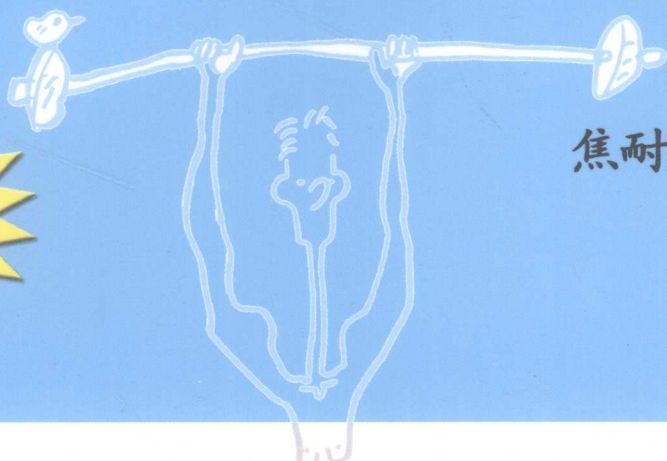


让“胰岛”动起来

——我是这样战胜糖尿病的

第2版



焦耐芳 著

光盘版

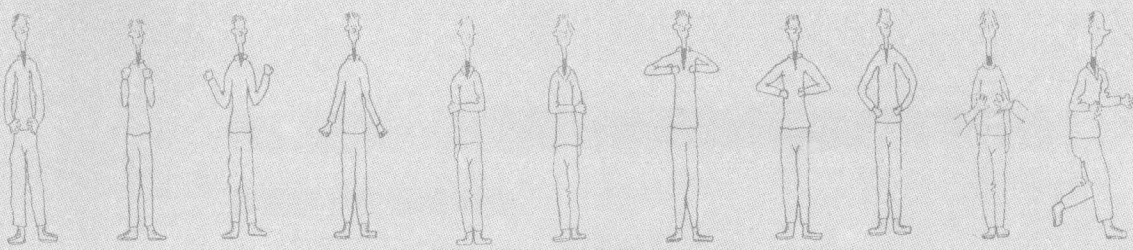
是一个人得救？还是中国 5000 万糖尿病病友得救？还是全世界两亿糖尿病病友得救？——这就是本书的意义所在

