

九种体质人生攻略
丛书

虚胖男女 社会生存手册

C型阳虚体质必读书

沈生◎主编

胖不是罪 不必徒伤悲
需乱减肥 人生照样美

独家解析最像小猪猪的体质！

最大的敌人：小聪明
定的另一个名字叫冷漠
心中填满勇气和阳光
必体质婚恋真理
种体质人相处的36计



中国医药科技出版社

九种体质人生攻略丛书

虚胖男女社会生存手册
C型阳虚体质必读书

沈生 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书面向以“虚胖男女”为代表的阳虚群体，将中医体质学与当下热门的婚恋、社交、职场、人生、星座等话题进行全方位结合，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。阳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

虚胖男女社会生存手册：C型阳虚体质必读书/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 - 5205 - 3

I. ①虚… 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 212288 号

美术编辑 陈君枸

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 11¹/₂

字数 141 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 - 5205 - 3

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。

身心构成论——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——喝水都胖的 C 型体质

6 小猪跑不快——C 型人的生活方式

9 C 型人看起来什么样儿

11 水烧不开——什么是阳虚

14 怎么就一不小心成了 C 型体质

15 阴柔男女——C 型人的性别构成

16 大智若愚——C 型人的最大优点

18 犯懒——C 型人的最大不足

20 白色——C 型人的颜色属性

22 小胖的纠结——C 型人的内心世界

23 C 型人的健康弱点

24 如何改善阳虚

26 C 型人容易得的几种病

27 恋爱婚姻篇——C型人如何把握婚恋幸福

- 28 体质决定婚恋幸福
- 31 C型男女婚恋形象
- 32 C型万人迷训练秘笈
- 34 聪明出美来——C型女的恋爱经
- 36 该冲就要冲——C型男的恋爱经
- 38 打造完美初次约会的五个细节
- 40 C型人婚恋缘分指数

55 人际社交篇——如何交到真朋友

- 56 帮你解除社交困局
- 58 不够爽快——C型人的社交症结
- 59 忠义不二——C型人的社交原则
- 61 如何朋友成群——C型人的社交守则
- 63 C型人的社交宜忌
- 66 军师——C型人的社交定位
- 67 C型人的九种体质人际关系指南

77 职业发展篇——不紧不慢规划前程

- 79 赢得职场主动权从认识体质开始
- 81 开路先锋——C型人的职业生涯规划
- 81 什么是职业规划?
- 83 职业规划要先看体质
- 84 适合与不适合的职业

- 86 如何不错过一份好工作？ 求职准备 123
- 89 得到青睐的面试经
- 91 如何驾驭职场——C型新人人职注意
- 95 上司在想什么——如何在各种体质的上司手下做事
- 105 小西的职场物语——如何与九种体质同事共事

116 人生哲学篇——创造充满阳光的人生

- 118 人生的GPS
- 118 阳虚人生的困惑
- 120 君子——C型人的人生定位
- 121 有时太精明，有时太糊涂——C型人的人生短板
- 123 提升勇气
- 125 修正对自我的认识
- 126 决断力
- 127 有舍才能有得
- 128 建立自信
- 129 不要斤斤计较
- 130 不要太现实
- 132 坚守是一种大智慧
- 133 改变心态就是改变人生

135 血型星座篇——你从未想到过的搭配法

- 137 四种血型与九种体质
- 138 C型人与四种血型

- 140 C型人如何与四种血型打交道
- 141 当十二星座变得阳虚
- 142 淡漠之后的白羊
- 143 比阳虚还阳虚的金牛
- 144 阳虚双子要淡定
- 145 令人心疼的巨蟹
- 146 王者狮子阳虚后
- 147 处女座的谨慎小心
- 148 孤单阳虚 VS 交际天秤
- 149 阳虚天蝎的重大变化
- 150 阳虚射手的脚踏实地
- 151 沉默摩羯笑一个
- 152 更现实主义的水瓶
- 153 自扫门前雪的阳虚双鱼

155 饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

- 156 好身材可以吃出来
- 157 C型人的餐桌常客
- 160 茶叶减肥 沁人心脾
- 162 一天三餐如何安排
- 164 小说里的补阳美食
- 168 居家养阳护阳心法
- 169 C型人适合做的运动
- 171 C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：

- 1，一脚社会里，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！

无力的虚胖，悲催的人生。

网上流传着这样的歌谣：“三月不减肥，四月徒伤悲，五月徒伤悲，六月徒伤悲……”

逛街，当饰品店老板说：“这副耳环可以显得人又高又瘦”时，是谁默默地低下了头？

在好莱坞大俗片里，如果有一群人遇到了洪水、火灾、鬼屋等倒霉事儿，那么这些人中最不值得信任的人就是其中的胖子，而且这个角色一般都没有好下场……

几乎在任何一部美剧里，都会有一个看着很搞笑的白人胖子的角色，他是所有人嘲笑、调侃的对象，观众一看见他，就知道又到“搞笑时间”了。

唉，胖子招谁惹谁了？是有多悲催！

闻捷的小说《海燕》里面有这么一句招人恨的话：“运动员长久不锻炼，就会变成刚出笼的馒头，虚胖的人是没有资格参加体育竞赛的。”

处处被鄙视、被冷落的胖子们自卑、苦恼、忧伤。

就像黄义达唱的那样：这世界对你这样的不多……

在带有偏见的目光里，胖子会被贴上胆小、懦弱、狡猾、不值得信赖等标签。

找工作，找对象，人们都会对着吊在你胳膊下面的那些晃悠悠的肉肉摇摇头。所以你拼命展示自己的才华，自己的内涵，自己的智慧……可是，最后，人家看到的仍然是一个不那么自信的你。因为你对这样的自己，本身就不相信、不认可。

