

百姓生活文库
BAIXINGSHI NGLI WU

糖尿病养疗 防治大全科



超值典藏版



百姓生活文库编委会·编著

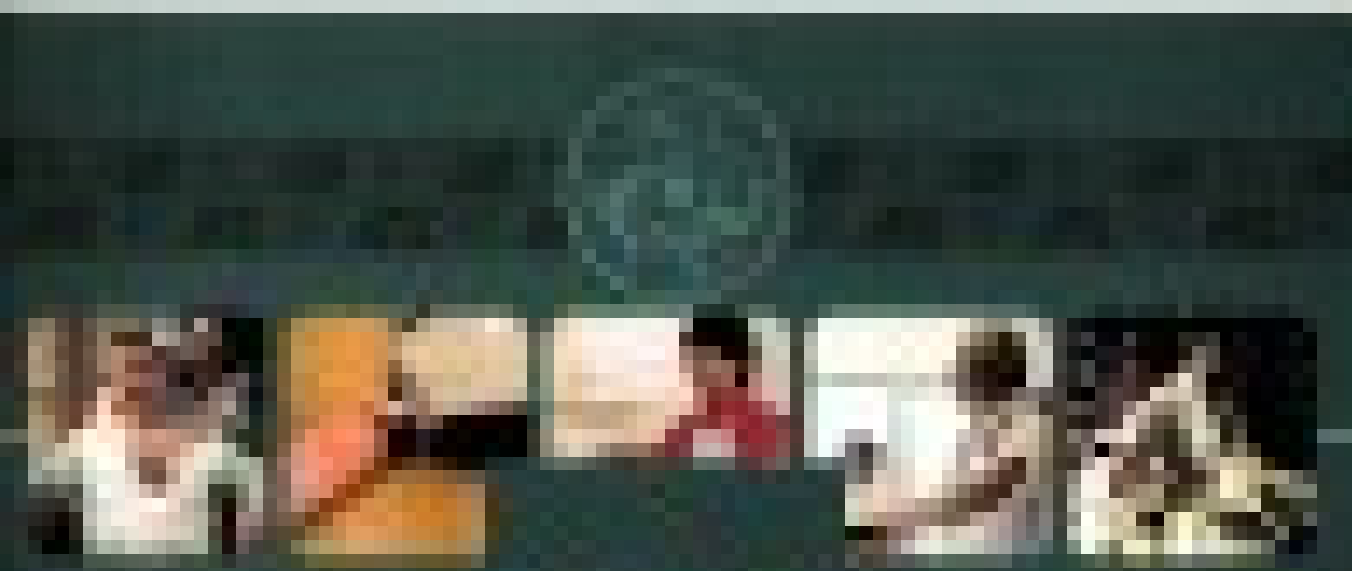
国内著名医学保健专家团队为糖尿病患者打造的居家自疗保健全书
科学进行饮食调理：让血糖逐渐趋于稳定状态
合理采用运动疗法：使糖尿病并发症的发生率明显降低
掌握居家护理常识：帮糖尿病患者轻松、舒适地活到老年

中国纺织出版社

第2版

糖尿病养疗

防治大全科



中国协和医科大学出版社



中国协和医科大学出版社
CHINA XUEHE MEDICAL UNIVERSITY PRESS
100029 北京 德胜门内大街147号

（内部发行）

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病养疗防治大全科/百姓生活文库编委会编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6826-8

I. ①糖… II. ①百… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第177567号

策划编辑: 尚 雅 胡成洁	责任编辑: 胡成洁 张天佐
责任印制: 刘 强	装帧设计: 刘金华 旭 晖 吴慧英
美术编辑: 陈卓通	

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

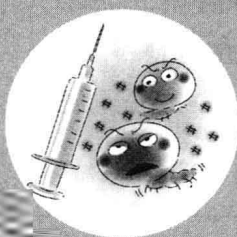
开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

