

JIANGTANG JIUSANBU 降糖 就三步



科学降糖三步走：
管住嘴，迈开腿，好心情



有方法，有步骤，
降糖尽在三步走。

JIANGTANG
JIUSANBU

降糖 就三步



朱 宏/著 良 石/整理

良石整理编委会

石永青	贾丽娜	解红芳	任艳玲	蔡利超	郭文婷	张红涛	石有林
李章国	贾献超	李宪广	王会军	李桂英	石军霞	李凤霞	李玉霞
李振海	杨焕瑞	李孝天	李孝鹏	李孝莹	石长青	杨文亮	石振广
李晓东	杜利红	李同领	张新荣	姚国芳	魏艳丽	魏红增	王会娟

图书在版编目 (C I P) 数据

降糖就三步 / 朱宏著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5357-9786-5

I. ①降… II. ①朱… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 075851 号

降糖就三步

著 者: 朱 宏

整 理: 良 石

责任编辑: 李 忠 王 李

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨镇保家村工业园

邮 编: 410129

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

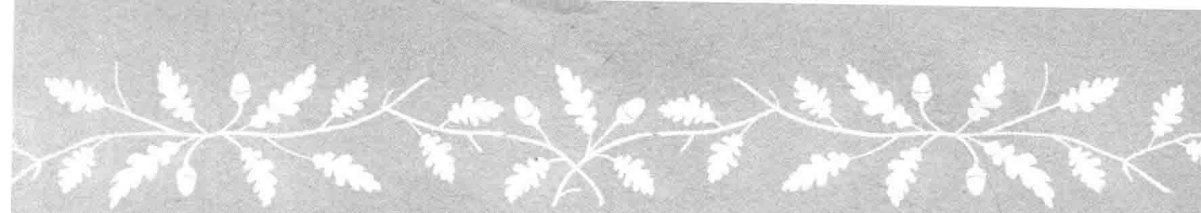
开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978-7-5357-9786-5

定 价: 33.50 元

(版权所有·翻印必究)



PREFACE 前言

现代社会包括未来社会，人缺的是什么？很多人说：钱。错！我告诉你们，缺的是健康。健康是生命之本！我们现在大多数人不得不面对的现实是，很多人染上了“现代生活方式病”，这给许多人的生活带来了诸多麻烦，其中，有“甜蜜杀手”之称的糖尿病成为全世界最普遍的疾病之一。我从医几十年以来，最不愿意看到但的确确实存在的是我现在每天所接待的糖尿病患者越来越多了，这是让人十分心痛的现象。

其实，糖尿病的发病多数是因为生活方式导致，而它的治疗也必定要与生活方式连接起来，才能达到治疗的目的。这些年来我也一直在临床研究，探索治疗糖尿病的各种方法。现在，我把我多年治疗糖尿病的经验总结出来，供更多的糖尿病患者阅览，希望能帮助更多的患者从“高糖”走向健康。

《降糖就三步》一书，思路简单明了。书中有控制血糖的最佳方案！让你吃得放心，动得舒心，想得明白！

全书总共归结为五大篇。

开篇：“原来这就是糖尿病”，让对糖尿病还不明所以的患者深度了解什么是糖尿病、得了糖尿病都需要做哪些检查以及平时在

家怎样进行自我监测。

第二篇：“降低血糖，吃对是关键”，来到了患者最关注的饮食问题上，让你从第一步吃对营养素、第二步吃对糖和盐、第三步吃对方法更放心地进行饮食治疗。

第三篇：“控制血糖，运动必不可少”，说的是许多患者容易忽视的运动疗法，第一步让你走进运动规律、第二步让你找到运动方式、第三步让你避开运动误区。

第四篇：“稳定血糖，心理保健很重要”，告诉大家的是现在越来越重视的心理治疗，也是按照三步走的形式阐述的。第一步不要认为糖尿病就是治不好了、绝症了，第二步摆正你的心情，第三步一定不要有紧张、抑郁的心理。

