

健

健康一家人书系

康



降糖 就这么有效

——给家人最好的糖尿病保健书

主编 李瑞华

实用——本书详解数百个实用的降糖小方法

有效——书中降糖知识皆经过实践证明，有良好的保健效果

轻松——一册在手，将糖尿病终身治疗化为一件轻松的事情

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

2008

生

活

健康一家人书系

降糖 就这么有效

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

降糖就这么有效——给家人最好的糖尿病保健书/李
瑞华主编. —北京:人民军医出版社, 2010. 8
(健康一家人书系)
ISBN 978-7-5091-4108-3

I. ①降… II. ①李… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 159312 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:刘丹

责任审读:黄棚兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290; (010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印·装:北京洲际印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18 字数:171 千字

版、印次:2010 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要



本书从饮食、运动、情绪、生活、药物及理疗六个方面,详细介绍了数百个经典的降糖实用方法,每个方法约 300 字,通俗易懂,方便读者随时翻阅。“简单、易懂、全面、实用”是本书最大的特点。相信读者在本书中都能找到适合自己的方法,轻松控制血糖,真正体会到:降糖,就这么有效!

前言

QIANYAN

糖尿病是一种常见病、多发病，一旦患病往往需要终身治疗，许多患者在忍受病痛折磨的同时还要在饮食、运动、工作等方面受到诸多的限制。更让患者担心的是高血糖所引发的一系列并发症，如糖尿病足、眼底病变、心脑血管硬化、心肺功能下降、肾衰竭等疾病往往会不期而至，令患者措手不及。

糖尿病患者就医时，常常听到主治医师这样的讲解：“糖尿病本身并不可怕，可怕的是高血糖引发的并发症。”高血糖给患者带来了这么多的麻烦，怎样才能很好地控制它呢？

一直以来，无论是医生还是图书报刊媒体等都会向糖尿病患者推荐整套的治疗方案，以确保患者能长期将血糖控制在标准范围内。但是，他们往往忽略了这么一个问题：糖尿病是一种慢性代谢综合征，它的特点是病情发展比较缓慢，不像某些急性疾病必须在一段时间内卧床休息。因此，绝大多数的糖尿病患者治疗的同时还要正常工作和生活，导致许多糖尿病患者在日常生活中，无法完全遵照系统的降糖方案进行治疗，这也成为糖尿病患者病情不断恶化的主要原因。

糖尿病患者面对疾病的困扰和忙碌的工作生活现状，能找到两全其美的解决办法吗？

能！只要从细节入手，逐步改变原有的生活、饮食方式，将科学降糖的方法养成习惯，就能轻松对抗糖尿病及其并发症！也就是说，将系统的降糖方案分解为实际可行的降糖小方法，供糖尿病患者根据自己的实际情况自由选择。从细节和简单的地方着手，更能取得降糖“战役”的胜利。

正是基于这样的理念，我们策划推出了这本《降糖，就这么有效》。在编写时，我们着重从生活中的细节着手，对容易导致糖尿病的不良习惯、防治糖尿病的生活技巧等实用性的方法进行详细介绍。“简单、易懂、实用”是本书的最大特点，从饮食、运动、情绪、生活、药物及理疗六大方面，详细讲述了数百个防治糖尿病的小窍门，每个窍门约 300 来字，言简意赅，通俗易懂，读者可随时翻看，并找出最适合自己的降糖小诀窍，拿来就能用，用了就有效果。

相信在本书的帮助下，读者能轻松控制血糖，缓解病情，真正感到：“降糖，就这么有效。”

