

中国著名内分泌专家向红丁教授为您量身打造

糖尿病 日常调养 专家指导全方案

随时随地降血糖

散步、慢跑、踢毽子……

专家全程解答

就医、用药、急救……

美食轻松降血糖

荞麦、山楂、黄瓜……

中医神奇降血糖

头面部按摩、胸腹部按摩……

向红丁 主编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中国协和医科大学教授、博士生导师
北京糖尿病防治协会理事长
北京健康教育



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

中国著名内分泌专家向红丁教授为您量身打造

糖尿病 日常调养 专家指导全方案

向红丁 主 编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中国协和医科大学教授、博士生导师
北京糖尿病防治协会理事长
北京健康教育协会副理事长

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病日常调养专家指导全方案 / 向红丁主编. —北京：电子工业出版社，2013.2
（悦然生活·常见病居家调养系列）

ISBN 978-7-121-06044-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 271227 号

责任编辑：樊岚岚

特约编辑：梁卫红

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：880×1230 1/24 印张：10.25 字数：271 千字

印次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

糖尿病 日常调养 专家指导全方案

向红丁 主 编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中国协和医科大学教授、博士生导师
北京糖尿病防治协会理事长
北京健康教育协会副理事长

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病日常调养专家指导全方案 / 向红丁主编. — 北京：电子工业出版社，2013.2
（悦然生活·常见病居家调养系列）

ISBN 978-7-121-06044-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 271227 号

责任编辑：樊岚岚

特约编辑：梁卫红

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：880×1230 1/24 印张：10.25 字数：271 千字

印次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

现今人们的生活质量已经今非昔比，山珍海味寻常可见，珍馐美饌屡见不鲜，加上快节奏的生活方式，方方面面的精神压力，使各种富贵病层出不穷，患糖尿病的人也越来越多。而糖尿病又是一种一旦得了就无法根治的疾病，不能太饱、不能太饿、不能太甜、不能太腻、不能剧烈运动、也不能一动不动……禁忌太多，需要注意的方面也太多，化验单又太难看懂，人们需要更好理解的方法来减轻糖尿病带来的痛苦。

基于此，本书从为糖尿病患者贴身调养病情的角度告诉读者，其实也不必畏糖尿病如虎。糖尿病虽然不可根治，但它毕竟是一种生活方式疾病，完全可以通过调整生活方式和一级、二级预防，控制血糖、减少糖尿病并发症的发生，使糖尿病患者像正常人一样生活。

本书分门别类地介绍了糖尿病防治知识、糖尿病饮食调养方案、运动调养方案、病情监测、自我按摩调养方案、合理用药指导方案及并发症防治方案等几个方面，全方位为糖尿病患者提供日常饮食、运动、养生、情绪调节、并发症预防的相关知识，以控制糖尿病及其发展。同时，本书还提供了大量科学数据、食谱、药膳、按摩方法、急症处理实用技巧，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，减少并发症的发生概率；帮助患者家属掌握一定的生活调理技巧，从而促进患者康复。

愿所有糖友都能从此书中受益，享受幸福人生！

目录

CONTENTS

第1章

科学认识糖尿病

糖尿病是怎么回事

- 哪些人容易得糖尿病 / 18
- 糖尿病分哪几种类型 / 19
- 糖尿病的诊断标准 / 20
- 糖尿病可引起哪些急、慢性并发症 / 21



望闻问切，早发现、早治疗

- 你注意到糖尿病的早期征兆了吗 / 24
- 早期治疗糖尿病，记住数字“6” / 25
- 糖尿病的预防有“三个”阶段、“五件事” / 26
- 积极控制管理“五”大健康指标 / 27
- 避免“六大”饮食健康误区 / 28
- 治疗糖尿病的“五驾马车” / 29

糖尿病专家问答

- 糖尿病会“传染”吗 / 31
- 治疗糖尿病有最好的药吗 / 31
- 做“糖耐量试验”需要注意哪些问题 / 32
- 1型和2型糖尿病会不会相互转变 / 32



第2章

战胜糖尿病的饮食调养方案

饮食调养的黄金法则

- 控制全天总热量 / 34
- 平衡饮食 / 34
- 合理摄入碳水化合物 / 35
- 限制脂肪摄入量 / 35
- 科学补充蛋白质 / 36
- 摄入充足的膳食纤维 / 36
- 少量多餐，灵活加餐 / 37
- 低盐饮食 / 37
- 不宜随意饮酒 / 38
- 酌情食用水果 / 39
- 养成良好的饮食习惯 / 40