第五篇：“三步之外的奇招妙术”，让糖尿病患者除了最为重要的饮食治疗、运动治疗、心理治疗之外，再学习一些日常生活技巧及治疗方法如日常起居的注意事项、洗浴疗法、针灸艾灸疗法、按摩、刮痧等疗法。

希望我的这些总结能够帮助糖尿病患者享受更美好的健康生活！

武警总医院中医科

朱 宏



CONTENTS 目 录

PART 1

· 第一篇 ·

原来这就是糖尿病

第一步：补充知识好降糖	2
“糖”是什么？	2
人体血糖为何会升高？	3
高血糖对人体有何危害？	5
血糖高一定就是糖尿病吗？	7
什么人更需要检查血糖？	9
什么是1型糖尿病和2型糖尿病？	11
治疗糖尿病关键就是控糖	13
第二步：一定做好血糖检查	15
与血糖相关的各种检查，一个都不能少	15
“尿里有糖”就是糖尿病，是这样吗？	18
测血糖手臂取血和手指头取血哪个好？	20
第三步：学会给自己测量血糖	22
测血糖的时间竟然关系到你的血糖值	22

血糖仪怎么用	25
血糖仪不会买?	27
血糖监测, 专业医师告诉你至少1周1次	29
测一次血糖写一则日记, 一定不要怕麻烦	31
血糖测量不准确, 知道为什么吗?	33

PART 2

· 第二篇 ·

降低血糖, 吃对是关键

吃对第一步: 吃对必需的营养素	40
吃对优质蛋白质, 真的能降糖	40
很少有人知道, 维生素和微量元素的降血糖作用	43
补充膳食纤维6个月, 胰岛素的用量平均减少26%	47
碳水化合物多了? 减少脂肪	50
很多患者限制饮水, 这是不对的	52
够了! 这些食材利用好, 什么营养素都不缺了	55
吃对第二步: 吃对甜食, 也要吃对盐食	70
为何要限“糖”	70
这辈子再也不能吃甜食了吗?	71
“无糖”真的不含糖吗?	73
标签你会看吗? 警惕“隐形糖”	75
为什么要吃“甜味剂”	78

盐每日不能超过6克	80
不仅要限盐，还要留心“隐形盐”	83
吃对第三步：要吃对食物，还要吃对方法	86
吃是一件大事，好的饮食习惯才能控糖	86
饮食疗法并非“饥饿疗法”	89
零食饮料的诱惑很大，要把握好	91
教你怎么选择食用油和调味品	93
非饮酒者60%可见血糖控制改善，而饮酒者仅40%见改善	95
平衡膳食让营养更全面	98
必须要好好计算每日所需的热量	101
一日三餐，看准三个点	103
吃几餐，一餐吃多少，医师告诉你	110
“细嚼慢咽”是好的吃饭习惯	113
能降糖的烹饪方法	115
特殊人群，特殊安排饮食	119

PART 3

· 第三篇 ·

控制血糖，运动必不可少

运动第一步：掌握运动规律，降血糖更快	136
有氧运动是最快的降血糖药	136
每周运动次数应在5次以上	138

你是否适合这种运动强度和方式	139
忽视运动时间	141
运动第二步：找到适合自己的运动降糖方式	143
靠“溜达”来降血糖	143
踢毽子，在娱乐中降糖	145
游泳，特殊的“自然”按摩	147
降糖保健操效果很不错	149
骑车既是乐趣，又能降糖	150
简单有效的瑜伽抗“糖”法	154
打打太极拳，改善对血糖的控制能力	159
运动第三步：避开运动降糖的误区	161
谨记！有些患者是一定不能登山的	161
“暴”练对控制血糖有害无益	163
错！你不一定适合运动降糖	165
儿童患者可以不运动吗？	166
游泳是好，但也得讲究方法	168
不能因为体弱就拒绝运动	169

PART 4

· 第四篇 ·

稳定血糖，心理保健很重要

心理保健第一步：莫要认为糖尿病治不好了	172
糖尿病经适当治疗，同样可以长寿	172
只有正确对待，病情才能控制	174
心理保健第二步：有一个好心情，控糖很有效	176
“笑一笑，十年少”	176
不要总想着“我的血糖很高”	178
有时候哭出来并不是坏事	180
修饰和打扮有益于心理健康	180
心理保健第三步：这些心理是万万不能有的	181
精神过于紧张往往只会增加病情	181
你愿意让抑郁占据上风吗？	183
病急乱投医是你最大的错误	185

