



田原寻访中医系列



听御医传人说

好皮肤的 秘密

田原 / 著

四百年前，明万历皇帝钦赐“同春堂”名号，
意为同享春天的艳阳。

四百年后的今天，田原对话同春堂第七代御医
传人刘辉，为您揭示好皮肤的秘密！

田原 | 十年寻访中医真藏
回归传统健康品牌

《揭开皮肤病的真相》（升级版）



中国医药科技出版社

田原寻访中医系列

听御医传人说
好皮肤的秘密

田原 / 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为“田原寻访中医系列”丛书之一。2008年,作者寻访到雍乾两朝御医,《医宗金鉴》总修官之一刘裕铎的传人,著名皮肤病专家刘辉,写作出版《揭开皮肤病的真相》一书,提出“不健康的皮肤等于不健康的身体”的观点,很受读者欢迎。近些年,我们对刘辉进行了后续深入地采访。本书以访谈稿为基础,在原有内容之上,增加最新访谈内容及独家照片。针对当下人们关注的皮肤过敏、青春痘、湿疹、荨麻疹等问题以及女性美肤护肤问题,从全新的角度进行深入解析并提出解决之道,刷新养肤护肤理念。养生即是养颜,以期帮助更多的人找到适合自己的调理方法,拥有健康好皮肤。

图书在版编目(CIP)数据

听御医传人说好皮肤的秘密 / 田原著. -- 北京:中国医药科技出版社,2014.7

(田原寻访中医系列)

ISBN 978-7-5067-6837-5

I. ①听… II. ①田… III. ①皮肤病—中医治疗法 IV. ①R275

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第112766号

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

规格 650×950mm^{1/16}

印张 19^{1/4}

字数 212千字

初版 2014年7月第1版

印次 2014年8月第2次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6837-5

定价 39.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



田原与刘辉（左）访谈现场

皮肤的背面

去年 10 月份的一天，台湾朋友来京相聚，小酌晚归。

已经是夜里十点多钟了，没想到，地铁通道仍然人来人往，地铁里也挤满了人，根本没有座位。我静静地打量着，发现大部分是年轻人的面容——这个快速发展的时代，我们的下一代就是这样“事业着”，有人一脸倦容，有人坐在那里坠着头睡着了。

我面前相依着一对二十几岁的情侣，这样的场景在地铁里很常见。不过吸引我注意的是两个人晦暗粗糙、有痘的皮肤。我想象着他们可能相同的饮食，想象着他们真的不在意自己的脸面？就这样，地铁轰轰烈烈地走走停停，我的思绪漂来漂去。我站了很久，交替着调整身姿，闭目养神，真是累。于是拿出台湾版的《黄帝内经》翻看，余光发现女孩用

手拉一下男孩，说：阿姨看《黄帝内经》。随即，男孩站了起来，执意让座给我，推脱不掉，坐下后，男孩拿出一本书，有些强势的、一定要借我看，“三天后还给我”。是一本关于保健品的书。同时，我闻到了男孩子极重的“口气”。

这些保健品你们吃过吗？

当然。

对身体很好？

当然很好。阿姨你一定要看这本书，比你看的书好。

我无语。离开他们，在对面坐了下来。男孩对着我继续宣说。又拿出另外一本强行塞给我……

我忽然想到了口气与皮肤的关系、肤色与疾病的关系，继而又联想到肤色与大肠的关系、口气与大腹便便的关系、口气与疾病的关系……脑海里同时出现画面，如放电影一般，前不久为某一所中医药大学的大学“罐诊”体检，十几个青春年少的孩子们，有人面色晦暗、有痘，有人口气重，肝胆脾胃都有不同程度的湿毒……这个不容忽视的口气，这个告知真相的肤色！

2008年，缘于中央电视台对御医传人刘辉的报道，我访谈并写作了《揭开皮肤病的真相》一书。这位御医传人真正能够治愈很多疑难皮肤病，比如经年不愈的牛皮癣和各种闻所未闻的皮肤病。书出版后很受读者欢迎，一年后，我陆续接到了几封读者来信，问询《皮肤病不是病》是田原的书吗？我肯定回答，不是！接下来还有举报电话，并有热心的读者寄来了这本书，是一本卖药的书。盗用了我的名字与出版社。和社领导商议结果，我们准备拿起法律的武器维权。

