

南京市慢性病中医药健康教育

核心知识要点释义

一、医生篇

1. “未病先防、既病防变”是慢性病中医预防的指导原则。

“未病先防、既病防变”是中医对于疾病预防的指导思想。针对慢性病发生发展的不同情况，分为2个阶段采取积极的干预措施。

一是“未病先防”，在慢性病未发生时，保持良好的生活习惯，即起居有常、食饮有节、不妄作劳；同时做到“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，即顺应自然规律，增强自身的体质，防范体外的致病因素，从而避免疾病的发生。

二是“既病防变”，在慢性病发生后，应尽可能做到早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展及传变。在慢性病治疗过程中，在驱邪的同时注意扶正，使“正气存内，邪不可干”，同时在“辨证论治”个体化治疗基础上，不断完善中医诊疗方案，防止慢性病的加重，以及防止慢性病并发症的发生。

2. 高血压归属中医“眩晕”、“头痛”等范畴，以补虚泻实，调整阴阳，平衡血压为主要治疗原则。

高血压病是以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征，其典型症状包括眩晕、头痛、心悸、耳鸣、疲倦或不安等，中医从症状表现将其归属于“眩晕”、“头痛”等范畴。病位在肝、脾、肾，多由体质虚弱、饮食不节、情志失调、劳逸失度、年老体衰等因素导致，其病理因素多为风、火、痰、瘀、虚，病理性质多属本虚标实，肝肾阴虚为本，风阳上亢、气血失调、痰浊内蕴为标，因此以补虚泻实，调整阴阳，平衡血压为主要治疗原则，即在治疗中通过平肝降火，滋补肝肾，化痰降浊兼以活血化瘀的治法，调整人体的阴阳平衡，最终达到控制血压的目标。

3. 糖尿病归属于中医“消渴”等范畴，以润肺、清胃、补肾为主要治疗原则。

糖尿病是由胰岛素分泌和(或)利用不足所引起的，以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。以多饮、多食、多尿、乏力、消瘦，或尿有甜味为主要临床症状，中医从症状表现将其归属于“消渴病”范畴。病位在肺、胃、肾，以肾为关键。多由先天禀赋不足，素体阴虚、饮食不节、情志失调、劳欲过度等因素所致。病理性质多属本虚标实，阴虚为本，燥热为标，久病则气阴两伤，阴阳俱虚。临床分为上消肺热津伤、中消胃热炽盛、下消肾阴亏虚和阴阳两虚等四个证型，

针对上消治疗以润肺为主，清上焦热，润养肺脏，以生津止渴；针对中消治疗以清胃为主，清除中焦胃火，养阴增液；针对下消治疗以补肾为主，补虚滋肾，固本培元，同时对兼夹证候合理选用活血化瘀、清热解毒等治法。

4. 慢阻肺归属于中医“喘病”、“肺胀”等范畴。以“急则治其标，缓则治其本”为主要治疗原则。

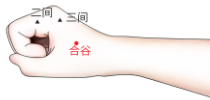
慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，以持续存在的呼吸系统症状和气流受限为主要症状，如：呼吸困难，喘息气促，咳嗽咯痰，胸部膨满，胸闷如塞等。本病归属于中医“喘证”、“肺胀”等范畴，病位在肺，又与脾肾相关，多由于烟雾粉尘、外邪侵袭、虚劳积损所致，病理性质为本虚标实，稳定期以虚为主，可见气虚、阳虚、气阴两虚兼有痰瘀；急性加重期以实为主，可见痰热、痰湿或痰瘀互阻。其治疗以“急则治其标、缓则治其本”为原则，急性加重期遵循“急则治其标”的原则，以清热、涤痰、活血、开窍、宣降肺气为法则，改善急性期症状，降低死亡率。稳定期遵循“缓则治其本”的原则，以补肺、健脾、益肾等扶正之法为主，同时兼顾祛邪，以增强肺功能，提高生活质量。

