

风靡全球的健康理论 * 精细前卫的健康观念
您的健康与您的血型有最直接的关系!

Blood Types & Health

必备健康手册

著名加籍华裔医师林建为人量身定做

完全解密血型与健康的神秘关系

让您紧紧把准健康脉搏!

血型与 健康

加拿大林建◎著



O型血的人容易患上糖尿病和肥胖

A型血的人癌症发病率相对较高

B型血的人能够抵抗许多最严重的疾病

AB型血的人一旦食肉过多便会引起脂肪堆积

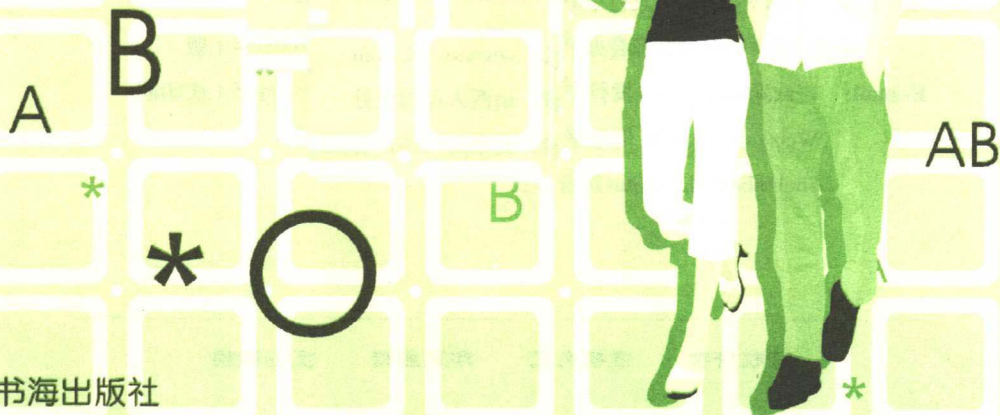


书海出版社

血型与健康

Blood Types & Health

加拿大林建◎著



书海出版社

图书在版编目(CIP)数据

血型与健康 / 林建著. — 太原: 书海出版社,
2006.1

ISBN 7-80550-713-9

I. 血... II. 林... III. ① 血型-普及读物 ② 营
养卫生-关系-健康-普及读物 IV. ① R394-49 ②
R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116407 号

血型与健康

- | | |
|---|---|
| 著 者: 林 建 | 网 址: www.sxskcb.com |
| 责任编辑: 梁小红 | 经 销 者: 山西人民出版社 |
| 出 版 者: 书海出版社 | 承 印 者: 北京高岭印刷有限公司 |
| 地 址: 太原市建设南路 15 号 | 开 本: 880mm×1230mm 1/32 |
| 邮 编: 030012 | 印 张: 6.75 |
| 电 话: 0351-4922220(发行中心) | 字 数: 135 千字 |
| 0351-4956003(综合办) | 版 次: 2006 年 1 月第 1 版 |
| E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心) | 印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷 |
| Web@sxskcb.com (信息室) | 定 价: 22.00 元 |
| Shuhshb@sxskcb.com (综合办) | |

A型血的人自身的免疫功能和抵抗力都不如O型血的人那么强，比较容易受到多种疾病和病毒的侵袭，特别是许多癌症，A型血的人发病率相对较高。A型血的人消化系统的功能也不是很强，胃酸的含量比较低，而且胃中缺少消化酶，这会影响到某些营养物质的消化吸收，特别是对动物蛋白质，更是不易消化吸收；而且，胆固醇含量偏高，易引发心血管疾病。

