

TOUFA YANGHU YU
TUOFA FANGZHI 160 WEN



●主 编 张君坦 郑霄阳 林忠豪

头发养护^① 脱发防治160问



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

头发养护与脱发防治 160 问

TOUFA YANGHU YU TUOFA FANGZHI 160 WEN

(第2版)

主 编 张君坦 郑霄阳 林忠豪

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

头发养护与脱发防治 160 问/张君坦, 郑霄阳, 林忠豪主编.
—2 版. —北京: 人民军医出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5091-1954-9

I. 头… II. ①张…②郑…③林… III. ①头发—保健—
问答②脱发—防治—问答 IV. R758.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102291 号

策划编辑: 杨磊石

文字编辑: 李 蓓

责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 转 8023

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 117 千字

版、印次: 2008 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 23001~28000

定价: 16.00 元

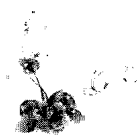
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书在第 1 版的基础上修订而成，以问答形式详细介绍了头发养护与脱发防治的基本知识、具体方法和最新进展。全书分上、下两篇，上篇包括毛发与皮肤的关系，头发的理化特性与影响头发兴衰的因素，头发的正确梳理、清洗与各种保养方法；下篇介绍了脱发的原因与类型，全身性疾病与脱发，药物与脱发，斑秃、瘢痕性秃发、男性型秃发、先天性秃发及生理性脱发的表现、原因与治疗等。本书内容科学，方法实用，阐述简明，是一本融知识性、指导性和实用性于一体的医学科普读物；适于广大群众，特别是脱发患者和爱美的女士阅读参考。



编者的话

头发是人体的一部分，也是人体健美的标志之一，出于身心健康的需要，现代人都较为留心饰理自己的头发。

然而，头发的兴衰、枯荣会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响，有的人能保持一头乌黑靓丽的秀发，而有的人则头发稀疏、脱落。脱发虽不是什么大病，但由于它对患者的情绪、心理影响较大，严重者甚至会导致其他身心疾病的发生，因此对脱发也不可小视。

为帮助脱发患者解除苦恼，我们在整理、总结多年治疗脱发经验的基础上，参考众多名家治疗脱发的佳方良方，编著出这本小册子，奉献给脱发患者。全书共分上、下两篇，上篇从毛发的生理结构、生长规律出发，详尽介绍了头发的营养、梳理、清洗、保健按摩等保养常识，以及洁发剂的选择、染烫发的利弊、假发套的选择等护发、美发知识；下篇就常见的各类型脱发（如斑秃、男性型秃发、疾病性脱发、药物性脱发、瘢痕性秃发、先天性秃发、生理性脱发等）的表现、原因、防治

措施等，详尽解答了脱发患者迫切需要了解的各种问题。我们希望本书能给脱发患者解疑释惑，真正成为脱发患者之友。

原版《头发养护与脱发防治 150 问》一书自 1997 年 5 月出版后，先后印刷 5 次，累计印数达 23 000 册，深受读者欢迎。由于时过境迁，原书中的部分内容已显陈旧，在知识点上偏于局限，与现代生活中的头发养护观念、时尚美容护发方式方法、美容护发新产品及用法有一些距离。此次修订主要增加一些与现实生活相关的内容，如饮食营养与头发养护、美发艺术，另外对书中其他内容也进行适当修订、增补、删改，全书增至 164 问，书名改为《头发养护与脱发防治 160 问》。



目 录

上篇 头发的生理与养护

一、毛发与皮肤的关系	3
1. 皮肤的外观与结构是怎样的?	3
2. 毛发的外观与结构是怎样的?	5
3. 毛囊的结构是怎样的?	5
二、头发的理化特性	7
4. 头发是由哪些化学成分组成的?	7
5. 头发的颜色有几种?	8
6. 头发为什么会有曲直的差异?	10
7. 头发的粗细与哪些因素有关?	11
8. 人的发质有几种?	11
三、影响头发兴衰的因素	12
9. 为何人类的头发较长?	13
10. 头发的生长周期是怎样的?	14
11. 头发是怎样生长的?	16



12. 影响头发生长的因素有哪些?	16
13. 头发生长与蛋白质有何关系?	18
14. 中医是怎样论述毛发的?	19
15. 滋养头发的食品有哪些?	23
16. 怎样通过调整饮食来美发护发?	24
四、头发的正确梳理与保养	25
17. 梳理头发有何作用?	25
18. 怎样选择头梳?	27
19. 怎样正确梳理头发?	28
20. 为什么梳辫子也要讲科学?	29
五、头皮的保健按摩	30
21. 头皮按摩有哪些作用?	30
22. 按摩头皮的方法有哪些?	30
23. 按摩头皮应注意哪些事项?	32
六、美发固发养发功法	32
24. 怎样练习“乌发固发养发功”?	32
25. 怎样练习“生发功”?	33
26. 怎样练习“低头触地润发功”?	34
27. 怎样练习“梳发乌发功”?	34
七、清洗头发的讲究	35
28. 洗发水质有何讲究?	35
29. 适宜洗发的水温是怎样的?	36
30. 怎样安排洗发的次数?	36
31. 洗发前应做哪些准备工作?	37
32. 洗发的步骤是怎样的?	38



