

赵之心 主讲



健身革命

糖尿病健身方案

解密运动降糖的战略战术



机械工业出版社

China Machine Press



时代传播音像出版社

Time Media Audio-Video Press

圖文書·生活



健身革命

國民健康新常識

國家運動訓練中心編譯



國家運動訓練中心
NATIONAL HEALTH PROMOTION FOUNDATION



國家運動訓練中心
NATIONAL HEALTH PROMOTION FOUNDATION

健身革命

糖尿病健身方案

赵之心 主讲



机械工业出版社
China Machine Press



时代传播音像出版社
Time Media Audio-Video Press

糖尿病致死的原因，更多的不是疾病本身，而是对糖尿病的无知。你也许知道治疗糖尿病该吃什么药，但你知道吗，最廉价、最有效的药就在你自身。本书中赵之心教你合理饮食、科学健身，综合防治糖尿病，尤其对运动降糖的方式进行了阐述。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病健身方案/赵之心主讲.—北京：机械工业出版社，2005.8
（健身革命）

ISBN 7-111-16934-4

I. 糖… II. 赵… III. 糖尿病—防治—基本知识 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079273 号

机械工业出版社

时代传播音像出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

制片人：黄文广 责任编辑：刘嘉 电子编辑：胡牧

策划：谢欣新 版式设计：刘艳青 责任印制：李成昆

刘建光 封面设计：张冉 发行主管：林丰才

北京铭成印刷有限公司·新华书店北京发行所发行

2005 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

889mm×1194mm 40 开·1.5 印张·30 千字

全套定价：88.00 元 本分册定价：12.00 元（含 1VCD）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话（010）68326689、88379805



前 言

今年是《全民健身计划纲要》颁布十周年。十年前它的出台唤起了人们对“健康”新的理解，促进了百姓对“健康”的投入。如今“健身”已成为现代人生活中一个重要的话题。青年人的健身消费已不是时尚之谈，家庭式的健身天地已是小康之家的投资项目之一，中老年人把更多的余暇时间投入到健身活动中。种种迹象表明，富裕起来的中国人已经越来越多地关注“健康”，越来越多地接受了专家的观点：“对疾病应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。”

有了观念，现实就会变得让人满意了吗？北京青年报早在1997年10月12日一篇题为《家用健身又热，健身策划指导极凉》的文章指出：“因为健身的特殊性，人们应用目的性要非常明确，要有很强的针对性去选择……而恰恰在这点上消费者们找不着北了！从小学到大学的体育健身理论教育是一个空白，成人教育中更缺乏健身指导，由此导致了对健身认识的‘集体模糊’。”作者用“集体模糊”一词形容现今人们对健身的认识程度，而道出的真正问题是，在社会快速进步的今天，人们对健康知识了解，对健身技术的认识无法与此同步。应该说面对现代社会的健康模式，传统的健





糖尿病健身方案

解密运动降糖的战略战术

身手段早已力不从心，而现代体育的手段又无法跟上来。

因此“科学健身”不应成为一句空话，它必须要有人去探索、去研究、去传播。

北京科学健身专家讲师团秘书长赵之心就是这方面探索的一位先行者。由他倡导的针对不同病理的预防医学理念和科学健身方法，引领了一场契合时代、契合大众的“健身革命”！

他在对各种病例的探索中，在自身的不断实践中摸索出了许多方法与手段，并通过各地巡回演讲的方式使之迅速传播开来。几年中的近千场巡回演讲中，赵之心到过农村、进过街道，从部委机关到厂矿企业，从学校到军队，从北京到外地……使许多有病的中老年人摆脱了疾病的折磨。

有了好的硬件，还要去创造良好的软件环境，如：一本好书，一套好的光盘，以及一批专业知识丰富的弘扬健身文化的传播机构等等。机械工业出版社、时代传播音像出版社担当了这一传播者的角色。一套赵之心《健身革命》“视听读”丛书系列，从文字和视听光盘两方面给读者以全面详细的健身指导。文字可带给读者严谨的科学理论，视听光盘则给予读者明确的动作演示。二者合一，让丛书使用者更为方便正确地理解赵之心的健身理念。

