

保卫**健康**系列丛书

# 拯救头发

华阳文化 主编

了解头发**新陈代谢**的秘密  
悉数整垮头发健康的**坏习惯**  
帮助头发生长的**饮食疗法**  
让天然草本精油担起**滋养秀发**的责任  
量身打造**拯救头发**切实可行的**专家方案**

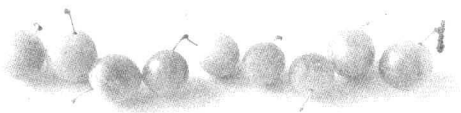


山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

21世纪，压力一族的口号是：

拯救头发，**Zheng jiu**  
要聪明，不要绝顶。**Tou fa**

保卫健康系列丛书



# 拯救 头发

华阳文化 主编



头发是人体健康的标志和外在表现

❖ 俗话说，“强长发，弱长甲”。人的身体健康，身体状况好，头发就会乌黑繁茂，润泽明亮。这个道理就像植物，只有生长的土地肥沃，植物的枝叶才能茂盛。

山东科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拯救头发 / 华阳文化主编. — 济南 : 山东科学技术出版社,  
2008

保卫健康系列丛书

ISBN 978-7-5331-5100-3

I. 拯... II. 华... III. 头发 - 保养 IV. TS974.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141866 号

保卫健康系列丛书

**拯救头发**

华阳文化 主编

---

**出版者：山东科学技术出版社**

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

**发行者：山东科学技术出版社**

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

**印刷者：山东新华印刷厂**

地址：济南市胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

---

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：15

版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5331-5100-3

定价：19.80 元

头发是人体健康的标志和外在表现。俗话说，“强长发，弱长甲”。人的身体健康，身体状况好，头发就会乌黑繁茂，润泽明亮。这个道理就像植物，只有生长的土地肥沃，植物的枝叶才能茂盛。

头发好，身体就好。反之，如果头发出现早白、枯黄的现象，甚至大量脱落，则说明你的身体内部有了问题，必须高度重视，及时采取措施，以避免体内疾患蔓延。头发的健康状况可以反映出身体的许多疾病。比如，内分泌疾病，神经系统疾病，心理疾病，血液疾病和循环系统疾病等。

除此之外，头发在一个人的形象中占有重要地位，拥有一头秀美的头发能为你的形象加分不少。但是，很多现代人并不知道头发的重要性，经常疏忽对头发的护理。再加上在现代社会中保持健康美丽的秀发的确不容易，过多的压力、减肥、染发、环境污染、饮酒、吸烟等等，无时无刻不在折磨着我们的头发。





健康的头发才是美丽的头发，头发健康的标准就是具有光泽和适当的水分。和皮肤一样，头发很容易受损，受损之后要投入几倍的努力和时间才能恢复。事实上，已经受损的头发很难再回到当初的健康状态，因为头发并没有自我修复的能力。

当然，要想拥有健康靓丽的头发，光靠选择一瓶名牌洗发水、一盒名贵护发素是不够的，头发同样还需要各种营养，需要您在生活中的各个方面加以注意，如起居、饮食、工作，当然也得加上悉心的呵护。

《拯救头发》一书将全方位地向你讲述头发的故事，教给你解决脱发、早白的方法以及养出一头秀发的秘诀，让头发的亚健康状态彻底脱离你的生活。

参加本书编写的人员有：李洁、季慧、王海峰、袁婉楠、赵冰清、郝玉婷、王超、李淑云、李良、陈莉、霍秀兰、顾新颖、白晶、肖斌、张来兴、王涣璋等。

## 拯救头发



## 第一篇 关于头发，不可不知的秘密

头发在一个人的形象中占有重要地位，不仅如此，头发还有保护、装饰、感觉、排泄等功能。健康的头发才是美丽的头发，健康的标准就是具有光泽和适当的水分。

- 测一测，头发的健康指数 / 2
- 健康头发的标准 / 4
- 为你还原头发的真实面目 / 6
- 头发是这样生长的 / 10
- 把头发全剃掉，是否就万事大吉了？ / 12
- 了解头发的个性，才能更好地保护它 / 14
- 健康晴雨表 / 17
- 真的，头发也会衰老 / 18
- 头发脱落很正常？ / 21
- 与头发息息相关的营养物质 / 22





