

环球小姐森理世、知花库拉拉的营养指导师专为A型女开出的美丽、健康处方笺

A型女美丽养成法

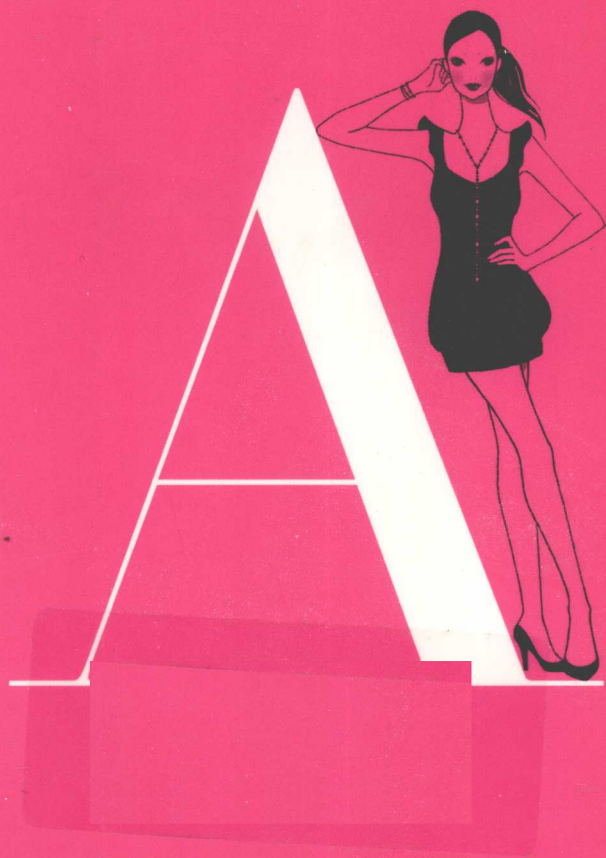
(澳) 艾丽卡·安吉亚尔 著

高芃 译

美丽新概念——血型美丽法

国内第一本血型美丽书，披露鲜为人知的A型血美丽秘诀

A型女明星保养秘籍大公开



A型女美丽养成法

(澳) 艾丽卡·安吉亚尔 著
高 芑 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2010-040 号

原书名: “世界一美しい” A型美女になる方法

“SEKAI-ICHI UTSUKUSHII” A-GATA BIJO NI NARU HOUHOU by Erica Angyal

Copyright © Erica Angyal 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

A型女美丽养成法 / (澳) 安吉亚尔著; 高芃译. --

哈尔滨: 北方文艺出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5317-2589-3

I. ①A… II. ①安… ②高… III. ①女性—美容—基本知识②女性—化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第260391号

A型女美丽养成法

作者	[澳]艾丽卡·安吉亚尔
译者	高 芃
责任编辑	刘 薇
封面设计	烟 雨
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6
字 数	100千
版 次	2011年2月第1版
印 次	2011年2月第1次
定 价	25.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2589-3



目录

- 5 前言
- 8 序言 血型与美容的关系
- 12 本书的使用方法

第一章 皮肤篇

- 14 适合A型血的美肤食品·饮食
- 20 适合A型血的美肤食品·零食
- 27 小常识1 能让你变美丽的油脂和让美丽大打折扣的油脂
- 31 专题1 比化妆品还有效的食物

第二章 身体篇

- 34 适合A型血的美肤食物·蛋白质
- 40 适合A型血的锻炼方法·运动
- 46 小常识2 艾丽卡的澳式自然美容护肤法
- 50 专题2 植物营养素，美肤必不可少的营养素

第三章 减肥篇

58 小常识3 血糖与美丽、衰老的关系

67 专题3 如何明智地判断食品成分

第四章 压力篇

70 小常识4 压力激素——皮质醇

78 专题4 艾丽卡的微笑是我的精神支柱

第五章 体质虚寒篇

82 实例见证1 A型血的她变美的原因之一

85 专题5 环球小姐的美丽身材锻炼法

第六章 疾病篇

93 实例见证2 A型血的她变美的原因之二

97 专题6 感冒时安全、不刺激的自然调节法

第七章 早晨篇

105 专题7 艾丽卡式清晨享受法

Contents

第八章 睡眠篇

113 专题8 愉悦的性生活能够延缓肌肤衰老

专为A型女提供的健康指导

116 专为A型女提供的健康指导·饮食篇

119 专为A型女提供的健康指导·运动篇

120 专为A型女提供的健康指导·生活方式篇

122 艾丽卡推荐的适合A型血的美体健康食品

124 后记

126 附录 A型女明星

Preface 前言

**如果你希望自己能像环球小姐一样美丽，
那么一定要充分利用自己的血型特点！**

“你是什么血型？”