5. 针灸有助于改善高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性病的临床症状。

针灸是针法和灸法的总称，是传统的中医适宜技术。针法是用金属制成的针具，刺入人体相应的穴位，并进行手法操作，以治疗疾病的方法，具有通经活络，平衡阴阳的作用。灸法是以灸火产生的温热作用于人体相应的部位或穴位上，以治疗疾病的方法，通常是以艾为主，称为“艾灸”，具有温经通络，升阳举陷，行气活血，祛寒逐湿，消肿散结，回阳救逆等作用。针灸在高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性病的治疗中均具有良好的治疗作用。有研究表明，针刺和灸疗技术针对于高血压的治疗，能辅助控制血压、平缓心率；针对糖尿病的治疗，有降糖、减重、改善神经传导速度等多方面作用；针对慢阻肺的治疗，有助于缓解慢阻肺患者临床症状、延缓肺功能下降、提高生命质量。

6. 针灸治疗高血压的常用穴位有：合谷、太冲、侠溪、三阴交、行间等。

针灸治疗可以降低血压，改善高血压眩晕、头痛等肝阳上亢、气血不和的临床症状，减少并发症及靶器官损害。因此以“平肝潜阳，调和气血”为治疗原则，同时对相关合并症状兼顾治疗。常用穴位有合谷、太冲、侠溪、三阴交、行间等。



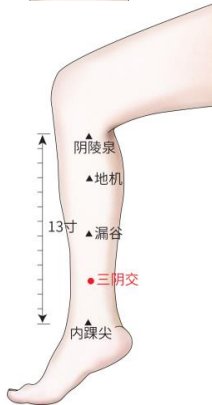
合谷：手背，第1、2掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。



太冲：足背，第1、第2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中。



侠溪：足背外侧，当第4、5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。



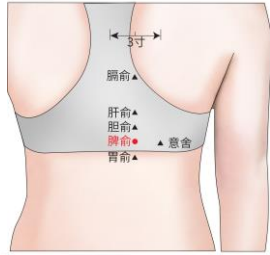
三阴交：小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



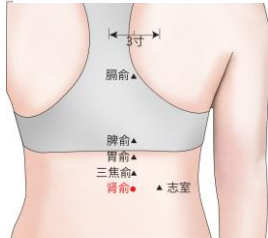
行间：足背侧，当第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。
 针刺操作方法：平补平泻，留针 30 分钟，每周 2~3 次。

7. 针灸治疗糖尿病的常用穴位有：脾俞、肾俞、关元、中脘、足三里、三阴交等。

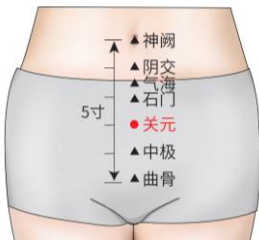
对于糖尿病应用针刺、艾灸治疗，可有效降低血糖，改善机体功能和临床症状，常用的穴位有：脾俞、肾俞、关元、足三里、三阴交等。



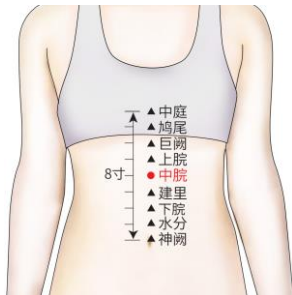
脾俞：在背部，当第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。



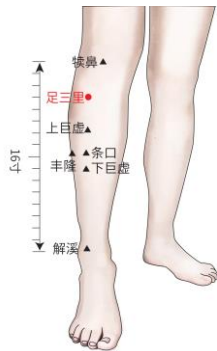
肾俞：在腰部，第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。



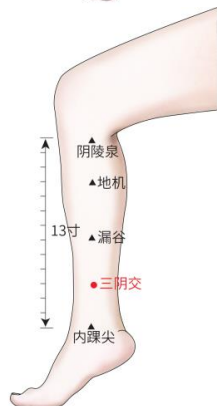
关元：在下腹部，前正中线上，当脐中直下 3 寸。



中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中直上 4 寸。



足三里：小腿前外侧，犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。

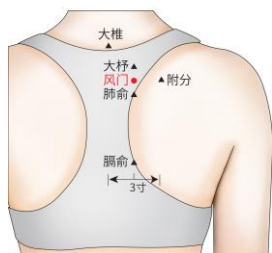


三阴交：小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。

针刺操作方法：毫针针刺，平补平泻，留针 30 分钟，每周 2~3 次。

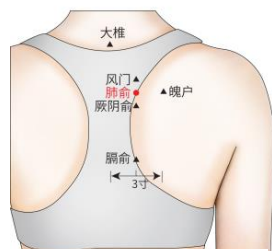
艾灸操作方法：采用温和灸或隔姜灸方法，以皮肤温热发红为度；每次 20~30 分钟，每周 2~3 次。

