

<<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：9787030226112

10位ISBN编号：7030226119

出版时间：2008-8

出版时间：科学

作者：焦耐芳

页数：153

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>>

### 前言

《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》一书，自2007年7月出版以来，引起了全国各地糖尿病病友的广泛关注，许多朋友认为，我的经历与他们产生了共鸣，而我摸索出的经验也给他们提供了借鉴。

从反馈的信息看，大家最感兴趣的是“饮食的次序”和“胰腺按摩操”，其中最突出的还是“胰腺按摩操”，从书面文字上看不大直观，无法全面掌握要领，希望能有影像资料，这样会更为明了些。

结合我与一些糖尿病病友当面交流的情况来看，确实效果不一样。

如2007年12月，我在北京电视台《第7日》做节目时，曾与十几位糖尿病病友当面交流，把这套“胰腺按摩操”教了几遍，并让一位大妈与我联系，看看大家做了以后效果如何。

这位大妈电话告诉我说，“绝大多数人坚持了一阵子都不做了，只有几个人坚持了下来，效果都不错，有一个效果最好，现在可以正常吃饭了。

”另外，人是很容易好了伤疤忘了疼的。

我也犯过这样的错误，忘记了自己曾经是个糖尿病患者，胰腺虽恢复了部分功能，但仍然是会再出问题的。

## <<让“胰岛”动起来>>

### 内容概要

真实就是力量！

一个新闻记者，以自己战胜糖尿病经历的真实记录，带你走出糖尿病的雷区；这是一本他用自己生命体验写就的书。

初患糖尿病，作者同样经历了沮丧与迷茫，同样尝过偏方、寻过“仙”，他真实地记下走过的弯路和误区，为读者提供了“前车之鉴”。

他开始无数次用自己身体做试验，渐渐发现了抑制血糖升毒的方法，发现了胰腺需要营养、饮食要有秩序……当各种糖尿病并发症向他袭来时，他凭借自己积极的心态，乐观地面对，终于摸索出一套“胰腺按摩”法，用此方法他慢慢停了药，血糖竟维持正常，各种并发症也逐渐消失了。

这样一个乐观向上、不断超越自我的人，会比常人走得更远，更好！

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！

## <<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

第2版前言超越自我，才能走得更远（张洪兴）一个人与一本书（郝永勃）绿色健康之法（马立吉）为什么要写这本书（自序）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 让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的 南瓜 求仙 新式武器 熊胆 柿子叶 玉米缨 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 胰腺按摩操 关于背式按摩与划痕按摩 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 关于食疗 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 关于梦 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 荞麦互动篇 答读者朋友问题之一 答读者朋友问题之二 答读者朋友问题之三 答读者朋友问题之四 我每天的饮食情况 学会换算糖的摄取量 让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的 探询健康就是求索知识之一 探询健康就是求索知识之二 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（任爱华）焦耐芳这个人（毛毛）向你贡献我的迷途（后记）

## &lt;&lt;让“胰岛”动起来&gt;&gt;

## 章节摘录

认识篇初患糖尿病十年前（1996年）的一个夏天，我开始感到身体有点不妙，比方说，浑身疲惫，腿变得没有力量，每天早晨打拳的时候，不想动，连上楼梯也觉得吃力。

一向睡眠少、喝水少的我，变得爱瞌睡，爱喝水，用小杯不过瘾，就用大缸，咕咚、咕咚，像是牛饮水，一上午能喝几暖瓶，而且动不动就感到饿。

那时候的我，还认为多喝水好，可以冲淡血液。

可是没多久，更严重的问题出现了，我从180多斤一下就降了下来。

对着镜子一照，吓了一跳，特别是两条大腿，瘦得并起来也能塞进一个拳头去。

有一次吃饭的时候，当医生的二哥说：“你是不是糖尿病？”

“糖尿病？”

“糖尿病是什么病？”

我的脑海里对糖尿病没有一点儿概念。

二哥说：“你早晨不要吃饭，去医院化验一下空腹血糖。”

第二天早晨，我去市中心医院检查，空腹血糖是16.9mmol/L，医生问了我一些最近身体的感觉，晚上吃什么饭，喝了多少酒，说让我隔一天再到医院化验个空腹血糖，还有尿。

第二次的化验结果比第一次还要高，结论是百分之百的2型糖尿病。

我问医生：“怎么才能治好，需要住院吗？”

“医生说：“一旦得上永远无法治愈。”

现在还不需要住院……”我懵了，天哪！

‘糖尿病居然这么厉害，我的呼吸都有点紧张了。

医生说，糖尿病虽然不能治愈，但可以用药物加饮食控制，糖、水果是不能吃的，白酒、红酒是不能喝的，面食一天顶多吃三两，含淀粉的食物也，要少吃。

“啤酒能喝吗？”

