如何根据血型来养生

什么是血液里的“抗原”？

所谓抗原，其实就是你的血液被分型的根据。每个人的血型都是按红细胞所含有的抗原来分型的，当由于摄入食物不当等原因，血液中出现了自己血型中没有的抗原时，就会发生“抗体大战”，让身体免疫力出现危机，导致健康出轨。

- A型血：
血液的红细胞中含有a抗原。
- B型血：
血液的红细胞含有b抗原。
- O型血：
血液的红细胞上含有a、b抗原。
- AB型血：
血液中不含有抗原。

A型血人 小心压力给心脏留下“不良记录”

一般来说，A型血的人大多是工作狂，她们喜欢尝试未知，承担风险，但与此同时也承担了繁重的压力。而当压力增大时，神经系统会受到影响，人体生理机能失衡，继而导致心脏功能严重受损，心脏病便也随之而来。看来，A型血女强人们保障健康的要务是减压，确保身体循环的通畅，不给心脏病以生存空间。注意了！

◆ 睡前喝一杯纯净水

在睡前30分钟，请选择喝一杯纯净水，而且要一气饮尽。这样充溢在脑部的血液就会流向腹部，让本来黏稠的血液变得顺畅，从而缓解紧张状态，达到减压的目的，促进安眠。

◆ 常吃猪肉和鳗鱼

如果A型血的人摄取含有B型抗原的食物，比如羊肉、蛤蜊，免疫力就会下降，变得容易患有感染性疾病。所以我们特别推荐给A型血人的饮食是猪肉和鳗鱼，这些食物中含有A型抗原，不会产生任何抗体反应，而且补充身体所需的脂肪、蛋白质等营养元素！

◆ A型血要少做剧烈运动

对于A型血的人来说，由于对压力而产生的疲劳感会相当敏感，如果进行激烈运动，会很快筋疲力尽，不但不能锻炼身体，反而会加剧免疫力下降。不如每日练练瑜伽，在一招一式中舒缓疲劳身体。每天慢跑30分钟也是不错的选择。

B型血人 不好，又感染了

B型血的人的抵抗能力要强于A型血，但是对于传染性细菌的抵抗能力实在不怎么样。因为B型血对于具有相同的B型抗原的细菌毫无防范之力，加之自身某些免疫系统功能失调，防卫能力最差，因此极其容易患上肺结核、流感等传染疾病。对于B型血的人来说，调节健康的重点在于提升自身对于外界环境变化的应变能力，才能减低患上传染病的几率。注意了！

◆ 从口腔开始防感染

口腔黏膜完整，创造良好的口腔环境非常必要，很多传染源就无法进入体内。方法很简单：每天清晨刷牙后，再用淡淡的盐水漱口，为牙齿和粘膜“镀”上一层具有杀菌作用的保护膜；而睡前，用中指和拇指轻轻弹每一颗牙齿，再用漱口水漱口，提升牙齿的敏感度和咬合度，有效防止细菌残留在口腔内。这样一来，那些传染性很强的细菌就缺少了一个入口！

◆ 多补钙，晒晒日光浴吧！

钙是B型血的重要元素，唯有身体内有足量的钙，新陈代谢才能正常运转，提升身体的应变能力，调节自身的免疫系统平衡。最佳的补钙方式就是享受日光浴。虽然冬季天气寒冷，但晴天时，正午的阳光同样可以满足人体补钙的需要。不妨在此时走出写字楼，在户外做做小步跑、高抬腿散步等力所能及的运动。

◆ B型血人多吃猪肉会过敏

猪肉中含有A型抗原，B型血的人少量食用时，体内会发生免疫的抗体反映，以致让身体消耗很多能量，出现减肥的效果，但如果一次食用过多就会出现过敏现象。因为随着生活环境的改变，在我们肠道中的细菌数量已经减少，不能分解的物质很容易就会累积在血液中，从而引起过敏反应。所以，请B型血的你还是少吃猪肉为妙，每天最好不要超过15克。

O型血人 胃酸分泌太旺盛了

由于O型血人的自身消化系统功能一般都强大，也增加了胃酸的分泌含量，如此一来，胃壁就更容易受到刺激，轻微的影响就会出现胃溃疡现象。看来，为了让健康更加完美，O型血的美女们要记得降低胃酸分泌，减轻对胃壁的刺激！

