

<<糖尿病经络养护一本通>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病经络养护一本通>>

13位ISBN编号：9787122120663

10位ISBN编号：712212066X

出版时间：2011-12

出版时间：化学工业

作者：詹志良

页数：212

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>

## <<糖尿病经络养护一本通>>

### 前言

糖尿病是对人类健康危害很大、后果严重的一种慢性疾病，目前尚无特殊手法遏制。2010年国际知名学术期刊《新英格兰医学杂志》发表了一篇中华医学会糖尿病分会专家撰写的论文，指出中国已有9240万成人患有糖尿病，还有1.48亿人处于糖尿病前期，糖尿病已成为严重的公共健康问题。

针对这一情况，本书从中医的角度出发，系统地介绍了糖尿病的基本常识、病理分析、养护办法、诊断方法和中医特色疗法以及糖尿病患者的日常保健、生活禁忌，并针对患者的不同病症提出了多种行之有效的解决办法。

糖，本来是甜蜜的，是幸福的代名词。

糖尿病有一个全世界都知道的别称：“甜蜜的杀手”。

如今，这一“甜蜜的杀手”打遍天下无敌手，而且不分东西南北、肤色人种，甚至连青年、儿童都不能幸免。

更为可怕的是，这个“甜蜜的杀手”只要稍有不慎即被攀附。

所以联合国向全世界发出警告：任何人在任何时间在任何地点都可能患上糖尿病。

若不想让自己的身体成为“甜蜜杀手”的根据地，怎么办？

成为糖尿病病友后怎么办？

这不但是糖尿病患者想知道的答案，也是医学界苦苦探索的一个问题。

作为中医师，自然而然地从医典籍中吸取养料，用于糖尿病的治疗与养护。

因为祖国医学经典一直以来就如同一盏明灯，感召着后世无数医家，使其开启灵感，发现宝藏，印证所思、所得、所效，并且屡试不爽。

而本书，正是我们对《黄帝内经》、《本草纲目》等经典著作的一些养生领悟。

通过按摩穴位、疏通经络、改善生活方式和饮食营养治疗、运动治疗、药膳食疗等多种辅助疗法，对糖尿病发病、治疗，特别是并发症问题有非常好的治疗效果。

因此萌生了写此书的念头，希望借助书籍将这种方式传播开来，造福更多的糖尿病患者。

当然，本书中提及的一些治疗方法的疗效，仅是一些个案，与那些经过临床反复试验的方法相比，疗效可能存在差距，在此请读者予以谅解。

由于对中医的涉猎有限，本书若有不当之处，恳请广大读者批评指正。

在此，对热情支持我们工作并提供宝贵经验的同行们深表谢意，他们是倪克梁、罗俊、高晶晶、魏红、陈超英、陈仁祥、吴方圆、吴祥、吴伟国、刘敏英、刘文俊、刘民、李志国、李明明、方圆英等，同时希望同行们多提出宝贵意见。

编者 2011年冬

## <<糖尿病经络养护一本通>>

### 内容概要

本书从中医角度出发，系统地介绍了糖尿病的基本知识、病理分析、养护办法、诊断方法和中医特色疗法以及糖尿病的日常保健、生活禁忌，特别提出了糖尿病治疗的“第六驾马车”——经络治疗的新概念、新方法，并详细介绍了糖尿病经络治疗的具体方法，可方便患者自我保健和治疗，还针对患者的不同病症提出了许多种行之有效的解决办法。

全书语言通俗易懂，叙述引人入胜，说理与案例并举，实用性、指导性兼具，是糖尿病患者的自救宝典。

<<糖尿病经络养护一本通>>

作者简介

詹志良，男，1962年10月出生，副主任医师。

1986年毕业于浙江中医学院中医系中医专业，现就职于上海市市北医院中医科。

曾出版著作：

高等中医函授教材《中国历代医籍选介》合编(光明日报出版社1986 . 6)

《实用乡村医生手册》合编(浙江科技出版社1995 . 6)