它像一艘破冰船，打破糖尿病不可逆转的坚冰，为众多糖尿病病友昭示了希望所在，带你驶向健康的彼岸



科学出版社

www.sciencep.com



让“胰岛”动起来

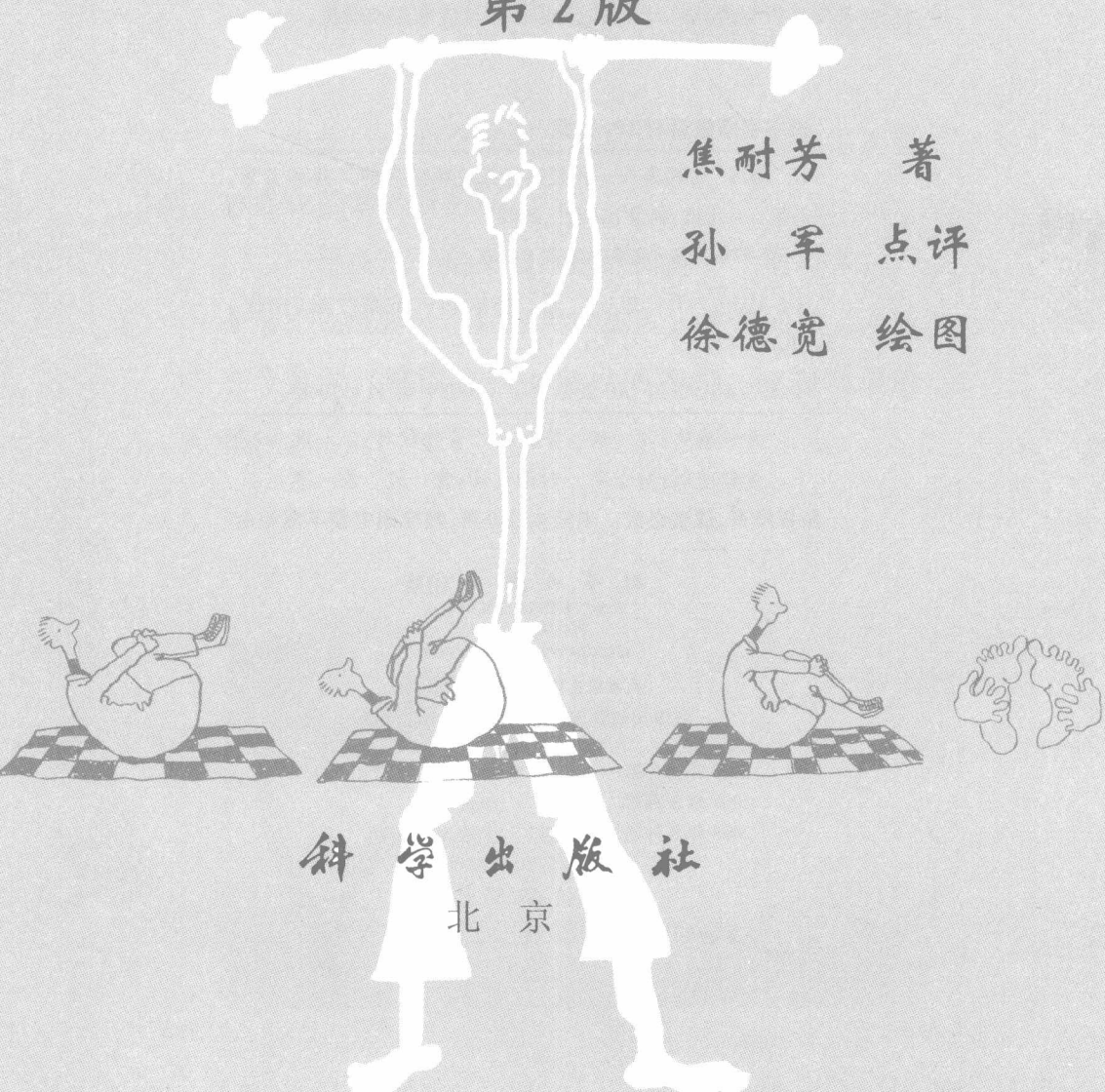
——我是这样战胜糖尿病的

第2版

焦耐芳 著

孙 军 点评

徐德宽 绘图



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书于2007年7月首次出版,作者是一名有着十年糖尿病史的新闻记者,他的空腹血糖曾达到19.6mmol/L,一度出现过多种并发症。经过多年的摸索,他从自己的身上总结出一种非药物治疗(按摩法)恢复胰腺功能的方法,停药后血糖达到正常值,并发症也逐渐消失。他以平实、流畅的语言,真实地告诉大家:他是这样战胜糖尿病的。出于对广大糖尿病读者的关爱和认真负责,我们出版社专门邀请了一位从事多年糖尿病临床的专家——首都医科大学中医药学院附属鼓楼中医医院的主任医师、医学博士孙军先生在书中相应部分做了点评,以增强本书的科学性。书中插图由北京韩美林工作室徐德宽先生绘制。

应广大读者强烈要求,此次再版对内容作了进一步充实完善,并配有摄制精美的DVD光盘,以方便读者掌握按摩操。

本书可供广大糖尿病朋友阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的 / 焦耐芳著.

—2版. —北京:科学出版社,2008

ISBN 978-7-03-022611-2

I. 让… II. 焦… III. 糖尿病 - 按摩疗法(中医)

IV. R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第113479号

责任编辑:万 新 曹丽英 / 责任校对:张 琪

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超 景 宇

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天 时 彩 色 印 刷 有 限 公 司 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年7月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2008年8月第 二 版 印张:11

2008年8月第五次印刷 字数:93 000

印数:25 001—30 000

定价:29.50 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

作

者从患者角度出发,讲述了通过自身努力战胜糖尿病的经历,视角独特,不同于科普读物,易于读者接受。作者对待疾病的乐观精神,和对自身疾病的不断探索,值得我们学习。书中丰富的个人经验及对多种民间偏方的亲身尝试,提供了很好的“前车之鉴”,使广大读者引以为戒。在作者的结论中,把心理健康(乐观)、饮食控制和运动放在首要位置是值得提倡的。

——北京协和医院教授 肖新华

这

本书里,有对糖尿病的认识和探索,有自己的感受和治疗糖尿病的成功经验和方法,称它为一部医学哲学著作也不为过……由糖尿病病人变成一个健康的人,同时又成就了惠及广大糖尿病病人的书。我相信这本书能给糖尿病患者带来福音,我更相信,一个乐观向上、不断超越自我的人,会比常人走得更远,更好!

