

《大众健康养生系列》

图书基本信息

书名：《大众健康养生系列》

13位ISBN编号：9787501978335

10位ISBN编号：7501978336

出版时间：2011-1

出版社：轻工

作者：姜峰

页数：248

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

《大众健康养生系列》

内容概要

中医认为，不同体质的人养好身体的方法各不相同，不同病因的糖尿病治疗的方法也各异，书中所列的不管是上消所致的口渴，中消所致的胃热，下消所致的多尿，甚至是全身衰竭等原因而发生的糖尿病，都有不同的中医治疗方案，关键是选对方法才能治好病。

中医发现，糖尿病不是一个单纯性的疾病，它可能是全身脏腑器官功能衰竭所致，同时，得了糖尿病可以加速动脉硬化，导致冠心病、肾病、视力破坏、下肢坏死等高危病的发生发展，所以，防微杜渐、全面调养是治疗糖尿病的关键。《大众健康养生系列:中医调养糖尿病》中所列的中医调养糖尿病的方法则从生活中的点点滴滴着手去阻击糖尿病的发生发展，不光让病不会发展，身体也在向健康的方向转变。

作者简介

姜峰，中央民族大学医院副主任医师，北京中医药大学养生康复专业非学士，北京中医药大学中医诊断专业硕士，从医十八年，研究糖尿病十余年。

参加过社区保健师培训，北京针灸名家经验交流会、糖尿病运动法及营养疗法培训，参与北京社区糖尿病慢病管理，参与首都医学发展科研基金——联合攻关“三甲医院与多中心社区糖尿病联合管理模式的构建”课题研究。

跟随京城四大名医之首肖龙友嫡孙女中华中医药学会妇科委员会主任委员肖承惊教授学习3年，跟随北京中医药大学中医诊断学科带头人王天芳教授学习4年，跟随北京中医药大学伤寒系主任聂惠民教授学习1年，跟随北京中医药大学伤寒系主任郝万山教授学习1年。

书籍目录

第一章 糖尿病治养兼重——中医教你如何自救 内有玄机——阴虚是本，爆热是标 糖尿病患者都会有“三多一少”的症状吗？ 三多一少——糖尿病的典型症状 糖尿病其他常见症状 这些问题是导致糖尿病的元凶 阴虚的人最容易患糖尿病 饮食不节是诱发糖尿病的元凶 形体肥胖会耗损阴津 情志失调是引发糖尿病的危险因素 色欲过度会内生虚火 外感六淫，化燥伤津 适度降血糖 血糖是生命的动力 血糖来自何方又去向何处 血糖要在稳中求降 不重视养病无异于亲手放弃生命 糖尿病患者养得好和正常人一样长寿 养病无捷径，五驾马车是根本 第一驾马车：教育与心理调整 第二驾马车：饮食控制 第三驾马车：体育锻炼 第四驾马车：合理用药 第五驾马车：血糖监测

第二章 养生自有大智慧——糖尿病辨证施“养” 肺热津伤型糖尿病如何养 多饮——盲目限水更伤身 治节失职，肺不布津 肺热津伤的人最宜选择清肺热的食物 来自肺经的降糖大穴——太渊穴、尺泽穴 胃热炽盛型糖尿病如何养 消谷善饥——胃火让你不停地吃也解决不了饿的问题 口臭——胃热炽盛型糖尿病的预警信号 小方法自有大功效——扑灭过盛胃火的小妙招 补脾健胃可找极泉穴和白参帮忙 来自胃经的降糖大穴——足三里穴 来自脾经的降糖大穴——地机穴、三阴交穴、太白穴 肾阴亏损型糖尿病如何养 多尿——夜里要起夜五六次 六味地黄丸是肾阴亏损型糖尿病的祖方 滋补肝肾数枸杞 山药薏米芡实粥和榛莲粥是糖尿病患者的上好粥方 经络自产灵丹——胰俞穴、肾俞穴、太溪穴、太冲穴 阴阳两虚型糖尿病如何养 冬天怕冷夏天怕热——典型的阴阳两虚 阴损及阳所致阴阳两虚者的食疗方 金匮肾气丸可以阴中求阳 伸懒腰——简单但有效的运动 养阴阳两虚的大穴——气海穴、命门穴、复溜穴 肥胖型糖尿病如何养 肥胖是 型糖尿病的罪魁祸首 肥胖的糖尿病患者多为痰湿体质 “啤酒肚”是孕育糖尿病的沃土 肥胖型糖尿病的减肥误区 适合肥胖型糖尿病的最佳食物 适当饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利 游泳—— 型糖尿病肥胖者的最佳运动 糖尿病患者减肥自有妙计 儿童糖尿病如何养 型糖尿病有时也会出现在孩子身上 孩子感冒腹泻不爱好，当心糖尿病作怪 剖腹产出生的孩子更要警惕患上糖尿病 孩子吃母乳长大少患糖尿病 妊娠糖尿病如何养 将为人母的喜与忧 准妈妈进补要适量，过度易惹“糖”上身 发现病情，要与时间赛跑