23年前，当我作为交换留学生从澳大利亚来到日本九州的一所高中上学的时候，周围的人见到我以后首先都会问我这个问题。

那时我才知道，原来根据血型可以判断一个人的性格。这实在让我惊讶不已。因为23年前无论是在澳大利亚还是美国，很多人都不知道自己的血型。

但是在今天，欧美国家关于“血型与人体体质之间关系”的研究却越来越深入。临床研究表明，与血型相适应的饮食和生活方式对美容和健康非常有益。这些研究结果引起了全世界数以百万的人们的关注。在欧美，甚至很多医生以及医务工作者也从众多的健康疗法中推荐“血型饮食法”（或“血型瘦身法”）。

我认为“不同血型饮食方法不同”是非常值得信赖的美容方法之一，它可以用来回答“为什么会有个体特征的不同”以及“为什么个体会呈现出多样性”（例如，为什么人们喜欢的食物以及生活方式会各不相同）等一系列的问题。

正因为如此，我希望自己能开启这一扇崭新的大门：引领大家走向美的世界！

在过去的11年中，我本人一直从事血型饮食方法的研究。

最初是在澳大利亚的一家医院与医生一起对患者进行指导，后来在日本指导日本环球小姐（MUJ）候选人选择适合自己的饮食和生活方式。因此，我亲眼看到许多人的皮肤、精力、体力以及健康状况都因为实践了“血型饮食法·生活方式”而有了显著的改善。就连奥斯卡影后格温妮丝·帕特洛也对媒体说：为了美容和健康，她正在采用适合A型血的饮食方法，现在感觉非常不错。有报道称，美国影星詹妮弗·洛佩兹和英国影星伊丽莎白·赫莉也在使用这一方法。

采用适合自己血型的饮食方法 + 健康的生活方式，只要你能坚持下去，我可以保证，你将会有意想不到的收获！适合自己的饮食方法和生活方式会让你由内至外变美丽，而时刻保持在最佳状态所带来的满足感又一定会让你看起来更加光彩夺目。

日本环球小姐中有三位是A型血（森理世、知花库拉拉、美马宽子），她们之所以能分别取得世界第一、第二和第十五的好成绩，应该说“以血型为依据的美女养成法”功不可没。

为了把这个“秘籍”奉献给广大亲爱的读者，我决定将它汇成此书。

如果它能为你的美丽和健康带来助益，我将感到非常荣幸！



艾丽卡·安吉亚尔
Erica Agyal

序言

血型与美容的关系

**血型不仅与性格有关，还与人的体质密切相关。
想拥有美丽和健康的人千万不可忽视血型！**

要想身体健康，就要选择与血型相适应的食物及运动方式。这一理论的推广源于彼得·达达姆博士的“血型减肥法”。

最初，人类祖先的血型是O型。当时的人类属于狩猎民族，以肉食为主。后来，狩猎生活逐渐向农耕生活转变，于是出现了A型血。后来随着土地的扩张，又出现了移动性强的游牧民族，由此产生了B型血。一般认为，在人类文明的进程中，AB型血是最晚出现的血型。

我们可以这样认为，血型是随着人类生存环境的改变而逐一出

现的。因此从理论上讲，我们应该能找到适合每一种血型的饮食及生活方式。

随着研究领域的进一步拓展，现在世界上有200万以上的人们正在实践血型饮食疗法。包括医疗机构在内，采用血型饮食疗法的人群中，不断有“成功瘦身，恢复健康”的实例报告。

我是从2004年开始为日本环球小姐候选人作血型饮食疗法指导的。例如，2008年的日本地区代表美马宽子就是A型血。宽子虽然拥有运动员一样的肌肉和紧致的体形，但为了能让她的下半身更瘦一些，我根据她的血型在饮食和运动方面对她进行指导。后来，她在参加世界大赛时拥有了理想的体形。

A型 [A型人的祖先是农耕民族，适合以谷物和蔬菜为主的饮食]

A型血是狩猎民族向农耕民族过渡时期产生的血型。

A型人要想保证身体健康，饮食生活最好以谷物和蔬菜为主。

蛋白质的摄取以鱼类和豆类为主，另外还可以吃一些水果，因为水果中也含有丰富的蛋白质。除此之外，还要注意摄取大酱、酱油等发酵食品。

要尽量减少食用肉类及脂肪含量高的乳制品，但是可以食用鸡肉、纯酸奶等食物。

“压力荷尔蒙”值较高的A型血人一定要注意让精神放松，可以

通过瑜伽、太极拳、冥想等运动来缓解紧张的神经。剧烈运动、竞技运动只会让A型人精神疲惫。

与通过运动瘦身相比，A型人更应重视以蔬菜为主的饮食生活。

B型 [B型人的祖先是游牧民族，适合“肉类+乳制品”的饮食和一些平衡运动]

