

· 内容全面 · 科学权威 ·

知名专家 精心打造

专家解答



糖尿病百科

内容全面充实
语言通俗易懂

陈广垠
(医学博士)
编著

加强自我生活调控 指导健康饮食习惯
详细了解降糖常识

权威专家精心解读
健康靠自己

内容丰富 科学严谨

家庭必备健康宝典

轻松走出疾病阴影

权威专家精心解答 稳定血糖防治并发症

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

· 内容全面 · 科学权威 ·

知名专家 精心打造

专家解答



糖尿病百科

陈广垠
(医学博士)
编著

内容全面充实 语言通俗易懂

权威专家精心解答 稳定血糖防治并发症

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解答糖尿病百科/陈广垠编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5440 - 3

I. ①专… II. ①陈… III. ①糖尿病—防治—问题解答 IV. ①R587.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115838 号

专家解答糖尿病百科

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 22.5

字 数 340 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5440 - 3

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

前言

FOREWORD



近些年随着生活水平的提高，糖尿病正在慢慢向我们每一个人靠近。据2007年资料显示，全球糖尿病患病率均为5.9%，2.46亿糖尿病患者；中国糖尿病患者已经近4000万，位居全球第二；糖尿病前期糖耐量受损者已经超过6000万，位居世界第一；而在我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%。

以上这些触目惊心的数字，不得不引起我们的反思，也给我们敲响了警钟。值得庆幸的是，现代医学的进步，使糖尿病的治疗得到了长足的发展。同时，我国医学在糖尿病的防治和康复方面也积累了丰富的经验，有其独特的优势，如用除药物治疗以外的方法——针灸、按摩调养、食物、运动等传统方法进行防治，这些方法简便易行，无任何毒副作用，深受广大糖尿病患者的欢迎。

为此，本书收纳了糖尿病的各种预防和治疗方法，其中不仅内容丰富，涉及面广，实用性还很强。编者考虑到读者在阅读时思路能更加清晰，把全书分为上、中、下三篇，共计十个章节，首先介绍了糖尿病的基础知识与预防，发现与检查；其次对糖尿病的心理疗法、西医治疗、中医治疗、特殊疗法逐一详述；最后加入了生活中不可缺少的饮食、细节、运动保健。希望这本书可以为糖尿病朋友解疑答惑，最大限度的减少糖尿病给人们带来的困扰，提高生活质量。

