

糖尿病

饮食+

运动+

中医调养

全书

吴林玲 编著

超值全彩
白金版
35.00

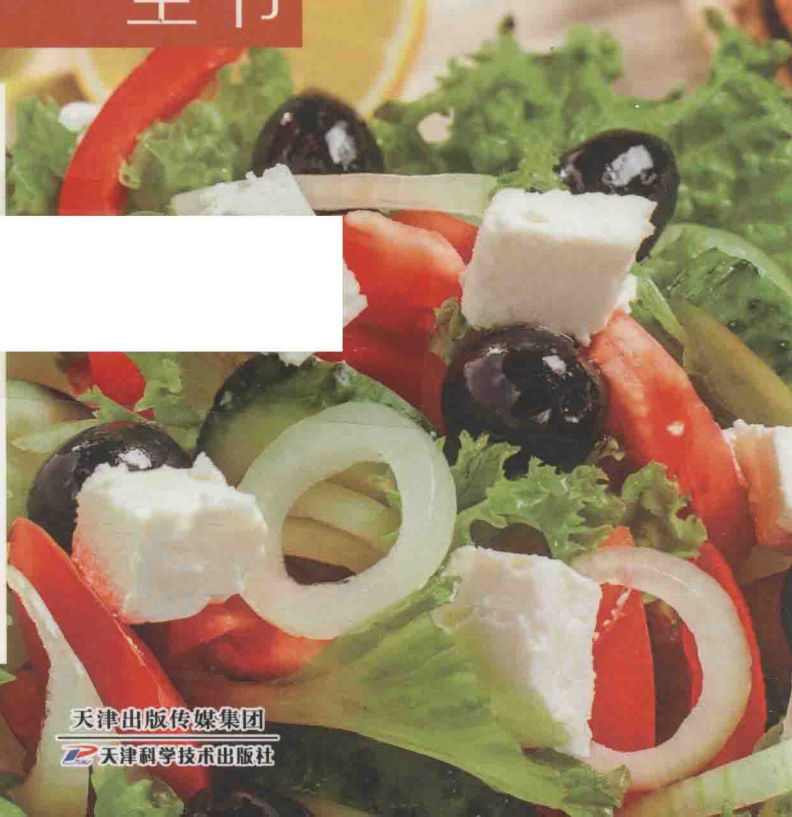
- 饮食安全降糖
- 苦瓜、芹菜、洋葱……吃对食物，吃出健康
- 简单运动降糖
- 散步、体操、慢跑……随时随地，控制血糖
- 中医调养降糖
- 按摩、针灸、药膳……偏方秘方，疗效显著



可随时请教的降糖专家

200种降糖食材，6项简易运动，6种中医疗法，降糖良方任你选。

以健康的饮食习惯和生活方式为基础，专为糖尿病患者量身打造的降糖书。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



糖尿病

饮食 + 运动 + 中医调养全书

吴林玲 编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食 + 运动 + 中医调养全书 / 吴林玲编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5308-9412-5

I. ①糖… II. ①吴… III. ①糖尿病—食物疗法 ②糖尿病—运动疗法 ③糖尿病—中医疗法 IV. ① R247.1 ② R587.105 ③ R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259262 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 28 字数 580 000

