

Save of the hair loss

拯救 脱发

是谁偷走了你的头发？

脱发虽不是什么大病，
但却严重影响人们的生活。

4 Plates

常识：了解脱发的基础知识，才能对症下药

饮食：食材、药材双管齐下，吃对才能养出一头茂密的秀发

护理：在日常生活中，养成良好的生活习惯

用药：在医师的指导下正确使用药物

胡维勤 ◎主编

正确地认识脱发，认真地对待脱发，寻找解决脱发的方法。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

Save of the hair loss

拯救 脱发

是谁偷走了你的头发？

脱发虽不是什么大病，
但却严重影响人们的生活。

胡维勤 主编

正确地认识脱发，认真地对待脱发，寻找解决脱发的方法。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

拯救脱发 / 胡维勤主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5388-9152-2

I. ①拯… II. ①胡… III. ①秃病—防治②头发—护理
IV. ①R758.71②TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027745号

拯救脱发

ZHENGJIU TUOFA

-
- 主 编 胡维勤
责任编辑 徐 洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 14
字 数 220千字
版 次 2017年6月第1版
印 次 2017年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9152-2
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

contents 目录

Part1 关于脱发，你知道吗

一、脱发≠掉发	002	七、防脱发，你要多按摩	010
二、脱发是怎样形成的？	003	八、四季防脱要 get 到点	013
三、中医对脱发病因的研究	004	九、提防这些伤发元素，保护头发 ..	015
四、脱发自测	005	十、活力瑜伽，让头发恢复活力 ..	017
五、脱发的危害	006	十一、有问必答	027
六、巧梳头，防脱发	007		

Part2 脂溢性脱发，找准病因巧护理

一、脂溢性脱发的原因、表现及用药		脱发的具体表现	039
引起脱发的原因	038	用药原则	039



二、推荐食材及食谱

胡萝卜	040
紫菜胡萝卜饭	040
胡萝卜牛尾汤	041
爽口胡萝卜芹菜汁	041
白菜梗拌胡萝卜丝	042
粉蒸胡萝卜丝	042
胡萝卜炒口蘑	043
烤胡萝卜马蹄	043
菠菜	044
姜蒜拌菠菜	044
培根炒菠菜	045
松仁菠菜	045
芝麻菠菜	046
京酱菠菜	046
橙香松仁菠菜	047
糖醋菠菜	047
莴笋	048
腊鸡炖莴笋	048
青椒炒莴笋	049
黑芝麻拌莴笋丝	049
醋拌莴笋萝卜丝	050
莴笋炒瘦肉	050
凉拌莴笋条	051
蒜苗炒莴笋	051
土豆	052
辣炒土豆条	052
土豆红薯泥	053
酱香腊肠土豆片	053
土豆炖羊肚	054
土豆炖鸡块	054
金枪鱼土豆饼	055
腊鸭腿焖土豆	055

三、推荐药材及药膳、药茶

地肤子	056
地肤子当归猪蹄汤	056
冬瓜地肤子粥	056
地肤子陈皮绿豆粥	057
紫苏地肤子粥	057
小米地肤子粥	057
地肤子粥	058
地肤子苦瓜粥	058
槟榔地肤子糯米粥	058
地肤子金沙粥	059
地肤子菊花蜜粥	059
山药地肤子粥	059
白鲜皮	060
白鲜皮双花粥	060
白鲜皮山药粥	060
白鲜皮芦荟粥	061
夏枯草白鲜皮茶	061
白鲜皮乌龙茶	061
旱莲草	062
墨旱莲山药炖乳鸽	062
山药墨旱莲饭	062
墨旱莲菊花汤	063
墨旱莲白术粥	063
玫瑰花墨旱莲茶	063
侧柏叶	064
侧柏叶冬瓜皮汤	064
侧柏叶菊花绿豆汤	064
侧柏叶何首乌汤	065
侧柏叶莲子粥	065
侧柏叶陈皮茶	065



