第一图书网, tushu007.com

<<血型书使用大全>>

图书基本信息

书名：<<血型书使用大全>>

13位ISBN编号：9787511313706

10位ISBN编号：7511313701

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：文若愚

页数：455

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

<<血型书使用大全>>

内容概要

血型是一个人与生俱来、终生不变的生理特征。
它与人们的思维、性格、气质及行为等有着特殊的联系，它同基因一样，决定着人们的潜意识，影响着人们的性格、事业、爱情、健康等。
了解、掌握了血型知识，我们的眼睛就仿佛拥有了能穿透人心的X射线，不仅能够看到未知的自己，更能透视他人，把握命运的风帆，在人生旅程中顺利前行。

《血型书使用大全》比你更了解你自己，通过剖析各种血型之人的基本性格和气质，针对恋爱婚姻、职场生存、人际关系、人生指导等每个人都会面临的现实问题，提出科学有效的建议，内容涉及血型性格大解密、洞悉各血型之人的性格弱点、当血型遇到星座和生肖、各血型之人的行为倾向、各血型之人交际特点解读、根据血型规划人生、各血型之人的职场交际艺术、不同血型之人的爱情观、怎样依据血型教养孩子、各血型之人的保健计划、各血型之人易患什么疾病等，甚至细化到了某种血型的人如何与其他各种血型的上司、下属、同事、朋友、恋人、家人和谐共处。
《血型书使用大全》既是一本自我启发书，也是一本详尽的人生指南。
这里没有冗长乏味的测试以及心理分析，编者通过一个个生动的案例带领你探究四种血型之人各自的情感、性格和思维特点，以及这四种人的不同组合将带来什么，让你轻松掌握血型基因密码。

只要把握住血型这把钥匙，你不仅可以透视自己，更可以了解他人，构建良好的人际关系，成功规划自已的职业生涯，破译爱情密码，收获幸福生活，成就你圆满的人生！
本书由文若愚编著。

书籍目录

第一章 很潮很经典的血型知识
第一节 什么是血型
是谁第一个发现了血型
什么是血型
血型有多少种
什么是稀有血型
什么是Rh血型
血型的鉴定
血型遗传法则
第二节 可能不知道的血型常识
血型能改变吗
O型血是万能的吗
哪种血型最好
A型血的人和B型血的人能生出所有血型的孩子
血型由肠内细菌决定
用血型做亲子鉴定的利与弊
献血者需注意什么
奇妙的血型缘分
蚊子喜欢叮什么血型的人
A型血的人都是招风耳吗
也许找不到和你完全相同的血型
第二章 血型性格大解密
第一节 血型真的会影响性格吗
血型是组成性格的材料
为什么相同血型的人性格不一样
血型将打开人类科学的大门
血型学并非占卜算命
为何O型血最为短缺
古老的证据——体液说与血型学
“对号入座”难免有失偏差
内向、外向和神经质
同一品质在不同血型之间的微妙差异
血型与气质的遗传
血型气质强之人并非总是强者
各血型之人的性格对比一览表
各血型之人气质的长处和短处
第二节 O型血的人：“赤裸”成长的个性派
一眼认出O型血的人一
O型血的人的性格面面观
O型血女性的性格
O型血男性的性格
坚忍和倔强的O型血的人
浪漫和现实的O型血的人
自信和自负的O型血的人
勇敢和好斗的O型血的人

豪气和直爽的O型血的人
狡诈和圆滑的O型血的人
O型血的人的潜在气质
认识强势和弱势的O型血的人
第三节 A型血的人：八面玲珑的思索派
一眼认出A型血的人
A型血的人的一般性格特征
A型血女性的性格
A型血男性的性格
谦逊低调的A型血的人
追求完美的A型血的人
敏感的A型血的人
“自私”的A型血的人
谨慎的A型血的人
融合型的A型血的人
思索派的A型血的人
A型血的人的潜在气质
第四节 B型血的人：超越常规的感觉派
一眼认出B型血的人
B型血的人的一般性格特征
B型血女性的性格
B型血男性的性格
乐观开朗的B型血的人
敢作敢为的B型血的人
优柔寡断的B型血的人
幻想型的B型血的人
狂放型的B型血的人
反叛型的B型血的人
交际型的B型血的人
坦诚型的B型血的人
感觉派的B型血的人
B型血的人的潜在气质
第五节 AB型血的人：难以捉摸的理性派
一眼认出AB型血的人
AB型血的人的性格全攻略
AB型血女性的性格
AB型血男性的性格
敏感的AB型血的人
悲观的AB型血的人
圆滑的AB型血的人
优越感很强的AB型血的人
幽默的AB型血的人
执著的AB型血的人
AB型血的人的潜在气质
第六节 血型到底准不准
你是大大咧咧的O型血的人吗
O型血的人的双重性格

