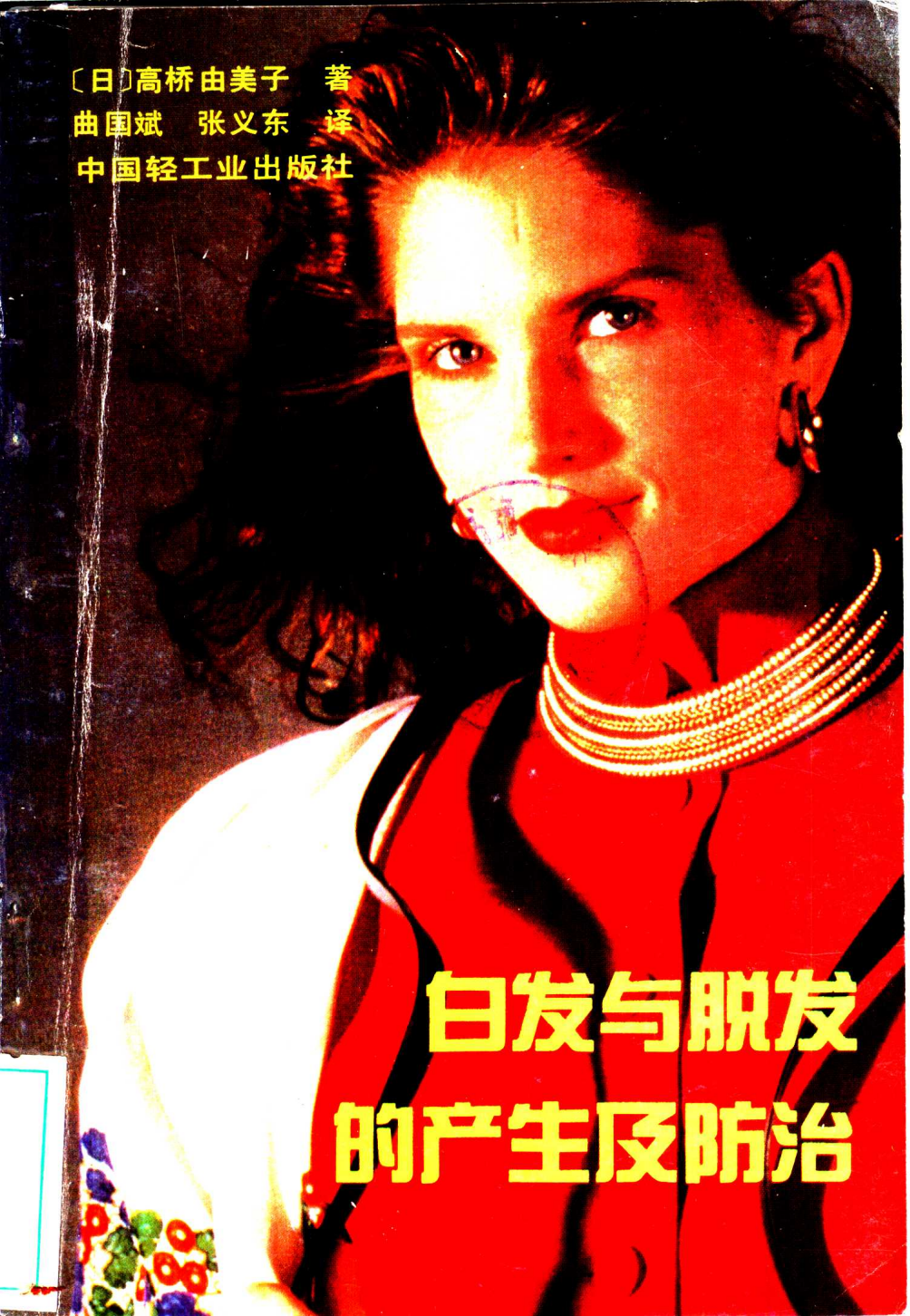


〔日〕高桥由美子 著
曲国斌 张义东 译
中国轻工业出版社



白发与脱发 的产生及防治

白发与脱发的产生及防治

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

本书译自日本毛发问题专家高桥由美子著述的《白发是
人体的异常信号》一书。目前白发和脱发特别是年轻人的白
发和脱发，已成为世界上一大令人烦恼和亟待解决的健康问
题。本书就是在头发研究热中产生的一部健康医学佳作。因
其科学性、知识性、实用性和趣味性四者兼而有之，所以堪
称为白发脱发患者的良师益友。

