

乌发美发古今验方妙法

WUFA MEIFA GUJIN
YANFANG MIAOFA

主 编 李存敬 刘晓民
编 委 (按姓氏笔画为序)
尹善雪 石 磊 刘晓民
刘子航 李存敬 崔堂斌
樊 君

人 民 军 医 出 版 社
北 京

内 容 提 要

本书共六章,较详尽地介绍了乌发美发的基本知识和古今验方妙法。包括现代医学与祖国医学对毛发生理和白发的认识,头发的保养护理与现代美发的多种措施和方法,中西医结合治疗白发病的经验体会,白发防治研究新进展等。共收载各种乌发美发验方 297 首,包括方药组成、配制方法、用法用量、主治,并加按语。全书内容丰富,实用性强,可供临床医师、医学院校师生和基层医务工作者参考,亦可供乌发美发者阅读。

责任编辑 杨磊石 黄栩兵

前 言

爱美是人类的天性，爱美之心人皆有之。换言之，向往和追求美是人类的共同特性，无论古今中外，男女老幼，概莫如此。中国人的头发以乌黑为美，一头浓密乌黑而润泽的秀发能给人以朝气蓬勃，奋发向上的感觉，可使人容光焕发而倍增风采。尤其是妙龄少女更希望自己光艳照人，人们常说：“女人的美一半在头发”。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。

然而，头发的兴衰荣枯会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响。有的人未到年龄而早生白发，有的人短时间内银丝爬满头，一些风华正茂的青少年却也白发早生。留心观察芸芸众生，白发者的队伍在不断扩大。白发虽不是什么大病，但它决非是仅仅影响美观，鬓染银丝往往被视为身体衰老或染有疾病的信号，对患者情绪、心理影响较大，严重者甚至会导致其他身心疾病，不可等闲视之。

截止目前，还没看到有治疗白发病的专著，临床医生缺少治疗白发病的方法。因此，患者多希冀借助染发“平添春色”。但染发和烫发一样，给人增添美，也给健康带来威胁。据报道，许多染发剂有致癌的可能。有关专家指出：染发剂不能一劳永逸地真正保持头发的健美，故一般以不染为宜。

救死扶伤的责任感和神圣使命感，促使我们组织了一批富有临床经验的专家与医师，在整理、总结多年治疗白发病经验的基础上，参考大量的古代医籍和近年各地有关书刊的良

方佳法，编著出《乌发美发古今验方妙法》一书，奉献给世人。为保持古方原貌，药物用量仍按旧制（1 斤等于 16 两等于 500 克，1 两等于 10 钱等于 30 克，1 钱等于 10 分等于 3 克，1 分等于 10 厘等于 0.3 克）。原方无名者编者拟名，用 * 号标示。书中详尽解答了白发病患者和美发者迫切需要了解的各种问题。我们希望本书能给白发病患者和美发者解疑释惑，真正成为白发病患者和美发者的良师益友，自我防治白发病的“家庭医生”。

由于编写者经验及水平有限，有不当之处，敬请批评指正。

编 者

2000 年元月

目 录

第一章 毛发的生理	(1)
第一节 概述	(1)
一、种类	(1)
二、密度	(2)
三、生长速度	(2)
四、生长周期	(2)
五、功能	(3)
六、毛发与全身状况的关系	(4)
第二节 祖国医学对毛发生理的认识	(7)
一、女子头发生长、发育过程	(7)
二、男子须发的生长、发育、衰变过程	(8)
三、发与肾、肾精的关系	(9)
四、肾脏与发的生长、华美的关系	(9)
五、皮、毛与肺气的关系	(10)
六、须、眉、发三种毛发的五脏归属	(10)
七、眉髻发髻与全身血气的关系	(11)
第二章 头发的保养护理与现代美发	(13)
第一节 头发的保养与护理	(13)
一、头发的基本知识	(13)
二、健康头发的标志	(14)
三、鉴别发质的常用方法	(15)
四、头发的保护	(16)
五、头发需要的营养素	(17)
六、头发的季节性护理方法	(18)

