

<<虚胖男女社会生存手册>>

图书基本信息

书名：<<虚胖男女社会生存手册>>

13位ISBN编号：9787506752053

10位ISBN编号：7506752050

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：沈生

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<虚胖男女社会生存手册>>

### 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 and 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 and 挑战。

兵法中讲“知己知彼”，才能“百战百胜”。

## <<虚胖男女社会生存手册>>

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

## <<虚胖男女社会生存手册>>

### 内容概要

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。

## <<虚胖男女社会生存手册>>

### 书籍目录

阅读引言

生活习性篇——喝水都胖的C型体质

小猪跑不快——C型人的生活方式

C型人看起来什么样儿

水烧不开——什么是阳虚

怎么就——不小心成了C型体质

阴柔男女——C型人的性别构成

大智若愚——C型人的最大优点

犯懒——C型人的最大不足

白色——C型人的颜色属性

小胖的纠结——C型人的内心世界

C型人的健康弱点

如何改善阳虚

C型人容易得的几种病

恋爱婚姻篇——C型人如何把握婚恋幸福

体质决定婚恋幸福

C型男女婚恋形象

C型万人迷训练秘笈

聪明出美来——C型女的恋爱经

该冲就要冲——C型男的恋爱经

打造完美初次约会的五个细节

C型人婚恋缘分指数

人际社交篇——如何交到真朋友

帮你解除社交困局

不够爽快——C型人的社交症结

忠义不二——C型人的社交原则

如何朋友成群——C型人的社交守则

C型人的社交宜忌

军师——C型人的社交定位

C型人的九种体质人际关系指南

职业发展篇——不紧不慢规划前程

赢得职场主动权从认识体质开始

开路先锋——C型人的职业生涯规划

什么是职业规划？

职业规划要先看体质

适合与不适合的职业

如何不错过一份好工作？

求职准备723

得到青睐的面试经

如何驾驭职场——C型新人人职注意

上司在想什么——如何在各种体质的上司手下做事

小西的职场物语——如何与九种体质同事共事

人生哲学篇——创造充满阳光的人生

人生的GPS

## <<虚胖男女社会生存手册>>

阳虚人生的困惑

君子——C型人的人生定位

有时太精明，有时太糊涂——C型人的人生短板

提升勇气

修正对自我的认识

决断力

有舍才能有得

建立自信

不要斤斤计较

不要太现实

坚守是一种大智慧

改变心态就是改变人生

血型星座篇——你从未想到过的搭配法

四种血型与九种体质

C型人与四种血型

C型人如何与四种血型打交道

当十二星座变得阳虚

淡漠之后的白羊

比阳虚还阳虚的金牛

阳虚双子要淡定

令人心疼的巨蟹

王者狮子阳虚后

处女座的谨慎小心

孤单阳虚VS交际天秤

阳虚天蝎的重大变化

阳虚射手的脚踏实地

沉默摩羯笑一个

更现实主义的水瓶

自扫门前雪的阳虚双鱼

饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

好身材可以吃出来

C型人的餐桌常客

茶叶减肥沁人心脾

一天三餐如何安排

小说里的补阳美食

居家养阳护阳心法

C型人适合做的运动

C型人适合的旅游目的地和注意事项

## &lt;&lt;虚胖男女社会生存手册&gt;&gt;

## 章节摘录

发儿纷纷落 良好的形象除了身材之外，头发也在印象分里有着极大比例。女孩子要是有一瀑黑亮浓密的长发，该骄傲地走路都得昂着下巴。

然而不幸地是，C型人在头发方面也不尽如人意。

C型人阳气不足，固摄作用便显得虚弱，也就是说，这头发长得就不结实。

