

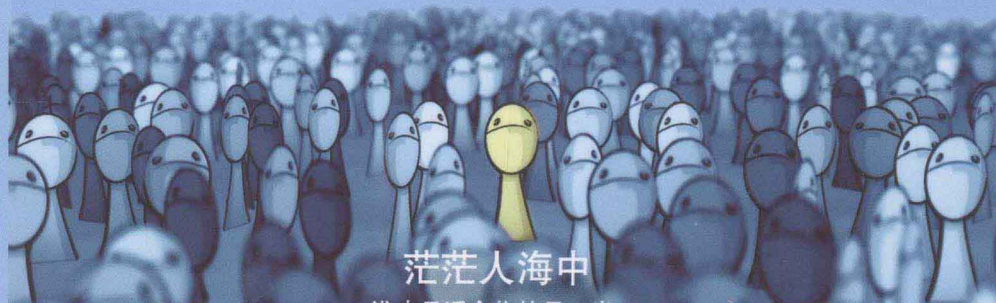


Body Leads Your Love

中国人九种体质 之 找对你的另一半

青春男女の赢爱物语

沈生 主编



茫茫人海中

谁才是适合你的另一半？

72对恋人的窝心爱情故事

引导你学会9种体质分型方法

现在就开始配制与子偕老的爱情灵药

中国医药科技出版社

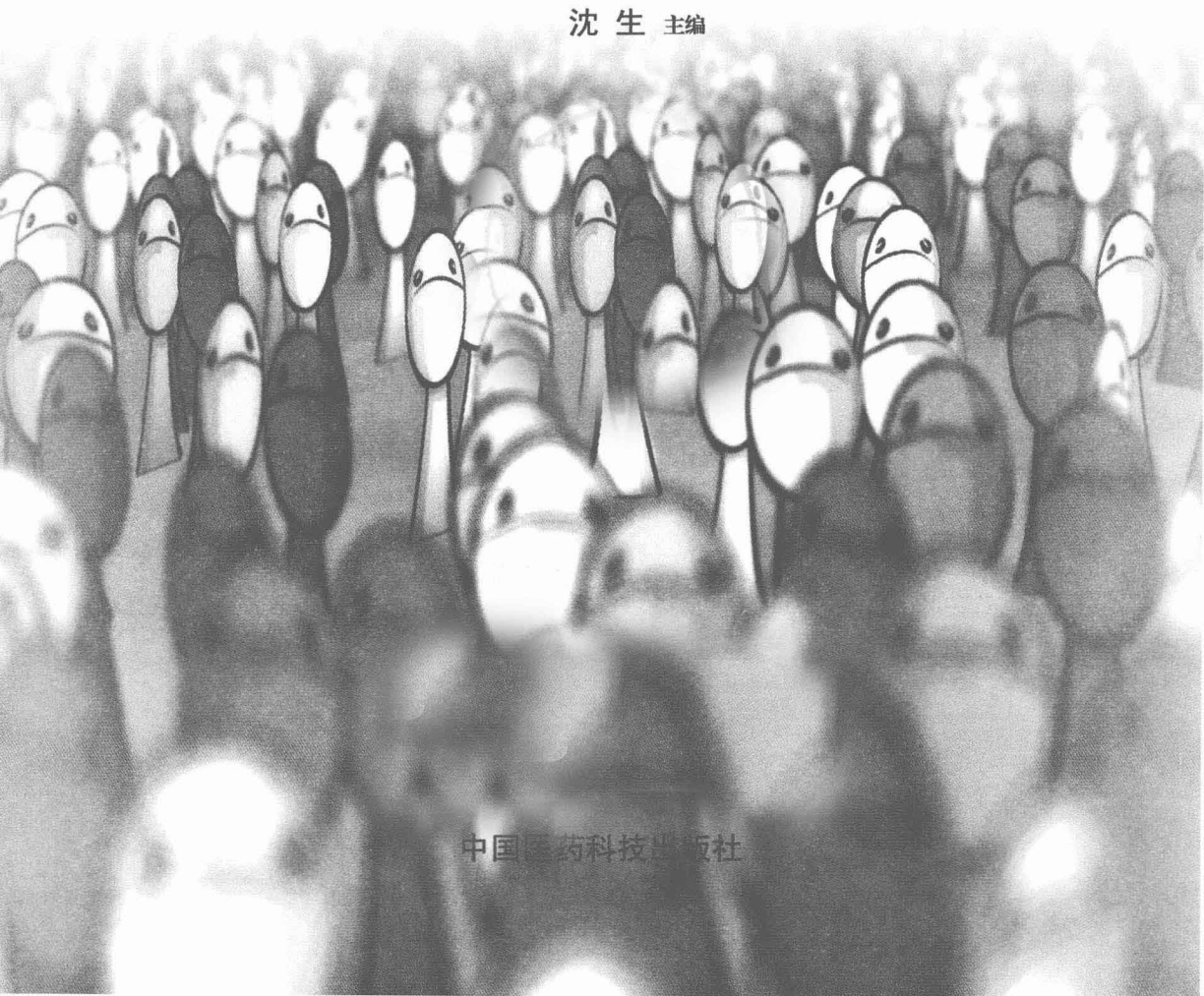
首部让身体为爱情做出选择的婚恋读本

九种体质人生攻略丛书

中国人九种体质 之 找对你的另一半

青春男女の赢爱物语

沈 生 主编



中国医药科技出版社

内 容 提 要

《中国人九种体质之找对你的另一半》一书将告诉读者,为什么九种体质分型方法能够指导婚恋,又如何应用它,来寻找对的人生伴侣,生下健康的孩子。学会九种体质分型方法,还能够增进恋人间的互相理解,更好地处理婚恋中出现的矛盾,共力经营真正幸福的婚姻。本书将传达给读者一个全新的理念:中医学不只是一门医学,它来自生活的细微末节,也能够重新作用于生活的方方面面。

图书在版编目(CIP)数据

中国人九种体质之找对你的另一半/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 - 5255 - 8

I. ①中… II. ①沈… III. ①体质 - 关系 - 婚姻 ②体质 - 关系 - 恋爱 IV. ①C913. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 235220 号

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](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15³/₄

