

国内著名**运动营养学**专家告诉你：患上糖尿病不要怕！

糖尿病虽然**不能根治**，但是完全**可以控制**！

- Care
- Practice
- Eat

糖尿病

这样养
这样练
这样吃

主编

王安利

北京体育大学运动康复系
教授、博士生导师

副主编

张恩铭

北京体育大学运动康复系
讲师

刘冬森

北京体育大学运动医学
博士



一本让**老百姓**都能读懂的
糖尿病居家简便自疗实用全书！

就从现在起，
只要你：

管住嘴一点，迈开腿一点，
中医懂一点，心情好一点，
血糖就能降一点，恢复健康就会快一点！

华夏出版社

糖尿病

这样养
这样练
这样吃

主编

王安利

北京体育大学运动康复系
教授、博士生导师

副主编

张恩铭

北京体育大学运动康复系
讲师

刘冬森

北京体育大学运动医学
博士



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病这样吃这样练这样养 / 王安利主编. —北京:
华夏出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5080-7768-0

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病-食物疗法②
糖尿病-防治 IV. ①R247.1②R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第183250号

出品策划:  华夏盛轩
网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

糖尿病这样吃这样练这样养

主 编 王安利

副 主 编 张恩铭 刘冬森

责任编辑 黄珊珊

策 划 三门映画

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 18

字 数 240千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-7768-0

定 价: 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

读前语

关于糖尿病，你最该知道的 10 个关键性问题

1. 糖尿病到底是怎么回事 /010
2. 糖尿病有哪几种类型 /012
3. 糖尿病的诱发因素有哪些 /014
4. 应该警惕哪些糖尿病的并发症 /018
5. 什么人需要检查是否有糖尿病 /021
6. 在家中如何自己测血糖 /022
7. 诊断糖尿病的主要依据是什么 /024
8. 对糖尿病的认识误区在哪里 /026
9. 科学饮食如何改善糖尿病 /027
10. 运动真能治疗糖尿病吗 /028

饮食篇

Part 1 糖尿病饮食须知

1. 糖尿病饮食黄金原则 /032
2. 能降血糖的十大营养素 /035
3. 糖尿病患者常犯的饮食错误 /038
4. 糖尿病患者容易忽视的饮食细节 /040
5. 糖尿病患者需要了解的食物五色与五味 /042
6. 哪些果蔬降血糖最有效 /046
7. 糖尿病患者用药期间的饮食规律 /049
8. 糖尿病患者一周食谱推荐 /051

Part 2 糖尿病六大合理膳食计算法

1. 计算方法一：普通计算法 /060
2. 计算方法二：细算法 /065
3. 计算方法三：粗算法 /072

4. 计算方法四：主食固定法 /072
5. 计算方法五：统一菜肴法 /073
6. 计算方法六：食品交换法 /076

Part 3 糖尿病饮食宜忌速查

1. 主食宜忌 /086
2. 蔬菜宜忌 /088
3. 肉类宜忌 /090
4. 水产宜忌 /091
5. 水果宜忌 /092
6. 其他宜忌 /094
7. 有降糖作用的食疗方 /102
8. 稳定血糖的中药及食疗方 /125

Part 4 给糖尿病不同人群的饮食建议

1. 儿童糖尿病 /140
2. 老年糖尿病 /141
3. 妊娠糖尿病 /142
4. 肥胖型糖尿病 /143
5. 消瘦型糖尿病 /145
6. 糖尿病并发高血压 /146
7. 糖尿病并发冠心病 /147
8. 糖尿病并发高脂血症 /148
9. 糖尿病并发脑血管病 /149
10. 糖尿病并发肾病 /150
11. 糖尿病并发肾功能衰竭 /151
12. 糖尿病并发脂肪肝 /154
13. 糖尿病并发肝硬化 /155

