

中国中医科学院教授、首都国医名师 余瀛鳌
大众健康读物资深策划 采薇 / 主编

这本书能让你

控制血糖

平稳降血糖，阻击并发症

集中国医名师数十年控糖经验
细说糖尿病者关心的降糖问题

这本书能让你

控制血糖

平稳降血糖，阻击并发症

中国中医科学院教授、首都国医名师 余瀛鳌

大众健康读物资深策划 采薇 / 主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

这本书能让你控制血糖 / 余瀛鳌, 采薇主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5019-9119-8

I. ①这… II. ①余… ②采… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 314910 号

责任编辑: 王巧丽 舒秀明 责任终审: 孟寿萱
封面设计: 奥视创意 版式设计: 采薇 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 100 千字

书号: ISBN 978-7-5019-9119-8 定价: 32.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170361S2C102ZBW

开篇

降低血糖不难， 难在稳定血糖

- 12 | 我的血糖怎么就高了
- 12 | 西医这样说
- 16 | 中医这样说
- 18 | 糖尿病不可怕，并发症危害大
- 22 | 血糖要降下来，更要稳下来
- 23 | 降糖求“稳”不求“快”
- 24 | 形象的“五驾马车”
- 26 | 建立新的生活方式

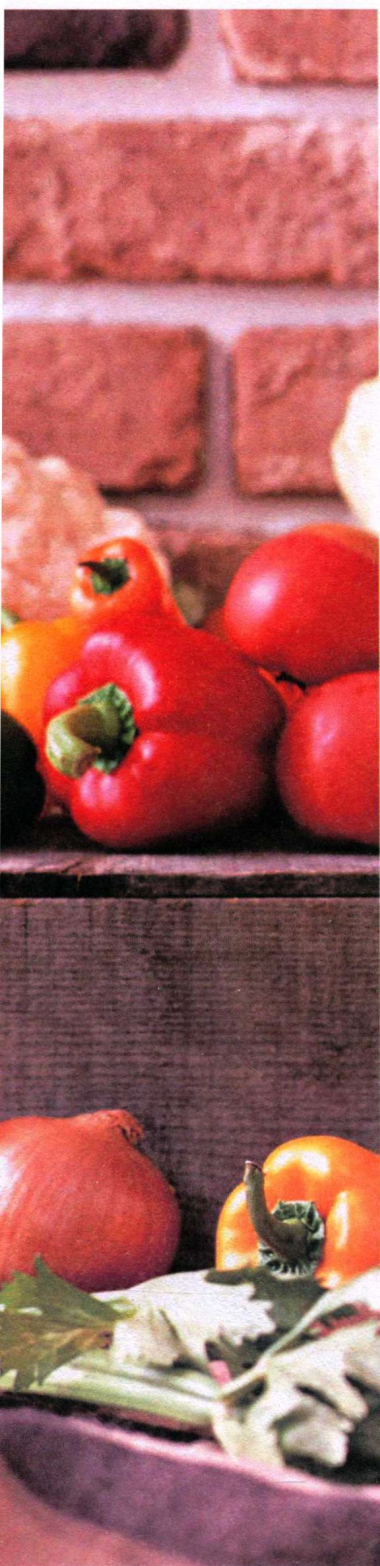
第一章

控制血糖， 首先从饮食上找出路

- 30 | 食疗是稳定血糖的重头戏
- 30 | 吃出来的富贵病
- 31 | 合理的膳食结构是食疗的基础

目录





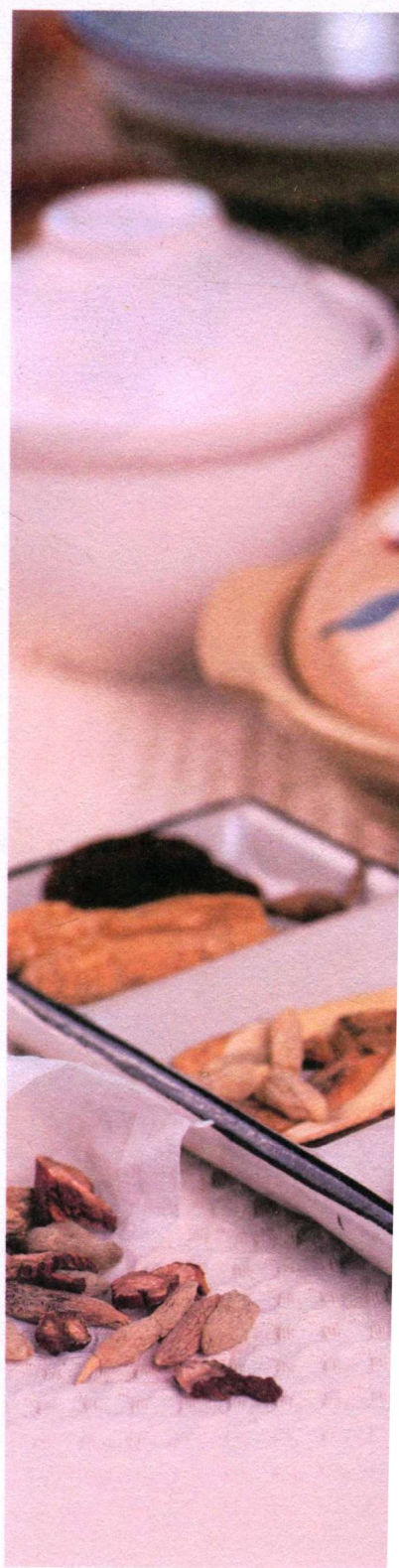
- 34 每天应摄入多少热量
