

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

13位ISBN编号：9787509103586

10位ISBN编号：7509103584

出版时间：2006-11

出版时间：人民军医出版社

作者：李清亚

页数：314

字数：351000

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>

## <<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

### 内容概要

饮食、心理、运动、护理以及传统医药，对于糖尿病的防治和病后保健具有非常重要的作用。本书饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方；传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法；另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。

本书全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识，最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚食谱套餐。

患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时，可运用本书介绍的最佳方案进行自我保健。

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

作者简介

李清亚，男，1959年3月生。

1976年3月入伍。

1979年9月考入第四军医大学医疗系，1984年8月毕业后从事营养与食品卫生研究和中医保健工作至今

。

现任北京军医军事医学研究所军队卫生科主任、副研究员，兼任中国人民解放军医学科学技术委员会军队卫生专业委员会委员、全军临床营养

## <<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

### 书籍目录

第1章 糖尿病饮食治疗原则 一、合理控制热能 二、糖类不宜太多 三、适当降低脂肪供给量 四、适当增加蛋白质供给 五、注意补充维生素 六、限制钠盐摄入,适当增加钾、镁、钙、铬、锌、硒 七、适当增加膳食纤维 八、科学安排餐次分配比例 九、饮食注意事项第2章 糖尿病的最佳食物选择 一、各类食物的营养特点 二、最佳降粮食物举例第3章 糖尿病饮食设计与计算 一、确定总热量 二、计算生热营养素重量 三、确定每餐生热营养素的量 四、配餐步骤 五、制定食谱第4章 糖尿病食物交换法 一、富含糖类的谷类 二、富含矿物质、维生素和膳食纤维的蔬菜类 三、含矿物质、维生素和果糖的水果类 四、富含蛋白质的瘦肉类 五、富含蛋白质、脂肪、糖类的豆乳类 六、提供脂肪的油脂类第5章 糖尿病患者各种热量食谱套餐举例 一、4180kJ(1000kcal)食谱套餐 二、5050kJ(1200kcal)食谱套餐 三、5860kJ(1400kcal)食谱套餐 四、6690kJ(1600kcal)食谱套餐 五、7530kJ(1800kcal)食谱套餐 六、8370kJ(2000kcal)食谱套餐 七、9200kJ(2200kcal)食谱套餐 八、10040kJ(2400kcal)食谱套餐第6章 糖尿病实用食疗药膳方 一、茶类 二、汤类 三、粥类 四、肉类 五、木耳类 六、豆腐类 七、海产品类 八、甲鱼类 九、蔬菜类第7章 糖尿病患者的针刺、推拿及其他疗法 一、针刺治疗糖尿病 二、推拿治疗糖尿病 三、各种按摩治疗糖尿病 四、其他疗法治疗糖尿病第8章 糖尿病的中医治疗 一、糖尿病病因病机 .....第9章 糖尿病常用中药第10章 糖尿病实用通用方集锦(20首)方剂第11章 糖尿病最佳实用辨证方第12章 糖尿病实用三消分类方第13章 糖尿病合并症最佳处方第14章 糖尿病心理疗法第15章 糖尿病运动疗法第16章 糖尿病患者的护理

## &lt;&lt;糖尿病饮食和中医保健最佳方案&gt;&gt;

## 章节摘录

十一、控制不良情绪长期而较为持久的不良情绪可以诱发多种心理上和躯体上的疾病，而且还可使人感到生活丧失了意义，感到人生没有价值，不良情绪主要包括愤怒、忧郁、悲哀、恐惧、焦虑、紧张等，因此学会锻炼控制自己的不良情绪对身心健康非常有益。

控制不良情绪方法有以下几点：1.培养自制力 不良情绪的产生与人的自制力差有关，因此培养自制力可消除人的不良情绪。

培养人的自制力，首先我们应当有很好的道德修养和意志锻炼，尽量杜绝和减轻对各种刺激的情绪反应。

如对于发怒，我们可尽量用内部语言或文字来控制发怒，有的人在自己的桌旁、床头上写着“息怒”，一旦想发怒时，便会冷静下来，这样往往可以收到良好效果。

2.转化与发泄 当有不良情绪产生时，可将注意力和情感活动转移到其他事情上去，如唱一唱歌，看看报纸，往往怒气会云消雾散。

这是由于人在发怒时，大脑皮质有一个较强烈的兴奋中心，如果这时我们转移一下目标，在大脑另建一个兴奋中心，就会使前一个兴奋中心的兴奋性下降。

另外，当不良情绪在心中聚集时，不妨大哭一场或向亲朋好友倾诉，这种不良情绪的释放可以减轻负性情绪对内心的压抑。

3.换一个角度看问题 当遇到挫折和压力时，不要一味地看到事物不好的一面及阴暗的一面，应当换一个角度看问题，以得到自我安慰，要认识到事情本来会更糟的，对问题不能消极思维，应积极地思维，主动在困难中寻找希望，并随之产生或暂时回避一下，以免激化矛盾。

这虽然是一种消极的方法，但可以使内心的不安和烦躁消除。

4.自嘲与幽默 自嘲与幽默是消除不良情绪的良方，在挫折及不良情绪产生后，应听一听笑话，看一看幽默小说，这样往往可以排遣心中烦闷，可以帮助你征服忧愁，使人如沐春风，神清气爽，不良情绪全然消除。