编者



上篇 糖尿病知识面面观

——揭开“甜蜜杀手”的面纱

第一章 初识糖尿病——基础知识

第一节 了解糖尿病的基本概况 /003

什么是糖尿病 /003

为什么糖尿病是世界四大难症之一 /003

世界糖尿病的流行情况及现状如何 /004

我国糖尿病的流行情况及现状如何 /004

糖尿病是富贵病吗 /004

中国糖尿病患者康复工程是怎么回事 /005

第二节 分清糖尿病的类型与

症状 /005

糖尿病分为几种类型 /005

什么是Ⅰ型糖尿病 /006

什么是Ⅱ型糖尿病 /006

如何辨别Ⅰ型、Ⅱ型糖尿病 /006

Ⅱ型糖尿病有哪几个阶段 /007

Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病能不能相互转变 /007

糖尿病的其他特殊类型有哪些 /008

什么是脆弱糖尿病 /009

脆弱糖尿病的表现症状有哪些 /009

什么是应激性糖尿病 /009

什么是慢性糖尿病 /010

什么是假设性糖尿病 /010

空腹血糖受损和糖耐量异常是糖尿病吗 /010

葡萄糖耐量降低的表现有哪些 /010

什么是糖尿病的蜜月期 /011

什么是糖尿病的“三多一少” /011

糖尿病患者肯定都有“三多一少”吗 /012

第三节 糖尿病发病的各种因素 /013

糖尿病是吃糖引起的吗 /013

Ⅰ型糖尿病的病因和发病机制是什么 /014

Ⅱ型糖尿病的病因和发病机制是什么 /015

糖尿病的“促发剂”有哪些 /016

糖尿病发病是否和性格有关 /016

为什么有糖尿病家族史的人易患糖尿病 /017

妊娠糖尿病的发病原因有哪些 /017

为什么老年人易患糖尿病 /017

为什么肥胖的人易患糖尿病 /018

为什么精神紧张的人易患糖尿病 /018

为什么更年期妇女易患糖尿病 /018

糖尿病为何缠上了孩子 /019

哪个季节更容易得糖尿病 /020

应激是诱发糖尿病的原因吗 /020

诱发糖尿病的病理原因有哪些 /021

病毒感染会引发糖尿病吗 /021

喝牛奶和糖尿病有关系吗 /022

患糖尿病与腿短有关系吗 /022

应酬多可诱发糖尿病吗 /023

睡眠障碍者易患糖尿病吗 /023

长期服降压药可诱发糖尿病吗 /023

滥用激素会不会诱发糖尿病 /024

哪些疾病可诱发糖尿病 /024

第四节 血糖与糖尿病的关系 /024

什么是血糖 /024

人体的血糖从哪里来的 /025

人体是如何调节血糖的 /025

糖分在人体内是如何转化的 /026

如何掌握正常血糖 /026

饮食对血糖变化有哪些影响 /026

疾病对血糖变化有哪些影响 /026

什么是低血糖 /027

低血糖有哪些表现症状 /027

低血糖对人体有哪些危害 /027

什么是高血糖“黎明现象” /027

什么是苏木杰现象 /028

为什么患者要避免苏木杰反应 /028

血糖反复的常见原因有哪些 /029

什么是拮抗作用 /029

什么是胰腺 /029

胰腺有哪些作用 /030

胰岛有什么作用 /030

什么是胰岛素 /030

什么是胰岛素受体 /030

什么是胰岛素抗体 /031

影响体内胰岛素分泌的因素有哪些 /031

胰岛素与糖尿病有什么关系 /032

胰岛素对血糖有哪些作用 /032

胰岛素和胰高血糖素有哪些关系 /032

什么是胰淀素 /033

胰淀素与胰岛素有哪些关系 /033

什么是 C-肽 /034

第五节 认识糖尿病带来的危害 /034

糖尿病对人体有哪些危害 /034

患上糖尿病还能长寿吗 /034

糖尿病能置人于死地吗 /035

糖尿病的死亡原因是什么 /035

糖尿病会剥夺你的“性”福 /035

糖尿病会影响生育吗 /036

糖尿病会遗传吗 /036

糖尿病对胎儿有哪些危害 /036

糖尿病对孕妇有什么影响 /037

高血糖对人体的危害 /037

儿童患糖尿病会影响生长发育吗 /038

糖尿病患者易得哪些慢性并发症 /038

什么是糖尿病性脑血管病变 /039

什么是糖尿病性心脏病变 /039

糖尿病性心脏病变有什么特点 /039

什么是糖尿病足 /040

糖尿病足的主要症状有哪些 /040

什么是糖尿病肾病 /040

长期低血糖会引发胰腺瘤吗 /041

糖尿病肾病分为哪 5 期 /041

糖尿病性眼病有哪些 /042

什么是糖尿病性神经病变 /042

糖尿病性神经病变有哪些症状 /042

糖尿病性神经病变对人体有什么危害 /043

什么是糖尿病消化系统病变	/044	影响	/046
糖尿病与骨及关节病变的关系如何	/044	糖尿病与妇科疾病的关系如何	/046
什么是糖尿病性口腔病变	/045	什么是糖尿病性酮酸中毒	/047
糖尿病与皮肤病的关系如何	/045	糖尿病性酮酸中毒的表现症状有哪些	/047
糖尿病对男性生殖系统功能有什么			

第二章 预防糖尿病——防患于未然

第一节 糖尿病的预防常识	/048	的作用吗	/056
糖尿病可以预防吗	/048	香料有助预防糖尿病吗	/057
如何用“治未病”的思想预防糖尿病	/048	常吃零食易致白领糖尿病高发吗	/058
何为糖尿病的一级预防	/049	全麦食品可以预防糖尿病吗	/058
一级预防的对象和措施各有哪些	/050	维生素 D 可以降低儿童患 I 型糖尿病	
何为糖尿病的二级预防	/050	的风险吗	/058
何为糖尿病的三级预防	/051	预防儿童遗传性 I 型糖尿病的食物	
什么是糖尿病四级预防	/051	有哪些	/059
糖尿病预防的三个层次是什么	/051	镁可以预防儿童 II 型糖尿病的发生吗	/059
预防糖尿病四个“一点”是什么	/051	老人补钙可以预防糖尿病吗	/060
干预糖耐量降低能预防糖尿病吗	/052	钨酸钠在糖尿病中有防治潜力吗	/060
降血压可以预防糖尿病吗	/052	“酸碱配方”可以预防糖尿病吗	/060
控制体重是预防糖尿病的关键吗	/052	第三节 调节生活防“糖”病	/061
预防糖尿病要从保护儿童胰腺做起	/052	健康的生活方式可以阻止、延缓	
哪些人更应提防糖尿病	/053	糖尿病吗	/061
第二节 严防“病从口入”	/054	越紧张就越会得糖尿病吗	/061
科学合理饮食可以预防糖尿病吗	/054	坚持运动可以预防糖尿病吗	/062
吃早饭能降低患糖尿病的危害吗	/055	每日快步 1 小时可以预防糖尿病吗	/062
睡前喝杯蜂蜜水可以预防糖尿病吗	/055	不良情绪会诱发糖尿病吗	/062
常吃柑橘可以降低患糖尿病的概率吗	/055	工作压力大和操劳过度会引发	
适量饮酒能预防 II 型糖尿病吗	/056	糖尿病吗	/063
常喝红酒可以预防糖尿病吗	/056	做家务可以预防糖尿病吗	/063
适量饮用咖啡可以起到预防糖尿病		不熬夜、不睡懒觉可以预防糖尿病吗	/063