PART 5

· 第五篇 ·

三步之外的奇招妙术

把降糖行动带到你的日常起居中	188
好的生活习惯是降糖第一助手	188

常听音乐，改善情绪	189
个人卫生还是很重要的	191
别把定期排便忽视了	192
早睡早起一直是个好习惯	193
洗一洗，把“糖”分洗掉	196
全身药浴——从头到脚赶走“糖”分	196
局部洗浴——降糖，洗出好身体	199
找准穴位，“灸一灸”帮你降血糖	203
针灸好处一箩筐，减肥还能降血糖	203
慎！针灸想要出效果，这些不能不注意	205
艾灸，使血糖老老实实不再升	206
按摩、敷贴、拔罐、刮痧，保你血糖不升	208
这几个穴位，按一按堪比降血糖药	208
每日贴贴，行气活血降血糖	214
拔罐疗法，降糖有奇效，但不可乱拔	216
刮痧疗法，刺激体表降血糖	220
你不知道的小窍门，让血糖不再升高	223
享受冬日阳光，每日坚持晒30~60分钟	223
中医特色自然降糖法，常梳头	225
“秋冻”可是要不得的	226
血糖高了，穿鞋也有讲究	227
小小保健卡，却有大作用	230
附 录	233

PART 1

第一篇

原来这就是糖尿病

- 
- 第一步：补充知识好降糖
第二步：一定做好血糖检查
第三步：学会给自己测量血糖

第一步：补充知识好降糖

“糖”是什么？



患者有疑惑

经常有许多患者反复问我这个问题：“糖”是什么？大多数数人只知道高血糖，糖尿病，血糖怎么又升高了？却不知道这里的“糖”是什么？我们在这里所说的“糖”，指的是血糖。糖我们知道种类有很多，但血糖只是指存在于血液中的葡萄糖。不在血液中的糖类当然不能称为血糖了，而血液中除葡萄糖以外的糖类，也不能称为血糖，它们只有在转化为葡萄糖后才能称为血糖。例如，食物中的双糖必须分解成单糖才能被吸收，而血液中的其他糖如果糖和半乳糖，也只有在转化为葡萄糖后才能被称为血糖。



专家来解疑

血糖是可以用化学方法测定的，现在最好的测定方法是葡萄糖氧化酶法。空腹静脉血糖正常范围为3.9~6.4毫摩尔/升。血糖测定

是判断糖尿病病情和疗效的主要指标。

血糖的最主要的来源是食物。吃进去的食物，特别是碳水化合物消化后经肠道吸收，进入血液，成为身体可以利用的葡萄糖，开始随血液循环。另一个来源是肝糖原分解。在饥饿状态，机体需要葡萄糖时，肝糖原分解为葡萄糖，使血糖保持在正常水平。

血糖还有一个来源，就是由其他物质转化而来（糖异生）。由于体内糖原储备有限，正常成人每小时释放出的葡萄糖约为210毫克/千克，如果得不到及时的补充，10多个小时肝糖原即会耗尽，但机体一刻也离不开血糖，特别是脑细胞与血细胞本身没有糖原储备，一旦得不到血糖供应，就会出现脑功能障碍的严重问题，这时要依赖蛋白质、脂肪分解成为氨基酸、甘油、乳酸等非糖物质转变为糖，使血糖得到补充。这个由蛋白质、脂肪转变为糖的过程，科学上称为糖异生。

人体血糖为何会升高？



患者有疑惑

53岁的赵先生是位老糖友了，血糖一直控制得还算不错，可是最近出现一个特别奇怪的现象，晚上临睡之前量血糖都很正常，可是早上6点起床后，发现血糖反而达到7毫摩尔/升左右，而且起床后1小时内空腹血糖继续升高，这让赵先生非常疑惑，究竟是怎么回事呢？



