

运动·按摩·饮食宜忌·足疗
专家方案，科学疗法

专家指导——饮食宜忌、保健调养、健身防治。
特效疗法——饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、按摩
疗法、推拿疗法、药浴疗法、足疗、针灸疗法、拔罐疗法、
敷脐疗法、心理疗法、音乐疗法。

XINBAN TANGNIAOBING

TEXIAO LIAOFA

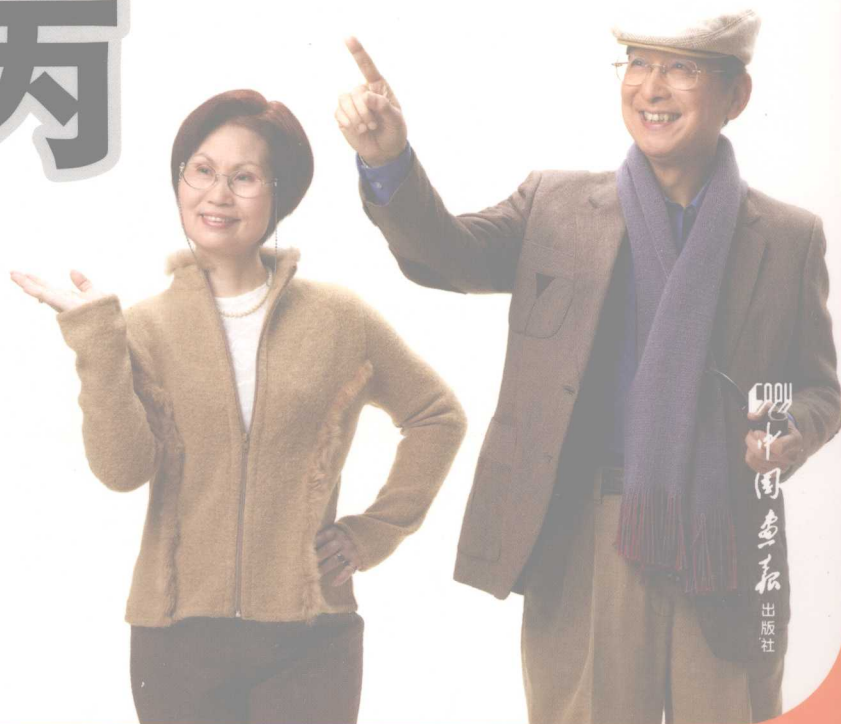
膳书堂医疗馆 TWO

新版

主编 王野

糖尿病

特效疗法



中国医药出版社

新版

膳书堂医疗馆 TWO

糖尿病

运动 · 按摩 · 饮食宜忌 · 足疗

特效疗法

专家方案 科学疗法

主编/王 野



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版糖尿病特效疗法/王野主编. —北京: 中国画报出版社, 2008.4

(膳书堂医疗馆, 第2辑)

ISBN 978-7-80220-259-7

I.新… II.王… III.糖尿病—疗法 IV.R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第033049号

新版

XINBAN TANGNIAOBING TEXIAO LIAOFA

糖尿病特效疗法>>>>>>>>>>

出版人：田 辉

主 编：王 野

责任编辑：李 刚

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

策划制作： 騰書堂 文化

监 印：敖 晔

发行部电话: 88417417 (兼传真) /68469781

总编室电话: 88417359(兼传真)

网 址: <http://www.zghbchs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销：各地新华书店经销

印 刷：北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 35印张

字数：600千字

插图: 1600

版 次：2008年4月第1版

印 次：2008年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80220-259-7

定 价：99.00元(全5册)



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

序

现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，糖尿病的发病率也开始直线上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，再度恢复健康，却可能都没有收到良好的疗效，于是许多患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，提不起积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活之中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，介绍了国内外多种最新潮、最有效的糖尿病特效疗法，其中包括饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、太极拳疗法、按摩疗法、推拿疗法、药浴疗法、足疗、针灸疗法、艾灸疗法、拔罐疗法、敷脐疗法、矿泉疗法、高山疗法、心理疗法、音乐疗法等。

俗语云：病来如山倒，病去如抽丝，由此可见，与病魔作斗争是一个长期的过程，首先需要患者有着坚定的信心、顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；何况糖尿病作为一种病程较长的慢性疾病，就更需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，才能够最终恢复健康，这也正是本书的意义所在。

