

<<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>

<<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。

<<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。

<<糖尿病治疗的革命>>

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

<<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 苡蓉相助，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

<<糖尿病治疗的革命>>

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。

中医里有句俗话说叫：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。

<<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。

<<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>