

护发



宝典

程之著



天津人民出版社

护发宝典

(发毛·疾病·美容·美发)

程之

天津人民出版社

(津)新登字 001 号

护发宝典

程之 编著

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

天津出版印刷研究所印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 6 印张 150 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

ISBN7-201-01952-X/G·900

定价: 9.8 元

内 容 提 要

本书详细叙述了毛发的构造与生长生理特点。根据参考资料对有关发毛（包括体毛）的先后天疾病、异常发育、以及产生的原因、临床表现、病理变化与治疗原则进行了较广泛地讨论。对涉及某些发毛疾病或缺陷而招致不正确的看法与认识，进行了科学论证。

书中结合生活实践趣闻，根据有关资料试探了有关人体发毛的特点与性格、爱情。随着现代生活与文化素质的不断提高，在美发美容中如何爱护发毛或养生摄取，以及预防保健和注意事项等方面均在本书提及。

序

毛发是人体的重要组成部分，每个人都在自觉和不自觉的关心着自己的毛发。当婴儿出生后父母们往往就重视其头发的好坏。青年男女的头发通常又成为潇洒和漂亮的重要标志之一。头发的异常或疾患虽然不能威胁到人的生命，但会给人们的精神生活投上巨大的阴影。因此，了解毛发、认识毛发、如何科学地保护毛发、调养毛发是人们关心的问题。根据粗略估算我国经受着秃发烦恼的约有400万~500万人之多，加上胡须、眉毛、腋毛、阴毛等异常者，更是一个相当大数字的人群。被称为红色大亨的赵章光所以能风靡世界和101毛发再生精会誉满全球，足以证明毛发在人体和人们生活中占有何等重要的位置。

人们关心毛发是一种自然的本能，是人的精神生活和社会生活的需要。由于大多数人对毛发认识不足，因此对毛发产生许多不正确的认识与误解，有的由于缺乏科学的认识甚至给毛发蒙上了一些封建迷信色彩，以致漠视护理和调养毛发的科学性和自然规律。人们都要懂得毛发的存在与生长是需要身体内在充分的、合理的、全面的营养物质的供给。要认识到毛发是有生命的，它的生长同样需要呼吸。社会发展至今日，人类的生活节奏加快了，生活的环境复杂了，紧张的工作

和紊乱着的情绪不断影响着人体的代谢与内分泌的变化,被污染了的生活环境在威胁着毛发的生存和生长。故此,病理学教授程之先生多次郑重呼吁人们:要拯救毛发!

在国外,特别是在日本,专门建立了毛发研究所,并投入了大量的人力财力。他们不仅为毛发疾患进行了各方面的研究,而且对假发、假胡须、假阴毛等的制作和使用达到了以假乱真的地步。有关研究探讨毛发与生活的书籍更是畅销,颇受人们青睐。可见人们迫切需要有一本全面叙述人体毛发的书籍来指导自己的生活。目前,我国尚未有一本深刻研究和全面叙述有关人体毛发的书来供人们参考,本书将会较大程度地满足大家的愿望。

本书作者系著名的病理学教授,从事病理研究已有40多年,具有丰富经验,他根据个人见解,结合国内外的有关资料和数据,荟集了生活中有关毛发的实例和趣闻,深入浅出地写出了这本关于人体毛发学的著作。相信广大读者一定会很喜欢。当您有了这本书之后,您就会领略到如何爱护毛发、调养毛发、判断毛发与疾病的关系,弥补毛发知识之不足等,就不会再感到无从下手和“有病乱投医”了。

编者 李文科

于1996年2月

目 录

毛发构造与特征

- [1] 毛发概说
- [3] 毛发的形成
- [4] 毛发的构造
- [12] 毛发的生长发育形式与特征
- [15] 毛发的分布
- [18] 毛发的质地、颜色
- [18] 毛发的黑色素与形成
- [22] 头发的固着力与拉力
- [23] 阴毛的生长发育与个体差异
- [24] 毛发的理化特性与成分
- [28] 毛发的生长周期与寿命
- [30] 毛发的生长速度
- [31] 毛发的生长调节
- [32] 毛发的长度
- [34] 毛发的作用
- [35] 毛发对种属、性别与部位等的判断
- [39] 毛发对年龄的判断

