糖尿病〈三消症〉有三種過多而無益身體的現象：渴、飢、尿。對於因這方面的流失而造成身體的精華液體〈Essence of body fluid〉不足所產生的陰虛問題〈病體消瘦肌力衰退〉，本方能提供彌補的作用；並能間接減少乾渴的問題。本方對糖尿病的幫助是有歷史證據的。

除上述介紹的方劑而外，以下列舉其他有助於糖尿病的保健食品與其基本特性。

【人參】

性：微溫，味：甘、微苦。

功效：大補元氣、補肺益氣、益陰生津。

【黃耆】

性：微溫，味：甘。

功效：補脾益氣、固表止汗、益氣升陽、利水退腫、托瘡排膿。

【枸杞】

性：平，味：甘。

功效：滋補肝腎、益精明目。

【首烏】

性：微溫，味：甘、苦、澀。

功效：補肝腎、益精血，澀精止遺。

【石斛】

性：微寒，味：甘。

功效：養陰、清熱、生津。

【玉竹】

性：微寒，味：甘。

功效：養陰潤燥。

【天門冬】

性：寒，味：甘、微。

功效：養陰清熱、潤肺止咳。

【麥門冬】

性：微寒，味：甘、微苦。

功效：養陰清熱、潤肺止咳。

【葛根】

性：涼，味：甘、辛。

功效：解肌退熱、生津止渴、透發麻疹、生瀉治痢。

【天花粉】

性：寒，味：苦、微甘。

功效：清熱生津、清肺化痰、解毒消腫。

式二：● 人採馬步站樁式，兩腳儘量分開。

● 手掌置於膝蓋內側，手儘量往外張開，將頭低下。

● 而後轉頭往左邊，眼睛從手臂與大腿形成的空圈往身後看〈最好是在身體正後方劃一條直線〉，目光至少要看看到身後的直線，保持此動作一分鐘。

● 再轉頭往右看，方法同上，如此來往共五次。

對於剛開始練習的人而言，可能看不到中線，多練習幾次即可。如果能看到中線，甚至超過中線，效果更佳。

這個方法同時可以當作腰柱側彎的自我檢查，因為側彎者很困難看到中線，透過左視、右視，是很容易從實踐中找到自己的側彎方向的。

☞ 茶 飲 ☞

【桂枝】：根據祖國醫學的研究，通行十二經，尤重上肢的末梢神經。

【川木瓜】：則以下肢的末梢神經為主。

【薑黃】〈咖哩的主成分〉：重點在肩背關節的循環。

【杜仲】：重點在腰部的循環改善。

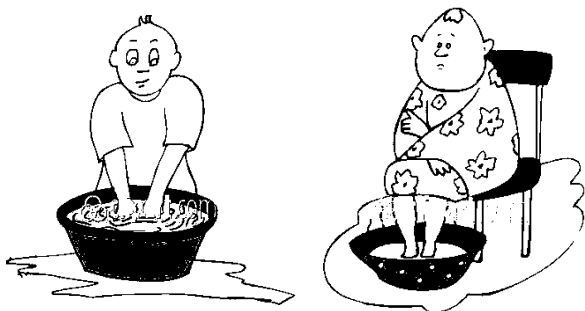
【葛根】：著重於頸部的循環。

經常將這些材料針對個人的需要，選擇泡茶或添加作湯是有效果的。

此外，攝取菸鹼酸（Niacin，Vitamin B3）有助於末梢循環的改善。

四、泡熱水

攝氏 60~70 度，浸泡雙手及雙腳 30 分鐘〈如能添加食鹽或 Epsom salt 一茶匙，效果更好〉。



五、鬆解螺旋運動〈Helix〉

- 式一：
- 端坐椅子，肩下垂，手掌心置於膝蓋，微握緊。
 - 低頭，轉頭朝左，儘量做到頭與左肩平行程度，停一分鐘。
 - 低頭，轉頭朝右，儘量做到頭與右肩平行程度，停一分鐘。
 - 頭平視正前方，轉頭朝左，儘量做到頭與左肩平行程度，停一分鐘。
 - 頭平視正前方，轉頭朝右，儘量做到頭與右肩平行程度，停一分鐘。
 - 抬頭，轉頭朝左，儘量做到頭與左肩平行程度，停一分鐘。
 - 抬頭，轉頭朝右，儘量做到頭與右肩平行程度，停一分鐘。

時間醫學與糖尿病

“時間醫學”在中國自古有之，參考黃帝內經靈樞部歲露篇，其中“人與天地相參也，與日月相應也”；進一步，內經素問部寶命全形論也提出“人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人”，認為人雖然生活在大地，但不可離開天、日、月，必須與天地之氣相合，才能維持人類的生存。

這套思想在醫學臨床上發揮極大的效能，不獨如此，在西方醫學也有如是之說。最早在 1729 年，法國學者 De Mairan 觀察植物葉片晝夜活動的規律性，即使將植物放在暗室中，並不會因此而改變它的規律性。此後，更多人發現花、鳥、昆蟲的活動也有一定的規律性，這也就是所謂“生命時鐘”的觀念。

1987 年世界正式成立國際生物規律研究組織之後，有更多關於這方面的報告發表。這不但肯定生命時鐘觀念的重要性，更清楚的是了解時間對人類健康的影響。

時間醫學與臟腑循環的關係

在臨床上，除了激素類物外，有關鎮痛、麻醉、催眠、消炎、強心、利尿、抗高血壓、抗腫瘤、消化性潰瘍等多種藥物與時間的關係，也取得具體的證據。這些重要的發現，進一步的讓大家對生物性恒定性〈Homeostasis〉的了解有更深入的認識。

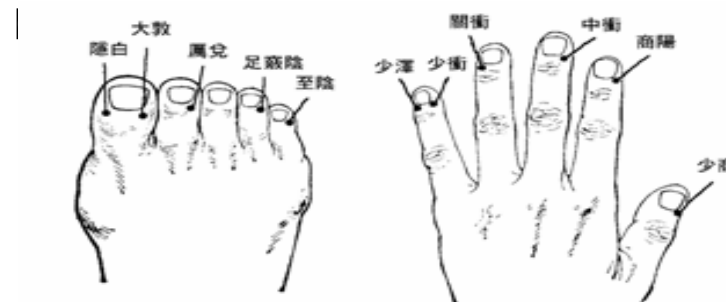
由於人體的功能與自然界周圍變動的時間，彼此之間息息相關，透過生物性恒定性的適應、調整控制，人不但具有明顯睡眠、覺醒週期，而且各種生理功能活動、各種器官組織的物質代謝、體內各種酵素活性、人體致病因素條件、藥物反應性，都和四時、日、月相息相關。

舉例來說，內經素問部臟器法時論曰：“病在肝，瘥於夏，夏不瘥，甚於秋，秋不死，持於冬，起於春”。其含義為：肝臟有病，按五行屬性及其生剋制化規律，在春、夏、秋、冬的不同季節，疾病的發展變化也有相應的節律性。有一份醫學報告，統計 1048 例五臟疾病死亡時間，發現脾病多死於丑時，肺病多死於午時，肝病多死於卯時，心病多死於酉時。這些報告顯示全身氣血在五臟循環各有一定的週期性；而其中臟器之間由於不同時間的氣血充沛程度不同，造成在某特殊時間，某臟器的抗病性變轉弱；相反的，對某些其他臟器的抗病力卻轉增強。由此，為祖國醫學所謂“五行五臟生剋理論”在臨床上的實証中得以落實。

下頁圖表顯示了時間醫學配合臟腑循環與糖尿病的關。根據圖表，我們可以知道：身體、胃的活動和胰島素分泌在辰時〈胃經〉，巳時〈脾經〉最為旺盛；反之，到了晚上則相對減弱。晚上臨睡以至於上半夜，卻是肝經活力最強的時段。由此可以了解，健康飲食習慣在於：早上多吃；中午宜食優質蛋白質；晚上少吃，以蔬菜為主，口味清淡，是絕對正確的觀念。糖友更應遵從這個法則，早上宜服藥，多食；晚上少食；臨睡前做點運動。若能微微出汗，就是最佳調養，也是時間醫學所能提供最寶貴的臨床經驗的見證。



5. **湧泉區**：足心陷中，屈足卷趾，當足二、三蹠骨間凹陷區處
6. **竅陰區**：足四趾外側距趾甲約 0.1 寸處。



三、導引運動

甩手微蹲勢〈式〉

- 式一： 人站立，兩腳與肩同寬，膝微蹲下，腳趾微叩地〈腳重心在腳趾〉，雙肩、手臂自然下垂。
- 式二： 做出前後甩手的動作，共計 300 下。

【註】：本法重點在腕關節前後擺動為主，如能配合指關節屈伸，效果更佳。

甩手下蹲勢〈式〉

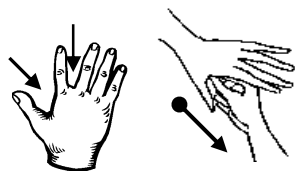
- 式一： 人站立，兩腳與肩同寬。膝微蹲下，腳趾微叩地。
- 式二： 雙手舉至胸前，掌心朝下。
兩手前後自然甩動，保持輕鬆，不可刻意用力。
甩到第五下時，膝下蹲至大腿與小腿呈 90 度後〈此時腳的重心在腳跟位置〉，再重複第一下運動...，共計 300 下。

