

# 大医生说： 糖尿病 跟你想的不一样

《健康时报》编辑部 主编

向红丁、纪立农、陈伟、李全民

协和医院、解放军309医院、北大人民医院、北京阜外医院等  
全国30多家三甲医院 快奉献控糖妙招

求医不如求自己，管好血糖寿命长！  
糖友们的口碑枕边书！

之  
健康时报  
人民日报社主办



# 大医生说： 糖尿病 跟你想的不一样

《健康时报》编辑部 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大医生说. 糖尿病跟你想的不一样 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

(含章·健康中国系列)

ISBN 978-7-5537-5222-8

I. ①大… II. ①健… III. ①糖尿病 - 防治 IV. ①R②R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186939号

## 大医生说：糖尿病跟你想的不一样

---

主 编 《健康时报》编辑部  
责任编辑 樊明 葛昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 11.5  
字 数 180千字  
版 次 2015年11月第1版  
印 次 2015年11月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5222-8  
定 价 29.80元

---

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



## 第一章

### 糖尿病常识知多少

# 01

- |    |                |    |               |
|----|----------------|----|---------------|
| 12 | 年轻“糖人”越来越多     | 24 | 糖尿病、肺结核很暧昧    |
| 14 | “追赶生长”易致糖尿病    | 26 | 特别的糖尿病要留心     |
| 16 | 临界糖尿病很危险       | 28 | 糖尿病患者的“662现象” |
| 18 | 身体里的血糖密码       | 30 | 糖尿病，要警惕凶险的低血糖 |
| 20 | 没有“三多一少”咋会患糖尿病 | 32 | 勾勾算算评估糖尿病风险   |
| 22 | 你了解“糖心病”吗      | 34 | 谎言让“糖人”活得太累   |

## 第二章

# 02

### 糖尿病离你有多远——身体告诉你

- 38 频频呕吐，血糖升高的信号
- 40 便秘了查查血糖
- 42 血糖乱，肠道恼
- 44 留意各种离奇出汗
- 46 皮肤的防糖警报
- 48 老花眼可隐藏糖尿病
- 50 听力下降查查血糖
- 52 未老先衰当防糖尿病

## 第三章

# 03

### 吃对药打好针，不花冤枉钱

- 56 正月停药恐酿“苦果”
- 58 口服降糖药，选择有诀窍
- 60 服降糖药有四技巧
- 62 糖尿病用药五大误区
- 64 三问胰岛素
- 66 解除顾虑，正确使用胰岛素
- 68 用好胰岛素泵，生活更美好
- 70 测手指血糖有窍门
- 72 警惕，小针头有大误区

## 第四章

# 04

### 最省心省钱的降糖特效方

- 76 身体就有降糖区
- 77 “管住嘴，迈开腿”
- 78 糖友失眠按按助眠穴
- 80 糖友降脂记个顺口溜
- 81 糖友多汗试试中药小方子
- 82 糖友：吃有理，动有道
- 84 身体动起来，血糖稳下来
- 86 防骨松，糖友锻炼有讲究
- 88 适合2型糖友的三种运动
- 90 糖友多做做这些游戏

## 第五章

# 05

### 改善饮食习惯，让糖尿病“低头”

- 94 女性糖友要这样吃
- 96 减少主食为何血糖还是很高
- 98 糖尿病患者怎么吃饭
- 100 巧搭配慢升糖
- 102 吃得越杂，控糖越好
- 104 糖友别怕吃水果
- 106 “算”出糖友的健康食谱
- 108 得了糖尿病，到底能喝啥
- 110 糖友度夏管好嘴
- 112 过年也别放松对血糖的控制
- 114 小糖友尤须周密安排饮食
- 116 给糖友推荐的热点食物
- 119 糖友家里常备柠檬片

## 第六章

# 06

### 日常起居巧安排，挡住一半病

- 122 糖尿病是“贵客”，照顾需细致
- 124 控糖管好多个阀门
- 126 夏天，别让血糖随着气温升高
- 128 天冷了，老年糖友更要小心
- 130 糖友睡好“控糖觉”
- 132 糖尿病患者洗澡全攻略
- 134 给外出旅行的糖尿病患者提个醒
- 136 糖友生病咋护理