- [41] 毛发的医学应用
- [43] 毛发的其它用途
- [43] 人工培养头发
- 毛发认识与疾病**
- [44] 白发与少年白发(少白头)
- [45] 手淫与白发
- [46] 老年白发
- [46] 生理性脱发
- [47] 先天性脱发
- [48] 后天性脱发
- [50] 男性脱发
- [52] 女性脱发
- [52] 产妇脱发
- [53] 秃 顶
- [56] 秃顶的优势
- [57] 脱毛性神经官能症
- [60] 斑 秃
- [63] 假性脱发
- [64] 休止期脱发
- [65] 多毛症
- [71] 肾上腺男性现象综合症
- [71] 颅骨内板增生性综合征
- [71] 注意毛发的异常和多毛
- [73] 胎毛增多症
- [74] 少毛与无毛症

- [76] 无毛与“白虎”
- [78] 先天性外胚叶缺损
- [79] 软骨毛发发育不良
- [79] 毛发鼻指(趾)骨综合症
- [79] 稀毛性器综合征
- [80] 西汉氏综合征
- [81] 毛体萎缩
- [81] 结节性脆发病
- [82] 结毛症
- [83] 念珠形发
- [83] 竹节状发
- [84] 毛发纵裂症
- [84] 扭发
- [85] 环状毛
- [86] 假环状毛
- [86] 管型发
- [86] 卷发
- [86] 小棘状毛壅病
- [87] 皮脂溢出
- [89] 脂溢性皮炎
- [91] 秃发性毛囊炎
- [92] 头部乳头状皮炎
- [93] 须疮
- [94] 须癣
- [94] 头癣
- [97] 腋毛癣

- [97] 毛基结节病
- [98] 白癜风
- [100] 白化病
- [102] 离心性后天性白斑
- [103] 斑驳病
- [103] 小柳综合症
- [104] 毛发红糠疹
- [107] 秃发性毛囊角化症
- [107] 剥脱性皮炎
- [109] 大汗腺性痒疹
- [110] 毛囊性粘蛋白症
- [111] 虱病
- [114] 麻风
- [121] 儿童早老症
- [122] 成年早老症

毛发疾病预防与护养

- [124] 毛发美与性
- [126] 健康毛发的标志
- [127] 护发与饮食营养
- [130] 头发的性质与保养
- [131] 不同年龄头发的性质、特点
- [133] 护发与美发注意事项
- [135] 理想发型的选择
- [139] 常用护发化妆品

从毛发变化看性格及其它

- [142] 头发或发型的象征
- [145] 头发分类与自我判定的必要性
- [145] 头发对性格、爱情判断的问题
- [147] 毛发类型与性格、爱情
- [155] 发旋与性格
- [156] 眉毛与性格
- [163] 眉毛与疾病
- [164] 胡 须
- [165] 阴毛作用及其性格、爱情
- [169] 洞悉阴毛要诀
- [170] 脱发、白发的乌发方剂
- [178] 假 发
- [180] 头发质量的简易判定
- [182] 人体需要的营养、无机元素与来源
- [185] 商业化头发元素检查
- [186] 附：有关毛发的数字

毛发构造与特征

毛发概说

毛发是人体皮肤的附属器官组成的部分之一。毛发的出现约在妊娠后胚胎发育的第12周左右，最先发生的部位是前额，其次是上唇和颌部，而后遍及全身各处。胚胎期的毛发外观极细而短，柔软无色，一般称为胎毛。在足月分娩的胎儿离开母体后，胎毛逐渐脱落，并经再生形成较永久性的毛发。

在整个生命过程中，毛发的出现和变化在正常情况下一般有其自身的规律性。犹如自然界的植物或树木一样，随着时间和年龄的增长，都要经过由小到大，或由短到长、由细变粗的生长、发育与成熟过程，但又随着年龄的变化，毛发不断枯萎脱落，同时又被不断再生的新毛所替代。

在正常人体，除了某些个别部位无毛发生长外，绝大部分的皮肤表面几乎全被毛发所复盖。但其分布的疏密程度，以及它们的外观形态，如长短、粗细等，不仅在同一体内的各个部位不同，而且在不同的个体之间，也常表现出明显的差别。这种差别，主要与年龄、性别、个体差异或内分泌情况以及营养状况等有关，同时也受基因遗传和种属等因素所制约。