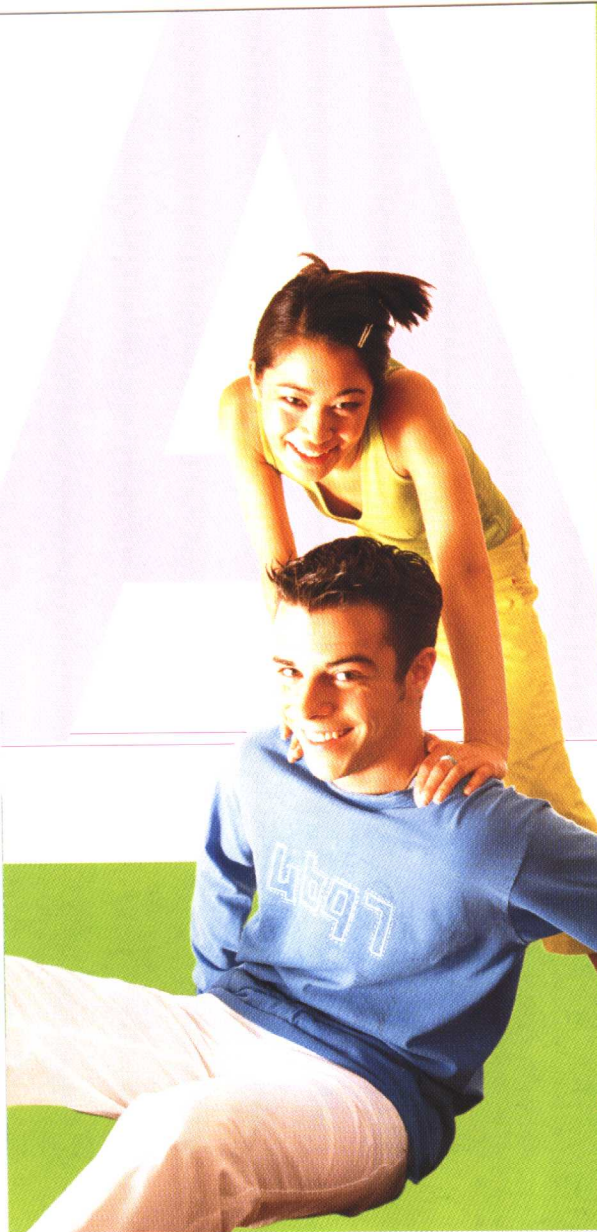


对于O型血的人来说，能否食用肉食品不是一个问题，而且高质量的动物蛋白质还是防止肥胖的最好的方法之一。O型血人的饮食计划成功的关键是应该避免高脂肪和不健康的肉食品，选择低脂肪的瘦肉以及不含任何化学物质的肉食品、家禽和海产品，而且最好是能够多吃一些含有优质蛋白质的食物，同时还要注意每次食用肉食品的分量。



A型血人的饮食应以素食为主，这些食物非常适合A型血人的消化系统，能够有效地被他们消化吸收，促进新陈代谢作用，改善免疫系统的功能，增强自身的抵抗力，保护人体不受疾病和病毒的侵害。而肉食品一般都不能被A型血的人消化吸收，且还会抑制新陈代谢作用，削弱免疫系统的功能，减弱自身的抵抗力，从而引起肥胖、心脏病和癌症等疾病。





在许多方面，A型血和O型血的饮食对新陈代谢作用的影响正好是相反的。肉食品可以促进O型血的人的新陈代谢作用，并使它的效率更高，而对A型血的人来说，则有不同的效果。O型血的人可以把肉食品完全地消化吸收掉，而A型血的人最终则会把肉食品变成脂肪储存在肌体组织中，使体重增加，从而引起肥胖。原因是O型血的人胃中胃酸含量很高，它可以促使肉食品更容易地被完全消化吸收，而A型血的人胃酸含量则偏低，这使得肉食品不容易被消化吸收而变成脂肪。

由于小麦会减缓B型血人的消化和新陈代谢的过程以及抑制胰岛素的功效，所以，用小麦做的面食如面包、面条和饼(干)等对大多数B型血的人都没有什么好处，它们会使你的体重增加。B型血的人还应该避免黑麦产品，因为其中含有的一种特殊蛋白质会滞留在血管中，是引起血液异常和中风的潜在危险因素。玉米和荞麦是使B型血的人体重增加的最主要因素。



如果过多地食用高热量的食品，体重就会增加。但是，食用适量的奶制品对B型血的人保持新陈代谢的平衡有一定的帮助。使B型血的人体重增加的最主要的因素是那些减缓新陈代谢过程、抑制热量消耗和促使食物转变为脂肪并储存在人体中的食物。当这些食物以及其他含有对B型血的人有害的特殊蛋白质的食物被避免后，B型血的人一般都会成功地达到减轻体重的目的。



新鲜蔬菜对AB型血的人非常重要，是他们饮食的主要成分。由于AB型血人的免疫系统功能相对比较弱，他们比较容易患癌症和心脏病这些严重的疾病，而蔬菜则对预防这些疾病具有非常好的作用。AB型血的人必须每天都要吃蔬菜。AB型血的人可以吃的蔬菜种类很多，差不多所有对A型血和B型血有好处的蔬菜也一样对AB型血有好处。



每个人都有承受压力和抵抗压力的本能。不同血型的人对压力具有不同的反应方式，每一种血型的人都有许多有效的方法帮助自己消除压力，而运动则是最直接、最有效的方法之一。适当的运动可以帮助人们尽快地消除压力。当然，保持愉快的心情和健康的状态，积极乐观地面对生活，才是减轻和消除压力影响的最根本的方法。