< 百姓生活文库 >

糖尿病养疗 防治大全科



百姓生活文库编委会 编著

 中国纺织出版社

— 目 录 —

< 第一章 >

认识糖尿病

□糖尿病的基本概念.....	22
什么是糖尿病.....	22
什么是血糖.....	22
什么是尿糖.....	22
尿糖阳性等于糖尿病吗.....	22
正确认识低血糖与高血糖.....	25
什么是胰岛素.....	26
什么是胰岛素泵.....	26
什么是酮体.....	27
什么是肾糖阈.....	27
什么是C-肽.....	27
糖尿病的八大诱因.....	28
I型和II型糖尿病.....	32
□糖尿病的诊断.....	38
糖尿病的诊断指标.....	38
糖尿病患者的必查项目.....	38
什么是空腹血糖.....	39
什么是餐后两小时血糖.....	39
空腹血糖和餐后两小时血糖的诊断指标和意义.....	39
什么是糖耐量试验.....	40
空腹血糖损害和糖耐量损害的诊断指标和意义.....	41
血胰岛素和C-肽水平的诊断指标和意义.....	41
教你读懂化验单.....	42
糖尿病患者检查须知.....	44

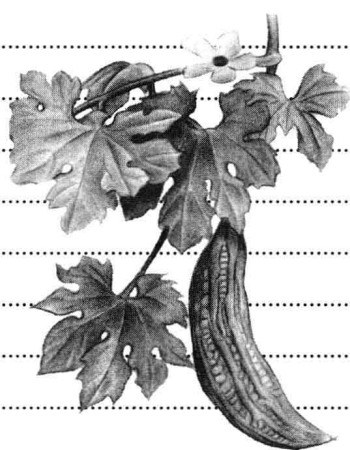
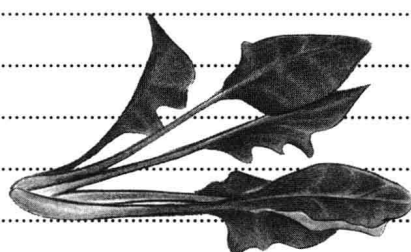
妊娠糖尿病的诊断指标.....	45
哪些疾病易引发糖尿病.....	45
其他诊断试验.....	46
□糖尿病的预防.....	48
易患糖尿病的高危人群.....	48
当心孩子招惹上 I 型糖尿病.....	49
不惑之年要防“糖”.....	49
中年人步行锻炼可降低患糖尿病的概率.....	50
丰胸美眉与“糖”的孽缘.....	51
老年人警惕眼皮突然下垂.....	51
一般人如何防“糖”.....	51
减压是预防糖尿病的重要方法之一.....	52
油腻食品是糖尿病的亲密伴侣.....	54
把糖尿病扼杀在摇篮中.....	54
少看电视也能降低糖尿病的发病率.....	57
早期糖尿病患者眼底的秘密.....	57
肥胖者与糖尿病不期而遇.....	58
降“糖”宜补维生素C.....	58
防“糖”一定要控制热量摄入.....	59
“糖魔”开始喜“少”厌“老”.....	69
脂肪肝是糖尿病的新增“闺蜜”.....	61
剖宫产出生的孩子要警惕患上糖尿病.....	62
体质、生活环境与糖尿病的关系.....	62
糖尿病的“三多一少”.....	62

< 第二章 >

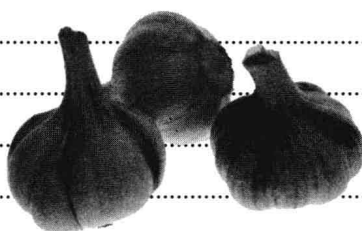
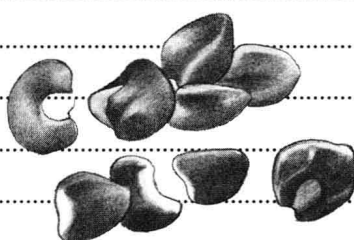
糖尿病的饮食调理法