## 第二篇 你的头发生病了么?

正常情况下，每个人每天都会脱落一些毛发。但是如果发现头发稀疏变薄，并且已经退过了发际线，或者毛发脱落变薄的地方越来越大，这就说明你的头发生病了。

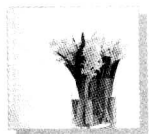
- 警报，枕头上的断发 / 26
- 为什么头发缺了一块？ / 29
- 斑秃？不是斑秃？ / 32
- 头顶上的地中海 / 35
- 早生华发 / 38
- 新时代的“白毛女” / 40
- 生了宝宝，却丢了头发 / 42
- 甩甩你的头发，又见“雪”飘过 / 44

## 第三篇 谁搞垮了你的头发?

在现代社会中，若想保持一头健康美丽的秀发的确不容易，过多的压力、减肥、染发、环境污染、饮酒、吸烟等等，无时无刻不在折磨着我们的头发。现在不妨让我们来弄明白，到底是谁搞垮了你的头发？

- 大脑越用头发越少？ / 48
- 你抑郁，头发也“抑郁” / 50
- 药物对头发的影响 / 52
- 美发需要限度 / 54
- 狂爱电吹风 / 57
- 营养不均衡 / 59

- 离不开电脑的生活 / 62
- 当心节食节掉了头发 / 64
- 别让紫外线把你的头发变成稻草 / 66
- 熬夜也会伤头发 / 68
- 过量烟酒损头发 / 70
- 香水直接喷在头发上 / 71
- 头发里藏着小螨虫 / 72
- 秋季脱发别紧张 / 74
- 内分泌失调与脱发 / 76
- 甲状腺功能失调与脱发 / 77
- 你是否补充了太多的维生素A / 78



#### 第四篇

## 拯救头发，先从头皮开始

许多发型师都认为，看一个人护理自己的头发是否细致就要看他的头皮。大部分人对自已的秀发护理从不怠慢，却常常忽视头皮的养护。本章将为你带来全面的头皮护理指南，让你的头发从里到外都健康。

- 头皮的健康标准 / 82
- 头皮健康的自我检测方法 / 84
- 保持头皮的清洁 / 87
- 专业头皮护理产品大点兵 / 89
- 全力出击，对付头皮屑 / 91
- 给头皮做个按摩 / 93
- 芦荟——头发的好伴侣 / 95
- 手指梳头保养法 / 97
- 千遍梳头益处多 / 98
- 找出头皮痒的真正原因 / 100





## 第五篇 好习惯是最好的养发剂

养出一头好头发不仅需要营养头皮、戒除伤害头发的坏习惯，也要养成一些能够促进头发健康的好习惯，如头发洗完要轻轻擦干、梳子也要勤于清洁等等。要知道，好习惯才是你最好的养发剂！

- 采用正确的洗发程序 / 104
- 选择适合自己发质的洗发水 / 106
- 了解你的护发素 / 108
- 走出洗发误区 / 112
- 游泳前后要护发 / 114
- 拒绝干洗 / 116
- 最好不要去染发 / 118
- 打理好自己的头发 / 121
- 选一把好梳子 / 123
- 采用正确的梳头方法 / 125
- 帮你的头发减少静电 / 127
- 摩丝发胶不要常用 / 129
- 不要湿着头发睡觉 / 131

## 第六篇 适时给头发进补

其实，我们身体最“裸露”，也最需要保护的莫过于我们的头发了，不是单靠洗发水和护发素就是保养头发了，它也需要你的细心呵护和关注。不要等到头发出现了分叉、断发、甚至脱发等问题后才开始关注它！

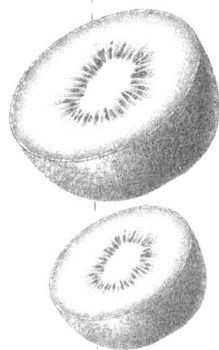
- 让头发“吃”点食醋 / 134
- 给头发“喝”点啤酒 / 136
- 睡出一头好发来 / 138
- 干性发质的营养护理 / 140
- 油性发质的营养护理 / 143
- 混合性发质的营养护理 / 145
- 中性发质的营养护理 / 146
- 给干枯分叉的头发进补 / 147



## 第七篇 好头发可以吃出来

要想拥有健康靓丽的头发，单靠选择一瓶名牌洗发水或一盒名贵护发素是不够的，头发同样还需要其他各种营养，需要你保持平衡饮食，注意各种营养成分的摄取。

- 有益于头发的食物大点兵 / 152
- 两种豆豆可美发——黑豆和黄豆 / 154
- 主食不足易掉发 / 157
- 对头发有害处的食物 / 159
- 多吃粗粮可生发 / 160
- 吃出一头亮泽秀发 / 162
- 脂溢性脱发的食疗方 / 164
- 帮你解脱斑秃的烦恼 / 166
- 防止脱发的饮食秘诀 / 167
- 乌发滋补药膳 / 169
- 生发滋补药膳 / 171