- 36 主食固定法PK食品交换份法
- 38 为自己设计每一天的饮食方案
- 42 记好“饮食日记”
- 44 来自中医师的饮食调理术
- 46 不要放过任何关于吃的盲点**
- 46 目测加手测，轻松把握食材用量
- 52 选择食物，先懂一点“血糖生成指数”
- 54 提倡少食多餐，也不排斥合理加餐
- 56 外出就餐，吃得好不如吃得巧
- 58 吃饭的时候，慢慢改变这些小习惯
- 60 花样主食，怎么吃才能稳住血糖
- 62 多吃膳食纤维，让血糖升得缓一点
- 64 这样吃水果，你完全不用太担心
- 66 科学吃肉，不必天天“全素斋”
- 68 什么糖要限制，什么糖可以适当吃
- 70 你未必知道，这些烹调方法很糟糕
- 72 没必要太清淡，但得控制好油和盐
- 73 不限制饮水，但饮品要有选择地喝

74 可以降糖的食材, 一定得吃透

- | | | | |
|----|-----|----|----|
| 75 | 苦瓜 | 87 | 荞麦 |
| 76 | 冬瓜 | 88 | 燕麦 |
| 77 | 洋葱 | 89 | 黑豆 |
| 78 | 萝卜 | 90 | 绿豆 |
| 79 | 空心菜 | 91 | 海参 |
| 80 | 菠菜 | 92 | 猪胰 |
| 81 | 魔芋 | 93 | 鸭肉 |
| 82 | 银耳 | 94 | 兔肉 |
| 83 | 蘑菇 | 95 | 鳝鱼 |
| 84 | 海带 | 96 | 泥鳅 |
| 85 | 山药 | 97 | 柚子 |
| 86 | 薏米 | | |

98 老祖宗的药膳良方, 降糖必选

- | | | | |
|-----|------|-----|-------|
| 99 | 玉壶茶 | 103 | 普洱茶 |
| 100 | 生脉饮 | 104 | 桑皮枸杞茶 |
| 100 | 苦丁茶 | 105 | 麦冬乌梅茶 |
| 101 | 枸杞茶 | 106 | 茯苓饼 |
| 101 | 西洋参茶 | 107 | 虫草老鸭汤 |
| 102 | 苦瓜茶 | 108 | 内金猪肚汤 |
| 102 | 玉米须茶 | 109 | 蚕蛹汁 |
| 103 | 绞股蓝茶 | | |