此外，需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为读者参考使用，对一些药物剂量不具有普遍性。因此，建议读者在考虑应用时需征询专业医师的意见进行施治，以免发生危险。

惟愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。

上篇 疾病常识与调养措施

病理常识

与糖尿病作斗争需要有足够的耐心和积极乐观的心理，因为，糖尿病是终身疾病，不是一朝一夕就能治愈的。因此，掌握些实用的糖尿病知识是非常重要的。

糖尿病主要有哪些类型	14
糖尿病是否会遗传	15
糖尿病主要有什么症状	16
糖尿病的早期征象有哪些	17
糖尿病易患人群有哪些	19
什么是糖尿病的“黎明现象”	22
糖尿病六大奇征指什么	23
糖尿病为什么需长期治疗	25
糖尿病对健康到底有什么危害	25

检测常识

糖尿病是终身性疾病，患者一方面要经常接受专业系统的治疗外，还要做好日常的自我检查和保健。时刻关注自己的血糖值，掌握病情走向是治疗糖尿病的关键所在。

糖尿病患者宜全面检查身体吗	27
糖尿病患者应如何定期查体	29
糖尿病患者怎样自己观察病情	31
自己如何正确监测血糖	32
如何正确使用血糖仪	33
低血糖反应可以避免吗	35
糖尿病患者怎样检查糖化血红蛋白	38

怎样检查尿糖	40
糖尿病患者如何正确留取尿标本	41
糖尿病患者应该怎样监测尿酮体	42

指导建议与应对措施

糖尿病患者最初确诊时，对于自己的疾病很担忧，不知该如何治疗和应对一些症状。同而变得手足无措起来，本节将着重向读者介绍一些这方面的知识。

如何对待糖尿病“蜜月期”	43
如何正确对待无症状型糖尿病	44
应该如何面对糖尿病慢性并发症	44
糖尿病患者应该如何看待手术治疗	46
糖尿病患者应该如何应付应激事件	48
糖尿病患者如何对待皮肤异常	48

用药常识

用药物来控制糖尿病病情是治疗糖尿病的基本方法之一。但通常糖尿病的用药常识很贫乏。一些用药方式、方法和禁忌事项都不甚了解，因而给治疗疾病带来很大困难。本节将为您介绍这些内容。

糖尿病患者应该怎么服药	49
糖尿病合并高血压如何服药	50
糖尿病患者如何选择降糖药	50
降糖药可以停服吗	51
不宜口服降糖药的糖尿病患者有哪些	52
糖尿病患者可以选择非处方药吗	54
糖尿病患者可以服用膏剂和药酒进补吗	54
治疗糖尿病有哪些常用中药	55
糖尿病人应禁服哪些药物	59
如何认识胰岛素的适应证	59
如何区别胰岛素的剂型	59
如何正确贮存胰岛素	61



CONTENTS 目录

胰岛素注射的最佳部位在哪里	61
患者自己注射胰岛素应该注意什么	62
如何选择注射胰岛素的时间	64
胰岛素注射后什么时间发挥作用	64
胰岛素出现不良反应怎么办	65
服用双胍类药物有何不良反应	67
服用磺脲类药物有何不良反应	68
糖尿病患者如何判定磺脲类药物原发性失效	70
糖尿病患者如何判定磺脲类药物继发性失效	70
糖尿病患者如何利用磺脲类药物增强药效	71
糖尿病患者该怎样正确使用美吡哒	72

糖尿病病因复杂，不好的生活习惯会加重病情，因而掌握科学的生活保健原则对控制病情是至关重要的。本节将为您介绍这方面的内容。

生活保健常识

糖尿病患者生活宜有规律吗	73
糖尿病患者在日常生活中应注意什么	73
糖尿病患者可以晨练吗	75
糖尿病患者夏天不午休行吗	75
糖尿病患者可以适度秋冻吗	76
睡眠不足对糖尿病患者有危害吗	77
糖尿病患者如何保护自己的眼睛	77
糖尿病患者如何保护心脏	78
糖尿病患者如何保护肾脏	80
糖尿病患者如何保护自己的脚	80
糖尿病会影响性功能吗	81
糖尿病患者能相信保健品吗	82
糖尿病患者可以喝酒吗	83
糖尿病患者可以开车吗	84
糖尿病患者可以染发吗	86