14. 糖尿病并发胆囊炎、胆石症 /156
15. 糖尿病并发气管炎 /157
16. 糖尿病并发肺结核 /158
17. 糖尿病并发骨质疏松 /159
18. 糖尿病并发腹泻 /160
19. 糖尿病并发急性感染 /161
20. 糖尿病并发眼部疾病 /162
21. 糖尿病并发失眠 /163

运动篇

Part 5 糖尿病患者运动养生常识

1. 为什么糖尿病患者适合运动疗法 /166
2. 用运动疗法调节血糖的四大秘诀 /167
3. 糖尿病患者运动注意事项 /168
4. 不宜进行体育锻炼的情形 /171
5. 警惕运动疗法潜在的副作用 /171
6. 走出糖尿病运动治疗的误区 /173
7. 运动再好，也要控制运动量 /175

Part 6 糖尿病患者的运动疗法

1. 找出最适合自己的运动处方 /180
2. 糖尿病孕妇的运动良方 /208
3. 糖尿病儿童的运动良方 /208
4. 糖尿病老人的运动体操 /209
5. 如何知道自己的运动疗法是否有效 /212
6. 怎样提高糖尿病患者运动的积极性 /212

Part 7 防治糖尿病并发症的全身动作图解

1. 手指运动：控制血糖平衡 /216
2. 上肢运动：改善代谢功能 /217
3. 腰部运动：消耗多余血糖 /218
4. 下肢运动：预防糖尿病足 /219

疗养篇

Part 8 糖尿病患者的中医疗法

1. 按摩降糖疗法 /224
2. 刮痧降糖疗法 /233
3. 拔罐降糖疗法 /236
4. 艾灸降糖疗法 /240

Part 9 糖尿病患者的日常生活调养法

1. 要养成良好的睡眠习惯 /250
2. 定期检查眼睛不可少 /252
3. 外出驾车需谨慎 /255
4. 切勿轻信降糖产品 /257
5. 不要忽视家人的关怀 /260
6. 心理调节很重要 /262
7. 聊聊日常起居与四季调养的 Q&A /267

附录 常见食物血糖生成指数 /276

糖尿病

这样养 这样练 这样吃

主编

王安利

北京体育大学运动康复系
教授、博士生导师

副主编

张恩铭

北京体育大学运动康复系
讲师

刘冬森

北京体育大学运动医学
博士




华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病这样吃这样练这样养 / 王安利主编. —北京:
华夏出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5080-7768-0

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病-食物疗法②
糖尿病-防治 IV. ①R247.1②R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第183250号

出品策划:  华夏盛轩
网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

糖尿病这样吃这样练这样养

主 编 王安利

副 主 编 张恩铭 刘冬森

责任编辑 黄珊珊

策 划 三门映画

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 18

字 数 240千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-7768-0

定 价: 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

中国糖尿病协会最新调查显示，中国的糖尿病患病率高达9.7%，全国糖尿病患者接近1亿。中国已成为全球范围内糖尿病增长最快的地区，而且超越印度成为“糖尿病第一大国”。糖尿病患病率在城市人口中已上升到11.4%，在农村人口中也超过了8%。尤其需要警觉的是，大多数糖尿病病例（60.7%）未被诊断和治疗。糖尿病的危害并不仅仅在于糖尿病本身，其引起的各种并发症往往是造成患者丧失劳动力、致残、致死的主要原因。

糖尿病起病隐匿，根治相对困难。很多人因为没有及时发现病症，或没有及时采取治疗，或采取的治疗方法不当，而延误了病情。从这个角度来说，广大群众了解些糖尿病的基本常识、预防知识和治疗手段是非常必要的。

本书即从“自疗”入手，对糖尿病的饮食、运动、疗养进行全面讲解，并配以丰富的图解和实用的资料，告诉广大糖尿病患者，只要对糖尿病保持正确的态度和认知，掌握科学有效的治疗方法，除了到医院寻求专业医生的帮助外，即便在家中也可以进行自我调养。