8. 针灸治疗慢阻肺的常用穴位有：风门、肺俞、定喘、气海、关元、列缺等。



慢阻肺的针灸治疗有利于提高生存质量，改善肺功能，减少不良反应。

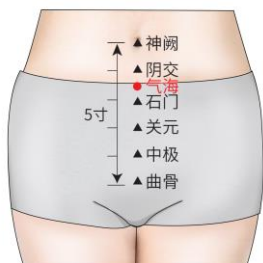
风门：在背部，第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。



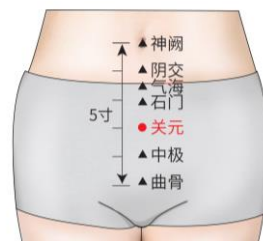
肺俞：在背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。



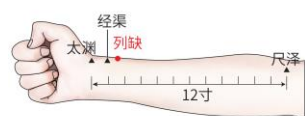
定喘：在背部，第7胸椎棘突下，旁开0.5寸。



气海：在下腹部，前正中线上，当脐中直下1.5寸。



关元：在下腹部，前正中线上，当脐中直下3寸。

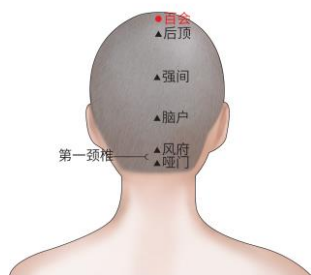


列缺：前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

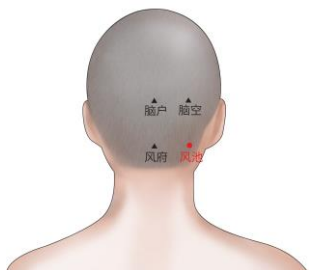
操作方法：毫针刺，平补平泻，留针15~30分钟，每周2~3次。

9. 推拿治疗有助于改善高血压的临床症状，常用穴位有：百会、风池、桥弓穴等。

推拿治疗高血压是以经络、脏腑理论为指导，通过手法作用于人体相应部位和穴位，放松人体紧张情绪，改善局部血液循环，促进神经调节，从而降低血压，改善相应临床症状。推拿治疗高血压时常以推法和揉法为主。推法是以手指或手掌着力于治疗部位或穴位上，向一定的方向推动，包括平推、直推、分推、旋推等，揉法是以手指、手掌或前臂的一定部位在治疗部位或穴位上做回旋动作，使皮下组织之间产生内摩擦，包括指揉、掌揉、肘揉等。常用穴位为百会、风池、桥弓穴等。推拿操作方法：以推、揉法在颈部和相应穴位上进行操作，推揉时以局部酸胀为度，每周2-3次。



百会：位于头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。



风池：胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，平风府穴。



桥弓穴：位于耳后高骨下方往下至锁骨上方的凹陷处，沿胸锁乳突肌成一直线，即在翳风穴至缺盆穴的连线上。是近代中医专家总结出的经验穴位。桥弓穴与颈动脉窦的位置相近，以适当强度推按桥弓穴时，可以刺激颈动脉窦的压力感受器，产生调节作用，降低血压。

10. 耳穴治疗有助于改善糖尿病的临床症状，常用穴位有：胰胆、胃、肾、内分泌、交感、神门等。

耳穴治疗是以脏腑经络理论为指导，通过对耳廓上相应的穴位（敏感点）进行刺激，达到疏通经络、行气活血作用，从而改变体内胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗状态，降低血糖、缓解症状。通常有耳穴压豆、耳针等方法。耳穴压豆操作方法：将王不留行籽或磁珠置于小方胶布上，贴敷在选定耳穴上，用拇指捻压至酸沉麻木或疼痛为得气，每日自行按压2-3次。耳针操作方法：先对耳穴进行严格消毒，然后将短毫针在相应耳穴上针刺，留针时间为15~20分钟，每周2~3次。



