

<<糖尿病治疗与保养大全>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病治疗与保养大全>>

13位ISBN编号：9787801788351

10位ISBN编号：7801788354

出版时间：2011-8

出版时间：华龄

作者：冯若//金辉

页数：445

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>

<<糖尿病治疗与保养大全>>

前言

近年来，全世界糖尿病的发病率日益上升，已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。

据国际糖尿病联合会公布的最新数据显示，目前全球有超过2.8亿人患有糖尿病，我国则是糖尿病的“重灾区”，仅成年人的患病人数就达9200多万，成为糖尿病第一大国。

毫不夸张地说，糖尿病这个“杀手”，有可能威胁到每一个人。

糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，主要特点是高血糖。

糖尿病对人体的危害是多方面的，在血糖长时间得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害，引发一系列的急、慢性并发症如中风、高血压、脑梗塞、失明、肾衰竭、神经损伤等，重者导致残废或死亡，甚至是猝死，因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜杀手”。

尽管这个杀手威力巨大，但大多数人对它的了解还停留在望文生义的水平，或者认为这种所谓的“富贵病”离自己很遥远。

而事实却是，随着人们生活水平的提高，糖尿病已离我们越来越近，稍不注意，就有可能陷入糖尿病的雷区。

为什么糖尿病的患病率越来越高？

糖尿病到底是怎样发生的？

是哪些因素诱发了糖尿病？

什么人容易患病？

这些问题，不仅是普通读者，甚至一些患者也不明所以。

正因为如此，很多人在不经意间患病，自己却浑然不觉，并且贻误最佳治疗时机。

糖尿病的发生与遗传、生活方式、肥胖、妊娠、感染、精神等因素关系密切，其中不良生活方式和肥胖已成为公认的糖尿病高发的主要诱因。

由于生活水平的普遍提高，人们逐渐趋向于享受型的生活方式：大量高脂肪、高蛋白、高热量的食物被摆上餐桌，三餐外还有各种各样的零食，出门开车或坐车取代了步行和骑车。

人们吃得好了，吃得多了，运动却少了，身体越来越重，由此加重了胰岛的负担，导致胰岛素分泌不足，进而促使糖尿病高发或一些带有糖尿病基因的人提早发病。

而心理压力过大、不良情绪也会扰乱机体内分泌系统而诱发糖尿病。

可以说，多数糖尿病都是“吃”出来、“闲”出来和“烦”出来的。

糖尿病是一种终身疾病，但并非不治之症，而是一种可防、可治、可控制的疾病。

只要积极主动地改变生活方式，在平时通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、检测全面治疗，减少糖尿病诱发因素，严格控制血糖水平，完全可摆脱终身服药的痛苦。

《糖尿病治疗与保养大全》是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，旨在帮助广大读者和糖尿病患者认识糖尿病，有效防控，减少糖尿病及其并发症的发生。

本书结合中西医对糖尿病的研究和临床治疗经验，全面系统地阐述了糖尿病的发病原因和特点，主要危害，诊断依据，临床分型，各类并发症的预防及治疗，饮食、运动、药物、教育、心理等各种治疗和保养手段等，这些方法简单易行，精心收集的降糖验方、秘方实用有效，不同类型的糖尿病患者均能找到适合自己的治疗方法，且一学就会，一用就灵。

全书分为六个部分，第一部分详细介绍了糖尿病的发病机理、分型、易患人群、早期征兆、检查、诊断标准等基本知识和糖尿病的认识误区；第二部分分析了西医针对糖尿病的防治原则和措施，如降糖药治疗、胰岛素治疗和移植手术等，同时就糖尿病患者如何科学就医、漏服药物的补救方法、药物的保存等问题给出了合理的建议；第三部分是中医对糖尿病的研究，包括糖尿病病因、分类、治疗措施和各类中药方剂的使用；第四部分阐释了糖尿病各类并发症的发生原因和中西医治疗措施，包括酮症酸中毒、糖尿病足等；第五部分介绍糖尿病的自然疗法，包括营养素疗法、饮食疗法、中草药疗法、药膳疗法、运动疗法、心理疗法等，读者可从中找到适合自己的营养素、蔬菜、水果、菜肴、常用降糖中草药以及中医治疗糖尿病的古方、验方、秘方等；第六部分介绍患者在日常生活中应注意的方面和保健方法。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，正确管理自己，趋利避害，减少并发症的发生；为患者家属提供更多关于糖尿病急症的处置措施，同时给予患病亲人更多的理解和有效的科学帮助；即使是健康的人也可以对这一疾病有一个全面了解，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

内容概要

冯若、金辉编著的《糖尿病治疗与保养大全》是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，通过通俗易懂的讲解与分析，帮助广大糖尿病患者早发现、早治疗，趋利避害，减少并发症的发生，摆脱终生服药的痛苦。