你是谨慎又认真的A型血的人吗
A型血的人的双重性格
你是自由奔放的B型血的人吗
B型血的人的双重性格
你是具有双重人格的AB型血的人吗
AB型血的人的双重性格
第三章 洞悉各血型之人的人性弱点
第一节 O型血的人的致命弱点
O型血男子是一家之长
A型血男子有点大男子主义
B型血男子无忧无虑
AB型血男子喜欢管束家人
第二各 血型女性的婚后形象
O型血女子懂得生活
A型血女子是个贤妻良母
B型血女子勤快、直爽
AB型血女子稳重、可爱
第三节 各血型夫妇之间
O型血的人的感情调节
A型血的人的感情调节
B型血的人的感情调节
AB型血的人的感情调节
第四节 什么血型的父母会教育孩子
代沟问题与血型的关系
各血型父母的育儿须知
O型血父母与子女的关系
A型血父母与子女的关系
B型血父母与子女的关系
AB型血父母与子女的关系
第五节 血型影响兄弟姐妹间的关系
O型血的兄弟姐妹
A型血的兄弟姐妹
B型血的兄弟姐妹
AB型血的兄弟姐妹
第十五章 怎样依据血型教养孩子
第一节 娇气、温顺的O型血孩子
娇气、温顺的好孩子
如何发挥他们记忆力强的优势
让他们做事更有目的性
教育他们做事要有计划性
让他们学会谦虚谨慎，勇于承认错误
第二节 争强好胜的A型血孩子
争强好胜的孩子王
A型血孩子要会学以致用
培养他们的自信心
训练他们的主动性和积极性
教会他们明确地说“是”和“不”

第三节 淘气的B型血孩子
爱哭爱闹的淘气鬼
B型血孩子要刻苦用功
及时表扬很重要
教育他们遵守秩序
让他们懂得言而有信
第四节早熟的AB型血孩子
不会撒娇的早熟儿童
发挥他们理解和分析的优势
使他们明白学习的意义
训练他们做事有始有终
第十六章 各血型之人的保健计划
第一节 各血型之人的体质特征
O型血的人的体质特征
A型血的人的体质特征
B型血的人的体质特征
AB型血的人的体质特征
各血型之人的健康指导
第二节 适合不同血型之人的健身计划
血型与运动
适合O型血的人的运动
适合A型血的人的运动
适合B型血的人的运动
适合AB型血的人的运动
第三节 各血型之人如何抗疲劳
疲劳与血型有啥关系
哪些食物能帮O型血的人战胜疲劳
A型血的人战胜疲劳的食疗方案
B型血的人对抗疲劳的膳食组合
AB型血的人抗疲劳的最佳食物
第四节 各血型之人该如何减压
重压之下，各种血型之人的表现
压力对O型血之人的危害
O型血的人的减压策略
O型血的人的减压美食
压力对A型血之人的危害
A型血的人的减压策略
A型血的人的减压美食
压力对B型血之人的危害
B型血的人的减压策略
B型血的人的减压美食
压力对AB型血之人的危害
AB型血的人的减压策略
AB型血的人的减压美食
第五节 根据血型定食谱
O型血的人该吃什么
O型血的人该怎么吃