【註】：本法重點在利用肩關節的前後擺動，達到引氣下指端、趾端的作用。

二、按摩之①：【手部按摩】

腕關節上二吋，臂面〈背面〉的外關穴和臂內〈腹面〉的內關穴是按摩的重點穴位。手法宜以中指壓住穴位，左旋 60 次再右旋 60 次即可。

捏拔八風區〈手上四風〉，本區位於手指與手指間，關節基部交接區，基部交接區，宜以大拇指和食指頭，先捏緊交接地帶，再用力往外拔，每一區捏拔十次到二十次。



刺激井穴區〈手上共有六區〉。〈參考圖示〉

1. 少商區：大拇指，距指甲約 0.1 寸處〈內側〉。
2. 商陽區：食指，距指甲約 0.1 寸處〈內側〉。
3. 少衝區：小指，距指甲約 0.1 寸處〈內側〉。
4. 少澤區：小指，距指甲約 0.1 寸處〈外側〉。
5. 中衝區：中指，距指甲約 0.1 寸處〈內側〉。
6. 關衝區：無名指，距指甲約 0.1 寸處〈外側〉。

【方法】：用鈍牙籤頭壓住井穴區，每區一分鐘。

二、按摩之②：【足部按摩】

踝關節上三吋的側外背面的懸鍾穴和側內腹面的三陰交穴，方法同上。以中指壓住穴位，左旋 60 次、再右旋 60 次即可。

捏拔八風區〈腳上四風〉，找法及捏拔方法同上。〈找法——參考右圖〉



刺激井穴區〈腳上共有六區〉。〈參考圖示〉

1. 大敦區：足大趾外側距趾甲約 0.1 寸處。
2. 隱白區：足大趾內側距趾甲約 0.1 寸處。
3. 厲兌區：足二趾外側距趾甲約 0.1 寸處。
4. 至陰區：足小趾外側距趾甲約 0.1 寸處。

辰	7-9 am	胃 經	巳	9-11 am	脾 經	心 經	11-1 pm	午	小 腸 經	1-3 pm	未
用〈發揮〉 補充			用〈發揮〉			用〈發揮〉 補充			用〈發揮〉		
大 腸 經	養（休息） 排除		日出而作 日落而息						面 對	申	
5-7am										3-5pm	
卯										膀胱 經	
肺 經	養（休息） 排除								面 對	酉	
3-5am										5-7pm	
寅										腎 經	
養〈休息〉 排除			養〈休息〉 排除			養〈休息〉 排除			補充		
丑	1-3 am	肝 經	子	11-1 am	膽 經	三 焦 經	9-11 pm	亥	心 包 經	7-9 pm	戌

適當的飲食習慣

糖友晚上少食是一個重點，進餐時間也很重要。根據臨床效果，晚餐最好在晚上七點以前，第二天早上空腹血糖值都可以保持在較理想的範圍；反之，太早吃晚餐恐造成血糖過低的顧慮。至於太晚，或甚至有宵夜的習慣呢？其結果不但無法控制血糖的高濃度；對於睡眠品質也有很不好的影響。

如果臨睡前覺得飢餓難熬，又該如何呢？基本上，改變飲食習慣——**早餐宜量大，中餐重蛋白質補充，晚餐吃得少**——是最佳良策。治標的對策是，喝杯脫脂牛奶或吃個蘋果都可解飢。

至於有些糖友反應：臨睡前血糖尚可，但是第二天起床空腹血糖反而增高，又該如何解釋？問題的重點，事實上反映出來腸胃的消化吸收功能並不盡理想。此時，宜把握「每口飯細嚼三十下，慢嚥護食道」的原則來改善消化吸收問題。其次，飯後三千步，做柔性的有氧運動，以強化全身功能。最後，經常按摩肚子，健腸以整胃。

辛辣物對糖尿病的負面影響也很大，尤其是晚餐。根據時間醫學，子時和丑時，也就是晚上十一點以後，正是肝、膽經及其臟腑活動最旺盛的時間。分解後食物的精微分子大部份將由肝的門靜脈吸收進入肝臟。辛辣物〈花椒、辣椒、胡椒、芥菜．．．〉對全身的循環系統造成短暫的興奮，過後呢？反而加速疲勞，對於門靜脈及肝膽的運化作用是不利的，更重要的是對血糖的控制是有害的，酒精飲料也有同樣不好的結果。由此可知，祖國醫學所謂五行概念中「金剋木，木剋土」的說法，的確有臨床根據。〈金代表辛辣刺激物；木代表肝、膽，酸性物；土代表脾、胃，與血糖控制有關〉。

【檢查踝關節與末梢循環】

正坐垂足，腳懸空，固定髖、膝關節，針對踝關節上下，同時配合腳趾及腳掌做張、合動作 20 次，觀察及比較方法同前。此時，如果差異性變小時，表示循環障礙與踝關節有關。要特別注意的是，許多人透過這個運動，腳背會不舒服，尤其是靠近趾跟關節區最為明顯，這種情形的發生，往往與情況日益惡化有關。



為什麼要用這種方法來檢查？

根據解剖學，人的四肢末端神經接收元和血管最豐富，因此在理論上，循環障礙也最少，顏色也最淡。反之，如果顏色加深，透過上述運動，透過活化充血的刺激，如果不能改善，依此，可能可以推論循環障礙的問題存在。

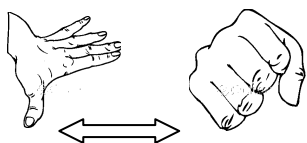
改善手足末梢循環的方法

❧ 運動 ❧

一、走路

平常走路一小時，慢走散步較適合體衰或年老的長輩〈逛商圈，東張西望並不列入考慮〉。主要的目的在於有氧運動，心跳和呼吸以平緩為主。

其一：



【檢查手的末梢循環】

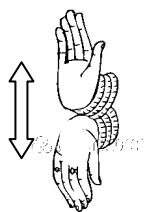
將手臂平舉，固定肩、肘、腕關節，將手指及手掌重複做張、合動作 20 次；在運動之前，請注意整個手指顏色，尤其是手指甲下緣及手指第一關節間的顏色，比較其中差異性，對一般人而言，手指甲下緣及第一關節間的顏色越深，有障礙的機會較大。透過運動，再比較兩者的差異性，如果差異性小，表示問題不嚴重；反之則有問題。

【檢查足的末梢循環】

正坐垂足，腳懸空，固定髖、膝、踝關節，將腳趾及腳掌重複做張、合動作 20 次，觀察及比較方法如前。

其二：

【檢查腕關節與末梢循環】



將手臂平舉，固定肩、肘關節，針對腕關節上下運動，同時配合手指及手掌張、合動作，共計 20 次，觀察比較方法同前。此時如果差異性變小時，表示循環障礙與肘關節有關。

子時和丑時，根據時間醫學屬於身體的靜養和排除廢物、毒物的時間。能養才能用，能排才能進，這是最重要的保護、養生原則；因此，保護肝、膽，讓它們發揮正常功能，嚴禁辛辣、酒精，在晚餐是有絕對必要的。

油脂消化吸收主要運作的器官在於膽汁分泌所產生的乳化作用。油膩物〈過多的油〉，油炸物〈被破壞的油〉將加重膽的負擔。如果我們知道食物消化的正常順序—最快的是碳水化合物，其次是蛋白質，最後才是油脂—的話，那麼晚餐吃比一般油脂物更難消化的油炸物，其結果不言而喻。遺憾的是，辛辣物配合油脂，經過煎、炸，才能發揮嗅覺、味覺上的美食效果；但它們對於肝、膽的傷害是加成美食效果；但它們對於肝、膽的傷害是加成的，糖友豈可不慎乎！

根據時間醫學，養生〈休息〉的大原則，臨睡前在床上做「內養功」的效果是顯而易見的；尤其是糖友在做完「內養功」後的臨床見證可於第二天空腹血糖的指數顯示。「內養功」有不同的程度訓練，對一般性的糖友，下列的介紹是很安全，而且是人人都可以做到的。

