

沈氏女科600年

# 女人会养不会老

女人养生外修为辅，内养才是核心



沈宁◎著

北京卫视《养生堂》特邀嘉宾  
全国名老中医药专家学术经验继承人  
沈氏女科第二十代传人

K 湖南科学技术出版社

博集天卷  
CS-BOOKY

沈氏女科600年  
女人会养不会老

沈宁◎著



## 图书在版编目(CIP)数据

沈氏女科600年：女人会养不会老 / 沈宁著. —长沙：湖南科学技术出版社，2017.1  
ISBN 978-7-5357-9098-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第242096号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：女性◎健康生活

## SHENSHI NÜKE 600 NIAN: NÜREN HUI YANG BU HUI LAO 沈氏女科600年：女人会养不会老

著 者：沈 宁  
出 版 人：张旭东  
责任编辑：林澧波  
监 制：蔡明菲 潘 良  
策划编辑：李彩萍  
特约编辑：李乐娟 尹 晶  
项目策划：汉时传媒 [www.hs-read.com](http://www.hs-read.com)  
营销编辑：李 群 张锦涵  
封面设计：刘红刚  
版式设计：李 洁  
出版发行：湖南科学技术出版社  
(湖南省长沙市湘雅路276号 邮编：410008)  
网 址：[www.hnstp.com](http://www.hnstp.com)  
印 刷：三河市文通印刷包装有限公司  
经 销：新华书店  
开 本：889mm×1194mm 1/16  
字 数：200千字  
印 张：18.5  
版 次：2017年1月第1版  
印 次：2017年1月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5357-9098-9  
定 价：38.00元

质量监督电话：010-59096394  
团购电话：010-59320018



## 女人外修内养 1:9

让女人不生病、气色好、不衰老



女人会养不会老



## 前言

从明太祖朱元璋洪武年间（1368年~1398年）到现在，沈氏女科已经绵延了六百余年，先祖世代悬壶业医，善治女子诸疾，且通晓内科。正所谓“熟读王叔和，不如临诊多”，在逾六百年的行医实践中，沈氏女科积累了丰富的经验，掌握了很多绝技，为一次又一次的女性排忧解难。

然而，让我感触颇深的一点是，历朝历代，很多疾病是完全可以避免的，很多女性也完全可以更年轻、更美丽，只是她们根本没有意识到。

在我看来，你心中正确的观念，远比昂贵的药物和那些危险的手术，更能帮你消除疾病。当你心中有了正确的观念，你就会有正确的决定，你就会有正确的行为，你就可以预防许多疾病的发生，也可以避免一些不想看到的现象发生。

中医讲究“上工治未病”，假如你能预防疾病出现，本身已经是最高明的医生了。所以我写这本书，并不是让大家给自己治病，医生用药并不是那么简单的。我的目的是让大家拥有一个更科学的意识，明白美丽与健康的关系，重视自己。

沈氏女科600年：  
女人会养不会老

的身体健康，把一切健康隐患从源头扼杀。

女人对美丽的追求有多狂热，可能很多男人是无法理解的。这种追求本身没有问题，问题是很多人舍本逐末了。这年头，想成为美女多容易啊，粉底一打，腮红一抹，皮肤马上既白嫩又红润。实际上，你很清楚粉底只有遮盖的效果，它只是把问题遮掩起来了。可结果呢？和任何问题一样，不去寻找问题出现的根源，不去从根本上解决，只是把问题掩盖起来，结果就是这个问题变得越来越大。

所以，很多爱美的女性，面对斑点、皱纹、痘痘、皮肤松弛、暗黄等皮肤问题，想尽办法去遮掩，却不肯从自己身体内部找原因。其实，这些问题的产生与否，和我们内在机体功能的健康状况密切相关。想要解决“面子”问题，得从“里子”做起，这才是最卓有成效的解决问题的途径。

于是，我在这本书里，给大家提了很多醒，希望大家明白，你的气色好不好，主要取决于你的五脏六腑和气血是否充足通畅，而不是今天粉底的色号是不是适合自己。与其花大价钱买来大把护肤品和化妆品，不如多抽点时间好好呵护一下自己的身体健康。

身为女人，不管任何时候，也不管任何年龄，让衰老来得更晚一点，让自己看起来赏心悦目，是你对自己应尽的责任。而这个责任，并不能完全交给我们医生，其实你自己可以做得更多、更好，只要你愿意，就从打开这本书做起吧！



