

国内首创以“图书+纪录片”形式萃取国医精华

大医

六百年沈氏祛病绝学

沈氏女科是始于明初，历经21代，
具有600余年行医经验的全科中医

沈氏女科第19代传人沈绍功一字一句的艰辛之作
全面系统地整理和总结了沈氏女科家传的宝贵经验



沈绍功

国家级名老中医
沈氏女科第19代传人
博士生导师

沈绍功

著



吉林科学技术出版社

国内首创以“图书+纪录片”形式萃取国医精华

大国医

六百年沈氏祛病绝学

国家级名老中医

沈氏女科第19代传人
博士生导师

沈绍功

著



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

六百年沈氏祛病绝学 / 沈绍功著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016. 1
(大国医)
ISBN 978-7-5578-0219-6

I. ①六… II. ①沈… III. ①中医内科学 IV.
①R271. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第310710号

大国医——六百年沈氏祛病绝学

著 沈绍功
出版人 李 梁
策划人 李 梁
责任编辑 孟·波 赵洪博 张延明
文字统筹 北京悦智文化传媒有限公司
特约编辑 张文素
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1-15 000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585 85600611
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-0219-6
定 价 35.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录

CONTENTS |

第一章

治病不是话家常，速战速决祛疾病

90%的人都嫌我看病速度快 / 002

大夫是察“颜”观色的相面师 / 007

看病像打仗，擒贼先擒王 / 015

无论大方小方，沈氏只用效方 / 020

第二章

诊断，我有我的金标准

生病的舌头会说话 / 028

舌形胖瘦看一看，有病早知道 / 034

多彩的生活不需要多彩的舌头 / 040

舌苔上的疾病 / 045
“痰”情说病 / 050
沈氏女科“三板斧” / 054

第三章

治病，从“胃”开始

吃得下去，好得起来 / 062
胃口好，“孕”气来 / 067
我的前列腺也是从胃养 / 071
为血管大扫除当先健脾胃 / 074
小儿病因从胃找 / 079
吃货好减肥 / 084
开胃才开心 / 089
养胃那些事 / 093

第四章

“肝”愿为美丽付出

排除健康“肝”扰 / 100
“痛快”解决痛经 / 106
让月经“听话” / 111
爱笑的女人更健康 / 116
让我儿子复明的眼保健操 / 123
指针养肝好安眠 / 128

第五章

肾不“调教”不行

走出补肾误区，调肾才是根本 / 136

告别“痿”男，重拾自信 / 141

让子宫肌瘤“瘦”下来 / 147

只要有月经，就能让你怀孕 / 154

给更年期松绑 / 159

调肾最能补钙 / 164

远离“糖”的困扰，调肾是关键 / 168

第六章

养生有术，做自己的私人医生

有“心气”才能越活越有劲 / 176

顺应自然，应季食物才是最好的药 / 180

药食同源，膳保健康 / 184

捏捏按按，将小病小痛全扫光 / 189

运动胜过好药方 / 196

附 录

附录一：沈氏女科自诊绝招 / 206

附录二：沈氏女科家庭实用效方 / 209

附录三：沈氏家中常用保健中药及用法 / 213

附录四：沈氏总结家庭常用食品功效 / 215

第一章 |
CHAPTER ONE

治病不是话家常，速战速决祛疾病

大多数的病人挂了一次号，都恨不得跟我唠半个小时，而我看病时间短，摸一下脉，看下舌苔，问些问题，就能确定病人的病情。有的人说：“慢工才能出细活，而快就会让人觉得你看病粗糙，也很敷衍。”那我就让你们看看，沈氏女科是怎么一锤定音，给你的疾病画上句号的。

90%的人都嫌我看病速度快

我行医已经50多年了，很多人对我的第一印象不是我医术有多高，而是觉得我看病很快！尤其是第一次来看病的，有人不相信我短时间内就能拿出准确的诊断结果，甚至有患者抱怨我，连说话的机会都不给他们，只用几分钟就看完病，给他们开了方子。

其实很多患者不知道，沈氏女科有在短时间内抓住疾病主因的秘诀，然后再对症下药。因为效率高，所以速度自然就快了。

2014年的一次门诊，山东的陈女士特地来北京找我看病，她当年35岁，我先帮她把了脉，看了舌苔，问了一些问题，就给她写了方子叫她回去服用。

“沈大夫，我刚坐下，凳子还没坐热，您就给我看好了，到底准不准呀？”陈女士一脸质疑，语气中是满满的不信任，看样子还有些生气。

我正准备跟陈女士说先回去试一试再说，她又抢先开口了：“我特地从山东赶过来，满怀希望能治好我的病，这病都已经拖了两年，感觉这下终于看到曙光了。因为您是名医，找您看病的人又特别多，电话预约了差不多一个月，今天终于看上了。我心想这么厉害的医生如果能预约到肯定

