减肥瘦身，从来都是MM们孜孜不倦探索的话题之一。但想要减肥，尤其是健康地减肥，并不是件容易的事。当下流行的“血型健康饮食减肥法”或许能给大家一个满意的答案。

现代医学研究发现，不同血型的人，新陈代谢的快慢、身体的肥胖与否，与自身所进食的食物有密切关系。根据血型来选择适合自己的食物，就能轻轻松松健康地瘦下来；反之，说不定光吃青菜也会长肉。按血型来说：A血型的人应少食肉；O血型的则不避忌肉类；B血型的应少食谷类；AB血型的要少食多餐。

健康减肥，先测血型



血型特征A 健康瘦身饮食方案

A型血的人天性比较敏感，最佳减肥组合是将目标降至可控制的范围，制定较长期的减肥计划，保持愉悦的心情，采取低脂饮食策略，再配合适当的健身运动。

少食肉多吃素

A血型人的消化系统更加适应素食。肉类有抑制A血型人的新陈代谢作用，当A血型的人吃多了肉之后，消化系统会运作缓慢，从而出现水分滞留的情形，若长期保持肉类饮食，就会形成肥胖。

某些植物蛋白质，如大豆蛋白质对A血型的人来说才是最佳的健康食品，常食有利于健美。

需要注意的是，A血型的人不适合乳制品，因为它在A血型人体内更容易引起胰岛素反应，进而减缓新陈代谢。

多食橄榄油亚麻籽油

对于食用油来说，A血型最适合的是橄榄油。因为橄榄油是一种单元不饱和脂肪，不仅可以促进消化与排泄，而且对A血型人易患的心血管类疾病有较好的缓解效果。除了橄榄油外，亚麻籽油也是不错的选择。

血型特征B 健康瘦身饮食方案

B血型的人具有一个非常平衡的消化系统，任何食物对他们来说都适合。

多吃红肉和鱼肉
少食鸡肉及有壳海鲜

对于B血型的人来说，大部分的动物蛋白质都可以很好地消化吸收，因此，经常进食肉类对他们是有益的，特别是红肉，如羊肉、兔肉和鹿肉等，是B血型人的绝佳的肉类食品。

海产品中的鱼类，也是B血型人比较好的蛋白质来源。B血型的人应少食鸡肉及虾、蟹等有壳海鲜，因为他们的血液对这些肉类产生凝集作用，会使B血型人的血液变稠，具有导致中风和使免疫系统功能失调的潜在危险性。

食“谷”需注意
麦类、玉米等是瘦身天敌

B血型的人对谷物，尤其是麦类，不像对肉类那样具有开放性。在麦类食物中，玉米和荞麦是所有想瘦身的B血型人的天敌。这两种食物比其他食物更会造成B血型人的新陈代谢迟缓、胰岛功能失调、水分滞留和疲倦。

B血型的人应多进食一些绿色蔬菜、鸡蛋、酸奶、肝脏、菠萝等食物，可以促进新陈代谢，加快体内水分的排出，对瘦身有重要功效。

血型特征O 健康瘦身饮食方案

O血型者拥有很强的消化能力，可以适应并消化大量的动物性蛋白质，但对植物性食物吸收则显得有些不大适应。

高蛋白食物是最佳营养源

同其他血型不同，O血型的人要想保持苗条的身材，必须吃优质的高蛋白食物，主要来源于肉食品和海产品，它们营养丰富，并且大多数都能完全地被O血型的人消化吸收，而且还可以进一步增强O血型人的免疫系统和消化系统的功能。

不过，经过加工的培根肉、火腿，以及鹅肉、猪肉等不太适合O血型的人，因为这些肉类含有了过量的O型血人血液不太接受的脂肪和有害物质。与此相对，牛肉、羊肉、绞牛肉、小羊肉、水牛肉、动物肝脏等可以增加O血型人的免疫力，让O血型的人看起来更加精力充沛。

