



抗糖

自助

健康
生活

◎ 陈运江 著

KANGTANG
ZIZHU JIANKANG SHENGHUO

河北科学技术出版社

抗糖

自助健康生活

陈运江 著

河北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

抗糖：自助健康生活 / 陈运江著. -- 石家庄：河北科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5375-7025-1

I. ①抗… II. ①陈… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第129459号

抗糖：自助健康生活

陈运江 著

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）
印 刷 河北省地勘局第十一地质大队印刷厂
经 销 新华书店
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.5
字 数 198000
版 次 2014年7月第1版
2014年7月第1次印刷
定 价 20.00元

序

良师益友陈运江送来《抗糖——自助健康生活》书稿，征询我的意见，我如获至宝，便如饥似渴地阅读。

我是一位多年的糖尿病患者，已有近30年的高血糖病史。十几年前，在报纸上看到邢台五中陈运江老师的抗糖事迹，便慕名前去拜访。我当然称他老师，他谦虚地说：“我哪里是老师呀，是在学校办公室打杂的。由于文化程度低，说不到点子上，只能谈谈自己抗糖的体会。”接着就滔滔不绝地讲起他的抗糖经——自助健康生活。从此，我们成了无话不说的好友，每天饭后到公园一起散步，每周参加抗糖俱乐部活动，受益匪浅，波动的血糖平稳了。如今他把他的经验整理成书，奉献给广大糖友是他的夙愿。我可以这样说，他呈献给糖友面前的不仅仅是一本书，而是一颗跳动着一颗心！书中陈述他的抗糖经验，像慈祥的老妈妈叮嘱孩子一样，看似啰嗦，实际上是对患者的殷切期望之心！无限关怀慈爱之心！他希望所有糖尿病患者都与他一样，早日摆脱药物的束缚，过上同健康人一样的愉快生活！他为此付出了巨大的代价：购置血糖仪，掌控饮食、运动与血糖的波动关系，记录了大量的检测数据，查阅了大量的资料，向很多医务人员求教，与数不清的患者广泛交流，总结出行之有效的抗糖经验——自助健康生活，并自费印刷资料，向大家散发、讲解。他不仅在本地以现身说法搞传、帮、带，还下湖南、去山东等地亲自示范。为扩大推广范围，

一家老少齐上阵，孩子组装电脑，教他打字，年近古稀的他很快学会了上网聊天、写博客、发微信，他的事迹受到国内外广大糖友的广泛关注，他的粉丝遍天下。他老伴不但给他精神鼓励，还在经济上给予大力支持。在古稀之年，他又聚精会神日以继夜地整理成书，使我不禁联想起秋天火红的枫叶，她不就是陈老师的象征吗？遂吟《枫颂》一首，献给陈老师：

叶茂根深堪比松，顶天立地傲苍穹。

阳光雨露化能量，万木萧疏独火红！

张云泽

2014年5月6日

前 言

走不依赖药物的自助健康生活道路，是许多糖尿病患者所向往的生活方式。这是《糖尿病天地》对2011年第1期“我来当主编”栏目的编者按：华夏糖友会邢台分会的陈运江病友就向我们展示了生活方式干预对控制糖尿病的重要作用，在他的宣传和带动下，全国各地已经有很多糖尿病病友都加入到了改变生活方式的队伍中，并且都收到了良好的效果。

这本《抗糖——自助健康生活》就是陈运江的一个抗糖生活总结。

《抗糖——自助健康生活》的第一个生活原则：精神支撑健康。为实现追求目标与目的，必须有努力学习的精神，科学实验的精神，敢于实践的精神，战胜疾病的精神。还要有开创精神，坚持不懈的精神。否则，失去精神支撑，将会精神崩溃，不堪设想。

《抗糖——自助健康生活》的第二个生活原则：饮食保证健康。生命离不开营养，营养来源于饮食。然而，很多疾病又都是吃出来的，所以说“病从口入”。饮食不合理是导致疾病的主要原因，而边吃边喝导致饭后高血糖与血液黏稠，是一种饮食不良生活习惯。追求合理饮食，首先要改变这种习惯。然后根据饭后血糖，进行饮食品种调整与搭配，实现饭后血糖理想与健康生活。

