家庭健康书系

糖尿病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

# 糖尿病居家调养保健百科




主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图
JINGMEI GUATU

## 糖尿病防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

降血糖，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 糖尿病居家调养

保健百科




**主编：田建华**（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
**张　伟**（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

糖尿病防治调养家庭必备

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

**主编：**田建华　张　伟

**编委：**张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

**图书在版编目（CIP）数据**

糖尿病居家调养保健百科 / 田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2013.3
ISBN 978-7-5375-5673-6

Ⅰ. ①糖… Ⅱ. ①田… ②张… Ⅲ. ①糖尿病-防治
Ⅳ. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 000917 号

# 糖尿病居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 / 16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 4 月第 1 版
2013 年 4 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

# 前　言









众所周知，糖尿病及其并发症所引起的致残、致死率已经成为当前威胁人类健康的“第三号杀手”，其对人体的危害仅次于癌症与心脏病。而且，随着生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病患者的队伍正在以前所未有的惊人速度“发展壮大”。近年来，在这支以中老年为主体的糖尿病大军中，渐渐出现了越来越多的天真稚嫩的面孔，这不得不引起全社会的关注和警惕！

其实，糖尿病是一种慢性代谢性疾病，据相关部门的调查研究表明，糖尿病患者越来越多的主要原因是患者没有合理的健康饮食习惯，也不懂得养生之道，没有认识到“治未病”的重要性。

如果能及早认识“治未病”的重要性，那么就会意识到糖尿病并不是神秘的、不可预知的，它是可以被掌控的，人们已经利用科学的钥匙揭开了它神秘的面纱。只要你能够认识它，正确对待它，运用得当的方法，就完全能让你的血糖保持健康的状态，告别“三多一少”痛苦，找回昔日的微笑。

本书立足于血糖各种疾病的居家调养保健，从各个角度帮助人们增加对糖尿病及其并发症的了解，进行有









效防治，使广大糖尿病患者减轻痛苦，早日恢复健康，迎接新的生活。

本书从症状、病因、危害等方面详细解读了糖尿病及相关疾病，不仅可以帮助患者了解糖尿病，学会如何预防糖尿病，而且还可以通过食疗、运动、经络养生、中西药方剂等办法，去积极地防治糖尿病，在吃、喝、玩中，就能轻轻松松治疗疾病，享受生活。

本书内容浅显易懂、深入浅出、条理清晰，是糖尿病患者及家属不可多得的一本居家调养保健大全。

如果没有健康的身体，智慧就无法表露，才能也无法施展！有了健康，才能拥有幸福的生活；有了健康，才会拥有充满阳光的世界；有了健康，才会拥有一份灿烂与辉煌！本书送给你的就是健康！

编　者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目 录



## 第一章 糖尿病，名副其实的“甜蜜杀手”

第一节　常识：糖尿病患者应知要会 / 002

什么是血糖 / 002
怎样测定血糖 / 004
什么是尿糖 / 005
怎样测定尿糖 / 006
清楚7次尿糖检测的方法 / 007
明白24小时尿糖检测的方法 / 008
血糖、尿糖检测的细节 / 008
胰岛素有哪些作用 / 009
胰岛素的绝对不足和相对不足 / 010
影响胰岛素分泌的因素有哪些 / 010
1型、2型糖尿病的区别对照 / 011
糖尿病的诊断标准是什么 / 014
儿童糖尿病的诊断标准是什么 / 014
妊娠糖尿病的诊断标准是什么 / 015
糖尿病的常规检查项目有哪些 / 015
糖尿病患者检查应注意的事项 / 016
糖尿病患者必备的5件用品 / 018
















## 第二节　症状：你的身体“会说话” / 019

糖尿病的早期症状表现 / 019
糖尿病的中期症状表现 / 021
糖尿病的晚期症状表现 / 022
糖尿病的典型症状表现 / 023
糖尿病的非典型症状表现 / 024