“啤酒顶多两杯。”

“这回是彻底完蛋了，三两瓶啤酒都不过瘾，何况两杯。”

这可要生生地把人“啃淡”死了。

走出医院，我忽然想：是不是化验有误，也许根本就不是糖尿病？

带着一丝侥幸，我又去了两家医院检查，结论一致：糖尿病！

那些日子，我害怕了，一边吃药，一边严格按照医嘱饮食，一个月后，去化验血糖，高兴得差点跳起来：血糖居然正常了——空腹6.0mmol/L。

我的饮食逐渐恢复了正常，除了不吃糖、不吃水果外，基本上什么也吃，什么也喝。

那些日子，过得很开心，几乎把糖尿病这个严重的问题给忘了。

初尝苦果 1997年的秋天，我患感冒，喉咙红肿，头昏脑涨，全身关节也阵阵作疼。

根据以往的经验，伤风感冒没什么了不起，多喝茶水，美美地睡上一觉，或吃几片感冒片什么的，很快就会过去。

可是这次却邪了门。

十几天过去了，药也吃了、不少，可就是不见好。

只好去看医生，打点滴。

感冒倒是好了，可其他的问题又来了，一不小心弄破了手，伤口迟迟不愈合，总是有炎症，身子也懒洋洋的，总觉得浑身不舒服，眼睛往外鼓，视线也有点模糊，看电视的时候，觉得屏幕耀眼，我这才又想起了糖尿病。

去医院检查，果然是糖尿病作怪，而且到了严重的地步！

医生说：伤口不好，也是糖尿病的原因，手上伤口还好点，如果是在脚上，那可更麻烦了，如果再严重，脚上的伤口不但好不了，还要截肢。

可真够吓人的！

医生说：必须终生服药，严格控制饮食，任何酒都不能喝了。

## &lt;&lt;让“胰岛”动起来&gt;&gt;

这时候真让人感叹：健康才是人生的根本。

到这个时候，我才真正意识到问题的严重性。

从此，糖尿病像个恶魔，如影随形，再也无法把它从身上抖落掉了。

没人的时候，我常常坐在那里发呆。

我开始严格按照医生的处方吃药，饭前半小时服消渴丸，早上5粒，中午6粒，晚上8粒。

饮食也严格控制，早晨一袋奶、一个鸡蛋，或者吃一个馒头的四分之一；中午吃芹菜、豆腐等不含淀粉类的蔬菜、肉食，尽量少吃主食或不吃主食，如果吃，也只能吃鸡蛋大的一块馒头，或者半小碗米饭，或者一个小煎饼；晚上则吃得更少。

酒是一点也不敢喝了，每每有场合，总是想办法逃脱。

吃得少了，肚子整天呱呱叫，不到饭点就饿得头晕眼花，一运动便心慌气短。

就这样坚持了几个月，血糖依然达不到正常值，连空腹血糖也在8—9mmol/L。

腿为什么发凉 记得得那是一个冬季的星期天。

天空中飘着大朵花，我和爱人穿上风雪衣去踏雪。

积雪在脚下发出清脆的吱吱声，偌大广场上只有飞舞着，两人弯下腰攥起雪团，孩子一样打起仗来...

...在雪地里时间一长，腿发麻，脚发凉，即使回到也始终没有缓过劲来。

爱人先是用热水给我烫脚。

刚伸进热水里时还觉得热，舒服，可抽出脚来，就又觉得凉了。

为了解决脚凉的毛病，爱人就给我用热水袋暖和腿，有时候皮都烫红了，可里边还是觉得凉，仿佛血液和骨头被什么东西隔离着，似乎热量永远也传递不进去。

那时我还认为是在雪地里待长了，寒气把身上的火力冲淡了，过一阵子，或许到了春天就好了。

在期待中迎来了春天、夏天，可是腿脚凉的感觉不但没有见好，而且明显加重。

一晃秋天远去了，冬天又来了，我又琢磨，是不是鞋底太薄了？

于是买来棉鞋，还在鞋里放上了毡鞋垫，然而，还是老样子。

从此，不论是再热的夏天，睡觉的时候总是把膝盖以下的腿脚盖好。

晚饭后出去散步，只要一在路边的长椅坐下爱人就会抬起我的腿脚来敲打，常常招来羡慕的目光，“瞧，人家的媳妇多贤惠呀！”

“岂不知家家都有难念的经。”

