第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病治疗的革命>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病治疗的革命>>

13位ISBN编号：9787535442833

10位ISBN编号：7535442838

出版时间：2010-6

出版时间：长江文艺

作者：詹志良//周景云

页数：177

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

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病治疗的革命>>

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。
我国是糖尿病的高发区，据2006年北京大学医学部《信息周刊》最新披露，我国目前有近5000万糖尿病患者，居世界第二位。
甚至有些地区糖耐量异常及糖尿病患者的总患病率已高达20%。
糖尿病问题已成为一个日益严重的社会问题。
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征提出了多种行之有效的解决办法。
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、小孩都不放过。
更为可怕的是，这个“甜蜜的杀手”，只要人们一不小心就会被攀附上。
所以联合国向全世界发出警告：任何人在任何时间、任何地点都可能患上糖尿病。
想不让自己的身体成为“甜蜜杀手”的根据地，怎么办？
成为糖尿病友后又怎么办？
这不但是糖尿病患者想要的答案，也是医学界苦苦探索的一个问题。
在与糖尿病的较量中，世界医学界渐渐地清楚了一个事实，所有的药物在面对“甜蜜的杀手”这一世界性的灾难时总是捉襟见肘，总有不尽如人意的地方。
而特别因为使用药物而产生的毒副作用更是人们始料不及。
就像人们常说的道高一尺，魔高一丈，随着用药，糖尿病患者会渐渐地走入一条药物使用的不归路：由一种药变为多种药，由小剂量变为大剂量，由一天一次变为一天多次，由口服药变为直接注射胰岛素。
人，好像成为糖尿病各种药物的回收站！
只见药进来，却不见身体好，最终依然摆脱不了并发症的发生。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病治疗的革命>>

内容概要

祖国医学认为，人体经络的穴位是我们自身的药箱，通过刺激经络穴位来治病养生，是从远古开始，中国人世代相传的有效养生方法。

有很多慢性病，如糖尿病、高血压、冠心病等，仅用西药治疗，只治标，不治本，还会产生许多副作用，并慢慢导致身体各器官更加衰弱，使病情进行性加重，所以西医对这种病无可奈何。

中医却从全身的辨证治疗入手，特别是调动自身经络穴位的神奇作用，从病的源头上去化解，常常能克服疑难杂症。

事实证明，在西医治疗的同时，结合相应的穴位和经络按摩治疗、中药调理、食疗和运动疗法，能将糖尿病及其并发症控制住，并逐渐康复。

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，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，可方便患者家庭自我保健和治疗，还针对患者的不同病征提出了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。

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病治疗的革命>>

书籍目录

前言第一章 糖尿病的经络治疗和中医养护 中西医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 穴位刺激，降糖首选——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 血糖高悬，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、内廷、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 经络畅通，百病无踪——糖尿病患者的经络锻炼法 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，立竿见影的胆经疗法 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人的经典美食 荞麦是糖尿病人的天然朋友 玉米是糖尿病人躲避糖邪的港湾 “ 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 鳝鱼是糖尿病人的“ 天然良药 ” 黑豆莲藕鸡汤是糖尿病人的降糖靓汤 巧避血糖高峰期的食疗措施第五章 糖尿病的中药疗法 “ 玉米须茶 ”，糖尿病人的奇方妙剂 黄芪是补气药的“ 草根 ”参 北有人参，南有黄精 人参是糖尿病人的补气“ 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人的降糖良药 白虎人参汤，上消型糖尿病人的首选经方 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，拒绝糖尿病眼病从食疗开始 心脏有恙用三七，补气通络又化淤 小腿脾经畅通，即可远离痛风 黄芪炖鹌鹑，糖尿病肾病调理药膳 苁蓉相助，糖尿病性功能障碍者的福音 转脚腕，搓脚心，糖尿病足患者“ 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：糖尿病治疗的第六驾马车 针灸疗法在糖尿病治疗中的应用 艾灸疗法在糖尿病治疗中的应用 推拿按摩在糖尿病治疗中的应用 气功疗法在糖尿病治疗中的应用附录1：糖尿病患者可常食用的食物附录2：糖尿病患者可常按摩的穴位附录3：彩色人体经络全图

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：不少糖尿病朋友都在大医院进行过治疗，也接受过一些名医的诊治，可病情还是反复发作。
这使大家非常头疼，甚至感到恐惧。
其实，药是好药，医生也是好医生，这就像父亲是好父亲，母亲也是好母亲，血糖之所以不稳定，在很大程度上是由我们自己造成的，糖尿病并不是大家想象中那样反复无常，而是我们不懂得如何养病所导致的。
中医里有句俗话叫：三分治七分养。
出现糖尿病的问题后把自己完全交给医生是一种不负责的行为，要让血糖保持稳定，自己远比医生重要得多。
因此作为一个糖尿病患者，应按照现代医学提出的六驾马车治疗法来维护自己的身体健康。
第一驾马车是我们的饮食控制。
说到饮食控制，无论是中医还是西医，都认为是治好糖尿病的基础。
因此，适当地控制食量是非常有必要的，特别是病情较重的糖尿病患者，饮食控制更应严格执行，可多吃些粗粮，如燕麦、荞麦、高粱、豆制品、魔芋、山药、芋头、葛根粉等；蔬菜方面，可多吃些苦瓜、南瓜、芹菜、萝卜、冬瓜、茄子、西葫芦、丝瓜、菠菜、油菜等。
第二驾马车是适当的运动。
一般的糖尿病患者每天要走10，000步，可分3～4次来走。
当然也可慢跑、爬山、打球、骑车、登楼梯、跳绳、打太极拳等。
有一位患了糖尿病的老大姐，问我有什么办法。
我告诉她首先控制饮食，其次就是运动，结果她每天散步五次，每次20～30分钟，一个月后化验，血糖尿糖都控制在了正常范围。
第三驾马车是自我监测。
因为糖尿病病情随时都在变化，血糖、血压、血脂都在变化，并发症也会在不知不觉中发生，只有掌握变化的动态，才能采取适当措施，所以，“ 监测 ”这驾马车同样必不可少。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病治疗的革命>>

编辑推荐

《糖尿病治疗的革命:经络医疗和中医养护》：辩证施治 揭示糖尿病治疗真谛 现代人养生圣经六驾马车齐驱从源头扼制病魔糖尿病治疗新概念 糖尿病人的自救宝典糖尿病治疗的六驾马车：经络穴位治疗、饮食疗法、运动疗法、药物疗法、心理疗法、检测疗法；糖尿病发病原因和中医辨证施治对策；糖尿病并发病的预防及治疗措施；经络畅通，百病无踪；糖尿病患者经络锻炼出奇效。

祖国医学认为，人体经络的穴位是我们自身的药箱，通过刺激经络穴位来治病养生，是从《黄帝内经》开始，我们的祖先用身体屡试不爽的有效方法。

《糖尿病治疗的革命:经络医疗和中医养护》从全身辨证施治入手，重点调动患者经络穴位的神奇作用，从病的源头扼制糖魔；六驾马车并驾齐驱，将糖尿病及其并发症控制住，并逐渐康复。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病治疗的革命>>

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