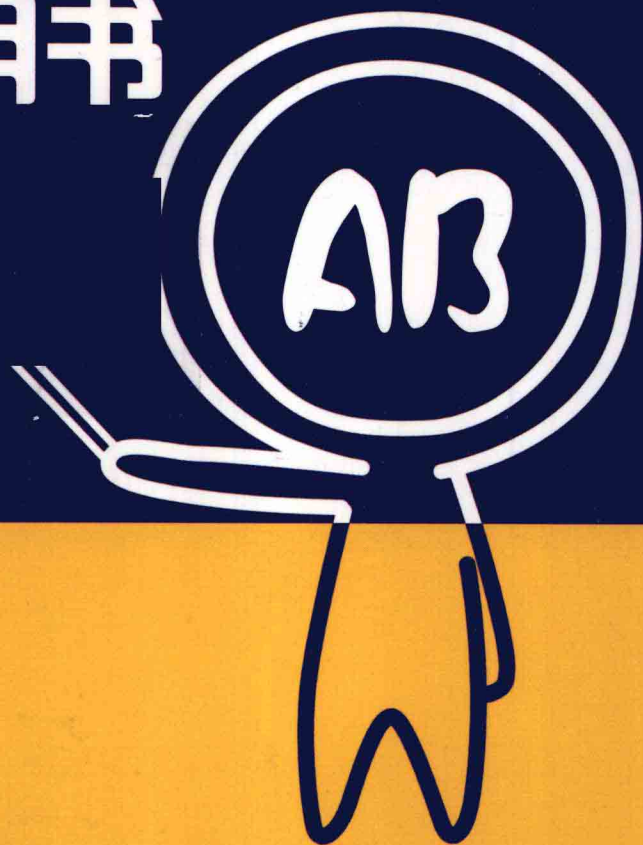


*Bloodtype is the key
for health*

人体血型

自我说明书



健康生活图书编委会 编著

吉林科学技术出版社

血型就像一把钥匙，可以帮助我们打开健康、长寿、活力的神秘之门

健康的细节都藏在血型里，每一个标识都流淌在你的血管里

根据血型合理调整生活习惯，规避疾病陷阱、饮食误区以及心理恐慌

让血型成为进入健康之门的钥匙，解开健康方面的种种疑团，让您在健康路上越走越好

图书在版编目(CIP)数据

人体血型自我说明书/健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.9
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3957-1

I. ①血型—基本知识 ②保健—基本知识 IV. R394
R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第135035号

人体血型自我说明书

◎健康生活编委会 编著

◎编委 李秀梅 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 于良强
纪康宝 戴俊益 董梅 张建梅 张俊 张莉 张迪 廖晓颖
田鲜兰 伍艺 于娟 孟杰 唐晓磊 李娟 李静 程文艳

◎责任编辑 李梁 高小禹

◎封面设计 张虎

◎技术插图 孙明晓 王阿娜 张鑫 王鑫 林宁
王骁 韩立娟 贾萍 李雪 王汐

◎出版发行 吉林科学技术出版社

◎印刷 延边新华印刷有限公司

◎版次 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

◎规格 720mm × 990mm

◎开本 16

◎印张 14

◎定价 19.90元

◎字数 200千字

◎书号 ISBN 978-7-5384-3957-1

◎网址 www.jlstp.com

◎社址 长春市人民大街4646号

◎邮编 130021

◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85600611 85670016 85651628

◎编辑部电话 0431-85619083

◎团购优惠电话 0431-85619083

◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



人体血型 自我说明书

吉林科学技术出版社

揭开血型中的健康密码

亲爱的朋友们，你们对血型了解吗？当你想象着鲜红的液体在我们的身体内流淌的时候，你认真地思考过这些红色的液体，究竟在我们的生命中扮演着什么样的角色吗？

对血型认识的发展和人类的文明一样久远。从人类的最初文明一直到今日，对血型的研究都紧紧相随。人类以血型作为签名，将文明印记在历史这部大书上。

这些红色的液体代表着我们每个人的生命，是它们左右了我们的健康；它们如同钥匙般，系住了我们生命的大锁，锁定了我们每一个人的健康，它甚至掌控着疾病、生育、饮食、运动、心理等人类生命中的方方面面。

