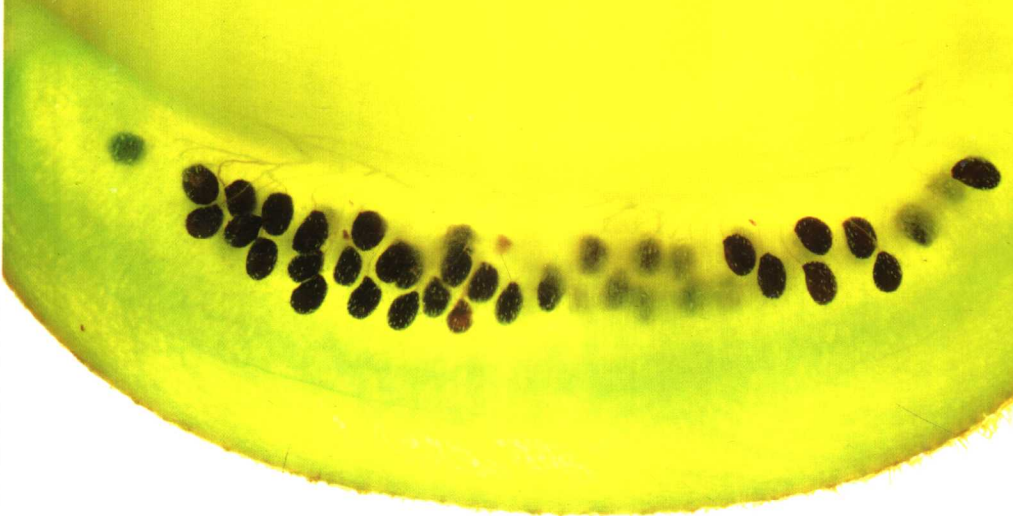




糖尿病 快乐治疗 康复手册

[第四次修正增补版]

[美] 朱·贝尔曼 芭芭拉·杜赫 著
董婉苏 译 许冬 审译

THE DIABETIC'S TOTAL
HEALTH AND HAPPINESS
BOOK

中国社会科学出版社



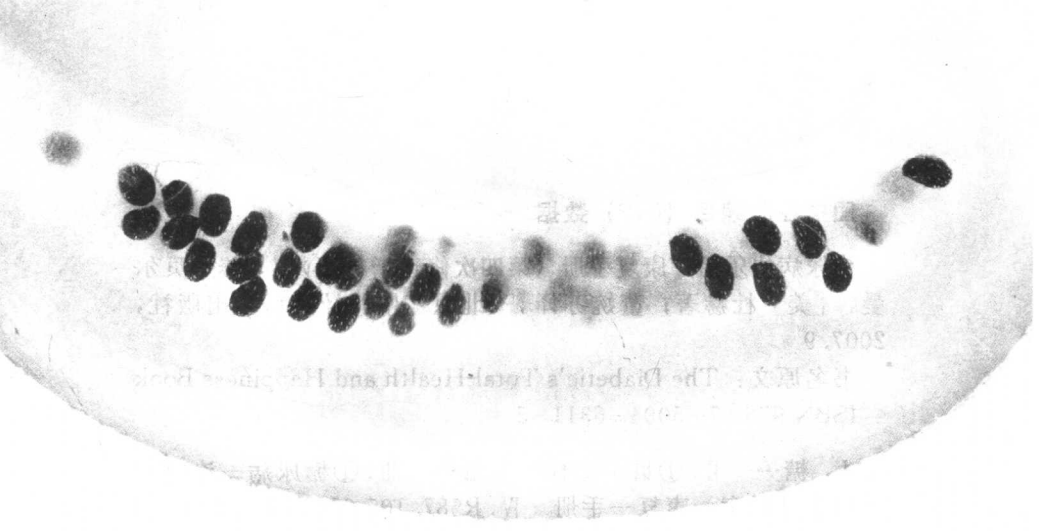
糖尿病 快乐治疗 康复手册

【美国大师级增刊版】

美国糖尿病协会 美国糖尿病学会 美国糖尿病预防协会
糖尿病预防中心 糖尿病预防中心

DIABETES PREVENTION CENTER
DIABETES PREVENTION CENTER
DIABETES PREVENTION CENTER

中国糖尿病预防中心



糖尿病 快乐治疗

康复手册

[第四次修正增补版]

