

我国糖尿病发病率呈逐年上升趋势，2型糖尿病患病率达**9.7%**。最新统计表明，我国差不多每**10**个成年人中就有**1**个是糖尿病患者，患病总人数已超过**9000**万。

**运动 + 饮食 + 按摩**

**自我调养**

# 糖尿病

高志雄 / 主编 · 田沛文 / 审订

**科学指导**

**一看就懂**

**一学就会**

- 你是否已经被糖尿病盯上了？
- 糖尿病病人怎样吃才没问题？
- 按摩能否改善糖尿病症状？
- 药膳药茶也能调理糖尿病体质？

 **中国纺织出版社**

运动 + 饮食 + 按摩


自我调养

# 糖尿病

高志雄 / 主编 · 田沛文 / 审订

参编人员

龚长根	郭俊岗	郭志明
刘云丽	田 阳	王静军
向东东	于乐洋	

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

运动+饮食+按摩: 自我调养糖尿病 / 高志雄主编  
—北京: 中国纺织出版社, 2013.7  
ISBN 978-7-5064-8842-6

I. ①运… II. ①高… III. ①糖尿病—防治 IV.  
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第079797号

---

策划编辑: 马丽平      责任编辑: 卞嘉茗  
责任印制: 刘 强      版式设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 (沿海赛洛城)  
邮政编码: 100124  
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销  
2013年7月第1版第1次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 14.5  
字数: 200千字 定价: 26.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

我国糖尿病发病率呈逐年上升趋势，据2012年年底的最新统计，在我国，大约每10个成年人中就有1个是糖尿病患者，而且患病总人数已超过9000万人，已经成为糖尿病大国。

那么为什么我国会有这么多糖尿病患者呢？据调查显示，我国老百姓普遍缺乏预防控制糖尿病的意识、知识和技能，特别是糖尿病患者对糖尿病的危害、治疗、并发症等认知水平较低，接受治疗的依从性不足，存在大量误区。这些因素使得糖尿病发病率呈逐年上升趋势，尤其是发病的高危人群——中老年人。在确诊的糖尿病患者中，由于没有正确的认知以及治疗时不能多管齐下，进行多方面干预治疗，所以发生并发症的危险很大，而且我国糖尿病发生并发症的时间要比西方一些发达国家早5年以上。

需要引起注意的是，还有一些糖尿病患者以“健康人”的身份隐藏在人群之中，这样的糖尿病患者由于得不到及时的治疗，高血糖的状态以及发生并发症的危险更大，往往发现的时候就已经出现

了严重的并发症。这些无论是对个人、家庭，还是对社会，都造成了沉重的负担，尤其是患者本身的生活质量变差，身心健康都受到严重的影响。

因此，对于我们来说，要想很好地预防糖尿病，远离糖尿病的大军，想要延缓并发症，提高自己的生活质量，就需要学习糖尿病的基本知识，知道怎样有效地去预防糖尿病、知道患了糖尿病应该怎么去治疗、知道怎样去延缓并发症、了解生活中的一些保健细节……

俗话说“知己知彼，百战不殆”，相信只要科学合理地去预防、治疗，我们就可以战胜糖尿病！

编者

2013年6月

# 目录

## 第一章 我们离糖尿病还有多远

### 12 我的胰岛很受伤

- 12 胰岛是什么
- 12 胰岛素有多么重要
- 12 血糖的几个重要指标
- 13 血糖的三来源五去路
- 14 尿糖有加号就是糖尿病吗

### 15 “伤胰”六宗罪

- 15 与遗传有关
- 15 压力大爱愤怒
- 16 肥胖就是一种错
- 17 吃得饱喝得足
- 17 坐着不动风险大
- 18 睡多睡少都伤胰

### 19 沦为糖尿病后备军——糖尿病前期

- 19 什么是糖尿病前期
- 19 糖尿病的“后备军”
- 20 糖尿病前期的高危因素
- 21 可能有其他器官的并发症
- 21 高危人群及时诊断很重要
- 22 科学合理预防四要点

### 23 糖尿病症状千姿百态

- 23 何为“三多一少”
- 25 五花八门的疑似症状
- 29 没症状也可能是糖尿病
- 30 糖尿病特别“歧视”女性

## 32 被糖尿病俘虏——如何确诊糖尿病

- 32 空腹血糖必须查
- 32 餐后血糖更重要
- 34 什么是糖耐量试验
- 36 尿糖高≠糖尿病
- 36 糖化血红蛋白——糖尿病监控“金标准”
- 38 糖尿病诊断三步曲
- 38 需要了解的五种类型糖尿病

## 40 糖尿病患者日常注意事项

- 40 吃饭不要过饱
- 41 杜绝生气
- 41 糖尿病患者吸烟等于雪上加霜
- 43 糖尿病患者喝酒有百害而无一利
- 43 糖尿病患者驾车注意事项
- 44 糖尿病患者外出旅游注意事项
- 46 糖尿病患者能怀孕吗

