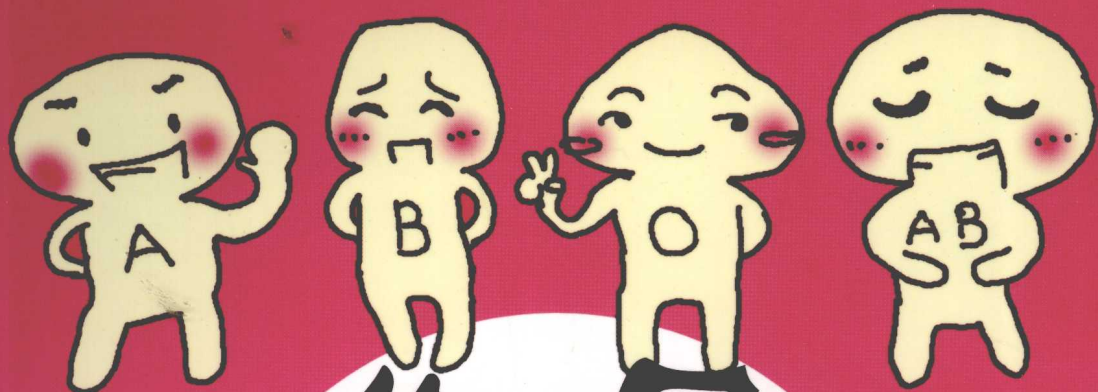


中国第一部最潮的血型养生圣经

生命自我养身堂书系

李丽 / 著 姚力萌 / 插图



你属哪种血型

血型养生自我说明书

BLOOD



吉林文史出版社

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圣经，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。

打开这本书你就将获得一切血型养生的黄金方案

血型
决定性格

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



中国第一部最潮的血型养生圣经

你属 哪种血型

——血型养生自我说明书

李丽◎著

姚力萌◎插图



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你属哪种血型：血型养生自我说明书 / 李丽◎著. — 长春：

吉林文史出版社，2010.1

ISBN 978-7-5472-0146-6

I. ①你… II. ①李… III. ①血型 - 基本知识②保健 - 基本知识

IV. ① R394 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231690 号

nishunazhongxuexing
xuexingyangshengziwoshuomingshu

书 名 你属哪种血型——血型养生自我说明书

作 者 李 丽

选题策划 陈 涌 翟 飏 周海英

责任编辑 周海英 李 畅

设计总监 翟 飏

图文编辑 谢敏敏

装帧设计 一可文化

插 图 姚力萌

责任校对 蒋克娟

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 重庆华林天美印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 16 开

印 张 16

字 数 252 千

版 次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

书 号 ISBN 978-7-5472-0146-6

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书，违者必究



血型养生自我说明书·序·
XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



我们自己的血型养生说明书

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，但自我主义的观念比较强，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。



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

这就是本书要告诉你的养身的方式。

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

这就是本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

这就是本书要告诉你的最健康、最时尚的瘦身方式。

在阅读本书之前，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××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，你完全可以依照本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！

