

<<解密四种性格养生的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<解密四种性格养生的秘诀>>

13位ISBN编号：9787509157374

10位ISBN编号：7509157374

出版时间：2012-10

出版时间：人民军医出版社

作者：王春全

页数：164

字数：183000

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>

## <<解密四种性格养生的秘诀>>

### 内容概要

性格，是一个人在为人处事的态度和行为方式上表现出来的心理特点。性格一旦形成，不仅会左右人的思维、行为方式，而且会影响人的健康状况。本书选择四种典型性格类型，为读者描述了其内涵和分类，使读者通过阅读本书能够对自己的性格进行“解码”，了解自己属于什么样的性格；书中还具体介绍了性格与健康之间的关系，分别从生活护理、疾病预防、心理调养等方面，叙述了不同类型性格的养生攻略。本书内容丰富新颖，科学实用，通俗易懂，适合广大群众及专科医师阅读。

## <<解密四种性格养生的秘诀>>

### 书籍目录

#### 第一章 性格决定健康

血型有A、B、AB、O等分型，你一定不会对此感到陌生。

但你是否听说过性格也可分为A、B、C、D四种类型呢？

这种分类方法是现代行为医学、心理学专家通过大量研究，根据不同人群的性格特征、行为特点、好发疾病等确定的。

这里的A、B、C、D四种性格类型和血型中的A型、B型等虽然没有关系，但却与身心健康密切相关，下面就让我们共同来认识一下这四种性格类型。

#### 人的四种典型性格

不同类型性格的测评方法

性格养生之道

#### 第二章 不同性格，不同饮食养生

不同性格的人，饮食养生之道也不同。

比如，A型性格的人一般脾气暴躁，应注意减少糖分的摄取，尽量远离高糖食物；B型性格人，无论做什么事看起来都是慢悠悠的，遇事容易优柔寡断，饮食上应该多注意补充维生素和氨基酸；C型性格的人容易消极、抑郁，会影响免疫功能，应注意多补充维生素A、叶酸；D型性格的人一般内向，不善言谈、交际，饮食上要节制酸性食物……本章将为你讲述不同性格人的适宜食物选择和最佳食谱。

#### A 型性格饮食养生

脾气暴躁者少吃高糖食物

少吃高脂肪的食物

易激动者应补点钙

注意补充铁和锌

消除紧张的镁元素

安定神经，B族维生素有妙效

用蔬菜为自己减压

吃饭速度不宜过快

A型性格人的健康食谱

#### B 型性格饮食养生

精力不济时不妨吃点零食

优柔寡断者宜补充维生素和氨基酸

蛋白质让你少些猜疑

营养跟得上，精力才旺盛

控制糖类食物

过分依赖咖啡、浓茶要不得

精力不足可能是暴食的结果

吃好早餐，一天有精神

多吃碱性食物

让红色蔬菜成为你的活力源泉

B型性格人的健康食谱

#### C 型性格饮食养生

让维生素A提高你的免疫功能

维生素C：“抗癌天使”

-胡萝卜素：天然的氧化剂

消除沮丧情绪，叶酸来帮忙

## <<解密四种性格养生的秘诀>>

硒：自由基的“对抗者”

不吃烧焦的食物

不宜食用腌制、熏制和油炸食品

把粗茶淡饭“捡回来”

C型性格人的健康食谱

### D型性格饮食养生

节制酸性食物，带走消极心理

摄取足够的维生素

科学补充钾、碘元素

适量吃人参

多摄取植物蛋白

适量饮用葡萄酒

控制食盐量

少吃刺激性食物

糖类给你好心情

D型性格人的健康素——磷脂酰胆碱

D型性格人的健康食谱

第三章 从性格出发，改善你的睡眠质量

你知道吗？

不同性格的人，连如何改善睡眠质量的方法也是不同的。

A型性格的人睡前切忌思虑过多、盲目饮酒、滥用安眠药；B型性格的人最适宜午睡“充电”；C型性格的人忌嗜睡，要警惕“垃圾睡眠”的危害；D型性格的人，睡前可少量饮水，适当变换睡姿……本章为你讲述不同性格的睡眠养生之道。

### A型性格睡眠养生

睡前勿思虑太多

适当饮用花草茶

不盲目饮酒助眠

不吃影响睡眠的食物

莫把催眠药当“挡箭牌”

睡前按摩消除紧张感

沐浴放松好入睡

### B型性格睡眠养生

让短暂的午睡为你“充电”

晚餐不吃太饱

神清气爽的醒来方法

周末补眠可能扰乱人体生物钟

### C型性格睡眠养生

警惕“垃圾睡眠”的危险性

睡眠充足，免疫力强

嗜睡也会致癌

睡眠时切勿开灯

分段睡眠更利于恢复精力

### D型性格睡眠养生

别为自己制造“睡眠焦虑”