白髪は体の赤信号

高橋由美子 著

株式会社主婦の友社，昭和 57 年

白发与脱发的产生及防治

〔日〕 高桥由美子 著

曲国斌 张义东 译

彭倍勤 责任编辑

中国轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

河北省新城县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32 印张：5 字数：101千字

1991年10月 第1版第1次印刷

印数：1—10000 定价：3.95元

ISBN7-5019-1086-3/R·003

译者的话

据说被称为“生发魔水”的“101毛发再生精”刚一问世，便立即受到国内外广大脱发患者的热烈欢迎。争先购买者，竞相使用者，不计其数。与此同时，各种牌号的头发染色剂和白发治疗剂也纷纷投放市场，并大有供不应求之势。这一情况表明，白发和脱发特别是年轻人的白发和脱发，如今已经成为世界上一大令人烦恼和亟待解决的健康问题。因此努力探索白发脱发产生的原因，积极寻求白发脱发防治的办法，就成了当前国内外有关专家学者们的一个重要课题。

日本毛发问题专家高桥由美子著述的《白发是人体的异常信号》一书，就是在头发的研究热中产生的一部健康医学佳作。因其科学性、知识性、实用性和趣味性四者兼而有之，所以具有相当大的可读价值，堪称为白发脱发患者的良师益友。

这部书1982年出版以后很快就销售一空，后又多次再版发行。它之所以受到了日本广大白发脱发患者的青睐，是因为这部书对头发问题阐述得非常具体而又全面。它既谈到了头发的产生及其结构，又谈到了白发脱发形成的主客观因素；它既谈到了精神的紧张和饮食的偏颇是造成白发脱发产生的内在原因，又谈到了白发脱发的有效的防治对策。特别令白发脱发患者感到欣慰的是，作者在认真分析和潜心研究的基础上，总结出的专门治疗白发脱发的七大特效饮食。食用这七大特效饮食，不仅能使脱发患者长出美丽的秀发，而

且还能使白发患者的头发变得乌黑发亮。这比胡用药乱投医，或者使用化学的生发剂和染发剂进行美发来说，其效果不知要好上多少倍。有条件者，劝君不妨试一试。

为了借他山之石，以解我国的白发脱发患者的烦恼，本人克服了种种困难把这部著作翻译过来，作为一份微薄的礼物奉献给广大读者，尤其是白发脱发患者。这本小小的译著如能对您的白发和脱发的防治起到一点作用，那对我来说就是一个极大的快乐和满足。

为使读者能一目了然，我在翻译过程中特意把原书名改为《白发与脱发的产生与防治》。因本人的翻译水平有限，而且又不是这方面的专家，因此不当之处和错误的地方在所难免，敬请广大读者批评指正。

译者

1990.6.

前 言

自古以来，人们一直都认为，白发是一去不再复返的时间经历的标志和机体老化的象征。但是最近年轻人中象征着机体老化的白发却正在增加。30多岁的年轻人自不必说，就连高中生、初中生，甚至于幼儿都出现了白发。肩负着创建日本未来这一使命的年轻人，他们的毛发就这样下去，岂不令人忧哉。

除了毛发以外，“治癌新技术的发明”和“某种疾病的治疗已取得划时代的效果”等现代医学，虽然有了迅猛的发展，可是关于人类最切身的白发和脱发的问题，迄今还未揭示出它发生的原因，也未找到适当的治疗方法。

我在同一万例与年龄很不相称的白发和脱发的患者交谈中发现，这些人的身体状况均不正常。

毛发异常不单单是毛发的问題，而且可以说这正是构成身体的细胞发生老化的现象，以及向这些细胞输送营养的血液出现了异常。这个问题在美国已经得到科学的证明，并引起世界医学家的瞩目。

毛发异常的检验方法是：取1克重的毛发，然后用ICP分析法（电感耦合等离子体法），分析毛发中的矿物营养素的含量。应用这种方法可以查明，与人体全身机能有关的微量元素的平衡，进而可知人体内脏是否处于能够充分进行正常活动的环境之中。

我们的研究所有人从“毛发乃血之余也”这一中医学的

立场出发，认为毛发是一种排泄器官；也有人主张毛发是内脏和健康的晴雨表。但是直至最近我才知道，这种认识和主张同美国科学家的研究结果是一致的，并进一步加强了我研究毛发问题的信心。