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元



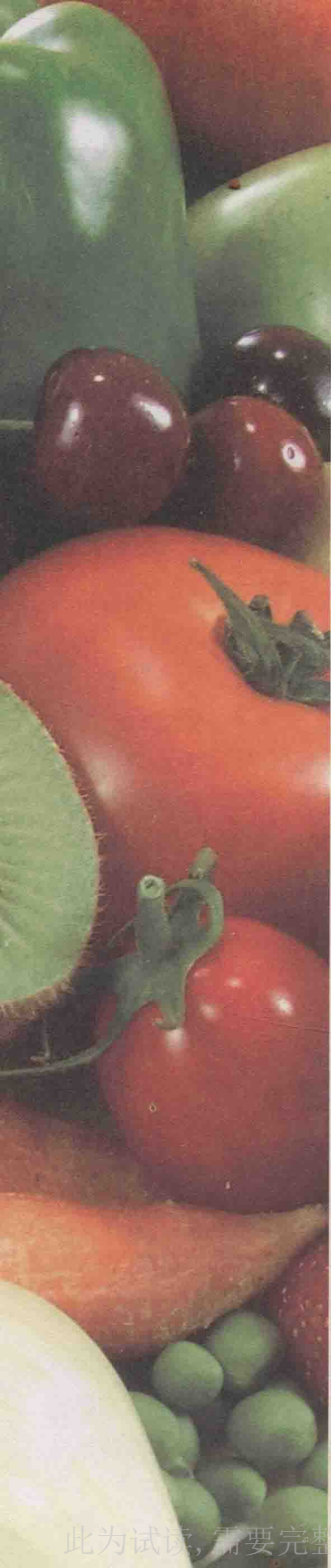
前言

近年来，全世界糖尿病的发病率日益上升，已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，主要特点是高血糖。糖尿病对人体的危害是多方面的，在血糖长时间得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害，引发一系列的急、慢性并发症，如中风、高血压、失明、肾衰竭等，重者导致残废或死亡。

“三多一少”是糖尿病最典型的症状，而当这种症状出现后糖尿病的病情就会进入急速恶化阶段。因此，对于大多数糖尿病前期患者来说，他们所要面临和解决的最大问题就是：当被诊断为糖尿病后，采取什么样的措施可以最大程度上减缓它的恶化速度。其实，糖尿病的治疗不需要多么高深的医学技术的干预，但却需要患者时时刻刻地警觉。这就需要在日常生活中加强对饮食、运动、中医调养的运用，以最终达到控制血糖的目的。

饮食治疗是糖尿病最基本的治疗方法，是要坚持一生的治疗法。糖尿病治疗的关键是维持血糖的稳定，而影响血糖的因素——胰岛素的分泌，又与摄取的食物量及种类密切相关，因此控制饮食可以说是治疗糖尿病的关键。正确运用饮食疗法可以有效控制病情进展、预防或延缓并发症，也可以预防多种慢性病，最终帮患者实现带病活百岁的目的。控制饮食并非单一的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，掌握食物交换份法，选择最佳降糖食物，慎吃高糖食物，从而做到有效控制血糖。

运动对糖尿病的防治尤其是对其并发症的预防至关重要，是糖尿病防治策略中不可或缺的内容，有着饮食和药物不可替代的作用。运动可促进热量消耗，有利于降低血糖，减少血管硬化、心血管疾病等合并症。运动调养糖尿病要想达到预期的目的，需要遵守三个原则：第一，避免低血糖。运动会消耗体内热量，所以空腹状态下不适合做剧烈或太长时间的运动。而且最好在运动前后注意加餐，可预防低血



糖的发生。第二，选择合适的运动种类。每个病人的身体情况不同，应当在医生指导下进行有氧运动，比如散步、跑步、打拳、练剑、跳舞等。第三，选择正确的运动时间。饭前锻炼容易造成低血糖，所以运动锻炼以餐后1小时左右为宜，最好三餐后都运动。

随着中医学不断发展，中医治疗糖尿病越来越受到医学专家和患者的认可。与西医相比，中医治疗糖尿病有其无法比拟的优越性。首先，不会产生药物依赖，从而避免体内产生大量药物毒素沉积，保证心脏、肝脏、肺、肾功能等的健康。其次，就降糖作用而言，中药绝对没有西药快，但它注重整体调控，在改善症状等方面明显优于西医。尤其适合非胰岛素依赖型糖尿病，以及伴有慢性血管神经并发症者。再次，不会产生耐药性，使血糖水平更容易控制。最后，因人施治，患者可根据自身的具体情况，有针对性的选择按摩、针灸、推拿、气功、药膳等方法，从而达到防治糖尿病及其并发症的目的。

饮食和运动是治疗糖尿病的两大基石，中医调养是治疗糖尿病的常用疗法，三者缺一不可。糖尿病患者注射胰岛素期间，如果不加注意，很可能会出现低血糖。主要原因是没有掌握好饮食、运动和药物治疗的原则：如进食量不够，该加餐的时候没加餐，或者运动量过大，运动量增加时没有及时调整饮食和药物，或者药物使用不合理等都会影响到糖尿病的防治工作。只有合理优化饮食、运动和中医调养方法，并使三者达到和谐统一，才能使体重达到并长期维持在一个理想水平，这样才有利于降低血糖、血压，调整血脂，避免或延缓各种并发症的发生和发展。

