



汉竹编著  
荣获2016年度生活图书出版商大奖  
健康爱家系列

北京协和医院糖尿病中心主任 向红丁 倾力推荐

# 糖尿病

饮食  
+  
运动  
+

中医调养

200招

刘超 主编

江苏



员  
任医师

《中华糖尿病杂志》编委



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食 + 运动 + 中医调养 200 招 / 刘超主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-1048-8

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—运动疗法③糖尿病—中医疗法 IV. ① R247.1 ② R587.105 ③ R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 072647 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

中国生活图书出版社

## 糖尿病饮食 + 运动 + 中医调养 200 招

主 编 刘 超  
编 著 汉 竹  
责任编辑 金国华  
特邀编辑 徐金凤 邓子娟 冀丽菲 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 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16  
印 张 12  
字 数 100千字  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1048-8  
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列

# 糖尿病

饮食

+

运动

+

中医调养

# 200招

主编 刘超

编委 陈杰 程清 刘克冕

徐书杭 赵伟 朱登月

获取附赠中医疗法防治糖尿病视频。



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





# 前言

翻开一本糖尿病治疗的书，您一定急于在第一时间找到自己想看的内容：

最近经常腹泻，是不是糖尿病的征兆？

确诊得了糖尿病，是不是就一定不能吃带甜味的食物？

怎样运动对糖尿病更有效？

……

本书中一问一答的形式，简单易懂的讲解，可以帮助每一位读者快速找到所需内容，轻松防治糖尿病。

本书针对糖尿病患者日常生活调理、治疗过程中遇到的各种问题，做了明确解答，并给出了一些控制糖尿病十分有效的方法，共 200 招。书中的内容全面、实用，从糖尿病基础知识、胰岛素的使用，到日常生活中的饮食、运动、中医调养，以及糖尿病并发症的防治与特殊人群的护理等，都有介绍。糖尿病患者想了解的内容，都能在本书中找到。随书附赠的网络下载中医疗法防治糖尿病视频，能让您更直观地学会糖尿病的中医疗法，控制病情。

阅读本书您将发现，糖尿病并不可怕，只要保持良好的心态，掌握正确的调养方法，就能达到事半功倍的效果。



## 糖尿病吃什么宜忌速查

宜吃食物.....	12
忌吃食物.....	15

## 第一章 糖尿病基础知识

第 1 招: 认识糖尿病的本质——胰岛素分泌不足.....	18
第 2 招: 健康人怎么预防糖尿病.....	19
第 3 招: 什么人容易得糖尿病.....	20
第 4 招: 发现血糖高了, 到底是不是糖尿病.....	21
第 5 招: 经常腹泻的人需要查查血糖.....	21
第 6 招: 第一次怎么发现糖尿病.....	22
第 7 招: 去医院都做哪些检查.....	23
第 8 招: 被确诊得了糖尿病, 该怎么办.....	24
第 9 招: 确诊糖尿病后多久去一次医院.....	25
第 10 招: 什么时候需要住院治疗.....	25
第 11 招: 了解 1 型糖尿病和 2 型糖尿病的区别.....	26
第 12 招: 1 型糖尿病与 2 型糖尿病能否互相转变.....	27
第 13 招: 空腹血糖和餐后血糖, 应该听谁的.....	27
第 14 招: 餐后血糖如何控制.....	28
第 15 招: 血糖波动幅度不宜过大.....	28
第 16 招: 怎样自己测血糖.....	28
第 17 招: 什么时间测血糖最准确.....	29
第 18 招: 自测血糖需注意哪些小细节.....	29
第 19 招: 糖尿病患者外出旅行时应注意什么.....	29
第 20 招: 怎样购买血糖仪.....	30

第 21 招: 糖尿病对人体有哪些危害	30
第 22 招: 糖尿病“三多一少”指的是什么	31
第 23 招: 糖尿病能否根治	31
第 24 招: 糖尿病会遗传吗	32
第 25 招: 口腔保养很重要	32
第 26 招: 血糖降至正常后能停药吗	33
第 27 招: 糖尿病患者为什么要进行心理调适	33
第 28 招: 糖尿病患者怎样进行心理调适	33
第 29 招: 怎样看懂化验单	34
第 30 招: 什么叫黎明现象	35