B型血是四种血型中较幸运的血型，因为B型血人能消化肉类（鸡肉除外）、谷物、水果、蔬菜和乳制品等各类食物。

B型血也是唯一适合食用奶酪和牛奶等乳制品的血型。

消化吸收功能好的B型血，如果能将剧烈运动与放松运动相结合，将会达到非常好的瘦身、健身效果。

O型 [O型人的祖先是狩猎民族，无论是饮食还是生活方式都很积极向上]

人类的祖先是属于O型血的狩猎民族。和其他血型人相比，其消化能力强，容易消化动物蛋白质。因此非常适合含有高蛋白质的肉类、鱼类和水果蔬菜的饮食组合。

但是，像小麦粉这一类的谷物或者乳制品却不太适合O型血人。

如果要减肥，应该吃高蛋白、低碳水化合物的食物。

因为动物蛋白质能够提高代谢速度、有效燃烧脂肪。

AB_型 [AB型血综合了A型血和B型血的特点]

AB型血综合了A型血和B型血的优缺点，是最复杂的血型。有很多食物只适合AB型血，或只有AB型血不适合。

特别向AB型人推荐的是以鱼类、蔬菜和豆腐等豆制品为中心的膳食结构。同时可以补充一些发酵乳制品和少量的肉类（鸡肉除外）。适合A型人和B型人的运动虽然也都适合AB型人，但AB型人还是适合做一些能让身心放松的运动或不太剧烈的有氧运动。

本书的使用方法

本书以问答（Q&A）的形式介绍了适合A型人的美容方法和生活方式。为了掌握正确的知识，请按照以下三个步骤阅读本书。

Step 1 回答问题

试着回答各章中提出的问题。

从四个选项中找出一个你认为正确的答案，并填入答题栏中。

在答题栏中填入你认为正确的答案序号。



第116~118页是关于食物的

Step 2 核对答案

答案在下页上方。

答案下面有关于正确答案的解释说明，请一定认真阅读。

看看你能答对几道题？

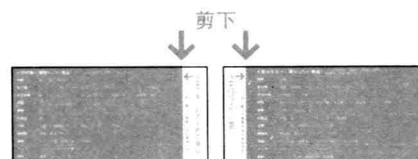


第119页是关于运动方法的

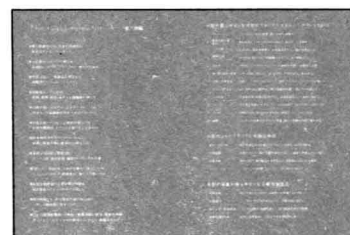
Step 3 总结

从第115页开始，对适合A型血的食物、运动方法和生活方式进行了总结。

请在日常生活中慢慢地使用这些方法。



剪下腰封折页的部分，就是“A型血应该摄入的食物”和“应该少吃的食物”卡片，一目了然。经常携带在身边，无论是去超市购物还是外出就餐都可以作为参考，非常方便。



第120页是关于生活方式的总结。

Chapter

1

皮肤篇

**采用适合A型血的美肤饮食，
让皮肤变得光泽并富有弹性！**

要想使肌肤由内至外焕发光彩，应该吃些什么？

有没有不用控制饮酒和吃甜食又能美肤的方法？

让我来告诉你，A型人想变美丽应该选择什么样的饮食，

哪些食物可以吃，哪些食物尽量不要吃。

适合A型血的美肤食品·饮食

Q1 想成为美女，饮食应当以蔬菜为主，但是下列选项中不适合A型人的蔬菜有哪些？

- ① 富含维生素C和食物纤维的地瓜和加了葡萄干的沙拉
- ② 以西兰花、胡萝卜、洋葱这些温性蔬菜为主料的沙拉
- ③ 金针菇、灰树花、平菇等菌类的铁板烧
- ④ 用日式调味汁拌制的富含果胶的秋葵

Q2 如果你要做午餐盒饭，那么主菜之外的配菜你会选择哪一种？

- ① 小巧、可爱、色泽鲜艳的迷你西红柿
- ② 把土豆用微波炉加工后做成咸味土豆块
- ③ 用前一天做晚饭时剩下的包心菜做的泡菜（发酵包心菜）
- ④ 用鲑鱼干腌渍的菠菜

Q3 上司邀请你去寿司店，你会选择哪一种美肤寿司原料？

- ① 香甜而肉质较厚的扇贝