胰胆：位于耳甲艇的后上部，肝、肾两穴之间，一般定义为左耳为胰穴，右耳为胆穴。

胃：耳轮脚消失处。

肾：位于耳甲艇，对耳轮上、下脚分叉处下方，对耳轮下脚下缘。

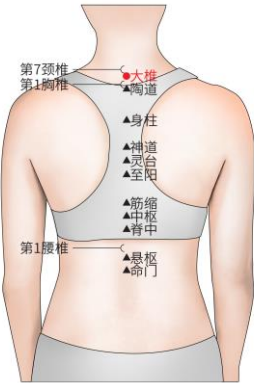
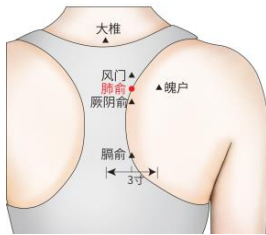
内分泌：耳甲腔底部，屏间切迹内。

交感：对耳轮下脚的末端与耳轮内侧交界处。

神门：三角窝内，对耳轮上下脚分叉处稍上方。

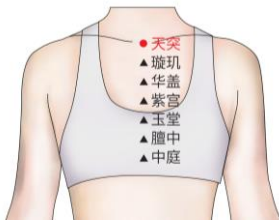
11. 三伏贴是预防和减少冬季慢阻肺发作的中医有效方法之一。常用贴敷穴位有：肺俞、大椎、天突、膻中等。

三伏贴是以中药贴敷于穴位上，对相应部位的皮肤产生热性刺激，从而达到防病、治病的一种传统中医疗法，属于冬病夏治疗法之一，即在夏季“三伏天”阳气旺盛之时，采用辛温香燥之药物，如白芥子、元胡、细辛、甘遂等，贴敷于特定的穴位，将自然界的阳气与药物的辛温渗透作用相结合，激发人体的阳气运行，驱除深藏于体内的伏寒，增强机体抗病能力，减少慢阻肺在秋冬季的发作次数或减轻发作程度。常用穴位有：肺俞、大椎、天突、膻中等。操作方法：将调配好的三伏贴，敷贴于相应穴位上。贴敷时间为 2~6 小时，每隔 5~7 天贴敷 1 次。

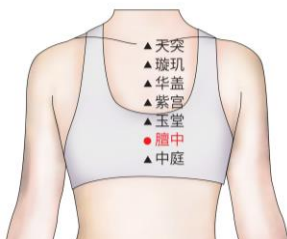


肺俞：位于第 3 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

大椎：位于颈后部，第 7 颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。



天突：在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。



膻中：位于前正中线，平第 4 肋间，或两乳头连线与前正中线的交点处。

二、科普篇

1. 高血压、糖尿病、慢阻肺的中医养生原则为避风寒、畅情志、调饮食、慎起居、适劳逸。

中医养生遵从生命和自然规律，顺势而为，综合调养。针对高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性病，病程时间长、不容易被治愈，又易因外邪侵袭反复发作等特点，总结出“避风寒、畅情志、调饮食、慎起居、适劳逸”的指导原则。

避风寒：风寒暑湿燥火属于六淫邪气，风寒是导致慢性病发作的主要诱因，避免风寒侵袭，即顺应春夏秋冬四季变化，注意寒温适度，使机体不易被风邪、寒邪侵袭而发病。

畅情志：喜怒忧思悲恐惊为七情，情志不畅，易使机体功能紊乱，免疫力下降，平衡失调，导致慢性病发作。保持情志调畅，心平气和，积极乐观，则气机顺畅，正气旺盛，自然身心健康。

调饮食：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，是中医饮食平衡的养生理念，根据身体情况合理饮食，做到清淡，不偏嗜、食谱广，饮食适量，不暴饮暴食，戒烟、限酒，使人体得到有益的调养，从而不易生病。

慎起居：起居有常，作息有时。居处选择应环境适宜，光照适度，空气清新，无噪音污染。日常生活要顺应人体的昼夜循环规律，不熬夜，不打乱生物钟，形成良好的作息，使人体处于平衡状态，不易被病邪侵袭。

适劳逸：“劳”分为形劳、心劳、房劳。形劳指过度用力，劳伤形体。心劳指过度用脑或思虑过度。房劳指房事太过耗伤肾精而致病。“逸”指安逸。包括体力过逸和脑力过逸等。过度劳累或者过度安逸，均可使人体脏腑经络及精气血神的失调而导致疾病发生。人体只有适度的活动，才能使阳气振奋，气血顺畅，而不易生病。

