

糖尿病



[糖尿病_下载链接1](#)

著者:叶鸣

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787539016337

糖尿病，ISBN：9787539016337，作者：叶鸣 等编著

作者介绍:

目录: 目 录

糖尿病患者须知

一、因富贵产生的糖尿病

- (一) 流行病学的调查告诉你
 - (二) 胰脏及胰岛
 - (三) 几种对抗胰岛素的激素
 - (四) 新陈代谢及内分泌系统
 - (五) 胰岛素的绝对不足或相对不足
 - (六) 糖和血糖
 - (七) 糖尿病的典型症状
 - (八) 糖尿病的早期表现
- 二、糖尿病的类型

- (一) 1型糖尿病
- (二) 2型糖尿病
- (三) 其他特殊类型糖尿病
- (四) 妊娠糖尿病

三、糖尿病的中医分型

四、糖尿病发病的原因

五、糖尿病的诊断标准

六、糖尿病的实验室检查

(一) 血糖

(二) 尿糖

1定性测定

2定量测定

(三) 葡萄糖耐量试验

(四) 糖化血红蛋白

(五) 血胰岛素及C-肽

(六) 胰岛细胞抗体、胰岛素抗体、谷氨酸脱羧酶抗

体

(七) 糖基血清蛋白或果糖胺

(八) 尿微白蛋白

七、糖尿病的并发症

(一) 急性并发症

1糖尿病酮症酸中毒

2高渗性非酮症性糖尿病昏迷

3糖尿病乳酸性酸中毒

(二) 慢性并发症

1糖尿病眼部并发症

2糖尿病性神经病变

3糖尿病肾病

4糖尿病性心脏病

5糖尿病与下肢血管病

6糖尿病与高血压

7糖尿病与高血脂

8糖尿病性脑血管病变

9糖尿病与胃肠疾病

10糖尿病与血液病

11糖尿病与口腔疾病

12糖尿病与皮肤疾病

13糖尿病与肌肉骨骼疾病

14糖尿病足

15糖尿病与生殖系统疾患

(三) 糖尿病与感染

八、容易罹患糖尿病的高危人群

九、糖尿病的预防

(一) 控制体重

(二) 饮食调节

(三) 加强运动

(四) 戒除烟酒

(五) 宣传教育

回归大自然

一、起居疗法

(一) 糖尿病的起居调养原则

1治未病

2起居有常

3气候变化需小心

- 4注意睡眠
- 5要讲究个人卫生
- 6防止意外
- 7预防感染

- (二) 起居养生九宜
- (三) 让烟酒走开
- (四) 外出期间的起居养生

二、沐浴疗法

- (一) 日常沐浴
- (二) 矿泉浴
- (三) 药浴

1药浴治病的机理

2糖尿病的药浴方法

3有关药浴的特别提醒

三、按摩疗法

- (一) 按摩疗法的祛病养生作用
- (二) 常用的按摩手法
- (三) 糖尿病患者如何按摩

1医生按摩

2病人自我按摩

3简单自我按摩

4手足按摩

5高丽手指针

6点穴按摩

7耳穴按摩

8磁锤叩打疗法

9特别提醒

四、运动疗法

- (一) 运动对糖尿病患者有利
- (二) 运动疗法的适应症和方法选择

1运动疗法的适应症

2运动方式的选择

- (三) 散步
- (四) 慢跑
- (五) 保健体操
- (六) 八段锦
- (七) 太极拳
- (八) 运动疗法的禁忌与注意事项

1运动疗法的禁忌症

2注意事项

心理疗法

一、糖尿病对心理健康的危害

二、糖尿病的社会因素与心理特征

- (一) 糖尿病的社会因素
- (二) 糖尿病的心理特征

1焦虑不安

2丧失信心

3消极悲观

三、糖尿病患者的心理治疗

- (一) 糖尿病人的心理呵护
- (二) 糖尿病患者的自我心理调节方法

1瑜伽松弛训练

2安心法

3转移法

- 4节制法
- 5宣泄法
- 6花香疗法
- 7玩物疗法
- 8音乐疗法
- 9接受自然光照法
- 10自慰法
- 11生物反馈疗法

四、心理保健需要注意的几个方面

- (一) 积极防治疾病
- (二) 坚持适当的学习和工作
- (三) 要有一定的爱好
- (四) 正确对待生活事件
- (五) 保持良好的人际关系
- (六) 坚持体力活动

气功疗法

一、气功的现代研究

二、糖尿病的气功疗法

- (一) 内养功
- (二) 降糖静功
- (三) 气功宣导法
- (四) 叩齿漱津功
- (五) 行气导引功

三、气功治疗糖尿病的注意事项

- (一) 选择合适的练功场所
- (二) 练功时间的选择
- (三) 练功时的方位选择
- (四) 练功功法的选择
- (五) 练功者的心境
- (六) 练功前的准备工作
- (七) 练功中要注意三调
- (八) 收功时要静要稳
- (九) 练功者不能停用降糖药

