

<<让胰岛动起来>>

图书基本信息

书名：<<让胰岛动起来>>

13位ISBN编号：9787030195043

10位ISBN编号：7030195043

出版时间：2007-11

出版时间：科学出版社

作者：焦耐芳

页数：144

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>

<<让胰岛动起来>>

内容概要

本文作者焦耐芳，1955年生，淄博电视台主任记者，毕业于北师大研究生院，先后做过电台记者、报社记者，出版个人专著多部，并有新闻专访、纪录片、学术论文在全国获奖。

作者有着十年的糖尿病史，空腹血糖曾达到19.6mmol/L，一度出现多种并发症，经过多年的摸索，作者从自己的身上总结出一条非药物（按摩法）恢复胰腺功能的规律，停药后血糖达到正常值，并发症也逐渐消失。

他的经验，或许对糖尿病患者是一种福音。

<<让胰岛动起来>>

作者简介

焦耐芳，1955年生，山东省淄博电视台主任记者。
毕业于北京师范大学研究生院、鲁迅文学院作家研究生班，先后做过电视台记者、报社记者。
著有《东方十日谈》等多部专著，并有新闻专访、纪录片、学术论文在全国获奖。

<<让胰岛动起来>>

书籍目录

超越自我，才能走得更远
一个人与一本书
绿色健康之法
为什么要写这本书
认识篇
初患糖尿病
初尝苦果
腿为什么发凉
初识糖尿病
低血糖
眼动脉硬化
血糖与血压
血糖与肾脏
血糖与心脏
治疗篇
挡不住的诱惑
子夜丸
南瓜
求仙
新式武器
熊胆
柿子
叶玉米
纓
加大药量
节食
探索篇
夜晚
高血糖是健康的杀手
饮食的误区
饮食的次序
我对“胰腺的感觉”
胰腺也需要各种营养
胰腺好按摩
按摩胰腺的几种方法
血糖简便的预测方法
遏制高血压的峰值
胰腺功能是可以恢复的
反思篇
饮食与陷阱
关于次序的反思
塞壬的歌声
心灵，健康的舵手
体检，未雨绸缪
梦与健康的关系
情况就这情况
关于反弹现象与本质
锻炼，阳光之美
酒盐茶叶
西红柿
自己是自己最好的保健医生
健康：永恒的话题
关于糖尿病的自然疗法
焦耐芳这个人
向你贡献我的迷途(后记)

<<让胰岛动起来>>

媒体关注与评论

本书是作者通过自身努力战胜糖尿病的经历，从患者角度出发，视角独特，不同于科普读物，易于读者接受。

作者对待疾病的乐观精神，和对自身疾病的不断探索，值得我们学习。

书中丰富的个人经验及对多种民间偏方的亲身尝试，提供了很好的“前车之鉴”，可以使广大读者引以为戒，少走很多弯路。

在作者的结论中，把心理健康（乐观）、饮食控制和运动放在首要位置是值得提倡的。

——北京协和医院教授 肖新华 这本书里，有对糖尿病的认识和探索，有自己的感受和治疗糖尿病的成功经验和方法，称它为一部医学哲学著作也不为过……在书中，我们看到他求过医，寻过“仙”，吃过偏方，用过西药，最后他把一切好的东西结合起来，摸索出了一种思想，一种方式。

由糖尿病患者变成一个健康的人，同时又成就了惠及广大糖尿病人的书。

我相信这本书能给糖尿病患者带来福音，我更相信，一个乐观向上、不断超越自我的人，会比常人走得更远！

——淄博市委宣传部副部长、山东理工大学经济学院教授 张洪兴 他编著了不少书，而这本，对他来说是最有价值的。

以生命的体验为本，以健康为代价，花十年的心血铸就而成，是一本不可思议的书——一个没学过医学的人，写的一本有关对抗糖尿病的书，一本包含隐喻的书。

——淄博晚报副总编辑 郝永勃 在他患糖尿病的十多年间，他从初识糖尿病，到琢磨糖尿病，探索糖尿病，在全世界都无法治愈而仅靠药物控制糖尿病的今天，他趟出了一条新路，一条并不艰难也无风险之路——胰腺按摩法。

此法不失为一条“绿色健康之法”，即使对健康人也不失为一条强身健体之道。

——淄博市中心医院副主任医师 马立吉 本书作者焦耐芳曾经接受过我的治疗。

我可以证实他描述的绝不是一个虚幻的故事，而是实实在在的个人经历。

他以生动流畅的语言述说了当初的迷茫和艰辛的求医之路，从被动治疗到做自己健康主人的历程。

他成功的个案源于他坚忍不拔的毅力以及合理饮食、适当运动、豁达乐观的心态。

与战胜糖尿病相比，更可贵的是他战胜了自己。

他的亲身体会给了我们有益的启示。

——世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会理事、著名中医 任爱华 他善于寻找事物间的规律，当各种糖尿病并发症向他袭来时，他凭借自己的快乐，摸索出一套“胰腺按摩”法，血糖正常了，药也停下一年多了，各种并发症在逐渐消失。

他还把自己的经验与感受写了出来，供广大病友们借鉴参考，自以为是一个“普度众生”的善举。

——毛毛

<<让胰岛动起来>>

编辑推荐

这是一座通向健康的桥梁；这是一部糖尿病朋友的自救宝典；这是一本奇异的书，它告诉你：最好的保健医生就是你自己！

本书作者从自己的身上总结出一种非药物治疗(按摩法)恢复胰腺功能的方法，停药后血糖达到正常值，并发症也逐渐消失。

他以平实、流畅的语言，真实地告诉大家：他是这样战胜糖尿病的。

本书就像一艘破冰船，打破糖尿病不可逆转的坚冰，为众多糖尿病病友昭示了希望所在，带你驶向健康的彼岸！

<<让胰岛动起来>>

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>