饮食 + 运动 + 疗养，生活全环节管控：合理的饮食习惯、适宜的运动方案、科学的疗养手法，全方位融入糖尿病患者的生活中，指导患者如何吃、如何练、如何养！

精美图解 + 方案详述，量身定制疗病良方：针对大部分糖尿病患者患病初期的茫然，我们将书中内容进行了实用、科学的图解，并拟订疗病方案，为患者提供最全面、最实用的辅导！

读前语

关于糖尿病，你最该知道的 10 个关键性问题

1. 糖尿病到底是怎么回事 /010
2. 糖尿病有哪几种类型 /012
3. 糖尿病的诱发因素有哪些 /014
4. 应该警惕哪些糖尿病的并发症 /018
5. 什么人需要检查是否有糖尿病 /021
6. 在家中如何自己测血糖 /022
7. 诊断糖尿病的主要依据是什么 /024
8. 对糖尿病的认识误区在哪里 /026
9. 科学饮食如何改善糖尿病 /027
10. 运动真能治疗糖尿病吗 /028

饮食篇

Part 1 糖尿病饮食须知

1. 糖尿病饮食黄金原则 /032
2. 能降血糖的十大营养素 /035
3. 糖尿病患者常犯的饮食错误 /038
4. 糖尿病患者容易忽视的饮食细节 /040
5. 糖尿病患者需要了解的食物五色与五味 /042
6. 哪些果蔬降血糖最有效 /046
7. 糖尿病患者用药期间的饮食规律 /049
8. 糖尿病患者一周食谱推荐 /051

Part 2 糖尿病六大合理膳食计算法

1. 计算方法一：普通计算法 /060
2. 计算方法二：细算法 /065
3. 计算方法三：粗算法 /072

4. 计算方法四：主食固定法 /072

5. 计算方法五：统一菜肴法 /073

6. 计算方法六：食品交换法 /076

Part 3 糖尿病饮食宜忌速查

1. 主食宜忌 /086

2. 蔬菜宜忌 /088

3. 肉类宜忌 /090

4. 水产宜忌 /091

5. 水果宜忌 /092

6. 其他宜忌 /094

7. 有降糖作用的食疗方 /102

8. 稳定血糖的中药及食疗方 /125

Part 4 给糖尿病不同人群的饮食建议

1. 儿童糖尿病 /140

2. 老年糖尿病 /141

3. 妊娠糖尿病 /142

4. 肥胖型糖尿病 /143

5. 消瘦型糖尿病 /145

6. 糖尿病并发高血压 /146

7. 糖尿病并发冠心病 /147

8. 糖尿病并发高脂血症 /148

9. 糖尿病并发脑血管病 /149

10. 糖尿病并发肾病 /150

11. 糖尿病并发肾功能衰竭 /151

12. 糖尿病并发脂肪肝 /154

13. 糖尿病并发肝硬化 /155

14. 糖尿病并发胆囊炎、胆石症 /156
15. 糖尿病并发气管炎 /157
16. 糖尿病并发肺结核 /158
17. 糖尿病并发骨质疏松 /159
18. 糖尿病并发腹泻 /160
19. 糖尿病并发急性感染 /161
20. 糖尿病并发眼部疾病 /162
21. 糖尿病并发失眠 /163

运动篇

Part 5 糖尿病患者运动养生常识

1. 为什么糖尿病患者适合运动疗法 /166
2. 用运动疗法调节血糖的四大秘诀 /167
3. 糖尿病患者运动注意事项 /168
4. 不宜进行体育锻炼的情形 /171
5. 警惕运动疗法潜在的副作用 /171
6. 走出糖尿病运动治疗的误区 /173
7. 运动再好，也要控制运动量 /175

