

揭开皮肤“病”的真相

中国医药科技出版社

鬼风疙瘩

健康亮起的黄灯

长痘的岁月

请为身体开出的

火焰山

小儿湿疹，还是喂养惹的祸

鬼风疙瘩

是正气与风邪搏斗

需要给自己换一个“体质”

养颜美颜的千古妙法

以内养外的

和“延年丹”

带状疱疹

肝火“烧”

出的“火焰山”

天天健

福 牛皮癣遗传的是生活习惯

白癜风

一场等待平息的“风争”

脾祛湿是关键

湿疹是身体在排毒自救

滥用药膏小心“毁容”

牛皮癣

忌口是50%的治愈希望

迁徙后，你调整生活方式了吗

白蜜蜡

因势利导，四步治愈湿疹

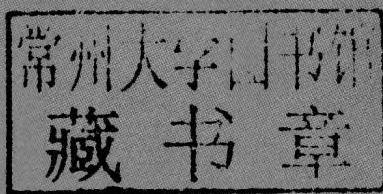
少给孩子高营养，养脾远离荨

Reveal the Truth of Your Skin

不健康的皮肤 || 不健康的身体

揭开皮肤“病”的真相

田原 著



内 容 提 要

本书作者田原与明清御医之后刘辉共同探讨了皮肤病的由来,重点以湿疹、青春痘、荨麻疹、银屑病(牛皮癣)、白癜风和带状疱疹为例,深入探究各类皮肤病的发病原因、疾病的发展历程、相应的治疗原则及方法,揭开了“不健康的皮肤=不健康的身体”的真相,让读者刷新养肤、护肤理念:“皮肤病”并非只是“皮肤”的病,而是身体内在机能的综合体现,与体质关系密切;预防和治疗皮肤病,情志因素最为关键,宜先树立正确的皮肤护理观,自查生活方式是否偏颇,再仔细观察身体的蛛丝马迹变化,找到适合自己的调理方法,养生即是养颜。

图书在版编目(CIP)数据

揭开皮肤“病”的真相/田原著. —北京:中国医药科技出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4721 - 9

I. ①揭… II. ①田… III. ①皮肤病 - 诊疗 IV. ①R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151069 号

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

插页 1

字数 220 千字

版次 2010 年 9 月第 1 版

印次 2010 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4721 - 9

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编者说明

这是国内外迄今为止第一部关于皮肤病的现代普及版中医文化读物。

皮肤病究竟是什么病？皮肤对于生命涵有什么样的征兆？是否潜藏着健康的重大隐患？如何通过皮肤的种种迹象由表及里，由小见大？对于这些问题，古今各家各派，众说纷纭，但多限于专业领域探讨，大众对皮肤变化存有疑惑，或深受皮肤病之苦时，只知去求医问药，却无从得知皮肤病之因，更不知道如何防患于未然……

带着以上问题，中医文化传播人田原女士寻访到御医传人刘辉。

中医执业医师、皮肤病专家刘辉，多年来致力于皮肤病的研究和临床工作，具有独到的体悟、见解和治疗方法，临床治愈率较高，深得患者口碑。其祖上刘裕铎曾为雍、乾两代皇帝御前侍医，是中医学经典《医宗金鉴》主编之一，对皮肤病有独家精研和诊治秘技。

作者历经与刘辉的十数次访谈、跟诊及患者调查，梳理、甄别大量资料，几易其稿，历时年余，写成此书。著名学者、中医编审张年顺先生审读本书后评曰：本书在谋篇布局、医学理论、语言风格和修辞运句上，都是没说的，且提炼出“不健康的皮肤 = 不健康的身体”的理念，是颇有见地的。

鉴于此，我们将本书编入“田原寻访中医系列”品牌丛书，予以出版。以助于大众对健康的新理解，唤起人们在现代生活条件下对皮肤病的重视，和对自身皮肤问题的进一步关注。

还要强调一句：没有什么灵丹妙药能够一蹴而就。能否治愈皮肤病，取决于个人的生活方式及观念是否健康。因此，出版本书的目的，在于授之以渔——而非鱼。

欢迎批评。

写在前面的话

1

2009年，上帝给了流行音乐天王迈克尔·杰克逊一张单程通行证，让他去天堂跳舞。从此，他不必再为自己变白的皮肤百口莫辩。曾经，上帝跟他开了一个玩笑，让他得了一种叫做白癜风的皮肤病，所以他说：“当我站在镜前看着自己，我知道，我是个黑人！”

