

《糖尿病调养三部曲》

图书基本信息

书名：《糖尿病调养三部曲》

13位ISBN编号：9787557614038

出版时间：2016-8-1

作者：卢晟晔

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《糖尿病调养三部曲》

内容概要

《糖尿病调养三部曲：饮食+运动+用药》这本书内容全面，对糖尿病患者的发病原因、预防、调理进行了深入的阐述。首先让读者对糖尿病有一个清晰、科学的认识，然后从饮食、运动、用药等方面进行调理。内容深入浅出，便于读者更深入地了解。

《糖尿病调养三部曲：饮食+运动+用药》是一本关于糖尿病保健的大全集，你想知道的在书中都能找到。

《糖尿病调养三部曲：饮食+运动+用药》提供了控制血糖的绝佳方案，使患者吃得放心，动得安心，会用药，善用药，远离高血糖的危害。

《糖尿病调养三部曲：饮食+运动+用药》是一本通俗易懂，科学，实用的降糖指南，适合各个年龄层的读者阅读。

《糖尿病调养三部曲》

作者简介

卢晟晔

北京大学医学博士。北京大学人民医院内科医生。已出版《药，你吃对了吗》《会吃是最好的灵丹妙药》《一句话长寿经》等书。翻译出版《别让不懂营养学害了你》等畅销书。

书籍目录

第一章 认清糖尿病，不再谈“糖”色变

- 003 走近糖尿病
- 003 我们为什么会得糖尿病
- 005 科学的糖尿病分类法
- 007 糖尿病对身体的伤害
- 008 对糖尿病并发症不要掉以轻心
- 010 糖尿病能根治吗
- 012 诊断糖尿病
- 012 感觉不适，尽快查血糖
- 015 监测血糖有哪些学问
- 017 确诊糖尿病，需要去医院做哪些检查
- 019 得了糖尿病，别忘筛查并发症
- 021 定期体检是发现糖尿病的最好方法
- 023 治疗糖尿病
- 023 得了糖尿病必须配合治疗
- 024 糖尿病的药物治疗
- 030 饮食疗法防治糖尿病
- 033 运动疗法防治糖尿病
- 035 中断治疗最可怕

第二章 控制饮食，降糖的第一要务

- 039 严格遵守饮食原则
- 041 怎样搭配一日三餐
- 043 用好血糖生成指数
- 045 特别需要关注的饮食细节
- 045 避免油盐过量
- 048 外出就餐的注意事项
- 050 用药时更需注意饮食
- 052 饮食细节方面的其他问题
- 054 糖尿病患者的饮食误区要避免
- 054 误区一：饮食疗法就是饥饿疗法
- 055 误区二：主食要少吃，副食随便吃
- 056 误区三：多吃南瓜有好处
- 057 误区四：糖尿病患者要少喝水
- 058 误区五：水果是多糖食品，不能多吃
- 060 能降血糖的营养素
- 064 降糖明星食材
- 064 谷物类
- 064 燕麦
- 065 荞麦
- 066 玉米
- 067 薏米
- 068 黄豆
- 069 绿豆
- 070 红小豆
- 071 蔬菜类
- 071 大白菜
- 072 菠菜

- 073 青椒
 - 074 黄瓜
 - 075 番茄
 - 076 绿豆芽
 - 077 茄子
 - 078 白萝卜
 - 079 丝瓜
 - 080 芹菜
 - 081 洋葱
 - 082 西蓝花
 - 083 冬瓜
 - 084 苦瓜
 - 085 竹笋
 - 086 芥蓝
 - 087 油菜
 - 088 黑木耳
 - 089 香菇
 - 090 水果类
 - 090 苹果
 - 091 柚子
 - 092 樱桃
 - 093 火龙果
 - 094 草莓
 - 095 猕猴桃
 - 096 肉、水产类
 - 096 兔肉
 - 097 带鱼
 - 098 鳕鱼
 - 099 鳝鱼
 - 100 海带
 - 101 紫菜
 - 102 中药类
 - 102 玉米须
 - 103 山药
 - 104 枸杞子
 - 105 莲子
 - 106 黄芪
 - 107 肉桂
 - 108 马齿苋
 - 109 其他
 - 109 生姜
 - 110 黑芝麻
 - 111 绿茶
 - 112 醋
 - 113 核桃
 - 114 大蒜
- 第三章 合理运动，让降糖生活更轻松
- 117 坚持运动的好处
 - 120 运动前需要做哪些准备

