沈氏女科600年

女人养颜先养肝

肝郁气滞、肝血不足，会让女性
面容憔悴、加速衰老

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



湖南科学技术出版社 博集天卷 CS-BOOKY

需要全本请访问 www.ertongbook.com

沈氏女科600年

女人养颜先养肝

沈宁◎著



湖南科学技术出版社 博集天卷 CS-BOOKY

© 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。

图书在版编目（CIP）数据

沈氏女科600年 ：女人养颜先养肝 / 沈宁著 . -- 长沙 ：湖南科学技术出版社，2021.3
ISBN 978-7-5710-0886-4

Ⅰ. ①沈… Ⅱ. ①沈… Ⅲ. ①女性—柔肝 Ⅳ. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 271465 号

上架建议：女性◎健康生活

SHENSHI NÜKE 600 NIAN：NÜREN YANGYAN XIAN YANG GAN

沈氏女科600年：女人养颜先养肝

作　　者：沈　宁
出 版 人：张旭东
责任编辑：刘　竞
监　　制：邢越超
策划编辑：李彩萍
特约编辑：李美怡
项目策划：汉时传媒 www.hs-read.com
营销支持：文刀刀
封面设计：刘红刚
版式设计：李　洁
出　　版：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：三河市中晟雅豪印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：889mm × 1194mm　1/16
字　　数：190 千字
印　　张：16
版　　次：2021 年 3 月第 1 版
印　　次：2021 年 3 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5710-0886-4
定　　价：49.80 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394
团购电话：010-59320018

序

Preface



生活在这个有美颜相机和美图软件的时代，女性的幸福指数高了很多。可是照片上的你，和镜子里素颜的你到底有多大差距，你自己是很清楚的。

太多女性为了美容养颜，不惜花费大量时间、精力和金钱，但她们往往忘了，健康和美丽一定是自内而外的。脂粉可以修饰你的气色，但从眼睛里透出来的神采，以及整个人传递给他人的精气神，是任何护肤品和整容术都不能给你的。能给你这些的，是强健的身体，尤其是健康的肝。

女子以肝为先天。中医上讲的肝，不仅仅能排毒，还能滋养女性全身各系统。就拿皮肤来说，肝气畅通，你才能皮肤细腻没痘痘；肝毒得清，你才会脸色干净滑溜溜；肝火不旺，你才能皮肤不焦水嫩嫩；肝血得养，你才会眼如秋水亮晶晶。

然而，生活在我们这个喧嚣的时代，很多人的日常行为对肝是相当不友好的。久视伤肝血，熬夜伤肝血，抑郁逆肝气，愤怒动肝火。想想看，你是不是一天到晚盯着电脑屏幕，白天走在路上、晚上躺在床上都不肯放下手机？是不是经常因为朋友圈或网络上其他人的美好生活而自怨自艾，对身边人容易大动肝火？

所以，太多人需要养肝，尤其是女性。女性本

序

Preface

身常常是“气有余，血不足”的，而肝主藏血。如果血伤，肝首当其冲，尤其是在月经、怀孕期间，女性的阴血下行，特别容易出现肝阴虚证。再加上女性本身属阴，和“阳”相比，阴本身就容易凝结，所以心中特别容易有郁结。而正如元代大国医朱丹溪所言：“气血冲和，百病不生，一有怫郁，诸症生焉”，所以女性出现妇科病，很多时候都与肝相关。

而且，用温病学家叶天士的话来说：“肝为风木之脏，又为将军之官，其性急而动。故肝脏之病，较之他脏为多，则于妇女为甚。”换句话来说，“肝为起病之源”，所以肝一旦出问题，容易殃及其他脏腑。

这么多年来，我们见过太多的女性患者，病根往往都是肝逆、肝郁或肝血虚。所以通过这本书，我一方面希望能够引起广大女性朋友对养肝的重视，另一方面也分别针对不同的症状，给大家推荐一些日常养肝小药方或小锦囊，方便大家日常调理之用。

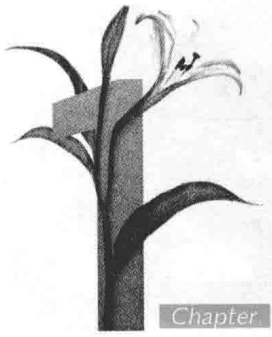
大家如果已经出现明显症状，需要用药物调理身体的话，不管是要平降肝火，还是疏肝理气、健脾柔肝，肯定不能讳疾忌医，排斥用药。但假如大家身体状况尚可，可以通过食疗或者按摩保健解决的问题，我都不会推荐大家服药。

可不管是药疗还是食疗，抑或采用情志疗法，最

需要全本请访问 www.ertongbook.com

根本的是，大家先要树立养肝意识，改掉日常生活中那些伤肝的坏习惯，重视身体发出的小信号并且及时调理，保证肝气畅通、肝血充盈。这样的话，不仅痛经、黄褐斑等小毛病会迎刃而解，而且整个人也能神采奕奕、自带光芒。

