

# 《糖尿病挑食治疗10大法》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535957108

## 编辑推荐

在我国，糖尿病是一个既古老又年轻的疾病。说它古老，是因为早在2000多年前的《黄帝内经》中，就有关于这种疾病的记载；说它年轻，是因为它病势鸱张，发展迅速，有如年轻人生长迅速，并且有年轻化的趋势。新的时代，是人们热衷于饮食养生、追求健康长寿的时代，也是攻克糖尿病进入关键时刻的时代。值此特殊时刻，作者张同远、张广修谨以一份小小的礼物——《糖尿病食疗10大法》奉献给广大朋友。

## 内容简介

《糖尿病食疗10大法》(作者张同远、张广修)所挑选的食物，食效独特，无副作用，平常易得，针对性强：如果您是糖尿病患者，请读本书；如果您属于糖尿病前期，请读本书；如果您身体健康而想预防糖尿病，请读《糖尿病食疗10大法》；如果您有高血压、高血脂等与糖尿病密切相关的疾病，请读本书。

## 目录

### 第一章 概述

- 一、挑食治糖，纠偏求平
- 二、弄懂几个概念
- 三、糖尿病诊断标准
- 四、挑食治疗糖尿病的依据——食物性能学
- 五、挑食治疗糖尿病的原则——中西合参
- 六、改善糖尿病病理的食物成分

### 第二章 气虚型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型气虚型糖尿病挑食治疗法
- 二、气虚下陷型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

### 第三章 血虚型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型血虚型糖尿病挑食治疗法

## 二、血虚发热型糖尿病挑食治疗法

[显示全部信息](#)

### 在线试读部分章节

一般人提到“挑食”这个词时，都会联想到小儿，因为小儿最易养成挑食这个习惯。提到“小儿挑食”，几乎没有人不认为是个坏习惯，道理很简单：选东西、拣东西、剔东西的过程叫“挑”，一大堆东西，只挑出其中的一部分，则“挑”字里面含有“偏”的意思。据《灵枢·五味》、《素问·藏气法时论》等篇记载，自然界供人们食用的食物，可分为谷、果、畜、菜四大类，每类中又有许多种。《素问·藏气法时论》说：“五谷为食，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”意思是说：食物中含有气和味这两种物质，但食物种类不同，其中气和味的含量和性质各有所偏，人们必须对这四类食物杂而食之，“合而服之”，才能收到“补精益气”而养·生保健的良好效果。现代营养学研究认为，自然界供人们食用的食物，可分为动物性、植物性、矿物性等几大类，每类中又有许多种。维持人体生命活动的营养素，有蛋白质、脂肪、糖分、维生素、矿物质和水共六大类，这六类营养素蕴含在各种食物之中。因此，人们必须一日三餐地不断进食，才能不断地补充体内的营养素，将人的生命活动保持在正常状态。各种食物中的营养素，从种类到含量都多少有偏，不尽相同；人体所需的营养素，从种类到比例也都多少有偏，不尽相同。这两个“多少有偏，不尽相同”合到一起，决定了人们在饮食过程中，必须对各种食物杂而食之，合而补之，一才能保持人体的各种营养素在生理需要上的动态均衡，也才能对健康有益。话说回来，小儿处于生长发育时期，营养必须全面补充，均衡占有，才能对生长发育有利。如果小儿养成挑食的习惯而偏食某种食物，气与味或多或少地不相合，各种营养偏颇而失却均衡，必然对生长发育不利，当然是个坏习惯。但是，糖尿病患者的体质较为特殊，体内的营养状况有个显著特点：偏。主要是血中糖分严重偏高，超过了正常的生理数值。一糖既偏，诸紊相随。脂肪和蛋白质甚至维生素、矿物质和水的代谢也发生了紊乱，使体内营养处于严重的偏颇失衡状态，多种组织和器官从形质到功能，也可因营养失衡而发生严重损害，进而引发出许多严重并发症而危及生命。中医治病有个法则叫“以偏纠偏”，意思是说：人在发生疾病时，体内的阴阳气血会失去健康时的平和状态，在某个方面发生偏颇。此时，要仔细诊断，看是什么东西、什么地方偏，偏的程度如何，然后运用适宜的药物，把偏的方面纠正过来，就可以回复到“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》），即阴阳气血平和的健康状态了。例如：人在发烧时，运用寒性的药物，可以把其烧退掉，这种用寒药退烧的治疗方法，就叫“以偏纠偏”。《黄帝内经》在《素问·至真要大论》中所说的“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之，燥者润之，急者缓之，坚者软之，脆者坚之，衰者补之，强者泻之”，以及其他篇章中所说的“盛者泻之，虚者补之”等，就是对“以偏纠偏”治疗法则的全面总结。现代医学虽然没有“以偏纠偏”这个术语，但“以偏纠偏”的方法却在普遍应用。例如：人体发热而打退热针，用的就是“热者寒之”纠偏法；人体长了肿瘤而将它切掉，用的就是“盛者泻之”纠偏法等。由于“以偏纠偏”疗法能把人体已经有所偏颇的阴阳气血

恢复到原有的平和状态，所以“以偏纠偏”法又可称作“纠偏求平”法，实为一种正确而又科学的治病良法。这种治疗方法不但适用于中医，也适用于西医；不但适用于一般疾病，更适用于糖尿病。由于糖尿病的“糖”与口和食物的关系密切，口把富含营养成分的食物长期过量地吃入体内而引起该病，因此，追究口和食物的“责任”，运用饮食疗法治疗糖尿病，已成为国内外广大学者的共识。由于糖尿病的基本病理特点是营养偏颇失衡，糖分过多而为疾，因此，饮食治疗的关键是采取相应的“纠偏”措施，把过多的糖分降下来，再把因血糖过高而引起的各种不良生理状态也纠正过来。由于平常食用的食物种类很多，食物中所含的物质成分有的对治疗糖尿病有利，有的对糖尿病无利甚至有害，因此，从常用食物中挑选对于治疗糖尿病有利的食物进行烹饪食用，则为纠偏求平治疗糖尿病的具体方法。为了增强挑食纠偏治疗糖尿病的准确性和灵活性，现将与糖尿病有关的某些概念及其他相关知识作些简要介绍。

“消渴”是一个中医病名，《素问·奇病论》中首先提到此病，说：“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气，津液在脾，故令人口甘也，此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”隋朝时有个医生叫甄立言，他在学习《黄帝内经》过程中，通过长期观察，发现消渴患者在夏秋季解出的小便有时招苍蝇，再经过实践验证后，在《古今录验方》中总结说：“渴而饮水多，小便数……甜者，皆是消渴病也。”到了唐代，名医王焘的父亲有一次患病，表现为口渴难忍，饮量大增，身上、多处患有疔疮，小便有水果味等。他根据甄立言《古今录验方》的记载，亲口尝父亲的小便，果然是甜的，经耐心治疗，父亲的病情得到了控制。他把这些经验写进了《外台秘要》一书。由于《黄帝内经》所记载的消渴病“消渴多饮+小便味甜”为必备诊断条件，与现代医学中糖尿病的临床表现和诊断标准名称虽异而实质相同，故目前中医学界多把“消渴”与“糖尿病”当作同义词使用。P1-3

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)