字数 209 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

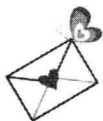
印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5255 - 8

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



致读者

九种体质助你通关人生旅途

亿万国人，体质可分成九种，你是哪一种？你的家人、朋友、恋人、竞争对手，又是哪一种？你或他们，有哪些性格或情感表现，让你觉得困惑？有哪些健康问题，让你不知道如何解决？

本丛书开卷必有益，无论你是哪个阶层，90后、80后、70后还是50后，都一定能在这套丛书中，找到适合你的那一本，并从中发现能够改变生活，乃至改变命运的重要信息。

1

为什么我们要将这套丛书冠以“人生攻略”这样的名字？

所谓“人生攻略”，就是清楚地知道“我是谁”、“我是什么样”、“我能够做什么”，在竞争激烈的当下，比别人早一步发现并发挥自我优势，掌握好人生的方向盘，在快速变化的世界中能够找到自己，并与环境安然相处。

所谓“人生攻略”，就是为你“画”一张生命沿途所遇人、事、物的“地图”，并帮助你了解他们的“属性”，随时都能够看清哪里有障碍，哪里是通路。

所谓“人生攻略”，就是让你能够一眼看清，什么样的人适合你的爱人，如何才能将爱情进行到底，并生下健康聪明的后代。

所谓“人生攻略”，就是懂得“活着”的游戏规则，吃什么，怎么吃，才

能保有健康，结结实实的生活。

……

来自中医学的创新思维“九种体质分类方法”，能够帮助你，更为深刻和全面地了解自己和身边的每一个人——即使是素不相识的人，也能用九种体质的分类方法，从他的面貌、体型和语言特征，看透他属于哪种体质，大致拥有什么样的性格，身体又存在哪些健康隐患。而懂得了这些“技能”，会让你的生活发生巨大的变化。