[美] 朱·贝尔曼 芭芭拉·杜赫 著
董婉苏 译 许冬 审译

THE DIABETIC'S TOTAL
HEALTH AND HAPPINESS
BOOK

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病快乐治疗康复手册 (第四次修正增补版) / [美] 贝尔曼, [美] 杜赫著; 董婉苏译. —北京: 中国社会科学出版社, 2007. 9

书名原文: The Diabetic's Total Health and Happiness Book
ISBN 978 - 7 - 5004 - 6311 - 5

I. 糖… II. ①贝…②杜…③董… III. ①糖尿病—治疗—手册②糖尿病—康复—手册 IV. R587.105-62 R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 104678 号

The Diabetic's Total Health and Happiness Book(4th edition) by June Biermann and Barbara Toohey.

Copyright © 2003 by June Biermann and Barbara Toohey.

This edition arranged with Penguin Group(USA), through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2007 by China Social Sciences Press.

责任编辑 门小薇

责任校对 刘俊

封面设计 久品轩

责任印制 戴宽

出版发行 中国社会科学出版社

社址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮编 100720

电话 010—84029450(邮购)

网址 <http://www.csspw.cn>

经销 新华书店

印刷 华审印刷厂

装订 广增装订厂

版次 2007 年 9 月第 1 版

印次 2007 年 9 月第 1 次印刷

开本 880×1230 1/32

印张 12.875

字数 300 千字

定价 25.00 元

前 言

这是一本很有趣的书，它传达了一种“我可以”的生活态度，从中我们能够知道为什么许多糖尿病患者要积极配合他们的药物治疗。作者告诉我们，当一个糖尿病患者的病情得到控制时，他感觉是如此的高兴。从而我们也了解到没有任何障碍是不能克服的。合理的饮食习惯、运动、锻炼以及一个对世界积极的态度和一种更创新的治疗方法如笑声、拥抱疗法等都已成为健康状态不可分割的组成部分。

而不论是否是一个糖尿病患者，这种积极肯定的态度都是我们在生活中所应该拥有的。每个人都应该很好地照顾自己，不断地给自己减轻压力，用乐观的态度处理生活中发生的每件事情。

本书讨论了很多能够令人愉快的方法，但是作者告诉我们，并不是所有的办法都适用于每一个人，不论这些办法看上去多么有益，我们仍然要从中找到、挑选出最适合自己的一套办法。他很明确地列出了可能的选项，这样我们就可以做出自己的选择。

来看看贝尔曼和杜赫的这本最佳新作。他们以糖尿病患者为例讲述如何对待生活。他们向我们展示了生活和思想是如何轻而易举地改变了你的生活方式。作为和他们一样的人，我们应该认真考虑他们的观点，并且寻找可能的办法改掉我们一直

以来的坏习惯，和书中提到的观点、做法保持一致。这是一本让我们思考的书，同时它也向我们提供了很多值得一看的新观点。

佛瑞德·怀特豪斯硕士

内分泌学和新陈代谢首席监督人

亨利·福特医院

底特律，密歇根

美国糖尿病协会前任会长

或好或坏的改变

自上一版《糖尿病快乐治疗康复手册》出版至今的10年里，糖尿病一直在国内肆虐，10年间，糖尿病患者人数增长了33%。其中Ⅱ型（非胰岛素依赖型）糖尿病患者的统计数据更加令人担忧。在30—35岁年龄段的人群中，这种类型糖尿病患者人数增加了70%。在40—49岁的人群中，增加了40%，在50岁以上的人群中，患病比例达到31%，远远超出过去的状况。现在越来越多的年轻人和儿童被诊断为Ⅱ型糖尿病患者，这一状况被称为MODY（青年成熟期突发型糖尿病）。

所有这些使得一年中糖尿病新增病例达到八万例，而且这一数字毫无疑问是在保守状况下的，因为许多病人还没有被诊断出来。

为了防止，至少是预防糖尿病萌芽的发展，美国健康官员提出了一种“前驱糖尿病”的说法，催促45岁以上超重的美国人做定期检查，以提早发现身体中糖尿病的隐患。据估计，大约160万40—75岁之间的美国人存在这种隐患。两种血糖指示剂显示前驱糖尿病是指血糖水平在140—190mg/dL之间以及禁食一夜后空腹血糖在110—125mg/dL之间。

