

<<向红丁细说糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<向红丁细说糖尿病>>

13位ISBN编号：9787553704371

10位ISBN编号：7553704377

出版时间：2013-1

出版时间：向红丁 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：向红丁 编

页数：240

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>

<<向红丁细说糖尿病>>

前言

得了糖尿病自己是怎么发现的？
确诊糖尿病后多久去一次医院？
空腹血糖和餐后血糖，应该听谁的？
什么血糖仪比较好？
怎样自己测血糖？
哪些人该用口服药？
哪些人该用胰岛素？
胰岛素到底怎么用？
体重太重了，靠节食和运动减肥，每个月瘦多少合适？
糖尿病并发症该如何护理？

……向红丁教授将在本书中一一为您解答。

本书将糖尿病患者最关心的22个问题放在全书的最前面做了重点介绍。

对于糖尿病患者最关心的饮食疗法，不像别的同类糖尿病书只有简单的菜谱介绍，而是介绍了每一种食材怎么吃最降糖、对并发症有什么好处、搭配宜忌，还有同类食物营养成分含量的高低对比，全方位了解每种食材对糖尿病的影响。

运动疗法和中医自然疗法不仅采取一对一的配图方式，中间还穿插了轻松有趣的漫画，深入浅出，让人一看就懂，一学就会。

阅读这本书，除了学习各种自我调理糖尿病的疗法，更重要的是要树立战胜糖尿病的信心，与其闻“糖”色变，不如与“糖”共舞，把糖尿病当成日常的事情来看，既不刻意回避，也不惧怕，有了良好的心态，控制糖尿病就是一件比较容易的事情了。

<<向红丁细说糖尿病>>

内容概要

《向红丁细说糖尿病》是向红丁教授多年潜心研究糖尿病自我调理疗法的结晶，涵盖了糖尿病防与治、吃什么宜忌速查、中医自然疗法、糖尿病并发症的防治、安全有效的运动疗法及特殊糖尿病人群的科学护理等糖尿病患者康复保健与日常生活的方方面面。

哪些食物能吃，哪些不能吃，是糖尿病患者最关心的事情之一，《向红丁细说糖尿病》正是抓住这个需求点，介绍了每一种食材怎么吃最降糖、对并发症有什么好处、搭配宜忌，还有同类食物营养成分含量的高低对比。

另外，对于糖尿病患者比较感兴趣的中医自然疗法治疗糖尿病也做了详细介绍，如按摩、刮痧、艾灸和拔罐等，操作简单，疗效确切。

除此之外，随书附赠降糖的100个窍门口袋书，还有在线免费下载中医疗法防治糖尿病视频，可以让读者获得超值体验。

<<向红丁细说糖尿病>>

作者简介

向红丁，北京协和医院糖尿病中心主任、中华糖尿病协会会长、中央文明办及卫生部首席健康教育专家、中国老年保健协会抗衰老协会主任委员、糖尿病防控专项基金专家委员会主任委员、北京健康教育协会副会长内分泌及糖尿病医学著名专家，尤以糖尿病、甲状腺和男性生殖内分泌为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。

积极参加科研工作，曾主持国家863计划、国家十五及十一五攻关课题、北京市科委重大项目、中华医学学会糖尿病学分会重大课题和北京协和医院重大项目，获卫生部科技成果奖3次，并任2001年卫生部《中国居民营养与健康调查》课题组副组长。

近年来共发表论文140余篇，参与图书撰写60余部，其科普专著《糖尿病300个怎么办》获第三届中国大学出版社协会双效书奖和第四届全国优秀科普作品奖，该书和《自己战胜糖尿病》还先后获得国务院颁布的科技进步二等奖2次。

多次在中央电视台《健康之路》等节目进行糖尿病防治等科普知识演讲。

目前担任《中国糖尿病杂志》副总编辑，《中华糖友》杂志总编辑。

<<向红丁细说糖尿病>>

书籍目录

糖尿病患者最关心的22个问题 1.确诊糖尿病后多久去一次医院 2.如何看懂化验单 3.什么样的血糖仪好 4.怎样自己测血糖 5.什么时间测血糖最准确 6.空腹血糖和餐后血糖,应该听谁的 7.制作自己的血糖测试表 8.自测血糖需注意哪些小细节 9.监测血压血脂,综合控制并发症 10.哪些人该用口服药 11.哪些人该用胰岛素 12.胰岛素的种类 13.胰岛素到底怎么用 14.怎样储存胰岛素 15.如何应对胰岛素的不良反应 16.肥胖者怎么减肥 17.减肥是不是越快越好 18.减肥需要注意什么 19.糖尿病患者常见的足部问题 20.足部护理方法有哪些 21.护理足部需注意什么 22.护理眼部需注意什么