第一章

规律生活， 不让血糖一波三折

- 112 良好的习惯也是治病的良药**
- 112 决不让坏情绪干扰了血糖
- 114 好的睡眠抵得过一堆补药
- 115 重视大小便的通畅
- 116 烟戒得越早，病痛就走得越远
- 117 酒性大热，能少喝就少喝
- 118 春秋变换，过渡季节要当心
- 119 关注细节，安度酷暑与严冬
- 120 严防低血糖，别忘带上糖和急救卡
- 122 从生活细节上阻击并发症**
- 122 体重、血压和血脂，一个都不能高
- 124 保持警惕，时刻守护心灵之窗
- 126 别给血糖留下任何染趾的机会
- 128 调饮食，防感染，减缓肾病发展
- 130 护理好肌肤，不让瘙痒烦心
- 131 为了母子健康，关注糖耐量异常
- 132 坚持自我监测，时刻准备着**
- 132 自我监测都要测什么
- 133 再忙也别忘了定期做检查

- 134 家用血糖仪该怎么选，如何用
- 136 检测次数和时间安排有讲究
- 138 不同时点的血糖都反映什么
- 140 血糖控制标准不能“一刀切”
- 141 每天注意观察，记录点滴变化

第三章

积极运动， 有效的自然降糖法

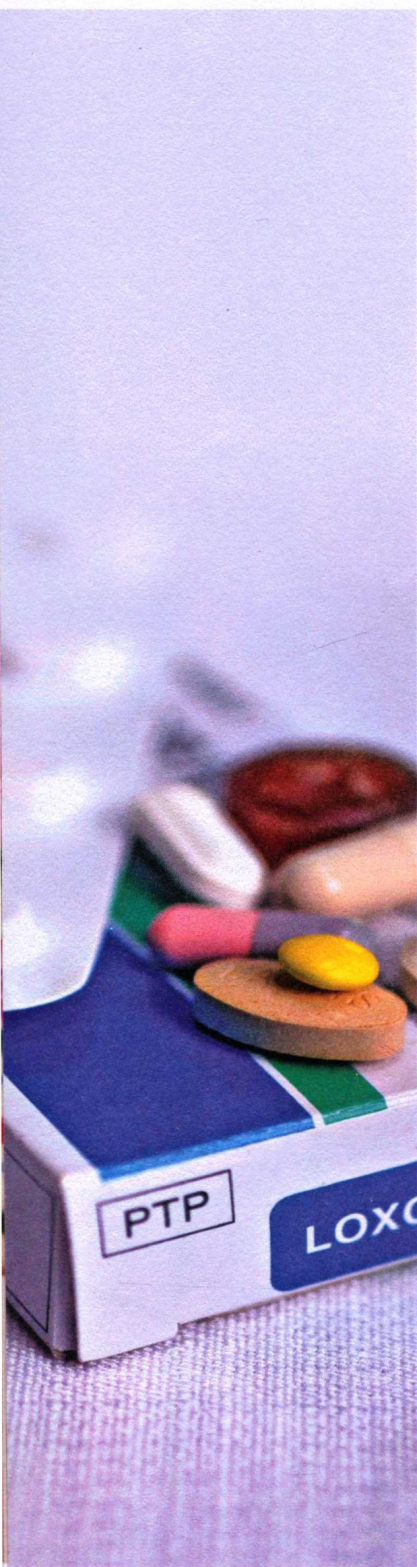
- 144 每个人都有专属的运动处方
- 144 不是每个糖尿病患者都适合运动
- 146 运动量多了少了，如何确定
- 148 运动强度也要因人而异
- 150 量身定制的运动方案
- 152 降糖最有效的八大运动
- 156 运动中应该注意的细节
- 156 运动环境影响锻炼效果
- 157 运动装备，舒适安全最重要
- 158 千万不要饿着肚子去运动
- 159 尝试不同的运动，避免单一化
- 160 过犹不及，运动一定要适度
- 161 运动时间有讲究



合理用药， 必不可少的降糖之道

- 164 中药西药，能治病的就是好药
- 164 中西医结合才是最好的治疗之道
- 166 降糖西药，各有所长
- 167 细数市面上的那些降糖中成药
- 168 不管中药西药，是药就有三分毒
- 169 服用降糖药应避免的误区

