

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

图书基本信息

书名：<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

13位ISBN编号：9787506752497

10位ISBN编号：7506752492

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：183

字数：168000

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>

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

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。

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

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

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

内容概要

为什么有的人觉得星座很准，有的人却觉得完全不准？

《中国人九种体质之揭开星座密码》(作者沈生)一书将从中医体质学的角度来解答这个困惑。

《中国人九种体质之揭开星座密码》会告诉我们，不管是哪一种星座的人，只要体质不同，容貌、性格等特质就都不相同，同时，体质的改变，也是消弥或改变星座能量的重要因素。

或者说，不同体质的人，或多或少都“囚禁”了一项以上的星座能量……

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

书籍目录

致读者

星座与身体的秘密

01. 寻找人生的方向标

02. 星座为什么不准了？

03. 更容易掌握的九种体质分型方法

04. 被体质“囚禁”的星座能量

05. 调整体质，重启星座能量

06. 初识九种体质

07. 领取你的“体质身份”

白羊篇 (3月21日~4月20日)

常规白羊座特质解析

01. 史上最宅的羊气虚白羊

02. 速冻火力阳虚白羊

03. 嚣张羊的代表阴虚白羊

04. 肥羊羊痰湿白羊

05. 陷入沼泽的羊群湿热白羊

06. 请重拾相信的力量血瘀白羊

07. 失去了“战神”的护佑气郁白羊

08. 被缰绳套住的“野马”特禀白羊

09. 也有可能冲过头平和白羊

金牛篇 (4月21日~5月21日)

常规金牛座特质解析

01. 苦逼人生气虚金牛

02. 一颗总是拔凉拔凉的心阳虚金牛

03. 将得罪人这事儿进行到底 阴虚金牛

04. 维纳斯的背叛者痰湿金牛

05. 无敌“憋死牛” 湿热金牛

06. 傻乎乎的茫然血瘀金牛

07. 紧钻牛角尖气郁金牛

08. 不是一般的心累特禀金牛

09. 需防“稳重超标” 平和金牛

双子篇 (5月22日~6月21日)

常规双子座特质解析

01. 淡定的人生有点儿寂寞气虚双子

02. 热情雪藏在身体里阳虚双子

03. 戒不掉的暴脾气阴虚双子

04. 把自己关进小圈子痰湿双子

05. 纠结双子的终极代表湿热双子

06. 燃烧无力的生命火焰血瘀双子

07. 卡斯托尔与波吕杜克斯的存亡之争气郁双子

08. 无时无刻需要被关注特禀双子

09. 自由的风筝平和双子

巨蟹篇 (6月22日~7月23日)

常规巨蟹座特质解析

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

- 01. 固执的小螃蟹气虚巨蟹
- 02. 自顾不暇 阳虚巨蟹
- 03. 急躁的“青苔质” 螃蟹阴虚巨蟹
- 04. 找不到自己的style痰湿巨蟹
- 05. 陷入沼泽的“醉蟹” 湿热巨蟹
- 06. 敏感多疑大升级血瘀巨蟹
- 07. 被遮挡住光明面的月神气郁巨蟹
- 08. 零食禁口特禀巨蟹
- 09. 只遗憾少了“蟹范儿” 平和巨蟹

狮子篇 (7月24日~8月23日)

常规狮子座特质解析

- 01. 谁摘去了你的光环气虚狮子
- 02. 变身!

HeuoKiny阳虚狮子

- 03. 活脱脱变成暴君阴虚狮子
- 04. 狡猾的“狩猎者” 痰湿狮子
- 05. “熟” 过火了湿热狮子
- 06. 被衰老的信号打击血瘀狮子
- 07. 想要逃离这个世界气郁狮子
- 08. 被关进笼子的狮子特禀狮子
- 09. 尽显王者风范平和狮子

处女篇 (8月24日~9月23日)

常规处女座特质解析

- 01. 极度犯懒气虚处女
- 02. 少了支柱的棉花糖阳虚处女
- 03. 典型的“操控系” 阴虚处女
- 04. 深得“退”字精华痰湿处女
- 05. 无法接受不完美湿热处女
- 06. 极品居家侦探血瘀处女
- 07. 落人悲观陷阱气郁处女
- 08. 过于关注细节特禀处女
- 09. 挑剔少那么一点点平和处女

天秤篇 (9月24日~10月23日)

常规天秤座特质解析

- 01. 从外交家的舞台隐退气虚天秤
- 02. 生活没有品质可言 阳虚天秤
- 03. 最不怕事儿大阴虚天秤
- 04. MR. 懒痰湿天秤
- 05. 严苛的“执秤人” 湿热天秤
- 06. 更不懂变通血瘀天秤
- 07. 更愿意一个人待着气郁天秤
- 08. 极品守规一族特禀天秤
- 09. 一不小心就成享乐主义者平和天秤

天蝎篇 (10月24日~11月22日)

常规天蝎座特质解析

- 01. 消失的王之气场气虚天蝎
- 02. 与世隔绝者阳虚天蝎

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

- 03. 是谁“煮”的你阴虚天蝎
- 04. 失踪的神秘气息痰湿天蝎
- 05. 腹黑“雨林蝎”湿热天蝎
- 06. “第六感罗盘”失灵了血瘀天蝎
- 07. 最神秘的天蝎气郁天蝎
- 08. “龟毛”升级版特禀天蝎
- 09. 同时兼具三个要死平和天蝎

射手篇 (11月23日~12月21日)