白发是身体的一种危险信号，所以置之不理是不行的。依靠染发也不是个好办法，因为染发只从外观上蒙人眼目，并不真正解决问题，结果只能继续损害你的健康。

通常人们认为白发是时间的经历和机体的老化的象征。那么你的白发是什么原因引起的呢？由于目前有良好的治疗白发的方法，所以我热切地期望人们在出现白发时不要害怕，只要及早找出毛发变白的确切原因，并且积极加以治疗，即可使白发恢复成原来的黑发。如果白发治好了，你的身体就能彻底地恢复健康，而且还有助于防治其他一些疾病。

日本中医毛发研究所所长

高桥由美子

1982年8月

目 录

第一章 连皮肤科医生也不知道的有

关头发的可怕现实	1
一、引言	1
1. 婴儿长出白发	1
2. 幼儿头上出现了斑秃	2
3. 假发下面的秃头	2
4. 30多岁就出现令人烦恼的秃头	3
5. 因修饰性染色而造成的脱发	4
二、图解：显微镜下观察到的头发实况	5
1. 自然脱掉的头发和斑秃症的头发根	5
2. 被损伤的头发的表面	6
3. 发叉	6
4. 因烫发而折断的头发	7
5. 因染发而损伤的头发	8
6. 刚洗过之后的健康头发和1周没洗的头发	8
三、图解：能使头发复苏的有效食品和用具	8
1. 我推荐的七大特效饮食	8
2. 中医针	9
3. 发刷	11
4. 太极棒	11
四、检验：请按下述图14检验你的头发	12
1. 处于“卫”的阶段时请勿介意	12
2. 发展成“气”的阶段时请提起精神	12
3. “营”的阶段是疾病相当严重的时期	15

4. “血”的阶段时头发处于濒死状态，应 彻底采取措施	16
第二章 头发是忠实反映身心状况的一面镜子	21
一、头发的状况与儿童的学习成绩成正比	21
1. 头发与儿童学习成绩的关系	21
2. 儿童的体温正在下降	21
3. 要控制学校供给的饮食	22
二、中国歌剧《白毛女》并非虚构的故事	25
1. 中国的歌剧《白毛女》	25
2. 紧张和恐怖阻碍头发的血液循环	25
3. 七情六淫损坏头发	26
三、头发白的人提早痴呆吗	28
1. 中医根据头发发现血虚	28
2. 用咖啡和香烟掩饰效果适得其反	29
四、说秃头的人精力无比乃欺人之谈	30
1. 秃头的人在紧急的时候不冷静	30
2. 秃头有四个阶段	30
3. 治发要治本	31
4. 秃头治愈后才象个真正的男子汉	31
五、改变分发缝后的疼痛应引起注意	32
1. 分发缝儿疼痛说明头皮僵硬	32
2. 最好经常改变分发缝儿	33
六、白发和脱发都是内脏反映的现象	33
1. 中医独特的观点“治未病”	33
2. 人体如同自然界	34
3. 头发是保护健康的前哨阵地	35
4. 内脏疾病会反映在头发上	36
第三章 头发的结构	39
一、头发是由多余的血液制造的	39

二、决定头发质量的先天之气和后天之气	40
1. 气使血液流动	40
2. 人在胎内接受先天之气	40
3. 胎儿出生后则接受后天之气	40
4. 后天的保养胜于先天的遗传	41
三、头发并不单单是一种装饰物	42
1. 小鼠的体毛中检查出水银	42
2. 毛发的作用	43
3. 脱发也有值得庆幸的一面	44
四、现代女人的毛发在不断地变坏	45
1. 毛发的构造好比“用紫菜卷成的饭卷”	45
2. 东本愿寺中的女人毛发绳	46
3. 现代女人的毛发纤细不牢靠	46
五、白发者看着比实际年龄老	48
1. 白发的直接原因是缺少黑色素	48
2. 健康女人到57岁也不该有白发	48
3. 鼻毛比头发更能忠实地反映人的衰老程度	49
4. “未雨绸缪”一词也适用于白发	49
六、白发是全身健康的注意信号	51
七、人为什么会秃头呢?	52
八、如果出现白发请回忆你近期的经历	54
1. 三个月前你做什么了	54
2. 白发绝对不能拔掉	54
九、损害毛发的女人生活	55
1. 这种生活损害了毛发	55
2. 美发反倒损坏了毛发	55
十、损坏毛发的男人生活	56
1. 秃头是愚钝生活的报应	56
2. 最坏的习惯是通宵玩麻将和吸烟	57

