



科文健康广场

糖尿病

自然疗法与心理调控

谢春生 编著



科学技术文献出版社

科文健康广场

糖 尿 病

自然疗法与心理调控

谢春生 编 著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自然疗法与心理调控/谢春生编著.-北京:科学技术文献出版社,2003.4(重印)

(科文健康广场)

ISBN 7-5023-3926-4

I. 糖… II. 谢… III. 糖尿病-自然疗法 IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086814 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:张金水

责 任 编 辑:张金水

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 4 月第 1 版第 3 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:188 千

印 张:7.5

印 数:12001~18000 册

定 价:12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

随着人民生活水平的普遍提高和平均寿命的延长、糖尿病早期检测手段的不断普及,我国糖尿病患病率特别是Ⅱ型糖尿病发病人数急剧增多。本书针对糖尿病病人过度依赖于医生和药物治疗,并广泛存在着重治轻防、重药物轻饮食的特点,强调了“自然疗法和心理调控”在糖尿病防治中的重要地位和必要性;系统地介绍了适于糖尿病病人应用的各种自然疗法,同时根据长期被人们忽视的糖尿病病人心理问题,指导和启发糖尿病病人如何掌握和运用自然法则和自我心理调控来达到预防和辅助治疗糖尿病的目的。因此,本书是糖尿病病人及其亲属必备的参考书,同时对糖尿病专科医护人员以及糖尿病协会、社区医疗服务机构开展糖尿病教育也具有一定的指导意义。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

作者简介



谢春生，笔名谢肇夫。1953年生，1978年毕业于河北承德医学院医疗系，1989年至1991年曾在北京协和医院内分泌专业进修深造。先后就职于承德安匠中心医院、承德市安定医院、北京市康复中心(北京小汤山温泉疗养院)、北京国际药膳博物馆。1993年开始从事药膳医学研究，是我国第一家药膳医学科研实体——北京同春堂药膳医学研究所及北京利康绿色医药生物技术研究所的创始人，也是糖尿病新药“类植物胰岛素苦瓜多肽”及保健食品蜂皇浆冻干含片、吡啶甲酸铬苦瓜含片专利发明人。现任北京成春堂现代医药科技发展有限公司董事长兼研究所所长。在国内外医学刊物中发表医药学专业论文百余篇。编著与合著的著作有《急性心肌梗塞的新概念》、《现代肿瘤诊断治疗学》、《中国幽门螺杆菌研究》、《现代家庭滋补药膳》、《家庭药膳全书》、《蜂产品保健食疗学》及日文版《药膳通讯教材》等。1994年应美国中医药大学的邀请进行学术交流与讲学，荣获第二届世界传统医学学术交流大会医药科技成果三等奖；1999年应美国马里兰州贝塞斯达国立卫生研究院的邀请进行技术成果交流；同年应荷兰阿姆斯特丹神州中药大学的邀请，随国家医药管理局中国传统医药国际交流中心代表团赴欧洲各国进行医药技术成果及学术交流；2000年随北京市政府代表团参加京港经济合作研讨会并赴东南亚进行访问和考察。其本人的科研成果被收录在《中国传统医学名医特技荟萃》中。

前 言

糖尿病英文简称 DM,是甜性多尿的意思;中医称“消渴”,是消瘦烦渴的意思。糖尿病发病是由于遗传因素和环境因素长期共同作用而导致的全身性、慢性、代谢性疾病,主要表现是体内胰岛素分泌不足或者对胰岛素需求量增加,引起血糖升高、尿糖出现;严重时出现脂肪、蛋白质、矿物质、水及酸碱代谢紊乱,如果长期得不到良好的控制就会引起急性或慢性并发症。糖尿病本身目前虽然还不能彻底根治,但糖尿病和糖尿病并发症是可以预防的。糖尿病的治疗目标是使病人的糖、脂肪、蛋白质、水、盐及酸碱代谢保持正常平衡,其目的是避免糖尿病的急慢性并发症的发生与发展。糖尿病的治疗原则共分为 5 个方面:①糖尿病教育和心理治疗;②糖尿病的饮食治疗;③运动治疗;④药物治疗;⑤糖尿病病情监测。近年来糖尿病的防治工作受到国际国内各界人士的广泛关注和支
持,相继成立了各级专门服务机构和糖尿病三级医疗防治网,因此如何开展糖尿病教育,普及糖尿病知识仍需要全社会的努力和支持。对于大多数糖尿病病人来说,普遍存在着重治轻防问题,特别是糖尿病高危人群不能做到正确的科学的饮食,忽视采取自然手段进行早期预防和治疗;尤其是大多数Ⅱ型糖尿病病人,本来可以通过自然疗法就能实现血糖控制,但都过度地依赖药物降糖,而不重视通过饮食、运动等方式来控制血糖水平,甚至渴望自己的病情能通过哪位“神医”或哪一味“妙药”来彻底根治。由于缺乏最基本