为了缓解腿麻、脚凉的毛病，我经常自己按摩、敲打它，有时还会用酒擦。

揉搓的时候腿上的感觉还可以，可过后依然是凉。

我去医院看医生。

医生说：“这是糖尿病并发症。”

“医生说：“严重了，脚的伤口都不会愈合，发炎、糜烂。”

“那怎么办？”

“截肢！”

“我着实吓了一跳。”

初识糖尿病一个人只有吃多了苦头，回过头来反观，才会对有重新的认识。

面对日渐消瘦的身体，我不得不冷静下来，重新审视身体与事业的关系。

人到中年，思想、兴趣、口味都会有着较大的转变，包括阅读。

少年时代喜欢诗歌，青年时代喜欢小说散文，中年的我则对哲学发生了浓厚兴趣。

读康德的时候，一句话对我触动很大，“身体是原因，而精神是结果。”

“必须把原因处理好。”

我向自己提出口号：健康重于泰山，我的头等任务是消除糖尿病，还血糖以正常！

围绕这个中心，我开始寻访专家，看书、查资料，了解糖尿病到底是怎么回事，是一种什么性质的病？

这种病又有几种类型？

到底是怎么得的？

没有治愈的可能？



## &lt;&lt;让“胰岛”动起来&gt;&gt;

长此下去它将对我的后半生产生什么重大影响？

只要用心去探求一件事，你很快就会接近事物的内核，并且有了自己的诠释方法。

我是这样来认识的，糖尿病有两种类型：1型糖尿病和2型糖尿病。

1型糖尿病多数是先天性，比如说胰腺发育不全，不工作，即使工作，也是“占着茅坑不拉屎”，排放的胰岛素少得可怜，根本不能满足身体的基本需要。

而必须依靠外来的胰岛素加以支持，否则，一天也不能维持。

人们把五花八门的东西吃到肚子里，分解成许多物质，但最主要的物质是葡萄糖，糖经过胰岛素的中和，就生成了脂肪、热量，储存在身体内部。

举个例子说吧，糖分就像汽车的油，是身体内部的动力原料，而胰岛素则是机油，如果汽车里没有了机油，跑不了多长时间，发动机就会冒出黑烟，被烧坏了。

2型糖尿病多数是后天得的，也有一部分是遗传，也就是说，因为父母身上有胰腺问题，子女身上的胰腺相对发育不全，胰腺也工作，但释放的胰岛素还是不能适合饮食的需要，必须借助外来的药物——胰岛素来助一臂之力。

另一部分则是后天的。

后天又分为几类，有的是因为饮食生活失去规律性，暴饮暴食，营养过剩，胰腺长期超负荷工作，累着了，丧失了全日制的功能，干不出效率来，不能释放出足够的胰岛素来中和葡萄糖；有的则是因为高烧或者药物过敏损伤了胰腺，使它不能再像正常人一样，根据葡萄糖摄人体内的多少不停地释放胰岛素。

有的糖尿病患者虽胰腺正常，但血液中存在着、胰岛素抵抗，胰岛素的作用不能正常发挥；有的糖尿病患者虽然胰岛素细胞正常释放，然而不等派上用场就已经失灵了；有的则是人体中的淋巴细胞色盲，它是非不分，狗咬吕洞宾，把胰岛B细胞连同外来的病菌一同吃掉；有的则是胰岛素紊乱了，该工作时不工作，不该工作时乱忙活，血糖升高时胰岛素按兵不动，血糖不足时却浩浩荡荡地涌出来……不管你属于哪种情况，结果都会带来血糖升高，给健康带来危害。

说白了，糖尿病就是内分泌系统出了问题，而内分泌系统是由胰腺、甲状腺、肾上腺、脑垂体等组成的。

每个组织各有作用，每个组织间都有着必然的联系，如果把内分泌系统比作一个家庭，那么，不管哪个人出了问题，都会影响到家庭的幸福指数。

糖尿病虽然是终身疾病，但它跟其他病有着明显的区别，它没有传染性，是机体功能上的问题，而不是器质方面的问题。

胰腺出了问题，其本身并不可怕，因为它不能直接对身体产生损害，可怕的是它的并发症，就像糕点作间的自动门出了问题，人进出后不能随时猫鼠之类的东西就会乘虚而入，你想，会出现什么结果？