长期泡股市易患糖尿病吗	/064	是什么	/067
第四节 各种并发症的预防	/065	怎样预防糖尿病肢端坏疽	/067
怎样预防糖尿病并发症	/065	糖尿病患者如何预防尿路感染	/068
糖尿病高渗性昏迷如何预防	/065	糖尿病性脑血管病如何预防	/069
如何预防糖尿病性肾病	/066	糖尿病患者如何预防神经性病变	/069
糖尿病性心脏病怎样预防	/066	糖尿病患者应怎样预防低血糖	/070
怎样预防糖尿病大血管病变	/067	如何预防葡萄糖耐量降低	/070
糖尿病患者多运动可以防治		如何预防脆弱糖尿病	/071
高血压吗	/067	怎样预防糖尿病性酮酸中毒	/071
糖尿病患者防治高血压的第一步			

第三章 发现与检查——战“糖”须知“糖”

第一节 糖尿病发出的种种信号	/072	确诊糖尿病需要做哪些检查	/078
能从眼睛里发现糖尿病吗	/072	什么是肾糖阈值	/079
腰围可以预测糖尿病吗	/072	肾糖阈值起到什么作用	/079
肢端肥大症是糖尿病吗	/073	尿中含有糖分是否患有糖尿病	/080
库欣综合征是糖尿病吗	/073	尿糖呈现阳性是否患了糖尿病	/080
餐前饥饿难忍是不是患上了糖尿病	/073	尿糖检查有哪些优缺点	/080
血糖升高就是糖尿病吗	/074	血糖值保持多少为最佳	/081
女性糖尿病患者有哪些特有信号	/074	为什么进行血糖监测	/081
儿童遗尿与糖尿病有关系吗	/075	什么时候是监测血糖的最佳时间	/081
疲乏无力、体重下降是不是得了		怎样检测血糖的浓度	/082
糖尿病	/075	血糖中的“十”号代表什么意思	/082
通过口腔能发现糖尿病吗	/075	监测餐后2小时血糖有什么意义	/082
低血糖是糖尿病的预警信号吗	/076	监测餐后2小时血糖应注意哪些问题	/083
小便泡沫多意味着血糖高吗	/076	空腹血糖正常可以排除糖尿病吗	/083
厌食是否为酮症酸中毒早期信号	/076	糖化血红蛋白检查有什么意义	/084
常出汗可能患有糖尿病吗	/077	餐后血糖复查要注意哪些事项	/084
皮肤瘙痒是糖尿病发出的信号吗	/077	哪些糖尿病患者应定期测血糖	/084
第二节 准确诊断糖尿病	/078	如何用血糖仪自测血糖	/085
糖尿病的常规检查有哪些项目	/078	什么是糖耐量试验	/085

糖耐量试验应注意哪些问题	/086	如何正确使用尿糖试纸	/089
如何诊断儿童糖尿病	/086	测定血胰岛素及 C-肽水平有什么意义	/089
怎样检测妊娠期糖尿病	/087	如何根据化验结果判断糖尿病的类型	/090
空腹血糖和糖耐量受损的诊断标准是什么	/087	尿糖阴性者是否都不是糖尿病	/090
为什么要查空腹血糖	/087	尿糖阳性者是否都有糖尿病	/091
什么是糖化血红蛋白	/088	为什么要做酮的测定	/091
糖胺测定有何意义	/088	如何实施尿糖尿酮检查	/092



