

[美]彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼/著 钱宝华 吴江/译

A R T H R I T I S

血型食疗法 战胜关节炎

Fight It with the Blood Type Diet



针对个人血型的定向食物,有效预防关节炎

根据血型定制的食谱,帮助减缓关节炎症状

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,提供战胜关节炎、控制疼痛的饮食、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 钱宝华 吴 江 / 译

ARTHRITIS

血型食疗法 战胜关节炎

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

血型食疗法战胜关节炎/(美)彼得 J. 达达姆,(美)凯瑟琳·惠特尼著;钱宝华等译. —上海:上海世界图书出版公司,2006.1

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7752-2

I. 血... II. ①彼... ②凯... ③钱... III. ①血型—影响—关节炎 ②关节炎—食物疗法 IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127828 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.

血型食疗法战胜关节炎

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 著

钱宝华 吴 江 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:5.75 字数:150 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN 7-5062-7752-2/R·121

(图字:09-2005-160 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

- 治疗关节炎的新方法 / 3
- 治疗与血型相关 / 5
- 测验 血型与患关节炎的危险性 / 6

第一篇 血型与关节炎——基本知识

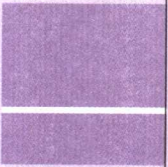
- 关节炎的动态 / 17
- 血型和关节炎的联系 / 31
- 用传统和血型治疗方法与关节炎作战 / 38

第二篇 血型治疗方案

- O 型 / 45
- A 型 / 75
- B 型 / 105
- AB 型 / 136

附 录

- 附录 A 专业术语的定义 / 167
- 附录 B 常见问题解答 / 171



概 述

治疗关节炎的新方法

血型饮食可以使所有人受益,你不必对这些结果表示反感。但大多数到我的诊所或点击我的网址的人,都患有严重的慢性疾病或已被作出了令人沮丧的医学诊断。他们想知道针对他们的病情如何使用血型饮食的一般指导。我们推荐彼得达达姆博士的书给想看的这些人。

本书使你根据你的血型选择相应的饮食和生活而得到最大的医学效用。如果你把标准的血型饮食作为基础,这本书的指导为那些急切想治疗关节炎的人提供了更具针对性的层面。这些血型个性化的饮食和生活方式的调整,为抗击关节炎的“军火库”中又增添了额外的“弹药”。它们从问题的源头上着手,恢复免疫系统的平衡,消除激发炎症和导致关节破坏的因素。这些策略帮助你减少病痛、恢复健康、增加活力。

以下你将发现许多新的内容:

- 血型特异性食物抗病价值分类,最有益的,强调了对关节炎有药物价值的食物。
- 更详尽地罗列了需要控制进食的中性食物,它们营养价值低或可能会使疾病恶化。标示了中性食物应该减少或避免。

- 在每一个阶段都有经校准的关于每种血型的详尽的补充实验报告支持。它们包括一个抗炎的实验报告和三个关于关节炎疼痛缓解、关节修复及外科恢复的实验报告。
- 一个四星期的准备计划，重点在于什么是你马上可以做的、有利于改善你的病情并且很快感觉良好的事。
- 附：许多成功的举措，测验，测试，及在我的诊所里最常被问及的关于关节炎的问题的答案。

血型化学，不断为保障健康或控制疾病的生物和基因机制提供重要线索。在 25 年多的研究和临床实践中，我成功地治疗了成千上万的关节炎、自身免疫性炎症疾病及相关疾病的患者。全世界的内科医师正越来越多地在实践中运用血型原则，并且取得明显疗效。

我热切地期望你对你的医生讲述在你目前的治疗计划中结合个体化血型特异性饮食、锻炼及生活习惯措施的益处。我相信使用本书的指导将会使你走上康复之路。现在就行动，用你的血型为你带来最大的好处。