——淄博市委宣传部副部长、山东理工大学经济学院客座教授 张洪兴

他

编著了不少书,而这本书,对他来说是最有价值的。以生命的体验为本,以健康为代价,花十年的心血铸就而成,是一本不可思议的书——一个没学过医学的人写的一本有关对抗糖尿病的书,一本包含隐喻的书。

——淄博晚报副总编辑 郝永勃

在

全世界都无法治愈而仅靠药物控制糖尿病的今天,他趟出了一条新路,一条并不艰难也无风险之路——胰腺按摩法。此法不失为一条“绿色健康之法”,即使对健康人也不失为一条强身健体之道。

——淄博市中心医院副主任医师 马立吉

本

书作者焦耐芳曾经接受过我的治疗。我可以证实他描述的绝不是——一个虚幻的故事,而是实实在在的个人经历。他成功的个案源于他坚忍不拔的毅力以及合理饮食、适当运动、豁达乐观的心态。与战胜糖尿病相比,更可贵的是他战胜了自己。

——世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会理事 任爱华

他

善于寻找事物间的规律,当各种糖尿病并发症向他袭来时,他凭借自己的快乐,摸索出一套“胰腺按摩”法,血糖正常了,药也停下一年多了,各种并发症在逐渐消失。他还把自己的经验与感受写了出来,供广大病友们借鉴参考,自认为是一个“普度众生”的善举。

——毛 毛

第2版前言

《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》一书,自2007年7月出版以来,引起了全国各地糖尿病病友的广泛关注,许多朋友认为,我的经历与他们产生了共鸣,而我摸索出的经验也给他们提供了借鉴。

从反馈的信息看,大家最感兴趣的是“饮食的次序”和“胰腺按摩操”,其中最突出的还是“胰腺按摩操”,从书面文字上看不大直观,无法全面掌握要领,希望能有影像资料,这样会更为明了些。结合我与一些糖尿病病友当面交流的情况来看,确实效果不一样。如2007年12月,我在北京电视台《第7日》做节目时,曾与十几位糖尿病病友当面交流,把这套“胰腺按摩操”教了几遍,并让一位大妈与我联系,看看大家做了以后效果如何。这位大妈电话告诉我说,“绝大多数人坚持了一阵子都不做了,只有几个人坚持了下来,效果都不错,有一个效果最好,现在可以正常吃饭了。”

另外,人是很容易好了伤疤忘了疼的。我也犯过这样的错误,忘记了自己曾经是个糖尿病患者,胰腺虽恢复了部分功能,但仍然是会再出问题的。大



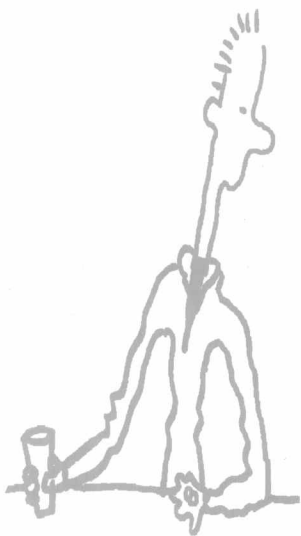
概过了元旦,我的饮食量不知不觉加大了,胃口特别好,每顿饭不是有一大盘炒山药,就是有一大盘炒藕、炒土豆丝,还经常吃两碗米饭,把饮食的次序也抛到一边去了,按摩的动作也减了一半,直到眼睛出现了涩感,才意识到不妙。上午去查血糖,果真高,使我回想起几年前那些血糖最高的日子……

