

糖尿病，

别太依赖医生

二
编著



专家推荐

饮食、运动、保健，最好的降糖药

专家忠告

防治糖尿病，别太依赖医生

专家建议

降血糖，欲速则不达

专家提醒

糖尿病是慢性病，三分靠治七分养



糖尿病，

别太依赖医生

张念一 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病, 别太依赖医生/张念一 编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4529 - 6

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 193229 号

责任编辑: 忻静芬

糖尿病, 别太依赖医生

张念一 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1020 1/16 印张 19 字数 200 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4529 - 6

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言

健康是福

——致广大糖尿病患者朋友

健康是福！身体健康的重要性不言而喻：如果没有健康，智慧就无法表露；如果没有健康，才能就无法施展；如果没有健康，力量就无法战斗；如果没有健康，知识就无法利用。有了健康，才能拥有幸福的生活；有了健康，才能拥有一份灿烂与辉煌；有了健康，才能在充满阳光的天空下自由徜徉。是呀，健康、快乐对于所有人来说是最大的幸福了。

1. 追求健康

当高速运转的时代车轮载着人们进入了经济飞速发展的社会，随着生活水平提高，人们想得最多同时也是梦寐以求的就是身体健康。然而有些人在追求健康的同时，却放纵了自己的生活方式，继而亚健康出现了，像糖尿病这样的慢性病患者也多了起来。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，相关部门的调查研究表明，造成糖尿病患者越来越多的主要原因是没有合理的健康饮食和缺乏体育锻炼，情绪的好坏也直接影响着糖尿病的发生与发展。

此时, 患者朋友们又开始想让自己摆脱糖尿病的困扰, 想找回已经失去的健康……

2. 呵护健康

糖尿病是慢性病, 现在的医学还没有真正彻底使血糖永远维持在正常水平的解决方法。所以, 糖尿病患者开始沉思了: 我的健康是怎么失去的? 医生都拿糖尿病奈何不了, 怎么才能自己遏制糖尿病不任其继续恶性发展呢? 我该怎么做呢? ……一系列的问题在广大糖尿病患者脑海中翻腾着, 然而由于对健康知识的匮乏, 很多人却找不到相关的答案。用药控糖是必需的, 我们当然不排斥。但既然糖尿病是慢性病, 就需要慢慢调理, 长期吃药或者注射胰岛素, 高额的医药费且不论, 仅是坚持这一点就容易使糖尿病患者产生厌烦感, 甚至有些患者可能会忘记吃药, 又使血糖升高。基于此, 我们为处于困惑当中的广大糖尿病朋友们找到了一个降糖切入点。这个点就是糖尿病的非药物治疗, 其中包括饮食、运动、情志、经络等方面的调理。糖尿病是慢性病, 但同时又是代谢性疾病, 很多时候是由于饮食起居不当造成的, 因此, 加强对饮食起居的调养是控糖过程中的重中之重。这同时也是《糖尿病, 别太依赖医生》一书的宗旨, 书中包含了预防糖尿病的养生之道、得了糖尿病后的饮食纠正、不要惧怕糖尿病的心理调适、轻松运动降血糖的指导、经络降糖的优势所在, 以及常见并发症的非药物治疗。希望通过这本书能够为糖尿病患者分忧解愁, 能够帮糖尿病患者在日常生活中轻松控糖, 进而维持一种相对健康的身体状态。

3. 管理健康

想拥有健康的身体，首先就要学会怎样管理健康。糖尿病患者朋友们同样少不了健康的管理。不要以为自己得了一生都摆脱不了的病，就整天郁郁寡欢、消极懈怠，对待自己的血糖值不闻不问、不理不睬。阅读本书，仔细按照里面的相关指导安排自己的日常生活，你定会收获精彩人生。