治疗与血型相关

你是一个生物的个体。

你是否想过为什么有些人总是体弱多病、易感染，而另一些人看上去天生很强壮？为什么有些人可以通过特殊的饮食成功减肥，而另一些人却失败了？为什么有些人老得快并且表现出早衰的征兆，而另一些人在晚年仍充满活力？

我们都不一样。你的一滴血中含有的生化特征与你的指纹一样独特。许多使你成为一个个体的生化差异可以用你的血型来解释。

你的血型在细胞水平上影响着你生理学的每个方面。它与你如何消化食物、你的应激能力、你的心理状态、你新陈代谢过程的效率、你免疫系统的强度都有关。

通过了解你的血型，并且把血型特异性饮食和生活习惯等措施结合到你的健康计划中，你可以显著增进健康、提高活力、保持情绪的平稳。

做你曾梦想过的自己吧！

血型与患关节炎的危险性

O 型测验

你是关节炎易患者吗？

一般因素

以下因素为已知与关节炎发生有关的危险因素。请对以下问题回答是或否。

1. 你超过 60 岁了吗？
2. 你有关节炎家族史吗？
3. (女性)你母亲患有或曾经患有骨关节炎吗？
4. 你过度肥胖吗(超重 30%以上)？
5. 你在成年期经常遭受关节损伤吗？
6. 你是“周末运动员”吗？
7. 你患有自身免疫性疾病吗？
8. 你经常因工作或其他活动增加负重关节的压力吗？
9. 你曾有基因检测发现带有特殊自身免疫性疾病的标志物

吗(比如强直性脊柱炎)?

10. 你患有牙周疾病或有慢性的牙齿问题吗?

O 型特异性因素

以下为已知特异性影响 O 型人患关节炎及相关疾病风险性的因素。请对每道问题回答是或否。

1. 你食用高碳水化合物、低蛋白饮食吗?
2. 你经常食用小麦或谷类制品吗?
3. 你是咖啡饮用者吗?
4. 你经常食用乳类食品吗?
5. 你是否过着静谧的生活而很少参加有氧锻炼?
6. 你有忧郁症吗?
7. 你患有诸如溃疡等胃肠道疾病吗?
8. 你吃过大量茄属植物类食物吗(比如番茄、马铃薯等)?
9. 你有过敏反应或枯草热吗?
10. 你是非分泌者吗?

评分: 统计每一栏中回答“是”的数量。在一般因素中回答“是”者每题加 2 分,在 O 型特异性因素中回答“是”者每题加 1 分。

18~30 分: 高度风险。你极易患关节炎类疾病,或你已患有此类疾病。赶快行动,坚持血型饮食,并且改变你可以控制的因素。

8~17 分: 中度风险。如果你对饮食和生活习惯作一些改动,并且开始适当的体育锻炼,你可以避免将来发生关节炎或相关疾病。参考你的血型部分决定你必须采取哪些行动。

0~7分：低度风险。你患关节炎或相关疾病的风险很低。
通过坚持血型饮食和生活习惯的计划保持下去。

A 型测验

你是关节炎易患者吗？

一般因素

以下因素为已知与关节炎发生有关的危险因素。请对以下问题回答是或否。

1. 你超过 60 岁了吗？
2. 你有关节炎家族史吗？
3. (女性)你母亲患有或曾经患有骨关节炎吗？
4. 你过度肥胖吗(超重 30%以上)？
5. 你在成年期经常遭受关节损伤吗？
6. 你是“周末运动员”吗？
7. 你患有自身免疫性疾病吗？
8. 你经常因工作或其他活动增加负重关节的压力吗？
9. 你曾有基因检测发现带有特殊自身免疫性疾病的标志物吗(比如强直性脊柱炎)？
10. 你患有牙周疾病或有慢性的牙齿问题吗？

A 型特异性因素

以下为已知特异性影响 A 型人患关节炎及相关疾病风险性的因素。请对每道问题回答是或否。

1. 你食用高蛋白、高脂肪饮食吗？
2. 你每天食用一到两顿小麦食品吗？

3. 你每天食用乳类食品吗?
4. 你生活中是否压力过大?
5. 你是否经常有睡眠障碍和醒后感觉疲劳?
6. 你是否容易感染、伤风或患流感?
7. 你是否过着静谧的生活?
8. 你是否以红色肉类为主食?
9. 你有心脏病家族史吗? 这是 A 型人的相关危险因素。
10. 你是非分泌者吗?