33. 洗发有哪些注意事项?	39
八、洁发剂的选择与使用	40
34. 洁发剂有哪些种类?	40
35. 怎样选择洁发剂?	41
36. 优质洁发剂有哪些特点?	42
37. 如何使用漂清液?	43
九、护发剂的选用法	44
38. 护发剂有哪些种类?	44
39. 如何自制护发剂?	46
40. 怎样正确选用护发剂?	47
十、秀发美发护发方选	48
41. 哪些药粥能滋养头发?	48
42. 我国古代有哪些秀发良方?	50
43. 慈禧太后的“香发散”是何方药组成的?	51
44. 近现代有哪些秀发良方?	51
45. 哪些药膳可护发养发?	52
46. 国外有哪些秀发养发新招?	55
十一、烫发的利与弊	56
47. 烫发有几种类型?	56
48. 烫发会损伤头发吗?	58
49. 烫发应注意哪些事项?	58
50. 哪些人不宜烫发?	59
十二、染发的得与失	60
51. 染发剂有几种?	60
52. 染发剂对头发、对人体有害吗?	61



53. 使用染发剂要注意什么?.....62

十三、假发的选择与佩戴.....63

54. 假发有哪几种类型?.....64
55. 怎样选择、佩戴假发?.....64
56. 怎样护理假发?.....65
57. 佩戴假发时应如何注意保护头皮?.....66

下篇 头发的脱落与防治

一、脱发的原因与类型.....69

58. 脱发的常见原因有哪些?.....69
59. 脱发有哪些类型?.....69

二、斑秃的防治.....70

60. 斑秃是“鬼剃头”吗?.....71
61. 斑秃的脱发现象是怎样的?.....72
62. 斑秃的临床表现是怎样的?.....73
63. 斑秃可分为几类?.....74
64. 斑秃的病程有多长?.....75
65. 引起斑秃的因素有哪些?.....76
66. 哪些精神因素可引起斑秃?.....77
67. 儿童会发生斑秃吗?.....79
68. 治疗斑秃首先要注意什么?.....81
69. 斑秃的局部疗法有哪些?.....82
70. 治疗斑秃局部可用哪些外用西药?.....83



71. 哪些药膳可防治脱发?	84
72. 哪些中药对斑秃有良好疗效?	88
73. 哪些中成药对治疗斑秃有效?	89
74. 哪些奇方妙术可治斑秃?	90
75. 治疗斑秃有哪些外用中药?	91
76. 治疗斑秃有哪些单方?	93
77. 斑秃可服用哪些西药治疗?	94
78. 如何通过局部按摩促进头发生长?	95
79. 如何运用推拿手法促进头发生长?	96
80. 怎样练习“乌发固脱法”治疗脱发?	97
81. 佩戴假发对治疗斑秃有何益处?	98
三、全身性疾病与脱发	99
82. 席汉病为什么会引起脱发?	99
83. 甲状腺功能失调为何会引起脱发?	100
84. 还有哪些内分泌功能失调会引起脱发?	101
85. 哪些严重急性传染病可引起暂时性脱发?	102
86. 什么是急性热病后脱发?	102
87. 中枢神经系统疾病会造成哪些脱发?	103
88. 贫血会引起脱发吗?	104
89. 恶性肿瘤会引起脱发吗?	104
90. 麻风会引起毛发脱落吗?	105
91. 梅毒会引起脱发吗?	106
92. 系统性红斑狼疮会引起脱发吗?	108
93. 什么叫黏蛋白性秃发?	109
94. 拔毛癖患者的脱发表现是怎样的?	111



四、药物与脱发.....	112
95. 哪些药物可引起脱发?	113
96. 药物引起脱发的表现是怎样的?	114
97. 药物引起脱发的原因是什么?	114
98. 为什么摄取维生素 A 过多也会使人脱发?	115
五、瘢痕性秃发的原因与防治	116
99. 哪些头癣会引起脱发?	117
100. 头癣是怎样发生的?	118
101. 猫、狗会传播癣病吗?	119
102. 为什么说头癣是可以预防的?	120
103. 得了头癣怎么办?	121
104. 秃发性毛囊炎为什么会引起脱发?	122
105. 枕部乳头状皮炎为什么会导致瘢痕性秃发?	123
106. 疖和痈为什么会引起瘢痕性秃发?	124
107. 怎样防治疖和痈?	126
108. 寻常狼疮为什么会引起瘢痕性秃发?	127
109. 为什么水痘可引起瘢痕性秃发?	129
110. 为什么带状疱疹会引起瘢痕性秃发?	130
111. 怎样治疗带状疱疹?	131
112. 扁平苔藓为什么会引起瘢痕性秃发?	132
113. 局限性硬皮病为什么会引起瘢痕性秃发?	133
114. 盘状红斑狼疮为什么会引起瘢痕性秃发?	134
115. 瘢痕性类天疱疮为什么会引起秃发?	135
116. 假性斑秃会引起瘢痕性秃发吗?	136
117. 皮脂腺痣会导致瘢痕性秃发吗?	137



