

## 中医传统功法防治糖尿病研究进展

韩静<sup>1</sup>, 季永龙<sup>3</sup>, 车捷<sup>1</sup>, 吴民松<sup>1</sup>, 尹朝兰<sup>1</sup>, 晏和国<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>昭通市中医医院内分泌科 云南昭通

<sup>2</sup>云南中医药大学第一临床医学院 云南昆明

<sup>3</sup>昭通市第一人民医院 云南昭通

**【摘要】**糖尿病是由于胰岛素分泌不足或缺陷引起的以高血糖为特征的一类代谢性疾病，是临床常见病，其患病率急剧攀升且趋于年轻化，危害严重，故对其防治显得尤为重要。中医传统功法不仅可以调节糖尿病患者的糖脂代谢，减少并发症发生，同时具有简便、安全、经济等优点；通过对近五年中医传统功法防治糖尿病的文献进行归纳、总结，以期为糖尿病防治提供参考。

**【关键词】**糖尿病；中医传统功法；综述

**【收稿日期】**2025 年 6 月 24 日

**【出刊日期】**2025 年 7 月 28 日

**【DOI】**10.12208/j.ijcr.20250358

### Progress of research on traditional Chinese medicine gongfu to prevent diabetes mellitus

Jing Han<sup>1</sup>, Yonglong Ji<sup>3</sup>, Jie Che<sup>1</sup>, Minsong Wu<sup>1</sup>, Chaolan Yin<sup>1</sup>, Heguo Yan<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Endocrinology, Zhaotong Hospital of Traditional Chinese Medicine, Zhaotong, Yunnan

<sup>2</sup>The First Clinical Medical College of Yunnan University of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

<sup>3</sup>First People's Hospital of Zhaotong, Zhaotong, Yunnan

**【Abstract】** Diabetes mellitus is a kind of metabolic disease characterized by hyperglycemia due to insufficient or defective insulin secretion, and it is a common disease in clinic, and its prevalence is rising sharply and tends to be younger, and the harm is serious, so the prevention and treatment of diabetes mellitus is particularly important. Traditional Chinese medicine gongfu can not only regulate the glucose and lipid metabolism of diabetic patients and reduce the occurrence of complications, but also has the advantages of simplicity, safety and economy, etc. The literature on traditional Chinese medicine gongfu for diabetes prevention and treatment in the past five years is summarized in order to provide a reference for the prevention and treatment of diabetes mellitus.

**【Keywords】** Diabetes mellitus; Traditional Chinese medicine gongfu; Review

糖尿病是一组由多病因引起的代谢性紊乱疾病，具体的特征就是患者的血糖一直处在较高范围内，病程长且伴随多种并发症。目前，我国社会中糖尿病是一种十分常见的疾病，而且发病人数也呈现出了直线攀升的趋势，在老年群体中，糖尿病的发病率更是高达是 3550 万，居世界首位，占全球老年糖尿病患者的 1/4，且呈现上升趋势，因此糖尿病防治就成为重点<sup>[1]</sup>。运动疗法是糖尿病非药物防治的基础手段，其中中医传统功法对糖尿病的防治发挥了重要的价值<sup>[2]</sup>。在 2 型糖尿病患者的治疗，将中国传统功法应用在其中，如八段锦、五禽戏、易筋经等，这些功法对患者血糖血脂以及体重的控制都起到了非常重要的影响，能够使患者的糖脂

代谢功能得到有效的调节、减少并发症方面疗效好，同时具有简便、安全、经济等优点，使得更多的糖尿病患者从中获益<sup>[4]</sup>。现代研究表明，以中医理论为基础的糖尿病膳食及传统功法更符合中国人的体质及生活习惯，能提高饮食运动依从率、血糖控制达标率和体质指数达标率，优化疾病转归，延缓或阻断糖尿病的发生<sup>[5]</sup>。

