

· 50余年的行医智慧，心口相授的养生良方 ·

大国医讲了 你才懂



600余年传下来的养生功
让你气血畅通、阴阳平衡、五脏强健

沈绍功 著

国家级名老中医
沈氏女科第十九代传人
享受国务院政府特殊津贴

大国医讲了 你才懂



沈绍功 著

图书在版编目(CIP)数据

大国医讲了你才懂 / 沈绍功著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5357-9206-8

I. ①大… II. ①沈… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第025291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: 生活◎大众健康

DAGUOYI JIANGLE NI CAI DONG

大国医讲了你才懂

著 者: 沈绍功

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: 蔡文婷

项目策划: 汉时传媒 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

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: 210千字

印 张: 16.5

版 次: 2017年3月第1版

印 次: 2017年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-9206-8

定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

序 Preface

防治未病才能不得病

无论是在门诊中还是生活中，总有人问我：“沈老，您都快 80 了，身体还那么棒，气色也好，是不是有什么独家的养生秘诀？能不能教给我们两招儿？”还有些朋友很有想象力，觉得我们中医一定有只给自己吃的“传家宝”，因此总有人向我寻求他们臆想中的“灵丹妙药”。

我经常笑着对他们说：“秘诀不是没有，不是靠什么‘灵丹妙药’，其实最重要的还是要靠日常的养生。”

这句话是我的心里话。我们中医和大多数人都一样，也吃五谷杂粮，偶尔也会生个小病，只不过我们会通过养生保健的方式，来维持自己身体的阴阳平衡，呵护自己的五脏六腑，调整自己的心态和情绪，让自己远离大病，延年益寿。说白了，就是通过养生的方式来“防治未病”。

凡事都是因果关系。从医学上看，病是什么？病就是“果”，你长期的错误习惯和生活方式是“因”。没有那个“因”，也就不会结出生病的“果”。是不是这样？简单地说，如果你今天睡觉时被风吹着肚子了，第二天你就会拉稀，这是很明显的因果关系。



但是有一些因果关系并不明显，或者很多人根本没注意到，这就是我在这本书里要讲的。你在生活中养成了种种习惯，这些习惯就像潜伏在身体里的毒素，一天两天看不出来，但是日久天长，毒素越来越多的时候，就发展成了病。难治的慢性病、妇科病、癌症等很多病都是这样来的。

还有一些人，明明知道有些饮食习惯、生活方式不好，不适合自己的，却把控不住自己，这就是在“找病”。我常说“你不找病，病不找你”，就是这个意思。“防治未病”其实就是让各位把生病的“因”去掉，让你真正从源头之处远离疾病。

自沈氏女科创立以来，历代传人都讲究“防治未病”的养生之道，在看病救人之余，不遗余力地向社会大众传递这种正确的养生观念，也收到了很好的反馈，建立了很好的口碑。

为何“防治未病”有如此突出的效果？大家要从两个方面来看：一方面，“防未病”的重点在于通过养生手法来调理身体，保持身体的气血畅通、阴阳平衡、五脏强健，只有保持良好的身体状态，才能有强大的抵抗力来对抗疾病的侵袭。

另一方面，“治未病”的重点在于通过养生的手段来预防疾病的发生。例如，肝气郁结的女性，表面上看只是肝气不顺、郁结于肝，但是从长远来看，长期肝气郁结会导致乳腺增生甚至癌症的发生，一旦到那个时候，病就变得十分难治了。长远来看，养生保健亦有“治未病”的功效。

中医养生就是这样，道理并不难懂，只要认真读、好好学、多练习，就能学到不少中医养生的原理和方法，体会到祛病强身、延年益寿的快乐。

中医有几千年的历史，博大精深，中医养生的方法有很多种，包含食疗食补、推拿刮痧、针灸艾灸、意疗体疗等多种方式，针对性强，既安全又有效，对人的副作用小，这是全世界公认的。

