

TANGNIAOBING  
BAOJIANDAQUAN

一部最全面的**防治全书** 一部最实用的**养生宝典**



# 糖尿病

保健大全

雷子林敬◎主编 云锐◎编著

我国现有糖尿病患者约6000万人，占全球糖尿病患者的1/3。大量资料研究表明，糖尿病及其并发症，是威胁人类健康的第三大杀手！

中医古籍出版社

——| 常见病保健大全 |——

# 糖尿病

## 保健大全

雷子林敬◎主编 云锐◎编著

TANGNIAOBING  
BAOJIANDAQUAN

中医古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

常见病保健大全/雷子,林敬编. —北京: 中医古籍出版社,  
2008.12

ISBN 978-7-80174-665-8

I. 常… II. ①雷… ②林… III. 常见病—诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167467 号

常见病保健大全

## 糖尿病保健大全

---

主 编: 雷子 林敬

编 著: 云锐

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 24

字 数: 400 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-665-8

定 价: 26.00 元(全套 130.00)



科学技术进步了,人们生活水平提高了,糖尿病却离我们越来越近了,并严重地威胁着我们的生命健康。目前我国糖尿病病人已达4000万人,平均每年增加120万,平均每天增加3000人,这说明我国糖尿病正处于爆发流行期。面对数量如此庞大的患病人群,单靠医药本身不仅耗费巨大,而且已明显力不从心。国内外医学专家一致认为:患者对糖尿病的知识掌握越多,自我保健越好,寿命就越长,除医生以外,治疗的效果取决于患者对该病的认识和自我保健。糖尿病虽然是终身疾病,目前还不能“根治”,但糖尿病并非不治之症,而且是完全可治和可以控制的。为提高广大群众对糖尿病危害健康严重性的认识,普及防治知识,提高健康意识。我们组织有关专家精心编写了这本《糖尿病保健大全》。

本书本着科学严谨的态度,以实用性为目标,采用通俗易懂的语言,从了解糖尿病、正确求医、合理饮食、有效运动、科学用药以及按摩、刮痧、拔罐、泡脚、针灸、生活保健等诸多方面,指导“糖尿病”人群从一点一滴做起,掌握糖尿病防治的“宜”与“忌”。只要糖尿病患者能按照书中的指导去做,相信血糖一定会得到控制,糖尿病所带来的痛苦也会随之排除。

本书不仅是糖尿病患者自我保健、护理的首选读物,同时也是基层工作人员的参考工具书。由于编者水平所限,在编写过程中难免出现一些不尽人意之处,望广大读者朋友不吝赐教,提出宝贵意见,以便再版时修正。



# 目 录

## 第1章 揭开糖尿病的神秘面纱

### ——糖尿病基础知识教育

古语云：“知己知彼，百战不殆”。对于糖尿病患者而言，只有了解了机体正常的血糖状况，我们才能在与糖尿病的战斗中把握主动权，留住自己的健康。让我们一起来关注糖尿病的基本常识吧！

#### (一)糖尿病基础知识直通车

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. 什么是糖尿病 .....          | 2 |
| 2. 什么是血糖，其正常范围是多少 .....  | 2 |
| 3. 什么是血糖的增高阶段 .....      | 3 |
| 4. 血糖升高有何临床表现 .....      | 3 |
| 5. 什么是低血糖，有哪些致病因素 .....  | 3 |
| 6. 糖的种类及利用 .....         | 4 |
| 7. 糖是人体能量最合理的来源 .....    | 5 |
| 8. 血糖的测定 .....           | 5 |
| 9. 空腹血糖检查的意义 .....       | 6 |
| 10. 尿糖的测定 .....          | 6 |
| 11. 尿糖检查的优缺点 .....       | 7 |
| 12. 做血糖、尿糖检查时应注意事项 ..... | 8 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 13. 胰脏和胰岛 .....         | 8  |
| 14. 胰岛素的作用 .....        | 9  |
| 15. 胰岛素的相对不足和绝对不足 ..... | 9  |
| 16. 影响体内胰岛素分泌的原因 .....  | 10 |
| 17. 胰岛素治疗糖尿病的意义 .....   | 10 |

