



完全手冊

# 我開始掉頭髮了！



若山浩子〔著〕



益智工房

國家圖書館出版品預行編目資料

我開始掉頭髮了！／若山浩子著。

-- 初版. -- 臺北市：國際村，2001〔民90〕

面；公分

ISBN 957-452-144-3（平裝）

1. 毛髮—疾病 2. 毛髮—保養

415.736

90018562

**我開始掉頭髮了！**

NT\$180

若山浩子／著

2001年10月／初版

〈企劃製作〉

**益智工房製作中心**

出版者／國際村文庫書店有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 \* 傳真(02) 2230-6118 \* 郵撥17297530

總管理處／台北縣深坑鄉北深路3段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 \* 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／[linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

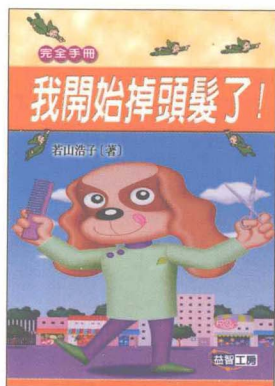
〈代理商〉

**創智文化有限公司**

地址／台北縣中和市中山路2段327巷3號4樓

電話／(02) 2242-1566 \* 傳真(02) 2242-2922

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-144 3



## 關於·本書

●現代為脫髮、頭髮稀疏而感到煩惱的人，已有愈來愈多的現象，平均每二名成年男子中，就有一人會有關於頭髮方面的煩惱。而且這種煩惱並非只限於男性而已，在女性中也有逐漸擴展的趨勢……整體而言，甚至有低齡化的傾向。

●本書為各位敘述的是任何人都可以進行的使毛髮復活的方法。現代人由於處在佈滿對毛髮造成損害的危險因子的環境中，所以頭髮極易受到損傷，而印第安人的體質和髮質雖然和我們東方人非常類似，但是東方人的禿頭者不斷增加，而印第安人卻不會。所以，我認為若能探索出他們的祕密，找出我們能夠應用的方法並加以實行的話，也許就能夠使得稀疏的頭髮重新恢復生氣！

若山浩子〔著〕

# 我開始掉頭髮了！

——如何防止脫髮、禿頭



## 前言

### 現代人爲什麼會禿頭？

現代爲脫髮、頭髮稀疏而感到煩惱的人，已有愈來愈增多的現象，平均成人男子每三人中，就有一人會有關於頭髮方面的煩惱。而且這種煩惱並非只限於男性而已，在女性群中也有逐漸擴展的趨勢，整體而言，甚至有低齡化的傾向。在昔日，男性頭髮變得稀疏，較早的人是自四十幾歲開始，而三十幾歲開始的人較少，但是現在，從三十幾歲起頭髮就變得稀疏的人大量增加，其中，從二十幾歲起額頭就逐漸往後移的人，也不斷地在增加。

由於這類人不斷地增加，所以「毛髮產業」因而興盛。一些化粧品製造商及藥

品製造商，紛紛發表一些對頭髮有好處的生髮劑及養髮劑等新製品。而且也開發了一些看起來很自然的假髮以及植髮術等，這些都是為配合想增加頭髮的人的希望而開發出來的。這些產品及技術雖然令人感到眼花撩亂，但是對於因頭髮而感到煩惱的人而言，其中並無決定性的福音。

我們仔細想想，這也是理所當然的原因。頭髮稀疏的人，多半不是因為單一的原因。當然也有人是因為特定的疾病而掉頭髮，或由於藥的副作用而造成的，但是大部分的人，都是因為一些特定因素重複出現才會引起掉髮。如果將這些要因全部整理起來，也許我們就能歸納出真正的「現代人掉髮」的原因了吧！

另外，由於體質的變化，如戰後飲食生活的變化，產生了歐美的肉食傾向，動物性脂肪攝取過多，速食品的氾濫、錯誤的減肥方法，石油系列洗髮精的使用，錯誤的洗髮方法、空氣污染，以及現代社會增加的壓力……這些包圍著現代人的各種要因，都會給予各種年齡的男女，頭皮及毛髮方面或多或少或少的損傷。

因此，即使只是去除這些原因之一，也是不可能使頭髮再生的。或者，根本不想去除這些原因，而只一味想藉著生髮劑、養髮劑等等，來造成一頭蓬鬆的頭髮，

根本是不可能的事。

但是，若是什麼也不做的話，只會使得頭髮愈來愈稀疏，甚至演變成無法挽救的地步。頭髮的髮根雖然因為某種原因而停止活動，但是仍然生存著，所以仍然隱含著頭髮能夠再生的可能性，所以絕對不要放棄。相反地，也不能夠過於勉強，去做一些傷害頭髮的事情。最好能保持著正常規律的生活比較好。

本書為各位敘述的是任何人都可以進行的使毛髮復活的方法。現代人由於處在佈滿對毛髮造成損害的危險因子的環境中，所以頭髮極易受到損傷，而印第安人的體質和髮質雖然和我們東方人非常類似，但是我們東方人的禿頭者不斷在增加而他們卻不會。所以，我認為若能探索出他們的秘密，找出我們能夠應用的方法加以實現的話，那麼也許就能夠使得稀疏的頭髮重新恢復生氣。

