

<<糖尿病保健操>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病保健操>>

13位ISBN编号：9787122091383

10位ISBN编号：7122091384

出版时间：2010-11

出版单位：化学工业

作者：杭建梅

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<糖尿病保健操>>

前言

生命在于运动，健康也在于运动。

对于想远离糖尿病的人，对于想控制好糖尿病的糖尿病患者，运动都是极为重要、不可或缺的一环。随着社会经济的高速增长，人民生活水平的迅速提高，以及老年化社会的快速形成，我国糖尿病患者率在急剧增高。

糖尿病不仅给患者造成肉体及精神上的痛苦，给家庭和社会造成巨大的经济耗费，糖尿病的并发症还可能导致患者残废或者早亡。

然而。

尽管糖尿病患病率剧增。

危害巨大，但糖尿病仍是一种可防可治之病。

只要我们共同努力，就可以避免糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病给人类带来的损害降低到最低程度。

作为一名多年从事糖尿病防治研究的医师，笔者常把预防糖尿病描述为做到五个要点。那就是“多懂一点、少吃一点、勤动一点、放松一点，药服一点”：常把治疗糖尿病比喻成驾驭一辆五驾马车，即“教育与心理、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、糖尿病检测”。

无论对于糖尿病的预防还是治疗，科学、合理的体育锻炼都是至关重要的一环。

对于糖尿病患者而言，体育锻炼能增强体质，提高身体对胰岛素的敏感性，降低血糖，调整血脂，并给患者带来自信心和生活的乐趣。

没有科学、合理的体育锻炼，就不能有效地预防和治疗糖尿病。

“《糖尿病保健操》一书作者杭建梅医师，多年从事糖尿病防治事业，尤其关注社区糖尿病防治工作。

杭建梅医师根据多年工作的经验，结合糖尿病防治的基本原则。

编写了《糖尿病保健操》一书，书中设计了一套一般糖尿病病友都能操练的系统、完整的22节普通版保健操。还设计了适合于糖尿病高血压、糖尿病心脑血管病、糖尿病眼病、糖尿病肾病、糖尿病神经病变患者做的保健操。

这套运动简单易学，老少皆宜，是一种有利于糖尿病防治的健身操。

《糖尿病保健操》一书内容丰富，文笔流畅，图文并茂。

通俗易懂，是一本预防和治疗糖尿病的好书。

因此，作为一名多年从事糖尿病防治工作的医务人员，我愿向广大读者推荐这本书，愿这本书能为您掌握科学、合理、正确的运动习惯，更好地预防和治疗糖尿病提供更多的帮助。

<<糖尿病保健操>>

内容概要

“糖尿病保健操”历经10多年的不断发展和完善，在几百万人亲身体会的基础上汇集而成，每节动作都是针对糖尿病病人的特点，专门为糖尿病病人设计的，相比一般的运动方法更具针对性。许多病人练后反映血糖下降，用药量大减。

本书内容涵盖了作者为一般糖尿病病人设计的完整、系统的22节“糖尿病保健操”基本操，还有适合体弱者或没时间锻炼的人的浓缩版的保健操。

考虑到糖尿病并发症的特点，本书作者还设计了糖尿病并发高血压的降压健身操，糖尿病并发心脏病的健心操与护心操，糖尿病并发肾病的健肾操与保肾操，糖尿病并发眼病的健眼操与护眼操，糖尿病脑梗死后半身不遂的健身操和糖尿病神经病变健身操。

为让大家养成坚持做操的习惯，本书作者杭建梅女士还为大家传授了如何养成每天做操的习惯的小方法并设计了表格。

每个动作旁边均配有杭建梅女士的动作示范图片，提到穴位的都配有手绘图，帮读者搞清楚动作要领，并准确找到穴位，更好地发挥做操的效果。

<<糖尿病保健操>>

作者简介

杭建梅

北京健恒糖尿病医院院长

本科毕业后又先后深造于北京协和医院、美国华盛顿大学及加拿大多伦多大学糖尿病中心的糖尿病专业。

既有坚实的现代医学基础，又有厚实的中医底蕴。

致力于将祖国的传统医学瑰宝与西医的现代科技相结合，以解除糖尿病、高血压、

<<糖尿病保健操>>

书籍目录

第一部分 “糖尿病保健操”的科学依据 一、“糖尿病保健操”与一般健身运动有什么区别 运动形式运动时间和强度动作设计作用效果 二、“糖尿病保健操”的现代医学基础 三、“糖尿病保健操”的传统医学基础 四、“糖尿病保健操”有哪些主要特点 四个结合：健身与养身结合，中西医结合，功操结合，动静结合 四个贯穿：益气生津、健肾养精、调畅气血，活血通络 四个字：广，效，易，安 五、为什么“糖尿病保健操”降糖效果更好 1.运动前的充分准备 2.运动量的把握 3.心理诱导因素的使用 4.中医的经络和穴位的运用 六、“糖尿病保健操”对并发症有哪些预防和治疗作用

