

糖尿病养生保健百科



[糖尿病养生保健百科_下载链接1](#)

著者:樊蔚虹 著

[糖尿病养生保健百科_下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢樊蔚虹，他的每一本书几本上都有，这本糖尿病养生保健百科很不错，糖尿病养生保健百科从了解糖尿病开始到糖尿病患者的合理饮食、运动、起居以及正确求医等方面，都给予了科学的指导。全书共七篇，内容包括健康指南——揭开糖的神秘面纱，养

生之道——精致生活远离糖困扰，饮食调理——会吃会喝让你告别糖友等。随着生活水平的提高和老龄化的加快，我国糖尿病患病率呈加速上升的趋势，已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后，危害人们健康的第三大慢性非传染性疾病，目前患病人数已达4000多万人，且平均每年增加约为120万。糖尿病养生保健百科运用大众化的语言，本着严谨的科学态度，注重实用性。从了解糖尿病，合理饮食、运动、起居，正确求医等诸多方面。指导糖尿病患者如何做，如何养，如何治。希望对广大读者及患者有所帮助。

第一章糖尿病直通车第一节糖尿病基础知识

什么是糖尿病糖尿病，顾名思义是一种尿中出现糖分的疾病。之所以尿中出现糖分，是由于血糖升高的结果。糖尿病是一种慢性、全身性的代谢性疾病。在糖尿病的遗传因素和环境因素的共同作用下，人体可出现胰岛素的绝对缺乏和相对不足，致使体内糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，血糖升高，多余的糖分从肾脏排出就得了糖尿病。从1980年至今，我国糖尿病发病率增加了5倍，保守的估计，我国现在糖尿病患者逾4000万。糖尿病已成为严重危害人民健康的主要疾病之一。糖尿病导致的心脑血管疾病、尿毒症、失明和截肢远远高于非糖尿病患者，是糖尿病致死的主要原因。然而，已经确诊的糖尿病患者60%没有得到有效控制，有更多的糖尿病患者还未被发现。降低糖尿病发病率的关键是保持健康的生活方式，而减少糖尿病并发症的关键是严格控制血糖，开展糖尿病教育。糖尿病病名的由来古代关于糖尿病的记载，最先见于世界文明古国中国、印度、埃及、希腊及罗马，有1000余年甚至数千年的历史。在这些古代文献中，以中国古代对于糖尿病知识的记载最为丰富。印度关于糖尿病的记载始见于其梵文古医书（公元前500～公元400年），其英译本的第13章中开始即写明现在让我们讨论（蜜尿之意）的治疗阿拉伯关于糖尿病的记载，见于阿拉伯的两位医生（850～892年）及（980—1037年）的著作中。根据他们的记载，说明中亚西亚阿拉伯人中，也早有人患此病。后者还指明下肢坏疽和糖尿病的密切关系，并记述了糖尿病患者尿甜现象。在西方国家，关于此症状的记载，始自罗马帝国时的（公元前30～公元50年），他对的症状第一个做了描写。（30—90年）是西方国家中描写症状的第二人，他最先将此病命名为。根据他描述的症状，此字可谓之为尿病。（一（13—201年），是西方记载的第三人，但由

糖尿病养生保健百科在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作者深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无穷无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象看，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是

好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

[ZZ]在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许多的东西。[SM]思想有提升了。这是读书心得：
师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。[BJTJ]古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。[NRJJ]而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。[QY]有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？
年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。[SZ]于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……
[SM]如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！
[BJTJ]还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……
于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？
[NRJJ]人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。
所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”
意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

日光浴疗法的具体方法是什么 监测与诊断——知己知彼，战b“糖”不殆b 欢喜过节
糖尿病患者如何过冬 糖尿病患者应怎样做到饮食定时定量
为c什么小米对c糖尿病患者有益 为什么苹果对糖尿病患者有益

