

<<糖尿病的中医自我保健>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病的中医自我保健>>

13位ISBN编号：9787530440575

10位ISBN编号：7530440578

出版时间：2009-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：谢阳谷，赵静 著

页数：147

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>

<<糖尿病的中医自我保健>>

内容概要

《糖尿病中医自我保健》介绍了糖尿病的基本知识。

糖尿病是一组以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病群，除碳水化合物外，还存在蛋白质、脂肪代谢的异常。

其基本病理生理为绝对或相对胰岛素分泌不足所引起的代谢紊乱，以高血糖、糖尿、葡萄糖耐量减低及胰岛素释放试验异常为特征。

临床上早期可无症状，至症状期才出现多食、多尿、烦渴、善饥、消瘦、疲乏无力等症候群，久病者可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织慢性进行性病变，引起功能缺陷及衰竭。

<<糖尿病的中医自我保健>>

书籍目录

第一章 四季养生，未病先防糖尿病春季养生夏季养生秋季养生冬季养生关于“春夏养阳，秋冬养阴”之说第二章 坚持运动，让血糖在运动中平衡运动与糖尿病运动锻炼要选“氧气充足时”推荐两种运动项目运动不当危险多第三章 调节情志，豁达乐观保身安情志异常与糖尿病维护心理卫生的重要性心情好坏可以决定血糖的高低，心理调摄的措施第四章 饮食调理，吃出您的健康来饮食调理是糖尿病预防的重要手段要做自己的营养师最合理的饮食计算法糖尿病饮食疗法新观点学会用血糖生成指数来选食品饮食控制不等于“挨饿”控制饮食的“10项细则”补充重要微量元素膳食纤维益处多多选豆浆、豆渣陪伴你烟和酒是糖尿病患者的大敌偶尔饮酒也别忘“交换”茶与糖尿病的关系控制血糖别忘限盐烹饪与糖尿病的关系多吃鱼对糖尿病妇女有益糖尿病患者要少吃肉混合进食有利于控制餐后血糖南瓜降血糖应正视合理食用苦瓜降血糖糖尿病患者吃水果的技巧糖尿病患者巧吃零食“酸”“苦”与糖尿病的关系糖尿病患者必须学会选择食物“无糖食品”也不能乱吃不利于糖尿病的饮食魔芋冻可适当选用供选择的食谱第五章 生活方式，日常细节要注意科学家的10项日常生活建议血糖不稳，不可蒸桑拿冬季是血糖易攀升的季节夏天降血糖可事半功倍注意黎明现象的发生性生活时也要预防低血糖驾车要防低血糖当心午夜低血糖尿床也需防低血糖预防低血糖7项原则数脉搏也能识别低血糖吃低糖水果也可预防低血糖控制血糖应点、线、面相结合糖尿病患者出游须带4件“宝”糖尿病患者乘机常识糖尿病患者能自驾车出游吗？糖尿病患者要学会选择保健品别乱吃核酸保健品保护自己的脚照顾好自己，别多出汗明明白白就医糖尿病患者夏季慎睡凉席坚持定期检查过节勿忘遵守“8个坚持”预防视网膜病变的4个小窍门糖尿病患者慎戴隐形眼镜血糖反复应查找原因减肥的新理念适当饮水、坚持运动有助于减肥水与糖尿病的关系第六章 高危人群，见微知著应重视“未病先防”是关键糖尿病的前期状态为何出现糖耐量减低？警惕糖尿病的隐性症状肥胖者须警惕严防无症状性糖尿病警惕不典型的糖尿病患者重视血糖值口腔疾病也可能是糖尿病先兆皮肤顽固瘙痒须警惕外阴瘙痒要排查糖尿病手掌、足底色黄也可能是糖尿病眼睛的糖尿病信号糖尿病“盯”上出租车司机准妈妈别忘了做糖尿病筛查妊娠前期做检查更重要2型糖尿病更亲近女性预防糖尿病的战略措施糖尿病患者防病要有针对性积极干预糖耐量减低用“治未病”思想预防糖尿病第七章 危可致命，不得不知的糖尿病我国糖尿病的发病情况糖尿病的现状和发展趋势糖尿病发病的特点我国糖尿病患者剧增的原因糖尿病“五高两低”的流行特点糖尿病的分型糖尿病患者要跳出“六个怪圈”糖尿病防治难点与对策2型糖尿病患者呈低龄化趋势糖尿病是富贵病吗？糖尿病的经济负担糖尿病虽可怕，但也可治糖尿病有关项目测定的主要指标

<<糖尿病的中医自我保健>>

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>