O型血的人的饮食注意事项
八种补充要知道
A型血的人该吃什么
A型血的人该怎么吃
A型血的人的饮食注意事项
微量元素不可少
B型血的人该吃什么
B型血的人该怎么吃
B型血的人的饮食注意事项
营养平衡更完善
AB型血的人该吃什么
AB型血的人该怎么吃
AB型血的人的饮食注意事项
第十七章 如何让各血型之人的心理更健康
第一节 血型与心理的奇妙关系
血型决定着心理健康
哪种血型之人容易酗酒
当各血型之人面临疾病和死亡时
如何才算心理健康
第二节 O型血的人：容易走极端
O型血的人需要克服偏执性格
O型血的人要警惕反社会性格缺陷
O型血的人不要骄傲和嫉妒
第三节 A型血的人：不要太拘谨
A型血的人要预防强迫症
A型血的人要走出自卑的阴影
A型血的人的心理健康
第四节 B型血的人：情绪大起大落
B型血的人要警惕循环性人格缺陷
B型血的人要克服孤僻
第五节 AB型血的人：天生与精神疾病“有缘”
AB型血的人要警惕精神分裂症
AB型血的人要摆脱羞涩和猜疑
AB型血的人要克服依赖
第十八章 各血型之人的瘦身攻略
第一节 O型血的人：合理运动，健康饮食
O型血的人的瘦身要诀要记牢
骑马与攀岩——平衡与力量
舞蹈与慢跑——节奏与韵律
O型血的人的瘦身食谱
扇贝和牡蛎是宝贝
第二节A 型血的人：打造完美体形
A型血的人的瘦身要诀
健美操与游泳——均匀美体
高尔夫与跑步——举手投足间让脂肪消失
低脂饮食策略
A型血的人的瘦身食谱

大豆是秘密武器
第三节 B型血的人：在享受运动中减肥
瘦身有技巧，妙招要记牢
网球与游泳——减掉赘肉
健走——塑形又燃脂
B型血的人的瘦身食谱
海参和西芹是瘦身饮食主打曲
第四节 AB型血的人：减肥需要毅力
太极拳与瑜伽——让脂肪悄然离去
跳绳——省钱又有效的减肥运动
少吃多餐，苗条身材不会远
AB型血的人的瘦身食谱
鳝鱼和石榴是瘦身饮食主力军
AB型血的人变苗条的奇招妙计
第十九章 各血型美女的美容宝典
第一节 O型血美女的美丽要点
肌肤会遭遇哪些问题
用什么方法可以永葆青春
实用的美容食谱
适合的妆容
适合的发型
该选哪款魅惑香水
第二节 A型血美女的美丽要点
抗老护肤是使命
一些护肤小秘方
实用的美容食谱
适合的妆容
适合的发型
该选哪款魅惑香水
第三节 B型血美女的美丽要点
最适合的护肤方法
实用的美容食谱
适合的彩妆法则
适合的发型
该选哪款魅惑香水
第四节 AB型血美女的美丽要点
可能会遇到哪些肌肤问题
永葆青春的方法
适合的妆容
实用的美容食谱
该选哪款魅惑香水
第二十章 各血型之人易患什么疾病
第一节 血型与疾病
血型与疾病的关系
新生儿溶血病
O型血的人易患疾病的防治与调养
A型血的人易患疾病的防治与调养

B型血的人易患疾病的防治与调养
AB型血的人易患疾病的防治与调养
第二节 血型与癌症
血型在癌症中扮演的角色
O型血癌症患者的食疗方案
A型血癌症患者的食疗方案
B型血癌症患者的食疗方案
AB型血癌症患者的食疗方案
个人至上主义
不知谦虚为何物
固执己见的“老顽固”
抛去不必要的冷酷
进攻的冲动常常把优点变成缺点
给O型血的人的建议
第二节 A型血的人的致命弱点
敏感又多疑
追求完美却不自信
随大流
缺乏个性，不敢表现
过于保守，裹足不前
给A型血的人的建议
第三节 B型血的人的致命弱点
粗心大意，丢三落四
我行我素，唯我独尊
不思进取，得过且过
没有定性，意志薄弱
缺乏集中力、耐力、决断力
没有责任心，只看眼前利益
最受争议的血型
给B型血的人的建议
第四节 AB型血的人的致命弱点
爱好广泛，一事无成
容易为小事抓狂
过分追求虚无的完美
明显的精神洁癖倾向
热情只有三分钟
孤芳自赏，自我陶醉
给AB型血的人的建议
第四章 当血型遇到星座和生肖
第一节 O型血之人与12星座
O型血白羊座之人
O型血金牛座之人
O型血双子座之人
O型血巨蟹座之人
O型血狮子座之人一
O型血处女座之人
O型血天秤座之人