Part3 调理好内分泌，和你的脱发说拜拜

一、内分泌失调性脱发的原因、表现

及用药

引起脱发的原因 068

脱发的具体表现 069

用药原则 069

二、推荐食材及食谱

梨 070

冰糖雪梨 070

黄瓜雪梨汁 071

山楂糕拌梨丝 071

橙汁雪梨 072

冰糖雪梨米饭盅 072

杏仁雪梨炖瘦肉 073

橄榄雪梨煲瘦肉汤 073

银耳 074

雪梨银耳牛奶 074

银耳鸡肝粥 075

银耳莲子马蹄羹 075

银耳椰子盅 076

木瓜银耳汤 076

红薯莲子银耳汤 077

银耳薏仁双红羹 077

燕窝 078

养颜燕窝汤 078

燕窝炒虫草花 079

燕窝松子菇 079

燕窝玉米银杏猪肚汤 080

金瓜炖素燕窝 080

虫草花燕窝炒鸡胸肉 081

燕窝虫草猪肝汤 081

百合 082

仙人掌百合烧大枣 082

百合玉竹苹果汤 083

牛肉炒百合 083

木耳炒百合 084

枸杞百合蒸鸡 084

百合鲍片 085

莲子百合瘦肉粥 085

三、推荐药材及药膳、药茶

天冬 086

天冬蒸鸡丁 086

天冬苦瓜汤 086

侧柏叶天冬蛋 087

天冬黑豆粥 087

女贞子天冬粥 087

墨旱莲天冬炒猪肝 088

天冬熟地黄煲鸡	088	西洋参炒肉丝	092
天冬首乌鸡丁	088	干烧西洋参笋	092
天冬首乌炖荸荠	089	西洋参小麦粥	093
天冬黑芝麻狮子头	089	西洋参女贞子粥	093
天冬荸荠饮	089	制何首乌西洋参粥	093
麦冬	090	玄参	094
生地麦冬汤	090	猪血制何首乌玄参汤	094
制何首乌麦冬粥	090	玄参熟地黄烧香菇	094
麦冬墨旱莲竹叶粥	091	玄参制何首乌粥	095
女贞子麦冬茶	091	玄参墨旱莲薏米粥	095
制何首乌麦冬茶	091	黑豆玄参荞麦粥	095
西洋参	092		

Part4 拒绝鬼剃头，对付精神性脱发有妙招

一、精神性脱发的原因、表现及用药

引起脱发的原因	098
脱发的具体表现	099
用药原则	099

二、推荐食材及食谱

香蕉	100
香蕉泥	100
香蕉松饼	101
香蕉瓜子奶	101
香蕉粥	102
蜜烤香蕉	102
香蕉鸡蛋饼	103
香蕉黑枣饮	103
牛奶	104
脱脂牛奶焦米粥	104

牛奶麦片粥	105
牛奶面包粥	105
牛奶杏仁露	106
大枣牛奶饮	106
红薯牛奶甜粥	107
牛奶西米露	107
小米	108
胡萝卜丝蒸小米饭	108
小米香豆蛋饼	109
金枪鱼蔬菜小米粥	109
板栗大枣小米粥	110
杂菇小米粥	110
大枣小米粥	111
腰果小米豆浆	111
莲子	112

大枣竹荪莲子汤	112	合欢菊花茶	119
瘦肉莲子汤	113	夏枯草	120
拔丝莲子	113	夏枯草海带粥	120
莲子糯米羹	114	黄瓜制何首乌夏枯草粥	120
莲子薏米粥	114	侧柏叶夏枯草薏米粥	121
莲子炖猪肚	115	黑芝麻夏枯草粥	121
莲子养心安神粥	115	黑豆夏枯草粥	121
三、推荐药材及药膳、药茶		合欢皮	122
菊花	116	合欢皮女贞子猪蹄汤	122
菊花冬瓜皮女贞子汤	116	合欢皮黑芝麻炒冬瓜	122
菊花墨旱莲汤	116	小米黑豆合欢皮粥	123
菊花墨旱莲粥	117	冬瓜制何首乌合欢皮粥	123
菊花苦瓜薏米粥	117	合欢皮木耳粥	123
菊花陈皮枸杞茶	117	柏子仁	124
菊花赤豆粥	118	柏子仁鸭肉汤	124
菊花熟地黄茶	118	侧柏叶柏子仁炒冬笋	124
菊花豆米粥	118	柏子仁芝麻白菜	125
菊花制何首乌汤	119	侧柏叶柏子仁粥	125
菊花荷叶茶	119	女贞子柏子仁养肝茶	125