目录



Chapter

第一章
女人气色差，养肝是关键

1. 为什么说女人养生先养肝 / 002

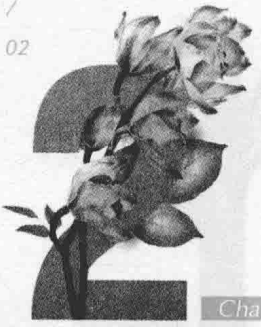
2. “黄脸婆”是必然现象吗？并不是 / 005

3. 脸上成块长斑，你得关心关心肝 / 008

4. 长出黑眼圈，不仅仅是没睡好那么简单！/ 011

5. 眼睛不再清亮、红血丝多，许是肝血不足 / 013

02



Chapter

第二章
疏肝气，肝气畅通病不找

1. 十个女人，九个欠逍遥 / 016

2. 经常叹气，这是病，得治 / 019

3. 单纯肝郁，你有千古名方四逆散 / 022

4. 肝郁胃痛，推荐小柴胡汤 / 025

5. 这几味丸药，能帮你解除烦恼 / 028

6. 长期心中不快者，送你开郁香附茶 / 031

7. 当归炖鸡，不只活血更能解郁 / 034

8. 疏肝理气，这三种食物要吃上 / 037

9. 这一花一果，适合日常吃喝 / 040

10. 这两种蔬菜，也能帮你消郁化积 / 043

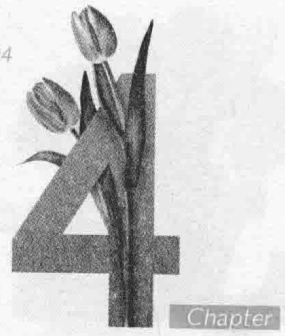


Chapter

第三章
养肝血，肝血充足气色好

1. 你熬的不是夜，是肝血 / 048
2. 想补血养血，少不了这个全能汤 / 051
3. 日常调理，你可以试试养肝散 / 055
4. 养肝需柔润，沈氏女科有柔肝散 / 058
5. 和血滋阴，你可能需要这味补药 / 061
6. 二桑枣茶，孕妇也可以喝的补血方 / 064
7. 地杞蒸乌鸡，从源头养肝血 / 067
8. 菠菜猪肝汤，特别能养肝明目 / 070
9. 三七炖鸡，既补血又补虚 / 073
10. 一粥一汤，都能给你滋养 / 076
11. 产妇调养，可用黄芪当归汤 / 079

04



第四章
清肝热，肝火太旺伤心脑

1. 动不动大动肝火？你得清肝热 / 084
2. 少吃高热量辛辣食物，免得滋生肝火 / 087
3. 荸荠绿豆汤，平肝降火，养肝润肺 / 090
4. 这两种“苦”，有助于清心明目 / 093
5. 喝碗芦荟粥，祛痘收缩毛孔 / 096
6. 一草一木，皆能清泻肝火身体轻 / 099
7. 春天平肝火，不妨吃点蒲公英 / 102
8. 迅速去肝火，试试龙胆竹叶粥 / 105
9. 治疗目赤肿痛，决明子效果好 / 108
10. 肝火旺，我给她开了补肾药 / 111
11. 肝火炽盛，可用沈氏女科珍决汤 / 114
12. 调肝菊芹粥，清肝火还能降血压 / 117



Chapter

第五章
滋肝阴，肝阴充足的女人更水润

1. 怎样判断你是肝血虚还是肝阴虚 / 122
2. 一贯煎，涵养肝阴的无上良方 / 125
3. 肝阴肾阴一同滋养，可用杞菊地黄丸 / 128
4. 石斛号称“抗衰老神器”，因其特能滋阴 / 130
5. 用乌梅自制酸梅汤，养阴生津 / 133
6. 北方人的木瓜，也是酸养肝的佳品 / 136
7. 白芍不好吃，但药膳能补虚养阴 / 139
8. 久病或体虚者，煲汤可加点黄精 / 142
9. 山楂和这两种白色食物搭配，好吃又养颜 / 144
10. 此物名不虚传，常吃滋阴养颜 / 147
11. 这些水水润润的水果，女性要多吃 / 150

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Chapter

第六章
化肝瘀，化瘀排毒有妙方

1. 怎样判断自己有没有肝血瘀 / 154
2. 将军之药，助将军之官 / 157
3. 有瘀血，就用血府逐瘀汤 / 160
4. 女子爱红花，红花助女性 / 163
5. 妇女之友益母草，血家之圣药 / 166
6. 生吃三七粉，活血养颜去斑点 / 169
7. 吃点丹参，既活血还能护肝 / 172
8. 破宿生新，川芎可行气活血 / 175
9. 这两种花草，能帮你活血调经 / 178



Chapter

第七章
养肝穴，人体自带的“护肝片”

