

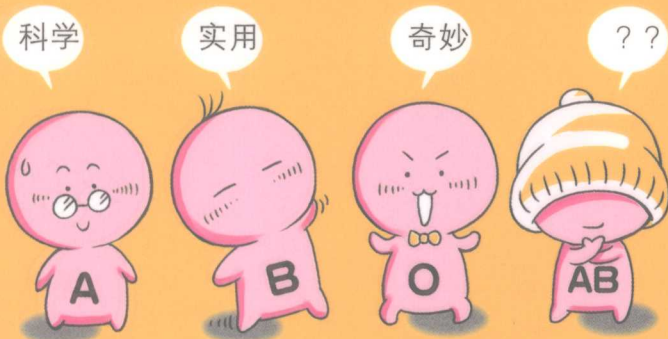
最 潮 血 型 养 生 说 明 书

血型养生

密码

亦 今
郭 歆 编 著

血型决定你这样养生最健康



廣東省出版集團
廣東人民出版社

最 潮 血 型 养 生 说 明 书

血型养生

密码

亦 郭 今 歆

编 著

科学



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

血型养生密码: 血型决定你这样养生最健康/亦今, 郭歆编著. —广州: 广东经济出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5454-0228-5

I . 血… II . ①亦…②郭… III . 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 (2009) 第049470号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)	
经销	广东新华发行集团	
印刷	北京富生印刷厂印刷	
开本	889毫米×1194毫米	1/32
印张	6.75	
字数	100 千字	
版次	2009年5月第1版	
印次	2009年5月第1次	
书号	ISBN 978-7-5454-0228-5	
定价	22.00元	

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

写在前面的话



什么养生方法是最好的？恐怕每个人都有不同的见解。不同的养生方法只是视角不同，血型养生就是一种科学的方法。

我们都知道，人体是一个有机系统，有着自己的运行规律和系统性。这个有机体有很多种考察的方式，本书所关注的ABO血型系统就是其中一种。这种血型分类法是我们所熟悉的，但大部分人不知道其实这是我们身体的另一种密码，里面包含着丰富的健康信息。我们大多数人对血型并不熟悉，或者误认为只有在输血时才需要了解，又或者将太多的关注点放在了性格分析上。

血型的历史渊源是什么？血型含有什么样的健康信息？如何根据血型定食谱？不同血型的人又有怎样不同的运动特质？当前流行的血型瘦身法是怎么回事？美容跟血型存在关联，血型里也肯定有我们的性福指数。具体如何呢？这些一般读者所不了解的，本书都将告诉你。

“没有最好的，只有适合的”。我们相信，在认识血型的过程中找到适合自己的健康密码，将让你的养生更得心应手，这也正是我们写作此书的初衷。正如人生中的所有追求一样，这种过程势必是渐进、提炼和顿悟的。发现和坚持同样重要。

现在就让我们开始发现之旅吧。



目 录



CONTENTS

第一章 你了解自己的血型吗?

- 一、什么是血型 /3
- 二、血型形成的历史 /7
- 三、血型与生活 /13

第二章 血型里的养生密码

- 一、血型与健康 /23
- 二、根据血型定食谱 /28
- 三、血型与运动 /32
- 四、血型减肥法 /38
- 五、血型美容秘笈 /43
- 六、血型性爱秘密 /45

第三章 “原始部落” O型人养生攻略



- 一、O型人性格素描 /49
- 二、O型人的身体特质和易患疾病 /52
- 三、O型人怎样吃最健康 /56
- 四、O型人压力和运动蓝图 /67
- 五、O型人瘦身秘诀 /71
- 六、O型人美容食谱 /78
- 七、O型人性爱秘密 /84

第四章 “农耕人类” A型人养生攻略

- 一、A型人性格素描 /89
- 二、A型人的身体特质和易患疾病 /94
- 三、A型人怎样吃最健康 /98
- 四、A型人压力和运动蓝图 /111
- 五、A型人瘦身秘诀 /113
- 六、A型人美容食谱 /120
- 七、A型人性爱秘密 /126



