

<<糖尿病康复养生>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936300

10位ISBN编号：7543936305

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：孙炜华

页数：201

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>

## <<糖尿病康复养生>>

### 前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。

存看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算），其中大部分时间在等待之中。

在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。

因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许多认识上的“误区”。

临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？

某某运动，我能参加吗？

而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？

病人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。

这些知识不仅仅是原则，还要把原则变成具体的做法，有实用性、可操作性。

如果能在疾病治疗过程中，或在病后恢复期，或在慢性疾病病情稳定期及预防疾病时期，注意养生保健，对于提高和巩固疗效、尽快康复、预防疾病复发或并发症的发生，促进身体健康都有重要意义。

所谓养生，通俗地讲，就是保养身体。

从中医学角度而言，其内容和方法包括很广，除药物外，凡有益于身体健康，如饮食、文娱、体育活动，还有艺术欣赏、性情陶冶等无所不包。

## <<糖尿病康复养生>>

### 内容概要

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。

在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

为了介绍有关疾病的康复养生保健知识，上海科学技术文献出版社组织了有关方面的专家、学者出版了这套《康复养生系列丛书》，共10个分册，所选的都是常见病、多发病。

它们是：糖尿病、高血压等疾病。

本书是为介绍有关疾病的康复养生保健知识所编写的。

全书不仅以问答的形式，通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题，还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。

这些方法简单易学，行之有效，并力求病人或其家属可自行操作。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## &lt;&lt;糖尿病康复养生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 养生保健知识篇 一、什么是糖尿病 二、什么是胰岛素，它有哪些作用 三、糖尿病的诊断标准是什么 四、什么是糖耐量减低 五、糖尿病有哪些临床常见症状 六、糖尿病可分哪几种类型 七、糖尿病有哪些发病原因 八、什么是胰岛素抵抗 九、糖尿病会引起哪些并发症 十、我国糖尿病发病情况如何，有哪些特点 十一、什么是治疗糖尿病的“三驾马车”和“五驾马车” 十二、糖尿病病人应怎样遵守医嘱 十三、糖尿病病人为什么要进行自我检测 十四、糖尿病监测包括哪些内容 十五、空腹血糖正常了，糖尿病就已控制了吗 十六、世界糖尿病日在哪一天 十七、糖尿病康复养生应注意哪些问题 十八、怎样预防糖尿病康复养生保健篇 一、心理养生疗法 （一）糖尿病病人为什么要进行自我心理调适 （二）糖尿病病人应怎样进行自我心理调适 （三）糖尿病病人自我心理调适需注意哪些问题 （四）自我调整疗法介绍 二、运动养生疗法 （一）什么是运动养生疗法 （二）什么是“有氧运动”、“无氧运动” （三）运动疗法在慢性疾病的防治中有哪些积极意义 （四）糖尿病病人宜选择哪些运动方式 （五）糖尿病病人运动量多少最为合适 （六）糖尿病病人什么时候锻炼最好 （七）糖尿病病人运动锻炼有哪些适应证与禁忌证 （八）糖尿病病人运动锻炼时应注意哪些问题 （九）糖尿病病人运动养生有哪些常用处方 三、按摩养生疗法 （一）什么是按摩养生疗法 （二）按摩疗法有哪些常用手法 （三）糖尿病按摩养生有哪些处方 （四）糖尿病按摩养生时需注意哪些问题 四、足浴养生疗法 （一）什么是足浴养生疗法 （二）糖尿病足浴养生时应注意哪些问题 （三）糖尿病足浴养生有哪些常用处方 单方成药效验篇 一、糖尿病病人服用中成药、单方应注意哪些问题 二、糖尿病有哪些中医辨证分型 三、糖尿病有哪些效验中成药 四、糖尿病有哪些效验单方 五、饮食养生疗法 （一）什么是饮食疗法 （二）什么是药膳疗法 （三）药膳疗法和饮食疗法有何不同，应用时需注意哪些问题 （四）为什么说药食同源，医食同功 （五）既是食品又是药品的物品有哪些 （六）什么是“金字塔”饮食结构 （七）糖尿病病人为什么要长期坚持饮食治疗 （八）糖尿病饮食治疗包括哪些内容 （九）糖尿病病人应怎样计算每天摄入的总热量 （十）什么是食物的血糖指数 （十一）什么是食物的交换份 （十二）怎样使用食物交换份 （十三）糖尿病病人能吃水果吗 （十四）糖尿病病人限制主食过严，对糖尿病有利吗 （十五）具有降血糖作用或减轻糖尿病症状的食物有哪些 药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 饭粥与糕饼 茶饮 其他参考文献

## <<糖尿病康复养生>>

### 章节摘录

5. 苦瓜消暑涤热，解毒，明目。

适用于阴虚燥热型糖尿病。

将苦瓜洗净，切片、晒干，研成粉末，每次0.5-1.0克，每日3次吞服，连服2个月为1个疗程。

或取干苦瓜15克，开水泡服代茶饮，每日1剂。

或取新鲜苦瓜适量，洗净、晾干、切碎，分别取汁，用干净瓶子装好，每日早晚空腹服1-2匙苦瓜汁，连续服用2-3个月。

苦瓜又名癞瓜、凉瓜、锦荔枝、癞葡萄、红姑娘等。

味甘、苦，性寒。

《泉州本草》谓苦瓜“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢”。

我国民间早有苦瓜治疗消渴之说。

现代研究表明，给四氧嘧啶性糖尿病小鼠通过喂饲或腹腔注射苦瓜粗提物都有显著的降血糖作用。

从苦瓜中提取出一种胰岛素样的“多肽—P”物质，与胰岛素一样可降低血糖。

用放射免疫法测定苦瓜提取物与胰岛素受体表明，胰岛素受体均有明显的结合反应，表明它与胰岛素有共同的抗原性和生物活性。

此外，苦瓜中还有一种抗癌物质。

阳虚及脾胃虚寒者慎服。

<<糖尿病康复养生>>

编辑推荐

《养生系列丛书之1:糖尿病康复养生》由上海科学技术文献出版社出版。

<<糖尿病康复养生>>

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>