

[美]彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼/著 费旭峰/译

F.A.T.I.G.U.E

血型食疗法 战胜疲劳

Fight It with the Blood Type Diet



针对个人血型的定向食物,有效预防疲劳

根据血型定制的食谱,帮助减缓疲劳症状

不同血型的维生素、微量元素的补充方案,增进健康

为期四周的综合计划,提供战胜疲劳的饮食、锻炼和生活对策

食 出 健 康 丛 书

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 / 著 费旭峰 / 译

FATIGUE

血型食疗法

战胜疲劳

Fight It with the Blood Type Diet

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

血型食疗法战胜疲劳/(美)彼得 J. 达达姆,(美)凯瑟琳·惠特尼著;费旭峰译. —上海:上海世界图书出版公司,2006.3

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7753-0

I. 血... II. ①彼...②凯...③费... III. ①血型—关系—疲劳(生理)②疲劳(生理)—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147070 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Simplified Chinese Edition © 2006 Shanghai World Publishing Co. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

血型食疗法战胜疲劳

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 著
费旭峰 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京水晶山制版有限公司制版

上海竟成印务有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-55391771)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:140 000

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5062-7753-0/R·122

(图字:09-2005-593 号)

定价:20.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

出版说明

上海世界图书出版公司一直以“介绍国外的最新资讯、倡导科学的健康理念、品味时尚的优质生活”作为生活科技类图书的出版理念。

在这一理念的指导之下，我们从国外引进了大量的生活科技图书，如“血型食疗法战胜疾病”这套书。该书的作者彼得J. 达达姆博士一直致力于血型、食疗与疾病的研究，他的著作已被翻译成 60 多种语言，我公司这次引进的六本书是他最新的力作。

这套丛书主要叙述了血型与各种疾病之间的相互关系，血型疗法与常规治疗方法的区别之处，并着重用大篇幅介绍了针对各类疾病的饮食方案、补充方案、运动方案，以及饮食怎样与运动相结合的治疗方法，且制订了因人而异、因病而异的详细的四周计划，帮助你能有参考、有计划地进行自我治疗；丛书还回答了很多“血型与疾病”的常见问题，让你和你身边的人们都能够得到更大帮助和利益。

这套书的引进出版，是为了让读者了解更多国外最新的信息，你在阅读完此书后，可以和临床医生、营养专家共同讨论，

探索如何保持机体最佳的健康状态。当然,作为一种新观念的引进,并不能取代医生及传统治疗方法在疾病治疗中的作用;而且对于每个人来说,由于个体的差异,效果也是因人而异的,这一点也是我们一直强调的。

最后,我们真诚地希望我们的书能给你带来益处,并祝你早日康复!

目 录

概 述

- 抗疲劳的新方法 /3
- 为什么血型如此重要 /5
- 测验 哪些是血型特异性致疲劳因素? /6

第一篇 血型与疲劳——基础知识

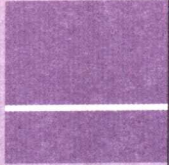
- 血型和导致疲劳的因素 /15
- 血型疗法抗疲劳 /33

第二篇 血型治疗方案

- O 型 /39
- A 型 /67
- B 型 /95
- AB 型 /123

附 录

- 附录 A 术语的简单定义 /153
- 附录 B 常见问题解答 /157



概 述

抗疲劳的新方法

人人都可从血型食疗(blood type diet)法获益,不必等患病后才采用。但是,大多数来作者诊所或上作者网站的人已患有较严重的慢性疾病了,他们很想知道如何通过血型食疗来改善疾病。彼得 J. 达达姆博士的血型食疗概念深深印入了这些人的脑海中。

本书使读者能根据自己的血型充分利用膳食和其他生活方式,在标准的血型膳食基础加上本书中提到的准则,则将更具目的地针对原发性或继发性过度疲劳。根据个人血型,在膳食和生活方式的改变如同一颗意外获得的“弹药”,通过增强免疫系统功能、改善代谢和细胞健康状况而起到抗疲劳的作用。

