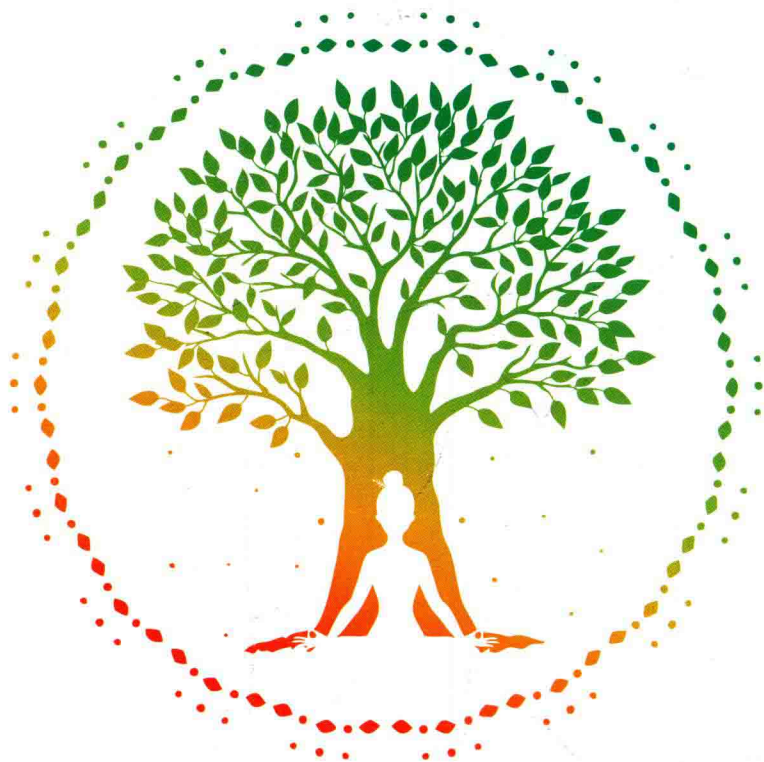


沈氏女科600年

女人肾好不衰老

沈宁◎著

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



沈氏女科600年 女人肾好不衰老

沈宁◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

沈氏女科 600 年：女人肾好不衰老 / 沈宁著 . — 长沙：湖南科学技术出版社，2018.1
ISBN 978-7-5357-9619-6

I . ①沈… II . ①沈… III . ①女性—补肾—养生 (中医) IV . R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 280000 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 SHEN HAO BU SHUAILAO

沈氏女科 600 年：女人肾好不衰老

著 者：沈 宁

出 版 人：张旭东

责任编辑：林澧波

监 制：蔡明菲 邢越超

策划编辑：李彩萍

特约编辑：李乐娟

项目策划：汉时传媒 www.hs-read.com

营销编辑：李 群 张锦涵 姚长杰

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：北京天宇万达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：889mm × 1194mm 1/16

字 数：200 千字

印 张：18.5

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5357-9619-6

定 价：42.00 元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018



序 / 女人肾好不衰老

人生最浪漫的，就是“梦想”。卖火柴的小女孩，梦想着“吃顿饱饭”，普通人梦想着“有车有房”，马云的梦想，或许是“富可敌国”吧。“骑着驴骡思骏马，官居宰相望王侯。”那么古代的帝王们，什么都有了之后，他们的梦想是什么呢？

无一例外，就是“长生不老”。这说明了一个最简单的道理：衰老面前，人人平等！也许，这就是人类的终极梦想吧，无论是男人，还是女人。当然，女人对于“衰老”更敏感，而对于“不衰老”也就更渴望。

女人太怕老，因为从“姑娘十八一朵花”之后，恋爱、结婚、怀孕、生育、带孩子，匆匆忙忙，一眨眼就到“女人四十豆腐渣”的年龄了。女人青春的好日子，就像那个笑话里的“包子馅儿”一样，实在太少了：“一口没咬着，两口又过了。”能不怕老吗？

那么，这个世界上，到底有没有“不衰老”的“秘籍”呢？

可能很多朋友都知道，在中医里，有一部《黄帝内经》，是中医最早的医学典籍。它作为中医的“四部经典”之首，始终坐拥着“东方医学”至高无上的尊崇地位，从古至今，毫无争议，一刻都没有动摇过。

在中医界，几乎可以这么说，除了《黄帝内经》之外，所有的中医医学典籍都是对于《黄帝内经》的一种研究、诠释和发挥。它就像《道德经》在道家的地位一样，是中医创始的万经之祖。

沈氏女科 600 年:

女人肾好不衰老

那么，重点来了，可能多数朋友都不知道，在《黄帝内经》里，开篇第一章讲的是什么。有人说：“我知道啊，是‘上古天真论’。”那么，“上古天真论”又是讲什么的呢？我告诉大家，是讲——“衰老”与“抗衰老”的！

虽然“上古天真论”全篇只有区区一千一百多字，却涵盖了一个人“从生到死”的全过程，涵盖了“衰老的真相”“养肾的秘籍”。所以，看完本书您会发现，书中我们会反反复复提及它、引用它，并从各个角度深入地探讨它。

比如“上古天真论”中说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

有朋友可能会评论：“哇，不明觉厉呀。”没错，跟所有“秘籍”一样，寥寥数语，看着似乎简单得要死，但就是看完之后，有点儿“头大”。正常，这就是“天书”的特点。不然，念中医为什么大学学五年之后，还要再“悟”一辈子呢？

虽然不能全明白，但单看“汉字”，也可以看出些“脉络”来了吧：女子几岁，肾气怎样，牙齿怎样，头发怎样。然后，岁数越来越大，肾气越来越少，牙齿越来越不怎么样，头发也越来越不怎么样，然后就“没有然后”了。也就是说：女人一辈子的生命周期，都是伴随着“肾气”的盛衰而循环起伏的。

当然，我们会在之后的各个章节，掰开了，揉碎了，给您讲解这“一百多个字”，所以，别着急，等您看完这本书，回头再看这段“天书”，可能就一清二楚了。更重要的是，您对于每一天应该怎么做才能科学“养肾”，帮自己“青春永驻”，也能一清二楚。

沈 宁



目录

Contents

01

Chapter

女人养生先养肾， 肾虚一来病就找

1. 肾虚不是男人的专利，更是女人的问题 / 002
2. 女人肾一虚，气血就会不足 / 005
3. 小心了，妇科病专找肾虚的女人 / 008
4. 年轻时肾不好，老了这个病就来找 / 011
5. 伤肾的坏习惯，你一定也有吧 / 015
6. 禁欲驻颜，还是性生活让你更美丽 / 018
7. 肾虚不虚，其实看看脸就知道 / 021
8. 身体有这些信号，也说明你的肾虚了 / 024

02

Chapter

女人这样吃， 养肾补虚效果好

◎ 肾阴虚 / 028

1. 五心烦热易失眠，肾阴虚跑不了 / 028
2. 滋肾阴养容颜，慈禧太后钟爱银耳 / 031
3. 肝肾同补金髓煎，名医用它来保健 / 035
4. 西洋参气阴双补，玉灵膏气血同调 / 039
5. 九蒸九晒黑芝麻，美容美发都靠它 / 043
6. 最平常的东西，往往有最好的疗效 / 046
7. 养肾滋阴的小果子，补肝益肾治失眠 / 050
8. 谁说补肾不能滋味鲜，拿它做汤补阴虚 / 054
9. 常吃这种颜色的豆，补肾效果最好 / 057



◎ 肾阳虚 / 061

1. 畏寒怕冷手脚凉，想要改善补肾阳 / 061
2. 姜补阳气，用醋泡泡效果更好 / 065
3. 肾虚腰痛找杜仲，身体无痛更轻松 / 069
4. 阳虚脸黑食红枣，孕妇要喝七枣汤 / 073
5. 吃点“起阳草”，夫妻感情好 / 077
6. 以形补形，补肾要喝猪腰生姜汤 / 081
7. 化虚痰、健腰腿、防结石，吃它就对了 / 084
8. 散寒调经治失眠，厨房就有特效药 / 088
9. 痛经贫血又腿肿，要喝当归生姜羊肉汤 / 092

◎ 肾气虚 / 096

1. 肾气补足身体固，疲乏无力永不复 / 096
2. 调经止泻又降糖，山药功效响当当 / 100
3. 补气安胎又美容，吃点葡萄样样行 / 105
4. 健腰腿防脱发，栗子补肾宜生吃 / 109
5. 消肿止带利小便，豇豆煮水把肾健 / 113
6. 子宫垂脱吃黄鳝，能否用血看经验 / 117
7. 止咳祛痘缩小便，涂了白果好颜面 / 121
8. 补气养阴少出汗，黄精助您度更年 / 125
9. 操劳太过身体虚，妇科问题用乌鸡 / 130