中篇 治疗糖尿病的方法

——多管齐下显神威

第一章 糖尿病的心理疗法——治“糖”必须先治心

第一节 心理疗法与糖尿病的关系

什么是心理疗法	/095	集体心理疗法有哪些作用	/099
为什么说糖尿病也是种心理疾病	/096	家庭心理疗法的作用是什么	/099
心理疗法的作用和目的是什么	/096	如何运用分析支持疗法治疗糖尿病	/099
糖尿病患儿的心理健康对治疗很重要吗	/096	选择心理医生时应考虑哪些因素	/099
心理疗法在糖尿病治疗中的价值有哪些	/097	患者接受心理治疗应注意哪些问题	/100
心理因素对糖尿病患者有什么影响	/097	糖尿病患者的心理护理包括哪方面	/100
控制血糖心境很重要吗	/097	糖尿病患者心理护理的重要性是什么	/101
说理开导对患者病情有什么帮助	/098	如何提高糖尿病患者心理护理的质量	/101
说理开导法包括哪些内容	/098		
什么是集体心理疗法	/098		

第二节 不良心态对糖尿病的影响

糖尿病患者最容易出现哪些心理问题	/101
麻痹大意会对糖尿病患者造成哪些危害	/102
为什么说糖尿病患者讳疾忌医的态度	

是可怕的	/102	糖尿病患者如何运用情志调养法	/109
恐惧心理对糖尿病患者有哪些危害	/102	大笑对糖尿病患者有益处吗	/109
心态失衡对糖尿病患者有什么影响	/103	糖尿病患者怎样克服孤独、愤怒和灰心	/109
为什么情绪不良会诱发糖尿病	/103	怎样对抗拒治疗的糖尿病患者进行疏导	/110
胸怀狭小、嫉妒心强对糖尿病患者有哪些不利影响	/103	注意力的转移对糖尿病患者的病情有什么改善	/110
抑郁状态对糖尿病患者有什么影响	/104	如何对待不同疾病的不同心理	/110
暴怒对糖尿病患者有什么影响	/104	如何保持乐观心态及调和喜怒哀乐	/110
心理压力过大会引发糖尿病吗	/104	对他人倾诉能缓解不良情绪吗	/111
精神压力对糖尿病患者有什么影响	/105	严重的心理问题对糖尿病患儿有哪些影响	/111
悲观会给糖尿病患者造成什么影响	/105	如何正确地引导患儿面对糖尿病	/111
精神紧张对糖尿病患者有什么影响	/106	糖尿病患儿在青春期心理发展会出现哪些问题	/112
糖尿病患者出现焦虑都有什么表现	/106	妊娠糖尿病孕妇有哪些心理问题	/112
第三节 培养良好的情绪	/106	如何对糖尿病孕妇进行心理辅导	/112
如何正确对待糖尿病	/106	如何对糖尿病产妇进行心理调适	/113
糖尿病患者如何应对压力	/107		
保持良好情绪对糖尿病患者有什么帮助	/107		
糖尿病患者如何保持一个好心情	/108		
糖尿病患者如何自我放松	/108		

第二章 西医治疗糖尿病——兵贵于神速

第一节 西药与糖尿病的关系	/114	血糖控制良好后是否可以停用降糖药	/118
西医治疗糖尿病有哪些特点	/114	什么情况下不能口服降糖药	/119
糖尿病患者怎样做到按规律服药	/114	糖尿病患者什么情况下可以做手术	/120
糖尿病患者为何应在医师指导下服药	/115	糖尿病的药物治疗应注意什么问题	/120
降糖药越贵越好吗	/115	耐糖量受损者需要服用降糖药吗	/120
跟着广告吃药行吗	/116	忘记服药了，应该怎么办	/120
长期吃降糖药对肾脏有损害吗	/117	第二节 口服降糖药的联合使用	/121
选择降压药的原则是什么	/117	口服降糖药可不可以搭配使用	/121
什么时间口服降糖药效果最好	/118	口服降糖药联合应用有哪些好处	/122