## 第二章 胰岛素的使用

第 31 招: 胰岛素的种类有哪些	38
第 32 招: 哪些人该尽早用胰岛素	39
第 33 招: 注射胰岛素会不会产生依赖	39
第 34 招: 学会应对胰岛素的不良反应	40
第 35 招: 胰岛素应该怎么用	41
第 36 招: 用于胰岛素注射的针头是否需要随时更换	41
第 37 招: 注射胰岛素的部位为何要随时更换	41
第 38 招: 是否有不打针的胰岛素	42
第 39 招: 胰岛素应如何保存	43
第 40 招: 注射胰岛素的最佳时间是什么时候	43
第 41 招: 胰岛素从冰箱取出后多长时间使用好	44
第 42 招: 什么是胰岛素注射笔	44
第 43 招: 胰岛素注射笔应该怎样使用	44
第 44 招: 注射胰岛素时应该注意什么	46
第 45 招: 使用胰岛素会不会发胖	47
第 46 招: 什么是胰岛素泵	47

第 47 招: 购买胰岛素泵时需要注意什么	47
第 48 招: 胰岛素有哪些优势	48
第 49 招: 胰岛素与降糖药如何联合使用	49

## 第三章 糖尿病怎么吃

第 50 招: 教你每天饮食总量计算方法	52
第 51 招: 如何运用“食物交换份”设计食谱	52
第 52 招: 无糖食品真的“无糖”吗	54
第 53 招: 上午 10 点左右、下午 3-4 点间宜“加餐”	54
第 54 招: 糖尿病患者一定不要限制饮水	55
第 55 招: 一天要吃 200~250 克主食, 适量增加副食	55
第 56 招: 糖尿病患者宜吃的水果	56
第 57 招: 糖尿病患者忌吃的水果	60
第 58 招: 糖尿病患者宜吃的主食	62
第 59 招: 糖尿病患者忌吃的主食	64
第 60 招: 糖尿病患者宜吃的蔬菜	66
第 61 招: 糖尿病患者忌吃的蔬菜	73
第 62 招: 糖尿病患者宜吃的肉类	74
第 63 招: 糖尿病患者忌吃的肉类	75
第 64 招: 糖尿病患者宜吃的水产类	76
第 65 招: 糖尿病患者忌吃的水产类	79
第 66 招: 糖尿病患者宜吃的其他食物	80
第 67 招: 糖尿病患者忌吃的其他食物	84
第 68 招: 糖尿病患者不可缺少维生素	87
第 69 招: 每天摄入碳水化合物控制在 200~350 克	88
第 70 招: 蛋白质供应量应占总热量 15% ~ 20%	88
第 71 招: 糖尿病患者不宜采用高脂肪膳食	89
第 72 招: 循序渐进进食膳食纤维	89



第 73 招: 矿物质也具有降糖效应.....	90
第 74 招: 粗粮细粮要搭配吃.....	91
第 75 招: 早餐最好吃干饭.....	91
第 76 招: 糖尿病患者能喝酒吗.....	92
第 77 招: 糖尿病患者能抽烟吗.....	92
第 78 招: 糖尿病患者一定不能甜味食品吗.....	92
第 79 招: 糖尿病患者可食用哪些甜味剂.....	93
第 80 招: 糖尿病患者是否应该少吃盐.....	94
第 81 招: 是否可以不限饮食加大药量来控制糖尿病.....	94
第 82 招: 消瘦的糖尿病患者是否不必控制饮食.....	94
第 83 招: 每天喝 250 毫升豆浆.....	95
第 84 招: 控制饮食过程中饥饿难忍怎么办.....	95
第 85 招: 糖尿病患者应怎样喝牛奶.....	96
第 86 招: 糖尿病患者可以经常喝蜂蜜吗.....	96
第 87 招: 糖尿病患者可以多吃干果类食物吗.....	96
第 88 招: 睡前需要加餐吗.....	97
第 89 招: 参加宴会时怎么吃.....	97
第 90 招: 哪些中药降糖效果好.....	98

