

<<糖尿病防治调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病防治调养一本通>>

13位ISBN编号：9787543949201

10位ISBN编号：7543949202

出版时间：2011-9

出版时间：上海科技文献

作者：易磊 编

页数：304

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>

<<糖尿病防治调养一本通>>

内容概要

本着科学严谨的态度，以实用性为目标，采用通俗易懂的语言，指导糖尿病患者朋友们从生活中的一点一滴做起，让每一个糖尿病患者朋友都能掌握糖尿病的基本常识，掌握糖尿

<<糖尿病防治调养一本通>>

书籍目录

第一章 揭开面纱，“现出”糖尿病真面目

- 认识糖尿病，为防治糖尿病做好准备
- 糖尿病的基本概念
- 糖尿病有哪几种类型
- 糖尿病有哪些症状表现
- 糖尿病有哪些发病原因
- 糖尿病有哪些易患人群
- 认清危害，从点滴处预防糖尿病
- 身体和经济双重受累
- 并发症严重危及生命健康
- 对孕妇及新生儿的双重影响
- 预防糖尿病，饮食运动很重要
- 预防糖尿病，减肥不可少
- 虚实失调，糖尿病防治养好“三脏”
- 脾脏：运化失常，“糖”滞于血脉
- 肾脏：燥热内生，肾虚肺燥成“消渴”
- 肝脏：气火上逆，灼伤肺津而“多饮”
- 走出误区，有效防治糖尿病
- 糖尿病是吃糖多引起的
- “无糖食品”可以无限量地吃
- 查出尿糖就不再吃米饭
- “走”出吃南瓜降血糖的误区
- 饮食疗法就是饥饿疗法
- 素食杂粮多吃无害
- 用了药就不用控制饮食了
- 糖尿病可以随意吃咸食
- 不吃高指数的食物就能控制血糖
- 只有找专家看病才能看得好

第二章 饮食调养：合理膳食助你把糖降

- 食之有道，做自己的降糖医生
- 合理饮食是健康的基础
- 了解宜忌，糖尿病患者日常饮食有原则
- 少食多餐，全天主食量分配要合理
- 饮食降糖，计算标准体重很重要
- 良好饮食习惯，助你摆脱高糖
- 外出就餐，“小零食”不要忘了带
- 水是生命之源，饮必适量
- 灵活加餐，糖尿病患者饮食的一项大学问
- 妊娠糖尿病，营养素的供给要充足

.....

第三章 运动调养：适量运动使血糖控制

第四章 药物调养：降糖，勿忘药物百宝箱

第五章 情志调养：病由心生，把握好心灵之航

<<糖尿病防治调养一本通>>

第六章 按摩调养：降糖要充分利用“身体大药”

第七章 刮痧拔罐，血糖降一半

第八章 汤药泡脚，助你降血糖

第九章 血糖监测，糖尿病患者日常生活中不可少

第十章 糖尿病并发症，人类健康的特级杀手

第十一章 关注生活细节，成就身体健康

<<糖尿病防治调养一本通>>

章节摘录

版权页：插图：脾为后天之本，气血生化之源，在人体中最主要的一个生理作用就是：主运化，可以通俗地理解为运输和消化。

当饮食水谷入于胃中后，脾就会把水谷化为精微物质，也就是营养成分，并将这些营养成分转输至全身的组织器官，以此来滋养全身的组织器官。

而这种功能的正常与否与糖尿病的发生密切相关。

嗜食酒类肥甘之品，损伤脾胃，致脾运化功能失常，就会产生包括血糖在内的精微物质的代谢紊乱而发生糖尿病。

血糖高是糖尿病的特征，而“糖”作为人体生命活动的基本物质，在祖国医学中应属“水谷精微”的范畴，由脾胃受纳运化。

如果脾的功能正常，可以健运，便能够将胃摄入的糖分运送布化到全身；反之，脾气亏虚，健运失职，精微无力，“糖”便滞于血脉，此时就可见血糖升高。

脾胃五行属土，脾土亏虚，水无所畏，肆意横流，小便故多。

脾胃五味主甘，脾气失健，升降失常，水谷精微，直驱膀胱，见小便味甘。

脾为胃行津液，脾气亏虚，胃津无源，虚火内生，便产生能吃却还容易饿的现象；脾为气机升降之枢，脾胃既伤，枢机滞塞，津不上乘，便使口渴难耐而出现多饮的症状；脾主肌肉四肢，脾虚不运，精微散失，肌不得充，脏不得养，见乏力萎靡，身体羸瘦。

也就是糖尿病的“三多一少”症状。

总之，脾运化水谷精微功能不足，脾为胃行其津液的物质基础匮乏，可产生以脾虚为主要表现的各种糖尿病症状。

因此，脾虚为糖尿病发病之始动因素。

<<糖尿病防治调养一本通>>

编辑推荐

《糖尿病防治调养一本通》：糖尿病是慢性病，别太依赖医生怎么治？

怎么调理？

最好的医生是自己。

血糖在人体中起什么作用？

高血糖是不是因为吃糖太多？

降血糖，除了药物控制外，饮食、运动、经穴调治又有哪些作用？

面对高血糖，想问的问题一大堆，如何才能有病不乱投医，如何做才能让血糖慢慢趋于正稳？

《糖尿病防治调养一本通》着眼于生活细节，或穿插病例分析，或插入专家知识讲解，无论是患者自己还是家人与朋友，都能从中获益。

<<糖尿病防治调养一本通>>

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>