作 者

2009年12月18日



血型养生自我说明书·目录·
XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



序 我们自己的血型养生说明书 / 1

第一章 寻找最合适自己的养生方式 / 1

血型知识大普及 / 2

血型的起源 / 2

红细胞凝集的原理 / 4

具备双重角色的血凝素 / 6

血型怎么和养生牵扯到一起的? / 7

啥是血型养生? / 7

这绝对是一门新理论 / 8

血型的发现史 / 9

一定要知道自己的血型哦! / 11

找到最真实的自我 / 12

来测一下你的血型吧! / 12

血型性格大揭秘 / 13

血型还会决定你的体质哦! / 17

每个血型都有自己爱生的病 / 19

附录 让血型指引你找到心爱的人 / 30

第二章 日常饮食中隐藏的大学问 / 34

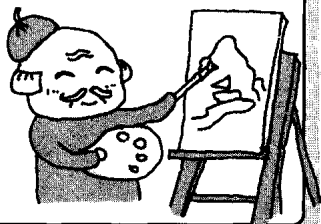
O型人的健康饮食 / 35



典型的肉食动物——O 型人饮食特点 / 35
O 型人该如何科学的补充蛋白质呢? / 36
最适合 O 型人吃的富含高蛋白的东东 / 37
吃饭千万不要狼吞虎咽哦! / 38
要多多补充这些营养素 / 39
有些饮料是不能多喝的 / 42
有些水果是不能多吃的 / 42
这些疾病, 在你吃饭的时候就能预防哦! / 43
O 型人的厨房食谱 / 50
O 型人的营养食谱表 / 56
O 型人的健康自测 / 58
附录 O 型与其他血型的速配指数 / 59

A 型人的健康饮食 / 65

天生的素食主义者——A 型人的饮食特点 / 65
A 型人该如何科学的补充蛋白质呢? / 66
最适合 A 型人吃的富含高蛋白的东东 / 68
一定不要吃太多哦! / 69
要多多补充这些营养素 / 70
蔬菜这样吃最营养 / 73
并非所有的水果都适合吃 / 74
并非所有的饮料都可以喝 / 75
这些疾病, 在你吃饭的时候就能预防哦! / 76
A 型人的厨房食谱 / 80
A 型人的营养食谱表 / 84
A 型人的健康自测 / 86
附录 A 型与其他血型的速配指数 / 87





血型养生自我说明书·目录·
XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



B 型人的健康饮食 / 93

荤素通吃的完美吸收者——B 型人的饮食特点 / 94

B 型人该如何科学的补充蛋白质呢? / 95

最适合 B 型人吃的富含高蛋白的东东 / 96

无论吃什么都要适度 / 98

要多多补充这些营养素 / 99

让奶制品发挥它的最大价值 / 100

适当吃点鱼肝油吧! / 101

调味料的科学吃法 / 102

只吃最适合自己的水果和蔬菜 / 103

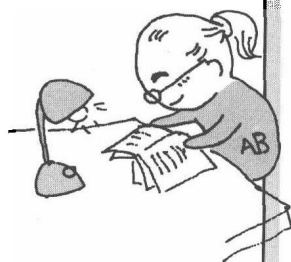
这些疾病,在你吃饭的时候就能预防哦! / 104

B 型人的厨房食谱 / 111

B 型人的营养食谱表 / 116

B 型人的健康自测 / 118

附录 B 型与其他血型的速配指数 / 119



AB 型人的健康饮食 / 125

最敏感的复合体——AB 型人的饮食特点 / 125

AB 型人该如何科学的补充蛋白质呢? / 126

最适合 AB 型人吃的富含高蛋白的东东 / 127

一定要均衡膳食 / 129

要多多补充这些营养素 / 130

让水果和蔬菜最大程度的保留它们的营养 / 131

这些疾病,在你吃饭的时候就能预防哦! / 132

AB 型人的厨房食谱 / 136

AB 型人的营养食谱表 / 143



AB 型人的健康自测 / 145

附录 AB 型与其他血型的速配指数 / 145

第三章 多运动、好睡眠让你成为一个健康人 / 152

最适合 O 型人运动和睡眠的方式 / 153

强烈的运动会让 O 型人精力充沛 / 153

一个高质量的睡眠很重要 / 155

最适合 A 型人运动和睡眠的方式 / 156

柔和的轻运动让 A 型人精神饱满 / 156

这样做会让你更容易进入梦乡哦 / 158

最适合 B 型人运动和睡眠的方式 / 159

适度的运动会让 B 型人意气风发 / 160

B 型人的生物钟睡眠法 / 161

最适合 AB 型人运动和睡眠的方式 / 162

AB 型人最适合有镇定效果的运动 / 163

如果你今天没睡好，来这里看下吧！ / 164

附录 老公出轨了，老婆该咋办？ / 166

第四章 让你的心灵从此健康起来 / 168

血型、心理以及身体健康的连带关系 / 169





血型养生自我说明书·目录·
XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



导致身体疾病的“罪魁祸首” / 169
来看看你的心理是否健康 / 170
这些疾病往往都是由心理不健康引起的 / 172
给心灵煲汤 / 174

每个人都应该有属于自己的心理健康法 / 175

多见于 O 型人的性格缺陷可以这样弥补 / 176
多见于 A 型人的性格缺陷可以这样弥补 / 178
多见于 B 型人的性格缺陷可以这样弥补 / 180
多见于 AB 型人的性格缺陷可以这样弥补 / 181
会让心理健康的营养餐 / 183
附录 从血型看你是不是“败家子” / 184

