

<<大众健康养生系列>>

图书基本信息

书名：<<大众健康养生系列>>

13位ISBN编号：9787501978335

10位ISBN编号：7501978336

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：姜峰

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>

<<大众健康养生系列>>

内容概要

中医认为，不同体质的人养好身体的方法各不相同，不同病因的糖尿病治疗的方法也各异，书中所列的不管是上消所致的口渴，中消所致的胃热，下消所致的多尿，甚至是全身衰竭等原因而发生的糖尿病，都有不同的中医治疗方案，关键是选对方法才能治好病。

中医发现，糖尿病不是一个单纯性的疾病，它可能是全身脏腑器官功能衰竭所致，同时，得了糖尿病可以加速动脉硬化，导致冠心病、肾病、视力破坏、下肢坏死等高危病的发生发展，所以，防微杜渐、全面调养是治疗糖尿病的关键。

本书中所列的中医调养糖尿病的方法则从生活中的点点滴滴着手去阻击糖尿病的发生发展，不光让病不会发展，身体也在向健康的方向转变。

<<大众健康养生系列>>

作者简介

姜峰，中央民族大学医院副主任医师，北京中医药大学养生康复专业非学士，北京中医药大学中医诊断专业硕士，从医十八年，研究糖尿病十余年。

参加过社区保健师培训，北京针灸名家经验交流会、糖尿病运动法及营养疗法培训，参与北京社区糖尿病慢病管理，参与首都医学发展科

<<大众健康养生系列>>

书籍目录

第一章 糖尿病治养兼重——中医教你如何自救 内有玄机——阴虚是本，爆热是标 糖尿癯患者都会有“三多一少”的症状吗？ 三多一少——糖尿病的典型症状 糖尿病其他常见症状 这些问题是导致糖尿病的元凶 阴虚的人最容易患糖尿病 饮食不节是诱发糖尿病的元凶 形体肥胖会耗损阴津 情志失调是引发糖尿病的危险因素 色欲过度会内生虚火 外感六淫，化燥伤津 适度降血糖 血糖是生命的动力 血糖来自何方又去向何处 血糖要在稳中求降 不重视养病无异于亲手放弃生命 糖尿病患者养得好和正常人一样长寿 养病无捷径，五驾马车是根本 第一驾马车：教育与心理调整 第二驾马车：饮食控制 第三驾马车：体育锻炼 第四驾马车：合理用药 第五驾马车：血糖监测第二章 养生自有大智慧——糖尿病辨证施“养” 肺热津伤型糖尿病如何养 多饮——盲目限水更伤身 治节失职，肺不布津 肺热津伤的人最宜选择清肺热的食物 来自肺经的降糖大穴——太渊穴、尺泽穴 胃热炽盛型糖尿癯如何养 消谷善饥——胃火让你不停地吃也解决不了饿的问题 口臭——胃热炽盛型糖尿病的预警信号 小方法自有大功效——扑灭过盛胃火的小妙招 补脾健胃可找极泉穴和白参帮忙 来自胃经的降糖大穴——足三里穴 来自脾经的降糖大穴——地机穴、三阴交穴、太白穴 肾阴亏损型糖尿癯如何养 多尿——夜里要起夜五六次 六味地黄丸是肾阴亏损型糖尿病的祖方 滋补肝肾数枸杞 山药薏米芡实粥和榛莲粥是糖尿病患者的上好粥方 经络自产灵丹——胰俞穴、肾俞穴、太溪穴、……第三章 糖尿病合并高血压如何养第四章 糖尿病合并血脂异常如何养第五章 糖尿病合并冠心病如何养第六章 糖尿病合并脑血管病如何养第七章 糖尿病合并眼病如何养第八章 糖尿病合并肾病如何养第九章 糖尿病足如何养第十章 糖尿病合并肝病如何养第十一章 糖尿病合并皮肤病如何养第十二章 糖尿病合并胃肠病如何养第十三章 糖尿病合并性功能障碍如何养第十四章 糖尿病合并痛风如何养附录

章节摘录

第一章 糖尿病治养兼重——中医教你如何自救 这些问题是导致糖尿病的元凶 情志失调是引发糖尿病的危险因素 消渴病与情志失调关系十分密切，不可忽视。

我曾遇到一位张姓女患者，50岁，患糖尿病有10余年了，一直服用降糖药，饮食控制得也很合理，病情还算平稳。

可是就在一个月前，因为一点儿小事和老伴吵了一架，随后就感觉心中烦躁不安，并伴有头晕、失眠、多梦等症。

到医院一查，血糖升高了很多。

为什么情志会对糖尿病有如此大的影响呢？这是因为长期的过度精神刺激，情志不舒，郁怒伤肝，肝失疏泄，气郁化火，可上灼胃阴，下灼肾阴；或思虑过度，心气郁结，郁而化火：心火亢盛，可损耗心脾精血，灼伤胃肾阴液从而导致消渴病的发生或原有病复发。

现代医学研究认为，糖尿病发生发展过程中，精神神经因素所起的重要作用近数十年来中外学者所公认的。

因伴随着精神紧张、情绪激动、心理压力，会引起某些应激激素分泌大量增加。这些激素的增加，势必会加重糖尿病的病情。

<<大众健康养生系列>>

编辑推荐

养得好，患了糖尿病一样可以活天年。

7类糖尿病辨证施养，12种糖尿病并发症内外调养，全面揭示糖尿病人的患病秘密及调养方法。

<<大众健康养生系列>>

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>