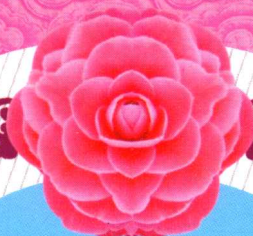


改革开放以后取得海外医学美容外科博士学位的第一位中国人
世界级毛发专家王朝刚博士献给同胞的爱心之作
引领您全面关爱头部健康 拥有健康美丽新生活

| 育发 · 健脑 · 美容 · 生活 |



JIANKANGMEILICONGTOULAI

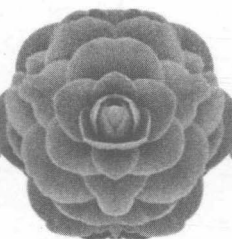
健康美丽 从头来

王朝刚 · 著

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



JIANKANGMEILICONGTOULAI

健康美丽 从头来

王朝刚·著

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美丽从头来: 王博士的头部保健养生书 / 王朝刚著 — 南京: 江苏文艺出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5399-3548-5

I. ①健… II. ①王… III. ①头部—保健②头部—养生 (中医) IV. ①R161②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 003914 号

书 名 健康美丽从头来: 王博士的头部保健养生书

著 者 王朝刚

责任编辑 于奎潮 刘洲原

责任校对 闻 艺

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 190 千

印 张 17

版 次 2010 年 7 月第 1 版, 2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3548-5

定 价 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



序言

头发是凡尘俗物，世人皆有。除“青丝”外，头发另有“烦恼丝”之俗称，还有“乌云”，“绿云”之美名。

汉语中，与“发”有关的成语极多，如：比喻情况万分危急时用“千钧一发”；形容罪大恶极时用“擢发难数”、“令人发指”；形容距离灾祸极近、事物之间距离很近时说“间不容发”；赞誉老人健康矍铄时以“鹤发童颜”来形容；“牵一发而动全身”的说法则无论是在文学还是在医学领域都有深蕴的内涵……

以面相学论发，因中医中有“发乃血之余、肾之华”的说法，因此，面相学认为头发来源于先天之父精母血，故能以此揣测直系长辈的富贵和寿命长短；又据此推断后天命理之贤愚贵贱，“观发知命”的说法，说的是人生富贵、贫贱、吉凶、祸福都可从头发找到蛛丝马迹。

“一发一社会，丝丝皆微妙。”“观发识病，辨发养生”，是从医学的角度论发，是从健康养生的角度，对脱发、秃发、头发枯黄、早白等一系列毛发问题及其背后藏匿的健康隐患的一种概括和揭示。置身当今社会，压力带来的精神紧张和迷乱的生活方式造成的不健

康因素已经成为人类健康的杀手，头发也难以幸免；环境污染和潜伏的顽疾、恶疾成为头发无法抵抗的大敌；越来越多的人因为脱发、秃发、头发早白等问题而受到别人的歧视和嘲讽，甚至因此遭遇就业碰壁、择偶遇挫、升迁无果等人生憾事……此时，爱发、护发、养发不仅关系到健康，还关系到生活质量，关系到事业发展乃至一生的幸福。其实，如其他所有的疾病一样，毛发问题也不是由单方面的原因造成的，而保护头发更需要从生活中的点点滴滴做起，从各方面着手，做到“多管齐下”，“综合治理”。这才是健康与美丽的根本，才是实实在在的科学。

作为一名从事毛发研究工作的学者，本人综合并总结了三十几年的行医经验和临床实践，力求从中、西医结合的角度阐明头发与健康、头发与长寿以及“养发”与“养生”之间的各种科学道理及其千丝万缕的关联，以头发为切入点，但又不限于头发，而是透过头发现象，作层层深入的研究，由此及彼地扩及整个头部的保健，希望以此加深大家对健康一盘棋的认识。