#### 1 八段锦

杨苑清等<sup>[6]</sup>选取 70 名老年糖尿病患者，将患者平均分为两个小组，其中对照组患者接受优质护理，观察组患者在接受优质护理的基础上引导其进行八段锦练习，经过一段时间的干预以后，患者血糖血脂指数有效下降且低于对照组，而且生活质量评分及护理措施满

\*通讯作者：晏和国

意度均明显高于对照组 ( $P < 0.05$ )。周典等<sup>[7]</sup> 纳入 2 型糖尿病中医虚性体质的患者 97 例, 干预组开展为期半年的行为技巧 (IMB) 模型健康教育, 包括虚性体质与糖尿病关的教育活动、八段锦的练习, 对照组仅接受相关的教育活动, 结果显示观察组患者对于糖尿病知识的了解程度、疾病治疗信心、运动水平均高于对照组, 较干预前明显提高 ( $P < 0.05$ ), 空腹血糖和甘油三酯 (TG) 较对照组显著降低 ( $P < 0.05$ ); 皮肤情况以及视力症状的改善都明显优于对照组。由此可以认为在对 2 型糖尿病患者实施健康教育行为时, 对患者实施中医理论更有助于患者形成健康的行为习惯以及获得更好的睡眠质量, 同时有效控制血糖。魏娉<sup>[8]</sup> 选取的 100 例 2 型糖尿病患者, 其中对照组患者接受了药物和运动治疗, 观察组患者额外接受八段锦练习, 为期半年治疗后, 观察组患者血压稳定在合理范围内, 血糖指数和血脂指数都比对照组低 ( $P < 0.05$ ), 结果说明八段锦可显著改善 2 型糖尿病患者的血压、糖脂水平。魏璐璐等<sup>[9]</sup> 通过检索文献进行筛选, 分析表明患者通过积极的练习八段锦可以使自己的 FBG、HbA1C 及低密度脂蛋白指数降低, 而有利于 2 型糖尿病 (T2DM) 患者血糖控制。李勤等<sup>[10]</sup> 纳入 80 名糖尿病前期受试者, 治疗组干预措施为八段锦, 对照组干预措施为步行锻炼, 结果发现治疗组不仅在控制本类患者的血糖、血脂水平、体重及胰岛素抵抗等方面优于对照组 ( $P < 0.05$ ), 而且生理与心理健康评分显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。李亚瑾等<sup>[11]</sup> 纳入 115 名糖尿病前期患者, 运动组和对照组, 两组患者均进行药物治疗, 并且在饮食上进行有效的控制, 当运动组患者额外进行八段锦练习, 治疗时间为半年, 研究结果显示八段锦可有效控制社区 2 型糖尿病患者的血糖, 减轻或延缓 2 型糖尿病的进展。易文明等<sup>[12]</sup> 将辨证为气阴两虚证的 2 型糖尿病患者分为治疗组 (八段锦) 和对照组 (步行), 结果发现治疗组空腹血糖和 HbA1C 下降, HOMA- $\beta$  指数升高, HOMA-IR 指数下降, 而且与对照组相比, 下降趋势更明显 ( $P < 0.01$ ), 提示八段锦不仅能降低 2 型糖尿病患者的血糖、糖化血红蛋白, 还能明显改善患者的胰岛功能。罗熙林等<sup>[13]</sup> 对试验组 2 型糖尿病高危人群进行为期 12 个月的八段锦干预, 结果显示八段锦可正性转化 2 型糖尿病高危人群的身体体质, 使中医体重理论更广泛地应用在糖尿病患者的疾病治疗中, 进一步强化患者的生活质量以及身体健康水平, 故八段锦在糖尿病人群中值得推广和应用。