传播健身理念和方法是我们的责任，我们希望国人的健康水平与迅速腾飞的中国经济一样，为世人所瞩目！



目 录

前言

解读糖尿病	1
一、糖尿病与两大健康杀手.....	3
(一) 胆固醇.....	4
(二) 营养过剩.....	7
(三) 怎样防止营养过剩.....	10
二、糖尿病与受侵人群.....	11
(一) 男性.....	11
(二) 女性.....	12
(三) 老年人.....	15
三、糖尿病与关键因素.....	16
(一) 遗传.....	16
(二) 生活水平&生活模式变化.....	17
(三) 无知.....	20
防治糖尿病并发症	22
一、关注血液健康.....	23
二、关注脏器健康.....	26
三、关注肌肉与骨骼健康.....	27





糖尿病健身方案

运动防治糖尿病	29
一、科学运动观.....	29
二、几种适合的运动模式.....	33
(一) 慢跑.....	33
(二) 走步.....	35
(三) 健身操.....	36

解密运动降糖的战略战术

糖尿病必备常识	38
一、什么是糖尿病.....	38
二、血糖的正常值.....	39
三、谁是糖尿病的高危人群.....	39
四、糖尿病早期症状自查.....	40
五、糖尿病的分型及治疗特点.....	42
六、如何区分 I 型和 II 型糖尿病.....	43
七、糖尿病患者什么情况下使用胰岛素.....	44
八、糖尿病的急性并发症.....	46
九、糖尿病慢性并发症的危害.....	47
十、糖尿病与心血管疾病的关系.....	48
十一、糖尿病治疗的五驾马车.....	51

后记.....	52
---------	----



解读糖尿病

“我梦想...

有一天能好好吃顿月饼!”

这是陈先生，一位天津糖尿病患者最简单的愿望，也许它代表了众多糖尿病患者的心声。一个在普通人看来再简单不过的要求，对于糖尿病患者来说，却是最奢侈的美梦！





糖尿病健身方案

本书将要讨论的话题是糖尿病。糖尿病这个问题，大家都不愿意面对，却又不得不面对。因为在我们身边，糖尿病的受害者太多了，还有许多人属于糖耐量异常，没准你也将很快加入糖尿病的大军，这个问题确实给现实生活带来非常大的伤害，不但病人，甚至包括家庭还有社会。本书所讲的主题是科学运动，控制饮食，远离糖尿病。所以将会围绕糖尿病的一些概念，饮食、运动和糖尿病之间的关系等讲一些观点。最终希望读者能够亲身感受一下运动在控制糖尿病中的作用，相信一定会有收获的。

解密运动降糖的战略战术

参加运动锻炼 创造生命精彩



之心老师 健身工作室

献给每一位糖尿病朋友



糖尿病（DM，Diabetes Mellitus）这个词是 1675 年由英国医生威廉提出的。在希腊语中“Diabetes”意思是极度的口渴以及多尿；而拉丁语中的“Mellitus”则表示蜂蜜，所以叫“糖尿病”。糖尿病是一种由遗传因素、环境因素、不良生活方式相互作用而引起的慢性代谢病，继心脑血管病、肿瘤之后，它已经被“奉为”威胁人类健康的第三大“健康杀手”。

目前，全国的糖尿病患者有 5000 多万人，其中患 II 型糖尿病的就已达 4000 万，发病率逐年递增，在中老年人群中更是属于爆炸性地增长。据 WHO（世界卫生组织）统计报告，糖尿病的合并症高达 80 多种，是致残、致死的重要原因之一。因此，如何科学地综合防治糖尿病就变得尤为重要！

一、糖尿病与两大健康杀手

在世界卫生组织公布的 10 大健康杀手中，有两项应该引起我们的高度重视——第 9 项和第 10 项，一个是胆固醇过高，一个是营养过剩。它们可以说是杀手中的杀手。

为什么糖尿病患者要对这两项杀手格外注意呢？因为它们很可能是糖尿病及其合并症的主要的、潜在的、长期积累的原因。糖尿病患者都知道，真正可怕的不是糖尿病，而是糖尿病合并症，例