# 目录

Contents

前言 / 1

## 01

Chapter

### 女人养生

／外修为辅，内养为主／

1. 女人的身体是养出来的 / 002
2. 外修内养 1 : 9，内养才是核心 / 004
3. 为什么女人老得比男人快 / 007
4. 天生的基础，后天的打造 / 010
5. 身体养好，气色就好，病就不找 / 013



沈氏女科600年：  
女人会养不会老

# 02

Chapter

## 内养脾胃

／女人脾胃强健，身体不“走样”／

1. 女人脾虚老得快，毁身材／016
2. 脾胃不和，多是饮食不当的错／018
3. 脾气不足，运化差，肥胖生／021
4. 脾胃虚寒，饮食不节过食生冷的恶果／024
5. 养好脾胃才是“治未病”的秘诀／026
6. 吃对饭，才是养脾胃的关键／028
7. 饭前一碗汤，健脾养胃有良方／030
8. 甘入脾，哪些食物能有助女人治脾虚／033
9. 常按太白穴，脾虚不用怕／036
10. 养好胃经，脾胃通畅皮肤变靓／039
11. 增强胃气，身体开启年轻模式／043
12. 按摩内庭穴，专门去胃火／046
13. 经常胃胀的女人，调整饮食习惯是前提／049
14. 益胃汤，自己做，效果更好／052
15. 三味开胃的妙药，送给胃口差的女人／055



## 目录

Contents

# 03

Chapter

## 内养肝胆

女人以肝为本，肝好气色就好

1. 肝主藏血，女人一生都须养肝 / 058
2. 眼睛干涩，肝血不足惹的祸 / 061
3. 肝怕什么？肝怕累，女人的作息很重要 / 064
4. 少烟酒和“有毒物质”，给肝脏减负 / 067
5. 解毒器官也会中毒，肝脏可能需要帮助 / 070
6. 怒伤肝，少发脾气是养肝基础 / 072
7. 肝气郁结的女人，当心色斑和月经不调 / 075
8. 三个养肝锦囊，肝好全身都好 / 078
9. 疏理肝气，吃这些食物最有效 / 081
10. 绿色食物最养肝，多吃蔬菜眼睛亮 / 084
11. 玫瑰花疏肝，让女人气色好不痛经 / 087
12. 睡前做个运动泡泡脚，养肝安神去疲劳 / 089
13. 肝火大伤身，按摩大敦穴缓解焦躁 / 092
14. 按揉肝经，女人的老寒腿不见了 / 095
15. 养肝按摩，试试行间穴和太冲穴 / 098

沈氏女科600年：  
女人会养不会老

# 04

Chapter

## 内养心神

／远离心血管疾病和烦恼／

1. 养心，才是养生的最高境界／102
2. 身体超负荷，心就会憔悴／104
3. 心不定则气不顺，血不畅则百病生／107
4. 心主血脉，血瘀是心血管疾病的表征及根源／110
5. 心藏神，“心神不宁”说的就是这个道理／113
6. 补足精气神，还得靠静以养心／115
7. 五色五味对五脏，味苦色红最养心／117
8. 想要血管畅通，离不开救命的心包经／120
9. 调好心经，君主安定一身轻松／123
10. 美颜补心气，人参黄芪来帮你／126
  1. 心阳虚手脚冰凉，用醋泡生姜／129
  2. 心阴虚口渴咽干，喝西洋参石斛茶／132
13. 心烦易怒，喝莲子栀子茶／134
14. 身体自带养心穴位，常揉劳宫内关／137
15. 进入更年期，也要给心一个适应期／140



## 目录

Contents

# 05

Chapter

## 内调双肾

／女人肾不虚，疲惫去无踪／

1. 肾虚，并不是男人的专利／144
2. 乏力畏寒、尿频脱发，女人肾虚很受罪／146
3. 久坐不动负担重，女人肾虚是常事儿／149
4. 肾虚也分阴阳，辨证调养是关键／152
5. 女人天生爱美丽，养颜先要补肾气／155
6. 冬天重在补肾，夏天重在护肾／158
7. 记住哦，黑色食物是养肾的“粮仓”／161
8. 选对海产品，滋阴又补肾／163
9. 小小的坚果，护肾养肾的小宝贝／165
10. 肾主骨生髓，补钙调肾试试“龙骨煲”／167
11. 按摩3个穴位，补养肾精肾阴精神足／170
12. 提肛叩齿搓腰，对肾最有帮助的小运动／174
13. 扯拉搓揉耳朵，让肾元更加强健／177