《內養功》動作摘要

身體仰臥平躺，膝蓋彎曲，使腹壓降為最低，兩手相疊輕輕地放在肚臍上面。

採用腹式呼吸：

1. 輕輕地吐氣，縮小腹，同時默數 1—2—3—4—5—
2. 放鬆小腹，讓氣自然吸進來，默數 1—2—3—4—5—
3. 閉氣，默數 1—2—3—4—5—
4. 重複以上三步驟。做得越溫和越好、越慢越好。
5. 收功：將雙手相疊放在下腹上面，輕輕按摩幾分鐘。

糖尿病與養氣：六氣法

養氣學說是祖國醫學歷經千年實踐，所提出來的一種獨異於世界其他醫學的獨到見解。幾千年來，它對於我國各民族的健康，提供了極大的貢獻。

所謂“氣”，近人常以 vital energy 〈活能〉做說明。但是，我們的祖先卻認為氣的作用不止於活能。因為活能談的是名詞；而依化學理論來看，任何能量的表現，都不外乎是以動能或位能兩種形式存在。因此，活能並不能完全表現出祖國醫學所謂的氣的意義。祖國醫學對氣的定義，著重於氣在人體的特殊意義，它認為氣是一種“無火”而有火的功能形式。氣除了是一種能量而外，氣還有引發能量產生的作用，也就是所謂動力循環機制；而養氣就是根據這個特性所建立的一種養生方法。了解氣的特質，透過養氣的方法，能使得我們的身體內部創造出生生不已、生化、利用、厚生的作用。

我國有關養氣的方法很多，而其中最簡單也最安全的方法，就是由道家大養生醫學家陶弘景先生(魏晉南北朝)所提創的六氣法。六氣法是利用嘴巴發出六種不同的聲音，配合不同的導引動作，來調整五臟六腑。其中每一種聲音專門針對每一個特殊器官及其循環的經絡，產生“生氣、養氣、儲氣”的活化作用。有關六氣養生的資料節錄如下：



末梢循環阻礙與高血壓

末梢循環包括四肢及所有皮膚的血液循環，其功能在調整身體的水分和溫度，除了保持皮膚的功能而外，它還可以提供神經、肌肉、骨骼組織足夠的體液，因此，它也具有調控身體血壓的作用。雖然許多慢性病，像：糖尿病、長期臥床、尿毒症、心臟功能不健全、動脈狹窄、硬化、栓塞，都會造成末梢循環障礙。對於高血壓的患者而言，這部份的問題卻容易造成用藥及復健上的困惱，這是臨床上經常發生的問題之一，也是大多數患者關心的焦點。本篇重點在於討論手足末梢循環上的問題，原因是患者容易察覺，也較容易自我保健。

如何知道手足末梢循環有阻礙呢？

手冷、腳冷是一般人的想法，認為它就是障礙的代表；其實並不全然如此，局部長期使用類固醇藥物，居住在高寒地區，每年的冬季，敏感性的皮膚都容易手冷腳冷，甚至有些人一年四季都有同樣的困惱，這些都不一定能代表末梢循環有障礙。即便是自律神經失調也只是一種假設原因，也只能用體質的獨特性來說明。有此可知，手冷腳冷並不足以說明它就是末梢循環有問題，會影響全身的機體健康，會造成高血壓問題，只能說對有些人可能是有問題，但並不是針對所有的人都有同樣的結論。

那麼該如何知道它有障礙呢？請教專家透過檢查是有必要的。因此，輕率下結論，往往容易造成無濟於事，反而容易自我緊張，增加不必要的煩惱。該如何自我檢查呢？基本上可分為兩部位：

- **蔬菜類：** 所有生的、新鮮的蔬菜。
- **湯及醬類：** 清湯， 去脂湯， 少油湯。 醬類， 不放油脂及奶製品。
- **甜點及糖果：** 水果冰， 水果糖冰〈sherbet〉， angel food cake，加無脂牛奶的布丁〈pudding〉，不含蛋黃及不許可油的烘烤食物，可可〈cocoa〉， 角豆硬糖果〈carob hard candy〉，果醬〈jam〉， jelly，果凍〈jello〉， 蜂蜜，Gelatin desserts，不用蛋黃、飽和脂肪所作的冰製品，無脂冷凍 yogurt， 放可接受油脂的 pie。
- **堅果類及莢豆類：** 杏仁〈almond〉， 美洲山核桃〈pecan〉，新鮮製的杏仁醬，核桃醬〈一星期 2 茶匙量〉。

㊤㊤ 應該避免的食物 ㊤㊤

- **麵包類：** 任何商業上烘烤產品，像 sweet rolls， 甜甜圈〈donut〉，餅乾〈Biscuit〉，烤鬆餅〈muffin〉，蛋奶烘餅〈waffle〉，Cookies，淡烤的餅〈popover〉， cake， pastries，炸薯條〈French fries〉， 用飽和脂肪做的馬鈴薯片。
- **水果：** 沒有。
- **蔬菜：** 任何添加奶油〈butter〉、 飽和脂肪或奶油醬〈cream sauce〉的蔬菜。
- **湯及醬類：** 添加奶油〈cream〉 的湯，添加飽和脂肪或奶油〈cream〉的醬。
- **甜點及糖果：** 巧克力〈chocolate〉， 冰淇淋〈ice cream〉， 布丁，Custard，奶昔〈milk shakes〉， 所有商業化或家庭製含有不知名成份的 dessert、 cake、cookie mixes、candy。
- **堅果類及莢豆類：** 花生，花生醬，腰果〈cashew〉， 夏威夷豆〈macademia〉。

依據「小止觀」

六氣	五臟六腑	五官	頌 曰	對 治
呵	心、小腸	口	心配屬呵	去煩下氣
吹	腎、膀胱	耳	腎屬吹	去寒
呼	脾、胃	舌	脾呼	去熱
咽	肺、大腸	鼻	肺咽聖皆知	補勞
噓	肝、膽	眼	肝臟熱來噓字至	散痰消滿
嘻	三焦	三焦	三焦壅處但言嘻	去痛治風

陶弘景之六氣治病法

五行	六字	五臟六腑	五官	歌 訣	季節	對 治
金	咽	肺、大腸	鼻	肺知「咽」氣手雙擎	秋	去勞極
水	吹	腎、膀胱	耳	腎「吹」抱取膝頭平	冬	去寒
木	噓	肝、膽	眼	肝若「噓」時目睜睛	春	去滿去痰
火	呵	心、小腸	舌	心「呵」頂上連叉手	夏	去煩
土	呼	脾、胃	唇	脾病「呼」時須撮口	四季	去熱
氣	嘻	三焦	三焦	三焦寒熱臥「嘻」寧	四季	去痛治風

與糖尿病有關的聲音是“呼”音及“吹”音，分別類屬於脾經〈脾〉和腎經〈腎〉這兩大類系統。

糖尿病與脾、腎的關係

從祖國醫學的觀點來看糖尿病，基本上有兩種看法。前者認為是脾的關係，而胰臟在分類上是屬於脾的系統。後者卻認為它應該和腎有關係。因為脾、胃為後天之本，與吃東西有關；而腎是先天之本，與遺傳體質有絕對的關係。脾主四肢，糖尿病往往和四肢末梢病變有關；腎主水、主骨、主齒、主生殖，又無一不是和衰退有關。根據先賢的臨床經驗發現，只要在這兩方面下手，對付糖尿病問題是

很有幫助的。

六氣法是養氣學說直接針對身體臟腑之所需所發展的一種養氣方法。它的原理是利用不同的聲音，對專屬的器官產生共振、氧化的效果，發揮輔助、活化臟器自療的效果。近人利用儀器來探討它實際的實用性，結果也是非常正面的。令人驚奇的是，本法不外乎呼吸動作的運用，其中並沒有任何標新立異之處，可謂經濟實惠。

【呼】、【吹】的動作分解與圖示

【呼】字，讀呼，音平。

發音時，口型若圓管狀，舌頭平置，向上微捲。身體配合動作：A，B，C 三個步驟。

A. 兩手掌向上重疊，右手置於左手之上。開始吸氣，而後從小腹往上托起；到上腹時，開始發出呼聲；同時，開始改變左、右手姿勢。

將右手向外翻轉，向上托舉，左手翻轉向下按。上托下按的速度，與呼聲一致。呼聲盡時，右手托至頭部前上方，手肘打直，左手下按至左胯旁。

同時閉口用鼻自然吸氣。〈如圖所示〉

B. 還原動作。右手小臂外旋變為立掌，手心朝面前下落。同時，左手小臂外旋，手心向上而提升。兩手在胸前交換，右手在下，左手在上。雙手下沉至下腹位置，此時吸氣盡。



C. 重覆動作。唯此時左手上托，右手下按。

A，B，C 完成後，計算一次。連續重覆 6—12 次後，結束。

甘油脂降至 145 毫克和 129 毫克。為什麼會這樣呢？主要理由就是因為飲食控制得法，而且營養均衡。

飲食的方法原則

- 少鹽、少糖、少脂肪、少蛋白質和高纖維的食物攝取
- 計算體重及熱量所需來決定食量的多寡
- 堅守健康飲食三餐食用原則：早餐雜食多量，以九分飽為原則；中餐量中，以一種蛋白質為主，量相對較高，以八分飽為原則；晚餐素食為主且量少，以七分飽為原則。
- 維持不加入人工甘味料及避免煎炸方法
- 進食時，細嚼慢嚥；同時，避免堅硬物及大塊肉。