常用的口服降糖药有哪些	/122	α -葡萄糖苷酶抑制剂在治疗糖尿病时	
口服降糖药之间是如何联合使用的	/122	起到什么作用	/133
口服降糖药与胰岛素之间是如何		哪些糖尿病患者适合使用 α -葡萄糖苷酶	
联合应用的	/123	抑制剂	/133
双胍类降糖药有哪些作用机制	/124	使用 α -葡萄糖苷酶抑制剂时有哪些	
哪些患者适宜使用双胍类降糖药	/124	注意事项	/134
双胍类降糖药的优点有哪些	/124	α -葡萄糖苷酶抑制剂的不良反应主要	
双胍类降糖药有哪些不良反应	/125	有哪些	/134
磺脲类降糖药有哪些好处	/126	为什么糖尿病患者要服用阿司匹林	/134
什么样的糖尿病患者适宜吃磺脲类		糖尿病患者使用阿司匹林应注意	
降糖药	/126	哪些问题	/135
甲磺丁脲的作用有什么特别	/127	哪些糖尿病患者可以使用阿司匹林	/135
哪些药物可能影响磺脲类降糖药的		糖尿病患者为什么要慎用氟喹诺酮类	
效果	/127	药物	/135
磺脲类口服降糖药有哪些副作用	/128	激素可以治疗糖尿病吗	/136
格列酮是一类什么药物	/128	第三节 胰岛素治疗	/136
格列奈类降糖药作用有什么特点	/128	什么是胰岛素疗法	/136
格列奈服用时有什么好处	/129	胰岛素治疗的目的是什么	/136
格列齐特的作用有什么特点	/129	胰岛素治疗糖尿病有哪些好处	/137
格列喹酮的作用有什么特点	/129	所有糖尿病患者都必须注射胰岛素	
格列本脲的作用有什么特点	/130	来控制病情吗	/137
格列美脲的作用有什么特点	/130	胰岛素的类型有哪些	/137
哪些糖尿病患者不能服用瑞格列奈		胰岛素制剂的选择及使用原则是什么	/138
药物	/131	胰岛素为什么不能口服	/138
服用瑞格列奈会有什么不良反应	/131	选择胰岛素注射部位时应注意什么	
什么样的情况下不适合用磺脲类药	/131	问题	/138
如何避免磺脲类药物在应用中出现		什么情况下可以使用胰岛素	/139
低血糖	/131	胰岛素注射的类别途径有哪些	/139
能增强磺脲降糖药作用的药物有哪些	/132	胰岛素皮下途径应用有哪些进步	/140
对抗磺脲类降糖作用的药物有哪些	/132	胰岛素腹腔内途径注射有哪些优点	/140
出现磺脲类降糖药物失效应如何处理	/133	腹腔内途径注射的缺点有哪些	/140
阿卡波糖是一种什么药物	/133	腹腔内用药主要有哪几种方式	/140
		何时是胰岛素注射最佳时间	/141

什么是胰岛素泵	/142	胰岛素抵抗是怎样引起的	/146
胰岛素泵是如何发挥作用的	/142	胰岛素抵抗综合征的防治措施有哪些	/147
胰岛素泵有哪些不足	/142	改用人胰岛素时应注意什么问题	/147
是否总是需要注射胰岛素	/143	夜间出汗、早起头痛和胰岛素有关吗	/148
胰岛素有没有正常剂量	/143	得了糖尿病不想注射胰岛素行吗	/148
注射胰岛素的腹部已有肿块该怎么办	/144	注射一次普通胰岛素能持续多久	/148
胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办	/144	在注射胰岛素时如何防止体重增加	/149
胰岛素治疗中出现低血糖反应如何处理	/144	怎样调整胰岛素泵	/149
影响胰岛素剂量的因素有哪些	/145	使用胰岛素泵时如何护理插入部位	/150
在家注射胰岛素时怎样处理不良反应	/145	如何排查胰岛素泵出现的不良征兆	/150
怎样保管胰岛素	/146	糖尿病患者如何使用中效或长效胰岛素	/151
什么是胰岛素抵抗	/146	糖尿病患者如何使用短效胰岛素	/151

第三章 中医治疗糖尿病——轻松降血糖

第一节 中医的辨证论治	/152	单味药治疗糖尿病有哪些好处	/157
中医如何看待“消渴症”	/152	可以用于降糖的单味中药有哪些	/158
中医对糖尿病作出了哪些历史贡献	/153	灵芝对糖尿病患者有哪些好处	/158
中医治疗糖尿病有希望吗	/153	观音草能治疗糖尿病吗	/158
中医可对糖尿病前期进行干预吗	/153	玉竹对治疗糖尿病有什么好处	/158
中医是如何对糖尿病进行分型的	/154	桂皮对治疗糖尿病有哪些好处	/159
中医治疗糖尿病的“三要领”是什么	/154	葛根对治疗糖尿病有什么好处	/159
中医治疗糖尿病有哪三个目标	/154	玉米须有降糖作用吗	/159
中医辨证治疗糖尿病的医理是什么	/155	知母对治疗糖尿病有哪些好处	/159
中医治疗糖尿病有什么优势	/155	刺五加对治疗糖尿病有哪些好处	/159
适合中医治疗的糖尿病有哪些	/156	丹参在治疗糖尿病时起到什么作用	/159
I型糖尿病适合中医治疗吗	/156	地黄在治疗糖尿病时有哪些好处	/160
中医怎样对糖尿病进行分段治疗	/156	人参在治疗糖尿病时有哪些好处	/160
中药能否延缓糖尿病微血管并发症的发生与发展	/157	黄芪对治疗糖尿病有哪些好处	/160
第二节 中药治疗	/157	气阴两虚型糖尿病怎样选方用药	/160
		阴虚热盛型糖尿病怎样选方用药	/161

