

# 女人会养不会老



[女人会养不会老\\_下载链接1](#)

著者:沈宁

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787535790989

不管是美丽的容颜还是健康的身体, 都要靠养。而且, “养”又分为“内养”和“外养”。只可惜, 太多女人只肯花时间在“外养”上, 犯了

舍本逐末的错误。比如，女人对待皮肤松弛如临大敌，重金做美容取得的效果也只是暂时的，因为内养才是根本，想让自己的线条紧致、气色红润，你得保持脾气强健。

从内部调养才是女性延缓衰老的根本办法。不管是脸色黯淡无光、长暗疮、色素沉着，皮肤差、气色差，还是长皱纹、腰酸背痛、骨质疏松以及各种疾病，预防它们的方法就在你自己的手中，只看你是否能够用心经营。从头到脚、由内而外、从体形到肤色，你都可以通过饮食调理、日常保健、情志调节来保持年轻美丽。

作者介绍：

沈宁

毕业于北京中医药大学。国家执业医师，国家执业药师。中国中医药信息研究会妇科分会常务理事。中华中医药学会妇科分会委员。北京卫视《养生堂》节目特邀嘉宾。

第三批全国名老中医药专家学术经验继承人。国家级著名中医学家沈绍功教授嫡传弟子，国家中医药管理局沈氏妇科第二十代传人。北京市非物质文化遗产代表项目“崇厚堂沈氏妇科疗法”传承人。

在国家核心期刊发表学术论文四篇。曾协助编写《沈绍功中医方略论》，该书获得“中华中医药学会优秀著作”三等奖，由其任编委的《中医心病诊断疗效标准与用药规范》于2004年获得“中华中医药学会科学技术学术著作”一等奖。

关于沈氏妇科：

全称上海大场枸橘篱沈氏妇科。沈氏妇科崇尚疗效，始于明初，至今已传承二十代之久。明太祖朱元璋洪武年间，其先太祖沈庶，开始悬壶业医，善治女子诸疾，且通晓内科，倾毕生心血，善临证总结，著有《女科诀微》《内科证治》等医籍，成为上海沈氏妇科的开山鼻祖。

嗣后，上海沈氏妇科，世代相传，延绵不断。历经逾600年的行医实践，积累了丰富的经验，掌握了可信有效的“绝技”。

目录: 01女人养生／外修为辅，内养为主／

1. 女人的身体是养出来的／002

2. 外修内养1：9，内养才是核心／004

3. 为什么女人老得比男人快／007

4. 天生的基础，后天的打造／010

5. 身体养好，气色就好，病就不找／013

02内养脾胃／女人脾胃强健，身体不“走样”／

1. 女人脾虚老得快，毁身材／016

2. 脾胃不和，多是饮食不当的错／018

3. 脾气不足，运化差，肥胖生／021

4. 脾胃虚寒，饮食不节过食生冷的恶果／024

5. 养好脾胃才是“治未病”的秘诀／026

6. 吃对饭，才是养脾胃的关键／028

7. 饭前一碗汤，健脾养胃有良方／030

8. 甘入脾，哪些食物能有助女人治脾虚／033

9. 常按太白穴，脾虚不用怕／036

10. 养好胃经，脾胃通畅皮肤变靓／039

11. 增强胃气，身体开启年轻模式／043

12. 按摩内庭穴，专门去胃火／046

13. 经常胃胀的女人，调整饮食习惯是前提／049  
14. 益胃汤，自己做，效果更好／052  
15. 三味开胃的妙药，送给胃口差的女人／055  
03内养肝胆／女人以肝为本，肝好气色就好／  
1. 肝主藏血，女人一生都须养肝／058  
2. 眼睛干涩，肝血不足惹的祸／061  
3. 肝怕什么？肝怕累，女人的作息很重要／064  
4. 少烟酒和“有毒物质”，给肝脏减负／067  
5. 解毒器官也会中毒，肝脏可能需要帮助／070  
6. 怒伤肝，少发脾气是养肝基础／072  
7. 肝气郁结的女人，当心色斑和月经不调／075  
8. 三个养肝锦囊，肝好全身都好／078  
9. 疏理肝气，吃这些食物最有效／081  
10. 绿色食物最养肝，多吃蔬菜眼睛亮／084  
11. 玫瑰花疏肝，让女人气色好不痛经／087  
12. 睡前做个运动泡泡脚，养肝安神去疲劳／089  
13. 肝火大伤身，按摩大敦穴缓解焦躁／092  
14. 按揉肝经，女人的老寒腿不见了／095  
15. 养肝按摩，试试行间穴和太冲穴／098  
04内养心神／远离心血管疾病和烦忧／  
1. 养心，才是养生的最高境界／102  
2. 身体超负荷，心就会憔悴／104  
3. 心不定则气不顺，血不畅则百病生／107  
4. 心主血脉，血瘀是心血管疾病的表征及根源／110  
5. 心藏神，“心神不宁”说的就是这个道理／113  
6. 补足精气神，还得靠静以养心／115  
7. 五色五味对五脏，味苦色红最养心／117  
8. 想要血管畅通，离不开救命的心包经／120  
9. 调好心经，君主安定一身轻松／123  
10. 美颜补心气，人参黄芪来帮你／126  
11. 心阳虚手脚冰凉，用醋泡生姜／129  
12. 心阴虚口渴咽干，喝西洋参石斛茶／132  
13. 心烦易怒，喝莲子栀子茶／134  
14. 身体自带养心穴位，常揉劳宫内关／137  
15. 进入更年期，也要给心一个适应期／140  
05内调双肾／女人肾不虚，疲惫去无踪／  
1. 肾虚，并不是男人的专利／144  
2. 乏力畏寒、尿频脱发，女人肾虚很受罪／146  
3. 久坐不动负担重，女人肾虚是常事儿／149  
4. 肾虚也分阴阳，辨证调养是关键／152  
5. 女人天生爱美丽，养颜先要补肾气／155  
6. 冬天重在补肾，夏天重在护肾／158  
7. 记住哦，黑色食物是养肾的“粮仓”／161  
8. 选对海产品，滋阴又补肾／163  
9. 小小的坚果，护肾养肾的小宝贝／165  
10. 肾主骨生髓，补钙调肾试试“龙骨煲”／167  
11. 按摩3个穴位，补养肾精肾阴精神足／170  
12. 提肛叩齿搓腰，对肾最有帮助的小运动／174  
13. 扯拉搓揉耳朵，让肾元更加强健／177  
· · · · · (收起)