第三章 糖尿病合并高血压如何养 糖尿病合并高血压辨证调养 轻度肝阳上亢者可用苦丁茶来养 六字诀平肝气，最适合肝阳上亢者 阴虚阳亢者可选择站桩功来调养 这些食物降糖又降压 苦瓜——清热解毒、清心止渴 萝卜——降糖止渴、消食解毒 扁豆——除湿止泻、解渴清暑 黑木耳——益气强身、滋肾养胃 香菇——健脾益胃、补气健身 西瓜皮——清暑解热、止渴利尿 豆腐渣——清热解毒、消炎止血 莴笋——利五脏，通经脉 玉米须——补虚清热、平肝利胆 菊花枸杞茶——糖尿病性肝肾阴虚所致的高血压者的首选 抱颤腹部——由振腹法演变而来降糖降压妙方 金鸡独立法——调节身体平衡最有效 松静功是糖尿病伴有轻度高血压者的福音

第四章 糖尿病合并血脂异常如何养 血糖高，还要提防血脂异常 调血脂的最佳穴位——丰隆穴、足三里穴 这些食物降糖又调脂 黄瓜——清热解毒、生津止渴 洋葱——温通解表、发散风寒 青鱼——化湿利水、祛风除烦 三文鱼——补虚健脾、暖胃和中 燕麦——补气益力、除湿止泻 芝麻油(香油)——润肤护发、保护血管

第五章 糖尿病合并冠心病如何养 与糖尿病狼狈为奸的冠心病 糖尿病合并冠心病的辨证调养 气滞血瘀者的调养之道 气阴两虚者的调养之道 痰瘀闭阻者的调养之道 可供糖尿病合并冠心病患者选择的食物 生菜——开利胸膈、疏通经脉 黄豆芽——益气养血、健脾利水 蕨菜——清热滑肠、驱风化痰 竹笋——利水道、止消渴

第六章 生脉饮——夏季养心第一饮 糖尿病合并脑血管病如何养 糖尿病合并脑血管病的辨证调养 糖尿病合并脑血管病的诱发因素 如何更好地预防糖尿病合并脑血管病 控制血糖 控制血压 控制血脂和血黏度 饮食合理 调节情志 功能锻炼 向糖尿病合并脑血管病患者推荐的美食 急性期 恢复期 鳗鱼——祛风湿、补虚劳 鳕鱼——活血祛瘀、止痛通便 山楂——化滞消积、活血散瘀

第七章 糖尿病合并眼病如何养 视力下降、眼前黑影飘动——来自眼睛的糖尿病信号 糖尿病患者视力为什么会下降 血糖波动 白内障 视网膜病变 糖尿病合并眼病的种类有哪些 糖尿病视网膜病变 糖尿病性白内障 新生血管性青光眼 虹膜红变 视神经病变 屈光改变 糖尿病合并眼病的辨证施养 阴虚燥热 气阴两虚 阴阳两虚 痰瘀阻滞 糖尿病合并视网膜病变的早期预防 定期查眼底 早期治疗 控制血糖、血压、血脂 “养目”美食大集合 胡萝卜——健脾消食、补肝明目 甜椒——开胃消食、护眼明目 蒜苔——温中下气、调和脏腑 黄花菜——养血明目、利尿消