## 第七章

# 07

### 认清糖尿病并发症，提早预防是上策

- 140 预防并发症从胰岛素治疗开始
- 142 “三高”糖友要护眼
- 144 糖友坏牙有“蝴蝶效应”
- 146 戒烟，坚持健康的生活方式
- 148 常让医生看你的脚
- 150 护脚做好12345
- 152 皮肤也要抗糖
- 154 四招摆脱“糖心族”
- 156 糖友肾脏保护“七步曲”
- 159 糖友更易手疼麻

### 靠自己筑起糖病防护墙

- 162 巴马人为啥不得糖尿病
- 163 有车族谨防糖尿病袭击
- 165 防糖尿病从30岁开始
- 167 防糖筛查挨个做
- 169 防糖要抵制甜食的诱惑
- 171 防控糖尿病，吃动两平衡
- 173 “三体”达标利防糖
- 175 五个“一点”，远离糖尿病
- 177 管理好糖尿病，告别治疗误区
- 179 附录：220种食物的血糖生成指数（GI）表



文  
健康时报  
人民日报社主办



# 大医生说： 糖尿病 跟你想的不一样

《健康时报》编辑部 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

大医生说. 糖尿病跟你想的不一样 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

(含章·健康中国系列)

ISBN 978-7-5537-5222-8

I. ①大… II. ①健… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R②R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186939号

## 大医生说：糖尿病跟你想的不一样

---

主 编 《健康时报》编辑部  
责任编辑 樊明 葛昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm×1000mm 1/16  
印 张 11.5  
字 数 180千字  
版 次 2015年11月第1版  
印 次 2015年11月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5222-8  
定 价 29.80元

---

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

# 序

## 有健康相伴，才能走得更远！

从祈福到感悟再到守望，从观察到发现再到思考。我们试图用最质朴的探究，用最平实的文字，素描带着我们体温的书刊。

时光流转，一次次时光轮回的自省，一个个回望跋涉的节点上的自律，一点点尝试求证中的自悟，我们在一年年风雨兼程中犹如竹子开花般地成长。

盘点与回望，是为更快、更好地成长，也是为前行的步履更矫健！

一年一度的“健康中国”年度盘点，旨在为我国医药卫生健康产业助力，并基于媒体立场、社会责任、健康促进等原则，全面梳理医药卫生领域、健康领域和健康公益领域的大事、要事、精彩事。也是为“健康中国”的专家们加冕，见证和感悟“健康中国”。而专家们的文稿、讲座、访谈，无不是他们成果和心血的见证，都值得我们重温和学习。

因此，我们满怀感动和敬畏，从历年的报纸中精选出优质文章，从庞大的专家库中优中选优，邀请其著书立说，本套丛书由此诞生。

本套丛书有两大的特点，一是专家阵容非常强大——有上百位专家，且大多数是像洪昭光、向红丁、胡大一、马冠生等一线的健康专家；二是内容覆盖广，实用性强。

从日常饮食到运动健身，从中医保健到心理健康，从婴儿的喂养到老年人的看护……我们始终坚持“以品质聚揽读者，用服务创造价值”的理念，以“锐”的视角保持“柔”的状态，始终探寻与您最合拍的内

容。这是一套不可多得的养生丛书，是老百姓居家养生必读的健康读物。

需要提醒的是，本套丛书中有部分文章、访谈等源自历年的《健康时报》，编辑部在收集整理文稿的过程中，进行了一些小小的修改和调整，与《健康时报》上的文章略有差异。丛书中不妥之处还望各位读者不吝指正，以便在再版时一并改正。