可是后来我发现，面对盗版，你就像面对一个看不见的手，他时而出没，时而消失。而盗版在继续，防不胜防……这次盗版事件让我联

想到很多：为什么一本关于皮肤病的书会被盗版？因为皮肤病患者逐年增加？为什么经年不愈的皮肤病患者会相信一本卖药的书？他们认为皮肤病也许一抹就好，或者已经无药可施？

大家从根本就忽视了皮肤病！刘辉如是说。

这个有着深厚家学，毕业于中医院校，二十几年临床和各类皮肤病打交道的中医专家看到了问题的实质。

在《揭开皮肤病的真相》访谈中，刘辉特别强调一点，皮肤病背后隐藏着体质问题。遗憾的是，在本书中并没有引起太大的重视。反而也会有一些读者反映，体质，方法，如同《子宫好女人才好》强调逍遥丸一样，而得到更多方法。

我跟诊在刘辉的临床，真切地看到了皮肤病的残酷，患者的挣扎和痛苦。之前的访谈，我们把关注的目光更多地聚焦在了牛皮癣、白癜风、湿疹等这样难以解决的皮肤疾病上，希望为这个人群带来帮助。

地铁上这个小插曲，让我忽然意识到，皮肤，作为身体的外在表达，无时无刻不在传达着身体的信息，是体内信息的显示器，体内的变化会诚实地反映在皮肤上。并不是只有牛皮癣、白癜风才是皮肤问题，那些难以消散的青春痘、暗沉的色斑、若隐若现的血丝、暗黄的肤色等等不起眼的变化，都在提醒着我们，在“皮肤不好”背后，是五脏六腑发出的求救信号，只是因为没有出现更多症状，没有影响到日常生活，所以视而不见。中医著名的四诊：望、闻、问、切，古人称“望而知之谓之神”，其实不只形容大夫医术高明，而是在告诉我们，能够学会看懂皮肤的光泽、滋润与否，该有多么的重要！这需要耐心与细心。我采访过的一些民间中医人，往往只是相对而坐，望一望面色，就知道了你内在隐藏的病情。

所谓养生，是不是养皮肤更为直接呢？

皮肤晦暗、毛孔粗大、长痘、发红、干燥、过敏、红鼻头、浮肿等等，我们可以了解这些信息。进一步学习，这些皮肤问题到底从哪儿来的？环境污染、雾霾天气、电子辐射，这些也许并不是皮肤问题的真正根源。

中医讲“有诸内必形诸外”，孟子说“行有不得，反求诸己”，意思是当事情没有达成愿望的时候，要从自身寻找原因。寻找皮肤问题的根源也同样适用，唯有内求，才可拥有好皮肤。如何内求呢？在对刘辉的多次访谈中，我再次深悟到中医养生保命的核心——养护脾胃。养好脾胃，才能养好体质，才能养来年轻、健康的好皮肤。养好脾胃不仅仅是吃什么那么简单，而是帮助她自省，帮助她清理“污泥杂垢”，给她晴朗与发展的空间。

在“不健康的皮肤等于不健康的身体”之后，我们再一次走进皮肤，探寻好皮肤的秘密。希望能够进入更多人的视线，而不仅仅是皮肤病患者。因为一个简单的皮肤问题已然暴露出了大众的健康隐患，依然是病从口入这个老话题，却赋予了这本书全新的意义！

11月份，我和搭档前往上海采访费伦教授。费教授是著名社会学人类学家费孝通先生的侄子，并得其家学真传。老人家83岁，修养学识极佳。早年在复旦大学教授物理化学，近二十年研究经络与养生，国内外瞩目。上午九点一直到下午七点，整整十个小时，老人和我谈兴甚欢。中午啃着阳澄湖大闸蟹，听着费教授的养生经，有点惭愧，也不忍舍弃大闸蟹的美味。费教授身材魁梧，腰杆挺直，步伐雄健，口若悬河，声音洪亮。让我们看他养生灸的后背、手臂，让我惊艳的是老人光洁的皮肤如同年轻人一般。

夫人蒋老师与君同龄，更是肤如凝脂，仪容万方，不见老态。一首《八十自律》笔墨轻盈、秀美。老人家略施粉黛，真是好看，是我访谈多年以来，见到的最漂亮的83岁的美丽女人！

