

九种体质人生攻略
丛书

白弱男女 社会生存手册

B型气虚体质必读书

沈生◎主编

宅男宅女蹲家必读 上班上学包里必备
守住内心简单美好 学会强悍识人本领

独家解析最喜欢宅的体质

成功的人生 ≠ 放弃你的原则

用主见和自信来提升气场和存在感

让自己变得不可或缺

不蹭浑水，做一个善良的“打酱油”的

和你很像的人结婚

你们会为了共同的幸福改变自己



中国医药科技出版社

九种体质人生攻略丛书

白弱男女社会生存手册
B型气虚体质必读书

沈生 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书面向宅人群体，将中医体质学与宅男宅女关心的婚恋、社交、职场、人生、星座等时尚话题进行全方位结合，通过生动的故事和案例，对九种体质人群的性格心理特征进行了描述和解读，并给出与九种体质人群打交道的具体方法。气虚体质的年轻人能够得到精神上的共鸣和实用信息。

图书在版编目 (CIP) 数据

白弱男女社会生存手册：B型气虚体质必读书/沈生主编. —北京：中国医药科技出版社，2012.1

(九种体质人生攻略丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5047 - 9

I. ①白… II. ①沈… III. ①性格 - 通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 102394 号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $1/16$

印张 11 $1/4$

字数 134 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5047 - 9

定价 26.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

“越长大越孤单，越长大越不安……”牛奶@咖啡这样一遍一遍地唱着，唱到了我们的心里。

为了更大的房子，更体面的生活，我们读书、赚钱、工作，忙忙碌碌。但是到了最后，我们还是会苦笑着把身外的一切称作“浮云”，并且发现，资讯和科技并不能从根本上抚平我们的不安和焦虑，反而让我们更加迷茫。这个人说话为什么那么冲？他们俩在一起为什么总吵？为什么在私底下他是个很好的朋友，但我们在一起做事却总出问题？我的男朋友对他的兄弟都很好，为什么对我却这么不好？快毕业了，什么样的工作才适合我……是时候回到原点，解开心结了。

如果这世界还有一个原点，那它一定是你的身体和心灵。其实所有问题的答案，就在我们的身心之中。我们对这点早有所认识，所以许多朋友会去看手相、面相，看星座分析，希望能从中得到一点指引。而实际的用处？你懂的！

我们是一群热爱中医文化的80后。我们发现，只有了解自己的身体，才能真正地理解自己，才能更有主动权地面对人生。我们希望能和你分享这些感受和收获，于是便有了这套丛书的诞生。

了解体质现象，掌握生存主动权

社会是一座原始丛林，我们出没其间，像一群动物——弱小、强悍、隐忍、狂暴、狡猾……每种动物都有它必须遵守的规则，否则无法生存。丛林是残酷的，只有适应它的动物才能获得生存的机会。你的身心状况，也就是你的体质，决定了你应该遵守的一些规则。所以你只有

知道了自己的体质类型，以及和你有利害关系的人的体质类型，你才能确定自己在“丛林”里的位置，才能知道如何保护自己和亲人、如何选择朋友和爱人，又如何能在“丛林”中生存下去，找到幸福。或者说，才能知道自己究竟是该和鳄鱼厮混在一起，还是应该爬到树上去，以及和鳄鱼在一起时要注意什么，在树上又该小心什么……

可以说，你现在看到的是一本“武林秘笈”，一本每天都可以用到的“丛林说明书”，所以我们给它起名叫“社会生存手册”。

了解体质现象，把握人生方向

这个时代在呼唤一种解决身心问题的方法，而身心的问题，可以归结成一个“体质”的概念。于是我们有了“中医体质学”的九种体质分类，它是儒释道医的伟大智慧在这时代的延续。

中医体质学从30多年前诞生发展至今，因为非常实用而有效，得到了从公众到国家层面的关注和认可，相关图书持续热销至今而不衰。但是80后和90后们还不太了解这一话题，觉得那不过是叔叔阿姨们养生保健用的方法，和自己的生活没多大关系。

其实不然，中医体质学可以直接告诉你：你的身心是怎么回事，在这世上生活，你该怎么办？它会让你知道：正是你的体质类型决定了你的人生路向，想要提高社会生存能力，必须要了解九种体质分类，并根据体质及时做出调整和改变。