控制血糖，看这本书就够了。本书专为广大糖尿病患者量身打造，内容涵盖了糖尿病饮食调养、运动调养、中医调养、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面，讲解通俗易懂，可免除患者因糖尿病多次就医的麻烦和痛苦。阅读本书，您不仅能全面掌握对抗糖尿病的方法，更能树立起战胜糖尿病的信心。以积极、平和的心态对待糖尿病，坚持按照书中的方法去做，便能轻轻松松控制糖尿病。



· 绪论 你对糖尿病了解多少 ·

科学认识糖尿病

糖尿病是怎么回事和诊断标准.....	2	治疗糖尿病的“驾好五驾车，做好五件事”	4
糖尿病分哪几种类型.....	2	控制糖尿病五个健康指标.....	6
哪些人容易得糖尿病.....	3	避免五个饮食误区	7
你注意到糖尿病的早期征兆了吗.....	3		
糖尿病可引起哪些急、慢性并发症	4		

糖尿病的常见原因

与1型糖尿病有关的因素.....	8	与妊娠型糖尿病有关的因素.....	9
与2型糖尿病有关的因素.....	8		

走出糖尿病认识误区

糖尿病是由于胰岛功能减退而引起 的吗.....	10
糖耐量减低者离糖尿病很远吗.....	10
没有糖尿病家族史就不会患糖尿病吗 ..	11
遗传型糖尿病，无法预防吗.....	11
糖尿病是富人病吗.....	11
吃糖易得糖尿病吗.....	12



只有老年人才会得糖尿病吗.....	13	糖尿病患者不能结婚吗.....	16
孩子小就不会得糖尿病吗.....	13	糖尿病无法手术吗.....	16
消瘦者不会患糖尿病吗.....	14	保健品和降糖药哪个更好.....	17
能吃能喝，不会得糖尿病吗.....	14	依赖药物，忽视调节对吗.....	17
1型糖尿病“蜜月期”就是治愈了吗	15	血糖稍微高一点儿，不治疗真的没	
糖尿病只有控制没有治疗吗.....	15	关系吗.....	18
糖尿病慢性并发症是不可避免的吗	15		

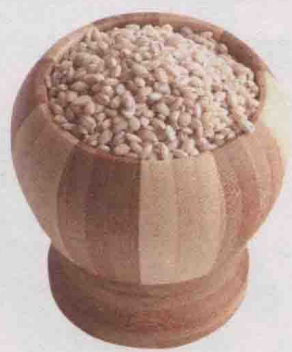
· 糖尿病的饮食调养篇 ·

第一章 患者需对糖尿病的正确饮食了如指掌

食物交换份法，想吃啥就吃啥.....	20	把“交换”贯彻到底——晚餐.....	38
5个步骤，轻松设计食谱.....	22	降血糖的53个饮食小窍门.....	40
食品交换表.....	27	糖尿病特殊人群的饮食安排.....	56
把“交换”贯彻到底——早餐.....	34	合理摄取三大营养成分，“平衡膳	
把“交换”贯彻到底——午餐.....	36	食”	59

第二章 掌握150种降糖食材的正确吃法

谷物、薯类、豆类怎么吃.....	60	小米南瓜羹.....	65
玉米.....	62	薏苡仁.....	66
玉米炒蛋.....	63	薏苡仁白果粥.....	67
松子玉米粥.....	63	薏苡仁黄芪粥.....	67
小米.....	64	黑米.....	68
小米黄豆粥.....	65	红豆黑米粥.....	69
		黑米饭.....	69
		荞麦.....	70
		荞麦凉面.....	71
		荞麦蒸饺.....	71
		燕麦.....	72
		燕麦小米豆浆.....	73
		燕麦枸杞粥.....	73