《抗糖——自助健康生活》的第三个生活原则：运动促进

健康。运动不是万能的，只有在适当的时候进行运动，才能够降低饭后血糖，降低血液黏稠度，提高身体素质，为健康服务。糖友们深深地感受到，不适当的时候运动，会导致低血糖，其伤害比不运动还大。实践告诉我们，坚持饭后马上运动，是最有效的运动时间。

《抗糖——自助健康生活》的第四个生活原则：家庭维护健康。家庭是健康的好后勤，生活习惯的监督者，精神力量的来源，促进运动，提示检测的身边人，这是我们健康不可缺少的。医护人员不能天天守着你，代替不了家庭作用。

《抗糖——自助健康生活》的第五个生活原则：检测指导健康。检测数据代表饮食与运动是否平衡，用来指导调整饮食合理，运动适当，代替药物作用，实现“自助健康生活”。而不是代表病情变化，作为调整药物减少和升级的依据。

《抗糖——自助健康生活》的第六个生活原则：医药辅助健康。不拒医，和医生搞好关系，不靠药，与药物和平共处。因此，该用药时要用药，是自助健康生活的处世哲学。

这就是以生活干预为主控制血糖的自助健康生活。

编者

2014年2月

目 录

第一章 自助健康生活	(1)
第一节 精神支撑健康	(1)
第二节 饮食保证健康	(4)
第三节 运动促进健康	(9)
第四节 家庭维护健康	(13)
第五节 检测指导健康	(17)
第六节 医药辅助健康	(26)
第七节 认同自助健康生活	(29)
第八节 不怕糖尿病	(29)
第九节 发挥生理降糖功能	(31)
第十节 运动平衡血糖	(34)
第十一节 餐后血糖为中心	(38)
第十二节 不做俘虏和奴隶	(43)
第十三节 我的健康我主宰	(45)
第十四节 终身病不终身服药	(46)
第十五节 从糊涂中解放出来	(48)
第十六节 饮食合理	(51)
第十七节 健康生活体会	(53)
第十八节 生活漫谈	(54)
第十九节 认识血糖	(57)
第二十节 我的血糖观点	(79)
第二十一节 奋斗夕阳	(82)
第二十二节 夕阳拼搏	(84)
第二十三节 自我画像	(86)

第二十四节 教训与收获·····	(88)
第二十五节 生活干预的进步·····	(90)
第二章 实践与收获·····	(93)
第一节 我的一日生活·····	(93)
第二节 自助健康生活实践·····	(95)
第三节 最佳搭档·····	(99)
第四节 糖人生活法宝·····	(106)
第五节 关注糖尿病烂足·····	(107)
第六节 网上收获·····	(109)
第七节 南下探访小糖尿病患者·····	(110)
第八节 评论与留言摘抄·····	(111)
第九节 和 1 型家长统一认识·····	(113)
第十节 真有收获·····	(115)
第十一节 只有试验才有效果·····	(117)
第十二节 亲历 1 型·····	(119)
第十三节 网上体验与收获·····	(125)
第十四节 敢于停药·····	(128)
第十五节 明知故犯的老人·····	(129)
第十六节 实际效果·····	(131)
第十七节 胰岛素不会依赖·····	(131)
第十八节 免费喝降糖茶·····	(132)
第十九节 一碗饺子汤·····	(133)
第二十节 我家来客·····	(134)
第二十一节 我的乡亲·····	(136)
第二十二节 吃得越多伤害越大·····	(137)
第二十三节 体检报告·····	(138)
第二十四节 老赵收获·····	(140)
第二十五节 激素与血糖·····	(142)