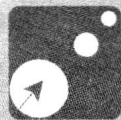
阴阳两虚型糖尿病患者怎样选方用药 /161	如何进行搓法按摩治疗糖尿病 /175
常用于降血糖的中成药制剂有哪些 /161	如何运用摩法按摩治疗糖尿病 /175
治疗糖尿病的经典名方有哪些 /162	如何运用按法按摩治疗糖尿病 /175
治疗糖尿病并发高血压的经典名方有哪些 /163	如何运用拿法治疗糖尿病 /176
治疗糖尿病并发高血脂有哪些经典名方 /164	如何运用捶法按摩治疗糖尿病 /176
治疗糖尿病并发肾病的经典名方有哪些 /165	如何运用擦法治疗糖尿病 /176
治疗糖尿病并发冠心病的经典名方有哪些 /165	如何运用捏法按摩治疗糖尿病 /176
对糖尿病皮肤瘙痒辨证诊治有哪两种 /166	如何运用揉法按摩治疗糖尿病 /177
怎样对糖尿病皮肤瘙痒进行外治 /166	如何运用滚法按摩治疗糖尿病 /177
为什么要用中药外敷糖尿病性溃疡 /167	如何运用分法按摩治疗糖尿病 /177
第三节 按摩疗法 /167	按摩疗法的注意事项有哪些 /177
按摩治疗糖尿病有哪些优点 /167	糖尿病按摩治疗的禁忌有哪些 /178
按摩疗法有哪些疗效 /168	第四节 针灸疗法 /179
按摩治疗糖尿病的机制是什么 /168	针灸治疗糖尿病的作用有哪些 /179
经穴按摩的具体方法有哪些 /169	针灸治疗糖尿病的优点有哪些 /179
按摩治疗糖尿病的分期辨证是怎样的 /169	针灸时的注意事项有哪些 /180
按摩哪些常用穴位可治疗糖尿病 /170	针灸有哪些常用穴位 /180
糖尿病患者如何进行腹部按摩 /170	上、中、下消渴如何使用针灸治疗 /180
如何进行肾压按摩治疗糖尿病 /171	如何选择针灸的角度 /181
如何进行上肢和下肢按摩 /171	如何把握针灸的深度 /181
如何进行糖尿病足部按摩 /171	如何掌握针灸得气 /181
如何进行糖尿病耳部按摩 /172	针灸时如何获得补泻 /182
按摩劳宫穴的要点是什么 /173	针灸时如何留针 /182
如何按摩涌泉穴 /173	针灸时出现滞针如何处理 /182
如何运用按摩法降血压 /173	如何处理针灸时的晕针现象 /182
如何运用按摩法减脂 /173	针灸时出现弯针如何急救 /183
如何进行推法按摩治疗糖尿病 /174	针灸时出现断针情况如何采取急救措施 /183
如何进行打法按摩治疗糖尿病 /174	针灸时出现血肿如何处理 /183
	如何用针灸治疗阴阳两虚型糖尿病 /183
	第五节 拔罐疗法 /184
	什么是拔罐疗法 /184

拔罐疗法治疗糖尿病的机制是什么 /184	什么是刮痧法 /190
拔罐疗法有哪些疗效 /185	什么是撮痧法 /190
拔罐疗法时常取穴位有哪些 /185	什么是挑痧法 /191
如何进行糖尿病的梅花针拔罐疗法 /185	什么是放痧法 /191
怎样进行糖尿病的梅花叩刺后拔罐法 /185	糖尿病刮痧治疗有哪些 /192
如何进行糖尿病的水罐疗法 /186	刮痧疗法有哪些禁忌 /194
如何进行糖尿病的针刺拔罐法 /186	第七节 气功疗法 /194
如何进行糖尿病的拔罐、走罐疗法 /186	气功疗法有什么好处 /194
治疗糖尿病时拔火罐的方法有哪些 /186	如何练习气功治疗糖尿病 /195
家庭常用拔罐器各有什么优缺点 /187	气功疗法的姿势有哪些 /195
用拔罐疗法治疗糖尿病时要注意 哪些事项 /187	练习气功时的呼吸方式是怎样的 /196
第六节 刮痧疗法除病痛 /188	什么是气功疗法的入静方法 /196
什么是刮痧疗法 /188	什么是气功疗法的数息法 /196
刮痧疗法常用的工具有哪些 /188	什么是气功疗法的随息法 /196
刮痧时患者常用的体位有哪些 /189	练习气功应注意哪些事项 /197
常见的刮痧疗法种类有哪些 /189	

