

当当网

天猫 Tmall.com

JD 京东 .COM

亚马逊 amazon.cn

四大网购平台同步销售

问博士送健康 系列丛书

合理饮食 • 调整心理 • 适当运动

糖尿病 科学调养宜与忌

TANGNIAOBING
KEXUETIAOYANG YIYUJI

主 编 ● 雷正权



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

糖尿病

科学调养宜与忌

TANGNIAOBING
KEXUETIAOYANG YIYUJI

主 编 雷正权
编 者 高 桃 李文瑶 王晶晶
张晶晶 黄伟智 郑佩峰
李伟伟 辛 婕 陶晓雯



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病科学调养宜与忌 / 雷正权主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5605 - 8594 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129320 号

书 名 糖尿病科学调养宜与忌
主 编 雷正权
责 任 编 辑 问媛媛

出 版 发 行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32 印张 5.75 字数 101 千字
版 次 印 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5605 - 8594 - 9/R · 1244
定 价 15.00 元

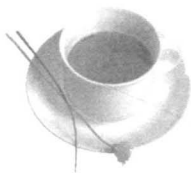
读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029)82665248 (029)82665249

投稿热线: (029)82668803 (029)82668804

读者信箱: med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究



自

序

三十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、全身发凉、奄奄一息的患者，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻出血不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用得不合时宜，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会传播给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础



上，我对图书市场上相关的图书也做了系统调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵，书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经相关专家进行审订，几经批删，终于可与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？这套书综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作 者

2016-4-30 于古城西安

第一篇

揭开糖尿病的面纱

血糖是什么	2
糖尿病是一种什么病	2
糖尿病已成健康的公敌	4
糖尿病的几大家族成员	5
原发性糖尿病的病因	8
糖尿病的典型临床症状	12
糖尿病的报警信号	14
糖尿病能惹出的大麻烦	20
糖尿病的关键在于预防	20

第二篇

糖尿病患者饮食宜忌

糖尿病患者宜吃的食物	24
------------	----



糖尿病患者忌吃的食物	34
糖尿病患者饮食安排宜忌	43
糖尿病患者宜吃的降糖粥	46
糖尿病患者宜喝的降糖汤	53
糖尿病患者喝茶的宜忌	57
糖尿病患者宜喝的降糖药茶	60
糖尿病患者宜用药酒治疗	65
糖尿病患者饮用药酒宜忌	69
糖尿病患者宜补的维生素	70
糖尿病患者补矿物质宜忌	74
糖尿病患者饮水宜忌	79
糖尿病患者食用脂类宜忌	83
糖尿病患者食用糖类宜忌	84
糖尿病患者补蛋白质宜忌	89

第三篇

糖尿病患者运动宜忌

运动有利于防治糖尿病	94
糖尿病患者的运动宜忌	95
糖尿病患者宜选的运动项目	102

 第四篇 **糖尿病患者起居宜忌**

糖尿病患者洗漱沐浴宜忌	110
糖尿病患者睡眠的宜忌	113
糖尿病患者的起居宜忌	114
糖尿病患者护脚的宜忌	116
糖尿病患者皮肤护理宜忌	122
糖尿病患者四季调养宜忌	124

 第五篇 **糖尿病患者心理调护宜忌**

糖尿病患者心理调节宜忌	130
糖尿病患者宜选的娱乐项目	132
糖尿病患者娱乐的禁忌	136
糖尿病患者旅游宜忌	138



第六篇

糖尿病患者自疗就医宜忌

糖尿病宜采用的治疗原则	142
糖尿病的诊断标准	144
糖耐量试验是怎么一回事	145
糖尿病患者就医用药宜忌	147
糖尿病治疗宜选的中成药	155
糖尿病患者阳痿治疗宜忌	161
糖尿病患者针灸宜谨慎	163
糖尿病患者按摩降糖宜忌	164
糖尿病患者的敷脐降糖方	170
糖尿病患者敷脐降糖宜忌	172
蜂胶降糖的作用与使用宜忌	173

本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第一篇
出 世

揭开糖尿病的面纱



血糖是什么

血液中的葡萄糖称为血糖，它在血液中的含量可用化学方法测定。正常人的血糖浓度无论在空腹或饭后，都需要保持相对稳定，不能出现过大的变化。科学家之所以对血糖这么关注，是因为糖是人体的主要供能物质。在糖、脂肪、蛋白质这三类可供选择的生命能源中，唯有糖经过人体消化吸收后，可以很容易地转变成血液中的葡萄糖（即血糖）。血糖总量的 $\frac{2}{3}$ 供脑组织所用，它可以顺利地通过血脑屏障，成为脑组织在正常情况下几乎是唯一的能量来源。由于人的脑组织中几乎没有糖原的储备，所以它对血糖有特殊的依赖性与敏感性。脑组织对缺糖、缺氧最为敏感，血糖不足很容易出现疲劳，甚至昏迷。但血糖异常升高，会导致人体不能将葡萄糖充分利用及储存而引起多方面的病变。



