

<<让胰岛动起来>>

图书基本信息

书名：<<让胰岛动起来>>

13位ISBN编号：9787030195043

10位ISBN编号：7030195043

出版时间：2007-11

出版时间：科学出版社

作者：焦耐芳

页数：144

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>

<<让胰岛动起来>>

内容概要

本文作者焦耐芳，1955年生，淄博电视台主任记者，毕业于北师大研究生院，先后做过电台记者、报社记者，出版个人专著多部，并有新闻专访、纪录片、学术论文在全国获奖。

作者有着十年的糖尿病史，空腹血糖曾达到19.6mmol/L，一度出现多种并发症，经过多年的摸索，作者从自己的身上总结出一条非药物（按摩法）恢复胰腺功能的规律，停药后血糖达到正常值，并发症也逐渐消失。

他的经验，或许对糖尿病患者是一种福音。

<<让胰岛动起来>>

作者简介

焦耐芳，1955年生，山东省淄博电视台主任记者。
毕业于北京师范大学研究生院、鲁迅文学院作家研究生班，先后做过电视台记者、报社记者。
著有《东方十日谈》等多部专著，并有新闻专访、纪录片、学术论文在全国获奖。

<<让胰岛动起来>>

书籍目录

超越自我，才能走得更远
一个人与一本书
绿色健康之法
为什么要写这本书
认识篇
初患糖尿病
初尝苦果
腿为什么发凉
初识糖尿病
低血糖
眼动脉硬化
血糖与血压
血糖与肾脏
血糖与心脏
治疗篇
挡不住的诱惑
子夜丸
南瓜
求仙
新式武器
熊胆
柿子
叶玉米
纓
加大药量
节食
探索篇
夜晚
高血糖是健康的杀手
饮食的误区
饮食的次序
我对“胰腺的感觉”
胰腺也需要各种营养
胰腺好按摩
按摩胰腺的几种方法
血糖简便的预测方法
遏制高血压的峰值
胰腺功能是可以恢复的
反思篇
饮食与陷阱
关于次序的反思
塞壬的歌声
心灵，健康的舵手
体检，未雨绸缪
梦与健康的关系
情况就这情况
关于反弹现象与本质
锻炼，阳光之美
酒盐茶叶西红柿
自己是自己最好的保健医生
健康：永恒的话题
关于糖尿病的自然疗法
焦耐芳这个人
向你贡献我的迷途(后记)

<<让胰岛动起来>>

媒体关注与评论

本书是作者通过自身努力战胜糖尿病的经历，从患者角度出发，视角独特，不同于科普读物，易于读者接受。

作者对待疾病的乐观精神，和对自身疾病的不断探索，值得我们学习。

书中丰富的个人经验及对多种民间偏方的亲身尝试，提供了很好的“前车之鉴”，可以使广大读者引以为戒，少走很多弯路。

在作者的结论中，把心理健康（乐观）、饮食控制和运动放在首要位置是值得提倡的。

——北京协和医院教授 肖新华 这本书里，有对糖尿病的认识和探索，有自己的感受和治疗糖尿病的成功经验和方法，称它为一部医学哲学著作也不为过……在书中，我们看到他求过医，寻过“仙”，吃过偏方，用过西药，最后他把一切好的东西结合起来，摸索出了一种思想，一种方式。

由糖尿病患者变成一个健康的人，同时又成就了惠及广大糖尿病人的书。

我相信这本书能给糖尿病患者带来福音，我更相信，一个乐观向上、不断超越自我的人，会比常人走得更远！

——淄博市委宣传部副部长、山东理工大学经济学院教授 张洪兴 他编著了不少书，而这本，对他来说是最有价值的。

以生命的体验为本，以健康为代价，花十年的心血铸就而成，是一本不可思议的书——一个没学过医学的人，写的一本有关对抗糖尿病的书，一本包含隐喻的书。

——淄博晚报副总编辑 郝永勃 在他患糖尿病的十多年间，他从初识糖尿病，到琢磨糖尿病，探索糖尿病，在全世界都无法治愈而仅靠药物控制糖尿病的今天，他趟出了一条新路，一条并不艰难也无风险之路——胰腺按摩法。

此法不失为一条“绿色健康之法”，即使对健康人也不失为一条强身健体之道。

——淄博市中心医院副主任医师 马立吉 本书作者焦耐芳曾经接受过我的治疗。

我可以证实他描述的绝不是一个虚幻的故事，而是实实在在的个人经历。

他以生动流畅的语言述说了当初的迷茫和艰辛的求医之路，从被动治疗到做自己健康主人的历程。

他成功的个案源于他坚忍不拔的毅力以及合理饮食、适当运动、豁达乐观的心态。

与战胜糖尿病相比，更可贵的是他战胜了自己。

他的亲身体会给了我们有益的启示。

——世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会理事、著名中医 任爱华 他善于寻找事物间的规律，当各种糖尿病并发症向他袭来时，他凭借自己的快乐，摸索出一套“胰腺按摩”法，血糖正常了，药也停下一年多了，各种并发症在逐渐消失。

他还把自己的经验与感受写了出来，供广大病友们借鉴参考，自以为是一个“普度众生”的善举。

——毛毛

<<让胰岛动起来>>

编辑推荐

这是一座通向健康的桥梁；这是一部糖尿病朋友的自救宝典；这是一本奇异的书，它告诉你：最好的保健医生就是你自己！

本书作者从自己的身上总结出一种非药物治疗(按摩法)恢复胰腺功能的方法，停药后血糖达到正常值，并发症也逐渐消失。

他以平实、流畅的语言，真实地告诉大家：他是这样战胜糖尿病的。

本书就像一艘破冰船，打破糖尿病不可逆转的坚冰，为众多糖尿病病友昭示了希望所在，带你驶向健康的彼岸！

<<让胰岛动起来>>

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>