第五章 每个胖子都能变瘦 / 186

A 型人的瘦身指南 / 187

A 型人的减肥计划 / 187
这些食物能让 A 型人瘦下来哦! / 189
美味的水果帮你减去多余的脂肪 / 193

O 型人的瘦身指南 / 195

O 型人的减肥计划 / 195
这些食物能让 O 型人瘦下来哦! / 197
美味的水果帮你减去多余的脂肪 / 202

B 型人的瘦身指南 / 205





B 型人的减肥计划 / 205

这些食物能让 B 型人瘦下来哦! / 207

美味的水果帮你减去多余的脂肪 / 211

AB 型人的瘦身指南 / 213

AB 型人的减肥计划 / 213

这些食物能让 AB 型人瘦下来哦! / 215

美味的水果帮你减去多余的脂肪 / 219

附录 各个血型的美容小秘诀 / 220

第六章 找到最适合你年龄的养生方式 / 222

儿童 / 223

O 型的儿童的养生方式 / 223

A 型的儿童的养生方式 / 224

B 型的儿童的养生方式 / 225

AB 型的儿童的养生方式 / 226

少年 / 227

O 型的少年的养生方式 / 227

A 型的少年的养生方式 / 228

B 型的少年的养生方式 / 228

AB 型的少年的养生方式 / 229





血型养生自我说明书·目录·
XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



青年 / 230

- O 型的青年的养生方式 / 230
- A 型的青年的养生方式 / 231
- B 型的青年的养生方式 / 231
- AB 型的青年的养生方式 / 232



中老年 / 232

- O 型的中老年的养生方式 / 233
- A 型的中老年的养生方式 / 233
- B 型的中老年的养生方式 / 234
- AB 型的中老年的养生方式 / 235

附录 1 超级宝宝的培养攻略 / 235

附录 2 血型养生答疑 / 237

- 孩子的血型由谁来决定? / 237
- 一起生活的 A 型人和 O 型人要如何协调饮食? / 238
- 为了配合血型养生饮食,我是否需要改变以前的饮食习惯? / 238
- O 型的心脏病人要如何注意饮食呢? / 238
- 什么烹调方式好处多? / 239
- 为什么加工食品没有新鲜食品好? / 239
- 不同血型的人适合什么样的药草? / 239
- 为什么说橄榄油优于其他植物油? / 240
- 血型不同的人在做手术之后,需要如何养护? / 241

附录 3 新年最容易长胖的血型、星座 / 242

第

1

寻找最适合自己的 养生方式

ONE 章



养生的方式有许多种，只有最适合自身体质的才是最好的。在长期研究中，研究专家发现属于同种血型的人在饮食、个性、身体差异等方面有着许多相同的特质。所谓血型养生，就是针对这些特质而言，根据每个人不同的血型来进行针对性的有效养生，达到因势利导的独特养生功效。





血型知识大普及

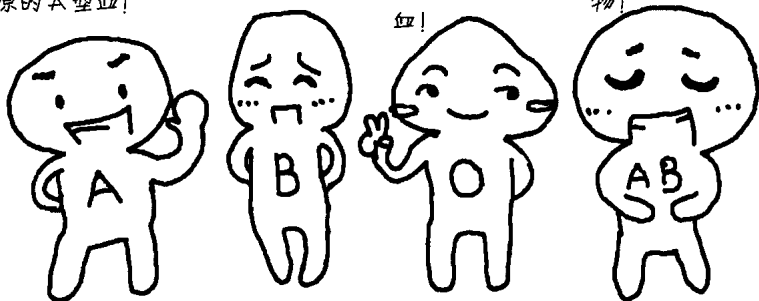
我们讲述血型与养生之间的关系之前，让我们首先来了解一下，血型的发展史和发现史，这能让我们清晰的了解血型是怎么逐渐出现了四种基本分类，并影响到我们的体质的。



