

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

家庭医生诊治全书

家庭必备 贴近生活 预防治疗 易懂实用

TUOFABAIFAFANGZHIBAODIAN

脱发白发 防治宝典

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

钱尚益 主编



内蒙古人民出版社

GOOD
HEALTH

- 脱发和情绪有何关系
- 脂溢性脱发如何防治
- 如何防止头屑过多
- 秋季为何脱发多
- 头发的洗涤与梳理
- 斑秃因为什么原因
- 头发早白怎样进行调理
- 毛发干枯的内服方剂

胜于财富 防治莫过于起居饮食之间的家庭保健

家庭医生诊治

SHENGZHENZHIQUANSHU

脱发白发 防治宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

ATINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(一)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07557-9/R·211
定 价	460.00 元

目 录

第一章 有关头发的常识	(1)
第一节 日常生活中的小知识	(1)
第二节 与头发有关的一些问题	(46)
第三节 脱发斑秃	(95)
第四节 头发的装扮	(117)
第二章 乌发护发的保养方法	(142)
第一节 乌发护发的偏方	(142)
第二节 乌发护发的饮食	(146)
第三节 乌发护发的营养保健	(151)
第三章 美发生活的相关知识	(156)
第一节 染发的有关问题	(156)
第二节 如何护发	(170)
第三节 护发脱发须注意的问题	(183)
第四章 良好的睡眠对护发有益	(205)
第一节 睡眠介绍	(205)

第二节	睡眠需要注意的事项	(229)
第三节	有关失眠的常识	(248)
第四节	睡眠须知	(269)
第五章	心理健康有助于护发	(303)
第一节	要有健康的心理	(303)
第二节	健康禁忌	(314)
★ 第三节	健康心理须知	(329)

第一章 有关头发的常识

第一节 日常生活中的小知识

你清楚自己的头发吗

人们常说：“女人的美一半在头发”。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。你了解自己的头发吗？

头发不仅能保护头部，使头部免受风吹、日晒、雨淋及其它伤害，而且有利于人的美容。头发虽然很细，但它的构造却非常复杂。露出头发以上的部分叫毛干，头发以下的部分叫毛囊，毛囊的下端，呈球状膨大，称为毛球，是毛发的生长点。毛球的下半部分，有一凹陷，里边包含结缔组织、血管和神经，称为毛乳头，负责毛发的营养供应。

毛发的活动，受交感神经支配，交感神经兴奋时竖毛肌收缩，使毛发立起，同时压迫皮脂腺分泌皮脂。正常的成年人，头发约有 10~15 万根。头发每天平均长 0.32~0.35 毫米，一般夜间比白天、夏天比冬天长得快一些。每天要脱发几十

根以至上百根，但又不断地长出新的头发，大约每5年头发就要更换1次。

头发中含有铁、铅、锌、镓、硼、钙、钴、铜、铂、镍等微量元素，不同种族、不同人的头发形态，所含元素的多少也相同。黑色的头发含铂较多，红棕色的头发含铜、铁、钴较多，当头发中镍的元素含量增多时，头发就会变得灰白，金黄色的头发中含钛多，褐红色的头发中含钴多。

★ 头发的性质与自身皮肤的性质相同，但也不尽然，有些中性皮肤的人却是油性头发。油性头发油脂多、光泽好，干性头发油脂少、光泽差，中性头发居中。

从头发的形态来说，一般生活在温带、亚热带的黄种人多为直发，生活在热带的黑种人多系螺旋状卷发，而白种人多为波浪状。

头发的颜色、脆性、稀密程度和生长速度也能有效地反映一个人的身体状况，如果身体健康，毛发细胞中含的色素多，气泡少，头发长得茂盛、致密、乌黑、油亮、有弹性、有韧性，生长的速度也比较快；如果身体虚弱则毛发细胞中含的色素少，气泡多，因而头发淡黄、稀疏、脆弱、无光泽、易脱落，生长速度也很缓慢。

精神状态和营养状况与头发的生长也有密切的关系，经常烦躁、忧郁、焦虑及营养不良的人，头发也会出现营养不良，甚至造成头发过早地变白或者脱落。所以说，只有了解了头发的生理情况，才能更好地保护头发。