《常见病中医保健》合编(人民卫生出版社2002 . 5)

《医生给老爸老妈的健康忠告》(湖北人民出版社2007)

## <<糖尿病经络养护一本通>>

### 书籍目录

#### 第一章 糖尿病的经络治疗和中医养护

左手中医，右手西医：中西合璧是应对糖尿病的法宝

糖尿病的六驾马车养护法

“三高”是糖尿病的先兆

血压太高，太冲来消

#### 第二章 糖尿病特效穴位防治法

关元做先锋，糖魔退三舍

万能“足三里”，助你走出“糖人街”

指压涌泉穴，降糖太神奇

要想血糖降，常按三阴交

血糖呼救，神阙（肚脐）来降

“猛将”太白穴，杀跌血糖显神通

地机与京门，协同作战控血糖

“三胰太”和大鱼际都是止渴的良药

“胰俞、内庭、太溪、然谷”可耐饥

“二太二俞”穴，控制下消症的阀门

顽固性糖尿病：试试高丽手针法

合理捏脊，一劳永逸健康降糖法

公孙穴：胸腹疾病的医药箱

#### 第三章 糖尿病患者的经络疗法

耳是肾气根，越摸越长寿

拍掌捏指间，五脏得平安

养人护脚：“走路”降糖法

扶阳济“困”的梳头降血糖法

掐腰敲腿，立竿见影的胆经控糖法

疏通三焦经是降糖良方

梳理脾经是降糖的根本

脾胃是兄弟：疏通胃经是降糖的法宝

脾胃需要肝经帮，肝经也是降糖大将

藏在肾经里的降糖秘诀

叩齿吞津，“渴”望者的希望

调养五脏的五禽戏降糖法

#### 第四章 糖尿病的饮食疗法

小米是维稳血糖的功臣

猪胰炖山药是糖尿病患者的经典美食

荞麦是糖尿病患者的天然朋友

玉米是糖尿病患者躲避糖邪的港湾

“三降”功效让燕麦登堂入室

天上斑鸠，地上泥鳅

糖高一尺，豆高一丈

“宁吃飞禽四两，不吃走兽半斤”

“经常吃苦，胜似进补”

降糖软黄金，黄鳝赛人参

黑豆莲藕鸡汤是糖尿病患者的降糖靓汤

巧避高峰期的食疗措施

## <<糖尿病经络养护一本通>>

### 第五章 糖尿病的中药疗法

玉米茶：糖尿病患者的奇方妙剂

黄芪是补气药的“草根”参

北有人参，南有黄精

人参是糖尿病患者的补气“神药”

“枸杞是个宝，降糖效果好”

六味地黄丸，治疗“烦渴”的“明星中药”

肾气丸，虚寒症状患者的奇效良方

大柴胡汤是肥胖型糖尿病患者的降糖良药

白虎加人参汤，上消型糖尿病的首选经方

糖尿病患者用药须知

### 第六章 血糖飙升，百病丛生：糖尿病并发症的中医养护

枸杞排骨汤，亮眼守护方：拒绝糖尿病眼病从食疗开始

心脏有恙用三七，补气通络又化痰

小腿脾经畅通，即可远离痛风

黄芪炖鹌鹑，糖尿病肾病的调理药膳

肉苁蓉相助，糖尿病性功能障碍者

转脚腕，搓脚心，让糖尿病足“截处逢生”

### 第七章 糖尿病治疗的新动向

补充微量元素：糖尿病治疗的新突破

生食：糖尿病饮食的新观念

合理分配热能的饮食疗法新准则

经络疗法：糖尿病治疗新主张

针灸治疗在糖尿病中的应用

艾灸疗法在治疗糖尿病中的应用

推拿按摩在治疗糖尿病中的应用

糖尿病患者的呼吸操：气功疗法在糖尿病中的应用

附录一 糖尿病患者可常食用的食物

附录二 糖尿病患者可常按摩的穴位

<<糖尿病经络养护一本通>>

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>