

本草国医

经典

容颜不老有秘诀

中国首届美女医师

北京卫视《养生堂》主讲嘉宾

揭开中医皮肤保养、抗衰老的秘密
行医70年，告诉您冻龄护肤餐

陈彤云 哈刚 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

本草国医

经典

容颜不老有秘诀

陈彤云 哈刚 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

容颜不老有秘诀 / 陈彤云, 哈刚著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5352-9374-9

I. ①容… II. ①陈… ②哈… III. ①美容—中医学
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 102433 号

责任编辑: 徐 丹

封面设计: 程 跃 王 梅

特约编辑: 尹颖颖

版式设计: 张乾坤

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679454

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

邮编: 100071

880 × 1230

1/32

7.5 印张

94 千字

2017 年 10 月第 1 版

2017 年 10 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



目 录

第一章 陈彤云品牌 / 1

1. 出生于中医世家 / 2
2. 王府井大街上第一座小洋楼 / 14
3. 我的“90后”生活 / 22
4. “陈彤云品牌” / 27

第二章 皮肤是健康的第一道防线 / 35

1. 皮肤是健康的第一道防线 / 36
2. 我用自制护肤品已经几十年了 / 47
3. 抹在脸上要简单，吃到肚里要复杂 / 55



第三章 小信号，大问题 / 65

1. 养肾就是养命 / 66
2. 好皮肤心做主 / 75
3. 中医的金字塔顶——养心 / 83
4. 肺也有保鲜期 / 99
5. 拨云见日：养脾才是关键 / 106
6. 缠腰龙的传说 / 115
7. 哄哄你的肝 / 122



目 录

第四章 做自己的医生 / 129

1. 春天肌肤伤不起 / 130
2. 舍近求远？最有效的药就在身边 / 139
3. 门诊来的特殊病号 / 148
4. 拖不起的脚 / 154
5. 护肤三部曲 / 161
6. 女人都需要生孩子来养 / 168



第五章 97 岁老中医的驻颜不老秘诀 / 173

1. 逆转时光的不老秘诀 / 174
2. 我的消费水平不如你 / 178
3. 美容不光是一张脸的事 / 182
4. 医生给患者开的第一服药应该是关怀 / 194
5. 绝招！你真的会选护肤品吗？ / 201

第一章

陈彤云品牌

1. 出生于中医世家

在我还未来到这个世上前，我的父亲陈树仁在京城就已经是颇有名气的中医内科大夫了。可以说，我是含着“中医金钥匙”出生的。现在不是有一种标签嘛，“星二代”“官二代”“富二代”“拆二代”等，不正经地说上一嘴，我可以算得上是“药二代”。可我这个“药二代”并没有像其他的“二代”顺顺利利地继承标签所赋予的特权，关键原因还是我父母重男轻女的老传统作祟。我们家在京城算是大户人家，“人要有名，树要留影”是打祖辈起就有的

观念，父亲虽很宠爱我，视我为掌上明珠，却也只当我是个女娃娃，在他内心深处仍旧希望将来能有个儿子继承和复兴家族事业。

这样怪父母其实也不公平，主要自打娘胎出来那一刻我就对中医没有产生过兴趣。这样说未免有些匪夷所思，按理说我每天听父亲讲四气、五味，看父亲望、闻、问、切，闻院子里的中药香味，整个感官世界几乎全泡在中医里，这怎么都没对中医产生兴趣？可见，我们的感官其实是市侩的，带有欺骗性的，唯独能动摇人的方式就是——打动人心。

中医第一次真正走入我内心是在我 10 岁那年。

那一年，察哈尔省（旧省的行政区现张家口市一带）主席是刘翼飞，他 5 岁的独子患了猩红热，发高烧昏迷不醒，嗓子也已经肿到连水都咽不下去的地步。要知道，猩红热在当时可是“被判了死刑”的病。刘家上下为孩子的病着急惊慌，求遍京城名医病也没有好转。最后经人介绍找到了我父亲，我父亲经过一

番诊视后，发现这孩子病情虽危急，但不是无药可救，就开了几剂汤药嘱家人给孩子服下。孩子服药后日见好转，一周后豁然痊愈。

我父亲开的药将刘主席的独子从死亡边缘拉了回来，这让刘家人大喜过望。为了感谢我父亲，刘家人找人做了一个刻有“功高保育”红底金字的匾额，在我家诊所的门前举行了一个隆重的送匾仪式，将匾额挂在诊所迎面的墙上。

我还记得送匾仪式那天，街上车马浩荡、鼓乐齐鸣，好不热闹。就连我家的客厅里也是名流云集，挤满了京城有头有脸的人物，母亲怕我给她添乱，还不时叮嘱要我收起平日里混世魔王般的胡闹样儿。这件事在京城引起了轰动，被街坊四邻传为佳话。就连我小学的校长和老师们都来我家，拉着我的手让我给他们讲清楚事情的始末。这还是我打小第一次经历如此热闹隆重的场面！

第一次见父亲治病救人可以轰动全城，这对年纪

小小的我来说，心里除了高兴，还是高兴。那时候有一种前所未有的感觉在我体内生根发芽。对于小小年纪的我来说，自然不明白那种懵懂的感觉其实就是渴望，渴望长大后能像父亲一样，做一个有本事、能治病救人的人。

这之后我总殷勤地跟在父亲屁股后面，问他有关中医的“十万个为什么”，但是，父亲并没有成全我学中医的一腔热情。一开始我怪父亲“重男轻女”的老传统作祟。可后来在父亲和朋友的谈话中才了解到，原来父亲这么做是有苦衷的。生不逢时，当时的中医正遭受巨大的冲击。南京国民政府内有人提出要“废止中医”，中医的社会地位一落千丈，很多中医师还到南京国民政府去请愿。为人父母者必为儿女计深远，父亲怎舍得我从事岌岌可危的中医事业呢？