然而，我们身边的大多数皮肤病患者，在经历了“面目全非”之后，改变的，不仅仅是容貌，还有渐渐迷失的自我。

在写这部书稿之前，我曾经看到一个贴吧，里面聚集了许许多多皮肤病人，皮肤病使他们的生活几近无望。他们在那些倾诉着痛苦，在这些“跪求神医”的帖子里，常常写下这样的字眼：我想自杀，死了一了百了；我宁可得的是癌症；得了这个病，人生没有意义了，实在不行，就去跳楼；我已经决定跟女朋友分手了……这样的帖子成百上千，我似乎看到了另一个人群的艰辛与挣扎，眼泪和痛苦！

因为，皮肤病远远要比我们平时看到的、理解的更为残酷。

然而，这些皮肤病究竟从哪儿来？

这个答案也许很简单，因为身体的任何一种变化，都隐藏着一个体质的背景。正如我在《解密中国人的九种体质》里面所言：体质是身体的性格，是身体的语言，是你，是我，是他，是每个人独有的色彩与表达。中医讲“有诸内必形诸外”，身体内部有了问题，必然会在头面、口舌、脉搏、饮食、大小便甚至言行举止等方面露出蛛丝马迹。皮肤，显然也是一个透视镜，由此可以追踪迹象，解读疾病信号，进而探触到身体内部的真相。

一些顽固的皮肤病可以治好吗？

2008 年末的一天，中央电视台《生活》栏目，一期“切肤之痛”的专题报道吸引了我：讲述了一个北漂女孩为了大山里的病孩子，在北京寻找治疗机会的感人经历。画面上，一个患皮肤病的男孩全身上下包裹着厚厚的卫生纸，用以阻挡日夜不停的流脓。这是一种罕见的皮肤病——先天性大疱性表皮松解症。女孩一路找过很多中医、西医医院，完全没有办法。

病孩子叫黄郑，十几年的皮肤病导致他生长发育畸形，手指、脚趾都粘连着长在一起，大小关节都受紧绷而腐烂的皮肤影响变了形。十三岁的年纪，却只是五六岁的模样。家里日子过得艰难，一个哥哥也因为这个病夭折了。父亲日夜外出打工攒钱，十几年带着他走遍了四川省的大小医院、诊所，吃遍了验方、土方，黄郑还是全身起疤，流脓淌水，皮肤一碰就破。

为预防感染，黄郑每天都要换衣服，这就意味着要生生剥掉一层皮，因为皮肤都粘在了衣服上。家人想了个办法，用卷筒纸巾把黄郑包起来，脖子、身躯、手臂、腿脚，像包粽子似的裹得严严实实……再穿上衣服，洗澡时用水把纸巾打湿，让纸巾自然脱落，可以减轻孩子的一些痛苦。

这个节目看得我难过，因为是母亲的原因，心疼孩子；这个节目也让我感动，男孩有着坚强的眼神，用拳头样的小手，学会了写字、炒菜。我也被节目中的大夫刘辉所感动，女孩找到他的时候，已是四处碰壁，没人愿意，也没人敢碰这个疾病，刘辉却毅然答应让黄郑来北京，并且免费为他治疗。

几个疗程之后，黄郑的病情得到了控制，孩子脸上露出了童稚的微笑。

3

此后不久，我找到刘辉。刘辉祖上世代行医，传到他是第七代。第一代创始人与第三代传人都曾在宫中太医院任御医要职，专攻外科（古称疮疡科，包括现在所说的骨伤科和皮肤科），医史上著名的《医宗金鉴》，就是由刘家第三代传人刘裕铎主持编修的，深刻影响着后世医家300余年。万历皇帝和乾隆皇帝都曾亲赐匾额，上书“同春堂”三个大字。家中除了传承的医术、炮制方法外，还存了些名贵的犀牛角、象牙雕品。危难重病之人，往往需要用到这些珍稀之药。刘辉和父亲，多次狠心砸碎了祖传的无价角雕等物件，做了药材。

