

畅,情绪稳定,以利康复。

四、食疗:中医治疗本病不仅主张限制碳水化合物摄入,忌食辛辣、肥甘油腻之品,多食富含粗纤维的新鲜蔬菜及豆类、乳类、蛋类、水产品及畜禽瘦肉等,而且强调辨证配膳,如肺胃燥热型可选用菠菜银耳汤、猪胰玉米须汤、蚌肉苦瓜汤、红烧苦瓜、玉米须煲瘦猪肉、地黄麦冬炖豆腐、五汁饮、地骨皮饮、萝卜粥、百合生地粥、降糖消渴粥等。气阴两虚型,可选用鸽肉山药玉竹汤、绿豆南瓜汤、鹅肉粥等。肺脾肾气虚为主患者,可选用人参末冲服,猪胰煲山药、猪胰煲北芪、怀山薏米粥等。肝肾阴虚型,可选用玉米须煲乌龟、枸杞煲兔肉、蚕蛹炒服、菠菜内金山药汤、黑豆桑椹汤等。阴阳两虚型,可选用韭菜煮蛤蜊肉、肉苁蓉煲羊肾等。湿热中阻型,可选用土茯苓炖猪排、桃树胶玉米须煎、白果苡米煎等。合并高血压,可选用苦瓜炖猪排、杜仲煲猪肾、冬瓜草鱼汤等。合并冠心病,可选用炒洋葱、炒木耳、丹参葛根汤、山

植荷叶汤等。合并肾病,可选用枸杞粥、槐花枸杞茶、猪腰炖核桃、鳊鱼炖冬瓜等。另外糖尿病患者,选用以下食品及蔬菜食用:麦麸、燕麦、豆类、豆制品、黄鳝、田螺、甲鱼、蜂乳、海带、笋干、芹菜、苋菜、茭白、荠菜、菠菜、油菜、木耳、香菇、洋葱、苦瓜、冬瓜、南瓜等均有一定辅助治疗作用,可以让患者配合食用。

综上所述,近年来中医药在防治糖尿病尤其是慢性并发症方面,取得了可喜的进展。为加速本病研究的步伐,专家们建议:尽快统一与糖尿病相对应的中医病名,即现代医学的糖尿病与中医的消渴病在学术交流中可作为同义词使用,其他名称不主张再沿用。糖尿病(消渴病)的诊断采用WHO统一的诊断标准,以利国际交流。同时充分运用现代科学技术、科研方法及手段,系统总结整理中国传统医学诊治糖尿病及慢性并发症的丰富经验,探索一条具有中国特色的防治糖尿病慢性病变的新途径。

在大运动量训练中试用中药消除疲劳

国家体委北京射击场 彭惠荣

在1987年和1988年国家射击队和射箭队进行大运动量训练期间,部分队员出现不同程度的过度疲劳症状,笔者试用中药汤剂予以调节恢复,获较理想效果。

一、临床资料

射击、射箭运动员在大运动量训练中出现的过度疲劳症状有头晕、乏力、厌食、烦躁、失眠、全身疲软无力、手足不温、怕冷、萎靡懒言、血压偏低等。我们试用补气养血安神中药予以治疗,以归脾汤与白薇汤合方加减,药用人参、白术、当归、茯神、枣仁、白薇等药味。煎汤后于上下午训练后服用,每日1剂,一般服用3~15剂。

服药运动员均获较好效果,一般于服药1~3剂后反映头晕、乏力消失,睡眠改善,血压上升,连续服用体力及精力很快恢复,食欲增加,增加运动量仍能坚持训练。服药前后作基础代谢率测定,服药后虽进行大运动量训练,但基础代谢率平均降低9.6%,说明服药对消除大运动量后所引起过度疲劳状况有良好作用。

二、典型案例

张××,女,射击运动员。在1988年7月上旬的

大运动量训练后,出现头晕,头痛,疲倦,整日思睡,但睡眠不实,无食欲,手足发冷,全身冷,要盖厚棉被睡觉。血压70~80/40~46毫米汞柱。予上述汤剂服用,10剂后头晕、头痛逐渐消失,手足转温,不怕冷,只需盖毛巾被,白天无嗜睡感,精神转佳,饭量增加,血压90/60毫米汞柱。停药1周,感觉良好。继后又服药5剂,一切症状消失,睡眠好,体重增加7斤,血压90~100/60毫米汞柱。9月5日~10日又服药5剂,10日赴赛,于汉城奥运会上获良好成绩。

三、体会

大运动量或连续比赛会引起部分运动员过度疲劳,目前现代医学只有对症治疗办法。从中医角度看,过耗精气,会引起气血亏损。大运动量紧张训练造成的过度疲劳是在短时间内过度耗损精气所致,引起一系列气血不足、心神不宁的症候。故治疗以补气养血安神为大法,而获良好效果。方中人参、白术补气健脾,当归、茯神、枣仁养血安神,佐以白薇清热除烦。全方十数味药合用确有较好效果。本观察因试用运动员及客观检测指标较少,无严格对照组,因此,有待今后继续深入观察。