十一、这种饮食不利于毛发生长	57
1. 中医学中毛发与饮食的关系	58
2. 对毛发最不利的日常饮食	61
第四章 雄辩的毛发分析	62
一、1982年5月第五次毛发分析	
研究会议上的报告	62
二、我人生道路上的三个转折与毛发分析	63
1. 第一个转折是在阿尔卑斯山遇到的大雪崩	63
2. 第二个转折是对中医初长见识	64
3. 第三个转折是碰上毛发分析	66
三、毛发分析是一种什么样的分析	67
1. 通过检查发现体内出现异常值为时已晚	67
2. 疾病需要在未严重之前发现	68
3. 雄辩的毛发分析	69
4. 头发分析不损伤身体	69
5. 头发分析不是万能良药	70
6. 世界瞩目的头发分析	71
四、只改善日常饮食就取得出人意料的效果	72
1. 1年间委托分析的头发约700件	72
2. 脱发症状严重的1名58岁的女高血压患者	72
3. 为斑秃而烦恼的1名20岁的美男子	73
4. 58岁妇女的情况	76
5. 20岁男人的情况	76
6. 我的头发指导及头发分析	77
五、金属元素铅的有害作用	77
1. 恶性犯罪者的头发中铅含量多	77
2. 成绩好的学生头发中铅和镉的含量少	78
3. 精神病患者当上了大学医学部的主任	78
4. 厄瓜多尔长寿者的头发具有共同点	79

六、从头发分析结果得知硒的重要作用	79
1. 硒元素在哪里	79
2. 硒含量减少的危机	81
3. 硒与健康有着密切关系	81
4. 体内缺少硒的老鼠发生了脱毛症	82
5. 硒含量多的食品	82
第五章 治愈白发脱发的七大特效饮食	83
一、头发好坏与饮食密切相关	83
1. 证实“头发为血液之余”的头发分析	83
2. 饮食内容好但食用方法不同效果也不同	83
二、早餐、午餐、晚餐的吃法	84
1. 早餐食菜汤	84
2. 美国式饮食使头发也变成了美国式的头发	85
3. 午餐最好是自带饭菜	85
4. 晚餐要在临睡 3 小时之前结束	86
三、对头发造成不良影响的食物	86
四、七大特效饮食是什么样的饮食	87
1. 七大特效饮食之一是硒酵母	88
2. 七大特效饮食之二是核桃蜜	90
3. 七大特效饮食之三是葡萄油	97
4. 七大特效饮食之四是红首乌	102
5. 七大特效饮食之五是名门秘茶	106
6. 七大特效饮食之六是莲龙饮料	109
7. 七大特效饮食之七是螺旋形蓝绿藻	110
第六章 从人体内外促使头发健康生长	
的诸种疗法	113
一、有效的导引呼吸法	113
1. 这是从中国大约 2000 年前的墓葬中发现的一种	
健康疗法	113

2. 合气同导引有密切关系	113
3. 华陀创造倡导的五禽戏	114
4. 导引的根本是符合自然	115
5. 导引呼吸法为什么对头发有好处	115
6. 导引呼吸法的作法	116
二、静心除劳的太极棒	117
1. “马王堆 3 号汉墓”中所描绘的健身术	117
2. 太极棒的选择方法	118
3. 太极棒的使用方法	118
三、刺激穴位的中医针	120
1. 令人愉快的中医针刺刺激	120
2. 不破坏梳好扎好的发型	121
3. 内装有磁石	121
4. 具有针灸和按摩的双重效果	121
5. 五脏六腑的精气全上升到头部	121
6. 头部有全身的反应点	123
7. 中医针的使用方法	123
四、用刷子梳拢头发	123
1. 最好使用天然野猪毛发刷	123
2. 发刷要保持清洁	126
五、指压按摩法	126
1. 施用中医针之前进行指压按摩	126
2. 洗发护发时做指压按摩	126
六、头发质量与平时保养有关	129
1. 洗发和护发的好坏左右着头发的优劣	129
2. 洗发必须掌握四个要点	129
3. 头皮有三种类型	130
七、A 和 B 谈头发的保养及保养方法	134
第七章 妇女头发与月经有着密切关系	138

一、悄悄来到年轻妇女身上的更年期病症	138
1. 骚扰年轻妇女的月经变异	138
2. 体温低的年轻妇女正在增加	139
二、日常饮食同月经和头发的关系	140
1. 饮食过于单调不行	140
2. 午餐应自带盒饭	142
3. 保护头发和月经的穴位	142