2. 持之以恒练习太极拳、八段锦，五禽戏，易筋经等传统功法，可辅助治疗高血压、糖尿病。

太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经是常见的中医传统功法，也是一种有氧和抗阻并重的运动。这些传统功法均具有动静结合的特点，在运动中将调形、调气、调心相结合，能疏通经络、调节脏腑功能，起到平衡阴阳的作用。不仅能锻炼机体，舒畅情志，长期坚持还可降低血压，调节血糖，对促进身心健康有积极作用。

太极拳是以太极、阴阳辨证理论为核心思想，结合中医经络学、导引吐纳术形成的一种内外兼修、刚柔相济的传统拳术。长期练习，可促进血液循环，改善动脉管壁功能，降低血压，此外，太极拳逐渐增加的运动量可改善糖尿病患者的糖代谢功能和胰岛素敏感性，降低血糖。

八段锦是中医传统导引功法，共有 8 个动作，以柔和缓慢、松紧有度、形神俱调为特点，注重以调身、调息、调心为手段，强调动与静相结合，也是一种中低强度的有氧运动。长期习练不仅可提高血管内皮功能，降低血压，还能

增加胰岛素敏感性，促进葡萄糖分解和消耗，有助于控制血糖。此外，八段锦对提高睡眠质量，缓解焦虑情绪方面也有很大帮助。

五禽戏是效仿鹿、猿、虎、鸟、熊等五种动物的活动特点编制而成的导引功法，由东汉医家华佗编创而成。具有疏通经络、活动筋骨、滑利关节、调和气血的作用。其锻炼原则为“任力为之，以汗出为度”，是一种中强度的有氧运动。长期练习对患者的血压水平、血糖水平、血脂代谢、体重及腰围的下降都有不同程度的改善。同时对消除患者紧张、焦虑情绪有很大帮助。

易筋经是以变易筋骨为目的的中医传统功法，共有十二式，其动作刚柔相济、虚实相兼，注重脊柱的旋转屈伸，以伸筋拔骨为特点。通过脊柱的旋转屈伸动作，带动肢体、脏腑的运动，促进气血畅通，脏腑气机条达，达到强身健体的目的。有研究表明，长期练习，可改善血液循环，促进外周静脉血液回流，扩张血管，降低血压。在习练易筋经时，通过身体的曲折旋转和手足推挽开合诱导机体的血气运行，还可促进胰腺分泌，改善糖代谢。长期有规律的习练易筋经可有效调节血糖水平。

传统功法的练习时长一般为每次 30~40 分钟，每周可锻炼 3~5 次。

3. 练习“六字诀”吐纳养生法具有改善慢阻肺稳定期患者肺功能的作用。

六字诀是以“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个字的不同发音口型为锻炼方法的吐纳养生法。六字诀以中医藏象理论和五行学说为指导，六字分别对应人体的五脏六腑，“嘘”对应“肝”，“呵”对应“心”，“呼”对应“脾”，“咽”对应“肺”，“吹”对应“肾”，以“嘻”对应“三焦”。练习时以鼻纳气、以口吐气、以“音、形、意”引气，通过发音与相应脏腑形成共振，激发脏腑经络气血流通。六字诀呼气时类似缩唇呼吸，可有效防止气道塌陷和阻塞，降低气道阻力，提高患者肺通气能力，改善肺功能。

4. “怒则气上，伤肝”，愤怒易导致血压升高，损伤肝脏，高血压病人应保持心态平和，需避免发怒。

怒是人体最常见的情绪表现之一，按照中医五行理论，肝在志为怒，怒最易伤肝。《黄帝内经·素问》载有“怒伤肝”、“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”的论述。这阐明了怒易使肝之气机紊乱、升降失常、疏泄失司，而气为血帅，气乱则血液运行失常，可直接或间接引起血压升高，导致脑血管疾病的发生。现代医学研究表明怒刺激作用交感神经后，可引起肾上腺髓质系统兴奋；其次怒刺激机体后可加速机体循环，导致机体肾素-血管紧张素-醛固酮系统兴奋，相关激素水平过度表达；此外怒刺激机体后，还可使机体应激反应增强，导致下丘脑-垂体-肾上腺轴过度激活，促使机体血压上升、全身代谢增强、胃肠道抑制等功能紊乱。所以高血压患者保持情绪平和，有益于血压的控制。

