

<<糖尿病调养宜忌>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病调养宜忌>>

13位ISBN编号：9787810863001

10位ISBN编号：7810863002

出版时间：2007-1

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：184

字数：100000

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>

<<糖尿病调养宜忌>>

前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。

初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。

但是药物是不能随便使用的！

即使补益类药物也不例外。

有资料讲了这样一个病例：一位高血压患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。

关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。

可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

<<糖尿病调养宜忌>>

内容概要

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？

没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？

这是一套适合不同人群与各种疾病宜忌的丛书，通俗、易懂、实用、价廉，是名副其实的“大众健康小百科”。

套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。

《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见的疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。

相信通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！本书为系列之一，主要介绍糖尿病的调养宜忌。

<<糖尿病调养宜忌>>

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。

其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<糖尿病调养宜忌>>

书籍目录

第1篇 揭开糖尿病的面纱 血糖是什么 糖尿病是一种什么病 糖尿病已成健康的公敌 糖尿病的几大家族成员 原发性糖尿病的病因 糖尿病的典型临床症状 糖尿病的报警信号 糖尿病能惹出的大麻烦 糖尿病的关键在于预防第2篇 糖尿病患者饮食宜忌 糖尿病患者应吃的食物 糖尿病患者忌吃的食物 糖尿病患者饮食安排宜忌 糖尿病患者宜吃的降糖粥 糖尿病患者宜喝的降糖汤 糖尿病患者喝茶的宜忌 糖尿病患者宜喝降糖药茶 糖尿病患者宜用药酒治疗 糖尿病患者饮用药酒宜忌第3篇 糖尿病患者营养素补充宜忌 糖尿病患者宜补的维生素 糖尿病患者补矿物质宜忌 糖尿病患者饮水宜忌 糖尿病患者食用脂类宜忌 糖尿病患者食用糖类宜忌 糖尿病患者补蛋白质宜忌第4篇 糖尿病患者运动宜忌 运动有利于防治糖尿病 糖尿病患者的运动宜忌 糖尿病患者宜选的运动项目第5篇 糖尿病患者起居宜忌 糖尿病患者洗漱沐浴宜忌 糖尿病患者睡眠的宜忌 糖尿病患者的起居宜忌 糖尿病患者护脚的宜忌 糖尿病患者皮肤护理宜忌 糖尿病患者四季调养宜忌第6篇 糖尿病患者心理调护宜忌 糖尿病患者心理调节宜忌 糖尿病患者宜选的娱乐项目 糖尿病患者娱乐的禁忌 糖尿病患者旅游宜忌第7篇 糖尿病患者自疗就医宜忌 糖尿病宜采用的治疗原则 糖尿病的诊断标准 糖耐量试验是怎么回事 糖尿病患者就医用药宜忌 糖尿病治疗宜选的中成药 糖尿病患者阳痿治疗宜忌 糖尿病患者针灸宜谨慎 糖尿病患者按摩降糖宜忌 糖尿病患者的敷脐降糖方 糖尿病患者敷脐降糖宜忌 蜂胶降糖的作用与使用宜忌

<<糖尿病调养宜忌>>

章节摘录

糖尿病患者运动锻炼，并非是要持久不停地运动，而是要有劳有逸，有张有弛，才能达到养生的目的。

因此，紧张有力的运动，要与放松、调息等休息相交替；长时间运动，应注意有适当的休息，否则会影影响运动效果，使运动不协调，精神不振作，甚至对养生健身不利。

为健康而进行的锻炼，应当是轻松愉快的、容易做到的，充满乐趣和丰富多彩的，人们才愿意坚持实行，即“运动应当在顺乎自然的方式进行”。

在健身方面，疲劳和痛苦都是不必要的，要轻轻松松地逐渐增加活动量。

糖尿病患者运动要遵循个体化和循序渐进的原则，注意适度运动。

要重视在运动中和运动后的自身感觉，以运动后感觉舒适为宜。

锻炼时最好是根据运动时的最高脉搏数（最高心率）来掌握最大运动量。

最大运动强度因人而异，糖尿病的运动强度计算方法为：最高心率（次/分）=170-年龄。

例如：48岁的糖尿病患者运动时最高心率不应超过 $170-48=122$ 。

必须强调，所谓运动时最高心率，只供参考，不必机械地追求。

<<糖尿病调养宜忌>>

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>