头发有几种类型

(1) 直挺型头发：此类头发不但直挺，而且又黑又亮，丰满厚实，适合任何一种洗发剂和护发素。设计发型时，应大方自然，不需复杂花样而讲求修剪技巧。在做头发前，应先用冷烫剂把头发烫一下，再用大号发卷使发丝卷曲，从而使做出的发型式样显得蓬松，略带波纹，达到华丽高雅的效果。

(2) 柔软型头发：这类头发发丝柔软，光滑而服贴，且易于梳理，适于梳成各种发型，尤以短发为佳。梳短发时，发根处可以削薄一些，露出颈部，显得俏丽活泼。

(3) 粗硬型头发：此类头发粗硬，难于梳理，不适合梳短发。梳理时，应该把头发稍烫一下，给人以柔和感。做头发时，宜选择简单的发型。

(4) 纤细型头发：这种头发有些像婴儿的头发，松软，下垂，纤细，且轻飘而难以成型。所以，应经常使用具有增加头发强度性能渗透性护发素，从而使头发显得挺实些。这种类型的头发易于梳短发。

(5) 稀疏型头发：稀疏、脆弱、易断，是此类头发的特点，所以要小心保护。洗发次数要少，每周洗一次即可。洗发时最好使用酸碱适中的洗发剂或增加头发硬度的护发素。这种头发较适合留长发或梳成发髻。

关于头发

★ 每个人头发的情况是不一样的，从头发的性质来看，有干性、油性、混合型等；从头发的健康状况来看，有多头垢、多头皮屑、干梢、易脱落等类型的头发。掌握了自己头发的性质和状态，才能有针对性地护理头发。

（一）油性头发

油性头发是指头皮的皮脂腺分泌旺盛的头发。这种头发的特点是平直、软弱而无光泽，头油往往供过于求，在大气污染中，头发易粘附灰尘污物，看上去显得很脏。一般来说，细而密的头发，皮脂腺密度大，常为油性头发。有时由于精神因素引起皮脂腺功能改变。另外，性激素对头油的产生也有非常明显的影响。例如，皮脂腺分泌的油量会随妇女的月经周期产生波动，妇女的头发在月经临近开始和结束时较为油腻，而在行经中期处于最佳状态。年轻的女性往往会产生更多的头油，这是由于她们处于性激素分泌旺盛时期的缘故。精神紧张和压力大也是导致头发多油的原因之一。

多油型头发可以通过合理的饮食、正确的洗发和护发、减轻精神压力、使用合适的头发洗涤剂等方法进行综合调理。

预防和治疗油性头发需做到：

（1）饮食上须多吃蔬菜、水果，多饮白开水（每天至少6杯），多吃低脂肪食物，忌食油炸食品、高脂肪食品和腌制食品。

(2) 经常用酸性洗发剂或温和的洗发剂洗发, 每周洗发2~3次, 视头油的多少而定, 尽量不用或少用护发剂, 不适于用二合一、三合一型的洗发剂。

(3) 尽量避免对头皮的摩擦, 摩擦头皮会引起更多头油的产生, 因此, 要梳头, 而不要用刷子刷头皮。

油性头发在清洗时可采取如下方法:

将用水稀释后的洗发液直接倒一点在干头发上, 用手指轻轻按摩头皮, 直到洗发液起泡, 泡沫会将大部分油脂吸收; 把头发浸湿, 将剩余的洗发液再揉成泡沫, 泡沫要渗透发根, 然后用温水冲洗干净; 再用少量洗发液洗第二遍。经过两次清洗, 油腻基本上就洗净了。油性头发留短发型为好, 否则既不容易洗干净, 又不易于整理。

(二) 干性头发

干性头发的特点是头发黯淡无光, 缺油干枯, 脆弱易断, 比较僵硬, 比正常头发有更多的断裂、分叉、缠结和半截。干性头发大都是因为对头发护理不当造成的(也有因为身体有病所致), 并非遗传因素。比如, 严重的头垢, 不正确的烫发、染发, 错误地使用油性头发洗发剂等, 都会引起干发。