如果前驱糖尿病被确诊，研究显示，通过简单的饮食结构改变，减轻体重，同时配合适度的运动，最后发展成为糖尿病

患者的人数可以减少 60%。

美国人的饮食习惯以及由此导致的体重增加是糖尿病患者增多的部分原因，同时压力过大以及缺乏锻炼也加重了这一状况的恶化。

正因为如此，我们认为现在应该开始更加努力地改变这种状况，以新的方法来防止、延迟以及控制糖尿病发病率继续增长。正如我们在以前书中提到的，我们更加关注的是你的健康状况而不仅仅是糖尿病，从思想、身体以及精神状态全面为你提出改进方法。但是在本书此次再版的新标题中你也可以看到，我们在《糖尿病快乐治疗康复手册》中新加入了同等重要的目的。

寻找快乐

在我们以往的经验中，那些有糖尿病的人会对其他人产生影响甚至对于其他人来说，他们是很危险的。在美国糖尿病教育家协会的一次会议上，苏珊·米歇尔提到了上述状况。她将这种情况称为“长期的痛苦”。作为一个糖尿病患者，这种沮丧或者痛苦的感觉会在你整个生命中出现。这种慢性的痛苦在你诊断过程中最容易出现，甚至在你已经被治愈后，这种感觉就像一首歌或者说挽歌，仍然回响在你身边。它有时会不停地蔓延、发展，使你成为像律师在为人身伤害案例辩护时提到的“丧失快乐的感觉”那样的人。也就是说，你已经不能去感受快乐和享受生活。糖尿病的幽灵总是围绕在你身边挡住了生活中的阳光。

我认为现在应该让阳光再次回到你的身边，你应该认识到生活中的快乐和你的健康一样重要。实际上，他们是相辅相

成，互不矛盾的，你不可能只拥有其中一个而放弃另一个。我们希望通过本书能够帮助你使用各种方法去获得快乐和健康。

网页式的查找方式

我们利用近一年的时间为糖尿病网站搜集内容。在许多方面来说，这是一段很有意义的时间。我们发现观察现代社会人们如何在网站上搜索，然后点击他们感兴趣的信息链接，回到搜索信息的主页，最后找到另外一个链接的过程是一件非常有意思的事情。我们很喜欢这种交流、沟通的方式，所以我们在这一版的书中同时提供了糖尿病的网页式搜索方式。

你可以首先拿到这本书——就像网站的主页，然后在你一次次地阅读时，你可以在书的最后找到像网页搜索形式列出的文章链接，在那里你可以找到和阅读相关或同主题的经过修饰的文章和材料，例如Ⅰ型糖尿病（胰岛素依赖型）或Ⅱ型糖尿病等。在这里你还可以找到与书中讨论的主题有相反意见的文章。在每个条目末尾，如果你按照链接指示的方法，你可以找到书中的页码，重新回到书中去阅读基本文章。首先你可以直接去阅读那些条目，在那些列出的条目中挑选你感兴趣的，或者完全忽略他们而按照书中的内容顺序读下去，当你读完整本书时，你也同时阅读了所有列出的条目。在这里是完全自由的，在任何你喜欢的时间依照你的意愿读你自己喜欢的文章。我们只是希望最后你可以阅读所有的文章，并且尽量将它们储存在你的脑海中。

现在我们开始进入这本书的正文部分。

“糖尿病的礼物”

1999年，罗伯特·伯纳的电影《美丽的生命》获得三项奥斯卡金像奖。你可能还记得他急切地爬过椅子登上领奖台的样子。在最佳演员的领奖演说中，他特别感谢了他的父母，“他们给了我最好的礼物：贫穷”。对于一个意大利乡村的小男孩来说，能够不过贫穷的日子远比其他有意思得多，但是他用幽默、智慧和奉献来克服贫穷，并将这种态度带到他的演艺、写作、导演生涯中，最终在奥斯卡评选中获得了胜利。

当然，尽管现在你很怀疑，但是也许有一天，你会感谢“糖尿病的礼物”。就像贫困一样，糖尿病不一定就意味着困境，当然，你可能更希望自己根本没有糖尿病。但是当你用幽默、智慧和奉献精神战胜了糖尿病时，你会感觉到真正的生活是美丽的——不仅仅因为克服了糖尿病，很奇怪的是，有时恰恰因为糖尿病才使你意识到生活的美好。

糖尿病给你的健康

就像许多谚语都包含了深刻的含义，有一句古老的谚语这样说道：“长寿的秘密就是患有一种慢性疾病并且精心地去照料它。”相比其他疾病来说，在糖尿病患者的身上这一点体现得尤为明显。我们称糖尿病为“疾病中的疾病”。除了监测血

