

{5分钟家庭保健系列}



每天付出5分钟，降糖尽在掌握中

关于糖尿病的知识你了解多少？生活中怎么做才能降糖呢？怎样预防糖尿病并发症？你的血糖正常吗？请付出5分钟！

FenZhongJiang Tang

5分钟

降糖

良石 / 主编



甜蜜杀手凶，  
光顾本丛书，  
关键在持恒。  
健康自疗养，  
只用5分钟。

5FENZHONGJIANGTANGBAOJIAN  
XILIECONGSHU



你知道家常饭菜能降糖吗？  
你知道饮茶喝酒也可以降糖吗？你知道用什么方法降糖最好吗？  
你知道不懂降糖知识与缺少胰岛素一样危险吗？  
想了解只用5分钟！

河北科学技术出版社

{5分钟 家保系列}

每天付出5分钟，降糖尽在掌握中

# 5分钟 降糖

良石 / 主编

甜蜜杀手因、血糖高糖猛  
光顾本丛书，就能了解清  
关键在持恒。学会降糖法  
健康自疗养，只用5分钟。



你知道家食该怎能降糖吗？  
你知道佳季喝酒也可以降糖吗？不知道用什么方法降糖最好吗？  
你知道不同降糖知识与缺少胰岛素，自意如何？  
想了解只用5分钟！

河北科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

5 分钟降糖/良石主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978-7-5375-3533-5

I. 5... II. 良... III. 糖尿病—防治  
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162403 号

5 分钟家庭保健系列

**5 分钟降糖**

**良石 主编**

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街 330 号)

三河市国新印装有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/24 印张 8 字数: 123 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5375-3533-5

定价: 15.80 元



# 5分钟降糖

5分钟家庭保健系列

5FENZHONGJIANGTANG

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

## 序

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命，注重健康，延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请您在工作之余、闲暇之时来阅读一下我们为您提供的“5分钟家庭保健系列”，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当您受益了请告诉家人和朋友。如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？六六大顺、八八发发有多好。朋友，你知道吗？生命系于千钧一发，赢得时间就意味着留住生命。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，到了老年拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，忙碌于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的。只有珍惜爱护、精心呵护，才能使其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中



5分钟家庭保健系列

# 5分钟家庭保健系列

2

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，希望您能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，将为您事业有成打下基础，将是您功成名就的奠基石。该丛书就是为您提供健康的金钥匙，希望您用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢素质文化教授，国际“当代易学家”王平原老师为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与您同步。

主 编

2007年1月



# 5分钟降糖

5分钟降糖  
Xile  
ShiZhongJiaTingBaoLian

SHENZHONGJIANGTANG

1

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

## 前言

随着人们生活水平的不断提高以及老龄化社会的到来，糖尿病这位恶魔便如影随形般地困扰着全世界的人们。目前，糖尿病已成为继心脑血管疾病、恶性肿瘤之后引起人类致残、致死的第三位杀手，患病人群以惊人的速度在不断扩大。以我国为例，1980年全国糖尿病的患病率为0.67%，到2002年则上升至4%，数年间增加了近5倍！目前我国糖尿病的患病人数已超过4000万，每年新增发病人数达到120万人！糖尿病不仅严重影响患者的生活质量，给家庭和社会也带来了沉重的负担。

溯本求源，糖尿病的发生除了与遗传因素有关外，高热量的饮食和缺乏运动的生活方式也是直接导致糖尿病的罪魁祸首。那么有人不禁要问：糖尿病能够预防吗？防治糖尿病有没有简单而有效的方法呢？回答是肯定的。只要大家能够每天抽出5分钟的时间来了解防治糖尿病的相关知识，并将学到的知识付诸实施，养成一种良好的习惯坚持下去，那么远离糖尿病便是指日可待的事。

你知道喝水、喝茶、听音乐也能降糖吗？你知道吃菜喝粥也能降糖吗？你知道散步、骑车、爬楼梯、游泳也能降糖吗？你知道常用的降糖的中药和西药有哪些吗？你知道如何正确使用胰岛素吗……