O型血天蝎座之人
O型血射手座之人
O型血摩羯座之人
O型血水瓶座之人
O型血双鱼座之人
第二节 A型血之人与12星座
A型血白羊座之人
A型血金牛座之人
A型血双子座之人
A型血巨蟹座之人
A型血狮子座之人
A型血处女座之人
A型血天秤座之人
A型血天蝎座之人
A型血射手座之人
A型血摩羯座之人
A型血水瓶座之人
A型血双鱼座之人
第三节 B型血之人与1 2星座
B型血白羊座之人
B型血金牛座之人
B型血双子座之人
B型血巨蟹座之人
B型血狮子座之人
B型血处女座之人
B型血天秤座之人
B型血天蝎座之人
B型血射手座之人
B型血摩羯座之人一
B型血水瓶座之人
B型血双鱼座之人
第四节 AB型血之人与12星座
AB型血白羊座之人
AB型血金牛座之人
AB型血双子座之人
AB型血巨蟹座之人
AB型血狮子座之人
AB型血处女座之人
AB型血天秤座之人
AB型血天蝎座之人
AB型血射手座之人
AB型血摩羯座之人
AB型血水瓶座之人
AB型血双鱼座之人
第五节 当血型遇到12生肖
鼠年出生的各血型之人
牛年出生的各血型之人

虎年出生的各血型之人
兔年出生的各血型之人
龙年出生的各血型之人
蛇年出生的各血型之人
马年出生的各血型之人
羊年出生的各血型之人
猴年出生的各血型之人
鸡年出生的各血型之人
狗年出生的各血型之人
猪年出生的各血型之人
第五章 各血型之人的行为倾向
第一节 各血型之人的日常表现
各血型之人的饮食习惯
各血型之人的着装习惯
各血型之人的睡眠习惯
各血型之人的喜怒哀乐
各血型之人的语言特征气质
各血型之人失控时的表现
第二节 为目标而行动的O型血的人
直观、单纯的O型血的人
雷人的生活小细节
那些奇奇怪怪的兴趣爱好
这时的O型血的人会如何
O型血的人为实现目标而采取行动
O型血的人不打没利益的仗
O型血的人对弱者有强烈的同情心
第三节 是非分明的A型血的人
黑白分明的A型血的人
雷人的生活小细节
那些奇奇怪怪的兴趣爱好
这时的A型血的人会怎么做
A型血的人喜欢一拖再拖的行事风格
A型血的人是改良主义者
A型血的人的集体主义观念
A型血的人总是言不由衷
第四节 创新力惊人的B型血的人
B型血的人有一心二用的本事
雷人的生活小细节
那些奇奇怪怪的兴趣爱好
这时的B型血的人会如何
B型血的人拒绝墨守成规
B型血的人不拘小节
稚气未脱的B型血的人
B型血的人有惊人的情感创伤康复能力
第五节 喜怒不行于色的AB型血的人
AB型血的人总是自问自答
雷人的生活小细节

那些奇奇怪怪的兴趣爱好
这时的AB型血的人会如何
AB型血的人忽冷忽热的情感变化
AB型血的人注意力集中但缺乏耐心
特立独行的“异端”分子
第六章 各血型之人的交际特点解读
第一节 血型注定的交际关系
性格相对论
各血型之人的对外关系
各血型之人的交际方式
各血型之人之间的吸引与保护
各血型之人之间的关系
六种交际关系
各血型之人如何交朋友
各血型之人如何让自己更受欢迎
各血型之人的交往禁忌
如何与不同血型的人引发共鸣
看透不同血型之人的不同表情
听懂不同血型之人的弦外之音
话匣子与一潭死水
第二节 喜欢爱抚的O型血的人
人群中的O型血的人
O型血的人的社交艺术
O型血的人喜欢爱抚
与O型血朋友的相处之道
O型血的人渴望自由空间
第三节 热情多疑的A型血的人
人群中的A型血的人
A型血的人的社交艺术
A型血的人热情多疑
A型血的人的人际交往逻辑
与A型血朋友的相处之道
A型血的人在处理人际关系时应注意的事情
第四节 我行我素的B型血的人
人群中的B型血的人
B型血的人的社交艺术
B型血的人我行我素
多情多义的B型血之人
B型血的人的人情法则
B型血的人的交往准则
与B型血的人成为终生挚友
第五节 公平冷静的AB型血的人
人群中的AB型血的人
AB型血的人的社交艺术
AB型血的人信奉和谐至上
公平公正的AB型血的人
AB型血的人渴望获得别人的认同