Part5 雄激素性脱发，女性也不要掉以轻心

一、雄激素性脱发的原因、表现及用药

引起脱发的原因	128
脱发的具体表现	129
用药原则	129

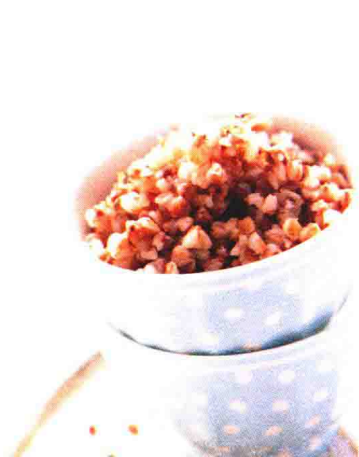
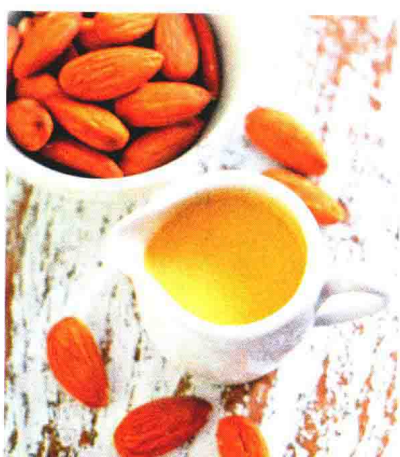
二、推荐食材及食谱

黑芝麻	130
黑芝麻杏仁粥	130
黑芝麻核桃粥	131
核桃黑芝麻豆浆	131
燕麦黑芝麻豆浆	132
黑芝麻牛奶粥	132
浓香黑芝麻糊	133
菠菜黑芝麻奶饮	133
黑豆	134
黑豆糯米粥	134
黑豆小麦粥	135
大枣黑豆粥	135
黑豆紫米露	136
山药黑豆粥	136
荷叶小米黑豆豆浆	137
醋泡黑豆	137
黑木耳	138

黑糖黑木耳燕麦粥	138
黑木耳山药煲鸡汤	139
乌醋花生黑木耳	139
五花肉炒黑木耳	140
黑木耳拍黄瓜	140
黑木耳山药	141
黑木耳炒双丝	141
冬瓜	142
翠衣冬瓜葫芦汤	142
什锦冬瓜卷	143
脆皮冬瓜	143
蒸冬瓜酿油豆腐	144
蹄花冬瓜汤	144
草菇冬瓜球	145
酱冬瓜	145

三、推荐药材及药膳、药茶

制何首乌	146
山药制何首乌汤	146
芦笋制何首乌冬瓜汤	146
制何首乌芹菜粥	147
大枣制何首乌茶	147
制何首乌决明蜜茶	147



黑豆制何首乌柏子仁饮.....	148	女贞子.....	152
灵芝制何首乌茶.....	148	黄芪女贞子瘦肉汤.....	152
淡菜制何首乌鸡汤.....	148	女贞子猪骨汤.....	152
制何首乌菊花茶.....	149	百合女贞子炒鳝丝.....	153
制何首乌柏子仁粥.....	149	双仁女贞子粥.....	153
山楂双仁露.....	149	女贞子柏子仁猪肝粥.....	153
熟地黄.....	150	茯苓.....	154
熟地黄洋参丝瓜汤.....	150	茯苓蛋花汤.....	154
熟地黄当归炖鸡汤.....	150	茯苓清炒丝瓜.....	154
熟地黄山药炖乳鸽.....	151	茯苓苦瓜粥.....	155
山药熟地黄饭.....	151	茯苓芝麻粳米粥.....	155
玫瑰花熟地黄茶.....	151	茯苓制何首乌饮.....	155

Part6 营养代谢性脱发，请管好你的嘴

一、营养代谢性脱发的原因、表现及用药

引起脱发的原因.....	158
脱发的具体表现.....	159
用药原则.....	159

二、推荐食材及食谱

牛肉.....	160	煎生蚝鸡蛋饼.....	165
花豆炖牛肉.....	160	生蚝蒸饭.....	165
南瓜豌豆牛肉汤.....	161	姜葱生蚝.....	166
萝卜丝蒸牛肉.....	161	蒜香蒸生蚝.....	166
滑蛋牛肉.....	162	紫菜生蚝汤.....	167
陈皮豆角炒牛肉.....	162	黑豆生蚝粥.....	167
笋干烧牛肉.....	163	山药.....	168
草菇炒牛肉.....	163	山药莴笋炒鸡胗.....	168
牡蛎.....	164	山药胡萝卜鸡翅汤.....	169
韭黄炒牡蛎.....	164	山药肚片.....	169
		山药大枣鸡汤.....	170
		健脾山药汤.....	170
		西红柿炒山药.....	171
		蓝莓山药泥.....	171
		薏米.....	172
		薏米红薯糯米粥.....	172