市面上什么固发防脱的洗发液护发素堆成了堆，可是那些化学产品对身体多少都是个刺激。

话说回来，你这发根要是牢固，就算用不怎么样的洗发液，也不会一把一把地脱：这发根要是不结实，你不碰它它还想掉呢。

我们说C型人是阳虚体质，那什么是“阳虚”？

用一个很恰当的比喻，就是烧开水，壶下的火就是“阳”，这阳不足了，水自然烧不开。

我们的祖先，认为“阴”和“阳”是一对无处不在的基本属性。

阳代表着光明、积极、变化等，就像太阳，就像火。

而阴则与它相反，代表着寒冷、消极、静止，就像月亮，就像水。

阳虚，往往就是阴盛。

这里的“阴”，指的就是与“火”相对的“水”，与“阳刚”相对的“阴柔”。

阴盛，可以有好多意思，包括体内的“水”多了，或者一个男人缺少阳刚之气，都可以叫做“阴盛”。

什么是阳气？

阳气，可以理解成我们身体和心灵所需要的一种能量，它能给人体提供温暖、活力和保护。

温暖：给身体各部分提供热量，温暖着人体的里里外外。

活力：给身体各个部分提供活动的力量，支持着它们完成自己的工作。

保护：正如少林功夫里类似“金钟罩”似的东西一样，阳气给人体以保护，使人体免受外来侵害。

所以，阳虚，就可以理解为人体所需要的温暖、活力和保护都不足了。

人变得不喜欢动、怕冷、身上没力气等等。

那么，阳气它在哪呢？

阳气有两个来源，一是先天的，从父母那里遗传过来的，二是后天的，靠食物、水等从外界吸取的。

阳气有一部分藏在“肾”里，叫先天元阳。

这里说的肾，不光是肾脏，也是指人体中与生长发育和生殖等有关的功能。

中医认为，我们从父母那里遗传下来的基本能量，就藏在肾里，这部分的阳气，就是先天的。

它就那么多，损耗了就少了，很难补充。

只能靠后天生活习惯上的注意来减少消耗。

不够温暖 阳气不足，让阳气的温暖作用没法得到充分的发挥。

人体得不到温暖，就会感到寒冷。

于是就出现了有些C型体质的朋友，在家里用厚厚的棉被当窗帘挡风，把自己裹得里三层外三层，仍然瑟瑟发抖的状况。

为了让自己暖和过来，C型人便自我调节地大大增加了睡眠时间来保护自己的“阳”。

如此也就造成了形寒肢冷的C型人还整天昏昏沉沉钻在被窝里不肯出来。

但是这并不能从根本上解决问题，甚至只是杯水车薪。

喝水长肉肉 对自己不怎么样的身材，C型人可能会气愤地说，我怎么喝凉水都长肉。

这话听着可能离谱一点，谁会真认为自己的肉肉是喝水长的？

可是，C型人身上的赘肉，没准儿还真是喝水长的。

C型人阳虚，少的是阳气，是一把火，是推动身体运转的动力。

这动力少了，身体里的“水”就不按照本来该有的方式运行了，可能就会停在什么地方，或是走得极慢。

而没有足够的火的能量来“蒸腾”这些水，水的量也就相对显得多了。

## <<虚胖男女社会生存手册>>

所以，人们会觉得，偏胖的C型人这胖得怎么跟水肿似的，其实还真是那么回事儿。

没有活力 阳气的不足也让人的身体缺乏活动的力量。

因而C型人总显得懒懒散散地，精神不振，不喜欢热闹，更憎恨体育。

另一方面，没有足够的阳气不但让整个身体缺乏活力，体现在具体脏腑上也是这样。

比如本来脾胃是替人消化食物的。

阳的缺乏让脾胃失去了活动的力量，也变得懒散，消化食物的活儿自然要消极怠工了。

食物得不到很好的消化吸收，人就会出现各种问题。

拉肚子啊，腹胀啊，这都是轻的。

要是本来就不怎么样的脾胃再受点儿什么刺激，比如吃个冷饮什么的，脾胃罢起工来，不泄个三天三夜才不算完。

自己的抵抗力 北方民间有句俗语：傻小子睡凉炕，全凭火力旺。

这句话听起来不雅，但是仔细琢磨一下，挺有意思的，说的是傻小子没人疼，自己也不懂得养生，随便躺哪儿就睡哪儿了。

可是为什么他不感冒、不生病呢？

就是凭“火力旺”。

P11-13



<<虚胖男女社会生存手册>>

编辑推荐

第一本为虚胖子量身打造的社会生存能力提高教程  
人生照样美 独家解析最像小猪猪的体质！  
你最大的敌人：小聪明 淡定的另一个名字叫冷漠  
恋真理 与9种体质人相处的36计

虚胖不是罪 不必徒伤悲 无需乱减肥  
在心中填满勇气和阳光 揭秘体质婚

<<虚胖男女社会生存手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>