荤素搭配美味又益“糖” e菠菜粳米粥e 运动治疗的目标是什么
第二童运动方式——适合自己的才是最好的 肥胖患g者怎样预防运动中的低血糖
说理开导法对糖尿病患者有哪些帮助 磺脲类药物失效后如h何治疗
如何h正确使用胰岛素笔 糖尿病患者如何用按摩法降血压 糖尿病的拔j罐走罐j疗法
糖尿病j的药浴验方有哪些 糖尿病酮症酸中毒的处理原则有哪些
糖尿病性心脑血管k病包括哪些l病变 糖尿病足的发病原因有哪些
糖尿病患者腹泻或便秘怎么办
mCulmlen（17m09～1790年）在“Diabetes”一字的后面加了一个形容词“：Mellitou
s” 胰岛素缺乏是导致糖尿病的主因吗 测血糖之前要停药吗p
糖尿病p预防比治疗更q重要 睡觉开灯有帮助吗 糖尿病患者饮酒时应注意什么
养长之r夏，盛夏r降糖事半功r倍 为什么糖尿病患者冬天要注意护足
糖尿病患者忌饮咖啡 食谱s的主食应t该怎么计算t 为什么燕麦对糖尿病患者有益
为什么糖尿病患者宜吃番茄 为什么山楂对糖u尿病患者有益 油焖香菇 龙子鸡汤 乌梅茶
糖尿病运动与胰岛素有什么关x系 跑步健w身对糖尿病w患者有什么作用
心理疗法——与“糖”为友和谐共处 如何认识马来酸罗格x列酮的疗效
y在家中注射胰岛素要注意什么 第五节 何谓音乐疗法 第三节 z什么是糖z尿病性心脏病z
什么是糖尿病缺血性足病 如何治疗骨质疏松
中国远在公元前B1122～B前770年B的殷朝甲骨文字中，就记载殷朝人16种疾病内即有
“尿病”，但C其是否类似糖尿病的症状，尚有待于以后证明。糖尿病中期有何症状
1型糖尿病的诊断E 自测脉EG率有什么意义 1型和2型糖尿病的一级预防措施
饭后为何不宜百步走 糖尿F病患者夏季如何正确使用电扇
糖尿病患者冬季沐浴应注意哪些问题 糖尿病患者忌吸烟j
为什么糖H尿病患者吃坚果要适量 为什么绿豆对糖尿病患者有益
为什么韭菜对糖尿病J患者有益 J姜汁菠菜 冬瓜鲤鱼汤 菊花山楂茶
制定运动处方的基本原则有哪些 体操对K糖尿病患者L有哪些改善作用 第一节
大笑对糖尿病患者有益吗 怎样解决饮食方面的矛M盾心理
糖M尿病与胰岛素抵抗有何关系 针灸疗法的作用有哪些 运动气功的一般方法有哪O些
音乐疗O法应注意哪些事项 糖尿病患者为何易发生感染
哪类糖尿病患者容易并发冠P心病
目前P，我国糖尿病的检出率、知晓率和控制率较低，防？