专家来解疑

一天中血糖不是一成不变的，一般规律为餐前血糖偏低，而餐后血糖偏高。但正常人的血糖，无论是空腹时还是饭后，都保持在一定的范围内，也就是说，变化的幅度不大。一般来说，凌晨三四点钟血糖处于最低点，但大多不低于3.3毫摩尔/升。以后由于体内肾上腺分泌的糖皮质激素水平的逐渐升高，血糖值也有所升高，正常人空腹应在3.3~6.1毫摩尔/升的范围内。三餐后半个小时到1小时之间的血糖值往往最高，但一般在10.0毫摩尔/升以下，最多也不超过11.1毫摩尔/升。餐后2小时血糖又应降至7~8毫摩尔/升以下。

糖尿病患者发生高血糖主要是由于胰岛素的绝对或相对缺乏，导致葡萄糖的利用减少和葡萄糖的生成增加。葡萄糖的利用减少包括：糖原合成减少，糖酵解降低和三羧酸循环减弱。葡萄糖的生成增加包括：糖异生加强、糖原分解增强，使肝糖原输出增多。

引起血糖升高的原因很多，比较常见的有：①胰岛素分泌下降；②胰岛素生物活性下降；③对抗胰岛素的激素分泌增多；④周围组织对胰岛素不敏感。

具体使糖尿病患者病情加重，引起血糖进一步升高的常见原因又有：进食过多、生活不规律、体力活动或运动量少于平时、比平时遭受更多的外界刺激、口服降血糖药或使用胰岛素的剂量不足或忘记使用、并发各种感染、生病、外伤或手术、妇女月经前及气候变化等。

高血糖对人体有何危害？



患者有疑惑

刘大姐45岁了，身体轻度肥胖，在一次体检时检查出血糖高。我告诉她，她需要过几日再做一次检查。刘大姐觉得没有必要，因为她感觉身体没有什么症状，每天能吃能喝的，没什么大事。但是，我依旧建议她过几日再到医院查血糖。一次性的血糖检查并不能确诊就是高血糖，所以需要再进行血糖检查。并且，即便就是患有高血糖，最初症状也不是十分明显，但是长时间的高血糖必定会对身体造成很大的危害，所以不要认为能吃能喝，没什么症状就不加以重视。



专家来解疑

短时间、一次性的高血糖对人体并没有严重损害。比如在应激状态下或情绪激动、高度紧张时，可出现短暂的高血糖；一次进食大量的碳水化合物，也可出现短暂高血糖；随后，血糖水平逐渐恢复正常。然而长期的高血糖会使全身各个组织器官发生病变，导致急、慢性并发症的发生。

具体表现为：

1. 口渴、多饮

血糖升高，尿中排出大量葡萄糖，因而引起多尿。多尿能带走电解质，使电解质丢失，同时带走水分。机体为了补充水分，因而口渴多饮。

2. 多食、多尿

葡萄糖是人体宝贵的能量原料，大量葡萄糖经肾随尿排出，就白白地丢失了，人体只好利用蛋白质、脂肪提供能量。由于蛋白质、脂肪消耗过多，可引起乏力、体重减轻，同时为了补充机体的消耗，需多进食物，从而形成多尿、多饮、多食，体重减轻，即“三多一少”。

3. 引起酮症酸中毒

由于糖不能被利用，只好动用脂肪，大量的脂肪酸在肝脏氧化，生成酮体。当血酮、尿酮增高，超过机体排泄的能力时，会导致血和尿中的酮体增高，称为酮症。酮体为较强的有机酸，可引起酮症酸中毒，重者可能出现昏迷。

4. 引起高渗性昏迷

严重高血糖时，血液浓缩，细胞内的水分被吸收到血液，造成细胞内失水。脑细胞失水可引起昏迷，称为高渗性昏迷。

5. 引起并发症

高血糖时，人体内各种蛋白质被糖化，可引起微血管的并发症，如视网膜病变、肾脏病变。另外，高血糖时常伴有脂肪代谢紊乱，是造成大血管并发症的原因，如高血压、动脉粥样硬化、冠心病、足坏疽等均是其并发症。