## 标签

养生

健康

女性

我想读这本书

女人

健康休闲

中医

kindle

## 评论

都是常识，基本不用看

---

对于女人保养的说法，褒贬各不同，我们总是一味的追求外表，而不去注重身体内在的东西是不行的。只有内养了，外在才会美。

---

可以看看，但没什么新意。

---

18/2017

书读的很快，其中提到了很多的药膳，值得尝试。不过还是直接可以吃的坚果啊什么的最容易记。

都是基础调理方，在对症的前提下，需要长期坚持服用才能看到效果。只是罗列一些方子，需要读者自己选择最适合自己的。

不咋地。不少知识点现代科学已经辟谣。

概括来说就是要保持心情舒畅、作息规律，饮食清淡、多吃五谷杂粮，多运动

保温杯里泡枸杞

养生入门书

走啊 养生啊

看完一遍但是只能记住大概，觉得值得反反复复的阅读。内养很重要，关于五脏六腑的食疗要好好研究。

我是脾胃虚弱。不吃刺激，不吃生冷，不暴饮暴食，再吃点山药冬瓜。真的，看了跟没看一样一样的

准备记些养生汤喝喝

原来非专业人士都觉得常识了

很多养生知识

一般般吧没有特别惊艳

如果你不是医生，这本书可以给你很多保养的小知识以及饮食方面的指导！书中很多简单的食谱，很值得一试。这是一本适合放在床边手边，值得反反复复看的一本书。

挺好的 看完受益良多

养生是爱自己的重要一步！慢慢学习，慢慢养。

跳读未读完，给了很多部分情况对应是哪里不好，但我们应该从整体看不是吗？比较笼统

[女人会养不会老\\_下载链接1](#)

## 书评

有句话说得好：“会保养的人，十年后老样子；不会保养的人，十年后样子老。”虽然这句话针对的是所有的人，但其中女人尤甚。也许你正值壮年，认为衰老是件很遥远的事情。但是，提前到来的衰老已经让人类不得不正视这一现实。最近，国内一项调查数据显示，女性更年期平均年龄从1...

娱乐圈最近不少明星被曝出姐弟恋，可是在镜头下，你还真看不出他们的年龄差距。二

十多年前的《新白娘子传奇》的赵雅芝，现在出现在镜头前也还是当年的模样，有人说这是明星，有更多的时间金钱，可以利用科技的手段让自己保持年轻，我们普通人就不行了。然而这种看法，并不足以...

---

最近常常听见周围同事抱怨：“以前念书那会儿，经常通宵玩游戏，看小说，第二天精神也好好的，这才毕业三四年，让我通宵加班一次，那后面几天都没有精神！看来身体越来越不好了！”或者“你看那个谁，感觉越来越漂亮，完全是逆生长，读书那会儿没有见她这么好看呐！”抱怨归抱...

---

文：薇薇爱阅读 年轻的时候冬天不觉得怎么，现在夏天的时候吹空调都觉得腿疼。保养不是在出了问题的时候才开始，而是开始就准备保养的。记得之前我一个卖保险的朋友在朋友圈里发的一段话，车每年都按时保养按时清洁，对于自己却没有那么在意，难道你一个大活人还比不...

---

### 内养，养出持久美

世界上没有丑女人，只有不会养的女人。女为悦己者容，在美貌这一方面，人人都是向往美好的。姣好的妆容只是表面的美好，身体的康健才是美好的根基。时常见一些女性，虽年过几旬却依然年轻如花，身体刚健，眼不花耳不聋，心态和体魄都非常棒，不管是美丽的容颜...

---

[女人会养不会老 下载链接1](#)