AB型血的人能巧妙安排人际关系
AB型血的人是最佳的聊天对象
第七章 根据血型规划人生
第一节 不一样的血型，不一样的人生
各血型之人的社会适应性
各不相同的社会表现
我有我的人生追求
各血型之人的人生旅程各不相同
各血型之人如何开发自己的潜能
给各血型之人的人生忠告
第二节 O型血的人的充实人生
祸从口出的O型血的人
安贫乐道的O型血的人
O型血的人最好把眼光放远些
O型血的人的成长计划
O型血的人的自我价值实现
第三节 A型血的人的安稳人生
恪守原则的A型血的人
追求舒适生活的A型血的人
A型血的人不要漫无目标
A型血的人的成长计划
A型血的人的自我设计
A型血的人的性格成长
第四节 B型血的人的快乐人生
随心所欲的B型血的人
享受过程的B型血的人
独善其身的B型血的人
B型血的人要注意计划的可行性
B型血的人的成长计划
B型血的人的愉快人生旅程
B型血的人的性格成长
第五节 AB型血的人的多彩人生
远离社会的AB型血的人
及时行乐的AB型血的人
AB型血的人最好制订人生计划
AB型血的人的成长计划
AB型血的人富有个性的人生道路
AB型血的人的性格成长
第八章 各血型之人在职场中的表现
第一节 O型血的人在职场
O型血的人总是精力充沛，富有效率
O型血的人的职业规划
O型血的人的职场特点
O型血的人在职场应该如何表现
O型血的人在工作中的雷人表现
O型血的人面试时应该如何扬长避短
第二节 A型血的人在职场

A型血的人严谨、坚韧、顽强的职场精神
A型血的人的职业规划
A型血的人的职场定位
A型血的人的职场特点
A型血的人在职场应该如何表现
A型血的人在工作中的另类表现
A型血的人面试时应该如何扬长避短
第三节 B型血的人在职场
当机立断，善用快刀斩乱麻
B型血的人的职业规划
B型血的人的职场特点
B型血的人的职场助手
B型血的人在职场应该如何表现
B型血的人在工作中的另类表现
B型血的人面试时应该如何扬长避短
第四节 AB型血的人在职场
AB型血的人善用冷静的态度处理棘手的问题
AB型血的人的职业规划
AB型血的人的职场特点
AB型血的人在职场应该如何表现
AB型血的人在工作中的另类表现
AB型血的人面试时应该如何扬长避短
第九章 各血型之人的职场交际艺术
第一节 如何与O型血职场人打交道
O型血领导的管理风格
与O型血上司交往的艺术
对待O型血下属的领导艺术
用尊重换取O型血同事的支持
第二节 如何与A型血职场人打交道
A型血领导的管理风格
与A型血上司交往的艺术
对待A型血下属的领导艺术
让A型血同事果断起来
第三节 如何与B型血职场人打交道
B型血领导的管理风格
与B型血上司交往的艺术
对待B型血下属的领导艺术
给B型血同事足够的支持
第四节 如何与AB型血职场人打交道
AB型血领导的管理风格一
与AB型血上司交往的艺术
对待AB型血下属的领导艺术
第十章 哪种血型之人善理财
第一节 O型血的人：有强烈的赚钱欲望
O型血的人的金钱观念
0型血的人有强烈的赚钱欲望
O型血的人的投资技巧

O型血的人获取财富的“法宝”
O型血的人时而小气，时而大方
第二节 A型血的人：有敏锐的市场嗅觉
A型血的人的金钱观念
A型血的人的取财之道
A型血的人的理财秘诀
A型血的人市场嗅觉敏锐
第三节 B型血的人：喜欢乱花钱
B型血的人的金钱观念
B型血的人喜欢乱花钱
用B型血的人花钱的欲望来赚钱
B型血的人要向O型血的人学习投资
给B型血的人的理财建议
第四节 AB型血的人：精打细算
AB型血的人的金钱观念
精打细算的AB型血的人
AB型血的人总有预备金
爱好储蓄的AB型血的人
锱铢必较的不差钱理论
AB型血的人的取财之道
第十一章 不同血型之人的爱情观
第一节 O型血的人的爱情攻略
O型血的人的爱情观
O型血求爱者的特质
O型血的人如何与恋人相处
O型血男女的恋爱禁忌
O型血女性会倒追吗
如何与O型血的人谈情说爱
第二节 A型血的人的爱情攻略
A型血的人的爱情观
A型血求爱者的特质
A型血的人如何与恋人相处
A型血恋人的恋爱好恶
A型血女性如何倒追男生
如何与A型血的人谈情说爱
第三节 B型血的人的爱情攻略
B型血的人的爱情观
B型血求爱者的特质
B型血的人如何与恋人相处
B型血的人的恋爱禁忌
B型血女性如何倒追男生，
如何与B型血的人谈情说爱
第四节 AB型血的人的爱情攻略
AB型血的人的爱情观
AB型血求爱者的特质
AB型血的人如何与恋人相处
如何应对AB型血恋人的情绪化