血型的起源

从远古时代起，人们就认为血液是生命的源泉，当一个人损失大量的血液之后就会面临生命危险。中国人很早就提出“养血”的理论，人们曾试图用提高血液质量来延年益寿或者是挽救生命。然而，在对血液的探索之路上，人类曾经那么的坎坷。1492年罗马教皇生病，喝了3个男孩子的血，结果连他在内4个人全部送了命。1616年，一个名叫丹尼斯的法国人把羊血输给一个贫血病人，出乎预料的是，那位

我是有着A型抗原的A型血！
我是有着B型抗原的B型血！
我是有A、B两种抗体的O型血！
我是A、B两种血型结合的产物！



病人的病情好转了；随后，他依此法把羊血输给另外一个精神病患者，却让这位病人陷入休克状态，当他继续给病人输入羊血后，病人死亡了。直到20世纪之前，许多医生在大量



第一章 寻找合适自己的养生方式

XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



的输血临床实践中，发现一些不可思议的现象：有的病人在接受输血后，会突然出现发冷发热、头痛胸闷、呼吸紧迫和心脏衰竭等症状，甚至会死亡；有的病人却在输血后，生命得救。人们不禁产生这样的疑问，为什么同样的红色血液会兼具杀手与救星的双重角色呢？

20 世纪初，一个名不见经传的奥地利小伙子拉开了一个世纪的科学飞跃之门。1900 年，32 岁的卡尔·兰德斯坦纳在奥地利首都维也纳大学医学院毕业后，继续留校学习主攻化学。在那个时代，人们还不清楚为什么医生在给患者输血时，有的人生命得到了拯救，有的人却一命呜呼。从事医学和化学研究的兰德斯坦纳对这个问题产生了浓厚的兴趣，当时他就猜测，会不会是输血者的血液与受血者的血液在混合之后产生了病理变化而导致了受血者的死亡呢？从这个思路出发，他开始了认真而系统的血液分析研究。

为什么有的人因为输血得救了，有的人却死了呢？我一定要把这个原因找出来。



这个注重实验的学者，在一次抽取了自己以及 5 位同事的血液后，进行了一次开创性的混合实验，这次实验后来成为人类血液研究史上最著名的实验。兰德斯坦纳分别提取了这些血液的血清和红细胞，使之两两一组，最终合成了三十个血液样本进行观察。很快，他发现了血液中奇异的现象。每个试验者的红细胞在分别接受别人的血清之后出现了不同的结果。有的实验标本产生了红黄对比明显的凝集反应，有的则很好地溶合在一起。（所谓凝集，是指两个人的红细胞与血清彼此凝集在一起，成为一簇簇不规则的细胞团现象。）他又发现当自己的红细胞和其他 5 人的血清混合时，都能很好地融合，而有些人的血清则和所有人的红细胞都发生凝集，有些则相反。

实验结果引发了这位科研工作者强烈的好奇心，他试图在其中找出血液配型的规律性来。在无数次实验后，他终于发现一组样本上有一种称为红血球“Anti-gen”（抗原）的物质，他于是以“A”作标记；另一组样本则拥有不同的抗原，他依字母顺序，以“B”作标记；还有一组样本，A 抗原和 B 抗原都没有，但血清中却有两种抗体，他于是以“O”（表示无抗原）作标记。兰德斯坦纳在前所未有的摸索中终于