有助于降血糖的食物

- 荞麦 / 燕麦 / 玉米 / 薏米 / 黑豆 / 41
- 红小豆 / 大白菜 / 菠菜 / 空心菜 / 白萝卜 / 胡萝卜 / 42
- 苦瓜 / 冬瓜 / 丝瓜 / 南瓜 / 黄瓜 / 芹菜 / 43
- 洋葱 / 番茄 / 芦笋 / 绿豆芽 / 西蓝花 / 茄子 / 44
- 山药 / 魔芋 / 黑木耳 / 香菇 / 海带 / 紫菜 / 45
- 山楂 / 罗汉果 / 黑芝麻 / 泥鳅 / 鳝鱼 / 海参 / 46
- 牡蛎 / 扇贝 / 大蒜 / 生姜 / 绿茶 / 47



能降血糖的营养素

维生素C/膳食纤维/铬/钙 / 48

钒/镁/锌/硒 / 49



设计出最适合自己的食谱

计算标准体重 / 50

计算体重指数 (BMI) / 50

判断活动强度 / 50

计算每日所需总热量 / 50

计算每日膳食中三大生热营养素的供给量 / 54

学会应用食物交换份 / 55

不同热量一周食谱推荐

1200 ~ 1300 千卡一周食谱推荐 / 60

1400 ~ 1500 千卡一周食谱推荐 / 62

1600 ~ 1700 千卡一周食谱推荐 / 64

1800 ~ 1900 千卡一周食谱推荐 / 66

2000 ~ 2100 千卡一周食谱推荐 / 68

一定要注意的饮食细节

在外就餐需要注意什么 / 70

素食者的饮食 / 72

饥饿难忍时怎么办 / 73

口服降糖药时的饮食 / 74

注射胰岛素时的饮食 / 75



糖尿病并发症的饮食调养

糖尿病并发酮症酸中毒患者的饮食 / 77

牛奶蒸蛋 / 玉米面粥 / 白菜鸡泥羹 / 78

糖尿病肾病患者的饮食 / 79

圆白菜炒粉丝 / 冬瓜鸭肉煲 / 薏米山药粥 / 80

糖尿病合并脂肪肝患者的饮食 / 81

燕麦南瓜粥 / 洋葱炒牛肉 / 紫菜豆腐汤 / 82

糖尿病合并高血压患者的饮食 / 83

菠菜拌胡萝卜 / 绿豆黄瓜粥 / 白菜豆腐汤 / 84

糖尿病合并血脂异常患者的饮食 / 85

燕麦饭 / 香菇木耳汤 / 凉拌洋葱 / 87

糖尿病合并痛风患者的饮食 / 88

白菜海带丝 / 芹菜拌核桃仁 / 南瓜小米粥 / 90

糖尿病合并眼病患者的饮食 / 91

菠菜猪肝汤 / 91

糖尿病合并周围神经病变患者的饮食 / 92

清蒸武昌鱼 / 92

● 糖尿病专家问答

糖尿病患者应该如何选择食物 / 93

糖尿病足患者的饮食原则是什么 / 93

糖尿病患者吃主食越少越好吗 / 94

糖和甜食是不是糖尿病患者的禁忌 / 94

糖尿病患者能吃加工类肉食吗 / 94

糖尿病患者应如何饮水 / 95

糖尿病患者的早餐应该选择干饭还是稀饭 / 95



第3章

糖尿病合并脑血管病时应如何饮食 / 95

适合糖尿病患者的甜味剂有哪些 / 96

糖尿病患者应如何选择代糖食品 / 96

糖尿病患者只吃粗粮不吃细粮行吗 / 96

糖尿病调养少不了的运动方案

适量运动是防治糖尿病的良方

有氧运动最适合糖尿病患者 / 98

哪些糖尿病患者不宜运动 / 99

运动前的检查 / 100

运动中的注意事项 / 101

运动中谨防低血糖 / 102

运动“三步曲” / 103

科学地运动

选择适宜的运动方式 / 104

选择适宜的运动时间 / 105

选择适宜的运动量 / 106

推荐运动

散步 / 108

快慢步行 / 109

慢跑 / 110



做保健操 / 111

踢毽子 / 113

再忙都可以做的运动

坐式运动 / 114

站式运动 / 115

床上运动 / 116



第4章

管理好糖尿病不能省略的环节

病情监测

血糖检查，你了解多少 / 118

哪些人需要监测血糖 / 119

科学使用血糖仪 / 120

监测血糖的频率 / 123

老幼控糖，宽松一点 / 124

三类人必须严格降糖 / 125

科学监测，洞晓波动 / 126

如何进行自我血糖监测 / 128

去医院监测血糖“8”项注意 / 129



心理调适

战胜恐惧：确诊了，别回避 / 131

有了并发症，家人多支持 / 132

- 肯定小成绩，不要灰心 / 133
多学习，少焦虑 / 135
培养一种爱好：我喜欢，我快乐 / 136
调适、疏泄心情的办法 / 137
巧用音乐缓解紧张和焦虑 / 138