毛发是代表人体生长发育或健康状况标志之一。通过对毛发的研究，不仅可以了解个体的健康程度，而且也可以揭示罹患各种疾病的发生情况，俾便采取相应的治疗措施，以保障人们的健康。

值得提出的是，随着国家工业化的发展，人民生活的不不断提高，当前对毛发的特性研究已深入各个领域。这些不同

领域的研究人员，从不同角度或需要出发，进行着大量的工作。因此，头发的研究已成为当前重要课题，并且形成一门新兴的所谓《头发生物学》。例如：

生物学家，从生物进化论的观点出发，研究有关头发再生与死亡周期，以阐明细胞生长与细胞分裂机理及其不同阶段。

组织学家，希望通过对毛发的研究，以了解细胞水平的毛发生长机理，以便采取基因工程转换方法，改良或培育出具有较好良种的羊毛，并使大规模有关毛纤维的研究有所突破，为纺织工业带来飞跃发展。

癌瘤学家认为，皮肤癌瘤的发生与毛囊组织或周围皮肤细胞的变异有关。而毛发生长并在穿出皮肤向外生长时，与癌瘤细胞生长和向周围组织侵入扩散近似，同时认为毛发细胞与其周围组织有控制皮肤癌瘤的发生与制约扩散的作用。因此对毛发研究可能给癌症的研究和治疗带来新的途径或希望。

病理学家，则希望通过对毛发有关的全面研究，以了解正常生理与病理情况下对毛发影响的各种变化的有关机制因素，为医学临床实践（诊断、预防、治疗、法医鉴定）研究等，提供可靠的理论基础和依据。

药物学家，希望通过对毛发再生机理研究，以企在制造和开发促使毛发生长的药物方面带来更大希望。并在扩大社会效益的同时，获得更大的经济效益。

另外，根据现代医学研究证明，人的头发含有多种氨基酸及有关化学成分，尤其是胱氨酸和酪氨酸含量最高，因此不少企业家，也在研究如何应用于有关工业，例如制药和化妆品制造等等。

综上所述，可以理解，对毛发的研究为何被人们所重视。

其目的不仅涉及深入到各个领域，而且与人们日常生活息息相关。显然，目前在毛发研究方面由于动物体内的激素、免疫因子、个体差异和代谢等生物现象极其错综复杂，而面临的困难仍然不少。但是对毛发研究的突破，无疑将给人类带来极大的益处。

需要提出和值得注意的是，由于现代工业生产的发展，形成的所谓“三废”（废气、废水、废渣），不经处理或处理不当，大量排放到环境中，可能造成空气、水源、土壤和食物的污染；在农业生产中，由于农药广泛地长期使用，致使农作物、畜产品、在其它生物中农药的残留，均已严重影响着人们的身体健康，同时也降低着毛发的质量。国外有关资料调查表明，在大米、牛奶、禽蛋、鱼类等有关制品中有农药残留，在人体脂肪、乳汁中也查出被农药污染。其它如生活性污染（垃圾、污水、粪尿等）、核工业和核试验排放的放射性废弃物和飘尘、医学和工农业用放射源，均可波及到空气、河流、海洋、土壤与食品等，通过各种途径进入人体，造成程度不同的人体损害，同样对毛发质量亦产生直接或间接地影响。

随着我国对外日益开放和经济搞活，人民生活水平日渐提高。在满足与美化人们生活的同时，了解有关毛发的科学知识，以及有关毛发疾病的防治和保健，已成为广大群众的要求和必须。

毛发的形成

从胚胎或发生学观点出发，人体形成发育是由内、中、外三个胚层（叶）所组成。毛发则是妊娠后，在母体胚胎发育过程中，由胚胎的外胚层衍变形成的一部分。它的形成约在妊娠后3个月左右。起初，先由前额部、上唇及眼眉区的表皮层的上皮出现一圆柱形分裂细胞群向下延伸，其后扩展达

除掌趾以外的全身各处，并形成毛囊胚基或毛胚芽。至胚胎发育第4~5个月时，胎毛形成。达第6个月时，随胚基旁侧伸出的细胞分裂，进而发育形成皮脂腺，同时在毛囊上出现立毛肌附着点的小突起。