人是应该反思的,特别是对自己的健康。看来做光盘是非常有必要的,这样不仅能使各位朋友达到与我“对面交流”的学习效果,还可以督促您每天跟我练习按摩操。

经过精心准备,在本书再版之际,“胰腺按摩操”录制成 DVD 光盘,同时对书的内容也做了进一步的补充完善,希望能够对广大的糖尿病朋友有所帮助。

焦耐芳

2008 年 6 月

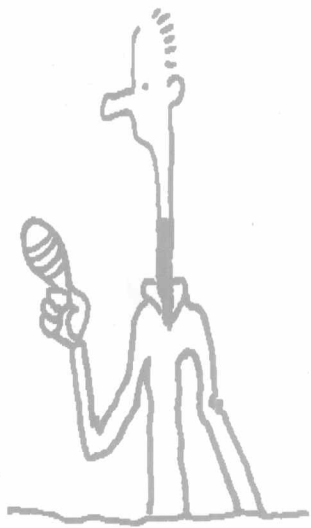


超越自我,才能走得更远

张洪兴

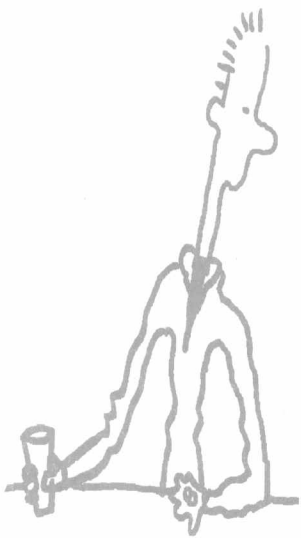
现在,焦耐芳经常研读哲学,在那里啃康德、罗素的专著,还写了大量的读书笔记。“从这些哲学书里我受益匪浅!”他对我说。我有时也有纳闷,我这个哲学专业毕业的学生有时候都读不下去那些原著,他却津津乐道,还说什么:“是你的几本哲学书把我引坏了,爱上了哲学!”实际上,在我看来,焦耐芳本身就是一个哲人,是一个复杂的多面体。从他最新的书《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》里你就能看得出来。其实,任何人都是一个哲人,都有自己的世界观,有自己的方法论,而当你的世界观和方法论让人们受益,被人们接受的时候,你就从一个哲人变成一个哲学家了。在他的这本书里,有对糖尿病的认识和探索,有他自己的感受和治疗糖尿病的成功经验和方法,称其为一部医学哲学著作也不为过。

我认识焦耐芳已有十几年了。当时他在电视台当记者,又写些文学作品,我是把他当作家看待的。他为人豪爽,做事干净利索,在他身上有一种乐观向上的精神。在交往中,知道他做过许多有名的专题



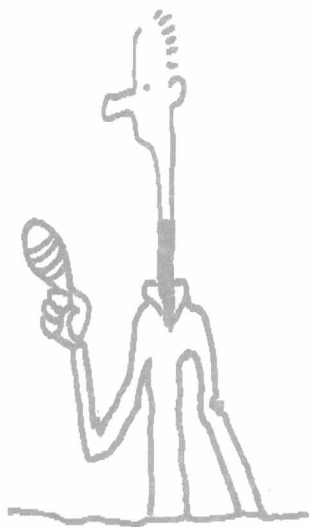
片,后来我见到了他的《东方十日谈》,当时对这本书议论不一,有的说好,有的说不好,有的还狂批一通。须知,文学是要表现现实生活的多角度、多方面的。现实生活是极其丰富的,这就要求文学作品也要有多样的形式。我就一直认为这本书是好书,能给人们带来快乐和享受的书能不是好书吗? 2004 年我到美国学习的时候,带了几本,我对几个美国朋友讲了书的内容,他们也认为书好。试想不快乐、不乐观的人能写出让人乐观的书吗? 实际上,焦耐芳这种乐观的处世态度,我认为更多地表现在他对工作的处理和对生活的处理上。他在电视台是个有名的乐观派,为人厚道,不拘小节,整天乐呵呵的。他对人生又何尝不是这样? 一个得了糖尿病的人不但没有被打倒,反而自己总结出一套行之有效的系统的治疗方法,这背后的支撑便是他乐观向上的素养了。