的糖尿病防治常识,致使糖尿病病人不能获得良好的控制而贻误病情,过早地出现并发症而致残致死。因此开展多种形式和多层面的糖尿病知识教育尤为重要。世界卫生组织对糖尿病防治提出的口号是“减轻因为对糖尿病无知而付出的代价”,我们就是基于这个出发点着笔的,其目的是为了让更多的人了解 and 运用自然疗法和自我心理调控的方法实现控制糖尿病病情的发展。

然而,自然疗法也不是万能的,它是糖尿病综合治疗中的一个组成部分,是运用各种自然物质手段来治疗和预防疾病的方法。自然疗法是我国传统养生保健防病治病的主要方式,其历史悠久、内容广博,西方国家称之为“替代医学”。对于每一个糖尿病病人或者说对于每一类型的糖尿病病人而言,自然疗法都是实用而且可行的。即使是Ⅰ型糖尿病病人虽然需要长期的胰岛素治疗,但如果忽视饮食、运动等自然疗法的辅助与配合也不会达到理想的治疗效果。

从某种意义上讲,自然疗法是与化学药物治疗法相对而言的,由于化学合成药物的毒副作用,使人们意识到非药物治疗法的必要性和重要性。自然疗法的安全可靠、疗效独特,是一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用学科,也是世界卫生组织(WHO)向全世界推广的四大医疗保健手段之一。美国国立卫生研究院(NIH)近年来成立了“替代医学”办公室(OAH),“替代医学”(alternative medicine)也可译作“选择医学”或“他类医学”,其内容主要是指自然疗法,一些国家和地区相继建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”,并创办《自然疗法》、《补充医学与替代医学》杂志等。尽管自然疗法中的许多作用机理还有待于应用现代科学

技术去进一步研究和探讨,但自然疗法在很多疾病的防治中有着极其特殊的地位和非常广阔的发展前景。

自然疗法是以人体身心健康为核心,利用自然法则,发挥自身防御和修复功能,维护身心健康,预防疾病的发生与发展。主要内容包括营养疗法也称为饮食疗法,植物药物疗法,物理疗法,运动疗法,娱乐疗法,环境疗法,精神心理疗法,气功疗法等等。近年来,国外又相继提出了“色彩疗法,森林疗法,园艺疗法”等。总之,《糖尿病自然疗法与心理调控》一书就是根据糖尿病的防治特点编写的,本着以预防为主的原则,指导糖尿病病人积极利用自然疗法来防患于未然,减少其对医务人员和化学药物的依赖性,掌握更多的糖尿病防治知识,当好自己的保健医生。

本书在编写中参阅了前辈和同行学者的大量珍贵资料,但由于本人专业知识和学识水平有限,书中错误之处在所难免,敬请读者批评指正。另外,本书在整理过程中承蒙刘勤医师的大力协助和缮写,特此表示感谢。

科学技术文献出版社



科学技术文献出版社方位示意图

科学技术文献出版社地址：北京市海淀区复兴门内大街16号。邮政编码：100045。电话：68486000。电报挂号：68486。电报挂号：68486。电报挂号：68486。电报挂号：68486。

目 录

糖尿病一般知识

1. 糖尿病	(1)
2. 现在糖尿病患者越来越多	(1)
3. 糖尿病的症状	(1)
4. 糖尿病是一种终身疾患	(2)
5. 糖尿病的遗传	(3)
6. 肥胖与糖尿病	(3)
7. 微量元素铬能提高胰岛素活性	(3)
8. 吡啶甲酸铬	(4)
9. 吡啶甲酸铬与糖尿病	(4)
10. 吡啶甲酸铬与脂代谢	(4)
11. 糖尿病的急性并发症	(5)
12. 糖尿病的慢性并发症	(5)
13. 常用的口服降糖药	(6)
14. 磺脲类降糖药的适应证	(6)
15. 磺脲类降糖药的副作用	(7)
16. 双胍类降糖药的适应证	(7)
17. 双胍类降糖药的副作用	(7)
18. 哪些病人需要胰岛素治疗	(8)
19. 胰岛素治疗的副作用	(8)
20. 正确看待市场上保健品对糖尿病的作用	(8)