第一章 连皮肤科医生也不知道的 有关头发的可怕现实

一、引言

因头发的烦恼而来我这里咨询的每天不只几个人。如果只是一般的情况，我是不会感到吃惊的。但有的情况连我都吃惊得说不出话来。

要爱惜自己富有光泽的黑发并希望不要再次出现连皮肤科医生们也不知道的可怕的头发现实。

1. 婴儿长出白发

我非常熟悉的一对年轻夫妇生了个婴儿。

众所周知，婴儿诞生时就长有胎发，接着就长出整整齐齐的头发。可这个婴儿在该长出胎发时却一根胎发也没长。而且后来长出来的几根头发又都是白发。我虽然时常见到幼儿中发生有白发和脱发的现象，但是在1岁婴儿中出现白发现象，我还是第一次经历到。

我认为这个婴儿出现白发，不是婴儿本身的问题而是其父母的责任。母亲虽然年轻却有白发，父亲的头发也全都变成了红褐色。这两个人可以说都是血色素不足的类型。之所以会出现这种结果，人们往往认为与遗传有关，但实际上决不是遗传造成的，而是贫血造成的。

这位父亲空腹喝酒后等电车时，据说常发生晕倒在站台上的现象。这对于接受这种父母的先天之气的婴儿来说，确实是一个灾难。现在这个婴儿每天需要的水分，已由过去的桔

子汁和绿茶换成了名门秘茶，洗发剂当然也换了另外一种。父亲、母亲乃至整个家庭成员的饮食，也让他们换成了能增加血液的饮食。

2. 幼儿头上出现了斑秃

一位母亲带领的小女孩，她的右侧头部出现了一个很大的斑秃。若是出现这种样子，小孩不愿去幼儿园不是没有道理的。

我仔细一看，这个小女孩的指甲凸凹不平，发生脱发的一边，即右边的指甲凸凹得特别厉害。这种情况一般认为是在胎儿阶段就接受了母胎的恶劣影响所至，但我认为这很可能与饮食有关系。

我详细询问小女孩的饮食内容才知道，她对西式点心、巧克力、冰淇淋和预制食品吃得很多。由此可以明确地断定，她的问题出在日常饮食上。这虽然是从小女孩的谈话当中注意到的，但是小女孩的斑秃症迟迟未能治好，不能不说与她母亲没有关系。

当我询问那个小女孩什么事时，在她回答之前她母亲总是插嘴。经我的询问了解到，这个小女孩在其母亲的带领下跑了许多家医院，但遗憾的是，一家医院如果去一二次治不好，她们就马上改换医院，所以也不会取得什么治疗效果。

这次她们来到我这里，沉下心来，并能按我的指导认真地去做。目前这个小女孩由于改善了日常饮食等，所以斑秃症状正在日益好转。

3. 假发下面的秃头

一个留着短发，像服装模特儿那样可爱的20岁女青年来到我这里咨询。这名女青年是富贵人家的千金小姐，那她为

什么来到这里呢？我很纳闷。

这位女青年的脸色不好，而且非常瘦削，这是我所担心的。但是她乌黑的头发会有什么問題呢？

她特别希望只有我们两个人在一起，所以我带她进入另一个房间面对面地坐下。然后她一下子用手把戴在头上的假发取下来。当我看到假发下面暴露出来的是光秃秃的和尚头时，我很吃惊，下意识地把脸扭过去：这不是尼姑吗？她同摘下假发的服装模特偶人有什么两样。我认为象她这种情况，其中一个很大原因也是饮食问题。根据我的检查结果表明，这个女青年的月经功能也不大正常。另外还有些不清楚的地方，是通过分析阴毛查清楚的。

这位女青年平时饮用的水，原来是水质坏得连金鱼都养活不了的水。所以说她的治疗首先要从考虑改善水质开始，这是不言而喻的。

4. 30多岁就出现令人烦恼的秃头

有一次乘新干线列车，当我去餐车用餐时，无意中看了一下坐在通道两边的男乘客的头。这些平时早去晚归的男乘客，基本都是30多岁和40多岁的薪给人员。说起来他们都是年轻力壮的人，可是他们的头发却少得非常可怜。

有一天有位好象他们之中的代表那样的年轻人来我这里进行咨询。他十分叹息地说，我的工作地位提高了，孩子也长大了，今后我很想再组织个家庭，但可惜的是我的头发大部分都秃了。这诚然是在为他个人考虑，但是他脱发脱的程度的确是他这个年龄的人中少见的。他为了能找到对象，经常来往于卡拉OK酒吧。可是事与愿违，他去酒吧不仅没找到对象，而且还损坏了头发，使他更难重建家庭，因为在日本秃头的男人是不容易找到对象的。