

<<运动+饮食+按摩>>

图书基本信息

书名：<<运动+饮食+按摩>>

13位ISBN编号：9787506488426

10位ISBN编号：7506488426

出版时间：2013-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：金常德

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>

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！

<<运动+饮食+按摩>>

作者简介

高志雄，辽宁中医药大学硕士，就职于大同市中医医院，执业医师。
田沛文，毕业于吉林大学，大同市第五人民医院内分泌科，副高职称。

<<运动+饮食+按摩>>

书籍目录

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……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……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……

<<运动+饮食+按摩>>

章节摘录

降糖面部操此操主要是对面部进行按摩，对糖尿病眼底病变的预防及促进胰岛素分泌均有良效。

降糖面部操的操作方法如下。

第一步：搓手擦面。

双手掌面相搓，搓热后擦面，以中指沿鼻两侧自上而下带动其他手指擦到额间向两侧分开，经眉毛及下眼睑、面颊而下。

第二步：搓手梳头。

双手相搓，尤其要注意搓指尖，双手搓热后用十指尖接触头皮，按由前向后、由两边到头顶的顺序梳理，尽可能全头都梳到，每次5分钟。

降糖肢体操对于糖尿病患者而言，降糖肢体操既可锻炼全身的肌肉群，还有助控制血糖。

分为以下几个动作。

1 原地快走。

一般的患者只需原地小步快走，对于病情较重者则需步速稍慢。

注意走时上肢保持正直，手脚协调配合。

2 仰卧蹬腿。

舒展平躺在床上或垫子上，将双臂自然伸直并放于身体两侧。

随后双腿抬起、屈膝，用手于膝盖处抱住双腿，尽量往下牵拉。

3 侧身转体。

抬起肩做侧身运动，注意先抬肩向前转动，然后再向后转动。

4 前伸臂转肩。

把双臂向前伸，双手交叉，再反向用力旋肩。

5 屈伸上肢。

双腿并拢直立，挺胸收腹同时头向上顶沉肩。

随后双腿直立，双臂前举，掌心向上，五指分开绷直。

最后屈膝半蹲，低头含胸，同时两臂屈于胸前。

降糖脚踝操很多糖尿病患者都伴有高血压，或者糖尿病日久并发血管病变，长期坚持做脚踝操，可预防下肢血管病变，有利于糖尿病并发症的预防。

第一步：伸踝运动。

取跪姿，脚背朝下，上身缓缓向后仰，约1分钟。

第二步：踮脚运动。

身体站直，双臂下垂，先将右脚尖踮起，身体随势向上顶，踮起、放下，来回运动10次。

再换左腿，方法同上。

第三步：脚踝运动。

可坐在椅子上或床沿上，一只脚着地，另一只脚慢慢抬起伸直，并伴随着自己的呼吸，活动脚踝和脚掌。

呼气时脚尖尽量向下压，吸气时脚尖尽量往上勾，两只脚各做10次。

第四步：旋转运动。

以跷二郎腿的姿势坐在凳子上，将左脚抬起，置于右侧大腿上，用右手握住左脚掌，左手握住左脚踝上方，脚掌从右至左、从左至右慢慢转10次。

再换右脚，方法同上。

需要提醒的是，患有高血压、糖尿病、冠心病的老年人在练习时，要循序渐进，量力而行，防止摔伤。

。

编辑推荐

《运动+饮食+按摩:自我调养糖尿病》编辑推荐：在我国，差不多每10个人中就有一个糖尿病患者，形势不容乐观。

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!本书内容全面、通俗易懂，科学指导患者在家自我调控血糖。

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>