Traditional Chinese Medicine 中医学, 2025, 14(4), 1745-1749
Published Online April 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/tcm
https://doi.org/10.12677/tcm.2025.144259

Hans汉斯

# 中医治疗2型糖尿病的研究进展

杜　伟，廖秋兰，陈海青，梁　威

广西中医药大学研究生院，广西　南宁

收稿日期：2025年3月12日；录用日期：2025年4月16日；发布日期：2025年4月29日

## 摘　要

**糖尿病是当前威胁人类健康最主要的疾病之一。近年来，糖尿病的发病率迅猛增长，根据国际糖尿病联盟的研究数据，2019年中国糖尿病患者人数已高达1.164亿。其中2型糖尿病患者最多，约占90%~95%。2型糖尿病严重影响着患者的身心健康，而中医对2型糖尿病的治疗起着十分重要的作用。本文通过收集和整理中医治疗2型糖尿病的资料发现，中医采用内治法、针灸推拿治疗、运动治疗、情志治疗等方法对于2型糖尿病的治疗效果更佳，由此表明中医在治疗该病方面具有明显的优势。现将中医治疗2型糖尿病的现状进行总结。**

## 关键词

**2型糖尿病，中医治疗，文献综述**

# Research Progress on Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus with Traditional Chinese Medicine

**Wei Du, Qiulan Liao, Haiqing Chen, Wei Liang**

Graduate school of Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning Guangxi

Received: Mar. 12th, 2025; accepted: Apr. 16th, 2025; published: Apr. 29th, 2025

## Abstract

**Diabetes is one of the most important diseases that currently threaten human health. In recent years, the incidence of diabetes has grown rapidly. According to the research data of the International Diabetes Alliance, the number of Chinese diabetes patients in 2019 has been as high as 1.16.4 million, of which 2 diabetes patients are the most, about 90%~95%. Type 2 diabetes seriously affects the physical and mental health of patients, and traditional Chinese medicine plays a very important role in the treatment of type 2 diabetes. Based on collecting and organizing TCM treatment**

文章引用: 杜伟, 廖秋兰, 陈海青, 梁威. 中医治疗 2 型糖尿病的研究进展[J]. 中医学, 2025, 14(4): 1745-1749.
DOI: 10.12677/tcm.2025.144259

**of type 2 diabetes, the Chinese medicine uses internal medicine, acupuncture and massage treatment, exercise treatment, emotional treatment and other methods for the treatment of type 2 diabetes, thereby suggesting Chinese medicine in treating the disease The aspect has a significant advantage. The status quo of traditional Chinese medicine treatment for type 2 diabetes is summarized as follows.**

## Keywords

**Type 2 Diabetes, TCM Treatment, Literature Review**

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

## 1. 中医对 2 型糖尿病的认识

糖尿病，中医病名为“消渴”，是由于体质、饮食、活动、情志等诸多因素导致阴虚津亏，燥热偏盛，以多饮、多食、多尿、形体消瘦为典型临床表现的一类疾病。消渴的临床表现及发病机理与西医学的糖尿病基本一致。

### 1.1. 病因病机

#### 1.1.1. 病因

中医认为糖尿病的发生与体质、饮食、活动、情志等诸多因素有关，主要包括：先天禀赋不足，五脏虚弱；过食肥甘厚味，饮食不节；平素活动量少，形体肥胖；情绪易受刺激，情志失调等。

#### 1.1.2. 病机

阴阳失调是疾病发生的根本[1]，中医认为糖尿病是由于阴虚津亏，燥热偏盛所致。病变早期，阴虚津亏，燥热偏盛，阴虚为本，燥热为标；病程日久迁延，久病入络，络脉瘀阻，导致多种变证；病变后期，阴损及阳，阴阳俱虚。病机突破涉及脾、肝、肾、心、肺、胃肠、三焦之阴阳气血津液，内热痰湿浊瘀毒俱可为患，亦可从络病论之[2]。

### 1.2. 糖尿病分期及分型

#### 1.2.1. 糖尿病分期

中医根据患者临床表现，将糖尿病分为“脾瘅”、“消渴”、“消瘅”。脾瘅，即无症状期(糖尿病隐匿期)，典型表现为形体肥胖，食欲旺盛；消渴，即有症状期(糖尿病期)，典型表现为多饮，多食，多尿，形体消瘦；消瘅，即并发症期(糖尿病并发症期)，典型表现为心、脑、肾、眼等的病变。

