

专家与您
面对面

白发

主编 魏保生 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解**白发**

正确面对白发的“防”与“治”

专家与您
面对面

白发



健康
锦囊

健康有的聊

尽享医科新资讯 开启微悦读时代



医药科技官方网站



医药科技官方微信



官方天猫旗舰店



官方京东旗舰店

上架建议

大众健康

ISBN 978-7-5067-7800-8



9 787506 778008 >

策划编辑 白 极 责任编辑 张盼盼 封面设计 麦和文化

定价：19.80元



专家与您面对面

白发

主编 / 魏保生 刘 颖

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

白发 / 魏保生, 刘颖主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7800-8

I. ①白… II. ①魏… ②刘… III. ①白发-防治 IV. ①R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 222056 号

专家与您面对面——白发

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

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 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 3 ⁷/₈

字数 60 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7800-8

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

白发怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于白发您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解白发的基础上，能正确应对白发的“防”与“治”。本书适合白发患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——饮食护理习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

皮肤的附属器官 / 2

头发的生理 / 4

什么是“肺主皮毛” / 5

人体的哪些部位没有毛发分布 / 7

毛发的生长速度有多快 / 8

你知道头发有多少、多长、多粗吗 / 9

为何头发会有不同的颜色 / 11

皮脂腺在哪些部位分布最多 / 11

毛骨悚然起鸡皮疙瘩是怎么回事 / 12

皮肤的生理作用 / 13

皮肤可以呼吸吗 / 14

妇女长胡须是怎么回事 / 16

肤色是由什么决定的 / 17

皮肤的色素沉着与减退 / 19

什么是白发 / 20

白发的病因 / 21

真会出现“怒发冲冠”吗 / 22

皮肤变白都是白癜风吗 / 23

老年白发能变黑吗 / 25

为何“伍子胥过昭关须发皆白” / 25

白发早生的危害 / 26



中医眼里黑发变白发的原因 / 28

白发并不可怕 / 29

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

精神因素可以导致白发 / 38

儿童及青年为何会白头 / 38

白发是身体状况的晴雨表 / 45

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

白发的诊断 / 52

白发分几种类型 / 52

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

白发的治疗原则 / 54

治疗白发的食疗方及民间验方 / 57

怎样防治白发 / 59

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

少年白发要注意哪些问题 / 62

中年人头发变白怎么办 / 63

假发的种类，如何使用及保养 / 64



衰老和疾病对老年人产生何种心理影响 / 66

第6章 预防保健

——饮食护理习惯好，远离疾病活到老

常用的养发美容名方 / 70

头发干枯的养护方法 / 71

怎样保护头皮和头发 / 74

你洗头的方法正确吗 / 76

如何正确地梳理头发 / 78

头发护理的基本方法 / 80

何谓气功美容 / 81

维生素的护肤作用 / 84

大蒜的美容功效 / 86

蜂产品的护肤美容作用 / 88

清洁皮肤的作用 / 89

哪些护肤品最易被吸收 / 91

怎样使毛发保持健康 / 92

预防白发的正确方法 / 94

按摩头皮治疗白发 / 97

蜂王浆能够防治白发 / 97

按摩小指头治疗白发 / 98

食疗让白发变乌发 / 100

对治疗白发有益处的谷物及豆类 / 102

脱发、白发患者适合食用哪些鱼类 / 103

治疗白发的食疗方 / 105



充足的睡眠可防治白发 / 107

忧思过度使白发早现 / 109

染发剂有危害，应尽量少使用 / 110

染烫头发前的预防措施 / 111



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道







类和脂肪。这种分泌物很容易被皮肤表面的细菌分解，产生令人不愉快的气味。

皮脂腺分布很广，除手、脚掌外遍布全身，以头面、胸骨附近及肩胛间皮肤最多。皮脂腺的分泌受雄性激素和肾上腺皮脂激素的控制，在幼儿时皮脂分泌量较少，青春发育期分泌活动旺盛，35岁以后分泌量逐渐减少，皮肤会变得比较干燥，开始粗糙，出现皱纹。

毛发、体毛发可分为长毛、短毛、毫毛三种。它的主要成分是角蛋白。长毛包括头发、腋毛、阴毛等；短毛有眉毛、睫毛、鼻毛等；毫毛柔软色淡，除手脚掌和指趾末节外，遍布全身。遗传因素对毛发的分布、浓密程度、质地、颜色及是否卷曲等有很大影响。

爪甲覆盖在指趾末端，为半透明状的角质板。甲的主要成分为硬性角质蛋白，甲内不含神经和血管，位于指（趾）末端，起保护作用。甲由甲板和甲根两部分构成。甲板是暴露在皮肤外的部分，其下为甲床，内含丰富的血管、神经。甲根为隐藏在皮内的部分，其下皮肤为甲母质，是甲的生长区。如甲根部皮肤发炎或起皮疹，甲会因营养不良而变薄、变脆或凹凸不平，影响手部整体美。



长毛常在 1 厘米以上，且较粗硬，色泽浓。

平方厘米约有 200 根头发。

呈卵圆形。黑种人为卷缩毛，其断面变异大。

少为灰色，无则为白色，含铁色素多则为红色。

但发型易保持，显微镜下观察：头发表皮致密。

目 斗发的生长速度是不一致的 受到季节 年龄等因素的影响



每年生长 15 厘米。头发的生长受神经及内分泌系统的控制及调节，特别受内分泌的影响较明显。头发平均每天脱落 50 ~ 100 根，约占头发总数的 0.1%。头发的含水率约为 11% ~ 16%。易受温度的影响，受伤害的头发含水率变化较大。

头发的主要成分是角蛋白，由多种氨基酸组成，其中以胱氨酸的含量最高。其中还含有黑色素和铁，它能影响头发的颜色。

营养与头发有密切的关系。低脂或无脂食物可引起脱发，头发颜色变淡。维生素 A 缺乏可使头发稀少，复合维生素 B 可使毛发有光泽。缺铜可产生灰发，缺铁头发变褐色。头发具有一定的弹性，这是头发可以任意弯曲的一个基础。弹性较好的头发，烫后波纹可保持得长久一些，不易松弛；弹性不良的头发则表现为松弛，且易缠结。

什么是“肺主皮毛”

“皮毛”为一身之表，包括汗腺、皮肤与毛发等组织，有分泌汗液、润泽皮肤、调节呼吸和抵御外邪之功能，是人体抵抗外邪的屏障。肺通过其宣发作用能将卫气和气血津液输送到全身，温养肌腠皮毛，以维持其正常生理功能。可见皮毛的功能是受肺气支配的，所以说“肺