高血壓患者如何選擇食物

☺☺ 可選擇的食物 ☺☺

- 麵包類：pita bread，酸麵包〈French Sourdough〉，黑麥〈rye〉麵包，白麵包，全麥麵包，燕麥〈oatmeal〉麵包，cereals 和穀物產品，重點是不添加油脂類。所有乾燥的穀物或莢豆類。脆餅〈cracker〉，未添加起酥油〈shortening〉或氫化〈hydrogenated〉油脂家庭製〈homemade〉的雞蛋餅〈waffle〉〈成分為雞蛋、牛奶粉、麵粉〉，薄烤餅〈pancake〉，玉米餅〈corn-bread〉，wasa bread。
- 點心類〈snack〉：爆米花、玉米片〈corn chips〉、馬鈴薯片、家庭製鬆餅〈muffin〉。
- 水果類：所有新鮮、冷凍、罐裝的水果及果汁。少量的酪梨〈avocado〉和橄欖〈olive〉。

【食物中的膽固醇】：主要來自動物，諸如蛋黃和內臟都含有高膽固醇，尤其是蛋黃。動物的油脂其中也包括膽固醇，至於植物及植物油是不含膽固醇的。

【飽和脂肪】：通常來自動物脂肪，識別方法是在常溫下，持固體，例如：奶製品、肉、牛油、豬油...等。少數的植物也有飽和脂肪，像巧克力、椰子油、或棕櫚油。由於飽和脂肪的口感較好，工業界就發展出氫化方法〈hydrogenation〉將不飽和脂肪轉變為較為飽和的脂肪，這就是市面上常看到的起酥油〈shortening〉，或人造奶油〈margarine〉。

【多元不飽和脂肪〈polyunsaturated fat〉】：來源是植物，像植物油，通常呈液態狀。市面上販賣的植物油田所含的多元不飽和脂肪比率不一致，隨品牌而異，要注意的是市面上有些人造油也訴求含有高成分的多元不飽和脂肪。

【單元不飽和脂肪〈monounsaturated fat〉】：本品在室溫情況下呈液態狀，橄欖油是一種，酪梨〈avocado〉和堅果〈nut〉類也屬同一分類。少量的單元不飽和脂肪在健康的飲食裏是不可或缺的。由於不飽和脂肪容易氧化，尤其是經過高溫煎炸後更容易變質，例如酸敗或產生聚合反應；此時，它的作用和飽和脂肪無異，甚至更濃。

【三甘油脂】：主要來源為糖類和澱粉類經過身體酵素分解後的代謝物，一般動物油脂和植物油脂也都有包含。三甘油脂又稱為中性脂肪，高度的三甘油脂對心臟病、高血壓造成直接傷害，對於全身器官與骨骼肌肉系統也都有程度上的負面影響。

一個簡單的臨床心得：某人不節制飲食約數個月左右，其血膽固醇和三甘油脂由 151 毫克和 250 毫克增至 225 毫克和 375 毫克。經三週少油的健康飲食後，其血膽固醇和三

【吹】字，讀吹，音平。

發音時，口型嘴角稍向後咧動，舌頭平置，向上微捲。身體配合動作：A，B，C 三個步驟。

A. 兩手掌置胸前，掌心相對，指尖相觸，若抱球狀，同時吸氣。

B. 吸滿後，嘴巴發出吹聲；同時，膝蓋下彎曲，腳趾扣地，腳弓若空懸狀。慢慢下蹲，兩手掌心分開，空懸置於膝上〈勿接觸〉，身體保持正直〈如圖示〉。

C. 氣呼盡時，身體慢慢站直，回到 A 步驟。連續重覆 6-12 次，結束。

〈註〉本動作及發聲以溫和、簡單為要。進一步的功法，待熟悉基本式後，再做介紹。



☺☺☺『關懷糖友』活動報告☺☺☺

☞ 第一次報告 (2004 年 6 月) ☞

緣 起

健康素食的訴求已經超越了一般以為吃素就能保健身體的觀念。其實，素食者需要遵循正確的飲食原則，才能達到養生祛病的目的；反之，仍往往會有健康上的顧慮。以糖尿病來說，大家可能不知道素食者也有面臨血糖偏高的情況。為了針對素食者如何預防糖尿病的發生，進而提供患者有效控制血糖的方法，長青通訊從去年開始就陸續刊登一系列的“消脂解糖”食譜及調理步驟。

過去兩年中，我們曾到各老人中心講解糖尿病的預防保健，並提供消脂解糖示範午餐。我們也舉辦過幾次“消脂解糖月”的活動，提供養生粥、烙餅、蒸糕、麵茶、烤餅等主食給糖友們，由糖友們測試的數據中肯定了“消脂解糖”主食確有穩定血糖的效果。可是，我們發現只透過一般性的宣導，或只提供消脂解糖主食還是不夠的；因為要能真正幫助糖友，改變他們的體質才是根本。而變化體質並非一蹴即成，需要有一系列的療程，透過系統性的方法，確實地身體力行才能達到效果。

為了建立明顯的績效，並使糖友在將來能有一個清楚的模式可以遵循，長青決定舉辦這次為期六個月的“關懷糖友”計劃。在這計劃中，設計了三個階段的調理療程〈請見計劃實施內容〉。第一階段已於六月底圓滿完成，七月初開始第二階段，九月預計實行第三階段。茲將計劃內容及第一階段初步成果，檢討報告如下。

〈 附錄二：常見的過敏原食物 〉

動物性食物

乳製品	牛奶、乳酪〈Cheese〉、匹薩〈Pizza〉
魚 類	鯰魚〈Catfish〉、鱈魚、鰻魚、土魷、虱目魚
貝殼類	蝦、蟹、蠔、干貝、九孔
蛋 白	雞蛋白及其他禽類蛋白

植物性食物

穀 類	玉米、小麥、裸麥〈Rye〉
柑橘類	柳丁、橘子、葡萄柚、柚子
莢豆類	黃豆、花生、花生醬
堅果類	腰果、胡桃、杏仁、開心果
蔬菜類	蕃茄、青椒、芋頭、蕃薯、茄子、南瓜、韭菜、義大利瓜、黃瓜
巧克力	巧克力

低飽和脂肪酸、低膽固醇飲食

本篇的重點在於如何透過飲食的控制來降低血中的膽固醇濃度，尤其是血中低密度蛋白的膽固醇。血中膽固醇的來源有來自飲食及身體製造這兩種方式，但是，對大多數人而言與飲食中的成分有關，諸如：脂肪、飽和脂肪酸、及含有高膽固醇的食物；因此，必須先知道食物中這些成分的含量，進一步減少攝取高含量的食物，多吃含量低的食物，這才是安全可靠的對治方法。

幾種應該有的基本認識

據社會學家的看法，人的基本需求實際上也是受心理的影響。而情緒的穩定基本也在於對飲食、男女需求的滿足與穩定有關；可是從心理發展的觀點而言，則是以關懷〈care〉和同一性〈identity〉被重視的程度為前提。綜合以上兩種學說的想法：飲食、男女、關懷、同一性，就形成了人格發展、情緒發展考慮的基本因素。隨著年齡變大，在成年人的世界，飲食轉為事業財富，男女演為夫妻，關懷形成愛情，同一性重視自我〈ego〉。如果，再加上個人身體的健康情況，成人世界複雜的人際關係，還有每一個人有不同的人生際遇，每一個人對於這些因素要求程度的標準也不盡相同，如此編織形成情緒的大海。若非從最基本的因素虛心的探討，尋找因素間的平衡、階段性的相容，情緒永遠是人生的煩惱；尤其對於高血壓的控制是很難盡如人意的〈有關情緒控制的資訊，擇篇再報告〉。

根據臨床上的歸納：人的體能愈強健，抗壓能力愈強。情緒本身是一種壓力，也是一種觸感的度量表現，所以只要保持體能，勤做有氧運動，對情緒的控制，以至於血壓的控制是有幫助的〈所謂有氧運動是以心跳不超過 130/分鐘為要，因此，劇烈運動是不被考慮的〉。學貴有恆，運動習慣養成尤貴有恆，只有保持有恆正確的運動習慣，對於抗壓才能收到實在的效果。除此，持續性的心理教育也是非常重要的，諸如：心理輔導、心理諮商、心理健康、EQ 管理、抗壓技能學習…等等。⊕