莜麦.....	74
莜麦蛋饼.....	75
凉拌莜麦面.....	75
大麦.....	76
大麦茶.....	76
芝麻.....	77
芝麻拌芹菜.....	77
花豆.....	78
花豆炒虾仁.....	78
绿豆.....	79
绿豆玉米粥.....	79
山药绿豆汤.....	79
红豆.....	80
猪骨红豆粥.....	81
鲫鱼红豆粥.....	81
黄豆.....	82
拌萝卜黄豆.....	82
美芹黄豆.....	82
黑豆.....	83
黑豆豌豆粥.....	83
淮山黑豆粥.....	83
豇豆.....	84
姜汁豇豆.....	84
辣椒豇豆炒茄子.....	84
扁豆.....	85
蒜香扁豆.....	85
椒丝扁豆.....	85



豆腐.....	86
玉米拌豆腐.....	86
芹菜丝烧豆腐.....	86
豆浆.....	87
黑豆玉米须燕麦豆浆.....	87
蔬菜菌菇怎么吃.....	88
大白菜.....	90
陈醋大白菜.....	90
小白菜.....	91
芝麻炒小白菜.....	91
生菜.....	92
蒜蓉生菜.....	92
菠菜.....	93
花生拌菠菜.....	93
空心菜.....	94
椒丝空心菜.....	94
包菜.....	95
芝麻包菜.....	95
紫甘蓝.....	96
芝麻紫甘蓝.....	96
苋菜.....	97
银鱼苋菜羹.....	97
马齿苋.....	98
蒜蓉马齿苋.....	98
荠菜.....	99
荠菜四鲜宝.....	99



豌豆苗	100
豌豆苗拌香豆	100
芥菜	101
蒜蓉芥菜	101
芥蓝	102
枸杞芥蓝梗	102
芹菜	103
芹菜炒香干	103
黄瓜	104
脆皮黄瓜卷	104
苦瓜	105
杏仁拌苦瓜	105
冬瓜	106
冬瓜竹笋汤	106
南瓜	107
西芹炖南瓜	107
丝瓜	108
松子炒丝瓜	108
花菜	109
花菜炒西红柿	109
西蓝花	110
红豆拌西蓝花	110
白萝卜	111
鸡汤白萝卜丝	111
胡萝卜	112
胡萝卜炒豆芽	112
茼蒿	113
茼蒿蘑菇	113

芦笋	114
凉拌芦笋	114
竹笋	115
浓汤竹笋	115
洋葱	116
洋葱炒芦笋	116
蒜薹	117
蒜薹炒山药	117
红薯	118
姜丝红薯	118
黄豆芽	119
炒黄豆芽	119
西葫芦	120
醋熘西葫芦	120
茄子	121
茄子炒豆角	121
山药	122
山药炖鸡汤	122
西红柿	123
西红柿豆腐汤	123
青椒	124
青椒蒸茄子	124
甜椒	125
甜椒炒黄瓜	125
辣椒	126
辣椒洋葱圈	126
茼蒿	127
素炒茼蒿	127
蕨菜	128
炆炒蕨菜	128
银耳	129
银耳西红柿汤	129
黑木耳	130
胡萝卜烩木耳	130

香菇.....	131
香菇瘦肉酿苦瓜.....	131
草菇.....	132
草菇扒芥菜.....	132
口蘑.....	133
尖椒拌口蘑.....	133
鸡腿菇.....	134
鸡腿菇扒竹笋.....	134
金针菇.....	135
清蒸金针菇.....	135
牛蒡.....	136
牛蒡芹菜汁.....	136
魔芋.....	137
香菇魔芋汤.....	137
猴头菇.....	138
三鲜猴头菇.....	138
上海青.....	139
牛百叶上海青.....	139
仙人掌.....	140
仙人掌绿茶饮.....	140
芦荟.....	141
芦荟炒鸡丁.....	141
肉禽蛋奶怎么吃.....	142
猪脊骨.....	144
苦瓜脊骨汤.....	144
鸡肉.....	145