每年，我都能接触到来自世界多个国家的、来学习中医的学生，他们本着兴趣而来，却在这里发现了中医惊人的效果，相信他们会把中医发扬光大，造福全世界的人民。

所以，我常常对我的患者朋友以及身边的亲朋好友说：“你与其等到自己生了病再去医院排队就医，不如多想想我如何才能不生病。其实做法很简单，就是平时跟着中医来学一些养生保健的方法，防治未病，强身健体，这才是让你真正远离疾病的关键所在。”

沈氏女科的全称是上海大场枸橘篱沈氏女科，从明朝初期至现在，世代悬壶济世，传承21代，至今已有600余年的历史。从第18世传人沈祥之先生起，沈氏女科在保持治疗女子疾病这一强项之外，扩大了治疗范围，男女均治，涵盖儿科、外科、肿瘤、皮肤、骨科、肛肠、五官等各科，已发展成为全科中医。

在这本书里，我根据自己的经验，向各位读者讲解了诸多疾病的成因及预防之道，并把沈氏女科600多年来积累的一些经验和养生方法送给大家。希望我的这本书，能帮助大家从错误的生活方式中走出来，对健康多一分的关注，你将会收到十分的回报。

我相信现在的人都追求工作好、形象好、学习好、家庭好、感情好、朋友好，但没有身体健康的保障，其他再好也像沙子堆成的城堡，一碰就倒。

沈氏女科第19代传人
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

大国医讲了
——你才懂——



目录

Contents

序 _ 防治未病才能不得病

Chapter
One

第一章

1

现在的人，为何疾病缠身？

病，大多数都是你自找的 / 2

1. 很多人想养生，但却不小心“养了病” / 2
2. 40岁之后，大多数的病是还年轻时候的债 / 5
3. 种下错误的种子，生出了有病的果 / 8

☆小灶留灯，养生先养神

是什么决定了你现在的健康状况？ / 14

1. 先天靠“底子”，后天靠维护 / 14
2. 别让情绪左右了你的健康 / 17
3. 关注如何治病，不如多去想怎样不得病 / 20

☆好用的养生中药

2 五脏六腑的病，管不住自己你赖谁？

心血管疾病是怎么患上的？ / 28

1. 高热量食物吃太多，痰湿瘀阻血脉 / 28
2. 身体正气不足，感冒也能拖成心肌炎 / 32
3. 爱运动不懂节制，心脏猝死时有发生 / 35
4. 血压随着压力升，看谁升得快 / 38
5. 过喜伤心，太高兴伤身 / 41
6. 经常想不通的人，心血管也不会畅通 / 44

☆远离心血管疾病的活法

肝是怎样受伤的？ / 50

1. 酒，小酌怡情，大醉伤肝 / 50
2. 胖人先胖肝，只吃不动小心脂肪肝 / 53
3. 毒素摄入太多，肝排不出去就变内伤 / 057
4. 经常熬夜，肝经不畅肝血不足 / 060
5. 怒伤肝，情绪失控肝受损 / 063
6. 心眼儿小的人，常伴有肝气郁结 / 066

☆肝脏喜欢你这样养

脾为何越来越弱？ / 72

1. 爱吃凉食，阳伤脾虚诸病来 / 72
2. 不吃主食，脾气不足精神差 / 75
3. 过度劳累，内伤脾胃百病生 / 78
4. 思虑太过，气滞脾伤 80

☆脾不虚，病不找



目录

Contents

胃，你还好吗？ / 86

1. 不吃早餐的人，长期胃空着早晚胃溃疡 / 86
2. “一冷一热”，胃的眼泪你看不见 / 90
3. 把药当饭吃，胃气受伤，动力全无 / 92
4. 节食减肥的女孩子，脾胃虚寒是通病 / 95
5. 心情不好拿胃解忧，得了胃病愁上加愁 / 99

