



凤凰汉竹 荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 健康爱家系列

国家级糖尿病权威科普杂志《糖尿病天地》倾情推荐

向红丁 细说 糖尿病

您面对的不仅是本书，还是位好大夫

- 多懂点
- 放松点
- 少吃点
- 勤动点
- 药物要用点



附赠
口袋书
在线下载视频

向红丁 / 主编

中央电视台《健康之路》主讲专家
中华糖尿病协会会长
北京协和医院糖尿病中心主任

技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹 ● 健康爱家系列



XIANG HONGDING XISHUO
TANGNIAOBING
向红丁细说
糖尿病

向红丁 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁细说糖尿病 / 向红丁主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 0437 - 1

I. ①向… II. ①向… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—防治
IV. ①R247.1②R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 294351 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

向红丁细说糖尿病

主 编	向红丁
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	冀丽菲 钱婷婷 徐金凤 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	20
字 数	100千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978 - 7 - 5537 - 0437 - 1
定 价	49.80元 (附赠《降糖100个窍门》口袋书)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

糖尿病患者最关心的 22 个问题 / 13

1. 确诊糖尿病后多久去一次医院 / 13
2. 如何看懂化验单 / 14
3. 什么样的血糖仪好 / 16
4. 怎样自己测血糖 / 16
5. 什么时间测血糖最准确 / 17
6. 空腹血糖和餐后血糖, 应该听谁的 / 17
7. 制作自己的血糖测试表 / 18
8. 自测血糖需注意哪些小细节 / 18
9. 监测血压血脂, 综合控制并发症 / 19
10. 哪些人该用口服药 / 20
11. 哪些人该用胰岛素 / 20
12. 胰岛素的种类 / 21
13. 胰岛素到底怎么用 / 21
14. 怎样储存胰岛素 / 22
15. 如何应对胰岛素的不良反应 / 22
16. 肥胖者怎么减肥 / 23

17. 减肥是不是越快越好 / 23

18. 减肥需要注意什么 / 23

19. 糖尿病患者常见的足部问题 / 24

20. 足部护理方法有哪些 / 24

21. 护理足部需注意什么 / 25

22. 护理眼部需注意什么 / 25

第一章 糖尿病防与治 / 27

糖尿病到底是咋回事 / 28

健康人怎么预防糖尿病 / 28

什么人容易得糖尿病 / 30

没啥症状会得糖尿病吗 / 31

发现血糖高了, 到底是不是糖尿病 / 32

被确诊得了糖尿病, 该怎么办 / 33

1 型糖尿病和 2 型糖尿病的区别在哪 / 34

防治糖尿病基础在于饮食与运动 / 35

得了糖尿病不可怕, 保持好心情最重要 / 36



第二章 糖尿病吃什么宜忌速查 / 39

糖尿病患者必需的营养素 / 40

“斤斤计较”控热量 / 42

会用“食品交换份” / 43

主食——宜 / 44

小米 / 44
玉米 / 45
薏米 / 46
黑米 / 47
荞麦 / 48
莜麦 / 49
燕麦 / 50
大豆 / 51
豇豆 / 52
红小豆 / 53
绿豆 / 54
黑豆 / 55

主食——忌 / 56

饼干 / 56
糯米 / 56
方便面 / 57
油条 / 57
蛋糕 / 58
面包 / 58
月饼 / 59
油饼 / 59

蔬菜——宜 / 60

大白菜 / 60
圆白菜 / 61
菠菜 / 62
芹菜 / 63
苋菜 / 64
菜花 / 65
西蓝花 / 66
黄瓜 / 67
苦瓜 / 68
冬瓜 / 69
南瓜 / 70
西葫芦 / 71
莴笋 / 72
芦笋 / 73
竹笋 / 74
白萝卜 / 75
胡萝卜 / 76
山药 / 77
魔芋 / 78
茄子 / 79
青椒 / 80
西红柿 / 81
洋葱 / 82
银耳 / 83
香菇 / 84
金针菇 / 85
空心菜 / 86
芥菜 / 87



蔬菜——忌 / 88

芋头 / 88
甜菜 / 88
干百合 / 89
菱角 / 89
雪里蕻 / 90
香椿 / 90
酸菜 / 91
韭菜 / 91

水果——宜 / 92

樱桃 / 92
柚子 / 93
橘子 / 94
苹果 / 95
火龙果 / 96
草莓 / 97
木瓜 / 98
李子 / 99
猕猴桃 / 100
菠萝 / 101
西瓜 / 102
山楂 / 103
杨桃 / 104
橙子 / 105
石榴 / 106
柠檬 / 107
橄榄 / 108