第五章 “游牧血统” B型人养生攻略



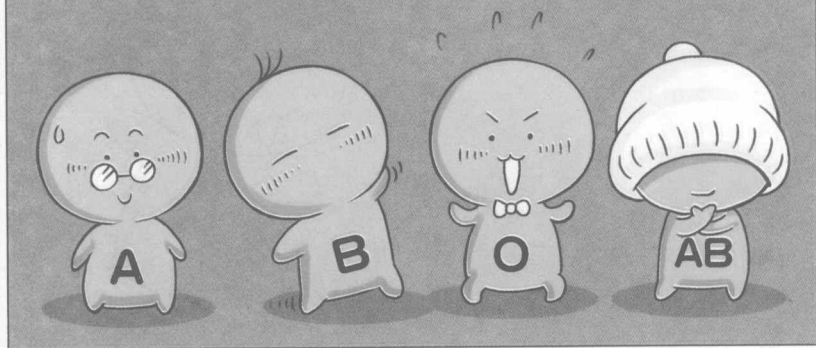
- 一、B型人性格素描 /131
- 二、B型人的身体特质和易患疾病 /134
- 三、B型人怎样吃最健康 /139
- 四、B型人压力和运动蓝图 /151
- 五、B型人瘦身秘诀 /153
- 六、B型人美容食谱 /160
- 七、B型人性爱秘密 /166

第六章 “现代体质” AB型人养生攻略

- 一、AB型人性格素描 /171
- 二、AB型人的身体特质和易患疾病 /176
- 三、AB型人怎样吃最健康 /182
- 四、AB型人压力和运动蓝图 /192
- 五、AB型人瘦身秘诀 /194
- 六、AB型人美容食谱 /201
- 七、AB型人性爱秘密 /208



ABO家族全家福



第一章

你了解自己的血型吗？

自兰德斯泰纳发现血型以来，已逾百年，但其存在的历史实际更为漫长。血型与我们生活的关联远比我们想象的要密切，但生活中却有60%的人甚至不知道自己的血型。你了解自己的血型吗？



本章速递：

- 一、什么是血型
- 二、血型形成的历史
- 三、血型与生活



一、什么是血型

血型是对血液分类的方法，通常是指红细胞的分型，其依据是红细胞表面是否存在某些可遗传的抗原物质。抗原是指一种能够刺激人体免疫细胞，使人体发生免疫反应，并能与这些产物发生特异性反应的物质。抗原物质可以是蛋白质、糖类、糖蛋白或者糖脂。

ABO血型理论是奥地利病理学家、免疫学家卡尔在1902年提出的。他曾从自己和五位同事身上取得血液样本，合成三十个样本进行观察研究。他发现有的样本成功混合，有的却发生凝结（黏在一起）。他于是领悟，每个样本的情况并不完全相同。有两人的样本，红血球上有一种称为Anti-gen（抗原）的物质，他于是以A作标记；另外两人的样本，另有一种抗原，他依字母顺序，以B作标记；只有一人的样本，A抗原和B抗原都没有，但血清中却有两种抗体，他自己的血液也是如此，他于是以O（表示无抗原）作标记。后来，他发现有一群人的血液，既有A抗原，也有B抗原，他便叫它为AB型。从此，血液便分为A型、B型、AB型和O型。血型的发展也是有先后顺序的，最早是O型，然后出现A型，之后是B型，最后是AB型。从O型血到AB型血的产生经过了上百万年之久。所以有科学家预计在未来还会出现C型血。

血型的发现开创了免疫血液学、免疫遗传学等新兴学科，对临床输血工作具有非常重要的意义。血型系统也广泛应用于法医学以及亲子鉴定中。

ABO血型系统认为人类的血型系统由A、B、O三个基因控制。一般情况下，如果父母双方均为O型血，子女必然是O型；如果父母有一



血型养生密码

方是AB型血，子女不可能是O型；A型和O型血的父母不可能生育B型或AB型血的子女，B型和O型血的父母不可能生育A型或AB型血的子女。同一父母的子女间的血型不一定相同，取决于双亲血型基因的随机组合。参看下表。

父母的血型	子女可能的血型	子女不可能的血型
A*A	A、O	B、AB
A*B	A、B、O、AB	无
A*AB	A、B、AB	O
A*O	A、O	B、AB
B*B	B、O	A、AB
B*AB	A、B、AB	O
B*O	B、O	A、AB
AB*AB	A、B、AB	O
AB*O	A、B	AB、O
O*O	O	A、B、AB