检查自己的头发是不是干发的简单方法是: 从头上取下一根头发, 将它放在尺子上量一量, 然后用手指将其拉长, 量一量拉长了多少才断裂。如果伸长的长度少于这根头发的 $\frac{1}{4}$, 就属于干性头发。

预防和治疗干性头发须做到:

(1) 多食用能够补充全身所需的油脂、能减轻头发干燥的饮食。如: 各种植物油、奶制品、肉类、鱼类, 也可服用

鱼肝油和维生素 E。

(2) 减少食盐的摄入量。

(3) 避免使头发长时间曝晒或水浸。在炎热的夏季, 进行室外活动或游泳运动时, 对头发要有保护措施, 如戴上帽子或头巾。有条件的话, 在外出日晒前往头上搽一种防晒乳, 甚至也可搽防晒护肤品。

(4) 洗发剂洗头后必须使用护发剂。

★ (5) 干性头发在湿着时, 梳理动作要轻缓。可经常于早、晚用刷子刷头皮。

(6) 尽量减少烫发和染发次数。经常烫、染发会使头发更干燥。不用高瓦数的电吹风, 使用吹风机时, 尽可能用温风或冷风档。

3. 混合型头发

混合型头发处于一种头皮多油而头发却干燥的状态, 有时同一根头发上既有油腻的部分, 又有干燥的部分。混合型头发的特点是头皮多头垢, 多鳞屑, 头发干燥, 脆弱、易断。处于行经期的妇女和处于青春期的女孩有这种头发。油性皮肤的人, 也易有这种头发。

属于混合型头发的人会因发现自己头上有片片剥落的头屑、发干或发梢很干燥, 而误认为自己的头发是干燥型的。其实, 头屑主要是由油组成的, 具有混合型头发的人, 其头皮往往处于多油状态, 头皮屑浸透了油, 堵塞了发囊, 分泌的油不能顺利地流遍整个发干, 只能滞留在离发根 2cm 处, 致使头发其余部分一点儿油也得不到, 因此造成头发越往发梢越干燥的状况。

头发的混合型状况, 是较难治愈的, 在护理过程中要有

毅力，持之以恒，其具体方法是：

(1) 使用适合油性头发的洗发剂和护发剂。洗完头后把头皮和头发上的所有洗发剂、护发剂全部冲洗净，否则头发将吸附污垢，加重头皮的多油状况。

(2) 使用抗头垢洗涤剂处理头皮，洗净头皮上的鳞屑，排除毛囊口的堵塞。

(3) 为了治疗干梢，洗发后取少量护发剂，仔细地涂在发梢上，使发梢变得柔软、光滑，而又不使整个发干变得油腻。在洗净和弄干头发后，可在发梢上涂上含油脂不太高的乳剂，以达到滋润发梢的效果。

(4) 混合型头发患者基本上应遵循多油型头发的饮食。

4. 中性头发

除了以上三种性质的头发外，还有一种中性头发，这种头发既不油腻，也不干燥，易于保养和护理，是很健康的头发。其特点是头发有自然光泽；柔顺，易于梳理；不分叉，不打结；头发润滑，有弹性，梳理时无静电。

如何洗发

洗头是保护与美化头皮头发的基本手段。可以说用任何一种头皮头发化妆品前，都得先洗头。经常清洗头发，不仅可以洁净头皮，而且有助于头发的正常生长。那么应怎样洗发呢？

(1) 洗发前准备。洗发前把头发理顺，再从里往外，从上往下梳，以利于去除头皮上坏死细胞或尘埃。

(2) 适当的水温。水温以感觉舒适为宜，一般 $37^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，切不可太热，以免损害头发；也不能太凉，太凉则不能很好地去掉污物和油腻。洗头的水最好是软水，采用沐浴较好，若用盆池要多放些水，以便将头发全部浸入水中。

★ (3) 选择优良洗发剂。洗发剂种类很多，要根据自己的发质使用。如果是干性头发，要使用含蛋白质的洗发剂；如果是油性头发，可选用酸性洗发剂；如果是中性头发，则用一般的洗发剂即可。不能用碱性强的肥皂如洗衣皂洗头，更不可用洗衣粉或碱粉，即使头油大，也不能用。因为这些洗涤用品会使头皮油脂大量丧失，以致头皮过于干燥，头发变黄变焦枯。过干的头皮又易使头皮上皮细胞角化，产生更多的头屑，还会使头发变质，变脆易断。