☆ 胃炎养生法

肾是怎样变虚的？ / 105

1. 烤腰子重金属超标，补肾不成还伤肾 / 105
2. “惊恐伤肾”并非无稽之谈 / 108
3. 水不是喝得越多越好，喝水不当也会肾虚 / 110
4. 吃海鲜喝啤酒，肾病在向你“招手” / 113
5. 久坐伤肾，道理其实很简单 / 115
6. 房事无度，控制不住肾早衰 / 119

☆ 这样养肾才养命

高血压越来越“年轻” / 128

1. 长期吃得过咸，血压高是早晚的事儿 / 128
2. 脂肪多的食物，越吃越容易诱发高血压 / 131
3. 冬季不注意保暖，血压容易升高快 / 134
4. 睡眠不好运动少，高血压会早早找到你 / 136

☆ 开胃祛痰降血压

别让糖尿病再传下去 / 143

1. 糖尿病传不传给你，关键在自己 / 143
2. 爱吃甜食喝饮料，血糖易升高 / 146
3. 体重失控的人，糖尿病多半会发生 / 148
4. 偏食油腻血糖升高会昏迷 / 151
5. 只吃细粮不吃粗粮，也会影响到血糖 / 153

☆ 巧用食疗降血糖

小心，肿瘤也有遗传性 / 159

1. 爱生气爱抑郁的女人，易患上乳腺癌 / 159
2. 剩饭剩菜接着吃，削弱胃气得胃癌 / 162
3. 只吃肉不吃菜，毒素积累得肠癌 / 165
4. 常吃发霉或油炸的食物，小心患上肝癌 / 168
5. 邪气入侵不注意，小心肺癌在逼近 / 170

☆ 别让癌瘤打败你



目录

Contents

Chapter
Four

第四章

4

女人不注意的事儿，变成了难言的那点儿事儿

为何月经总是不听你的话？ / 178

1. 爱吃凉食，你会把子宫变“冷宫” / 178
2. 女人体寒还不运动，月经能好么？ / 182
3. 心情不好肝气郁滞，月经失调找上门来 / 185
4. 给自己压力太大，月经肯定不听话 / 187
5. 调节月经靠激素，长出肌瘤不奇怪 / 190

☆ 气滞血瘀这样调

细节不注意，妇科病来袭 / 196

1. 越是美丽冻人，越容易得妇科炎症 / 196
2. 月经期间忍不住，盆腔早晚要倒霉 / 199
3. 勿把人流当小事儿，影响月事误大事儿 / 201
4. 肾气损伤，卵巢一定受损害 / 204
5. 产后大意不坐月子，后患无穷 / 207

☆ 内养外修更美丽

5 儿童需要格外看护，父母尽量别犯错

别再过分喂养孩子/216

1. 零食吃太多，孩子肠胃混乱不长个/216
2. 睡觉前吃东西，会让孩子胃气虚/219
3. 过量饮食，孩子积食会发烧/222
4. 营养从食物中来，补大了孩子一样会生病/225
5. 乱吃就会病从口入，腹泻一来问题多/228

查 健脾调胃，孩子长得好

错误的观念要改变/233

1. 总喜欢捂着孩子，湿疹滋生孩子受罪/233
2. 孩子一生病就用药，天生的免疫力被破坏/236
3. 让孩子过早接触电子产品，眼睛不好精神差/238
4. 不让孩子接地气儿，孩子体质虚弱易得病/240
5. 误把寒证当热证，越吃越严重/242

查 小儿小病用小方

沈氏女科的传承



第一章

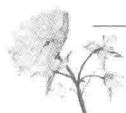
现在的人，为何疾病缠身？





病，大多数都是你自找的

现在的人，吃得好、玩得好，各种生活条件都好了，医疗技术水平也先进得多了，本该活得更健康，但事实却并不是这样。从医 50 多年，我的感觉是现代人的健康水平越来越差，甚至可以说是“疾病缠身”。



1 很多人想养生，但却不小心“养了病”