## 頭髮的健康檢查

頭髮一目瞭然地即十分稀疏的人，在閱讀本書的時候，應當吸收關於頭髮的正



確知識，並儘可能加以實行比較好，我確信這些方法一定能夠使得頭髮復活的。

尤其這些人，若是有「最近頭髮變少了……」「最近頭髮掉得很厲害」的不安感，或有「我毫不在乎」的想法，也務必要做以下的頭髮健康檢查。

### (1) 與生俱來的頭髮是否經常掉落？

短而柔軟，好像睫毛毛似的頭髮是否容易掉落？（早晨起床時，請觀察一下枕頭上是否有掉落的頭髮。）

### (2) 檢查頭皮的顏色

手持鏡子在自然的光線下檢查髮際或分線處，健康的人頭皮是蒼白、透明的顏色，而如果略帶茶褐色則是危險的訊號。

### (3) 頭頂部溫度（體溫）的測量

偶爾要量一下頭頂部的溫度。當然這會有若干的個人差，應當是和正常體溫大致相同，如果在35℃以下，就必須注意了。溫度下降即表示血液循環不良，而且不要忘記，測量时一定要保持和平常同樣的狀態進行測量。

### (4) 檢查頭髮的顏色

將掉落的頭髮和以前相比，顏色是否已經脫落或變紅，若是如此則必須注意。

#### (5) 檢查頭髮的髮質

頭髮若是變得較細，或從中間折斷者，亦必須注意。

以上五點中，如果有兩點符合的話，就表示您的頭髮已經發出了危險的訊號了。

即使您心想：「我們家族沒有禿頭的人！」但是除了遺傳以外，也還有其他罹患禿頭的要素。頭髮稀疏的人當然不用說，但若是屬於禿頭準備軍，則必須儘早採取頭髮對策，以防止頭髮變得稀疏。

總而言之，預防脫髮、禿頭的最主要方法，就是在情況還不是很嚴重的時候，輕鬆地閱讀本書，儘可能地重視您的頭髮！

目錄

前言／3

第1章 關於丈夫頭髮復甦的故事／13

我們本身也有頭髮的煩惱／14

處於壓力社會的上班族／15

突然有人對他說「你的頭髮變少了……」／18

突然自覺到自己頭髮的慘狀／20

糖尿病患者多半頭髮稀疏／22

爲了防止掉髮開始不斷地努力／25

認識印第安人的洗髮精／26

和開發印第安洗髮精的克萊布先生謀面／27

爲了解夢幻洗髮精的秘密而前往美國／28

克萊布先生對印第安洗髮精的體認／30

印第安人的洗髮精不是魔法之藥／33

如何推廣這種洗髮精／36

## 第2章 您的知識是正確的嗎？／41

掉髮的治療方法與受傷不同／42

連節目主持人都相信的謊言／43

檢查的常識／45

(1) 頭髮的脫落以遺傳要素爲最強嗎？／48

(2) 頭髮和指甲完全不同嗎？／55

(3) 髮根會在頭髮掉落時死去嗎？／61

(4) 美食與頭髮沒有關係嗎？／70

- (5) 禿頭的人精力絕倫，這是謊言嗎？／78
- (6) 投與女性荷爾蒙能治療禿頭嗎？／85
- (7) 內臟與頭髮沒有直接關係嗎？／90
- (8) 洗頭過度會使頭髮掉落嗎？／95
- (9) 洗髮精的種類與頭髮無關嗎？／103
- (10) 維他命劑對頭髮有好的影響嗎？／110
- (11) 身體寒冷時容易罹患禿頭嗎？／114
- (12) 運動缺乏會造成禿頭嗎？／120
- (13) 吃裙帶菜可治好禿頭嗎？／127
- (14) 圓形脫髮症不會造成整個禿頭嗎？／131
- (15) 出現頭皮屑時容易禿頭嗎？／137

### 第3章

工作過度也會形成壓力而掉髮／145

由於各種要因的累積而形成禿頭／146

- 可以模仿女兒早上洗頭／147
- 檢查頭髮能夠了解當天身體的健康情形／148
- 與壓力和平共存是相當重要的／151
- 任何事情都「做得過度」的國民性／152
- 過度使用的一〇一生髮水／153
- 特異性皮膚炎也會導致掉髮／157
- 逐漸擴展至小孩群中的脫髮症／158
- 印第安人沒有禿頭的祕密何在？／160
- 過著最接近於自然的生活的印第安人／162
- 東方人與印第安人的許多共同點／163
- 在生活中融入印第安人的智慧／166

第4章 正確的頭髮護理以及洗髮的方法／171

第5章 使頭髮生氣蓬勃的飲食法與生活術／183

對頭髮有好影響，簡單且容易製作的飲食重點／184

每天早上在家喝一杯！健康的「果菜汁」的做法／185

任何人都能做的簡易早餐菜單／186

適合於上班族的午餐菜單／188

忙碌者的晚餐重點／190

戰勝壓力的十項生活術／192

後記／204

● 第1章

關於丈夫頭髮復甦的故事





## 我們本身也有頭髮的煩惱

我和丈夫一起開設毛髮診所迄今已經六年了，在這段期間內，我們確實遇見過許多因為頭髮而感到煩惱的人。

開設診所之後，我才發現竟然有這麼多人因為脫髮、頭髮稀疏而感到煩惱，令我感到非常驚訝。而且，其中許多人是試過無數的方法，結果頭髮仍無法生長，在束手無策的情況下，才求助於我的診所。對於有這些煩惱的人，我最後都能成功地使他們得到滿足，乃是因為我事先讓他們了解本院的治療方式，並且要求他們切實實行所致的結果。

事實上，我們夫妻自己也有關於頭髮的煩惱，而且爲了要恢復頭髮原有的生氣，自己也曾不斷地進行研究。我的丈夫因爲工作長期沈重的壓力而不斷脫髮，後來認真地找尋防止掉髮的方法，終於發現了現在的方法。所以，對於所有來到本診所求診的人，我們都非常了解他們掉髮的煩惱，而且對於這種切身的問題，我們已經能