编者

2010 年 5 月

目 录

CONTENTS

【第一篇】

饮食,降糖的第一道关口

一、科学饮食助降糖 / 3

糖尿病食疗原则 / 3

食物血糖生成指数 / 4

热量摄取应心中有数 / 5

糖尿病患者应减少胆固醇摄入量 / 5

避免食源性疾病的发生 / 6

老年糖尿病患者的饮食调节需求 / 7

女性糖尿病患者应防进食障碍 / 7

妊娠糖尿病患者的饮食方案 / 8

妊娠糖尿病患者不宜“挨饿” / 9

不吃早餐危害大 / 10

控制饮食不等于少吃 / 10

冬季如何饮食 / 11

过节期间如何吃 / 11

正确的进餐顺序 / 12

细嚼慢咽好处多 / 13

少食多餐降血糖 / 14

想吃快餐怎么办 / 15

外出就餐应低油低糖 / 15

吃夜宵,忌高热高脂 / 16

火锅好吃应少量 / 17

只吃粗粮也不宜 / 18

米面越白越好吗 / 18

低盐有助控制病情 / 19

饮食不宜“厚味” / 20

想吃甜食怎么办 / 21

吃了还饿怎么办 / 21

警惕隐藏起来的“糖” / 22

饮食中应少摄入脂肪 / 23

高脂肪饮食可致失忆 / 24

儿童贪吃易患糖尿病 / 24

如何分配零食与主食 / 25

吃肉也有大学问 / 26

一顿饭几两米 / 27

微量元素的降糖作用 / 27

饮食莫忘补充维生素 D / 28

细解蛋白质的摄入 / 29

饮食中如何摄入糖类 / 30

糖尿病患者宜喝什么饮料 / 31

糖尿病患者如何饮酒 / 31

糖尿病患者应多喝水 / 32

泡米水也降糖 / 33

常喝汽水易患糖尿病 / 34

喝咖啡应因人而异 / 34

喝普洱茶也能降血糖 / 35

能“杀”糖的吉姆奈玛茶 / 36

枸杞泡茶降血糖 / 37

二、选好食物是关键 / 38

全麦食品好处多 / 38

选择全麦食品的方法 / 39

哪些高纤维食品适合糖尿病患者 / 40

加料米饭热量低 / 41

食用玉米过量也升糖 / 41

多食“粗”米可降血糖 / 42

能控血糖的糙米 / 43

牛奶佐餐降血糖 / 44

能调节油酸的橄榄油 / 45

如何选择豆类食品 / 45

高脂毛豆应慎食 / 46

糖尿病患者如何辨别无糖月饼 / 47

黄色果蔬的选择 / 48

能降糖降压的“小胡须”——玉米须 / 48

高纤维食品——麸皮 / 49

高营养杂粮——荞麦 / 50

杀菌能手——大蒜 / 51

长寿代肉食品——菌类 / 51

- 蔬菜亦主食——山药 / 52
- 升糖食物——山药粉 / 53
- 抗衰老蔬菜——紫甘蓝 / 53
- 蔬菜之王——芦笋 / 54
- 蔬菜亦良药——葛根 / 55
- 肥胖克星——冬瓜 / 55
- 糖尿病患者的“宝”——菜花 / 56
- 低蛋白降糖美食——南瓜 / 57
- 利尿降糖蔬菜——苦瓜 / 57
- 平衡血糖佳品——菠菜 / 58
- 高钾蔬菜——丝瓜 / 59
- 多纤维素食物——水萝卜 / 59
- 无热量代糖产品——甜菊叶 / 60
- 血糖“杀手”——蒜苗 / 61
- 高钾降压美食——芹菜 / 62
- 清热解毒高手——蕹菜 / 62
- 消渴野菜——马齿苋 / 63
- 抗糖“小朋友”——洋葱 / 64
- 降糖“大本营”黄瓜+木耳 / 65
- 降脂降糖组合——白萝卜+胡萝卜 / 65
- 水果拍档——熊果+西瓜 / 66
- 稳定血糖巧手——开心果 / 67
- 长寿之果——罗汉果 / 67
- 超极水果——猕猴桃 / 68
- 护心降糖干果——核桃 / 69
- 暖胃降糖香料——肉桂 / 70
- 慎食冬枣与山楂 / 70
- 瓜子、花生要少吃 / 71
- 糖尿病患者如何挑选海产品 / 72
- 高碘食物——海带 / 73
- 益气补血食物——黄鳝鱼 / 74
- 水中人参——泥鳅 / 74
- 十全大补汤降血糖 / 75
- 老年患者宜喝猪胰鸡蛋菠菜汤 / 76
- 老少皆宜的鸡茸土豆汤 / 76
- 黄芪猴头汤补虚损、助消化 / 77
- 苦瓜瘦肉煲减肥又降糖 / 77
- 糖尿病患者宜喝三豆饮 / 78
- 儿童患者宜吃山药南瓜粥 / 79
- 视网膜病变患者宜食胡萝卜鲍鱼粥 / 79
- 做道菜给并发肺结核患者吃 / 80
- 肥胖型糖尿病患者的佳肴 / 81
- 糖尿病患者宜食猴头菇烧海参 / 81
- 茯苓豆腐降血糖 / 82
- 墨鱼鸡块预防糖尿病并发症 / 83
- 降糖宜吃烩双菇 / 83

