

<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

图书基本信息

书名：<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

13位ISBN编号：9787506752558

10位ISBN编号：7506752557

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：沈生 编

页数：238

字数：209000

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>

<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

前言

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。

<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

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。

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。

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。

1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，了䟽每一个行为、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，唯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，都能够在最短的时间内，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

<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

内容概要

《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。

书籍目录

致读者

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

“以貌取人”是惯性里的体质观

为了后代，动物们一直在择优录取

九种体质助你成为婚恋关系中“治愈系”

来看看你是什么体质

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

在世界的角落里乐活——了解A型人

为百分百恋人努力——A型人的婚恋形象

父母好，孩子才会好——A型人对后代体质的影响

A型男女婚恋优势解析

A型男女的赢爱秘技

命中注定爱上你之A型体质婚恋幸福指数解析

A型体质饮食调护方案

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

高智商低情商的御宅族——了解B型人

唱不高的小情歌——B型人的婚恋形象

易生下体弱的宝宝——B型人对后代体质的影响

B型男女婚恋优势解析

B型男女的赢爱秘技

命中注定爱上你之B型体质婚恋幸福指数解析

B型体质饮食调护方案

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

离太阳最远的人——了解C型人

需要温暖爱人的胆小鬼——C型人的婚恋形象

阳虚 不孕不育？

——C型人对后代体质的影响

C型男女婚恋优势解析

C型男女的赢爱秘技

命中注定我爱你之C型体质婚恋幸福指数分析

C型体质饮食调护方案

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

霸道的“操控系”——了解D型人

爱情跳板上的坏脾气恋人——D型人的婚恋形象

小心生个暴力宝贝——D型人对后代体质的影响

D型男女婚恋优势解析

D型男女的赢爱秘技

命中注定爱上你之D型体质婚恋幸福指数分析

D型体质饮食调护方案

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

啊，困懵懵的人生——了解E型人

温吞的爱情绵羊——E型人的婚恋形象

胖孩儿他爹他娘——E型人对后代体质的影响

E型男女婚恋优势解析

E型男女的赢爱秘技

<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

命中注定爱上你之E型体质婚恋幸福指数分析

E型体质饮食调护方案

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

需要上帝祝福的长痘一族——了解F型人

月亮脸的艰难爱情——F型人的婚恋形象

你在拟第二代长痘计划吗？

——F型人对后代体质的影响

F型男女婚恋优势解析

F型男女的赢爱秘技

特别交待——最易成为F型体质的酒客族

命中注定爱上你之F型体质婚恋幸福指数分析

F型体质饮食调护方案

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

带着面具的“傲娇系”——了解G型人

心较比干多一窍病如西子胜三分——G型人的婚恋形象

一个G型人与一家子的抑郁——G型人对后代体质的影响

G型男女婚恋优势解析

G型男女的赢爱秘技

命中注定我爱你之G型体质婚恋幸福指数分析

G型体质饮食调护方案

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

不通的不仅仅是爱情——了解H型人

纠结的小苦闷——H型人的婚恋形象

一个女人的不孕症——H型人对后代体质的影响

H型人的婚恋优势解析

H型人的赢爱秘技

命中注定我爱你之H型体质婚恋幸福指数分析

H型体质饮食调护方案

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

春天的通缉犯——了解I型人

别让心也被过敏——I型人的婚恋形象

70%的遗传率——I型人对后代体质的影响

I型人的赢爱秘技

I型体质饮食调护方案

<<中国人九种体质之找对你的另一半>>

章节摘录

版权页：插图：客厅里欢声笑语，杯盘碰撞出清脆的声音，女友热情地招呼着朋友们，和大家开着或咸或淡的玩笑，听得张一博心里一阵烦躁。

他实在忍不下去了，出了书房，无视女友和大家向他打招呼，甩门离去。

易梅一时尴尬地愣在原地。

外面下着大雨，他去哪里？

顾不上招呼朋友，易梅拿起伞追了出去，在雨夜里疯狂地喊着男友……不远处，一个落汤鸡似的人影站在那里，易梅跑过去用伞遮住丈夫，不说话，只是用衣袖擦着他被雨水淋湿的脸颊。

一搏猛地抱住易梅，极小声地说：“对不起。”

易梅还是听到了，微笑地在丈夫耳边说：“我也要和你道歉，知道你讨厌喧闹，以后我一定注意。”

A型人与B型人走在一起，会是一幅很和谐的画面。

想象一下，在路上的一对情侣，一个活泼开朗，笑逐颜开，另一个则安静凝眸，微笑注视……静与动的组合，虚与实的相遇，恰如其分地熨贴了古老的中国美学，赏心悦目。

但表面和谐之下隐藏的爱情危机是，一个太活跃，一个太安静；一个太外向，一个却太保守，就会在不经意间，将对方隔离在自己的世界之外，从而产生裂痕。

幸福密语：对于恋情，或者是婚姻，我们都应该为对方付出些什么，否则为什么要在一起呢？

爱情是一种互动关系，再相爱的两个人，如果总是一方在不停付出，另一方却不肯牺牲一点点的自己去给予回应，那么这段恋情将注定无果。

B型的你，要试着打开封闭的门，放弃一部分的小我，融入爱人的世界。

多一些包容和理解，才有可能在两个人的世界里找到交叠点，为彼此带来满满的幸福。

作为一个标准的御宅男，小鱼不出意外的，网恋了。

她叫路小雨，一个和小鱼一样的宅女，两个人只看过对方的照片，那女孩儿和小鱼一样，有张白皙过火的脸，看上去安静、恬淡。

尽管住在同一座城市，这两个人居然恋了半年也没见过面，电话也很少打，似乎脱离了文字，两个人就没什么话可说。

但回到文字上，他们却能够谈得很开心，从春天的风谈到苏格拉底，从陈升谈到济慈，没有人打断，没有人打扰，常常边写信，边想象着那一个人读信的表情，就带来一阵甜蜜。

至少莫小鱼是沉浸其中的，觉得爱情和自由不冲突嘛！

有一天，路小雨难得主动地给小鱼打了电话，在长久的沉默之后，她说：有时候真怀疑你是我幻想出来的，你也许根本就不存在，有时候真怀疑，我们谁也没有爱上谁……小鱼深思了一晚，第二天，鼓起勇气走出家门，他要去见他的小雨。

初见面的两人，不知说什么好，直到小鱼勇敢地打破沉默，低着头说：雨，从今天起，做我女朋友吧！

换来的，是小雨不可思议的眼神，和一个同样勇敢地拥抱。

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>