

九种体质人生攻略
丛书

熟男熟女 社会生存手册

E型痰湿体质必读书

沈生◎主编

你忧伤地坐在自己的肚臍上
心想让肥肉再飞一会儿
自己的人生还能否hold住?
独家解析最有老板相的体质!

独家解析最有老板范儿的体质

人在江湖 身可由己

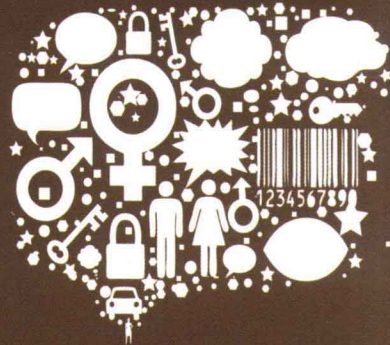
肚臍是块绊脚石

善待自己的成熟

朋友易交 知己难寻

揭秘E型痰湿体质婚恋秘密

揭秘E型痰湿体质人相处的36计



中国医药科技出版社

九种体质人生攻略丛书

熟男熟女社会生存手册
E型痰湿体质必读书

沈生 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书面向“熟男熟女”，将中医体质学与当下热门的婚恋、社交、职场、人生、星座等话题进行结合，通过生动的故事和案例，描述和解读了九种体质人群的性格心理特征，并给出与不同体质人打交道的具体方法。痰湿体质的读者能够得到精神上的共鸣和实用信息。

图书在版编目 (CIP) 数据

熟男熟女社会生存手册：E型痰湿体质必读书/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 - 5203 - 9

I. ①熟… II. ①沈… III. ①性格 - 通俗读物 IV. ①B848.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 212287 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 × 650mm¹/₁₆

印张 11

字数 136 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 - 5203 - 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：这不仅是指身体的毛病，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——安于现状的 E 型人
 - 6 “幸福”作为一种习惯
 - 9 惰性——一年胜过一年
 - 11 牛——E 型的象征
 - 12 褐色——性格色彩属性
 - 13 什么是痰湿
 - 16 怎么就一不小心成了 E 型体质?
 - 17 大叔熟女——E 型的性别构成
 - 19 E 型人的最大优点
 - 20 E 型人的最大不足
 - 22 如何改善痰湿
 - 22 E 型人容易得的几种病

25 恋爱婚姻篇——E型人如何把握婚恋幸福

- 26 体质决定婚恋幸福
- 29 E型男女婚恋形象
- 30 E型女的恋爱经
- 32 E型男的恋爱经
- 34 打造完美约会的五个细节
- 37 E型人婚恋缘分指数

51 人际社交篇——如何拥有和谐的人际关系

- 52 让体质学帮你解决人际问题
- 54 藏得太深——E型人的社交症结
- 56 有原则又灵活——E型人的社交原则
- 57 E型人的人际关系守则
- 59 E型人的社交宜忌
- 62 坚强后盾——E型人的社交定位
- 63 九种体质人际交往指南

73 职业发展篇——不紧不慢规划前程

- 74 赢得职场主动权从认识体质开始
- 76 一路顺风——E型人的职业规划
- 78 稳如泰山——E型人的职业优势
- 79 安于现状——E型人的职业发展短板
- 81 E型的职场困惑

- 85 做一个“五有新人”——E型职场注意
- 89 上司在想什么 如何在各种体质的上司手下做事
- 98 小易的职场物语 如何与九种体质同事共事

109 人生哲学篇——做个闪着光的平凡人

- 111 人生的GPS
- 112 痰湿人生的困惑
- 113 E型的人生路向
- 114 中坚——E型人的人生定位
- 115 平庸——E型人的人生短板
- 116 人生的激情
- 118 学会放下
- 120 学会说“不”
- 121 增强自信
- 122 务实但不短视
- 123 付出就有回报
- 124 追求梦想

127 血型星座篇——你从未想到过的搭配法

- 129 四种血型与九种体质
- 130 E型人与四种血型
- 132 E型人如何与四种血型打交道
- 134 当十二星座变得痰湿

- 135 白羊也漏气
- 136 稳重有加的金牛
- 137 痰湿双子
- 138 令人心疼的巨蟹
- 139 王者狮子痰湿后
- 140 极端谨慎的E型处女座
- 141 善于交际的痰湿天秤
- 142 痰湿天蝎的执着和自信
- 143 痰湿射手的谨慎
- 144 沉默摩羯笑一个
- 145 更现实主义的水瓶
- 146 自扫门前雪的痰湿双鱼

149 饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

- 151 E型人如何吃出好身材
- 152 E型人的餐桌常客
- 155 E型人要少吃的食物
- 155 E型人的专属养生粥
- 157 一天三餐如何安排
- 159 小说电影里的美食
- 162 四季居家化痰祛湿细则
- 164 E型人适合做的运动
- 165 E型人适合的旅游目的地和注意事项

阅读引言

阅读本书之前，请确认你：

1，年龄已经奔三，仍然对人生的许多事情感到迷茫、困惑。

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，就跟随我们一起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！