血型决定一个人的疾病抵抗力，该吃什么食物，以及如何运动。血型也会影响精力旺盛与否、燃烧热量的效率、对压力的情绪反应，甚至会左右人的性格。

血型决定饮食。别人应多吃食物，对你不一定适应，别人不应选择的食物也许对你有益，这是为什么呢？是因为你的血型左右了你的饮食，你的肠胃在按照血型的指示，为你提供食物开启红绿灯。

血型决定了你的运动。你的血型已经给你选择了个人的体质，也许你弱不禁风，也许你强壮如虎，无论什么样的体质都和我们的血型有着很大的关系。

健康受多个方面的因素影响，血型是其中起重要作用的一方。这如同我们的身体，无论什么部位出现了故障，我们都会感到不舒服。

本书从人们当前最关注的疾病、饮食、减肥、心理等方面谈起，阐述了血型与健康的关系。也许以前你没有注意过这些问题，但你应该知道不良饮食、不科学锻炼、不对症下药后身体给我们的反馈。健康的每一个细节都藏在血型里，每一个标志都流淌在你的血管里。明白了血型对健康的这些决定因素，我们就不会再掉进疾病的陷阱、饮食的误区、运动的反弹、心理的恐慌中。

希望本书能成为把你带入健康之门的那把钥匙，能帮助你解开血型引出的健康方面的种种疑团，让你在健康路上越走越好。

第一章 健康的钥匙——血型

第一节 四把钥匙解开生命迷思

你不可不知的血液密码/8

- 四把钥匙解开生命迷思/8

血型Q&A/11

第二节 人类免疫系统的操盘手

免疫系统的智能抗体军

——血型抗原/12

- 免疫系统的自我保护神

——血型健康计划/13

血型Q&A/15

第三节 各类血型的健康导航

血型与健康关系密切/16

- O型血人的健康指导/16

- A型血人的健康指导/17

- B型血人的健康指导/17

- AB型血人的健康指导/17

血型Q&A/18

第四节 血型在癌症中扮演的角色

A型血人或AB型血人罹癌几率高/19

- 纠结不清的凝聚战

——癌症与血凝素的关系/19

- AB血型的女人，乳腺癌爱的就是你/20

血型Q&A/21

第五节 谁能拥有健康宝宝

——血型决定生育

谁能拥有健康宝宝/22

- 警惕健康的狙击手

——新生儿溶血症/23

- 不孕症与习惯性流产

——为什么O型妇女可以逍遥于

外/25

血型Q&A/27

第六节 吃什么我做主

——血型决定饮食

根据血型选择食物/28

- 血型健康饮食法为您的健康护航/28

- 四种血型，四种标准成就健康身体/30

血型Q&A/32

第二章 O型血人的健康导航

第一节 O型血人健康状况

自我防御兵——O型血人的免疫系统和消化系统/34

- O型血人易患疾病的预防与治疗/34

- 三大原则，助你打好胃溃疡攻坚战

——胃溃疡的饮食原则/38

血型Q&A/39

第二节 O型血人的日常营养保健

O型血人该吃什么/40

- 吃肉配水果，消化没有少，营养跑不了/41

- 羊肉的两种最健康吃法/41

- 八大理由让你爱上牛肉/41

- 六大讲究，吃好海鲜/42

血型Q&A/44

第三节 O型血人的科学吃法

O型血人该怎么吃/45

- 健康饮食要知道/45

- 精选最佳食物组合/46

- 最喜好的肉，最营养最健康的吃法/46

- 要想吃的好，海鲜少不了/50

- 油脂需求知多少/53

- 植物蛋白好,坚果种子离不了/56
- 吃五谷杂粮,保营养健康/56
- 饮食要想好,果蔬不可少/58

血型Q&A/60

第四节 O型血人补充宜忌

巧妙补充要知道/61

- 八种补充要知道/61

血型Q&A/64

第三章 A型血人的健康导航

第一节 A型血人的健康状况

为什么受伤的总是我——A型血人的免疫系统和消化系统/66

- A型血人易患疾病的预防与治疗/66

血型Q&A/71

第二节 A型血人日常营养保健

A型血人该怎么吃/72

- 豆类,A型血人肠胃健康的卫士/72
- A型血人饮食酸奶注意事项/73
- 鸡蛋不能这样吃/74
- 要想营养好,绿茶不可少/74

血型Q&A/76

第三节 A型血人的健康饮食

要想吃得好,忠告要记牢/77

- 饮食靠天然,健康并不难/77
- 鱼类需求知多少/78
- 鱼跃龙门,健康选的就是你——鲤鱼/79

- 鲈鱼营养高,准妈妈最需要/80

- 鲢鱼好,心脑血管离不了/81

- 吃沙丁鱼预防乳腺癌/81

- 鲑鱼营养知多少/82

- 请不要动我的奶酪/83

- A型血人——你更需要萝卜/84

- 南瓜营养高,生活离不了/86

- A型血人宜吃哪些水果?/87

血型Q&A/92

第四节 A型血人补充宜忌要知道

补充食品看功能,健康需要须记牢/93

- 补充营养大聚会,微量元素不可少/93

- 来自自然的有益补充/95

- 慎食牛、羊肉,护好肠胃助消化/96

第四章 B型血人的健康导航

第一节 B型血人的健康状况

为什么发福的总是我?