同时可使普通大众全面、正确地认识糖尿病，提早改变不健康的生活方式，远离糖尿病。

《糖尿病治疗与保养大全》分为六个部分，分别介绍了如下内容：糖尿病的病因、征兆、分型、易患人群、病情监测等基本知识和糖尿病的认识误区；糖尿病的西医防治措施，如降糖药治疗、胰岛素治疗、医疗仪器的使用和移植手术等，同时指导糖尿病患者科学就医、正确服药；糖尿病的中医防治措施，包括糖尿病病因、分类、治疗措施和各类中药方剂的使用；近20种糖尿病并发症的原因及治疗，包括糖尿病足、酮症酸中毒、心脏病、神经病变等，同时传授了很多处理糖尿病急症的实用技巧；糖尿病的自然疗法，如营养素疗法、饮食疗法、中草药疗法、药膳疗法、运动疗法、心理疗法等，读者可从中找到适合自己的营养素、蔬菜、水果、菜肴、常用降糖中草药，以及中医治疗糖尿病的古方、验方等；患者在日常生活中应注意的方面和保健方法，介绍了患者家属应掌握的辅助治疗手段，以帮助患者早日康复。

《糖尿病治疗与保养大全》中提供的治疗方法简单易行，实用有效，不同类型的糖尿病患者均能从中找到适合自己的治疗方案。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

书籍目录

第一部分 认识糖尿病

第一章 糖尿病的基础知识

糖尿病的概念

血糖与胰岛素的关系

血糖是什么

胰岛素是什么

两者之间的关系

糖尿病的发病原因

糖尿病的发病机理

糖尿病的分类与分型

1型糖尿病

2型糖尿病

妊娠糖尿病

糖尿病的临床症状

糖尿病的病征信号

糖尿病的严重危害

糖尿病易患人群

有糖尿病家族史者

肥胖者

长期精神紧张、心理压力者

妊娠期妇女

爱喝酒的瘦弱男性

每天睡眠不够者

第二章 糖尿病的实验室检查与诊断

确诊糖尿病需做哪些检查

血糖检查

糖化血红蛋白和糖化血清蛋白

尿液分析

血脂质分析

胰岛 细胞功能测定

胰岛素抗体和血清胰岛细胞抗体测定

糖尿病的诊断标准

诊断注意事项

第三章 走出糖尿病认识误区

糖尿病是由于胰岛功能减退而引起的吗

糖耐量减低者离糖尿病很远吗

没有糖尿病家族史就不会患糖尿病吗

糖尿病遗传无法预防吗

糖尿病是富人病吗

吃糖易得糖尿病吗

只有老年人才会得糖尿病吗

孩子小就不会得糖尿病吗

消瘦者不会患糖尿病吗

能吃能喝, 不会得糖尿病吗

吸脂术有助于治疗糖尿病吗

<<糖尿病治疗与保养大全>>

1型糖尿病“蜜月期”就是治愈吗

糖尿病只能控制不能根治吗

糖尿病慢性并发症是不可避免的吗

糖尿病患者不能结婚吗

糖尿病无法手术吗

保健品和降糖药哪个更好

依赖药物，忽视调节对吗

第二部分 糖尿病的西医防治

第一章 糖尿病的预防

预防比治疗好

预防糖尿病的方针

第一方针：多懂

第二方针：少吃

第三方针：勤动

糖尿病的一级预防

糖尿病的二级预防

糖尿病的三级预防

老年人怎样预防糖尿病

从饮食上预防

从运动上预防

中年人怎样预防糖尿病

儿童怎样预防糖尿病

第二章 糖尿病治疗总则

糖尿病治疗的目标

糖尿病治疗的唯一目的

糖尿病治疗的3大目标

糖尿病治疗的关键

治疗糖尿病的“四大转变”

糖尿病治疗的准则

重视糖尿病的前期干预

治疗糖尿病要发挥主观能动性

掌握正确的治疗方法

糖尿病患者必须做到“五戒”

糖尿病治疗不容忽视的指标

治疗糖尿病的“六个不等式”