七、护发、美发三要素	(19)
八、经常梳头的好处	(19)
九、按摩头皮防治发病	(20)
十、头皮屑和头油的防治	(21)
十一、洗发的学问	(21)
十二、护发化妆品简介	(22)
十三、香波的特点与选择	(24)
十四、香波的成分组成及类型	(25)
十五、香波洗头会不会损伤头发	(26)
十六、护发素的特点及选用	(26)
十七、摩丝的特点及使用	(27)
十八、喷发胶的选择及保管	(27)
第二节 现代美发方法及应用	(28)
一、烫发的特点、用具及方法	(28)
二、冷烫精的特点、使用及注意事项	(29)
三、烫发过频对发质的影响	(30)
四、使烫卷过分头发变直的方法	(31)
五、吹发的方法及秘诀	(31)
六、卷发的用具及方法	(32)
七、染发的步骤	(33)
八、染发剂的类型与使用注意事项	(33)
九、染发莫忽视保健	(34)
十、梳辫子与梳发髻	(35)
十一、假发的特点与佩戴	(36)
第三节 常见发病的防治	(37)
一、少白头	(37)
二、老年人头发稀少	(38)
三、早秃	(38)
四、脂溢性脱发	(39)
五、斑秃	(40)

第三章 白发病	(42)
第一节 现代医学对白发病的认识	(42)
一、灰发或白发	(43)
二、局限性灰发或白发	(43)
三、代谢和药物性白发	(44)
第二节 祖国医学对白发病的认识	(44)
一、《诸病源候论》	(45)
二、《医碥·须发》	(45)
三、《普济方》	(47)
四、《本草纲目》	(47)
第四章 白发病的综合快速康复	(49)
第一节 内治	(49)
一、西医西药	(49)
二、中医中药	(50)
第二节 外治	(56)
一、刮痧疗法	(56)
二、药枕	(57)
三、梳头运动	(58)
第三节 饮食疗法	(60)
一、汤类	(60)
二、粥类	(62)
三、膏类	(64)
第五章 历代名医乌发美发验方	(66)
第一节 内服乌发美发方	(66)
一、丸剂	(66)
二、散剂	(101)
三、酒剂	(105)
四、汤剂、膏剂	(108)
五、食疗方	(109)
第二节 外用乌发美发方	(110)

一、涂、敷、擦、掠发方	(110)
二、沐发方	(130)
三、梳发方	(133)
四、捻发方	(136)
第三节 染发乌发美发方	(143)
第四节 揩牙乌发美发方	(156)
第六章 白发防治研究进展	(173)
第一节 白发与白发病的防治	(173)
一、白头发与骨质疏松	(173)
二、青少年白发的形成与防治	(173)
三、中药防治少白头	(175)
四、白发防治方剂	(176)
五、补肺疏肝疗白发	(177)
六、头发早白者易骨质疏松	(179)
第二节 白发病的食疗	(179)
一、少白头的食疗问答	(179)
二、中医驻颜抗衰老术	(182)
三、益寿食品——八珍糕	(183)
四、民间食疗验方	(184)

第一章 毛发的生理

第一节 概 述

毛发在进化过程中其重要性已不能同其他动物相比,已占次要地位。但在头发的养护与诊疗某些毛发疾病时,仍应对其基本的生理功能有所了解。

一、种类

毛发的长短、质地和色泽可因人而异,在同一人身上不同部位也不相同,甚至在同一部位亦可有不同。

1. 长毛 长而粗硬,色泽浓,常在 1cm 以上,含有直径不等的髓质,如头发、胡须、腋毛。

2. 短毛 短而粗硬,色泽浓,常不超过 1cm,如睫毛、眉毛、鼻毛。长毛和短毛又称终毛(*terminal hair*)。

3. 毳毛 软而细的短毛,色泽淡,如汗毛。

4. 胎毛 在胎内生长,出生后由终毛和毳毛(*vellus hair*)代替。毳毛和胎毛(*lanugo hair*)无髓质。

毛发又有直毛、波状毛和卷缩毛之分。我国大多数民族毛发直而不卷,呈圆形。西洋人呈波状,呈卵圆形。黑人毛发卷曲更甚,形状变异更大,且毛囊在毛球以上就弯曲呈曲线,外毛根鞘一侧比另一侧厚。