## 第二章 糖尿病危害知多少

### 49 急性并发症来得快危害大

- 49 糖尿病酮症酸中毒
- 50 高渗性高血糖状态
- 50 糖尿病乳酸性酸中毒

### 51 慢性并发症破坏性强，影响深远

- 52 糖尿病性脑梗死
- 53 糖尿病性冠心病
- 56 糖尿病下肢血管病变
- 56 糖尿病足

# 目录

- 60 糖尿病肾病
- 60 糖尿病视网膜病变
- 62 糖尿病神经病变

## 第三章 糖尿病应战前准备

### 65 血糖仪帮你了解血糖水平

- 65 如何选购血糖仪
- 66 采血有讲究
- 71 血糖值误差原因与对策
- 74 定期监测血糖最重要

### 75 心平气和稳血糖

- 75 自我调整心态
- 76 丰富生活，乐观抗病

## 第四章 西医、中医如何降糖

### 80 西医口服降糖药怎么用

- 80 口服降糖药有哪几种
- 83 如何选择口服降糖药
- 84 服用口服降糖药应注意的几个问题
- 92 降糖方案需及时调整

### 93 了解和正确使用胰岛素

- 93 外用胰岛素的基本知识
- 102 使用胰岛素的几个要点
- 104 关于胰岛素使用的八个误区

### 107 中医如何认识糖尿病

- 107 古籍关于消渴的记载



- 108 中医防治糖尿病的原则
- 109 中药降糖显疗效**
- 110 降糖中药知多少
- 116 常用降糖中成药
- 116 零基础学做降糖药膳**
- 116 传统药膳能辅助降糖
- 117 一日三餐巧用药膳
- 121 闲时喝杯降糖茶**
- 121 降糖茶饮很时尚
- 122 制作降糖茶的几点注意
- 122 巧手烹制降糖茶
- 124 中医降糖小方法**
- 125 背撞墙
- 125 干浴腿
- 126 脊背捏提疗法
- 127 搅舌咽津
- 128 含枣核

## **第五章 坚持运动降血糖**

- 130 运动降糖好处多**
- 131 运动注意事项
- 132 运动前要注意的问题
- 133 运动中的注意事项
- 133 有些糖尿病患者不宜运动
- 134 选择合适的降糖运动**
- 134 慢跑——简单易行

# 目录

- 136 快步走——燃烧脂肪降体重
- 137 跳跃运动——强化心肺功能
- 138 太极拳——改善胰岛功能降血糖
- 139 游泳——不只能降糖
- 141 乒乓球——老少皆宜
- 142 爬山——增强体质抗疾病

## 143 轻松降糖操

- 143 平衡降糖操
- 145 降糖面部操
- 145 降糖肢体操
- 146 降糖脚踝操

## 第六章 饮食降糖有魔力

### 149 管好一日三餐降血糖

- 150 学会计算摄取热量值
- 151 了解食物交换份
- 155 教你学会使用交换份
- 156 如何分配一日三餐
- 157 了解新概念——食物血糖生成指数
- 159 食物血糖生成指数的影响因素
- 160 如何控制食物的血糖生成指数
- 161 控制食物的血糖生成指数避免进误区
- 162 了解常见食物的血糖生成指数
- 165 了解新概念——食物血糖负荷
- 167 了解常见食物的血糖负荷
- 168 糖尿病患者能不能吃糖
- 170 哪些食物适合糖尿病患者

- 171 饮食控制好血糖的五个窍门
- 172 糖尿病患者必知的降糖因子

### **175 巧妙配餐降血糖**

- 175 魔力降糖食物
- 194 简单降糖家常菜
- 201 讲究配料巧喝粥
- 205 三餐汤羹不能少

## **第七章 中医按摩巧降糖**

### **211 学学按摩的基本知识**

- 211 糖尿病患者可以常按摩
- 212 按摩时按同身寸找准穴位
- 213 常用的按摩手法
- 214 出现不适要及时停止

### **215 糖尿病患者这样按摩最有效**

- 215 按摩头部
- 217 按摩腹部
- 220 按摩背部
- 221 按摩四肢
- 227 分型按摩辅助治疗糖尿病

### **229 泡脚有助降血糖**

- 229 泡脚的注意事项
- 231 泡脚小偏方



# 糖尿病自测表

1. 有口干的感觉，喝很多水之后还是感觉口干。  
A. 经常 B. 偶尔 C. 从来没有
2. 手足四肢有麻木感、蚁行感。  
A. 经常 B. 偶尔 C. 从来没有
3. 在没有过多饮水的情况下，每天小便次数很多。  
A. 经常 B. 偶尔 C. 从来没有
4. 眼睛看东西突然模糊了。  
A. 经常 B. 偶尔 C. 从来没有
5. 感觉肢体无力。  
A. 经常 B. 偶尔 C. 从来没有
6. 不知从什么时候开始发现自己的脸色偏红，而且已经持续了一段时间。  
A. 有 B. 没有
7. 指甲颜色变黄。  
A. 有 B. 没有
8. 女性腰围大于80厘米，男性腰围大于90厘米。  
A. 是 B. 不是
9. 突然有一天照镜子的时候，发现自己的牙齿变长了。  
A. 有 B. 没有
10. 在短时间内体重下降超过7.5千克（节食除外）。  
A. 是 B. 不是

