

健康生活
宝典通

一读就懂
一学就会
一用就灵
一生受益



国内著名医学保健专家携专业团队权威打造

糖尿病人居家自疗

A COMPLETE BOOK
实用宝典

TANGNIAOBINGREN
JUJIAZILIAO
SHIYONGBAODIAN

龚仆 编著

北京大医康民中医药研究院 院长 教授
中华中医药学会会员
中国营养学会会员

糖尿病人的健康自我管理精华读本

实用、有效的综合疗法，帮你战胜糖尿病
让你享受健康的生活，平平安安实现长寿

坚持实行1个月：远离危象，平稳降低血糖
坚持实行3~6个月：各种慢性病病情明显改善



 中国轻工业出版社

糖尿病人居家自疗

A COMPLETE BOOK
实用宝典

龚仆 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人居家自疗实用宝典/龚仆编著. —北京:中国轻工业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5019-7118-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155295号

责任编辑:王恒中 王晓晨 责任终审:唐是雯 封面设计:刘金华 旭 晖
美术编辑:添翼图文设计 责任监印:刘 强

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编:100740)

印 刷:北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销:各地新华书店

版 次:2009年9月第1版第1次印刷

开 本:720×1020 1/16 印张:40

字 数:800千字

书 号:ISBN 978-7-5019-7118-3 定价:35.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90432S2X101ZBF

糖尿病人居家自疗

A COMPLETE BOOK
实用宝典

龚仆 编著



中国轻工业出版社

每个家庭

都需要一套

可信赖的、真正实用的

贴身保健图书



您的健康
是我们最大的快乐

健康生活
宝典通

看了就懂

懂了就用

用了就灵

卫生部统计数据表明

◎高血压患病率有较大幅度升高：

19岁及以上居民高血压患病率为18.8%，全国患病人数约为1.8亿之多。

◎糖尿病人数增加：

大城市20岁以上患病率为6.4%。

◎超重和肥胖患病率呈明显上升趋势：

成人超重肥胖率为22.8%，大城市成人超重肥胖率高达30%。

◎血脂异常患病率提高：

成人血脂异常率为18.6%。

◎2005年750万中国人死于慢性病，

10年间胖子增加了1亿，1.6亿人血脂异常，烟民6年间增加了3000万。

◎高血压、糖尿病、心脑血管病、恶性肿瘤等慢性病，

已成为城乡居民主要发病和死亡的原因。

除了万般无奈去承担昂贵的医疗费用、花钱受罪外，难道没有其他办法了吗？难道没有比被动就医更好的主动预防、积极自疗了吗？相信我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随叫随到的贴心家庭保健师，他为我们制订健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销不大但简便有效的自助自疗妙方，他专业、贴心、医术高明、值得信赖。我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证典籍资料，研究怎样使深奥的医学变得明白晓畅，为你打造

有如**私人医生**一般的**自诊自疗保健全书**——

“**健康生活宝典通**”系列

目录

CONTENTS

第一章

20

糖尿病热门问题专家答疑

糖尿病患者旅游时应注意什么问题?.....	22
糖尿病患者驾驶应注意什么问题?	22
糖尿病患者上学需注意什么问题?.....	23
糖尿病患者就业应注意哪些问题?.....	24
糖尿病对女性的性生活有影响吗?.....	24
糖尿病会遗传吗?.....	24
肥胖与糖尿病有关吗?	26
20~30岁这一年龄段的年轻人也会患糖尿病吗?	26
情绪也会影响血糖吗?	26

糖尿病患者旅游时应注意:

1. 评价自身健康状况
2. 尽量维持原有生活习惯
3. 注意坚持饮食控制
4. 避免过度劳累
5. 按时服药
6. 注意病情监测



体型与糖尿病有什么关系?.....	28
性别和糖尿病有什么关系?	28
中药副作用小, 可以放心吃对吗?.....	29
中医能根治糖尿病吗?.....	29
糖尿病患者都有症状吗?.....	29
皮肤感染与糖尿病有关系吗?.....	31
注射胰岛素会产生依赖性吗?	31
糖尿病患者为什么会多食?.....	31
糖尿病患者为什么会疲乏无力、体重下降?.....	32
糖尿病患者为什么会多尿多饮?.....	32
吃甜食会得糖尿病吗?.....	33
血糖控制好了就不会得糖尿病的并发症吗?.....	33
患了糖尿病为什么没有“三多一少”?.....	34
血糖的来源途径有哪些?.....	34
使用胰岛素治疗的患者为什么要每天做好记录?.....	34
糖尿病患者更换医生或接受其他疾病的治疗时, 应注意什么?.....	35
糖尿病患者转院或赴外地就诊时, 应该注意什么?.....	35
糖尿病患者为什么总是感到焦虑?	35
带着胰岛素和注射器乘飞机, 应该注意什么?.....	36
糖尿病患者在性生活过程中会发生血糖变化吗?	36
个人卫生对病情控制有什么影响?.....	37

第二章

38

有关糖尿病的基本知识

□认识糖尿病 40

什么是糖尿病 40

血糖解析 41

尿糖解析 41

1型糖尿病的病因 41

2型糖尿病的病因 43

两种类型糖尿病间的差异 45

正确认识低血糖与高血糖 47

易被忽视的糖尿病症状 48

判定糖尿病病情轻重 48

糖尿病的代谢紊乱有哪些 49

“肾糖阈”解析 49

酮体解析 49

胰岛素解析 50

C-肽解析 50

胰岛素泵解析 51

尿糖阳性就是糖尿病吗 51

□糖尿病与哪些因素有关 54

肥胖会导致糖尿病 54

饮食不当也可能患糖尿病 54

环境和生活方式与糖尿病的关系 55

心理应激是糖尿病的诱因 56

自身免疫、病毒感染与糖尿病的关系 57

药物、激素与糖尿病的关系 58

年龄、性别与糖尿病的关系 58

□糖尿病的危害及控制目标 60

糖尿病有哪些危害 60

第三章

62

糖尿病的预防

糖尿病的高危人群需加强防范意识 64

减压是预防糖尿病的方法之一 65

中年人须防患上隐性糖尿病 65

改善睡眠不足可预防糖尿病 65

别让失业成为糖尿病的导火索 68

少看电视也能降低糖尿病的发病率 68

改掉春节后的恶习是预防糖尿病的方式之一 69

糖尿病前期的预防及治疗 70

一般人如何防止自己得糖尿病 73

警惕孩子感冒腹泻 73

胸部过大的女性要警惕糖尿病 74

午睡与糖尿病的关系 75

糖尿病前期应该吃药吗 75

“糖魔”开始喜“少”厌“老” 76

通过观察眼睛发现早期糖尿病 77

中年人步行锻炼可降低患糖尿病的概率 78

少食肥腻食品是降低糖尿病的方法之一 78

体质与生活环境之间的差异是生病的原因 78

大量摄入维生素C有降低患糖尿病的可能性 78

老年人眼皮突然下垂要警惕糖尿病 80

减重可有效预防糖尿病 80

剖宫产出生的孩子要警惕患上糖尿病 81

生活干预让糖尿病推迟14年 81

控制热量是预防糖尿病的关键·····	83
脂肪肝是糖尿病的新生“后备军”·····	84

第四章

86

糖尿病的检查与诊断

□糖尿病的诊断·····	88
糖尿病的诊断标准·····	88
定期去医院做检查的项目·····	88
空腹血糖·····	89
餐后两小时的血糖·····	89
空腹血糖和餐后两小时血糖的诊断标准·····	90
口服糖耐量·····	90
空腹血糖损害和糖耐量损害的诊断标准·····	91
测定血胰岛水平的意义·····	92
通过其他途径判定糖尿病·····	92
读懂相关化验单·····	93
糖尿病患者检查须知·····	95
糖化血红蛋白测定能诊断糖尿病吗·····	95
如何诊断妊娠糖尿病·····	96
□医患交流·····	98
糖尿病饮食治疗有哪些好处?·····	98
为什么要进行糖尿病健康教育?·····	98
糖尿病患者能否参加正常的工作?·····	99
糖尿病患者在赴宴时应注意什么?·····	99