色泽上有黑色、褐色、金黄色、红色、白色等区别。

二、密度

随性别、年龄、个体和部位而异。头皮部约有 10 万根，前额和颊部的密度为躯干和四肢的 4~6 倍。一般认为毛囊的密度是先天性生成的，到成人期不能增添新的毛囊数。

三、生长速度

毛发的生长速度与下列因素有关：

1. 部位 头发最快，每日生长 0.27~0.4mm，腋毛相似，颊部每日为 0.21~0.38mm，其他部位约 0.2mm。

2. 性别 头发生长速度女>男；腋毛男>女；眉毛男女相当，全身毛的平均生长速度男>女。

3. 年龄 头发于 15~30 岁生长最快，老年头发生长减慢，两性差异消失。

4. 季节 夏季生长较快，冬季生长较慢。

5. 昼夜 白天生长较快，夜间生长较慢。

6. 健康状况 与机体健康状况有平行关系。

7. 毛囊 与毛囊的粗细成正比例。

四、生长周期

毛发的生长和替换并非连续不断，而是呈周期性，有生长期（anagen），继以休止期（telogen），中间尚有移行期（catagen）。各毛囊独立进行周期性变化，邻近的毛囊并不处于同一生长周期，呈非同步性。

头发的生长期为 3~7 年，甚至有长达 25 年者，移行期 2~4 周，休止期 3~4 月。其它部位毛的生长期较短，眉毛的生长期为 30~60 天，休止期约 105 天。

毛发处于生长周期中各期的比例随部位而不同,在头皮部 15%~20% 的头发处于休止期,仅 1% 处于移行期,而眉毛则 90% 处于休止期。

毛发处于不同的生长周期对外界刺激因素的反应也不同:X 线照射或醋酸铊口服可影响生长期毛囊,使所有在生长中的头发脱落;而刺激物如乙醚、苯、甲胆蒽(methyleholanthrene)不引起生长期毛发脱落,而可使静止期毛发脱落;也有报道奥杜盎小孢子菌仅可使积极生长的毛发感染。

毛发生长周期的生理调节:目前认为调节毛发周期的因素存在于毛囊本身之中,内分泌则可影响毛囊周期的活性。

五、功能

1. 机械性保护 头发可减少损伤作用,不过这作用在人类则甚微。有认为头皮接触性皮炎少见可能是头发起了保护作用;眉毛可使额部淌下的汗水不流入眼睛;鼻毛能阻止灰尘进入呼吸道;腋毛能减少局部摩擦等。

2. 防紫外线 头发覆于头皮,防止紫外线的过度照射。

3. 调节体温 在有毛动物此作用较明显,角蛋白是热的不良导体,故我们用羊毛或其他兽毛做衣服来御寒,在人类由于进化的结果由汗腺代替了毛发对体温的调节作用。

4. 引流水分和汗液 淋浴或淋雨后毛发可把水分从皮肤上引流下来。腋毛处由于面积增加,可加速汗液的蒸发。

5. 感受触觉 毛囊富于神经丛,对触觉极为敏感。碰睫毛可引起闭眼反应,猫的胡须尚可测量洞的大小,以探知能否通过。

6. 性征 毛发分布有性别差异。

7. 其他 还可通过毛发鉴定血型(两千多年前马王堆女

尸血型的测定就是通过检查毛发决定的)。以及测定各种微量元素来判断疾病,对法医有很大帮助。

六、毛发与全身状况的关系

(一)与营养的关系

1. 与能量、蛋白质和脂肪的关系 给实验鼠(大鼠和小鼠)限制饮食可使毛发生长迟缓,曾认为进食少抑制毛发生长与供给的能量不足有关,但若仅减少食物中蛋白质含量而不影响摄入的热能,毛发的生长也受抑制,脂肪对毛发的生长也很重要。低脂肪、无脂食物可引起秃发。

2. 与维生素的关系

(1)维生素 A:维生素 A 为正常的上皮角化所必需,长期缺少维生素 A 可使头、躯干、下肢毛发稀少。

(2)复合维生素 B:长期服用复合维生素 B 可使毛发恢复色泽。

(3)生物素(维生素 H):缺乏时对鼠的毛发生长周期无影响,但毛发长成后可脱落。

(4)维生素 B₂:缺乏时鼠毛脱落。

(5)泛酸:缺乏时鼠毛生长不良,且缺乏色素。

黑人儿童缺乏核黄素和泛酸时,非但毛发无色素,且呈直发。

3. 与矿物质的关系

(1)铜:铜可促使—SH 氧化成—S—S,缺乏时毛发色素丧失,使羊毛不呈波浪形。

(2)锌:缺乏时鼠毛脱落。

(3)铁:缺乏时鼠无毛。

(二)与内分泌的关系

内分泌可影响毛发生长。

1. 肾上腺皮质 女性肾上腺皮质机能亢进者(弥漫性肾上腺皮质增生,肾上腺皮质的良性或恶性肿瘤或垂体机能亢进所致)引起妇女多毛症,妊娠期和妊娠后多毛也是由于肾上腺皮质机能亢进之故。正常的女性肾上腺皮质机能对维持阴毛和腋毛的正常生长是必要的。