## 结果分析：

1~5题选A多于2个者和（或）选B多于3个者，

以及6~10题选A多于2个者，

均属于糖尿病的高危人群，需要及时到医院检查空腹血糖以及餐后血糖、进行糖耐量试验，以确诊是否患糖尿病，以免耽误病情。

运动 + 饮食 + 按摩


自我调养

# 糖尿病

高志雄 / 主编 · 田沛文 / 审订

参编人员

龚长根	郭俊岗	郭志明
刘云丽	田 阳	王静军
向东东	于乐洋	

 中国纺织出版社

# 前言

我国糖尿病发病率呈逐年上升趋势，据2012年年底的最新统计，在我国，大约每10个成年人中就有1个是糖尿病患者，而且患病总人数已超过9000万人，已经成为糖尿病大国。

那么为什么我国会有这么多糖尿病患者呢？据调查显示，我国老百姓普遍缺乏预防控制糖尿病的意识、知识和技能，特别是糖尿病患者对糖尿病的危害、治疗、并发症等认知水平较低，接受治疗的依从性不足，存在大量误区。这些因素使得糖尿病发病率呈逐年上升趋势，尤其是发病的高危人群——中老年人。在确诊的糖尿病患者中，由于没有正确的认知以及治疗时不能多管齐下，进行多方面干预治疗，所以发生并发症的危险很大，而且我国糖尿病发生并发症的时间要比西方一些发达国家早5年以上。

需要引起注意的是，还有一些糖尿病患者以“健康人”的身份隐藏在人群之中，这样的糖尿病患者由于得不到及时的治疗，高血糖的状态以及发生并发症的危险更大，往往发现的时候就已经出现

了严重的并发症。这些无论是对个人、家庭，还是对社会，都造成了沉重的负担，尤其是患者本身的生活质量变差，身心健康都受到严重的影响。

因此，对于我们来说，要想很好地预防糖尿病，远离糖尿病的大军，想要延缓并发症，提高自己的生活质量，就需要学习糖尿病的基本知识，知道怎样有效地去预防糖尿病、知道患了糖尿病应该怎么去治疗、知道怎样去延缓并发症、了解生活中的一些保健细节……

俗话说“知己知彼，百战不殆”，相信只要科学合理地去预防、治疗，我们就可以战胜糖尿病！

编者

2013年6月

# 目录

## 第一章 我们离糖尿病还有多远

### 12 我的胰岛很受伤

- 12 胰岛是什么
- 12 胰岛素有多么重要
- 12 血糖的几个重要指标
- 13 血糖的三来源五去路
- 14 尿糖有加号就是糖尿病吗

### 15 “伤胰”六宗罪

- 15 与遗传有关
- 15 压力大爱愤怒
- 16 肥胖就是一种错
- 17 吃得饱喝得足
- 17 坐着不动风险大
- 18 睡多睡少都伤胰

### 19 沦为糖尿病后备军——糖尿病前期

- 19 什么是糖尿病前期
- 19 糖尿病的“后备军”
- 20 糖尿病前期的高危因素
- 21 可能有其他器官的并发症
- 21 高危人群及时诊断很重要
- 22 科学合理预防四要点

### 23 糖尿病症状千姿百态

- 23 何为“三多一少”
- 25 五花八门的疑似症状
- 29 没症状也可能是糖尿病
- 30 糖尿病特别“歧视”女性



## **32 被糖尿病俘虏——如何确诊糖尿病**

- 32 空腹血糖必须查
- 32 餐后血糖更重要
- 34 什么是糖耐量试验
- 36 尿糖高≠糖尿病
- 36 糖化血红蛋白——糖尿病监控“金标准”
- 38 糖尿病诊断三步曲
- 38 需要了解的五种类型糖尿病

## **40 糖尿病患者日常注意事项**

- 40 吃饭不要过饱
- 41 杜绝生气
- 41 糖尿病患者吸烟等于雪上加霜
- 43 糖尿病患者喝酒有百害而无一利
- 43 糖尿病患者驾车注意事项
- 44 糖尿病患者外出旅游注意事项
- 46 糖尿病患者能怀孕吗

## **第二章 糖尿病危害知多少**

### **49 急性并发症来得快危害大**

- 49 糖尿病酮症酸中毒
- 50 高渗性高血糖状态
- 50 糖尿病乳酸性酸中毒

### **51 慢性并发症破坏性强，影响深远**

- 52 糖尿病性脑梗死
- 53 糖尿病性冠心病
- 56 糖尿病下肢血管病变
- 56 糖尿病足