

<<人体血型自我说明书>>

图书基本信息

书名：<<人体血型自我说明书>>

13位ISBN编号：9787538439571

10位ISBN编号：7538439579

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：222

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>

<<人体血型自我说明书>>

内容概要

对血型认识的发展和人类的文明一样久远。
从人类的最初文明一直到今日，对血型的研究都紧紧相随。
人类以血型作为签名，将文明印记在历史这部大书上。
这些红色的液体代表着我们每个人的生命，是它们左右了我们的健康；它们如同钥匙般，系住了我们生命的大锁，锁定了我们每一个人的健康，它甚至掌控着疾病、生育、饮食、运动、心理等人类生命中的方方面面。
希望本书能成为把你带入健康之门的那把钥匙，能帮助你解开血型引出的健康方面的种种疑团，让你在健康路上越走越好。

<<人体血型自我说明书>>

书籍目录

第一章 健康的钥匙——血型 第一节 四把钥匙解开生命迷思 你不可不知的血液密码 四把钥匙解开生命迷思 血型Q&A 第二节 人类免疫系统的操盘手 免疫系统的智能抗体军——血型抗原 免疫系统的自我保护神——血型健康计划 血型Q&A 第三节 各类血型的健康导航 血型与健康关系密切 O型血人的健康指导 A型血人的健康指导 OB型血人的健康指导 OAB型血人的健康指导 血型Q&A 第四节 血型在癌症中扮演的角色 A型血人或AB型血人罹癌几率高 纠结不清的凝聚战——癌症与血凝素的关系 AB血型的女人，乳腺癌爱的就是你 血型Q&A 第五节 谁能拥有健康宝宝——血型决定生育 谁能拥有健康宝宝 警惕健康的狙击手——新生儿溶血症 不孕症与习惯性流产——为什么O型妇女可以逍遥于外 血型Q&A 第六节 吃什么我做主——血型决定饮食 根据血型选择食物 血型健康饮食法为您的健康护航 四种血型，四种标准成就健康身体 血型Q&A

第二章 O型血人的健康导航 第一节 O型血人健康状况 自我防御兵——O型血人的免疫系统和消化系统 O型血人易患疾病的预防与治疗 三大原则，助你打好胃溃疡攻坚战——胃溃疡的饮食原则 血型Q&A 第二节 型血人的日常营养保健 O型血人该吃什么 吃肉配水果，消化没有少，营养跑不了 羊肉的两种最健康吃法 八大理由让你爱上牛肉 六大讲究，吃好海鲜 血型Q&A 第三节 型血人的科学吃法 O型血人该怎么吃 健康饮食要知道 精选最佳食物组合 最喜好的肉，最营养最健康的吃法 要想吃的好，海鲜少不了 油脂需求知多少 植物蛋白好，坚果种子离不了 吃五谷杂粮，保营养健康 饮食要想好，果蔬不可少 血型Q&A 第四节 O型血人补充宜忌 巧妙补充要知道 八种补充要知道 血型Q&A

第三章 A型血人的健康导航 第一节 A型血人的健康状况 为什么受伤的总是我——A型血人 的免疫系统和消化系统 OA型血人易患疾病的预防与治疗 血型Q&A 第二节 A型血人日常营养保健 A型血人该怎么吃 豆类，A型血人肠胃健康的卫士 A型血人饮食酸奶注意事项 鸡蛋不能这样吃 要想营养好，绿茶不可少 血型Q&A 第三节 A型血人的健康饮食 要想吃得好，忠告要记牢 饮食靠天然，健康并不难 鱼类需求知多少 鱼跃龙门，健康选的就是你——鲤鱼 鲈鱼营养高，准妈妈最需要 鳊鱼好，心脑血管离不了 吃沙丁鱼预防乳腺癌 鲑鱼营养知多少 请不要动我的奶酪 A型血人——你更需要萝卜 南瓜营养高，生活离不了 OA型血人宜吃哪些水果？ 血型Q&A 第四节 A型血人补充宜忌要知道 补充食品看功能，健康需要须记牢 补充营养大聚会，微量元素不可少 来自自然的有益补充 慎食牛、羊肉，护好肠胃助消化

第四章 型血人的健康导航 第一节 B型血人的健康状况 为什么发福的总是我？——B型血人的体质 OB型血人易患疾病的预防与治疗 血型Q&A 第二节 B型血人的日常营养保健 B型血人适合吃什么 橄榄油一到，心血管病全跑 鱼肝油营齐高，强壮骨骼离不了 夏季早餐要选好，燕麦营养不可少 快速增强免疫力的添加剂——胡萝卜 温里散寒——青椒 血型Q&A 第三节 B型血人的智能饮食 B型血人的特别之处 健康饮用奶类、豆浆，合理补充营养 科学饮茶，有益健康 合理食肉，营养保健 营养要想好，鱼类不可少 蔬菜是个宝，营养最需要 吃水果，补营养，让你身体更健康 身体健康营养好，坚果助阵很需要 血型Q&A 第四节 B型血人补充宜忌知多少 有益补充，四种功能更完善 适量补钙，保持营养平衡 营养要想好，补充植物素

第五章 AB型血人的健康导航 第一节 AB型血人的健康状况 AB型血人的健康状况 癌症的受难者——AB型血人的健康状况 AB型血人易患疾病的预防与治疗 血型Q&A 第二节 AB型血人的日常营养保健 营养要想好，水果不可少 水果中的铁将军——樱桃 美容帮手——一免肉 补充坚果，坚固营养为健康 血型Q&A 第三节 AB型血人的聪明吃法 明了血型特点，吃出健康营养 鱼类营养高，健康离不了 肉类很重要，易消品种要记牢 要想营养好，蔬菜不可少 吃五谷杂粮，保身体健康 豆类帮您，斗胜营养不足 营养要发挥，油类来助威 微量元素营养好，有益补充不可少 植物素，让您的营养不出现缺失 血型Q&A

