

<<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>>

<<解密四种性格养生的秘诀>>

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>