翻开本丛书，不仅能够通过载于书中，由权威中医体质学专家所提供的调配方案，让身体得到健康，让心情常处于淡定和愉悦的状态，同时，健康的身心状态，也能够净化一直以来萦绕在你周身的，浮躁、紧张、压抑的“气场”。不夸张地说，它将改变你人生命运的格局和气象！

2

何为九种体质分类方法？

著名中医学家王琦教授历时30多年，构建出中医体质学，将国人体质分为九种类型。每一种体质类型，都涵盖了这一群体的体质共性，包括面貌特征、体型特征、情感特征、性格特征、心理特征、行为方式和思维模式、易发疾病特点等等。

2009年4月9日，在人民大会堂，我国第一部用于指导和规范中医体质研究及应用的标准——《中医体质分类与判定》标准获得国家重要科研奖项，并正式对外发布，“标准”所涵纳的九种体质类型分别为：

A型 平和体质——是相对健康的体质类型。看上去肤色红润，发色黑亮，精力充沛，个性开朗、随和，不爱生病，处处体现出一种“健康态”。

B型 气虚体质——以气不足为主要表现。稍微运动，就觉得气不够用，出现微喘，平时容易感冒，性格也偏于内向、沉静，懒言语，不爱与人打交道，偶尔容易急躁。

C型 阳虚体质——以怕冷为主要表现。一些习惯性腹泻，以及女性的不孕，大多与阳虚有关。阳虚体质人的性格同样偏于沉静、内向，处事谨慎多虑，常给人待人接物较冷漠的印象。

D型 阴虚体质——体型多干瘦，性情急躁易怒，给人不容易相处的感觉。阴虚体质人多过于外向好动，似乎总在不停地找事情做。阴虚体质人更容易出现失眠、高血压、女性性冷淡等问题。

E型 痰湿体质——个性多敦厚、随和，大多是亲朋眼中的老好人。慢性子，容易给人懒惰，做事拖沓的印象，而且他们比别人更容易发胖，且多胖在肚子上，平时容易生痰、眼泡易肿。糖尿病、肿瘤及女性的月经不调等病，

多与痰湿体质密切相关。

F型 湿热体质——容易长痘，面部油脂过多，头发也爱出油，身体常年处于困重、不清爽的感觉中。受体内湿热影响，很多这种体质类型的人，平时个性也会较沉闷，情绪低迷，不够爽朗，并且急躁易怒。

H型 血瘀体质——内心常会觉得烦闷、压抑，性情急躁，情绪不稳定。女性易痛经，面部容易长色斑。这种体质类型的人常表现出嘴唇发暗或发紫，身体上会常出现不明原因的瘀青。心血管疾病及男性因为前列腺病引起前列腺痛的病人中，有很多都是血瘀体质。

G型 气郁体质——多有抑郁倾向，容易唉声叹气，面容看上去总是不快乐，很愁苦的样子。个性多疑，敏感脆弱。脾胃消化功能较差，体型多偏瘦弱。

I型 特禀体质——容易过敏的人群基本都属于这一体质类型。

九种体质分型在研究过程中，对多个地域的人群进行了问卷调查，是经过大量相关数据的分析和研究，才建立起的科学模型。它的研究结果，很大程度上，反映了当下国人的身心状态。

3

2009年，由中医体质学创建人王琦教授，中医文化传播人田原女士，合著的《解密中国人的九种体质》一书出版，在社会上掀起了一股“九种体质”热，许多书籍和媒体，开始频频出现“九种体质”话题，热度持续至今。

但是，在一本书中，承载着“十三亿人，九种体质”这样的宏大主题，难免有未尽人意之处。比如，有许多读者反映：体质现象还没有写透，我只是约略知道了九种体质的分型，但仍然不明确自己属于哪一种体质？体质的变化除了影响我的健康，还与生活其他方面存在什么样的关系？还有没有更多的实用方法来调整体质，帮助我和家人远离疾病，回归健康？