——B型血人的体质/98

- B型血人易患疾病的预防与治疗/98

血型Q&A/103

第二节 B型血人的日常营养保健

B型血人适合吃什么/104

- 橄榄油一到,心血管病全跑/104

- 鱼肝油营养高,强壮骨骼离不了/104

- 夏季早餐要选好,燕麦营养不可少/105

- 快速增强免疫力的添加剂

——胡萝卜/106

- 温里散寒——青椒/108

血型Q&A/109

第三节 B型血人的智能饮食

B型血人的特别之处/110

- 健康饮用奶类、豆浆,合理补充营养/110

- 科学饮茶,有益健康/111

- 合理食肉,营养保健/112

- 营养要想好,鱼类不可少/115

●蔬菜是个宝,营养最需要/118

●吃水果,补营养,让你身体更健康/121

●身体健康营养好,坚果助阵很需要/122

血型Q&A/125

第四节 B型血人补充宜忌知多少 有益补充,四种功能更完善/126

●适量补钙,保持营养平衡/126

●营养要想好,补充植物素/126

第五章 AB型血人的健康导航

第一节 AB型血人的健康状况

AB型血人的健康状况/130

●癌症的受难者

——AB型血人的健康状况/130

●AB型血人易患疾病的预防与治疗/130

血型Q&A/135

第二节 AB型血人的日常营养保健 营养要想好,水果不可少/136

●水果中的铁将军——樱桃/136

●美容帮手——兔肉/137

●补充坚果,坚固营养为健康/138

血型Q&A/141

第三节 AB型血人的聪明吃法 明了血型特点,吃出健康营养/142

●鱼类营养高,健康离不了/142

●肉类很重要,易消品种要记牢/145

●要想营养好,蔬菜不可少/148

●吃五谷杂粮,保身体健康/152

●豆类帮您,斗胜营养不足/154

●营养要发挥,油类来助威/157

●微量元素营养好,有益补充不

可少/158

●植物素,让您的营养不出现缺失/159

血型Q&A/160

第六章 时尚健康——血型减肥

第一节 O型血人减肥,高蛋白是得力 助手

身材要好,合理运动不可少/162

●“马”上享瘦/162

●攀岩,让智慧与力量同行/163

●让舞蹈的节奏和韵律,为您的减肥助威/163

●慢跑,让有氧代谢燃烧你的脂肪/164

●O型血人要记牢的减肥要诀/164

●O型血人饮食减肥要知道/165

●O型血人饮食减肥的中坚力量

——扇贝和牡蛎/165

血型测试/168

第二节 A型血人减肥、瘦身菜做主 高尚运动助您完美塑身/169

●健美操——健与美的减肥运动/169

●和谐运动,均匀美体——游泳/170

●跑步,让你的脂肪在举手投足间燃烧/171

●高尔夫球,让脂肪在悠闲中逝去/171

●减肥要诀记牢,身材美丽健康好/172

●瘦身菜,帮A型血人塑造完美身材/172

●A型血人饮食减肥的中流砥柱