〈 附錄一：上痰原食物 〉

- 常見的過敏原食物
- 久煎、炸，久燉煮之高湯食物
- 筍乾，榴槤，芒果，蠶豆，龍眼
- 帶魚，黃魚，鵝肉

計劃實施內容

目的：提供糖友們一套系統性的食療與保健方法。在六個月裏，透過三個階段的療程，配合飲食與調息運動來幫助糖友有效地控制血糖指數，進而改變體質，享受美好人生。

三個療程

第一階段（為期一個月）：以穩定血糖情況為重點，儘量不使血糖一下降太低。主、副食全依長青的“消脂解糖”系列食譜。清淡口味：少鹽、少油、少糖，透過不同食物的特性來調整口味。

第二階段（為期兩個月）：以清血排毒為主要目標，所謂百日築基，建立身體穩固的基礎。長青“消脂解糖”食譜與一般家庭食譜各佔一半，逐漸加入糙米系列食品，並酌情添加醬油、味噌等調味料，使口味的選擇性增加。開始配合調息內養功運動。

第三階段：（為期三個月）：以變換體質為最終目標。長青食譜逐漸淡出，而以一般家庭食譜為主。以糙米系統的材料作主食，酌情加入調味劑，甚至人工甘味劑等。副食的口味變重，選擇性增加。基本上以落實日常生活飲食為目的。

配合調息運動

根據祖國醫學理論基礎，採取“周易參同契”時間醫學的觀念，以胸式、腹式呼吸及內養功來達到調息養身的理想。

機動性的調整

在三個階段的療程中，仍需做機動性的調整。例如：在第二階段時如果血糖控制情況不錯，可進入第三階段一般飲食模式；如情況未能達到理想，則仍需回到第一階段的療程重新做起。總體來說，希望最後以能享受日常美食為目標。

實施方法與指標

首先，由社工親自負責為參加計劃的糖友們做菜、送菜，並指導調息內養功運動。也請糖友們充分配合，嚴格執行血糖測試記錄，以期建立明顯的績效。對糖友反映的意見，社工逐步檢討改進，確立系統化的作業程序。接著，由社工組成“糖友諮詢小組”，進入輔導模式，對有需要的糖友，提供每一個階段所用的食譜及內養功調息運動作法，讓他們能在家中自行實踐。最後，社工將測試成果透過數據，向各界推廣，使大眾皆能受益。

第一個階段執行過程

長青“關懷糖友”計劃的社工小組，五月底於南灣華僑文教中心舉辦糖友活動說明餐會。由社工們向參加計劃的糖友講解整個計劃的實施流程，並提供消脂解醣示範午餐。餐後由社工介紹一般糖尿病的食療與保健。六月初就由社工們依糖友住址分組，負責烹煮糖友的日常飲食，提供主、副食及各式泡菜。每週兩次菜、飯，親自送到十七位糖友家。並且在每次送菜服務時間，詢問糖友的近況，記錄下糖友的飲食情形，收集定時測量的血糖指數及意見表。

所提供的主食包括：消脂解醣養生飯、烤餅、蒸餅、與麵茶等；副食則每天提供三道菜，食譜如下：香菇芥菜、蕃茄豆腐、清炒甜豆、蓮藕秋葵、苦瓜A菜、蕃茄萵苣、豆薯空心菜、芹淮素艷、萊菔素什錦、翠綠山珍等；泡菜有：白蘿蔔泡菜、小黃瓜泡菜、涼拌海帶絲、涼拌大白菜、豆薯泡菜等〈食譜請參考各期長青通訊〉。

對糖友的要求：早上吃長青主食及其他東西；中午沒有任何設限，糖友可以吃自己喜歡的食物；晚餐則規定吃長青消脂解醣餐，儘量不要吃宵夜，如果晚上肚子餓可以吃個蘋果。血糖測量：每天早上空腹時量一次；於早、午、晚餐後兩小時任選一次或兩次量。

在第一階段的療程中，糖友的血糖控制本身尚未完全穩

現代醫學對本病了解，到目前為止，也不盡完全；但是發現本病的時機及預防、治療的方法，甚為具體。一般認為本病是由於高級神經活動障礙、腎臟缺血產生腎素、植物性中樞神經持續性興奮升高…等原因。簡而言之，它與自律神經或荷爾蒙等血壓調整的系統錯亂有關。之所以發生的原因有以下的歸納：

1. **遺傳：** 遺傳因子對有高血壓的人影響是很大的。根據統計，父母均患高血壓的後輩比之父母不患高血壓的後輩，得到高血壓的機會高達兩倍之多，這是先天體質上的影響。
2. **食物：** 食物中含鈉離子較高時，將造成體內溶質性滲透壓上升，增加血液的循環量，造成血壓上升。〈注意鈉離子的供應元以食鹽為主，但是不只限於食鹽，請注意食物標示的鈉含量為主〉。吃太多高膽固醇食物，其中低密度脂蛋白的膽固醇〈LDL〉會沉澱在血管內壁，使得動脈管壁變窄，影響管壁彈性轉硬，增加心臟驅血的壓力，血壓自然上升。如果連細動脈也開始硬化，增加末梢血管的抵抗性，形成末梢循環不良的結果，血壓自然上升。
3. **高血壓與糖尿病：** 糖尿病患者血糖濃度高，溶質性滲透壓上升，對心臟不利。不幸的是，處理血糖濃度的胰島素會妨礙血中鈉離子的排泄，而高濃度的血鈉又會引起血壓上升。要注意的是此二病對心臟和腎臟都有害，而且二者又彼此會加劇病情，豈可不慎重對治。
4. **情緒：** 情緒會影響血壓是眾所皆知的事。人會有情緒反應是很正常的，因此聖人說：人皆有情。舉凡喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，所謂的七情，無一不是人的情緒。除此，身體生理的感受也會透過情緒反應有所表達，更何況人尚有身心交互作用，也會影響情緒。由此可知，情緒反應雖然正常，但是深究其理卻不單純。根

高血壓

高血壓是一種常見的慢性疾病，可是祖國醫學並沒有詳細記載討論這個名詞；原因是當時並沒有血壓計，也就是說沒有定量標準。但是，依據病人在臨床上的症候表現、病情的演變、以及最後併發的結果，所得到的歸納，可分為眩暈、肝陽上亢、上實下虛及中風等幾類情形。究其理，則有下列幾種學說較為普遍：

1. 與「風」有關：本論以《內經》所云"諸風掉眩，皆屬於肝"為主。它認為身體若腎陰不足，水不濟木，而肝屬木，屬風臟。若肝失滋養，肝陽偏亢，肝風內眩，內風時起之謂也。
2. 與「火」有關：本論以《河間原病式》所云"將息失宜，心火暴盛，腎陰不足，不能制火，形成陰虛陽亢"為主。
3. 與「痰」有關：本論以《丹溪心法》所云"有濕生痰，痰生熱，熱生風"為主。
4. 與「虛」有關：本論以《東垣發明》所云：「年過四十，元氣已衰，或由情緒擾人，損傷元氣，因而發病，是本氣自病」為主。

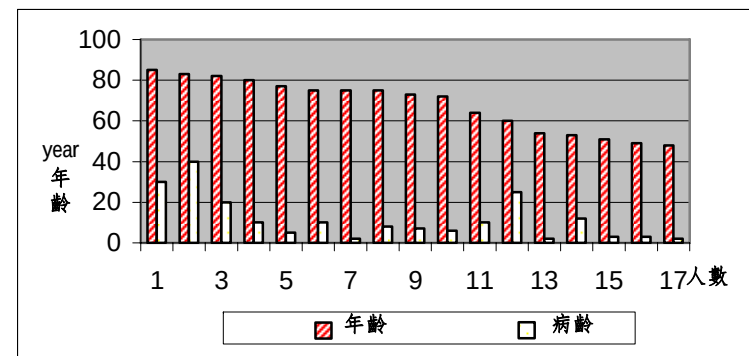
綜觀上述學說，發病原因與虛、火、痰、風有關，究其理無非睡眠不安、情緒不寧、飲食不當、運動不足、老化、病情日久等原因；因此，飲食淡味、不吃或減少過敏性/上痰性食物攝取、放鬆心情、充分睡眠、規律生活、多做運動、及時發現、改正習慣，是祖國醫學對於本病的基本建議。【請參考〈附錄一：上痰原食物〉及〈附錄二：過敏原食物〉】

定，所以儘量不使血糖一下降太多，我們也強調糖友仍得依照自己醫師的指示繼續服藥，不可以擅自加減藥量。在食譜方面，為了提供糖友有個飲食的起始參考點，菜色偏向清淡，有時無法滿足糖友的口慾，但也只能如此做，等到二階段才能調整口味。