《5分钟降糖法》将为您诠释以上诸多疑问。这本书包括5分



# 5分钟

家庭保健系列

5分钟降糖法

钟饮食降糖法、5分钟运动降糖法、5分钟常用西药降糖法、5分钟中药降糖法、5分钟保健娱乐降糖法、5分钟心理降糖法、5分钟药茶降糖法、5分钟药饮降糖法、5分钟药酒降糖法、5分钟药膳降糖法共十个部分，其中汇聚了医学、营养、运动、心理等方面多位专家多年积累的行之有效的降糖验方。想要告别糖尿病的人们，还在犹豫什么，赶快行动吧！

每天付出5分钟，健康尽在掌握中！

编者

2007年1月

2

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！



# 5分钟降糖

5分钟降糖  
Xin Zhonghua Bing Bao Jian

5分钟降糖

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

## 目 录

### 5分钟日常食物降糖法

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 科学饮食理念降糖法 ..... | 2  |
| 喝水降糖 .....         | 2  |
| 饥饿降糖 .....         | 3  |
| 补铬降糖 .....         | 4  |
| 补镁降糖 .....         | 6  |
| 补钙降糖 .....         | 8  |
| 补锌降糖 .....         | 9  |
| 2. 常用食谱降糖法 .....   | 11 |
| 降糖主食 .....         | 11 |
| 大麦红豆粥 .....        | 11 |
| 玉米渣粥 .....         | 11 |
| 高粱红豆饭 .....        | 12 |
| 贴饼子 .....          | 12 |
| 玉米面窝头 .....        | 13 |
| 标准粉馒头 .....        | 13 |
| 葱花饼 .....          | 14 |



|                |    |
|----------------|----|
| 蜂糕 .....       | 14 |
| 牛肉面 .....      | 15 |
| 鸡蛋莜麦汤面 .....   | 15 |
| 荞麦鸡丝汤面 .....   | 16 |
| 猪肉白菜馅饺子 .....  | 17 |
| 猪肉韭菜包子 .....   | 17 |
| 羊肉白菜馅饼 .....   | 18 |
| 宽心素面 .....     | 19 |
| 海莽肉面 .....     | 19 |
| 紫衣水饺 .....     | 20 |
| 低热能降糖菜谱 .....  | 21 |
| 虾皮炒青菜 .....    | 22 |
| 奶油白菜 .....     | 22 |
| 笋尖焖白菜 .....    | 23 |
| 凉拌豇豆 .....     | 23 |
| 豆芽拌油菜 .....    | 24 |
| 中等热能降糖菜谱 ..... | 24 |
| 香干素炒青菜 .....   | 24 |
| 油菜烩豆腐泡 .....   | 25 |
| 笋尖焖豆腐 .....    | 25 |
| 肉末豆腐 .....     | 26 |
| 冬菇烧面筋 .....    | 26 |



## 5分钟降糖

ShenZhongJiangTang  
Xilue

3

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

|              |    |
|--------------|----|
| 木樨豆腐 .....   | 27 |
| 炒豆腐脑 .....   | 27 |
| 沙锅豆腐 .....   | 28 |
| 番茄豆腐 .....   | 28 |
| 清蒸豆腐 .....   | 29 |
| 蒜苗炒豆腐 .....  | 29 |
| 肉片炒豆角 .....  | 30 |
| 肉炒豌豆 .....   | 30 |
| 肉丝炒豆芽 .....  | 31 |
| 牛肉炒黄瓜 .....  | 31 |
| 牛肉丝炒青菜 ..... | 32 |

### 5分钟运动降糖法

|              |    |
|--------------|----|
| 气功降糖 .....   | 34 |
| 游泳降糖 .....   | 36 |
| 体操降糖 .....   | 37 |
| 室内运动降糖 ..... | 38 |
| 骑车降糖 .....   | 38 |
| 步行降糖 .....   | 38 |
| 慢跑降糖 .....   | 39 |
| 牵拉降糖 .....   | 40 |