糖尿病患者可以常戴隐形眼镜吗	86
糖尿病患者可以使用手机吗	87
糖尿病患者可以使用空调吗	87
糖尿病患者怎样使用体温表	88
糖尿病患者可以洗热水澡吗	88
习书作画对糖尿病患者有好处吗	89
糖尿病患者适合下棋吗	91
糖尿病患者出门应注意哪些方面	93
糖尿病妇女如何面对“三期”	93
糖尿病孕妇可以吃涮火锅吗	94
天气与糖尿病的病情有何关系	94

心理调节常识

糖尿病是一种慢性病，是严重威胁人类健康和影响人们生活质量的顽疾，通常它要伴随患者一生。因而，许多患者在确诊了病情以后，变得悲观失望，提不起生活的勇气了，其实这正中病魔的下怀。正确的做法是要鼓起勇气，积极地面对疾病与病魔作斗争。本节将向你介绍心理调节这方面的知识。

不良情绪与糖尿病有何关系	96
糖尿病患者怎样走出消极误区	97
糖尿病患者怎样走出恐惧误区	99
糖尿病患者怎样保持情绪稳定	100
糖尿病患者怎样调整心态失衡	101
糖尿病患者应树立什么样的疾病观	103



糖尿病可并发多种合并病症，极易引发心肌梗死，脑卒中等威胁人体生命健康的疾患，因而，掌握一些护理和急救常识，防患于未然就显得极为重要。

护理与急救常识

为什么说患者要多掌握糖尿病知识	104
怎样护理糖尿病患者	106
患者家属须在哪些方面加以注意	106
发生糖尿病昏迷时应如何抢救	107

下篇 特效疗法



饮食疗法在糖尿病患者的治疗过程中具有较好的辅助作用，除了临床上对糖尿病患者采用“食品交换法”合理配餐外，若再加以适当的药膳疗法，则会收到较为明显的疗效。

饮食疗法

糯米怎么治糖尿病	109
玉米怎么治糖尿病	109
小麦怎么治糖尿病	109
荞麦怎么治糖尿病	110
燕麦怎么治糖尿病	110



黄豆怎么治糖尿病	110
黑豆怎么治糖尿病	110
赤小豆怎么治糖尿病	110
绿豆怎么治糖尿病	110
豌豆怎么治糖尿病	110
白扁豆怎么治糖尿病	111
豆腐怎么治糖尿病	111
豆腐皮怎么治糖尿病	111
冬瓜怎么治糖尿病	111
南瓜怎么治糖尿病	111
丝瓜怎么治糖尿病	111
苦瓜怎么治糖尿病	112
黄瓜怎么治糖尿病	112
番茄怎么治糖尿病	112
山药怎么治糖尿病	112
萝卜怎么治糖尿病	112
胡萝卜怎么治糖尿病	112
竹笋怎么治糖尿病	113
韭菜怎么治糖尿病	113
芹菜怎么治糖尿病	113
茭白怎么治糖尿病	113
薏苡仁怎么治糖尿病	114
大蒜怎么治糖尿病	114
大葱怎么治糖尿病	114
洋葱怎么治糖尿病	114