ABO血型的遗传规律表



血型系统对输血具有重要意义。人对人输血，血型一定要兼容，否则红细胞就会凝聚，严重时可致人死亡。一般来说，O-型是全适型捐血者，他们的血可捐给任何人，所以血库及医院对O-型血要求最多。AB+型血是全适受血者，可接受任何血型。不过大量的异型输血仍然会有副作用，因此在可能情况下，输同型的血液仍然是比较理想。参见下表。

相容的血型								
受	捐							
	O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
AB+	0	0	0	0	0	0	0	0
AB-	0		0		0		0	
A+	0	0			0	0		
A-	0				0			
B+	0	0	0	0				
B-	0		0					
O+	0	0						
O-	0							

ABO血型输血对照表



养生小贴士

如何知道你和他的血型？

要想了解自己的血型，可以去医院也可以自己鉴别。如果想自己鉴别，可以去买A、B标准血清，取新鲜血液两滴分别滴在两个载玻片上。将A、B标准血清滴在血液上，观察变化。若滴A的血液发生凝集，B的无明显现象，则你是B型血；反之为A型。若两个均发生凝集现象，则为AB型；若都没有凝集，则为O型。

要想了解他的血型，可以从他们的寒暄中大致判断，不同血型的人们各自所用的词句以及讲话的方式会表现出微妙的差异。

O型人注重说明事实，富有主见，爱以自己的意志行事，并且通情达理。

A型人善于与人应答，言辞恭谦，绝不伤害别人，不说没用的话。

B型人能够巧妙地把握住对方的心理活动，从而使谈话内容和对方一致起来。

AB型人发言很慎重，严谨而很少错误，自我主张强烈，态度严厉。



二、血型形成的历史

四种血型——O、A、B和AB——并不是同时出现，而是由于不断进化和人们在不同气候地区定居下来后逐渐形成的。

“原始部落”O型血的诞生

大约距今十万年前，地球上最早出现的人类就是O型人，现在世界上血型人数最多的也是O型人。当时人类以狩猎为生，打猎获取动物的肉类是他们唯一食物的来源。因此，即使到了现代，O型人在饮食上的需求，动物性蛋白质也是绝不可欠缺的，因为这是他们从远古以来就一直适应的食物，O型人也最能吸收及代谢这类食物。

再则，人类当时并未进入农业时代，所以并没有种植谷类作物，也因此O型人的血液不具有消化谷类的能力，所以许多O型人吃多了谷类制品，不但容易引起胃胀，也会囤积脂肪，而畜牧时期才附带产生的乳制品，当然也不太适合O型人。不过绿色叶菜类对O型人是适合的，因为当时狩猎的人们，会采摘野菜及野果搭配肉类食用。

因为O型人在当时狩猎需要大量的追逐运动，所以他们天生练就了剧烈运动的本能。当然到了今日，O型人不再需要以狩猎为生，但是血液里的成分是需要大量流汗的运动才能促进其新陈代谢，所以O型人是越动，体力越好，活力十足，不怎么需要休息。



血型养生密码

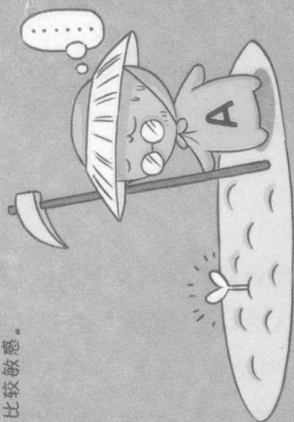
你是啥体质

O型人体质与原始人接近，所以对高蛋白食物非常适应，但对谷物吸收极差。



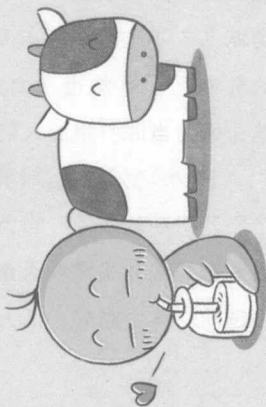
①

A型人体质比较接近农业时代的人类，对压力的反应比较敏感。



②

B型人最早是游牧民族，所以对肉类和乳类食品相当适应，拥有较强的免疫系统。



③

AB型人是最现代的体质，拥有部分A型人和部分B型人的特征，复杂多变。



④



“农耕人类”A型血接踵而至

紧接着O型人之后出现在地球上的第二种人类：A型人，那是在距今两万五千年前，人类进入农业社会的时候。当时产生的A型人过着一种规律的生活，日出而作、日落而息，这是目前社会上A型人都比较遵守纪律秩序的原因。

