



自我保健丛书



美发的科学

邓守谦 李根田 审订
马家骥 编著

陕西科学技术出版社

《自我保健丛书》编委会

主 编：卢希谦 任惠民 石大璞

副主编：张 文 贺惠芳 段凤仙

杨俊武 李恩昌

编 委：（姓氏笔画为序）

卢希谦 石大璞 任惠民 朱自贤

李兴民 李恩昌 张 文 张思真

杨俊武 金志甲 赵石麟 郭照江

贺惠芳 段凤仙 梁兴邦

3/080/23

出版者的话

健康是人类生命活力的基础，是个人参与社会活动的必要前提，是人类发挥创造力的根基，是人类创造出璀璨光辉文化的基本条件，是人类基本的权利。

失去健康，人们的生命活力就会枯竭，没有健康的身体，追逐幸福美满生活的愿望就会落空。如果说劳动是财富之母，那么健康就可以说是劳动之舟。智慧，才能，美妙的诗篇，神奇的机械，上天遨游的宇宙飞船，入海探索的潜艇，它们都出自具有健康的脑和健康的手的人。

人人都希望获得健康，都希望幸福而健康地生活，为社会和他人造福。但怎样才能获得健康，有的人却茫无所知。这套丛书将告诉你，健康的金钥匙就掌握在你自己手里，自我保健是维护健康和促进健康发展的最重要的手段。

现代医学科学技术的发展，日益揭开人类身体奥秘的帷幕，揭开人和环境相互作用的多重关系，告诉我们应当怎样利用我们的自体条件和环境因素，促进健康发展，消除不利于健康因素的有害作用。

自我保健包含两个层次的意思：一是利用现代医学科学提供的知识，进行自我评价、自我诊断和自我调控，做到无病早防、有病早治，取得医生的最佳帮助，保持身心最完美的状态；二是对维护人类健康尽责任，使自己的活动行为成为促进人类健康发展的力量，防止由于自己活动方式给人类健康发展带来有害因素。这也就是我们常说的，人人为健康，健康为人人。

这套丛书的编写，就是为这一目的服务的。我们希望这套丛书成为大家的健康之友，使它能和大家促膝谈心，解答疑难，提供自我保健的方法，推动自我保健意识的发展，增强每个人的健康道德责任心。

希望这套丛书能让你生活得更美好、更幸福、更充实、更有活力！

陕西科学技术出版社医学编辑室

1991年9月

序

爱美是人的天性。《论语·颜渊》曰：“君子成人之美，不成人之恶”。为医者，不但应为患者医伤解痛，更有责任为人的自然美提供研究一些科学方法。为此，马家骥等同志翻阅古籍医书百余册，杂志书刊五千余本，走访名医，倾听同道，广采古今中外单方、验案，筛选具有临床实用价值且简单易用的精方345首。苦经数年，编写成《美发的科学》一书。

书中重点记述了历代治疗脱发、斑秃、白发等的精方之最，整理了许多远古时代的美发油、香发膏、洁发水等。

书中所阐述的头发的荣枯与脏腑、经络、精神情志、气血等有着极其重要的关系。头发可以测定人体的健康，头发与智力思维及性格品质等均有联系。依发分析诊断疾病以及头发在法医、考古、环境卫生监测等方面的内容均作了

详细论述。

书中还系统地论述了美发秀发与食疗、梳理、染发、烫发、洗发剂应用的关系及日常护发等知识。

本书内容丰富，论述全面，确有一定的科学性与实用性。该书将会给脱发、斑秃、白发等患者带来福音，同时广大读者也可以从中得到美发的启迪与效益。

对本书整理者马家骢同志的辛勤劳动和刻苦精神，我甚感高兴，拙写数语为序。同时希望中医界的同事们勤奋学习、刻苦钻研，充分发挥自己的聪明才智，为中医药事业的振兴和两个文明建设贡献力量。

范鸿先

1991年8月20日

前 言

随着社会物质和文化生活的不断提高，人们，特别是青年男女对美的追求日益迫切。而美发是人体自然美的一个重要组成部分，也是美化自己和尊重他人的一种文明行为，所以越来越受到人们的重视和关心。它将使青年人更加漂亮，更富魅力；壮年人青春常在，朝气不减；老年人“老有壮容”，精神焕发。但目前这方面的图书很少，资料散在。为了满足现代人们的求美所需，解除少年白发、斑秃、脱发等患者因病带来的痛苦和心灵上的郁闷。我整理编写了这本《美发的科学》，奉献给广大读者。

本书内容包括 6 部分：头发的功能与用途；祖国医学对发的认识；发与五脏的关系；美发与梳理、烫发、染发等的关系；美发、秀发、护发、脱发、白发、头皮屑、染发的精方与验方；近代