- 172 胰岛素的应用指南
- 172 如何正确看待胰岛素
- 173 哪些人需要胰岛素治疗
- 174 胰岛素器具的使用及常见问题
- 176 胰岛素的保存方法
- 176 选择最佳部位注射胰岛素
- 178 掌握好注射胰岛素的时间
- 179 关于胰岛素的常见疑问



善用经络穴位， 循序渐进降血糖

182 能够降血糖的经络锻炼法

182 按摩是免费大药

183 重点按摩穴位及手法

186 腹部按摩法

188 腰部按摩法

189 腿部经络敲打法

190 最能降血糖的艾灸疗法

190 有“艾”能降糖

191 宜用艾灸治疗的糖尿病类型

191 糖尿病患者艾灸的禁忌

192 艾灸宜用穴位及手法

附录

195 附录1：常见食物血糖生成指数(GI)表

196 附录2：日常食材热量及营养成分速查表

200 附录3：食物交换份等量代换表

204 附录4：常见身体活动的千步当量数

206 附录5：糖尿病患者饮食日记样本


207 附录6：糖尿病患者日常监测日记样本





这本书能让你
控制血糖
平稳降血糖, 阻击并发症

中国中医科学院教授、首都国医名师 余瀛鳌
大众健康读物资深策划 采薇 / 主编

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

序

稳定血糖，掌控健康靠自己

我国糖尿病的发病率正在以惊人的速度增长，而且患病人群有年轻化的趋势，对此应引起我们对糖尿病的高度重视。

在糖尿病的综合防治中，除了医生用药之外，饮食、运动、自我监测等手段都是要求患者来配合完成的，可以说，治疗糖尿病的疗效好坏在很大程度上取决于患者自己。糖尿病在中医里属于“消渴”的范畴，孙思邈在《备急千金要方》中指出：“治之愈否，属在病者，倘能如方节慎，旬月而瘳，不自爱惜，死不旋踵。”《景岳全书》中说：“初觉燥渴，便当清心寡欲、薄滋味、减思虑，则治可瘳；若有一毫不慎，纵有名医良剂，则必不能有生矣。”古代名医的观点同现代防治原则如出一辙，即日常生活的保养才是治疗糖尿病的关键所在。

“最好的医生是自己”，健康掌握在自己手中，这就是本书的写作宗旨。本书将中西医保健知识相结合，引导糖尿病患者改善生活方式，提高生活质量，最大程度地缓解病情，预防并发症的发生。愿这本书能带给您健康的生活和战胜疾病的信心。

编者

2016年12月

特别鸣谢

余荔裳 张晓霞 邵经先 黄必林
梅翔飞 韩瑞锋 朱蒙蒙 李克难
朱二兵 许霞 张振旺 邵先军
王立心 王欣 王少喆 陈小军
陈金青 吕金山 邵先功 王婷
朱伟娜 贺文华 王爱军 刘志刚
文成贵 何秀琴 刘敏 李战齐
王小康 侯福旺 郭渝培 朱瑞瑞
乔小平 贺文武 付贤军 陈小琴
向运琼 车嫒 邵建飞 韩元凤
邵经富 郝广丽

开篇

降低血糖不难， 难在稳定血糖

- 12 | 我的血糖怎么就高了
- 12 | 西医这样说
- 16 | 中医这样说
- 18 | 糖尿病不可怕，并发症危害大
- 22 | 血糖要降下来，更要稳下来
- 23 | 降糖求“稳”不求“快”
- 24 | 形象的“五驾马车”
- 26 | 建立新的生活方式