可我并没有因此而放弃。每次父亲教徒弟背诵中医经典书时，我都会在旁边用心记下。有一次，父亲让其中一个徒弟背诵《汤头歌诀》以检查留的功课，

那个徒弟磕磕巴巴怎么也背不全，我在一旁却像唱歌似的把小师哥背不出来的断句提醒给他。父亲吃惊之余，满怀欣喜地跟我说：“我家彤云真是学中医的好材料。”

父亲自此开始有了新的打算，决定把我当作男孩儿来培养。

父亲请私塾老师到家给我上课，同时，让我背《论语》《左传》《孟子》，还督促我练习写大字和楷书，每周都要按时交作业。我扎实的古文基础和一手漂亮的字都得益于父亲的督促教诲。父亲教徒弟背《药性赋》《汤头歌诀》时，我在旁边也跟着学；父亲诊病开方，我就在旁拉纸、研墨、涮笔。父亲看我写毛笔字很秀气，私塾一放假就叫我随诊，用毛笔帮他手抄药方。俗话说：“门里出身，自会三分。”父亲的言传身教使我在不知不觉中打下了中医药基础。

渐渐地，我也开始懂得了一些药性。那时候母亲总咳喘，这个病不能断药，母亲又忙，抓药的任务自

然就落在我这个“小中医”头上了。旧时药铺包药都很讲究，每味药都要单独包，每一小包还附有药签或插图和说明。每次抓药回来，我的乐趣也跟着到家了。我最喜欢把一包包的单味药打开，与药签核对，再仔细阅读那些插图和说明。时间久了，我认识不少草药的形状，又记住了不少药的性味和功用。

就在一切貌似顺利的情况下，家里又飞来一场横祸，这也让我暂时停止了对中医知识的学习。

1937年7月7日夜晩，月黑风高，日寇的一声枪响打破了北平这座古都的宁静，也惊醒了人们安枕而卧的梦。在那段风雨飘摇的日子里，北平出了一个臭名昭著的女间谍，川岛芳子。她出身显赫，是大清肃亲王的十四格格，却认贼作父，倚仗日寇军国主义的淫威，为复辟大清帝国而充当日本间谍。她常常穿一身军装，打扮成男人的模样，却被人们称为满洲国的妖姬。她名气不小，不可一世，堪称北平的一霸。

在北平兵荒马乱的日子里，东四十二条的一条胡

同里有我父亲行医的避风港，可这个避风港后来却因为川岛芳子变得不再太平。1942年川岛芳子准备给她母亲大办寿宴，邀请全京城各界的士绅名流都去给她母亲祝寿，这些名流巨子中不乏名声在外的唱戏文人和演艺明星，当然，医学界里名誉京城的大夫们也理所当然地位列其中，其中就有我父亲。当时，我父亲不仅在全京城有着很高的威望，还是末代皇帝溥仪的嘱托医师，只不过那时候溥仪已经不再是清朝的皇帝，而只是一个中国老百姓耳熟能详的普通人，生了病自然也不能享受太医院的待遇，只能由政府指派特定的大夫给看病。旧时代有不少像我父亲那样的嘱托医师，专门给名人看病。任职期间，嘱托医师不拿死工资，只有被请去看病的时候才收钱，其他时间可以照常在自己的诊所里给患者开方施药。两者互不影响。

我父亲收到川岛芳子差人送请帖的那天，我听我母亲说父亲当场就婉拒了川岛芳子的邀请，这无异于

公开地挑战不可一世的川岛芳子的威严。我母亲是个深居简出的小女子，虽然在这之前从父亲那里已经听过不少有关川岛芳子勾结日军做尽伤天害理的事情并且对她非常反感，但看父亲如此大义凛然地拒绝全城出了名的一霸，心里还是不禁为他捏了把冷汗。母亲深知父亲重民族大义，也就没有多嘴阻拦他，而是在心里默默支持父亲的冒险。

我父亲一直都是很正直的人。我记得 1945 年日本人投降了，北平光复后，国民党从四面八方进入北京。到了 1946 年，那时候国共两党的内战苗头已经出来了，国民党里有很多小兵都来自中国边远地方，他们看到有内战的苗头，就不想再参与战争，一心想着回家。当时驻兵的地方就在东四十二条附近，有两个小兵跑到无路可逃时，钻到我家小院子里去，我父亲见他们可怜就收留了他们，把他们藏了起来，这样他们就躲过了搜捕。

搜捕风声稍微过去后，我父亲就想办法帮两个小

兵逃走。但是这两个小兵别说路费了，他们身上连件像样的衣服都没有。我父亲悄悄地给他们换了衣服，又给了他们几块钱，他们就向四川跑去了。可后来，这两个小兵没有逃跑成功，被国民党的头给抓了回来，还供出了我父亲。我父亲被国民党的军队抓起来关到了通州。因为我父亲名气比较大，况且在这件事上只是资助了他们，所以并没有严重到要性命的地步，国民党只是吓唬了我父亲一下，关了一天又给放回来了。

父亲耳濡目染的言传身教，使我立志成为一个正直的人。话说回来，后来川岛芳子那场风波并没有不了了之。寿宴过去两天后，川岛芳子就派人假装成土匪，从我家房子上跳下来，噉里咔嚓把我父母绑椅子上，将家里值钱的东西，像是字画等财产都席卷一空。谁都明白是怎么回事儿，川岛芳子忌惮我父亲在京城威望，但是对我父亲不参加寿宴的态度又无可奈何，只能采取这种下三滥的手段吓唬一下我父亲。