第四章 糖尿病的特殊疗法——回归大自然

第一节 沐浴疗法 /198	治疗糖尿病有哪些药浴验方 /202
什么是日光浴 /198	足浴调理的作用机制是什么 /202
日光浴治疗糖尿病的机制是什么 /198	足浴疗法的原理是什么 /203
日光浴疗法的具体方法是什么 /199	足浴疗法有哪些优势和特点 /204
什么是森林浴疗法 /199	如何选择足浴的器具 /205
森林浴的治疗机制是什么 /199	如何掌握足浴的时间 /205
森林浴疗法如何进行 /200	如何做好足浴水的选择 /206
什么是温泉浴疗法 /200	足浴疗法的注意事项有哪些 /206
温泉浴对糖尿病有哪些作用机制 /200	气阴两虚型糖尿病患者如何足浴 /207
温泉浴治疗糖尿病的方法和注意 事项是什么 /201	阴虚燥热型糖尿病患者如何足浴 /207
什么是药浴疗法 /201	第二节 音乐疗法 /208
	什么是音乐疗法 /208

音乐疗法的机制是什么	/208	什么是五色疗法	/212
什么是单纯音乐疗法	/208	什么是冥想疗法	/212
什么是音乐电针疗法	/209	什么是舌下喷药疗法	/212
什么是音乐电流疗法	/209	如何正确运用“子午流注”概念	
为何音乐疗法选曲很重要	/209	指导疗法	/213
身心疲倦的糖尿病患者适合听哪类		什么是梳头疗法	/213
乐曲	/210	怎样正确看待民间偏方疗法	/214
忧郁悲观的糖尿病患者应选择		如何进行推拿法治疗糖尿病	/215
什么样的乐曲	/210	糖尿病患者如何进行自我推拿法	
烦躁焦虑的糖尿病患者应选择		治疗糖尿病	/216
什么样的乐曲	/210	糖尿病患者如何进行点穴疗法	/216
糖尿病并发高血压患者应选择		糖尿病患者如何进行赖式按揉法治疗	/217
什么样的乐曲	/211	玩物疗法是如何改善糖尿病病情的	/217
糖尿病并发冠心病患者应选择		花香疗法是如何改善糖尿病病情的	/217
什么样的乐曲	/211	生物反馈疗法对糖尿病患有那些帮助	/218
音乐疗法应注意哪些事项	/211		
第三节 其他特色疗法	/212		



下篇 加强糖尿病的日常保健

——精致生活，远离糖“腻”

第一章 糖尿病的饮食保健——吃出健康的血糖

第一节 饮食营养与原则	/221	糖尿病患者为什么要补锌	/223
糖尿病患者能进食蛋白质吗	/221	糖尿病患者为什么要补铬	/223
糖尿病患者能进食脂肪吗	/222	糖尿病患者为什么要补镁	/223
糖尿病患者摄入食物纤维为何能降糖	/222	糖尿病患者每日进食热量如何换算	/223