## 5 分钟常用西药降糖法

5 分钟  
家庭保  
健系列

1

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 口服降糖药降糖 .....            | 46 |
| 胰岛素促泌剂降糖药 .....             | 46 |
| 胰岛素增敏剂降糖药 .....             | 48 |
| $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂降糖法 ..... | 50 |
| 口服降糖药的联合用法 .....            | 51 |
| 2. 胰岛素降糖 .....              | 54 |
| 胰岛素的剂型 .....                | 54 |
| 胰岛素的给药途径 .....              | 55 |
| 自我注射胰岛素的方法 .....            | 56 |
| 注射胰岛素的最佳时间 .....            | 58 |
| 短效胰岛素的使用方法 .....            | 58 |
| 中效或长效胰岛素的使用方法 .....         | 59 |
| 混合胰岛素的使用方法 .....            | 59 |
| 胰岛素与口服药联合使用的方法 .....        | 60 |
| 处理胰岛素不良反应的方法 .....          | 61 |
| 在外就餐时的胰岛素用法 .....           | 63 |
| 胰岛素定型维持法 .....              | 63 |
| 强化胰岛素降糖法 .....              | 65 |

# 5分钟中药降糖法

|       |    |
|-------|----|
| 玉米须降糖 | 68 |
| 薏苡仁降糖 | 68 |
| 桑椹降糖  | 69 |
| 桑叶降糖  | 70 |
| 地骨皮降糖 | 71 |
| 葛根降糖  | 71 |
| 紫草降糖  | 73 |
| 桑白皮降糖 | 73 |
| 知母降糖  | 74 |
| 苍术降糖  | 75 |
| 桑枝降糖  | 75 |
| 天花粉降糖 | 76 |
| 黄连降糖  | 76 |
| 黄柏降糖  | 78 |
| 车前子降糖 | 78 |
| 鬼箭羽降糖 | 79 |
| 威灵仙降糖 | 79 |
| 牛蒡子降糖 | 80 |
| 桔梗降糖  | 80 |
| 昆布降糖  | 80 |



## 5分钟降糖

5分钟降糖法

5

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

SEFENZHONGJIANGTANG



# 5分钟

家庭保健系列

6

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGTANG

|             |    |
|-------------|----|
| 冬葵子降糖 ..... | 81 |
| 大麦芽降糖 ..... | 81 |
| 石榴皮降糖 ..... | 82 |
| 山茱萸降糖 ..... | 82 |
| 白僵蚕降糖 ..... | 83 |
| 桃胶降糖 .....  | 83 |
| 鸡内金降糖 ..... | 84 |
| 西洋参降糖 ..... | 84 |
| 水芹降糖 .....  | 84 |
| 长春花降糖 ..... | 85 |
| 仙鹤草降糖 ..... | 85 |
| 五倍子降糖 ..... | 86 |
| 翻白草降糖 ..... | 86 |
| 仙人掌降糖 ..... | 87 |
| 月见草降糖 ..... | 87 |

## 5分钟保健娱乐降糖法

|              |    |
|--------------|----|
| 梳头降糖 .....   | 90 |
| 手疗降糖法 .....  | 91 |
| 足浴降糖法 .....  | 93 |
| 刮痧降糖 .....   | 94 |
| 中医按摩降糖 ..... | 96 |



# 5分钟降糖

ShenZhongJiangTang  
Xilie

## SHENZHONGJIANGTANG

7

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

|            |    |
|------------|----|
| 拔罐降糖 ..... | 97 |
| 音乐降糖 ..... | 98 |

### 5分钟心理降糖法

|                |     |
|----------------|-----|
| 克服不良情绪降糖 ..... | 102 |
| 静心安神降糖 .....   | 103 |
| 避免应激反应降糖 ..... | 103 |
| 平衡心态降糖 .....   | 104 |