希望您读罢本书，不仅可以学到一些实实在在的关于头部保健与养生的技巧，同时还能牢牢确立“头部是健康的中枢”这一概念，能够给头部多一些关爱与呵护。

一定不要怠慢了头部、怠慢了头发，关爱它们吧，因为关爱它们，就是关爱生命。

祝您拥有健康、美丽、成功、幸福的人生！

王朝刚



目录

CONTENTS

序言	001
----------	-----

第一章 头发是长寿的密码锁	001
---------------------	-----

头发好的人容易长寿	002
-----------------	-----

关于头发健康的两个错误观点	002
---------------------	-----

老人不白发、不脱发会刑克子孙?	002
-----------------------	-----

秃头的男人更长寿?	003
-----------------	-----

养发如养生,发健人寿长	004
-------------------	-----

异常白发是长寿的拦路虎	008
-------------------	-----

血盛则发润,血衰则发衰	009
-------------------	-----

不明原因的脱发向您警示健康隐患	011
-----------------------	-----

头发问题暴露内分泌疾病的蛛丝马迹	013
------------------------	-----

遍布整个头部的脱发很可能因为甲状腺功能失调	013
-----------------------------	-----

不规则的片状脱落可能和甲状旁腺疾病有关	014
---------------------------	-----

全身毛发的减少或脱失很可能因为垂体功能低下	014
-----------------------------	-----

多毛和脱发都可能和肾上腺皮质疾病有关	014
--------------------------	-----

头发脱落、头皮上突发脓疮、毛囊炎,要考虑是否患了胰腺疾病 或糖尿病	015
--	-----

女性多毛或脱发要考虑卵巢是否出了问题	015
--------------------------	-----

白发转黑和返老还童	016
-----------------	-----

好头发是五脏开出的健康之花	018
---------------------	-----

心——通过“主血脉,主神明”而关乎毛发	018
---------------------------	-----

肝——通过“疏泄”和“藏血”而营养毛发	019
脾——通过“气血生化”滋养毛发	020
肺——通过“主气，朝百脉”而维持头发的生长之气	020
肾——生命的器官、毛发的生机之根	020
自己动手给头发做个“体检”	021
六个头发健康的小测试	022
拔发测试	022
面粉测试	022
猛拉头发测试	022
用水测试	023
光环测试	023
手指测试	023
植物的盛衰看土地，头发的好坏看头皮	023
关于头皮健康的自我检测	024

第二章 头发好坏和生命密切关联

——头发和“女七男八”

想生健康的宝宝先找到育龄期的“七和八”	028
“优生学”最根本的主体是“父母”	029
男人和女人最适合生宝宝的“七和八”	030
为了未来的宝宝我们该做什么	031
年轻夫妇婚后 1~2 年内怀孕最佳	031
大龄夫妇生儿育女不能久拖	031
择偶时男比女大 2~5 岁是最佳优生搭配	032
孕前产后，准妈妈不可百日无糖	032
小小胎发藏着宝宝的智慧密码	034
谁来决定头发的多与少？	034
宝宝的胎发和智商有什么联系？	036
为孩子的先天智力投资	037

宝宝的智慧是妈妈吃出来的	037
鱼眼是最好的“脑黄金”	037
您身边的益智佳品	038
“锅铲头”是宝宝最好的安全帽	041
关于宝宝的头发你不可不知的秘密	042
母乳喂养可以改善宝宝出生时不太好的发质	042
宝宝出生时头发呈金色不用担心	043
宝宝的头发长短不一是婴儿期特有的差异	043
孩子的小小发旋儿隐藏着惊人的玄机	043
千万别小看遗传性卷发	045
宝宝枕秃要警惕佝偻病	046
宝宝洗头不用每次都用洗发水	046
宝宝和大人不要共用洗发用品	047
给婴儿梳头有益健康	047
给宝宝做头部按摩操不仅是为了长头发	047
经常头发倒竖的宝宝特别要注意作息规律	049
给宝宝多晒太阳	049
性早熟是人生搭错车的“七和八”	050
保护头发、维护健康要拒绝性早熟	055
管住孩子的嘴是拒绝性早熟的关键	055
宝宝认母,妈妈就会掉头发吗?	057
揭开产后脱发的神秘面纱	058
1. 揪出产后脱发的“元凶”	058
2. 产妇抑郁,头发也抑郁	058
3. 伤头发的民俗陋习	061
产后脱发不用愁,8款食疗解烦忧	062
夫妻偕老不必白头	064
防衰抗老,人生有期,男女有别	068