这次，为了黄郑，刘辉又征得了父亲的同意，捧出了家中的珍品。

一年多的时间里，刘辉接受了我无数次的访谈。我带着无数个问题，哪怕是朋友随便提问给我的，只要和皮肤有关，我都会记下来，然后在访谈中“刨根问底”，在探索中融会贯通。从皮肤到体质，由浅入深，抽丝剥茧。这是一个学习、理解、质疑、否定和肯定的探索过程，艰难而又使人流连忘返。

在书稿的写作过程中，我竟然亲身经历了面部皮肤“过敏”，镜子里面平素娇好的脸，那几天痒、红肿、紧绷，竟让我无所适从。那一刻，我是“知其然不知其所以然”。我停下了手中的写作，原因很简单，你自己都没有搞明白自己的问题，还谈什么传播？同时，我也意识到一个重要环节，再好的理论与实践也有着很大的距离。因为疾病千变万化，不按规矩“出牌”；因为千人千面，理论是书本上的，而实践是动态的、生活的、变化的。

带着又红又紧绷的脸，我走进离家近一些的商场，在化妆品柜台，观察、咨询、了解……而后和刘辉交流体会，结合他的临床案例，终于得到了更为客观的答案，以及解决办法。

在与刘辉的访谈中，我再次触碰到那个圆融在中医人心底的养生之道——养生法门，看似百家争鸣、繁花似锦，实则目光归于同一个方向：皆需内求，此内求才是无涯的修行。正如养生需要的是拥有实现养生的智慧。而生命、自然、天地，已有正道，可否“人间正道是沧桑”？只有看个人的修为和感悟。

看看皮肤，眨眨眼睛，摸摸指甲，品品胃口，想想睡眠……身体深处的消息正一点点向我们传递、更新着。

这本书，希望能给皮肤病患者带来启示和希望。



2010年6月18日



写在前面的话 / 1

第一章 人类，走不出自己的皮肤

1. 不健康的皮肤 = 不健康的身体 / 3
2. 皮肤病背后隐藏的重大疾病 / 5
3. 生活环境改变，皮肤跟着发生变化 / 8
4. 皮肤病的根本原因在于湿邪过重 / 10
5. 养好皮肤，健脾祛湿是关键 / 13
6. 痒，是阳气没有到达的缘故，宜用艾灸补阳气 / 16

第二章 湿疹，身体与湿热毒的斗争

1. 调整湿热体质，就是清理易爆发湿疹的“雷区” / 24
 2. 小红疙瘩，为健康亮起的黄灯 / 28
 3. 天天健康语录：我很幸福 / 31
 4. 治好湿疹，环境和心情很重要 / 35
 5. 过敏性湿疹，需要给自己换一个“体质” / 38
 6. 爸爸妈妈，皮肤好了再要我吧 / 41
 7. 防宝宝湿疹，妈妈孕期调整体质 / 44
 8. 小儿湿疹，还是喂养惹的祸 / 48
 9. 警惕：全牛奶也会喂养出湿疹孩子 / 50
 10. 预防湿疹，米汤养幼儿 / 52
 11. 小儿哮喘与过敏，最爱与湿疹相伴 / 54
 12. 湿疹是身体在排毒自救 / 56
 13. 因势利导，四步治愈湿疹 / 59
- 附：湿疹外治用药录 / 61



第三章 长痘的岁月，请为身体开扇“窗”

1. 青春痘最愿意长在谁的脸上 / 68
 2. 滥用药膏，小心“毁容” / 72
 3. 芦荟消炎，当心皮肤留痘痕 / 76
 4. 中年长痘警惕毛囊炎 / 78
 5. 少数“痘子”是黄牌警告 / 80
- 附：青春痘食疗方案 / 82

第四章 荨麻疹，游走于皮肤间的湿热之殇

1. “鬼风疙瘩”，是正气与风邪搏斗 / 90
 2. 与风“有染”的荨麻疹 / 94
 3. 荨麻疹是身体机能的自救反应 / 98
 4. 荨麻疹是正气与湿邪的对决 / 101
 5. 少给孩子高营养，养脾远离荨麻疹 / 104
- 附：荨麻疹分类用药录 / 107
- 附：荨麻疹通用外治验方 / 108

