20180330中医科普之“青春无痘”—德明道恒弘毅生医师（米蕾整理）

小刚：亲爱的小伙伴们，大家晚上好，我是今晚的主持人小刚。欢迎大家搬上小板凳前来听课，谢谢！下面有请我们医师团队弘毅生师兄为我们讲解青春痘，掌声欢迎！

弘毅生：亲爱的同学们，大家好，我是弘毅生，掌声在哪里？

小刚：欢迎弘毅生！首先，今天晚上由专业的中医师弘毅生为大家讲解中医科普“青春无痘”。

弘毅生：大家好！很高兴这次讲课能有一个主持人和我一起。小刚，你好！

小刚：师兄，你好！首先，我想问一下现代医学对青春痘的认识。麻烦你为大家讲解一下，谢谢！

弘毅生：好的，主持人。说起青春痘这个病，大家都很熟悉。尤其我们年轻人，得这个病的非常多。首先，我们来看一下现代医学，也就是西医学对这个病的认识。

弘毅生：青春痘又叫痤疮，又叫粉刺，它的发生与皮脂分泌过多，毛囊皮脂腺导管堵塞，细菌感染和炎症反应等因素密切相关。进入青春期后，人体内雄激素特别是睾酮的水平迅速升高，促进皮脂腺发育并产生大量皮脂，同时毛囊皮脂腺导管的角化异常，造成导管堵塞，皮脂排除障碍。

弘毅生：毛囊中多种微生物，尤其是痤疮丙酸杆菌大量繁殖，产生的酯酶分解皮脂生成游离脂肪酸。同时趋化炎症细胞和介质，最后诱导并加重炎症反应。

弘毅生：这个说的比较学术化，简单来说，就是一种皮肤病。这种皮肤病与人体内一些皮脂腺分泌的分泌物有关。由于各种原因导致分泌物过多，向外排的导管不通畅了，堵塞造成的。

弘毅生：简单说一下临床表现，当然皮损主要是长在面部，有的时候是上胸部，上背部，也比较常见。

弘毅生：有大的，有小的。小的是一些丘疹，没有明显的开口，进一步发现会变成各种炎性的丘疹，脓包，结节和囊肿。

弘毅生：里面充满了白色的脓液，触之有硬结和疼痛感。囊肿的位置更深，充满了脓液，血液的混合物。

弘毅生：这个就是西医的病因病机和临床表现。

小刚：谢谢师兄讲解现代医学对青春痘的认识。那麻烦师兄讲一下中医对青春痘的认识，还有为什么30岁以内是多发的？

弘毅生：关于这个病，非常有意思。一般来说，年轻人得的比较多。我观察30岁以前是大多数。

弘毅生：可以说这个病是影响我们这些朝气蓬勃的青少年，青年的第一大杀手。

弘毅生：刚才说了西医上认为的这些临床表现，就是在脸上起了一个大包，有的大，有的小，摸上去挺硬的，然后逐渐变软，这些情况。

弘毅生：而且我发现这个病有一定的遗传因素，也与性格有关。

弘毅生：性格开朗的人，活泼的人，不容易得。性格忧伤的，抑郁的，不开心的，性格内向的，这些人容易得。

弘毅生：这个包中医上来说就是一个结，一个不通畅的地方。

弘毅生：那么这个不通畅的地方，这个大包是从哪里来得呢？是什么造成皮肤上这种不通呢？

弘毅生：我直接告诉大家吧，我们对这个病的认识是这样的。长在脸上的各个部位的青春痘多是由于体内的，脏腑内的不通畅，瘀结造成的。

弘毅生：这些存在于人体深层次的，脏腑里面的怪物，妖精或者说垃圾，在我们小的时候，甚至一出生的时候就已经存在了。

弘毅生：然后随着人年龄的增长，到了青春期。什么是青春期？青春期就好比是人体的春天，身体最好的时候，能量最足的时候。这个时候，人体的各种潜能都爆发出来了，就像小宇宙爆发一样，火箭升空一样，处于这样一种非常好的状态。