5. “悲则气消，伤肺”，过度悲伤忧虑会导致肺功能下降，慢阻肺病

人应保持良好平稳的心态，避免忧虑、悲伤情绪。

《黄帝内经》中所云“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。悲与忧在五行属金，在五脏属肺。肺，主管人体的一身之气及呼吸功能，过度悲伤，可使肺气抑郁，意志消沉，继而损伤肺气，出现气短声低、倦怠乏力、精神萎靡、咳嗽，易伤风感冒。慢阻肺病人需要调节自己的情绪，避免过度忧伤，损伤肺气。可以通过精神寄托，陶冶情操等方式，来调节情绪波动。

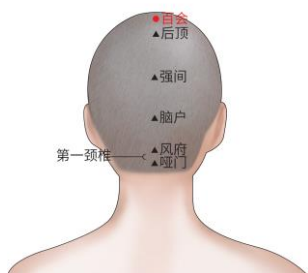
6. 高血压的常用按摩保健穴位有：太阳、百会、风池、曲池等。

高血压患者进行相应穴位按摩，可辅助缓解相应症状，平稳降压。常用穴位有：太阳、百会、风池、曲池等。

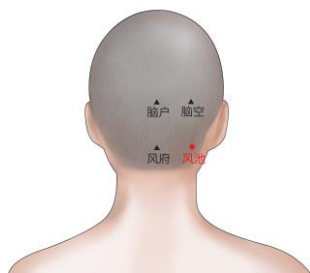
太阳：在颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。按揉太阳穴具有平肝熄风、清脑明目、降低血压的作用。



百会：位于头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。按揉百会穴具有宁神清脑的作用。

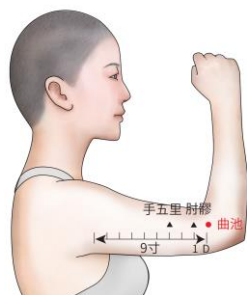


风池：胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，平风府穴。按揉风池穴具有息风清热降压的作用。



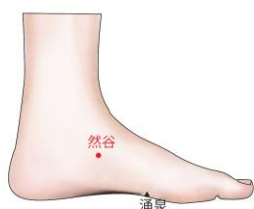
曲池：肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。按揉曲池穴具有疏通经络，清热解表降压的作用。

操作方法：按摩时以局部出现酸、麻、胀为准，每个穴位按揉3-5分钟，每天1次。



7. 糖尿病的常用按摩保健穴位有：然谷、内庭、涌泉、三阴交、足三里等。

糖尿病通过穴位按摩可以起到调整内脏功能，调节中枢神经系统功能，从而提高人体免疫力。而且简便易行，效果明显，作用持久。常用穴位有：然谷、内庭、涌泉、三阴交、足三里等。



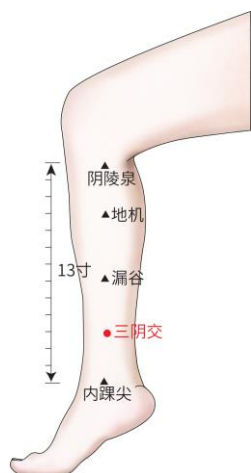
然谷：在内踝前下方，足舟骨粗隆下方凹陷中。



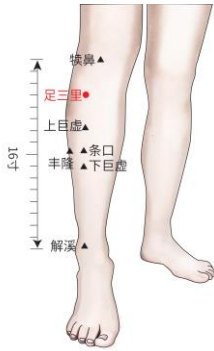
内庭：足背，第 2、3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。