□糖尿病患者饮食知识大课堂.....	66
降“糖”就要先禁糖.....	66
不可过量食用甜味剂.....	68
糖尿病患者要学会“吃苦”.....	69
糖尿病患者要学会“忍饥挨饿”.....	69
外出旅游进餐的注意事项.....	70

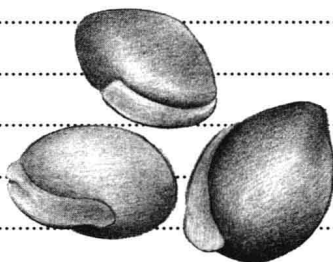
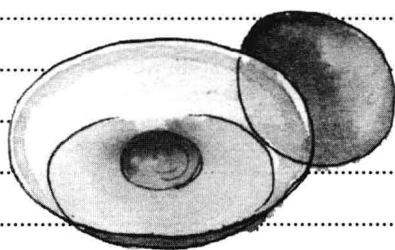
轮班工作者这样吃.....	70
饭店进餐的注意事项.....	71
节假日饮食是否可以大开戒律.....	73
糖尿病患者可不可以吃水果.....	73
糖尿病患者饮食疗法的黄金法则.....	74
□医师推荐的37种防“糖”特效食物.....	80
水果类.....	80
罗汉果.....	80
木瓜.....	80
苹果.....	80
桃.....	81
柚子.....	81
山楂.....	81
香蕉.....	82
猕猴桃.....	82
蔬菜类.....	83
菠菜.....	83
韭菜.....	83
芹菜.....	84
白菜.....	85
白萝卜.....	85
胡萝卜.....	86
西红柿.....	86
冬瓜.....	87
苦瓜.....	87
黄瓜.....	88
青椒.....	88
谷物豆类.....	89
黄豆.....	89
白扁豆.....	89
糙米.....	89
小米.....	90
燕麦.....	90
薏米.....	91
玉米.....	91



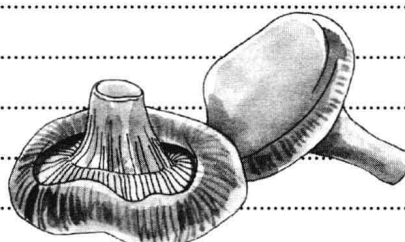
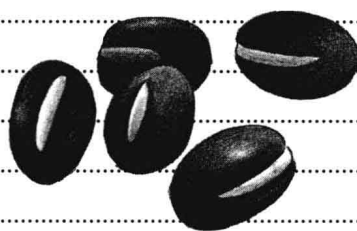
黑芝麻.....	92
荞麦面.....	92
海产类.....	94
黄鳝.....	94
海参.....	95
海带.....	95
紫菜.....	96
调味品.....	96
生姜.....	96
大蒜.....	97
食醋.....	97
其他类.....	98
牛奶.....	98
银耳.....	98
☐ 医师推荐的16种降“糖”营养素.....	99
钴.....	99
锌.....	99
铜.....	99
铬.....	100
镁.....	101
锰.....	101
磷.....	101
烟酸.....	102
苦瓜苷.....	102
槲皮素.....	102
维生素B ₂	103
维生素B ₆	103
α -亚麻酸.....	103
γ -亚麻酸.....	104
植物甾醇.....	104
黏蛋白.....	104
☐ 糖尿病患者的降“糖”保健食品.....	105
膳食纤维类保健食品.....	105
含微量元素类保健食品.....	105
无糖类保健食品.....	105