2. 垂体前叶 通过促肾上腺皮质激素刺激毛发生长。妇女长期用促肾上腺皮质激素常引起面部、躯干和四肢多毛。病理性垂体功能(Cushing 综合征)也引起面、胸、腹和小腿多毛。

垂体功能降低影响毛发生长。Simmond 病毛发稀而干,阴毛和腋毛常脱落;垂体性侏儒亦常无阴毛和腋毛,肢端巨大症躯干和四肢多毛。

3. 雄激素 睾酮在妇女的肾上腺、卵巢及皮下脂肪组织和男子的睾丸中形成,与胡须生长及男性躯干和四肢粗毛的发生有关,与两性阴毛和腋毛的生长也有关,去势后即无男子型毛发分布。

雄激素异常可导致男性秃发,去势者即无男性秃发,而睾酮对毛囊的生长上有直接局部刺激作用。

4. 雌激素 科学研究证实,雌激素刺激垂体使其刺激肾上腺皮质产生雌激素,女子阴毛和腋毛的发育是由于这些雄激素作用之故。在青春期以前即患 Addison 病的妇女就无阴毛和腋毛。原发性卵巢功能不全和卵巢发育不全者阴毛和腋毛长得不好,因为青春期肾上腺皮质刺激不够之故。用雌激素治疗可纠正此情况。在成人则不再需卵巢来刺激,故无卵巢亦不影响“性毛”的生长和分布。

(1)男子女性化者,雌激素抑制睾丸激素的产生,可抵消雄激素的刺激作用。但毛发的多少并不单纯取决于雌激素和雄激素的多少,临床给以雌激素系统或局部用药对毛发生长并无显著影响。

(2)卵巢的泡膜细胞(theca cell)产生雄激素,有男性化作用。产生量过多时可引起妇女多毛症。泡膜细胞的恶性肿瘤叫含睾丸细胞卵巢恶瘤(arrhenoblastoma),是卵巢疾病引起妇女多毛症的最突出的例子。其他卵巢引起的妇女多毛症还有 Stein-Leventhal 综合征、泡膜细胞瘤(thecoma)、滤泡膜细胞增殖、卵泡瘤、黄体瘤和肾上腺剩余瘤(adrenalrest tumors)等。

5. 甲状腺 甲状腺的正常功能是毛发生长所必需的,它可直接或间接(通过影响其它内分泌腺,特别是性腺)作用于毛发。甲状腺功能不良可影响胎儿毛发的发育,甲状腺功能降低的儿童胎毛持久不退。

粘液性水肿的成人患者毛发稀、干而脆。毛发的脱落无特殊分布,虽然前额秃发,伴油腻性鳞屑及两眉外侧三分之一眉毛脱落较常见。

甲状腺功能亢进时,头发、阴毛和腋毛亦发生脱落。头发脱落可表现为斑秃或全秃,可能同时伴有垂体功能异常。

(三)与神经的关系

虽然毛囊有许多神经丛及神经末梢,但无“滋养”毛囊发育的神经。神经系统疾患后引起的毛发长度和密度的变化可能是血管舒缩紊乱之故。但毛囊无神经控制时仍能分化,其证据如下:①毛发可在组织培养的情况下生长,此时真皮乳头的存在是必需的;②人体毛囊的同质移植(homeotransplant)获得成功;③将人毛的感觉神经或交感神经切除或将有神经去

除后不影响毛发生长。

这些均说明人体的毛发并不受神经直接控制。

第二节 祖国医学对毛发生理的认识

祖国医学有数千年的历史,是我国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结,是我国优秀文化的重要组成部分。在中医众多医籍中不乏关于毛发生理的论述,这里列举几条,足显祖国医学对毛发生理的认识。