碧绿鸡软骨.....	145
乌鸡.....	146
莲子乌鸡山药煲.....	146
鸡蛋.....	147
西红柿炒鸡蛋.....	147
鸭肉.....	148
冬瓜薏米煲老鸭.....	148
兔肉.....	149
手撕兔肉.....	149
鸽肉.....	150
妙手秘制鸽.....	150
鹌鹑.....	151
苦瓜煲鹌鹑.....	151
驴肉.....	152
手撕驴肉.....	152
鸡胗.....	153
拌鸡胗.....	153
野鸡肉.....	154
西芹鸡柳.....	154
牛奶.....	155
红豆牛奶汤.....	155
酸奶.....	156
萝卜包菜酸奶粥.....	156
水产品怎么吃.....	157
鲫鱼.....	159
鲫鱼炖西蓝花.....	159
鲢鱼.....	160
古法蒸鲢鱼.....	160
青鱼.....	161
鱼片豆腐汤.....	161
带鱼.....	162
香味带鱼.....	162
鳝鱼.....	163
苦瓜鳝片.....	163



鳕鱼	164
枸杞蒸鳕鱼	164
牡蛎	165
香菇花生牡蛎汤	165
海虾	166
苦瓜虾仁	166
鱿鱼	167
脆炒鱿鱼丝	167
扇贝	168
蒜蓉蒸扇贝	168
甲鱼	169
甲鱼海带汤	169
三文鱼	170
三文鱼寿司	170
鲤鱼	171
白芷鲤鱼汤	171
金枪鱼	172
金枪鱼卷	172
海参	173
葱烧海参	173
泥鳅	174
泥鳅烧豆腐	175
老黄瓜炖泥鳅	175
银鱼	176
花生炒银鱼	177

银鱼干炒南瓜	177
河蚌	178
芦笋木耳炒河蚌	178
裙带菜	179
凉拌裙带菜	179
海带	180
苦瓜海带瘦肉汤	180
紫菜	181
紫菜蛋花汤	181
石花菜	182
香辣石花菜	182
水果干果怎么吃	183
苹果	185
芦笋苹果汁	185
樱桃	186
樱桃西红柿汁	186
草莓	187
草莓芹菜汁	187
西瓜	188
西红柿西瓜西芹汁	188
蓝莓	189
蓝莓酸奶饮	189
木瓜	190
黄瓜木瓜柠檬汁	190
桃	191
桃汁	191
猕猴桃	192
猕猴桃生菜汁	192
菠萝	193
菠萝汁	193
石榴	194
石榴苹果汁	194
番石榴	195
金橘番石榴鲜果汁	195



火龙果.....	196
火龙果汁.....	196
柚子.....	197
沙田柚汁.....	197
鲜荔枝.....	198
荔枝酸奶.....	198
李子.....	199
李子牛奶饮.....	199
阳桃.....	200
阳桃柳橙汁.....	200
柠檬.....	201
黄瓜柠檬汁.....	201
橄榄.....	202
橄榄莲心绿茶.....	202
山楂.....	203
山楂饮.....	203
葡萄柚.....	204
葡萄柚汁.....	204
榛子.....	205
桂圆榛子粥.....	205
板栗.....	206
板栗扒白菜.....	206
花生.....	207
西芹拌花生仁.....	207
葵花子.....	208
胡萝卜瓜子饮.....	208
西瓜子.....	209
花生瓜子芦荟粥.....	209
松子.....	210
大米松子仁粥.....	210
南瓜子.....	211
凉拌玉米瓜仁.....	211
莲子.....	212
枸杞莲子乌鸡粥.....	212



核桃.....	213
核桃仁芝麻糊.....	213
腰果.....	214
腰果西芹.....	214
杏仁.....	215
杏仁核桃牛奶饮.....	215
调料、饮品怎么吃.....	216
大蒜.....	218
蒜蓉菜心.....	218
姜.....	219
姜丝鲈鱼汤.....	219
醋.....	220
醋熘包菜.....	220
咖喱.....	221
咖喱炒双花.....	221
橄榄油.....	222
牛肉烧饼.....	222
芝麻油.....	223
芝麻油拌芹菜.....	223
茶油.....	224
黄瓜蒜片.....	224
葵花子油.....	225
清炒南瓜丝.....	225
菜籽油.....	226
西芹炒胡萝卜.....	226
螺旋藻.....	227
养颜螺旋藻.....	227
桂皮.....	228
鸡胗桂皮粥.....	228