——大豆/173

175 血型测试/175

第三节 B型血人减肥, 营养均衡要 当先

B型血人, 在享受运动中减肥/176

- 让耐力和脂肪赛跑的运动

——网球/176

- 游泳, 让您减肥如鱼得水/177

- 健走, 让您全身塑形的燃脂运动/177

- 自然减肥秘籍, 助你减肥成功/178

- B型血人饮食减肥的主打曲

——海参和西芹/180

血型测试/183

第四节 AB型血人减肥, 靠毅力发 言

AB型血人, 减肥需要您有坚持 的毅力/184

- 太极拳, 让脂肪在淡定中悄然
离去/184

- 无声的燃烧, 让你的身材更加
完美——瑜伽/184

- 最经济的燃脂运动——跳绳/185

- 少食多餐, 美好身材相伴/186

- AB型血人饮食减肥的主力军

——鳝鱼和番石榴/187

- 奇招记得牢, 身材变苗条/189

第七章 这不是传奇

——血型决定心理健康

第一节 血型决定心理健康

心理健康很重要, 你我他都需要/192

- 血型很奇妙, 心理健康离不了/193

- 病由心生

——要想身体好, 好心情离不

了/195

- 为心理加餐, 满足健康需要/198

- 心理健康身体好, 美丽容颜不
会跑!/199

血型测试/202

第二节 O型血人性格与心理健康

偏执让你的性格出现缺陷/203

- 四种方法, 克服O型血人偏执的性格
缺陷/203

- 警惕! 反社会性格缺陷/204

- 不要让自傲和嫉妒妨碍了你的
交际/205

血型测试/207

第三节 A型血人常见的心理疾病与 防治

注意改善, 让强迫症止步/208

- 莫让癌症抑制了你的美丽/208

- 走出自卑, 正常交际/209

血型测试/211

第四节 B型血人性格与心理缺陷

循环性性格缺陷损害你的心理 健康/213

- 三种方法让循环型性格缺陷却
步/213

- 孤僻阻碍了你的交际/214

血型测试/216

第五节 AB型血人常患的心理疾病

精神分裂症AB型血人心理健康 的大敌/217

- 赶走依赖, 重塑健康/218

- 走出羞怯和猜疑, 人际交往没
问题/218

血型测试/222

► 目录
CONTENTS

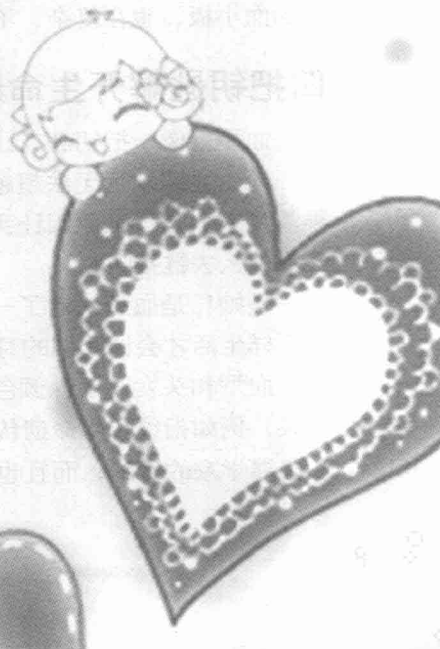


ABO⁺BO⁺AB⁺AO⁺
 A⁺BO⁺BO⁺BO⁺
 E⁺BO⁺BO⁺AB⁺
 /⁺BO⁺BO⁺BO⁺
 E⁺BO⁺BO⁺BO⁺
 E⁺BO⁺BO⁺BO⁺
 A⁺BO⁺BO⁺BO⁺
 ABC⁺BO⁺BO⁺BO⁺

人体血型自我说明书

健康的钥匙 ——血型

血型与我们的健康有着密切的关系，它就像一把钥匙，可以帮助我们打开健康、长寿、活力与情绪、耐力的神秘之门。如果了解血型与健康之间的神秘关系，那么请先让我们从了解血型中的密码出发，因为这组密码便是解开血型与生命健康关系的奥秘所在。