能治好我的病，心里别提有多高兴了。况且，我见您一次也不容易。您只用几分钟就想把我打发了，会不会对我太不负责了？”说着说着她的声音就不自觉地拔高了。

大多数病人挂了一次号，都恨不得我将病情讲几个小时。但我看病时间短，摸摸脉，看下舌苔，问些问题，就能基本确定病人的病情，很快就能开出一个方子。这过程一气呵成，于是很多病人会质疑：这么快到底能看出什么东西来？

有些性子急的，就像陈女士，会直接质问我：“也就这么几分钟的时间就下结论，还有一些其他的症状都没有说完，直接给开了方子，究竟行不行呀？”

我只能苦笑着安慰他们：“你们回去照着我的方子，根据我的方法服药，等服完一个疗程之后再来判断也不迟。”

既然找我来看病，不信任我的话那后面还怎么看呢！不过我也非常理解病人的想法，在没有看到疗效之前，肯定会对我看病快的特点产生很多质疑。俗话说，慢工才能出细活，而快就会让人觉得你看病粗糙、敷衍，令人不得不怀疑。

面对这种质疑，我早就习以为常，语气平静地向陈女士解释：“你出现的症状是月经不调，主要是月经不准时，经常推后，而且量很少，基本上一两天就完了，胃口也不是特别好，总感觉胃胀吃不下东西了，是吧？”

陈女士微微睁大眼睛，不可置信地看着我，说：“沈大夫，您也没怎么问我，怎么就知道了这么多呀？”

“看病快是我的特点，但是不会失水准，这些是在刚才短短几分钟看出来的，这回相信了吧？”她点了点头。

我继续说：“你先拿药回去服用，疗效怎么样，吃完药不就一目了然了吗？拿证据说话，比我口说要更有信服力吧？你就先暂时相信我，如果病人不相信医生，这病还怎么治疗下去呢？”陈女士皱着眉头点了点头，

还想说点什么，但是下一位病患已经在等了，只能不情不愿地走了。

很多人问我，你看病这么快，凭什么让别人相信你呢？其实，我看病快当然是有依据的，依据之一就是沈氏女科的看病秘诀，这些秘诀我会一一告诉大家；另一个依据就是我多年的从医经验。

我从医几十年的经验并不是凭空积累的，是通过日复一日、年复一年地诊治病人慢慢积累的。现在只要病人出现在我面前，通过看他整体的气色，便能一眼看出来个大概，因为病人跟健康人所呈现出来的状态和感觉是不一样的。

然后我会为病人把脉、看舌苔，通过一些主要症状来确诊疾病，会根据我摸到的脉或是看到的舌苔来问一些相关问题，经过综合分析得到准确判断，才会开方子以对症下药。而且，我开的方子重在调理身体的整体平衡，只要把身体状态调好了，病症也就容易痊愈了，在治疗的同时也能养生。

我记得有一个做过子宫肌瘤、卵巢囊肿、阑尾炎等手术的患者来找我看病。她说自己做了手术之后输卵管堵了，很难怀上孕。我给她把了脉，看了舌苔，问了情况，给她开了一个方子。不出所料，她对我看病的速度之快简直惊呆了，在吃惊之余也怀疑地问我到底能不能治好她。我给她开了两周的药，这样每个月来两次复诊就可以了。

在经过三次见面之后，也就是距她来找我看病的一个半月之后，她跟我说了一段话，那段话至今让我感动，所以我才记忆这么深，因为这是患者对我的信赖。

她是这样说的：“虽然您看病很快，每次只看三五分钟，但是我觉得您把脉很准。刚开始总觉得您是在敷衍我，但用完药之后疗效就慢慢出来了。现在很多人还是持怀疑的态度，但我想，只要有效果不就好了吗？总比看半小时以上开出来的药吃了没效果要强得多了。而且我相信，您看病快是为了节省时间，想救治更多的病人，所以我很理解您，也想跟您说谢

谢，因为您让我有怀上健康宝宝的信心。”