糖尿病是一种什么病

糖尿病是一组以高血糖为特征的内分泌代谢性的疾病。这是由于胰腺中分泌的胰岛素相对或绝对不足，以及靶细

胞对胰岛素敏感性的降低，而引起糖、蛋白质、脂肪及水、电解质代谢紊乱，由此导致全身神经、血管病变，引起心、脑、肾、神经及眼等组织器官的慢性进行性病变。但要指出，并不是所有的糖尿病患者尿中都能测出糖，尿中有糖也不一定即是糖尿病。在中医学上，一般将糖尿病划为“消渴”症范畴，意思是消瘦加上烦渴。中医又根据其部位表现不同，将糖尿病（消渴）划分为上消、中消与下消，即“多饮为上消，多食为中消，多尿为下消”。

特别提醒

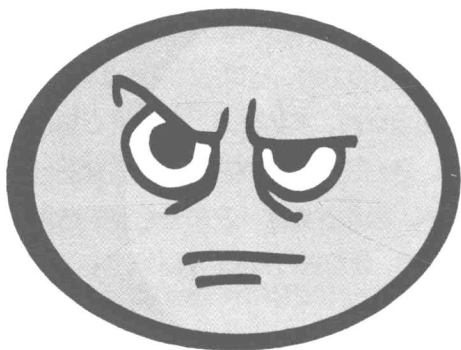
李师傅在一次偶然的检查中发现尿糖阳性。他想尿中有糖当然就是糖尿病了。于是他开始严格控制自己的饮食，还自作主张服用优降糖、降糖舒等药物，饿得他全身无力，头昏眼花，有两次几乎晕倒。后经确诊，他并未患糖尿病。

医生后来告诉李师傅：导致尿糖阳性的原因很多，如某些内分泌或代谢紊乱、肾脏疾病等，但都为暂时性的尿糖。有的人进食之后，也可出现尿糖增高。此外，服用某些药物如退烧药、抗结核药、维生素 C 等也会导致尿糖假阳性。孕妇在妊娠期间亦可出现尿糖阳性，一般产后即可消失。因此仅根据一次尿糖检查的结果是不能诊断为糖尿病的，还应进行有关的糖尿病血糖方面的检测，才能确诊。



糖尿病已成健康的公敌

随着现代人生活和饮食习惯的改变，糖尿病的发病率迅速上升。据世界卫生组织最新统计，全世界有糖尿病患者 1.77 亿，平均每分钟就有 6 人因患糖尿病死亡，糖尿病造成的死亡已居人类各种死亡原因的第 5 位。按此趋势发展下去，到 2030 年，糖尿病患者人数将增加一倍多，达到 3.86 亿。所以，世界卫生组织已将糖尿病列为三大疑难病之一。在国内，糖尿病患者正在逐年增加。1980 年以前，我国的糖尿病发病率仅占总人口的 0.3%，现在据国内最新统计，我国的糖尿病发病率达到 4% 以上。在部分大城市，糖尿病越来越普遍，1 型、2 型糖尿病患者均接近 6%，平均每 10 人就有 1 人患病，65 岁以上的人则有超过两成人患病。



目前，我国糖尿病患者已逾 9000 万人。世界卫生组织预测，到 2025 年我国糖尿病患者将达 5000 万。由于糖尿病可发生于任何年龄，并且随着病程延长，并发症日趋增多，程度日趋加重，严重危害人们的健康和生命，具有发病率、致残率、致死率均高的特点。所以糖尿病已被公认为人类健康的公敌。



糖尿病的几大家族成员

根据世界卫生组织（WHO）1999 年的推荐，糖尿病基本分为四类，即：1 型（胰岛素依赖型）、2 型（非胰岛素依赖型）、其他型和妊娠糖尿病。1 型和 2 型糖尿病的病因尚未完全阐明，我们称之为原发性糖尿病；其他特殊类型糖尿病多有其特殊的病因可查，如胰腺疾病造成的胰岛素合成障碍，或服用了能升高血糖的药物，或其他内分泌的原因引起胰岛素分泌不足等；妊娠糖尿病是妇女在妊娠期间出现的一类特有的糖尿病。