• 第一节 •

四把钥匙揭开生命迷思

 你不可不知的血液密码

血液是人类生存之本。人体的各个组织和器官依靠鲜血通过遍布人体全身的血管来传递和输送各种营养物质，鲜血是人的生命之源，又是人体不受病毒和疾病侵害的保护神。

从人类无法追忆的远古时代起，血液就维系着我们的生命功能。血是神奇和神秘的，蕴涵着巨大的生命意义。一滴血，哪怕是几乎用肉眼看不见的小血滴，却锁定了一个人的全套基因秘密。DNA的模式通过血液在我们的体内保存完好，并且被不断复制。

血液中一组组程序像包裹着密码的糖衣，蕴藏着无数个基因记忆组，等待人类去探求、去发现其中的奥秘。如果我们想揭开血液与生命维持之间的关系，那么请先解开血液中的密码，血液中的这组密码便是解开血型与生命健康关系的奥秘所在。

在普通的肉眼看来，血液是一种同质物质分布均匀的红色液体，但在显微镜的作用下，血液是由许多不同成分所组成的综合体。含带一种特殊铁质，在血液中占中坚力量的是红细胞，红细胞中的铁质能够携带氧气，并且让血液呈现出锈红的颜色。数量略逊于红细胞的白细胞，是血液系统中永远保持警戒的戒备军，来回巡逻在我们的血管里，保护我们免受感染；负责运送养分的蛋白质、帮助凝结的血小板，也在复杂、不断流动的血液中包含着，肩负捍卫免疫系统的重任。

四把钥匙解开生命迷思

血型就像一把钥匙，让你揭开健康、疾病、长寿、活力与情绪耐力的迷思。

人生之路永远无法超越的两个方向是健康与疾病。长久以来，我们一直没有弄清楚究竟是什么原因让我们走向健康或者是步入疾病，健康与疾病之间的距离又靠什么去链接呢？

是她！是血型决定了一个人的疾病抵抗力，该吃什么食物以及如何运动，或者怎样生活才会让我们的身体更健康。

血型和头发、眼珠颜色一样，都是医学上用来识别身份的工具。而许多识别工具，例如指纹和生命遗传物质DNA，同样被广泛地应用，它们不仅受到法学家和犯罪学家的青睐，而且也受到研究疾病成因与治疗的医学界人士的高度重视。

血型和其他的识别工具一样重要，甚至更加重要。血型在这方面的意义，主要是通过血型进行合乎逻辑的分析来实现的。血型直接影响着人的精力旺盛与否、燃烧热量的效率以及人们对压力的情绪反应，甚至会左右人的性格。

人们在对饮食习惯与疾病关系的研究中，存在着许多相互矛盾的个案。比如，为什么有些人吃特定的食物可以减肥，而其他的人则不行呢？为什么有些人愈老愈有活力，而其他人的体力与心境却越来越走下坡路呢？

要合理地解释这些矛盾，只有对血型进行全面的分析之后，我们才能找到答案。

血型的发展史就是人类文明旅途之路。从人类的最初文明一直到今日，血型都同我们的生命紧紧相随。以血型作为签名的人类始祖，把自己的名字印记在了历史这部大书的序言上。

人类DNA（脱氧核糖核酸）的突破性发现，让现在的我们懂得了如何把血型与指纹联系起来，从而揭开了许多有关健康的重大迷思。

无疑，对DNA的重大发现和对血型的深层了解，让遗传学又向前迈进了一步。尤其是DNA的重大发现证明了每一个人都是独一无二的，每个人在世界上都是无法重合的个体。另外，我们每个人的生活方式与饮食习惯并没有绝对的对错，只是需要针对个人的遗传特性，做出正确的选择而已。

对于血型而言——不论是O型、A型、B型或是AB型，都和DNA一样，足以当作身份的识别依据。不仅如此，血型还对我们的

相关链接

血型与营养

血型饮食计划中都有一些需要避免的食物，原因是由于人体自身生理方面的原因会造成某些人体所需的营养物质的缺乏与不足，对人体健康产生不良的影响，因此人体需要补充营养物质。

营养物质的补充，是根据每个人的生理特征，通过其他方式对饮食和身体中缺少或不足的维生素和矿物质等营养成分进行必要的补充，从而达到增强人体素质，改善人体的各种生理机能目的。