(4) 正确的洗头方法。将头发用水浸湿、浸透；至少半分钟，用适合自己的头发的洗发剂，将其倒在手掌上搓出泡沫后，再均匀地涂在头发上，接着用手指指腹轻柔地顺着头发从发根至发梢从前向后，反复梳理。注意不要用手指甲乱挠，否则会将头皮划破，使之发炎。也可将头发披到颈后，顺着头发的自然长势从前往后洗；约 3~5 分钟后即可用水冲净。然后将护发素，用手指指腹从前向后涂于头发上，不可涂到头皮上，1 分钟后用水彻底冲干净，最后用干燥的毛巾将湿发的水分吸干，不要用力搓头发，最好让其自然干燥。

(5) 洗头次数取决于头皮头发的清洁度即头屑和油脂的多少。一般是 7~10 天 1 次，夏天要勤洗，但也不要天天洗，也不要用过多的香波。妇女头发长，灰尘多在表面，洗除容易，洗发间隔可稍长。洗头过频使大量皮脂被除掉会削弱它对头皮头发的保护功能，反而伤害头皮。

烫发常识

(一) 家庭自行烫发

(1) 准备好冷烫工具：卷发器、塑料帽子、毛巾、剪刀、梳子、刷子和油纸。

(2) 上卷：先将头发洗净擦干，剪成适当式样，然后分层梳理上卷。将全部头发的 $1/30 \sim 1/40$ 为一发卷，将冷烫剂（玻璃瓶装的）涂抹到发梢至发根的 $2/3$ 处，用油纸夹住头发的末梢，用卷发器卷好卡紧。根据头型与头发长短，各部位要选择不同粗细的卷发器上卷。但是，每个发卷内的头发至少卷两圈半为好。将头发层层卷好后，再蘸少许冷烫剂涂于每个发卷上。

(3) 热敷：用不透气的塑料帽子（或塑料布、袋）将头发全部包起，用热毛巾覆盖在头上，再用干毛巾扎在外面，防止散热。一般热敷 30 分钟左右，也可根据头发软硬程度和发卷成型情况酌情增减热敷时间。在热敷中要随时注意头发感觉，如有过敏现象，应随即另行处理，用水将头皮冲洗干净。

(4) 定型：热敷后，取下头上戴的塑料帽子，并将定型剂（塑料袋装的）溶于温水中，再涂于每个发卷上。也可用定型剂冲洗全部发卷数次，冲洗后，发卷应保留 15 分钟。

(5) 冲洗梳整：取掉卷发器，将剩余定型剂加温水洗发一次，再用洗发香波洗净头发，擦干后涂上发乳即可作成你所喜爱的发型式样。

1. 烫发时的注意事项

(1) 操作时不要让冷烫剂流入眼内或流在头皮上, 以免刺激角膜或头皮。

(2) 冷烫剂不用时需封闭、避光、置荫凉处。

(3) 头皮有破伤及对冷烫剂过敏者不宜冷烫。勿将冷烫剂滴在衣服上, 以免褪色。

(4) 卷发器和盛药容器不能用金属制品, 以免冷烫剂与金属发生化学作用而失效。

★

2. 烫发前后注意事项

烫发最好在晴天进行。因为冷烫精使头发内部细胞排列重新组合。外观上由直发变成卷发后, 一旦遇热或遇水, 重新组织排列的头发细胞又会返回原来的老样子, 卷发又渐变直发。新烫的头发尤易如此。所以烫发要避开雨天和湿度大的日子。烫发当晚要戴帽子以保持保护发型, 也便于翌日梳理。

烫发时, 尽量不让冷烫剂接触头皮, 以免引发接触性皮炎。烫发以每季 1 次为宜, 每年不超过 4~5 次。否则会损伤头皮、头发。

刚烫好的头发蓬松易吸水而使卷发变形。所以, 新烫头发 2 日内, 在洗澡后和睡觉前, 最好先用塑料发卷按烫发时卷发波纹将头发卷起来, 以保持发型稳定, 并适当外涂些护发剂, 以增进头发的健美。

