

<<糖尿病疗养168招>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病疗养168招>>

13位ISBN编号：9787543322943

10位ISBN编号：7543322943

出版时间：2008-5

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：徐述 编

页数：328

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>

## &lt;&lt;糖尿病疗养168招&gt;&gt;

## 内容概要

糖尿病是一种常见病，多发病，治疗时间长，并发症多，被世界卫生组织列为三大疑难病之一。对于糖尿病，许多人认为是“富贵病”，是在物质生活极大丰富的今天，才产生的一种现代病。殊不知糖尿病是一种古已有之的疾病，中医根据糖尿病的症状——因烦渴而消瘦、多饮、多食、多尿或尿甜（尿糖）、疲乏少力等，称之为“消渴症”或“消渴病”，另外还有消证、渴证、渴利、消瘵等称谓。

由此可见，中医治疗糖尿病在我国历史悠久。

中医文献和历代医学名家也针对糖尿病的特点，总结出了许多富有成效的经验。

早在《黄帝内经》一书中即对糖尿病的临床表现、病因病机、并发症、治疗、禁忌等进行了论述，奠定了中医认识糖尿病的理论基础。

历代医学大师也据此对糖尿病进行了深入的研究，如东汉时的张仲景《金匮要略》设有专篇，唐朝时的孙思邈《千金要方》、《千金翼方》记载了大量治疗的方剂，而且在病因病机认识和饮食禁忌、运动疗法等调护措施方面，也有发展；到宋元时，即奠定了糖尿病中医辨证的基础，清朝以后又把临床分类进行了进一步规范，并逐渐进入现代中医的分期分型辨证治疗。

中医的分期分型辨证治疗，相较于西医，中医针对糖尿病的治疗新近取得了一系列成果，比如提出了“降血糖也要控制血脂”。

由此可见，中医强调“综合治理”，而其治理方法主要是从“食、住、行”中采取疏导与截取并用的治疗方法，使机体同外在的治疗进行互动、共融，通过机体自身的调节功能的作用，进行辨证治疗，对糖尿病患者副作用小，更利于身体康复。

在饮食方面，中医认为糖尿病的萌发与病情的轻重发展与饮食有着必然的联系。

唐朝的医学大师孙思邈是世界上最早明确倡导饮食治疗的先驱，他曾提出糖尿病患者“慎者有三：一饮酒、二房事、三咸食及面”，唐王焘还提出了限制米食、肉食及水果等观点。

由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效，起到降糖的作用。

## <<糖尿病疗养168招>>

### 作者简介

徐述，副主任医师，1955年生，吉林人。

曾供职于朝阳老年病医院，一直从事糖尿病的医学研究和临床实践20余年，擅长高血糖、糖尿病及其并发症的预防和治疗，尤其是融汇中医，并以“治糖先治本”的理念帮助糖尿病患者解除病痛，得到康复。

本书即是她多年经验的汇编，细述糖尿病

<<糖尿病疗养168招>>

书籍目录

第一章 第三只看糖尿病 中医说糖尿病 1.中医 & 现代医学说糖尿病的致病因素 2.中医说糖尿病的危害 中医看糖尿病 中医防糖尿病 1.一级预防 2.二级预防 3.三级预防 中医治糖尿病第二章 简便有效又安全：饮食调理 饮食疗法，降糖的根本 1.糖尿病饮食疗法的目的 2.正确认识饮食中的“糖” 3.碳水化合物是各种不同类型糖的总称 4.饮食治疗的要点 5.糖尿病患者别忘了补钙 营养平衡，降糖才能稳定 1.糖尿病患者应慎食脂肪 2.如何吃正确的纤维 3.合理摄入蛋白质 4.少吃盐，补充维生素和矿物质 5.酒精与糖尿病 6.常见食物营养成分列表 7.食特营养搭配最佳方案 8.科学制定自己的饮食计划 饮食安全，降糖有保障 1.宜吃食物大排档 2.不宜吃食物大排档 3.选择食物，辩证降糖疗效好 4.降糖专柜 5.降糖厨房第三章 不花钱保健康：中医特色疗法 第四章 降糖就这么简单：简便的自然疗法第五章 天然良药降血糖：中草药疗法第六章 让胰岛动起来：运动疗法第七章 平常心降糖：心理调理疗法第八章 远离并发症：多管齐下防与治第九章 健康靠自己：家庭自我护理

## &lt;&lt;糖尿病疗养168招&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 第三只看糖尿病： 中医说糖尿病： 提起糖尿病，人们都爱说它是一种“富贵病”，认为这是在物质条件极大丰富的今天才常见的病症。

其实，糖尿病是一种非常古老的疾病，中医根据糖尿病的症状——因烦渴而消瘦、多饮、多食、多尿或尿甜(尿糖)、疲乏少力等，称之为“消渴症”或“消渴病”，另外还有消证、渴证、渴利、消瘴等称谓。

对此，现代医学也证实：由于人体内胰岛素绝对或相对缺乏而引起血中葡萄糖浓度升高，进而使糖大量从尿中排出，并出现多饮、多尿、多食、消瘦、头晕、乏力等症状。

中医对糖尿病的发病原因及病理机制有着极为深刻的认识，这不仅为后人防治糖尿病提供了正确的预防方法和治疗原则，更重要的是对广大患者的日常生活保健有着重要的指导作用。

糖尿病的发病原因及病理机制主要表现在以下几个方面： 五脏柔弱 先天不足 对糖尿病的临床表现、病因病机、并发症、治疗、禁忌等，早在《黄帝内经》一书中即进行了论述。

如《灵枢·五变》说：“五脏皆柔弱者，善病消瘴。

”指出了五脏虚弱是发生消渴的重要因素，认为糖尿病的发生体质因素、遗传因素有关。

这是人体内在的因素所造成的。

像类似这种情况，我们必须加强饮食调补，特别是体质柔弱的人，一定要想办法增强体质。

有了健康的体魄，病自然不会轻易找上门来。

饮食不节 积热伤津 《外台秘要·消渴方》说：“饮瞰无度，咀嚼鲜酱，不择酸咸，积年长夜，酣兴不懈，遂使三焦猛热，五脏干燥，木石犹且干枯，在失何能不渴？

”饮食与糖尿病是分不开的，大多数后天因素引发的糖尿病都与此有关。

<<糖尿病疗养168招>>

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>