

<<血型健康密码>>

图书基本信息

书名：<<血型健康密码>>

13位ISBN编号：9789867596703

10位ISBN编号：9867596706

出版时间：元气斋

作者：吴建动

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>

## <<血型健康密码>>

### 内容概要

日、韩等国正流行「血型用人法」，不爱任用自我本位的B型人；而A型个性压抑，罹癌的机率比较高；O型与AB型也各有优劣。

本书提供全血型健康餐、开运饮食与气功，有助於趋吉避凶。

### 推介本书

血型对人的影响超乎你我的想像，除了可以从血型看性格之外，饮食行为与罹癌率也不一样；例如：A型内敛心软、善於容忍，B型充满好奇、喜欢创新，O型决断明快、意志坚强，AB型客观智慧、善於协调。

在饮食上，A型不挑嘴、食量少，B型重口味、多变化，O型以能吃饱为原则，AB型则希望吃得丰盛。

值得注意的是，A型与AB型的罹癌机率高，尤其是妇科、消化系肿瘤；其次是B型，要小心骨癌与膀胱癌；O型的抗癌力较佳，但好发黑色素瘤。

解铃还需系铃人，建议你依照书中的方法调理，才能未雨绸缪，解开基因遗传的魔咒。

## <<血型健康密码>>

### 作者简介

#### 吴建勳医师

曾祖父、祖父、大伯父及二伯父均为中医师，自小耳濡目染，精研中国传统医学三十余年，并多次至中国大陆、美国等地学医，获得美国环球大学中医研究院东方医学博士、世界针灸学会联合会国际针灸医师（W.H.O世界卫生组织唯一认可的世界性针灸组织）及美国加州针灸中医师资格。

曾多次至各地演讲和义诊，擅长使用简便有效的食疗、气功运动、指压、经络拍打、种子贴耳穴、针灸等各式各样的自然疗法来帮人解决健康问题。

时常应邀在台湾的中央、中国、台北、台北之音、教育、桃园、飞碟、云嘉、复兴、慈济、汉声等广播电台，及三立电视台新闻、民视电视台消费高手、台湾交通电视台、年代新闻、东森电视台巧妇当家，东森、华视等电视台，华视新闻杂志等节目，还有基督教长老教会中兴教会和弥迦教会，主讲中医养生单元。

目前担任美国在台协会台北市国际社区服务文教基金会、国立台湾师范大学国语教学中心、台北市按摩职业工会、宽儒健康空间等之中医文化课程及自然疗法讲师，宽谱医学科技公司、毅太企业集团、宝卡生物科技集团医学保健顾问。

共有【什麼血型怎麼吃】【基因食疗一级棒】【打通十二经脉气功】【健康一把抓气功】【小刺激治大病】等19本着作。

## <<血型健康密码>>

### 书籍目录

自序：以气功、食疗开启血型健康密码 吴建勳

前言：血型的影响超乎想像

血型与癌症、个性、用人有关

可以鉴别亲子血缘关系

作为能否输血的主要依据

择偶、求职先看血型

与体质关系密切

可能与罹癌机率有关

後天调养可以更有元气

第一章 认识血型，知己知彼

日、韩等国强调「血型用人法」

出现时间与分布状况亦不相同

认识血型特质才能知己知彼

O型人：做事有计画、效率高

A型人：内敛心软，善於容忍

B型人：充满好奇，喜欢创新

AB型人：客观智慧，善於协调

从饮食也可以看出不同性格

O型 重在猎食，吃得饱最重要

A型 重在过程，不挑嘴且食量少

B型 注重口味，喜欢变化

AB型 善於调解，喜欢吃得丰盛

第二章 血型与罹癌机率有关

从血型可以看出免疫系统强弱

A型人的罹癌率最高

尽量选择有助於抗癌的食物

吃对食物常保健康

还要慎选保健食品

第三章 利用食疗、按摩及气功改善不适

O型人易有关节痛、背痛、膝痛，胃痛、胃溃疡、胀气，气喘、咳嗽，糖尿病

A型人易患心血管疾病，消化不良、贫血，鼻子或皮肤过敏，视力变差

B型人易有腿部循环不佳、肝胃火、食道紧张及肠敏感，神经失调

AB型人最易有脑部冲突、下半身肥胖

第四章 以血型健康餐调理体质

血型健康餐

不感冒餐

纾压解郁餐

美妙瘦身餐

养颜美容餐

预防肝病餐

预防心脏病餐

预防胃肠病餐

预防便秘餐

预防咳嗽餐

预防腰痛餐

<<血型健康密码>>

预防高血压餐  
预防糖尿病餐  
预防经痛餐  
增强视力餐  
火锅补充体力餐  
孕妇餐  
清爽茶泡饭餐  
简易血型食谱  
第五章 全血型开运饮食  
增加元气  
加强考运  
美肤开运  
消除郁闷  
增强夫妻闺房之乐  
减少筋骨酸痛  
帮助升官发财  
第六章 体验篇：血型食疗法体验实录  
B型印度妇女爱吃咖喱鸡  
爱吃肉致全身长脂肪瘤  
大快朵颐之後胸口痛  
建议她喝牛乳配凤梨酵素  
海鲜、啤酒熬出湿疹来  
熬夜又吃泡面而肝经阻塞  
O型人应以米食代替面制品  
大呼食疗真不可思议  
O型人吃面食易胀气  
B型人不能吃坚果类  
A型人嗜吃海鲜出问题

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>