## “香”出来的莹润秀发

头发的主要蛋白是由角质素构成，指甲和皮肤细胞的外层也都是由角质素组成的。角质素不是活的物质，它只是当毛囊活细胞死亡时才被制造的物质。芳香精油可以起到增进头皮健康的功效，间接改善头发的状态。

认识一下芳香精油里的护发能手 / 176

精油的日常使用方法 / 179

使用精油护发的注意事项 / 182

去头屑护理精油配方 / 184

预防脱发护理精油配方 / 185

滋养头发精油配方 / 186

头皮发痒护理精油配方 / 187

促进头发生长精油配方 / 188

乌黑头发精油配方 / 189

油性发质护理精油配方 / 190

受损发质护理精油配方 / 191

干性发质护理精油配方 / 192

中性发质护理精油配方 / 193

## 第九篇 需要求医的时刻来临

目前，许多中青年男性都受到了脱发的困扰，这给他们的工作、社交、心理都带来了一定的影响，但前往就医的却很少。据一份最新的调查报告显示，仅有39%的男性脱发患者主动求医，超过6成的男性不愿意求医。专家建议，目前没有比较有效的办法可以治疗脱发，所以，尽早就医是上策！

充分认识脱发 / 196

你要相信，脱发是可以治好的 / 201

脱发的治疗时机 / 204

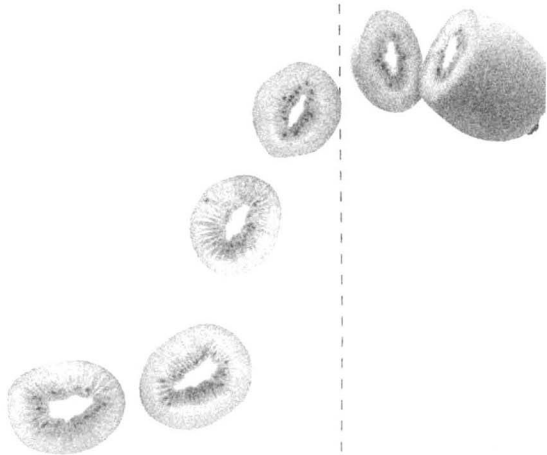
治疗脱发的方法 / 206

教你鉴别市场上的生发用品 / 216

植发效果真的有那么神奇吗？ / 218

脱发手术疗法疑问解答 / 223

治疗斑秃的常用手段 / 225



头发在一个人的形象中占有重要地位，不仅如此，头发还有保护、装饰、感觉、排泄等功能。健康的头发才是美丽的头发，健康的标准就是具有光泽和适当的水分。

## 第一篇

关于头发，不可不知的

秘密

## 测一测，头发的健康指数

最新研究发现，一个人是否正在承受着压力，可以通过其头发、指甲或者皮肤显示出来，压力太大容易导致脱发，所以了解自己的头发是否健康、健康指数是多少对很多人来说是尤为重要的。

### 心理压力对头发健康指数的影响

迈阿密大学医药学院的研究者梅约罗说，当人们的心里感到沉重的压力或负担时，体内的应激激素就会上升，应激激素的上升会引起头发油性的增加，从而导致头发油脂过多，影响头发的健康；不仅如此，过重的心理压力还极易消耗身体中的维生素B，使头发容易变白，甚至导致脱发，这样一来，头发的健康指数就大为下降了。

### 你注意过吗？

你注意过以下情况吗？洗完头发后，头发有时会打结、断发；爱美的你，喜欢烫发、染发，经常改变发型；夏季，你的头发暴露在阳光下，不打伞，也没有其他任何防护；你所居住的地方风沙较大，气

候干燥，头发感到很干枯，看上去没有光泽；无论是冬季还是夏季，你都很喜欢用吹风机吹干头发；有时会为了减肥而节食；仔细观察自己的头发，发现已经有了丝丝白发；早上起床，在枕头上发现大量落发，梳子里也有大量落发；头发一拉就断或拉的过程中头发呈凹凸状则为受损发质；湿发时，孔中充满水分，发丝膨胀不易梳理，可判断为受损发质；倒梳头发，头发马上纠结。

如果你对一半以上的（包括一半）的问题都做出了肯定的回答，那么说明你的头发的健康指数已经很低了，你的头发也已经受到了严重的损害。这时候你就需要“对症下药”，其实这个“药”也很简单，诸如养成规律的生活习惯、保持愉快向上的心情、多多参加运动、多做头部保健按摩、注意避免