第一章 糖尿病防与治 得了糖尿病不可怕,保持好心情最重要 糖尿病到底是咋回事 健康人怎么预防糖尿病 什么人容易得糖尿病 没啥症状会得糖尿病吗 发现血糖高了,到底是不是糖尿病 被确诊得了糖尿病,该怎么办 1型糖尿病和2型糖尿病的区别在哪 防治糖尿病基础在于饮食与运动

第二章 糖尿病吃什么宜忌速查 糖尿病患者必需的营养素 “斤斤计较”控热量 会用“食品交换份” 主食——宜 小米 玉米 薏米 黑米 荞麦 莜麦 燕麦 大豆 豇豆 红小豆 绿豆 黑豆 主食——忌 饼干 糯米 方便面 油条 蛋糕 面包 月饼 油饼 蔬菜——宜 大白菜 圆白菜 菠菜 芹菜 苋菜 菜花 西蓝花 黄瓜 苦瓜 冬瓜 南瓜 西葫芦 莴笋 芦笋 竹笋 白萝卜 胡萝卜 山药 魔芋 茄子 青椒 西红柿 洋葱 银耳 香菇 金针菇 空心菜 芥菜 蔬菜——忌 芋头 甜菜 干百合 菱角 雪里蕻 香椿 酸菜 韭菜 水果——宜 樱桃 柚子 橘子 苹果 火龙果 草莓 木瓜 李子 猕猴桃 菠萝 西瓜 山楂 杨桃 橙子 石榴 柠檬 橄榄 水果——忌 柿子 甘蔗 甜瓜 香蕉 杨梅 荔枝 葡萄 金橘 桂圆 大枣 肉类——宜 乌鸡 鸭肉 鹌鹑 牛肉 兔肉 驴肉 鸡肉 鸽肉 肉类——忌 猪肚 猪蹄 猪肝 鸡心 香肠 腊肉 水产与藻类——宜 带鱼 黄鳝 鲫鱼 鲤鱼 鳕鱼 鳗鱼 牡蛎 海参 青鱼 三文鱼 金枪鱼 水产与藻类——忌 螃蟹 鱼子 河虾 胖头鱼 其他——宜 大蒜 生姜 醋 牛奶 豆浆 绿茶 红茶 黑芝麻 板栗 核桃 莲子 花生 橄榄油 其他——忌 猪油 黄油 啤酒 白酒 薯片 蜜饯 常见中药最降糖 玉米须 人参 西洋参 枸杞子 知母 地黄 黄精 黄芪 桔梗 葛根 黄连 玉竹 茯苓 金银花

第三章 经络穴位——不花钱改善糖尿病 防治糖尿病特效穴 每天按摩足三里穴5~10分钟 坚持按揉关元穴 经常用拇指垂直按压三阴交穴 常按足底涌泉穴 神阙穴降糖自有窍门 每天按摩太白穴3~5分钟 用回旋法艾灸公孙穴 糖尿病患者的益友然谷穴 防治糖尿病的拍打经络法 拍打胃经 拍打胆经 拍打肾经 拍打三焦经 糖尿病按摩疗法 耳穴按摩 头面部按摩 胸腹部按摩 背部按摩 上部按摩 下部按摩 糖尿病刮痧疗法 刮痧治疗的顺序和方向 刮痧防治糖尿病 对症刮痧治疗糖尿病 刮痧预防糖尿病并发脑血管疾病和肾病 糖尿病艾灸疗法 艾灸防治糖尿病 艾灸降血糖 艾灸对症治疗糖尿病 糖尿病拔罐疗法 拔罐降血糖 拔罐对症治疗糖尿病

第四章 远离糖尿病并发症 急性并发症 糖尿病性低血糖 糖尿病酮症酸中毒 糖尿病高渗性昏迷 糖尿病乳酸性酸中毒 慢性并发症 糖尿病并发高血压 糖尿病并发高脂血症 糖尿病并发冠心病 糖尿病并发脑血管病变 糖尿病并发呼吸系统疾病 糖尿病并发皮肤病 糖尿病并发眼部疾病 糖尿病并发脂肪肝 糖尿病肾病

第五章 运动——安全有效控糖降糖 糖尿病运动好处及原则 适合糖尿病患者的运动方法 散步 慢跑 游泳 跳舞 太极拳 五禽戏 降糖运动操 制定一天的运动计划 糖尿病患者不适宜的运动 糖尿病及并发症患者运动注意事项

