

九种体质人生攻略
丛书

败犬男女 社会生存手册

D型阴虚体质必读书

沈生◎主编

败犬其实伤不起
谁来拯救暴脾气

独家解析最像活火山的体质

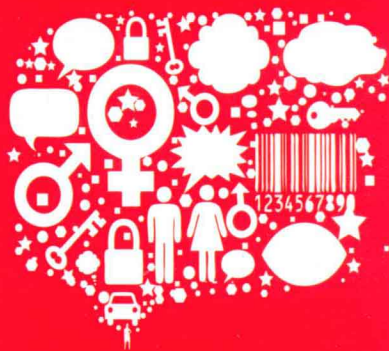
败犬都是败给了自己的体质

给人生明明白白的定位

并非所有人都是朋友

揭秘体质婚恋秘密

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

败犬男女社会生存手册
D型阴虚体质必读书

沈 生 主编

中国医药科技出版社

内容提要

本书面向“败犬”群体，将中医体质学与“败犬男女”一族关心的婚恋、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。阴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

败犬男女社会生存手册：D型阴虚体质必读书/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 - 5204 - 6

I. ①败… 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 212286 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 12 ¹/₂

字数 154 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 - 5204 - 6

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 and 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——干热的生命

- 6 都是属狗的——D 型人的生活方式
- 9 败犬的寂寞——D 型的内心世界
- 10 骨感气盛——D 型人的外形印象
- 11 红色——D 型人的颜色属性
- 13 身体里的岩浆——什么是阴虚
- 16 怎么就一不小心成了阴虚质
- 18 女人是主力军——D 型人的性别构成
- 19 激情活力——D 型人的最大优点
- 21 不够内敛——D 型人的最大不足
- 22 D 型人的健康弱点
- 23 如何改善阴虚
- 24 D 型人容易得的几种病

27 恋爱婚姻篇——D 型人如何把握婚恋幸福

- 28 体质决定婚恋幸福
- 32 D 型男女婚恋形象
- 33 D 型万人迷训练秘笈
- 35 不择手段地提升女人味儿——D 型女的恋爱经
- 38 成为男人里的“藏獒”——D 型男的恋爱经
- 41 打造完美初次约会的五个细节
- 44 D 型人婚恋缘分指数

61 人际社交篇——如何交到真朋友

- 63 让你交到真正的朋友
- 64 气场过强——D 型人的社交症结
- 70 D 型人的社交宜忌
- 73 D 型人的社交定位
- 74 D 型人的九种体质人际指南

85 职业发展篇——不紧不慢规划前程

- 87 赢得职场主动权从认识体质开始
- 89 开路先锋——D 型人的职业生涯规划
- 92 持续性——D 型人的职业发展短板
- 95 D 型人的职场常见问题
- 98 如何不错过一份好工作？ 求职准备 123
- 100 从电脑桌面开始驾驭职场——D 型新人入职注意事项
- 102 老外在想什么？ 如何在各种体质的上司手下做事

113 小迪的职场物语——如何与九种体质同事共事

123 人生哲学篇——淡定人生不阴虚

125 人生的 GPS

127 做一条“胜之犬”——D 型人的人生定位

128 向水学习柔之道

129 心浮气躁——D 型人的人生短板

131 学会淡定

132 懂得宽容

133 遇事先想后做

134 做好人生规划

136 有舍才能有得

137 站在他人的立场上

138 抱怨让你远离幸福

139 关好虚荣这只野兽

140 只摘你够得着的苹果

141 不要为打碎的鸡蛋哭泣

142 改变心态就是改变人生

145 血型星座篇——你从未想到过的搭配法

146 四种血型与九种体质

147 D 型人与四种血型

149 D 型人如何与四种血型打交道

151 当十二星座变得阴虚

- 152 暴躁白羊，今天你“第二”了吗
- 153 阴虚金牛，放肆一回
- 154 双子，你的变化我跟不上
- 155 巨蟹，是谁又惹了你
- 157 狮子：愤怒的国王不淡定
- 158 阴虚处女更爱挑剔
- 159 失衡天秤，恰到好处
- 160 绝不妥协的偏执天蝎
- 161 比阴虚还阴虚的射手
- 162 工作狂摩羯工作到抓狂
- 163 阴虚水瓶变世俗
- 164 阴虚双鱼：会说“不”的人生不憋屈