待初毛坚实以后，再穿过皮肤并露出体外成为胎毛。当胎儿发育达7~8个月左右，胎毛开始逐渐脱落，与此同时，在原来的毛囊内再生出新毛。当胎儿出生后，胎毛全部被毳毛所代替。产生黑色素的细胞，约在胚胎发育到第4个月时已出现于中胚层，而真正色素的出现，大多在胎儿脱离母体以后。

毛发的构造

完整的毛发，其外观为呈近圆柱形细丝状。在仔细观察时，可见根端较大，末端纤细，宛如树桩。

根据组织学的研究，将毛发自上而下分成3个部分；即毛干、毛囊和毛球。利用显微镜观察，由毛发中心向外又被分为髓质、皮质、和角质三层。被覆於人体正常皮肤上的毛发，肉眼可见部分为毛干，发梢部分为末端，而隐藏或埋伏在皮肤深处的部分，称为毛根，其中包括毛囊及根端膨大或状似葱头的毛球。总的来说，无论头发或体毛（包括腋毛、阴毛及人体各部位的毛）都是由毛干、毛囊、毛球及其根端的毛乳头等所组成（图1，2）。它们的详细结构如下。

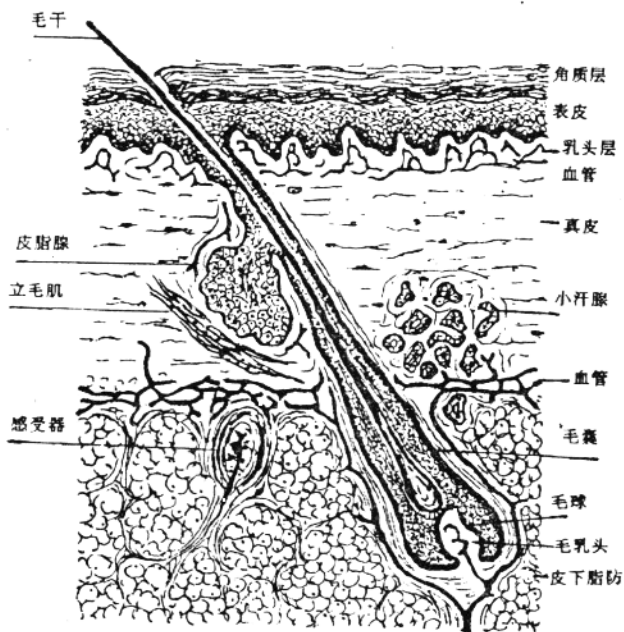


图1 毛发与皮肤

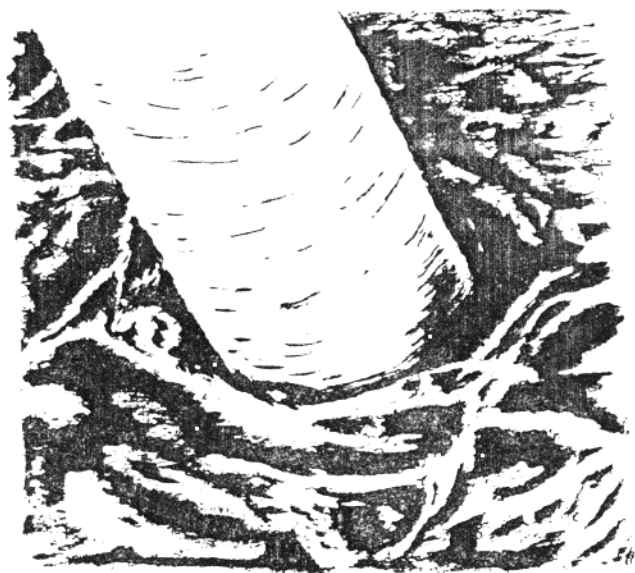


图2 人的头发毛干电镜扫描

(1). 毛干：是正常生长着的毛发裸露在皮肤外面的肉眼可见部分，为一长柱状角质性蛋白细丝。在显微镜下，由内向外可分为内、中、外三层。

内层：位居毛发中央，称髓质或轴心，其直径或宽度约16~20微米。是由2~3层具有胞核不甚明显的方形或多角形特殊分化的细胞所组成。胞浆着色甚弱，含有微细色素颗粒与空气。其中所含髓质蛋白，能抵抗一大部分溶剂，包括碱性溶液。它的组成成分与内根鞘相似，由含有瓜氨酸及其交叉链的赖氨酸所构成。但髓质并非每根毛发都有，比如在