#### 1.2.2. 糖尿病分型

中医依据糖尿病的临床证候，常分为上消、中消、下消。上消的典型表现包括口渴多饮，烦热，多汗，舌边尖红，苔薄黄，脉洪数；中消的典型表现包括多食易饥，形体消瘦，大便干燥，舌红苔黄，脉滑实有力；下消的典型表现包括尿频量多，混浊如脂膏，皮肤干燥、瘙痒，舌红少苔，脉细数。

## 2. 中医治疗 2 型糖尿病的方法

### 2.1. 内治法

中医认为糖尿病病机为阴虚津亏，燥热偏盛，所以，以养阴生津、清热润燥为治疗糖尿病的基本原

则。但结合现代临床实际分析，糖尿病的病机特点多为热伤气阴。

蒋里等认为火热伤气是糖尿病发病的基本病机。内热是糖尿病发病的主要因素，在糖尿病发生发展过程中起着十分重要的作用，一方面，热为阳邪，易伤阴；另一方面，热为壮火，易耗气。所以，治疗以清热益气法为根本治法。研究表明清热益气法能够较好地控制血糖、减轻胰岛素抵抗，有效缓解临床症状，并控制并发症的发展[3]。

高少才等认为糖尿病与中医的“消瘅”相类似，是一种高消耗性疾病，涵盖上消、中消、下消之症。患者常自觉乏力，并伴有口干、小便频多、食欲不振、睡眠不佳以及排便不畅等问题。基于“五脏柔弱者，善病消瘅”的理论，采用补中益气法来健脾强胃，同时结合金匮肾气汤补肾利尿，以此进行治疗[4]。

此外，李雨倩等从心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳、夹邪、夹瘀综合论述 2 型糖尿病及其并发症的论治，为 2 型糖尿病的中医治疗提供新的思路方法[5]。中医圆运动理论阐述了人体复杂的生理病理基础，并为 2 型糖尿病的中医治疗及临床遣方用药提供新思路[6]。历代医家根据病因、病机、病位、病性、病势等多方面的差异，制定了多种治则治法，包括疏肝化痰、活血化瘀、补肾治本、三消分治以及新久异治等。这些治则治法在长期的临床实践中不断得到完善和发展，为后世医学提供了宝贵的理论指导和实践依据。

### 2.2. 针灸推拿治疗

针灸推拿治疗通过刺激人体相应腧穴，调节内脏器官功能和人体的新陈代谢，从而达到控制血糖的目的。针灸推拿治疗对轻、中度糖尿病患者具有较好的疗效，对于重症患者仍以药物治疗为主。魏玉锁等的临床观察表明针刺胸椎段新夹脊穴能显著改善 2 型糖尿病患者糖代谢水平和临床症状，且安全性较高[7]。王香等通过采用电针针刺“足三里”“三阴交”“胃脘下俞”等穴，通过调控 T2DM 大鼠炎症因子表达水平，改善胰岛素抵抗，从而治疗 2 型糖尿病大鼠[8]。

有一项通过穴位按摩对 2 型糖尿病血糖疗效的 Meta 分析结果表明，穴位按摩在降低 2hPG、中医症候积分和提高有效率方面具有显著优势[9]。研究结果表明，穴位按摩能通过对人体相应腧穴的刺激，激发人体抵抗病邪的能力，有效改善 2 型糖尿病患者的症状。桑佳佳等运用“健脾化浊”推拿法治疗“脾虚浊滞证”2 型糖尿病，通过观察和研究，发现此疗法在糖代谢及肠道菌群方面产生了显著的变化。结果显示，与传统推拿法相比，“健脾化浊”法不仅能够有效调整糖代谢紊乱，还能在很大程度上改善肠道内菌群的紊乱状态。这一发现为“健脾化浊”推拿法在 2 型糖尿病治疗中的应用提供了更为有力的证据[10]。

### 2.3. 运动治疗

现代医学认为运动治疗是糖尿病治疗的基本方法。运动应秉持适量、规律和个体化的原则，通常每天至少进行 30 分钟的中等强度运动，如跑步、骑行、游泳等。但运动也需要考虑患者的年龄和身体状况，特别是对于合并心、肾、视网膜、神经病变等并发症的患者应当进行轻、中度运动为宜，若过度运动，则会加重病情。

屈国栋分析了通过强化饮食和运动疗法控制肥胖的 2 型糖尿病患者血糖水平的效果，他认为糖尿病主要是由于体内的胰岛素不足，导致血糖、蛋白质、脂肪代谢等异常。该研究对 60 例肥胖 2 型糖尿病患者在常规降糖药物基础上，给予超低热量的饮食，同时进行中等强度的运动。研究结果表明，强化饮食与运动治疗，可有效改善患者胰岛素的分泌，有利于控制患者的血糖水平，促进血糖的恢复，提高临床治疗效果[11]。