◆ 饭后嚼一片生姜。

想要避免胃酸分泌过多，给胃部温暖很重要。最佳的方法就是在中餐和午餐过后切一片生姜，先含在嘴里3分钟，再细嚼咽下。需要注意的是，吃姜不宜贪多，只需薄薄一片即可，如果服用过多，反而会加重胃酸分泌。

◆ 学习“胃部排浊操”

每天的下午茶时间，用70%的热水和30%的凉开水勾兑出温开水，快速饮用后，努力有节奏地打嗝，然后用手掌心从上到下轻揉胃部，达到温暖、通气的目的。这样简单的小行动就能让胃部的浊气排出，不给过量胃酸提供条件。

◆ 蚊子真地喜欢叮O型血吗？

应该说，你只对了一半，蚊子比较喜欢体温高、爱喝酒，以及喜欢穿黑色衣服(肤色黑也在此行列)的人，而O型血的人因为好动，体温比较高，排出的二氧化碳也多，正好符合蚊子的“饮食偏好”。所以，只能说O型血的人是蚊子喜欢的目标之一，而非全部。另外，调查表明，蚊子的种类有3000种以上，只有疟蚊对O型血最感兴趣，其他同类却对O型血的人不怎么感冒。看来，这条流传已久的健康见闻，也不完全可靠啊！

AB型血人 抵抗能力差等生

AB型血是人类历史上最晚诞生的血型，对疾病的抵御能力也最弱，哪怕是微弱的影响也会让健康很受伤。为此，不妨听听我们的建议，通过一些健康的方法，从根本上提升身体的抵抗能力，才能弥补先天不足带给身体的损失。

◆ 用乳酸菌改善体内环境

以双歧杆菌、乳酸杆菌为代表的有益菌群能刺激负责人体免疫的淋巴细胞分裂繁殖，同时还能调动免疫系统积极工作。不妨在每天上午10点、下午4点各饮用一大杯酸奶，改变体内生物环境，提高人体免疫能力。

◆ 每星期吃两次凉菜

气温逐渐下降，人们的活动逐渐减少，体内的积热得不到及时散发，加上冬日饮食所含热量较高，火气上升，是导致免疫力下降的重要原因，甚至导致各类慢性病出现。最佳的方法是每个星期吃两次凉菜。向你推荐一个凉菜“虾油炝拌萝卜丝”——白萝卜切丝，加入1茶勺的盐拌匀，腌制5分钟后用清水洗净，再挤干水分；锅内加入1汤勺的虾油烧热，放入葱丝和红椒丝爆香，最后，把白萝卜丝放入锅内，加盐、白糖、味精、胡椒粉拌匀即可。这款凉菜具有促进消化、增强食欲的作用，为身体内部降降温，有效提升AB型血人的免疫力。

◆ AB型血人深夜和清晨驾车要小心！

最近，日本有一份交通事故调查表明，AB型血的人经常因为睡眠不足而导致交通事故，尤其在深夜2点~凌晨6点之间。这与AB型血人免疫力低下，容易疲倦有很大关系。所以，请AB型血的你在需要深夜驾车前小憩15分钟，养足精神才能开车哦！

摘编自 人民网

突变酶可将A型和B型血转为O型

当病人需要输血，而血库中又没有血型相符的血怎么办？科学家们为此努力了好多年，但一直没能找到一个经济的解决方案。现在，加拿大不列颠哥伦比亚大学利用基因工程制造的一种经过5代进化的突变酶，有望解决这个问题。这种酶可以剪去A型血和B型血中的糖，或者说抗原，使它们更像万能的O型血，从而可以输给任意血型的病人。

输血在许多医疗过程中非常重要，但红血细胞中抗原的存在，意味着在输血之前必须验血，以避免不良甚至是致命的反应。利用酶分别去除A抗原和B抗原的终端N-乙酰半乳糖胺，就可得到万能的O型血，但之前这种方法的效率并不高。

论文主要作者、不列颠哥伦比亚大学化学系博士后研究员大卫·克万说：“我们制造了一种突变酶，能够非常有效地切掉A型血和B型血中的糖，并且对于去除亲本酶需要与之抗争的亚型A抗原更加熟练。”