A型人是非常具有“持续力”的类型，但不像O型人有消耗不尽的体力，他们适合养成长期缓和的运动习惯和规律的生活（早睡早起、不熬夜、定时定量工作及进食等），太过剧烈的运动并不适合A型人，因为那会令他们做一次运动然后必须休息好几天才能恢复元气。

“游牧血统”B型血粉墨登场

再次于A型人出现在地球上的人类是B型人，当时畜牧业产生，而B型人也有了游牧的活动。适合B型人的食物则非乳制品莫属，因为有了畜牧业，B型人为了延续家畜的生命，并不会随意宰杀动物，因此取其乳品或家内的蛋而食用，乳制品变成他们最大宗的食物来源。但一些不能提供乳品及蛋的动物，如兔肉，却也是B型人适合接受的食物。

事实上，曾流传的一天吃八颗蛋的减肥方式，四种血型中只有B型人有这个本钱。在远古时代，他们可能一天都不止吃八颗蛋。游牧于大草原或沙漠的B型人，不适合吃海鲜类，尤其是有壳的海鲜，原因和A型人一样，因当时养殖及捕捞渔业并未兴起。

游牧的B型人在历史中带着家畜到处旅行，耐力强，凡属慢跑、健行、爬山等缓和又需要极强耐力的运动最适合他们，但每次做运动的



行程时间不可太短，只要维持固定的周期，也不必像A型人一样天天做运动，累了就休息吧！

“现代体质”AB型血产于近代

在四种血型中，AB型人是最晚产生的，距今不超过千年历史，而AB型人是A型与B型结合所产生的另一种类型，因此他们和A型及B型人有密不可分的关系。

事实上在饮食及行为上，AB型人受限最多，因为他们遗传了A型及B型人的基因，所以一般来说，A型及B型人不适合吃的食物，AB型人就不能吃。但是A型人及B型人适合的谷类及乳类，AB型可以大胆接受。而且经过种植过程的水果，对AB型人很好，例如菠萝、奇异果等经人工种植产生而原本野生中没有的水果。

而AB型的体力也有着A型及B型人双重的缺点，耐力不及B型人，也无法像A型人那么规律，所以如果不能做长时间的运动，至少要做些令自己感兴趣的事，例如跳舞或游泳，不纯粹是运动，也可以是游戏；而若是不能像A型人一般维持良好生活习惯，至少睡前不要吃宵夜。

一方水土养一方人，各种血型诞生于不同的历史环境下，自然各有个性。让我们来看看ABO血型家族的众生相：

O型人：冷静、客观，是十足的理想派，加上其积极的行动力，一旦立定目标，便会全力以赴。但由于自我意识过强，一旦与他人价值观不一致时，便会显示出其“缺乏沟通性”与“固执”的一面。年少时比较温顺，但随着年龄的增长，他们会积极地呈现出强烈的自我



主张和自我表现，甚至成为非常有魄力的人。从小至老的变化是最大的，往往是少年温顺，老来强硬。

A型人：完美主义者，凡事要求尽善尽美，所以显得格外小心、谨慎。加上敏锐的观察力与判断力，做起事来很少失败，但也因此时常无谓地烦恼、忧心而表现出唠叨神经质的一面。小时候比较任性，年轻时性格果断刚毅，时时处处要强。走向社会后，随着年龄的增长和社会经验的积累，他们开始克制自己的情绪，表现出稳重谦虚的态度，容易成为不愿过分表现自己的谨慎派。在老年时，则显得很固执。

B型人：好奇心旺盛，对任何事都有兴趣，话题相当丰富。但由于“跟着感觉走”的特性，其做事往往都是三分钟热度，虽有胆量却又粗心大意，加上意志不坚的特性，其做事不易成功。大都有一個天真浪漫的幼年期，随着年龄的增长，逐渐分成心直口快和不擅交际应酬型两种倾向。由于性格自幼到老变化不大，相对来说会让人感到他们越活越年轻。

AB型人：聪明、观察力超群而又十分理性、客观，做起事来胆大而又心细，做任何事都显得相当出色，但缺乏耐性是其致命伤。做事一旦出错，便易推卸责任。大多小时候怕陌生人，很闭塞，但长大以后善交朋友，交际广泛。因过于自信，容易自满，老年时给人感觉很傲慢。