经过我诊治的病人多得数不清，我不可能一一记住他们的样子，但总有些人、有些话能让我印象深刻。

差不多又过了一个月，陈女士笑得合不拢嘴地出现在我面前，激动地对我说：“沈老，您真是太神奇了，您就给我看了那么两三分钟就让我的病开始好转了。我本来还不信呢，回去之后特地上网查了一下，网上好多人都说自己看病时也是几分钟就搞定了，疗效却很好。我当时是抱着姑且一试的想法半信半疑地服药了，幸好我坚持下来。现在我的病好了很多，月经也慢慢地正常了，胃口也好了起来。这次我特地赶过来，一来想表达我的感谢，二来想为上次怀疑您的事情道歉，最后想从您这里再开几服药回去吃。”

我欣慰地点了点头。在从医几十年的时间里，我治疗过很多病人，但是每一次病人开心地对我说病治好了，我都会忍不住地高兴，因为我又治好了一个人，而且这也是对我医术的肯定。

陈女士感到很奇怪：“其实在找您看病之前，还找过其他的老中医，跟他们聊了一上午得到的诊断方案都不管用，可是到您这里就坐了这么一会儿，回家吃药就管用了，怎么会这么神奇？”

“这并不神奇，只是多年的经验让我掌握了看病的技巧。别把中医想得多么神秘，中医博大精深，但千万不要给它罩上神秘的面纱。我行医那么多年，但仍然感觉自己还懂得不够，还得多学习，活到老，学到老。我一直都认为就算我老得走不动了，眼睛看不见了，但是依然不能停止对博大中医的探索。”

陈女士笑着说：“沈老，您太谦虚了，跟您学到了很多東西。不仅是中医，在其他领域，都应该坚持活到老学到老才行，哈哈。”

我建议陈女士不但要积极坚持治疗，还要从饮食上调理。“女子以肝为本”，像陈女士这种月经不调的情况，可以从肝调养，对肝有好处

的食物，如玫瑰花、酸枣仁、柏子仁、龙眼肉、百合、大枣等应多吃。

玫瑰花有养心安神、疏肝解郁的功效；酸枣仁是安眠的佳品，有养心安神的功效；柏子仁因为含油量多，能润肠通便，作用与酸枣仁相似，对阴虚血少的大便燥结有效果；龙眼肉既是食品，又是药物，有补心益肝、养血安神的功效；百合除了有润肺止咳的功效外，也能养心安神，古人常用其调治类似神经衰弱的病症；大枣有保护肝脏的作用，具有补心肝脾、养血安神的功效。

看病要有章法可循。我们知道，伴随每一种病的发生，身体会出现多种症状，所以我们要懂得抓主症，主症抓住了，再结合其他的症状作为参考。

怎么抓主症呢？就需要有理论依据来支撑，这跟沈氏女科的诊断方式有关，比如通过舌苔来看病。如果有人找我看病，我要看这位病人的舌苔，叫他伸出舌头来，快的三秒，慢的则是五秒左右，就要得出结论。看是否跟书上讲的一样，看完舌体看舌苔，看完舌苔看舌质。时间太长的话，就会让舌头发干或者是变了颜色，本来是滑苔会因为时间长变得干涩，或是本来是粉红的因为太长时间裸露在外面变成了深红色。

所以说，舌诊时间长了会影响判断病情，况且伸出来次数多了，也会让病人厌烦，甚至产生了不信任的心理。我们看病的要求是快准狠，抓住病症的特点，治疗效果也会随之显现出来。

我看病虽快，但绝不是敷衍，而是能在速度快中准确说出病人的症状，这是我行医这么多年练出来的。水滴石穿非一日之功，沈氏女科传承了600多年，每个传人都几十年如一日地研究中医，不想让沈家十几代人的智慧结晶被埋没，希望把沈氏女科发扬光大，让更多受病痛折磨的人能够在沈氏女科的治疗之下好起来，造福更多的人。

大夫是察“颜”观色的相面师

为什么我看病会这么快，是因为我善于观察患者给我的第一印象，甚至有的患者开玩笑：“沈大夫，您这一分钟就看好病的本事，我觉得您不像一个大夫，反而像一个相面大师。”

是啊，患者第一次来看病见我的第一面，确实能通过这第一印象来确诊很多病情，可以说它的“好”与“坏”甚至决定着疾病是好治还是不好治。

这是怎么回事呢？第一印象主要看什么呢？

2007年，我的一个学生拜托我帮他一个远房亲戚看一下病，我答应了，叫他什么时候带过来看看。从他那里我了解到这个病人是个女孩，才24岁，刚开始时不时头晕，但是没多加注意，最近一次突然晕倒了，才急忙送到医院检查，结果显示她血液中血小板含量低，粒细胞也减少了，很多医院给出的解决办法就是化疗，不然活不了。