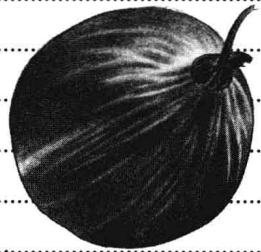
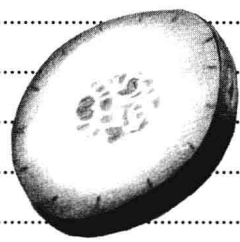
□糖尿病患者食谱上的黑名单.....	106
酒类.....	106
蛋类.....	106
油脂.....	107
调味品.....	108
高糖饮品.....	108
某些肉食.....	109
几种坚果.....	109
加工类食品.....	110
□家常美味降“糖”餐.....	111
家常炒菜降“糖”餐.....	111
水滑肉片腐竹.....	111
酸辣白菜.....	111
溜肝尖.....	111
鸡片烩海参.....	111
香菇菜心.....	112
素烧小萝卜.....	112
素烧冬瓜.....	112
烩酸菠菜.....	112
冬菇烧白菜.....	112
烧茄子.....	112
菠菜豆腐.....	113
清蒸豆腐.....	113
香芹爆三样.....	113
肉炒豌豆.....	113
肉片炒豆角.....	114
肉片焖扁豆.....	114
滑溜豆腐.....	114
南瓜炒洋葱.....	114
清凉凉拌降“糖”餐.....	115
香油白菜心.....	115
椒油圆白菜.....	115
西红柿拌生菜.....	115
拌小萝卜.....	115
拌茄泥.....	115



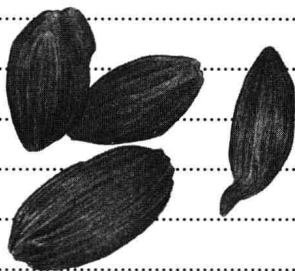
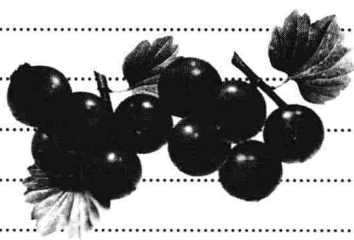
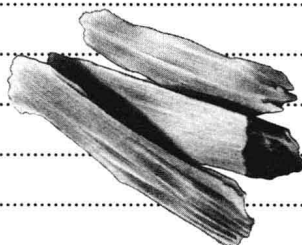
拌菠菜.....	115
拌黄瓜.....	116
芹菜拌心里美.....	116
豆腐丝拌白菜丝.....	116
葱花拌豆腐.....	116
香椿拌豆腐.....	116
凉拌豇豆.....	116
黄瓜拌海蜇.....	117
核桃生菜.....	117
冰汁南瓜.....	117
冰镇苦瓜.....	117
猕猴桃拌海带丝.....	117
美味汤粥降“糖”餐.....	118
苦瓜降糖汤.....	118
丝瓜山药汤.....	118
西红柿鱼丸汤.....	118
西红柿金针菇汤.....	118
鸭血西红柿汤.....	118
草菇竹笋汤.....	119
香菇黑木耳菠菜汤.....	119
胡萝卜枸杞汤.....	119
白萝卜山药绿豆汤.....	119
黑木耳鲍鱼汤.....	120
肉丝黄豆汤.....	120
芹菜叶蛋花汤.....	120
黑豆粥.....	120
牛奶米粥.....	121
菊花粥.....	121
萝卜肉末粥.....	121
南瓜粥.....	121
黑木耳绿豆粥.....	122
天冬枸杞粥.....	122
麦门冬生地黄粥.....	122
黑木耳大枣粥.....	122
主食及饮品降“糖”餐.....	123
贴饼子.....	123