## 2 太极拳

郝博闻等<sup>[14]</sup> 通过对太极拳干预 2 型糖尿病相关文献回顾总结, 太极拳不仅在降低糖尿病患者糖化血红蛋白及血脂水平方面效果显著, 还可提高胰岛素的敏感性, 是糖尿病患者最简便、安全、理想的运动方式之一。周丽娟<sup>[15]</sup> 纳入 93 名体重指数 (BMI) 指数  $\geq 24 \text{ kg/m}^2$  的 2 型糖尿病患者, 对照组患者接受一些常规的健康指导, 实验组患者则额外的练习 24 式太极拳, 经为期两个月的干预后, 二型糖尿病患者的血糖指数逐渐降低, BMI 指数也比对照组好 ( $P < 0.05$ )。萧丽婷<sup>[16]</sup> 将 90 例老年糖尿病患者分为对照组和观察组, 对照组患者接受传统的疾病治疗方式, 观察组患者在此基础上额外进行太极功法拳练习, 实验表明练习太极拳不仅能提高患者生活的质量、缓解了患者焦虑、抑郁等情绪, 同时还明显有助于血糖控制。张建伟<sup>[17]</sup> 选取 40 名 2 型糖尿病患者, 以太极拳十三势为主, 实验发现练习太极拳可有效降低不同性别 2 型糖尿病患者的糖脂代谢水平, 且男性下降更为明显。左宇飞<sup>[18]</sup> 采用 meta 分析方法系统地评价了太极拳、八段锦可以通过降低 FBG、餐后 2h 血糖 (2hBG) 和 HbA1C 水平, 从而有利于控制糖尿病前期人群的血糖, 故太极拳是一项适合于 T2DM 患者的科学锻炼运动处方。

## 3 五禽戏

沈茂等<sup>[19]</sup> 选取 2 型糖尿病合并冠心病的老年患者 120 名, 随机分为两组, 对照组采用常规护理, 观察组增加进行五禽戏训练, 结果发现观察组 6min 步行距离比对照组长, FBG、2hBG、HbA1c、甘油三酯 (TG) 水平均比对照组大幅降低 ( $P < 0.05$ ), 而且从各个维度上对生活质量进行评分, 其最终的分数均高于对对照组 ( $P < 0.05$ ), 由此也就意味着 2 型糖尿病患者积极练习五禽戏, 可以提高自身的运动水平, 使自己的性功能以及强制代谢水平得到有效的改善。伊晓<sup>[20]</sup> 选取 32 名老年糖尿病足患者, 实验组进行 3 个月的五禽戏练习, 对照组采用正常的生活习惯, 实验表明五禽戏可提高老年糖尿病足患者的平衡能力及生活质量, 降低倒地风险。王瑀<sup>[21]</sup> 选取 60 例患者, 对照组接受阿卡波糖+快步走治疗, 观察组接受阿卡波糖+五禽戏运动进行治疗, 治疗 1 月后, 发现与对照组相比, 观察组的改善效果更加影响, 更具有优势观察组比对照组, 更有效的使 2 型糖尿病患者的 BMI、FPG、2hPG、HbA1c 和中医证候评分的得到改善。五禽戏不仅能锻炼患者身体机能, 还能通过其象形取意的动作, 刺激相应经络、按摩相关脏腑, 发挥治疗糖尿病及预防其并发症的作用<sup>[22]</sup>。

#### 4 小结

目前的医学技术还不能完全治愈糖尿病, 而中老年人因体力活动减少、饮食不平衡等原因, 促使 T2DM 的发生和发展。在糖尿病患者的治疗与管理中, 规律运动是一项非常重要的措施, 在预防与治疗糖尿病方面发挥着非常重要的价值。我国早在隋代时就已经提出利用运动来治疗糖尿病。糖尿病在古时被称为消渴症, 《诸病源候论》就曾提及该病的治疗应“先行百步, 多者千之, 然后食之”。传统功法相较于西方运动, 不但能强健体格, 还可改善心、肺功能, 调节情绪, 消除过分焦虑等心理负担, 提高工作效率和生活质量。

综上所述, 医疗科学人员应对中国传统功法进行深入的研究, 并且与现代疾病概念进行有效的对接, 使相关的理论体系更加完善与健全, 从而获得更多的临床证据, 为中医传统功法在糖尿病疾病的治疗与预防中提供更加可靠的线索。