第二十六节	试验效果	(143)
第二十七节	有缘不识	(144)
第二十八节	糊涂生活代表	(145)
第二十九节	现场收获	(147)
第三十节	老梁的健康人生	(148)
第三章	抗糖感悟	(151)
第一节	外国人认识到了，我们做了	(152)
第二节	共性与措施	(154)
第三节	长期高血糖是疾病的源头	(157)
第四节	四季早晨	(161)
第五节	冲破习惯阻力	(163)
第六节	糖人的健康人生	(167)
第七节	血糖数据	(172)
第八节	血糖三友	(174)
第九节	健康杀手	(182)
第十节	过量与适当	(186)
第十一节	糊涂与明白	(188)
第十二节	自助启发	(192)
第十三节	检测功能八大员	(193)
第十四节	战胜糖尿病	(194)
第十五节	自我血糖调剂	(198)
第十六节	故事启发	(200)
第十七节	血糖与胃排空	(201)
第十八节	征与症区别	(202)
第十九节	探讨胃病	(204)
第二十节	战胜自己	(205)
第二十一节	水的利弊	(207)
第二十二节	胃里液体	(208)
第二十三节	理解孩子	(209)

第二十四节 敢于试验和实践·····	(211)
第四章 借花献佛·····	(214)
第一节 生活干预是控制糖尿病的关键·····	(215)
第二节 《糖尿病天地》天地互动·····	(216)
第三节 《手表定律》的启发·····	(221)
第四节 降糖，三种以上药物联合受益不大·····	(222)
第五节 暴发性 1 型糖尿病（读刊收获）·····	(223)
第六节 罗格列酮和吡格列酮·····	(224)
第七节 化糖贴广告被曝光违法·····	(225)
第八节 搜狐网友推荐·····	(226)
第九节 《华夏糖友会》在北京成立·····	(226)
第十节 交流活动·····	(227)
第十一节 生活方式干预帮我控制糖尿病·····	(231)
第十二节 邢台老人创建糖尿病俱乐部·····	(234)
第十三节 与糖魔共舞的体会·····	(235)
第十四节 网友的建议·····	(237)
第十五节 网上群友交流·····	(238)
第十六节 《坐忘铭》——身心健康的法宝·····	(238)
第十七节 流水不腐 户枢不蠹·····	(241)
第十八节 踏步走在健康路上·····	(241)
第十九节 七旬老人抗糖路·····	(245)
第二十节 六旬翁奔走 5 年战病魔·····	(246)
第二十一节 陈运江和他的病友俱乐部·····	(248)
第二十二节 同病相怜献爱心·····	(250)
第二十三节 古人的养生之道·····	(255)
第二十四节 降糖药物大全·····	(256)
第二十五节 糖化血红蛋白·····	(258)
第二十六节 我的梦·····	(260)
后 记·····	(262)

第一章 自助健康生活

第一节 精神支撑健康

将健康掌握在自己手中，不当疾病的俘虏，不做药物的奴隶，学习是增加科学知识的来源和手段。敢于试验，是理论联系实际的科学精神。能够坚持新的生活规律，是精神健康的体现。因此，精神支撑健康，是自助健康生活的第一个生活原则。

如果没有这种精神，很容易被疾病压垮，成为疾病的俘虏、药物的奴隶，甚至成为健康的杀手。现在我们清楚地认识到，在健康的道路上，精神占据第一位，任何措施代替不了它的位置。

一生的精神追求，不只是一要财富的积累，最终要体现在生命质量与健康水平上。追求是精神的支柱，欲望是精神的力量，成功是精神的兴奋剂，经验是精神的成绩。失败是精神的杀手，顺其自然是精神的腐蚀剂。

一、追求是精神的支柱

人们为了生存和生命，在不断地追求金钱、追求享受、追求幸福、追求高质量的生活。正因为这样的追求，精神才特别振奋，所以追求成为精神的支柱。在追求一切的同时，不要忘记追求健康。

糖尿病是终身病，有人让“终身病”将“精神”压倒压垮，不知所措。将健康掌握在自己手中，是我们追求健康的目标。具备了正确的追求精神，还要具有健康的知识及战胜和预

防疾病的措施和方法。追求健康需要改变糊涂观念，改变不健康生活习惯。努力学习，具备有积极探索和创新精神。不能到处盲目求医，盲目用药。也有人让糖尿病“顺其自然”，不认真对待。当并发症到来，慌了手脚，自己受罪，家人受累。因此，需要正确的认识，正确对待，树立追求战胜一切疾病的信心。

