

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

13位ISBN编号：9787122081254

10位ISBN编号：7122081257

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：王雪

页数：248

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>

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

前言

我是一个记者，一个医学专业记者；同时，我也是一个患者，一个糖尿病患者。

一位患有糖尿病的患者，带着一个患者的切身感受，以一个患者的角度，去了解患者的生活状态，去探究糖尿病的生活之道。

于是，就有了这本用心、用情、用感受、用交流写就的书，书中用许许多多鲜活的故事总结了一个道理，如果能像接待朋友一样接待糖尿病，我们会发现糖尿病其实并不可怕。

决定做一组糖尿病人的专访，缘于我的一张意外的诊断证明，从那一刻起，我成了不折不扣的糖尿病患者。

后来，在半年的时间里，我去了各式各样的地方，见了各式各样的人，曾经隐瞒自己患病事实的大学生，阳痿了又遭妻子抛弃的政府职员，同时被确诊为糖尿病的夫妻，老年合唱团的指挥，怀着孩子从3楼跳下的糖尿病抑郁症患者，拥有医生和糖友双重身份的人，等等。

他们有一个共同的名字：糖尿病患者。

这本书，就是他们的故事，也是最生活化的糖尿病养护手册。

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

内容概要

一名身患糖尿病的医学专业记者，通过走访形形色色的糖尿病患者，在本书中还原他们最真实的生活场景，以及他们与糖尿病巧妙相处、友善相待，最终重新获得健康生活的故事。

本书情节生动却真实，叙述亲切而有趣，旨在为糖尿病患者、关注糖尿病患者生存状态的人，以及所有对生命怀有敬畏之心的人提供一种全新的理念——像接待朋友一样接待糖尿病。

书中除了糖尿病人与糖共舞的精彩故事，还有作者作为一名糖尿病患者和健康工作者对糖尿病的认识和思考，更有专家们的专业点评，还网罗了糖友们效果卓著的治“糖”秘技，是糖友们不可多得的普及读物。

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

作者简介

王雪，学中医，信中医，写中医，用中医。

机缘巧合，某一天发现糖尿病离我那么近，于是，采访糖友，遍寻专家，以一个全新的角度和中医的思维，去审视、思考糖尿病。

原来，糖尿病不过是老天送给我们一个礼物。

糖尿病的到来，只是想告诉我们不良的生活方式需要改变，也许要相伴一生的糖尿病只是上天给我们的善意提醒，它也许不是我们的朋友也绝不是我们的敌人，像接待朋友一样接待糖尿病吧！

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

书籍目录

第一章 “甜蜜”夫妻的甜蜜生活 一对糖尿病夫妻，他们吃过亏，上过当，受过骗；他们失望过，迷惑过，气馁过，但最终携手走上健康新生活。

他们是怎样从“糖盲”历练成“草根专家”的？

他们是怎样降低糖尿病带来的额外经济负担的？

砸手腕能降糖吗？

用好胰岛素的5个绝密数字是什么？

糖尿病最终是怎样成为两口子共同的客人的呢？

1.烟头扔脚丫子上，当时我就把人给镇住了 2.我们从此成了真正的“甜蜜”夫妻 3.“草根专家”受骗记 4.不能不当回事，也不能太当回事 5.糖尿病是一根松开的鞋带 6.降糖：细节决定成败 7.专家推荐的独家秘技——砸砸手腕降降糖 8.掌握5个法则，玩转胰岛素 9.甜蜜夫妻的低成本生活

10.得了糖尿病，说明要跟过去的生活说再见第二章 糖尿病对我说：改变你的生活 一个事业有成的中年男子，却因为难言之隐而家庭破碎。

糖尿病是怎样伤害男人的命根子的？

糖友应该如何护卫阳气、保持健康？

在应酬社会，怎样应酬好朋友也应酬好自己的病？

养护胰岛，就如同养花，其奥秘何在？

1.没想到糖尿病这么厉害 2.耗阳三件事：洗澡、喝酒、房事 3.护阳妙方：晒头背和晒被子 4.70年用的胰岛素，30年就用完了 5.应酬好朋友的同时，应酬好自己的病 6.不要说治好了，是控制好了

7.心态好病就少 8.糖尿病是老天给我的一个善意的提醒第三章 与糖尿病和谐了，一切都好办了一个正值花样年华的男孩子，却因为糖尿病而命运百转千折，生命之花险些凋零。