评分: 统计每一栏中回答“是”的数量。在一般因素中回答“是”者每题加 2 分,在 A 型特异性因素中回答“是”者每题加 1 分。

18~30 分: 高度风险。你极易患关节炎类疾病,或你已患有此类疾病。赶快行动,坚持血型饮食,并且改变你可以控制的因素。

8~17 分: 中度风险。如果你对饮食和生活习惯作一些改动,并且开始适当的体育锻炼,你可以避免将来发生关节炎或相关疾病。参考你的血型部分决定你必须采取哪些行动。

0~7 分: 低度风险。你患关节炎或相关疾病的风险很低。通过坚持血型饮食和生活习惯的计划保持下去。

B 型测验

你是关节炎易患者吗?

一般因素

以下因素为已知与关节炎发生有关的危险因素。请对以下问题回答是或否。

1. 你超过 60 岁了吗?
2. 你有关节炎家族史吗?
3. (女性)你母亲患有或曾经患有骨关节炎吗?
4. 你过度肥胖吗(超重 30%以上)?
5. 你在成年期经常遭受关节损伤吗?
6. 你是“周末运动员”吗?
7. 你患有自身免疫性疾病吗?
8. 你经常因工作或其他活动增加负重关节的压力吗?
9. 你曾有基因检测发现带有特殊自身免疫性疾病的标志物吗(比如强直性脊柱炎)?
10. 你患有牙周疾病或有慢性的牙齿问题吗?

B 型特异性因素

以下为已知特异性影响 B 型人患关节炎及相关疾病风险性的因素。请对每道问题回答是或否。

1. 你食用高碳水化合物、低脂肪饮食吗?
2. 你避免食用乳类食品,尤其是培养过的制品如酸奶吗?
3. 你经常食用小麦或谷类制品吗?
4. 你经常食用下列食品:鸡肉、荞麦、花生、扁豆中的任何一种吗?
5. 你是否过着静谧的生活而很少参加有氧锻炼?
6. 你的工作和(或)个人生活压力过大吗?
7. 你有病毒感染史吗?
8. 你有泌尿或生殖道感染史吗?
9. 你有自身免疫性疾病吗?
10. 你是非分泌者吗?

评分：统计每一栏中回答“是”的数量。在一般因素中回答“是”者每题加 2 分，在 B 型特异性因素中回答“是”者每题加 1 分。

18~30 分：高度风险。你极易患关节炎类疾病，或你已患有此类疾病。赶快行动，坚持血型饮食，并且改变你可以控制的因素。

8~17 分：中度风险。如果你对饮食和生活习惯作一些改动，并且开始适当的体育锻炼，你可以避免将来发生关节炎或相关疾病。参考你的血型部分决定你必须采取哪些行动。

0~7 分：低度风险。你患关节炎或相关疾病的风险很低。通过坚持血型饮食和生活习惯的计划保持下去。

AB 型测验

你是关节炎易患者吗？

一般因素

以下因素为已知与关节炎发生有关的危险因素。请对以下问题回答是或否。

1. 你超过 60 岁了吗？
2. 你有关节炎家族史吗？
3. (女性)你母亲患有或曾经患有骨关节炎吗？
4. 你过度肥胖吗(超重 30%以上)？
5. 你在成年期经常遭受关节损伤吗？
6. 你是“周末运动员”吗？
7. 你患有自身免疫性疾病吗？
8. 你经常因工作或其他活动增加负重关节的压力吗？