二、欲望是精神的力量

有了正确的追求，为了实现这一追求，绞尽脑汁，想尽一切办法，欲望成为精神追求的力量。一个人有了疾病，四处奔波，寻找良医好药。为了消除病患，“开胸破肚”（手术）在所不惜。这种力量来自精神，来自欲望，来自追求。我的体会是，首先在思想上树立战胜糖尿病的信心，才能实现不依赖药物的追求。让“饮食合理和运动适当”代替药物是我的理想。

“将健康掌握在自己手中”是我的目的，实现这一切，“艰苦奋斗”精神是我的力量。学习、实践、体会、探索和总结，坚持不懈地去创新生活是我的精神。

三、成功是精神的兴奋剂

通过努力学习和奋斗，生活创造了成绩，自己感到非常兴奋。每一次血糖检测，得到一个理想数据，心里特别高兴，原来控制饭后高血糖也并不困难。不依赖药物，可以实现控制血糖效果，成功成为精神的兴奋剂。为了实现追求欲望，从开始设立控制饮食禁区，到多品种各个突破，争取将健康真正掌握在自己手中，成为奋斗目标。成功不断给我鼓励，促使我继续探索前进。

四、失败是精神的杀手

一个往往自以为“健康”者，一旦疾病来临，使自己精神崩溃。因此，当检查出疑难病症后，都不第一个告诉病人。原

因是怕给患者造成更大的精神压力。

五、顺其自然是精神的腐蚀剂

发现身体有任何不正常时，都不能让它“顺其自然”去发展。现在体会到，由于过去健康意识差，在糊里糊涂中产生了糖尿病。对待疾病，特别是对待高血糖，不能再糊涂。更不能再糊涂生活、糊涂吃喝、糊涂运动、糊涂用药，仍然糊涂地去享受。顺其自然是慢性自杀，是积极进取的精神腐蚀剂。

六、经验是精神的成绩

今天能够总结出健康经验，是和同伴们共同实践、探讨总结的成绩，是精神胜利的结果。没有追求不依赖药物的目标，就没有一定要实现这个欲望的精神力量。没有成功的鼓励，很难取得这样的成绩，也无从谈起什么成功经验。因此，三不三要健康标志是：

精神健康不盲目追求；

饮食健康不糊涂吃喝；

行为健康不违法乱纪。

运动健康要坚持不懈；

生活健康要遵守规律；

心理健康要自足常乐。

精神是支撑健康的基础。

这一切，体现了正确的精神追求，才有多方面的健康收获。

饭前先喝水，15分钟后就餐，禁汤多吃菜，营养要全面，饭后马上运动。餐后血糖在7~8mmol/L时，减少药物和胰岛素。两餐中间多喝水，形成规律，进行试验！

第二节 饮食保证健康

饮食是保证健康的第一要素，这是身体营养来源的主要途径，是自助健康的第二个生活原则。所以，在精神支撑鼓励下，饮食保证健康的地位不可动摇。

实践让我们体会到，无论是1型还是2型糖尿病人，延缓胃排空都可以抑制饭后血糖高峰，人人都具备这样的生理功能。但是，边吃边喝的饮食习惯，加速了胃排空，造成饭后高血糖，导致血液黏稠、高血压和其他疾病，这就是病从口入。

这种不良生活习惯，是导致餐后高血糖的罪魁祸首。改变这种习惯，延缓胃中食物排空生理功能，需要管住嘴，不随便吃喝！为了健康，必须做到，不可拖延，让合理饮食保证健康。

祖先留给我们的谚语：“吃饭光喝汤，不用药铺打恹惶”。已经告诉我们，先喝后吃是健康的需要。现在真正体会到，糖尿病是吃出来的病，懒出来的病，是营养物质供需不平衡产生的矛盾。饮食不合理，是造成矛盾的主要因素。从根本上控制糖尿病，就要从合理饮食做起，抓矛盾主要方面，才能预防并发症，是实现健康生活的最好途径。