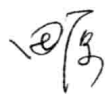
上海几日，好吃好喝，白天开会，晚间访谈，自然免不了晚睡。回京后，深感疲劳，镜中人儿一脸倦容，皮肤松弛，毛孔粗大，眼神无力。就在一个月前，我还被同事亲朋夸赞，肤白面嫩，气色颇佳等等，我忽然意识到了镜子的使命，她是我们的第一个“医生”，她所看到的是除去妆扮的真实，是山珍海味胡吃海塞夜晚熬鹰的负能量。问题是，我们重视这个映像吗？思考这个映像吗？可以读懂并控制这个映像吗？

答案是肯定的。

请将“不健康的皮肤等于不健康的身体”这一理念在心中牢记，请将“好皮肤有秘密”这句话每日掂量，自此，以温暖之心，关注皮肤，善待身体，从皮肤开始，做一场生命健康的养生修行。

我甚至有一个大胆的想法，请每个人拿出自己最为漂亮与健康的照片，比照今天的自己，开始回归，就从珍爱皮肤开始！

我们一起走进刘辉的访谈空间，一起学习关于皮肤的知识，一起听他说好皮肤的秘密，养好我们的美丽皮肤。



2014年3月

同春堂是我们国家的中医老字号之一。中医中药的老字号在我们国家是一种特有的文化现象，国家在推动非物质文化遗产保护，开始更多地关注这样的老字号企业，通过保护，使其更好地传承发展。作为一家有老字号的医疗机构，同春堂有四百多年的历史，从基层走到北京，走到全国，不断地蓬勃发展，为广大的患者服务，这是很难得的。

大凡一个传统的、老字号的这样一个企业，它都有自己优秀的文化传承。同春堂在这么多年秉承祖训、治病救人的过程当中，医德也是很高尚的，你有钱可以看病，没有钱我也给你看病，钱少，我也同样给你看病，这是同春堂体现了这种优秀的传统文化的表现。

柳长华

2013年12月

（柳长华：中国中医科学院教授，博士研究生导师，中国医史文献研究所所长）

中国中医科学院中国医史文献研究所

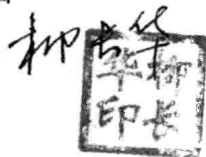
关于刘裕铎为清代御医的说明

2013年12月30日，北京市同春堂中医医院院长刘辉先生来我所求证关于其先祖刘裕铎的史料，经查阅《中华医史杂志》在2004年10月第34卷第4期第205-209页刊有马红治论著《清代“第一医官”刘裕铎》，作者通过查阅大量史料，证实刘裕铎确为清代御医，医术高超，深得皇家信任，曾被雍正帝誉为“京城第一医官”。乾隆年间刘裕铎与吴谦奉御旨担任总修官，共同主持编纂《医宗金鉴》，为中华医学发展做出了不朽的贡献。现存的清宫档案、奏折、上谕、地方志中，有关于刘裕铎在太医院供职、为皇室成员及众大臣诊疗疾病的相关记录。

特此说明

中国中医科学院中国医史文献研究所

2013年12月30日



目 录

第一章 青春痘 出来混，总是要还的

在刘辉的诊室里，遇到位女患者，说她得了汗斑，现代医学认为是真菌感染。刘辉医生给她做性格分析：你这个是花斑癣，主要跟肝火有关，肝火旺、爱较真，你可能从中学的时候就爱长痘……花斑癣是中医的名字，很形象。沿着花斑癣的问题，我们谈到了女人、性情、生活，当然，不可不谈肝火与“青春痘”。刘辉说：出来混，总是要还的。幽默而犀利。

“女汉子”脸上爱起痘	5
体内湿毒过盛，在脸上冒出来也成了痘	10
睡眠才是人生的加油站	12
不开心爱长痘痘，长痘痘又不开心	15
什么样的人爱长痘	19
300年前，我祖上开给嫔妃的祛痘方	25
成功祛痘痕，先要养好脾	29
中年人长痘要警惕毛囊炎	31
附：青春痘食疗方案	35

