

<<你属哪种血型>>

图书基本信息

书名：<<你属哪种血型>>

13位ISBN编号：9787547201466

10位ISBN编号：7547201466

出版时间：1970-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：李丽，姚力萌 著

页数：243

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>

## &lt;&lt;你属哪种血型&gt;&gt;

## 前言

这是一本告诉你如何通过血型来了解自己，知道自己真实底细的养生说明书。对于血型，如果你只是知道输血要“同型相输”的原理，如果你至今为止，还不清楚自己的血型，那么，我要很肯定的告诉你，你已经“OUT”了。

在日本和韩国，血型甚至能够决定一个人命运：公司里的领导会依照你的血型来分配你的工作；每个人都会依照自己的血型来选择合适的配偶；幼稚园把小朋友按血型分组看管；某些公司在自家生产的饮料上打上了血型的招牌；就连在北京奥运会上夺得女子棒球冠军的日本队也依照队员血型制定不同的训练方案……可以说，血型的影响已经涉及到他们生活的每一个角落。

即便是当时的日本首相麻生太郎也认为有必要在他的官方个人网站上公布他的血型。他的血型是A型，而他的对手——反对党领袖小泽一郎的血型是B型。

而事实证明，“血型决定论”并不是没有任何根据的，每种血型都有它们各自的共性，比如A型血的人往往比较敏感，是完美主义者，但会过度焦虑；B型血的人性格开朗，但自我主义观念比较强，团队合作的能力比较差；O型血的人好奇心强，慷慨大方，但很固执；AB型血的人很有艺术气质，但太过神秘莫测。

然而，市面上有太多关于血型的书了，不过，这些书多是从血型影响下的性格以及在这种性格下，你的职业、你的婚姻该如何选择等方面来讲的，没有哪一本书是像这本书一样，能够让你仅仅是知道自己的血型就能够找到适合你自身的养生方式。

这就是本书最大的特点，让你能够在轻松的阅读中获得原本枯燥的养生知识。所以说，这本书在完善其他血型书的优点之上，弥补其他血型书的不足。

## <<你属哪种血型>>

### 内容概要

《你属哪种血型：血型养生自我说明书》详细地介绍了血型自查、血型人的私家营养食谱、血型人的健康自测；并附录血型人的恋爱情感的亲密组合、血型人与不同星座的职业关系、血型人的财富法宝、血型人与12星座的速配表等方面，你不可不知，知后就可用的内容，不管你是哪种血型，打开《你属哪种血型：血型养生自我说明书》，你就可以对号入座，找到适合您自己血型养生的座位，了解您自己和您自己的血型养生方法，您需要《你属哪种血型：血型养生自我说明书》。

## &lt;&lt;你属哪种血型&gt;&gt;

## 书籍目录

序我们自己的血型养生说明书第一章 寻找最合话自己的养生方式血型知识大普及血型的起源红细胞凝集的原理具备双重角色的血凝素血型怎么和养生牵扯到一起的?啥是血型养生?这绝对是一门新理论血型的发现史一定要知道自己的血型哦!找到最真实的自我来测一下你的血型吧!血型性格大揭秘血型还会决定你的体质哦!每个血型都有自己爱生的病附录让血型指引你找到心爱的人第二章 日常饮食中隐藏的大学问O型人的健康饮食典型的肉食动物——O型人饮食特点O型人该如何科学的补充蛋白质呢?最适合。

型人吃的富含高蛋白的东东吃饭千万不要狼吞虎咽哦!要多多补充这些营养素有些饮料是不能多喝的有些水果是不能多吃的这些疾病,在你吃饭的时候就能预防哦!O型人的厨房食谱O型人的营养食谱表O型人的健康自测附录O型与其他血型的速配指数A型人的健康饮食天生的素食主义者——A型人的饮食特点A型人该如何科学的补充蛋白质呢?最适合A型人吃的富含高蛋白的东东一定不要吃太多哦!要多多补充这些营养素蔬菜这样吃最营养并非所有的水果都适合吃并非所有的饮料都可以喝这些疾病,在你吃饭的时候就能预防哦!A型人的厨房食谱A型人的营养食谱表A型人的健康自测附录A型与其他血型的速配指数B型人的健康饮食荤素通吃的完美吸收者——B型人的饮食特点B型人该如何科学的补充蛋白质呢?最适合B型人吃的富含高蛋白的东东无论吃什么都要适度要多多补充这些营养素让奶制品发挥它的最大价值适当吃点鱼肝油吧!调味料的科学吃法只吃最适合自己的水果和蔬菜这些疾病,在你吃饭的时候就能预防哦!B型人的厨房食谱B型人的营养食谱表B型人的健康自测附录B型与其他血型的速配指数AB型人的健康饮食最敏感的复合体——AB型人的饮食特点AB型人该如何科学的补充蛋白质呢?最适合AB型人吃的富含高蛋白的东东一定要均衡膳食要多多补充这些营养素让水果和蔬菜最大程度的保留它们的营养这些疾病,在你吃饭的时候就能预防哦!AB型人的厨房食谱AB型人的营养食谱表AB型人的健康自测附录AB型与其他血型的速配指数第三章 多运动、好睡眠让你成为一个健康人最适合O型人运动和睡眠的方式强烈的运动会让。

型人精力充沛一个高质量的睡眠很重要最适合A型人运动和睡眠的方式柔和的轻运动让A型人精神饱满这样做会让你更容易进入梦乡哦最适合B型人运动和睡眠的方式适度的运动会让B型人意气风发B型人的生物钟睡眠法最适合AB型人运动和睡眠的方式AB型人最适合有镇定效果的运动如果你今天没睡好,来这里看下吧!附录老公出轨了,老婆该咋办第四章 让你的心灵从此健康起来血型,心理以及身体健康的连带关系.....第五章 每个胖子都能变瘦第六章 找到最适合你年龄的养生方式附录