第五章 “牛皮癣”，封在身体里的正邪之争

1. 牛皮癣不是有真菌的癣 / 113
 2. 藿香正气开“窗”赶湿邪 / 116
 3. 顺势而为，巧治牛皮癣 / 119
 4. 别错过治疗的第一时间 / 122
 5. 风湿湿联合导演的关节炎型银屑病 / 124
 6. 会变身的寻常型银屑病 / 127
 7. 坏心情也会诱发牛皮癣 / 129
 8. 牛皮癣遗传的是生活习惯 / 132
 9. 别轻易相信专家的话 / 134
 10. 忌口是50%的治愈希望 / 136
- 附：牛皮癣食疗方案 / 140

第六章 白癜风，一场等待平息的“风争”

1. 白癜风，被“风”吹走了血色 / 145



2. 白癜风，皮肤上面的“盐碱地” / 149
3. “白必克”：取水生木，补肝益肾 / 152
4. 治愈白癜风，开心最重要 / 155
5. 迁徙后，你调整生活方式了吗？ / 157
6. 三个周期治好白癜风 / 159
7. 生病不忌口，坏了大夫手 / 162
8. 别让白斑长在心灵里 / 166
- 附：白癜风外治用药录 / 168

第七章 带状疱疹，肝火“烧”出的“火焰山”

1. 认识带状疱疹的早期征兆 / 174
2. 年轻人的“三昧真火”与“缠腰火丹” / 175
3. “上火”之人疑有肝经伏火 / 178
4. 妙用龙胆泻肝丸 / 180
5. 带状疱疹，是郁闷心情的“天窗” / 182
6. 民间验方：“烧蛇”灯心草 / 186
- 附：带状疱疹用药录 / 188
- 附：带状疱疹分类食疗方案 / 188

第八章 养颜美颜的千古妙法

1. 频繁洗澡，“剥了”一层好皮肤 / 193
2. 换肤漂白使皮肤“慢性自杀” / 195
3. 生黑发不妨试试白蜜蜡 / 197
4. 美人，再吃一碗猪肤米粉膏 / 198
5. 过敏的皮肤是失去了“保护层” / 201
6. 古法中的润白奇方 / 204
7. 以内养外的“枇杷叶”和“延年丹” / 206

第九章 对话御医传人刘辉

1. 皮肤是身体的土地 / 209
2. 祖上的故事 / 215
3. 爷爷、父亲和刘辉 / 217
4. 自己的路 / 219

5. 火眼金睛 / 222
6. 御美人呢? / 223
7. 黄郑的病好些了 / 224
8. 关于中药提取和管理体制 / 228
9. 民营医院姓什么? / 230
10. 谁是医托? / 232
11. 激素与皮肤病 / 234
12. 未来是什么? / 237

背景

《医宗金鉴》背景 / 239

刘裕铎背景 / 240



| 背景故事 |

康熙五十年三月初一，御医邓祥上奏：十三爷因湿毒结于右腿膝盖，起白水泡，泡破之后形成疮口，不时发作，流出脓水，筋骨疼痛，恐怕已内发成“鹤膝风”（现称“骨结核”）。臣医治多次，皆无显效，特此呈奏。

雍正元年五月，一道秘旨发往十三省衙门，附有十三爷允祥病况，征天下名医。最终，招来御医刘裕铎接手医治。

刘裕铎细看十三爷病历一日，开“阳和汤”：熟地黄、鹿角胶、姜炭、肉桂、麻黄、白芥子、生甘草。另加黄芪、党参、当归。

服药期间，同时针刺足三里及气海两穴。并用草乌、干姜、赤芍、白芷、南星、肉桂，敷于患处，助一臂之力。

经治，十三爷病渐好转，刘裕铎官升六品，另封太医院“院判”。并得雍正亲赐十件瓷器、青铜器。

刘御医临病仔细辨证，巧用方药之美名遍传朝野。



第一章

人类，走不出自己的皮肤

如果我们的生活方式、生态环境都在一点点改变，皮肤自然也会改变。

从这一刻起，请关注自己和亲人的皮肤。



1. 不健康的皮肤 = 不健康的身体

| 现实问题 |

说到皮肤，人们更愿意从审美的角度去区分和欣赏——白皙、通透、红润、光滑，很漂亮；干涩、黯哑、萎黄、长斑、长痘、长红血丝甚至开裂，不漂亮……

皮肤有自己的语言，它的颜色、光泽、质地和弹性，反映的其实是身体内里的状况。

如果把人体比喻为地球，皮肤就是土壤。“土壤”的好与坏，直接反映了阳光是否充足，灌溉是否合理，地下水循环是否畅通等等。而在人体上来说，皮肤的好坏，反映了五脏六腑的功能是否正常，可以说，皮肤就像一面透视镜，它的任何细微变化，无时无刻不在为我们提供着关于身体、生命的“书面资料”。