Part 6 糖尿病患者的运动疗法

1. 找出最适合自己的运动处方 /180
2. 糖尿病孕妇的运动良方 /208
3. 糖尿病儿童的运动良方 /208
4. 糖尿病老人的运动体操 /209
5. 如何知道自己的运动疗法是否有效 /212
6. 怎样提高糖尿病患者运动的积极性 /212

Part 7 防治糖尿病并发症的全身动作图解

1. 手指运动：控制血糖平衡 /216
2. 上肢运动：改善代谢功能 /217
3. 腰部运动：消耗多余血糖 /218
4. 下肢运动：预防糖尿病足 /219

疗养篇

Part 8 糖尿病患者的中医疗法

1. 按摩降糖疗法 /224
2. 刮痧降糖疗法 /233
3. 拔罐降糖疗法 /236
4. 艾灸降糖疗法 /240

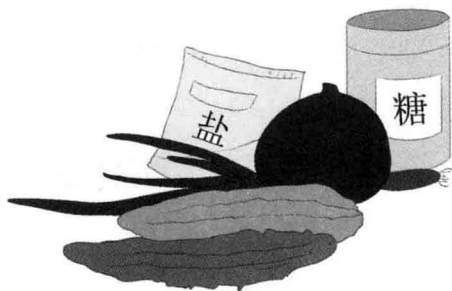
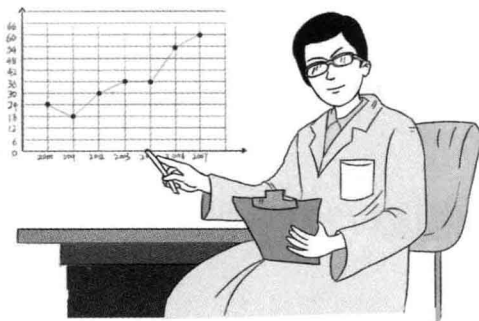
Part 9 糖尿病患者的日常生活调养法

1. 要养成良好的睡眠习惯 /250
2. 定期检查眼睛不可少 /252
3. 外出驾车需谨慎 /255
4. 切勿轻信降糖产品 /257
5. 不要忽视家人的关怀 /260
6. 心理调节很重要 /262
7. 聊聊日常起居与四季调养的 Q&A /267

附录 常见食物血糖生成指数 /276

读前语

关于糖尿病， 你最该知道的 10 个关键性问题





糖尿病到底是怎么回事

糖尿病有哪几种类型

糖尿病的诱发因素有哪些

应该警惕哪些糖尿病的并发症

什么人需要检查是否有糖尿病

在家中如何自己测血糖

诊断糖尿病的主要依据是什么

对糖尿病的认识误区在哪里

科学饮食如何改善糖尿病

运动真能治疗糖尿病吗



1. 糖尿病到底是怎么回事

您可能知道身边有些人患有糖尿病，甚至可能知道有人需要每天使用胰岛素以控制疾病。在美国，糖尿病患者人数不断增加，与1950年相比，已经增加了六倍。现在，美国大概有2080万糖尿病患者。这2080万糖尿病患者中，有三分之一的患者甚至不知道自己身患糖尿病。每年该国与糖尿病相关的卫生保健费用总额将近1000亿美元，并且这个数字还在增长。不仅如此，每年，糖尿病都会导致超过20万患者的死亡。



可以说，糖尿病是一类世界性的常见疾病。在日本，四十岁以上的人口中糖尿病患者占10%，即十人当中就有一位“糖尿病”患者。一旦患上“糖尿病”，将会减少寿命十年之多，可能发生的并发症遍及全身。目前，糖尿病的患病率在全球正处在快速上升期。而我国已经确诊的糖尿病患者人数竟然已高达9240万人，成为世界上糖尿病患者最多的国家。

那么，糖尿病究竟是一种什么样的疾病？糖尿病是一种血液中的葡萄糖容易堆积过多的疾病。国外给它的别名叫“沉默的杀手”（Silent Killer），特别是“成人型糖尿病”。四十岁以上的中年人患病率特别高，