花粉.....	229
花粉饮.....	229
绿茶.....	230
红花绿茶饮.....	230

铁观音绿茶.....	230
红茶.....	231
玫瑰红茶.....	231
芦荟红茶.....	231

第三章 谨记糖尿病患者忌吃的96种食物

禁吃食物有原因.....	232
糯米.....	234
油饼.....	234
面包.....	234
蛋糕.....	235
油条.....	235
方便面.....	235
月饼(豆沙).....	236
饼干.....	236
锅巴(小米).....	236
高粱.....	237
咖啡.....	237
粳米.....	237
小麦.....	238
腐竹.....	238
酸菜.....	238
土豆.....	239
雪里蕻.....	239
芋头.....	239
菱角.....	240

香椿.....	240
百合.....	240
甜菜.....	241
韭菜.....	241
莲藕.....	241
豌豆(干).....	242
蚕豆.....	242
荷兰豆.....	242
猪肥肉.....	243
猪肝.....	243
猪肚.....	243
猪蹄.....	244
腊肉.....	244
炸鸡.....	244
鸡心.....	245
香肠.....	245
鹅肝.....	245
鱼子.....	246
河虾.....	246
鲍鱼.....	246
胖头鱼.....	247
河蟹.....	247
墨鱼.....	247
柿子.....	248
甘蔗.....	248
甜瓜.....	248
黑枣.....	249



杨梅.....	249
干荔枝.....	249
榴梿.....	250
葡萄.....	250
桂圆.....	250
梨.....	251
哈密瓜.....	251
香蕉.....	251
红枣(干).....	252
桑葚.....	252
椰子.....	252
山竹.....	253
杧果.....	253
无花果.....	253
杏.....	254
枇杷.....	254
橘子.....	254
橙子.....	255
薯片.....	255
松花蛋.....	255
咸鸭蛋.....	256
鸭蛋黄.....	256
鸡蛋黄.....	256
猪油.....	257
黄油.....	257
奶油.....	257
牛油.....	258
可乐.....	258



啤酒.....	258
白酒.....	259
糯米酒.....	259
红葡萄酒.....	259
白葡萄酒.....	260
绿豆糕.....	260
年糕.....	260
爆米花.....	261
麦芽糖.....	261
白砂糖.....	261
冰糖.....	262
红糖.....	262
八角.....	262
茴香.....	263
蜂蜜.....	263
水果罐头.....	263
油面筋.....	264
冰激凌.....	264
果酱.....	264
蜜饯.....	265
白果.....	265
开心果.....	265

第四章 掌握降低血糖的36种中药材及69种食疗药膳

糖尿病中医分型及中药食疗方.....	266
田七.....	268
田七丹参茶.....	268

田七枸杞桑叶茶.....	268
山楂(干).....	269
山楂猪骨汤.....	269

山楂绿茶	269
莲子	270
山药枸杞莲子汤	270
莲子茶	270
枸杞子	271
枸杞鱼片粥	271
杞菊饮	271
人参	272
人参红茶	272
人参螺蛳散	272
玉米须	273
冬瓜玉米须	273
玉米须山药肉片汤	273
西洋参	274
西洋参冬瓜野鸭汤	274
玉竹西洋参茶	274
金银花	275
大蒜金银花茶	275
丝瓜金银花饮	275
黄连	276
黄连冬瓜鱼片汤	276
黄连汁	276
黄芪	277
黄芪山药鱼汤	277
黄芪红茶	277
玉竹	278
玉竹银耳枸杞汤	278



知母玉竹饮	278
葛根	279
葛根猪肉汤	279
葛根枸杞粥	279
山药	280
山药鸡汤	280
降糖茶	280
地骨皮	281
地骨皮猪肉汤	281
参地汤	281
桔梗	282
桔梗苦瓜	282
桔梗饮	282
冬瓜子	283
冬瓜子苹果汁	283
冬瓜子枸杞粥	283
莲心	284
莲心决明茶	284
莲心雪梨汤	284
桑白皮	285
桑白皮地黄汤	285
桑白茶	285
生地黄	286
生地黄茯苓饮	286
地黄大米粥	286
熟地黄	287
熟地黄当归鸡	287
熟地黄龙骨煲冬瓜汤	287
丹参	288
丹参赤芍饮	288
丹参山楂大米粥	288
灵芝	289
灵芝黄芪猪蹄汤	289
灵芝草绿茶	289