饮食疗法

一、饮食疗法要义

- (一) 饮食治疗要打持久战
- (二) 饮食治疗的变迁
- (三) 糖尿病的饮食原则
- (四) 饮食治疗的实施

1总热量

2饮食组成

3饮食治疗要达到的目标

- (五) 糖尿病患者饮食计算法

1细算法

2粗算法

3主食固定法

- (六) 饮食治疗的注意事项
- (七) 糖尿病特殊患者的饮食治疗

1肥胖患者的膳食

2糖尿病妊娠患者的饮食

3儿童糖尿病患者的饮食

- (八) 糖尿病人的饮食宜忌

1禁酒

2不可盲目控制饮水

3应禁食或限制食用的食品

4糖尿病病人的饮食忌不定时、定量

二、降糖的天然食物和天然药物

(一) 适合于糖尿病人的食物

1燕麦

2莜麦

3小麦

4玉米

5番薯叶

6糯米

7粳米

8粟米

9魔芋

10赤小豆

11白扁豆

12苦瓜

13南瓜

14冬瓜

15丝瓜

16西瓜皮

17黄瓜

18大蒜

19山药

20洋葱

21薤菜

22芹菜

23胡萝卜

24萝卜

25芦笋

26韭菜

27黑芝麻

28银耳

29柚子

30罗汉果

31海带

32猪胰

33黄鳝

34泥鳅

35海参

36大豆

37豇豆

38绿豆

39花生

40白菜

41菠菜

42茄子

43番茄

44香菇

45山楂

46兔肉

(二) 适合于糖尿病人的天然药物

1蚕蛹

2苍术

3地骨皮

- 4地黄
- 5葛根
- 6.枸杞子
- 7黄精
- 8黄连
- 9黄芪
- 10绞股蓝
- 11麦冬
- 12人参
- 13天花粉
- 14西洋参
- 15 玉竹
- 16知母

三、降糖食谱和药膳

(一) 茶饮

- 1天花粉冬瓜茶
- 2石斛冰糖茶
- 3玉竹石膏茶
- 4生地石膏茶
- 5山药茶
- 6蚕茧茶
- 7双瓜花粉茶
- 8乌梅茶
- 9姜盐茶
- 10麦冬茶
- 11苦瓜茶
- 13玉米须茶
- 14罗汉果茶
- 15麦冬黄连茶
- 16黄精玉竹茶
- 17二冬润肺消渴茶
- 18麦冬生地消渴茶
- 19葛粉玉泉茶
- 20菱精麦冬玉米须茶
- 20知母花粉五味茶
- 21麦冬乌梅茶
- 22绞股蓝枸杞子茶
- 23芪麦生地茶
- 24骨皮麦枣茶
- 25扁豆花粉茶
- 26葛麦五味茶
- 27人参益胃茶
- 28洋参生麦止渴茶
- 29洋参花粉茶
- 30芹菜苹果柠檬汁
- 31葛根花粉饮
- 32地骨皮玉米须饮
- 33糖醋饮

(二) 主食

- 1西瓜子粥
- 2菠菜根粥
- 3天花粉粥
- 4枸杞子粥
- 5萝卜粥

- 6地黄花粥
- 7地骨皮粥
- 8燕麦山药粥
- 9菊芋粥
- 10鲇鱼粥
- 11人参枸杞子粥
- 12西洋参粥
- 13芹菜粥
- 14麦冬生地粥
- 15南瓜麦麸粥
- 16苦瓜粥
- 17山药饭
- 18枸杞糯米饭

(三) 小吃

- 1山药饼
- 2蜜汁鸭梨
- 3小米蜂糕
- 4麦麸饼
- 5麸肉汤圆
- 6莜麦花粉苡仁饼

(四) 菜肴

- 1姜丝菠菜
- 2卤香菇
- 3油炸蚕蛹
- 4韭菜杞子炒虾仁
- 5西瓜瓢炒鸡蛋
- 6香干肉丝炒芹菜
- 7苦瓜炒肉丝
- 8芹菜香干炒鳝丝
- 9金针菇炒鳝丝
- 10鳝丝炒辣椒
- 11洋葱炒鸡片
- 12南瓜煮牛肉
- 13口蘑烧冬瓜
- 14冬瓜苡仁脯
- 15冬笋烧海参
- 16人参枸杞烧海参
- 17双参鸭
- 18芦笋扒冬瓜
- 19玉竹蒸海参
- 20党参葛根蒸鳗鱼
- 21黄精山药炖猪肘
- 22杞子豆腐炖鱼头
- 23玉米须炖蚌肉
- 24玉竹沙参焖鸭
- 25山药杞子煲苦瓜
- 26黄精煲兔肉

(五) 汤羹

- 1杞子猪腰汤
- 2黄芪山药胰片汤
- 3番薯叶花粉冬瓜汤
- 4黄芪番薯叶泥鳅汤
- 5山药玉竹鸽肉汤
- 6西瓜皮汤

- 7薤菜玉米须汤
- 8猪胰海参汤
- 9赤小豆鲤鱼汤
- 10山药南瓜汤
- 11枸杞杜仲鹌鹑汤
- 12猪脊骨红枣莲子羹
- 13猪肚羹
- 14鲤鱼赤豆汤
- 15猪胰玉米须汤
- 16猪胰黄芪汤
- 17猪脊骨土茯苓汤
- 18羊肚汤
- 19兔肉汤
- 20鸽肉银耳汤
- 21乌骨鸡虫草汤
- 22南瓜绿豆汤
- 23菠菜银耳汤
- 24鸽肉山药玉竹汤

其他疗法

- 一、针灸疗法
 - (一) 针刺降血糖的机理
 - (二) 糖尿病的针灸方法
 - (三) 针灸治疗的特殊情况处理及刺禁
- 二、磁穴疗法
- 三、刮痧疗法
 - (一) 刮治部位及方法
 - (二) 特别提醒
- 四、拔罐疗法
 - (一) 拔罐治糖尿病的机理
 - (二) 糖尿病的拔罐疗法
 - (三) 特别提醒
- (收起)

[糖尿病_下载链接1](#)

标签

糖尿病

书

评论

[糖尿病_下载链接1](#)

书评

[糖尿病_下载链接1](#)

[糖尿病_下载链接1](#)