烫发使头发的结构出现重大改变。突出点是毛小皮(头发最外层)分裂(分裂程度与化学处理强度成正比), 头发显得粗糙、无光, 并难于梳理。单根头发的毛小皮细胞隆起, 使头发极易纠结, 缠绕, 变得不丰满。静电荷增大, 做头发更难。湿头发多孔, 吸收大量水分后, 暂时变得滞重, 也很不好整理。如遇上述情况, 可用微酸性香波洗头。微酸性香

波不同于碱性香波，它可使潮湿的头发不至于过分膨胀。通过使高起的毛小皮鳞片暂时平复，也能使头发的孔洞少些。另一种办法是香波洗头后，用整发剂冲一下。这有利于烫发时受损的头发恢复。整发剂能使头发增粗，并能修饰头发的表面使之易于梳理，也能减少静电，防止毛发翘起。冷烫损伤的头发用了整发剂，会变得柔软有光泽。

（二）化学烫发的利弊

化学烫发有电烫和冷烫两种。前者是氨水涂在头发上，通电加热后使头发的角蛋白改变结构而固定发型，这种做法对头皮的损伤较大；后者是用化学药物作为冷烫剂，通过化学作用使头发柔软弯曲成各种形态，然后再用固定液将已变软的卷曲发型恢复韧性，以形成持久性的弯曲。

冷烫在保持发型方面可谓独树一帜，而且在家庭中自己就能操作。首先将冷烫精置于玻璃或搪瓷器皿中，忌接触金属器皿，然后将头发洗净擦干。操作时戴上乳胶手套，将头发分成若干部分，而后用软化剂充分湿润，并在头发上下各垫一层不吸水的纸，用卷棒将头发均匀地卷成一个个发卷；再用软化剂将卷好的发卷润湿，然后用塑料帽罩上，外包一层干毛巾捂30分钟；取下帽子后，用调配好的氧化剂在每个发卷上涂2次，保持10分钟。定型后，拆下卷棒，用氧化剂充分湿润头发，然后冲洗，发干后就会得到满意的卷发。

冷烫后的头发柔润、乌黑、发亮、蓬松自然，弯曲度大，发型持久。需要注意的是，冷烫精对人的皮肤和五官有刺激作用，所以在使用过程中要避免冷烫精溅入眼内，否则会烧伤角膜，并可能造成眼球萎缩和失明。为此，冷烫时可先用

一块毛巾围在额头上，待冷烫精渗入头发，15分钟后再将毛巾取下。另外，卷发棒宜用竹制品或塑料制品，切勿使用金属品。使用定型粉时不宜用开水溶解，最好用30℃~40℃的温水，而且不宜过早，否则容易失效。

★ 洗头前先检查一下头皮是否有破损，凡有破损或过敏者则不宜使用冷烫精。因为冷烫精一般均含有硫化乙醇胺，它是一种有毒性的化学物质，在常温下约7%溶解于水，并能通过皮肤吸收进入体内。冷烫时，要严格掌握冷烫精的用量，使之尽量减少与皮肤接触。一旦发现过敏症，首先要避开过敏处，并内服适量抗过敏药物，如异丙嗪、扑尔敏等。如果过敏严重应马上去医院就诊。凡有冷烫精过敏史的人在烫发时要告诉美发师，千万不能使用含硫化乙醇的冷烫精，可改用其它烫发方法。

冷烫精不宜经常使用。冷烫次数过多不仅令头发失去光泽，而且发色会由乌黑变成棕黑，头发变脆，容易脱落。这是因冷烫精的碱性较强，若常使用可使头发的角蛋白变性，强度降低，并使润泽头发的脂肪酸皂化。所以为了保持您的美发，请不宜过多地烫发。

(三) 哪些人不适合烫发

烫发是现代入美化生活的内容之一，但并不是所有的人都能烫发，有下列情况之一者，最好暂时不接受这种美容术，以免影响健康。因为目前所施行的烫发术，主要分热烫和冷烫两种，但不管选择哪一种，都离不开用化学药水，而化学药水不是所有的人都适合的。

(1) 有脱发的人，不管是脂溢性还是营养不良性的，都