患了糖尿病究竟该不该保密？

年轻糖友应该怎样和糖尿病和谐相处？

1.我怎么会得上糖尿病 2.糖尿病，不能说的秘密 3.开学第三天，我差点…… 4.糖尿病不再是秘密 5.医好疾病的不是神灵，而是运动 6.能和它和谐共处，我们就胜利了一半儿第四章 身体如同橘子树，天时、地利、人和才能控好糖 一位叱咤政坛的女翻译，却因为难言之隐而饱尝苦涩，而幕后真正的凶手，竟然是她多年来习以为常的“香蕉生活”。

中医大夫的西药和西医大夫的中药，究竟怎样选择？

光脚踩踩泥土地，真的是控糖的灵丹妙药吗？

降糖的药膳有千百种，真正有效的有哪些？

选择特定的时间唱唱歌血糖就能降下来，是千古奇闻还是真有道理？

1.难言之隐让我丢尽了人 2.“香蕉生活”让我得了糖尿病 3.人无小死，必无大活 4.西医开的中药和中医开的西药 5.光脚踩泥地，血糖竟然正常了 6.快乐卡片：做情绪的CEO 7.中国的烤鸭比西方的烤鸡好 8.降糖药膳使用报告 9.特定的时间唱歌能平稳血糖第五章 宝宝和糖尿病：上天赐给我的两件礼物一位高龄产妇，因为妊娠糖尿病引发抑郁症而险些一尸两命。

大难不死之后，她和腹中的宝宝走上了重生之路。

逍遥散是怎样让她摆脱抑郁的阴霾的？

准妈妈身上有个致命的“死穴”千万不要碰。

罗汉果和人参，是糖尿病人不能不知的两味中药。

涌泉穴深藏着降糖与强身的古老密码。

1.地狱不收留我，我只好勇敢地登上天堂 2.逍遥散解开了我的心结 3.糖妈妈有个穴位不能碰 4.降糖的真相是越简单越好 5.罗汉果，又过嘴瘾又降血糖 6.人参是糖尿病患者的一剂毒药 7.推揉涌泉，推没了并发症 8.重视它，它就善待我；忽视它，它就虐待我第六章 DM们：甜蜜并快乐着 一位退休中学教师，在一堆蚂蚁的“提醒”下发现了自己患糖尿病的事实，也在实践中总结出一套治糖方案。

赛蒙特疗法，一种不依赖药物的纯天然降糖方法；五行降糖护眼粥，一则好吃、不升糖又能预防糖尿

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

病眼病的食疗方；伸懒腰，我们每天都在做的、能强身健体辅助控糖的小动作，都能给糖友以启发和借鉴。

更为有趣的是，“吃什么，决定你是什么”，这种说法你听说过吗？

1.12副眼镜、4箱矿泉水和一堆蚂蚁 2.糖尿病是我快乐生活的一部分 3.赛蒙特疗法，不用药也能降血糖 4.眼镜店与医院，我该选哪个 5.饭食是洪水，胰岛是大坝 6.神奇的五行降糖护眼粥 7.身体动起来，胰岛才能动起来 8.伸懒腰：沟通阴阳，可降血糖 9.吃什么，决定你是什么 10.休身息心，才能养好胰岛 11.糖尿病患者+药物+饮食+运动+好心态=健康人第七章 我和糖尿病“化敌为友”了 一位老司机、新股民，在股市跌宕起伏的同时，血糖也在忽升忽降。

最终，他从股市中总结出来一套屡试不爽的治糖经：不贪、不骄、不急、不馁。

此外还借鉴前人经验，练习压腹吐纳养生大法，在病中寻得了健康。

1.股市如火如荼，糖尿病却来势汹汹 2.想战胜糖尿病，却落得伤痕累累 3.治糖如炒股：不贪、不骄、不急、不馁 4.要降糖，先排“浊” 5.瘦人多火，肥人多痰，胖人多糖尿 6.压腹吐纳养生大法——排掉糖友的浊 7.不是在病中找健康，是在健康中治病第八章 患者和医生的双重身份，让我对控“糖”有着非同寻常的理解 一位治疗糖尿病的患者，同时也是糖尿病患者，这样的双重角色给了他什么样的生活呢？