- 120 制订详细的运动计划
- 121 根据不同运动选择合适的装备
- 122 运动不能空腹也不能吃得太饱
- 123 餐后一小时再运动
- 124 提前热身可以避免扭伤
- 127 对局部进行针对性活动
- 130 合理安排药物治疗与运动的关系
- 131 运动后应该怎么做
- 131 做放松活动消除疲劳
- 132 锻炼结束后反方向拉伸肌肉
- 138 运动后不要立即洗澡，也不要让体温骤降
- 139 运动后不要大量喝水、贪吃冷饮
- 140 休息一段时间再吃饭
- 141 糖尿病患者运动时的注意事项
- 141 根据自己的身体状况控制运动强度
- 143 清晨心血管病多发，晨练不宜起得过早
- 144 随身携带糖类食品，预防低血糖
- 145 仔细检查双脚，避免引发糖尿病足
- 147 感到胸闷时降低运动强度或停止运动
- 148 选择适合自己的运动方式
- 148 游泳
- 149 散步
- 150 慢跑
- 151 跳舞
- 152 太极拳、五禽戏等
- 153 降糖运动操
- 156 做家务也是做运动
- 第四章 经络穴位，掌握在自己手里的降糖法宝
- 159 按摩防治糖尿病
- 159 穴位按摩的好处
- 160 防治糖尿病的自我保健按摩
- 161 防治糖尿病的特效穴位
- 第五章 优化生活习惯，降糖更有效
- 167 糖尿病患者怎样安然度过四季
- 167 春季：注重养肝，补充阳气
- 169 夏季：养心养脾，防止低血糖
- 170 秋季：注意防燥，小心血糖增高
- 171 冬季：养护肾气，留意糖尿病并发症
- 173 摒弃坏习惯，糖尿病不敢乱来
- 173 吸烟不利于控制血糖，必须戒
- 175 饮酒可以，但必须少量
- 177 喝咖啡要适量，一天不要超过3杯
- 178 减轻体重，有利于防治糖尿病
- 179 光吃不动，小心糖尿病找上门
- 180 睡眠好才能更好地控制血糖
- 180 熬夜会影响调节血糖的激素
- 182 失眠会让你的血糖忽高忽低
- 183 有助睡眠的4个妙招
- 184 生活细节决定糖尿病患者健康

《糖尿病调养三部曲》

- 184 每天6~8杯水，减少血脂、血压侵扰
- 185 毛巾小学问大，做好清洁最重要
- 186 经常做足部护理，防止足部神经受损
- 187 经常晒太阳，有助于胰岛素分泌
- 189 饭前喝勺醋，有效降低血糖
- 190 好心情胜过降糖药
- 190 不逃避，疾病才会更快康复
- 191 拒绝郁闷，调节胰岛素分泌
- 192 控制脾气，不要为糖尿病火上浇油
- 193 积极乐观的心态是最好的降糖药
- 194 家人要做的事
- 194 关心和鼓励是对病人最大的安慰
- 195 帮助糖尿病患者做好饮食控制
- 196 了解低血糖的预防处理方法
- 197 督促患者服药和定期做检查
- 第六章 糖尿病并发症患者调养方案
- 201 糖尿病并发肾病
- 201 糖尿病并发肾病的发展过程
- 203 表现症状
- 204 需要注意的营养原则
- 206 生活方式也要注意
- 207 糖尿病并发高血压
- 207 糖尿病并发高血压的发展过程
- 209 表现症状
- 211 需要注意的营养原则
- 212 生活方式也要注意
- 213 糖尿病并发血脂异常
- 213 糖尿病并发血脂异常的发展过程
- 214 表现症状
- 215 需要注意的营养原则
- 216 生活方式也要注意
- 218 糖尿病并发眼部疾病
- 218 糖尿病并发眼部疾病的发展过程
- 219 表现症状
- 220 需要注意的营养原则
- 221 生活方式也要注意
- 附录 常见食物血糖生成指数

《糖尿病调养三部曲》

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:www.tushu000.com