为什么这么说呢？中国人讲“相由心生”、“形神一体”，你的外表、说话做事、为人处事的方式，说到底都是由身体和情绪、心态等因素决定的。而“细节决定命运”，言谈举止和接人待物的方式，又决定了你在社会上的具体表现，也就决定了你会遇到什么问题和挑战。

兵法中讲“知己知彼”，才能“百战百胜”。当你知道了你恋人的体质、上司的体质、同事的体质特点，你才会明白他为什么会那样说话做事，才好对症下药，处理好方方面面的关系，经营好自己的家庭、感情和事业。可以说，只要是与人有关的事情，就与人的体质有关，就可以用体质学来进行解释。

了解体质现象，窥探生命奥秘

让我们大概浏览一下中医体质学的一些基本原理，相信聪明的你会发现更多的奥秘：

体质可分——13亿中国人可以分成9种体质类型，不同的类型有不同的身体特征和性格心理特征。

体质可调——你可以通过一些方法，来调整自己的体质，让自己的身体更健康，心态更积极。

体病相关——你容易得什么病，首先是由你的体质类型决定的。请注意：这不仅是说身体的毛病，还包括心理上的问题，比如焦虑、急躁、忧郁等等。

心身构成论——你的身心是一个整体。体质现象反映了你的身心状态，影响着你的选择，决定了你在社会上会处于何种位置。

体质过程论——体质是一个不断变化的过程，但在一定时间内保持相对稳定。你现在是这个体质，由于一些事情，过一年之后可能你的体质类型就变了。

环境制约论——你的身心都不是孤立的，自然界、家庭和社会等外部环境，影响着你的体质。

禀赋遗传论——你的体质很大程度上来自父母的遗传。同时，

你的体质因素也会遗传给你的下一代。这就意味着你要努力去寻找体质状况比较好、或者和你的体质有互补性的“另一半”。

如果说人生是一条处处是急流险滩的河，那么体质学的方法就能帮我们标示出所有的暗礁和浅滩，指引我们一条最安全的航道。

本书是《九种体质人生攻略丛书》的一种，编写期间得到了中医体质学创始人王琦教授的大力支持和学术上的严格把关，在此表示诚挚的谢意。

编者

目录

1 阅读引言

5 生活习性篇——喜欢一个人玩的小内向

6 都是属猫的——B型人的生活方式

8 宅人的内心也敏感——B型的内心世界

9 白皙瘦弱——B型人的外形印象

10 紫色——B型人的颜色属性

11 漏气的小气球——什么是气虚？

13 怎么就一不小心成了气虚质？

15 女人是主力军——B型的性别构成

17 不善交流——B型人的最大不足

18 B型人的健康弱点

19 调体质从脾肺入手

21 B型人容易得的几种病

23 恋爱婚姻篇——B型人如何把握婚恋幸福

- 24 体质决定婚恋幸福
- 27 B型男女婚恋形象
- 28 B型万人迷训练秘笈
- 30 发扬小女人的魅力——B型女的恋爱经
- 32 缘分不是等来的——B型男的恋爱经
- 33 打造完美初次约会的五个细节
- 35 B型人婚恋缘分指数

51 人际社交篇——如何交到真朋友

- 53 让你交到真正的朋友
- 54 缺乏存在感——B型人的社交症结
- 56 如何提升气场
- 57 以和为中心——B型体质社交的原则
- 58 如何在圈子里吃得开——B型人际关系守则
- 60 打酱油的——B型人的社交定位
- 62 谁才是朋友——B型人的九种体质人际指南

73 心灵调适篇——找到那片碧海蓝天

- 74 量身定做的心灵GPS
- 75 为什么体质学可以给我们指条路?
- 77 B型人的专属保护色
- 78 B型人的风险偏好
- 79 B型的你最害怕什么

- 81 B型人的心灵秘密
- 82 如何从现在开始改变
- 84 信念都是暗示出来的
- 85 增强自信的金色秘笈

91 职业发展篇——不紧不慢规划前程

- 92 体质学对于职业发展有何助益?
- 93 搞定前途——B型人的职业规划
- 95 执行和激情——B型人的职业发展短板
- 97 求职准备 123
- 99 得到青睐的四条面试经
- 101 如何迅速融入职场——B型新人人职注意
- 103 智囊——B型人的职场定位
- 104 上司在想什么——如何在各种体质的上司手下做事
- 113 小必的职场物语——如何与九种体质同事共事
- 122 B型人的创业指南