控制好血糖的生活法

- 糖尿病患者的春季养生 / 139
糖尿病患者度夏需七防 / 140
糖尿病患者秋季养生四要诀 / 142
糖尿病患者的冬季养生 / 143
糖尿病患者的性生活 / 144
糖尿病患者的避孕 / 145
糖尿病患者的睡眠 / 146

护理

- 糖尿病患者护理足部的方法 / 147
糖尿病患者的穿鞋穿袜要求 / 148
糖尿病患者如何洗澡 / 149
泡泡药浴，告别皮肤瘙痒 / 150
糖尿病患者的“五不宜” / 151
中老年患者降糖更要“保”肺 / 152

糖尿病专家问答

- 糖尿病患者能否出差或旅游 / 153
黎明现象和苏木杰现象有什么区别 / 154
冬天是否该使用保湿产品 / 155



第5章

如果趾甲长入肉里该怎么办 / 155

自己家的血糖仪和医院血糖仪的测定结果怎么不同 / 156

冬季双脚冰冷能不能“烤电” / 156

从头到脚自我按摩调养方案

头面部按摩自疗

搓手梳头 / 158

按摩承浆穴 / 159

耳穴按摩法 / 159



胸腹部按摩自疗

膻中穴 / 161

期门穴 / 162

中腕穴 / 162

关元穴 / 163

按摩腹部 / 165

上肢按摩自疗

劳宫穴 / 166

合谷穴 / 166

内关穴 / 168

手部反射区按摩 / 169



第6章

背部按摩自疗

肺俞穴 / 170

胰俞穴 / 170

肝俞穴 / 171

脾俞穴 / 172

胃俞穴 / 172

肾俞穴 / 173

腿部按摩自疗

足三里穴 / 174

三阴交穴 / 175

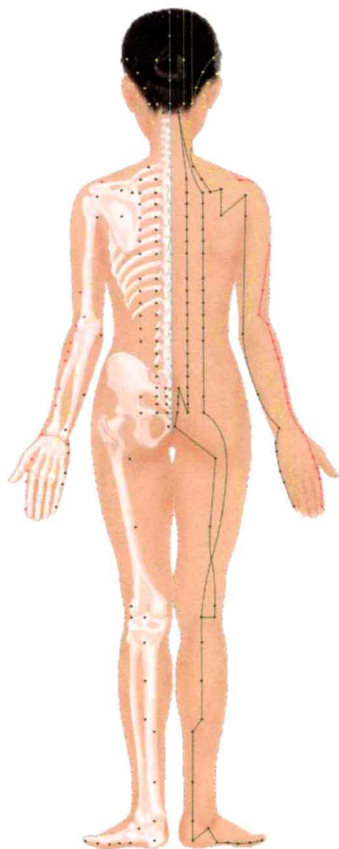
太溪穴 / 176

足部按摩自疗

涌泉穴 / 177

太冲穴 / 177

足底反射区按摩 / 178



糖尿病合理用药指导方案

口服降糖药应用

五种常用口服降糖药的功用特点 / 182

- 如何选择磺脲类降糖药 / 183
如何使用二甲双胍 / 185
降糖药的服用时间 / 186
服用降糖药的注意事项 / 187
口服降糖药漏服处理措施 / 188

合理使用胰岛素

- 认识不同类型的胰岛素 / 190
科学使用胰岛素治疗 / 192
调整胰岛素的剂量 / 193
注射胰岛素的九个小窍门 / 194
巧选胰岛素注射部位 / 195
漏打胰岛素怎么办 / 197
如何保存胰岛素 / 199



胰岛素泵——控制血糖的好帮手

- 如何挑选胰岛素泵 / 200
合理使用胰岛素泵 / 201
- **糖尿病专家问答**
- 打胰岛素过敏咋办 / 203
使用胰岛素后出现水肿怎么办 / 203
什么是磺脲类降糖药治疗失效 / 204
如何识别胰岛素瓶上的标志 / 204



第7章

常见并发症防治方案

糖尿病低血糖

糖尿病患者要谨防低血糖 / 206

预防糖尿病低血糖的措施 / 206

救治低血糖两要点 / 208



糖尿病酮症酸中毒

糖尿病酮症酸中毒的危害大 / 209

检查尿酮体的方法 / 210

预防糖尿病酮症酸中毒发生的要点 / 210

非酮症糖尿病高渗性昏迷

认识糖尿病高渗性昏迷 / 212

预防糖尿病高渗性昏迷的要点 / 213

糖尿病视网膜病变

糖尿病眼部并发症的表现 / 214

预防糖尿病眼病发生的措施 / 215

防治糖尿病视网膜病变的要点 / 216

糖尿病口腔并发症

糖尿病患者易并发哪些口腔疾病 / 218

护理口腔的诀窍 / 219

预防口腔疾病发生的措施 / 220