【第二篇】

运动,降糖健身两不误

一、健身运动有讲究 / 87

运动对血糖的影响 / 87

运动对糖尿病的好处 / 88

运动原则不可忘 / 88

运动的分类和强度 / 89

多少运动量才算适宜 / 90

做好运动前的准备工作 / 90

运动过程中的注意事项 / 91

运动后应注意什么 / 92

运动疗法降血糖 / 92

哪些患者不宜运动 / 93

运动疗法的注意事项 / 94

糖尿病患者忌空腹运动 / 95

标准体重如何计算 / 95

再忙也要适当运动 / 96

如何选择运动项目 / 97

糖友如何选择运动方式 / 98

运动应从热身开始 / 98

家务活不等同于体育锻炼 / 99

维生素能抵消锻炼成果 / 100

糖尿病足患者如何运动 / 100

糖尿病性神经痛患者的运动
方法 / 101糖尿病并发眼疾后运动的注意
事项 / 102

老年糖尿病的运动指南 / 102

老年患者运动中应防骨折 / 103

妊娠糖尿病患者如何运动 / 104

儿童糖尿病患者如何运动 / 105

二、健身降糖方法多 / 106

每天散步 30 分钟 / 106

糖尿病患者跑出健康 / 107

糖尿病患者适宜游泳锻炼 / 108

游泳中的注意事项 / 108

做操也能降血糖 / 109

适合糖尿病患者的体操 / 110

降糖健身操 / 111

适合糖友的减臀操 / 112

老年健身操(一) / 113

老年健身操(二) / 113

- 老年健身操(三) / 114
- 老年健身操(四) / 115
- 老年健身操(五) / 115
- 上身牵拉运动 / 116
- 伸展双臂降糖法 / 117
- 拍手也能治疗糖尿病 / 118
- 变掌降糖法 / 118
- 腿部牵拉操 / 119
- 踢腿运动降血糖 / 120
- 转脚运动防糖尿病足 / 121
- 常踢毽子降血糖 / 121
- 赤脚走路预防并发症 / 122
- 爬行运动好处多 / 123
- 爬楼梯降糖法 / 124
- 跳绳防治糖尿病 / 125
- 花样跳绳任你选 / 126
- 练习养身功也降糖 / 127
- 练习养身功应注意什么 / 127
- 内养功降糖法 / 128
- 太极拳降糖效果好 / 129
- 揽雀尾运动降血糖 / 130
- 左右分马运动降血糖 / 131
- 金鸡独立降糖法 / 132

