

# 《血型密码全集》

## 图书基本信息

书名：《血型密码全集》

13位ISBN编号：9787229019402

10位ISBN编号：7229019400

出版时间：2010-6

出版社：重庆

作者：严昕陶

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《血型密码全集》

## 内容概要

《血型密码全集:mm血型实用说明书》内容简介：一滴血看起来既渺小又普通，殊不知，就是这小小的一滴血却包含着人类发展史上最神秘的秘密。祖先那些古老的传统和文明，以及优秀品质，通过血液的模式在子孙身体中得以完好保存，并不断复制。这个秘密除了我们所知的基因外，还有一些目前医学水平无法探测的物质。医生们只能通过大量的实验与数据证明它们的存在。

## 书籍目录

Part 01 血型影响性格，性格决定命运 性格情报站：揭开血型的面纱 / 10 善于剖析自我的A型血人 / 10 时时给你新鲜感的B型血人 / 11 现实与浪漫交织的O型血人 / 12 具有双重性格的AB型血人 / 13 性格大起底：不同血型的性格分析 / 14 A型血人性格大透视 / 14 B型血人性格大扫描 / 16 O型血人性格大调查 / 17 AB型血人性格大揭秘 / 19 命运大转盘：不同血型的性格与命运 / 20 感情丰富，用心深远：A型血人的命运之道 / 20 判断迅速，直觉敏锐：B型血人的命运之道 / 23 意志坚强，广交善结：O型血人的命运之道 / 25 敏感善变，敢于冒险：AB型血人的命运之道 / 28

Part 02 爱情的奥秘：血型中的爱情特质 爱的火焰：不同血型的爱情热度 / 30 A型血：内热外冷的被动者 / 30 B型血：火山一样炽热 / 31 O型血：来得快去得也快 / 32 AB型血：像彩虹一样绚丽多彩 / 33 缘分对对碰：谁能与你牵手一生 / 34 情缘碰撞：不同血型的爱情缘分 / 34 寻寻觅觅：找到最适合自己的伴侣 / 37 相爱容易相处难：血型告诉你如何去爱 / 40 追求百分百的成功：爱情指数看血型 / 41

Part 03 人脉是金：血型中的交际魔方 对症下药：不同血型的交际攻略 / 48 A型血人的你：需要积极的交往态度 / 48 B型血人的你：充满感情的行动家 / 50 O型血人的你：固执但富有人情味 / 51 AB型血人：习惯于走自己的路 / 52 博得上司的信任：根据血型灵活应对 / 54 A型血人与上司融洽交往的技巧 / 54 B型血人如何应对不同血型的上司 / 55 O型血人如何在与上司的交往中掌握主动 / 56 AB型血人与不同血型上司的交际攻略 / 58 获得下属的支持：根据血型处理关系 / 59 成为最成功的A型血上司 / 59 做最有亲和力的B型血上司 / 60 做最冷静的O型血上司 / 61 做最有责任心的AB型血上司 / 63

Part 04 血型与心理，健康养生的心灵激素 A型血：隐忍的君子 / 64 A型血的常见心理 / 64 A型血调心饮食方案 / 66 B型血：过于自信的骑士 / 68 B型血的常见心理 / 68 B型血调心饮食方案 / 70 O型血：急性子的猎人 / 71 O型血常见的心理 / 71 O型血调心饮食方案 / 74 AB型血：矛盾的法官 / 75 AB型血的常见心理 / 75 AB型血调心饮食方案 / 77

Part 05 血型与饮食，科学的健康养生之道 消化系统的“血型”之分 / 78 不同血型消化系统的特点 / 78 耕耘者——A型血的健康饮食 / 81 A型血的饮食习惯 / 81 生活中A型血该怎么吃 / 83 健康食谱 / 86 A型血的食物补充与禁忌 / 88 A型血易流失的营养 / 88 A型血应补充的营养 / 89 A型血补充营养的禁忌 / 95 畜牧者——B型血的健康饮食 / 96 B型血的饮食习惯 / 96 生活中B型血该怎么吃 / 97 B型血的健康食谱 / 102 B型血的食物补充与禁忌 / 105 B型血易流失的营养 / 105 B型血应补充的营养 / 107 B型血补充营养的禁忌 / 109 狩猎者——O型血的健康饮食 / 110 O型血的饮食习惯 / 110 生活中O型血该怎么吃 / 113 O型血的健康食谱 / 117 O型血的食物补充与禁忌 / 119 O型血易流失的营养 / 119 O型血应补充的营养 / 120 O型血补充营养的禁忌 / 122 混合者——AB型血的健康饮食 / 123 AB型血的饮食习惯 / 123 生活中AB型血该怎么吃 / 124 AB型血的健康食谱 / 128 AB型血的食物补充与禁忌 / 130 AB型血易流失的营养 / 130 AB型血应补充的营养 / 131 AB型血补充营养的禁忌 / 131