167 饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

- 169 好体形可以吃出来
- 170 常吃什么和少吃什么
- 172 让茶帮助你找到安宁
- 175 一日三餐如何安排
- 177 食补应顺应季节更替
- 179 电影小说里的补阴美食
- 183 平时如何养阴护阴
- 184 轻松入睡的现代新法
- 186 D型人适合的运动
- 188 D型适合去的旅游目的地

阅读引言

何谓败犬男女？

“败犬”顾名思义，就是在竞争中落败的犬。这个说法来自日本作家高桥顺子，相对于“胜犬”而言，“败犬”指的是那些年过三十还未婚的女性。

因为日本的传统观念认为，到了这个年龄还没成家的女性，人生就是失败的，无论她的事业多么成功。而“败犬”已经在日本成为一种很常见的社会现象。所以这个词一经提出，便在日本引起强烈反响。

败犬一词一般指大龄单身女性，她们往往事业有所成就，但就是一直没成家，主动或被动地“享受”着单身生活，她们美丽而又优雅，往往有自己事业，有自己的社交圈子，也会有感情生活，惟独没有的，就是婚姻。

可以说，“败犬”一词，如今指的就是女性单身贵族。

有的人是想成为败犬，并且享受着败犬的单身生活，而有些人，则是无奈地背负着这样一个不太好听的名字。

其实，无论你身居何处，只要你的人是这种状态，那很遗憾，你就是一只“败犬”。所以，“败犬”不仅仅在日本有，在中国也不再属于罕见，而成为一个特殊的人群。

具体说来，在这个无比现实的社会眼中——

男人，三十左右岁，如果仍然一事无成，前途不明，那就是败犬男。

女人，三十左右岁，如果仍然单身一人，夫婿不明，那就是败犬女。

悲催的败犬男女们，如何拯救自己？

拯救之前，先须看清。

可以说，每个败犬的心中都有一个阴虚的自我。

阴虚什么样？

最经典的阴虚女人形象，莫过于小说和电影《穿普拉达的女王》里面的那位满头银丝的女总编了。没错，她当然优雅、有内涵、有品位，但是一旦她发起飙来，你就仿佛能在她的头上看到两个恶魔属性的红色小犄角。

还有动画片《喜洋洋和灰太狼》里面的红太狼，也是个容易跳线的小阴虚。总是对老公灰太狼不满意，要拿平底锅狠狠“修理”他才解恨。



图片来源：网络

这样的人物形象还有很多很多。2011 年最流行的语体莫过于“咆哮体”，来自于台湾演员马景涛，他扮演过许多经常会用“咆哮”来表达内心情感的电视剧角色。现在网络上充斥着各种“咆哮体”的帖子，每一句话后面都拖着一长串的感叹号，表示情感极其激烈，情绪极其不淡定。“咆哮族”们会因为各种现象和问题而咆哮。那满屏的感叹号，足以证明淡定的胜犬是不会去咆哮的，只有败犬才会压抑不住内心的躁动，选择了声嘶力竭的呐喊。

没办法，悲催的现实，总是让我们一次又一次变得“阴虚”。

女人变得阴虚，往往是由于职场的勾心斗角、社会竞争的残酷、生活的庸碌琐碎、男人的可恶可恨……年龄越来越大，追求者越来越少，靠谱的怎

么就这么难找？就好像一位女网友说的那样：理想中的爱人啊，未来的夫君，如果你是我世界的另一半，我只想对你说——你他妈到底在哪儿，赶紧给老娘死出来！

对于男人来说，职场和生活都是形成阴虚男的温床。

职场上，面目可憎的老板、做不完的工作、难以沟通的同事、无理取闹的客户……看着别人靠关系、靠拍马、甚至靠美貌平步青云，成家立业，自己却好像歌里的那只小蜗牛“一点一点往上爬”，不知道哪天才能熬出个头。一切人生的不顺遂都是你变得焦躁、烦躁、暴躁的充分理由。