我们从什么时候开始衰老?	069
不能忽略的衰老信号	069
身体的衰老从哪个“零件”开始?	069
“阴阳平衡”也是抵抗衰老的渠道	070
梳头洗脚同时做才是养生大要	070
通畅百脉的“神仙梳头法”	072
“龙爪梳发”操梳出健康身体与秀发	073

第三章 头部是座健康风向标..... 074

头屑虽小不能小视	075
抓住病根——导致头屑泛滥的五个因素	076
1. 马拉色菌引发的头屑最常见	076
2. 脂溢性皮炎引发的头屑最严重	077
3. 银屑病引发的头屑最容易误诊	077
4. 头癣引发的头屑问题最易传染	078
5. 头虱引起的假性头屑最容易根治	078
赶走头皮屑的三大法宝	079
每天洗头——选用合适的去屑洗发水	079
注意调理——调整不良生活方式	080
以“治”为本——治疗头屑的几个好帮手	081
减肥可能减掉头发!	085
营养均衡才利于美发	087
钙(Ca)——缺钙可造成一些成年人长灰白发	088
铜(Cu)——缺铜头发黄,多铜易脱发	089
铁(Fe)——轻微缺铁头发干,严重缺铁头发稀	089
锌(Zn)——缺锌头屑多,头发长得慢	090
硒(Se)——维持头发正常生长的基础.....	091
碘(I)——缺碘的头发无光泽	091
维生素 A——美发是它,毁发也是它	091

复合维生素 B——巩固秀发,维持色泽	092
维生素 C——使发根能够顺利地吸收血液中的营养	093
维生素 H ₃ (生物素)——防止白发和谢顶	093
直接给头发“吃”营养液	093
环境的侵害让头发遭殃	094
头发,环境污染的监测器	097
身体的安危伏劣“发”先知	097
请坚持给头发“化妆”和“卸妆”	098
头发帮你“揪”出潜在的污染源	099
谁动了我的头发? ——拨开一位秃发患者的疑云	100
斑秃是可以治好的	107
斑秃初发时快用三件宝	107
中、重度斑秃内服外用双管齐下	108
认清自己的病情再用药	108
练气功治疗斑秃——“美发导引功”	110
拔罐也能治斑秃	111
脱发面前人人平等	112
雄性激素性脱发人群的五个特点	115
脱发不可怕,关键在时机	117
治秃不如防脱	117
毛发 DNA 检测——未雨绸缪治脱发	118
了解雄性激素性脱发的级别	119
止脱防秃组合拳——分级治疗	122
奇方寻踪——治疗雄性激素性脱发	123
油性头发要警惕发丝“不翼而飞”	124
呵护秀发不能不懂头皮和头发的类型	125
给秀发提供一个良好的“土壤”环境	127
给头发“吃”点盐	128

让秀发“喝”点酒	128
精油护发——让秀发散出芳香	129
自古美人同名将,不许人间见白头	130
染发很危险!	132
夏季莫染发!	132
女性生理期千万别染发	133
头发早白是身体的求救信号	133
老年白发是这样形成的	134
“少白头”、“白发症”——高风险的白发人群	134
给白发来杯“鸡尾酒”吧!	135
什么是“鸡尾酒疗法”?	136
治疗白发,中医和西医是亲兄弟!	137
前额白发——注意养脾胃	137
健胃就喝姜丝粥	138
胃酸就嚼生花生	138
两鬓斑白——先去肝火	139
后脑勺白发——提示你该补肾了	140
花白头发——稳定情绪是关键	141
零星白发——令人拍手称奇的“拔白生黑法”	142
须发早白——让你不得不信的“刷牙疗法”	143
“黑五类”——天然的染发剂	143
第四章 科学护发的小常识、大道理	145
贪吃也会掉头发	145
科学吃火锅,解馋不伤发	147
吃火锅前要先喝果汁	148
吃火锅搭配蔬菜有讲究	148
吃火锅时的一些小技巧	149
避孕药洗头,美发还是毁发?	149