健康是福！请记住一句话：只要你认真为健康作了投资，您就会得到健康。

——编者语

目 录

第一章

养生大道话消渴

大道至简，糖尿病预防“八字方略”/002

方略一：顺应自然，四时调养/002

方略二：注重食养，法于宜忌/006

方略三：强调运动，寓养于动/010

方略四：起居调摄，固精护生/012

方略五：调神养生，愉悦情志 /016

虚实失调，糖尿病防治需养好“三脏”/020

脾脏：运化失常，“糖”滞于血脉/020

肾脏：燥热内生，肾虚肺燥成“消渴”/022

肝脏：气火上逆，灼伤肺津而“多饮”/023

是药三分毒，糖尿病不要太依赖医生/026

是药三分毒，请“小心”用药/026

非药物治疗, 控制血糖“各显神通” /029

第二章

食之有道, 合理饮食是最好的医生

01

饮食之道, 糖尿病患者不可不知 /036

食物升糖指数你该“心中有数” /036

“敢”吃主食: 糖尿病患者不必“谈糖色变” /038

“会”吃主食: 糖尿病患者早餐“粗细搭配” /040

“挑”吃水果: 糖尿病患者“爱之有道” /043

不吃及少吃, 糖尿病患者应分清 /045

02

“跳离”糖尿病患者的饮食误区 /047

误区一: 查出尿糖就不再吃米饭 /047

误区二: 多吃南瓜可以降血糖 /048

误区三: 饮食疗法就是饥饿疗法 /048

误区四: 素食杂粮多吃无害 /049

误区五: 用了药就不用控制饮食了 /050

误区六: 糖尿病患者可以随意吃咸食 /051

03

热量, 了解摄入量的多少不再是问题 /052

热量, 糖尿病发病因素之一 /052

摄入热量计算, 糖尿病患者应记牢 /053

专家推荐: 糖尿病患者低热量饮食配餐 AB 款 /055

专家推荐：糖尿病低热量饮食食谱/056

盐，糖尿病患者摄入有限制/058

预防合并高血压，糖尿病患者应限盐/058

专家推荐：糖尿病患者低盐饮食配餐 AB 款/059

专家推荐：糖尿病低盐饮食食谱/060

糖，与糖尿病是敌是友/062

碳水化合物与糖，概念要理清/062

糖尿病，是吃糖多引起的吗/063

吃糖，糖尿病患者要讲究科学/064

专家推荐：糖尿病患者低糖饮食配餐 AB 款/065

专家推荐：糖尿病低糖饮食食谱/066

高蛋白，糖尿病患者要补充/069

蛋白质，糖尿病患者宜补充/069

牛奶，老年糖尿病患者宜多喝/070

儿童谨防高蛋白摄入量酿成糖尿病/071

专家推荐：糖尿病患者高蛋白饮食配餐 AB 款/072

专家推荐：糖尿病患者高蛋白饮食食谱/073

高脂肪，糖尿病患者要小心应对/076

高脂饮食，可诱发糖尿病/076

限制高脂肪摄入，糖尿病患者有窍门/077

月饼, 糖尿病患者要慎吃/079

专家推荐: 糖尿病患者低脂肪饮食配餐 AB 款/080

专家推荐: 糖尿病患者低脂饮食食谱/081

维生素, 糖尿病患者不宜缺乏/085

维生素, 糖尿病患者体内为什么会缺乏/085

维生素 A 缺乏, 可引起自身免疫异常/086

维生素 B₁ 缺乏, 可引起周围神经功能障碍/086

维生素 B₆ 缺乏, 可致胰岛素分泌不足/087

维生素 B₁₂ 缺乏, 可致神经病变/087

维生素 C 缺乏, 可致糖耐量显著下降/088

维生素 D 缺乏, 可致胰岛素分泌减少/088

维生素 E 缺乏, 可引起血管并发症/089

专家推荐: 糖尿病患者富含维生素饮食配餐 AB 款/089

专家推荐: 糖尿病患者富含维生素饮食食谱/090

矿物质, 糖尿病患者量宜高/093

矿物质, 糖尿病发病后会下降/093

铬, 可使血糖下降/094

锌, 缺乏可引起糖尿病/095

锰, 可影响糖代谢/095

镁, 缺乏会造成胰岛素抵抗/096

硒, 能降低血糖/096

铜，能使血糖降低/097
盲目补铁，或可诱发糖尿病/098
矿物质与维生素，在防治糖尿病中可“携手”/098
专家推荐：糖尿病患者富含矿物质饮食配餐 AB 款/099
专家推荐：糖尿病患者富含矿物质饮食食谱/100