#### 参考文献

- [1] 中华糖尿病杂志,2024,16(2):147-189.
- [2] 张莹,李佳玥,康锴,等.中医传统功法对糖尿病的干预作用的研究进展[J].环球中医药,2020,13(2):334-337.
- [3] 王子园,孙璞,郭成根,等.中医传统功法对 2 型糖尿病患者疗效的 Meta 分析[J].现代预防医学,2022,49(8):1521-1528.
- [4] 李勤,倪青,吴瑞,等.中医传统运动在糖尿病防治中的应用[J].世界中医药,2020,15(21):3355-3358.
- [5] 邓璐,宣姗姗,陈玲,等.基于控糖营管理的中医膳食及传统功法干预对糖尿病前期病人疾病转归的影响[J].全科护理,2022,20(11):1505-1508.
- [6] 杨苑清,陈媛,陈春婷,等.传统保健运动八段锦与优质护理联用对老年糖尿病患者血糖水平及生活质量的影响[J].糖尿病新世界,2023,26(6):162-165.
- [7] 周典,李明辉,李敏,等.IMB 模型在社区 2 型糖尿病中医虚性体质患者健康教育中的应用[J].中华中医药杂志, 2020, 35(8):4255-4258.
- [8] 魏娉,武德卿,石丽媛.八段锦对 2 型糖尿病相关指标的影响[J].光明中医,2023,38(20):3982-3985.
- [9] 魏璐璐,朱泓吉,朱琳,等.八段锦对 2 型糖尿病患者血糖影响的 meta 分析[J].湘南学院学报,2021,42(5):71-75+95.
- [10] 李勤,吴瑞,王凡,等.八段锦对社区糖尿病前期患者干预

作用的临床观察[J].上海中医药杂志,2022,56(5):49-53.

- [11] 李亚瑾,唐士入,张怡.社区开展养生功法八段锦锻炼对 2 型糖尿病患者早期血糖代谢水平的影响[J].中国初级卫生保健,2020,34(4):31-33.
- [12] 易文明,张先慧,谢培凤,等.八段锦运动处方改善气阴两虚证 2 型糖尿病患者胰岛  $\beta$  细胞功能的临床研究[J].中华中医药杂志,2019,34(4):1828-1831.
- [13] 罗熙林,任丹,关丽娜,等.真实世界健身气功八段锦对 2 型糖尿病高危人群中中医体质的影响效应[J].中医临床研究,2023,15(21):109-113.
- [14] 郝博闻,胡精超.中医视角下太极拳干预 2 型糖尿病的研究进展[J].微量元素与健康研究,2024,41(2):34-36.
- [15] 周丽娟.太极拳对超重 2 型糖尿病患者治疗效果及体质指数的影响[J].糖尿病新世界,2020,23(2):1-2.
- [16] 萧丽婷.太极养生放松功法对老年糖尿病的康复效果[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(14):156-158.
- [17] 张建伟,吕韶钧.太极拳运动对不同性别 2 型糖尿病患者健康干预效果的比较研究[C]//中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.北京师范大学;北京师范大学武术与民族传统体育文化推广研究中心,2019:2.
- [18] 左宇飞.太极拳、八段锦对糖尿病前期人群血糖控制影响的系统评价与 Meta 分析[J].浙江体育科学,2023,45(2):106-112.
- [19] 沈茂,金献萍,李旭平,等.五禽戏在老年冠心病合并 2 型糖尿病患者康复护理中的应用研究[J].内科,2023,18(2):184-188.
- [20] 伊晓.习练健身气功·五禽戏对改善老年糖尿病足患者平衡能力的研究[D].北京体育大学,2017.
- [21] 王瑀.五禽戏运动处方干预 2 型糖尿病的疗效观察[D].广西中医药大学,2023.
- [22] 刘红萍,文天才,邢颖,等.五禽戏对糖尿病患者身-息-心影响的学术探讨[J].中国中医药现代远程教育,2024, 22(3): 134-137.

**版权声明:** ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**