5.工作与交友在遇到情绪激动或烦闷时，应进入到学习和工作中去，让繁重的学习与工作任务把烦恼带走，带来欢乐。

此外，还应广交朋友，尤其是应与一些性格开朗者交朋友，使自己心胸开阔，不良情绪得以消除。

6.体育锻炼 经常地进行体育锻炼可以使人身体产生生物化学以及其他各种变化，起到调节情绪的作用。

老年人应每天进行20分钟以上的体育锻炼，如果社会活动较多，至少一星期也要进行3~5次体育锻炼，其内容包括跑步、骑自行车、散步、游泳等。

7.听音乐 当处于紧张和烦躁的情绪之中时，可以去欣赏一些具有欢快节奏的音乐，然后再逐步换成莫扎特音乐，在欣赏音乐时，往往可以使自己的情绪得以放松，并产生良好的情绪。

8.接触适宜的颜色 颜色是人精神的营养物，颜色能调节情绪，颜色的作用同维生素对身体一样。

如果老年人出现了烦躁和愤怒，则应暂时避开红色，当其沉湎于沮丧和消沉时，应尽量不穿黑颜色或深蓝色服装。

为了减轻焦虑和紧张，宜选用抚慰作用和平静作用的中性色。

十二、学会制怒发怒是一种不良的性格及特征，发怒不仅能伤身而且还能害人与毁物。

因此，必须学会制怒。

防止发怒的措施主要有以下几点：1.增强个人修养虽然发怒与个人的神经活动类型有关，但在发怒过程中，主要是个性品质在起作用，一些不良的个性特征，如自私、不懂礼貌、霸道、放肆和神经质、冲动、消极及缺乏自我控制习惯和能力，都可出现易怒，因此在个人性格修养过程中，应注意避免上述个性。

2.升华在自己需要不能满足、人格受辱、面对官僚主义等不合理情况而使人发怒时，尽量控制自己不要发怒，因为这些事并不能通过发怒来解决，努力使自己变得豁达大度。

3.以达观的态度面对不如意的事情要深刻地认识到，人生中不如意的事很多，常常是荆棘载途、崎岖坎坷，因此人遭到挫折、不幸、困难是常有的事，如果想开了，恼怒自会消散。

## <<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

4.运用成熟的心理防卫机制来制怒 (1) 避免纠纷：对于一些非原则性问题，老年人应放弃自己的固执己见，尽量作出让步，尽力避免纠纷，远离各种使自己动气的刺激，不发火，不生无缘无故的气，防止发怒。

对方恶语中伤，自己不要以牙还牙，因为这样不能解决任何问题，只能使自己发怒。

理智让步，防止对骂，不仅显得自己有修养，而且还有益身心健康。

(2) 转移注意力与发泄：将自己的注意力转移到与自己无关的事情上来，寻开心欢乐的事干，使自己从愤怒中解脱出来。

找一个知己倾诉自己心中的不满和激愤，勿将怒气积压到忍无可忍的地步。

(3) 压抑：有意识地压抑不愉快的情绪，理智地驾驭自己的情感。

(4) 否认：可以应用否认机制来防止不良事件对自己刺激并由此而产生的不良情绪，如自己要豁达乐观、大度，否认自己遭受了任何刺激，没有任何不愉快。

(5) 找借口：可以找借口和理由来解释自己的情绪和行为，自己给自己搭下台阶，使自己恢复到原来的情绪状态，或者是先承认目前糟糕的现实，然后不断地进行想象，想象着事情本来还要糟糕，以便于自我安慰。

十三、对压抑心理进行自我调适 压抑心理是一种社会上比较普遍存在的病态心理，它存在于各年龄段的人群中，它与个体的挫折、失意有关，并且由此可发生自卑、沮丧、自我封闭、焦虑、孤僻等病态心理与行为。

可以从以下几方面调适压抑的心理：1.正视现实 用变通的思维及变通的观点、变通的眼光正视现实、面对现实，应承认自己与别人的差别，并付出艰苦的努力，缩小自己与别人的差距。

2.正视自己 不要不敢面对自己，不要担心自己不如别人，自己要接受自己、喜爱自己，保持一种自强、自信、自立的精神，最终战胜困难，也战胜自己。

3.向勇士学习 多阅读一些名人传记，向勇士学习，诸多勇士的圣贤思想和足迹可以给我们以许多启发，并能够从中汲取精神力量，鼓舞我们战胜挫折。

4.让自己忙碌起来 多吃一些富有建设性的工作及活动，可以主动地去帮助别人，在帮助别人的过程中，使之与别人达到沟通与理解，使自己得到升华，从而体现自己的价值。

5.寻找快乐 积极地进行体育锻炼，回归自然，从中体验快乐，让微笑经常写在自己的脸上。

此外，一段美妙的音乐、一个富有哲理生动有趣的故事、一顿丰盛的饭菜、一次浪漫的郊游，都是人生的快乐，要努力用心去体验。

通过寻找快乐，可以使自己改变对平常事物的消极看法，换一个角度看问题，虽然不愉快的事是对自己非常不利的，但你不要把它看成是一个灾难，而是一个磨难，通过这样的磨难使自己更加坚强，更富有经验，阅历更丰富，非常普通的事物也会令自己感受到生活的快乐。

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>