知母.....	290
知母金枪鱼汤	290
玉液汤	290
黄精.....	291
黄精桑葚粥	291
黄精炖猪肉	291
茯苓.....	292
茯苓豆腐	292
茯苓清菊茶	292
白术.....	293
猪肚白术粥	293
钩藤白术饮	293
芡实.....	294
补骨脂芡实鸭汤	294
芡实莲子薏仁汤	294
麦门冬.....	295
麦门冬竹茹茶	295
麦门冬百合粥	295
玄参.....	296
生地黄玄参汤	296
黄芪玄参茶	296
天花粉.....	297
天花粉粥	297



天花粉芦根茶	297
罗汉果.....	298
罗汉果瘦肉汤	298
女贞子.....	299
女贞子鸭汤	299
牛蒡子.....	300
牛蒡子芦根茶	300
牛蒡子降糖茶	300
桑叶.....	301
桑叶清新茶	301
桑麻饮	301
肉桂.....	302
生姜肉桂小米粥	302
肉桂奶茶	302

· 糖尿病的运动调养篇 ·

第一章 运动疗法降血糖的运动要点

运动对机体葡萄糖调节的影响.....	304
糖尿病患者与运动.....	304
运动治疗的原则.....	305
不适合采用运动疗法的情况.....	307
运动前的身体检查.....	307
运动时带三样东西	308

运动时间的选择.....	308
运动强度的选择.....	309
制订一套运动计划.....	310
运动治疗的风险.....	311
运动治疗的注意事项.....	311

第四章 糖尿病并发症的防治

什么是糖尿病并发症.....	393	糖尿病性高血压的表现和危害.....	405
糖尿病并发症的分类.....	393	糖尿病性高血压的中医防治.....	406
糖尿病为什么易并发感染.....	393	糖尿病性高脂血症.....	408
怎样防止糖尿病并发感染.....	394	糖尿病性高脂血症的病因和症状.....	408
糖尿病的并发信号.....	394	糖尿病性高脂血症的危害.....	408
糖尿病并发症的预防.....	394	糖尿病性高脂血症的并发症.....	409
糖尿病急性并发症.....	395	糖尿病性高脂血症的中医防治.....	409
糖尿病性低血糖.....	395	糖尿病性脑血管病变.....	410
糖尿病酮症酸中毒.....	396	糖尿病性脑血管病变及其分类.....	410
糖尿病高渗性昏迷.....	398	糖尿病性脑血管病变的症状.....	411
糖尿病乳酸性酸中毒.....	398	糖尿病性脑血管病变的并发症.....	411
糖尿病并发急性感染.....	399	糖尿病性脑血管病变的中医防治.....	413
糖尿病性心脏病.....	400	糖尿病性视网膜病变.....	414
糖尿病性心脏病的特点.....	400	糖尿病性视网膜病变的发病机制.....	414
糖尿病性心脏病的分类.....	401	糖尿病性视网膜病变的症状表现.....	416
糖尿病性心脏病的中医防治.....	402	糖尿病性视网膜病变的西医防治.....	416
糖尿病性高血压.....	404	糖尿病性视网膜病变的中医防治.....	418
糖尿病性高血压的类别和发病原因.....	404		

第五章 糖尿病的其他疗法

糖尿病的音乐疗法.....	420	洗浴疗法.....	424
音乐疗法的作用.....	420	中药浴.....	425
治疗方法.....	420	水浴疗法.....	427
音乐疗法的处方.....	421		
音乐疗法的注意事项.....	421		
糖尿病的磁疗法.....	422		
经络磁场疗法.....	422		
磁化水疗法.....	423		
磁穴疗法.....	423		
糖尿病的洗浴疗法.....	424		

