

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 图书基本信息

书名：《沈氏女科六百年养生秘诀》

13位ISBN编号：9787513213899

10位ISBN编号：7513213895

出版时间：2013-5

出版社：中国中医药出版社

作者：沈宁

页数：266

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 前言

沈氏女科全称上海大场枸橘篱沈氏女科，悬壶济世于明初，传承20代，业经600余载。所谓女科者只是治疗女子疾病，包含妇科病和女子内外诸疾。自18世传人沈祥之先生起，扩大了诊治范围，男女均治，以妇、内科为主，而且涉及儿、外、肿瘤、皮肤、骨科、肛肠、五官各科，发展成为全科中医。本人作为19世传人，再次拓展诊治范围，除了手法、手术之外，凡处方用药、男女患者都已纳入。沈氏女科累积的600余载丰厚临证经验中富含秘传诸法、诸方。其“治已病”的全科临证方略已详载于中国中医药出版社2012年出版发行的《上海沈氏女科全科临证方略》专著中。同时，沈氏女科亦讲究“治未病”，重视养生保健，同样累积了众多行之有效、操作实用的方略，2012年10月在北京卫视“养生堂”节目中做过简介，反响强烈。沈宁，国家执业医师、国家执业药师，系沈氏女科20世传人，是国家“二部一局”（人事部、原卫生部、国家中医药管理局）指定的第三批全国老中医药专家学术经验继承人（我的学术经验继承人）。他行医近30载，刻苦钻研，勤奋好学，已经进入角色，学有所得。为了弘扬完善、创新提升沈氏女科养生保健家学，编著了《沈氏女科六百年养生秘诀》。书中讲述了沈氏女科的养生精华，既有特色又可操作，既是绝招又具效应，全书文字流畅，通俗易懂，科学严谨，处处实用！吾儿，后生有志。冀望谦虚包容、博采众长、百尺竿头、传承家学，努力使祖业更加辉煌、更加福祉民众！沈氏女科19世传人 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 于壬辰隆冬京城崇厚堂

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 内容概要

《沈氏女科六百年养生秘诀》由沈宁编著，作者行医近30载，刻苦钻研，勤奋好学，已经进入角色，学有所得。为了弘扬完善、创新提升沈氏女科养生保健家学，编著了《沈氏女科六百年养生秘诀》。

本书中讲述了沈氏女科的养生精华，既有特色又可操作，既是绝招又具效应，全书文字流畅，通俗易懂，科学严谨，处处实用！

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 作者简介

沈宁，号永宁，沈氏女科19世传人沈绍功之子，沈氏女科20世传人，毕业于北京中医药大学，国家执业医师和执业药师，临证20余载，为中华中医药学会妇科分会委员。

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 书籍目录

沈氏女科传略 / 1 沈氏女科始于明初历经20代传承已逾600载 / 3沈氏女科养生总则 / 9 常用养生十法 / 11 养生先养神 / 17 中医既“治已病”又“治未病” / 20 “意疗”“食疗”与“体疗”是养生祛病上乘妙法 / 22 常用保健中药 / 48 妙用“药食同源” / 52 要活就要动故称“活动” / 55 四季养生要诀“春发”“夏清”“秋润”“冬暖” / 57 房事以不过为度 / 62 如何告别“亚健康” / 64 抗衰防衰人人都能健康长寿 / 66沈氏女科养生第一招——开胃法 / 71 “胃气为本”是取效之道 / 73 舍症从舌凭舌苔“一锤定音” / 75 “痰浊”是养生的大敌 / 76 腻苔不能刮除消苔简法 / 80 胃炎养生法 / 82 溃疡病养生法 / 89 冠心病膳食养生祛痰浊 / 93 高血压病开胃祛痰法 / 100 癌瘤“难治”绝非“不治”必先开胃 / 107 沈氏女科降脂8法 / 112 “平胃散”加减专治体胖不孕 / 116 儿科必须消导保和丸最有效 / 118 小儿积滞巧调养 / 120 5味开胃妙药 / 122沈氏女科养生第二招——养肝法 / 127 女子以肝为本必须制怒克躁 / 129 3个养肝锦囊 / 132 养肝食物和养肝保健膳两则 / 137 指针养肝 / 139 痛经不可一味止痛 / 141 闭经不可单纯活血化瘀 / 144 月经病养生重在“养心” / 145 防治带下病食谱6则 / 147 不孕与养肝 / 150 养肝疗眼疾 / 154 简单实用眼部保健操 / 155 更年期综合征最需养肝 / 159 解除失眠之苦要从养肝着手 / 162沈氏女科养生第三招——调肾法 / 171 肾乃先天之本补肾不如调肾 / 173 补虚调肾地黄方 / 178 调肾食谱 / 182 调肾功法 / 184 不育最忌壮阳 / 187 若要美发遵循“五要” / 193 调肾最能补钙 / 195 关节炎的效法在于调肾 / 197 糖尿病更应当调肾 / 200 “肌瘤”“囊肿”“增生”调肾可消 / 209 癌瘤的调肾法 / 212 腰痛腿软肾亏无疑 / 218 气功调肾意守丹田 / 221沈氏女科其他家传秘方效法精选 / 223降糖家传效方 / 225糖尿病并发症良方6首 / 227沈氏女科镇痛新法 / 229结肠炎灌肠效法 / 239通便3要 / 241 5则止汗法 / 243疗虚9法 / 245手足皲裂醋泡效法 / 247 12味家传效药妙用 / 248家传末药配方精要 / 257中药传统煎法及改良服法 / 264