阳光暴晒头发等。

## 测试头发的脆弱部分

### 操作方法

用梳子从上到下梳理头发，握住一把头发的末梢，轻轻用力搓揉它们，然后观察其末梢处是否存在开叉或断裂现象。

### 推断

如果梳子总在同一个地方被阻滞，那么说明这个地方的头发是最脆弱、最干燥的。头发末梢的开叉与断裂是发质开始走下坡路的前期征兆，必须及时予以预防、控制，或采取相应的治疗措施。



## 健康头发的标准

头发对我们的个人形象来说无疑是非常重要的，一头看起来干净、清爽、亮泽的头发是一个人健康且充满活力的重要标志之一。那么，健康头发的具体衡量标准是什么呢？我们一起来看一下吧！

### 衡量你的头发是否健康 的标准

#### 头发的卫生

头发如同人的第二张脸，代表着人的精气神儿，可以充分反映出一个人是否精神饱满。保持头发的清洁与卫生是健康头发的首要前提。如果经常不注意清洗头发，空气中飘扬的灰尘、弥漫的废气、传染疾病的细菌等就很容易与头发的分泌物黏附在一起，不仅使头发显得脏、重、油光闪闪，甚至连日常的梳理都会变得很困难。

另外，头皮屑也是导致头发看起来不卫生的罪魁祸首之一，它们无论是黏在头发上还是在你的肩白白花花地落了一片，都会使你的个人形象大打折扣。

#### 头发的光泽

除了保持头发基本的卫生和清洁外，头发的光泽也与头发的健康有着密不可分的关系。如果头发看起来没有亮度、显得黯淡无华，无疑说明了你的头发缺少日常的滋润和营养，而拥有亮泽头发的秘诀就是经常对头发实施保护措施，比如一些优质发膜或护发素的正确使用等。

#### 头发的颜色

时下，染发已成为时尚。年轻人可以随心情改变头发的颜色，配合服饰和妆容，充分显示自己的个性；中年人由于不断长出白发而不得不频繁地染黑。很多人在染发的时候也都会问，染发会不会损伤头发，甚至致癌？其实人们对染发这件事情还是有所顾虑的，但是他们



同时也觉得，在时尚潮流的引领下，自己的脚步不能慢下来。那么，人的头发为什么会有黑色、金黄、红色等颜色之分呢？

专家为我们解释，人的头发中含有许多成分，其中包括角质蛋白、脂肪和少量的水，还有10多种微量元素，不同人种头发颜色不一样与头发中所含物质的不同关系非常大。

亚洲人的头发一般都呈黑色，这是因为我们的头发里含有铜和铁，而且这两种物质的含量是相同的；而大多数欧洲人的头发是金色的，这是因为他们的头发中含有大量的钛；生活在美洲的土著印第安人头发是红色的，这是因为他们的头发中含有大量的钼。

染发对头发的健康的影响，就好比化妆、涂指甲油一样，都是不利于人体健康的行为，国外有很多报道都认为染发会致癌。法国《6000万消费者》杂志有文章说：“染发剂有许多成分性质尚未完全被人们知晓，有些成分有可能对健康有害，甚至可能引起癌症。”美国癌症学会研究表明，女性使用染发剂有可能患淋巴瘤。

虽然目前还没有确切的证据表明染发剂可致癌，但染发剂中

确实含有对人体有害的化学物质，最可能引起的是皮肤过敏、皮炎等。所以一般来说，保持头发自然而本性的颜色，才是一种正确的维护头发健康的方式。

### 头发的柔顺度

健康的头发还应该是柔顺的，不易打结，能够让你轻轻松松地一梳到底。

### 头发的弹性

就像有弹性而不松弛的皮肤才是健康的皮肤一样，健康的头发也应该是既润泽又有弹性的。

健康的头发是  
这样的

受损的头发毛小皮不再呈“屋顶鳞瓦”状排列，粗糙甚至缠成一团，不能规则地反射阳光而显得色泽黯淡，同时，头发的柔软性也大大降低，不易打理，持续地损伤还会导致发端开叉。那么，健康的头发应该是什么样的呢？健康头发发干的表皮呈“屋顶鳞瓦”状排列，能正常地反射光线，看起来柔顺亮泽，手感柔滑，易于打理，不夹杂斑白、黄、棕等颜色，不粗不硬，不分叉、不打结，疏密适中，发长而不枯萎等。