CONTENTS 目录

黑芝麻怎么治糖尿病	114
山楂怎么治糖尿病	114
乌梅怎么治糖尿病	115
西瓜皮怎么治糖尿病	115
麦冬怎么治糖尿病	115

糖尿病患者如能适当地坚持体育锻炼，持之以恒，提高细胞对胰岛素的敏感性和结合力，增强血中高密度脂蛋白胆固醇的浓度，使血糖逐渐下降，有助于改善病情，增强体质。

运动疗法

糖尿病的运动疗法	116
糖尿病的运动方式	116
糖尿病的运动原则	119
六字诀养生疗法	121

瑜伽集医学、科学、哲学多门学科之大成，是一门包罗万象的学科。糖尿病患者可以采取弯曲胰脏后面的脊背等瑜伽方式达到治病目的，长期坚持锻炼可以收到较好的疗效。

瑜伽疗法

瑜伽疗法简介	123
糖尿病的瑜伽疗法	124
瑜伽疗法注意事项	127

按摩能养阴清热，益气补肾，从而达到预防和治疗疾病的目的，通过自我按摩可达到调整阴阳、疏通经络、调和气血、益肾补虚、滋阴健脾、清泄燥热等功效。

按摩疗法

按摩疗法简介	128
糖尿病的按摩疗法	128

推拿疗法

推拿属于一种中医外治疗法，以中医理论，尤其是经络理论为指导，强调人体体表通过经络、穴位与内脏之间存在着内在的有机联系。

推拿疗法简介	134
糖尿病的推拿疗法	134

药浴疗法

药浴治疗是中医学常用的外治疗法之一，可起到促进血液循环、调节脏腑经络、加快新陈代谢、消淤止痛、健身祛病的作用。

药浴疗法简介	136
糖尿病的药浴疗法	136
糖尿病的药浴验方	137

足疗

糖尿病足是糖尿病并发症的一种，糖尿病患者因神经病变而失去感觉或因血管病变而失去活动能力，合并感染所导致的足部疾患就叫糖尿病足。足疗疗法可有效地防治糖尿病足和糖尿病周围神经病变。

糖尿病的足疗疗法	140
足疗注意事项	142

针灸疗法

针灸可通过其调节身体功能的综合作用来治疗糖尿病，可有效控制病情，收到一定的疗效。

针灸治疗糖尿病机理	143
针灸治疗糖尿病注意事项	144
糖尿病的针灸疗法	145

拔罐疗法

拔罐疗法是通过吸拔病变部位或特定经络、穴位，将充斥于体表的病灶、经络、穴位乃至深层组织器官内的痰湿、风寒、热毒、瘀血、脓血等，经皮毛吸拔出来，用于治疗糖尿病可收到一定的疗效。

拔罐疗法简介	146
糖尿病的拔罐疗法	147
糖尿病的水罐疗法	147
糖尿病的拔罐、走罐疗法	148
糖尿病的梅花针叩刺后拔罐法	148
糖尿病的梅花针、拔罐疗法	148

脐所在的位置是神阙穴，位于任脉，又是冲脉循行之所，任脉和督脉互为表里，共统诸经百脉，而冲、任、督三脉脉气相通，因此，可通过针灸、药物等，作用于脐部来发送信息，作用于经络百脉以防治疾病。

糖尿病的敷脐疗法	150
糖尿病的填脐疗法	150
糖尿病的贴脐疗法	150

心理疗法可使病人的身体和心理状况获得改善而达到治病的目的。糖尿病学家一直认为心理疗法是糖尿病治疗过程中不可缺少的一个重要环节。

糖尿病心理障碍的原因	153
糖尿病心理障碍的临床特点	155
糖尿病的心理疗法	158

音乐治疗可影响糖尿病患者的生理功能，从而起到辅助治疗作用，节奏欢快的音乐具有兴奋作用，可以使人精神振奋；节奏缓慢、旋律优美的音乐则具有镇痛、镇静及调节情绪的作用。

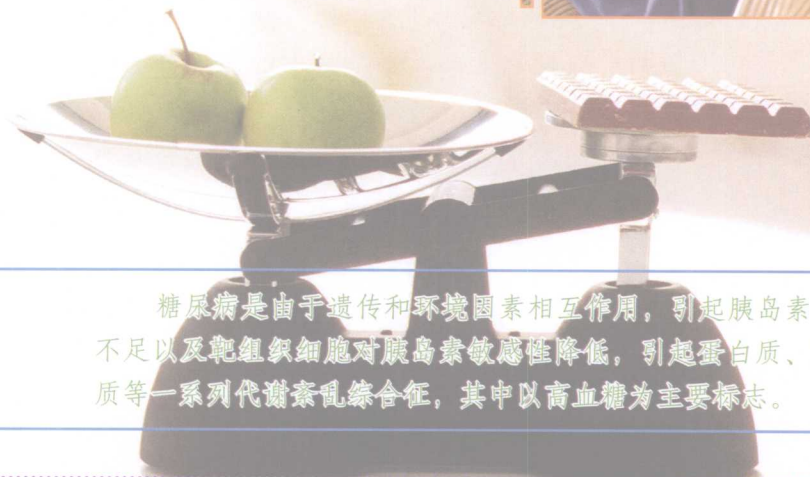
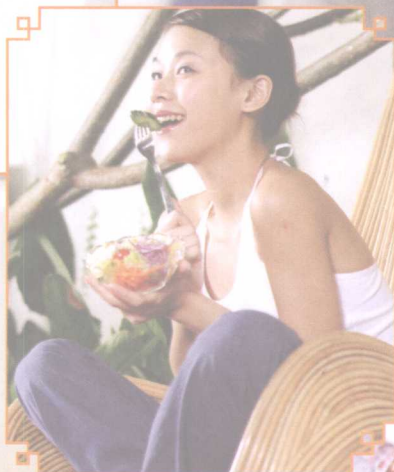
音乐疗法简介	161
音乐疗法分类	163
音乐疗法配方选曲	164
糖尿病的音乐疗法	165

