

<<不得糖尿病的中医养生法>>

图书基本信息

书名：<<不得糖尿病的中医养生法>>

13位ISBN编号：9787030260857

10位ISBN编号：7030260856

出版时间：2010-1

出版时间：科学出版社

作者：梁晓春，孙连庆，赵丽 编著

页数：196

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>

## <<不得糖尿病的中医养生法>>

### 前言

近三十年来，我国经济快速发展，人民生活水平明显提高，实现了工作自动化，出现了饮食快餐化，呈现了乡村城市化，随之而来的就是糖尿病大众化。在新近召开的第7届国际糖尿病联盟西太平洋地区会议上，本地区负责人牵头的社区保健调查结果显示，大60%的受访者为糖尿病高危人群（肥胖或具有糖尿病家族史）。国际糖尿病联盟西太平洋地区主席Gordon Bunyan明确提出：糖尿病控制，防重于治。并积极呼吁各国政府、社会各界人士都参与到糖尿病防治事业中来，其中包括政府制定相关政策、普及糖尿病防治知识、筛查和检测病情、评估高危因素及医院双方沟通信息。只有全社会群策群力，才有可能遏制糖尿病流行的势头。

## <<不得糖尿病的中医养生法>>

### 内容概要

近年来，糖尿病发病人数急剧上升，2006年我国糖尿病患病人数高达4000万，而糖尿病前期人群也高达3300万。

糖尿病的控制，防重于治！

本书由协和医院中医专家根据多年临床经验编写而成，主要从糖尿病的预防及糖尿病的前期治疗人手，介绍了糖尿病发病的原因、糖尿病发病的早期信号以及不得糖尿病的中医养生法。

全书内容通俗易懂，语言生动活泼，是糖尿病高危人群及糖尿病早期患者的阅读佳品。

<<不得糖尿病的中医养生法>>

作者简介

梁晓春，中国协和医科大学教授、博士生导师，北京协和医院中医科主任。  
1999～2000年在美国德州大学健康科学中心研究中草药治疗糖尿病微血管病变。  
先后承担国家自然科学基金和卫生部、国家中医药管理局、首都发展基金等重点课题10余项。  
曾获北京市科技成果奖、中国中西医结合

# <<不得糖尿病的中医养生法>>

## 书籍目录

第一章 中国人为什么容易患糖尿病 中国人易患糖尿病的五大大因素 中国人是糖尿病的易感人群  
 得糖尿病不仅仅是来自父母的遗传 饮食结构的变化是诱发糖尿病的元凶 “啤酒肚”是孕育  
 糖尿病的沃土 焦虑、生气是引发糖尿病的危险因素 撩开糖尿病的神秘面纱第二章 血糖和胰岛素  
 是左右糖尿病的一大因素 血糖——生命的保障 血糖是生命的动力 血糖是维系大脑运转的燃  
 料 血糖来自何方又去向何处 胰岛素是打开细胞大门的钥匙 胰岛素是体内唯一降血糖的激素  
 胰岛素是保证血糖来去畅通的使名 胰岛素抵抗是“钥匙”与“锁”出现故障所致第三章 警惕  
 糖尿病的21个危险信号 糖尿病的21种常见危险信号 信号1：总感觉疲劳乏力 信号2：饭前心  
 慌手抖 信号3：视力下降、眼前黑影飘动 信号4：反复皮肤瘙痒、易起疖肿 信号5：反复外  
 阴瘙痒 信号6：手足麻木、灼热、疼痛、感觉异常 信号7：走路总是走走停停，出现间歇性跛  
 行 信号8：经常胃脘胀满，甚至恶心呕吐 信号9：经常腹泻、便秘或者腹泻与便秘交替 信  
 号10：经常感觉排尿无力、排尿困难 信号11：反复泌尿系感染 信号12：胸前区疼痛 信  
 号13：口腔疾病反复发作 信号14：力不从心，出现勃起功能障碍 信号15：“大肚子细腿儿”  
 ，体型变成“枣核形” 信号16：女性反复流产、死胎 信号17：生过肥胖儿 信号18：儿童  
 遗尿 信号19：小便泡沫增多 信号20：脱发，耳垢增多 信号21：不容忽视的7大高危人群第  
 四章 不得糖尿病的中医养生法 吃出健康 吃什么 怎么吃 吃多少 药食同源，防治高血  
 糖 常见糖尿病保健药膳 动出乐趣 运动可以预防糖尿病 运动的方式 运动强度需掌握  
 运动时间要记好 动静结合练太极 修身养性练瑜伽 健体强身大雁功 活出精彩 养  
 花怡情 琴棋益智 书法增寿 绘画养生 做出品质 与人为善 助人为乐 淡泊名利  
 以德润身第五章 全民共筑糖尿病大堤第六章 学会防治 走出误区

## <<不得糖尿病的中医养生法>>

### 章节摘录

第三章 警惕糖尿病的21个危险信号 糖尿病的21种常见危险信号 信号4：反复皮肤瘙痒、易起疔肿 经常有糖尿病患者有在门诊抱怨：皮肤总是反复出现瘙痒，难以忍受，尤其是睡前、精神紧张、饮酒或吃了辛辣刺激食物之后，就会一阵剧痒，但是皮肤并没有任何皮疹。时间久了，就会发现瘙痒往往先发生于两小腿的外侧，继而蔓延到其他部位。有的患者亦会发现两小腿前面下1/3处皮肤出现暗褐色片状色素沉着，并且逐渐扩大，皮肤也随之变得菲薄，搔抓后有大量的鳞屑脱落。

还有一部分患者在头、面、颈、背、臀等部位好发疔肿，最初出现圆形红、肿、热、痛的小结节，并且逐渐变大，疼痛加剧，有的结节在中央形成黄色的脓栓，流出脓液。而且患者的疔肿在寒冷的冬季发病率也不低。

为什么糖尿病会出现上述皮肤症状呢？

这是因为当血糖升高时，会刺激皮肤的神经末梢而产生痒的感觉。

高血糖状态可以使人体微循环障碍，皮肤的供血和供氧减少，皮肤不能得到充分的濡养而出现皮肤逐渐变薄、脱屑增多等症状，当这种刺激达到一定程度的时候，就会出现瘙痒的感觉。

此外，正常情况下人体皮肤分泌的汗液可以抑制细菌生长，当血糖升高时则容易造成汗液分泌失常，使皮肤保护功能减弱，皮肤由柔润变为干燥，所以受到刺激时容易诱发瘙痒。

疔肿是皮肤上的毛囊和皮脂腺的急性化脓性感染。

绝大多数的疔肿是由于皮肤毛囊和皮脂腺感染金色葡萄球菌和白色葡萄球菌引起的。

在正常情况下，人体皮肤中的毛囊和皮脂腺内常有细菌寄存，但并不发病。

糖尿病患者由于机体免疫功能下降，细菌大量繁殖，所以容易感染。

同时，由于糖尿病患者的皮肤含糖量增加，为细菌的生长繁殖提供了适宜的温床，所以糖尿病容易反复发生疔肿，而且经久不愈。

<<不得糖尿病的中医养生法>>

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>