## (二) 了解糖尿病的分类

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1. I 型糖尿病 .....                | 11 |
| 2. II 型糖尿病 .....               | 11 |
| 3. 妊娠糖尿病 .....                 | 12 |
| 4. 其他类型糖尿病 .....               | 12 |
| 5. 如何区分 I 型糖尿病和 II 型糖尿病 .....  | 12 |
| 6. I 型糖尿病和 II 型糖尿病的发展过程。 ..... | 14 |

## (三) 糖尿病发病有原因

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 诱发糖尿病的因素有哪些 .....  | 14 |
| 2. I 型糖尿病的发病原因 .....  | 15 |
| 3. II 型糖尿病的发病原因 ..... | 16 |
| 4. 妊娠糖尿病的发病原因 .....   | 16 |

## (四) 糖尿病的种种信号

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 糖尿病的典型症状 .....    | 17 |
| 2. 糖尿病非典型症状 .....    | 17 |
| 3. 糖尿病患者早期有何症状 ..... | 18 |
| 4. 糖尿病患者中期有何症状 ..... | 19 |
| 5. 糖尿病患者晚期有何症状 ..... | 19 |

## (五) 糖尿病是健康的无声杀手

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 糖尿病的危害性有多大 .....       | 20 |
| 2. 糖尿病急性并发症有何危害 .....     | 21 |
| 3. 糖尿病慢性并发症的危害 .....      | 21 |
| 4. 糖尿病对孕妇的影响 .....        | 21 |
| 5. 糖尿病对胎儿的影响 .....        | 22 |
| 6. 糖尿病对儿童的生长发育有哪些影响 ..... | 22 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 7. 糖尿病对个人身心及生活的影响····· | 23 |
|------------------------|----|

## (六)糖尿病的有效预防

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 糖尿病无法根治·····         | 23 |
| 2. 糖尿病能否预防·····         | 24 |
| 3. 糖尿病的预防重点是什么·····     | 24 |
| 4. 糖尿病预防的最佳时机·····      | 25 |
| 5. 糖尿病预防措施有哪些·····      | 25 |
| 6. 自我预防糖尿病的具体方法·····    | 26 |
| 7. 为什么不主张使用药物预防糖尿病····· | 27 |

## (七)糖尿病患者求医看病有学问

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 糖尿病的危险信号有哪些·····   | 27 |
| 2. 如何选择医院及科室·····     | 28 |
| 3. 糖尿病目前的诊断标准·····    | 28 |
| 4. 儿童糖尿病的诊断标准·····    | 28 |
| 5. 妊娠糖尿病的诊断标准·····    | 29 |
| 6. 糖尿病的诊断依据·····      | 29 |
| 7. 如何更好地接受诊治·····     | 30 |
| 8. 糖尿病的常规检查项目有哪些····· | 30 |
| 9. 糖尿病患者检查应注意的事项····· | 31 |

## (八)糖尿病治疗目标、原则及方法

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 糖尿病治疗的目的·····  | 32 |
| 2. 糖尿病的治疗原则·····  | 32 |
| 3. 糖尿病需要长期治疗····· | 33 |

## (九)糖尿病知识万花筒

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 糖尿病易患人群有哪些·····          | 33 |
| 2. 为什么糖尿病患者越来越多·····        | 35 |
| 3. 肥胖型糖尿病患者减肥的方法·····       | 35 |
| 4. 糖尿病病人控制饮食时感到饥饿难忍怎么办····· | 36 |
| 5. 如何早期发现糖尿病·····           | 36 |
| 6. 生活中的六种假糖尿病·····          | 38 |





|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 7. 发生糖尿病昏迷应如何抢救·····                  | 39 |
| 8. 关于糖尿病日·····                        | 39 |
| 9. 儿童及青少年糖尿病患者能否上学·····               | 40 |
| 10. 糖尿病是否遗传·····                      | 40 |
| 11. 糖尿病人能否结婚·····                     | 41 |
| 12. 糖尿病人能否生子·····                     | 41 |
| 13. 糖尿病患者应正确认识住院治疗·····               | 41 |
| 14. 糖尿病患者看病的时间间隔为多久·····              | 42 |
| 15. 糖尿病患者每次就医是否都必须到大医院找专家、<br>教授····· | 42 |
| 16. 糖尿病人门诊检查应十分关注的问题·····             | 42 |
| 17. 糖尿病人的寿命·····                      | 43 |
| 18. 糖尿病人应准备的物品·····                   | 43 |
| 19. 糖尿病人所用注射器具的常用消毒方法·····            | 44 |