糖尿病患者要控制好血糖

糖尿病患者如何科学就医

糖尿病患者如何评估病情轻重

糖尿病患者何时需要住院治疗

第三章 口服降糖药治疗

药物治疗基本常识

糖尿病患者必须使用降糖药吗

药物治疗糖尿病须知

如何选择口服降糖药

口服降糖药的服法

降糖药物漏服的补救方法

如何选择保健品

<<糖尿病治疗与保养大全>>

- 克服错误用药倾向
 - 糖尿病药物的保存
 - 药物的副作用
 - 常用口服降糖药
 - 关于口服药物
 - 磺脲类降糖药
 - 格列奈类药物
 - 双胍类药物
 - 葡萄糖苷酶抑制剂
 - 噻唑烷二酮类药物
 - 口服降糖药物的联合应用
 - 口服降糖药物的联合应用概述
 - 促进胰岛素分泌药物
 - 改善胰岛素抵抗的药物
 - 抑制葡萄糖吸收的药物
 - 第四章 胰岛素和胰岛素治疗
 - 胰岛素的生理作用
 - 尽早使用胰岛素
 - 胰岛素治疗的适应证
 - 胰岛素的种类
 - 胰岛素制剂的选用原则
 - 胰岛素的治疗方案
 - 胰岛素临床用法
 - 胰岛素剂量的调整
 - 使用胰岛素的注意事项
 - 胰岛素强化治疗
 - 如何使用胰岛素笔
 - 胰岛素泵及其应用
 - 胰岛素泵的适应证与禁忌证
 - 胰岛素治疗的副作用及处理对策
 - 胰岛素补充治疗和代替治疗
 - 补充治疗
 - 代替治疗
 - 胰岛素的保存
 - 胰岛素与口服降糖药的联合应用
 - 磺脲类药物与胰岛素的联合使用
 - 双胍类药物与胰岛素联合使用
 - 葡萄糖苷酶抑制剂与胰岛素联合使用
 - 噻唑烷二酮类药物与胰岛素联合使用
 - 第五章 糖尿病移植手术治疗
 - 胰腺移植
 - 胰岛细胞移植
- 第三部分 糖尿病的中医防治
- 第一章 中医对糖尿病病因的认识
 - 历代中医对糖尿病的认识
 - 五脏虚弱
 - 七情不调和劳逸内伤