沈氏女科 600 年：  
女人会养不会老

# 06

Chapter

## 内养气血

／让女人面色红润，妇科好／

1. 人活一口气，女人年轻靠气机 / 180
2. 血是气之根，气血充足才美丽 / 183
3. 气血好不好，察言观色就能知道 / 186
4. 月经是气血状况的“晴雨表” / 189
5. 气血失调，也分成不同类型 / 192
6. 胖人补气，瘦人补血，气血平衡才健康 / 195
7. 血瘀阻月事不顺，喝红糖生姜饮 / 198
8. 排出寒湿，经络畅通身体强健 / 201
9. 女人最易血虚，这些食物来帮你 / 204
10. 补血养血，试试“妇科第一圣方”四物汤 / 207
11. 不同阶段，你需要的补血圣品并不相同 / 210
12. 阿胶当归黄芪，让你不做黄脸婆 / 213
13. 气血双补，女人少不了这些药膳 / 215
14. 血海和三阴交，补血养颜延缓衰老 / 218
15. 梳头也能养生，疏通经络调气血 / 221



## 目录

Contents

# 07

Chapter

## 内养筋骨

女人骨骼强健，老了有福

1. 女人属阴，年龄越大骨质越差 / 226
2. 生完孩子想不腰疼，必须补钙 / 228
3. 年轻时候忽视肩颈腰，老了一定会受罪 / 231
4. 吃回“骨本”，远离“骨脆脆” / 233
5. 女性衰老从肩开始，养好肩颈更年轻美丽 / 236
6. 别在格子间一坐半天，做点承重运动 / 239
7. 想要筋骨强健，阳光下晒晒手脚腿背 / 242
8. 呵护好骨盆，女人最重要的养骨之道 / 245
9. 颈椎要养，小运动来帮忙 / 249
10. 预防腰肌劳损，时常做点放松操 / 252
11. 瑜伽，既能养性，更能让筋舒展 / 255
12. 上了岁数，别运动过量，养好你的“第二心脏” / 258

沈氏女科 600 年：  
女人会养不会老

# 08

Chapter

## 外修肤质

／用纯天然的方法养护女人的皮肤／

1. 先内养后外修，女人皮肤和气色才会好 / 262
2. 澡豆洗面，将脏污角质一扫而空 / 264
3. 用中药美白，有效而且更安全 / 266
4. 脸上有痘不要挤，试试中医的清洗法 / 269
5. 用自然的蔬果来补水，让女人远离干燥 / 272
6. 皮肤敏感发痒，试试金银花清洗 / 275
7. 用草本灭黑头，彻底告别“草莓鼻” / 278
8. 冷热水交替洗脸，能助你皮肤变紧实 / 281



# 01

Chapter

## 女人养生

外修为辅，内养为主

都说女人如花，这话一点不假，因为美丽的她们是“养”出来的。不管是美丽的容颜还是健康的身体，都要靠养。而且，“养”又分为“内养”和“外养”。只可惜，太多女人只肯花时间在“外养”上，犯了舍本逐末的错误。





## 1. 女人的身体是养出来的

其实不管男人还是女人，身体都是养出来的。只是男女有别，俗话说“男靠吃，女靠睡”，男属阳，女属阴，动则生阳，静则生阴，这两种性别的养生是有所不同的。我专攻女科，这里只谈女性的身体调养。不管是父亲的谆谆教诲，还是我自己这些年的出诊经历，都让我深切地体会到这样一个道理：

女人的身体，真是养出来的。

哪怕新买了一件衣服，你都知道好好保养，身体又何尝不是呢？就是穿皮鞋，你都知道要两双轮换着穿，免得很快坏掉，可是对待这副从来得不到休息的皮囊，你是怎样做的呢？身体的自身功能原本就会随着时间的流逝变差，如果我们再不肯好好保养，只会加快它损耗的速度。

大家都会发现，那些养尊处优的女性显得特别年轻，为什么呢？是她们天生体质就特别好吗？那可不见得。著名的宋美龄女士，