葱花饼.....	123
玉米面窝头.....	123
蜂糕.....	123
猪肉韭菜包子.....	124
甘草苹果饮.....	124
鲜橘薄荷饮.....	124
香蜂苹果茶.....	124
冬瓜饮.....	124
冬瓜皮柚子核饮.....	124
□糖尿病患者的对症降“糖”餐.....	125
上消型糖尿病患者降“糖”餐.....	125
淮山药炖苦瓜.....	125
淮山药炒胡萝卜.....	125
淮山药炒香菇.....	125
淮山药炒韭菜.....	126
淮山药炒马齿苋.....	126
淮山药炒芥菜.....	126
淮山药紫菜汤.....	126
沙参二冬茶.....	126
天冬鲜藕煲兔肉.....	127
薏米冬瓜脯.....	127
五味子煲仔鸡.....	127
沙参莲子蒸鲍鱼.....	128
中消型糖尿病患者降“糖”餐.....	128
淮山药猪肚粥.....	128
益胃汤.....	129
西红柿玉米羹.....	129
二皮山楂汤.....	129
南沙参炖猪瘦肉.....	129
大枣猪胰汤.....	129
韭菜子蒸猪肚.....	130
补阴养胃汤.....	130
野鸭扁豆粥.....	130
瘦肉白菜汤.....	130
菇笋豆腐丝瓜汤.....	131
淮山药南瓜汤.....	131



下消型糖尿病患者降“糖”餐.....	131
葛根饮.....	132
枸杞炒芹菜.....	132
枸杞黄芪蒸仔鸡.....	132
五味鸡块.....	132
菟丝子饼.....	132
黄芪番薯叶冬瓜汤.....	133
枸杞淮山药饭.....	133
枸杞腰片汤.....	133
天冬南瓜汤.....	133
上中消型糖尿病患者降“糖”餐.....	133
葛根山楂炖牛肉.....	134
沙参烧鱼肚.....	134
砂仁萝卜炖猪肺.....	134
赤小豆生鱼汤.....	134
淮山药饭.....	135
上下消型糖尿病患者降“糖”餐.....	135
枸杞鲍鱼翅.....	135
三粉汤.....	136
猪胰荠菜汤.....	136
三消型糖尿病患者降“糖”餐.....	136
桑菊饮.....	137
淮山药水蛇煲乌鸡.....	137
淮山药粳米苓粥.....	137
□降“糖”要会算着吃.....	138
一学就会的食品交换份法.....	138
各类食品等值交换表.....	139
计算每日所需总热量.....	141
计算每日所需食品交换份.....	141
不同交换份的食谱推荐.....	142
拌菠菜.....	142
酸辣瓜条.....	142
素三丝.....	142
海米拌芹菜.....	142
四素汤.....	143
清炒南瓜.....	143



西红柿炒茄子.....	143
圆白菜沙拉.....	143
香菜拌豆腐丝.....	143
牛奶扒白菜.....	143
海带豆腐汤.....	143
青椒炒豆皮.....	144
芹菜炒百合.....	144
鱿鱼炒韭菜.....	144
萝卜炖牛肉.....	144
腊肉炒瓜片.....	144
韭菜炒肉丝.....	144
清蒸草鱼.....	145
葱爆羊肉.....	145
牛肉豆腐汤.....	145
胡萝卜炖鸡块.....	145
猪肉烧油菜.....	145
不同热量的每日食谱举例.....	146
1000~1100千卡一日食谱.....	146
1200~1300千卡一日食谱.....	150
1400~1500千卡一日食谱.....	154
1600~1700千卡一日食谱.....	158
1800~1900千卡一日食谱.....	162
2000~2100千卡一日食谱.....	166



< 第三章 >

糖尿病的药物疗法

□不可不知的降糖用药小常识.....	170
治疗糖尿病的中西药配伍禁忌.....	170
降糖药的服用时间有讲究.....	171
口服降糖药能长期使用吗.....	171
口服降糖药的注意事项.....	172
服用口服降糖药的禁区.....	173
降血糖并非越快越好.....	174
避免用药的两个误区.....	174