<<糖尿病治疗与保养大全>>

吃饭与服药

淤血与痰阻

第二章 中医对糖尿病病机的认识

阴虚燥热

上焦消渴（上焦型糖尿病）

中焦消渴（中焦型糖尿病）

下焦消渴（下焦型糖尿病）

第三章 中医预防糖尿病

要有良好的睡眠

养成良好的饮食习惯

保持精神内守

勤思考、多运动

保持积极的思想 and 语言

有规律地生活

置身于健康的环境中

维持理想体重

定期进行健康检查

第四章 中医对糖尿病的分型诊断与治疗

上焦消渴的辨证分型

心火亢盛型消渴病

肺热津伤型消渴病

肺胃热燥型消渴病

中焦消渴的辨证分型

胃阴不足型消渴病

胃热亢盛型消渴病

脾气不足型消渴病

肠燥津伤型消渴病

湿热中阻型消渴症

下焦消渴的辨证分型

肝气郁结型消渴症

肝肾阴虚型消渴病

阴阳两虚型消渴病

消渴病在中后期的辨证分型

气阴两虚型消渴病

脾胃虚弱型消渴病

湿热中阻型消渴病

淤血内滞型消渴病

中医的糖尿病诊断标准

诊断依据

类别诊断

疗效诊断

糖尿病的中医治疗法则

法则一：清热滋阴

法则二：健脾补气

法则三：疏肝解郁

法则四：补肾填精

法则五：活血化淤

<<糖尿病治疗与保养大全>>

法则六：润燥泻下

法则七：“三消”辨治

法则八：中后期消渴病分型辨治

第四部分 糖尿病并发症的防治

第一章 何谓糖尿病并发症

糖尿病并发症的分类

糖尿病慢性并发症病理改变机制

糖尿病为什么易并发感染

怎样防止糖尿病并发感染

糖尿病的并发信号

糖尿病并发症的预防

第二章 糖尿病急性并发症

糖尿病性低血糖

糖尿病酮症酸中毒

糖尿病高渗性昏迷

糖尿病乳酸性酸中毒

糖尿病并发急性感染

第三章 糖尿病性心脏病

糖尿病性心脏病的主要表现

糖尿病性心脏病的分类

糖尿病性心脏病的西医防治

糖尿病性心脏病的中医防治

糖尿病心脏自主神经病变的中医治疗

第四章 糖尿病性高血压

糖尿病性高血压的类别和原因

糖尿病性高血压的表现和危害

糖尿病性高血压的西医防治

糖尿病性高血压的中医防治

第五章 糖尿病性高脂血症

糖尿病性高脂血症的病因和症状

糖尿病性高脂血症的危害

糖尿病性高脂血症的并发症

糖尿病性高脂血症的诊断要点及标准

糖尿病性高脂血症的西医防治

糖尿病性高脂血症的中医防治

第六章 糖尿病性脑血管病变

糖尿病性脑血管病变的发病概况

糖尿病性脑血管病变的特点

糖尿病性脑血管病变的并发症

糖尿病性脑血管病变的西医防治

糖尿病性脑血管病变的中医防治

第七章 糖尿病性视网膜病变

糖尿病性视网膜病变的发病机制

糖尿病性视网膜病变的症状表现

糖尿病性视网膜病变的西医防治

糖尿病性视网膜病变的中医防治

第八章 糖尿病性肾病

<<糖尿病治疗与保养大全>>

糖尿病性肾病的原因及发展
糖尿病性肾病的临床表现和诊断标准
糖尿病性肾病的西医防治
糖尿病性肾病的中医防治
早期糖尿病性肾病的分型和防治
中期糖尿病性肾病的分型和治疗
晚期糖尿病性肾病的防治
第九章 糖尿病性神经病变
糖尿病性神经病变的原因和症状
糖尿病性神经病变的种类
糖尿病性神经病变的西医防治
糖尿病性神经病变的中医防治
第十章 糖尿病并发泌尿系统感染
糖尿病并发泌尿系统感染的发病概况
糖尿病并发泌尿系统感染的西医防治
糖尿病并发泌尿系统感染的中医治疗
第十一章 糖尿病并发前列腺炎
糖尿病并发前列腺炎的分类及表现
糖尿病并发前列腺炎的西医防治
糖尿病并发前列腺炎的中医治疗
第十二章 糖尿病足
何谓糖尿病足
导致糖尿病足发生的危险因素
糖尿病足的临床表现和诊断要点
临床表现
诊断要点
糖尿病足的治疗原则
糖尿病足西医防治
预防措施
治疗方案
足部保护须注意的事项
糖尿病足的中医防治
第十三章 糖尿病性肠病
糖尿病易并发的肠病
糖尿病性肠病的西医治疗
糖尿病性肠病的中医治疗
第十四章 糖尿病并发肝胆疾病
糖尿病对肝脏的影响
糖尿病并发脂肪肝
中西医治疗方案
糖尿病并发肝硬化
中西医治疗方案
糖尿病并发胆囊炎与胆石症
第十五章 糖尿病并发感冒
糖尿病并发感冒的危害与治疗
糖尿病并发感冒要慎用感冒药
第十六章 糖尿病并发呼吸系统疾病

<<糖尿病治疗与保养大全>>

糖尿病并发支气管炎

糖尿病并发肺炎

糖尿病并发肺结核

第十七章 糖尿病并发皮肤疾病

糖尿病对皮肤的影响

糖尿病常并发哪些皮肤病

糖尿病患者皮肤感染的危害

糖尿病并发皮肤感染的康复措施

糖尿病并发皮肤感染的治疗

糖尿病合并皮肤瘙痒症的中医防治

糖尿病合并手足癣的中医防治

第十八章 糖尿病性骨病

糖尿病对骨骼的影响

常见的糖尿病性骨关节病

为什么糖尿病患者容易骨折

糖尿病性骨关节病的诊断与治疗

糖尿病性骨质疏松

糖尿病性骨质疏松症的特点

诊断与防治

糖尿病性代谢性骨病的中医治疗

第五部分 糖尿病的自然疗法

第一章 自然医学和糖尿病

自然医学对糖尿病的看法

自然疗法对糖尿病的检查

自然医学在糖尿病上的治疗方向

第二章 糖尿病的营养素疗法

营养素与糖尿病

什么是营养和营养素

三大营养素与糖尿病

维生素对糖尿病的影响

膳食纤维对糖尿病的影响

矿物质对糖尿病的影响

关于营养缺乏病

糖尿病人的营养素补充

糖尿病人最缺乏哪些营养素

必需氨基酸

必需脂肪酸

胆碱

矿物质

维生素

糖尿病的特别营养素补充

第三章 糖尿病的饮食疗法

糖尿病患者必知的饮食常识

糖尿病饮食基本方针

饮食的计算方法

制定饮食疗法的依据

糖尿病的饮食原则

<<糖尿病治疗与保养大全>>

进餐时保持情绪愉快
讲究饮食卫生
制定适合自己的饮食计划
控制饮食总热量
均衡摄取各种营养素
三餐定时定量
少量多餐
进食多样化
科学安排主食与副食
经常补充水分
三餐后有加餐
掌握进补要领
烹调食物讲究方法
掌握糖尿病患者的饮食宜忌
长期坚持饮食疗法
普通糖尿病患者饮食
肥胖患者减体重饮食
妊娠期糖尿病饮食
重症糖尿病患者的饮食
饮食治疗的误区
糖尿病与食物选择
谷物类
蔬菜类
水果类
肉类
坚果类
食用油和调味品
茶
补品
第四章 糖尿病的中草药疗法
治疗糖尿病的常用中草药
治疗糖尿病的常用药对
补气类药对
养阴类药对
清热类药对
理气类药对
活血化淤类药对
化痰祛湿类药对
补肾类药对
治疗糖尿病的中成药
治疗糖尿病的汤剂
治疗糖尿病之古方
治疗糖尿病的时方
治疗糖尿病的经验方秘方
普通糖尿病
妊娠合并糖尿病
老年糖尿病