AB型血女性如何倒追男生
如何与AB型血的人谈情说爱
第十二章 血型男女恋爱进行时
第一手 节谁和谁更有感觉
O型血与O型血之人的情感组合
O型血与A型血之人的情感组合
0型血与B型血之人的情感组合
O型血与AB型血之人的情感组合
A型血与A型血之人的情感组合
A型血与B型血之人的情感组合
A型血与AB型血之人的情感组合
B型血与B型血之人的情感组合
B型血与AB型血之人的情感组合
AB型血与B型血之人的情感组合
第二节 成功恋爱那几招
对方不明白，你该怎么办
为何抓不住他(她)的心
对方为何不信任你
恋爱失败时的反思
第三节 享受没有烦恼的恋爱
O型血之人要学会控制情绪
A型血之人要给对方留空间
B型血之人要坦率地表达
AB血型之人的劝告要委婉
第四节 O型血的人如何恋爱
初恋的感受
该如何表白
确定恋爱关系后
当失恋与背叛发生时
第五节 A型血的人如何恋爱
初恋的感受
该如何表白
确定恋爱关系后
当失恋与背叛发生时
如何进行日常养护
第六节 B型血的人如何恋爱
初恋的感受
该如何表白
确定恋爱关系后
当失恋与背叛发生时
如何进行日常养护
第七节 AB型血的人如何恋爱
初恋的感受
该如何表白
确定恋爱关系后
当失恋与背叛发生时
如何进行日常养护

第十三章 血型影响婚姻幸福
第一节 血型与婚姻的关系
血型与婚姻
结婚可以改变人的血型性格吗
结婚的注意事项
各血型之人的家庭观念
夫妻双方的保护与被保护
各血型夫妇相互评价
各血型之人如何维护家庭和谐
各血型男性求婚大揭秘
第二节 各血型男性期望的婚姻
他们想要什么样的婚姻
他们期望的妻子是什么样的
他们想过怎样的家庭生活
他们眼中的女人有什么不同
第三节 各血型女性期望的婚姻
她们期望的丈夫是什么样的
她们想有一个怎样的家庭
她们期望怎样的家庭生活
她们眼中的不良丈夫
失望了，她们会怎样
第四节 多姿多彩的夫妇组合
16对血型夫妇的情况
弱强血型的夫妇组合
强弱血型的夫妇组合
第五节 各血型之人的性爱秘密
O型血的人的性爱秘密
A型血的人的性爱秘密
B型血的人的性爱秘密
AB型血的人的性爱秘密
第十四章 家庭成员间的血型碰撞
第一节 各血型男性的婚后形象

