

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

图书基本信息

书名：<<全小林谈糖尿病中医调治>>

13位ISBN编号：9787509163092

10位ISBN编号：7509163099

出版时间：2013-1

出版时间：全小林 人民军医出版社 (2013-01出版)

作者：全小林

页数：143

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>

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

内容概要

作者提出2型糖尿病发展的郁、热、虚、损四阶段学说；首次提出血糖难控因素的概念、成因和治法方药，为中医药降糖提供了新思路；提出脏毒学说及苦酸降糖理论；系统阐释了三消辨证为什么不和今宜，糖尿病伤气伤阴的根源在于胃肠肝肺之热，并提出扬汤止沸不若釜底抽薪。中药降糖疗效与西药二甲双胍相当，且在症状改善、不良反应发生率方面明显优于二甲双胍。中药降糖治疗可以让部分糖尿病患者摆脱终身服用降糖西药的苦恼。

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

作者简介

全小林，中国中医科学院首席研究员，主任医师，博士生导师。

先后师从国医大师李济仁、周仲瑛教授。

现任中国中医科学院广安门医院副院长，中华中医药学会糖尿病分会、方药量效研究分会、博士学术研究分会主任委员，国家中医药管理局内分泌重点学科学科带头人，享受国务院特殊津贴。

主要从事代谢性疾病的中医药研究。

对糖尿病及并发症、代谢综合征、疑难急症等方面进行了深入研究。

在肥胖2型糖尿病的中医治疗中，有效地解决了中医降糖难题；首次通过临床试验证实中药复方与二甲双胍降糖效果等同；在单纯中药降糖方面取得突破性进展。

在糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变、糖尿病胃轻瘫等并发症治疗方面均取得重要进步。

承担国家973重大基础研究项目，任首席科学家。

主编医学著作10余部，发表学术论文300余篇。

目前已获得国家专利28项，转让专利及新药处方14项。

2010年度被评为“卫生部有突出贡献的中青年专家”，2011年获中国科协“全国优秀科技工作者。

获2011年何梁何利科学技术进步奖。

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

书籍目录

2分钟测试你离糖尿病有多近？

哪些情况应及时检测血糖 第一篇探索病源 一、肥、糖、络——发病过程分三步 肥——导致糖尿病的主要原因 1.肥胖与糖尿病究竟有多大关系 2.肥胖是糖尿病的“准新娘” 3.糖尿病87%的原因是肥胖或超重 4.如何区分实胖、虚胖 5.膏人、脂人、肉人，谁离糖尿病更近 6.腹内型肥胖者患糖尿病的风险更高 7.是谁在你身体里播下了糖尿病的“种子” 糖——糖耐量降低、糖尿病 1.认识糖耐量降低——肥胖和糖尿病之间的“缓冲带” 2.逆转糖耐量降低——预防糖尿病从这里起步 3.糖尿病60%以上被漏诊——潜伏的“敌人”怕体检 4.血糖升高远期危害大——“甜蜜”的敌人更阴险 5.预防糖尿病的关键——早期发现“蛛丝马迹” 络——微血管和大血管的病变 1.给糖尿病取个“外号”——糖络病 2.络病诊治有规律可循 3.舌下络脉诊法自我判定糖尿病络病 4.从发现糖尿病的当天开始防络病事半功倍 二、郁、热、虚、损——病情演变“四脸谱” 糖尿病的病理中心在胃肠 郁——胃肠郁积 热——血糖开始高起来了 虚——气虚、阴虚、脾虚 损——大、小血管的病变 自我判断“郁”“热”“虚”“损” 1.首先是“热”和“郁”之间的差别 2.“虚”的几种类型 3.虚损要根据具体表现来判断 三、眼底、肾脏、皮肤、神经并发症——微血管病变 四、肥胖、糖尿病、高血压、痛风——代谢综合征 第二篇力克糖魔 1.曾经的困惑——中药降糖，行吗？ 2.《黄帝内经》给了我研究信心 3.调整研究方向终获中医治疗五大途径 一、中药降血糖——五大途径 苦酸制甜 1.苦药为什么能够降糖 2.酸药如何降糖 开郁清热 1.开郁清胃 2.泻热通腑 调理肠胃 1.辛开苦降 2.消膏降浊 3.通腑活血 补虚泻实 调补虚损 活血通络 1.早用活血化瘀之药早期干预 2.中药防络病有很强的规律性 3.中药剂量决定疗效 二、血糖难控事出有因 失眠 1.改变生活习惯 2.黄连阿胶汤 3.安神定志丸 4.加味保和丸 5.黄连温胆汤 6.金匱肾气丸、五子衍宗丸…… 第三篇西药备胎 第四篇自我管理 第五篇远离糖尿病足 第六篇有问必答 结语 附录 各类食物的1个食物交换份

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

章节摘录

版权页：插图：3.果断离开不作陪 有的人吃得差不多了，还坐在餐桌上陪着家人边聊边吃，这样肯定就会吃多了。

4.剩菜剩饭不怕浪费 有的人已经吃七八分饱了，可看到那么好的饭菜剩下太浪费了，就又拿起筷子想把它打扫干净。

岂不知，这一打扫肯定就吃得太饱了。

5.坚果类食物，降低食欲 坚果类食物虽是高脂肪食物，但是坚果中的脂肪、纤维和蛋白质有助于降低食欲，从而可以帮助你摄入更少的热量。

吃的品种——以素为主，荤素巧搭配 在天然食物中，除了母乳，没有任何一种物品可以满足人体所需的全部营养。

可是不少人对食物营养存在片面的认识。

有人认为多吃鱼、肉等荤菜就是营养好，不重视吃素菜及豆类；有的人则认为素食和粗食才是人类健康长寿的保证，而对一些肉类、蛋类视若洪水猛兽，认为荤菜会提高胆固醇，易得高血压、冠心病等。

面对这两种误区，我国最早的养生经典《黄帝内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，合而服之，以补养精气。

”民间也有许多饮食经验：“荤素搭配，长命百岁”“偏食偏爱，不病才怪”。

但是现代营养学家列出的每日需要蛋白质多少克，热量多少千卡，微量元素多少……这些数字作为科学研究是必要的，但一般人很难掌握。

其实很简单，有主有副、有荤有素、荤素搭配、以素为主即可。

素食就是蔬菜水果类食物，含较多碱性物质、维生素以及粗纤维。

粗纤维虽然不是营养物质，也不能被消化吸收，但能促进肠胃蠕动，增进消化和排泄功能。

尤其是中老年人消化吸收功能逐渐减弱，更应注意多吃素食。

荤食就是肉、禽、鱼、蛋、奶等食物。

它们不仅含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素及氨基酸等，内含的蛋白质也属于优质蛋白，是维持人体健康不可缺少的物质。

1.荤素平衡 保持身体健康的根本就在于荤素食物的种类和数量要均衡，这样才能保证身体吸收到充足的优质蛋白质、必需的氨基酸、各种维生素、无机盐及膳食纤维。

荤菜和素菜的最佳比例在1：3~1：4，最简单的就是一口肉配三口菜。

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

编辑推荐

《全小林谈糖尿病中医调治》作者提出2型糖尿病发展的郁、热、虚、损四阶段学说；首次提出血糖难控因素的概念、成因和治法方药，为中医药降糖提供了新思路。

<<全小林谈糖尿病中医调治>>

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>