



权威 + 实用 + 丰富 + 典藏 = 第一范本



田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

TANGNIAOBING
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FANBEN

糖尿病 防治调养



烦！烦！烦！

工资不高，职位不高，偏偏赶上血糖高！

降！降！降！

说这降糖，说那降糖，到底怎么降血糖？

偏方？验方？秘方？

有效才是硬道理，省钱才是软实力！

第1 范本



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病

田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

TANGNIAOBING
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FAN BEN

防治调养

第 1 范本

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治调养第一范本 / 田建华, 牛林敬编著. - 北京: 人民军医出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5091-6918-6

I. ①糖… II. ①田… ②牛… III. ①糖尿病-防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232599 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王慧娟 黄维佳 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19 字数: 253千字

版、印次: 2013年11月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

编者从糖尿病防治调养的角度出发，针对当前糖尿病患者关注的饮食、经络、药物、运动、起居等方面，系统介绍了糖尿病基本常识，让读者了解什么是糖尿病、糖尿病有哪些信号，帮助读者增强防病意识、解除降糖困惑，最终远离糖尿病。本书紧紧围绕“患了糖尿病怎么办”这一中心话题，少说教，多实用，力求将影响糖尿病调养治疗的各方面因素融入到患者的日常生活中，使糖尿病患者轻松实现糖尿病防治与调养的双赢。本书适合广大热爱生活、注重保健的人群参考阅读。

前言 Foreword



前言

吃饭、点菜、喝水，让很多人谈“糖”色变，缘何如此？众所周知，人们担心的不是糖本身，而是糖尿病。糖尿病是现代疾病中的健康杀手，对人体的危害仅次于癌症。而其危害更多来源于它的并发症，在我国糖尿病患者中，合并高血压者多达1 200万，脑卒中者500万，冠心病者600万，双目失明者45万，尿毒症者50万。一组组数字，可谓触目惊心，患者的说法也从一个侧面反应了患者的苦衷。

“在我看来，得了糖尿病以后最不好的事就是，我不可以再像以前一样享受美食了，而且，每天还要不停地注射胰岛素，真的很不方便，每年中秋，全家团圆，我好想再尝一尝月饼的滋味……”

尽管如此，这里还是先奉劝一句糖尿病患者：糖尿病是慢性病，欲速则不达，更不要轻易相信那些所谓的“新药”“特效药”，钱花了，可能还会让病情雪上加霜。只有在医生指导下，心平气和地去慢慢调治。其实，糖尿病本身并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症，糖尿病带来的危害，几乎全部来自它的并发症。目前，基本采取三道防线防治：一是预防糖尿病，即掌握远离糖尿病的相关知识，认真落实，不得糖尿病；二是预防糖尿病并发症，当得了糖尿病后，努力远离其并发症；三是在得了糖尿病并发症之后，尽最大可能降低其慢性并发症引起的残废和早亡。

该如何做好三道防线防治与调养呢？糖尿病及其并发症家族成员不少，而且来势汹汹，防治是个系统工程，为此，我们整理、编辑了这本《糖尿病防治调养第一范本》，普及性地介绍有关糖尿病的基本知识，让健康及亚健康人士远离糖尿病；之后，对食物调治糖尿病、



药物调治糖尿病、经络调治糖尿病、运动调治糖尿病四个方面进行了主题式说明，最后从细节的角度，把糖尿病的防治与护理归结在一起，从日常起居、饮食、运动、泡足调养等角度做了细节说明，防治结合，调养为重，两相结合，实现糖尿病防治与调养双赢。

少说教，重实用，谨遵医嘱，但不能完全依赖医生。本书要做的、能做的就三件事：认识糖尿病，力求让您远离糖尿病；糖尿病患者，教您科学膳食，合理用药，健康运动，经络调理；力求改善糖尿病病况，破解有关糖尿病的常见疑惑。

《糖尿病防治调养第一范本》与您的健康一路同行。

编者

2013年9月

目录 Contents



目录

第1章 糖尿病，流窜于血管的“健康杀手”

