第一图书网, tushu007.com

<<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

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

第一图书网, tushu007.com

第六章 按摩调养：降糖要充分利用“ 身休大药 ”
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

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，见乏力委靡，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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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