<<糖尿病治疗与保养大全>>

第五章 糖尿病的饮食

茶饮

粥

饭、饼、糕

汤

羹

煲

菜肴

第六章 糖尿病的运动疗法

运动对机体葡萄糖调节的影响

糖尿病患者与运动

运动治疗的原则

不适合采用运动疗法的情况

糖尿病的运动治疗方法

适应人群和禁忌人群

运动前的身体检查评估

运动时间的选择

以进食来选择运动时间

以血糖的变化来决定运动时间

运动强度的选择

制定一套运动计划

运动治疗的风险

运动治疗的注意事项

运动治疗的安全性

第七章 糖尿病的心理疗法

心理疗法的重要性

心理障碍的表现

心理治疗的原则

心理治疗的方法

糖尿病患者自己进行心理治疗的方法

心理疗法的注意事项

第八章 糖尿病的针灸疗法

针灸疗法的作用机制

三消分型论治

阴阳辨证论治

针灸疗法的常用针具

针灸疗法的注意事项

常用针法介绍

电子治疗仪

耳针疗法

皮肤针疗法

水针疗法

埋线疗法

第九章 “三一二” 经络锻炼法、

什么是“三一二” 经络锻炼法

穴位按摩的康复作用

腹式呼吸的康复作用

<<糖尿病治疗与保养大全>>

下蹲运动的康复作用
正确掌握“三一二”经络锻炼方法
找到合适自己的穴位
第十章 经穴叩击法
什么是经穴叩击法
经穴叩击法的特点
经穴叩击法的常用手法
糖尿病人的经穴叩击治疗
基本治法
配穴
经穴叩击治疗的注意事项
第十一章 糖尿病的经络腧穴外治法
按摩九法
贴敷疗法
脐疗法
温熨疗法
刮痧疗法
第十二章 糖尿病的气功疗法
气功疗法概述
练气功的一般方法
糖尿病患者常用的几种功法
练功的注意事项
第十三章 糖尿病的推拿疗法
推拿疗法的作用机制
推拿手法分类一
糖尿病推拿治疗常用手法
糖尿病的足部反射区推拿
第十四章 糖尿病的艾灸疗法
艾灸疗法的作用机制
灸法的原料和工具
艾灸疗法的注意事项
常用灸法介绍
灸法常用穴位与应用
第十五章 糖尿病的其他疗法
糖尿病的音乐疗法
音乐疗法的作用
治疗方法
音乐疗法的处方
实施方法
糖尿病的磁疗法
经络磁场疗法
磁化水疗法
磁穴疗法
糖尿病的洗浴疗法
洗浴疗法
中药浴
水浴疗法

<<糖尿病治疗与保养大全>>

温泉疗法

其他保健浴法

糖尿病的减肥疗法

减肥疗法的意义

适应证

减肥方法

慎用减肥药品

糖尿病的拔罐疗法

拔罐治疗糖尿病的机制

拔罐器具的种类

糖尿病人的拔罐方法

糖尿病的手疗

什么是手疗

手疗的作用原理

手部按摩法

手部针灸法

糖尿病的泡足疗法

什么是泡足疗法

泡足降糖方

第六部分 糖尿病的保健与护理

第一章 糖尿病患者的保健原则

学习糖尿病知识

看病找正规的专科医生

每天展望美好的未来

纠正不良的生活方式

学会与疾病相处

做好四季养生

春季养生

夏季养生

秋季养生

冬季养生

合理安排作息时间

做到科学睡眠

节制性生活

戒烟限酒

控制体重

糖尿病患者应严格遵从“七戒”

第二章 糖尿病患者的日常生活

定期到医院检查

学会自我检测病情

外出活动做到五个“携带”

与医生交朋友

老年糖尿病患者要注意管理细节

儿童糖尿病患者要注意管理的特殊性

对糖尿病患者的婚育建议

糖尿病患者的工作与就业

糖尿病患者出差与出游

<<糖尿病治疗与保养大全>>

低血糖驾车等于“酒后驾车”

第三章 女性糖尿病患者的日常保健

糖尿病与女性青春期

女性患者特殊时期的保健要诀

糖尿病女性是否可以生育

糖尿病孕妇可分为两类

糖尿病对妊娠的影响

如何生一个健康的宝宝

糖尿病孕妇如何定期检查

糖尿病孕妇怎么吃

糖尿病孕妇如何运动

第四章 自我检测病情

糖尿病患者定期检查方案

如何看懂化验单

一定要重视血糖监测

血糖监测的时点及意义

如何安排血糖监测的次数

监测血糖要“全天候”

血糖化验要关注细节

便携式血糖仪的选购

便携式血糖仪出现误差时的对策

综合控制，全面达标

第五章 对患者和照顾者的特别说明

低血糖反应时该怎么办

患者出现昏迷时的紧急措施

“苏木吉反应”与防治

如何区别苏木吉反应与黎明现象

夜间低血糖的家庭急救

糖尿病性心肌梗死的急救原则

糖尿病患者跌倒后如何急救

<<糖尿病治疗与保养大全>>

章节摘录

版权页：插图：第三章 中医预防糖尿病糖尿病对人类的危害巨大，不仅会引起饮食增多、排尿增多、体重减轻等症状，而且还可能会引发心脑血管、肾病、眼病、肝病、神经病变等并发症。

