

糖尿病

绿色疗法

TANGNIAOBING LYUSE LIAOFA

王强虎 王银存 编 著

营养、科学运动和起居、良好的心理与中医中药对糖尿病患控制血糖有很好的帮助。

常见病家庭绿色疗法丛书

糖尿病绿色疗法

TANGNIAOBING LYUSE LIAOFA

王强虎 王银存 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病绿色疗法 / 王强虎, 王银存编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.8
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-7578-1

I . ①糖… II . ①王… ②王… III . ①糖尿病—疗法 IV . ① R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139390 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 夏龙梅 卢紫晔 责任审读: 余满松
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

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司
开本: 710mm × 1010mm 1/16
印张: 13 字数: 215 千字
版、印次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001 — 4500
定价: 27.00 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

把好饮食关是糖尿病患者日常控制血糖的关键。编者首先介绍了利于控制血糖的食物和影响血糖稳定的食物以及日常饮食控制血糖的方法,之后介绍了营养、科学运动和起居、良好的心理与中医中药对糖尿病患者控制血糖的重要性。本书内容通俗易懂,方法简便实用,取材方便,疗效确切,适合于糖尿病患者及基层医务人员阅读参考。

前 言

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和慢性疾病的自我防治，而中医非药物疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受人们喜爱。可以说，绿色疗法是医学宝库中一颗璀璨的明珠，是广大医学科技工作者在与疾病作斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法这门新兴的世界医学，简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可学习和应用。绿色疗法集中西医理论、民间医疗经验于一体，具有全科医学的优越性，对人体几乎没有不良作用。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但无须讳言“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗生素在杀菌消炎的过程中同样会引起抗药性增加。药物治病的潜在危害严重影响人类的健康。科学家们还发现，药物不仅导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体有关的疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一技术缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病未愈的疑难杂症和顽疾有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的，收到其他医学方法达不到的治疗效果。所以，目前医学界有识之士正把眼光转移到天然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球。天然疗法已登上了世界医学舞台，绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病绿色疗法丛书》之一，系统阐述了利于糖尿病患者康复的食物和营养、运动、起居、心理、单味中药及其他，如按摩、刮痧、森林浴、蜂胶、敷脐、艾灸、糖尿病性脑血管病针灸治疗等绿色疗法。本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，基本无不良反应，适合于糖尿病患者及基层医务人员阅读。由于作者水平有限，书中存在的不妥之处，敬请批评指正。

编 者

2014年5月于古城西安

一、把关饮食降血糖..... 1

降低血糖显著的日常食物..... 1

蔬菜类..... 1

蘑菇..... 1

木耳..... 2

苦瓜..... 3

大蒜..... 4

南瓜..... 4

洋葱..... 5

空心菜..... 6

魔芋..... 6

萝卜..... 7

山药..... 8

冬瓜..... 9

芹菜..... 10

菠菜根..... 11

胡萝卜..... 12

马齿苋..... 13

龙须菜..... 13

香菇..... 14

绞股蓝..... 15

豆谷类..... 15

燕麦..... 15

薏米..... 16

荞麦..... 17

赤豆..... 18

玉米须..... 18

黄豆..... 19

绿豆..... 20





黑豆	20
豇豆	22
麦麸	23
小米	23
水产类	24
海带	24
黄鳝	25
海参	25
泥鳅	26
蛤蜊	27
牡蛎	28
瓜果类	29
西瓜皮	29
山楂	29
樱桃	30
荔枝核	31
柚子	32
葡萄酒	32
肉蛋类	33
鹌鹑	33
猪胰	34
鸡蛋	34
其他	35
蜂王浆	35
咖啡	36
蚕蛹	37
桂皮	38
蚂蚁	39
糖尿病患者最不宜食用的九种食物	39
大枣	40
糯米	40
无花果	41