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 章节摘录

沈氏女科全称上海大场枸橘篱沈氏女科，始于明初，历经20代，绵延至今已逾600载。其名为“女科”者，即除不育外只治女性疾患。传承到18世沈祥之先生后则并不仅仅局限于女性患者，行医范围扩大，男女均治，以妇、内科为主，而且涉及儿科、外科、肿瘤、皮肤、骨科、肛肠、五官各科，发展成为全科中医。19世沈绍功先生又将其拓展，除了手法、手术之外，凡处方用药、男女患者都纳入诊治范围。600余年的口传心授和行医实践，沈氏女科积累了临证可信的取效“绝技”和丰富的养生经验。

明太祖朱元璋洪武年间(约公元1368年)，先太祖沈厥，号绩莽，有感于世道离乱，开始悬壶业医。他一生临证诊脉，晚年总结毕生心血，著有《女科抉微》、《内科证治》等医籍。因其善治女科疾病且通晓内科，成为上海沈氏女科的开山鼻祖。当时所称女科者，泛指女子诸疾，包含女子的妇科病和内科病，并非单纯的妇女病。嗣后，沈氏女科世代相传，延绵不断。至清光绪年间(约公元1875年)先祖翁14世孙字辈，率沈氏族支迁居申浦(上海市前身)，在西郊大场镇置地筑宅，名曰“春雨山庄”，周边植以枸橘爬藤为篱墙。因疗效出众，患者络绎不绝，闻名遐迩。祖辈们注重医德，效仿先贤，治愈一人，不收财礼，只在庄内植杏树一株，以示济世。堂前悬挂金字楹联，上联书“橘井甘泉分来申浦”，下联写“杏林春雨出自山庄”。当年“春雨山庄”杏树成林，气宇非凡，遂有“上海大场枸橘篱沈氏女科”之美称。并建宗族祠堂，诸子排辈列序：“孙曾元来宗功永保、仁义忠信天爵咸尊”，定名“崇厚堂”。祖业辉煌，上海沈氏女科进入鼎盛时期。1931年“春雨山庄”毁于战火，珍贵医业、传世医籍皆遭佚失。沈氏女科来字辈17世传人复来，号心九先生，痛别故里，携家眷迁居上海城区，在现今静安区成都北路置宅定居，悬壶业医，决心重振祖业。心九先生勤奋刻苦，天赋敏捷，老而弥笃，又善广交医友，重情厚谊，时与沪上名医秦伯未、唐亮臣等交往笃深，时常相聚，切磋医道，共同创办“神州医学会”。仅仅数年间，沈氏女科竟在心九先生一辈重振雄风，求医者纷至踏来，疑难沉痾常能应手而瘥，临证疗效显著而取信于民，且注重医德，凡遇贫苦患者，非但分文不取，还兼施药末以解其苦。其德艺双馨，有口皆碑，为上海沈氏女科树立了典范。心九先生一生忙于诊务，未及著书立说，但面授口述，留下众多十分珍贵又独具特色的上海沈氏女科临证诀窍。宗字辈18世传人宗麒，号祥之先生，系长子，遵循家规“传子不传婿”，由持志大学法律系毕业后，不当律师而选择了继承家学，悬壶济世。祥之先生文学底蕴丰厚又勤奋好学，很快领悟了上海沈氏女科的临证真谛。师从3年即能独立应诊，疗效卓著，深得好评，当时在患者中流传着“小沈医师医道不小”的美誉。他一生行医60余载，在调经、止带、不孕、不育以及妇女内科疑难杂症上均累积了丰富的临证经验及独到的心得体会，而且继承完善了上海沈氏女科效方近50首。沈氏女科18世后，不再局限于女性患者，内妇各科、男女患者均纳入了诊治范围，曾在静安区南京西路泰兴路口创立第八联合诊所。功字辈19世传人绍功先生，幼承家学，于上海中医药大学6年制本科医疗系毕业，曾拜四川名医叶心清为师，恩蒙程门雪、金寿山等十余位先晋参师襄诊，功底深厚，精于诊务。1963年毕业后由国家统一分配到中国中医科学院工作。从此沈氏女科在京城开枝散叶、开花结果，成为中医流派中的一颗明珠。他历任急诊科主任、肿瘤病房负责人、基础理论研究所副所长，兼任国家中医药管理局全国冠心病协作组组长、中华中医药学会心病分会首届主任委员、中国中医急诊杂志副主编等。1990年晋升为主任医师，1992年起招收硕士研究生、博士研究生，1993年起享受国务院颁发的政府特殊津贴。编写专著近20部，有近百篇论文发表于国家级期刊。其中《中医方略论》专著在家传珍贵效方的基础上，融入自己近半个世纪的业医经验，在医理、临证、方药3个主体里阐述中医之道，总结临证之得，发挥医疗之新，洋洋70余万字。1994年，该书由科学出版社付梓出版发行，深得读者欢迎，为上海沈氏女科首次留下文字记载，并荣获中华中医药学会优秀著作奖。2002年，绍功先生被人事部、原卫生部和国家中医药管理局正式确定为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，其子沈宁(永字辈20世传人)和优秀医学博士韩学杰教授被指定为学术继承人。历经3年刻苦学习，学术继承人成绩优秀，已获得出师证书，上海沈氏女科首次被政府承认，列入官方名册，不再仅是世代民间传承。2012年沈氏女科被国家中医药管理局确认为第一批全国中医学术流派传承工作室，沈氏女科的学术流派亦被国家认可。 P3-5

# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 编辑推荐

明代至今，沈氏女科一脉相传，已传至20代。沈氏女科历来注重人体的预防和保健，采取的手段常常是天然的药物及非药物的综合手段，还包括食疗、体疗、意疗等，有一整套所谓“养生之道”。

《沈氏女科六百年养生秘诀》由沈宁编著，是《沈氏女科全科临证方略》姐妹篇，沈氏女科19代、20代传人，挖掘家学养生精华力作。





# 《沈氏女科六百年养生秘诀》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)