以下是读者将会发现的创新之处:

- 血型特异性食物的抗病价值:“非常有益”突出的是具有药用价值的食物,可加强免疫力、减轻压力、应付引起疲劳的特殊医学状况。

- “中性”食物指那些已知具有较低营养价值的食物。应尽可能少地摄入或避免摄入被定义为“中性:不可经常食用”的食物。

- 针对每一类血型的详细补充物方案可在每一个阶段为您提供支持,包括抗疲劳基础方案、维持免疫系统健康的方案、处理

应激的方案、应付代谢或环境毒性的方案、细胞阻滞方案。

- 所要开始的一个“四周计划”强调指出您能马上做什么，以改善您的状况，并能使您立即感觉更好。

- 另外在书中加入了不少测试、检查以及有利于操作的内容，并对在作者诊所里最常询问的关于疲劳的问题作了回答。

血型的生物化学性不断提供关于健康和疾病控制的生物学和遗传机制方面的重要线索。全世界的医生和理疗师正越来越多地在临床实践中应用血型原理，取得了令人刮目的结果。

我极力主张您与您的医生讨论将个性化的血型食疗、锻炼和生活方式策略融入目前的治疗计划中所能产生的益处。我相信，应用本书中谈及的准则将使您开始踏上康复之道。现在就采取措施，利用您的血型获得最大的好处。

为什么血型如此重要

人是一个生物个体。

您有无想过：为何有些人组织脆弱、易感染，而另外有些人天生强壮？为何有些人能依靠饮食控制减轻体重而有些人不行？为何有些人容易衰老，年纪尚轻即显现衰老征象，而有些人到老年还充满活力？

每个人都有差异。每滴血中都含有惟一的生化特征，如同每个人的手纹一样具有独特性。个体间的不少生化差异可通过血型来解释。

血型可在细胞水平上影响生理的各个方面，包括食物的消化、应激反应能力、精神状态、代谢效率和免疫功能。

通过了解血型并将血型食疗和生活方式融入健康计划，将大大改善您的健康状况、活动能力和情绪平衡状态。

哪些是血型特异性致疲劳因素？

一般因素

已知下列因素会导致疲劳，回答下列问题，然后计算回答“是”的分值。

危险因素	回答：是	分值
您绝经了吗？	☐	1
您尝试过极低能量饮食或“溜溜球”减肥膳食吗？	☐	3
您吸烟吗？	☐	3
您平均每晚睡眠少于 8 小时吗？	☐	2
您平均每日饮用含酒精饮料超过 2 杯吗？	☐	1
您因慢性病服用药物吗？	☐	2
您规律性进食精加工和冷冻食物吗？	☐	2
您被确诊为慢性疲劳综合征吗？	☐	3

计分(最高分 17 分)：_____分

血型特异性测试

O 型者的测试

已知下列因素是特异性针对 O 型者疲劳状态的,回答下列问题,然后计算回答“是”的分值。

危险因素	回答:是	分值
您是分泌型者吗?	☐	3
您规律性进食高碳水化合物膳食吗?	☐	3
您曾有抑郁史吗?	☐	2
您认为自己是“A 型”个性吗?	☐	3
您患有甲状腺功能减退吗?	☐	2
您容易患真菌感染,如念珠菌病吗?	☐	1
您是素食者吗?	☐	3
您有炎性方面问题,如纤维肌痛或过敏反应吗?	☐	2
您每周参加有氧运动不足 4 小时吗?	☐	3
计分(最高分 22 分): _____ 分		