【第三篇】

信心,糖尿病也能被打败

- 一、情绪,也能影响血糖 / 137
 - 糖尿病教育很重要 / 137
 - 应激反应与血糖 / 138
 - 如何处理应激反应 / 139
 - 糖尿病患者的心理治疗 / 139
 - 令人头疼的拒绝心理 / 140
 - 及时进行心理疏导 / 141
 - 心理治疗的原则 / 141
 - 心理治疗常用办法 / 142
 - 树立正确的疾病观 / 143
 - 抑郁情绪包括哪些 / 144
 - 情绪好坏影响食疗效果 / 144
 - 常见的精神疗法 / 145
 - 糖尿病患者易精神紧张 / 146
 - 如何消除精神紧张 / 147
 - 糖尿病患者忌焦虑 / 147
 - 嫉妒可致免疫机能紊乱 / 148

恐惧可加重病情 / 149

生气对健康的损害 / 149

二、情志降糖并不难 / 151

抑郁情绪如何预防 / 151

妊娠糖尿病患者如何调节情
绪 / 152

克服对手术治疗的恐惧 / 152

如何克制怒火 / 153

调整心态的重要性 / 154

养花种草也能调情绪 / 155

以书画寄情 / 156

音乐降糖法 / 157

读书可修身养性 / 158

【第四篇】

细节，生活中降糖的不二法门

一、降糖，生活好习惯来帮忙 / 161

糖尿病知识很重要 / 161

什么是“糖” / 162

如何正确监测血糖 / 162

血糖为何突然升高 / 163

高血糖因何而起 / 164

谨防生活中的低血糖 / 164

生活“五宝”应必备 / 165

女性患者月经期的血糖
变化 / 166

糖尿病患者应多久看一次

医生 / 167

哪些人应预防妊娠糖尿病 / 167

什么情况下应终止妊娠 / 168

了解糖尿病微血管病变 / 168

糖尿病会不会找上瘦人 / 169

谨防糖尿病骨质疏松症 / 170

如何预防糖尿病肾病 / 170

老年糖尿病患者应防脑梗塞 / 171

糖尿病应防脂肪肝 / 172

什么是四次尿 / 173

什么是四段尿 / 173

学会使用尿糖试纸 / 174

如何自我监测尿糖 / 175

为何睡觉时会突然脚疼 / 175

了解糖尿病足的分级 / 176

警惕手脚溃烂的症状 / 177

- 晨僵现象从何而来 / 178
- 学会正确使用体温表 / 178
- 创伤性检查应谨慎 / 179
- 二、细节,也能决定血糖变化 / 181**
- 看电视看出的糖尿病 / 181
- 糖尿病患者如何洗澡 / 182
- 洗脸可防眼部并发症 / 183
- 养成良好的排便习惯 / 184
- 睡眠不足易患糖尿病 / 185
- 下午小睡,易患糖尿病 / 185
- 糖尿病患者小心打鼾 / 186
- 生活中的护足小细节 / 187
- 糖尿病患者忌染发 / 187
- 谨防视网膜病变 / 188
- 糖尿病应防皮肤受损 / 189
- 皮肤异常谨防糖尿病 / 189
- 长期腹泻可能是糖尿病惹得祸 / 190
- 糖友腹泻应补维生素 B / 191
- “味觉出汗”如何避免 / 191
- 糖尿病患者拔牙应谨慎 / 192
- 糖尿病患者慎用空调和电风扇 / 193
- 糖尿病患者慎用电热褥 / 194
- 糖尿病患者不宜开车 / 194
- 糖尿病患者如何坐飞机 / 195
- 夏季谨防低血糖 / 196
- 夏季补水应防糖 / 197
- 多做 SPA 防治糖尿病 / 197
- 糖尿病患者不宜秋冻 / 198
- 冬季应多晒太阳 / 199
- 冬季应警惕并发症 / 200
- 花草的特殊功效 / 200