糖尿病患者需要额外补充钙片与维生素吗	/224	糖尿病患者常食大麦有什么好处	/235
糖尿病患者可以用多少油	/224	糖尿病患者多食陈小米有哪些好处	/235
清香油可以吃吗	/225	糖尿病患者多食黄豆有哪些益处	/236
是不是甜的食物就要少吃	/225	糖尿病患者食用扁豆有什么好处	/236
是不是酸的东西都可降糖	/225	糖尿病患者食用黄鳝有什么益处	/236
无糖食品能治糖尿病吗	/226	糖尿病患者食用海参有什么好处	/237
糖尿病患者控制饮食有何意义	/226	糖尿病患者食用鸽肉有哪些益处	/237
糖尿病患者要如何控制饮食	/226	糖尿病患者多食黑芝麻有什么好处	/237
糖尿病患者吃得越少越好吗	/227	糖尿病患者食用荞麦有哪些好处	/238
控制饮食后感到饥饿怎么办	/227	糖尿病患者食用麸皮有什么好处	/238
糖尿病患者要控制饮水吗	/228	糖尿病患者可以吃南瓜吗	/239
鱼类算肉吗	/228	糖尿病患者吃苦瓜有什么好处	/239
素食糖尿病患者如何用其食物取代肉类	/229	糖尿病患者吃洋葱有哪些益处	/240
糖尿病患者要节制哪三类食品	/229	糖尿病患者多吃空心菜有什么好处	/240
糖尿病患者膳食安排的原则是什么	/230	糖尿病患者吃山药有什么益处	/241
糖尿病患者如何安排好餐次	/230	为什么银耳对糖尿病患者有益处	/241
糖尿病患者三餐中的主食为什么不能少	/231	糖尿病患者为什么宜食芹菜	/241
糖尿病患者的主食吃多少为宜	/231	为什么丝瓜对糖尿病患者有益处	/242
为何糖尿病患者的饮食要注意烹调方式	/232	为什么糖尿病患者宜吃苋菜	/242
糖尿病患者冬季如何科学进补	/232	为什么糖尿病患者宜吃番茄	/242
糖尿病患者日常饮食有哪些禁忌	/233	为什么藕对糖尿病患者有益处	/243
第二节 糖尿病患者选对食物是关键	/233	为什么生姜对糖尿病患者有益处	/243
糖尿病患者常喝牛奶有什么好处	/233	为什么猪肉对糖尿病患者有益处	/243
糖尿病患者常喝豆浆有什么好处	/234	为什么猪血对糖尿病患者有益处	/244
茶叶对糖尿病患者有哪些益处	/234	为什么鹅肉对糖尿病患者有益处	/244
糖尿病患者常食莜麦面有哪些好处	/235	为什么蚌肉对糖尿病患者有益处	/244
		为什么鲤鱼对糖尿病有益处	/244
		为什么鲫鱼对糖尿病患者有益处	/244
		为什么虾对糖尿病患者有益处	/245
		为什么核桃仁对糖尿病患者有益处	/245
		糖尿病患者常食香蕉有什么益处	/245

糖尿病患者常食山楂有什么益处	/246	糖尿病性便秘患者的保健食谱	/262
糖尿病患者食用柚子有什么好处	/246	糖尿病性高血脂患者的保健食谱	/263
为什么桃子对糖尿病患者有益处	/246	糖尿病性眼病患者的保健食谱	/265
为什么猕猴桃对糖尿病患者有益处	/246	糖尿病性皮肤瘙痒患者的保健食谱	/266
有没有适合糖尿病患者的甜食替代品	/247	糖尿病性骨质疏松患者的保健食谱	/268
糖尿病患者如何选择甜味剂	/247	糖尿病性阳痿患者的保健食谱	/270
第三节 不同糖尿病并发症的保健食谱	/247	糖尿病性性冷淡患者的保健食谱	/271
肥胖型糖尿病患者的保健食谱	/247	糖尿病性扁桃体炎患者的保健食谱	/273
糖尿病性高血压患者的保健食谱	/250	糖尿病性感冒患者的保健食谱	/274
糖尿病性脑血管病的保健食谱	/252	糖尿病性气管炎患者的保健食谱	/276
糖尿病性冠心病患者的保健食谱	/253	糖尿病性肺炎患者的保健食谱	/278
糖尿病并发口腔疾病患者的保健食谱	/254	糖尿病性腹泻患者的保健食谱	/279
糖尿病性咽炎患者的保健食谱	/255	糖尿病性肾病患者的保健食谱	/281
糖尿病性肺结核患者的保健食谱	/257	糖尿病性前列腺炎患者的保健食谱	/283
糖尿病性脂肪肝患者的保健食谱	/259	糖尿病并发尿路感染患者的保健食谱	/284
糖尿病并发失眠患者的保健食谱	/260	糖尿病并发外阴炎患者的保健食谱	/286

第二章 糖尿病的细节保健——从小事做起

第一节 居家细节要注重	/288	注意事项	/291
糖尿病患者常戴隐形眼镜有哪些危害	/288	糖尿病病患的个人卫生很重要吗	/291
糖尿病患者对衣服有哪些要求	/288	糖尿病患者用水有什么讲究	/292
糖尿病患者对居住环境有什么要求	/289	糖尿病患者安全洗澡时要注意哪些问题	/292
糖尿病患者穿什么鞋最合适	/289	看电视上网时有哪些注意事项	/293
糖尿病患者为什么不宜穿布鞋	/289	糖尿病患者频繁使用手机危害多吗	/293
糖尿病患者为什么不能穿棉袜子	/289	经常吹空调对糖尿病患者有什么危害	/294
糖尿病患者修剪趾甲时应注意什么	/290	糖尿病患者夏季睡凉席要注意哪些问题	/294
老年糖尿病患者行走时如何防跌倒	/290	糖尿病患者夏季用竹枕有哪些讲究	/294
糖尿病患者上卫生间要注意哪些问题	/290		
糖尿病患者使用电热褥时有哪些			