

《赵进喜谈糖尿病养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07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：9787510024498

编辑推荐

*权威的养生专家，**的健康概念，*科学的保健方法，**的生活方式，一本大众迫切需要的健康书。

作者简介

赵进喜，医学博士，教授，主任医师，博士研究生导师。先后师从黄文政教授、王永炎院士、吕仁和教授和魏民教授，是著名中医肾病糖尿病专家吕仁和教授学术继承人。现为国家“十一五”科技支撑计划糖尿病肾病项目负责人，国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人，北京中

目录

第一篇 预防先行 养成良好的生活习惯

第一讲 要有正确的健康观念 2

第二讲 “早”字当头，“上工治未病”

第三讲 饮食有节。把好“病从口入”关

第四讲 适当运动，保持良好的体形

第二篇 积极治疗 中西医结合显优势

第一讲 1型糖尿病，胰岛素配合中医有优势

第二讲 2型糖尿病，中医药辨证治疗有特色

第三讲 “三位一体”辨体质、辨病、辨证并重

第四讲 取长补短，中西医综合治疗糖尿病显疗效

第三篇 既病防变 对糖尿病并发症说“不”

第一讲 自我监测是有效防治并发症的基础

第二讲 糖尿病并发症防治之一——爱眼

第三讲 糖尿病并发症防治之二——益肾

第四讲 糖尿病并发症防治之三——护足

第五讲 糖尿病并发症防治之四——保心

第六讲 糖尿病并发症防治之五——健脑

第四篇 三分治七分养 糖尿病调养有方

第一讲 糖尿病患者调养方案之一——心理调适方案

第二讲 糖尿病患者调养方案之二——食谱配比方案

第三讲 糖尿病患者调养方案之三——细化运动方案

第四讲 糖尿病患者调养方案之四——健康宣教与家庭护理方案

第五讲 糖尿病患者调养方案之五——定期检查方案

第六讲 糖尿病患者调养方案之六——四季养生方案

在线试读部分章节

第一篇 预防先行 养成良好的生活习惯

第一讲 要有正确的健康观念

健康于人是最重要的。但健康不仅仅是指身体无病，而是指身体、精神和社会适应全方位的健康状态。包括身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四个方面。

养成良好的生活习惯，加强自我道德修养，构建和谐的人际关系。建立科学的生活方式，是获得身心健康的基础，也是糖尿病防治的基本要求。

什么是健康

健康、爱情、婚姻、家庭、事业、财富，对于一个人来说，都是很重要的。但究竟什么最重要？有人曾做过一个生动的比喻，说亿万财富，100 000 000元，人的健康就是站着的“1”，如果这个站着的“1”没有了，其他也就全部归于“0”了。意思是说，人的健康最重要。因为有了健康，爱情、婚姻、家庭、事业、财富等也就失去了存在的基础。

什么是健康？按照汉字的字义，身强为“健”，心怡为“康”。这说明健康并不仅是指身体无病，还包括心理、精神、道德层面的复杂内涵。

.....

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)