## 第三节　病因：捉“元凶”，惩病魔 / 026

病毒感染——1型糖尿病的主要诱发因素 / 026
肥胖——导致胰岛素受体数目减少 / 026
运动量不足——降低胰岛素的敏感性 / 027
环境因素——引发基因突变导致血糖升高 / 028
多次妊娠——诱发糖尿病的重要因素之一 / 028
遗传因素——先天肝肾阴虚引发血糖升高 / 028
内热因素——肾阳不足引发糖尿病 / 029

## 第四节　危害：识面目，拒病患 / 030

引发严重的并发病 / 030
致使儿童发育障碍 / 030
造成育龄妇女不孕 / 031
给社会带来沉重的负担 / 031

## 第五节　防治：治未病，防患未然 / 032

预防糖尿病要把握重点 / 032
糖尿病预防的最佳时期 / 033
糖尿病预防措施早知道 / 033
糖尿病药物预防是下策 / 035

防治糖尿病的综合举措 / 035

第六节　误区：拨云翳，重见晴天 / 038

误区一：糖尿病患者寿命短 / 038
误区二：糖尿病可以根治 / 038
误区三：糖尿病不会遗传 / 039
误区四：糖尿病患者不能结婚生子 / 040
误区五：糖尿病患者开车无妨 / 041
误区六：忽视“黎明现象” / 041

第二章　食疗降糖，无糖而不单调的方略

第一节　专家指导：饮食降糖循其道 / 044

饮食应把握七大原则 / 044
患者应掌握饮食的三大特点 / 046
糖尿病一日三餐要合理 / 047
患者一周食谱任你选 / 048
并发肾病的饮食原则 / 049
并发冠心病的饮食原则 / 050
并发高血压的饮食原则 / 051
妊娠糖尿病的饮食原则 / 051
低血糖患者的饮食原则 / 052
1型和2型患者饮食各有重点 / 053
灵活加餐，糖尿病患者少食多餐 / 053
什么是体质指数和标准体重 / 054
教你计算每日所需总热量 / 055














教你掌握一日营养素的摄入量 / 055

第二节 科学进补，营养素宜知道 / 056

蛋白质——刺激胰岛素分泌 / 056
矿物质——提高胰岛素敏感性 / 056
维生素——缓解糖尿病并发症 / 057
膳食纤维——减少胰岛素需要量 / 059

第三节 瓜果佳品，降糖有口福 / 060

杨桃——降低餐后血糖 / 060
猕猴桃——帮助调节糖代谢 / 061
柚子——调节血糖水平 / 061
樱桃——修复受损胰岛细胞 / 062
菠萝——适合肥胖型糖尿病患者 / 063
橄榄——防治糖尿病心血管并发症 / 064
柠檬——防治糖尿病并发白内障等 / 065

第四节 四季蔬菜，四季降糖有妙方 / 066

南瓜——防止饭后血糖过快升高 / 066
冬瓜——2型糖尿病减肥降脂两不误 / 067
韭菜——防治糖尿病合并心血管病 / 068
黄瓜——抑制糖类物质转为脂肪 / 069
苦瓜——含有胰岛素样的物质 / 070
芹菜——促进脂肪分解，减肥降脂 / 071
洋葱——帮助利用葡萄糖的“菜中皇后” / 072
芦笋——改善糖尿病并发症状 / 073
胡萝卜——帮助缓解糖尿病并发症 / 074

银耳——增加膳食纤维，降血糖 / 076
海带——促进胰岛素等的分泌 / 077

第五节　五谷杂粮，餐桌降糖老友 / 079

绿豆——适用于糖尿病合并高血压等症 / 079
黄豆——防治糖尿病的“绿色牛奶” / 079
黑芝麻——保护胰岛细胞 / 080
薏米——调节免疫功能，降低血糖 / 081
燕麦——控制餐后血糖急剧上升 / 082
小米——缓解糖尿病症状 / 083
玉米——胡萝卜素、纤维素降血糖 / 083
荞麦——防治糖尿病性高血压 / 084
麦麸——膳食纤维调治高血糖 / 086
青稞——帮助控制血糖，防治糖尿病 / 087