## 第2章 会吃会喝才健康

### ——糖尿病患者的饮食保健

生活富裕了,吃好喝好了,并不意味着健康水平提高了,如果缺乏健康知识,经济条件再好也换不回来健康,有时甚至恰恰相反,越有钱越瞎吃傻喝,越瞎吃傻喝就越缺乏健康。

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 食物是最好的医药·····        | 46 |
| 2. 合理膳食是健康的基础·····      | 47 |
| 3. 欲得血糖安,把好饮食关·····     | 49 |
| 4. 糖尿病患者饮食调理的目的·····    | 50 |
| 5. 糖尿病患者日常饮食注意事项·····   | 51 |
| 6. 全天主食量的分配要合理·····     | 51 |
| 7. 饮食调理要计算标准体重·····     | 52 |
| 8. 良好的饮食习惯伴你走向健康之路····· | 52 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 9. 如何降低饮食调理带来的饥饿感·····        | 54  |
| 10. 糖尿病患者外出饮食有讲究·····         | 54  |
| 11. 如何对饮食调理实施状况进行评估·····      | 54  |
| 12. 水是生命之源,饮必适量·····          | 55  |
| 13. 冷开水泡菜可治糖尿病·····           | 55  |
| 14. 糖尿病患者当灵活加餐·····           | 55  |
| 15. 健康者,杂食也·····              | 56  |
| 16. 宜食富含膳食纤维的食品·····          | 56  |
| 17. 宜适量吃海鱼·····               | 58  |
| 18. 早餐宜吃干饭·····               | 59  |
| 19. 糖尿病偏爱“嗜酒徒”·····           | 59  |
| 20. 香烟之毒当忌而远之·····            | 59  |
| 21. 低温烹饪科学健康·····             | 60  |
| 22. 正确看待保健品·····              | 60  |
| 23. 蜂蜜含糖,过则为灾·····            | 60  |
| 24. 忌吃西瓜·····                 | 61  |
| 25. 月饼虽好,但不可贪吃·····           | 61  |
| 26. “口重”诱发糖尿病·····            | 61  |
| 27. 避免饿肚疗法·····               | 62  |
| 28. 忌服用膏剂和药酒进补·····           | 62  |
| 29. 糖尿病患者宜食食物面面观·····         | 63  |
| 30. 天天降糖菜,健康来得快·····          | 82  |
| 31. 每天降糖粥,降糖不必忧·····          | 104 |
| 32. 常喝降糖汤,越活越健康·····          | 115 |
| 33. 休闲降糖茶,不比药物差·····          | 131 |
| 34. 酒能降血糖,一点不荒唐·····          | 142 |
| 35. 糖尿病肾病患者的饮食应注意的问题·····     | 145 |
| 36. 糖尿病并发冠心病的饮食安排·····        | 145 |
| 37. 妊娠糖尿病患者饮食安排·····          | 146 |
| 38. I型和II型糖尿病对饮食安排的侧重点不同····· | 146 |



## 第3章 适量运动,释放生命活力

### —— 糖尿病患者的运动保健

人的一生都是在平衡健康与运动的关系中度过的。对运动的任何一种态度都会直接影响身体的健康状况。生命在于运动,而如何运动则大有学问。下面就让我们来关注一下运动对糖尿病有何积极影响吧!

1. 制定合理的运动计划 ..... 148
2. 选择运动调理的最佳形式 ..... 148
3. 选择运动调理的最佳时间 ..... 149
4. 掌握适当的运动强度 ..... 150
5. 遵循一定的运动原则 ..... 150
6. 运动调理对糖尿病患者的好处 ..... 151
7. 糖尿病患者运动前及运动时应注意的问题 ..... 152
8. 怎样用心率计算适宜的运动量 ..... 152
9. 运动调理的适应症 ..... 153
10. I型糖尿病患者的运动调理 ..... 153
11. II型糖尿病人运动的实施方法 ..... 155
12. II型糖尿病人的室内运动调理 ..... 156
13. 运动对糖尿病患者的生理影响 ..... 156
14. 运动调理后的注意事项 ..... 157
15. 不适宜进行运动调理的情况 ..... 157
16. 最好的运动是步行 ..... 158
17. 最经济、简单的疗法从慢跑开始 ..... 159
18. 游泳调理法 ..... 160
19. 登楼梯是一项很不错的有氧运动 ..... 161
20. 体操调理法 ..... 162
21. 气功是健康的保护神 ..... 163
22. 五禽戏是由医生编成的体操 ..... 163
23. 舞蹈让你在快乐中享受健康 ..... 164