评分: 把“一般因素”测验和本血型测验分值相加计为总分。

25~39 分: 容易至极易疲劳。应立即行动,采用血型食疗,改变可控制因素。

10~24 分: 中度至容易疲劳。若在膳食和生活方式上作一些改变,可使疲劳因素降至最低危险程度。参考 O 型者膳食,看看哪些方面应作改变。

1~9 分：低至中度疲劳。保持目前生活方式，若想进一步改善，请参考血型膳食和生活方式。

A 型者的测试

已知下列因素是特异性针对 A 型者疲劳状态的，回答下列问题，然后计算回答“是”的分值。

危险因素	回答：是	分值
您是分泌型者吗？	☐	3
您规律性进食高蛋白、高脂膳食吗？	☐	3
您呆在城市里的时间超过 90% 吗？	☐	2
您在规律膳食基础上进食红肉或乳制品吗？	☐	3
您感到工作或家庭环境中的压力很大吗？	☐	3
您是否不运动甚至不做伸展动作，也不练瑜伽吗？	☐	3
您每晚睡眠是否醒来不止一次？	☐	2
您是否曾晕眩过或有过低血压？	☐	3
您是否正在接受重病，如癌症、糖尿病或心血管病的治疗？	☐	2

计分(最高分 24 分)：_____分

评分：把“一般因素”测验和本血型测验分值相加计为总分。

27~41 分：容易至极易疲劳。应立即行动，采用血型食疗，改变可控制因素。

12~26 分：中度至容易疲劳。若在膳食和生活方式上作一些改变，可使疲劳因素降至最低危险程度。参考 A 型血膳食，看看哪些方面应作改变。

· 1~11 分：低至中度疲劳。保持目前生活方式，若想进一步改善，请参考血型膳食和生活方式。

B 型者的测试

已知下列因素是特异性针对 B 型者疲劳状态的。回答下列问题，然后计算回答“是”的分值。

危险因素	回答：是	分值
您是非分泌型者吗？	☐	3
您规律性进食低脂膳食吗？	☐	3
您规律性进食小麦或玉米及其副产品（甜味剂等）吗？	☐	3
您焦虑或抑郁吗？	☐	2
您有感染史吗，特别是病毒、尿路或生殖道感染？	☐	2
您偶有肢体（踝部等）水肿吗？	☐	2
您有高血压或慢性便秘吗？	☐	2
您患有自身免疫系统疾病吗？	☐	2
您每周运动的总时间不足 4 小时吗？	☐	3
计分（最高分 22 分）：_____分		

评分：把“一般因素”测验和本血型测验分值相加计为总分。

24~39 分：容易至极易疲劳。应立即行动，采用血型食疗，改变可控制因素。

10~23 分：中度至容易疲劳。若在膳食和生活方式上作一些改变，可使疲劳因素降至最低危险程度。参考 B 型膳食，看看哪些方面应作改变。

1~9分：低至中度疲劳。保持目前生活方式，若想进一步改善，请参考血型膳食和生活方式。

AB 型者的测试

已知下列因素是特异性针对 AB 型者疲劳状态的。回答下列问题，然后计算回答“是”的分值。

危险因素	回答：是	分值
您是分泌型吗？	☐	3
您规律性进食高蛋白质、高脂膳食，但几乎不食大豆或乳制品吗？	☐	3
您呆在城市里的时间超过 90% 吗？	☐	2
您规律性进食小麦或玉米及其副产品（甜味剂等）吗？	☐	3
您有低血压或慢性便秘吗？	☐	2
您焦虑或抑郁吗？	☐	2
您每周运动的总时间不足 4 小时吗？	☐	3
您容易患感染、感冒或流感吗？	☐	2
您是否正在接受重病，如癌症、糖尿病或心血管病的治疗？	☐	2

计分（最高分 24 分）：_____分

评分：把“一般因素”测验和本血型测验分值相加计为总分。

24~39 分：容易至极易疲劳。应立即行动，采用血型食疗，改变可控制因素。

10~23 分：中度至容易疲劳。若在膳食和生活方式上作一些改变，可使疲劳因素降至最低危险程度。参考 AB 型膳食，看看

哪些方面应作改变。

1~9分：低至中度疲劳。保持目前生活方式，若想进一步改善，请参考血型膳食和生活方式。