1. 木经木穴大敦，疏肝理气去焦躁 / 182
2. 各种肝病，太冲都能调理 / 185
3. 刺激行间，治疗肝经各种热证 / 188
4. 涌泉穴，帮你滋阴降火通经络 / 191
5. 常按足三里，化生气血调肝脾 / 194
6. 妇科三阴交，补足气血不易老 / 197
7. 按摩肝俞，疏肝柔肝还能补肝血 / 200
8. 神阙穴，给肝和生命增加活力 / 202
9. 阳陵泉，疏肝解郁止胸胁痛 / 205
10. 胸闷胸痛心神不宁，内关主之 / 207
11. 找到曲泉穴，帮肝调理气血 / 210
12. 血海穴，补足肝血不长斑 / 212
13. 太溪穴，滋水涵木养肝阴 / 215
14. 蠡沟穴，解决各种难言之隐 / 218
15. 推揉肝经，气血畅通一身轻松 / 220



Chapter

第八章
调情志，情志畅通的女人更年轻

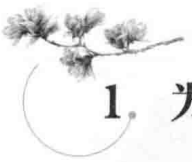
1. 调摄七情，去除十二多，才是养生之本 / 224
2. 所有解郁药，都比不上你开怀笑 / 227
3. 你的不快乐，《内经》中早有药 / 229
4. 人得动起来，心要静下来 / 231
5. 御神治神，是养肝之根本 / 234
6. 脏躁别硬扛，喝点甘麦大枣汤 / 236



Chapter

第一章
女人气色差，养肝是关键

脸不够白、气色不好、有黑眼圈、眼睛无神……很多女性之所以会注意到这些现象，是因为它们影响颜值。但是你有没有想过，这些现象为什么会出现在你身上，它会不会是身体向你发出的警示信号？其实，刚才我列举的这些问题，都可能跟肝有关。换句话来说，女性要美容养颜，保持年轻态、健康态，养肝是关键。



1. 为什么说女人养生先养肝

清代著名医学家叶天士在《临证指南医案》中告诉我们，“女子以肝为先天也”，女人的先天之本是“肝”。

这一生，女人的生理活动跟肝都有密切联系。因为女人属阴，以血为体为用。月经的时候容易耗伤阴血，妊娠期间虽然停经了，但是需要耗费更多阴血滋养胎儿，分娩的时候要动血失血，生完孩子还需要阴血上行化为乳汁哺乳婴儿。所以，对女性来说，很多生理活动都有耗血多的特点，养血就显得尤为关键。而肝主藏血，所以女人的保养应该以肝为先天，而女人几乎所有的疾病，或多或少都跟肝有关系。

对女性来说，很多生理活动都有耗血多的特点，养血就显得尤为关键。而肝主藏血，所以女人的保养应该以肝为先天，而女人几乎所有的疾病，或多或少都跟肝有关系。

很多人会问我，为什么肝跟气血有那么大关系？因为大家知道，气血的化生主要取决于脾胃这个后天之本，而血液循行的动力，是靠心气的推动，可这关肝脏什么事呢？这是因为“肝藏血”。

唐代医学家王冰潜心研究《素问》长达12年，他给“肝藏血”做出的注解是：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”他的意思是说，我们白天活动的时候，血液靠心脏的力量流向全身。可是我们晚上睡觉的时候，血是藏于肝脏中的。所以，采用平躺这个体位的时候，肝血会更加充足。

如果肝脏出现问题，那么藏血的功能就会受到影响，就会影响人体的正常活动，同时也会出现血液方面的病变。尤其是女性，肝不好就特别容易得妇科疾病。因为肝脏就如同人体的血库，脾胃化生而来的血液，除了供给全身，剩下的都要在肝脏里面储藏。女性的月经，就是其中一部分下注冲脉（血海）而产生的。

所以，女人月经量的多少，除了与肾气的盛衰有关，与肝血的盈亏关系最大。月经对女人有多重要，大家可能有很多感触，但了解得并不是那么深入。关于月经的重要性，我们会在后面的章节讲到。总之，大家现在只要记得，如果肝血充盈，女人就能少生妇科病。

就是单单从外形来看，也能看出肝脏对女人的影响。大家已经知道了，如果脾胃虚弱，女人会老得快，具体表现有身材走样、面容憔悴、脸色发黄、掉头发等。肝脏有问题虽然对身材影响不大，但同样会影响我们的面色。

如果脾胃虚弱，女人会老得快，具体表现有身材走样、面容憔悴、脸色发黄、掉头发等。

一方面，肝在五行里属木，而脾属土，木克土，肝气过剩会克脾胃，自然会让人脸色发黄；另一方面，如果肝气郁结，会让女性脸色暗黄、长出各种斑点。所以，女士们如果发现自己脸色暗黄，同时没有其他脾虚症状，那就有可能是肝脏方面的问题。

需要全本请访问 www.ertongbook.com