营养物质的补充对不同的人也会产生不同的影响，像食物一样，每一种维生素和矿物质的补充对身体都会产生不同的作用。适量的补充可以增强人体的健康，相反过量的补充会引起中毒对人体产生危害。

值得注意的是，食补重于药补。从健康的自然食物中获取营养物质是最好的方式，营养物质的获得必须坚持“以饮食为主，以补充为辅”的原则，必要的情况下，可以在医生的指导下进行营养物质的补充。

健康具有决定性的指导意义。

比如，规划饮食与生活方式时，恰当依照你血型的个别特性来进行，将会自然地达成理想体重，减缓老化过程，让自己的身体更加健康。

依据血型还能精准地测定你的身份，比利用种族、文化与地缘关系测定更为准确。它不仅是鉴识身份的基因设计，而且还能指引你如何活得更健康。

对四种血型的人而言，最早出现的是O型血人；伴随着农业社会一起出场的，是A型血人；B型血人脱颖而出的时候，是人类往北移居到较严寒地区的时代；不同种族混合后的产物——AB型血人，则是全然的现代改良版。我们可以从人类文明的演化过程中，发现血型的重要性：这部演化史，与今日各种血型人的饮食需要，有着直接的关系吗？关键的影响是什么？是血型吗？

血型健康学似乎很深奥难懂，其实它就像生活一样简单。有关血型的演化过程如同人类自身的成长故事一样吸引人。



血型 Q&A

Q 血液病的三大类型划分?

A ① 红细胞疾病: 缺铁性贫血、营养性巨幼细胞性贫血、6-磷酸葡萄糖脱氢酶缺乏性溶血性贫血、自身免疫溶血性贫血、地中海贫血、再生障碍性贫血、阵发性睡眠血红蛋白尿、失血性贫血、红细胞增多症。

② 白细胞疾病: 白细胞减少症、骨髓增生异常综合征、白血病、恶性淋巴瘤、传染性单核细胞增多症、传染性淋巴细胞增多症、嗜酸细胞增多症、多发性骨髓瘤、恶性组织细胞病、脾功能亢进症、骨髓纤维化。

③ 出血性疾病: 过敏性紫癜、原发性血小板减少性紫癜、原发性血小板增多症、血友病、遗传性血小板无力症、播散性血管内凝血血液病类型: 再生障碍性贫血溶血性贫血, 骨髓增生异常综合征、急性白血病慢性白血病、恶性淋巴瘤、多发性骨髓瘤、骨髓纤维化过敏性紫癜、原发性血小板减少性紫癜。

Q 为什么验血请伸左手无名指

A 操作方便与安全: 手是人体日常裸露部位中最灵活、最能自由活动的器官。它能伸能缩, 能与医生主动配合, 让医生操作方便。此外, 手指尖部有十分丰富的毛细血管网, 但无较大的动脉和静脉, 这样既能满足采血的需要, 又可以避免大量出血。

影响功能少: 采血虽是微小的人为创伤, 且为无菌操作, 但小创口仍需数天才能完全修复。大多数人都用右手, 即精细动作一般都是用右手来完成, 左手则相对空闲时间多。所以采血选左手, 影响用手的功能也就少。

创伤后遗症小: 手部活动量大, 在解剖生理上, 每个手指的屈指肌腱都有滑液囊包裹, 起到润滑抗震和减少摩擦的生理作用。各手指滑液囊的大小、深浅和流通情况各有不同。食指、无名指的滑液囊相对独立, 互不相通。无名指的滑液囊又位于掌浅部, 故有创伤后, 即使感染也一般不会引起手掌的深部病变, 不会连累其他手指。

疼痛感觉轻: 手指因神经末梢丰富, 是人体感觉最灵敏的部位。但各指头的神经支配不一, 相应疼痛阈值也不尽一致。无名指的内侧由尺神经支配, 外侧则由正中神经支配。如在无名指尖中部刺血, 则会使尺神经和正中神经末梢同时受刺激, 引起的疼痛较强; 如取无名指尖内侧刺血, 则只牵动尺神经末梢, 因感应范围最少疼痛也相对最轻微。