第五章

100

糖尿病的饮食疗法

□糖尿病的饮食知识·····	102
严禁砂糖·····	102

可适量食用甜味剂·····	104
小心食用蜂蜜·····	105
糖尿病患者宜“吃苦”·····	105
糖尿病饮食疗法的黄金法则·····	105
学会克服饥饿感·····	109
轮班工作时如何安排进食·····	110
在饭店进餐的注意事项·····	111
外出旅游进餐的注意事项·····	113
节假日也要坚持饮食疗法·····	113
糖尿病患者应不应该吃水果·····	114
□防治糖尿病的特效食物·····	116
黄鳝·····	116
海参·····	117
海带·····	117



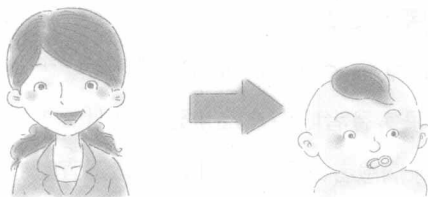
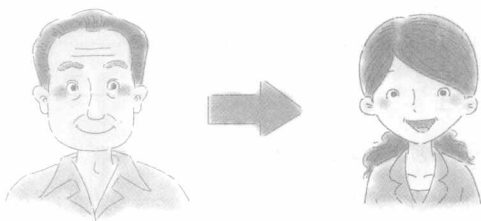
紫菜·····	118
银耳·····	119
苦瓜·····	119
黄瓜·····	120
韭菜·····	121

冬瓜·····	121	薏米·····	141
菠菜·····	122	玉米·····	143
白菜·····	123	大豆·····	144
山药·····	123	白扁豆·····	144
黑木耳·····	124	桂皮·····	144
白萝卜·····	125	生姜·····	145
金针菇·····	125	牛奶·····	145
青椒·····	126	醋·····	146
南瓜·····	127	□专家建议尽量远离的禁忌食物 ·····	147
西兰花·····	127	尽量不要饮酒·····	147
西红柿·····	128	尽量不吃的蛋类食物·····	148
胡萝卜·····	129	尽量不吃的油脂·····	148
魔芋·····	129	尽量不吃的调味品·····	149
芹菜·····	130	尽量不喝的饮品·····	150
洋葱·····	131	尽量不吃的肉食·····	150
大蒜·····	132	尽量不吃的坚果·····	151
芦笋·····	133	尽量不吃的加工类食物·····	151
罗汉果·····	133	尽量不吃的蔬菜·····	152
木瓜·····	133	□科学认识七大营养素 ·····	154
桃·····	134	蛋白质·····	154
苹果·····	134	脂肪·····	156
柚子·····	135	膳食纤维·····	157
山楂·····	135	维生素·····	159
香蕉·····	136	矿物质、微量元素·····	161
草莓·····	136	碳水化合物·····	161
猕猴桃·····	137	水及其他·····	161
桑葚·····	138	□医患交流 ·····	163
糙米·····	138	糖尿病患者应如何进行减肥?·····	163
小米·····	139	糖尿病患者吃海产品应注意些什么?·····	163
黑芝麻·····	140	糖尿病患者每天吃多少粮食比较适宜?·····	163
荞麦面·····	140	糖尿病患者能否接受手术治疗?·····	164
燕麦·····	141		

儿童糖尿病患者的生长发育是否会受到影响? 164

□向糖尿病患者推荐的关键营养素 165

黏蛋白	165
苦瓜苷	165
钴	165
维生素B ₆	166
γ-亚麻酸	166
锌	167
铜	167
铬	168
镁	169
锰	169
磷	170
烟酸	170
槲皮素	171
芦丁	171
植物甾醇	171
α-亚麻酸	172
维生素B ₂	172



□保健食品 173

保健食品按成分分类	173
按应用方式分类	174
关于补品	174

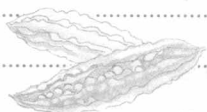
□美味家常菜药膳及食谱 175

蒜茄子	175
银丝蜇皮	175
清蒸鱼	175
希腊鸡	176
葱花烧豆腐	176
枸杞炒肉丝	176
水滑肉片腐竹	176
酸辣白菜	177
熘肝尖	177
烩鸡片海参	177
香菇菜心	177
盐卤虾	178
素炒青菜	178
虾子烧青菜	178
冬菇烧白菜	178
烧茄子	178
素烧小萝卜	179
素烧冬瓜	179
烩酸菠菜	179
海米烩冬瓜	179
香油白菜心	180
椒油圆白菜	180
西红柿拌生菜	180
拌小萝卜	180
拌茄泥	180
炆莴笋	181
拌菠菜	181