## &lt;&lt;你属哪种血型&gt;&gt;

## 章节摘录

越是新鲜的水果和蔬菜其维C的流失越轻，越具有营养价值。

成年人一天60毫克的维C就可以满足需要，例如含维C丰富的猕猴桃，一天只要两个就足够了。针叶樱桃的维生素C含量是最高的，在100克樱桃中含有1000毫克维C，最适合需要补充的人群。其他如浆果、葡萄、菠萝、柠檬、甘蓝等都是维C的好食材。

钙的吸收与年龄有关，随年龄增长其吸收率下降，婴儿钙的吸收率超过50%儿童约为40%，成人仅为20%左右。

一般在40岁以后，钙吸收率逐年下降，老年骨质疏松与此有关。

专家建议A型人在中年之前，每天补充300至600毫克的钙。

碳酸钙和乳酸钙，是A型人最简单、方便的钙质来源。

补钙的同时要多晒太阳，或是将维生素D3和钙一起服用，这样才有利于人体对钙质的吸收。

适合A型人的钙质来源有：酸奶、蛋、豆奶、带骨海鲜、青花菜、菠菜等等。

铁是人体红细胞不可缺少的一种矿物质，缺铁就会导致贫血。

而铁存在于什么食源中呢？

瘦肉中富含铁质，而A型人对肉的吸收的欠缺使他们自然缺乏铁质。

A型妇女在生理期和孕期更要注重对铁的补充。

既然肉中的铁不好吸收，那么在什么食源中A型人才能补充到铁呢？

答案是，全谷类、豆类、红糖、无花果。

锌 锌促进细胞分裂，增加免疫系统。

对A型人而言，更有助于减少胆固醇的蓄积，预防心血管疾病的发生。

在动物食品中锌含量比植物食品高，这样，素食者和低蛋白膳食者摄入的锌含量较少。

因而这部分人群尤应注意锌的补充。

如果严重缺锌，可在医生指导下服用锌补充剂。

适合一般补锌的A型人在平常对蛋、豆类的饮食中摄取到所需补充的锌。

## &lt;&lt;你属哪种血型&gt;&gt;

## 编辑推荐

引爆世界养生新潮流话题的血型自我说明使用书 这是一部你从未读过的血型养生通用宝典，它提供的血型养生方案一看就懂，用后效果显著，引领你将血型养生革命进行到底。

中国第一部最潮的血型养生圣经 打开这本书你就将获得一切血型养生的黄金方案 你知道你是什么血型吗?啥是血型养生?血型性格大揭秘 每个血型都有你自己爱生的病 血型养生妙法

O型人的养生方案：属体质敏感型，易患消化道呼吸道以及泌尿系统类疾病 食疗养生法：避免食用高脂肪的食物，可多吃海鲜、豆类等高蛋白的食物。

运动养生法：大步走、游泳、慢跑等强度较大的运动最适合O型人的体质。

A型人的养生方案：属免疫力差、体质脆弱型，易患心脑血管类疾病。

食疗养生法：少吃肉类。

多吃高纤维的粗粮以及维生素含量高的水果和蔬菜。

运动养生法：太极拳、瑜伽、高尔夫等柔和的轻运动最适合A型人的体质。

B型人的养生方案：属四类血型人中最完美，最易长寿的，但易患食道类、呼吸道类以及有神经系统类疾病。

食疗养生法：少吃麦类、豆类食物，多吃海鲜类和奶制类的食品，但应均衡膳食。

运动养生法：骑单车、中速跑步、竞走等适度的运动最适合B型人的体质。

AB型人的养生方案：属体质敏感型，易患脓毒性感染、病毒肝炎、心血管以及急性呼吸种类疾病，食疗养生法：少吃肉类等高胆固醇的食物，多吃水果、蔬菜等新鲜的高植物蛋白食物。

运动养生法：慢跑、太极拳、游泳等有镇定心神作用的运动最适合AB型人的体质。

《你属哪种血型：血型养生自我说明书》是中国第一部最新潮的血型养生自我专用说明书，其最大的特点就是区别于已出版过的诸多血型书散乱的模式，将叙述的重点集中在血型人的养生上，不管你是一位A型血的人，还是一位O型血的朋友，开卷阅读这本书，你都会对其内容有完全的认同感，让你详细地了解和使用血型养生的方法，养生保健就请你从这本书开始吧！

本书要告诉你的养身方式 知道血型 - 了解性格、体质特点 - 找到适合的饮食、运动和睡眠方式 - 预防多发疾病 - 身体健康 知道血型 - 了解性格、体质特点 - 找到适合心理调节的方式 - 弥补性格缺陷 - 心理健康 这就是《你属哪种血型：血型养生自我说明书》要告诉你的养心的方式。

知道血型 - 了解体质特点 - 找到适合瘦身方式 - 完成当骨感美人的愿望 - 身心健康 这就是《你属哪种血型：血型养生自我说明书》要告诉你的最健康、最时尚的瘦身方式。

在阅读《你属哪种血型：血型养生自我说明书》之前，你需要做到下面两点： 1、一定要知道自己的血型，并不断地告诫自己：“我是xx血型”。

如果你还不知道，就立刻动身去医院查一下！

如果你不怕麻烦又喜欢研究，OK，你完全可以依照《你属哪种血型：血型养生自我说明书》中的血型自测法来测试！

2、你即将变成一位聪明又时尚的血型养生达人，在此之前，你先做好充分的心理准备吧！

<<你属哪种血型>>

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>