

<<糖尿病经络养护一本通>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病经络养护一本通>>

13位ISBN编号：9787122120663

10位ISBN编号：712212066X

出版时间：2011-12

出版时间：化学工业

作者：詹志良

页数：212

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>

<<糖尿病经络养护一本通>>

前言

糖尿病是对人类健康危害很大、后果严重的一种慢性疾病，目前尚无特殊手法遏制。2010年国际知名学术期刊《新英格兰医学杂志》发表了一篇中华医学会糖尿病分会专家撰写的论文，指出中国已有9240万成人患有糖尿病，还有1.48亿人处于糖尿病前期，糖尿病已成为严重的公共健康问题。

针对这一情况，本书从中医的角度出发，系统地介绍了糖尿病的基本常识、病理分析、养护办法、诊断方法和中医特色疗法以及糖尿病患者的日常保健、生活禁忌，并针对患者的不同病症提出了多种行之有效的解决办法。

糖，本来是甜蜜的，是幸福的代名词。

糖尿病有一个全世界都知道的别称：“甜蜜的杀手”。

如今，这一“甜蜜的杀手”打遍天下无敌手，而且不分东西南北、肤色人种，甚至连青年、儿童都不能幸免。

更为可怕的是，这个“甜蜜的杀手”只要稍有不慎即被攀附。

所以联合国向全世界发出警告：任何人在任何时间在任何地点都可能患上糖尿病。

若不想让自己的身体成为“甜蜜杀手”的根据地，怎么办？

成为糖尿病病友后怎么办？

这不但是糖尿病患者想知道的答案，也是医学界苦苦探索的一个问题。

作为中医师，自然而然地从医典籍中吸取养料，用于糖尿病的治疗与养护。

因为祖国医学经典一直以来就如同一盏明灯，感召着后世无数医家，使其开启灵感，发现宝藏，印证所思、所得、所效，并且屡试不爽。

而本书，正是我们对《黄帝内经》、《本草纲目》等经典著作的一些养生领悟。

通过按摩穴位、疏通经络、改善生活方式和饮食营养治疗、运动治疗、药膳食疗等多种辅助疗法，对糖尿病发病、治疗，特别是并发症问题有非常好的治疗效果。

因此萌生了写此书的念头，希望借助书籍将这种方式传播开来，造福更多的糖尿病患者。

当然，本书中提及的一些治疗方法的疗效，仅是一些个案，与那些经过临床反复试验的方法相比，疗效可能存在差距，在此请读者予以谅解。

由于对中医的涉猎有限，本书若有不当之处，恳请广大读者批评指正。

在此，对热情支持我们工作并提供宝贵经验的同行们深表谢意，他们是倪克梁、罗俊、高晶晶、魏红、陈超英、陈仁祥、吴方圆、吴祥、吴伟国、刘敏英、刘文俊、刘民、李志国、李明明、方圆英等，同时希望同行们多提出宝贵意见。

编者 2011年冬

<<糖尿病经络养护一本通>>

内容概要

本书从中医角度出发，系统地介绍了糖尿病的基本知识、病理分析、养护办法、诊断方法和中医特色疗法以及糖尿病的日常保健、生活禁忌，特别提出了糖尿病治疗的“第六驾马车”——经络治疗的新概念、新方法，并详细介绍了糖尿病经络治疗的具体方法，可方便患者自我保健和治疗，还针对患者的不同病症提出了许多种行之有效的解决办法。

全书语言通俗易懂，叙述引人入胜，说理与案例并举，实用性、指导性兼具，是糖尿病患者的自救宝典。

<<糖尿病经络养护一本通>>

作者简介

詹志良，男，1962年10月出生，副主任医师。

1986年毕业于浙江中医学院中医系中医专业，现就职于上海市市北医院中医科。

曾出版著作：

高等中医函授教材《中国历代医籍选介》合编(光明日报出版社1986 . 6)

《实用乡村医生手册》合编(浙江科技出版社1995 . 6)

《常见病中医保健》合编(人民卫生出版社2002 . 5)

《医生给老爸老妈的健康忠告》(湖北人民出版社2007)

<<糖尿病经络养护一本通>>

书籍目录

第一章 糖尿病的经络治疗和中医养护

左手中医，右手西医：中西合璧是应对糖尿病的法宝

糖尿病的六驾马车养护法

“三高”是糖尿病的先兆

血压太高，太冲来消

第二章 糖尿病特效穴位防治法

关元做先锋，糖魔退三舍

万能“足三里”，助你走出“糖人街”

指压涌泉穴，降糖太神奇

要想血糖降，常按三阴交

血糖呼救，神阙（肚脐）来降

“猛将”太白穴，杀跌血糖显神通

地机与京门，协同作战控血糖

“三胰太”和大鱼际都是止渴的良药

“胰俞、内庭、太溪、然谷”可耐饥

“二太二俞”穴，控制下消症的阀门

顽固性糖尿病：试试高丽手针法

合理捏脊，一劳永逸健康降糖法

公孙穴：胸腹疾病的医药箱

第三章 糖尿病患者的经络疗法

耳是肾气根，越摸越长寿

拍掌捏指间，五脏得平安

养人护脚：“走路”降糖法

扶阳济“困”的梳头降血糖法

掐腰敲腿，立竿见影的胆经控糖法

疏通三焦经是降糖良方

梳理脾经是降糖的根本

脾胃是兄弟：疏通胃经是降糖的法宝

脾胃需要肝经帮，肝经也是降糖大将

藏在肾经里的降糖秘诀

叩齿吞津，“渴”望者的希望

调养五脏的五禽戏降糖法

第四章 糖尿病的饮食疗法

小米是维稳血糖的功臣

猪胰炖山药是糖尿病患者的经典美食

荞麦是糖尿病患者的天然朋友

玉米是糖尿病患者躲避糖邪的港湾

“三降”功效让燕麦登堂入室

天上斑鸠，地上泥鳅

糖高一尺，豆高一丈

“宁吃飞禽四两，不吃走兽半斤”

“经常吃苦，胜似进补”

降糖软黄金，黄鳝赛人参

黑豆莲藕鸡汤是糖尿病患者的降糖靓汤

巧避高峰期的食疗措施

<<糖尿病经络养护一本通>>

第五章 糖尿病的中药疗法

玉米茶：糖尿病患者的奇方妙剂

黄芪是补气药的“草根”参

北有人参，南有黄精

人参是糖尿病患者的补气“神药”

“枸杞是个宝，降糖效果好”

六味地黄丸，治疗“烦渴”的“明星中药”

肾气丸，虚寒症状患者的奇效良方

大柴胡汤是肥胖型糖尿病患者的降糖良药

白虎加人参汤，上消型糖尿病的首选经方

糖尿病患者用药须知

第六章 血糖飙升，百病丛生：糖尿病并发症的中医养护

枸杞排骨汤，亮眼守护方：拒绝糖尿病眼病从食疗开始

心脏有恙用三七，补气通络又化痰

小腿脾经畅通，即可远离痛风

黄芪炖鹌鹑，糖尿病肾病的调理药膳

肉苁蓉相助，糖尿病性功能障碍者

转脚腕，搓脚心，让糖尿病足“截处逢生”

第七章 糖尿病治疗的新动向

补充微量元素：糖尿病治疗的新突破

生食：糖尿病饮食的新观念

合理分配热能的饮食疗法新准则

经络疗法：糖尿病治疗新主张

针灸治疗在糖尿病中的应用

艾灸疗法在治疗糖尿病中的应用

推拿按摩在治疗糖尿病中的应用

糖尿病患者的呼吸操：气功疗法在糖尿病中的应用

附录一 糖尿病患者可常食用的食物

附录二 糖尿病患者可常按摩的穴位

<<糖尿病经络养护一本通>>

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>