女孩父母接受不了这个打击，还了解到化疗有严重的不良反应，女儿这么年轻，这可怎么好！多番打听，想起有个当医生的远房亲戚，病人就辗转到我这里来了。

学生刚说完不过一天，父母就带着女孩来了，因为女孩的病情比较严重，能不耽搁时间就不耽搁。女孩来了给我的第一印象不是很好，她的脸色口唇都很白，没有血色，说话也没有底气，一副有气无力的样子，这一般是气血不足、贫血病人的表现。

她的舌苔特别腻，舌苔腻的意思是苔质颗粒细腻致密，成片均匀，紧贴舌面，中间厚，两边薄，揩不去，刮也刮不掉。出现舌苔腻的情况，说明身体浊邪内蕴，一般有湿浊、痰饮、食积等问题。看女孩整体的脸色还有神态，就可以隐隐约约判断出女孩病情的轻重，再根据女孩的表现症状来看，她有严重的贫血症，通过舌苔更是确诊了她贫血的严重性。

我在和女孩的交谈中发现，女孩有沉重的思想负担，她感觉自己的病很严重，怕给家里添负担，也怕就此留下年迈的父母。我问她，是不是每天都这样胡思乱想。她点点头，说自己得了病，很怕自己好不了，没法不想东想西。循环往复地想下去，感觉人生看不到希望。像女孩这样思想负担重的患者，不利于治疗疾病，反而会加重病情。

我鼓励她说：“人都会死，可什么时候死谁都不知道，这就是人生的未知性所在，可是你总担心明天会不会死，后天会不会死，累不累？而且背着沉重的思想枷锁生活有意义吗？我跟你说，这是没有意义的，没意义的事就应该把它忘掉。早上醒来，又是一个开始，不想无意义的事情，要感受生活中的美好，这样才能好啊！”

我这样说了，就是希望她能放下负担配合治疗。我给她开了温胆汤和三仁汤加鸡血藤、石韦，并嘱咐她：“这药先吃一个星期，吃完看有没有效。我再强调一遍，吃这些药的同时更要放松你的精神，不然病可治不好。”

想必女孩是听进去我的话了，一周后来复诊，我看她面色红润，眼睛也逐渐有神了。我再给她开了方子，还是嘱咐她不要有过多的思想负担。前后调治了近一年，女孩恢复得很好。

女孩的情况也正说明了，在临床上，观察病人的整体情况是很重要的。那么怎么观察呢？比如说来了一个患者，首先要看他的脸色，其次看眼神，最后看形态。有些病人比较焦虑，说话时会有意无意地皱眉头，这是心里紧张的表现，大人会有这种表现，小孩子也会有这种表现。如果看很小的孩子皱着眉头，这种小孩可能就患有焦虑症，他们的脾气特别大，经常心情不好。俗话说，眼睛是心灵的窗口，看眼神可以看出很多东西。如果一个人眼神很柔和、平淡，表情自然，说明他的内心也很平和。

中医诊病治病讲究的是望、闻、问、切，其中望神色形态是中医的最高境界，即“望而知之谓之神”。但神医都是练出来的，即使出生在中医世家，要是少了临床实践经验，也一样只是纸上谈兵，没多大用处。我往人群中扫一眼，就能看出很多人的性格和身体状态，这是多年诊治病人的结果。

我记得有一个学生给我抄方子，我看他的字写得非常小，磨磨蹭蹭的，就说：“你平时一定不舍得花钱吧。”学生老老实实在地回答说：“是”。但感到奇怪，为什么我连这个都能看出来？

其实这里面的秘诀还是观察。我回答说：“其实，观察人整体的面色形态就会看出一个人的性格。同样，写字也能看出一个人的性格来，你那字写得黏黏糊糊的，且字和字挤在一块，说明这个人比较小心眼，过日子比较仔细。另外一种人则是把字写得非常大气豪放，这种人则是外向型的性格。通过一些小细节就可以观察出一个人的性格。”

很多病人问我：“您是算卦的？怎么会这么准？”医生要是连性格都看不出还能看病？性格是外在的东西，而疾病是内在的东西，内在的东西都能看出来了，外在的东西看不出来岂不可笑？