## 第四章 中医调养糖尿病

第 91 招: 每天按压足三里穴, 降糖很神奇.....	104
第 92 招: 每天摩揉关元穴 50 次, 血糖更平稳.....	105
第 93 招: 随时多按三阴交穴, 降糖快.....	106
第 94 招: 温水泡脚后再按涌泉穴, 提高睡眠质量.....	107
第 95 招: 按揉太白穴 3-5 分钟, 调控血糖指数.....	108
第 96 招: 敲打然谷穴 50-100 次.....	109
第 97 招: 艾灸公孙穴, 平稳降血糖.....	110
第 98 招: 神阙穴降糖自有窍门.....	111

第 99 招: 每天按揉地机穴、京门穴各 200 次	112
第 100 招: 常用的按摩疗法	113
第 101 招: 按摩头部印堂穴、天柱穴、风池穴、四神聪穴	114
第 102 招: 按摩耳部神门、肾、胃、心等反射区	115
第 103 招: 按摩胸腹部膻中穴、气海穴、关元穴	116
第 104 招: 按摩背部大椎穴、肺俞穴、心俞穴、肾俞穴、命门穴	117
第 105 招: 按摩上肢合谷穴、少商穴、鱼际穴	118
第 106 招: 按摩下肢足三里穴、太溪穴、涌泉穴、太白穴、然谷穴	119
第 107 招: 每天 2 次拍打胆经	120
第 108 招: 空拳稍用力拍打肾经	122
第 109 招: 每天临睡前拍打三焦经	124
第 110 招: 用 10 个手指肚拍打胃经	126
第 111 招: 拔罐常用的方法有哪些	128
第 112 招: 在背部膀胱经上拔罐	129
第 113 招: 对症拔罐更有效	130
第 114 招: 哪些情况应该慎用拔罐疗法	131
第 115 招: 刮痧的基本方法有哪些	132
第 116 招: 刮痧降糖, 预防糖尿病	133
第 117 招: 对症刮痧治疗糖尿病	134
第 118 招: 艾灸防治糖尿病	135
第 119 招: 艾灸速效降糖	136
第 120 招: 艾灸对症治疗糖尿病	137

## 第五章 糖尿病运动疗法

第 121 招: 哪些运动适合糖尿病患者	140
第 122 招: 初次锻炼者适宜哪种运动	140
第 123 招: 糖尿病患者每周最好运动几次	141
第 124 招: 糖尿病患者每次需要运动多长时间才有效	141

第 125 招: 如何把握运动强度	141
第 126 招: 各种运动消耗 90 千卡能量所需时间	142
第 127 招: 运动前要测量血糖	144
第 128 招: 糖尿病患者简易体操	144
第 129 招: 糖尿病患者不宜晨练	145
第 130 招: 糖尿病患者运动时会出现不良反应吗	145
第 131 招: 怎样注射胰岛素防止运动时的不良反应	146
第 132 招: 什么情况下不适合进行运动	146
第 133 招: 运动后可以立即休息吗	147
第 134 招: 制订每日运动计划表	147
第 135 招: 如何应对和预防运动中的意外伤害	147
第 136 招: 运动前要做哪些准备	148
第 137 招: 运动对糖尿病患者有哪些好处	149
第 138 招: 糖尿病患者运动时有哪些注意事项	149
第 139 招: 以进餐时间来选择运动时间	150
第 140 招: 如何通过慢跑降血糖	150
第 141 招: 如何通过跳舞降血糖	151
第 142 招: 如何通过登山降血糖	151
第 143 招: 如何通过散步降血糖	151
第 144 招: 如何通过游泳降血糖	152
第 145 招: 如何通过打太极拳降血糖	152
第 146 招: 如何通过练习五禽戏降血糖	153
第 147 招: 糖尿病患者运动的正确步骤	153
第 148 招: 糖尿病患者运动必须有规律和坚持	154
第 149 招: 什么是有氧运动	154
第 150 招: 什么是抗阻运动	154
第 151 招: 服用降糖药之后就不必再运动了吗	155
第 152 招: 运动是不是一定要出汗	155



第 153 招: 家务劳动可以代替运动吗 .....	155
第 154 招: 所有运动都能降血糖吗 .....	156
第 155 招: 糖尿病患者采用运动疗法会有副作用吗 .....	156
第 156 招: 每天都很累, 是否就不需要运动了 .....	157
第 157 招: 糖尿病患者运动时需要遵循的原则 .....	157