章节摘录

版权页：献血是具有爱心的表现。
从医学角度讲，成年人（特指18～55岁）一定频率（半年一次）、适量（200～400毫升）的献血不仅不会有伤身体的健康，还会刺激身体的造血功能，从而使身体在各方面都会受益匪浅。
目前许多国家都实行了无偿献血制度。
为了消除紧张心理，献血者献血前应该多学习一些这方面的知识。
献血者需注意，献血前保持身体健康（标准：女子体重90斤，男子体重100斤，脉搏跳动频率每分钟60～100次），保证睡眠充足；如果患感冒并有发烧和咳嗽症状，应该停止献血；忌吃油腻食物（因为血脂量过高会使受血者产生输血反应），宜清淡；勿空腹献血；勿大量饮水（大量饮水会稀释血液，降低血液质量，影响病人治疗）。
献血流程是填表、登记、体检、验血、献血、领物品、休息、领献血证。
另外，献血者应注意不要隐瞒病史（否则后果很严重）。
献血时要保持心情愉快，否则容易因为皮肤或肌肉在针头进入时收缩而感到剧痛。
献血者还应在清洁双肘时报告自己的姓名、年龄、血型，防止储存失误。
抽血时，献血者应露出肘部血管，将手臂与心脏放平，不要乱动以保证血流通畅。
如果献血者觉得烦躁、出冷汗、心慌、气闷、口渴，应立即告知工作人员，让他们处理。
献血后献血者应在附近稍事休息，防止因脑缺血而头晕。
若拔针后胳膊血流不止，献血者应将前臂伸直，稍稍上抬，同时用另一只手的食指和中指按压针眼处及上方5分钟，可以有效止血。
献血者献血后不要做剧烈活动；饮食需合理搭配、兼顾各种营养以增加造血所必需的各种营养物质。这些营养包括蛋白质、铁、叶酸和维生素B12等。
日常食物中，猪肝、牛肉等富含叶酸；奶类、瘦肉、蛋类、豆制品等富含蛋白质；动物肝脏、猪或羊肾、腐乳富含维生素B12；动物肝脏、海蜇、虾、芝麻、海带、黑木耳、紫菜、香菇、豌豆、大枣、桂园等富含铁。
另外，出现这些疾病和情况的人群最好不要献血。
拔牙、感冒发烧、关节红肿、皮肤病；甲状腺、腹泻痢疾、肝炎、麻风、布氏杆菌病、性病、疟疾、急性胃肠炎、胸肺病、过敏性疾病（如荨麻疹、药物过敏和支气管哮喘）。
还有艾滋病及携带艾滋病病毒；肺结核、骨结核、肾结核、淋巴结核之类的结核病；急慢性肾炎、慢性胃肠炎等消化系统和泌尿系统疾病；贫血、白血病等血液病；低血压、高血压、心脏病、心肌炎以及血栓性静脉炎之类的心血管疾病；肺气肿、慢性支气管炎以及支气管扩张肺功能不全等呼吸系统疾病；寄生虫病及地方病；眼科疾病；精神病或器质性神经系统疾病；代谢障碍性或内分泌疾病；各种恶性及良性肿瘤；重要内脏器官切除；胶原性及自身免疫性疾病；女子分娩和哺乳期未满一年，妊娠期、流产后未满六个月及月经前后三天。
奇妙的血型缘分A型和A型。
朋友恋人方面，他们都要求对方可靠踏实（有时这种心理甚至会变成交往障碍）；陷入窘境时，他们会互相信赖、理解。
工作方面较有共识，能密切合作。
但是他们有相同的缺点——团结意识不强，所以若长期合作就会互相算计，最终关系恶化、耽误工作。
A型与O型。
朋友恋人方面，双方互相吸引，有共同语言。
A型血的人细心慎重，O型血的人粗心豪爽。
工作中他们相辅相成，若A型血的人是上级，能调动O型血的人的积极性；O型血的人做上级，A型血的人则是好助手。
生活中，O型血的人有魄力、精明强干、单纯坦率，A型血的人细心、温柔、体贴。
他们相处轻松愉快、友好和谐。