涌泉：足底第 2、3 跖趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。



三阴交：在小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。

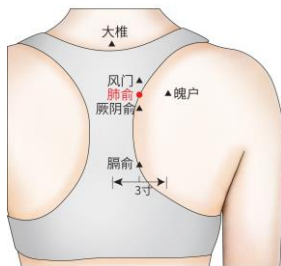


足三里：小腿前外侧，犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。

操作方法：按摩时以局部出现酸、麻、胀为准，每个穴位按揉 3-5 分钟，每天 1 次。

8. 慢阻肺的常用按摩保健穴位有：肺俞、定喘、丰隆、内关、鱼际等。

慢阻肺患者进行穴位按摩，可在一定程度上改善肺功能，对缓解稳定期的临床症状和预防急性加重有辅助作用。常用穴位有：肺俞、定喘、丰隆、内关、鱼际等。

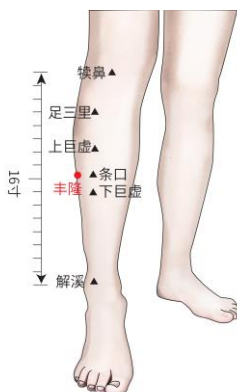


肺俞：第 3 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

与肺脏相对应，古代医家刺激该穴治疗肺胀、咳嗽、肺痿、哮喘、胸满上气等，现代研究证实刺激该穴能增加肺部的通气量，对肺脏疾病有较好的治疗功效。

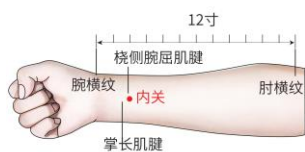


定喘：在背部，第 7 胸椎棘突下，旁开 0.5 寸，为经外奇穴。现代常用于治疗支气管哮喘、支气管炎、肺结核、百日咳、颈项部扭挫伤等。



丰隆：外踝尖上 8 寸，条口外，距胫骨前缘 2 横指（中指）。丰隆穴通脾胃两经，为化痰要穴，刺激该穴位能减少痰量，又能够调理脾胃。临床研究证实，按摩丰隆穴和肺俞穴能减少慢阻肺患者肺炎面积增大的机率。

内关：前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按揉内关穴，有助于调理心肺，减少咳喘的发作。



鱼际：手外侧，第 1 掌骨桡侧中点赤白肉际处。
操作方法：按摩时以局部出现酸、麻、胀为准，每个穴位按揉 3-5 分钟，每天 1 次。

9. 常用于降压的药食同源中药有：山楂、决明子、菊花、罗布麻叶等。

近年来，随着对中药成分及作用的研究，许多药食同源的中药被证实含有降压成分，其中山楂、决明子、菊花、罗布麻等都是具有降压作用的药食同源中药，平时也可作为代茶饮用。

山楂味酸、甘、性微温，归脾、胃、肝经，具有消食化积，行气散瘀的功效，主治饮食积滞，脘腹胀痛，泄泻痢疾，血瘀痛经、经闭，产后腹痛、恶露不尽，疝气或睾丸肿痛，冠心病、高血压病、高脂血症等。

决明子味甘、苦、咸，性微寒，归肝、胆、肾、大肠经。具有清肝明目、润肠通便之效；主治眼部疾病、便秘、高血压、高血脂及糖尿病等。

菊花味苦、甘，性微寒，归肺、肝经。具有疏散风热、平肝抑阳、清肝明目、清热解毒功效。主治风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花，疮痈肿毒。

罗布麻叶味甘、微苦，性凉，归肝经。具有平抑肝阳、清热利尿之功。主治高血压，眩晕，头痛，心悸，失眠，水肿尿少。

10. 常用于降糖的药食同源中药有：葛根、枸杞子、麦冬、玉米须、玉竹、桑叶等。

中医食养是以中医理论为基本指导，根据患者体质特点指导膳食的治疗方法，中医膳食食材兼有食物和药物作用，参照食物四气(温凉寒热)及五味(酸辛苦甘咸)特性，符合“药食同源药食两用”原则，坚持辨证施膳，从而取得良好的降糖效果。常用降糖的药食同源中药有：葛根、枸杞子、麦冬、玉米须、玉竹、桑叶等。

葛根：味甘、辛、凉，归脾、胃、肺经。解肌退热，透疹，生津止渴，升阳止泻，具有降低血糖、降低尿蛋白、降压的作用。

枸杞子：味甘、平、润，归肝、肾经。滋补肝肾，益精明目，具有降低血糖、降低尿蛋白、改善肾功能的作用。

麦冬：味甘、微苦，性微寒，归胃、肺、心经。滋阴润肺，益胃生津，清心除烦，具有促进胰岛细胞功能恢复、增加肝糖原、降低血糖的作用。

玉米须：味甘、淡，性平，归膀胱、肝、胆经。利尿消肿、清肝利胆，具有降糖及降低胆固醇的作用。

玉竹：味甘、平，归肺、胃经。养阴润燥，生津止渴，具有降血糖、降血脂的作用。

桑叶：味甘，苦，性寒。归肺、肝经。疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目，具有降低血糖、降低血脂的作用。