低血糖第一次出现低血糖是在1999年初春。

那上很可怕的一幕，我骑着自行车准备回家吃在过一个红绿灯路口的时候，突然心慌意肢无力，浑身冒冷汗。

虽是初春，但乍暖还么会热成这个样子呢？

脚步异常沉重，似乎要定格在十字路口，眼看着绿灯的时间就要到了，我咬紧牙关使劲蹬，可是两条腿软绵绵的，就是没有力气。

就在这个时候，忽然有只手从后面推了我一把，将要停滞的车轮转动起来。

我侧面去看，那人已经超过了，从背影判断，是一个十七八岁的小伙子，穿一身蓝色的运动校服，很快消失在人流中。

那陌生的背影、不经意的行为细节却点燃了审美的火花，定格成我温暖的记忆。

当拖着疲惫的身子艰难地爬上了楼梯，叩响房门，脸上的表情顿时把开门的爱人吓坏了，“怎么啦？”

我几乎连说话的力气都没有了，像是得了软骨病，身子就那么靠在了门框上，对面的墙上有一面镜子，镜子里的我狼狈不堪，发梢上滴着汗水，脸白如纸。

“饿了？”

“爱人搀扶着我坐到沙发上。”

我当时也不明白是怎么回事，心慌伴随着饥饿闪电般地袭来，我感到了人的脆弱。



## &lt;&lt;让“胰岛”动起来&gt;&gt;

爱人给我端来一杯鲜奶，一口气喝下去，不一会儿，身上缓过劲来。

还有几次，是外出采访，也出现过这样的症状，但我早就有了思想准备，口袋里总是装着小食品。

从医生那里了解到，低血糖是糖尿病的并发症之一，胰腺不能释放胰岛素中和葡萄糖合成脂肪，糖就从尿里流失了，身体存不下必需的营养，于是造成低血糖。

我对事物的认识是由表及里、由浅及深一点点深入的，特别是看了北京协和医院肖新华教授对书稿的评审意见之后，我对糖尿病的认识便有了质的飞跃——“并不是所有的糖尿病都是胰腺不能释放胰岛素，有时是释放得更多了”。

虽然糖分随着尿排放出去，但也不能多吃，它的流程是这样的：食物到了肚子里分解成糖分，如果遇不到胰岛素，糖分就生成不了脂肪和热量得以储存。

那么糖就会直接进入血管，血管里满了之后又流进肾脏。

想准确地得知血糖的数值，唯一的途径就是化验血。

用尿糖试纸获知的结果是有误差的，因为尿糖试纸没有“+”号并不等于血糖不高，尿里的糖是从血管里溢出的，如果尿糖有一个“+”，那么血糖至少在8.0mmol/L以上。

如果一个人的肾脏出了问题，糖分就不会再从尿里排除去，人就会中毒。

我对糖尿病的认识理解，是随着并发症的出现步步加深的。

胰腺如果彻底失去了平衡功能，糖尿病就会更加严重，低血糖出现的频率会格外高。

有关书籍对低血糖的表现是这样介绍的：往往是伴着饥饿开始，浑身燥热，心慌出虚汗、反应迟钝、面目苍白，严重者会休克，出现生命危险。

对于糖尿病患者，外出时，要有所准备，除了降糖的药物以外，身上还要随时带着小食品，诸如点心、糖块、水果、袋装奶。

这些不起眼的东西，在关键的时候，能挽救你的生命。

眼动脉硬化没多久，眼睛又出现了不适，干涩，转动不灵活，就像轴承没了油。

再后来，眼睛经常出现血丝，觉得里面像进去了沙子。

看电视时，总觉得屏幕耀眼，眼球往外鼓，视线也变得模糊。

于是我多了一个习惯动作，经常用两个指头按按眼球。

闭上眼的时候，好像有了内视功能，眼前总出现一些拖着金色尾巴的小蝌蚪。

睡觉的时候，梦接着梦，一觉接着一觉，睡不够也睡不宁。

只好又去看医生，结论是糖尿病引起的并发症——眼动脉硬化。

引起眼动脉硬化的原因有两种：一是高血压，长期高血压会使眼动脉血管硬化、变细，失去弹性。

这样血液就不够流通，因为眼睛上血管很细，又处在末端，供血不足，眼睛就得不到必需的营养，营养不足的眼睛，当然就不会好好为你服务了。

二是糖尿病，高血糖对眼睛产生的危害比高血压对眼睛产生的危害要大得多，糖虽然是大脑和器官的营养，但糖在血液中超过了一定的度就成了一种极为有害的东西，不但造成血管硬化，而且对眼睛有腐蚀作用。

糖超过了度，就像酸一样，可以腐蚀任何东西。

为了直观地证明这一点，我曾做过实验，比方说做鱼吧，放上醋，鱼刺骨是容易烂的，如果在放上同等量醋的情况下再加上糖，鱼刺骨就更容易烂了；如果你把铁埋在糖粉里，用不了多么长时间，你就会发现上面出现腐蚀过的斑点。