大枣薏米大麦粥	173	郁金侧柏叶韭菜瘦肉汤	179
美白薏米粥	173	熟地黄郁金粥	179
土茯苓薏米汤	174	郁金女贞子蜂蜜饮	179
扁豆薏米排骨汤	174	陈皮	180
绿豆薏米炒饭	175	制何首乌陈皮粥	180
高粱薏米花生粥	175	黑豆陈皮薏米粥	180
三、推荐药材及药膳、药茶			
麦芽	176	熟地黄陈皮粥	181
麦芽黑芝麻粥	176	陈皮墨旱莲山药	181
麦芽黑豆粥	176	侧柏叶陈皮蜜饮	181
黑豆麦芽茶	177	神曲	182
制何首乌山楂麦芽饮	177	神曲女贞子鸭肉汤	182
青叶熟地黄麦芽饮	177	神曲熟地黄汤	182
郁金	178	西红柿块拌神曲	183
香芹郁金	178	神曲制何首乌粥	183
郁金黑豆蒸南瓜	178	神曲熟地黄茶	183

Part7 想远离脱发，这些化学物质你得远离

一、化学性脱发的原因、表现及用药

引起脱发的原因	186
脱发的具体表现	187
用药原则	187

二、推荐食材及食谱

海参	188
桂圆炒海参	188
花胶海参佛手瓜乌鸡汤	189
干贝烧海参	189
海参炒时蔬	190
枸杞海参汤	190

海参养血汤	191
芡实海参粥	191
大枣	192
生姜大枣粥	192
白果大枣肚条汤	193
大枣党参煲凤爪	193
大枣养颜汤	194
大枣南瓜薏米甜汤	194
姜糖蒸大枣	195
桂圆大枣小麦粥	195
鳝鱼	196



绿豆芽炒鳝丝	196	黑芝麻桑葚枸杞饮.....	205
菟丝子烩鳝鱼	197	山茱萸	206
生蒸鳝鱼段	197	山茱萸烧香菇	206
翠衣炒鳝片	198	山茱萸蛋花汤	206
粉蒸鳝片	198	山茱萸苦瓜粥	207
竹笋炒鳝段	199	山茱萸粥	207
干烧鳝段	199	山茱萸白菊花饮	207
鸭血	200	党参	208
鸭血虾煲	200	党参粥	208
鸭血鲫鱼汤	201	花胶党参莲子瘦肉汤.....	208
双菇炒鸭血	201	黑芝麻党参猪肘汤.....	209
裙带菜鸭血汤	202	党参蒸鸡块	209
韭菜鸭血汤	202	制何首乌党参茶	209
麻辣鸭血	203	白芍	210
鸭血蘑菇汤	203	佛手女贞子白芍汤.....	210
三、推荐药材及药膳、药茶		木耳白芍粥	210
桑葚	204	人参核桃仁粥	211
黄芪桑葚瘦肉汤	204	白芍黑芝麻海带粥.....	211
桑葚猪骨汤	204	白芍当归蜜饮	211
桑葚枸杞猪肝粥	205	白芍制何首乌粥	212
双仁桑葚粥	205	白芍熟地黄粥	212
		党参白芍黑豆粥	212

Part 1

关于脱发，你知道吗

在生活条件越来越好的今天，脱发人群却越来越年轻化。很多患者因为对脱发不了解，滥用生发药物，造成了严重后果。本章带您认识、了解脱发，所谓“知己知彼，百战百胜。”知道脱发是怎么一回事，才能更好地去对抗脱发。

一、脱发≠掉发

简单地说，如果每天掉发在 100 多根以上，发际明显后移及头顶毛发逐渐稀疏就可以算是脱发。脱发是一个世界性的医学难题，导致脱发的原因也是错综复杂的，大多与衰老、遗传和激素水平有关，主要原因有雌性激素源性脱发和斑秃，女性有妊娠期脱发和更年期脱发，此外还有因药物、治疗和外伤引起的脱发。

而掉发是人体正常新陈代谢下来的产物。每个人头皮上约有 10 万个毛囊，每个毛囊有 1~3 根头发，每根头发生长期 2~4 年，之后进入休止期，过几个星期之后他们会自然脱落，同时每天也会有一些新的头发不断长出，总体保持着动态的平衡。正常情况下，一个正常人每天掉发的数量普遍在 100 根以内。

掉发是必须的，也是正常的。脱发就不一样了。脱发的主要症状是发迹后移或头顶逐渐稀疏，并伴有头皮油腻，如同擦油一样，或有焦枯发蓬，缺乏光泽，有淡黄色鳞屑固着难脱，或灰白色鳞屑飞扬等症状。如果昨天才洗头，今天头发还是油腻腻的，就得注意了，可能是脱发找上你了。