水果——忌 / 109

柿子 / 109
甘蔗 / 109
甜瓜 / 110
香蕉 / 110
杨梅 / 111
荔枝 / 111
葡萄 / 112
金橘 / 112
桂圆 / 113
大枣 / 113



肉类——宜 / 114

乌鸡 / 114
鸭肉 / 115
鹤鹑 / 116
牛肉 / 117
兔肉 / 118
驴肉 / 119
鸡肉 / 120
鸽肉 / 121

肉类——忌 / 122

猪肚 / 122
猪蹄 / 122
猪肝 / 123
鸡心 / 123
香肠 / 124
腊肉 / 124

水产与藻类——宜 / 125

带鱼 / 125
黄鳝 / 126
鲫鱼 / 127
鲤鱼 / 128
鳕鱼 / 129
鳗鱼 / 130
牡蛎 / 131
海参 / 132
青鱼 / 133
三文鱼 / 134
金枪鱼 / 135

水产与藻类——忌 / 136

鲍鱼 / 136
鱼子 / 136
河虾 / 137
胖头鱼 / 137



其他——宜 / 138

大蒜 / 138
生姜 / 139
醋 / 140
牛奶 / 141
豆浆 / 142
绿茶 / 143
红茶 / 144
黑芝麻 / 145
板栗 / 146
核桃 / 147
莲子 / 148
花生 / 149
橄榄油 / 150

其他——忌 / 151

猪油 / 151
黄油 / 151
啤酒 / 152
白酒 / 152
薯片 / 153
蜜饯 / 153

常见中药最降糖 / 154

玉米须 / 154
人参 / 155
西洋参 / 156
枸杞子 / 157
知母 / 158
地黄 / 159
黄精 / 160
黄芪 / 161
桔梗 / 162
葛根 / 163
黄连 / 164
玉竹 / 165
茯苓 / 166
金银花 / 167



第三章 经络穴位——不花钱改善糖尿病 / 169

防治糖尿病特效穴 / 170

- 每天按摩足三里穴 5~10 分钟 / 170
- 坚持按揉关元穴 / 170
- 经常用拇指垂直按压三阴交穴 / 171
- 常按足底涌泉穴 / 171
- 神阙穴降糖自有窍门 / 172
- 每天按摩太白穴 3~5 分钟 / 172
- 用回旋法艾灸公孙穴 / 173
- 糖尿病患者的益友然谷穴 / 173

防治糖尿病的拍打经络法 / 174

- 拍打胃经 / 174
- 拍打胆经 / 175
- 拍打肾经 / 176
- 拍打三焦经 / 177

糖尿病按摩疗法 / 178

- 耳穴按摩 / 179
- 头面部按摩 / 180
- 胸腹部按摩 / 181
- 背部按摩 / 182
- 上肢部按摩 / 183
- 下肢部按摩 / 184