铁犹如此，人何以堪？

血糖与血压没患糖尿病以前，我的血压稍稍有点高，却很有规律，通常血压在140/100 mmHg，一天吃两次罗布麻片，早晨二片，中午三片，血压便会达到130/90mmHg。

可自从有了糖尿病，血压就不稳定了，经常头晕，头晕时伴着恶心。

一量血压，着实吃惊，竟然150/110 mmHg。

我很纳闷，药一直吃着呀？

请教医生，这才明白了：高血压能诱发糖尿病，糖尿病也能引起血压的波动。

血压一高，吃同等量的罗布麻片就不管用了，只好加大口服量，一天吃三次。

每次三到四片，这样才能勉强地把血压降到原来的水准。

## <<让“胰岛”动起来>>

可是没过多久，血压又升上来，于是又加药量。

大概过了一年多，罗布麻片在我的身上彻底地失效了。

经医师的指导，我开始换药，改成降压灵。

又因为吃降压灵有明显的副作用，就又改吃心痛定（硝苯地平）。

早晨一片，中午一片，血压就降下来了。

大概吃了两三年的时间，又出现了新的情况，脸红耳赤，特别是耳朵，红得似乎透了明，而且还觉得往外冒火！

这又究竟是什么原因呢？

医生说，是不是长期吃降糖药酮体酸中毒？

可是等化验单出来，这种说法又被排除了。

那段日子里，情绪特别糟糕，仿佛有一种不祥的预感，几次去医院看医生，都没查出个所以然来。

还是在一次偶然的的机会，因为感冒，去驻军医院打针，就脸红的问题顺便问医生，一个女军医提醒了我，她说：“你换换降压药看看。”

在她的指导下，我停下了心痛定，改为“倍他乐克”。

没想到换药后，脸红的症状消失了。

事后我总在琢磨，为什么服用心痛定就脸红耳赤？

我反复看说明书，可上面没有提到药物有这方面的副作用啊！

这是一个谜，越是谜越想解开它。

有一天我停下倍他乐克（美托洛尔），又服用起心痛定来，没几天，又像个害羞的姑娘，脸红耳赤起来。

我又去看说明书，这才突然悟到：心痛定有扩张血管的功能，血管扩张了，血液当然就流量大了，脸红耳赤就在我的身上发生了。

## <<让“胰岛”动起来>>

### 后记

向你贡献我的迷途《希腊神话》中有这样一个故事：宙斯为了惩罚黑铁时代人类的罪恶，用洪水湮灭了人类，丢卡利翁一家提前得到了消息，连夜赶制了一条木舟——诺亚方舟。

第二天清晨，人们都在睡梦中，突然雷电交加，暴雨如注。

六天六夜，连山顶都被淹没了，大地一片汪洋，丢卡利翁和家人乘着自制的诺亚方舟得以逃生……我是一个新闻工作者，因为职业的关系，总带有一种责任感，或者说使命感，喜欢探知事件背后的缘由，一个事件的发生，究竟是在怎样的背景条件下蓄积而成的？

有没有解决的办法？

能否将坏事变为好事？

总结自己生病以来的思想轨迹，由惶恐到无所谓，到出现了并发症，到盲目紧张，到认真服药，到千方百计吃偏方，依然不能阻止病情的恶化。

于是，我开始理性地探询事件的底牌，我去看人杀猪，看看胰腺究竟是什么东西？

在身体的什么部位？

开始在自己的身上反复实验，终于摸到了“芝麻开门”的钥匙。

## <<让“胰岛”动起来>>

### 编辑推荐

《让“胰岛”动起来:我是这样战胜糖尿病的(第2版)(光盘版)(附赠VCD光盘1张)》编辑推荐:让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的是一个人得救?

还是中国5000万糖尿病病友得救?

还是全世界两亿糖尿病病友得救?

——这就是《让“胰岛”动起来》的意义所在。

它像一艘破冰船,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。

糖尿病真的是不可逆转吗?

胰腺按摩——让你的胰岛动起来!

胰腺按摩——一条绿色健康之法,不是药物胜于药物!

非药物治疗糖尿病成为当代医学奇迹,也许会掀起一场治疗方法的革命!

《让“胰岛”动起来:我是这样战胜糖尿病的》(第2版)(光盘版)是一座通向健康的桥梁;《让“胰岛”动起来:我是这样战胜糖尿病的》(第2版)(光盘版)是一部糖尿病朋友的自救宝典;《让“胰岛”动起来:我是这样战胜糖尿病的》(第2版)(光盘版)是一本奇异的书,它告诉你:最好的保健医生就是你自己!

<<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>