弘毅生：这个时候，人体的这些能量团，气血就会自发的去打开一些本来已经存在的不通的地方，造成了体内的瘀结向外扩散的表现。

弘毅生：举个很形象的比喻，就好像一锅粥，开始的时候，我们在下边点火，锅开的时候就会看见稀饭的表面沸腾了，有一个一个很大的水泡，这就是一个青春痘的比喻。

弘毅生：说到这里，认真听的同学们大概已经明白了，这种所谓的青春痘，这种困扰我们很多人的疾病，其实是一次伟大的翻病。

Amy: 听懂了。

小刚：谢谢师兄！讲的精彩不精彩，小伙伴们？师兄，麻烦能否介绍一下中医对青春痘的认识呢？

弘毅生：刚才说了为什么这个病容易发生于青春期。其实已经讲了中医对这个病的认识了，就是人在青春期，气血比较足，产生的翻病， 排垃圾，体内脏腑深层次的垃圾外排，疏泄的过程。

弘毅生：这个过程恰恰证明了很多人身体不错，还有的救。其实好多人可能长了青春痘，也不是很重要，比较小的，很快就过去了。体质比较弱的，可能就缠绵难愈了，好一段时间，坏一段时间。

弘毅生：这个道理和我们治疗感冒发烧是一样的。

弘毅生：感冒发烧如果说正确的治疗发汗，汗出而解。如果说不正确的治疗，乱用寒凉药，激素，退烧药，还有消炎药，就容易反复打压人体的正气，造成反复的发烧。换成青春痘就是反复的长痘痘。

小刚：谢谢师兄！帅哥美女的形象毁于一痘，得了青春痘应该怎么办？今晚弘毅生师兄来了，有请！

弘毅生：首先，大家要明白得青春痘的道理。青春痘其实本不是一个很可怕的病，但是如果治疗不当，就可以小病治成大病，然后在脸上留下一个个的小坑。

弘毅生：这样大家年轻漂亮的面容就没有那么漂亮了。

弘毅生：从道理上讲，如果说我们在青春期长了青春痘以后，一定要借助人体女子二七三七，男子二八三八，这些黄金的年龄段，积极锻炼身体也好，调整心态也好，吃中药也好，把自己的身体调整到最佳状态，趁此时机把自己身体里的垃圾一网打尽。

弘毅生：如果你去找中医大夫看的话，多半会是给你下一个热性病的诊断，比如说热毒，肺热这样类似的诊断。

弘毅生：这样你就会吃到很多偏凉性的中药。凉性的中药就好比感冒的时候吃一些消炎药，退烧药一样，就容易造成人体内的正气节节败退，同时邪气被深深的藏在了我们的脏腑之中。

弘毅生：再一点就是说，得这个病以后呢，要心情开朗，不要自卑，要充满自信，把自己的心态调整好。

弘毅生：一些比较大的青春痘，怎么办？我们可以用刺破，放血来治疗。

弘毅生：什么时机刺破呢？黄帝内经里面说了，刺的时候，一定不要当其盛的时候，而要当其衰的时候。比如说一个结聚的脓包开始走下坡路的时候，我们来刺破它。具体来说，就是你摸着没有那么疼了，那么紧了，摸上去有点软，有时候里面还有点出脓的时候，这个时候就可以刺破了。刺破以后可能会流出一些脓，血什么的，都不要紧，然后这个地方很快就好了。

小凌子：我额头，下巴经常冒痘痘。

弘毅生：再多说一点和青春痘有关的中医知识。比如说， 小凌子说她的青春痘长在下巴和额头，一般来说，青春痘在面部长在部位不一样，代表不同的经络病。

弘毅生：比如说长在额头上，一般来说，病的比较轻，主上焦。长在下巴上，主下焦。长在两侧，耳朵前面，耳朵后面，主少阳经，两侧经络的病。前面的两腮上，重点的，是胃经上的病。长在脖子上的，太阳经的病。