脐疗法

心理疗法

音乐疗法

上篇 疾病常识与调养措施



糖尿病是由于遗传和环境因素相互作用，引起胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要标志。

病理常识

bīng lì cháng shí

与糖尿病作斗争需要有足够的耐心和积极乐观的心理，因为，糖尿病是终身疾病，不是一朝一夕就能治愈的。因此，掌握些实用的糖尿病知识是非常重要的。



糖尿病主要有哪些类型

1 I 型糖尿病

I 型糖尿病又叫青年发病型糖尿病，这是因为它常常在35岁以前发病，占糖尿病的10%以下。I 型糖尿病是依赖胰岛素治疗的，也就是说患者从发病开始就需使用胰岛素治疗，并且终身使用。原因在于I 型糖尿病患者体内胰腺产生胰岛素的细胞已经彻底损坏，从而完全失去了产生胰岛素的功能。在体内胰岛素绝对缺乏的情况下，就会引起血糖水平持续升高，出现糖尿病。

在1921年胰岛素发现以前，人们没有较好的方法来降低糖尿病患者的血糖，患者大多在发病后不久死于糖尿病的各种并发症。随着胰岛素的发现和应用于临床，I 型糖尿病患者同样可以享受正常人一样的健康和寿命。

2 II 型糖尿病

II 型糖尿病也叫成人发病型糖尿病，多在35~40岁之后发病，占糖尿病患者90%以上。II 型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力并非完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却大打折扣，因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏。可以通过某些口服药物刺激体内的胰岛素的分泌。但到后期仍有部分病人需要I 型糖尿病那样进行胰岛素治疗。胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病是以前对I 型和II 型糖尿病的叫法，由于这种叫法常常会引起糖尿病患者对胰岛素治疗的误解，现已被国际和国内的糖尿病界弃之不用。

3 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指妇女在怀孕期间患上

的糖尿病。临床数据显示大约有2%~3%的女性在怀孕期间会发生糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇。有将近30%的妊娠糖尿病妇女以后可能发展为Ⅱ型糖尿病。

4 其他类型糖尿病

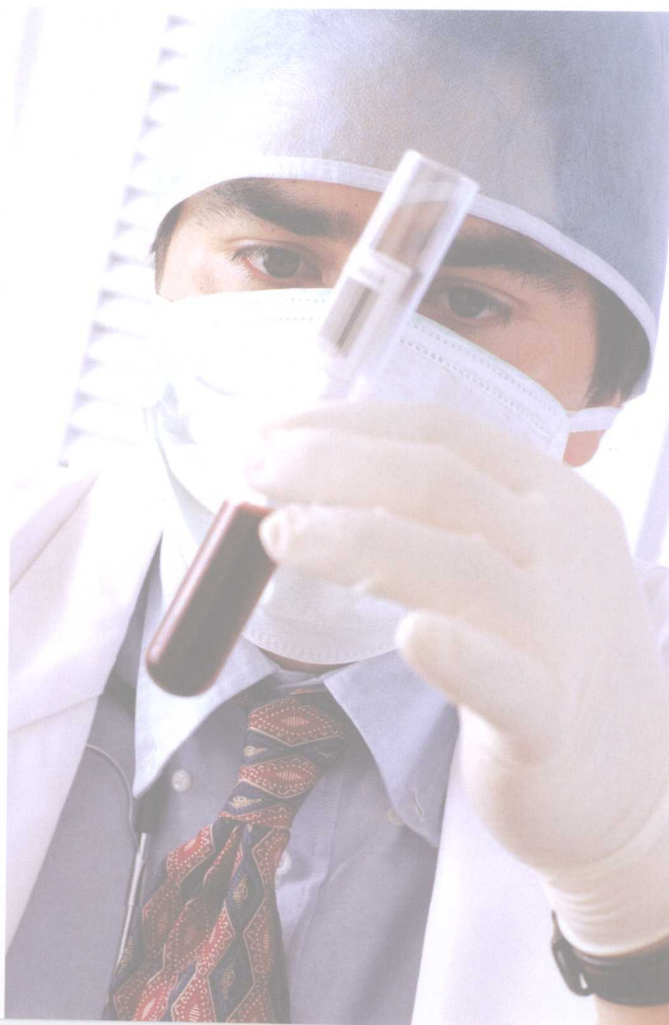
其他类型糖尿病包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病，这些糖尿病相对来说比较少见。

