

## 血型决定你应该怎样养生

### A 型血：提高免疫力 注意保暖

**健康优势：**身体比较灵巧，忍耐能力很强，所以平时不会经常受到疾病困扰，亚健康几率也会降低。此外 A 型血的人自我控制能力很强，当处于高压状态下，身体能够迅速地将肾上腺皮质素的含量恢复到原始状态，这样就不会因压力大而令身体变差。

### 健康劣势：

1. 血液黏稠度在各种血型中，最容易升高。(健康隐患：脑梗塞)
2. 血小板黏附率明显高出正常对照组。(健康隐患：偏头痛)
3. 末梢血管调节功能差，对冷刺激比较敏感。(健康隐患：冻疮)
4. 消化系统功能不强，胃酸含量低，比较缺少消化酶。(健康隐患：消化系统疾病)

### A 型血人饮食及生活注意事项

A 型血是第二种最多见的血型，与 O 型血人比较，A 型血的人消化器官要弱得多。A 型血的人对蔬果类食物的吸收能力很高，而对于动物性食物的吸收就较慢，豆腐、黄豆、鸡蛋及蔬菜对他们非常合适，某些植物蛋白质如大豆蛋白质是他们最佳的健康食品，常吃可预防心血管疾病。所以建议多吃素食以及天然、未经加工的荞麦或糙米，减少肉食及牛乳类的摄取量，才能真正增强免疫系统功能，有利于促进新陈代谢，增加肠道蠕动。

除了饮食之外，A 型血的人也不适合做剧烈运动，建议可选择瑜伽、气功、太极等运动，常常静坐、冥想，可使心静气和，有助保健身心。

**提高免疫力** A 型血人的免疫力相对于其他血型的人来说比较弱，尤其在秋冬季，提高免疫力对于 A 型血人的健康至关重要。

**注意保暖** 一般来说，在环境气温低于 10°C 时，末梢小血管才开始收缩，而 A 型血的人在气温 12°C 时，末梢小血管就开始收缩。所以，进入冬季应注意保暖。

### **B 型血：调理慢性疲劳综合征**

**健康优势：**B 型血的人具有强大的消化功能和适应能力，各种有益的营养物质差不多都能消化和吸收，无论是食用动物性食物，还是植物性食物，新陈代谢的速度都很快，效率也很高。

#### **健康劣势：**

1. 长期处在压力中，健康最容易亮起红灯。(健康隐患：慢性疲劳综合征)
2. 对流行性感病毒防卫能力最差。(健康隐患：流行性感冒)
3. 消化道容易受到细菌感染。(健康隐患：腹泻、痢疾)
4. 新陈代谢受到食物中凝集素蛋白质的影响。(健康隐患：肥胖)

### **B 型血人饮食及生活注意事项**

与 O 型和 A 型相比，B 型却是人类学上较晚出现的血型。这类人是最早习惯于气候和其他变迁的游牧民族。B 型血人体内较易取得平衡，拥有较强的免疫系统。所以，在吃的方面可谓得天独厚，几乎不受限制，B 型血的人容易吸收动物蛋白质，不妨多吃鱼、猪肉、牛肉和羊肉，**虾、蟹和鸡肉等**不宜多吃。

运动方面，建议多做中等强度运动。B 型血的人最适合做中等强度的运动，在运动中既可消除压力的影响，又可以增强人体的各种生理机能。例如耍太极、打高尔夫球或每天快步走三十分钟，效果都相当不错。

**中草药对 B 型血的人尤其重要，其中以甘草为佳，有助增强自身免疫系统的功能，有抗病毒和帮助调节血糖含量的作用，更可舒缓慢性疲劳综合症。**

不妨尝试一下甘草酸枣饮：甘草、茯苓、酸枣、白糖放入锅中，加适量水，用大火煮沸后改用小火煮 30 到 40 分钟，离火后浸泡半天；将酸枣捞出，沥干汁液，晾晒 1 天。晒至 7 成干时，将锅中剩余的汁液分 2 到 3 次喷洒在酸枣表面，搅匀后即可食用。

### ○ 型血：补充营养 多吃瘦肉

**健康优势：**○ 型血的人具有很强的自身免疫功能和抵抗力，能够很好地保护身体不受各种疾病和病毒的侵袭。一项调查结果显示，虽然在日常生活中，○ 型血的人“小病不断”，但是，在各种血型中，其平均寿命明显较长。

#### **健康劣势：**

1. 血液比较稀，不利于血液的凝固。（健康隐患：甲状腺功能不稳定）
2. 胰岛素含量较其他血型来讲偏低。（健康隐患：糖尿病）
3. 体内的胃酸含量较高。（健康隐患：胃酸）
4. 肾上腺素含量高，在高压状态下健康令人堪忧。（健康隐患：亚健康）

### ○ 型血人饮食及生活注意事项

○ 型血在人类学上是一种非常古老的血型，消化器官能力强，拥有对食物过剩做出的免疫系统，最不能缺乏的是动物性蛋白质，如肉类与鱼类等，他们对蔬菜的消化能力也很强。在饮食方面，○ 型血的人平常需吃少量肉类，建议每星期可吃三次全瘦的肉类，并以含 OMEGA 的食油，如橄榄油、亚麻籽油、南瓜籽油作烹调。如果长期吃素，身体未必能吸收到免疫和自愈系统所需要的完整营养，反

而容易生病。

**多吃瘦肉** O型血的人吸收能力很强，特别是高蛋白食物，比如肉类食物，其养分能在体内得到最好的吸收。但需要注意的是，肉类食物一定以瘦肉为主，少吃肥肉，以防止发胖。

**保持睡眠规律** O型血的人都属于“养精蓄锐”型，所以睡眠规律对于他们来说非常重要，可以有效地降低亚健康的几率。坚持在晚上11点前入睡，可以让每一天都有充沛的体力。

运动方面，建议选择适合个人喜好的带氧运动，如武术、踢足球、快步走等。

### **AB型血：调整消化功能 控制体重**

**健康优势：**AB型血是地球上最晚出现的血型，但人数在不断增加着，由此可见AB型血的人适应能力很强。而且，它同时含有A型和B型两种抗原，在某种程度上讲，拥有A型血和B型血的双重优点。

#### **健康劣势：**

1. 胃酸的含量比较低，影响对营养物质的消化吸收。（健康隐患：消化不良）
2. 外界环境中的细菌易随吸气进入呼吸道及肺部。（健康隐患：呼吸系统疾病）
3. 胆固醇含量相对较高，血脂也容易升高。（健康隐患：心脏病）
4. 对植物性食物代谢较好，对动物性食物代谢较差，容易形成脂肪堆积。（健康隐患：肥胖）

### **AB型血人饮食及生活注意事项**

**AB 型血的人既适应动物蛋白，也适应植物蛋白，其消化系统较为敏感，宜少吃多餐。平时应尽量少吃海鲜、羊肉等，避免过敏性疾病的发生，任何种类的五谷杂粮都可以吃，记得要用蒸或煮的方式，避免油炒。橄榄油有助降低胆固醇，有效排走毒素，可大大减低心脏病的患病率。**

**控制体重 降低体内胆固醇、减重是很多 AB 型血的人所要面临的问题。**

**远离烟酒 在平日的生活中，烟、酒对于呼吸道的刺激，在 AB 型血的人中危害最大，所以要严格控制。**

**不宜吃过敏性食物 在所有血型中，AB 型血的人患过敏性哮喘的比例最高，所以一切过敏性食物都要谨慎食用，比如鱼、虾、巧克力、羊肉等，以避免过敏性疾病的发生。**