别拿您的头发做实验	150
睡个好觉最养发	151
您会睡觉吗?	152
电脑一族——头发容易受伤的群体	155
科学用“脑”不脱发	156
“毁容”的头发很“雷人”	158
别让您的头发“毁了容”	160
错误的梳头、造型方法伤害头发	161
烫花、拉直及漂浅染深损伤头发	161
热损伤——高水温洗发、吹风、热蒸汽焗油和电烫	162
日晒、雨淋和游泳等造成头发损伤	163
干洗——头发的“中国式危机”	163
干洗危害多	164
洗发不伤发的七个科学步骤	165
头发也是“生产力”	167
六大错误让你的头发越来越糟	169
美丽从“头”开始,秀发从“根”养护	173
医学养发——护发不仅仅是护理发干	174
驯服“烦恼丝”一定要对号入座	175
第五章 全息经络头疗——新概念的养生宝典	180
头部全息反射区定位、功能、操作提示	181
一次全息头疗胜过十次足疗?	189
人病脑先病,脑好身体好	190
治脱发治回了一身健康	194
边治脱发,边保肝降压	196
治疗男性型脱、秃发离不开防老穴区和生发穴区	196
反射区刮痧自疗方案	199

少年本无忧,缘何生白发?	201
让勤学的孩子更轻松	204
“健脑穴区”——增强孩子的记忆力	204
“提神穴区”——驱除困倦和疲劳	205
预防白发的头部按摩操	205
用手疗培育出健康之树,头疗就是栽培的手	206
改善孩子视力,您可以做到	207
六节保健操——为孩子的视力保驾护航	208
妙用麝香止痛膏治疗近视	210
全息头疗把美丽带给您	212
每个人都可以学会的美容术	214
驻颜美容从调理脾胃开始	214
头疗美容“一二三”	215

第六章 新科技让头顶荒漠变绿洲..... 220

毛发检测——为你提供身体健康状态的“录影带”	221
科学拯救头发和身体	222
植发——年轻由你不由天!	224
走出秃顶恐惧的阴影	226
毛发移植是真正的“地方支援中央”	226
毛发移植的科学依据	227
毛发移植的绝对优势	227
毛发移植技术的推陈出新	228
美容毛发移植的魔力	229
毛发知识拓展——哪些毛发可以移植	230
女性常见的美容毛发移植	231
美人尖	231
眉毛	231

睫毛	231
阴毛	232
男士常见的美容毛发移植	232
胡须	232
鬓角	233
胸毛	233
头发也能克隆	233
让头发一变十变百	235
毛发健与美——让你的头发与健康同在	236
毛发健康让全民养生得到最大的收益	238
第七章 以“假”乱真的艺术——假发使用全书	240
花样百出的脱、秃发掩饰法	241
假发——新时代的顶上时装	243
巧妙佩戴假发——打造美丽全攻略	246
根据脸型选择假发	247
根据肤色选择假发	251
根据身材选择假发	252
佩戴假发有讲究	253
购买假发的智慧——精挑细选,明白消费	254
了解假发的种类性能,择优选用	254
选择假发的注意事项	256
普通假发的护理方法	257
高档发片的护理	258
假发存放有讲究	259



第一章

头发是长寿的密码锁

你相信吗？头发不仅仅可以保护头部和美化外表，更能泄露我们身体机能的秘密。因为，无论是头发的质、量、色，其实都与我们身体的健康密不可分，比如，头发与血脉——“血盛则发润，血衰则发衰”；头发与脏腑——它是“五脏开出的健康之花”；而头发与内分泌——则是“揭示隐患的蛛丝马迹”……

正是因为这样，我国古代的医家常把对头发的保养看做是一种重要的养生保健方法。而现代医学也认为，那些看似简单的头发，其中蕴含的生理病理现象和可能衍生出的问题却重如千钧。所以说，对于青少年和中年人而言，头发是生命预警的“保险丝”，那纤纤发丝不仅彰显了“一叶落而知天下秋”，更揭开了“观发识病”的面纱。于是，我们通过头发的细微变化可以尽早察知疾病，尽快赶走阻碍我们长寿的“拦路虎”。对于老年人来说，它是寿长体健的“密码锁”，那满头迟白或迟落的头发就如同松树葱茏茂盛的针叶——“经秋而不凋，蒙霜而不变”，昭示着人体血脉充盈、脏腑旺盛……身体活力不减当年的长寿之相。



