

专家与您
面对面

脱发

主编 魏保生 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解**脱发**

正确面对脱发的“防”与“治”

中国医药科技出版社

专家与患
面对面

脱发

中国医学科学院 北京协和医院

怎么防？怎么治？

中国医学科学院 北京协和医院

皮肤科 主任医师 王卫庆

中国医学科学院 北京协和医院

中国协和医科大学出版社



专家与您面对面

脱发

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

脱发 / 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 978-7-5067-7667-7

I. ①脱… II. ①魏… ②刘… III. ①秃病-防治 IV. ①R758.711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144427 号

专家与您面对面——脱发

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 978-7-5067-7667-7

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

脱发怎么防？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，告诉您关于脱发您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解脱发的基础上，能正确应对脱发的“防”与“治”。本书适合脱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——运动饮食习惯好，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

头发的构造特点是如何的 / 2

头发的生理包括哪些内容 / 4

你知道头发有多少、多长、多粗吗 / 5

为何头发会有不同的颜色 / 6

什么是局限性脱发 / 7

局限性脱发发生的年龄和性别情况 / 7

局限性脱发的病因至今仍不十分清楚 / 8

局限性脱发的发病机制 / 9

什么是脱发性毛囊炎 / 10

什么是瘢痕性脱发 / 11

什么是生长期脱发 / 12

什么是休止期脱发 / 13

什么是脂溢性脱发 / 14

生活中食盐过多小心引起脱发 / 16

酗酒过度可能引起脱发 / 16

导致女性脱发的 8 个原因 / 17

男性脱发与基因有关系吗 / 18

染发也会引起脱发吗 / 19

风湿免疫病患者的脱发 / 20

女性雌激素减少可导致脱发 / 23

半数局限性脱发患者因情绪紧张 / 24



- 男性脱发原因 / 26
- 节食等原因致女性脱发 / 30
- 性生活频繁会引起脱发吗 / 32
- 产后脱发的因素 / 32
- 发囊受伤是脱发的元凶 / 36
- 频繁更换洗发水易导致脱发 / 37

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

- 局限性脱发的临床表现 / 40
- 局限性脱发的并发症 / 42
- 男性头顶脱发严重易患心脏病 / 42

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

- 局限性脱发的组织病理 / 46
- 局限性脱发的诊断 / 46
- 中医学怎么看局限性脱发 / 46
- 局限性脱发的鉴别诊断 / 47
- 如何区分局限性脱发与假性局限性脱发 / 48
- 脱发患者如何自诊 / 49

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

- 局限性脱发的一般疗法 / 52
- 局限性脱发的西医治疗 / 52



局限性脱发的中医治疗 / 54

脱发性毛囊炎的治疗 / 55

生长期脱发的治疗 / 55

治疗脱发的偏方 / 56

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

局限性脱发的预后 / 60

男性脱发患者的治疗误区 / 60

产后脱发的护理 / 62

生姜治疗脱发的3种不同用法 / 64

防治男性谢顶的小妙方 / 65

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

正确清洁头皮防止脱发 / 68

头发护理的基本方法 / 70

如何正确地梳理头发 / 71

怎样保护头皮和头发 / 73

头发染烫时的注意事项 / 74

头发干枯的养护方法 / 76

局限性脱发的预防 / 79

脱发性毛囊炎的预防 / 79

日常生活中当心这10种导致脱发的原因 / 80

掉头发不必大惊小怪 / 83

好的生活习惯能预防脱发 / 86



- 长期脾气暴躁易脱发秃顶 / 88
- 洗头时加点盐可防脱发 / 89
- 茶叶洗头去屑防脱发 / 89
- 生活小细节解决脱发大问题 / 91
- 青少年预防脱发的方法 / 95
- 吸烟会加速男性秃顶 / 96
- 男性预防脱发要养成哪些好习惯 / 97
- 产后掉头发很正常 / 99
- 产后脱发的预防 / 101
- 饮食过咸过甜容易造成女性脱发 / 102
- 饮食可以防治脂溢性脱发 / 103
- 电脑工作者要补充蛋白质防脱发 / 104
- 补充哪些元素可以预防脱发 / 106
- 哪些水果可预防脱发 / 107
- 3 类食物可预防脱发 / 109
- 局限性脱发患者应该多吃什么 / 110