糖尿病是否会遗传

目前，对糖尿病的病因和发病机制还不完全清楚，所以至今糖尿病尚无根治措施。采用饮食、运动、药物等综合疗法只能有效地控制病情，还不能根治糖尿病。有些糖尿病的病情很轻，经过一段正规治疗，血糖可以降至正常，甚至不用药也可以将血糖维持在正常范围，这并不说明糖尿病已被治愈，如果放松治疗，糖尿病的表现会卷土重来。因此，就目前而言，糖尿病是一种需要终身防治的疾病。虽然糖尿病不能彻底根治，但只要患者坚持治疗，糖尿病病情是可以控制的。糖尿病本身并不可怕，可怕的是其各种并发症，所以糖尿病患者只要坚持长期治疗，与医生

密切配合，稳定控制糖尿病，就可以防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，从而达到健康与长寿的目的。

糖尿病是有遗传性的，糖尿病人的子女肯定比非糖尿病人的子女容易得糖尿病。如果父母双亲都是糖尿病患者，那么子女得糖尿病的机会更大。Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病均有遗传倾向，它们遗传的不是糖尿



病本身，而是糖尿病的易感性，易感性使这些人比一般人容易得糖尿病。与Ⅰ型糖尿病相比，Ⅱ型糖尿病的遗传倾向更加明显。但这并不是说，糖尿病人的子女就一定得糖尿病。研究表明，即使父母均为Ⅱ型糖尿病患者，其子女的糖尿病患病率也不超过20%。糖尿病有遗传倾向，但可以预防。糖尿病的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果，缺少任何一种因素都不会发病，因此，减少或消除糖尿病的诱发因素就可以减少或避免糖尿病的发生。

糖尿病主要有什么症状

糖尿病典型的症状是“三多一少”，即多尿、多饮、多食及消瘦。

1 多尿、多饮

把多尿多饮放在“三多”之首，是因为多尿多饮在“三多”中最为常见，约有2/3的糖尿病人有多尿多饮。这里把多尿放在前面，多饮放在后面也是有所考虑的，这是因为多尿与多饮是一个因果关系，多尿是多饮的原因，多饮是多尿的结果。也就是说糖尿病人不是“喝得太多，不得不尿”，而是“尿得太多，不得不喝”。糖尿病人血糖升高，而高血糖对人体损害很

大，人体为了保护自己，不得不通过尿液排出多余糖分，致使尿量明显增多。人如果尿得太多，体内损失了大量的水

分，就会感到口渴难忍。多尿多饮的临床表现为，口唇干燥，舌头发黏，有时还发麻。每天饮水量应多于2升，白天、夜间尿次和尿量都多，特别是夜间尿多。有的人喝了很多水，肚子都胀了，仍感到口渴。也有的人口干，却不想喝水，中医称这种情况叫“渴不欲饮”，认为是体内湿热郁积所致，虚热则口干，湿滞则不欲饮。这里说约有2/3的糖尿病人有多尿多饮症状，也就是说，还有1/3的病人没有多尿多饮或者多尿多饮的症状不太明显。

2 多食

由于尿中丢糖过多，身体不能很好地利用糖分，机体处于半饥饿状态，能量缺乏引起食欲亢进，食量增加，血糖上升，尿糖增多。