A型血的人与O型血的人是典型的被保护与保护的关系。
不过O型血的人讨厌A型血的人的苛求完美，A型血的人则厌倦对方的强势。
A型和B型。
前者谨慎沉默、乐于助人，后者散漫随和、漫不经心。
双方言语投机，有共同话题，互有好感。
但是他们性格难以统一，长期交往时若无特殊情况需要亲密商议，就会逐渐疏远。
A型和AB型。
A型血的人内向，老成持重、沉默谨慎、追求完美；AB型血的人严谨认真。
工作时，若A型血的人是上司，AB型血的人会全力辅助；他们互相欣赏，效率较高。
生活交际则配合默契，所以二者稳定亲密。
不过感情若有变，他们会因无法容忍对方而彼此憎恨。
O型和O型。
他们都有领导气质，有共同语言，思想也相似，因此会成为朋友。
生活中会彼此欣赏，地位和年龄不同时，会有保护感、信赖感、责任感。
工作中上下级关系和谐。
不过因为强烈的自身表现欲望和个性，因此他们会有激烈的竞争。
成为恋人或夫妻的可能性则不大。
O型和B型。
B型血的人自由随和，O型血的人现实、善于表现。
他们惺惺相惜，关系亲密。
做恋人或夫妇是绝配，容易陷入热恋；做朋友则无论是工作还是生活，都会被对方吸引，配合默契。
O型血的人做领导会得到B型血的人的鼎力相助；B型血的人做领导，O型血的人是最好的参谋和执行者。
但是双方会敏感于外界的压力；只要有一人不满意，双方就会闹僵。
O型和AB型。
AB型血的人睿智、清高孤傲，坚持合理主义。
O型血的人诚信坦率正直、狂热大胆，有很强的表现欲望，坚持现实主义。
工作方面，双方会密切配合，创造出高效率和高业绩。
但是万一话不投机，双方就会“不相与谋”，性格差异让他们和睦时亲密无间，失和时形同水火、势不两立。
AB型和AB型。
工作合作时间较短尚好，若长就会彼此讨厌；同事之间会各行其是，很少团结。
做情侣朋友则都爱议论。
若不涉及私生活且有共同话题时他们可以互相理解，但相同的性格使他们互相厌弃（尤其是女子）。
互相挖苦、贬低拆台是他们常做的事。
因此其建立和谐友谊或爱情关系的机会很小。
AB型与B型。
AB型血的人虚怀若谷、颇有城府，B型血的人自由散漫、随和宽忍；AB型血的人忙而有心、宽容忍耐，B型血的人待人真诚。
工作时AB型血的人善于团结合作，也喜欢自由；B型血的人热爱自由散漫，两者个人能力都较强，但难以合作。
做朋友或恋人时，因双方都喜欢刺激挑战、难以保持固定的生活方式和交往对象，所以很容易因无聊而分道扬镳。
B型与B型。
自我意识和个性都较强、散漫随和；会彼此不屑，交往过程中纷争不断，甚至会冷战或发生肢体冲突；不过其为人直爽，不记仇。
若是老朋友则会互相理解、关系亲密；即便分别已久，重逢也不会感到陌生。

其个人能力强，但散漫且拙于集体协作，较难团结；若加以组织，则会有超强的合作能力。
婚恋方面，因都有个性且热爱自由，双方初期会觉得新鲜好奇；不过长期交往则可能会厌倦。

编辑推荐

《血型书使用大全(超值白金版)》是一本有趣的血型书，带你探索血型的基因密码；这是一本好用的自我启发书，帮你寻找那个真实的自我；这是一本改变无数人命运的人生指南，教你洞悉他人的内心世界。
《血型书使用大全(超值白金版)》针对不同的血型，从工作、爱情、家庭等方面入手，通过详尽的剖析，揭示出各血型之人的迥异之处，并给予直接明了的有效建议，内容有趣，讲解生动。
翻开本书，了解自己的血型所隐含的秘密，破解由血型派生的性格给你在学习、工作、生活中带来的种种矛盾和困扰，进而改变命运。
通过一个个生动有趣的案例剖析各血型之人的基本性格与气质，针对恋爱婚姻、职场生存、人际关系、人生指导等每个人都会面临的现实问题，提出科学有效的建议，帮助你成就卓越而横彩的人生。
在这里，我们教你如何运用血型知识解读性格、爱情密码，构建良好的人际关系，成功规划自己的职业生涯，帮助你正确了解人生运势的变化规律，健康快乐地生活。
你知道血型是怎么形成的吗？
你知道血型是如何被发现的吗？
你知道性格与血型的关系吗？
你想通过血型来洞悉自己及他人的性格吗？
你知道自己跟哪种血型的人最有缘吗？
你知道自己最适合从事什么工作吗？
你知道自己最容易得到哪种血型的上司的青睐吗？
为什么A型血的人出的多，得到的却少？
为什么B型血的人总得不到别人的重视？
为什么AB型血的人总是在人生路上徘徊？
为什么。
型血的人常常被人误解？
……虽然你无法改变自己的血型，但你可以通过了解自己的血型改变人生！
你不知道对方想什么，但你可以通过了解对方血型攻占他（她）的心！
揭秘不同血型之人行为背后的秘密，掌控自己及他人就这么简单！
当不知道下一步该做什么的时候，。
你不妨从血型里找答案！

第一图书网, tushu007.com

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