第二章 女人妆

美好的性情，最女人最天然的化妆品

“比如喝水，大家都说多喝水好，你不渴，老是灌也不好。就跟土地一样，正常的雨水足够了，但你总去浇总去浇，就把他浇烂了，有可能会长草，甚至还会产生一些其他的问题。她的过敏问题很清楚，原来皮肤挺好，自己想更好，大家都夸你呀，所以就不会让自己脸上有一点瑕疵，想永葆青春，然后就物极必反。她现在非常苦恼。”

再好的化妆品也不是每个人都适合	43
迅速美白换肤？你是不是被忽悠了	46
脾胃好，才有年轻好皮肤	51
中医皮肤科专家的真心话	56
拼命往脸上涂涂抹抹，皮肤却越来越脆弱	59
越是高营养化妆品，越要把握一个量	62
嫩肤、换肤，对皮肤怎么能如此狠心	65
干肤女，你每天都过度清洁吗	67
养成好皮肤的三个关键	69
素颜也很美，试试慈禧的延龄益寿丹	71
连头发也要一起美起来	73

皮肤不好的背后，是健康出了问题

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，那么皮肤就是土壤。“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，皮肤就像身体的一面透视镜。

皮肤是身体的土地	79
脸色“不好看”，不只是面子问题	85
南方人到了北方，皮肤先“打蔫儿”	90
夏天不排毒，皮肤怎么好	92
刘医生的脾胃养肤经	95
阳气不到的地方就爱痒	98

那些年遇风就起的“鬼风疙瘩”

“在《医宗金鉴》里，更是详细描述了‘鬼风疙瘩’：‘此症俗名鬼疙瘩，由出汗受风，或露卧乘凉，风邪多中表虚之人，初起皮肤作痒，次发扁疙瘩，形如豆瓣，堆累成片。’可以看出，古人也认为‘贪凉’、受风，是发生荨麻疹的重要原因，但是还有一句‘风邪多中表虚之人’。也就是说，不是谁受了风，都会发荨麻疹，只有那些身体虚弱之人才容易得。”

皮肤一挠一道红，那是过敏反应·····	107
“桂枝黄芪汤”效果非常好·····	109
湿气重了，风邪就偷摸溜进来了·····	114
不能吃“四蹄动物”的荨麻疹病人·····	117
千万别把荨麻疹当小事·····	120
给娃娃吃太好，他的脾胃也受不了·····	123
附：荨麻疹随身小药箱·····	126

第五章 湿疹 皮肤上调皮的红点点

皮肤有自己强大的防护功能，并且与外界交流得很频繁，对外界的变化非常敏感，风来了，它的自保护功能会启动，打喷嚏、起鸡皮疙瘩、发红发痒、起斑起疹等等，这是一些应急反应，能及时把风、寒、湿等外邪从身体里驱逐出去。

湿疹，“有毒”食物吃多了造成的排毒现象	133
用藿香正气对付小红疙瘩	138
幸福指数越低，皮肤病越多	141
压力型湿疹，也不是药就能解决的	144
“体内生态”有多好，我们的皮肤就有多健康 ..	147
怀宝宝，先治好皮肤病吧	150
妈妈满足了口福，却不知胎儿在中毒	153
宝宝湿疹，妈妈要说对不起	157
老祖宗怎么养孩子的？喝米汤	161
幼儿湿疹要早治，那是胎里来的毒	163
盲目消炎总是会留下后患	165
刘医生通常这样治疗湿疹	168
附：湿疹随身小药箱	171

第六章 带状疱疹 疼痛的“红腰带”

况且人们对带状疱疹的认识还存在一个误区，以为是会传染的，我说根本不会传染！所以，有宝宝的家长，也不用担心自己的带状疱疹会传染孩子。至于带状疱疹是否源于内火过盛，应该说可以这么理解，我的祖上，认为这种“缠腰火丹”是肝胆热毒所引起的。

沿着周围神经生长的带状疱疹	179
肝胆热毒烧出“缠腰火丹”	180
去伏火身体“闷热”，用麻黄附子细辛汤	184
龙胆泻肝丸，预防带状疱疹有奇效	186
不能只“灭火”，更需要“顺心”	188
带状疱疹天敌：即将失传的“烧蛇”灯心草	192
附 1：带状疱疹随身小药箱	194
附 2：带状疱疹食疗方案	195