中老年D型性格人睡前应喝少量水

适当变换睡姿以避免压迫心血管引起不适

## <<解密四种性格养生的秘诀>>

### 第四章 锤炼性格，找到最适合自己的运动

不同性格的人，宜选择不同的运动来调理身心。

A型性格的人适宜选择“温柔”的运动，如打太极拳、练瑜伽、普拉提，锤炼性格；B型性格的人宜选择击剑、跳健美操等，让自己活力四射；C型性格的人可选择慢跑、打羽毛球、乒乓球等，赶走抑郁，放松身心；D型性格的人，可选择排球、篮球、保龄球等运动，开放心胸，远离孤僻……

#### A型性格运动养生

温和运动——太极拳

瑜伽让心灵变得“清空”

快乐与健康的“舞蹈”——普拉提

两个车轮转动出的健康——骑自行车

简单易行的爬楼梯运动

散步调节你的紧张情绪

经常退步走，身心可放松

多做颈部运动，可防脑血管病

A型性格人的心理保健运动——打台球

愉悦心灵的钓鱼运动

#### B型性格运动养生

常跳绳让你活力四射

让击剑增加你的灵活性

振奋人心的健美操运动

迸发活力的网球运动

打壁球让你的精神更加饱满

快步走让你变得更开朗

有助于增强耐性的长跑锻炼

不失惊险的意志力锻炼——攀岩

#### C型性格运动养生

心情抑郁时不妨赤脚走

慢跑，消除忧郁和烦恼

打乒乓球带给你好心情

打羽毛球，减轻你的消极情绪

放风筝，放飞心情

#### D型性格运动养生

打排球弥补孤僻性格

打篮球让你变得积极主动

D型性格人的足球锻炼计划

孤僻老人的保健运动——打门球

打保龄球，“撞”出开朗性格

活化大脑的手指操

### 第五章 性格与疾病对号入座

不同性格，还容易使人有患上不同的疾病，性格与疾病对号入座。

如A型性格的人容易患冠心病、失眠，偏头痛等；B型性格的人容易肥胖、疲劳；C型性的人容易得结肠炎、抑郁；D型性格的人容易得糖尿病、心脏病……本章为你讲述其中的道理，教你如何提早预防，防范于未然。

#### A型性格防病养生

冠心病缘何“偏爱”A型性格

A型性格人提防神经衰弱的侵袭

## <<解密四种性格养生的秘诀>>

简单的人心态宽松，豁达的心性血压平缓  
追求完美的人更容易遭受失眠困扰  
争强好胜者须提防脑血管疾病  
爱着急的人更易患偏头痛  
情绪紧张可能诱发消化道溃疡  
情绪不稳定，胆石症偷偷来找你  
A型性格人脾气差可能与甲状腺功能亢进症有关  
过于急躁诱发的神经性皮炎

### B型性格防病养生

肥胖也是一种疾病  
别把慢性疲劳综合征当“疲劳”

### C型性格防病养生

认识新名词：癌症敏感型性格  
为什么C型性格人容易患结肠炎  
长期悲观可致免疫系统“罢工”  
警惕心理健康大敌——抑郁症

### D型性格防病养生

孤僻的D型性格人易患心脏病  
不合群的D型性格人，小心糖尿病找上你  
治疗哮喘从改变性格开始  
不明原因的腰背痛原来和不良性格有关  
内向性格的人容易惹上斑秃  
性格孤僻——老年痴呆症