现如今，养生已经成为社会大众的热门话题，不仅中老年人对预防保健如数家珍，能随口说出一些古今名方，好多年轻人也开始讲求科学饮食锻炼，将养生列入自己的日程安排之中，有点儿“全民养生”的感觉。

但是您可知道，很多人自以为是在养生，其实却是在“养病”。

举个例子您可能更好理解。有个很受老百姓欢迎的养生节目，曾推出一款以薏米来祛湿健脾的食疗方，效果非常好。但这并不代表所有人喝了都有效，

我就遇到过一个不适合的案例。

我的这位患者是个中年女性，她描述说自己最近经常胃胀，尤其是晚饭后更严重，时不时还头晕，大便秘。我看了看她的舌头，舌苔白而水滑，右手脾胃脉沉滑，这是脾胃虚寒，水湿停于胃。询问之后我得知，一个月前她婆婆看了这个养生节目的薏米食疗法，之后就每天熬薏米粥，这位女士心想婆婆难得这么疼自己，那就多喝点儿吧，但没想到婆婆的好意却适得其反。

其实薏米生用是偏寒凉的，这位女士本来就脾胃虚寒，吃了生薏米岂不是寒上加寒、雪上加霜！我给她开了一剂苓桂术甘汤，并劝她暂时不要喝薏米粥，以后想喝也一定要用炒薏米，炒过的薏米就不会那么凉了。

前两天有位中年男士来找我，进门一看架势就是位大老板，他说他的问题是觉得浑身没劲儿，最让他想不通的是吃了那么多补药，反而更难受了。高丽野山参、北海道海参、青海虫草、东北人参……补药吃遍了也没见一点儿好转。我看他面色黄暗发黑，舌苔白腻，脉沉滑。这说明他的病并不是因为虚导致的，而是因为湿，中医讲“脾主肌肉”，湿阻碍了脾的运化，他自然会浑身没劲儿。

这位老板每天大酒大肉，再加上各种上好的补品，不仅没补进去，还对脾胃造成了极大的负担，脾运化无力就生湿，湿堆积起来又妨碍脾，最终成了恶性循环。中医讲“闭门留寇”就是这个道理，湿气就相当于一个进了你家的贼，你不去把贼赶跑，反而关起门来尽心尽力地侍奉他，你说你能好过吗！久而久之不仅会出现身重乏力，如果体内代谢废物排不出去，三高、脂肪肝也就找上门了。

这就是典型的补出病的例子。现代人普遍摄入营养过剩，还要用黄芪、枸杞子、阿胶等补气养血，却不知道自己的脾胃已经无法承担这么重的负荷。身体好不好其实不在于你吃了多少，而在于你消化和吸收了多少。



药食同源是没错，但也要分清楚是否适合自己再下嘴。比如，秋季天干气燥，应该多吃梨和百合，但痰湿咳嗽的人一定不能多吃；阿胶养血，但脾胃虚弱的人容易滋腻碍胃，而且月经期间更不宜多服；黄芪补气，但气血不虚的人久服则容易上火。所以在制订自己的食疗法时，并不是说你看到了电视台、网上哪个方子，觉得适合自己就照搬使用，你最好能够咨询一下医生。

其实只要你能“管住嘴、迈开腿”，疾病就会离你远远的。虽然我说“迈开腿”，但也不能过度运动。古人讲“生病起于过用”，我就见过不少因为运动过量而生病的案例，有因为汗出过多导致心悸气短的，有打羽毛球久了导致跟腱受损的，还有踢足球久了导致腰颈膝踝都有问题的……这样的例子层出不穷。

《黄帝内经》说“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”，大意就是告诉我们，真正的养生就是顺应四季，情绪平和，适度适量，不急不躁。只要找到适合自己的方法，“饮食有节，起居有常”，保证生活规律，就一定能养出健康的体魄。

最后，我要劝诫大家，一定不能道听途说地养生，更不能盲目地养生，否则很有可能会背道而驰，养出一身的病。