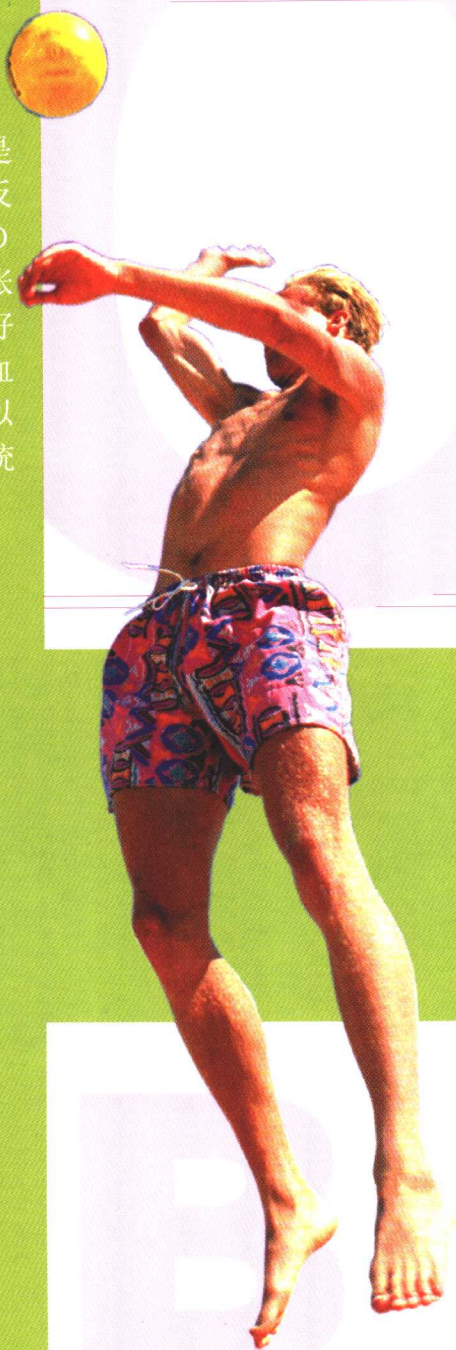


由于O型血的人具有甲状腺功能不太稳定、胰岛素含量偏低等生理方面的问题，比其他血型的人更容易肥胖。但不符合O型血人的饮食才是导致O型血的人肥胖的最主要原因。

压力的影响会促使A型血人的体重增加，这是因为当A型血的人处在压力下时，其新陈代谢作用变得更慢，效率更低。



由于O型血的人是通过身体对压力做出反应的，所以，运动是O型血的人调节身体紧张状态、消除压力的最好方法。必须坚持O型血的饮食及运动计划，以增强人体各个生理系统的功能。





由于A型血人的体内所含的肾上腺皮质素本来就已很高，在压力的影响下，肾上腺皮质素会更明显地增加，因此，A型血的人不能长时间地承受压力，必须尽快排除，否则的话，会对身心造成极大的危害。面对心理压力，A型血的人应该采取一些可以使自己尽快放松平静下来的方法，以帮助自己保持平静并排除压力的影响，如沉思并听舒缓的音乐以及运动等都是非常好的方法。



由于B型血人的体内肾上腺皮质素含量比较适中，而且它的分泌也受到很好的控制，所以，B型血的人对压力具有很强的承受力和抵抗力。大部分B型血的人一般都能很好地面对压力，并通过采用相应的方法帮助自己尽快消除压力。运动是帮助B型血的人消除压力最有效的方法，但B型血的人最适合做中等强度的运动，这些运动可以有效地帮助他们消除心理的紧张状态和恢复身体的自然力量，尽快地消除压力的影响。

AB型血的人遇到压力时，会产生更多的肾上腺激素，此时人体的肌体组织就会受到刺激而处于非常紧张的状态。如果肌体组织没有及时得到放松，长时间地处于紧张的状态，就会使免疫系统功能失调，新陈代谢过程变慢，神经系统也会变得非常敏感并处于高度紧张的状态，从而引发多种心理现象，例如沮丧、疲乏、失眠、烦躁和易怒等等，对身心健康造成严重的危害。由于AB型血的人体内所含的肾上腺皮质素也较少，所以他们也需要较长的时间才能消除压力的影响。



A型血人的健康计划:

生理特征: 免疫系统功能和抵抗力都较弱, 消化系统功能不是很强, 胃酸较少。

健康状况: 新陈代谢效率不高, 容易得严重的疾病。例如: 心脏病 癌症 糖尿病 贫血症

主要食物: 蔬菜 海产品 豆制品 谷类食物 水果 菜油

可减轻体重的食物: 菜油、大豆制品、蔬菜、菠萝

需要补充的营养物质: 维生素B 维生素C 维生素E 矿物质钙 矿物质铁

运动项目: 适合做节奏相对缓慢, 有助于身心放松的运动项目。例如: 太极拳 瑜珈功