护士：非常感谢您的无偿献血，您的血型是O型！
献血者：那我还是“万能输血者”呐~呵呵~

找到了那把开启人类血液奥秘的钥匙。怀着激动的心情，他把实验结果编制到一个表格中，通过对这个表格的分析，他终于明白了为什么以前医务人员进行输血时，有些案例是成功的，而有些则是失败的。当不同血型的血液混合在一起时，如果发生凝集反应就会危及人们的生命，如果能很好地融合就会救人一命。此时，兰德斯坦纳只发现了“A、B、O”三种血型。自此，人类词典上首次出现了“血型”一词。1901年，ABO血型被称为历史上第一个血型系统。

1902年，兰德斯坦纳的学生狄卡斯德罗和另一同学试图扩大血型实验的研究范围，以进一步研究。这次他们抽取了155人的血液作为标本，在相同的实验方法下，他们又得到了惊人的发现，一种血型的红细胞只与自己的血清相遇，这就是“AB”血型。这种血型相对于上述三种血型而言在人群中要稀少一些。从此，世界上绝大多数人的血型被分配到A型、B型、AB型和O型四种基本血型之中，现代血型系统正式确立。兰德斯坦纳的血型研究成果为医学界安全输血提供了理论指导，由于他贡献巨大，1930年，他获得了诺贝尔医学及生理学奖。如今，人们把每年的6月14日（兰德斯坦纳的生日）定为“世界献血者日”，以纪念这位为血液安全作出重大贡献的学者。

随着血型血清学的深入研究，科学家们已将所发现的稀有血型，如RH、MNSSU、P、KELL、KIDD、LUTHERAN、DEIGO等等，分别建立起稀有血型系统并使之不断完善。这对于人类血液研究具有深远的意义。

红细胞凝集的原理

大自然的造物堪称神奇，人作为它的杰作似乎更是一件艺术品。人体血液从表面看只是一种不透明的红色液体。为什么是红色呢？那是因为血液成分中占45%的是血细胞。血细胞中数量最多的是红色的红细胞，它像一个个的小圆饼子，里面充满了易与氧结合的血红蛋白，正是它决定了血液的颜色。除了红细胞外，血清是血液中另



第一章 寻找合适自己的养生方式

XUEXING YANGSHENG ZIWO SHUOMINGSHU



一重要组成部分，如果将抽取的血液不加抗凝剂，搁置一段时间后，会观察到，红色的凝血块周围析出一些淡黄色的透明液体即为血清。红细胞与血清在人们进行输血时扮演了十分重要的角色。

红细胞的表面附着一种凝集原，也即抗原，而血清中则存在着凝集素，是为抗同名凝集原的抗体。人类的红细胞含有两种凝集原——A凝集原和B凝集原，相对应的，人类血清中含有与凝集原相对抗的两种凝集素，分别为抗A凝集素和抗B凝集素。如果同名的凝集原和凝集素相遇，例如A凝集原和抗A凝集素碰在一起，则会像两个冤家一样不能融洽地溶合，形成一簇簇不规则的细胞团，这种情形在医学上被称为红细胞凝集。当我们在进行输血时，如果血型不合便会使输入的血液发生凝集，不溶的细胞团令血管阻塞，产生大量溶血，会给受血者带来严重后果。那么，不同的血型有什么样的凝集原和凝集素呢？要怎样搭配才能避免凝集反应呢？下面以表格为例，方便大家一目了然。



大夫说必须要同型相输，果真不假，刚刚输错了血型，差点挂了！呜呜呜~~~

血型	A 凝集原	B 凝集原	抗 A 凝集素	抗 B 凝集素
A	✓			✓
B		✓	✓	
O			✓	✓
AB	✓	✓		

由表中，我们可以观察到每个人的血清中都不含有与他自身红细胞凝集原相对抗的凝集素。如，A型血中有A凝集原和抗B凝集素，而不会同时存在抗A凝集素，如若一旦相逢，则会产生凝集反应。B型血与A型血相反，但道理是一样的。O型血因为没有A、B两种凝集原，而不会凝集，理论上可以输给其他三种血型的人，有“万能输血者”之称。AB型血因为没有抗A、B凝集素，而可以接受另三种血型被称为“万能受血者”。