125 血型星座篇——你从未想到过的搭配法

- 126 四种血型与九种体质
- 127 B型人与四种血型
- 129 B型人如何与四种血型的人打交道
- 131 当十二星座变得气虚
- 132 白羊也漏气
- 133 比气虚还气虚的金牛

- 134 气虚双子要淡定
- 135 令人心疼的巨蟹
- 136 王者狮子气虚后
- 137 气虚处女放松自己
- 138 孤单气虚 VS 交际天秤
- 139 气虚天蝎更偏执
- 140 射手气虚恭喜恭喜
- 141 沉默摩羯笑一个
- 142 愤青水瓶别太纠结
- 143 比双鱼更爱幻想

145 饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

- 147 好体形可以吃出来
- 148 B型人的餐桌常客
- 150 向以下食物发出逐客令
- 151 为什么说粥是气虚第一补品
- 152 一天三餐如何安排
- 155 小说里的补气美食
- 158 成为最懂得睡眠艺术的人
- 160 五招让你轻松入睡
- 162 补气，除了吃就是玩
- 164 B型女适合慢跑瑜伽
- 165 B型男要少打球

阅读引言

阅读本书之前，请确认你：

- 1，一脚社会里，一脚社会外，对许多事情感到迷茫。
- 2，迫切需要一些又靠谱又“个性化”的实用方法，帮助自己提高社会生存能力，从而向着实现自己人生的幸福再迈进一大步。
- 3，认可中医是一种很实用的工具和智慧，作为中国传统文化的代表，融汇了东方智慧的精华，经过几千年筛选锤炼，品质优良，值得信赖。

如果你在上面三条的前面都打了个勾，那么相信你已经准备好了，就跟随我们一点燃九种体质的探照灯，开始打造彪悍人生、提高社会生存能力之旅吧！

在这世界上，有这么一种人，白净瘦弱，内向不爱说话，简称“白弱”。
若是女性，便是这样的……

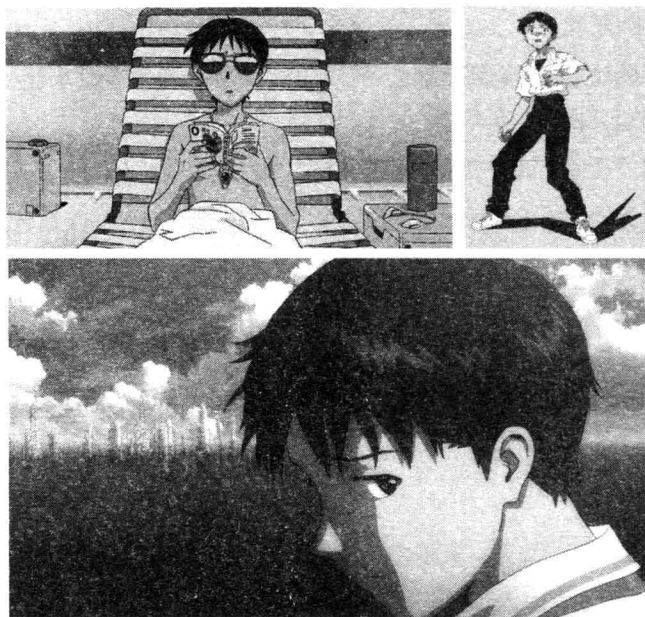


经典动漫《EVA》“女猪脚”，被广大爱好者称为“女神”的绫波丽童鞋。

“无口无心无表情”的“三无少女”始祖。白弱女的经典代表。

她虽然总是那么面无表情，但就像导演庵野秀明说的那样：“绫波并非没有感情，只是不懂得罢了。”对于她来说，连微笑都如此难得，更不用说让她明白直接向碇真嗣表达内心情感了。

若是男性，则是这样的：



经典动漫《EVA》“男猪脚”碇真嗣。

白弱男的经典代表。“我是个不被人需要的人”心里经常这样阴暗地想着。即使每天心里想的都是绫波丽，却始终无法做出勇敢的选择。

虽然已经是近 20 年前的作品了，但《EVA》在粉丝心中的位置是不可替代的，被誉为“神作”，其中的男女主人公——碇真嗣和绫波丽，更是以他们曲折的成长经历、丰富的情感世界而深得人心（即使他们看上去是那么