付文华等研究运动康复疗法在糖尿病治疗中的临床影响，该研究对 78 例糖尿病患者进行分组对照观

察，实验组在常规药物治疗的基础上根据患者的身体状况以及兴趣爱好设计运动内容，规定运动时间及运动量。研究结果表明，在糖尿病常规药物治疗的基础上采用运动治疗，可以降低 2 型糖尿病患者的糖化血红蛋白、餐后 2 h 血糖、空腹血糖、血清总胆固醇、甘油三酯，控制患者的血糖水平，对于 2 型糖尿病的治疗起到良好效果[12]。一项动物实验研究表明，高强度间歇运动和中等强度持续性运动对于糖尿病肾病患者具有相似的帮助，能够恢复自噬，减少足细胞损伤，保护肾脏[13]。

### 2.4. 情志治疗

中医认为糖尿病的发生与情志因素密切相关。长期过度的精神刺激，情志失调，或郁怒伤肝，或思虑过度，郁而化火，灼伤阴津，均可导致糖尿病的发生。

何晶晶等[14]研究中医情志护理对糖尿病患者自我管理能力与生存质量的影响，发现糖尿病发病与情志因素密切相关，糖尿病及其并发症严重影响患者身心健康，使患者常产生负性情绪，加重病情。该研究对 45 例糖尿病患者实施中医情志护理，利用脏腑与情志之间的关联性理论，对患者实施心理干预，采用解惑、开导、移情等方法，有效消除患者的负性情绪，改善患者的情绪状态。同时，采取七情病因学法明确患者的心意方向，然后因时施护，因人施护，因病施护，减少血糖指标波动，使患者的生理和心理均达到最佳状态。此外，还对患者进行全面的疾病知识指导和疑问解答，进一步提高了患者对疾病的认知度，强化自我护理能力，抑制疾病进展。研究结果表明，通过中医情志护理改善患者心理状态与自我护理能力，其生活质量也得以提升。

毕菲菲等[15]运用疏肝健脾方配合中医五行情志干预治疗糖尿病，发现糖尿病患者普遍存在抑郁、焦虑情绪，这样不仅不利于血糖控制，而且会降低患者生活质量，威胁患者身心健康。该研究对 120 例患者进行分组对照观察，治疗组用疏肝健脾方配合中医五行情志相胜疗法。研究结果表明疏肝健脾方基础上配合中医五行情志干预，有利于消除患者的负性情绪，改善患者的情绪状态，进而有利于控制血糖水平，提高生活质量。

## 3. 对中医治疗 2 型糖尿病的展望与讨论

中医的特色就在于整体观念和辨证论治。整体观念，即把人体看作与自然、社会以及人体自身相适应的统一整体，治疗 2 型糖尿病也应该首先从整体出发；辨证论治，即通过搜集患者病情信息，了解患者当前所处阶段的病因、病机、病位、病性等，而非单纯地拘泥于糖尿病本身，一味地降低血糖。

目前，西医临床治疗糖尿病仍以控制血糖为主，轻则二甲双胍、阿卡波糖片等多种口服降糖药物联合治疗，重则皮下注射胰岛素。而中医治疗 2 型糖尿病具有独特优势，从整体出发，通过辨证论治，采用内治法、针灸推拿治疗、运动治疗、情志治疗等多种方法，可以有效控制血糖水平，缓解临床症状，延缓并发症。但也存在一些问题：

第一，临床实际中，辨证论治更多依靠医者经验，不同医者辨证论治效果不同。

第二，临床实际中，中医对于糖尿病病因病机的认识以及辨证分型尚不统一，且治疗方案因人、因地、因时而异，尚不能推广应用。

第三，中医方药治疗多是复方制剂，中药成分多样，对于机体作用尚不明确，亟需深入研究。

第四，中医治疗相比胰岛素等西药降糖作用缓慢，治疗时间长，仍有待进一步优化深入研究，探索发现更有效的治疗方案。

上述问题，是中医治疗的特色所在，也是中医的短板。长久以来，中医被诟病只讲经验，而且无法用科学所证明，比如中医所言之经络为何物，就一直被争论不休。而在 2 型糖尿病的治疗过程中，也不可避免地会出现这样的问题。但中医治疗的优势就在于它的历史悠久，经验丰富，四大经典，光辉璀璨；

历代典籍，泽被后世，如青蒿素的研究取得重大突破就得益于东晋葛洪的《肘后备急方》，而 2 型糖尿病的研究也一定可以从先贤的经典著作中得到启发，推动 2 型糖尿病的研究进展，提高 2 型糖尿病的治疗效果。