甘蔗	41
蜂蜜	42
人参	42
桂圆	43
罗汉果	43
月饼	44
糖尿病患者应科学食用水果	45
糖尿病患者要谨慎食用的八种水果	45
过量饮酒是糖尿病患者的禁忌	46
稳定血糖需要做好饮食安排	46
糖尿病患者要合理搭配主食	46
糖尿病患者的主食调控	47
糖尿病患者要限制食盐用量	47
药粥治病降低血糖安全又方便	48
科学配制降低血糖的药粥	48
熬制降糖药粥注意事项	49
糖尿病患者宜经常食用的降糖粥	50
枸杞粳米粥	50
黄芪粳米粥	50
扁豆粳米粥	50
葛根粳米粥	51
菠菜内金粥	51
地骨皮粥	52
山药猪肚粥	52
猪肚粳米粥	52
萝卜粳米粥	52
花粉粳米粥	52
南瓜苡麦粥	53
南瓜粟米粥	53
黑豆苡仁粥	53
玉米须芦笋粥	53
燕麦牛奶粥	54





绿豆燕麦粥	54
赤豆燕麦粥	54
赤豆高粱粥	54
海带粟米粥	54
海带苡麦粥	55
海参黄芪粥	55
洋参核桃粥	55
陈皮海带粥	56
海藻双仁粥	56
降糖粥食用注意事项	56
十六种有益于稳定血糖的汤饮	56
百合芦笋汤	57
葱姜豆腐汤	57
鲜味螺汤	57
小豆鲤鱼汤	58
海蜇马蹄汤	58
海蜇荸荠汤	58
地黄核桃汤	59
枸杞西芹汤	59
桑椹猪胰汤	59
鲜莲银耳汤	59
枸杞杜仲汤	60
洋参银鱼羹	60
枸杞鳝鱼羹	60
海参猪胰汤	61
土茯苓猪骨汤	61
公英瘦肉汤	61
降糖汤配制注意事项	62
合理喝茶有益于糖尿病防治	62
凉开水泡茶降糖有奇效	63
糖尿病患者喝浓茶不利于健康	64
现代药茶的概念与作用	64





糖尿病患者宜喝的降糖药茶	65
花粉降糖茶	65
菟丝子茶	65
田螺降糖茶	65
芦叶降糖茶	66
玉竹乌梅茶	66
麦冬党参茶	66
山药天花粉茶	66
二皮赤豆茶	67
山药枸杞茶	67
芦笋冬瓜茶	67
麦麸玉竹茶	67
二仁粟米茶	68
赤豆洋参茶	68
蚕豆大蒜茶	68
粟米苡麦茶	69
绿豆银花茶	69
薯叶苦瓜饮	69
降糖药茶饮用注意事项	69
制作降糖药茶选用药材的禁忌	70
糖尿病患者可以降糖的六种药酒	70
人参枸杞酒	71
首乌黄精酒	71
地黄降糖酒	71
仙灵降糖酒	72
茯苓降糖酒	72
灵芝丹参酒	73
糖尿病患者饮用药酒宜忌	73
家庭该如何泡服降糖药酒	74
糖尿病患者降糖要做到进餐有序	74
糖尿病患者饮食要坚持“三多三少”	75
糖尿病患者饮食方式的“四宜五忌”	76