同焦耐芳接触久了,你就会发现他是一个很会寻找生命支点的人。生命支点是什么? 就是事物的结合点,是思想的中心。把握了这个结合点,你就能超越他人,超越自己。世界上任何一个思想的中心都会产生奇迹,无数个思想的中心连在一起就是繁荣和成长。焦耐芳做片子能找准上下左右的结合点,他写书,写动画故事,能把市场的需求和人们的需求结合起来。他交朋友能把别人的优点看得很重,也便交住了朋友。他得了糖尿病,他又是如何寻



找这个生命支点呢？从《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》这本书里，我们看到他求过中医，寻过“仙”，吃过偏方，用过西药，最后他把一切好的东西结合起来，让这些好的东西在自己的身体内发芽壮大，终于探索出了一条健康之路。在这个生命支点上便成就了一个人，一个人由糖尿病人变成一个健康的人，同时又成就了惠及广大糖尿病人的书。相信这本书能给广大糖尿病患者带来福音，我更相信：一个乐观向上、不断超越自我的人，会比常人走得更远，更好！

（作者系中共淄博市委宣传部副部长、市文联党组书记，山东理工大学经济学院客座教授）



一个人与一本书

郝永勃

人，有顿悟的，有渐悟的，还有执迷不悟的。人，有感觉，没有感觉；有觉悟，没有觉悟，是不一样的。

二十多年了，美好的交往。

这是一个特立独行的人，一个有意思的人，一个觉悟了的人。渐行渐远，保持着一种感觉；人生不在起点，在过程；志士不论出处，在方向。

重在如何把握自己。

坏事如何变成了好事，好事又如何变成了坏事；劣势中蕴涵着机遇，优势中遍布陷阱。

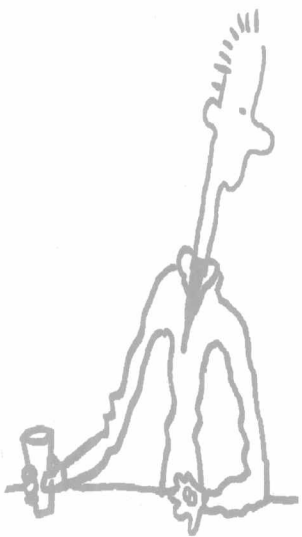
在车祸后，他如何提升了自己；在疾病中，他如何战胜了自己；在不幸时，他如何超越了自己。

从自身找原因，在辩证中认识自己，剖析自己，重新锻造自己。

在这个城市，他是我的朋友，相互激励，相互帮助，相互取长补短。像他这样的朋友不多。我为有这样的朋友而欣慰。

人生就是一部寻找真善美的书。

这些年来，他出版了不少书。而这本书，对他来说是最有价值的。以生命的体验为本，以健康为代



价,这是十年的心血铸就而成的书,一本几乎是不可思议的书。这是一个没有学过医学的人,写的一本有关对抗糖尿病的书,一本包含隐喻的书。

这本书文字清新、干净、简练,耐读。对于正受着糖尿病之苦的人,是会有启发的、会有润泽的、会有教益的。

人,有无限的可能。只有尝试了,努力了,做了一点于人于己有益的事,生命才是有意义的。

知天命之后的人生,比以往的人生,更成熟,更练达,更海阔天空。

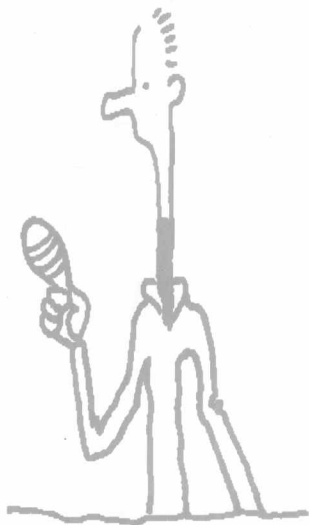
这是一个在一次又一次希望破灭之后,又看到了新的希望的人;这样的人,你尽可以消灭他,就是打不败他。

有信心,不仅仅是对这一本书——《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》,更是对他这个人——焦耐芳。

热爱生命,潜力无穷。

微笑着面对人生,面对一切,这值得祝福的人生经历,这值得抒写的幸福岁月!

