

流派
传承

中国著名学术流派传承系列·沈氏女科

沈氏女科

六百年 养生秘诀

沈绍功◎审定

沈 宁◎编著



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

沈氏女科

六百年 养生秘诀

沈绍功◎审定

沈 宁◎编著



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

沈氏女科六百年养生秘诀/沈宁编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1389 - 9

I. ①沈… II. ①沈… III. ①养生 (中医) —经验
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 057443 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 8.75 字数 159 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1389 - 9

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

序

沈氏女科全称上海大场枸橘篱沈氏女科，悬壶济世于明初，传承 20 代，业经 600 余载。所谓女科者只是治疗女子疾病，包含妇科病和女子内外诸疾。自 18 世传人沈祥之先生起，扩大了诊治范围，男女均治，以妇、内科为主，而且涉及儿、外、肿瘤、皮肤、骨科、肛肠、五官各科，发展成为全科中医。本人作为 19 世传人，再次拓展诊治范围，除了手法、手术之外，凡处方用药、男女患者都已纳入。

沈氏女科累积的 600 余载丰厚临证经验中富含秘传诸法、诸方。其“治已病”的全科临证方略已详载于中国中医药出版社 2012 年出版发行的《上海沈氏女科全科临证方略》专著中。同时，沈氏女科亦讲究“治未病”，重视养生保健，同样累积了众多行之有效、操作实用的方略，2012 年 10 月在北京卫视“养生堂”节目中做过简介，反响强烈。

沈宁，国家执业医师、国家执业药师，系沈氏女科 20

世传人，是国家“二部一局”（人事部、原卫生部、国家中医药管理局）指定的第三批全国老中医药专家学术经验继承人（我的学术经验继承人）。他行医近 30 载，刻苦钻研，勤奋好学，已经进入角色，学有所得。为了弘扬完善、创新提升沈氏女科养生保健家学，编著了《沈氏女科六百年养生秘诀》。书中讲述了沈氏女科的养生精华，既有特色又可操作，既是绝招又具效应，全书文字流畅，通俗易懂，科学严谨，处处实用！

吾儿，后生有志。冀望谦虚包容、博采众长、百尺竿头、传承家学，努力使祖业更加辉煌、更加福祉民众！

沈氏女科 19 世传人

中国中医科学院主任医师

国务院政府特殊津贴享受者

沈绍功

于壬辰隆冬 京城崇厚堂

前 言

明代至今，沈氏女科一脉相传，已传至 20 代。

沈氏女科历来注重人体的预防和保健，采取的手段常常是天然的药物及非药物的综合手段，还包括食疗、体疗、意疗等，有一整套所谓的“养生之道”。它们既有系统完整的理论指导，又具丰富有效的经验证实，而且几百年来已经在民间大众扎根留种。

作为沈氏女科的 20 代传人，2012 年 10 月，我陪同父亲录制了北京卫视“养生堂”节目《六百年养生秘诀》，节目播出后，反响强烈，但沈氏女科的养生保健绝不仅仅是“开胃、养肝、调肾”3 招，鉴于此，特对家传的养生经验和方法，加以挖掘、整理和总结，以便更好地传承和完善，为民众的健康尽一份绵薄之力。

成书之际，承蒙家父沈绍功教授作序鼓励，中国中医药出版社的领导和编辑们鼎力相助，在此表示衷心感谢！还要感谢多年来一直关注和大力支持沈氏女科的前辈、同

仁、同门和广大民众，正是你们的鼓励和鞭策，沈氏女科才能不断进取、发扬光大！

沈氏女科 20 世传人

国家执业医师

沈 宁

2013 年 3 月



沈氏女科17世传人来字辈

沈心九先生

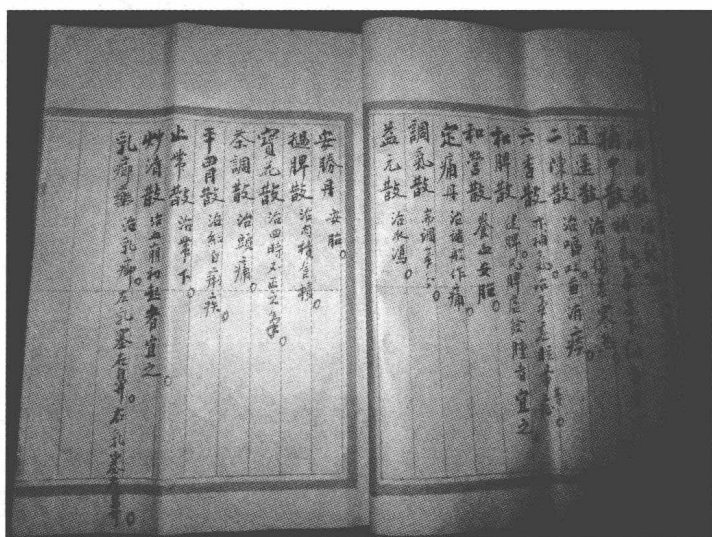


沈氏女科18世传人宗字辈

沈祥之先生



沈绍功主任医师(右)任全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,沈氏女科 20 世传人永字辈沈宁(左)为学术经验继承人