糖和必需的药物治疗外，你为糖尿病所做的每一件事情也正是其他人为了保持身体健康所必须做的——只不过你应该做得更好。正如你将在书中读到的，锻炼、保持体重、不吸烟、注射感冒预防针、吃健康食品、不酗酒、保持充足睡眠以及其他每个人应做到的无数的好习惯，都是为了很好地控制糖尿病而需要做到的。

但是，由于这些健康的习惯是你在糖尿病治疗中不可或缺的组成部分，而且，糖尿病这把达摩克利斯之剑悬在你的头上提醒你时刻小心以免对身体造成损害，你会比没有糖尿病的人更注意对良好生活习惯的培养和保持。例如，芭芭拉没有糖尿病，但是她希望按照糖尿病患者那样的方式保护自己的健康。她做到了其中大部分的要求，但是尽管她本身很想减掉 10 磅体重，她的愿望却一直没有实现。这是为什么呢？因为如果在桌子上出现了她确实喜欢吃的食物，她很可能就纵容自己“就这一次”。另外，患有糖尿病的琼就不会在这点上纵容自己。她知道这些都会在她的血糖检查中反映出来，而且她知道如果检查结果一直居高不下的话，她就会出现酮酸中毒，这是身体里正在燃烧脂肪的信号，然后就会出现糖尿病性昏迷，然后……说到这里，你肯定已经完全明白了。糖尿病可以促使你保持良好的生活习惯。

正如一个年轻的糖尿病患者凯西在给我的信中说的：“当我的面前摆着一块大大的诱人的巧克力蛋糕时，尽管我真的很喜欢吃巧克力，但我还是停了下来并且认真地思考：我希望我的脚能带着我自由地走动，我的眼睛能够正常地环顾四周的事物，而我的肾脏能够一如既往地工作着，因此，我毫不费力地控制自己只是吃了一小口而剩下了其余的大部分。”

疾病和健康

我曾经听到一个医生对疾病和健康做了一个很有趣的区分。他说你可以完全没有疾病但却并不健康，精神萎靡，肌肉松弛，脸色蜡黄，行动迟缓，情绪低落，换句话说，从身体、精神、情感上都是一片混乱。另一方面，虽然你确实患有慢性疾病如糖尿病，但你却很健康：身体强壮、有柔韧性、不肥胖、精力旺盛、警惕性高、有动力、热情；或者换句话说，你是一个身体、精神、情感上的胜利者（想想那些癌症患者中的存活者——自行车冠军兰斯·阿姆斯特朗，他曾经四次赢得环法自行车赛的桂冠）。

我们希望通过改变你的观点使你能够成为自己生活中的强者。尽管糖尿病使你的生活不得不由广泛有趣的世界缩小到单一狭窄的世界里，但你仍然要考虑使你的生活方式变得更加积极向上，这些不仅仅因为你患有糖尿病，而是因为你想要成为一个健康、快乐、有生活动力的人。我们推荐给你们的这些改变不仅限制在一个狭小的范围内，而是范围广阔的。所有希望享受生活的人都会做出这样的改变。但是，唉，没有糖尿病带给你的“礼物”，许多人是不能实现这些的。

糖尿病给你带来的快乐

糖尿病首先教给你的一课就是你时刻面临死亡，也许在这之前你一直感觉死亡离你很远。当你被确诊的那一刻，这种意识第一次冲击着你，像一个巨大的震动，尤其当你一直活得像个活泼的孩子。但在那一刻却告诉你，你已经再也没有时间

去浪费了一样。

当然，你也可以从此放弃，躲到死亡之谷的阴影下去度过你的余生，使你自已、你的家庭、你的朋友都感觉不到你的存在。但奇怪的是，这并不是通常发生的情况。作家、演讲家、印度教领袖 Leo F. Buscaglia 说他所知道的生活得最快乐的人，是那些意识到死亡的人。他们意识到自己的生命是有限的，所以他们珍惜每一天，享受每一天的生活。他以自己的生活来举例。在他的晚年，他患有慢性心脏病，每一天都有可能是他生命的最后一天。那么他是否就坐在那里感叹自己命运的不幸呢？并不是这样的。他努力地过好每一天，使自己及周围的人都感到快乐。去世的前一年，他还去美国、欧洲和亚洲旅行。在去世的当晚，他还和朋友在美食、美酒和友谊的伴随中，吃了庆祝晚餐。在他去世的第二天早上，人们在他的打字机上发现了下面的话：“在忧愁中度过的每一刻原本都可以是快乐度过的。不要错过每一分钟！”Leo 没有错过任何一点时间。很有意思的是，他名字的中间字母 Felice 的缩写 F，是意大利语中快乐的意思。

