

<<血型不同，健康大不同>>

图书基本信息

书名：<<血型不同，健康大不同>>

13位ISBN编号：9789861973432

10位ISBN编号：9861973435

出版时间：采竹文化事業有限公司

作者：Michael 著

页数：240

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>

## <<血型不同，健康大不同>>

### 前言

【前言】 血型是一把生命的鑰匙 血型指的是對人類血液類型的劃分，主要應用在人類學、遺傳學、臨床醫學等方面。

但是，隨著人們對血型的研究不斷深入，發現具有某種相同血型的人，會和其他血型的人有一些明顯的差別。

也就是說，同一種血型的人，會有一些特殊的體質特徵。

於是，就使得原本看起來很學術性的血型問題，變得有趣起來。

比如，血型會影響到一個人的健康指數、心理特徵、性格特質等等。

有專家經過長期深入研究後發現，血型就像是一把金鑰匙，可以開啟人類關於健康、疾病、壽命、精力、情緒等等諸多謎團。

不同血型的人，應該有不同的生活方式，例如，應該注意控制怎樣的情緒？

多吃什麼樣的菜蔬？

怎樣利用血型特質來緩解壓力？

.....如果你能掌握這把金鑰匙，對身體和精神的健康提振都將大有幫助。

那麼，就趕快行動起來吧！

讓自己變得更健康，更快樂！

## <<血型不同，健康大不同>>

### 内容概要

你應該知道的血型健康實踐法      不生病，從了解血型開始      就讓血型教你如何過健康生活

！

為什麼O型人不適合多喝牛奶？

為什麼A型人最適合太極拳運動？

為什麼B型人是免疫力最強大、身體最健康的族群？

為什麼AB型人容易患心腦血管疾病？

血型就像是一把鑰匙，      可以開啟人類關於健康、疾病、壽命、精力、情緒等等諸多謎團。

不同血型的人，應該有不同的生活方式，      應該注意如何控制情緒？

多吃什麼樣的菜蔬？

怎樣利用血型特質來緩解壓力？

.....      如果能掌握這把鑰匙，則大病快速康復，小病不藥而癒，讓人無病一身輕！

這是一本血型健康實踐書      了解血型，你的健康大不同      血型和人類的關係非常密切，不僅在臨床醫學上具有重大意義，而且影響還到人類的體質、免疫力、消化吸收能力等生理指標，甚至會左右人們的情緒、性格等方面。

這些影響是怎麼形成的，現代醫學並不能做出完整的解釋，但經由統計學，經過大量的實際觀察和記錄，一些事實便顯而易見，且不容置疑。

那麼，應該如何來看待血型對人類的影響？

不同血型的人有哪些不一樣？

包括不同血型的人，應該在生活上注意些什麼？

避免些什麼？

.....      正是本書將要著重探討，並與大家分享的。

## <<血型不同，健康大不同>>

### 作者简介

Michael Michael出生於中國西南大都市，畢業於四川大學華西公共衛生學院，任職社區醫院，主要研究營養與食品衛生學、社會醫學與衛生事業管理。

曾發表出版《血世界》、《我的血型小百科》、《你知曉的「血疑」》等多篇文章。

## <<血型不同，健康大不同>>

### 书籍目录

**【前言】** 血型是一把生命的鑰匙  
第一章 血型與健康血型的定義及特性  
血型在健康上的意義  
第二章 做個健康O型人  
O型人的生理特性  
O型人的心理特性  
O型人該怎麼吃？  
適合O型人的美味食譜  
O型人該怎麼運動？  
O型人如何調理情緒問題？  
第三章 做個健康A型人  
A型人的生理特性  
A型人的心理特性  
A型人該怎麼吃？  
適合A型人的美味食譜  
A型人該怎麼運動？  
A型人如何調理情緒問題？  
第四章 做個健康B型人  
B型人的生理特性  
B型人的心理特性  
B型人該怎麼吃？  
適合B型人的美味食譜  
B型人該怎麼運動？  
B型人如何調理情緒問題？  
第五章 做個健康AB型人  
AB型人的生理特性  
AB型人的心理特性  
AB型人該怎麼吃？  
適合AB型人的美味食譜  
AB型人該怎麼運動？  
AB型人如何調理情緒問題？

<<血型不同，健康大不同>>

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>