小刚：谢谢师兄！其实我以前也是比较自卑的，自从加入德明，现在自信也慢慢找回来了。那么有请我们师兄再介绍几个青春痘的病例，欢迎！

弘毅生：谢谢小刚！讲两个病例，一个是最近的，一个是很早以前发生的。你们想听哪一个呢？

尹记8000：最近的。

弘毅生：那我们先讲讲最近的。这个非常有意思，这个小孩大约7,8岁的样子，他是一个治疗感冒发烧咳嗽的病号，刚来的时候身体非常差。

弘毅生：可以说长期的错误治疗后，导致脾胃非常差。脸色也很白，脸上是没有小痘痘的。然后他妈妈也是听别人介绍过来的，自己的孩子实在是没辙了。开始的时候给他治疗的是咳嗽。

弘毅生：他的咳嗽听着是从很深很深里面咳出来的，声音也不清脆，感觉很闷，很嘶哑的声音。我就感觉他的脾胃，中下焦也不好。然后一伸舌头，非常非常的厚。而且舌头最里面有凹陷，也有很多的小点点，这就证明他的下焦都不通了。就这么一个小孩，才7,8岁。

弘毅生：然后我就开始给他治。治的时候，因为他有咳嗽，感冒，用一些外感的方子，麻黄桂枝这些，然后又加了一些健脾胃中焦的，茯苓白术，陈皮半夏等等，吃了很快，一周左右咳嗽就好了。

弘毅生：从那以后，他的母亲就非常信任我，果然名不虚传，大家都说治的好。再有风吹草动，就来找我。经常有呕吐，嗓子痛，肚子痛，这些毛病都有，我就不停给他治。 现在这一两个月当中，感冒了很多次，都是轻而易举的用中药就给治好了。

弘毅生：最近这一周过来，我就发现很有意思的现象，他母亲就说他最近脸上长了很多红色的小疙瘩。我一看，疙瘩都是胃经的走向，基本上都在两腮，鼻子周围。

弘毅生：他妈还以为长了什么皮肤病了。我说不是，这又是一个典型的翻病的情况。就像我前面讲过的一样。

弘毅生：我就跟她说，这种情况继续吃，再吃一段时间，把你胃里面那些不通畅的地方都给疏通好了，自然你这个皮肤病就好了。

弘毅生：这就告诉我们中医的整体观。内经里面不停说的，内而脏腑，外而肢节，十二经络循行内连脏腑，外连体表，这是确确实实存在的。我们治病的时候，既可以看见外面长青春痘，想起他脏腑的不通，也可以通过调节里面脏腑的瘀结，翻出来青春痘，知道他这个病在往外走。

弘毅生：第二个病例，是很多年前治过的一个病号。是一个女的，26,7岁，正好是生孩子的年龄。但是两个人半年多没怀孕，家长就比较着急。正好她又长了青春痘，就来找我看。

弘毅生：她的青春痘都是长在嘴唇周围，人中附近，包括下巴。长了感觉颜色挺深的，而且整个人的脸色也不好，比较黄，比较黑。

弘毅生：然后我就跟她说，你下巴的青春痘，都是你小肚子不通造成的，这个与你不怀孕都是有关系的。

弘毅生：黄帝内经里面有句话说，面王以下者, 膀胱子处之病也，就是说人中这些位置，包括嘴唇周围，都是与下焦，膀胱，卵巢，子宫这些病相关的。

弘毅生：然后我就开方给她治。用一些活血的，比如说桃仁丹皮，温通的桂枝附子，还有调气血的一些药，就这么一直吃，吃了大约三个月的时候。

弘毅生：越吃脸上长的痘越多。

弘毅生：然后我就跟她说，这个都是你体内正能量恢复，向外攻邪翻病的表现，不要气馁不要害怕，要坚持。

弘毅生：她对我也比较信任，就一直吃。吃了大约半年，终于脸色好看多了，并润泽，没有那么黑了，亮了，青春痘慢慢也少了。更令人高兴的是她竟然怀孕了。

弘毅生：现在她的孩子可能都已经好几岁了。

弘毅生：谢谢大家，今晚讲课到此结束，谢谢主持人小刚！

小刚：谢谢我们师兄精彩的讲解！小伙伴们，你们的掌声在哪里？德明大型公益医师团队弘毅生之青春无痘今晚到此结束！谢谢大家聆听!