1 型糖尿病

1 型糖尿病又叫青年发病型糖尿病，这是因为它常常在 35 岁以前发病，占糖尿病患者的 10% 以下。1 型糖尿病是依赖胰岛素治疗的，也就是说患者从发病开始就须使用



胰岛素治疗，并且终身使用。原因在于1型糖尿病患者体内胰腺分泌胰岛素的细胞部分或全部被破坏，从而部分或完全失去分泌胰岛素的功能。在体内胰岛素相对或绝对缺乏的情况下，就会引起血糖水平持续升高，出现糖尿病。在1921年胰岛素被发现以前，人们没有较好的方法来降低糖尿病患者的血糖，患者大多在发病后不久便死于糖尿病的各种并发症。随着胰岛素的发现和应用于临床，1型糖尿病患者也可以享受与正常人一样的生活和寿命。1型糖尿病其主要特征是长期高血糖。随着病程延长，体内的糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱可以引起眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官慢性进行性病变，如得不到合理治疗，则最后导致双目失明、尿毒症、脑血管及心脏病变、下肢或足坏疽，甚至危及生命。



2 型糖尿病

2型糖尿病是最常见的糖尿病类型，占糖尿病患者的90%以上。发病与遗传因素及环境因素（多食、肥胖、体力活动减少等）有关，而与自身免疫无关。2型糖尿病可发生于任何年龄，但多见于40岁以后的中、老年人。近年来，2型糖尿病在亚太地区20~30岁年龄段人群中已越来越多，并且在青春期前的儿童中也开始出现。2型糖尿病主要表现为胰岛素抵抗。所谓胰岛素抵抗是指胰岛素执行其正常生物作用的效应不足，从而出现组织，尤其是肌肉、脂肪

组织对葡萄糖的利用障碍。早期，要依靠多分泌胰岛素以弥补其效应不足，但久而久之，会导致胰岛细胞逐步衰竭。2型糖尿病患者多肥胖，因胰岛素抵抗，胰岛素敏感性下降，血中胰岛素增高以补偿其胰岛素抵抗，但相对患者的高血糖而言，胰岛素分泌仍相对不足。此类患者早期症状不明显，常在明确诊断之前就可发生大血管和微血管并发症。早期采用饮食治疗和口服降糖药多数可有效。另一部分患者以胰岛素分泌缺陷为主，临床上需要补充外源性胰岛素。如果治疗及时，在早期应用胰岛素，相当一部分患者损伤的细胞可得到修复；否则，高血糖作用可使细胞功能进一步损伤。



妊娠糖尿病

妊娠因素是妊娠糖尿病的常见病因之一。妊娠糖尿病是在妊娠期间才可能出现的糖尿病或糖耐量减低。近年来孕妇妊娠期患糖尿病的几率逐年提高，目前已达到1%~3%。妊娠糖尿病的发病原因尚不完全清楚，一般认为女性妊娠期间雌激素增多，雌激素一方面可以诱发自身免疫，导致胰岛B细胞被破坏；另一方面，雌激素又有对抗胰岛素





的作用。妊娠糖尿病除对孕妇本身的影响外，它可直接影响胎儿发育，甚至引起畸形。但妊娠糖尿病病情一般比较轻，大约 85% 的患者通过单纯饮食治疗就能使血糖达到理想范围而不会对胎儿的生长发育造成不良影响，母体亦不会出现低血糖、高血糖以及酮症。



原发性糖尿病的病因

原发性糖尿病的基本病因尚不完全清楚。一般认为有两个方面的原因：一是遗传因素，二是环境因素。遗传因素是糖尿病发病的内在因素，而环境因素则是患糖尿病的外在因素，外因是通过内因而起作用的。研究发现，有糖尿病基因的人比没有糖尿病基因的人容易患糖尿病，但没有环境因素的作用还不致于患糖尿病。引起 1 型糖尿病的主要环境因素可能是感染，如病毒感染，使胰岛细胞受到破坏。如胰岛细胞尚能修复，分泌胰岛素的功能可得到一定程度的恢复，从而使病情减轻；如果胰岛细胞恢复又受到自身免疫性的第二次破坏，这次损害可能是永久性的，从此不能再分泌胰岛素。同样，2 型糖尿病也是遗传因素和环境因素长期共同作用的结果，其遗传倾向更明显、更复杂。导致 2 型糖尿病的环境因素，主要包括肥胖、体力