糖尿病刮痧疗法 / 185

- 刮痧治疗的顺序和方向 / 186
- 刮痧防治糖尿病 / 187
- 对症刮痧治疗糖尿病 / 188
- 刮痧预防糖尿病并发脑血管疾病和肾病 / 189

糖尿病艾灸疗法 / 190

- 艾灸防治糖尿病 / 191
- 艾灸降血糖 / 192
- 艾灸对症治疗糖尿病 / 193

糖尿病拔罐疗法 / 194

- 拔罐降血糖 / 196
- 拔罐对症治疗糖尿病 / 197



第四章 远离糖尿病并发症 / 199

急性并发症 / 200

糖尿病性低血糖 / 200

糖尿病高渗性非酮症综合征 / 200

糖尿病酮症酸中毒 / 201

糖尿病乳酸性酸中毒 / 201

慢性并发症 / 202

糖尿病并发高血压 / 202

糖尿病并发血脂异常 / 203

糖尿病并发冠心病 / 204

糖尿病并发脑血管病变 / 205

糖尿病并发腹泻 / 206

糖尿病并发失眠 / 207

糖尿病并发皮肤病 / 208

糖尿病并发眼部疾病 / 209

糖尿病并发脂肪肝 / 210

糖尿病并发肾病 / 211

第五章 运动——安全有效控糖降糖 / 213

糖尿病患者运动的好处及原则 / 214

适合糖尿病患者的运动方法 / 215

散步 / 215

慢跑 / 215

游泳 / 215

跳舞 / 215

太极拳 / 216

五禽戏 / 217

降糖运动操 / 219

制订一天的运动计划 / 221

不适宜采用运动疗法的情况 / 222

糖尿病及并发症患者运动注意事项 / 223

第六章 特殊糖尿病患者科学护理 / 225

老年人 / 226

儿童 / 228

女性 / 230

附录 / 232

食物血糖生成指数(GI)表 / 232

同类食物营养素含量对比参考范围 / 236



汉竹 ● 健康爱家系列



XIANG HONGDING XISHUO
TANGNIAOBING
向红丁细说
糖尿病

向红丁 主编 汉竹 编著

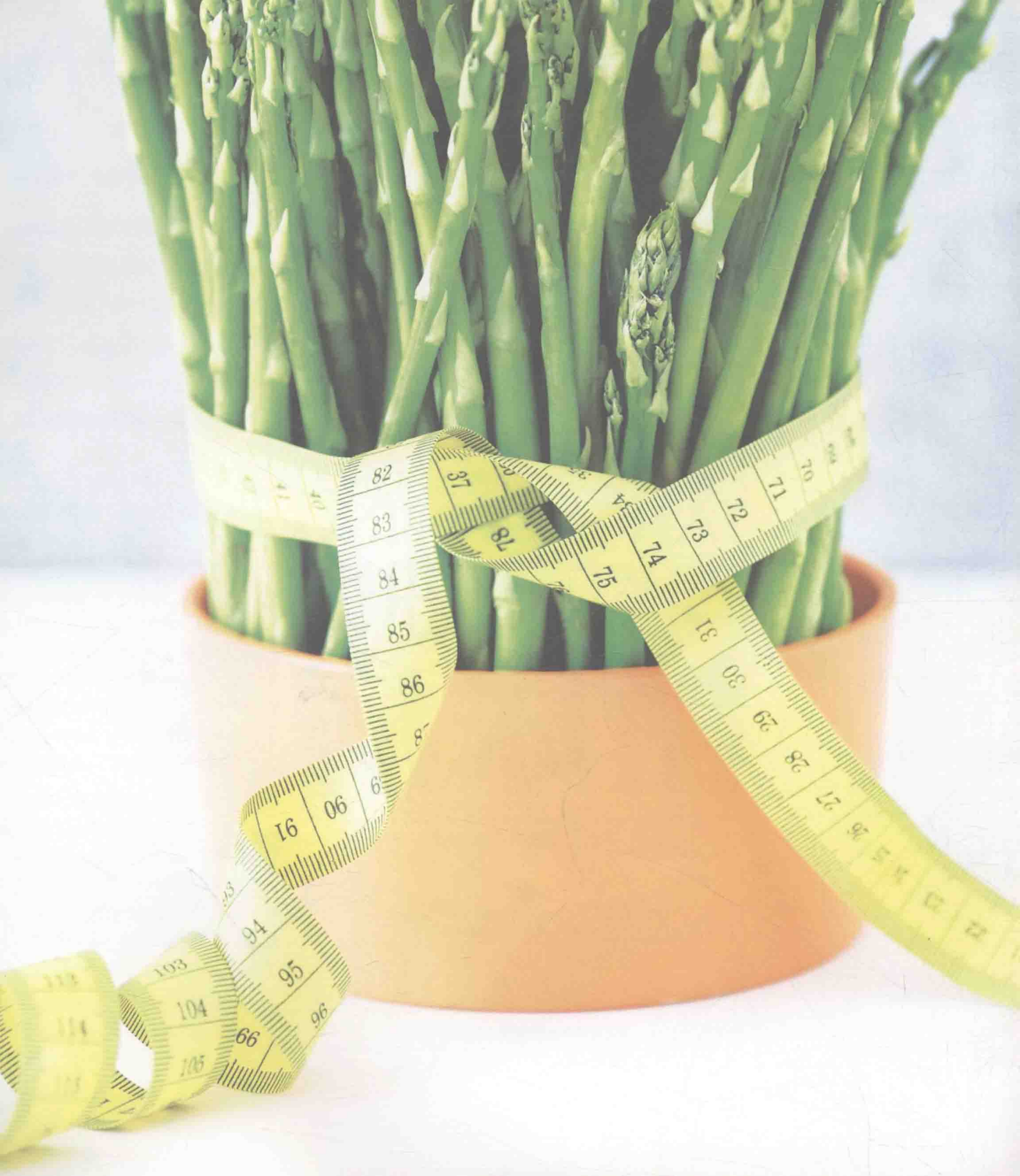


汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





得了糖尿病自己是怎么发现的？确诊糖尿病后多久去一次医院？空腹血糖和餐后血糖，应该听谁的？什么血糖仪比较好？怎样自己测血糖？哪些人该用口服药？哪些人该用胰岛素？胰岛素到底怎么用？体重太重了，靠节食和运动减肥，每个月瘦多少合适？糖尿病并发症该如何护理？……向红丁教授将在本书中一一为您解答。