糖尿病健身方案

如心脑血管疾病等慢性病。而这些慢性疾病的发病原因中，饮食方面的原因是最可控的。

（一）胆固醇

现在人们对自己的身体越来越关心。如果问到“你的体重是多少”或者“你的血压是多少”时，大多数人都可以清楚地回答，因为这两个因素是确定发生重大疾病风险的依据。但医生认为，这还不够。我们还需要一个应该变成习惯的问题：“你的胆固醇有多高？”这一问题我们通常不知道如何回答。而根据专家统计的结果，有大约 50% 的心脏病突发是由于胆固醇过高引起的。“从世界范围看来，只要是城市地区，就没有人可以逃过高胆固醇的威胁。”

“2005 国际心血管病研讨会”上，与会专家提醒说，高胆固醇血症作为一种潜伏的健康“杀手”，其危害在我国还没有得到应有的重视。

1. 胆固醇有好、坏之分。胆固醇属于体内的基本脂类化合物。它是人体细胞膜的成分，参与性激素的合成，人体的大脑细胞差不多完全是由它构成的。也就是说，这种物质是我们身体必需的。

我们的身体如果每天增加 1 克胆固醇，其中的 1/3 是我们从食物中获得的，而其余的 2/3 是在我们体内自己合成的。但医生还认为，胆固醇是心脏、血管以及我们身体健康的主要敌人之一，这是



怎么回事呢？

其实，胆固醇具有两面性，一方面是有害的、轻的胆固醇，另一方面是有益的、重的胆固醇。有益的胆固醇会把进入身体内的油腻食物中的有害胆固醇在肝脏内吸收和有效利用。而“不好”的胆固醇水平和心脏局部缺血疾病之间有着必然的联系，所有专家都认为是第一致死疾病的诱因。

“胆固醇的水平可以很大程度上预示危险的血管疾病。”俄罗斯国家医学院莫斯科系内科教研室主任、医学博士格里戈里·阿鲁久诺夫说。“如果一个 18 岁的人胆固醇水平为 12 毫摩尔/升（标准为 5.2 毫摩尔/升），那么，完全可以肯定地说，这个人 30 岁时会得心肌梗死。”

2. 胆固醇高有什么危害？它在血液里流动的时候不只是它本身，而是脂肪和蛋白质结合的大分子，科学的叫法为脂蛋白。“不好”的胆固醇由低密度的脂蛋白组成，容易沉积在血管内壁。医生说，在 15 岁少年的血管内壁就可以看见黄色条纹的“不好”的胆固醇了。随着胆固醇的不断沉积，血管的间隙变窄。如果受损的血管壁发炎，导致沉积的胆固醇（胆固醇“垫圈”）出现断层，在断层处将会出现血块——血栓。如果主动脉有许多胆固醇“垫圈”，医生会诊断为动脉粥样硬化。除了胆固醇高这个因素外，盐过剩、





糖尿病健身方案

解密运动降糖的战略战术

吸烟、缺乏运动也是动脉粥样硬化发生的因素。最坏的情况是，这个血栓脱离血管壁在血液中游走。这种游走可能会导致梗塞、中风、肺和双脚血管阻塞及其他疾病。

3. 为什么会胆固醇过高？麦当劳总裁 50 多岁英年早逝，美国前总统克林顿 50 多岁心血管堵了 80%，突显出美国饮食文化对健康的危害。美式餐饮高脂、高糖、高盐的特点使美国心血管疾病和乳腺癌发病率一直高居不下，成为导致美国人死亡的重要原因。在美国，吃死的比任何其他原因死亡的都多，美国人都吃些什么呢？

典型的美式快餐：牛肉汉堡、乳酪、炸薯条、可乐。牛肉馅中含有高于 20% 的脂肪，乳酪富含高脂，炸薯条含很高的油脂和盐，可乐则含有过多的糖。美国饮食的特点是高脂肪、高糖、高盐、高蛋白。除了第四条，前三条食过量都会对人体产生危害。美国政府已经注意到“垃圾食品”给美国人民带来的危害，开始在下一代身上着手，把高脂食品和甜饮料赶出校园，以便改变下一代的饮食习惯。