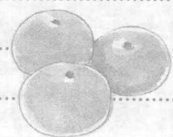
蒜茸空心菜	181
韭菜炒桃仁	181
鲜蔬黑白炒	182
笋菇炒菠菜	182
拌黄瓜	182
芹菜拌心里美	182
芹菜拌胡萝卜	183
炒豆芽	183
小白菜炖豆腐	183
焖扁豆	183
西红柿炒扁豆	183
素炒豇豆	184
豆腐丝拌白菜丝	184
葱花拌豆腐	184
香椿拌豆腐	184
凉拌豇豆	184
豆芽拌油菜	185
鸡块炖白菜	185
鸭块白菜	185
鸡片烩菜花	185
鸡块冬瓜	186
花椒鸡	186
美味虾仁	186
牛肉丸子余冬瓜	186
炒田螺	186
雪菜炒粉皮	187
椒麻油麦菜	187
素炒黄花菜	187
核桃生菜	188
蒜苗炒豆腐皮	188
黄瓜拌海蜇	188
鸡蛋拌芹菜	188

冰汁南瓜	189
冰镇苦瓜	189
猕猴桃拌海带丝	189
香芹爆三样	189
南瓜饼	190
黑木耳笋片焖牛肉	190
炆西兰花	190
粉蒸鲫鱼	190
清蒸刀鱼	191
清炖鲫鱼	191
鸡肉拌白菜	191
清炒鳝糊	192
干煸鳝鱼	192
炖鳝鱼	192
红烧甲鱼	193
炒蛭蛭	193
葱烧海参	193
肉汤海参	194
蒜泥菠菜	194
山药炒甜椒	195
椒丝脆藕片	195
花生炒三丁	195
南瓜炒洋葱	196
香干炒青菜	196
白菜烩豆腐	196
笋尖焖豆腐	197
肉末豆腐	197
油菜烩豆腐泡	197
冬菇烧面筋	197
木樨豆腐	198
清蒸豆腐	198
滑溜豆腐	198

蒜苗炒豆腐·····	198	虾片炒蒜苗·····	207
肉片炒豆角·····	199	红烧猪蹄·····	208
肉片焖扁豆·····	199	猪肝炒菠菜·····	208
肉炒豌豆·····	199	肉丝炒菠菜·····	208
炒豆腐脑·····	200	小白菜氽丸子·····	209
砂锅豆腐·····	200	干煸牛肉丝·····	209
炒荤素·····	200	爆里脊牛肉·····	209
西红柿豆腐·····	201	清蒸牛肉·····	210
冬菇扁豆·····	201	砂锅鸡·····	210
肉丝炒豆芽·····	201	烩鸡丝·····	210
牛肉炒黄瓜·····	201	淡菜煨腰花·····	211
鲜蘑炒豌豆·····	202	黑木耳炒苦瓜·····	211
肉丝炒青菜·····	202	珍珠三鲜·····	211
牛肉烧油菜·····	202	枸杞子丝瓜·····	212
冬瓜氽丸子·····	202	冬瓜炒胡萝卜·····	212
牛肉丝炒芹菜·····	203	蒜薹炒黄瓜·····	212
肉丝拌黄瓜粉皮·····	203	□汤疗·····	213
肉炒黄瓜丁·····	203	苦瓜降糖汤·····	213
肉片烧小水萝卜·····	203	参杞兔肉汤·····	213
牛肉烧白萝卜·····	204	甲鱼滋肾汤·····	213
炒芹菜鱿鱼卷·····	204	枸杞子竹丝鸡汤·····	213
鸡片炒菠菜·····	204	西红柿鱼丸汤·····	214
圆白菜肉卷·····	205	白萝卜山药绿豆汤·····	214
清炒红菜薹·····	205	丝瓜山药汤·····	214
杭椒炒茭白·····	205	草菇竹笋汤·····	214
素炒三丝·····	205	胡萝卜枸杞汤·····	215
茄汁菠萝茭白·····	206	鸭血西红柿汤·····	215
肉片烧菜花·····	206	西红柿金针菇汤·····	215
西红柿炒鸡蛋·····	206	鹌鹑枸杞杜仲汤·····	216
镶西红柿·····	207	香菇木耳菠菜汤·····	216
肉片烧茄子·····	207	木耳香菇卷心菜汤·····	216
西红柿炒牛肉·····	207	菠菜鱼丸汤·····	216



