

可以降血糖的中药有哪些？中医治疗糖尿病的历史悠久，现在药理研究也表明，不少中药都有改善糖尿病症状的作用，糖尿病人可以尝试中药治疗。那么，可以降血糖的中药有哪些呢？下面介绍15中降糖中药，一起来看看吧。

可以降血糖的中药有哪些

可以降血糖的中药有哪些？

1、黄芪：
药理研究表明，黄芪具有加强心肌收缩力、舒张冠状血管、降低血压、保护肝细胞、降低血糖作用。临床常用黄芪配合滋阴药（如生地、玄参、麦冬等）治疗糖尿病。

2、地骨皮：
药理研究表明，地骨皮具有明显的降血压及降低血糖作用。给家兔灌服地骨皮煎剂，先使血糖短时间升高，然后持久降低。

3、黄连：
据临床报道，黄连素治疗糖尿病可使血糖明显降低，黄连水煎剂可降低正常小鼠及四氧嘧啶性糖尿病鼠的血糖。实验表明，黄连素的降糖机制并不影响胰岛素的分泌与释放，也不影响肝细胞胰岛素受体的数目和亲和力，而是通过抑制糖原异生及促进糖酵解而产生降糖作用。

4、人参：
药理研究表明，人参对正常狗和四氧嘧啶性糖尿病犬均有降低血糖作用，对四氧嘧啶性糖尿病鼠有明显的降血糖作用。人参皂苷能明显抑制四氧嘧啶性糖尿病鼠的高血糖且停药后其效尚能维持1~2周。临床研究表明，人参治疗糖尿病不仅可改善一般症状如乏力、口渴、虚弱等，且能降低血糖及尿糖。适用于轻型、中型糖尿病患者，中医辨证肾虚、气阴虚者疗效更好，阴虚燥热者不宜服用。

5、玄参：
具有降低血压、降低血糖作用，动物试验表明玄参流浸膏可使正常家兔的血糖下降。

6、生地黄、熟地黄：
药理研究表明，二者具有降血糖作用，并能抑制实验性高血糖，其降糖成分为地黄素。

知母：知母水提取物能降低实验动物血糖，对药物引起的血糖升高作用更明显。用知母、天花粉、麦冬各12克，黄连5克组方煎服，可改善糖尿病上消（如口渴、多饮等）症状。

7、黄精：
其成分为黏液质、淀粉及糖

等。具有抗脂肪肝、降低血糖及降低血压作用，并能降脂，具有防止动脉粥样硬化的作用。

8、桑白皮、桑葚：
对50种传统治疗消渴病的药物的降血糖作用研究表明，桑白皮、桑葚降血糖作用明显，尤其是桑白皮降糖作用最为明显。

9、五味子：
敛肺滋肾，生津敛汗，涩精止泻，宁心安神。对中枢神经系统有兴奋作用，并能强心，促进新陈代谢，改善糖尿病患者的全身状况。

10、枸杞：
具有降低血糖、降低血压及抗脂肪肝作用。

11、葛根：
葛根中提取的黄酮能增加脑及冠状血管流量，血管阻力降低，具有降血压作用。葛根素可使四氧嘧啶性糖尿病鼠血糖明显下降，降糖作用持久。

12、海带：
海带含有藻胶、氨基酸、核黄素、维生素C、钾、碘、钙等。海带中有一种名为褐藻酸钠的成分，该成分可以使糖尿病病人对胰岛素的敏感性提高，空腹血糖下降，糖的耐受量得以改善，达到高碳水化合物饮食治疗要求。

13、苦瓜：
研究表明，苦瓜粗提物具有显著的降低血糖作用。放射免疫法测定苦瓜提取物与胰岛素受体、胰岛素抗体均有明显的结合反应，表明它与胰岛素有共同的抗原性和生物活性，故苦瓜粗提物有类似胰岛素的作用。