要避免糖尿病带来的痛苦，治疗并不是上上策，而应该积极预防。

有效预防糖尿病并不是一件难事，只要肯做，就一定能取得成功。

从中医角度上说，预防糖尿病要从以下几个方面做起：要有良好的睡眠中医认为，睡眠和觉醒是高等动物维持生命活动有规律性的一种生理现象。

睡眠与脏腑、经络、气血有极为密切的关系，具体表现在：（1）心主神，而睡眠是神的体现；脾主运化，能为睡眠提供良好的物质基础；肝藏血，有安神养魄、调节睡眠的作用；而肾精是正常睡眠的保证；肺气可推动心神肺魄，使人睡眠如常，此外，胃、胆、三焦等也与睡眠关系密切。

（2）经络贯穿全身，只有经络通畅，五脏方可正常运转，睡眠才有一定的保障，因此经络的通畅与否决定了睡眠的好坏。

（3）气血滋养了全身的各个器官，为身体的各项生命活动提供物质基础，睡眠也不例外。

气血通畅了，睡眠自然也会好起来。

作用是相互的，脏腑、经络、气血的通畅可以保证良好的睡眠，良好的睡眠对脏腑、经络、气血也有极好的调节作用。

相反，如果一个人的睡眠节奏被打乱，身体会受到很大压力，而这些压力则会诱发炎症、糖尿病和心脏病等疾病。

以糖尿病为例，良好的睡眠可以较好地调节人体内糖代谢活动，而糖代谢是否平衡在一定程度上决定了人体各项生理活动是否‘平衡’。

血糖偏高的人，多肾精虚衰、气力不足，睡眠对他们有着重要的意义。

专家认为，睡眠时，人处于黑暗环境中，身体会释放松果体素，这种激素可以改善胰岛素的抵抗。

睡眠不足的人，松果体素分泌减少，胰岛素作用可能就低，因而会影响糖代谢。

那么，如何才能提高睡眠质量呢？

对此，我们总结了以下几个有助于提高睡眠质量的方法，希望对睡眠质量不佳的朋友有所帮助。

· 创造良好的睡眠环境。

良好的睡眠环境有助于更快地入睡，而且可以改善睡眠质量。

如在睡眠前两到三个小时就把灯光调暗，睡眠时要保证卧室的黑暗、干净和通风。

另外，要保持被褥的清洁、舒适，选用高度适中的枕头等等，这些都是保证良好睡眠的外界条件，举手之劳，却受益无穷。

· 睡前不要思考问题。

有些人总是喜欢在睡觉之前把这一天或几天所做的工作总结一下，整理一下，定时、定期地总结工作虽然是一种很好的工作习惯，但是却不应该把它放在睡觉之前进行。

睡觉之前要避免思考任何问题，让身心完全放松，这样才更有利于睡眠。

如果在睡觉之前思考问题，就会让大脑始终处于紧张状态，使人无法入睡。

最好的方法就是在记事本上记下来，留到明天再去解决。

· 避免睡前兴奋。

在睡觉之前要避免饮用咖啡、可乐、茶等含有咖啡因的饮料，以免造成睡前兴奋，使人无法入睡。

在睡前大量吸烟也会使人兴奋，打消睡意。

还有些人喜欢睡前洗漱，这也是不利于入睡的。

我们可以把洗漱的时间提前，这样就可以避免在睡意来临时洗漱而造成的兴奋，影响睡眠。

此外，喝酒虽然会让人产生一时的睡意，但是却不会维持整晚，随着体内酒精度的下降，人的头脑也会越来越清醒，所以喝酒之人经常会半夜醒来，而且醒后便难以入睡，这对睡眠也是十分不利的。

· 适量做一些运动。

在白天的时候适量做一些运动，让身体兴奋，这样在晚上的时候就会产生疲倦的感觉，很容易入睡。

但是要切记，千万不要在睡前进行运动，那只会让你更加兴奋，而难以入睡。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