这项研究成果发表在《美国化学学会杂志》上。据物理学家组织网近日报道，研究人员从属于肺炎链球菌SP3-BS71（Sp3GH98）的98糖苷水解酶家族入手，利用一种名为定向进化的新技术，让编码这种酶的基因发生突变，并选出在切割抗原方面更加有效的变种。经过短短的5代进化，所获酶的有效性提高了170倍。

不列颠哥伦比亚大学血液研究中心副教授加亚钱德安·吉扎克达苏和他的同事利用这种酶，去除了A型血和B型血中的大部分抗原。不过，在应用于临床之前，还需要让它去掉所有的抗原才行，因为免疫系统对血型极其敏感，即便残留少量的抗原，也可能触发免疫应答。

“这并不是个新概念，但一直以来我们需要非常多的酶才能奏效，因此不太实用。”不列颠哥伦比亚大学化学系教授史蒂夫·威瑟斯说，“但现在，我们有信心让这一领域的研究向前迈进一大步。”

摘编自 科技日报

适当献血可减少冠心病的发病率

我国青岛医学院附属医院神经内科的专家，以“关于多次献血者血液稀释状态与动脉压及心脑血管病的关系”为课题，对多次献血者127例、高血压病患者87例、缺血性中风患者60例进行了血液流变学对照性研究，结果证明：献血对心脑血管系统有良好的远期影响，对减少心脑血管病的发病率具有积极的预防作用。

美国堪萨斯大学医学中心心血管疾病研究小组对655名献过血的人和约3000名未献过血的人进行的跟踪调查，发现在过去三年中献过血的男子患心血管疾病的危险只有未献过血的人的1/2，患某些心血管疾病的危险只有后者的1/3。

这一现象与体内铁元素的贮存量减少有关。铁元素在人体合成氧化酶过程中起催化剂作用。献血后体内铁元素贮存量可以明显减少，献血员每献出500毫升血液相当于排出200~500毫克铁，因而人体合成的氧化酶也相应减少，这样血液中的脂质被氧化的数量就小，从而减少了附着在血管壁上的沉积物，降低了心血管疾病的发病率。 摘编自 宝安日报

献血使人更健康长寿

献血可预防心脑血管疾病

有关专家对反复献血组26例、急性脑梗塞患者22例的血流变学积各项均值做了比较，结果表明：反复献血组的全血粘度、红细胞压积、纤维蛋白原、红细胞电泳，均较正常值明显降低，而尤以红细胞压积最为明显，提示反复献血组的血液粘滞性下降；而脑梗塞患者组的上述指标均较正常值高，提示脑梗塞患者存在着高粘血症。因此，反复一定量的献血会使血液粘滞性下降，对预防心血管疾病有积极意义。

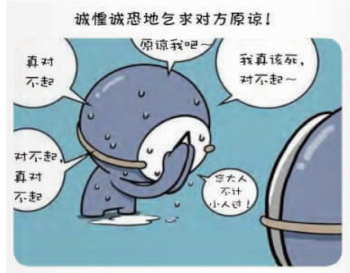
献血可以降低血脂

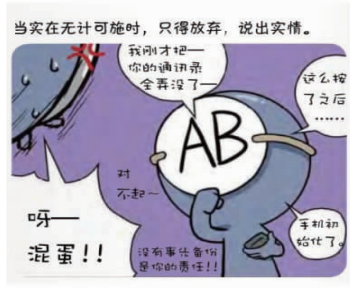
众所周知，“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人体的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成了心脑血管病。而经常献血，养活了体内一部分粘稠的血液，并通过正常饮水填充了血容量，使血液自然衡释，血脂就会随着下降，也就减轻了动脉硬化的隐患。

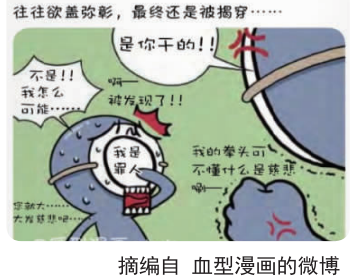
摘编自 南方报网—南方日报

血型趣味漫画

A、B、O、AB删了别人的通讯录







摘编自 血型漫画的微博

社址：上海延安中路839号15楼 电话：62791234转 | 邮编：200040 | 广告许可证：沪工商广字3100020080019 | 上海越想印刷科技有限公司长鹰印刷