肿 茄子——清热活血、止痛消肿 鸡胗——消食导滞、促进消化 橘子——开胃理气、润肺止渴 荠菜——清热止血、清肝明目第八章 糖尿病合并肾病如何养 微量白蛋白尿——糖尿病肾病的预警信号 糖尿病肾病的辨证调养 预防才是硬道理——糖尿病肾病如何预防 早期发现病情 控制血糖 控制血压 控制血脂 进食优质蛋白 适宜糖尿病肾病患者吃的最佳食物 绿豆——利尿明目、活血解毒 紫菜——清热利尿、补肾养心 西瓜——除烦止渴、利尿降压 柚子——生津止渴、开胃下气 养肾才是养病之根本 鸣天鼓——强肾之妙尽在抬手之间 吞津法——小方法带来大智慧 提肛法——细节决定肾健康第九章 糖尿病足如何养 可怕的糖尿病足——一失足成千古恨 0级(坏疽前期) 1级(坏疽初期) 2级(轻度坏疽期) 3级(中度坏疽期) 4级(重度坏疽期) 5级(极重度坏疽期) 防治结合是根本——呵护双足，远离截肢 中医如何调养糖尿病足 糖尿病足患者吃什么 猪脊骨——滋补肾阴、填补精髓 糖尿病足患者如何运动最好 神经病变足 血管病变足第十章 糖尿病合并肝病如何养 从肝论养糖尿病 肝的两大功能：主疏泄、主藏血 肝失疏泄会致消渴，保持好心情才是“解渴”妙方 体内瘀血是糖尿病肝病的主因 糖尿病并发症的发生与血瘀阻络有关 劳宫穴是祛除瘀血的英雄 脂肪肝是糖尿病的新生“后备军” 合理休息 饮食均衡 改变不良嗜好 加强锻炼 食物是养肝的有效偏方 鲢鱼——养肝利水、健脾补气 香蕉——清热解毒、润肠解渴第十一章 糖尿病合并皮肤病如何养 反复皮肤瘙痒、易起疖肿，当心糖尿病上身 糖尿病引起的外阴瘙痒如何养 外阴瘙痒可借助穴位来帮忙 糖尿病合并皮肤瘙痒患者吃什么食物可止痒 猪血——解毒清肠、补血润肤 银耳——润肺生津、滋阴养胃第十二章 糖尿病合并胃肠病如何养 频繁腹泻缘起糖尿病 胃动力瘫痪原是高血糖惹的祸 糖尿病合并便秘者怎么吃 菠菜——敛阴润燥、通利肠胃 红薯——宽肠通便、生津止渴第十三章 糖尿病合并性功能障碍如何养 莫让糖尿病剥夺了你的“性福” 食物是解救性功能的良药 羊肉——温中暖下、补肾壮阳 对虾——补肾壮阳、养血生精 山药——滋肾益精、生津止渴 韭菜——补肾助阳、温中开胃第十四章 糖尿病合并痛风如何养 糖尿病合并痛风的防治策略 糖尿病合并痛风的膳食调养 大白菜——清热利水、养胃解毒 卷心菜——宽胸行气、消炎止痛 芹菜——平胆清热、祛风利湿 土豆——健脾益气、和胃调中附录 附录1 专家问答录 附录2 糖尿病患者的食品交换份法 附录3 常见食品的热量表 附录4 糖尿病并发症调养食谱(以肝病为例)

章节摘录

第一章 糖尿病治养兼重——中医教你如何自救 这些问题是导致糖尿病的元凶 情志失调是引发糖尿病的危险因素 消渴病与情志失调关系十分密切，不可忽视。我曾遇到一位张姓女患者，50岁，患糖尿病有10余年了，一直服用降糖药，饮食控制得也很合理，病情还算平稳。可是就在一个月前，因为一点儿小事和老伴吵了一架，随后就感觉心中烦躁不安，并伴有头晕、失眠、多梦等症。到医院一查，血糖升高了很多。为什么情志会对糖尿病有如此大的影响呢？这是因为长期的过度精神刺激，情志不舒，郁怒伤肝，肝失疏泄，气郁化火，可上灼胃阴，下灼肾阴；或思虑过度，心气郁结，郁而化火：心火亢盛，可损耗心脾精血，灼伤胃肾阴液从而导致消渴病的发生或原有病复发。现代医学研究认为，糖尿病发生发展过程中，精神神经因素所起的作用是近数十年来中外学者所公认的。因伴随着精神紧张、情绪激动、心理压力，会引起某些应激激素分泌大量增加。这些激素的增加，势必会加重糖尿病的病情。

《大众健康养生系列》

编辑推荐

养得好，患了糖尿病一样可以活天年。
全面揭示糖尿病人的患病秘密及调养方法。

7类糖尿病辨证施养，12种糖尿病并发症内外调养，全

《大众健康养生系列》

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