14、玉米须：
玉米须有利尿、降血压功能，并能促进胆汁分泌，降低血液黏稠度，有明显的降血糖作用。

15、番石榴
对番石榴叶及生果进行了动物及临床研究，表明番石榴叶有效成分为黄酮苷，有促进胰岛素与靶细胞膜上专一受体的结合作用，能调整糖代谢、脂代谢，有降糖作用，并有一定的降压、降脂作用。

治疗糖尿病的中药处方：
中药处方（一）
【辨证】气阴两伤，血瘀于络。

【治法】益气养阴，活血通络。

【方名】活血降糖方。
【组成】生黄芪30克，山药15克，苍术15克，玄参30克，当归10克，赤芍10克，川芎10克，益母草30克，丹参30克，葛根15克，生地15克，熟地15克，木香10克。

【用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【出处】李毅方。
中药处方（二）

【辨证】肾虚。
【治法】滋肾固本，补益肝肾，活血通络。

【方名】滋肾蓉精丸。

【组成】黄精20克，肉苁蓉15克，制首乌15克，金樱子15克，淮山15克，赤芍10克，山楂10克，五味子10克，佛手10克。

【用法】上药研细末，水泛为丸，每服6克，日服3次，30天为1疗程。

【出处】吴仕九方。
中药处方（三）

【辨证】气虚阴亏。
【治法】益气滋阴。

【方名】制糖汤。

【组成】生地30克，黄芪30克，菟丝子30克，党参30克，天冬15克，麦冬15克，山萸肉12克，玄参12克，茯苓12克，泽泻12克，当归9克。

【用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【出处】赵锡武方。
中药处方（四）

【辨证】血燥阴伤。
【治法】养血滋阴，生津降火。

【方名】蒺藜两地汤。

【组成】白蒺藜10克，沙蒺藜10克，生地10克，熟地10克，麦冬10克，党参10克，五味子10克，绿豆衣12克，元参12克，黄芪30克，山药30克，石斛15克，天花粉15克。

【用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【出处】施今墨方。

除了以上介绍的处方外，在与糖尿病对抗的长时间中，中医还有不少方法，看看下面就知道了。
中医治疗糖尿病的中药方集



1、枸杞茶治疗糖尿病

【配方】宁夏枸杞10克。

【制用法】将枸杞加水300毫升，煮沸1—2分钟，待冷后，早餐前将浓汁服完，之后反复冲开水当茶饮，每天4—5杯（每杯200毫升），临睡前将残存枸杞连水一起细嚼咽下。