## 第六章 糖尿病并发症防与治

第 158 招: 糖尿病并发症的 16 个危险信号 .....	160
第 159 招: 发现糖尿病并发症要做哪些检查 .....	162
第 160 招: 只要控制好血糖就能防止糖尿病并发症吗 .....	164
第 161 招: 脚趾出现溃疡如何处理 .....	164
第 162 招: 糖尿病患者减肥妙招 .....	165
第 163 招: 对糖尿病性高血压患者有益的食物 .....	165
第 164 招: 治疗糖尿病性高血压只需要降血压吗 .....	166
第 165 招: 糖尿病并发冠心病患者应如何注意饮食 .....	166
第 166 招: 什么是苏木杰反应 .....	167
第 167 招: 糖尿病肾病患者应如何注意饮食 .....	167
第 168 招: 糖尿病并发脑血管病患者应如何注意饮食 .....	168
第 169 招: 糖尿病高脂血症患者应如何注意饮食 .....	169
第 170 招: 糖尿病性低血糖急性发作时怎么办 .....	170
第 171 招: 糖尿病性低血糖有哪些危害 .....	170
第 172 招: 为什么糖尿病患者容易并发感染 .....	171
第 173 招: 如何预防低血糖 .....	171
第 174 招: 如何预防糖尿病足 .....	172
第 175 招: 稳定血脂的关键措施 .....	173
第 176 招: 什么是体位性低血压 .....	173
第 177 招: 防治糖尿病患者骨质疏松的措施 .....	174
第 178 招: 防治糖尿病患者神经病变的方法 .....	174

第 179 招: 怎样饮食治疗糖尿病性痛风.....	175
第 180 招: 如何预防糖尿病酮症酸中毒.....	175

## 第七章 特殊糖尿病人群的护理

第 181 招: 认识女性糖尿病的特有警报.....	178
第 182 招: 糖尿病女性患者能否结婚、生子.....	178
第 183 招: 妊娠糖尿病患者如何自我调养.....	179
第 184 招: 如何诊断妊娠糖尿病.....	180
第 185 招: 孕期糖尿病患者如何安排饮食.....	180
第 186 招: 糖尿病女性患者妊娠期应多吃哪类食物.....	181
第 187 招: 糖尿病妈妈能用母乳喂养宝宝吗.....	181
第 188 招: 糖尿病对胎儿有什么影响.....	182
第 189 招: 老年糖尿病患者如何安排饮食.....	182
第 190 招: 老年糖尿病患者要避免剧烈运动.....	183
第 191 招: 老年糖尿病患者不宜服用的降糖药.....	183
第 192 招: 老年糖尿病患者如何预防并发症.....	184
第 193 招: 儿童为什么会得糖尿病.....	184
第 194 招: 如何判断儿童是否患有糖尿病.....	185
第 195 招: 儿童糖尿病患者如何护理.....	185
第 196 招: 如何预防儿童糖尿病.....	186
第 197 招: 糖尿病儿童可以参加哪些运动.....	186
第 198 招: 糖尿病儿童要自己参加糖尿病管理.....	187
第 199 招: 糖尿病儿童的生长发育是否会受到影响.....	187
第 200 招: 儿童糖尿病患者如何安排饮食.....	187