因此, 到医院做血化验, 用量少于0.1毫升的检验项目, 血常规、血型、血小板计数、血红蛋白测定、查疟原虫等单项血液检验均可采用此指末梢血。

● 第二节 ●

人类免疫系统的操盘手

免疫系统的智能抗体军——血型抗原

在大部分人看来血型并不重要，急救时才能派上用场；其实血型的出现与创新的过程，是人类适应新的气候、环境和食物资源的发展史。

血型不仅控制着病毒、细菌、传染病、化学物质、压力等对人体的影响，而且要应对各种可能危及免疫系统的人侵者，所以血型对于整个人体的免疫系统来说，是非常重要的。

人体自然的健康保护系统，作用就是激发人体自身的力量来抵抗病毒和疾病的侵入，保护人体的健康，这就是人体的免疫系统。确认“自己的”、排斥“外来的”，是它的重要功能。当失去这种功能时，你的免疫系统可能会出现识别上的错误，开始对自己的人体组织进行攻击，或者把对你身体有危害的物质放了进来，因此危害到你的身体健康。

尽管免疫系统很复杂，但说穿了也不过是两种基本功能：辨别“自己人”、杀死“敌人”。

利用所谓的“抗原”（Antigen，一种在人体细胞内发现的化学物质），来判断体内的物质是敌人还是自己人是造物者赋予免疫系统的方法之一。

从简单的病菌到人体本身，每一种生命形式的存在都具有非同寻常的抗原，各自具有不同的化学模式。人体内最重要的抗原之一，就是决定血型的抗原。

各种血型抗原都很敏感，所以能够有效运作，坚强捍卫免疫系统；一旦你的免疫系统侦测出可疑分子（例如来自细菌的外来抗原），它所做的第一件事就是寻找你的血型抗原，以判断入侵者是敌人还是朋友。

每一种血型抗原，化学结构是不同的。血型是以红细胞内所含的血型抗原来命名的。

不同血型的不同抗原

血型	所含抗原
A	A
B	B
AB	A与B
O	不含抗原

血型的化学结构好像一组触角，从细胞表面向外伸出来，这些触角都是由被称为“海藻糖”的链状糖类所组成。海藻糖本身就构成最简单最古老的血型——O型。最早发现O血型的科学家，之所以把它取名为O，是为了让我们可以联想到“零”或“不含抗原”的概念。海藻糖也可以作为其他血型的基础。

当O型抗原（或者称海藻糖），加上另一种糖类N-Acetyl-Galactosamine就产生A血型。

B型也是以海藻糖（O型抗原）为基础，但是加上另一种不同的糖类就产生B血型。

AB血型是以O型抗原（海藻糖），加上两种糖类N和D产生的。

免疫系统的自我保护神——血型健康计划

血型健康计划的作用就是恢复免疫系统的自我保护功能，重新设定新陈代谢的时钟，并且清除血液中危险的血凝素。如果你想阻止细胞的快速衰老进程，以延缓老化的时间，那么血型健康饮食法将会是你的最好选择；如果你是疾病缠身，那么血型健康计划可以给你带来重大的改善，让你的健康状况得到改观。

因健康情形不同，每个人遵照的血型健康饮食计划的程度也不一样，效果也会因人而异，但是这套计划是具有科学基础和根据的。

首先，能帮你恢复自然遗传周期。

早在几千年前就已经奠定了血型健康饮食可以恢复你的自然遗传周期的基础。这是大家都知道的。O血型人，他们的维生食物是动物、昆虫、浆果、根茎类和叶类，这就是渔猎采集时代的早期人类。

当人类知道如何畜养动物以及耕作植物后，又多了许多可供人类选择的食物。

有这样一个例子，20世纪的亚洲人，用新的研磨技术来加工稻米，却引起脚气病、烟碱酸不足等疾病，造成好几百万人死亡。

还有事实证明，就是在发展中的第三世界国家，由喂母乳改成奶瓶授乳。这种新的授乳方式，使各厂商纷纷精化，并加工处理婴儿配方奶粉，导致大量婴儿出现营养不良、痢疾，而且母乳中所含的自然免疫物质，也没办法传给婴儿。