[ZZ]再凶险的权力争夺，再凄凉的深宫怨梦，终究被湮没在王朝的烟尘里。奇珍异宝成了残金碎玉，华阁美室成了断壁残垣，帝王美人成了一抔黄土，天朝上国成了过眼烟云，后宫往事也早已被时光燃成片片灰烬。只有细心的人方能在史书所载的大事之中看到重重帷幕之后的背影，只有幸运的人才能在笔记野史偶然提到的宫室之中，看到雕梁画栋间飘过的那一道丽影。[SM]一个女人长袖善舞的世界，却浮动着野心家的魅影。红烛照不亮人心的黑暗，帘笼遮不住绝世的娇容。
[BJTJ]在姣媚的颦笑间，射出杀人的箭。
《图说天下·探索发现系列：后宫秘史》讲述出身低微的歌伎如何登上后位？千年一见的帝后深情结局又是怎样？育有子嗣的皇后为何到死时仍是处子之身？半老徐娘如何邀得帝王终生宠爱？这是一部由阴谋、政治、爱情交织而成的隐秘历史，千百位佳人身不由己跌入其中的阴谋磁场。不是爱宫墙，似被前缘误。[NRJJ]巍巍后宫内，有的人扭曲了心灵，在勾心斗角与阴谋算计中耗尽一生的青春与美好；有的人迷失了方向，因为帝王之爱是生命不能承受之重，她终究不过是一个千古伤心人罢了。一张张绝世容颜，一颗颗玲珑慧心，一次次抵死缠绵，终究不过是浮生一梦中的苍白点缀。
[QY]再凶险的权力争夺，再凄凉的深宫怨梦，终究被湮没在王朝的烟尘里。奇珍异宝成了残金碎玉，华阁美室成了断壁残垣，帝王美人成了一抔黄土，天朝上国成了过眼烟云，后宫往事也早已被时光燃成片片灰烬。[SZ]只有细心的人方能在史书所载的大事之中看到重重帷幕之后的背影，只有幸运的人才能在笔记野史偶然提到的宫室之中，看到雕梁画栋间飘过的那一道丽影。
[SM]一个女人长袖善舞的世界，却浮动着野心家的魅影。

红烛照不亮人心的黑暗，帘笼遮不住绝世的娇容。在姣媚的颦笑间，射出杀人的箭。

《图说天下·探索发现系列：后宫秘史》讲述出身低微的歌伎如何登上后位？千年一见的帝后深情结局又是怎样？育有子嗣的皇后为何到死时仍是处子之身？半老徐娘如何邀得帝王终生宠爱？这是一部由阴谋、政治、爱情交织而成的隐秘历史，千百位佳人身不由己跌入其中的阴谋磁场。不是爱宫墙，似被前缘误。巍巍后宫内，有的人扭曲了心灵，在勾心斗角与阴谋算计中耗尽一生的青春与美好；有的人迷失了方向，因为帝王之爱是生命不能承受之重，她终究不过是一个千古伤心人罢了。[BJTJ]一张张绝世容颜，一颗颗玲珑慧心，一次次抵死缠绵，终究不过是浮生一梦中的苍白点缀。

再凶险的权力争夺，再凄凉的深宫怨梦，终究被湮没在王朝的烟尘里。奇珍异宝成了残金碎玉，华阁美室成了断壁残垣，帝王美人成了一抔黄土，天朝上国成了过眼烟云，后宫往事也早已被时光燃成片片灰烬。只有细心的人方能在史书所载的大事之中看到重重帷幕之后的背影，只有幸运的人才能在笔记野史偶然提到的宫室之中，看到雕梁画栋间飘过的那一道丽影。一个女人长袖善舞的世界，却浮动野心家的魅影。

红烛照不亮人心的黑暗，帘笼遮不住绝世的娇容。在姣媚的颦笑间，射出杀人的箭。

[NRJJ]《图说天下·探索发现系列：后宫秘史》讲述出身低微的歌伎如何登上后位？千年一见的帝后深情结局又是怎样？育有子嗣的皇后为何到死时仍是处子之身？半老徐娘如何邀得帝王终生宠爱？这是一部由阴谋、政治、爱情交织而成的隐秘历史，千百位佳人身不由己跌入其中的阴谋磁场。不是爱宫墙，似被前缘误。巍巍后宫内，有的人扭曲了心灵，在勾心斗角与阴谋算计中耗尽一生的青春与美好；有的人迷失了方向，因为帝王之爱是生命不能承受之重，她终究不过是一个千古伤心人罢了。一张张绝世容颜，一颗颗玲珑慧心，一次次抵死缠绵，终究不过是浮生一梦中的苍白点缀。

再凶险的权力争夺，再凄凉的深宫怨梦，终究被湮没在王朝的烟尘里。奇珍异宝成了

了解一下而已 入门书，知识应该正确

[糖尿病养生保健百科_下载链接1_](#)

书评

[糖尿病养生保健百科_下载链接1_](#)