※ 降糖关键词 / 2

血糖：血糖攀高的来龙去脉 / 2

尿糖：诊断病情的重要指标 / 4

胰岛：胰岛素与血糖的关系 / 6

※ 糖尿病信号 / 8

信号1：多尿、多饮、多食 / 8

信号2：视力下降、眼皮下垂 / 9

信号3：顽固瘙痒、尿液黏稠 / 10

信号4：脖子发黑、外阴瘙痒 / 10

信号5：突然发福、经常打鼾 / 11

信号6：突然长痘、伤口不愈 / 11

信号7：糖尿病患者早期信号 / 12

信号8：糖尿病患者中期信号 / 13

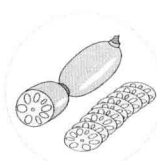
信号9：糖尿病患者晚期信号 / 14

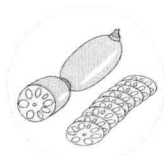
※ 解除降糖困惑 / 16

困惑1：糖尿病会“盯”上哪些人 / 16

困惑2：糖尿病具有遗传性吗 / 18

困惑3：糖尿病能被斩草除根吗 / 18





困惑4：糖尿病患者能长寿吗 / 18

困惑5：糖尿病患者能结婚生子吗 / 19

困惑6：糖尿病患者如何利用饮食控制法减肥 / 20

困惑7：糖尿病患者必须长期住院治疗吗 / 21

困惑8：怎么测血糖才准呢 / 21

困惑9：学龄期糖尿病患者能正常上学吗 / 22

困惑10：糖尿病是过量吃糖惹的祸吗 / 22

困惑11：血糖值正常了糖尿病就痊愈了吗 / 23

困惑12：血糖降得越快就越好吗 / 24

困惑13：吃降糖药多管齐下更管用吗 / 24

困惑14：测血糖，医院查了就可以了 / 25

困惑15：糖尿病患者多长时间检查一次身体 / 25

困惑16：糖尿病患者能正常工作吗 / 26

第2章 饮食降糖，做自己的降糖医生

※ 饮食须知 / 28

4大原则，糖尿病患者饮食宜把握 / 28

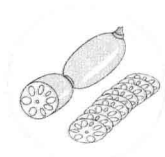
饮食要点，糖尿病患者饮食宜知晓 / 29

饮食重点，1型和2型糖尿病患者各不同 / 30

优质早餐，科学搭配保持血糖平稳 / 30

灵活加餐，防止血糖较大幅度回落 / 31

饮食有道，妊娠糖尿病患者怎么吃 / 32



一日三餐，糖尿病患者分配要合理 / 33

一周食谱，糖尿病患者饮食勿随意 / 34

饮水有节，糖尿病患者要注意把握 / 35

※ 降糖食谱 / 36

粥食类 / 36

靓汤类 / 41

菜肴类 / 47

茶饮类 / 55

药酒类 / 62

※ 并发症防治 / 64

糖尿病并发眼部病变饮食推荐方 / 64

糖尿病并发肾部病变饮食推荐方 / 66

糖尿病并发足部病变饮食推荐方 / 67

糖尿病并发骨质疏松饮食推荐方 / 68

糖尿病并发心脑血管病饮食推荐方 / 70

糖尿病并发皮肤病变饮食推荐方 / 74

糖尿病并发低血糖饮食推荐方 / 75

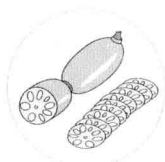
※ 饮食宜忌 / 77

早餐吃干饭血糖较平稳 / 77

适量吃肉有助血糖恢复 / 77

冷开水泡茶用治糖尿病 / 78

膳食纤维有助血糖降低 / 79



糖尿病患者食盐应适量 / 81

糖尿病患者吃蜂蜜有害 / 82

血糖高有些食物需忌食 / 82

血糖高有些食物宜少吃 / 83

饿肚疗法不宜用于糖尿病 / 84

糖尿病患者不可贪吃西瓜 / 84

糖尿病患者不可贪吃月饼 / 85

糖尿病患者长期饮酒有害 / 85

吸烟不利糖尿病患者健康 / 86

第3章 经络降糖，长在身上的降糖药

※ 按摩降糖 / 88

按摩治疗糖尿病疗效好 / 88

12种常用的按摩手法 / 89

按摩降糖的10大注意 / 97

按摩调理要点早知道 / 98

按摩降糖禁忌宜先知 / 99

图解手部按摩降血糖 / 100

图解足部按摩降血糖 / 105

图解耳部按摩降血糖 / 109

图解体部按摩降血糖 / 112



※ 拔罐降糖 / 121

- 拔罐防病治病的来龙去脉 / 121
- 宜知不同材质罐具的优缺点 / 123
- 准确取穴宜把握3种方法 / 125
- 拔罐前要做好3项基本准备 / 127
- 拔罐治“糖”的特效穴位 / 130
- 4种拔罐降血糖的方法 / 131

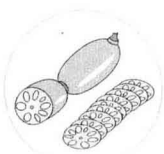
※ 刮痧降糖 / 135

- 刮痧为健康清除垃圾 / 135
- 刮痧禁忌情况宜先知 / 137
- 刮痧降血糖的9项注意 / 138
- 刮痧降血糖的特效穴位 / 139
- 细解刮痧后的不同反应 / 140
- 刮痧降糖谨防出现晕刮现象 / 140
- 8种刮痧降血糖的方法 / 141