(作者系淄博晚报副总编辑)



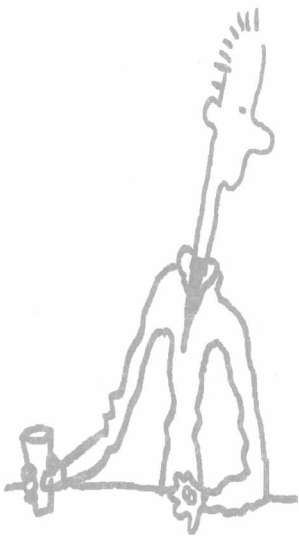
绿色健康之法

马立吉

初识他,是在一次朋友的聚会上,那时候,他已经是糖尿病患者,饭前总是要服几粒药丸;熟悉他,则是在他车祸后,作为医生的我,在当时尽了微薄之力;而真正惊讶于他的,则是最近的几次聚会上,他居然不服降糖药,饭也吃,酒也喝,他说他的糖尿病治好了,不是靠药物,不是靠医生,也没有祖传秘方,而是靠自己。我疑惑?世界疑难他能轻易攻克?不靠药物,他的血糖能维持正常?直到读了《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》部分内容,我才真有点相信——原来如此。

其实,关于糖尿病的书籍不下几十种,但那是医生专家写的,描述的都是糖尿病防治知识,而真正由病人书写的,不只是描述通俗易懂的糖尿病知识,还有病人的生活、工作、思想变化,特别是患病后的感受及心情的书,医生是写不出来的。这样的书凤毛麟角。可贵的是,他还独创了一套初显成效的治疗糖尿病的方法,在书中一一展示,希望广大糖尿病患者受惠于此。

他就是焦耐芳,一个作家,一个记者,一个小有

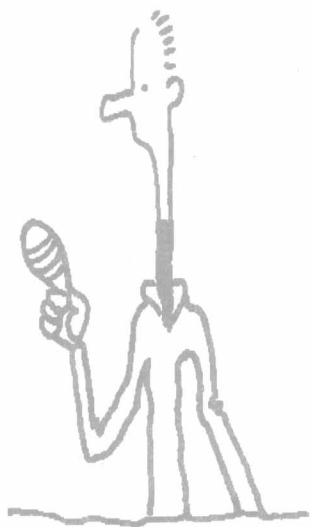


名气的人,更是一个病人。

糖尿病,人类的慢性杀手。据2000年WHO(世界卫生组织)统计,全球有1.75亿糖尿病患者,我国约有3000万~4000万。患病十年后并发症100%,近年有低龄化趋势。对于得了这样一个疾病的患者,正值壮年的他,其担负的心理、社会、家庭压力可想而知。

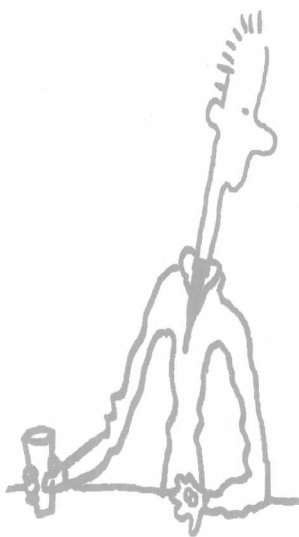
印象中,他是一个幽默、豁达而直率的人,有着山东大汉的外貌和秉性,说话声调不高,软绵中带有一丝磁性,话语中常有一些哲理,很难想到,糖尿病曾经使他如此痛苦和懊丧。但是,他不是一个轻易被痛苦击倒的人,也不是轻易被疾病俘虏的人,不管遇到什么困难,他会想方设法战胜它的,就像一汪山泉,虽然自己的力量有限,但遇到高山它会绕过去,遇到渔网它会漏过去,遇到沙土,它会一点点冲击它,直至把它击垮。因此,在他患糖尿病的十多年间,他从初识糖尿病,到琢磨糖尿病,探索糖尿病,在全世界都无法治愈而仅靠药物控制糖尿病的今天,他趟出了一条新路,一条并不艰难也无风险之路——胰腺按摩法。对广大糖尿病病患者来说,此法不失为一条“绿色健康之法”,即使对健康人也不失为一条强身健体之道。