21. 糖尿病防治未来展望·····	(10)
--------------------	------

糖尿病自然疗法

一、自然疗法简述·····	(15)
1. 自然疗法·····	(15)
2. 糖尿病的自然疗法·····	(16)
3. 哪些糖尿病患者适宜自然疗法·····	(16)
4. 自然疗法的优越性·····	(17)
二、饮食疗法·····	(17)
1. 饮食治疗对糖尿病患者非常重要·····	(17)
2. 饮食治疗的作用·····	(18)
3. 饮食治疗的基本原则·····	(18)
4. 维持人体生命和健康的营养物质·····	(19)
5. 糖尿病病人一日需要多少热量·····	(19)
6. 糖尿病病人一日需要多少碳水化合物·····	(20)
7. 糖尿病病人一日需要多少蛋白质·····	(20)
8. 糖尿病病人一日需要多少脂肪·····	(21)
9. 膳食纤维对糖尿病的作用·····	(21)
10. 糖尿病病人应该控制饮水量吗·····	(22)
11. 怎样计算糖尿病病人一日所需营养量·····	(22)
12. 糖尿病病人的合理饮食结构·····	(24)
13. 为什么糖尿病病人宜多吃蔬菜·····	(25)
14. 具有调节血糖作用的主要蔬菜·····	(25)
15. 苦瓜的降糖作用·····	(30)
16. 苦味蔬菜对糖尿病患者有益·····	(31)
17. 能调节血糖的野菜·····	(32)
18. 糖尿病病人宜多吃粗粮·····	(33)
19. 有益于调节血糖的粮食类食物·····	(34)

20. 有益于糖尿病患者食用的肉类食物	(36)
21. 糖尿病病人如何有选择地吃海产品	(38)
22. 糖尿病的茶疗	(38)
23. 自制降糖茶	(40)
24. 富含微量元素铬的食物	(45)
25. 具有降糖作用的中药	(46)
26. 糖尿病患者想吃甜食怎么办	(53)
27. 糖尿病患者宜食无糖酸奶	(54)
28. 糖尿病患者喝豆浆的好处	(54)
29. 糖尿病患者想吃水果怎么办	(55)
30. 糖尿病患者应少吃盐	(55)
31. 糖尿病患者不宜吃薯类食品	(56)
32. 糖尿病患者不能吸烟	(56)
33. 糖尿病患者不能饮酒	(56)
34. 肥胖糖尿病患者的饮食治疗	(57)
35. 消瘦糖尿病患者的饮食治疗	(57)
36. 儿童、青少年患者的饮食治疗	(58)
37. 老年糖尿病患者的饮食治疗	(59)
38. 糖尿病肾病患者的饮食治疗	(59)
39. 食品交换份	(60)
40. 糖尿病患者怎样估算饮食数量	(63)
41. 向您推荐一周的药膳食谱	(64)
三、运动疗法	(68)
1. 运动对糖尿病的治疗作用	(68)
2. 运动治疗的效应	(69)
3. 运动与血糖的关系	(70)
4. 哪些糖尿病患者适宜运动疗法	(70)
5. 哪些糖尿病患者不适宜运动疗法	(70)

6. 家务劳动不能代替体育锻炼·····	(71)
7. 制定恰当的运动处方·····	(71)
8. 有氧运动·····	(72)
9. 选择最佳的运动形式·····	(72)
10. 确定适当的运动量·····	(73)
11. 选择最佳的运动时间·····	(74)
12. 怎样进行运动·····	(74)
13. 介绍几种适合糖尿病患者的运动疗法·····	(74)
14. 提高运动的积极性·····	(118)
15. 运动治疗的注意事项·····	(118)
16. 在运动时防止低血糖·····	(119)
17. 运动时出现低血糖怎么办·····	(119)
18. 为什么白天运动后,夜间才出现低血糖·····	(119)
19. 运动时可以加餐吗·····	(120)
20. 糖尿病儿童与情趣运动·····	(120)
21. 老年糖尿病患者运动时应注意什么·····	(120)
22. 体质虚弱的患者需要运动吗·····	(121)
23. 运动对肥胖型糖尿病患者尤为重要·····	(121)
24. 运动治疗的不利因素·····	(122)
25. 运动的热量标准·····	(122)
四、娱乐疗法·····	(123)
1. 娱乐活动对治疗糖尿病有益·····	(123)
2. 游泳·····	(123)
3. 球类运动·····	(125)
4. 旅游·····	(129)
5. 垂钓·····	(130)
6. 书画·····	(131)
7. 摄影摄像·····	(134)