11. 常用于慢阻肺化痰止咳的药食同源中药有：川贝母、浙贝母、百合、桑白皮、陈皮、杏仁、白果等。

慢阻肺患者选择合适的药食同源中药，可辅助改善患者咳痰咳喘症状，缓解呼吸肌疲劳。常用的药食同源中药有：川贝母、浙贝母、百合、桑白皮、陈皮、杏仁、白果等。

川贝母：味苦、甘，性微寒。功效：清热润肺，化痰止咳，散结消痈。用于肺热咳嗽，干咳、痰少，或痰中带血。

浙贝母：味苦、性寒。功效：清热化痰止咳，解毒散结消痈。用于风热咳嗽，痰黄，痰液粘稠不易咳出。

百合：味甘、性寒。功效：养阴润肺，清心安神。用于阴虚干咳，痰少或无痰，咳血等。

桑白皮：味甘、性寒。功效：泻肺平喘，利水消肿。用于肺热喘咳，全身或双下肢水肿，胸闷，尿少，面目浮肿。

陈皮：味苦、辛，性温。功效：理气健脾，燥湿化痰。用于腹胀，饮食减少，呕吐，腹泻，咳嗽痰多。

杏仁：味苦，性微温；有小毒。功效：降气止咳平喘，润肠通便。用于咳嗽气喘，胸闷，痰多，便秘。

白果：味甘、苦、涩，性平，有毒。功效：敛肺定喘、止带浊、缩小便。用于治疗痰多，咳嗽，哮喘，遗尿、尿频、女性白带白浊等症状。

参考文献:

- [1].国家基层高血压防治管理指南 2020 版[J].中国循环杂志, 2021, 36(03):209-220.
- [2]. 孟醒, 熊兴江.《高血压中医诊疗专家共识》解读[J].中国实验方剂学杂志, 2022, 28(11):192-205.DOI:10.13422/j.cnki.syfjx.20221191.
- [3]杨叔禹.国家糖尿病基层中医防治管理指南(2022)[J].中医杂志, 2022, 63(24):2397-2414.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2022.24.017.
- [4].世界中医药学会联合会内科专业委员会.慢性阻塞性肺疾病中西医结合诊疗指南(2022版)[J].中国循证医学杂志, 2023, 23(10)
- [5]吴蕾, 许银姬, 林琳.慢性阻塞性肺疾病中医肺康复临床应用指南[J].中医杂志, 2021, 62(22):2018-2024.DOI:10.13288/j.11-2166/r.2021.22.017.
- [6]李建生.慢性阻塞性肺疾病中医康复指南[J].世界中医药, 2020, 15(23):3710-3718.
- [7].邱小红.“调脏理气”推拿法辅助治疗慢阻肺急性加重期的疗效观察[D].黑龙江省中医药科学院, 2023.DOI:10.
- [8]邓克淋, 雷骏轩, 骆一娜, 等.中医推拿治疗原发性高血压的研究概况[J].广州中医药大学学报, 2021, 38(05):980-984.DOI:10.13359/j.cnki.gzxbtcm.2021.05.022.
- [9]秦中朋, 赵凰宏, 詹向红.怒伤肝理论现代研究进展[J].中国中医药现代远程教育, 2020, 18(07):121-124.
- [10]张达, 项俊.传统运动疗法对高血压患者影响的临床研究进展[J].中国社区医师, 2020, 36(33):7-8.
- [11]郑丽红, 翁剑飞, 陈雪华.八段锦锻炼对糖尿病周围神经病变的影响[J].福建中医药, 2022, 53(7):58-60.
- [12]谢林艳, 葛林阳, 李涛, 等.六字诀治疗慢性阻塞性肺疾病的价值及其应用 [J].中华物理医学与康复杂志, 2020, 42(3): 285-288.
- [13]雷骏轩, 蔡伟蓝, 邓文斐, 等.中医推拿治疗原发性高血压的 Meta 分析[J].中西医结合心脑血管病杂志, 2023, 21(16):2999-3003.