

<<血型与健康>>

图书基本信息

书名：<<血型与健康>>

13位ISBN编号：9787802222342

10位ISBN编号：7802222346

出版时间：2007-5

出版时间：中国华侨

作者：刘桐

页数：265

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<血型与健康>>

内容概要

本书作者在自己多年对血型研究的实践中，找出了不同血型与人体之间的关系。

书稿较系统地介绍了O型、A型、B型、AB型4种不同血型人的身体状况，易患的疾病，并在饮食、运动等方面给出了具体的指导建议。

本书研究的血型营养保健认为，人体所需的营养成分的最主要来源和人体血型有着非常密切的关系。

每个人具有不同的健康状况，这是由他们自身的生理特征决定的。

这些生理特征决定了人体自然的身体状况、对各种疾病和压力的抵抗能力以及对食物的反应情况，是人体健康的决定性因素。

相同血型的人的生理特征却有很大的差异，对食物的反应也会有很大的不同。

所以，对某一种血型有益的食物对另一种血型未必有益，有时甚至可能有害。

本书的积极意义，是要我们面对丰富的营养物质，正确地选择出符合自己身体健康的食物，并在林林总总的运动中选择与自己血型相适应的体育项目。

这是一种全新的探索和尝试。

本书作者在自己多年对血型研究的实践中，找出了不同血型与人体之间的关系。

<<血型与健康>>

书籍目录

自序 血型就像一把健康的钥匙前言一 你不可不知的血液密码前言二 血型健康饮食法Part1 O型人健康指南 第1章 O型人的健康饮食 第2章 补充食品的做法与禁忌 第3章 O型人的压力与运动蓝图Part2 A型人健康指南 第4章 A型人的聪明吃法 第5章 补充食品的做法与禁忌 第6章 A型人的压力与运动蓝图Part3 B型人健康指南 第7章 B型人的开怀饮食 第8章 补充食品的做法与禁忌 第9章 B型人的压力与运动蓝图Part4 AB型人健康指南 第10章 AB型人的智能饮食 第11章 补充食品的做法与禁忌 第12章 AB型人的压力与运动蓝图Part5 血型与医疗的学问 第13章 成药非良药 第14章 疫苗注射与血型大有关系 第15章 抗生素疗法——Yes或No 第16章 手术后复原,看血型找方法Part6 拒绝疾病来找碴 第17章 为什么是我? 第18章 癌症跟血型有关系吗? Part7 血型组合 健康生活 第19章 谁能拥有健康宝宝Part8 心理健康和血型的传奇 第20章 血型的睡眠魔法 第21章 血型的心理健康 附录一 血型地图附录二 常见的问题

<<血型与健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>