第六章 时尚健康——血型减肥 第一节 O型血人减肥，高蛋白是得力助手身材要好，合理运动不可少 “马”上享瘦 攀岩，让智慧与力量同行 让舞蹈的节奏和韵律，为您的减肥助威 慢跑，让有氧代谢燃烧你的脂肪 O型血人要记牢的减肥要诀 O型血人饮食减肥要知道 O型血人饮食减肥的中坚力量——扇贝和牡蛎

<<人体血型自我说明书>>

血型测试 第二节 A型血人减肥、瘦身菜做主高尚运动助您完美塑身 健美操——健与美的减肥运动 和谐运动，均匀美体——游泳 跑步，让你的脂肪在举手投足间燃烧 高尔夫球，让脂肪在悠闲中逝去 减肥要诀记牢，身材美丽健康好 瘦身菜，帮A型血人塑造完美身材 A型血人饮食减肥的中流砥柱——大豆 血型测试 第三节 B型血人减肥，营养均衡要当先 B型血人，在享受运动中减肥 让耐力和脂肪赛跑的运动——网球 游泳，让您减肥如鱼得水 健走，让您全身塑形的燃脂运动 自然减肥秘籍，助你减肥成功 B型血人饮食减肥的主打曲——海参和西芹 血型测试 第四节 AB型血人减肥，靠毅力发言 AB型血人，减肥需要您有坚持的毅力 太极拳，让脂肪在淡定中悄然离去 无声的燃烧，让你的身材更加 完美——瑜伽 最经济的燃脂运动——跳绳 少食多餐，美好身材相伴 AB型血人饮食减肥的主力军——鲭鱼和番石榴 奇招记得牢，身材变苗条第七章 这不是传奇——血型决定心理健康 第一节 血型决定心理健康 心理健康很重要，你我他都需要 血型很奇妙，心理健康离不了 病由心生——要想身体好，好心情离不了 为心理加餐，满足健康需要 心理健康身体好，美丽容颜不会跑！ 血型测试 第二节 O型血人性格与心理健康 偏执让你的性格出现缺陷 四种方法，克服O型血人偏执的性格缺陷 警惕！ 反社会性格缺陷 不要让自傲和嫉妒妨碍了你的交际 血型测试 第三节 A型血人常见的心理疾病与防治 注意改善，让强迫症止步 莫让癔症抑制了你的美丽 走出自卑，正常交际 血型测试 第四节 B型血人性格与心理缺陷 循环性格缺陷损害你的心理健康 三种方法让循环型性格缺陷却步 孤僻阻碍了你的交际 血型测试 第五节 AB型血人常患的心理疾病 精神分裂症AB型血人心理健康的大敌 赶走依赖，重塑健康 走出羞怯和猜疑，人际交往没问题 血型测试

<<人体血型自我说明书>>

章节摘录

第一章 健康的钥匙——血型 第一节 四把钥匙解开生命迷思 你不可不知的血液密码

血液是人类生存之本。

人体的各个组织和器官依靠鲜血通过遍布人体全身的血管来传递和输送各种营养物质，鲜血是人的生命之源，又是人体不受病毒和疾病侵害的保护神。

从人类无法追忆的远古时代起，血液就维系着我们的生命功能。

血是神奇和神秘的，蕴涵着巨大的生命意义。

一滴血，哪怕是几乎用肉眼看不见的小血滴，却锁定了一个人的全套基因秘密。

DNA的模式通过血液在我们的体内保存完好，并且被不断复制。

血液中一组组程序像包裹着密码的糖衣，蕴藏着无数个基因记忆组，等待人类去探求、去发现其中的奥秘。

如果我们想揭开血液与生命维持之间的关系，那么请先解开血液中的密码，血液中的这组密码便是解开血型与生命健康关系的奥秘所在。

在普通的肉眼看来，血液是一种同质物质分布均匀的红色液体，但在显微镜的作用下，血液是由许多不同成分所组成的综合体。

含带一种特殊铁质，在血液中占中坚力量的是红细胞，红细胞中的铁质能够携带氧气，并且让血液呈现出锈'红的颜色。

数量略逊于红细胞的白细胞，是血液系统中永远保持警戒的戒备军，来回巡逻在我们的血管里，保护我们免受感染；负责运送养分的蛋白质、帮助凝结的血小板，也在复杂、不断流动的血液中包含着，肩负捍卫免疫系统的重任。

<<人体血型自我说明书>>

编辑推荐

健康受多个方面的因素影响，血型是其中起重要作用的一方。这如同我们的身体，无论什么部位出现了故障，我们都会感到不舒服。

《人体血型自我说明书》从人们当前最关注的疾病、饮食、减肥、心理等方面谈起，阐述了血型与健康的关系。

也许以前你没有注意过这些问题，但你应该知道不良饮食、不科学锻炼、不对症下药后身体给我们的反馈。

健康的每一个细节都藏在血型里，每一个标识都流淌在你的血管里。

明白了血型对健康的这些决定因素，我们就不会再掉进疾病的陷阱、饮食的误区、运动的反弹、心理的恐慌中。

血型就像一把钥匙，可以帮助我们打开健康、长寿、活力的神秘之门。

健康的细节都藏在血型里，每一个标识都流淌在你的血管里。

根据血型合理调整生活习惯，规避疾病陷阱、饮食误区以及心理恐慌。

让血型成为进入健康之门的钥匙，解开健康方面的种种疑团，让您在健康上越走越好。

<<人体血型自我说明书>>

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>