本书将糖尿病患者最关心的 22 个问题放在全书的最前面做重点介绍。对于糖尿病患者最关心的饮食疗法，不像其他同类糖尿病书只有简单的菜谱介绍，而是介绍了每一种食材怎么吃最降糖、对并发症有什么好处、搭配宜忌，还有同类食物营养成分含量的高低对比，全方位讲解每种食材对糖尿病的影响。运动疗法和中医自然疗法不仅采取一对一的配图方式，中间还穿插了轻松有趣的漫画，深入浅出，让人一看就懂，一学就会。

阅读这本书，除了学习各种自我调理糖尿病的疗法外，更重要的是要树立战胜糖尿病的信心，与其闻“糖”色变，不如与“糖”共舞，以平常心对待糖尿病，既不刻意回避，也不惧怕。有了良好的心态，控制糖尿病就是一件比较容易的事情了。

目录

糖尿病患者最关心的 22 个问题 / 13

1. 确诊糖尿病后多久去一次医院 / 13
2. 如何看懂化验单 / 14
3. 什么样的血糖仪好 / 16
4. 怎样自己测血糖 / 16
5. 什么时间测血糖最准确 / 17
6. 空腹血糖和餐后血糖, 应该听谁的 / 17
7. 制作自己的血糖测试表 / 18
8. 自测血糖需注意哪些小细节 / 18
9. 监测血压血脂, 综合控制并发症 / 19
10. 哪些人该用口服药 / 20
11. 哪些人该用胰岛素 / 20
12. 胰岛素的种类 / 21
13. 胰岛素到底怎么用 / 21
14. 怎样储存胰岛素 / 22
15. 如何应对胰岛素的不良反应 / 22
16. 肥胖者怎么减肥 / 23

17. 减肥是不是越快越好 / 23

18. 减肥需要注意什么 / 23

19. 糖尿病患者常见的足部问题 / 24

20. 足部护理方法有哪些 / 24

21. 护理足部需注意什么 / 25

22. 护理眼部需注意什么 / 25

第一章 糖尿病防与治 / 27

糖尿病到底是咋回事 / 28

健康人怎么预防糖尿病 / 28

什么人容易得糖尿病 / 30

没啥症状会得糖尿病吗 / 31

发现血糖高了, 到底是不是糖尿病 / 32

被确诊得了糖尿病, 该怎么办 / 33

1 型糖尿病和 2 型糖尿病的区别在哪 / 34

防治糖尿病基础在于饮食与运动 / 35

得了糖尿病不可怕, 保持好心情最重要 / 36



第二章 糖尿病吃什么宜忌速查 / 39

糖尿病患者必需的营养素 / 40

“斤斤计较”控热量 / 42

会用“食品交换份” / 43

主食——宜 / 44

小米 / 44
玉米 / 45
薏米 / 46
黑米 / 47
荞麦 / 48
莜麦 / 49
燕麦 / 50
大豆 / 51
豇豆 / 52
红小豆 / 53
绿豆 / 54
黑豆 / 55

主食——忌 / 56

饼干 / 56
糯米 / 56
方便面 / 57
油条 / 57
蛋糕 / 58
面包 / 58
月饼 / 59
油饼 / 59

蔬菜——宜 / 60

大白菜 / 60
圆白菜 / 61
菠菜 / 62
芹菜 / 63
苋菜 / 64
菜花 / 65
西蓝花 / 66
黄瓜 / 67
苦瓜 / 68
冬瓜 / 69
南瓜 / 70
西葫芦 / 71
莴笋 / 72
芦笋 / 73
竹笋 / 74
白萝卜 / 75
胡萝卜 / 76
山药 / 77
魔芋 / 78
茄子 / 79
青椒 / 80
西红柿 / 81
洋葱 / 82
银耳 / 83
香菇 / 84
金针菇 / 85
空心菜 / 86
芥菜 / 87



蔬菜——忌 / 88

芋头 / 88
甜菜 / 88
干百合 / 89
菱角 / 89
雪里蕻 / 90
香椿 / 90
酸菜 / 91
韭菜 / 91

水果——宜 / 92

樱桃 / 92
柚子 / 93
橘子 / 94
苹果 / 95
火龙果 / 96
草莓 / 97
木瓜 / 98
李子 / 99
猕猴桃 / 100
菠萝 / 101
西瓜 / 102
山楂 / 103
杨桃 / 104
橙子 / 105
石榴 / 106
柠檬 / 107
橄榄 / 108

水果——忌 / 109

柿子 / 109
甘蔗 / 109
甜瓜 / 110
香蕉 / 110
杨梅 / 111
荔枝 / 111
葡萄 / 112
金橘 / 112
桂圆 / 113
大枣 / 113