第一個階段數據結果分析

此次參加計劃的糖友年齡由 50 到 80 幾歲，病齡由 1 到 30 年；分佈如圖(一)。

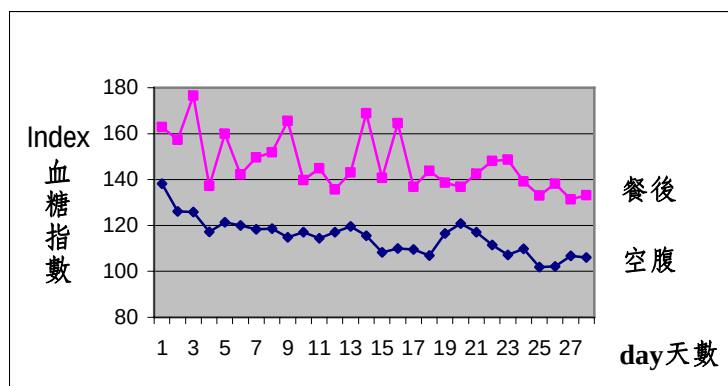
〈圖一〉人數、年齡、病齡分佈表



糖友都能儘量配合長青提供的素食餐與調理方法來力行，大部分糖友基本上取得一致性的效果，在早上空腹時的血糖都能維持一般醫學規定的嚴格標。我們得到的經驗是，只要糖友能夠依照長青設計的食譜來調理，都能保持良好的血糖狀態，飯後量出的血糖維持在 140 以下。

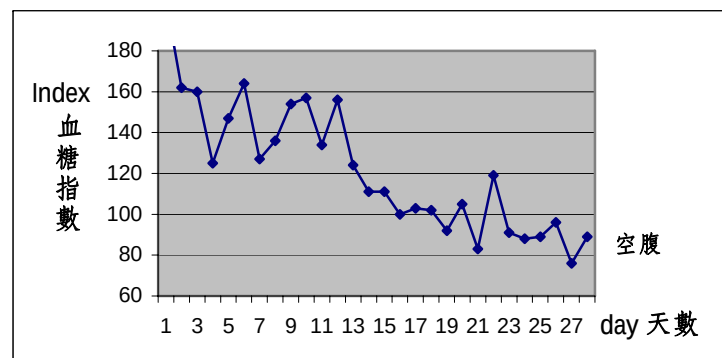
由圖(二)顯示，一個月來 17 位糖友的平均血糖值有逐漸下降的趨勢，而且上下波動的情況也較趨穩定。

〈圖二〉平均血糖指數



下面，我們舉出幾個例子來分析一下，這一個月來，糖友測試的結果。

〈圖三〉個例一：年齡 64 歲，病齡 10 年



由圖(三)看到這位糖友的血糖指數成績可說是非常的理想。基本上，他早上都吃糙米茶、蔬菜湯，有時也吃麵包和蛋等；中午吃各種不同葷、素食物，包括在餐廳吃飯等；晚餐幾乎全部按照長青養生餐進食，偶而晚上肚子餓加吃蘋果而已。每天走路運動至少 15 分鐘到出汗為止。他只要把握一個晚餐的飲食控制，及適當的運動就繳出一張漂亮的成績單。

【做法】

1. 在大盆內，用木杓將燕麥粉、薏仁粉、蕎麥粉、發粉、小蘇打混合；再篩濾兩次、使其完全混合均勻。將混勻的南瓜醬、淮山泥等等倒入，用手或木杓攪拌成為相當黏稠的麵團。再拌入夏威夷豆。
2. 用湯匙〈或冰淇淋勺子〉取適量的麵團、放在一個個烤杯中，每個約八分滿。
3. 將裝了麵團的烤杯放進預熱的烤箱中，以華氏 375 度、烤 45 分鐘，糕面呈金褐色，即可。

《備註》

1. 若沒有新鮮淮山，可用 1/3 杯淮山粉、加 1 杯水、攪拌均勻代替。
2. “陳皮”有幫助胃弱者消化、健脾開胃之效。
3. 喜食芝麻者，可在裝杯後的麵團上撒些黑芝麻，用大湯匙沾水輕輕地將黑芝麻抹平。
4. 為確保鬆糕的“消脂解糖”功能性，除黑芝麻外，請勿更改或添加材料。



【準備】

1. 薏仁洗淨，浸水 4-6 小時。
2. 新鮮淮山洗淨，削皮，切成小丁。
3. 新鮮南瓜洗淨，去皮，去子，切成小丁。

【做法】

1. 將所有材料放入大鍋。以大火將粥煮開後，改用中，小火繼續煮 30 至 40 分鐘，煮時每隔 5 分鐘，用力攪拌，以防粥粘鍋底。
2. 若用大同電鍋，外鍋加水兩杯，即可煮熟。

《備註》材料中加“陳皮”有幫助胃弱者消化、健脾開胃之效。

∞ 消脂解糖鬆糕 ∞

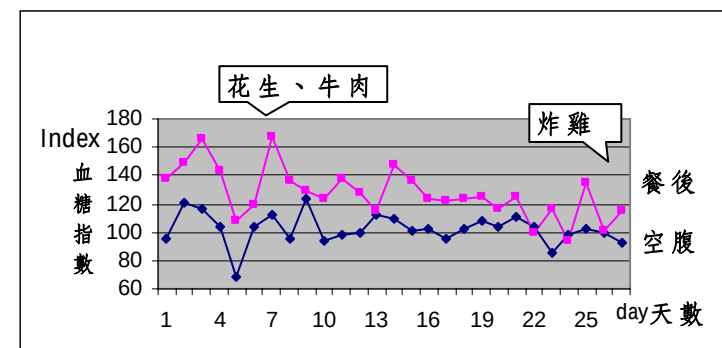
【材料】〈二十 至 二十四人份〉

燕麥粉〈Oat Flour〉	3 杯	罐頭南瓜醬	1¼ 杯
薏仁粉〈Barley Flour〉	1¼ 杯	新鮮淮山	1 杯
蕎麥粉〈Buckwheat Flour〉	¾ 杯	卵磷脂〈Lecithin〉	¼ 杯
夏威夷豆〈Macadamia Nuts〉	1¼ 杯	糖蜜〈Molasses〉	¼ 杯
發粉〈Baking Powder〉	2 茶匙	陳皮水	1½ 杯
小蘇打〈Baking Soda〉	1 茶匙	黑芝麻	約 2 湯匙

【準備】

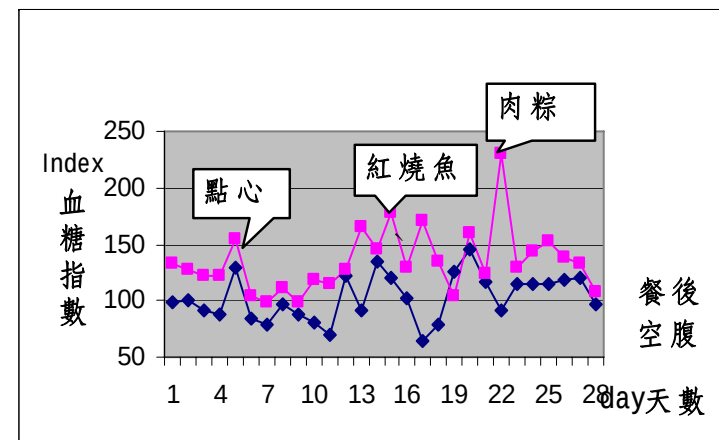
1. 陳皮 2 片洗淨入鍋、加水煮沸後燜五分鐘，取出陳皮、加水成 1½ 杯，備用。
2. 新鮮淮山去皮，切小塊，放入果汁機內不加水打成泥。淮山泥與南瓜醬、卵磷脂、糖蜜、水，混合均勻。倒在盆內、備用。
3. 夏威夷豆、用攪拌器切成碎粒，備用。
4. 預備 24 個中型烤杯、一一抹油或襯以紙烤杯。
5. 烤箱開至華氏 375 度、預熱 5 分鐘。

〈圖四〉 個例二：年齡 83 歲，病齡 40 年



這位糖友早上大都喝牛奶、果菜汁、烤餅、肉鬆、辣蘿蔔乾等；中午有時吃長青素食餐，有時加些魚肉等葷食。我們由膳食記錄表與血糖指數表圖(四)發現：如果前一天他做些菜園工作，則第二天的指數明顯下降；而如果前晚吃到炸雞塊、花生、肉乾等，則第二天的指數就會偏高。原則上，圖表裏空腹血糖的曲線在 100 上下波動，而且在後期的波動幅度減小，表示血糖漸趨穩定。