控制谷类及豆类食物的摄取

影响O血型的人瘦身计划的最大饮食障碍就是谷类食物的摄取，如果O血型的人能够控制自己在谷类、面包和豆类方面的摄取，瘦身计划通常会很快产生明显的效果。

如果摄取淀粉，也要注意绝对不能将蛋白质和淀粉质的食物搭配到一起。而最佳的搭配是：蔬菜+白饭或蔬菜+瘦肉或海鲜。

血型特征AB 健康瘦身饮食方案

AB血型是四种血型中较少的一种，在饮食上，它拥有着部分A型血者和部分B型血者的特征，既能够适应动物蛋白，也适应植物蛋白。

合理控制肉类食物的摄入

AB血型的人兼具着A血型和B血型的综合特质，首先应该限制肉类的摄取，只吃少量肉类，而且要注意摄入肉类种类以及次数。最宜于AB型血者的肉类蛋白质是羊肉、蛋类以及鱼贝类，特别是蜗牛肉。最好不要吃牛肉。

少食种子类食物
多食乳制品及蔬菜

对AB血型的人来说，瘦身的关键就在于选择合适的食物。由于种子类的食物，以及荞麦、小麦、腰豆、青豆、玉米或芝麻会影响AB血型人的胰岛素分泌，所以最好少吃。因为胰岛素的制造如果受到限制，会导致血糖过少，进餐后血糖降低，因此无法有效代谢食物，引起脂肪堆积。

多进食乳制品、绿色蔬菜、海草灰、菠萝等食品，它们可促进AB血型人的胰岛素的产生，促进新陈代谢，有助于减肥。

大的运动和舒缓的运动相结合，能够更好地帮助AB血型的人消耗体内脂肪。如跑步、慢走、瑜伽、太极拳等。 （罗磊）

健康贴士

巧做保健操 防治颈椎病

星报讯（黄剑 记者 王松青） 现在，很多人在办公室电脑前工作，长期使头颈部处于单一姿势位置，易发生颈椎病。安徽中医学院附属针灸医院康复医学专家董赟主任医师推荐一套简单易学的颈椎保健操，分为八个步骤。

1、双手托天：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手自然下垂于体侧，目视前方，全身放松。双手腹前交叉，掌心向上，目视掌心。双掌缓缓上托至胸前，随之两臂内旋向上托起，掌心向上，至肘关节伸直，缓慢抬头，目视两掌背。略停片刻，两手松开，从身体两侧缓慢下降到原位，同时目视前方。重复6~8次。

2、左右回顾：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手自然下垂于体侧，目视前方，全身放松。双肩外展至45°，然后双肩充分外旋，两前臂旋后，两掌心向外，头颈缓慢向左旋转至最大，眼向左后方看。略停片刻，回到原位；双上肢活动同上，头颈缓慢向右旋转至最大，眼向右后方看。略停片刻，回到原位。重复6~8次。

3、左右侧屈：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢向左侧屈到位，略停片刻，回到原位；头颈缓慢向右侧屈到位，略停片刻，回到原位。重复6~8次。

4、伸颈拔背：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈部向上伸，如隔墙看物，持续3~5秒，回到原位。重复12~16次。

5、前伸探海：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢前屈并转向右下方，双目向右下视，略停片刻，回到原位。头颈缓慢前屈并转向左下方，双目向左下视，略停片刻，回到原位。重复6~8次。

6、回头望月：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢后伸并转向右上方，双目向右上视，略停片刻，回到原位。头颈缓慢后伸并转向左上方，双目向左上视，略停片刻，回到原位。重复6~8次。

7、金狮摇头：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢做大幅度环转运动，依顺时针和逆时针方向交替进行，各6~8次。

8、双肩回旋：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手自然下垂于体侧，目视前方，全身放松。双肩胛用力向上、向前、向下、向后做回旋运动，重复6~8次；双肩胛用力向上、向后、向下、向前做回旋运动重复6~8次。

情绪低落四不穿

1、不穿易皱的麻质衣服。易皱的衣服使人看起来一团糟，心理上会产生一种很不舒服的感觉。2、不穿硬质衣料衣服。硬质衣料衣服会让你感到僵硬和不快。3、不要穿过分紧身而狭窄的衣服。衣服太狭窄了，会造成压迫感。穿宽松的服装会令你呼吸轻松、血液循环畅通，不良情绪得到缓解。4、不系领带。不系领带能减轻束缚的感觉。