常规射手座特质解析

- 01. 活得越来越不现实气虚射手
- 02. 你爱也好,你也可以不爱阳虚射手
- 03. 爆竹变核弹阴虚射手
- 04. 内心复杂的“深水井”痰湿射手
- 05. 被绑了一颗定时炸弹湿热射手
- 06. 挑剔王血瘀射手
- 07. 吸毒一样沉入忧伤气郁射手
- 08. 蹩脚的伪装者特禀射手
- 09. 典型的自由射手平和射手

摩羯篇 (12月22日~1月20日)

常规摩羯座特质解析

- 01. 内向是种力量气虚摩羯
- 02. 停下奔忙的脚步阳虚摩羯
- 03. 华丽丽的开朗阴虚摩羯
- 04. 行动力在哪里痰湿摩羯
- 05. 提到名字都怕的暴君湿热摩羯
- 06. 天生的筹划师血瘀摩羯
- 07. 忧伤的王子和公主们气郁摩羯
- 08. 焦躁不安的野兽特禀摩羯
- 09. “还好”的平淡平和摩羯

水瓶篇 (1月21日~2月19日)

常规水瓶座特质解析

- 01. 不想做老大气虚水瓶
- 02. 爱恍神又不识趣 阳虚水瓶
- 03. 可怕的爆发力阴虚水瓶
- 04. 像老蛹般蠕动痰湿水瓶
- 05. 总是烦得想挠墙湿热水瓶
- 06. “失忆”者血瘀水瓶
- 07. 宁愿沉湎于悲伤气郁水瓶
- 08. 缺少安全感特禀水瓶
- 09. 超常淡定平和水瓶

双鱼篇 (2月20日~3月20日)

常规双鱼座特质解析

- 01. 天然呆气虚双鱼
- 02. 冷水鱼阳虚双鱼
- 03. 虚假旺盛带来的不稳定阴虚双鱼
- 04. 超强责任感痰湿双鱼
- 05. 酒入愁肠湿更湿湿热双鱼

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

06. 逃避现实的完美主义者血瘀双鱼

07. 总是看到别人的缺点气郁双鱼

08. 太在意别人的眼光特禀双鱼

09. 现实比幻想更重要平和双鱼

开启你的星座能量

01. 补足你的“气质”——开启气虚体质星座能量

02. 给身体“喂”点儿阳光——开启阳虚体质星座能量

03. 滋润是王道——开启阴虚体质星座能量

04. 减轻负担才能轻装上阵——开启痰湿体质星座能量

05. 身体大清扫——开启湿热体质星座能量

06. 疏通堵塞的体内“河流”——开启血瘀体质星座能量

07. 汲取“快乐”能量——开启气郁体质星座能量

08.

降低身体敏感指数——开启特禀体质星座能量

09. 保卫你的平和——保持平和体质星座能量

<<中国人九种体质之揭开星座密码>>

章节摘录

版权页： 白羊的自信程度，基本上已经到了自大的地步，他们从不为自己设限，眼里只有挑战，没有困难。

而气虚白羊自信力却大大下降，在做某件事情之前，内心会反复自我质疑：我真的可以吗？

如果遇到某种状况我要怎么办？

如果做得不好会不会被人笑话？

越想越悲观，以至于迷失方向，常常需要助力和推手才能将想法付诸行动。

生命需要保持激情，才“不会因虚度年华而懊恼，不会因碌碌无为而悔恨”。

春分时节出生的白羊，有春的蓬勃生命力，因此白羊多是凭着激情做事的人，这给了他们坚不可摧的力量，在人生的旅途中，尽管会跌倒，也能迅速爬起来，继续奔跑。

气虚白羊则少了这份激情。

代表力量之源的“气”的虚弱，让气虚白羊激情的火焰，好像是“燃气不足”一样，尽管内心仍然充满憧憬和梦想，有不输于常规白羊的抱负，但身体的无力，让人们再也看不到勇敢向前>中的常规白羊，面对现实世界表现出更多的默然和抗拒——既然无力改变之，那么就任由它去吧，我只要守护好内心的乌托邦就好。

尽管在现实世界中，他们可能是弱者，但却依然是内心世界的战神。

有艺术天分的气虚白羊，常常会将内在的激情，诉诸文字或绘画，营造出不可思议的“脑内王国”。

白羊座作家安徒生就是很好的例子。

他从小骨瘦如柴，强烈自卑，但是在他的童话世界里，却塑造了很多“平民英雄”。

比如《勇敢的裁缝》中，瘦小的裁缝用无畏的精神和智慧，大战巨人，并最终当上了国王。

足见，就算气虚的身体也阻挡不了属于白羊座人内心的强大，只不过需要寻找另一个途径去发挥而已。

火象星座赋予了白羊健实的体魄和旺盛的生命力，他们喜欢“向外走”，运动、登山、郊游等等，崇尚“驴”行天下，只要有得玩，做什么都好，都会让白羊更能体会到生命的价值和意义。

让他们过安安静静且循规蹈矩的生活，简直就是生不如死。

可是，一旦白羊遭遇气虚体质，你才知道什么是“史上最宅白羊”。

气虚白羊爱孤独胜过爱热闹，爱静态胜过爱动态。

闲来无事，他们更喜欢选择一处安静舒适的场所，一本心怡许久的书，一杯口感绵醇的咖啡，就这样小资又舒服的窝上几天也不会厌倦。

旅游吗？

编辑推荐

《九种体质人生攻略丛书:中国人九种体质之揭开星座密码》为“2010年度全行业优秀畅销书”。

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>