时隔两年，我们精心打造了这套“九种体质人生攻略”丛书，送入每一个平常人的生活。这套丛书，很大程度上，是对《解密中国人的九种体质》和中医体质学实用价值的进一步拓展和深入分析——

比如体质分型理论：让人们能够更深层次地认识他人，认识自己，了解每一个行为、语言背后的原因和动机，促进婚恋关系，家庭关系，乃至社会关系的和谐融洽。

比如形神相关理论，认为身心是一体的，身体的变化必然会导致心理变化，心理的些微不安和恐惧等情绪，也都会影响身体的健康。了解了这一点，年轻一代对生活、对生命本身的诸多困惑，就能够在“形神相关”理论的关照下，得以解惑。

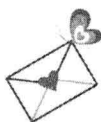
比如体病相关理论：认为不同体质的人，所易得的疾病也不尽相同。

比如体质可调理论：认为通过对不同体质的调整，能够提早遏制疾病发生，降低国人患病几率，强健国人身体，让公众健康的改善更加有据可依。而体质遗传因素也决定了，惟有父母这代的偏颇体质得以调整，后代才有更大几率获得健康……

我们还将九种体质与星座、婚恋、职业规划等热闹话题重新打包，编写出这套丛书，用通俗易懂且智趣时尚的语言，让不同年龄、不同社会阶层的人，都能够最短的时间内，了解并掌握九种体质分类的使用方法，充分应用于生活的各个方面。

拥有了这套丛书，在人生的“通关之旅”中，就会比别人更早一步抓住机遇，规避风险，即使必然要面临选择和阻碍，也能各个击破，轻松过关！

《九种体质人生攻略》丛书编委会



目录

致读者	/001
导 读 让九种体质分型方法成为 幸福的灵药	
爱情向左 身体向右	/002
“以貌取人”是惯性里的体质观	/006
为了后代，动物们一直在择优录取	/008
九种体质助你成为婚恋关系中“治愈系”	/010
来看看你是什么体质	/012
第一章 A 型平和体质 乐活族男女的赢爱物语	
Love Story：“AA 恋人”的爱情翘翘板	/022
在世界的角落里乐活——了解 A 型人	/026
为百分百恋人努力——A 型人的婚恋形象	/029
父母好，孩子才会好——A 型人对后代体质的影响	/031
A 型男女婚恋优势解析	/032
A 型男女的赢爱秘技	/034
命中注定爱上你之 A 型体质婚恋幸福指数解析	/037
A 型体质饮食调护方案	/045

第二章 B 型气虚体质 御宅族男女的赢爱物语

Love Story: 鱼与飞鸟的爱情	/048
高智商低情商的御宅族——了解 B 型人	/053
唱不高的小情歌——B 型人的婚恋形象	/056
易生下体弱的宝宝——B 型人对后代体质的影响	/059
B 型男女婚恋优势解析	/060
B 型男女的赢爱秘技	/063
命中注定爱上你之 B 型体质婚恋幸福指数解析	/066
B 型体质饮食调护方案	/076

第三章 C 型阳虚体质 “恶寒系”男女的赢爱物语

Love Story: 冰与火的缠绵	/078
离太阳最远的人——了解 C 型人	/082
需要温暖爱人的胆小鬼——C 型人的婚恋形象	/085
阳虚≈不孕不育? ——C 型人对后代体质的影响	/087
C 型男女婚恋优势解析	/088
C 型男女的赢爱秘技	/090
命中注定我爱你之 C 型体质婚恋幸福指数分析	/092
C 型体质饮食调护方案	/100

第四章 D 型阴虚体质 “操控系”男女的赢爱物语

Love Story: 烈火与湿柴的雾之恋	/102
霸道的“操控系”——了解 D 型人	/106
爱情跳板上的坏脾气恋人——D 型人的婚恋形象	/109
小心生个暴力宝贝——D 型人对后代体质的影响	/111
D 型男女婚恋优势解析	/113
D 型男女的赢爱秘技	/115
命中注定爱上你之 D 型体质婚恋幸福指数分析	/117
D 型体质饮食调护方案	/126