桑构汤	217	麦冬生地黄粥	225
枸杞麦冬饮	217	木耳粥	225
枸杞雏鸽汤	217	槐花粥	226
枸杞叶蚌肉汤	217	菊花粥	226
木耳蛋汤	218	葛根粉粥	226
山药南瓜汤	218	大麦米粥	226
木耳鲍鱼汤	218	□蔬果汁、饮品	227
洋葱大芥菜汤	218	甘草苹果饮	227
木耳香菇汤	219	鲜橘薄荷饮	227
木耳山药海螺汤	219	香蜂苹果茶	227
木耳兔肉汤	219	冬瓜饮	227
苋菜黄鱼羹	219	冬瓜皮柚子核饮	227
肉丝黄豆汤	220	□点心零食类	228
鸡汤鲤鱼卷	220	贴饼子	228
芹菜叶蛋花汤	221	玉米面窝头	228
黄鱼海参羹	221	葱花饼	228
□粥疗	222	蜂糕	228
干姜粥	222	猪肉韭菜包子	229
莲子大枣银耳粥	222	五彩瘦身面	229
五彩豆粥	222	香菇鸡丝拌面	229
山楂银耳粥	223	□不同体征糖尿病患者食谱	230
黑豆粥	223	上消型糖尿病食谱	230
牛奶米粥	223	中消型糖尿病食谱	234
自制法国甜米粥	223	下消型糖尿病食谱	238
沙参玉竹粥	224	上中消型糖尿病食谱	241
地骨桑麦粥	224	上下消型糖尿病食谱	243
高粱枸杞粥	224	三消型糖尿病食谱	244
萝卜粥	224	□利用食品交换份法安排饮食	247
兔肉粥	224	食品交换份法	247
南瓜粥	225	计算每日所需总热量	250
木耳绿豆粥	225	计算每日所需食品交换份	250
天冬杞子粥	225	不同交换份食谱推荐	251



□不同热量全天食谱	258
1000~1100千卡一日食谱	258
1200~1300千卡一日食谱	264
1400~1500千卡一日食谱	270
1600~1700千卡一日食谱	276
1800~1900千卡一日食谱	282
2000~2100千卡一日食谱	288

第六章

294

糖尿病的药物治

□糖尿病用药常识	296
糖尿病治疗中西药的配伍禁忌	296
糖尿病患者口服降糖药应注意什么	297
口服降糖药时对饮食有什么要求	297
口服降糖药物能长期使用吗	298
降糖药对服用时间有什么要求	298
口服降糖药的禁区	299
口服降糖药还应注意哪些问题	301
怎样正确点眼药	302
降血糖并非越快越好	302
避免用药的两个误区	303
□糖尿病常用的西药	305
非磺脲类促胰岛素分泌剂	305
磺脲类口服降糖药	305
双胍类口服降糖药物	308
α -葡萄糖苷酶抑制剂	309
噻唑烷二酮类衍生物	311
□医患交流	312
老年糖尿病的治疗特点是什么	312
妊娠糖尿病治疗中应注意哪些事项	312
进行糖尿病治疗的目的是什么	313

糖尿病的治疗目标是什么	313
糖尿病可引起的眼病有哪些	313
□糖尿病胰岛素治疗	314
常用胰岛素制剂	314
胰岛素注射需要知道的问题	317
胰岛素注射图解	319
注射胰岛素的副作用	321
胰岛素的保存与携带	322
注射胰岛素的时间	322
注射胰岛素的饮食注意事项	323
胰岛素笔是什么	323
□中药单方	326
□中药复方	328
气阴两虚证	328
燥热伤肺型	328
胃火炽盛型	328
肺肾阴虚型	329
阴阳两虚型	330
痰湿阻滞型	330
淤血阻滞型	330
其他常用中药复方	331