## 附录

常见口服降糖药速查表.....	188
常见降糖中药速查表.....	190

# 糖尿病吃什么宜忌速查

## 宜吃食物



**绿豆**

热量：316 千卡  
生糖指数<sup>①</sup>：27.2  
每天适宜吃 40 克

**黄瓜**

热量：15 千卡  
每天适宜吃 1 根



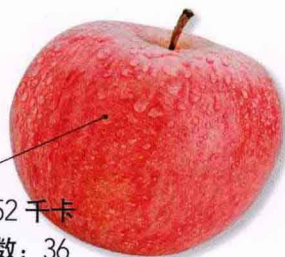
**玉米**

热量：106 千卡  
生糖指数：55  
每天适宜吃 70 克



**苹果**

热量：52 千卡  
生糖指数：36  
每天适宜吃半个



**柚子**

热量：41 千卡  
生糖指数：25  
每天适宜吃 50 克（1 大瓣）



**苦瓜**

热量：19 千卡  
每天适宜吃 80 克  
（约 1 根）

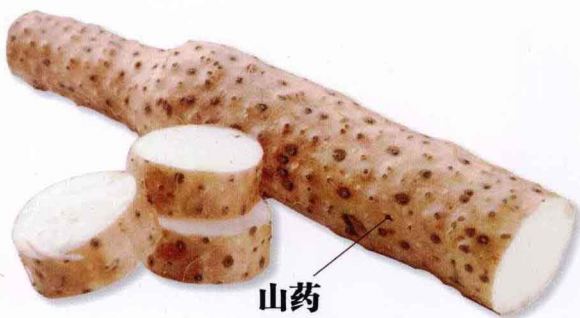
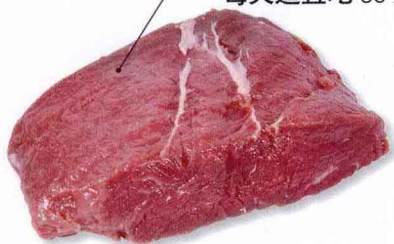


注①：生糖指数，简称 (GI)，中文全称为“血糖生成指数”，用以表示某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力，反映食物引起人体血糖升高程度的指标及人体进食后机体血糖生成的应达状况。



### 牛肉

热量：125 千卡  
每天适宜吃 80 克



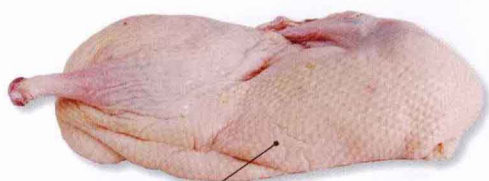
### 山药

热量：56 千卡  
生糖指数：51  
每天适宜吃 60 克



### 菠菜

热量：24 千卡  
每天适宜吃 80~100 克



### 鸭肉

热量：240 千卡  
每天适宜吃 60 克



### 乌鸡

热量：111 千卡  
每天适宜吃 100 克



### 丝瓜

热量：21 千卡  
每天适宜吃 60 克



**木瓜**  
热量：27 千卡  
每天适宜吃 1/4 个



**黄鳝**  
热量：89 千卡  
每天适宜吃 50 克



**鲫鱼**  
热量：108 千卡  
每天适宜吃 80 克

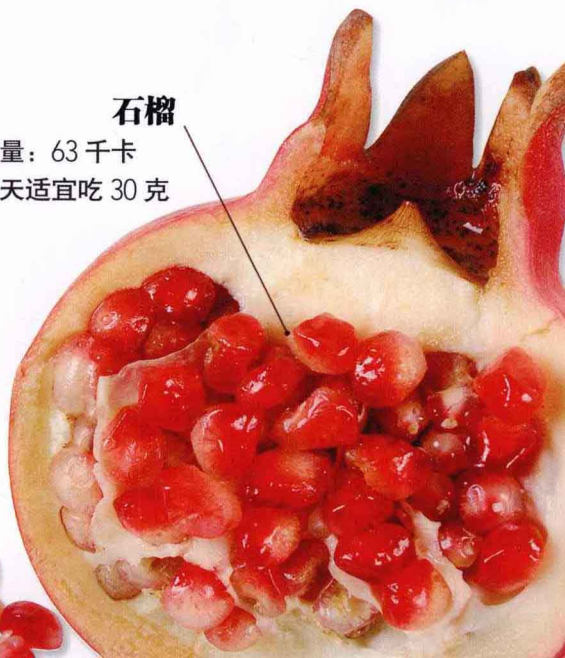


**山楂**  
热量：95 千卡  
每天适宜吃 3~4 个



**草莓**  
热量：30 千卡  
每天适宜吃 150 克

**石榴**  
热量：63 千卡  
每天适宜吃 30 克





# 忌吃食物



**葡萄**  
热量：43 千卡



**甘蔗**  
热量：64 千卡



**柿子**  
热量：71 千卡



**猪蹄**  
热量：260 千卡



**芋头**  
热量：54 千卡



**糯米**  
热量：348 千卡