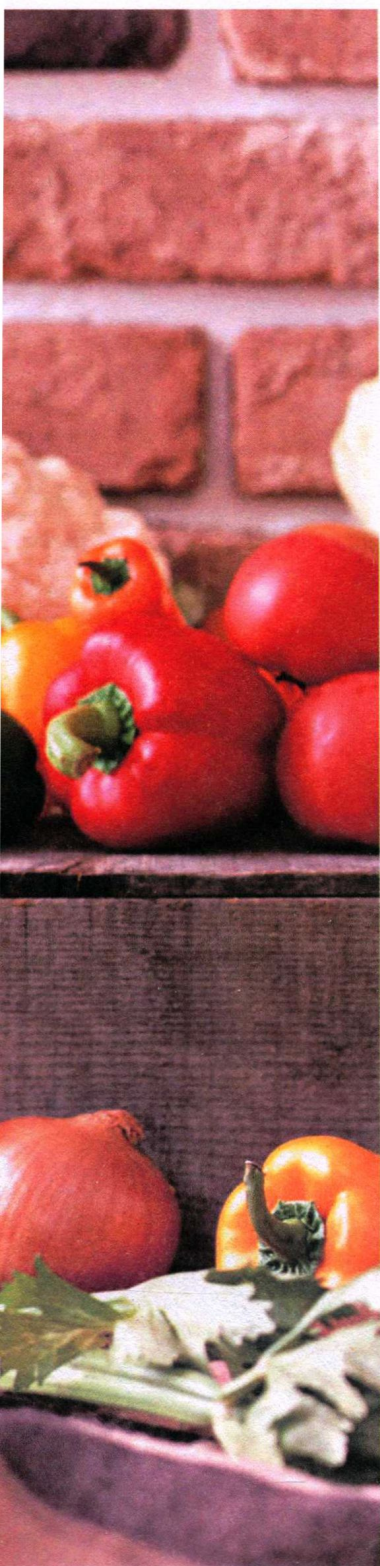
第一章

控制血糖， 首先从饮食上找出路

- 30 | 食疗是稳定血糖的重头戏
- 30 | 吃出来的富贵病
- 31 | 合理的膳食结构是食疗的基础

目录





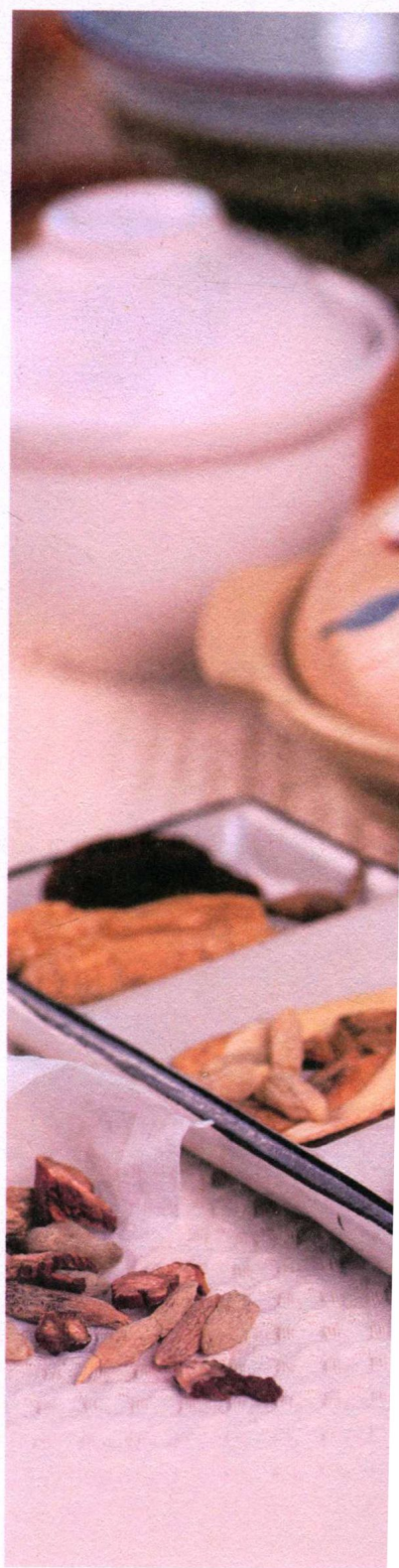
- 34 每天应摄入多少热量
- 36 主食固定法PK食品交换份法
- 38 为自己设计每一天的饮食方案
- 42 记好“饮食日记”
- 44 来自中医师的饮食调理术
- 46 不要放过任何关于吃的盲点**
- 46 目测加手测，轻松把握食材用量
- 52 选择食物，先懂一点“血糖生成指数”
- 54 提倡少食多餐，也不排斥合理加餐
- 56 外出就餐，吃得好不如吃得巧
- 58 吃饭的时候，慢慢改变这些小习惯
- 60 花样主食，怎么吃才能稳住血糖
- 62 多吃膳食纤维，让血糖升得缓一点
- 64 这样吃水果，你完全不用太担心
- 66 科学吃肉，不必天天“全素斋”
- 68 什么糖要限制，什么糖可以适当吃
- 70 你未必知道，这些烹调方法很糟糕
- 72 没必要太清淡，但得控制好油和盐
- 73 不限制饮水，但饮品要有选择地喝