### 5分钟药茶降糖法

|               |     |
|---------------|-----|
| 花粉降糖茶 .....   | 108 |
| 菟丝子降糖茶 .....  | 108 |
| 田螺降糖茶 .....   | 108 |
| 皋芦叶降糖茶 .....  | 109 |
| 竹梅降糖茶 .....   | 109 |
| 参冬降糖茶 .....   | 109 |
| 玉米须降糖茶 .....  | 110 |
| 生地石膏降糖茶 ..... | 110 |
| 蚕茧降糖茶 .....   | 111 |
| 十五味降糖茶 .....  | 111 |
| 石榴叶降糖茶 .....  | 112 |
| 柿叶降糖茶 .....   | 112 |



# 5分钟

家庭保健系列

8

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

SEENZHONGJIANGTANG

|               |     |
|---------------|-----|
| 糯稻杆降糖茶 .....  | 112 |
| 怀山药降糖茶 .....  | 113 |
| 菝葜叶降糖茶 .....  | 113 |
| 双根降糖茶 .....   | 113 |
| 桑白皮降糖茶 .....  | 114 |
| 山楂荷叶降糖茶 ..... | 114 |
| 百解降糖茶 .....   | 114 |
| 石斛降糖茶 .....   | 115 |
| 二子降糖茶 .....   | 115 |
| 白参降糖茶 .....   | 115 |
| 枇杷根降糖茶 .....  | 116 |
| 姜盐降糖茶 .....   | 116 |
| 乌梅降糖茶 .....   | 116 |
| 生津降糖茶 .....   | 117 |
| 葫芦降糖茶 .....   | 117 |
| 双青降糖茶 .....   | 117 |
| 山萸肉降糖茶 .....  | 118 |
| 槐花枸杞降糖茶 ..... | 118 |
| 芹菜降糖茶 .....   | 118 |
| 枸麦降糖茶 .....   | 119 |
| 山楂槐花降糖茶 ..... | 119 |
| 菊花降糖茶 .....   | 119 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 橘皮降糖茶 .....   | 120 |
| 冬花紫菀降糖茶 ..... | 120 |
| 南瓜藤降糖茶 .....  | 120 |
| 橄榄萝卜降糖茶 ..... | 121 |
| 萝卜降糖茶 .....   | 121 |
| 苦瓜降糖茶 .....   | 121 |
| 山楂降糖茶 .....   | 122 |

## 5分钟药饮降糖法

|               |     |
|---------------|-----|
| 五汁降糖饮 .....   | 124 |
| 二根降糖饮 .....   | 124 |
| 竹茹降糖饮 .....   | 124 |
| 苦瓜茶叶降糖饮 ..... | 125 |
| 冬瓜皮降糖饮 .....  | 125 |
| 山药降糖饮 .....   | 125 |
| 山药黄连降糖饮 ..... | 126 |
| 豌豆苗降糖饮 .....  | 126 |
| 桃树胶降糖饮 .....  | 126 |
| 消渴饮 .....     | 127 |
| 苦菊降糖饮 .....   | 127 |
| 菊楂决明降糖饮 ..... | 127 |
| 冬瓜降糖饮 .....   | 128 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 参杞降糖饮 ..... | 128 |
|-------------|-----|

## 5 分钟药酒降糖法

|               |     |
|---------------|-----|
| 草莓降糖酒 .....   | 130 |
| 凤眼草降糖酒 .....  | 130 |
| 枸杞子降糖酒 .....  | 131 |
| 二参降糖酒 .....   | 131 |
| 洋葱降糖酒 .....   | 132 |
| 春寿降糖酒 .....   | 132 |
| 菟丝子降糖酒 .....  | 133 |
| 脂枣降糖酒 .....   | 133 |
| 双地双冬降糖酒 ..... | 133 |
| 石斛参地降糖酒 ..... | 134 |
| 二地菊花降糖酒 ..... | 134 |
| 芝麻降糖酒 .....   | 135 |
| 雪梨降糖酒 .....   | 135 |
| 紫苏子降糖酒 .....  | 136 |
| 桑白皮降糖酒 .....  | 136 |

## 5 分钟药膳降糖法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 常用降血糖药膳 ..... | 138 |
| 麦麸降糖饼 .....      | 138 |

5 分钟  
家庭保  
健系列

10

每天付出5分钟，  
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGTANG