

<<自然降糖好轻松>>

图书基本信息

书名：<<自然降糖好轻松>>

13位ISBN编号：9787533753634

10位ISBN编号：7533753631

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李洁

页数：150

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>

<<自然降糖好轻松>>

内容概要

本书对你说“自然降糖好轻松”，就是要带你寻找糖尿病的诱发机制，从源头上进行预防和治疗，并走出治疗中存在的误区，掌握控制血糖的有效措施，从生活的各个方面，包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行全面调理，达到控制血糖、抗衰防病、益寿延年的目的。

<<自然降糖好轻松>>

书籍目录

第1篇 血糖升高面面观，连根拔起是关键

压力是血糖的“催长剂”
多坐少动忙应酬，血糖升高不客气
缺少的运动“偷”走了正常血糖
肥胖是糖尿病的李生兄弟
用药不慎，血糖也会找上门
不良情绪也会使糖尿病病情严重
身体不能承受之“甜”
遗传也是患高血糖的因素之一

第2篇 生活时刻要注意，牢记降糖关键事

第一件事：高血糖和糖尿病是一回事吗？
第二件事：减肥不当要不得
第三件事：口腔健康与血糖息息相关
第四件事：自测血糖要注意
第五件事：减肥一定要持之以恒
第六件事：怀孕妈妈注意血糖有变化
第七件事：不容忽视的糖尿病足
第八件事：自我测血糖作用甚大
第九件事：身体为什么越来越瘦？
第十件事：烟酒茶盐易把血糖抬高

第3篇 走出误区别担忧，稳定血糖不发愁

尿糖阳性别紧张，未必就是高血糖
血糖不是越低越好
胰岛素不是“毒品”。

不存在“上瘾”之说

糖尿病吃药饮食要配合
糖尿病需要终身治疗。

但未必一直吃药

停药，切勿由自己说了算
眼睛仅仅盯在血糖上，忽略其他
注重口服药物，不愿使用胰岛素
只要吃药就不必测血糖隐患多

第4篇 营养足够吃得棒，食物轻松来降糖

科学饮奶助降糖
吃得好，血糖平稳不乱“跑”
小心“三白”对血糖的影响
低血糖严重时吃点食物可缓解
糖尿病不能吃什么
食物纤维是个宝，但并非越多越好
“喝水”也有学问
食盐摄入需限量
水果应该怎样吃
什么食物多吃点好
适合糖尿病患者的粥
“无糖”月饼也不可多吃

<<自然降糖好轻松>>

适合糖尿病患者的药饮

药膳与食疗，降糖有奇效

第5篇 活动腿脚来做操，稳定血糖身体好

坚持适度运动，稳定血糖不辛苦

有氧运动是最好的降糖药

务必把安全性摆在第一位

运动不能“三天打鱼，两天晒网”

七招帮你提高运动积极性

运动也得悠着点

想要运动，先关注饮食和药物

欲降血糖可来做操

瑜伽帮你稳定血糖

常做呼吸操。

血糖不增高

拿着毛巾也能做操

适合糖尿病患者的运动小游戏

常踢毽子，作用不小

游泳锻炼，受益不浅

爬山疗法，你试过吗？

糖尿病患者怎样步行最有效？

糖尿病患者不宜晨练

第6篇篇 降低血糖并不难，合理预防是关键

糖尿病预防的三道防线

女性糖尿病的特有警报

防糖尿病从儿童抓起

糖尿病患者少让自己出汗

发生腹泻要补B族维生素

胰岛素漏打该如何补救？

老人降糖谨慎选择消渴丸

当心糖尿病也会耍“慢性子”

小蛮腰路线防糖尿病靠近

.....

第7篇 生活起居调理好，血糖自然不升高

第8篇 降糖药物不可少，人体自身也是宝

第9篇 赶走并发症，全面调养好轻松

<<自然降糖好轻松>>

章节摘录

力是血糖的“催长剂” 不知道是第几次和衣而睡了，最近一段时间以来，李新平总是感觉身体非常的疲倦。

36岁就已是一家大型公关公司高级经理的他，主要负责公司的宣传、策划工作。

李新平的工作都是又累又细的活，而且“变数”很大，日攻夜战赶出来的成果，常常要面临推倒重来的“命运”。

没有正常的作息时间和就餐习惯，加上日益加大的工作压力使他的身体状况越来越差。

这次半夜醒来后，李新平起身关电脑，却一下子摔倒在地，不省人事。

被家人送进医院转到内分泌科，大夫检查完毕之后说：“怎么现在才来检查，血糖已经很高了。” 现代人，尤其是城市里的上班族，由于工作负荷大、生活压力大，导致很多人在忙碌的工作和生活中忽略了正常的作息规律，同时也增加了患糖尿病的风险。

有关调查结果显示，工作量越重、工作压力越大的上班族，患上2型糖尿病的概率也就越大。

研究者发现，那些声称自己经常受压力困扰的人，几乎都具有容易患上糖尿病的特征。

诸如：有肚臍，高胆固醇，一定程度的血压升高的现象等，这些都被称为新陈代谢综合征。

因为精神长期处于高度紧张的状态，肾上腺素的分泌就会增多，从而容易引起血糖、血压的持续增高。

研究人员认为，一种合理的解释是压力不能得到及时的发泄，就可能会影响人们的神经系统。

长期处于巨大工作压力中的必然结果就是，引起人体生物学平衡的紊乱。

也就是说生活中和工作中会对人体的精神和心理状况造成严重刺激的事件，可以通过提高肾上腺皮质激素的水平和降低性类固醇（睾丸素）水平使患糖尿病的危险增大，睾丸素能够影响体内调节血糖的激素——胰岛素的活动。

久而久之，就增加了患糖尿病的风险。

现在，大批的中青年白领也加入到糖尿病的行列中来，这与过大的心理压力及生活不规律等都有一定的关系。

原本便具有糖尿病体质的人，若经常受到精神上的重大压力，他们体内潜伏的糖尿病便会发作起来。

所以，巨大的压力可以说是糖尿病的重要诱因之一。

除此之外。

中年人群生存压力也是非常明显的，此时的事业发展和家庭经营都到了关键时刻，身体状况也开始逐渐走向衰老，在多种因素的联合作用下，更容易增加糖尿病的发生概率，以至于中年人成了糖尿病的高发人群。

而已经患上糖尿病的人，若其所承受的各种压力一直都很大，并且始终得不到缓解，那么他的病情很有可能会进一步加重。

一旦受到激烈的精神刺激或沉重的负荷，就要注意其病情是否有恶化的现象。

需要注意的是，繁忙并不代表精神压力过大。

不论有多么繁忙，只要能够带着快乐的心情去做，乐在其中，而感受不到痛苦的话，也不算是精神压力。

反之，若一直觉得忙得喘不过气来，毫无乐趣可言，只是一味感到无聊乏味，精神、体力皆超过负荷最高限的话，则表示这个人所受的精神压力过大，其病情便有可能加速恶化。

……

<<自然降糖好轻松>>

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>