水，与糖尿病的不解之缘/103

想喝就喝，糖尿病患者不要节制饮水/103

饮料，糖尿病患者要慎喝/104

豆浆，糖尿病患者可常喝/105

酒类，糖尿病患者要正确对待/106

适量饮酒，可降低糖尿病的发病率/106

过量饮酒，可影响糖代谢及损伤胰岛/107

美味零食，糖尿病患者割舍不断的爱/108

零食，糖尿病患者想吃有讲究/108

“食品交换法”，糖尿病患者要学会/109

零食变加餐，管住糖尿病患儿的嘴/110

第三章

病由心生，心理健康为糖尿病患者保驾护航

调适情志，身体健康/114

糖尿病，要身心综合调养/114

心理调适：既来之，则安之/116

不良情绪要改善 /118

02

摒弃不良情绪/118

糖尿病患者，想哭就哭出来吧/120

糖尿病患者，放弃生气的机会吧/120

嫉妒心理，糖尿病患者要摒弃/121

03

别让抑郁症影响你的生活/123

抑郁症给糖尿病患者雪上加霜 /123

别让孤独给你的血糖加分/124

04

生活细节中作好心情调适/126

给自己扮个靓妆/126

不可懈怠，糖尿病患者家属任务同样重/127

第四章

运动有节，控制血糖轻松简单

01

运动降血糖，糖尿病患者运动有原则/130

降血糖，运动要适当/130

运动前准备与项目选择/132

运动分级，选择适宜级别/134

不是所有的糖尿病患者都适合运动/136

五种方法，提高糖尿病患者运动的积极性/136

运动中受伤，糖尿病患者须谨防/139

刷新观念，跳出运动误区的“包围圈”/141

糖尿病患者运动有方/145

遛遛弯，让血糖“走”下来/145

跑跑步，让血糖“跑”出去/146

游游泳，将热量“耗”下去/147

爬楼梯，简单方便的降糖法/147

踢毽子，轻轻松松降血糖/148

太极拳，腾挪调息中自然降糖/149

五禽戏，千年积淀的健身操/150

舞蹈，身心共调的有氧运动/154

第五章

经络降糖，按、拔、刮、汤各显神通

穴位按摩，手到病自除 /156

按摩调理糖尿病的作用机制/156

糖尿病按摩调理的禁忌/157

糖尿病足部按摩调理图解/158

糖尿病手部按摩调理图解/162

糖尿病耳部按摩调理图解/168

糖尿病体部按摩调理图解/171

02

01

02

拔罐降糖疗法/181

揭开拔罐的神秘面纱/181

拔罐的取穴原则知多少/183

作好准备, 拔罐效果事半功倍/185

糖尿病拔罐治疗时常取穴位/188

糖尿病拔罐调理的方法/189

03

刮痧降糖疗法/193

初识患者的刮痧疗法/193

糖尿病常用刮痧部位/196

糖尿病刮痧治疗的方法/196

出现晕刮如何处理/201

糖尿病患者刮痧禁忌/202

刮痧时的注意事项/203

04

药汤泡脚, 助你把糖降/205

汤药泡脚, 辅助降糖/205

泡脚降糖药方/206

第六章

糖尿病与肥胖结伴, 贻害无穷

01

肥胖造就糖尿病危害更大/210

肥胖, 导致糖尿病的“幕后真凶”/210

胰岛素, 糖尿病生成的“一片沃土”/214

02

不给肥胖与糖尿病留可乘之机/216

远离糖尿病，从“小胖墩”抓起/216

减肥，糖尿病患者的“灵丹妙药”/220

第七章

糖尿病并发症，大意不得

01

并发眼部病变，可酿就失明/222

糖尿病眼病概念须先知/222

早期病变自我诊断须做好/222

糖尿病眼病，作好预防很重要/223

糖尿病眼病的非药物治疗/224

专家推荐：糖尿病眼病饮食食谱/225

02

并发肾部病变，可致肾衰竭/227

糖尿病肾病概念须先知/227

糖尿病肾病症状表现一览/227

糖尿病肾病的非药物治疗/228

专家推荐：糖尿病肾病饮食食谱/232

03

并发足部病变，可致坏疽/235

糖尿病足概念须先知/235

糖尿病并发坏疽症状表现一览/236

糖尿病坏疽早期预防很重要/236

糖尿病坏疽的非药物治疗/237

专家推荐：糖尿病坏疽饮食食谱/238

04

并发骨质疏松，可致骨折/240

糖尿病骨质疏松概念须先知/240

糖尿病骨质疏松自我诊断须做好/241

糖尿病骨质疏松，预防马虎不得/242

糖尿病骨质疏松的非药物治疗/243

专家推荐：糖尿病骨质疏松饮食食谱/244

05

并发心脑血管病变，可致脑卒中、冠心病/247

糖尿病心脑血管病变之概念/247

糖尿病心脑血管病变早期诊断须做好/248

糖尿病心脑血管病变特点大观/248

糖尿病心脑血管疾病，预防要做好/249

糖尿病心脑血管病变的非药物治疗/250

专家推荐：糖尿病心脑血管病变饮食食谱/251

06

并发皮肤病变，“痛”在糖尿病患者心/256

糖尿病皮肤病变概念须先知/256

糖尿病皮肤病变早期自我诊断须做好/257

糖尿病皮肤病变，预防要加强/258

糖尿病皮肤病变的非药物治疗/259

07

专家推荐：糖尿病皮肤病变饮食食谱/259

并发低血糖，升糖方法是关键/261

糖尿病低血糖症概念须先知/261

糖尿病低血糖早期自我诊断须做好/262

糖尿病低血糖，处理要谨慎/262

糖尿病低血糖，预防很重要/263

糖尿病低血糖症的非药物治疗/263

专家推荐：糖尿病低血糖症的饮食食谱/264

第八章

关注细节，成就健康

01

春夏秋冬，四季降糖有别/268

糖尿病患者春防足癣 /268

“春捂秋冻”防流感/269

糖尿病患者春季减肥“攻坚战” /270

夏季糖尿病患者谨防陷入误区/270

夏季糖尿病患者不要过度贪图清凉/271

夏季糖尿病患者吃西瓜有讲究/272

糖尿病患者秋季要防肺部感染/273

糖尿病患者秋季要做好并发症的预防/273

秋天乏力，老人要当心糖尿病袭扰/274

冬季要预防糖尿病复发/274