第五章 E 型痰湿体质 “肉食系”男女的赢爱物语

Love Story: 时针与秒针的邂逅	/128
啊, 困懵懵的人生——了解 E 型人	/132
温吞的爱情绵羊——E 型人的婚恋形象	/136
胖孩儿他爹他娘——E 型人对后代体质的影响	/138
E 型男女婚恋优势解析	/140
E 型男女的赢爱秘技	/142
命中注定爱上你之 E 型体质婚恋幸福指数分析	/144
E 型体质饮食调护方案	/153

第六章 F 型湿热体质 长痘族男女的赢爱物语

Love Story: 点点的结婚周年记	/156
需要上帝祝福的长痘一族——了解 F 型人	/159
月亮脸的艰难爱情——F 型人的婚恋形象	/162
你在拟第二代长痘计划吗? ——F 型人对后代体质的影响	/164
F 型男女婚恋优势解析	/166
F 型男女的赢爱秘技	/167
特别交待——最易成为 F 型体质的酒客族	/169
命中注定爱上你之 F 型体质婚恋幸福指数分析	/170
F 型体质饮食调护方案	/178

第七章 G 型气郁体质 傲娇族男女的赢爱物语

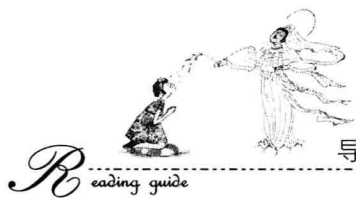
Love Story: 君须怜我	/180
带着面具的“傲娇系”——了解 G 型人	/183
心较比干多一窍 病如西子胜三分——G 型人的婚恋形象	/185
一个 G 型人与一家子的抑郁——G 型人对后代体质的影响	/187
G 型男女婚恋优势解析	/188
G 型男女的赢爱秘技	/190
命中注定我爱你之 G 型体质婚恋幸福指数分析	/192
G 型体质饮食调护方案	/200

第八章 H 型血瘀体质 谨心族男女的赢爱物语

Love Story: 当鸡尾酒遇上老白干	/202
不通的不仅仅是爱情——了解 H 型人	/206
纠结的小苦闷——H 型人的婚恋形象	/208
一个女人的不孕症——H 型人对后代体质的影响	/210
H 型人的婚恋优势解析	/211
H 型人的赢爱秘技	/214
命中注定我爱你之 H 型体质婚恋幸福指数分析	/216
H 型体质饮食调护方案	/224

第九章 I 型特禀体质 “敏感系”男女的赢爱物语

Love Story: 康鹏的离婚事件	/226
春天的通缉犯——了解 I 型人	/229
别让心也被过敏——I 型人的婚恋形象	/231
70% 的遗传率——I 型人对后代体质的影响	/233
I 型人的赢爱秘技	/235
I 型体质饮食调护方案	/237



导读 让九种体质分型方法成为

幸福的灵药

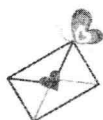
爱情究竟是什么？

化学家会说：那是大脑中的多巴胺和内啡肽在作祟，而它们的作用最多不超过 30 个月。因此，爱情总是短暂的，这就是爱情与婚姻的区别。

哲学家会说：它是一个伟大的精灵，而正像所有的精灵一样，它是神明与凡夫之间的一个中介。

物理学家会说：爱情是物理公式，是一个“非线性跃升的动能定律”。

也许，爱情没有那么复杂，它只需要心与心的尊重，身体与身体的契合。



Part 1

爱情向左 身体向右

“没那么简单，就能找到，聊得来的伴，尤其是在，看过了那么多的背叛……没那么简单，就能去爱，别的全不看，变得实际，也许好也许坏各一半。”黄小琥用低沉的女声唱着这首《没那么简单》，也唱出了多少人对爱情和婚姻的困惑。