## 第4章 常用药物百宝箱

### ——糖尿病患者的药物调理

糖尿病除了饮食、运动等方面的保健外,在一定情况下还要进行药物治疗。那么,吃什么药?中药还是西药?怎样吃?注意哪些问题?带着这诸多的疑问,让我们一起去寻找其奥妙吧!

1. 评价好药的标准 ..... 166
2. 使用降糖药的指征 ..... 167
3. 何时服用口服降糖药效果最好 ..... 167
4. 口服降糖药应在医师指导下服用 ..... 167
5. 选用降糖药的原则 ..... 168
6. 口服降糖药的类型 ..... 168
7. 降糖药物能否搭配使用 ..... 169
8. 口服降糖药之间的联合应用 ..... 170
9. 口服降糖药与胰岛素之间的联合应用 ..... 170
10. 血糖控制良好后是否可以停服降糖药 ..... 171
11. 根据血糖情况调整口服降糖药的用量 ..... 172
12. 如何减轻口服降糖药的不良反应 ..... 172
13. 降糖新药进口药的选用 ..... 173
14. 可以降低血糖的中草药 ..... 175
15. 病人不能进食时应如何服用口服降糖药 ..... 176
16. 胰岛素可治疗哪些类型糖尿病患者 ..... 176
17. 胰岛素在糖尿病治疗中的好处 ..... 177
18. 胰岛素在糖尿病治疗中的副作用 ..... 178
19. 胰岛素的种类 ..... 178
20. 注射胰岛素的最佳时间 ..... 181
21. 如何调整胰岛素的注射次数 ..... 181
22. 如何决定初始胰岛素的剂量 ..... 182
23. 如何根据血糖浓度调整胰岛素用量 ..... 182



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 24. 糖尿病的中医辨证论治·····  | 183 |
| 25. 糖尿病常用的口服中成药····· | 184 |
| 26. 糖尿病及内分泌用药·····   | 186 |
| 27. 糖尿病中医验方精选·····   | 194 |

## 第5章 把握好心灵之航

### ——糖尿病患者的心理保健

好的心境是诗、是歌、是画、是激扬生命风帆的动力、是滋润脏腑的玉液琼浆。而坏的心境是对身心健康的最大摧残，是早衰折寿的“直通车”，因此，糖尿病患者的治疗过程中，一定要注意心理健康。

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. 不良情绪会诱发或加重糖尿病·····         | 224 |
| 2. 心理因素对糖尿病患者的影响·····         | 225 |
| 3. 心理因素与糖尿病的关系如何·····         | 226 |
| 4. 揭开糖尿病患者的心理误区·····          | 227 |
| 5. 糖尿病患者在性格方面有何异常表现·····      | 228 |
| 6. 糖尿病人进行心理调节的内容·····         | 229 |
| 7. 糖尿病人应如何正确看待疾病·····         | 229 |
| 8. 教你几招心理调节的常用方法·····         | 230 |
| 9. 糖尿病患者心理治疗应注意的问题·····       | 234 |
| 10. 保持良好的人际关系有益糖尿病人的心理健康····· | 235 |
| 11. 糖尿病患者宜保持健康情绪·····         | 235 |
| 12. 糖尿病患者心态宜平衡·····           | 236 |
| 13. 糖尿病患者心理压力不宜过大·····        | 236 |
| 14. 儿童糖尿病患者的心理健康·····         | 237 |
| 15. 青春期糖尿病患者的心理保健·····        | 238 |
| 16. 糖尿病患者应做好心理调节·····         | 239 |
| 17. 糖尿病患者如何克服孤独、愤怒和灰心·····    | 239 |



## 第6章 充分利用随身携带的药囊

### ——糖尿病患者的按摩保健

按摩疗法是一种“古为今用”、行之有效的中医疗法。它是你随身携带的医生。只要依靠双手,根据不同病情,运用各种不同的手法,在人体体表部位上进行治疗的方法。下面让我们看一下按摩对糖尿病的治疗有何积极的作用。