118. 基底细胞癌会导致瘢痕性秃发吗?	138
119. 鳞状细胞癌为什么会导致瘢痕性秃发?	139
120. 瘢痕疙瘩也会引起秃发吗?	140
121. 瘢痕性秃发如何进行整形美容?	141
六、男性型秃发的防治	143
122. 什么是男性型秃发?	144
123. 男性型秃发有何特点?	145
124. 什么是脂溢性秃发?	146
125. 脂溢性秃发局部有何表现?	147
126. 什么是早秃?	149
127. 女性可发生男性型秃发吗?	149
128. 男性型秃发会影响健康吗?	150
129. 男性型秃发与雄激素有关系吗?	151
130. 男性型秃发患者血清雄激素水平高吗?	152
131. 男性型秃发与脱发区雄激素代谢有关吗?	154
132. 年龄因素对雄激素的敏感性有关吗?	155
133. 女性男性型秃发与雄激素有关吗?	155
134. 雄激素对秃发区皮脂腺、毛囊细胞有何影响?	156
135. 男性型秃发与皮脂分泌有何关系?	157
136. 男性型秃发与遗传有关吗?	158
137. 男性型秃发与文化程度、职业有关吗?	159
138. 男性型秃发与胡须、眉毛浓密有关吗?	160
139. 男性型秃发与病菌感染有关吗?	161
140. 怎样正确看待男性型秃发的治疗?	162
141. 男性型秃发可用哪些西药内服治疗?	163



142. 异维 A 酸对治疗男性型秃发是否有效?	163
143. 螺内酯为什么能治疗男性型秃发?	165
144. 用雌激素治疗男性型秃发是否有效?	166
145. 哪些中药方能治疗男性型秃发?	166
146. 哪些单方验方能治疗脂溢性秃发?	168
147. 哪些中成药能治疗脂溢性秃发?	170
148. 哪些外用药可用于治疗男性型秃发?	171
149. 怎样自制生发药水治疗男性型秃发?	173
150. 为什么生发药物对有些人无效?	177
151. 什么是头皮缝缩术?	178
152. 什么是头皮扩张术?	178
153. 什么是毛发钻孔移植?	179
154. 什么是隙缝切开、毛囊微株移植?	181
155. 隙缝切开、毛囊微株移植是怎样操作的?	182
七、先天性秃发的防治	184
156. 先天性秃发是不是出生后就无头发?	184
157. 先天性秃发除了秃发还有哪些表现?	185
158. 先天性秃发是如何发生的?	187
159. 什么是三角形脱发?	187
160. 先天性秃发如何防治?	188
八、生理性脱发的防治	189
161. 婴幼儿暂时性脱发是怎么回事?	189
162. 青少年的前额际脱发是男性型脱发吗?	191
163. 为什么有些妇女分娩后会脱发?	192
164. 老年衰老性脱发是怎样的?	193



上篇

头发的生理与养护



第 一

明 史 紀 事 本 末

卷 之 一

一

一、毛发与皮肤的关系

俗话说，皮之不存，毛将焉附？毛发作为人体皮肤的附属器，它的发生、发展与皮肤息息相关。要理解人体毛发的生理、病理状况，就必须从皮肤谈起。

1. 皮肤的外观与结构是怎样的？

皮肤位于人体的表面，是人体的第一道防线，具有十分重要的功能。如从重量和面积来看，皮肤是人体的最大器官，其总重量约占体重的 16%；皮肤的面积，在成年人为 1.5~2 平方米，新生儿约为 0.21 平方米。

用肉眼观察皮肤，看到的是许多微细的皱纹和深浅不同的沟纹。深的沟纹把皮肤分隔成不同形状的皮肤区，有的像三角形，有的则像多边形。手掌、手腕、脖子等灵活多动部位的皮肤沟纹既深又明显，分隔的皮肤区也较明显。

如果用放大镜观察皮肤，我们可以看到，皮肤的表面是由许许多多的“小嵴”（即隆起部分）和“小沟”（即凹下去的部分）构成的。在皮嵴上有许多凹陷小孔，这就是排汗的汗孔。除手掌、脚掌、口唇、龟头、小阴唇等部位外，人体的大部分皮肤上都能看到长毛的开口，