第六节　适量吃荤，让你血糖平稳 / 088

牛肉——糖尿病患者之“肉中骄子” / 088
鸡肉——助糖尿病患者补充蛋白质 / 089
泥鳅——保护胰岛β细胞的“水中人参” / 089
黄鳝——显著的类胰岛素降糖功效 / 090
鲫鱼——有助于降血压和降血糖 / 091

第七节　科学配餐，因人因病各有侧重 / 093

并发肾病的配餐原则 / 093
糖尿病并发肾病的一日三餐 / 094
糖尿病并发肾病的经典食谱 / 096
并发高血压的配餐原则 / 097














糖尿病并发高血压的一日三餐 / 099
糖尿病并发高血压的经典食谱 / 100
并发痛风症的饮食配餐原则 / 102
糖尿病并发痛风症的一日三餐 / 104
糖尿病并发痛风症的经典食谱 / 105
妊娠期的饮食配餐原则 / 106
妊娠期糖尿病的一日三餐 / 108
妊娠期糖尿病的经典食谱 / 110
老年性糖尿病的饮食配餐原则 / 111
老年糖尿病的一日三餐 / 113
老年糖尿病的经典食谱 / 114
肥胖型糖尿病的饮食配餐原则 / 115
肥胖型糖尿病的一日三餐 / 118
肥胖型糖尿病的经典食谱 / 119
消瘦型糖尿病的饮食配餐原则 / 120
消瘦型糖尿病的一日三餐 / 122
消瘦型糖尿病的经典食谱 / 123

**第三章 运动降糖，举手投足间的养生智慧**

第一节 运动机制：运动应“循规蹈矩” / 126

选择最佳的运动形式 / 126
选取最佳的运动时间 / 127
把握适度的运动强度 / 128
遵循一定的运动原则 / 129

需要全本请访问 www.ertongbook.com

制订合理的运动计划 / 129
适量运动前的准备工作 / 130
运动后的注意事项 / 132
1型糖尿病患者的调理方法 / 132
2型糖尿病患者的调理方法 / 135
糖尿病患者运动需注意的情况 / 137

第二节　运动清单：细数降脂“家珍” / 139

散步——控制血糖最安全的运动 / 139
慢跑——代谢脂肪改善病状 / 140
游泳——一举多得的水中降糖操 / 141
登楼梯——防治静脉曲张，降血糖 / 143
气功——调呼吸、通督脉、血糖降下来 / 144
舞蹈——促进糖脂分解、减轻胰岛负担 / 145

第三节　运动专题：五禽戏 / 146

虎举——改善上肢血液循环 / 147
虎扑——锻炼伸展性、舒筋活血 / 149
鹿抵——防治腰部脂肪堆积 / 155
鹿奔——疏通经络，振奋阳气 / 158
猿提——提高人体平衡能力 / 162
猿摘——调节情绪、促进血液循环 / 165
熊运——帮助消化防治腰肌劳损 / 170
熊晃——调脾胃降血糖，缓症状提高平衡力 / 173
鸟伸——疏通经脉、帮助降血糖 / 177
鸟飞——促进血氧交换能力，辅助降血糖 / 180














## 第四章 刮痧、拔罐、按摩，各为降糖显奇能


### 第一节 刮痧疗法，刮刮就健康 / 186

刮痧：最方便的“降糖法” / 186
刮痧治“糖”的速效穴位 / 188
几组刮痧降“糖”疗法 / 189
了解刮痧后的不同反应 / 193
不可不知的刮痧禁忌 / 194

### 第二节 拔罐疗法，降糖在覆手之间 / 197

拔罐：成本低廉的绿色降糖法 / 197
做好准备是成功拔罐的关键 / 199
拔罐取穴的3个原则 / 201
拔罐降“糖”的速效穴位 / 203
几组拔罐降“糖”疗法 / 204
了解罐具的优缺点，各取所需 / 207