第4章 药物降糖，谨遵医嘱是关键

※ 用药须知 / 148

- 药物降糖，谨遵医嘱避免误服 / 148
- 服药原则，糖尿病患者宜把握 / 149
- 常用西药，根据病情调整剂量 / 150



服药时间，餐前餐后因药而异 / 152

联合用药，注意减少不良反应 / 153

最佳搭档，适合你的才是最好的 / 154

能否停药，应依据病人情况来定 / 155

调整剂量，应根据病人实际情况 / 156

不良反应，及时采取措施来缓解 / 157

无法进食，勿自作主张随便停药 / 158

※ 中药降糖 / 159

金银花，改善机体的胰岛素抵抗 / 159

莲子心，调节胰腺B细胞分泌 / 161

山药，帮助糖尿病患者降低血糖 / 162

地骨皮，维持正常血糖的生理功能 / 164

玉竹，平衡胰腺功能 / 166

葛根，降低血糖和尿糖 / 168

茯苓，降糖效果明显 / 169

桔梗，抑制食物性血糖上升 / 171

人参，刺激胰岛素的分泌 / 173

枸杞子，增强胰岛素的敏感性 / 175

黄连，有效降低血糖 / 177

黄芪，改善糖耐量异常 / 179

地黄，辅助降血糖，防治并发症 / 181

芡实，预防糖尿病性骨质疏松 / 182

玉米须，有效发挥降糖作用 / 184

西洋参，调节人体血糖水平 / 186

第5章 运动降糖，身体动起来血糖降下去

※ 运动须知 / 190

合理运动有助于控制血糖 / 190

糖尿病患者运动有章可循 / 192

运动前不可忽视的细节 / 193

计算适合自己的运动量 / 194

运动降糖的适应证 / 195

把握运动的黄金时间 / 195

把握运动的最佳形式 / 196

掌握运动的适宜强度 / 197

运动后不可忽视的细节 / 198

哪些情况需避免运动 / 199

※ 运动有方 / 201

爬楼梯，燃烧脂肪降血糖 / 201

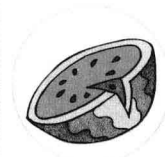
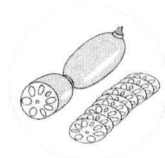
踢毽子，轻轻松松降血糖 / 202

遛遛弯，让血糖“走”下来 / 203

跑跑步，让血糖“跑”出去 / 204

游游泳，将热量“耗”下去 / 204

太极拳，腾挪调息中自然降糖 / 205





五禽戏，千年积淀的健身操 / 206

舞蹈，身心共调的有氧运动 / 209

第6章 泡足降糖，活血化瘀降血糖

※ 泡足须知 / 212

双足与健康密切相关 / 212

泡足养生有4大特点 / 213

泡足养生的科学基础 / 215

泡足对健康的意义 / 216

正确选择泡足器具 / 217

泡足有9大注意事项 / 219

※ 泡足有方 / 221

黄芪当归汤 / 221

黄芪党参汤 / 221

淫羊藿熟地汤 / 222

桂枝黄芪汤 / 222

透骨草当归汤 / 222

苦参蛇床子汤 / 223

花粉葛根汤 / 223

黄芪独活汤 / 223

黄芪桂枝牛膝汤 / 224

双皮天花粉汤 / 224

第7章 稳定血糖，起居调养过好日子

※ 四季调养 / 226

春季肝火上逆宜“多饮” / 226

夏季脾虚宜防脾运失职 / 228

秋季肺火旺宜养肺生津 / 231

冬季肾精亏损宜养肾防寒 / 233

※ 情志调摄 / 237

降“糖”还需先治心 / 237

心胸宽广是降糖法宝 / 238

陶冶情操消除心中障碍 / 240

精神分析法疏导情志 / 241

支持性心理治疗减轻焦虑 / 242

说理开导法助病情缓解 / 243

松弛疗法缓解紧张情绪 / 243

怡悦开怀法是降糖良药 / 244

尽量少驾车，不走“糖”高速 / 244

清洁虽重要，热水澡少泡 / 245

适当减减肥，“瘦”到病除身自轻 / 246

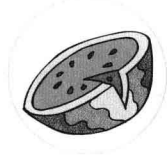
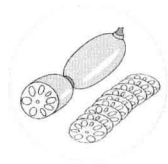
睡眠睡得好，糖尿病不再找 / 246

手机勿勤用，免得病情加重 / 247

全方位调整，应对“黎明现象” / 247



目录



第8章 综合治疗，全力狙击糖尿病并发症

※ 揭开糖尿病并发症的面纱 / 250

糖尿病会引发多种并发症 / 250

糖尿病急性并发症有哪些 / 252

糖尿病慢性并发症有哪些 / 252

※ 科学防治糖尿病并发症 / 254

糖尿病并发眼病的科学防治 / 254

糖尿病并发口腔疾病的科学防治 / 256

糖尿病并发消化系统病变的科学防治 / 259

糖尿病并发消化性溃疡的科学防治 / 260

糖尿病并发足部疾病的科学防治 / 261

糖尿病并发肾病的科学防治 / 265

糖尿病并发冠心病的科学防治 / 269

糖尿病性冠心病宜用的中成药有哪些呢 / 271

糖尿病并发高血压的科学防治 / 273

糖尿病并发高脂血症的科学防治 / 276

糖尿病并发酮症和酮症酸中毒的科学防治 / 280

糖尿病并发感染的科学防治 / 281

糖尿病并发神经病变的科学防治 / 283

糖尿病并发性功能障碍的科学防治 / 287



第1章

糖尿病，流窜于血管的

“健康杀手”

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。糖尿病是慢性病，不能乱投医。走健康之路，听听专家怎么说。



《糖尿病防治调养第一范本》，开启健康与幸福之门

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com