□医患交流..... 335

服用降糖灵的患者为什么要查酮体?	335
什么是高血糖的记忆?	335
并发症是糖尿病中后期才出现的吗?	335
我的血糖不高了,是不是说明糖尿病治好了?	336
末梢性、感觉性、多发性神经病变有哪些特征?	336
测定血胰岛素及C-肽水平有什么意义?	337
什么是糖尿病足?	337
什么是糖尿病的急性并发症?	337
糖尿病患者能否结婚与生育?	337
一天中血糖是怎样变化的?	338
糖尿病并发症能不能预防?	338
□中成药的分型.....	339
气阴不足型.....	339
气阴两虚挟淤证.....	339
肝肾阴虚证.....	340
肺肾阴虚证.....	340
阴虚火旺证.....	341
阴虚血淤证.....	342
□糖尿病并发症处方精选.....	343
糖尿病性心脏病方.....	343
糖尿病性脑血管病方.....	344
糖尿病合并高血压方.....	344
糖尿病合并高血脂方.....	345
糖尿病性肾病方.....	346
糖尿病眼部并发症方.....	347
糖尿病肢端坏疽方.....	348
糖尿病合并肝病方.....	349
糖尿病合并皮肤瘙痒方.....	349
糖尿病酮症方.....	350

糖尿病周围神经病变方.....	351
糖尿病性阳痿方.....	351
糖尿病合并化脓性皮肤感染方.....	352
糖尿病合并泌尿系统感染方.....	353
糖尿病合并口腔感染方.....	354
糖尿病合并肺结核方.....	354

□好喝易操作的常见天然茶饮..... 355

降糖茶.....	355
石斛茶.....	355
玉壶差.....	355
生地石膏茶.....	355
山药茶.....	355
枸杞淮山茶.....	355
玉贞降糖茶.....	356
杜仲茶.....	356
花粉茶.....	356
菟丝子茶.....	356
皋芦叶茶.....	356
玉竹乌梅茶.....	356

□医患交流..... 357

中医如何消除便秘?	357
为什么糖尿病患者有时会很紧张?	357
为什么糖尿病患者要注意改善体内循环?	357
哪些情况要警惕血淤?	358
眼底出血的患者不能用活血化淤药吗?	358
糖尿病患者如何增减、更换口服降糖药?	358
怎样预防磺脲类药物引起的低血糖反应?	359
老年糖尿病患者用口服降糖药应注意什么?	359

□药酒、醋蛋方..... 360

米醋煮鸡蛋.....	360
大蒜糖醋方.....	360
降血糖醋蛋方.....	360

醋蛋液	360
醋鸭蛋方	360
醋花生	361
梨醋饮	361
地骨酒	361
米醋煮海带	361
芫花醋方	361
菟丝子酒	361
生黄豆醋方	362
萝卜米醋方	362
银耳糖醋方	362

第七章

364

糖尿病的中药汉方疗法

□糖尿病常用中药材	366
黄芪	366
地黄	368
天花粉	370
葛根	371
人参	374
西洋参	375
黄精	377
玉竹	378
黄连	379
枸杞子	381
地骨皮	382
茯苓	383
知母	385
麦门冬	386
桑葚、桑白皮	388
丹参	390

桔梗	390
川芎	392
灵芝	393
淫羊藿	394
何首乌	395

□医患交流 396

糖尿病患者加班时该准备点零食吗?	396
糖尿病患者多吃蘑菇有好处吗?	396
听说糖尿病还会引起膀胱疾病,是这样吗?	396
我得了多年的糖尿病,最近发现右脚有两个脚趾发生坏死,又不想截肢该怎么办?	397
听说患糖尿病眼病看中医也有效,是这样吗?	398
长期服用口服降糖药会损害肝肾功能,怎么办?	399
擅自中断用药物有什么危害?	399
治疗糖尿病,中医好还是西医好?	399

第八章

402

防治糖尿病的中医疗法

□针灸	404
上消病人怎样辨证取穴	404
中消病人怎样辨证取穴	404
下消病人怎样辨证取穴	404
□按摩	405
按摩的作用	405
按摩的手法	405
按摩的注意事项	407
治疗糖尿病的17大穴位	409
□刮痧疗法	414
什么是刮痧疗法	414