一、女子头发生长、发育过程

《黄帝内经素问·上古天真论》曰:“女子七岁,肾气盛,齿更发长。……四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。”意即,肾气,肾精化生之气,一般指肾脏的功能,如生长、发育、温化水液及性机能等。人初生时,五脏精气未充,筋骨未坚,神气不全,先天之精的作用主要表现于内,故婴幼儿的毛发大多疏少细软,生长缓慢。女子至七岁,精血初盈,生长发育力增强,表现为乳牙脱落,真牙萌生,毛发发育。此时头发的延长速度明显加快,根数亦大增,因此外观看去稠密、光亮、柔润而生长较快,这是体内血气充盈、肾气发动的外在表现。毛发的生长与人体全身发育相适应。在女子身上,二七一十四岁时生殖能力开始产生,三七二十一岁时身体各方面趋于成熟,肾主骨生髓,故肾气平均而真牙(智齿)生。而至四七二十八岁之时,是生长发育完满阶段,此时五脏皆盛,气血均衡,故筋骨坚实,头发的生长也达于鼎盛阶段。至五七三十五岁,五脏精气盛极转衰,育龄妇女由于孕、产、哺乳过程中阳明气血受损首当其冲,

是以阳明精气先衰,表现为颜面开始憔悴,头发出现脱落现象。阳明精气与头发的这种关系可用阳明为多气多血之经,胃为气血之海,发为血之余的关系以及足阳明胃经经脉布于面、上于头得以解释。六七四十二岁以后,不仅阳明经气衰,太阳、少阳经气亦相应衰减,颜面缺少精血津液濡养乃出现皱纹,头发也因失养开始变白。

此段指出了女子头发始长、长极、始堕、始白的大致时间和原因,揭示了头发生、长、衰、落与人体全身状况,特别是肾气、阳明经、三阳经的密切联系,是关于头发生理的最早论述。

二、男子须发的生长、发育、衰变过程

《黄帝内经素问·上古天真论》曰:“丈夫八岁,肾气实,发长齿更。……三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极。……五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白。……八八,则齿发去。”丈夫,概指男子而言。男子头发生长发育过程与女子基本相似,但时间略晚。男子初生,毛发稀少,与女婴无异。生理发育阶段,女子以七岁开始,而男子则从八岁开始,且以八岁为期。男孩子至八岁后(注:中医所云岁数,通常指虚岁数,此处亦同)毛发的生长才显著加快起来。二八一十六岁青春期才至,此时喉结突出,声音变得低沉,身高增长很快,并且有精液产生。至三八二十四岁,已经达到身体发育成熟阶段,五脏精气皆盛,气血均衡,故是真牙生而身体发肤生长最快、最旺盛的阶段。此时男子的头发亦浓密、乌黑、光亮,而且髭(指生长在上唇上的胡须)、须并生,亦是阴阳之气充实,任督二脉气盛的标志。但经过三八、四八十几年的发育,肾气由盛转衰,故五八四十岁以后,头发开始脱落,牙齿的光泽亦随之而减。发落齿槁的程度因肾气、经气的虚实、盛衰

而各不相同,不少人此时可有秃顶现象。六八四十八岁,阳气首先于头面部表现出衰少,故此时容颜开始憔悴,皱纹加深,白发攸生。至八八六十四岁以后,三阳经气皆衰,肾气竭,此时大部分人不再排精,须发由花白渐成全白,牙齿也开始松动脱落。

上述所定时间基本是男女发育过程的平均值,不同人因体质、疾病、养生等情况的不同,在须发的生、长、堕、白年龄上有一定差异。目前,由于生活水平的提高,保健养生方法的普及等,人类的平均寿命明显延长,则须发的衰落年龄亦必随之延后,故此,当体味上述精神实质,不要定求年龄之确数。

三、发与肾、肾精的关系

《黄帝内经素问·六节藏象论》曰:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。其华在发,其充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。”意即肾藏精,生髓,髓充于骨而汇于脑。脑与髓皆蛰藏于内而不泄,故曰肾“主蛰”,为“封藏之本”,阴精之居处。髓汇于脑,故称“脑为髓之海”。发生于头,为精气之外候,精充则血足,血足则发美,故曰“其华在发”。肾居下焦,下焦属阴,但肾中又藏命火,为生长发育动力之源,故称肾为“阴中之少阴”。肾的这种功能与冬气相应,故曰“通于冬气”。

此段是说头发与肾、肾精的关系。肾藏精,其华在发,发为肾之外候。

四、肾脏与发的生长、华美的关系

《黄帝内经素问·五藏生成论》曰:“肾之合骨也,其荣发也。”意即肾生髓,髓充于骨,骨之生长坚实依赖肾精的充盈,故曰肾之合在骨。脑为髓之海,发为肾精之外候,发之生长、润