〈圖五〉 個例三：年紀 85 歲，病齡 30 年



由圖〈五〉可看到空腹血糖指數仍維持在 100 上下波動，而且都能控制在可接受的範圍。我們由數據與膳食記錄來看，只要吃了不適合的東西，如：點心〈第 5 天〉，紅燒魚〈第 16 天〉，肉粽〈第 22 天〉，則血糖馬上飆上來。誠如這位糖友在解釋自己測試結果所說的：“從血糖記錄表可以很清楚地比較其他飲食與長青的保健飲食的不同〈數據是不會騙人的〉，也體會到好的膳食對糖友的重要”。她的這一段話，說出了所有糖友的心聲！

結語

第一階段已圓滿結束，第二階段的活動也開始進行。只要對糖友有幫助的，長青社工都是那麼義無反顧地去做，我們在此向社工們說一聲：“辛苦您們了”！希望不久的將來，能有更多需要幫助的糖友們來參與“關懷糖友”計劃，我們會把這一系列活動的成果陸續在通訊裏發表，並且也會在整個計劃結束後，做一個更詳細的總結報導！

第二次報告(2004 年 9 月)

前言

長青自五月底開始舉辦為期六個月的“關懷糖友計劃”，提供糖尿病患者一套系統性的食療與保健方法。希望透過穩定血糖，清血排毒以及變換體質三個階段的療程來幫助糖友有效的控制血糖。第一階段在六月底順利完成，參加的糖友基本上皆取得一致性的效果，在早上空腹時的血糖指數都能維持在一般醫學規定的嚴格標準。

第二階段的任務也已經在八月底圓滿達成。由數據結果可看出，如果能依照方法去做，糖友的血糖指數有非常明顯的效果，本身的體質條件也變好。茲將第二階段的執行過程與數據結果，分析整理報告如下：

消脂解糖主食：供給主要營養來源

消脂解糖養生飯

【材料】〈五人份〉

燕麥〈Oats〉〈粒〉	1 杯	薏仁〈Chinese Pearl Barley〉	半杯
蕎麥〈Buckwheat〉	¼ 杯	新鮮淮山	半杯
罐頭南瓜醬	半杯	黑芝麻	1 茶匙
水	2 杯	陳皮	1 片

【準備】

1. 燕麥、薏仁洗淨，浸水 4-6 小時。
2. 新鮮淮山洗淨，削皮，切成小丁。

【做法】

1. 將浸過水的燕麥、薏仁，洗過的蕎麥，新鮮淮山丁，及水兩杯放入大同電鍋內鍋，外鍋加水一杯，煮熟。
2. 電鍋開關跳上後，燜十五分鐘，加南瓜醬、黑芝麻拌均勻。續燜十五分鐘，即可。

《備註》

1. 材料中加“陳皮”有幫助胃弱者消化、健脾開胃之效。
2. 煮稀飯：兩份煮好的飯、加三份水、大火煮滾後，中火續煮二十分鐘，即可。

消脂解糖長生粥

【材料】〈十二人份〉

燕麥〈Oats, rolled〉〈片〉	1¼ 杯	薏仁	半杯
蕎麥〈Buckwheat〉	¼ 杯	新鮮淮山半杯/淮山粉	2 湯匙
新鮮南瓜/罐頭南瓜醬	半杯	水	1 加侖
陳皮	6 片		

Q：吃同樣的東西為什麼量出的血糖值不同？

A：這須考慮到體質理論。可能的原因有：

1. 食積：消化不好〈有宿便、宿食在腸內〉。
2. 睡眠影響：儘量早睡，不可熬夜。
3. 時間醫學：晚上七點以後消化能力減弱，胰臟幾乎不做工，胰島素分泌很少。

Q：那種蘋果較好？

A：不是蘋果的問題，而是打蠟的問題。大致來說紅蘋果由華盛頓州來，因為保存關係，都打蠟。加州的青蘋果打蠟的機會很少，所以比較安全。吃蘋果一定連皮一起吃，因為幾乎所有的養份都在皮上。蘋果皮有一種果膠對人體有益。如果糖友晚上餓了，可以吃個蘋果。但不要一大口一大口咬，因為幾口咬完，又會感覺餓，我們把蘋果切成細片，一片又一片慢慢地拿起來吃，也是種視覺藝術的享受。

Q：菜可否煮爛？打爛或煮爛何者較理想？

A：生冷飲食容易造成身體體寒，熱食飲食則容易破壞細胞壁的營養。我們的食譜在這兩者之間取得平衡，而且強調菜根香原味。基本上，食物被打爛後得馬上吃才可以。

**第二階段的執行過程**

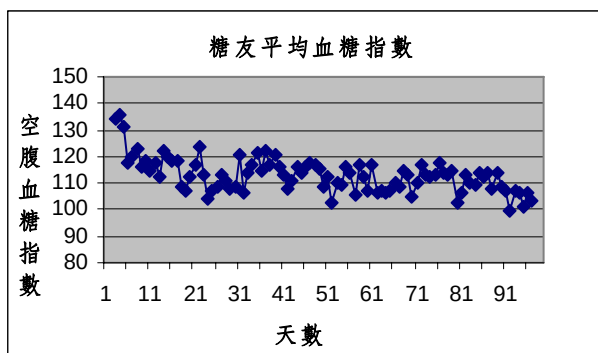
第二階段的療程緊接在第一階段結束後繼續進行，並由中心在七月十八日舉辦“糖友座談會”，邀請參與此計劃的十二位糖友參加。在座談會中由指導老師石醫師親自向糖友說明本階段實施要點，講解一般糖尿病患者日常飲食注意事項，並示範內養功調息方法。

本階段的療程以去濕排毒為重點，希望透過特殊的食物療效以及調息運動方法，能把體內的濕氣及血液中的毒素排出體外。

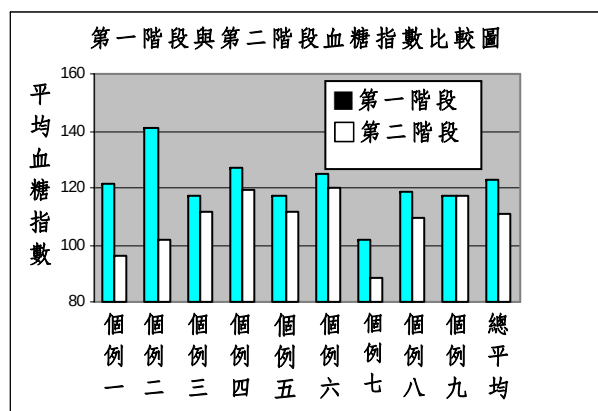
在飲食方面仍然依照第一階段的方式，由長青社工烹煮糖友的日常飲食，提供主副食及各式泡菜。每週親自送兩次菜、飯到糖友住處。為了達到清血排毒的目的，長青社工研發了去濕解毒扁豆泥、瓠瓜飄香．．．等具有特殊療效的食譜。在主食方面，除了原有的消脂解糖養生粥、飯外，也開發了消脂解糖鬆餅，以利糖友外出時方便攜帶食用。在副食方面，則增加口味上的選擇性，並逐漸進入家常化。在調息方面，由社工到糖友住處，親自指導並示範“內養功”運動。糖友都能和以往一樣繼續與社工合作，並定時測量血糖指數。

第二階段數據分析

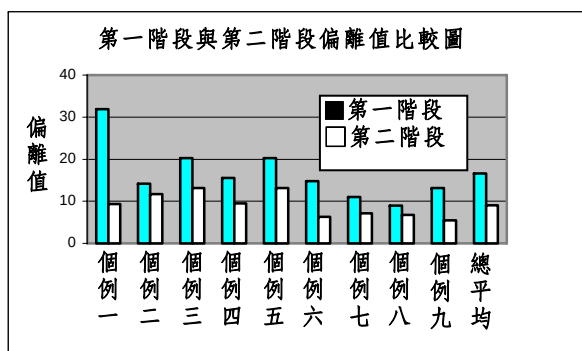
我們繼續來分析並比較第二階段〈從第 31 天到第 90 天〉的情形。〈圖一〉表示這三個月來所有糖友平均血糖指數的變化曲線。



〈圖一〉



〈圖二〉



〈圖三〉

• 一天三餐中，我們供應糖友兩餐主副食與小菜。所以至少有一餐〈自行選擇早餐或午餐〉糖友可以吃其他的東西。晚上則規定要吃長青養生餐。我們在注意營養之時，也要同時注意到過敏性的問題，否則吃的東西，身體無法吸收，再好也沒用。這星期我們提供的小菜是一種綠色的 lentil bean 扁豆泥，這是幫忙增加蛋白源的食品，它含有綠豆可以解毒，扁豆則可去濕。將扁豆泥加在養生飯上一起吃味道也不錯。另外，我們要特別提醒大家味精是一種會發的陰性食物，市面上的汽水，可樂，Diet Coke 都含有味精或類似化學成份，所以不宜多喝。