## 第六章 选择“个性”养生方式

不同性格，养生有道。

本章为你讲述各种性格最适宜的、个性化的养生妙招。  
有针对性的保养，才是养生之道。

### A型性格个性养生

在轻松、恬静的音乐中陶冶性情  
书画艺术助你修身养性  
身体放松，心灵才能放松  
在想象中放松，给自己减压

### B型性格个性养生

养花、赏花的养生之道  
提神醒脑的芳香疗法

### C型性格个性养生

舒缓抑郁的色彩疗法

### D型性格个性养生

适度发泄有利于身心健康  
多交朋友，开阔心境  
多读书，活化你的脑细胞  
摄影的养生效应  
弈棋也可养生  
深呼吸带走你的焦虑  
保有一颗童心

<<解密四种性格养生的秘诀>>

## &lt;&lt;解密四种性格养生的秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

血型有A、B、AB、O等分型，你一定不会对此感到陌生。

但你是否听说过性格也可分为A、B、C、D四种类型呢？

这种分类方法是现代行为医学、心理学专家通过大量研究，根据不同人群的性格特征、行为特点、好发疾病等确定的。

这里的A、B、C、D四种性格类型和血型中的A型、B型等虽然没有关系，但却与身心健康密切相关，下面就让我们共同来认识一下这四种性格类型。

**A型性格，也称“急躁好胜型”性格** 这类性格的人群常常表现得比较急躁、好胜，无论是工作还是生活都很注重快节奏、高效率。

因此，我们常会见到A型性格的人即便同时思考或做两件不同的事，还是觉得效率不高，老想把自己每天的行程安排得满满的，不给自己留下一点休息的时间。

对于A型性格的人来说，他们最显著的优点是充满活力，有强烈的进取心和不达目的不罢休的拼劲，因此他们的工作效率很高。

再加上A型性格人喜欢和人打交道，也愿意冒险，尝试新鲜的事物和方法，所以在工作、学习等方面更容易取得好成绩，获得事业上的成功。

不过，A型性格也有其不足的一面。

比如，A型性格人往往过于自负，支配欲强，无论什么事都喜欢自己动手，信不过他人。

有的A型性格人更是无法容忍别人做事拖延，甚至会因此做出很多表示不满的举动。

另外，A型性格人常喜欢竞争，即使一些无谓的小事，也一定要和别人分出高下。

凡此种种，都造成了A型性格人的人际关系紧张。

在好发疾病方面，急躁、好胜的个性容易导致A型性格人罹患心脑血管疾病。

据一项医学调查结果表明，冠心病病人中的A型性格人占67%，而心肌梗死病人中的A型性格人占70%之多。

美国的一些医学家还将A型性格与胆固醇、吸烟、高血压一起并列为心脏病的四大因子。

**B型性格，也称“知足常乐型”性格** 这类性格的人群多表现出与A型性格截然相反的特点。

比如B型性格人个性随和，不喜欢与人争论，也不爱表现和谈论自己过去取得的成就和业绩；他们脾气也比较温和，不会动辄发怒、急躁不安，没有争强好胜的心理；他们更喜欢悠闲自得的生活方式，很少有时间上的紧迫感，有时看上去会显得比较散漫；另外，他们大多知足常乐，不喜欢追求超过自己能力范围的东西，与勤奋工作相比，他们更愿意享受轻松、惬意的休闲时光。

B型性格消极的方面则表现为缺少抱负和进取心，甘居中游以致流于平庸。

很多B型性格人还会表现为缺少活力、精力不足，遇事缺乏主见、疑心重等。

从健康的角度来看，B型性格在四类性格中无疑是最有利的。

由于缺少精神压力，情绪能够长期保持稳定，B型性格人更容易保持身心健康。

有研究部门曾对90岁以上的长寿老人做过一系列的性格调查，发现老年人中的B型性格者所占比例高达83%。

因此，B型性格也获得了“长寿性格”的美称。

**c型性格，称“忍气吞声型”性格** 这类性格人最大的特点就是过度压抑、克制自己的情感，有气憋在心里，有泪往肚里流。

当他们遭遇不幸或挫折的时候，诸如悲痛、愤怒、绝望、恐惧等消极情绪无法排解，在他们心中越积越多，成了难以清除的情绪垃圾。

而当他们身处人群中的时候，又表现出退缩、回避、迁就、忍让的倾向，有时为了取悦别人或怕得罪人，常常放弃自己的意愿和需要，“夹着尾巴做人”“强颜欢笑”成了他们最好的写照。

另外，c型性格人常常无法正确评价自己，他们缺乏自信，认为自己无力改变任何事，遇事喜欢从悲观的角度考虑结果，不相信自己能够成功。

在四种类型的性格中，C型性格可以说是健康的大敌，甚至被欧美一些国家认为是有产生癌症倾向的性格。



## <<解密四种性格养生的秘诀>>

研究发现，这种性格罹患癌症的概率很大，癌症发病率可能是其他性格人的3倍以上。究其原因，除了与c型性格人长期情绪郁积、精神压抑有关外，也和他们对疾病的悲观态度有密切关系。

很多c型性格人患病后不肯求医治疗，任由病情自生自灭，这也在一定程度上加剧了病情恶化。

D型性格，也称“孤僻型”性格，顾名思义，这类性格人不太合群，更喜欢独处。

他们平时可能表现得沉默寡言，待人非常冷淡，也不知道该如何与他人交往，因此他们的人际关系一般都很差。

另外，他们具有与c型性格相似的悲观和缺乏自信的特点，总是充满着不安全感，情感倾向于消极、忧伤。

而与c型性格不同的是，D型性格人常会无缘无故地为某些事情忧虑、烦躁不安，心情也会变得非常恶劣，还会因此发脾气，导致情绪十分低落。

但是他们的焦虑程度显然又没有A型性格者那样严重，这是应当注意区别的。

在好发疾病方面，D型性格者容易患A、c两种性格人群易患的某些疾病，如心脏病和肿瘤等，而且病情可能反复发作。

国外的一项研究也已经发现，D型性格的人反复发生心绞痛或心肌梗死的几率很高，几乎超过了50%。

而在相同年龄段，其他性格类型人心脏病的反复发生率还不到15%。

这主要是因为D型性格人心中积累的消极、悲伤情绪引起了人体的应激反应，导致神经内分泌功能紊乱，继而影响心血管系统，使血压升高，血液黏稠度增高。

这也是D型性格人患心脏病后，生存质量普遍较差，生存期短于患有同类疾病的A、B、C型性格人的原因。

.....

<<解密四种性格养生的秘诀>>

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>