

<<糖尿病心身自疗法>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病心身自疗法>>

13位ISBN编号：9787538448313

10位ISBN编号：7538448314

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李占江，朱松 著

页数：176

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>

<<糖尿病心身自疗法>>

内容概要

多年来，人们一直在和糖尿病做斗争。

1921年，加拿大人发现了胰岛素。

紧接着，人工胰岛素合成成功，各种降血糖药物也相继开发出来，使得人类在糖尿病的认识和治疗方面取得了里程碑式的成就。

然而，到目前为止，糖尿病的病因和发病机制尚未完全阐明。

根治的方法更是遥遥无期，与糖尿病的斗争还将继续很久。

但是，糖尿病并不是治疗困难的疾病。

如果患糖尿病的朋友积极配合治疗并注意日常调理，仍然可以很好地控制病情，像健康人一样生活和工作，并获得长寿。

《糖尿病心身自疗法》由李占江、朱松所著，从心身医学的角度来阐述糖尿病的病理和治疗，有别于以往单纯从生理角度看待疾病的方式，强调了心理因素在疾病发生、发展和治疗中的重要作用。

本书两位作者从饮食调理、运动健身、放松疗法等多个方面，为糖尿病患者提供了可以在生活中自我施行的治疗方法，使得患者可以在院外配合医生治疗，更有利于疾病的控制。

<<糖尿病心身自疗法>>

作者简介

李占江

博士和硕士生导师，北京安定医院副院长。

1998年7月在中国科学院心理研究所获临床心理博士学位。

现任中国心理卫生协会常务理事秘书长等职。

在国内专业刊物上发表专业论文三十余篇出版或参与出版专业著作、教材、译著6部。

2000年获北京市科技进步三等奖。

担任国家职业心理咨询资格培训教材编审。

朱松

中国青少年研究中心“青少年心理健康和心理工作研究课题组”负责人，“中国青少年研究中心心理热线(倾心热线)”主任督导，中国心理学会临床与咨询心理专业人员与机构注册系统注册心理师。

中国青少年研究中心成立于1991年9月，是中国国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。

<<糖尿病心身自疗法>>

书籍目录

第一章 糖尿病的生物因素

什么是糖尿病

- 一、什么是代谢性疾病
- 二、什么是血糖
- 三、什么是胰岛素

糖尿病的分类

- 一、1型糖尿病
- 二、2型糖尿病
- 三、妊娠糖尿病
- 四、其他类型的糖尿病

糖尿病的症状

- 一、1型糖尿病的症状
- 二、2型糖尿病

糖尿病是怎样发生的

- 一、遗传素质
- 二、肥胖
- 三、应激因素(精神因素)
- 四、自身免疫系统缺陷
- 五、病毒感染
- 六、胰岛素抵抗
- 七、不良习惯“助阵”糖尿病

糖尿病的可怕——并发症

- 一、感染
- 二、酮症酸中毒
- 三、糖尿病肾病
- 四、心血管病变
- 五、神经病变和眼部病变
- 六、糖尿病足

糖尿病病人应该做哪些检查

糖尿病的检查项目具体

并发症的检查

第二章 糖尿病与心理社会因素

糖尿病病人常见的心理特点

- 一、恐惧焦虑心理
- 二、忧虑抑郁心理
- 三、悲观绝望心理
- 四、过分依赖心理
- 五、放任遮避心理
- 六、委屈埋怨心理
- 七、急功近利心理

糖尿病与情绪

- 一、糖尿病人普遍存在情绪问题

糖尿病与应激

- 一、什么是应激
- 二、应激对人有什么作用呢

<<糖尿病心身自疗法>>

三、哪些因素影响应激

应激的生理和心理反应

一、生理反应

二、情绪反应

三、行为反应

四、认知反应

应激与糖尿病是什么关系

第三章 糖尿病的预防与治疗

怎么才叫控制好

糖尿病的药物治疗

一、促胰岛素分泌剂

二、双胍类药

三、 α -葡萄糖苷酶抑制剂

四、噻唑烷二酮类

五、胰岛素

糖尿病与运动

怎样制订运动处方

一、糖尿病病人运动三要素

二、确定适合自己的运动方式和时间

三、各种常见运动消耗热量及优缺点比较

四、注意事项

糖尿病与饮食

有益于糖尿病的营养元素

一、维生素和无机盐

二、膳食纤维

三、微量元素

糖尿病饮食注意事项

一、糖尿病患者应限制饮酒

二、不宜多吃水果

三、糖尿患者不宜吃蜂蜜

四、不能用绝食或不吃主食来控制血糖

糖尿病与情绪管理

一、保持平和的心态

放松疗法

一、肌肉放松训练

二、心理放松

三、冥想 / 超觉静思法

纠正自己头脑中的错误信念

一、识别自动思维

二、列举不良认知的形式

三、改变错误和消极的观念或原则

四、检验错误认知

五、积极的自我对话

保持平和心态的其他小建议

音乐放松

一、音乐为什么能治病

二、中医的音乐疗法

<<糖尿病心身自疗法>>

三、糖尿病与音乐治疗
发展社会支持网络
后记：爱是最好的药

<<糖尿病心身自疗法>>

编辑推荐

《糖尿病心身自疗法》由李占江、朱松所著，本书基本分为三个部分，第一部分讲述的是疾病的生物因素，这一部分侧重生理知识的讲解，就症状表现、诊断依据作了陈述。

第二部分讲述的是疾病的心理社会因素，这部分着重对情绪以及压力、人格特点、生活习惯等与疾病之间的关系作介绍，另外，本章还提供了一些比较实用的测量工具供自评用，你可通过这些工具更好的了解自己的实际情况。

在本书的第三部分，主要对疾病的相关疗法以及自我调节方法做介绍，通过对这部分内容的学习，读者可以选择适合自己的方法进行调节。

这样一来，读者可以从心理和生物学两种角度来预防和治疗疾病，促进健康，提高生活质量。

最后，希望本书能给大家带来更加美好而灿烂的明天！

<<糖尿病心身自疗法>>

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>