许多时候，胖胖的肚子，也是一种骄傲。那是人生的阅历，那是沉淀的情绪，那是转入风平浪静的淡定。

E型人的肚脐里装着不少人生的“智慧”。

有担当，有责任感，懂进退，重视他人感受，宽容，谦和，有魄力……

有那么多好词可以用来形容E型人。只不过，这些“优点”有时并没有让人生变得轻灵，而是越来越沉重……

将自我藏得很深，也会让不熟的人感觉有点冷漠，有距离感。

秩序、伦理、规则是他们很看重的，但同时，现实利益也是他们考虑问题的基本出发点之一。

为了生存和生活，在现实秩序中辗转奔波，千疮百孔之后留下一张看似波澜不惊的脸孔。

其实E型人很重感情，让身边的人觉得可以信赖，但有些时候却也因为为了平衡各方面利益而变得“绝情”，让人产生幻灭感。

并非没有过梦想，只不过现实太残酷。于是，曾经的梦想只会在夜深人静的时候亮一下，但几乎是立即就被掐灭了。

E型人是典型的“社会人”，特别是当代中国的“社会人”：人在江湖，身不由己。饮食起居生活不规律，每天要做什么事情几乎不能自己说了算，事业也不是没进展，家庭也不是不幸福，可是为什么还是会在夜深人静的时候，感觉心里空荡荡的？

这一辈子，为谁辛苦为谁忙？

人们认为，当今世界上最有名的胖子，当属罗纳尔多，这个被称为“外星人”的一代足坛巨星，在几年前并不是痰湿体质，后来他的身材一天一天肥胖起来，便多了一个外号：“肥罗”。要说原因，地球人都知道，是因为他曾经没有节制地过夜生活，以及因为频繁伤病而蛰居在家，缺乏运动。这样的“外星人”，虽然依然被寄予厚望，但明显力不从心，终于黯然退役。

还有日本动漫《灌篮高手》里面的安西教练。大大的肚子，肥肥的双

下巴。性格是那么温和，不动声色，平时的口头禅是“呵呵呵”，但却是整个球队真正的“老大”。



安西教练

罗纳尔多

(图片来源：网络)

那么，大大的肚腩，对你来说，究竟意味着什么？

你可能不知道，这并不是一种正常的现象。大大的肚腩，很可能意味着你是E型痰湿体质，你的身体积累了太多你并不那么需要的东西，而你的心里也是这样。

太多的压力，太多的“没办法”，太多的无法逃避，不能逃避，让身体内部早已经淤积了许多废物。不良的饮食习惯、频繁的交际应酬、缺少节制的娱乐消费，让饮食起居早就失去了它原本正常的规律，身心被多余的负担重重包围。

所以你的肚腩越来越明显，经常会感到困乏无力，脑子总是混沌不清醒，皮肤总是不爽净，爱出油汗，晚上睡觉会打很响的呼噜，甚至开始脱发……

如果你是男人，大大的将军肚会让你看起来很有派头，但你却没有想到，这不仅是健康上的巨大定时炸弹，更是让人容易产生脑满肠肥的不良印象，换句话说，实在是“不好看”。

如果你是个胖胖的MM，那么人们一面会欣赏你的大气、包容、温柔体

贴，一面回避谈论你的身材，或者在背后摇头叹息：这姑娘要是再瘦点该有多好？其实你自己也会苦恼于买不到合适的衣服，无法吸引异性的目光，找不到自信……

E型体质的人生怎么办？是止步于当前，继续原来那种几乎陷于停顿状态的生活习惯，还是想想办法，尽早做出调整和改变？

其实，即使你懒得变，或者觉得现在这样也挺好，但你还是会不可避免地生活中遇到各种问题和麻烦，而这往往与你的体质有关。

那么你该如何和自己“痰湿”的身心相处？在婚恋、职业发展、生活起居等方面，你会遇到什么样的问题？又该如何面对这个迅速变化着的世界？

就让我们一起从这本书开始，给生活的油箱加满希望，开始一段清新舒畅、更有活力的旅程吧！

弹指岁月，流水光阴。
早已习惯了逢场作戏，
真实的你只属于无眠的夜。
记起年少轻狂，风流不羁，
如今只能抚摸着凸起的小腹，
轻轻叹息。
正如那首让人落泪的歌所唱：
青春如同奔流的江河，
一去不回，来不及道别，
只剩下平凡的我没有了当年的热血……
你的心中一直存着一个问题，
生活究竟该以怎样的方式继续？

“幸福” 作为一种习惯

那天晚上看电视，节目主持人煞有介事地问观众：“请想一想，你现在幸福吗？”老刘挺着大肚子，搂着胖媳妇，嘿嘿笑着说：“幸福？咱们当然幸福！”

“你怎么就觉得咱们幸福了？”媳妇甩开他的肉胳膊，开腔道。

“怎么不幸福了？顿顿有肉，上班下班，风吹不着，雨淋不着，多安逸，大胖儿子满屋跑，这不是幸福吗？”

老婆撇撇嘴，点了下老刘的脑门：“要不我说你这人，对自己的要求太低！你看我们办公室的小张，才多大，人家老公给买了那么大的房子，天天开宝马上班，一到周末就飞海南度假去了，咱们呢，周末最多去个动物园！”

“你看你这人，就是不知足！”老刘姿势夸张地在老婆胳膊上轻轻拧了一下，“儿子喜欢去动物园啊！”他早已习惯了媳妇的抱怨和挖苦，“你们女人哪，就是虚荣，虚荣！”

“你呀，就是没能耐！”老婆回拧了他一下。

“唉哟，你怎么还真掐啊！这拧红了明天上班让人看见，多丢人！”老刘呲牙咧嘴地嗔怒道，“能耐，我要是在外边养三五个就有能耐了，你就高兴了！”

“哟，还三五个呢，真是把你能耐的！”老婆的手也有劲儿，掐得老刘直叫唤。

老刘在机关里熬了快十年了。原来当科长时，就经常在外面吃饭，如今升至副处后，应酬更多，经常半夜三更才醉醺醺的回来，用他儿子的话说：爸爸的肚子越来越像大馒头了。