- 只把床当成睡觉的地方。

很多人都对床的功能进行了放大，可以在上面看电视、吃东西、玩游戏等。

其实床只是让人睡觉的地方，上了床，就应该马上睡觉，不要再做其他的事情。

我们一定要养成上床就睡觉的良好习惯，这有利于纠正我们对床的正确认识，长此下去就会形成条件反射，对睡眠很有帮助。

- 白天尽量不要小睡。

其实如果人的睡眠良好，在白天就不会出现睡意，一整天都能保持旺盛的精力。

如果在白天小睡，就会出现在晚上难以入睡的现象，影响睡眠质量。

所以除非是觉得精神非常不济，而接下来又有重要的事情，否则不要养成白天小睡的习惯。

- 裸体睡觉。

裸睡可以使身体得到完全的放松，对健康有利。

专家们认为，裸睡有种无拘无束的快感，有利于血液循环，促进皮脂和汗腺的分泌，有利于皮肤的排泄和再生。

此外，裸睡还有利于神经的调节，消除紧张感和疲劳，更有利于睡眠。

对于妇科病，也有很好的疗效。

- 放松身体。

我们都知道，人体在放松的情况下是最容易入睡的，所以我们可以睡前采取一些行动，来放松一下身体。

如在睡前泡个热水澡，或者是进行按摩，这都有助于消除精神压力，从而提高睡眠质量。

- 在睡前给自己减负。

为了保证在睡眠时身体处于一种完全放松的状态之下，在睡觉之前，我们就应该清除自己身上的多余物品，如手表、假牙、假发、饰品等等，另外，不要带着残妆入睡，以免妨碍到皮肤的正常呼吸，影响睡眠。

养成良好的饮食习惯饮食不节是糖尿病发生的诱因之一。

中医认为，过度进食性质温燥的食物或药物，可导致人体气阴、津液损耗过多，长期下去就会引发糖尿病。

长期进食高脂、高糖、高蛋白的食物，也容易导致发生糖尿病。

正如《黄帝内经》中所说：“此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。

肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。

”摄入体内合理的营养对预防糖尿病是尤为重要的，合理的饮食和营养有利于血糖的稳定。

对预防糖尿病较为有利的营养素有：膳食纤维、脂肪酸、钒、铬、锌、硒。

日常生活中，可适量多进食含有以上营养元素的食物。

此外，还应注意养成良好的饮食习惯。

几乎所有的营养专家都认为，良好的饮食习惯可以使人获得更多对身体有益的营养物质，对于改善身体机能、增强免疫力以及促进人体本身的自愈能力都起到了积极的作用。

究竟什么样的饮食习惯才是健康的呢？

由于每个人的身体状况不同，因此很难有一个统一的标准，科学家们对此也存在着分歧。

但是，大体上可以从以下几个方面来把握。

- 遵循细嚼慢咽的原则。

吃饭的速度与健康状况是不成正比的，并不是说你吃得越快，吸收的营养就越多，身体就越健康。

相反，吃饭的时候狼吞虎咽还会伤害肠胃，对健康极为不利。

事实表明，细嚼慢咽可以对人体产生多种有利影响，促进人体健康。

它不仅可以促进营养的吸收、增加食欲，而且还可以促进血液循环、改善视力、激活大脑、抗击衰老，有利于美容和减肥，甚至可以预防疾病的发生，如口腔疾病、肠胃疾病以及癌症等。

- 遵循宁少不多的原则。

每个人的饭量都是不一样的，但是对于自身而言，却只有一套标准，所以能掌控好食量的也只有自己。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

在自己的标准下，我们应该摄取比标准略低的食物。

有实验表明，每天被喂食物的热量低于标准需求的动物，平均寿命比较长，而且罹患疾病的几率也比较低。

一些科学家认为，微量的“营养不足”是有益健康的。

相反，如果摄取的食物过多，甚至暴饮暴食，则会对身体造成极大的危害，很容易出现精神恍惚、肠胃不适、腹泻等症状，严重者还可导致胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎等疾病。

- 遵循荤素搭配的原则。

荤食中含有蛋白质、钙、磷等对人体有益的物质，而素食中又含有维生素、纤维素等人体所必需的物质。

因此，人体对荤食和素食都是有需要的，只吃荤食或只吃素食都是不利于健康的。

所以，我们应该做到荤素搭配，实现营养互补，让身体获得全面的营养，这样才有利于促进身体的健康。

- 遵循多醋少盐的原则。

醋中含有多种有机酸、矿物质以及维生素等营养成分，对于人体有诸多益处，如帮助消化、消除疲劳、调节血液酸碱平衡、增强肝脏功能、促进新陈代谢、增强肾脏功能、预防肥胖、预防心血管疾病以及抗癌等功效。

流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压的发病率成正比，而盐的主要成分就是氯化钠，因此，不宜多摄入食盐。