第二部分 “糖尿病保健操”的动作详解 一、练习“糖尿病保健操”前的准备工作 1.了解自己适合不适合做“糖尿病保健操” 2.做“糖尿病保健操”前要做哪些准备 3.什么时候做“糖尿病保健操”最合适 二、“糖尿病保健操”怎么练，有什么好处 1.糖尿病保健操（基本操）（针对没有并发症或并发症不严重的一般糖尿病患者群） 第一节 松静调和 第二节 搓手擦面 第三节 搓手梳头 第四节 搓耳压屏 第五节 叉腰转颈 第六节 交替拍肩 第七节 双手甩臂 第八节 展肢扩胸 第九节 前后拍胰 第十节 晃腰转胯 第十一节 叉指弯腰 第十二节 引臂转腰 第十三节 拍打腰腹 第十四节 空掌拍肾 第十五节 旋转双膝 第十六节 踮趾双足 第十七节 循经拍穴 第十八节 颤抖缓冲 第十九节 搓手捂眼 第二十节 上下叩齿 第二十一节 搅舌咽津 第二十二节 调理归复 2.糖尿病保健操（浓缩版）（针对糖尿病患者群中体质较弱或没有足够时间运动的人） 第一节 松静调和 第二节 搓手擦面 第三节 搓手梳头 第四节 搓耳压屏 第五节 前后甩臂 第六节 前后拍胰 第七节 叉指弯腰 第八节 拍打腰腹 第九节 空掌拍肾 第十节 旋转双膝 第十一节 踮趾双足 第十二节 循经拍穴 第十三节 颤抖缓冲 第十四节 搓手捂眼 第十五节 搅舌咽津 第十六节 调理归复

第三部分?糖尿病并发症的保健操 一、糖尿病降压健身操 二、糖尿病健心操与护心操 三、糖尿病健肾操与保肾操 四、糖尿病健眼操与护眼操 五、糖尿病脑梗死后半身不遂的健身操 六、糖尿病神经病变健身操附录 附录一 如何养成每天做“糖尿病保健操”的习惯 附录二 糖尿病患者运动的十大建议 NO.1 糖尿病患者和健康人的运动是否应该有区别 NO.2 运动对糖尿病患者有什么特殊作用 NO.3 糖尿病患者运动应遵循什么原则 NO.4 糖尿病患者应选择什么样的运动 NO.5 糖尿病患者应如何掌握合适的运动量 NO.6 糖尿病患者什么时间运动最合适 NO.7 糖尿病患者每次应运动多长时间 NO.8 糖尿病患者运动前、中、后应注意哪些问题 NO.9 哪些并发症的糖尿病患者不适合哪些运动 NO.10 糖尿病病人在哪些情况下要停止运动

<<糖尿病保健操>>

章节摘录

插图：根据中医认为气阴两虚为糖尿病重要病因的观点，全套操中注重益气、养气、导气，同时注重养阴生津、健脾补肾。

如操中站桩、松静调和、· 调理归复均以养气、益气为主：循经拍穴则以益气、导气为主：搅舌咽津旨在生津养阴。

全操分“静、动、静”三个部分，静能滋阴、动能壮阳。

从而进一步使阴阳平衡。

“肾为先天之本”，主一身之阴。

肾阴亏损，则心、肝、脾、肺、胃阴液俱亏而影响上、中、下三焦。

气虚则津液不固，津液耗损则必阴虚，故强肾、健肾为糖尿病治疗之重点。

所以，操中不仅有拍命门、护肾、搓耳、叩齿等健肾的动作，还通过拍穴等进一步强肾。

“气为血之帅”“血为气之母”，气虚不能推动血运行则出现血瘀。

“津血同源”，患糖尿病时其津液耗损可导致血虚，血虚则又可进一步影响气的功能。

气不能运，血不能养，必导致血脉不活、经络瘀阻而出现临床上的腰酸腿痛、视物模糊、胸闷心悸、头晕健忘、手足麻凉及性欲减退等症状。

所以，该操从。

经、气、穴”入手，通过从头到脚的各部位活动及循经拍穴：养气导气，使全身血脉畅通、气机调达，阴阳平衡从而可达到强身健体、延年益寿的目的。

主要特点可以总结为。

四个结合”、“四个贯穿”、“四个字”。

“四个结合”主要指：健身与养身结合：中西医结合：功操结合：动静结合。

所谓健身与养身结合，是因为。

糖尿病保健操”既有一般运动的健身功能，同时又通过经络、穴位、音乐、语音及动作诱导融入了调养身心的养身功能。

所谓中西医结合是指“糖尿病保健操”不仅仅贯穿了糖尿病防治的中医理论，还贯穿了糖尿病防治的西医基础。

既从中医的经络、穴位、气血入手，又考虑了西医的病理生理特点。

功操结合是指在“糖尿病保健操”中，融入了一些传统的精粹功法要素，比如内养功、强壮功及气功宣导法，同时又与现代健身操结合，起到了优势互补、强强联合的作用。

动静结合是指在“糖尿病保健操”中将动静有机地结合，不仅仅运动外在的骨骼肌肉，还调畅内在的血脉气机。

全操共分。

静、动、静”三个部分，各部分循序渐进，环环相扣。

<<糖尿病保健操>>

媒体关注与评论

对糖尿病患者来说，科学、合理的体育锻炼能增强体质，提高身体对胰岛素的敏感性，降低血糖，调整血脂，并给患者带来自信心和生活的乐趣。

多年从事糖尿病防治工作的杭建梅医师专门为糖尿病患者编创的这套操，简单易学，老少皆宜，是一种有利于糖尿病防治的健身操，作为一名多年从事糖尿病防治工作的医务人员，我愿向广大读者推荐这本书。

——著名糖尿病专家 向红丁好的医生视病人为亲人，会全心全意为病人寻找好的治疗方案。

杭建梅大夫就是一位好医生，她编创的这套“糖尿病保健操”易学易练易坚持，是糖尿病患者自我保健和运动康复的好帮手。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光

<<糖尿病保健操>>

编辑推荐

《糖尿病保健操》：15年的临床验证，百万人的亲身体会、做操后血糖明显下降，药量大减、病友沿着康熙微服私访的路线义务宣传，并买多套磁带送人。

<<糖尿病保健操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>