8. 文艺	(135)
9. 下棋	(136)
10. 舞蹈	(138)
11. 风筝	(141)
12. 收藏	(143)
五、环境疗法	(144)
1. 自然环境对健康的重要性	(144)
2. 温泉浴疗法	(146)
3. 日光浴疗法	(148)
4. 森林浴疗法	(152)
5. 海水浴疗法	(154)
六、音乐疗法	(156)
1. 什么是音乐疗法	(156)
2. 音乐疗法的作用机理	(157)
3. 音乐的分类	(158)
4. 音乐治疗的方法	(158)
5. 音乐疗法主治的病症	(159)
6. 糖尿病患者常用的音乐处方	(159)
七、按摩疗法	(161)
1. 按摩疗法的作用机理	(161)
2. 按摩疗法的基本手法	(162)
3. 按摩防治疾病的特点	(164)
4. 按摩的注意事项	(165)
5. 按摩对糖尿病的治疗作用	(166)
6. 按摩的禁忌证	(166)
7. 糖尿病按摩治疗的方法	(167)
八、气功疗法	(173)
1. 什么是气功疗法	(173)

2. 气功疗法的作用机理	(173)
3. 气功对糖尿病的治疗作用	(177)
4. 糖尿病的气功疗法	(178)
5. 气功锻炼的基本要求	(198)
6. 气功锻炼的原则	(200)

糖尿病心理调控

1. 精神状况与疾病密切相关	(202)
2. 找出疾病的心理诱因	(203)
3. 正确对待糖尿病	(203)
4. 怎样帮助糖尿病患者进行心理调控	(204)
5. 糖尿病患者最初知道自己病情后的心理反应	(204)
6. 否认情绪的危险性	(205)
7. 破除否认情绪	(205)
8. 控制愤怒情绪	(205)
9. 糖尿病与抑郁症	(206)
10. 抑郁阶段的表现	(207)
11. 走出抑郁	(207)
12. 糖尿病患者的心理压力	(208)
13. 怎样舒解压力	(209)
14. 糖尿病患者易产生焦虑	(210)
15. 怎样缓解焦虑	(211)
16. 糖尿病患者易产生精神紧张	(211)
17. 精神紧张对糖尿病患者的不利影响	(211)
18. 如何缓解精神紧张	(212)
19. 糖尿病患者易恐惧	(212)
20. 糖尿病患者常见的心理障碍	(213)
21. 糖尿病患者需要进行自我心理调控	(213)

22. 审美活动对心理的调节作用	(214)
23. 糖尿病儿童不同年龄段的心理特点	(215)
24. 青春期患者的心理护理	(215)
25. 糖尿病夏令营是糖尿病强化教育的良方	(216)
26. 心理治疗的原则	(216)
27. 心理治疗的方法	(217)
28. 糖尿病患者应避免情志刺激	(218)
29. 激励自己坚持糖尿病的治疗计划	(219)
30. 糖尿病患者更需要医生的耐心和爱心	(219)
31. 糖尿病患者更需要家人的关心和支持	(220)
32. 家人应协助病人坚强独立	(220)
33. 糖尿病患者的康复需要全社会的支持	(221)

糖尿病一般知识

1. 糖尿病

糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所致的一种慢性疾病。主要病理基础是体内胰岛素分泌绝对或相对不足以及细胞对胰岛素敏感性降低引起的血糖升高,尿糖出现,严重时出现脂肪、蛋白质、矿物质、水及酸碱代谢紊乱,所以说糖尿病是一种内分泌-代谢性疾病。如果糖尿病长期得不到良好的控制,能造成脑、心脏、肾、眼、神经等器官的严重并发症,甚至导致死亡。

2. 现在糖尿病患者越来越多

目前世界上许多国家糖尿病患者越来越多,我国也不例外,原因可能与下列因素有关:

(1) 人类的营养状况越来越好:有人称糖尿病是一种“富贵病”,随着生活水平的提高,糖、脂肪、蛋白质摄入较多,运动量逐渐减少而致肥胖,肥胖是导致糖尿病的危险因素之一。

(2) 人类的平均寿命增长:由于人类平均寿命的增长,社会趋于老龄化,大于40岁以后,糖尿病随年龄上升而急剧上升。

(3) 糖尿病检验手段的提高和检验方法的普及,使糖尿病发现率有所提高。

3. 糖尿病的症状

糖尿病的典型症状是“三多一少”,三多指多尿(排尿次数及尿量增多)、多食(吃的多)、多饮(饮水多),一少是指体重减轻。有些