阿 May 和润发是在一场相亲会中结识的，虽然都已近而立之年，但潜藏于心底的爱情火焰，还是在见到对方第一眼的时候，就被点燃。他们，一见钟情。

他们用了一个月的时间来恋爱，刨去每天上班和处理其他事务，实际相处时间不足 480 个小时，但这并不妨碍两个人在一个月后步入婚姻。然而在历经了短短 150 个日夜的婚姻生活后，两人和平分手，办理了离婚手续，问及理由，性格不合。

请注意，这是一个真实的故事，而且每天都在发生。

在我们的身边，甚至不乏正经历着第三次、第四次婚姻的人。

在这个快速消费的时代，连婚姻也成了快速消费品，爱情可以“one night”，结婚和离婚都可以用“闪”的，这究竟是人们对终身大

事不够冷静？还是从来就不清楚，什么样的人才是适合自己的？在婚恋陷入迷茫和困惑时，除了逃避，还有什么更好的解决方法吗？

有这样一种说法：

婚姻有三重境界。

第一重境界，和一个自己爱的人结婚。

第二重境界，和一个自己爱的人及他（她）的习惯结婚。

第三重境界，和一个自己所爱的人及他（她）的习惯、还有他（她）的背景结婚。而真正的婚姻，往往都是发生在最后两重。

暂且不去评论这种说法是否正确，但还是有些道理的。

“从一而终”，是我们在青春期时，对爱情的美好憧憬，但是当慢慢长大以后，才发现，“执子之手”容易，“与子偕老”太难。

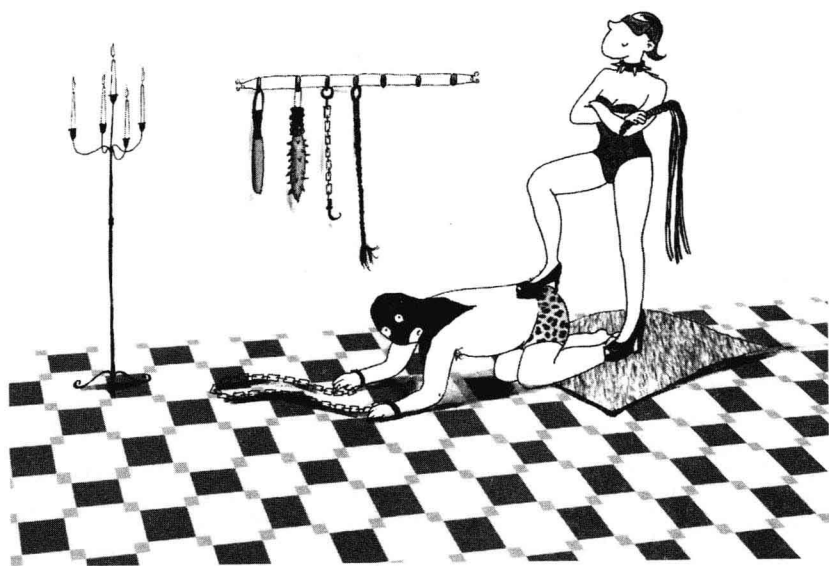
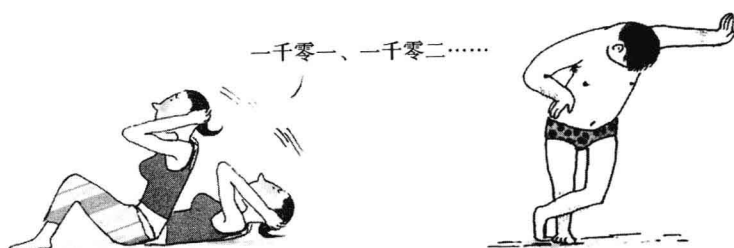
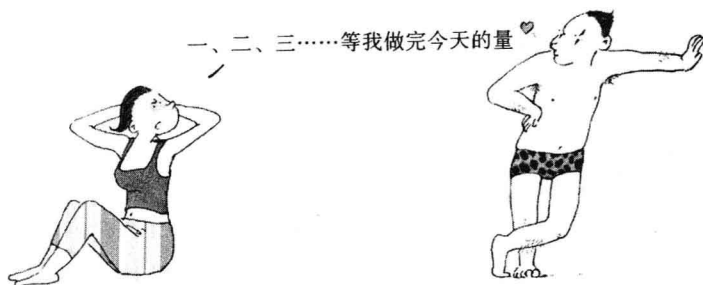
因为爱情就像是香格里拉，不管它是多么美好的梦境和圣地，最终还是要回到现实生活当中。现实生活是真实而繁琐的，有柴米油盐，有家长里短，有不和与矛盾。我们必须承认，一句“我爱你”，允诺的，不仅仅是情感上的付出和互动，更意味着要担负起一份责任和挑战：与另外一个家庭背景、性格习惯乃至思维定式都不同的人，在未来的几十年里，生活在同一个空间，彼此了解，彼此融洽。