座談會 Q & A

Q：空腹爬山，回來後量血糖反而上升？

A：由於爬山時對應的器官並不是胰臟；心臟把大部份的血液提供給骨骼及其他與爬山有關的器官，供應胰臟的血液相對地減少，所以胰臟功能減緩。

Q：吃花生好不好？吃 Nuts 又如何？

A：花生本身對糖尿病有幫助，但是主要是要和花生皮一起吃，所以要用全顆帶皮的花生，必須用水煮，不可以用炒的，而且不能吃太多，因為吃多了會滯胃。Nuts 就不知了。基本上花生是莢豆類，Nuts 是堅果類。兩者看似相同，其實不一樣。

Q：如何預防血糖過低？

A：基本上要讓肝臟機能加強，吃補氣的西洋參有幫助。但血壓高的人吃參要小心。煮法：和水一起煮四小時後服用。

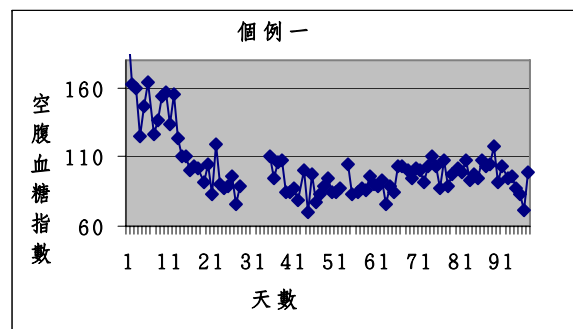
Q：出差幾天在外，如何處理？

A：請帶著主食。至少空腹的血糖值要好，晚上吃長青主食。

- 食物儘量不要煮太久，尤其高湯很容易造成血糖上昇。在飯方面，一般白米稀飯煮太久則容易使血糖高；糙米飯情況較好一些；**養生粥飯**則煮越久，幫助控制血糖的能力越好。因為養生粥飯的材料本身就含有一種酵素，可以幫助胰腺製造合理的營養素，就如同維他命是一種“輔酶”可以幫助身體一樣。
- 用燜燒鍋來煮東西好不好？基本上，蒸上去的東西，又回到鍋中與食物同煮；整個食物的品質就完全改變了。
- 過敏性的體質是一種濕熱的體質，容易造成局部性問題，例如：末梢循環不好。我們在第二階段要清血去濕，首先要軟化血管，例如在食譜中的海帶、黑木耳、黃瓜、茄子，都是屬於軟化血管的食物。其中，茄子對某些人可能是過敏原。再來我們就要把局部的濕氣去掉，但去濕並不等於利尿。
- 我們會請社工輔導各位做調息動作。這種**內養功**是一種很舒適的養生方法，透過呼與吸的手段來達到調養的目的。它是一種很溫和的功法，做完後脊椎及身體會發熱。也是一種催眠功，有些人做到一半就睡著了。它還是一種溫養身體的方法，有些高齡婦人，做這種功法，身體活化，還能生孩子。我們主要是利用腹式呼吸。平躺時，兩隻腳的膝蓋要弓起來，社工會為年長的糖友準備墊在膝蓋底下的墊子。也會到糖友家和糖友一起做，確定糖友的做法是正確的。腹式呼吸做完後把雙手放在下腹上面揉幾分鐘，做收功的動作。這樣可以使氣血回歸正常情況，也就是回到胎兒呼吸的狀況。收功可以避免因為氣血循環的關係使身體過於興奮。
- 我們也儘量要求糖友能幫忙找出自己為什麼忽然血糖會上昇的原因，並且反映出來。有問題能找出來，是可以解決的，而且也可以幫忙其他糖友。另外在做內養功的時候，在做之前要量血糖，做後也要量血糖，並記錄下來。基本上，幾位糖友社工的親身經驗是：做後的血糖可以降到百分之十五到二十左右。

〈圖三〉我們更進一步以統計的方法來分析這兩個階段中，糖友在血糖控制方面的成果。〈圖二〉是每位糖友第二階段與第一階段的平均血糖比較值。〈圖三〉是指數的偏離值。在統計學的看法，偏離值越低表示其指數的穩定性越佳。〈圖三〉中可看到平均血糖值由 127 降到 111，而偏離值更由 16.6 降到 9。這些統計數字說明糖友的血糖指數下降，而且其穩定性也越來越好。

再舉些個例來分析：



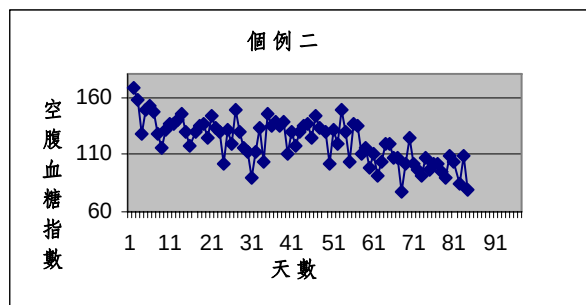
〈圖四〉

個例一：年齡 64 歲，病齡 10 年。〈圖四〉

顯示這位糖友的血糖已經控制得很理想。其平均指數由第一階段的 121 降到 96.2，偏離值也由 31 降到 9.4。基本上，糖友仍繼續保持晚上吃長青養生餐的重點，並做內養功調息運動。由於情況已趨穩定，也較能容許在外面吃其他的東西。

個例二：糖友年齡 54 歲，病齡 2 年。由〈圖五〉看到第二階段的平均指數由第一階段的 141 降到 101，而偏離值由 14 降到 11。糖友在第一階段由於工作太忙，無法配合飲食的控制，因此效果較不理想。在第二階段則能依照療理方法去做，所以進步很大。由於糖友的偏離值仍較高，表示血糖穩定性仍待加強。有時在吃到了不好的東西，例如

桃子等，血壓仍會上升。



〈圖五〉

個例三：糖友年齡 53 歲，病齡 12 年。在此讓我們分享糖友到醫院檢驗得到非常好的結果的喜悅。糖友告訴我們，他檢驗報告中的 HGB 〈A1C〉值由 7.7 降到 6.9。A1C 值基本上顯示出最近這三個月來，血糖留在紅血球中的記錄痕跡。而最重要的是其代表肝功能指數的 ALT 〈SGPT〉值更由原來的 79 降到 39 〈原本他的肝指數一直高居不下，有一陣子更達到 120〉，表示這幾個月消脂解糖飲食法不但幫助他改善血糖情況，也大大改善他的肝臟功能。

個例四：糖友年齡 77 歲，病齡 5 年。糖友血糖平均指數由 124 降到 119，而偏離值更由 14.8 降到 6.2。表示其血糖穩定性非常理想。這位糖友很喜歡長青提供的主、副食，尤其是小菜、瓠瓜飄香、麵茶、及鬆餅。

由一個多月來糖友做內養功調息運動後的血糖指數與餐後血糖指數的比較，我們可以看到內養功對血糖的控制非常有幫助。基本上，在做完內養功之後，一位糖友的血糖指數維持在 90 上下的良好狀況，另一位糖友的血糖指數則可以降低 15 到 20 左右。

檢討與展望

關懷糖友計劃已進入第三階段的任務。在這幾個月來，糖友們與社工充分合作，執行每一療程所需的飲食與調息運動方法，並獲得明顯的效果。

參加此次計劃的糖友大都不是素食者，而他們能克服適應的問題，繼續接受規定的方式來調理，其毅力與耐性令人感佩。我們也感謝社工辛勞的照顧，及開發製作各種不同療效的食物。

期望大家更努力堅持，在第三階段完成時能交出更漂亮的成績單，並把它的成效推廣出去，使更多人能受益。我們將在整個計劃完成後，做更詳細的總結報告。

糖友座談會（2004 年 7 月 8 日）摘錄

- 好的體質需要高血糖與低血糖皆能控制在合理的範圍。身體體質的恒常性 〈homeostasis〉很重要，因此第一階段不只在控制高血糖，也要使低血糖不致太低。因為太低會產生製毒現象。低血糖造成脂質代謝，使肝臟負荷增加，造成丙酮酸中毒。肝臟的保護，胰臟、脾胃的保養，都與血糖有關係。
- 血糖忽然上昇，基本上是過敏性的體質造成的，過敏使代謝作用紊亂，所以幾乎所有的糖友吃了**味精**後血糖馬上高上去。要注意的是蛋糕、餅乾均含有味精，但標示上卻只提到“鈉”的含量。此外有人吃了市面上的甘味劑後雖不覺得口乾，但是血糖卻馬上高昇。
- 有些糖友對桃、李、杏、芒果，甚至榴槤都會過敏，這些水果要等體質改善後才能吃。
- 糖友如果在餐後兩小時量的數據不好，基本上是腸胃系統問題或肝系統不好。後者，吃大量綠色蔬菜可以改善。我們也強調應該由醫生來決定是否減少用藥量，不可自作主張。醫生會依照每三個月驗血的數據來做決定。