一、病从口入

饮食是维护生命和健康的主要因素。但是，营养的摄入，特别是碳水化合物与脂肪、蛋白质及食盐，既是保证健康和生命的需要，也是人们享受生活的必需。在不断追求高质量的同时，也是造成疾病的主要原因。仔细想想，那一种病不是因为饮食不合理造成的？心脑血管病、肝病、胃病、肾病、高血

压、高血脂、肥胖症、糖尿病、糖尿病烂足、各种神经病变，包括癌症在内，80%的疾病几乎都是因不合理饮食造成的。

“病从口入”，这就是人们的长期生活总结。

过去艰苦年代，人们吃糠咽菜，饮食质量低次，生活条件艰苦，劳动强度大，不合理的饮食造成营养不良，成为损害身体健康、影响寿命的主要原因。所以，祖祖辈辈的愿望是过上富裕幸福生活。多少年来，人们世世代代一直在追求“荣华富贵”。今天，好不容易生活得到改善，吃喝玩乐随心所欲，谁还肯再过那艰苦的日子。生活水平提高，首先体现在享受和饮食质量上。加上多少年养成的不利于健康的生活习惯，“病从口入”导致富贵病来了——高血脂、高血糖、高血压。既然如此，要想保证自己身体健康，必须从健康合理的饮食开始，预防各种疾病。

二、追求享受

享受是每一个人一生的追求目标，享受也“得寸进尺”，对生活的要求越来越高。物质是享受的基础，条件越丰富，享受越奢侈，疾病越多，痛苦也随之而来。

身体需要营养物质是有限的，特别是对营养物质中的热量需求，不是越多越好。碳水化合物是人体热能的主要来源，是人体组织和细胞的重要组成成分，并维持脂肪的正常代谢。脂肪是保护和固定神经、血管、脏器的主要物质，协助脂溶性维生素的吸收，防止热量流失，保持体温，也是能量的主要来源之一。蛋白质的不断合成与分解是更新和修补细胞和组织的重要成分，参与物质代谢和生理功能调控，有解毒作用，同样是热量。不合理饮食，无限制地摄入，导致营养过剩。过于追求味道美、香和甜，高食盐、高脂肪、高碳水化合物、高胆固醇，导致肥胖，又是污染血液，是导致血液黏稠和高血糖的主

要因素。

不合理的饮食，追求高质量的饮食消费，逐渐给身体各种消化器官和胰岛功能加重负担，是造成疾病的主要原因。食盐是食物味道的主要调料，它可造成血液粥样黏稠，影响血液正常循环。人们追求享受是无限的，对食物质量要求越来越高级、越精细，味道也越来越香、越甜、越美，成为饮食主要内容。

现在，粳大米代替了过去的粗粳米；

精白面代替了五谷杂粮；

酒肉代替了瓜菜饭；

掂起油桶锅里倒，代替了过去的小油勺；

随便买代替了过去供应指标；

市场丰富代替了票证限制；

在家吃不如下饭店。

享受在不断升级，经济条件越好，越会享受。科学发展又让人们认识到，享受给自己带来的各种疾病，健康问题摆在了面前。因此，专家权威们要求人们每天食盐不超过 5~6g，油不超过 25g，减少血液黏稠度和降低血管粥样硬化。高血糖没有感觉，不检查不知道，很难发现。

血糖指标要求繁多，只要在平安范围内波动，不搞高血糖接力赛，从饮食源头控制，不贪食，不偏食，是提高健康水平的根本措施。

三、合理饮食

享受带来各种疾病，人们把仅存的一大部分钱，用在了对付疾病上。如何将健康掌握在自己手中，控制疾病、控制高血糖和高血脂，成为一个主要课题。药物不是万能，医生保证不了健康。追求合理饮食，控制高血糖、高血脂、高血压，预防