1. 按摩调理糖尿病的特点 ..... 242
2. 按摩调理糖尿病的作用机制 ..... 243
3. 按摩调理的操作要点 ..... 244
4. 按摩调理的注意事项 ..... 245
5. 糖尿病按摩调理的禁忌 ..... 245
6. 糖尿病足部按摩调理图解 ..... 246
7. 糖尿病手部按摩调理图解 ..... 249
8. 糖尿病耳部按摩调理图解 ..... 254
9. 糖尿病体部按摩调理图解 ..... 257

## 第7章 刮痧拔罐,病去一半

### ——糖尿病患者的刮痧拔罐调理

俗话说:“刮痧拔罐,病去一半。”通过刮痧拔罐能有效调整五脏六腑的功能,促进身气血运行,加速新陈代谢,排出毒素,净化血液,从而提高机体的免疫功能和抗病能力。特别是对中老年人群,既治疗,又保健,是21世纪人类健康的绿色疗法。

#### (一)糖尿病患者的刮痧调理

1. 糖尿病刮痧治疗的方法 ..... 266
2. 刮痧时的注意事项 ..... 270



3. 刮痧禁忌 ..... 272
4. 刮痧后的反应 ..... 272
5. 出现晕刮如何处理 ..... 273

## (二)糖尿病患者的拔罐调理

1. 糖尿病拔罐治疗时常取穴位 ..... 273
2. 糖尿病拔罐调理的方法 ..... 274

## 第8章 每日泡脚,胜吃良药

### ——糖尿病患者的泡脚保健

民谚曰:“春天洗足,升阳固脱;夏日泡足,祛湿除暑;秋天泡足,润肺濡肠;冬天泡脚,丹田温灼。”可见泡脚在人们生活中的重要性。中医理论认为,人体全身是由经络连通,脚底是各经络的集中点。让我们在泡脚中享受健康吧!

1. 泡脚调理的作用机制 ..... 280
2. 泡脚调理的原理 ..... 280
3. 双脚与人体的密切关系 ..... 281
4. 泡脚调理的特点 ..... 282
5. 泡脚水的选择 ..... 283
6. 泡脚器具的选择 ..... 284
7. 泡脚的时间 ..... 285
8. 泡脚调理的注意事项 ..... 285
9. 糖尿病的泡脚验方 ..... 286

## 第9章 病情监测,自我管理

### ——糖尿病患者的病情监测

病情监测在糖尿病患者的生活中有着重要的地位,只有通



过良好的病情监测才能为您调整饮食、调整运动、改变胰岛素治疗提供正确的参考,否则,您的糖尿病治疗、您的胰岛素剂量调整、您的饮食运动调整与双目失明者在黑暗中摸索又有什么两样呢!

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. 糖尿病病情监测的意义 .....            | 294 |
| 2. 糖尿病人应不断监测自己的病情 .....        | 294 |
| 3. 糖尿病病情监测包括哪些内容 .....         | 294 |
| 4. 血糖与尿糖的控制标准 .....            | 295 |
| 5. 血糖定期监测时间 .....              | 295 |
| 6. 如何安排血糖监测的时间 .....           | 296 |
| 7. 餐后 2 小时血糖监测的意义 .....        | 296 |
| 8. 餐后 2 小时监测血糖应注意的问题 .....     | 297 |
| 9. 24 小时尿糖监测 .....             | 297 |
| 10. 7 次尿糖的监测方法 .....           | 297 |
| 11. 用血糖仪自测血糖的方法 .....          | 298 |
| 12. 怎样用尿糖测算血糖值 .....           | 299 |
| 13. 为何有时餐后 2 小时血糖比空腹血糖还低 ..... | 299 |
| 14. 糖尿病患者应定期到医院检查 .....        | 300 |

## 第 10 章 警惕健康的特级杀手

### ——糖尿病患者并发症的防治

并发症是糖尿病致死、致残,严重影响患者生活质量的重要因素,如何延缓减少、控制并发症的发生、发展是糖尿病治疗的根本目的。本章以糖尿病并发症为主线,简明扼要地介绍了糖尿病患者并发症的防治知识。遏止并发症的发生、发展。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 糖尿病会引起多种并发症 ..... | 302 |
| 2. 糖尿病并发症的类型 .....   | 302 |