二、脱发是怎样形成的？

1

年龄：年龄的不断增长，人的各组织和器官的功能衰退，使头发的生长速度相对减慢，新生的速度变慢，脱落的速度加快，形成了头发越来越少的趋势。

2

油脂：过量的油脂分泌容易和死亡的皮肤角质细胞混合形成污垢聚集并堵塞毛孔，阻碍头发的生长，最后形成脱发。

3

压力：充满压力的生活容易导致精神长期紧张或压抑，从而容易使头部的局部微循环发生障碍，长期如此，则会造成头发的病态脱落。

4

免疫调节失衡：当免疫能力在正常水平时，人的各项功能皆处在正常状态下，当免疫调节失衡，免疫水平低下时，就容易产生免疫性脱发。

5

新陈代谢失衡：平衡的新陈代谢能为头发及头皮层提供充分的营养，维持头发正常的生理过程。但是如果新陈代谢系统失衡，就会导致大量的头发脱落。

6

内分泌失调：内分泌系统调节人体的各项生理活动，并使之维持在正常的生理过程。但是如果内分泌失调，就会导致大量的头发脱落。

7

头发病态：头皮功能性的病变，导致毛囊萎缩或破坏，发根营养缺乏，从而容易导致头发的脱落。

三、中医对脱发病因的研究

传统医学认为，“肾藏精，其华在发，肾气衰，发脱落，发早白”“发为血之余”“肝藏血”，精血同源相互转化，所以头发生长的好坏与肝肾和气血有直接的关系。

肾对毛发的生理作用主要有三种形式。

- 1 肾精化生血液，营养毛发；
- 2 肾精化生元气，激发促使毛发生长；
- 3 肾精通过督脉和经气作用而充养毛发。

故毛发的营养来源于气血，而其生机则根于肾。人体肾精充足，头发则发育正常，表现为浓密、光亮、柔润；反之则稀少、枯萎、不泽。

血对毛发起营养作用。血营养全身组织和器官，同样也对肌肤、毛发起营养作用。血的运行，必然需要在气的推动下，上注于肺，行于经脉之中，均匀地分布于全身。“发为血之余”，血气旺盛，则毛发也旺盛，血气虚亏，则毛发枯萎、稀少或脱落。

肝藏血，所以血液的正常运营、贮藏及调节，与肝密切相关。只有肝功能正常，全身各脏器及毛发才能得到血液的滋养。另外，肝主疏泄，当肝失疏泄，气机郁结时，可致气血运行不畅，毛发营养供应受阻，引起脱发。

综上所述

脱发患者多是肝肾、气血亏虚。肝肾不足，则精不化血，血不养发，发无生长之源，毛根空虚而脱落；气血虚损，不能荣养全身，则可出现衰老现象，表现在外部可见脱发；突发的精神刺激或长期的精神压力也会造成气血肝肾亏虚而致早秃、脱发、斑秃等。

四、脱发自测

如果您出现下述症状、不良生活习惯、病史的任何一项，说明您已经受到或容易受到脱发的困扰，请您到正规医院接受科学规范的检查确诊，做到早期预防早期治疗。

• 症 状

1. 头部突然出现圆形秃块 是 否
2. 每天梳头发时，梳子上留有很多头发 是 否
3. 每天起床后，枕头上面遗留了很多头发 是 否
4. 发现头顶的头发渐渐稀疏或前发际上移 是 否
5. 头发有灰白色鳞屑飞扬，自觉瘙痒 是 否
6. 头发油腻，如同擦油一样，亦有的焦枯发蓬，
缺乏光泽，有淡黄色鳞屑固着难脱 是 否
7. 毛发色泽变黄或变干 是 否

• 不良生活习惯

1. 经常熬夜 是 否
2. 感觉工作压力大 是 否
3. 作息时间不规律 是 否
4. 经常使用脱脂性强或碱性洗发剂 是 否
5. 频繁的烫发和漂染 是 否
6. 偏食、挑食 是 否
7. 经常失眠 是 否
8. 精神异常，如焦虑、抑郁 是 否

• 病 史

1. 家族有脱发遗传史 是 否
2. 长期服用化学药物，如抗肿瘤药物 是 否
3. 产后或手术后 是 否
4. 患有脂溢性皮炎 是 否
5. 患有神经性皮炎 是 否
6. 甲状腺功能亢进或减退 是 否