平凡而性格别扭……)，成为不朽的动漫形象。

碓真嗣和绫波丽之间暧昧而复杂的关系是整部《EVA》动画里的一条重要线索。两人虽然从最开始的陌生人，到最后绫波为救真嗣而牺牲自我的生死契阔，又有友情，又有爱恋，甚至有亲情成分在，但最后依然不能够走到一起，令人喟叹。

其实无论是碓真嗣还是绫波丽，反映的都不光是当今日本社会的现象，在我们身边，也有许多和他们类似的年轻人——

不喜欢说话，面无表情，所谓“无口无心无表情”的“三无人员”。

不爱运动，缺乏日光照射的皮肤显得十分白皙，甚至缺少血色。

不喜欢与人交往，畏惧人际关系，在人群中严重缺乏存在感，总是被别人忽视感受。

身体素质较弱，经常感冒咳嗽。喜欢一个人独处，宅在家里，听的音乐也是深沉的，比如大提琴和冷爵士，但同时，又会时时被孤独感困扰着，看着别人的风光，不由得在心里悄悄叹息着这样的话：“我被这世界抛弃了么……”

社会适应能力之差，更是令人担忧。无论是交朋友、谈恋爱、找工作，都会让对面坐着的人摇头不已，难以顺风顺水地打开局面。

我们可以用“白弱男女”来称呼这样的一群人。

相信你已经阅读过《体质学扫盲手册》了，了解到白弱男女就是B型气虚体质。也就是说，碓真嗣和绫波丽都是B型气虚体质。

所以，封面问题的答案就是：是体质决定了他们不能在一起！

想知道具体为什么？请往下看。

他总是副还没完全从梦中醒过来的样子，让人不禁怀疑他昨晚是不是又熬夜看最新的一集“海贼王”了。

他总是面无表情，脸色苍白，无论从哪个角度看，眼睛里也很难看到可以被叫做神采的东西来。

实际上，在众人面前“说话”对于他来说，称得上是一桩令人头疼的难事。其实，与其说是不爱说话，不如说是“无力说话”更贴切。

他在心里面，虽然有着千言万语和激烈的情感，但在一个集体中，往往最沉默寡言，因此在朋友圈子里缺少存在感。不是受到有意无意的忽视，有什么好事也想不到他，就是时不时地被人用来开有点过分的玩笑。

总之，如果举办一场“人缘”考试，他实在是难以达到“好”这个程度。

你的身上是否有这人的影子？

都是属猫的 B 型人的生活方式

小唐今年 25 岁，虽然没有女朋友，但他并不发愁，因为他觉得有《樱花大战》里面的众多美女陪他就够了。他的工作俗称“网管”，负责公司网站的数据库建设。在一些外人看来，这份工作真是单调乏味，可他却乐此不疲，因为与人相比，他更喜欢与数字打交道，以及下班后窝在宿舍里看最新的日本动漫。

在这个有数千名员工的大型企业里，他是非常不起眼的一个人，整日缩在电脑前面，埋头与数据和网页纠缠着。刚来的时候，同事还会叫他一起出去吃饭什么的，但无论和谁一起，他的话都特别少，久而久之，大家也就很少再叫他了。他也苦恼于人际关系冷淡，但无奈自己只喜欢安静地看动漫，和 2D 世界里头的“完美少女”们谈恋爱。

小唐是学计算机出身的标准的“理工男”。从小就痴迷于数学的他很少去参加什么体育活动。身体虽然也没有太差，但也完全谈不上这个年龄小伙子应有的健壮，看上去像一张薄薄的相片。他没什么朋友，但感冒却经常来找他，如果不重感冒个几次，这一年就好像不完整似的。

许多像小唐这样的标准宅男宅女，都是气虚体质。在九种体质分型法里，属于“B 型”。B 型人的特点很多，也比较容易辨识。除了喜欢一个人玩、性格上比较内向、沉默寡言、偏爱安静以外，更重要的，是他不能不让身边的人皱起眉头的身体状况：他们身体素质不强，很容易感冒、拉肚子。

像猫一样的 B 型宅人

B 型人多喜欢睡觉。就像猫一样，没事就躺倒在温暖的阳光底下，肚皮