其实，这是一种很深的误会。

还记得美剧《Lost》里面的胖子 Hurley 吗？他曾经在悬崖边对大美女 Libby 说：“这里怎么可能是现实，现实里怎么会有这么漂亮的女人喜欢我呢？”唉，这可真是虚胖男实实在在的苦涩心声啊！



(图片来源：网络)

即使 Hurley 经常会用自己的达观、乐天给大家带来快乐，大家仍然觉得他是个可有可无的存在。但 Hurley 却在关键时刻挺身而出，救了大家。

让人想笑的外表下，其实隐藏着令人惊讶的潜力。

而这潜力，在事情出现之前，怕连胖子自己都没有意识到。

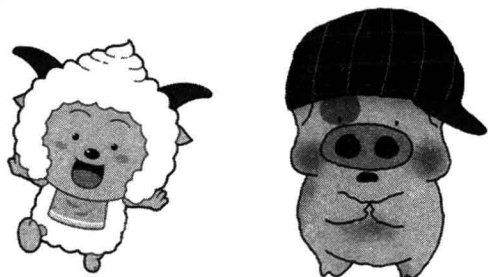
是的，虚胖的你是那么不了解自己。需要有一人、一本书来让你真正认识到自己的优势、长处和一切问题的根本原因所在。

胖子里面阳虚多，阳虚的胖子都是虚胖。

和一般的壮实胖子不一样，虚胖的你浑身没什么力气，而且你总会有自己是个水球的错觉。阳虚的胖，就是体内能量不够，烧不开体内的“水”，多余的水也排不出去，让自己变成了一个“水箱”。想让这么多的水保持正常的温度，你想想，那得需要多少能量啊？

如果不是胖子，瘦瘦的，但特别怕冷，耐夏不耐冬，那么也十有八九是阳虚。阳虚的瘦人，怕冷，也是因为体内的“火力”不够，或者被一股寒邪的力量压着，燃烧不起来，所以身体难以抵抗外来的寒气。

所以，一切的问题，都是因为你的身心出现了阳虚。



(图片来源：网络)

阳虚的人生其实可以不伤悲。在动漫的世界里，懒羊羊、麦兜，都可以说是经典的小阳虚。看上去笨笨的，其实很聪明，很可爱，有着许多别人没有的优点和智慧。虽然他们自己往往也意识不到。

但为什么还会一次又一次地“徒伤悲”？归根到底是因为做不到改变。其实，阳虚的你往往是习惯了阳虚的自己，以前的一次次挫败让你觉得自己的生活不可能再有什么太大的改变，于是懒得改变自己的一些习惯，放任自己随波逐流，像养小猪一般地养自己，甚至自我麻醉、自我欺骗。直到今天你才发现，自己的问题原来都是因为“阳虚”，那么，只要让“阳”不再“虚”不就行了么？

就让中医体质学帮你揭开关于你阳虚身心的所有秘密吧。看清自己，掌握方法，改变“徒伤悲”的人生，提高社会生存能力，你完全可以轻松开始。

有人怎么吃都不胖，有人就是喝凉水都长肉，比如C型人。

有人光着膀子都嫌热，有人却穿着棉袄还喊冷，比如C型人。

有人买东西刷卡从来不看刷的是多少，有人就买之前调查N次价格再横比竖比，比如C型人。

有人有事就高谈阔论，唾沫飞扬，有人虽然不动声色，心里的算盘早就噼啪乱响，比如C型人。

C型体质的你，就以幸福小猪的姿态生活着。

就像那首歌唱的：

猪，你的耳朵是那么大，呼扇呼扇也听不到我在骂你傻；

猪，你的皮肤是那么的白，上辈子一定投在了富贵人家；

每天睡到日晒三竿后，从不刷牙，从不打架。

C型的你，有木有像它？

小猪跑不快——C型人的生活方式

“小落，告诉你件雷人的事情吧。”轩笑嘻嘻地看着正津津有味喝着奶茶的女友，“好哎！”小落兴致勃勃，两人异地恋持续了好久了，轩每次都坐很长时间的车过来看她，两人在一起的时光总是快乐无比的。

“我有一哥们儿，就是那次咱们一起去旅游的那个，”见小落呈一脸迷茫状，轩继续解释道，“就是在这儿拿出一大张单子来比较附近宾馆房价的那个。”“哦！就是那个可爱的小胖子啊”小落恍然大悟。

“没错，就他，上次从你这儿回去之后，在宿舍，我把车票随手放桌子上了，没想到他一看见就开始狂嚎，完了声色俱厉地把我教育了一顿。”说到这里，轩故意停了一下，欣赏小落丈二和尚摸不着头脑的模样。

“为什么啊？”“哈哈，”轩忍不住自己先笑了两声，“他说：你居然为了让你们家小落少等一会儿，就买了那个贵的车票？167块呢！你有没有脑袋啊？买***次那个车的车票，才166！”

“噗”，小落笑得差点把刚喝的奶茶喷出来，“我晕死，那胖子觉得我还不如那一块钱呢！”

麦兜一样的体质

这颇会“精打细算”的小胖子，就是典型的C型人阳虚体质，身材白胖白胖的他们很容易让人联想到可爱的小猪。然后眼前就会浮现出那个粉红色的、眼睛上还有一块斑斑的卡通形象：小猪麦兜。

大家都以为小猪就是憨憨傻傻的，其实，相关的科学研究表明，猪是一种非常聪明的动物，在一份“世界上最聪明的动物”的排行榜里，它排在