针对目前中医治疗 2 型糖尿病存在的问题，我们可以采取一些方法解决：其一，加强医护人员素质及技能培养，提高医疗水平，摆脱经验限制；其二，总结临床治疗经验，寻求共性；其三，研究中医经典著作，发现有效的治疗方案；其四，加大药物研究力度，探寻更有效的治疗药物。

中医药是先贤遗留下来的璀璨明珠，是伟大智慧的结晶，是千百年经验的累积，我们应当合理地使用好它，利用其所长，发挥其特色，每个患者都是独立而个性的存在，我们应该辨证论治，制定个性化的治疗方案，运用药物治疗、针灸推拿治疗、运动治疗、情志治疗等多种方法，改善患者机体状况，有效预防和治疗 2 型糖尿病。

## 4. 结论

中医认为糖尿病是由于先天禀赋不足、平素活动量少、饮食不节、情志失调等诸多因素导致阴虚津亏，燥热偏盛，以口渴多饮、多食易饥、尿频量多、形体消瘦为主要临床表现的病证。近年来，2 型糖尿病的发病率正在迅猛增长，但至今仍缺乏根治糖尿病的特异性治疗方案。总体来看，中医治疗 2 型糖尿病疗效显著，具有独特优势，可以采用内治法、针灸推拿治疗、运动治疗、情志治疗等多种方法，有效地控制血糖水平，改善临床症状，延缓并发症。但目前中医治疗也存在局限性，尚不能完全解决，还有待我们进一步研究。

## 参考文献

[1] 黄子杰, 谢欣颖. 立足“中西机制互参”探讨 2 型糖尿病早期中医辨治体系[J]. 新中医, 2024, 56(13): 208-213.

[2] 高屿漯, 曹红霞, 罗玮溦, 等. 2 型糖尿病的中医病因病机研究进展[J]. 中医临床研究, 2022, 14(21): 73-76.

[3] 蒋里, 付强, 张耀夫, 等. 清热益气法治疗 2 型糖尿病评述[J]. 中医学报, 2020, 35(12): 2574-2579.

[4] 高少才, 杨谨维, 苟小军. 2 型糖尿病的中医认识和病机分析[J]. 西部中医药, 2017, 30(9): 99-100.

[5] 李雨倩, 倪青. 从五脏虚劳角度论治 2 型糖尿病及其并发症[J]. 河北中医, 2024, 46(9): 1536-1540.

[6] 赵家慧. 基于中医圆运动理论探讨四君子汤加减治疗 2 型糖尿病[J]. 吉林中医药, 2024, 44(3): 271-273.

[7] 魏玉锁, 魏乐, 赵晓明, 等. 针刺新夹脊穴对 2 型糖尿病患者糖代谢水平的影响[J]. 中国民间疗法, 2023, 31(23): 38-40, 57.

[8] 王香, 张月, 陈炫宜, 等. 电针对 2 型糖尿病大鼠胰岛素抵抗及炎症因子表达水平的影响[J]. 成都中医药大学学报, 2024, 47(1): 40-46.

[9] 王燕, 高媛, 程康耀, 等. 穴位按摩对 2 型糖尿病血糖疗效的 Meta 分析[J]. 中国初级卫生保健, 2019, 33(3): 73-74.

[10] 桑佳佳, 陶琦, 郝锋, 等. “健脾化浊”推拿法对 2 型糖尿病患者糖代谢和肠道菌群的影响[J]. 中医药临床杂志, 2023, 35(1): 155-160.

[11] 屈国栋. 强化饮食与运动治疗控制肥胖 2 型糖尿病病人血糖水平的疗效分析[J]. 医学食疗研究, 2020, 18(10): 14-15.

[12] 付文华, 曾小红. 运动康复疗法在糖尿病治疗中的临床影响[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(15): 51-52, 55.

[13] 周鸿雁, 张译丹, 季威, 等. 不同强度运动抑制糖尿病大鼠肾脏 PI3K/AKT/mTOR 信号通路改善自噬的比较[J]. 中国组织工程研究, 2025, 29(11): 2310-2318.

[14] 何晶晶, 潘瑞清, 蔡雅红, 等. 中医情志护理对糖尿病患者自我管理能力与生存质量的影响[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(7): 155-156.

[15] 毕菲菲, 姚岚, 张冬冬, 等. 疏肝健脾方配合中医五行情志干预对糖尿病伴抑郁症患者心境状态及血糖控制的影响[J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(10): 1850-1854.