头发好的人容易长寿

关于头发健康的两个错误观点

我的母亲性格豁达，生活恬淡，在迈进人生第八十七个年头时，仍然精神矍铄，面色红润。都说“鹤发童颜”是长寿老人的标志，而那一年，我的母亲却偏偏只见“童颜”不见“鹤发”。就是到了七年后的今天，母亲那浓密的头发也不过是黑白相间而已。按理说，这本该是件好事，因为民间素有“强长发，弱长甲”的古老之说。然而，就是这样一件预示着老人家身体健康的吉兆，却让一向乐观的母亲犯了愁。

原来，我的老家流传着这样一则古老的传说：据闻，杨家将里的佘太君寿长体健，是历史上有名的长寿星，她的头发和牙齿更是脱了长、长了脱，始终保持良好，然而，杨家偏偏阴盛阳衰，男丁大多战死沙场。因此，老一辈人传说，上了年纪的老人就应该牙落发脱，如果该落的不落、该脱的不脱，或者不断更新，就会“刑克晚生后辈”，用口语来说，就是克后代。尤其是像我母亲这样黑发健在的情况就更为“凶险”了。这样的说法简直令我这个长期搞毛发研究的人哭笑不得！

然而，无独有偶，就在前两年，有一个说法一度充斥过网络报刊，那就是“秃头的男人更长寿”。说实话，当这两个荒谬的说法，如电光石火般在我的脑海中相撞的时候，我真想拍案而起。客观地说，这两个错误的观点之所以能够在民间流传，一方面是因为愚昧，一方面则可能是有些人别有用心，我可以负责任地说，这些说法都和科学和养生理论无关。

老人不白发、不脱发会刑克子孙？

老人不白发、不脱发真的会刑克晚生后辈吗？其实，在我

国几千年的历史长河中，头发黑而不落或白而不脱的长寿老人比比皆是，可有谁能够诡异到仅仅因为不白发或不脱发就可以招致儿孙灾祸连连呢？就说杨家将吧，男将们死伤的根本原因是什么呢？是昏君、奸臣与战争！反倒是佘老太君延续了杨家的权势与地位，维护了杨家的后代与子孙。在这样的背景下，把儿孙的死亡归罪为一个勉力支撑家族的老人，显然是没有道理的。而现实生活中，很多长寿老人的子孙后代，皆因继承了祖辈的遗传基因而健康长寿。依我看，这哪里是什么“刑克子孙”？恰恰相反，这分明是“福荫后代”嘛！在科学昌明的今天，面对这样一个迷信说法，别说是我这个有着三十年行医经验的医者了，就算是普通百姓，稍有些医学常识也绝不会盲听盲信的。说到底，这种说法也就是利用老人疼惜子孙的心理，糊弄糊弄像我母亲这样的高寿老人，再者，也能给那些追求不到长寿的人几许心理安慰罢了。

秃头的男人更长寿？

如果“刑克晚生后辈”的说法，打的是“驱凶避祸”的迷信幌子，那么，“秃头的男人更长寿”的谬论，假冒的就是现代科学的借口了。可这种说法又是怎么来的呢？据我分析，不过是缘于临床中一种常见的毛发疾病——“雄性激素性脱发”。因为雄性激素可以抑制毛发的营养吸收，从而引起男性型脱发，所以，一些人便误以为，大凡患有雄性激素性脱发而导致秃顶的男性，其体内的雄性激素水平必定高于常人，而雄性激素又是男性第二性征的源泉，它能令男性精力充沛、英姿勃发，于是便有了“秃头的男性更长寿”的说法。实际上，调查显示，绝大多数雄性激素性脱发患者体内的雄性激素水平基本上都在正常范围内，仅仅是局部脱发区的雄性激素活性比较高而已。