# 糖尿病保健大全

TANGNIAOBINGBAOJIANDAQUAN

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 3. 糖尿病的急性并发症 .....         | 303 |
| 4. 糖尿病的慢性并发症 .....         | 303 |
| 5. 糖尿病酮症和酮症酸中毒 .....       | 304 |
| 6. 糖尿病酮症酸中毒的诱因和预防 .....    | 304 |
| 7. 糖尿病与感染的关系 .....         | 305 |
| 8. 糖尿病病人易发生的感染 .....       | 305 |
| 9. 感染对糖尿病的影响 .....         | 306 |
| 10. 糖尿病肢端坏疽及糖尿病足 .....     | 306 |
| 11. 糖尿病足的病变原因 .....        | 307 |
| 12. 糖尿病足的保护 .....          | 308 |
| 13. 糖尿病可引起的眼病 .....        | 309 |
| 14. 糖尿病眼病的防治 .....         | 310 |
| 15. 糖尿病对视网膜的影响 .....       | 310 |
| 16. 糖尿病视网膜病变的分期 .....      | 311 |
| 17. 糖尿病视网膜病变的防治 .....      | 311 |
| 18. 糖尿病肾病 .....            | 313 |
| 19. 糖尿病对肾脏的影响 .....        | 314 |
| 20. 糖尿病肾病的防治 .....         | 314 |
| 21. 糖尿病肾病的西药治疗 .....       | 315 |
| 22. 糖尿病肾病的中成药治疗 .....      | 316 |
| 23. 糖尿病对神经系统的影响 .....      | 316 |
| 24. 糖尿病神经病变的防治 .....       | 317 |
| 25. 糖尿病性功能障碍 .....         | 319 |
| 26. 糖尿病性功能勃起障碍怎样治疗 .....   | 319 |
| 27. 中医怎样治疗糖尿病性功能勃起障碍 ..... | 320 |
| 28. 糖尿病对消化系统的影响 .....      | 321 |
| 29. 糖尿病消化系统病变的防治 .....     | 322 |
| 30. 糖尿病与口腔疾病的关系 .....      | 322 |
| 31. 糖尿病口腔疾病的防治 .....       | 323 |
| 32. 糖尿病与消化性溃疡 .....        | 325 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 33. 糖尿病性消化性溃疡的防治·····    | 325 |
| 34. 糖尿病性心脏病变·····        | 325 |
| 35. 糖尿病性冠心病的特点·····      | 326 |
| 36. 如何尽早发现冠心病·····       | 326 |
| 37. 糖尿病性冠心病的中成药治疗·····   | 327 |
| 38. 糖尿病性冠心病的中药复方治疗·····  | 328 |
| 39. 糖尿病患者为何常与高血压并存·····  | 329 |
| 40. 怎样诊断糖尿病性高血压·····     | 329 |
| 41. 糖尿病性高血压的中成药治疗·····   | 330 |
| 42. 糖尿病性高血压的中药复方治疗·····  | 330 |
| 43. 糖尿病性血脂异常如何诊断·····    | 332 |
| 44. 糖尿病性血脂异常如何预防·····    | 332 |
| 45. 糖尿病性高脂血症的中成药治疗·····  | 333 |
| 46. 糖尿病性高脂血症的中药复方治疗····· | 333 |

## 第 11 章 经营健康,精致生活

### —— 糖尿病患者的生活保健策略

如果将健康当成一个户头,而我们总是透支,不做投资,那么总有一天健康也会破产,健康是可以经营的,而老板就是自己,我想,每一个老板都不想破产,那么就让我们在生活细节上好好地、细致地经营我们的健康吧!

#### (一)顺应天时健康来

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 老年糖尿病患者在不同季节保健常识·····  | 336 |
| 2. 糖尿病患者如何安然过冬·····       | 337 |
| 3. 糖尿病患者冬季慎防流感·····       | 338 |
| 4. 糖尿病患者冬季沐浴时应注意的问题·····  | 339 |
| 5. 糖尿病患者冬季清早要预防心肌梗死·····  | 339 |
| 6. 糖尿病患者冬季应预防发生脑血管意外····· | 340 |