我们满怀喜悦和感动，以青春的矫健，扎实的成长，守望的责任，领跑的姿态，与所有期盼健康的人携手同行，传递生机蓬勃的能量！与这个美丽的时代一道：领跑健康中国！

《健康时报》编辑部



## 第一章

### 糖尿病常识知多少

# 01

- |    |                |    |               |
|----|----------------|----|---------------|
| 12 | 年轻“糖人”越来越多     | 24 | 糖尿病、肺结核很暧昧    |
| 14 | “追赶生长”易致糖尿病    | 26 | 特别的糖尿病要留心     |
| 16 | 临界糖尿病很危险       | 28 | 糖尿病患者的“662现象” |
| 18 | 身体里的血糖密码       | 30 | 糖尿病，要警惕凶险的低血糖 |
| 20 | 没有“三多一少”咋会患糖尿病 | 32 | 勾勾算算评估糖尿病风险   |
| 22 | 你了解“糖心病”吗      | 34 | 谎言让“糖人”活得太累   |

## 第二章

# 02

### 糖尿病离你有多远——身体告诉你

- 38 频频呕吐，血糖升高的信号
- 40 便秘了查查血糖
- 42 血糖乱，肠道恼
- 44 留意各种离奇出汗
- 46 皮肤的防糖警报
- 48 老花眼可隐藏糖尿病
- 50 听力下降查查血糖
- 52 未老先衰当防糖尿病

## 第三章

# 03

### 吃对药打好针，不花冤枉钱

- 56 正月停药恐酿“苦果”
- 58 口服降糖药，选择有诀窍
- 60 服降糖药有四技巧
- 62 糖尿病用药五大误区
- 64 三问胰岛素
- 66 解除顾虑，正确使用胰岛素
- 68 用好胰岛素泵，生活更美好
- 70 测手指血糖有窍门
- 72 警惕，小针头有大误区

## 第四章

# 04

### 最省心省钱的降糖特效方

- 76 身体就有降糖区
- 77 “管住嘴，迈开腿”
- 78 糖友失眠按按助眠穴
- 80 糖友降脂记个顺口溜
- 81 糖友多汗试试中药小方子
- 82 糖友：吃有理，动有道
- 84 身体动起来，血糖稳下来
- 86 防骨松，糖友锻炼有讲究
- 88 适合2型糖友的三种运动
- 90 糖友多做做这些游戏

## 第五章

# 05

### 改善饮食习惯，让糖尿病“低头”

- 94 女性糖友要这样吃
- 96 减少主食为何血糖还是很高
- 98 糖尿病患者怎么吃饭
- 100 巧搭配慢升糖
- 102 吃得越杂，控糖越好
- 104 糖友别怕吃水果
- 106 “算”出糖友的健康食谱
- 108 得了糖尿病，到底能喝啥
- 110 糖友度夏管好嘴
- 112 过年也别放松对血糖的控制
- 114 小糖友尤须周密安排饮食
- 116 给糖友推荐的热点食物
- 119 糖友家里常备柠檬片

## 第六章

# 06

### 日常起居巧安排，挡住一半病

- 122 糖尿病是“贵客”，照顾需细致
- 124 控糖管好多个阀门
- 126 夏天，别让血糖随着气温升高
- 128 天冷了，老年糖友更要小心
- 130 糖友睡好“控糖觉”
- 132 糖尿病患者洗澡全攻略
- 134 给外出旅行的糖尿病患者提个醒
- 136 糖友生病咋护理

## 第七章

# 07

### 认清糖尿病并发症，提早预防是上策

- 140 预防并发症从胰岛素治疗开始
- 142 “三高”糖友要护眼
- 144 糖友坏牙有“蝴蝶效应”
- 146 戒烟，坚持健康的生活方式
- 148 常让医生看你的脚
- 150 护脚做好12345
- 152 皮肤也要抗糖
- 154 四招摆脱“糖心族”
- 156 糖友肾脏保护“七步曲”
- 159 糖友更易手疼麻



### 靠自己筑起糖病防护墙

- 162 巴马人为啥不得糖尿病
- 163 有车族谨防糖尿病袭击
- 165 防糖尿病从30岁开始
- 167 防糖筛查挨个做
- 169 防糖要抵制甜食的诱惑
- 171 防控糖尿病，吃动两平衡
- 173 “三体”达标利防糖
- 175 五个“一点”，远离糖尿病
- 177 管理好糖尿病，告别治疗误区
- 179 附录：220种食物的血糖生成指数（GI）表