◎ 阴阳两虚 / 134

1. 阴阳两虚很常见，放下手机少用眼 / 134
2. 补益肾中阴阳，首选海参黑豆汤 / 137
3. 美容养颜喝四神汤 虚不受补吃八珍糕 / 142
4. 胎漏出血吃阿胶，补肾别忘固元膏 / 146
5. 阴阳双补甜苡蓉，每天只需嚼 3 克 / 150
6. 咽喉不适喝甜面汤 心肾不交用鸡子黄 / 153
7. 叫菜非蔬菜，“东海夫人”擅止带 / 157
8. 吃泥鳅炖蛋，年轻肌肤常相伴 / 161
9. 补肾内服制首乌，健脑乌发又明目 / 166

03

Chapter

女人常见的肾虚症， 中药食疗有奇效

1. 六味地黄丸有个大家族 / 172
2. 肾阴虚服六味地黄丸 / 175
3. 肾阳虚服用桂附地黄丸 / 179



4. 肾阳虚水肿用金匱肾气丸/183
5. 肝肾两虚，眼睛不适用杞菊地黄丸/186
6. 清热降火用知柏地黄丸/190
7. 肾虚气喘用七味都气丸/193
8. 补肾纳气用人参核桃汤/196
9. 认准苔膩，温胆汤可调百病/199
10. 体虚用补药之王薯蕷丸/203
11. 改善失眠用柴胡加龙骨牡蛎汤/206
12. 白发转黑发，用用还少丹/209
13. 肾精不足易脱发，一粥一膳巧改善/212
14. 口渴喝水不解渴用五苓散/215
15. 雀斑黄褐斑有祖传祛斑方/218
16. 美容调经治痤疮用温经汤/221
17. 消子宫肌瘤用桂枝茯苓丸/225
18. 治体胖不孕用平胃散/228
19. 宫寒不孕用艾附暖宫丸/231
20. 家传保胎方及妊娠止呕方/234
21. 产后一杯红参水补气又瘦身/237
22. 肾虚至极用河车大造丸/240

04

Chapter

女人身体有大药， 护肾的开关身上找

1. 两个简单的小功法，强健肾脏效果佳 / 244
2. 养肾止疼痛，耳穴一掐就行 / 247
3. 脚底按一按，胜过吃补药 / 251
4. 后背拔拔罐，通气血养五脏 / 254
5. 常按八髎穴，通经活络去腰痛 / 258
6. 小便憋不住，艾灸中极穴 / 261
7. 一招鲜吃遍天，灸膏肓无所不疗 / 264
8. 妇科大穴三阴交，月经不调此穴找 / 267
9. 肾虚结石别着急，脚上找一找太溪 / 271
10. 腰背委中求，放血可解皮肤忧 / 274
11. 脾湿痔疮很常见，动动巧手按承山 / 277
12. 急性咽喉不适，照海列缺来帮忙 / 280
13. 呵护命门穴，补肾壮阳又长寿 / 283



01

Chapter

女人养生先养肾， 肾虚一来病就找

在中国的悠久历史中，一方面，由于肾的作用与“性”相关，所以人们对与“肾”有关的问题讳莫如深；另一方面，由于“无后为大”的观念，传宗接代被认为是人生大事，所以养生中对于“养肾”，又表现出了无与伦比的重视。



1. 肾虚不是男人的专利，更是女人的问题

千百年来，人们总喜欢把女人比作是“地”，把男人比作是播“种”者。这个形象的比喻，说明了男性播下“种子”之后，“种子”能不能生根、发芽、茁壮成长，都有赖于女性的身心健康，所以在传宗接代这件事情上，女性的确起着至关重要的作用。

但是，这个比喻也有谬误的地方，为什么呢？因为在繁育后代的过程中，女性的作用远远不只是“地”那么简单。女性也是播“种”者，是男女双方的遗传基因（或者说肾精）相互结合，共同生成后代的“种子”。正所谓“军功章里，有你的一半，也有我的一半”，没有女方的肾精，这颗“种子”是不存在的。

由此，我们可以清楚地看到，在繁育后代的作用中，女性的贡献和付出，要远远大于男性，这还不包括女人们怀孕、生产、哺乳、抚养的艰辛。所以，即使是在重男轻女的封建社会，“母亲”的形象也都是可敬的，在“孝道”中

与父亲比肩受到子女的尊重。

相传，释迦牟尼看到成堆的妇女尸骨时，也曾哀伤地感叹：女人生男育女，须用乳水养命，乳由血变成，所以身体憔悴，相对于‘色白且重’的男人骨头，女人死时连骨头也变成黑色，重量也轻了。

因为在女性的一生中，比男人多出了“经、带、胎、产”等大量的“超支环节”，肾精过度消耗，骨质疏松，骨髓空虚，所以女性死后的骨头，都显示出比男性更糟糕的状态。由此可见，其生前所经历的痛苦，以及一生的身心损伤。