我们可以这样理解：不健康的皮肤 = 不健康的身体。

但如今，好生活来了，好皮肤走了，得病的皮肤越来越多。最重要的是，大多数人忽略了，在皮肤生病的背后，隐藏着更多关于疾病的真相。

| 刘辉解答 |

的确，皮肤病不只是“皮肤疾病”这么简单。如果一个中医皮肤科的大夫妄言“皮肤病不走脉”，那么，千万不要再上他那儿去看病了。我们要给病人发调查表，询问病人得病的来龙去脉，父



母、祖父母的情况，五福之内的亲人都得调查，还包括居住环境，附近是否有化工厂，是否爆发过疾病，平时吃东西有什么喜恶等等。

简单地说，皮肤不健康的人，身体一定不会健康，即使在体检的时候没有指标发生异常。

有很多病人，来找我看脸上长斑和长痘，更严重一些的病人，皮肤长疣、起皮、开裂……和他多聊几句，往往会发现，出现皮肤病的人，平时还会有便秘、失眠、抑郁、口渴、口臭的情况，男性可能会伴有阳痿；女性伴有痛经、炎症等等。再往深了说，从体质的角度来看，这些病人的体质，也可能成为将来诱发其他更严重疾病的土壤。

《易经》谈阴阳，谈自然规律，谈天道。天道就是人道。《易经》里有“卦象”的说法，很多人一听到这个词，很快会联想到算卦、算命。其实“卦象”两个字，我的理解是什么呢？着重在一个“象”字上，这个象，按我的理解是“显象”的意思。在我们身体这个一百来斤的物质体上，有很多大大小小的“显象”，这些显示出来的“象”，在一定程度上能够反映身体深处的各种问题。比如痰多的人，多数是因为脾虚和体内湿热；总感冒的人，肯定正气不足……所以，皮肤对于人来说，是最能够洞悉身体细微变化的“现象”之一。

拿最常见的来说，长斑的人，体内血液必然有淤堵的地方，中医理论认为：无瘀不成斑，有斑必有瘀。这样的女性往往伴有痛经，或月经延后、量少；而长痘的成年人，体内湿热过重，加之皮肤腠理开合也不好，人就容易犯困，身体发沉，男性容易阴囊潮湿，女性易发炎症；我们看到的一些肝癌患者，很多人早期都是面



暗晦涩的，这个时候疾病已经暴露了“马脚”。还有睡眠不好的人，气血得不到很好的涵养，面色也是灰暗的。所以，从这些个角度来说，察言观色尤为重要，你会从皮肤的变化中，探索到人的体质变化、健康情况，甚至能够预知重大疾病。

还记得刚考上医学院的时候，父亲就告诫我：要想继承祖辈的思想，研究皮肤病，一定要把中医基础理论通盘学习，融会贯通，之后才谈得上有一个侧重。后来我成为医生，专攻皮肤病诊疗，更加体会到父亲用心良苦：皮肤的“病”，只是提供了一个“显象”，有诸外必有诸内，一定要从外向内思考，从内向外治疗，才能真正有疗效。

简单来说，你的皮肤问题，让我看到了现象，然后，我会对你的生活、饮食习惯、性格特征和居住环境等因素进行全盘了解，从中搜索到这个现象的本质、病的根源，也就是真相！

比如说风疹，这个皮肤病表面上虽然是受风、受寒引起的，其实病在血中，也就是普通人所理解的血中“毒素”；而根在五脏六腑，是脏腑的功能运作不好，才会出现皮肤问题。在治疗中，有的人肺胃湿热，有的人肝火旺盛……各有不同，因此，中医没有绝对的一方医百病。

2. 皮肤病背后隐藏的重大疾病

| 现实问题 |

皮肤就是身体的一面镜子。

很多糖尿病患者早期都有皮肤瘙痒的症状，很少重视，往往等到出