74 可以降糖的食材,一定得吃透

- | | | | |
|----|-----|----|----|
| 75 | 苦瓜 | 87 | 荞麦 |
| 76 | 冬瓜 | 88 | 燕麦 |
| 77 | 洋葱 | 89 | 黑豆 |
| 78 | 萝卜 | 90 | 绿豆 |
| 79 | 空心菜 | 91 | 海参 |
| 80 | 菠菜 | 92 | 猪胰 |
| 81 | 魔芋 | 93 | 鸭肉 |
| 82 | 银耳 | 94 | 兔肉 |
| 83 | 蘑菇 | 95 | 鳝鱼 |
| 84 | 海带 | 96 | 泥鳅 |
| 85 | 山药 | 97 | 柚子 |
| 86 | 薏米 | | |

98 老祖宗的药膳良方,降糖必选

- | | | | |
|-----|------|-----|-------|
| 99 | 玉壶茶 | 103 | 普洱茶 |
| 100 | 生脉饮 | 104 | 桑皮枸杞茶 |
| 100 | 苦丁茶 | 105 | 麦冬乌梅茶 |
| 101 | 枸杞茶 | 106 | 茯苓饼 |
| 101 | 西洋参茶 | 107 | 虫草老鸭汤 |
| 102 | 苦瓜茶 | 108 | 内金猪肚汤 |
| 102 | 玉米须茶 | 109 | 蚕蛹汁 |
| 103 | 绞股蓝茶 | | |





第一章

规律生活， 不让血糖一波三折

- 112 良好的习惯也是治病的良药**
- 112 决不让坏情绪干扰了血糖
- 114 好的睡眠抵得过一堆补药
- 115 重视大小便的通畅
- 116 烟戒得越早，病痛就走得越远
- 117 酒性大热，能少喝就少喝
- 118 春秋变换，过渡季节要当心
- 119 关注细节，安度酷暑与严冬
- 120 严防低血糖，别忘带上糖和急救卡
- 122 从生活细节上阻击并发症**
- 122 体重、血压和血脂，一个都不能高
- 124 保持警惕，时刻守护心灵之窗
- 126 别给血糖留下任何染趾的机会
- 128 调饮食，防感染，减缓肾病发展
- 130 护理好肌肤，不让瘙痒烦心
- 131 为了母子健康，关注糖耐量异常
- 132 坚持自我监测，时刻准备着**
- 132 自我监测都要测什么
- 133 再忙也别忘了定期做检查

- 134 家用血糖仪该怎么选，如何用
- 136 检测次数和时间安排有讲究
- 138 不同时点的血糖都反映什么
- 140 血糖控制标准不能“一刀切”
- 141 每天注意观察，记录点滴变化

第三章

积极运动， 有效的自然降糖法

- 144 每个人都有专属的运动处方
- 144 不是每个糖尿病患者都适合运动
- 146 运动量多了少了，如何确定
- 148 运动强度也要因人而异
- 150 量身定制的运动方案
- 152 降糖最有效的八大运动
- 156 运动中应该注意的细节
- 156 运动环境影响锻炼效果
- 157 运动装备，舒适安全最重要
- 158 千万不要饿着肚子去运动
- 159 尝试不同的运动，避免单一化
- 160 过犹不及，运动一定要适度
- 161 运动时间有讲究