沈氏女科 17 世传人沈心九先生《末药方》手稿



目 录

沈氏女科传略 / 1

沈氏女科始于明初 历经 20 代传承 已逾 600 载 / 3

沈氏女科养生总则 / 9

常用养生十法 / 11

养生先养神 / 17

中医既“治已病”又“治未病” / 20

“意疗”“食疗”与“体疗”是养生祛病上乘妙法 / 22

常用保健中药 / 48

妙用“药食同源” / 52

要活就要动 故称“活动” / 55

四季养生要诀“春发”“夏清”“秋润”“冬暖” / 57

房事以不过为度 / 62

如何告别“亚健康” / 64

抗衰防衰 人人都能健康长寿 / 66

沈氏女科养生第一招——开胃法 / 71

“胃气为本”是取效之道 / 73

舍症从舌 凭舌苔“一锤定音” / 75

“痰浊”是养生的大敌 / 76

腻苔不能刮除 消苔简法 / 80

胃炎养生法 / 82

溃疡病养生法 / 89

冠心病膳食养生祛痰浊 / 93

高血压病开胃祛痰法 / 100

癌瘤“难治”绝非“不治” 必先开胃 / 107

沈氏女科降脂8法 / 112

“平胃散”加减专治体胖不孕 / 116

儿科必须消导 保和丸最有效 / 118

小儿积滞巧调养 / 120

5味开胃妙药 / 122

沈氏女科养生第二招——养肝法 / 127

女子以肝为本 必须制怒克躁 / 129

3个养肝锦囊 / 132

养肝食物和养肝保健膳两则 / 137

指针养肝 / 139

痛经不可一味止痛 / 141

闭经不可单纯活血化瘀 / 144
月经病养生重在“养心” / 145
防治带下病食谱 6 则 / 147
不孕与养肝 / 150
养肝疗眼疾 / 154
简单实用眼部保健操 / 155
更年期综合征最需养肝 / 159
解除失眠之苦要从养肝着手 / 162

沈氏女科养生第三招——调肾法 / 171

肾乃先天之本 补肾不如调肾 / 173
补虚调肾地黄方 / 178
调肾食谱 / 182
调肾功法 / 184
不育最忌壮阳 / 187
若要美发遵循“五要” / 193
调肾最能补钙 / 195
关节炎的效法在于调肾 / 197
糖尿病更应当调肾 / 200
“肌瘤”“囊肿”“增生”调肾可消 / 209
癌瘤的调肾法 / 212
腰痛腿软肾亏无疑 / 218
气功调肾意守丹田 / 221

沈氏女科其他家传秘方效法精选 / 223

降糖家传效方 / 225

糖尿病并发症良方 6 首 / 227

沈氏女科镇痛新法 / 229

结肠炎灌肠效法 / 239

通便 3 要 / 241

5 则止汗法 / 243

疗虚 9 法 / 245

手足皲裂醋泡效法 / 247

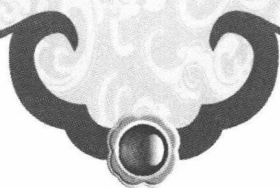
12 味家传效药妙用 / 248

家传末药配方精要 / 257

中药传统煎法及改良服法 / 264

沈氏女科

传略



沈氏女科始于明初 历经 20 代传承 已逾 600 载

沈氏女科全称上海大场枸橘篱沈氏女科，始于明初，历经 20 代，绵延至今已逾 600 载。

其名为“女科”者，即除不育外只治女性疾患。传承到 18 世沈祥之先生后则并不仅仅局限于女性患者，行医范围扩大，男女均治，以妇、内科为主，而且涉及儿科、外科、肿瘤、皮肤、骨科、肛肠、五官各科，发展成为全科中医。19 世沈绍功先生又将其拓展，除了手法、手术之外，凡处方用药、男女患者都纳入诊治范围。600 余年的口传心授和行医实践，沈氏女科积累了临证可信的取效“绝技”和丰富的养生经验。

明太祖朱元璋洪武年间（约公元 1368 年），先太祖沈庶，号绩菴，有感于世道离乱，开始悬壶业医。他一生临证诊脉，晚年总结毕生心血，著有《女科抉微》、《内科证治》等医籍。因其善治女科疾病且通晓内科，成为上海沈氏女科的开山鼻祖。当时所称女科者，泛指女子诸疾，包





含女子的妇科病和内科病，并非单纯的妇女病。

嗣后，沈氏女科世代相传，延绵不断。至清光绪年间（约公元1875年）先祖翁14世孙字辈，率沈氏族支迁居申浦（上海市前身），在西郊大场镇置地筑宅，名曰“春雨山庄”，周边植以枸橘爬藤为篱墙。因疗效出众，患者络绎不绝，闻名遐迩。祖辈们注重医德，效仿先贤，治愈一人，不收财礼，只在庄内植杏树一株，以示济世。堂前悬挂金字楹联，上联书“橘井甘泉分来申浦”，下联写“杏林春雨出自山庄”。当年“春雨山庄”杏树成林，气宇非凡，遂有“上海大场枸橘篱沈氏女科”之美称。并建宗族祠堂，诸子排辈列序：“孙曾元来宗功永保，仁义忠信天爵咸尊”，定名“崇厚堂”。祖业辉煌，上海沈氏女科进入鼎盛时期。

1931年“春雨山庄”毁于战火，珍贵医业、传世医籍皆遭佚失。沈氏女科来字辈17世传人复来，号心九先生，痛别故里，携家眷迁居上海城区，在现今静安区成都北路置宅定居，悬壶业医，决心重振祖业。心九先生勤奋刻苦，天赋敏捷，老而弥笃，又善广交医友，重情厚谊，时与沪上名医秦伯未、唐亮臣等交往笃深，时常相聚，切磋医道，共同创办“神州医学会”。仅仅数年间，沈氏女科竟在心九先生一辈重振雄风，求医者纷至踏来，疑难沉疴常能应手而瘥，临证疗效显著而取信于民，且注重医德，凡遇贫苦患者，非但分文不取，还兼施药末以解其苦。其德艺双馨，有口皆碑，为上海沈氏女科树立了典范。心九先生一生忙