他让糖尿病迟来了10年，他玩得转各式血糖仪，他指出“压力锅”与糖尿病人的玄妙关系，他练习312经络锻炼法之后停了药，他告诉糖友们一定要补的降糖元素，更为重要的是，他和糖尿病成了朋友。

1.血糖仪：你会用吗？

2.糖尿病科医生：我让糖尿病迟来了10年 3.玩转升糖指数，糖友照样想吃啥吃啥 4.压力锅效应与降糖 5.糖友不可不知的降糖元素 6.像猪一样吃饭，像牛一样干活 7.312经络锻炼帮我降了糖 8.老天爷关上一扇门，还会打开一扇窗附录

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

章节摘录

有时候上夜班，觉得困了，就抽烟，一根接着一根地抽，经常是一个夜班上完，一包烟也抽完了。白天要是困了，也拿香烟提神儿。

香烟真是男人的铁哥们儿，这一点你们女人永远不懂。

我这个人从小身体就结实，从没进过医院，我不相信我会有什么病。

直到有一天，我把所有人都给镇住了，连同我自己。

那是一个夏天的晚上，北京正是三伏天，特别热，我和几个哥们儿去楼下吃大排档。

我们几个凑在一起抽烟喝酒聊天，这叫一个热闹。

后来我就发现不对劲，怎么邻桌一个人老往我这儿瞅，还捅捅旁边一个人，俩人一块儿瞅我。

怕不是认错人了吧？

我看了他们一眼，没理会。

没过两分钟，我哥们儿瞪着我的脚大叫了一声，我看他脸色都不对了，知道准有事，低头一看，妈呀，我把烟头扔脚丫子上了，脚面上烫出一个大水泡，烟头还着着呢，微微冒着烟，一股焦糊味儿……

好家伙，吃烧烤差点把自己给烧烤了，难怪邻桌那两个人老瞅我，不知道的还以为我练的是什么功夫！

“可问题是，我怎么一点都感觉不到疼呢？”

”听到这儿，我突然想起来我的另一位采访对象——就是因为糖尿病“不行”了，闹得妻离子散的，他也曾有过双脚感觉迟钝，洗脚的时候感觉不出冷热水的经历。

为此，我还专门采访过内分泌方面的专家。

我的疑问是一胰岛离脚还三尺多远呢，怎么会因为胰岛不工作了而出现脚的症状呢？

内分泌专家解释说，糖尿病患者的血液不同于正常人，他们的血液中血糖高，血黏稠，导致下肢特别是脚部的神经营养不足，从而发生病变，起初感觉像有蚂蚁在爬，后来渐渐出现感觉迟钝，还会出现伤口不易愈合、反复感染的情况，严重者只能截肢。

我突然领悟到了，这“三尺多远”正是中医的妙处所在。

西医治病讲究具体的部位，头痛医头，脚痛医脚。

西医大夫眼里是系统、器官、组织、细胞。

中医大夫眼里是精、气、神，是阴阳、表里、虚实、寒热，这正是中医“整体观念”的精髓所在。

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

编辑推荐

《像接待朋友一样接待糖尿病》：怎样与糖尿病和谐相处糖尿病专家倪青推荐并作序这是一本你绝对没有读过的有趣的糖尿病养生书还原糖尿病人真实的生活场景吸取众多糖友多年的治糖心得你重视它，它就善待你；你忽略它，它就虐待你我们的身体，就像一株橘子树生在淮北，苦涩难言生在淮南，却会甘润香甜糖尿病人，就像栽在淮北的橘子树气候和土壤全都改变但只要改良土壤、科学种植哪里橘子都会一样美味香甜精彩看点：砸砸手腕可以降糖光脚踩泥地可以降血糖赛蒙特疗法不用药也能降血糖要降糖，先除糖毒养生如养花，别累坏了你的胰岛身体如同橘子树，糖尿病人只是被错栽了地方降糖药膳使用报告老天关上一扇门还会打开一扇窗你在窗外幸福在窗外这本书就是教你如何推开这扇窗找回属于你的幸福糖妈妈有个穴位不能碰罗汉果，又过嘴瘾又降糖推揉涌泉，推没了并发症吃什么，决定你是什么降糖如炒股玩转升糖指数，糖友照样想吃啥吃啥像猪一样吃饭，像牛一样干活

<<像接待朋友一样接待糖尿病>>

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>