观察很重要，对医生来讲，观察第一印象可以作为判断病情的依据，这也是我看病快的原因之一。下面我从神色和形体等方面给大家讲讲这里的窍门。

有神、少神还是失神，一眼就可以看出来。有神一般的表现是神志清楚、两目有神、呼吸平稳、面色红润、动作自如、反应灵敏等，这反映了人精气充盛，机体功能正常，是健康的表现。

少神，又称神气不足，它的临床表现一般是精神不振、两目乏神、面色少华、肌肉松软、倦怠乏力、少气懒言、动作迟缓等，这时候精气轻度损伤，机体功能较弱，多见于轻病或恢复期的病人，体质虚弱的人也会出现这种症状。

最后一个是失神，这就比较严重了，是精亏神衰或邪盛神乱的重病表现，其临床表现一般是精神萎靡、面色无华、两目晦暗、呼吸气微或喘促、语言错乱、形体消瘦、反应迟钝，甚至是神志不清等，这是精气亏虚，机体功能严重衰减，慢性久病的病人多有这种症状。

有神的病人即使患病也不会严重，病情较轻且容易治疗。有神，这表明说话的声音、表情、动作很自然。如果一个人面无表情，快乐是那样，忧愁也是那样，那就可以猜测这人的世界一定不精彩，充满了很多的无奈，有一种悲观厌世的感觉。

为什么有人会自杀？最基本的区别就是我们觉得世界很精彩，生活很美好，可是想要自杀的人总觉得很无奈，这世界是冰冷无情的，生活一直欺骗了他，所以他的世界是灰暗的。有些年轻人思想比较极端，一失恋就自杀，不是割手腕，就是喝敌敌畏，这种动不动就要自杀的人真是大傻瓜，自杀死了之后，死人能知道什么难过不难过，被留下来的亲友才是最伤心的，这是对家庭、对父母最不负责任的人。中国有一句俗语，“好死不如赖活着”，人生没有过不去的坎，何必要结束掉自己仅有一次的宝贵生命呢？

除了神色，面色也是一种很重要的参考。就像开头说的例子，女孩一进来我就看到她面色苍白，提示女孩的情况。面色和五脏有关，通过面色可以观察疾病。

面色黄，脾胃不好的人十之八九会脸黄，如能吃，也会经常腹泻，或是吃后腹胀。俗话说“十人九胃”，就是说十个人当中就有九个人有胃病，因为“人食五谷杂粮，孰能无病”。没有临床症状的人不用治疗，只在饮食上稍加调整就行，但要少吃多餐，不可过饱，且要控制自己的情绪，不要动不动就生气。

要是每次吃饭都影响到消化吸收的话就要积极治疗了。胃炎的患者表现为一吃饭就痛，饭后半小时到一小时之间也会出现疼痛的感觉。如果饭后一个半小时到三个小时之间有疼痛感觉，多为十二指肠壶腹部溃疡。溃疡病有什么表现症状呢？就是饿的时候会痛，凌晨三四点的时候痛感会强烈，一般可以拿空腹痛作为溃疡的主症。溃疡如果不积极治疗后果是很可怕的，胃容易出血、穿孔，甚至癌变，所以溃疡患者一定要积极治疗。

肺主白，如果面色白，一般是气血不足，贫血的人。像上面例子中的女孩，还有咳嗽的病人面色也有时发白。咳嗽虽是小病，却很难治，如果你咳嗽了三天还不见好转的话就要用中药治疗，中药治疗的效果会好一些。千万不要对咳嗽掉以轻心，因为咳嗽一直治不好很容易发展成为肺心病，如果发展到肺心病阶段那就很难逆转回来了，后悔也来不及了。

面色发黑无光泽，为严重的肾病表现，或肾病进入晚期，或其他严重疾病的晚期，或者经常熬夜人。有人就会问了，那些长得黑的人呢？天生的黑脸色是有光泽的，这个不算。一般治疗肾炎的手段是使用大量的激素和免疫抑制剂，尿毒症的最后阶段就是血液透析，花费很大，如果用中药来治疗，会取得比较好的效果。

面色红和心脑血管疾病有关。如风湿性心脏病患者，两颧发红，听诊器听心音可听到病理性杂音，而且杂音很重。冠心病有心绞痛、心律失常、心肌梗死等类型。西医确诊冠心病，要做动脉造影，动脉造影被认为是诊断冠心病的“金标准”：如果冠状动脉阻塞了，就诊断为冠心病；没有阻塞的，如患者有心慌气短，则可能为心脏神经官能症。