相关链接

◎ 血型健康饮食法的基本分类

每一种血型健康饮食法都包括下列食物：

肉类与家禽、蔬菜、水果、海鲜、乳制品和蛋、果菜汁、油和脂肪。调味料、豆类、药草茶、谷类、核果、坚果以及面食类。

之所以出现这样的情况，是因为大家认为“一种饮食法，适用所有人”。虽然我们已经亲眼目睹，有些人适合某种特殊饮食，其他人却不一定适应，但却从来没有人考虑过是每个人的条件与体质的不同而造成的。如果能体会到这一点，就能解释出食物因人的不同而产生不同的作用。

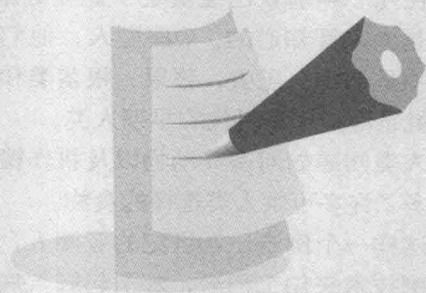
因此，我们每个人都应当对血型饮食健康计划引起足够的重视。如果你想让你的血型健康饮食计划成功，你就应该做到认真遵守。

在血型饮食健康计划中，每一类食物按功能又可分成三大项：高效益食物、中性食物、危险食物。

[这三大项的含义是：]

- ① 高效能食物：相当于良药。
- ② 中性食物：相当于食物。
- ③ 危险食物：相当于毒药。

高效能食物就是指适合自己血型摄入的食物类型，相对应危险食物就是不适合自己的血型的食物类型。每种饮食法可供选择的食物都是很多的，所以不用担心会挨饿。高效能食物的分量，虽然分量比中性食物多一点儿，但你可以放心吃那些适合你的中性食物，它们所含的血凝素不会伤害你。相反的，它们所含的营养素更有助于你的均衡膳食。



血型 Q&A

Q 输血是治疗贫血最有效的方法吗？

A 不是。输血是贫血的支持治疗中的一项措施，但输血只能作为对症治疗，不能代替贫血的特殊治疗，也不能作为贫血的有效疗法。输血只是取得暂时的疗效。一般病人无明显贫血症状，其血红蛋白在6克/升以上时是不考虑输血的。贫血病人输血，通常是在抗贫血药物治疗无效时才考虑，或因贫血程度较为严重以及贫血病人在短时间内因其他疾患必须手术者，为抢救其生命，作为术前准备而输血。输血过多反而可抑制骨髓的造血功能。输血还可带来一定的副反应，甚至有致命的危险。比如：发热和过敏反应；血型不合导致的溶血反应；大量输血或输血速度过快引起心脏负荷过重而发生急性心力衰竭等。输血有传播病毒性肝炎的危险。

目前我国对献血者只做乙型肝炎表面抗原的检查，部分地区可进行丙型肝炎抗体的检查，对丁型和成型肝炎尚不能检出，故在献血员中可能存在有肝炎病毒的携带者，通过输血而导致肝炎病毒的传播。因此，输血必需严格掌握指征。急性大量失血时，输血对恢复正常血容量极为重要，需要及时给予补充。输血多用于再生障碍性贫血的治疗，效果比较明显。对于缺铁性贫血，巨幼红细胞性贫血和某些溶血性贫血，一般都不采用输血治疗。尤其是有些溶血性贫血，如自身免疫性溶血性贫血或阵发性睡眠性血红蛋白尿，输血不但不能缓解病情，还可能造成溶血反应加重，应提高警惕！

Q 成年人正常血压

A 正常人动脉血压经常有一个较小范围内波动，比较稳定，以肱动脉血压为标准。安静状态时，40岁以下成年人收缩压最高为16千帕，最低为13.3千帕，（平均为14.7千帕）；舒张压最高为10.7千帕，最低为8千帕。临床上习惯的写法是“收缩压/舒张压千帕”。血压的数值随年龄、性别及其他生理情况而改变，可随年龄逐渐增高，舒张压经常超过12千帕，或40岁以下的人收缩压经常超过18.7千帕，就可以认为是“高血压”，如舒张压低于6.7千帕，收缩压低于12千帕，则是“低血压”。高血压和低血压都属于异常情况。