Part 06 血型与疾病，解开养生奥秘的钥匙 免疫系统的“血型”之分 / 132 免疫系统细析 / 132 不同血型免疫系统的差别 / 134 A型血易患疾病的防治与调养 / 137 A型血体检大排查 / 137 A型血与各种疾病的关系 / 138 A型血的调养计划 / 140 A型血的调养食谱 / 142 B型血易患疾病的防治与调养 / 145 B型血体检大排查 / 145 B型血与各种疾病的关系 / 146 B型血的调养计划 / 149 B型血的调养食谱 / 152 O型血易患疾病的防治与调养 / 155 O型血体检大排查 / 155 O型血与各种疾病的关系 / 156 O型血的调养计划 / 158 O型血人调养食谱 / 161 AB型血人易患疾病的防治与调养 / 164 AB型血体检大排查 / 164 AB型血与各种疾病的关系 / 166 AB型血的调养计划 / 168 AB型血的调养食谱 / 170

Part 07 血型与解压，释放压力的养生攻略 A型血：调整减压法 / 172 压力对A型血的危害 / 172 适合A型血的减压策略 / 174 A型血的解压美食 / 177 B型血：懒人减压法 / 180 压力对B型血的危害 / 180 适合B型血的减压策略 / 182 B型血的解压美食 / 185 O型血：狂热减压法 / 188 压力对O型血的危害 / 188 适合O型血的减压策略 / 190 O型血的解压美食 / 192 AB型血：悠闲减压法 / 194 压力对AB型血的危害 / 194 适合AB型血的减压策略 / 195 AB型血的解压美食 / 198 养生课堂：血型VS解压 / 201

Part 08 血型与运动，生命养生的保障 A型血：镇静练习促健康 / 202 A型血运动漫谈 / 202 A型血运动解码注意 / 204 A型血健身计划 / 205 A型血的活力食谱 / 210 B型血：规律运动保健康 / 212 B型血运动漫谈 / 212 B型血运动解码注意 / 213 B型血健身计划 / 214 B型血的活力食谱 / 218 O型血：让运动来得更剧烈些吧 / 220 O型血运动漫谈 / 220 O型血运动解码注意 / 221 O型血健身计划 / 222 O型血的活力食谱 / 226 AB型血：镇静、有氧运动要交替进行 / 228 AB型血运动漫谈 / 228 AB型血运动解码注意 / 229 AB型血健身计划 / 231 AB型血的活力食谱 / 234 养生课堂：血型VS运动特长 / 235

Part 09 血型十二宫：血型VS星座 A

## 《血型密码全集》

型血人的星座物语 / 236 A型白羊座：战斗力强，渴望成就感 / 236 A型金牛座：从容不迫，不轻易冒险 / 237 A型双子座：足智多谋，善于交际 / 237 A型巨蟹座：不折不扣的浪漫主义者 / 238 A型狮子座：天真与王者的交织 / 238 A型处女座：狂想而自负的完美主义者 / 238 A型天秤座：优雅多彩过一生 / 239 A型天蝎座：热情自信，感情活跃 / 239 A型射手座：自然奔放，率性而为 / 240 A型摩羯座：追求平稳，坚持自我 / 240 A型水瓶座：天赋异秉，孤芳自赏 / 241 A型双鱼座：反应灵敏，善解人意 / 241 B型血人的星座密码 / 242 B型白羊座：胆大心细，爆发力强 / 242 B型金牛座：稳扎稳打，决不放弃 / 242 B型双子座：冲动逞强，改弦易辙 / 243 B型巨蟹座：谨慎稳健，重视安全感 / 243 B型狮子座：热衷展示自我的“爱现”者 / 244 B型处女座：勤劳严肃，注重秩序 / 244 B型天秤座：内向文静，广结善缘 / 244 B型天蝎座：敏感细心，多才多艺 / 245 B型射手座：个性乐观，无拘无束 / 245 B型摩羯座：沉稳内敛，讲究务实 / 246 B型水瓶座：智慧过人，自命不凡 / 246 B型双鱼座：不食人间烟火的艺术家 / 246 O型血人的星座奥妙 / 247 O型白羊座：积极进取，富有行动力 / 247 O型金牛座：习惯顺从，不爱冒险 / 247 O型双子座：好奇心强，兴趣广泛 / 248 O型巨蟹座：仁慈友爱，较强的防卫心 / 248 O型狮子座：积极开朗，具有支配倾向 / 248 O型处女座：头脑灵活，三思而行 / 249 O型天秤座：注重外表，处事得体 / 249 O型天蝎座：信念坚定，性情多变 / 250 O型射手座：爽朗大方，具有亲和力 / 250 O型摩羯座：坚持原则，中规中矩 / 250 O型水瓶座：直来直去，博爱为怀 / 251 O型双鱼座：乐于奉献，多情浪漫 / 251 AB型血人的星座解读 / 252 AB型白羊座：真诚冷静，公正无私 / 252 AB型金牛座：坚强实在，冷静沉着 / 252 AB型双子座：随机应变，博学多闻 / 252 AB型巨蟹座：感觉敏锐，有求必应 / 253 AB型狮子座：充满活力，光明磊落 / 253 AB型处女座：判断力强，爱好批判 / 253 AB型天秤座：温文尔雅，万事周到 / 254 AB型天蝎座：冷静敏锐，不怒自威 / 254 AB型射手座：理想远大，懂得变通 / 254 AB型摩羯座：笃实沉稳，安全至上 / 255 AB型水瓶座：冷静客观，崇尚理性 / 255 AB型双鱼座：多重人格的自我迷失者 / 255