最近，我一个很好的朋友也遭受了类似疾病的折磨，尤其是她的医生认为她将不久于人世。但是她依然站了起来，即使她现在大部分的时间是在轮椅或者接受有损身体的专业治疗中度过的，但她仍然十分活泼开朗，从不沮丧或者抱怨自己的命运。当她的朋友们说到这点时，她总是说：“能够活着就是我最大的幸运。我会快乐地度过每一分钟。”

所以，我们感谢糖尿病带来的礼物。现在你也应该知道自己生命的珍贵，以及由此带来的快乐。只有愚蠢的人才不会努力抓住这些生活中的乐趣。

为什么快乐能够带来健康？

科学研究并没有完全解释为什么快乐可以使人健康，也没有解释当人们享受生活、沉浸在快乐中时，人们的身体里究竟发生着怎样的变化。这是不是和体内的内啡肽的分泌有关呢？大概不是这样的。实际上，内啡肽对于快乐的作用要远远低于它对于减轻疼痛的作用。一种比较新的理论是说后叶催产素——一种由垂体分泌的激素，也许和人的满足感或者愉快感有关，但是这一实验还仅仅限于在实验室的老鼠身上——许多乐观的人，他们的糖尿病更容易被治愈（也许快乐才是他们真正的原因而不是激素的作用）。

现实情况是并没有许多人研究过快乐所带来的意义。正如杜克大学医学中心的莱德福德博士所说：“我们研究的中心在于什么使人患病从而去解决那些问题。”他们侧重于以一种消极的观点来观察快乐，也就是说，“幸福就是健康，因为幸福消除了焦虑和沮丧对我们的影响”。威廉博士说，问题在于很难在实验室里复制幸福，“如果我们可以通过简单的实验操作研究幸福，那么我们也可以同时坐下来研究生气和沮丧了”。

但是仍然有一些积极的人们像上面说的在研究幸福。《健康的乐趣》一书的作者罗伯特·奥恩斯坦博士和大卫·索博说，享受快乐“不仅能够随时得到快乐，还可以使你更加的健康”。他们有一种很激进的态度，认为现在的人们越来越多地认为自己很脆弱，在很微不足道的事情面前，甚至会做好癌症、心脏病或者什么其他不好的事情向他们袭来的准备。美其名曰为了健康，实际上他们放弃了很多生活中的乐趣。他们真正的问题在于他们担心会产生不好影响的事情太多——卡路

里、盐、糖、癌症或者胆固醇，其实这样对他们的身体不好，而是应该热情、快乐、积极地生活。同时，那样也会有利于你的健康和糖尿病的治疗。

链接 1：快乐人群的新研究（见第 291 页）

现在让我们打开糖尿病的礼物来看看那里有什么好东西在等待着你。

目 录

前言	(1)
或好或坏的改变	(3)
“糖尿病的礼物”	(6)

第一部分 强壮的身体

第一章 自我控制	(3)
第二章 压力：你最大的敌人	(19)
第三章 饮食：主食及其变化	(31)
第四章 饮食：哪些应该小心，哪些应该鼓励	(70)
第五章 饮食的艺术	(127)
第六章 运动	(144)

第二部分 平静的心情

第七章 机能反馈疗法	(195)
第八章 持续的放松	(197)
第九章 自生训练	(201)
第十章 沉思	(205)

第十一章	指导性想像·····	(211)
第十二章	按摩·····	(216)
第十三章	睡眠·····	(217)
第十四章	音乐的声音，静默的声音·····	(222)

第三部分 愉快的精神

第十五章	旅游·····	(229)
第十六章	宠物·····	(246)
第十七章	笑声·····	(253)
第十八章	拥抱·····	(268)
第十九章	帮助别人·····	(274)
第二十章	小事的积累·····	(279)
第二十一章	改变·····	(281)
第二十二章	最后的分享·····	(286)

第四部分 链接

第五部分 为糖尿病患者及其亲友精选的折中食谱

世界各国的饮食·····	(336)
编后记·····	(388)