“但是，要彻底改变饮食习惯是很不容易的。”格里戈里·阿鲁久诺夫博士认为，为了健康，人们多少要牺牲一些他们的味觉享受。要限制油腻的食物，特别是上了年纪的人应该更好地记住这一





点。要了解肥肉、鱼子酱、香肠、黄油和其他美味食物的不必要的胆固醇含量，或者与医生交流。在有些国家，人们的主要食物是米和蔬菜，因此在居民中几乎没有患动脉粥样硬化的。

（二）营养过剩

糟糕的饮食带来的另一个问题是营养过剩。营养专家认为，合理的营养是必需的，但营养过剩就会危害人体健康，具体表现为“四高症”：

1. 高脂肪症：过多的脂肪易在血管壁上沉积而导致动脉硬化，引起心脑血管疾病。脂肪也与结肠癌、乳腺癌等多种病症的发生有密切关系。

2. 高蛋白症：食入蛋白质过多，即成年男性每天摄入蛋白质70克，女性60克以上，非但对身体无益，还可能破坏体内营养素的平衡，影响钙质的正常吸收，剩余的蛋白质还会转化为脂肪，促使机体发胖。

3. 高糖症：糖类摄入过多，热量过剩容易引起肥胖、糖尿病、高血压、心脏病，并使机体老化。

4. 高维生素症：维生素摄入过多，特别是脂溶性维生素摄食过多，会因人体无法自然代谢而发生维生素中毒，出现骨质疏松、高钙血症及皮下出血等病症。





糖尿病健身方案

解密运动降糖的战略战术



营养过剩最主要、最直接的原因是饱食。长期饱食还会使人体弱多病。吃得过多还会使大脑早衰，引起头脑迟钝。许多人饭后均有昏昏欲睡之感。最新研究认为，有一种被称为纤维芽细胞生长因子的物质，饱腹后在大脑中的含量比饭前增加数万倍，而这种因子是动脉硬化的最主要原因。

目前我国居民因营养比例失衡，由此导致的慢性病越来越多。中国医学科学院慢性非传染性疾病专家武阳丰教授在分析目前我国公众健康现状时说，由于营养过剩和营养失衡导致的慢性病发病率正在逐年增长。我国糖尿病的发病人数已位居世界之首，高血压病人死亡率位居世界第二，心脑血管疾病的发病率和死亡率位居各类慢性疾病榜首，死亡人数已达全球的 1/5……从整个中国的经济发展水平来看，我国慢性病现象还处在一个上升势头。



与发达国家相比,我国公众营养健康状况类似于欧美发达国家 20 世纪六七十年代水平。如果不能及时遏制和预防,我国慢性病的发病率在今后 10 年内还将持续飙升,中国将“重蹈”西方发达国家在 20 世纪 70 年代的“覆辙”。

20 世纪 70 年代末,美国慢性病患病率达到高峰,一度曾引起政府和企业的恐慌。为此,美国开始提倡以多样化、平衡和适度的膳食结构代替长期以来的高热量、高脂肪、高蛋白的“三高”膳食结构,并实施了公众营养调查与检测、营养素供给量标准的制订、膳食结构调整、营养性疾患的预防、营养教育与宣传咨询以及营养立法等。同时,美国加强了对居民健康饮食的教育以及对食品的控制,经过十几年的努力,进入 20 世纪 90 年代,美国的慢性疾病才得到很好的控制。

这些曾在西方发达国家出现的营养现象,应当引起国人的借鉴和警惕。我国慢性病主要发生在经济比较发达的城市和城镇地区,在广大农村,人们更多面对的还是营养不良所导致的贫血等疾病。但武阳丰教授认为,随着农村经济的快速发展以及农村城市化趋势的加快,我国广大农民同样将遭遇慢性病的困扰。如果现在不及时引导人们科学的营养健康理念,未来我们将为此承受更多代价。树立正确的营养学观念,选择均衡饮食是预防慢性疾