只是，往往要经历几个恋人甚至几次婚姻的磨合，随着心态慢慢成熟，才终于明白了，爱情不是只有玫瑰花就可以，还需要面包和黄油，才能在磕磕绊绊中，“与子偕老”。

难道我们没有一条捷径，能少走弯路，直通幸福吗？此时，你需要来自中医体质学的九种体质分型方法的帮助。它将教会你在最短的时间内，找到对的那个人，幸福地过一生。

只需要几分钟的时间，对A~I九种体质，做一个简单的了解，它就能够让我们通过一个人的外型体态、样貌特征和其他明显的外在表现，对Ta的性格、喜好，为人处事和情感态度等诸多方面，做到一个基本的了解和掌握，为自己预测一下，你和Ta，将会走一条怎样的情路，会遇到怎样的困难，又有什么方法能够协调和解决，手牵着手，走向爱情的康庄。

比方说，当一个D型女人与一个A型男人相恋，同样富有活力，外向开朗的他们，很容易有共同的喜好，拥有一份精彩万分的情感生活。但是，D型女人因为体质因素，很可能在性爱关系上，不那么热

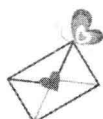


衷，甚至惧怕这种亲密关系，于是，身体健康的 A 型男人的正常需求就会被压抑。而性，又恰恰是美满婚姻的基石。

另外一点是，D 型人虽然为人单纯、直率，但脾气却很暴躁，容易为一些小事发火，掌控欲很强，这也将是婚姻中的不稳定因素，如果和另外一个 D 型人相恋，那么生活无疑每天都会像小行星爆炸一样，充满火花。诸如此类的例子还有很多。比如内向怕冷的 C 型人，很难和怕热急进的 D 型人在生活节奏上保持一致；浪漫主义的 B 型人和 G 型人，与现实主义的 E 型人之间，会存在很多生活细节上的矛盾……

古希腊作家阿里斯托芬说：人起初有四只手和四只脚，四只耳朵和两张酷似的脸，因此他们孔武有力不畏神灵。于是众神之父宙斯毫不留情地将人一分为二。从此每个人都在迫切地寻找自己的另一半，爱情由此诞生。

说白了，爱情最终，其实是身体的选择。



Part 2

“以貌取人”是惯性里的体质观

当我们将自己深爱的另一半，带回家见父母时，常常会听到这样的话：

“这孩子面相不错，旺夫。”

“不行啊闺女，他面相不好，你嫁过去要遭罪的。”

对于长辈们还以面相这事儿决定自己幸福与否，80、90后们不以为然。这是一个沐浴在科学中的时代，恋爱自由，还讲那些不靠谱的迷信话，有意思吗？

其实并非老人们迷信，而是人在潜意识里都会有“以貌取人”的惯性。

我们不是孙悟空，不能钻进别人的心里，听他们在想什么，只能从外观上，对一个人的身份、性格等特质，做出基本的判断。这已经是对体质的第一眼判断，只不过很多人，都把劲儿，使在了判断对方的社会地位和物质基础上，而不够注重对方外貌所反馈的体质信息。

说到“以貌取人”，不免就让人联想到中国传统的“相面术”。古