## 章节摘录

插图：O型血人性格上的优点是意志坚强、有自信、重理性、精力旺盛，冷静，公正，积极、主动性强且重实际；而缺点是个性顽固，缺乏融合性、个人主义色彩非常浓厚，以至于有令人感觉过于冷漠倾向。O型血人很少受环境及周围人的影响，包括亲近的人以及长期交往的人，因此更不会因别人的言语、行为而使自己的意志受到左右。显而易见，AB型血人是集合了A型血人与B型血人的双重性格，只是有些人比较偏向A型血，而有些人更偏向B型血。AB型血人的最大特色就是具有融通性强且适应性高的能力，而且他们大多待人真诚亲切，极具服务精神，具有任性的、非理性的、以自我为本位的性格表现。AB型血男性的性格特点AB型血男性是八面玲珑、擅长协调人际关系的多面手。但这只是针对事务性的范畴而言。对于亲情方面，他们却常常敬而远之。此外，AB型血男性大多在社会上十分活跃，善于经营、能干、做事认真。AB型血女性的性格特点AB型血女性有些比较偏向A型血人的性格，有些则偏向B型血人，活跃型、内向型、神经质类型都有。但是，AB型血女性若是有神经质的倾向，其情况通常要比男性更为严重，许多女性甚至出现对他人产生恐惧的情形。AB型血人的性格优缺点AB型血人的性格优点是观察能力很强、善解人意、亲切、客气，易相处，有同情心，肯牺牲，喜欢自我反省；而缺点在于易生气发怒、神经质、赘言很多、容易妥协等。

# 《血型密码全集》

## 媒体关注与评论

你的血型就像一把钥匙，能够开启健康、活力与情绪耐力的大门。——美久川淑(日本著名血型研究者)

# 《血型密码全集》

## 编辑推荐

《血型密码全集:mm血型实用说明书》：把握住血型这把钥匙，你不仅可以了解自己，更可以透视他人，把握自己的交际魔方，加薪晋级、抓住真爱、健康美丽都不再是梦想！让命中注定的血型成就你圆满的人生！·你知道哪种血型是人类的“母”型血？·你知道哪种血型最喜欢招惹病毒？·你知道哪种血型的人最不喜欢牛奶？·你知道哪种血型的人最容易患“懒人症”？·你知道哪种运动最适合自己的血型？·你知道想减肥原来只需要握着“血型”这把钥匙就OK？·你知道哪种血型的人最好胜？·你知道哪种血型的人最爱嫉妒？·你知道哪种血型的人号称“睡神”？·你知道哪种血型的人号称“战斗机”？·你知道哪种血型的人阴晴不定？答案都在这里:芝麻开门。这是一本透视自我、洞察他人的真命天书！你的血型就像一把钥匙，能够开启健康、活力与情绪耐力的大门。——美久川淑（日本著名血型研究者）血型是一种命，你不可改变，却可以了解和利用。解析血型的密码，顺应血型的天命，幸福人生尽在掌控之中。搜狐健康，新浪健康联袂鼎力推荐。只有真正了解血型的人，才会更自己的人生。

# 《血型密码全集》

## 精彩短评

- 1、校对有差错；重点写了饮食健康，入门可参考；
- 2、血型？不知道他的密码会是什么呢？很感兴趣。
- 3、有些可以做参考，还是有一定的可参考性的

# 《血型密码全集》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)