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





头发的构造特点是如何的

头发是一种从头皮上生长出来的纤维组织，是由细胞再生而形成的一种硬角质的排列。头发是由发根和发干两部分组成。

发根在头皮下面，被毛囊所保护。毛囊是一根狭窄的管道，是皮肤的表皮层构成的，并深入到真皮之中，每个毛囊生长一根头发，毛囊的最底部的凹陷处包含着一团毛细血管的真皮组织，构成了毛乳头，毛乳头与结缔组织鞘，为生长中的头发提供营养和氧气。如果毛乳头被破坏或退化，头发就停止生长并逐渐脱落。在毛乳头上有许多分裂的细胞，这就是毛球，毛球是头发的发端，在毛球的上半球生有色素细胞。在真皮层中，有与毛囊一同深入的皮脂腺，它的主要作用是分泌油脂，滋润头发，并且可以根据其分泌的多少来决定头发的属性（中性、油性、干性）。

发干分为3层，表皮层、皮质层和髓质层。表皮层围绕着皮质层，是由角质细胞所组成的一种鳞状物质。这种鳞状物质越接近头皮部分越平滑，越远离头皮则越粗糙和不规则。一般头皮的表皮层由6~12层的角质鳞状物所组成。不同的发质有不同的形状，结实程度与拉力也不相同。鳞的外端都指向发梢。皮质层是头发最重的部分。皮质层占整个发茎的45%，控制头发的水分，决定头发韧性、弹性和强度。髓质层是



头发中心部分，为皮质细胞组织所围绕。髓质层中间有色素存在。

头发的质地根据其物理特点可分为钢发、绵发、油发、沙发、卷发5种。

钢发比较粗硬，生长稠密，含水量也较多，有弹性，弹力也稳固。

绵发比较细软的头发，缺少硬度，弹性较差。

油发这种头发油质较多，弹性较强，抵抗力强，弹性不稳定。

沙发缺乏油脂，含水量少。

卷发弯曲丛生，软如羊毛。

由于人体健康状态、分泌状态和保养状态的不同，又可将头发分为：健康的正常性发（中性发）、干性发、油性发和受损发四种。

中性发是光泽、柔顺、健康的发质。既不油腻也不干燥，软硬适度，丰润柔软，有自然的光泽。适合做各种发型，是最理想的发质。

干性发头发干燥，触摸有粗糙感，不润滑，缺乏光泽，造型后易变形。

油性发头发油腻，触摸有黏腻感，头皮屑多，缺乏光泽。不适合平直的发型，应选用蓬松发型，使头皮接触更多空气，减少头部油脂的产生。

受损发头发干燥，触摸有粗糙感，缺乏光泽，颜色枯黄。发尾分叉，不易造型。



头发的生理包括哪些内容

人体的毛发分为长毛、短毛、毳毛等。头发属于长毛的范围，长毛常在 1cm 以上，且较粗硬，色泽浓。

头发的数量约有 10 万 ~ 15 万根，头皮面积约 600cm^2 ，每 1cm^2 约有 200 根头发。

头发的形状有直发、波状发和卷缩发。我国大多数民族为直发，毛发直而不卷，其断面呈圆形。白种人多为波状毛，其断面呈卵圆形。黑种人为卷缩毛，其断面变异大。

头发的色泽有黑、褐、黄、红、白等色。含黑色素多为黑色，少为灰色，无则为白色，含铁色素则为红色。

头发的直径约 0.08mm，欧美人约 0.05mm。特细发直径约 0.04 ~ 0.06mm，特点是烫成发型不易保持，显微镜下观察：头发表皮粗疏。特粗发直径约 0.09 ~ 0.1mm，特点是不易梳顺打理，但发型易保持，显微镜下观察：头发表皮致密。

头发的生长周期分为三个阶段，即生长期、休止期和脱落期。头发的生长期约为 3 ~ 7 年，甚至有达 25 年者，休止期约为 3 ~ 4 个月。头发的生长速度是不一致的，并受到季节、年龄等因素的影响。头发的生长速度约为每天 0.27 ~ 0.4mm，平均每月生长 1.2cm，



每年生长 15cm。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；而弹性不良的头发则表现为松弛，且易缠结。

你知道头发有多少、多长、多粗吗

全身的毛发数目尚无精确统计，但有人曾测定过头发约有 10 万根左右。身体各部位毛发的密度不同，随性别、年龄、个体和种族等而异。一般头部最密，头顶部约为每平方厘米 300 根，后顶部约