严格地讲,这只是个例,治愈时间也只有一年多,未来的路还很长很长,况且这种疗法也不够完



善,其他糖尿病人有无疗效尚不得而知。但应该是很乐观的。因为他这套方法与现行治疗糖尿病的“三驾马车”(指饮食、运动、药物三种疗法)之一——运动疗法是有异曲同工之妙的。从循证医学(在证据基础上的医学)讲,这种疗法还漏洞百出,尚无确切证据说明就是“胰腺按摩”所起的作用,因此还需要不断探索完善,扩大病人试验数量。就算最终证明这种疗法欠佳,也不妨给广大病友提个醒,任何疾病,任何事物都不是绝对的,只要用心去探索,明天会更健康更美好。

(作者系山东省淄博市中心医院副主任医师)



为什么要写这本书(自序)

十几年来,对于我来说,糖尿病就像是一把无形的、涂满麻醉剂的软刀子,一点一点、不断地削蚀着我的身心健康:

先是眼睛胀、鼓、发涩、怕光,感觉像是转动的轴承进去了杂质、没了油,轴与钢珠硬磨,继而视力开始下降,眼睛一闭,就直冒金星,仿佛一下子有了特异功能。到医院去看医生,才知道这是糖尿病并发症——眼动脉硬化。

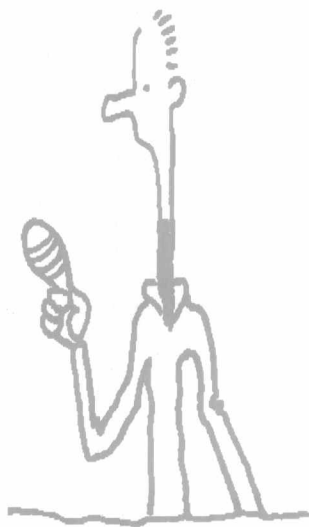
腿的感觉也不妙,除了外在的日渐消瘦,没劲儿以外,膝盖以下的小腿冰凉,特别是脚底的感觉,如同站在冰上,即使在酷热的夏天这种感觉也不能缓解。

血压随着血糖浓度的变化,忽高忽低,性格也变得异常,经常莫名其妙地上火,自己跟自己还发脾气。

心脏经常出现早搏。

肾脏的变化也十分明显,常常觉得腰部隐隐作痛……体重一度从180多斤降到了140斤。

饮食方面是最最折磨人的,对于一个大饭量的人,一顿饭只能吃几个水饺,稍多一点儿,就会出现



问题；喝酒，只能是象征性“意思”一下，见了馒头目光就拔不开了，就像小偷看到了钱包。

一天三次药是少不了的，消渴丸、中草药，“二甲双胍”、“降糖灵”、各种偏方。由于长期大量服用药物，副作用逐渐增多……

吃尽了糖尿病的苦头后，我于是开始琢磨、探索，糖尿病的发病原理是什么？胰腺的工作有没有规律？损伤后的胰腺能不能逐渐恢复一些功能？离开药物能不能有效地控制血糖？

也许是上苍的厚爱，在一段时间的探索之后，我终于找到了“芝麻开门”的钥匙。

我停下了一切药物，加大了饭量，除了不吃甜食，几乎什么都吃一点，酒也适量增加，体重也逐渐恢复，不良的感觉逐渐消失，几家医院数次化验，空腹血糖都在 5.0mmol/L 左右。

有医生朋友——马立吉对我说，能不能把自己的经验写出来，或许能对那些患有糖尿病的朋友有所借鉴和帮助？

想到有那么多的人还在像我从前一样遭受着糖尿病的折磨，于是，我写了这本小册子——《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》。

值得可喜的是书稿写完后，一位朋友的爱人，也是糖尿病人，做了三个星期的“胰腺按摩”后，居然也觉得症状减轻了。