【功效】用治糖尿病。

2、猪小肚治糖尿病

【配方】猪小肚10枚（干品）。

【制用法】剪破，烧至烟尽，研为细末。不拘时服，每次3克，用温酒调下。

【功效】用治上消、饮水不止之糖尿病。

3、冬瓜子麦冬汤治糖尿病

【配方】冬瓜子30克，麦门冬10—15克，黄连5克。

【制用法】水煎服。

【功效】用治消渴饮水不止、小便频多之糖尿病患者。

4、旱蜗牛浸液治糖尿病

【配方】旱蜗牛14枚。

【制用法】以水浸养一宿，取水饮之。

【功效】用治消渴饮水不止之糖尿病患者。

5、土人參金櫻子根汤治糖尿病

【配方】土人參、金櫻子根各60克。

【制用法】水煎服。

【功效】用治多饮多尿之糖尿

病患者。

6、番薯叶冬瓜汤治疗糖尿病

【配方】番薯叶150克，冬瓜（连皮）200克。

【制用法】将番薯和冬瓜加水500毫升，煮至冬瓜酥烂。分1—2次服。

【功效】适用于糖尿病。

7、园葱治疗糖尿病

【配方】园葱（洋葱、葱头）100克。

【制用法】将园葱洗净，开水烫过，切细，加食油少许调味。佐饭食之，每日2次。

【功效】用于治疗糖尿病、高血压、动脉硬化。

8、柿子叶治疗糖尿病

【配方】鲜柿叶适量。

【制用法】将柿子叶洗净，以食盐浸渍。每日吃5—6片。

【功效】用于治疗糖尿病。

9、蘑菇治疗糖尿病

【配方】蘑菇适量。

【制用法】做菜或煮汁饮服，常用。

【功效】用于治疗糖尿病。蘑菇培养液具有降血糖作用，常食蘑菇有益于改善糖尿病症状。

10、糯稻秆治疗糖尿病

【配方】糯稻秆10克。

【制用法】将糯稻秆切碎炒焦，沸水泡，每日1剂代茶饮。

【功效】适用于糖尿病口渴咽干。

夏天怎么选零食



夏季也抵挡不了吃货的步伐，那么夏天怎么选零食？大家都知道零食吃多了不好，夏天还容易上火，那么夏天怎么选零食才好呢？不要着急，下面小编来为您介绍。

夏天怎么选零食？

1、坚果

还没到吃饭时间，却感觉有些饿时，可以选择吃些坚果，比如核桃、榛子等。坚果是出色的营养“冠军”，不但含有高质量的植物蛋白质，还富含膳食纤维和抗氧化物质。但坚果脂肪含量高，是一种高热量食品，不可过量食用。如果不小心多吃了，就要减少一日三餐的

用油量和饮食量。

2、大枣
大枣预防坏血病，枣中维生素C含量十分丰富，被营养学家称作“活维生素C丸”。膳食中若缺乏维生素C，人就会感到疲劳倦怠，甚至产生坏血病。

3、茯苓饼
茯苓饼是北京的一种传统名点，用茯苓粉和面粉做成薄饼，中间夹有蜂蜜、核桃、芝麻等馅料。中医认为面粉健脾益气，茯苓健脾安神，蜂蜜滋补养颜，核桃补

肾阳、健脑益智，芝麻补肝肾，润肠通便。但是，它口味偏甜，不宜多吃。茯苓饼有大有小，大的每天吃一个，小的每天2个即可。

高血脂、肥胖、糖尿病患者需慎吃。夏天雨水多的季节湿气重，也要少吃。

4、无花果

无花果促进血液循环。无花果中含有一种类似阿司匹林的化学物质。可稀释血液，增加血液的流动，从而使大脑供血充足。

5、酸奶

酸奶不但能预防饥饿、补充营养，还可以预防下一餐食欲过盛。与含有同样热量的食物相比，酸奶的饱腹感更强，营养最全面，并且携带方便，吃起来也方便。

酸奶在促进生长、改善营养方面的作用比牛奶还优越，其中的乳酸还能抑制有害微生物繁殖，促进胃肠蠕动和消化液分泌，提高多种矿物质的吸收率。作为零食，一次喝100克（1小杯）就可以，再搭配其他水果、坚果一起吃更好。高血脂的中老年人可以选择低脂酸奶，糖尿病人和肥胖者应选择无糖酸奶。

6、葵瓜子

葵瓜子可以养颜。葵瓜子含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，其中亚油酸的含量尤为丰富。亚油酸有助于保持皮肤细嫩，防止皮肤干燥和生成色斑。但注

意不能多吃否则容易上火喔！

7、煮鸡蛋

鸡蛋含有丰富蛋白质，吃起来也很方便，煮好之后，直接剥掉鸡蛋壳放在饭盒中储存即可，如果你喜欢也可以提前撒上盐和胡椒粉。

8、花生

花生能防皮肤病，花生中富含的维生素B2，正是我国居民平日膳食中较为缺乏的维生素之一。因此有意多吃些花生，不仅能补充日常膳食中维生素B2之不足，而且有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。大多数人都适合吃花生，但婴幼儿最好别吃，因为花生容易塞住气管。由于花生含油脂多，所以不要吃太多，带壳花生一天吃1—2两（一小把的量）即可。

9、奶酪

奶酪是钙的“富矿”，可使牙齿坚固。营养学家通过研究表明，一个成年人每天吃150克奶酪，有助于达到人老牙不老的目标。