在女性的一生中，比男人多出了“经、带、胎、产”等大量的“超支环节”，肾精过度消耗，骨质疏松，骨髓空虚，所以女性死后的骨头，都显示出比男性更糟糕的状态。

无论在古代还是现代社会，男人肾好、筋骨强健，都被认为是无上骄傲的事情。如果男人肾不好、“肾亏”，所到之处都会受到唏嘘嘲笑，抬不起头来。那些所谓“壮阳益肾的补品”，也被吹得神乎其神，身标高价，每每被男人们重金求取。

然而女人们肾的好与坏，几乎从未被提及，也难怪人们有这样的误区，认为“肾虚”似乎是男人的专利了。其实，之所以有这种现象，源于自古以来人们男尊女卑的思想，而且封建社会实行一夫多妻制，使男人可以无限地选择更年轻、肾脏更强健的女性作为伴侣。

随着现代文明的发展，社会越来越远离“靠体力闯天下”的生产模式。脑力劳动取得了与体力劳动平等的待遇，甚至后来居上。自古以来，天生体力处于劣势的“弱女子”们，凭借



着“心灵手巧”的智慧优势越来越独立，扮演着越来越重要的社会角色。

在当代社会，一方面，女性所面对的社会竞争、工作压力其激烈程度与男性无异，甚至更严酷；另一方面，与生俱来的“经、带、胎、产”的生理义务和负担一点儿都没有减少。所以，伤肾、伤身、早衰的风险，更是远远大于以往。

因此，无论从男女“生而平等”的角度，还是从女性“伤肾更多”的角度，女同胞们都有必要重新补上这一课，明确“肾”对女性身心健康的深刻意义，更深入地了解“养肾”是女性养生中至为重要的组成部分。

“养肾”是女性养生中至为重要的组成部分。

2. 女人肾一虚，气血就会不足

爱美是女人的天性，的确是亘古不变的真理。曾听到过一群小姑娘兴奋地热聊一个话题：在“化妆品”和“男朋友”这两者之间，如果要你二选一的话，到底应该选哪一个？讨论的结果，竟然过半的女孩子会坚定地选择“化妆品”。这样选择的原因是：只要“美”还在，还缺“男朋友”吗，哈哈。

所以说，在这个看脸的时代，“气血不足”真的是女性朋友的致命伤。无论你多豪，买得起多昂贵的“化妆品”，一旦气血不足，你都伤不起。这

是因为什么呢？因为如果你的“气不足”，就不可能有好的“气色”；如果你的“血不足”，脸上就缺乏“血色儿”。

“气色不好”“没有血色儿”，这“脸”还怎么看呢？！往人堆

所以说，在这个看脸的时代，“气血不足”真的是女性朋友的致命伤。



儿里一扔，肯定就被“天生好色”的男同胞们直接“无视”了。如果一个女孩子出现了“肾虚”的情况，气血就不可能不虚，这一点你知道吗？

临床上很多朋友都会问我这个问题：我看中医，有的大夫说我“肾虚”，有的大夫说我“气血不足”，“肾虚”和“气血不足”有关系吗？对于这个问题，甚至有些所谓的专业咨询医师回答得也很模糊，只是复制、粘贴一些基础知识来敷衍了事。

要想弄明白它们的关系，就必须先了解中医所说的“肾”。这个“肾”，它可不是简简单单的“一对腰子”，不是单指现代医学“泌尿系统”中的“肾脏”。它是中医“五行藏象系统”中的五分之一，而全身五脏六腑、四肢百骸，全部都包括在这个系统中。

也就是说，“肾虚”就意味着你全身的五分之一都“虚”了。在肾虚里，也包括阴虚、阳虚两个方面，即“肾阴”和“肾阳”，又称之为“元阴”和“元阳”。它们是人体全身阴阳的根本，直接影响着人体的生长、发育，以及生殖功能的优劣。

那么，“气血”又是什么呢？气是指“阳气”，而血是指“阴血”。看出来了吗？“气血”本身，就是一阴一阳，当然同样是以“元阴”和“元阳”为其根本。所以，“气血”肯定是要有赖于“肾阴”和“肾阳”来作为它们强大的后盾的。

下面我们分别来讲讲“气”和“血”，各自跟“肾”有什么关系？

首先说“气”，大家肯定都听说过“元气”这个词。我们在武侠小说里，经常会看到：那些致命的绝世武功，一旦中招，就会让人“元气”大伤，半条命都没了。“元气”是人体中最基本、最重要的气，是人体一切生命活动的原动力。这个“元气”是由肾中精气所化生的阳气，所以说“元气根于肾”。

然后，我们再来说说“血”和“肾”的关系。和“血”关系最密切的，就