糖尿病患者食后需要“三个行动”	78
-----------------	----

二、营养降糖也有效 79

维生素小常识	79
维生素 B ₁ 益于糖尿病患者	80
维生素 B ₆ 益于糖尿病患者	80
维生素 C 益于糖尿病患者	81
维生素 E 益于糖尿病患者	82
维生素 D 益于糖尿病患者	83
什么是矿物质	84
补锌益于糖尿病患者	85
补硒益于糖尿病患者	86
补镁益于糖尿病患者	86
补铬益于糖尿病患者	87
补钙益于糖尿病患者	88
补磷益于糖尿病患者	89
水是生命之源	90
限制饮水对糖尿病患者有害无益	90
糖尿病患者早晨起床后要先喝杯水	91
长期喝纯净水对糖尿病患者无益处	91
糖尿病患者不宜一次喝水过多	91
磁化水对降低血糖有作用	92
蛋白质的三大作用	92
糖尿病患者宜适量食用蛋白质	93
糖尿病肾病的主要症状	93
糖尿病肾病患者应限制蛋白质摄入量	94
糖尿病肾病患者三大营养素的比例	94
脂类小常识	94
脂肪的生理功能	95
糖尿病患者饮食应控制脂肪摄入量	96
低脂食物有益糖尿病患者	96
补充卵磷脂有益糖尿病患者	97





吃植物脂肪有益糖尿病患者	97
糖类小常识	98
糖尿病患者也需要适量的糖类	99
吃糖不是糖尿病患者的病因	99
糖尿病患者应正确对待食糖	100
糖尿病患者可以食用大豆低聚糖	100
糖尿病患者不要食用高糖食物	101
糖尿病患者要适量吃淀粉	102
糖尿病患者切莫误信“无糖食品”	102
膳食纤维小常识	102
膳食纤维的功用	103
膳食纤维的种类与来源	104
糖尿病患者饮食应供给充足膳食纤维	104
糖尿病患者应掌握食品交换份法	105
三、科学运动有疗效	106
运动有利于防治糖尿病	106
糖尿病患者要制订“运动处方”	107
糖尿病患者运动应持之以恒	107
糖尿病患者应动静结合	107
糖尿病患者运动应适度	108
糖尿病患者最佳的运动时间	108
糖尿病患者运动降糖要紧跟着服药时间走	109
糖尿病患者运动宜防意外发生	109
糖尿病患者运动前要做热身运动	110
糖尿病患者运动结束要做休整运动	110
糖尿病患者运动前要进行体格检查	110
糖尿病患者运动前要检查目标心率	111
有些糖尿病患者需要做运动负荷试验	111
不宜于运动的糖尿病患者	112
糖尿病患者运动前后宜忌	112
糖尿病患者运动降糖要选对项目	112





糖尿病患者每日坚持步行有益血糖稳定	113
糖尿病患者步行稳定血糖的三个要领	114
糖尿病患者走路腿痛可调适	115
慢跑是糖尿病患者的最好运动方式	115
经常练太极拳对稳定血糖有好处	116
甩手有助于糖尿病患者血糖稳定	117
糖尿病患者游泳好处多	118
糖尿病患者游泳注意事项	118
严重糖尿病患者跳绳应谨慎	119
糖尿病患者常垂钓对稳定血糖有好处	120
糖尿病患者野外钓鱼注意事项	120
舞蹈可使糖尿病患者情绪安定	121
糖尿病患者爬山运动注意事项	122
不宜“登高”的糖尿病患者	122
糖尿病患者爬行锻炼有益于血糖稳定	123
小小空竹抖出血糖稳定	124
糖尿病患者稳定血糖不妨练练金鸡独立	124
练习呼吸操治疗糖尿病	125
导引对糖尿病患者降低血糖和尿糖有一定作用	125
糖尿病患者养生八段锦的练习方法	127
使用胰岛素的糖尿病患者锻炼注意事项	129
糖尿病患者运动要“安全至上”	130

四、起居降糖莫忽视 131

糖尿病患者无规律生活会产生不良后果	131
糖尿病患者温水刷牙有益	131
糖尿病患者洗桑拿浴要注意	132
糖尿病患者不宜洗冷水浴	132
糖尿病患者洗温泉浴的注意事项	133
糖尿病患者睡眠不好影响血糖稳定	133
糖尿病患者睡眠的注意事项	133
糖尿病患者谨防“黎明现象”	134