第六章 特殊糖尿病人群科学护理 老年人 儿童 女性 附录 食物血糖生成指数(GI)表 同类食物营养素含量对比参考范围

<<向红丁细说糖尿病>>

章节摘录

版权页：插图：得了糖尿病不可怕，保持好心情最重要 当一个人患了终身疾病时，需要进行长期的饮食调理、各种繁琐的治疗与检查，的确给生活带来许多不便和苦恼。

糖尿病的不可根治性和各种并发症对身体造成的伤害，常常给患者的心灵蒙上一层阴影，使患者产生恐惧情绪，不能主动配合医生，给治疗带来了困难。

因此，积极主动地稳定情绪，建立战胜疾病的信心，对治疗糖尿病非常重要。

不可忽视的抑郁症 抑郁症对糖尿病患者的危害是巨大的。

沉重的精神压力与不良情绪不仅会使血糖升高，加速心、肾等并发症的发生，而且还会使糖尿病患者对治疗产生消极情绪，对控制病情很不利。

血糖控制不好，病情加重，又会使患者产生悲观情绪，加重抑郁症状。

让心情舒畅的5件事 1.选择有氧运动 有氧运动能有效对抗坏心情对心理的影响，因为运动可以刺激大脑分泌出令人愉悦的物质，帮助患者缓解压力，使人感到快乐。

如果在活动一阵子或几天后，由于情绪低落而放弃了锻炼，那就又会回到从前的抑郁中，而且中断运动会使人的情绪更加消沉。

因此，要将运动列入生活规划中，长期坚持。

运动不仅是生命的动力，还是防治糖尿病的有力保障。

2.找点“乐子” 如果一个人将所有的心思和注意力都“绑”在生活的某一件事情上，就会变得非常脆弱。

就像糖尿病患者，如果成天想着糖尿病这件事是多么麻烦，会越想越烦，甚至会被这些烦心事“牵着鼻子走”，悲喜都由不得自己。

所以，转移一下注意力，做一些自己喜欢的事情，让自己轻松一下，找个“乐子”，能赶走坏心情。

和老朋友们去钓鱼。

约上三五知己，寄睛于山水，聊人生百味，在湖边静静垂钓。

当只注意当下时，疾病的烦恼统统都可以抛在脑后。

拿起画笔，挥毫泼墨。

有质感的宣纸，也是寄托心情的一种载体。

大笔一挥，将心情寓于一点一捺之间；泼洒色彩，将内心的情绪冲突用色彩表现出来，选用红色能代表愤怒，黑色代表悲伤，灰色代表焦虑。

逗逗狗，遛遛鸟，招招猫。

狗、鸟和猫是最与人亲近的动物，和它们在一起，会让人感到简单的快乐。

因为它们娇憨的样子，可爱得让人忍俊不禁。

<<向红丁细说糖尿病>>

编辑推荐

《向红丁细说糖尿病》是向红丁教授多年潜心研究糖尿病自我调理疗法的结晶，涵盖了糖尿病防与治、吃什么宜忌速查、中医自然疗法、糖尿病并发症的防治、安全有效的运动疗法及特殊糖尿病人群的科学护理等糖尿病患者康复保健与日常生活的方方面面。

哪些食物能吃，哪些不能吃，是糖尿病患者最关心的事情之一，《向红丁细说糖尿病》正是抓住这个需求点，介绍了每一种食材怎么吃最降糖、对并发症有什么好处、搭配宜忌，还有同类食物营养成分含量的高低对比。

另外，对于糖尿病患者比较感兴趣的中医自然疗法治疗糖尿病也做了详细介绍，如按摩、刮痧、艾灸和拔罐等，操作简单，疗效确切。

除此之外，随书附赠降糖的100个窍门口袋书，还有在线免费下载中医疗法防治糖尿病视频，可以让读者获得超值体验。

<<向红丁细说糖尿病>>

名人推荐

对于糖尿病患者来游，这就是宝典，很全，又通俗易懂，只要掌握足够的糖尿病防治知识，坚持按照本书的方法去做，糖尿病患者也能享受健康生活。

——国象级糖尿痛权威科普杂志《糖尿病天地》徐赫男 传道、授业、解惑，这是一位好老师的职责

向红丁教授就是这样的好老师，在这本书中向老师教给糖友们很多健康的生活之道和正确应对糖尿病的方法，并解答了很多糖友们的常见困惑。

——江苏省中西医结合医院内分泌科主任医师、教授刘超

<<向红丁细说糖尿病>>

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>