世界卫生组织建议，每人每天的食盐用量不应超过6克。

- 不要让零食“喧宾夺主”。

很多人非常偏爱零食，甚至一天到晚都不离口，打乱了正常的用餐时间，有些人干脆以零食来替代饭菜。

这样的做法是非常不科学的，大多数零食都没有什么营养，如果以它来代替正常的饭菜，人体就得不到充分的营养。

而且有些零食中还含有致癌物质，如果进食过多，甚至会引起癌症。

因此，不要过多地食用零食，更不可让其取代正餐的地位。

- 科学食用剩饭剩菜。

剩下的饭菜如果倒掉难免会让人觉得可惜，但是如果食用不当却会危害健康。

我们可以在食用前，进行一下加热处理，并保证热透，即使是剩下的凉菜也要进行加热，改制成汤菜或炖菜，这样就可以避免引起食物中毒。

如果是已经变质的，那就要坚决倒掉了。

- 不要养成吃饭时喝水的习惯。

有些人喜欢在吃饭的时候喝大量的水，其实这是不利于健康的。

因为在吃饭的时候喝水，会稀释胃酸，使消化的过程受到抑制，从而影响热量的消化吸收。

因此，喝水虽然对健康有益，但是却不要选在吃饭的时候。

- 不要偏食、挑食。

每种食物都有它独特的营养价值，挑食、偏食必然会导致身体缺乏相应的营养元素，造成营养失衡，从而影响健康。

人摄入的食物应该多样化，这样才能保证体内营养的全面、均衡。

- 站立是最科学的用餐姿势。

医学专家指出，站立吃饭是最科学的用餐姿势，因为站立时人的血液循环最顺畅，最利于消化。

但是人们大都采取坐姿，因为这样比较舒服。

最不利于健康的是下蹲位，因为在下蹲时会使腿部和腹部的压力增大，阻碍血流，影响胃液的供给，不利于消化。

在条件允许的情况下，不妨多采用站立的方式来用餐，也许你会觉得这种方式更适合你。

- 适当吃点“苦”。

苦食中含有无机化合物、生物碱、氨基酸等人体所必需的物质，尤其是氨基酸，更是促进人体发育，

<<糖尿病治疗与保养大全>>

使人健康长寿所不可或缺的营养元素。

此外，苦食还可以调节神经系统功能，缓解人的不良情绪。

在夏季食用苦味食品，还可以起到降火的作用。

因此，适当地吃一些苦食，是有益于身体健康的。

· 使三餐合理化。

合理地安排一日三餐也是良好饮食习惯的重要内容，一般来说，要遵守“早吃好，午吃饱，晚吃少”的饮食原则，合理进行分配。

此外，还应该养成定时用餐的好习惯，不随意破坏这种规律。

· 饭前喝汤。

在饭前喝少量的汤，可以使整个消化系统都先活动起来，并促使消化腺分泌出足量的消化液，有利于进食后的消化。

除了上面提到的，我们还应该注意改正饭后的一些不良习惯：· 饭后散步。

有人说：“饭后百步走，能活九十九。”

这种说法并不适合所有人，对于平常运动较少的人，可以选择在饭后散步20分钟，有助于减少胃酸的分泌以及脂肪的堆积。

但是也应该休息一会儿再去，而且强度不要大，主要以漫步为主。

如果是老年人，则不要采取这种方式，应该适当休息，以改善心肌供血功能。

· 饭后喝茶。

饭后立即饮茶，会影响食物的正常消化，甚至还可能造成贫血，因此要尽量在食物已经消化的情况下再饮茶。

· 饭后洗澡。

饭后洗澡会使体表的血流量增加，而胃肠道的血流量减少，从而影响肠胃的消化功能。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

编辑推荐

《糖尿病治疗与保养大全(超值白金版)》内容全面，权威科学，方法实用，体例简明。

详尽介绍饮食、运动、药物、针灸、心理等治疗手段，方法实用，操作简便；精心收集数百个古方、验方、偏方，取材方便，疗效显著；提供大量菜谱、粥品、汤羹、药膳，营养又好吃，令患者越吃越健康；传授应对糖尿病急症的实用技巧，是糖尿病患者的完全康复指南。

一本书解决糖尿病患者所有难题，治疗手段，简便实用，饮食宜忌，随问随答，食疗良方，吃出健康，偏方秘方，疗效显著。

内容全面：全方位指导糖尿病患者就医、用药、饮食、运动、养生、调节情绪，积极治疗各类并发症，提供了大量降糖古方、验方、食谱、药膳，传授处理糖尿病急症的实用技巧，一本书即可解决糖尿病患者的所有难题。

科学实用：融合中西医针对糖尿病的最新研究成果，搜集大量有关文献，科学指导患者怎样吃、怎样治、怎样养，有效防控酮症酸中毒、糖尿病足等并发症。

书中提供的治疗方法多种多样且实用有效，可供不同类型的糖尿病患者选择采用。

通俗易懂：通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，减少并发症，摆脱终生服药的痛苦；使患者家属掌握一定的辅助治疗手段，帮助患者早日康复；亦可使健康的人全面、正确的认识糖尿病，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。

即查即用：《糖尿病治疗与保养大全(超值白金版)》内容分类清晰，即查即用，可第一时间解决糖尿病患者的健康疑惑，随时随地指导患者的日常生活，帮助患者早日摆脱糖尿病。

广大糖尿病患者的健康枕边书，帮助患者早发现，早治疗，早康复。

饮食、药物、针灸等治疗手段，方便实用古方、验方、偏方，取材方便，屡试屡验经络、推拿、气功，易学易用，疗效显著菜谱、粥品、药膳，简单易做，好吃又营养应对糖尿病急症的技巧，实用易学，见效快自我保健与护理，助患者轻松控制病情。

<<糖尿病治疗与保养大全>>

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>