□口服降糖药物大比拼.....	176
磺脲类.....	176
非磺脲类.....	178
双胍类.....	178
噻唑烷二酮类.....	179
α -糖苷酶抑制剂.....	180
□正确认识和使用胰岛素.....	182
常用胰岛素制剂.....	182
胰岛素注射须知.....	185
胰岛素注射图解.....	186
注射胰岛素的副作用.....	188
胰岛素的保存与携带.....	188
注射胰岛素的时间有讲究.....	189
注射胰岛素与饮食的关系.....	189
什么是胰岛素笔.....	189
□中成药.....	192
糖尿病常用的中药材.....	192
黄芪.....	192
地黄.....	193
天花粉.....	195
葛根.....	196
人参.....	198
西洋参.....	199
黄精.....	200
玉竹.....	201
黄连.....	202
枸杞子.....	204
地骨皮.....	204
茯苓.....	205
知母.....	207
麦门冬.....	208
桑葚、桑白皮.....	209
丹参.....	210
桔梗.....	211
川芎.....	212
灵芝.....	213

淫羊藿.....	214
何首乌.....	214
中药单方.....	215
中药复方.....	216
其他常用中药复方.....	219
不同病症的中成药处方.....	221
糖尿病并发症中医药方精选.....	225
糖尿病性心脏病方.....	225
糖尿病性脑血管病方.....	225
糖尿病合并高血压方.....	226
糖尿病合并高脂血方.....	227
糖尿病性肾病方.....	227
糖尿病眼部并发症方.....	228
糖尿病肢端坏疽方.....	229
糖尿病合并肝病方.....	229
糖尿病合并皮肤瘙痒方.....	230
糖尿病酮症方.....	230
糖尿病周围神经病变方.....	230
糖尿病性阳痿方.....	231
糖尿病合并化脓性皮肤感染方.....	231
糖尿病合并泌尿系统感染方.....	232
糖尿病合并口腔感染方.....	233
糖尿病合并肺结核方.....	233
美味易操作的中药小偏方.....	234
降糖茶.....	234
石斛茶.....	234
玉壶茶.....	234
生地石膏茶.....	234
淮山药茶.....	234
枸杞淮山药茶.....	234
玉贞降糖茶.....	234
杜仲茶.....	234
花粉茶.....	235
菟丝子茶.....	235
皋芦叶茶.....	235
玉竹乌梅茶.....	235

米醋煮鸡蛋.....	235
蒜糖醋方.....	235
降血糖醋蛋方.....	235
醋蛋液.....	235
醋花生.....	236
梨醋饮.....	236
芫花醋方.....	236
醋鸭蛋方.....	236
萝卜米醋方.....	236
地骨酒.....	236
米醋煮海带.....	236
菟丝子酒.....	237
银耳糖醋方.....	237
黄豆醋方.....	237

< 第四章 >

糖尿病的中医调养法

☐ 按摩疗法.....	240
按摩的作用.....	240
按摩的手法.....	240
按摩疗法须知.....	243
一学就会的按摩取穴法.....	244
☐ 刮痧疗法.....	249
认识刮痧疗法.....	249
刮痧的部位.....	249
刮痧的工具.....	250
刮痧的方法.....	250
刮痧的注意事项.....	250
刮痧的误区.....	251
☐ 拔罐疗法.....	252
拔罐的作用和疗效.....	252
拔罐的部位.....	252
常用的拔罐方法.....	252
拔罐疗法须知.....	253

□敷贴疗法.....	254
冷敷疗法.....	254
热敷疗法.....	255

< 第五章 >

糖尿病的运动疗法

□糖友必学的运动疗法.....	258
运动疗法的作用和疗效.....	258
运动疗法的适应证.....	260
运动疗法的禁忌证.....	260
□运动疗法须知.....	261
科学制定运动量.....	261
运动前须做好身体全面检查.....	261
运动前的准备.....	262
运动中的注意事项.....	263
运动后的注意事项.....	264
□运动疗法大盘点.....	266
降“糖”保健操.....	266
健身走.....	266
慢步跑.....	270
骑自行车.....	271
游泳.....	272
登楼梯.....	273
跳绳.....	274

< 第六章 >

糖尿病的心理调适法

□既来之，则安之.....	280
认识心理疗法.....	280
正确认识糖尿病.....	281
三分靠医生，七分靠自己.....	282
切勿病急乱投医.....	283