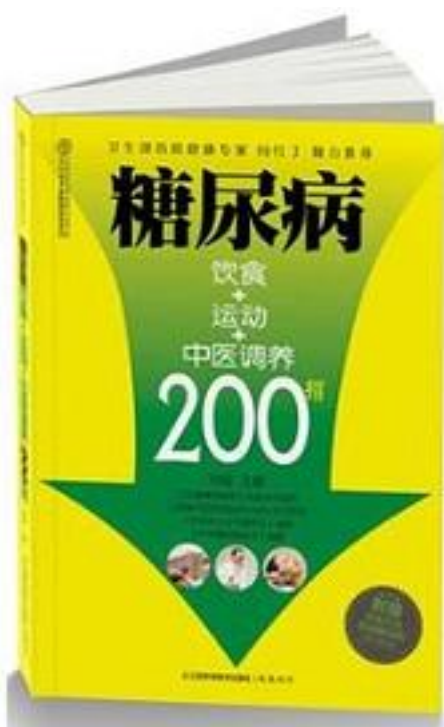


# 糖尿病饮食+运动+中医调养200招



[糖尿病饮食+运动+中医调养200招\\_下载链接1](#)

著者:刘超

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787553710488

本书将糖尿病患者常见的问题进行整合，一共200招，一问一答，方便读者针对问题找答案。且招招都很简单，随手翻开就能有针对性地降血糖。书中内容很全，不仅有常规的防治糖尿病方法，还加入了“中医治疗糖尿病”的内容，糖尿病患者可通过中医调养的方式控制血糖。除此之外，还有心理调适方面的内容，让糖尿病患者在治疗过程中保持良好的心态。全书采用大号字，图文结合，内容简单易懂，方便中老年读者读懂书中内容，轻松降糖防病。

作者介绍:

江苏省中医药研究院内分泌科主任医师

目录: 第一章 糖尿病基础知识  
第二章 胰岛素的使用  
第三章 糖尿病怎么吃  
第四章 中医调养糖尿病  
第五章 糖尿病运动疗法  
第六章 糖尿病并发症防与治  
第七章 特色糖尿病人群的护理  
附录  
· · · · · (收起)

[糖尿病饮食+运动+中医调养200招\\_下载链接1\\_](#)

标签

糖尿病

评论

这本书内容也算是比较良心，有些干货，比菜谱书强多了。第一部分是糖尿病基础知识。然后讲了胰岛素使用相关的问题。饮食和运动两块是比较重要的。有特色的是中医这块，介绍了一些按摩拔罐针灸之类的保健方法，还有一些中药的降糖效果。最后是并发症和特殊人群的注意事项。本书以问答的形式来传递知识，趣味性更强，更有针对性。糖尿病的科普书籍看两本就足够了。

-----  
[糖尿病饮食+运动+中医调养200招\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[糖尿病饮食+运动+中医调养200招\\_下载链接1\\_](#)