【第五篇】

药物,合理用药才能稳固血糖

一、降糖药物,你知道多少 / 205

药物与非药物治疗应结合 / 205

切忌自行搭配药物 / 206

联合用药的搭配方式(一) / 207

联合用药的搭配方式(二) / 207

手术治疗后应补充葡萄糖 / 208

- 并发眼病术后应注意什么 / 209
- 服用药物应遵医嘱 / 210
- 降糖中成药(一) / 211
- 降糖中成药(二) / 211
- 降糖中成药(三) / 212
- 益气类降糖中草药 / 213
- 滋阴类降糖中草药 / 213
- 清热类降糖中草药 / 214
- 中医治疗适合哪些患者 / 215
- 脆性糖尿病如何治 / 215
- 民间偏方不可信 / 216
- 降糖药越贵越好吗 / 217
- 安全用药应防药物失效 / 218
- 胰岛素不足易致“酮症酸中毒” / 218
- 哪些患者可不服降糖药 / 219
- 哪些患者不宜口服降糖药 / 220
- 肾功能不全者慎用消渴丸 / 220
- 二、降糖,不可忽视的用药细节 / 222
- 什么是双胍类药物 / 222
- 双胍类药物的不良反应 / 223
- 葡萄糖苷酶抑制剂 / 224
- 如何选择磺脲类降糖药 / 224
- 磺脲类药物继发性失效 / 225
- 磺脲类药物可致低血糖 / 226
- 磺脲类药物的不良反应 / 227
- 磺脲类药物原(继)发性失效 / 227
- 肠溶阿司匹林可防并发症 / 228
- 非诺贝特的奇效 / 229
- 补钙也能降血糖 / 229
- 锌可延长胰岛素作用时 / 230
- 补镁防治并发症 / 231
- 补铬可以降血糖 / 232
- 糖友应全面看待胰岛素 / 232
- 如何保存胰岛素 / 233
- 儿童糖尿病患者如何使用胰岛素 / 234
- 胰岛功能受损如何用药 / 234
- 如何正确注射胰岛素 / 235
- 注射胰岛素的前期准备 / 236
- 选择最佳注射时间 / 237
- 胰岛素增敏剂的作用 / 238
- 谨防胰岛素的抗药性 / 238
- 胰岛素 PK 口服降糖药 / 239
- 胰岛素治疗的不良反应(一) / 240
- 胰岛素治疗的不良反应(二) / 241
- 胰岛素治疗的不良反应(三) / 242

【第六篇】

理疗,中医帮你降血糖

一、巧用按摩降血糖 / 245

- 中医治疗的原则 / 245
- 自我按摩增加胰岛素分泌 / 246
- 糖尿病按摩常用的穴位 / 247
- 自我按摩控制糖尿病病情 / 248
- 自我降糖按摩的方法 / 249
- 指压降糖法 / 249
- 按摩降糖法(一) / 250
- 按摩降糖法(二) / 251
- 按摩降糖法(三) / 251
- 按摩降糖法(四) / 252
- 上消的穴位治疗法 / 252
- 中消的穴位治疗法 / 253
- 下消的穴位治疗法 / 254
- 按摩可改善神经病变 / 254
- 按摩也能治眼疾 / 255
- 梳头按摩也降糖 / 256
- 揉头捏脚可降糖 / 256
- 物理治疗糖尿病足 / 257
- 腿部按摩防病变 / 258

二、器械理疗,平衡血糖 / 259

- 针灸的降糖作用 / 259
- 糖尿病患者如何针灸 / 260
- 针灸降糖如何选穴位 / 261
- 针灸降糖的注意事项 / 261
- 影响针灸的因素有哪些 / 262
- 耳针选穴法 / 263
- 什么是耳穴降糖疗法 / 264
- 耳穴疗法应选压痛点 / 264
- 耳穴贴压降糖疗法 / 265
- 什么是蜂针疗法 / 266
- 蜂针疗法可治糖尿病 / 266
- 中药泡脚防病足 / 267
- 刮痧降糖法(一) / 268
- 刮痧降糖法(二) / 269
- 拔罐降糖法(一) / 270
- 拔罐降糖法(二) / 270
- 拔罐疗法的注意事项 / 271
- 糖尿病患者热疗应谨慎 / 272

第

一

篇

饮食, 降糖的第一道关口