### 第三节 按摩疗法，动一动手就降糖 / 209

按摩：手到降糖的“灵药” / 209
一用就灵的常用按摩手法 / 210
牢记穴位按摩的十大注意事项 / 217
按摩降血糖要点早知道 / 218
糖尿病患者按摩禁忌宜早知 / 219
按摩治疗糖尿病疗效好 / 219

手部降“糖”按摩图解 / 221
足部降“糖”按摩图解 / 226
耳部降“糖”按摩图解 / 230
体部降“糖”按摩图解 / 233



## 第五章　日常保健，细节中的降糖智慧

第一节　定时监测，防止血糖“偷袭” / 242



进行病情监测的意义 / 242
接受诊治有窍门 / 242
了解糖尿病自我监测的具体内容 / 243
牢记血糖与尿糖的控制标准 / 245
掌握监测血糖的注意事项 / 246

第二节　情志降糖，调适心情无烦恼 / 247



气出来的糖尿病 / 247
糖尿病患者的心理误区 / 248
糖尿病患者心理调节的内容 / 251
糖尿病患者心理调节常用的方法 / 251
儿童糖尿病患者的心理调节 / 257
青春期糖尿病患者的心理调节 / 258

第三节　四季养生，小细节大疗效 / 260



春季，患者要注意卫生 / 260
春季踏青不要“疯” / 260

春季，积极预防传染病 / 261
夏季，抓住治疗糖尿病的佳机 / 262
夏季，糖尿病患者不要吹空调 / 262
秋季，糖尿病患者饮食不要过量 / 263
秋冻，可以加重患者的病情 / 264
冬季，糖尿病患者警惕流感 / 265
冬季，糖尿病患者需防皮肤瘙痒 / 265
冬季，严防脑血管发生意外 / 266
冬季，应严防心肌梗死 / 267





## 第六章 中西结合，取长补短把糖降

第一节 提前告知：降糖用药按“原则”办事 / 270

服用降糖药有原则 / 270
掌握口服降糖药的最佳时间 / 271
了解口服降糖药最佳的拍档 / 272
依据血糖状况调节降糖药的剂量 / 273
血糖平稳后不宜立即停药 / 274
哪些糖尿病患者适宜应用胰岛素 / 275
了解胰岛素的4大不良反应 / 275
掌握胰岛素注射的最佳时间 / 276
如何确定胰岛素的注射剂量 / 277
怎样调整胰岛素的注射次数 / 278
如何依据血糖浓度调整胰岛素的剂量 / 279
重视口服降糖药与胰岛素之间的联合用药 / 279





第二节　西药：新药、一线药、常用药任你选 / 281

格列美脲 / 281
盐酸二甲双胍 / 281
阿卡波糖 / 282
盐酸吡格列酮 / 282
瑞格列奈 / 282
来得时 / 283

第三节　药膳：药茶、药酒，休闲降糖不用愁 / 284

知母花粉茶 / 284
玉竹乌梅茶 / 284
地骨皮麦枣茶 / 284
桑葚茉莉茶 / 285
桑菊薄竹饮 / 285
萝卜青果饮 / 285
番茄叶冬瓜饮 / 285
龙眼酒 / 286
人参枸杞酒 / 286
滋阴百补酒 / 286
地黄酒 / 286
黑豆酒 / 287
白花蛇酒 / 287
枸杞子酒 / 287

第四节　中药：中成药、偏方，方方都降糖 / 288

糖尿乐胶囊 / 288

















复方丹参滴丸 / 288
玉泉丸 / 288
降糖丸 / 288
消渴丸 / 288
降糖宁 / 288
天花粉 / 289
七味饮 / 289
降糖降酮汤 / 289
益阴化瘀汤 / 289
杜仲桑珍汤 / 289
化痰消脂汤 / 290
疏化活血汤 / 290
保元春泽汤 / 290
固本止血汤 / 290
活血通脉汤 / 291

第五节 对症用药，中西结合有奇效 / 292

并发肾病的对症用药 / 292
并发高血压的对症用药 / 296
妊娠期的对症用药 / 298
老年性糖尿病的对症用药 / 299
肥胖型糖尿病的对症用药 / 302

需要全本请访问 www.ertongbook.com