糖尿病患者应预防苏木杰反应	134
糖尿病患者应预防便秘	135
糖尿病足小常识	135
糖尿病患者切不可“脚痛只医脚”	136
糖尿病患者护脚的宜忌	136
糖尿病患者洗脚忌凉宜温	137
糖尿病患者一定要注意足部保暖	137
走卵石路走出麻烦	138
糖尿病患者不能用按摩鞋垫	138
糖尿病患者的皮肤护理	138
糖尿病患者穿衣要宽大	139
糖尿病患者春季注意事项	140
糖尿病患者夏季注意事项	141
糖尿病患者秋季注意事项	141
糖尿病患者冬季注意事项	142
糖尿病患者应警惕夜间低血糖反应	142
糖尿病患者需要住院治疗的几种情况	142
女性糖尿病患者要防止经期血糖升高	143
糖尿病患者要强调症状监测	144
糖尿病患者生活中预防低血糖的措施	144
五、良好心理也是药	145
糖尿病与心理因素相关	145
糖尿病患者常见的几种不良心态	145
糖尿病患者初期要克服否认心理	146
糖尿病患者应正确对待糖尿病四个要求	146
糖尿病患者过于关注病情无益健康	147
糖尿病患者情绪影响血糖的高低	147
糖尿病患者控制情绪紧张的有效方法	148
“笑”能改善糖尿病患者症状	149
轻松快乐的音乐有益糖尿病患者	150
园艺劳作易于控制血糖水平	150





练书画有益于糖尿病患者	151
糖尿病患者打麻将娱乐坏处多	151
糖尿病患者过多聚会不利血糖的控制	152
不良娱乐环境能使血糖升高	152
稳定血糖要学会宣泄感情	152
糖尿病患者容易合并抑郁症	153

六、单味中药有奇效 154

西洋参	154
黄芪	157
葛根	160
石斛	162
地黄	163
麦冬	165
玉竹	166
黄精	168
枸杞子	170
地骨皮	172
绞股蓝	173
丹参	174
西瓜翠衣	175

七、中医的其他疗法 178

糖尿病患者按摩疗法	178
1. 糖尿病患者的自我按摩疗法	178
2. 糖尿病患者按摩疗法的具体要求	180
糖尿病患者刮痧疗法	180
1. 糖尿病患者常用刮痧降糖处方	181
2. 糖尿病患者刮痧疗法降糖的注意事项	182
糖尿病患者森林浴疗法	183
1. 森林浴对糖尿病患者的作用	183
2. 森林浴降糖疗疾的方法	184





3. 森林浴降糖疗法的作用与特点	184
4. 森林浴疗法注意事项	184
糖尿病患者的蜂胶疗法	185
1. 蜂胶对糖尿病患者的作用	185
2. 糖尿病患者使用蜂胶注意事项	186
糖尿病患者常用敷脐疗法	186
糖尿病患者的艾灸疗法	188
糖尿病性脑血管病针灸治疗	190



一、把关饮食降血糖

降低血糖显著的日常食物

在中医药理论中，“药”与“食”本是同源的，许多食物本身也是药物。正所谓是“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。”食物无毒，用以疗疾可达到理想的疗效。需要说明的是食物能够在一定程度上控制血糖，但对于糖尿病患者来说，单纯使用食物治疗是不够的，治疗要以药物为主，食物为辅，将药物与食物结合起来，才能获得较为理想的疗效。另外，选择降糖食物时，不要一次吃得过多，关键在于长期食用。

蔬菜类

蘑 菇



蘑菇在生物学中的科学名称叫大型真菌，因为它们的体形很大。蘑菇和人类的关系非常密切，具有重要的经济价值。

蘑菇富含微量元素硒，是良好的补硒食品。喝下蘑菇汤数小时后，血液中的硒含量和血红蛋白含量就会增加，血中谷胱甘肽过氧化酶的活性会显著增强，它能够防止过氧化物损害机体，降低因缺硒引起的血压升高和血黏度增加，调节甲状腺的功能，提高免疫力。蘑菇中含有多种抗病毒成分，这些成分对辅助治疗由