

<<糖尿病自我调养 常见病自我调>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我调养 常见病自我调养丛书>>

13位ISBN编号：9787502365813

10位ISBN编号：7502365818

出版时间：2010-4

出版时间：科技文献

作者：姜锡恩 编

页数：183

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>

<<糖尿病自我调养 常见病自我调>>

前言

目前中西医对疾病的研究已经取得很大进展，其诊断学、治疗学的发展，可以在很大程度上减轻疾病给人们造成的危害。

但是在疾病的预防、治疗与调养康复的一系列过程中，尚有很多问题，尤其是需要患者及其家属的共同协助配合治疗，才能达到最佳疗效。

因此，提高全社会人群的健康防病意识，让更多的人了解、熟悉、掌握疾病的防治知识，是一件具有重要意义的工作。

另外，患了疾病并不可怕，除了科学合理地用药外，生活中的自我调养保健也不容忽视。

俗话说：“三分治，七分养”就是这个道理。

鉴于此，我们选择了几种常见病、多发病，组织长期工作在临床第一线、并热心于大众科普宣教活动的医学专家编写《常见病自我调养丛书》，目的就是让患者了解、掌握常见病的基本知识，指导患者怎样通过自我调养和自我保健，预防和治疗常见病及并发症，如怎样安排饮食、怎样选择适宜的运动方式和体育锻炼、怎样掌握和应用简便易行的治疗方法、怎样进行心理康复、以什么样的心态去对待疾病、用何种情绪去感染患者以利健康、怎样识别和处理可能发生的症状和急症等，从而使患者认识到自己在健康中的地位和作用，由过去单一地、被动地接受治疗转变为积极主动地预防和治疗，从而最大程度地减少疾病带来的生理和心理上的困扰，提高生活质量。

<<糖尿病自我调养 常见病自我调>>

内容概要

《糖尿病自我调养》论述了糖尿病的有关概念，并适量引入了最新研究进展。从中医与西医相结合，医疗与生活相结合等不同的切入点，对本病的基本知识、饮食调养、运动调养、心理调养、外治调养、日常生活注意事项等方面进行了系统的阐述，是一本既注重理论性又注重通俗性和实用性的糖尿病家庭调养的科普读物。

《糖尿病自我调养》是写给糖尿病患者及其家属，以及其他关心糖尿病康复的人们的书，文字简明扼要、精要练达、通俗易懂，融科学性、通俗性与实用性于一体，所以也是社区医护工作者、基层医护人员及广大医学生向糖尿病患者及其家属进行科普宣传的常用工具书。

<<糖尿病自我调养 常见病自我调>>

书籍目录

第一章 基本知识一、概念二、临床表现三、糖尿病的发病方式四、自然病程五、实验室检查六、糖尿病病人的自我监测七、西药治疗八、中医对糖尿病的认识第二章 饮食调养一、饮食调养原则二、合理的饮食配方三、按患者症状进行饮食调养四、按患者体质进行饮食调养五、按季节进行饮食调养六、食疗验方七、常用食谱第三章 糖尿病的运动调养一、运动与糖尿病的关系二、糖尿病的运动调养原则三、运动调养方式的选择四、运动调养的注意事项五、常用的运动调养方法六、糖尿病合并高血压的运动调养第四章 糖尿病心理调养一、糖尿病患者的心理特点二、糖尿病患者常见的心理误区三、中医理论分析糖尿病患者心理障碍的常见原因四、心理治疗糖尿病的原则五、糖尿病患者心理自我调控方法六、心理调养的常用方法第五章 外治调养一、针灸治疗二、按摩治疗三、拔罐疗法四、足浴疗法五、磁疗法六、矿泉浴疗法七、日光浴疗法第六章 其他疗法一、读书疗法二、音乐疗法三、书画疗法四、下棋疗法五、舞蹈疗法六、气候疗法第七章 糖尿病患者日常生活注意事项一、控制血糖高的小窍门二、老年糖尿病患者预防夜间低血糖三、糖尿病性心脏病患者的注意事项四、糖尿病肾病患者注意事项五、糖尿病眼部并发症的注意事项六、糖尿病患者足部护理七、糖尿病患者拔牙注意事项八、烟酒对糖尿病患者的危害九、糖尿病患者的性生活与避孕十、糖尿病患者四季注意事项十一、糖尿病患者旅游的注意事项十二、糖尿病患者泡温泉的注意事项十三、妊娠糖尿病患者日常的注意事项

<<糖尿病自我调养 常见病自我调>>

章节摘录

插图：4.五禽戏五禽指虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽。

五禽戏即模仿这五种禽兽的动作，组编成一套锻炼身体的方法，它是一种外动内静，动中求静，动静兼备，有刚有柔，刚柔并济，练内练外，内外兼练的仿生功法。

每种动作均是左右对称各做一次，并配合气息调理。

五禽戏能够清利头目，增强心肺功能，强壮腰身，滑利关节，促进身体素质的增强，而且动作形象生动，简便易学，故各型糖尿病患者均可选择练习。

经常不断地练习，则具有养精神、调气血、益脏腑、通经络、活筋骨、利关节等作用。

联系五禽戏应该注意什么事项呢？

首先练功时要全身放松，不仅肌肉要放松，神经精神也要放松。

要求松中有紧，柔中有刚，切不可僵劲。

只有放松使出来的劲才会柔中有刚，才使动作柔和连贯，不致僵硬。

乐观轻松的情绪可使气血通畅，精神振奋；其次注意意守丹田，排除杂念，想着脐下小腹部，有助于形成腹式呼吸，做到上虚下实，即胸虚腹实，使呼吸加深，增强内脏器官功能，使血液循环旺盛。

身体下部充实，有助于克服中老年人常易发生的头重脚轻和上盛下虚的病象。

此外，做到上虚下实，动作才能达到轻巧灵便、行动自如；练功前呼吸均匀，先做几次深呼吸，调匀呼吸。

练功当中，呼吸要自然平稳，最好用鼻呼吸，也可先用口鼻呼吸。

但不可张口喘粗气，而要悠悠吸气，轻轻呼气，做起动作来会自然形成腹式呼吸，使腹部运动幅度加大，腹肌收缩有力，对内脏器官都有好处。

动作象形：练五禽戏做到动作外形神气都要像五禽。

如练虎戏时，要表现出威猛的神态，目光炯炯，摇头摆尾，扑按搏斗等，有助于强壮体力。

练鹿戏时，要仿效鹿那样心静体松，姿势舒展，要把鹿的探身、仰脖、缩颈、奔跑、回首等神态表现出来。

鹿戏有助于舒展筋骨。

<<糖尿病自我调养 常见病自我调>>

编辑推荐

《糖尿病自我调养》：俗话说：慢性病“三分治，七分养”，专家告诉你：得了慢性病不可怕，可怕的是不知道如何自我调养。

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>