生活中，越来越高的物价、越来越遥不可及的房子、越来越不给力的身体，让男人心里的空间，像都市人头顶的天空，越来越窄。男人会因为郁郁不得志、怨气太多、压力太大，变得阴虚火旺，身心不宁。

与“咆哮”和阴虚相对的，是淡定，是从容，是平和。而平和，才是生命的大境界。

在人生的道路上，有多少名利都是次要，只有身心都平和安康，你才算是真正的赢家。而为达到这一目标，你需要的是了解自己的体质、身边人的体质，与各种体质的人都能和睦相处。

本书是一本参考书、工具书，旨在让阴虚的你了解自己的体质特点，让你掌握一些切实可行的方法和策略，来弥补由于体质因素造成的身心弱点，从而有效增强社会生存能力。

D型人是什么样子的？

张飞说：长坂坡，哪个敢过来？！

李逵说：啊呀呀！挡我者死！

D型是容易暴躁的。

红太狼说：还不快去抓羊！

灰太狼说：现在的羊都太二了。

红太狼大怒：废话，不二的羊你抓得着吗？

D型是强势的。

淡定哥说：淡定，慌什么。

咆哮哥说：淡定？淡定你妹啊！！！！

……D型是不淡定的。

孔子曰：“不得中行而与之，必也狂狷乎，狂者进取，狷者有所不为也。”

孔子找不到中庸的人，就只能和狂狷的人交往，狂者是敢作敢为的，而狷者是有些事不会做的。

D型人就是那个无畏进取的狂者。

都是属狗的——D 型人的生活方式

“你们找来的封面模特就是这个水准的吗？我要求这些照片是什么效果？你这些是吗？专访还没有做出来？不接受采访？给我想办法！”一大清早，主编办公室里的例会照常是众人挨批的时间。34 岁的冉然坐在办公桌后，精明干练，永远充沛的活力让她在偌大的时尚杂志社中始终站在工作的风口浪尖上。也正是由于她出色的能力，才在这个年纪，就牢牢地把住了主编的位置，她是社里的支柱，是杂志销量的保证。

做到这个位置对她来说实属不易，不是没有人阴里阳里挖坑使绊子，而她之所以一直未被人取代，连社长都让她三分，很大原因就是在她的旗下聚拢了一群出色的编辑、记者和摄影师，这些人无不为她马首是瞻。这在外人看来实在夸张得毫无道理，然姐明明就是一女魔头，手下这帮人如果哪天不被骂两句，那可真是太阳打东西南北一块出来了。

她发起脾气来那可是暴风骤雨，谁管那是不是你的错，哪理你委屈不委屈。然而，却也正是在这“暴风骤雨”中，几年前还都是默默无闻刚出道的小记者的他们，迅速成长为业内的翘楚。手下对她是又敬又怕。手下这帮人也早已经习惯了她的暴脾气，知道她其实只是嘴上厉害，心肠倒不坏。

比如，冉然记得手下所有人的生日，每到生日都会送上礼物。这样的她，虽然会经常和老板因为工作的事情拍桌子，却成功的凝聚了整个团队。

她的手下曾经偶然看见她对着孩子的照片掉眼泪。大家都知道，她离婚好几年了。用她自己的话说，疯狂的工作是最有效的麻醉药。

像冉然这样的“魔女”，在中医体质学里是标准的 D 型阴虚体质。D 型体质的特点很明显，干瘦的外表、火山一样一碰就着的脾气就是他们最好的