对发的研究概况。内容既有治，也有防，更重护。突出体现祖国医学天然中药在美发中的特殊作用

本书在编写过程中受到邱培伦、李治牢、霍迎丰、吕中笑、郭补林、李友兰等的大力支持，并提供了宝贵的修改意见。在此特致衷心的感谢。

由于笔者知识有限，书中如有缺点错误，恳望广大读者批评指正。

编著者

1991年8月于榆林

目 录

第一章 头发的功能与用途	(1)
第一节 头发的功能	 (1)
第二节 头发的用途	 (2)
第二章 祖国医学对发的认识 ...	(3)
第一节 发与脏腑	 (3)
第二节 发与经络	 (4)
第三节 发与精、血、气	... (5)
第四节 发与精神情志	 (6)
第五节 发的辨证	 (6)
第六节 发诊与预后	 (7)
第三章 头发与五脏的关系	(8)
第一节 发与心	 (8)
1. 心主血脉	 (8)
2. 心主神志	 (9)
第二节 发与肝	 (10)
1. 肝藏血	 (10)
2. 肝主疏泄	 (10)
第三节 发与脾	 (11)
1. 脾主运化	 (11)

2.脾主统血·····	(12)
第四节 发与肺·····	(12)
1.肺主宣发·····	(12)
2.肺主皮毛·····	(13)
第五节 发与肾·····	(14)
1.肾藏精 ·····	(14)
2.其华在发·····	(15)
第四章 美发与护发·····	(16)
第一节 美发护发与食疗·····	(16)
第二节 美发护发与梳理·····	(18)
第三节 美发护发与染发·····	(19)
第四节 美发护发与烫发·····	(21)
第五节 美发护发与洗发剂·····	(22)
第六节 美发护发与发型·····	(22)
第七节 美发护发与针灸按摩·····	(23)
第八节 美发护发与生活知识·····	(24)
第五章 头发的美、护、治、染的秘方简介·····	(26)
第一节 传统中药美发护发油、膏、水·····	(26)
第二节 秀发梳理方·····	(35)
第三节 生发养发方·····	(40)
一、内服方·····	(40)
二、外用方·····	(48)
第四节 治白发方·····	(53)
一、内服方·····	(53)
二、外用方·····	(64)
第五节 治头屑方·····	(74)

一、内服方·····	(74)
二、外用方·····	(75)
第六节 治脱发方·····	(85)
一、内服方·····	(85)
二、外用方·····	(96)
第七节 染发方 ·····	(106)
一、全发染发方 ·····	(106)
二、少量白发的染发方 ·····	(119)
第六章 近代对发的研究概况 ·····	(123)
第一节 头发的结构 ·····	(123)
第二节 头发的生长规律 ·····	(124)
第三节 从头发可测定人的健康 ·····	(124)
第四节 头发与智力思维及性格品质 ·····	(127)
第五节 依发分析诊断疾病 ·····	(128)
第六节 头发疾病的发病原因 ·····	(130)
第七节 头发疾病的治疗进展 ·····	(134)
第八节 头发在法医、考古、环境监测中的 应用 ·····	(136)
后记·····	(137)

| 第 · 一 · 章 |

头发的功能与用途

当胎儿在母体中发育到三个月头发就开始生长了。头发像血液和其它组织一样，也处于不断的新陈代谢之中、旧头发不断地被新头发所代替。头发是皮肤的一种附属器官，由毛尖、毛干、毛根三部分组成。头发的直径为0.05—0.125毫米。它的生长速度受多种因素（年龄、季节、性别和生长部位等）的影响，平均生长速度为0.10—0.40毫米/天。世界上由于地区的不同，发色也各不相同，如金发、赤发、黑发等，而我国多为黑发。头发的根数因人种不同而有较大的差异，头发少的人只有3~4万根，头发多的人可达14~15万根。头发的生长寿命约1400—1700天。

●第一节 头发的功能

头发的主要功能是保护头部，防止或减轻头部受到伤害。能防止太阳中紫外线和红外线损害脑部，在冬天，有很好的保温作用。同时，头发对美化人的容颜有着极其重要的作用。另外，头发也是一种排泄器官，体内某些对人体健康有

害的重金属元素，如汞、砷等，可从头发中排出体外，对人体起着保护作用。所以要爱护它，保护它，让其很好地发挥它的功能与作用。

●第二节 头发的用途

头发的用途较为广泛，是一种大有可利用的生物资源。我国有十亿人口，居世界首位，头发的资源极为丰富，以每人每月理剪下来的头发平均为10克计算，全国每月就是1万吨。它是传统的重要出口商品之一。它广泛应用于药品、工业、农业等，是生产氨基酸的重要原材料。

头发是一味很好的药材，早在二千多年前就有记载。根据入药加工炮制的不同，可分为血余炭、血余胶等。其主要功能是治疗鼻出血、咯血、吐血以及痔疮出血等。明代李时珍《本草纲目》中说：“血余炭，味苦，微温无毒，主治咳嗽，五淋，大小便不通，小儿惊痫，止血鼻衄，烧灰吹之立已”。《本草衍义补遗》中说：“血余炭，消痰补阴甚捷”。总之，血余炭确能消痰止血，功效卓越。

| 第 · 二 · 章 |

祖国医学对发的认识

发是一种有弹性之丝状物，为人类所特有。它对头部起着保护作用，可以减轻和抵御自然界风、寒、暑、湿、燥、火的损害。发有一定韧性和丰富的色素，祖国医学通过观察发的色泽、刚柔、密度、形态等的改变，了解脏腑、经络、精、血、气、精神情志的变化，诊断疾病。并认识到发诊有分病情、别病位、测病势、断预后的重要临床意义，已逐渐成为望诊的一个组成部分。

●第一节 发与脏腑

发与脏腑的关系极为密切，发的正常生长、代谢全赖脏腑的互相协调而供给充分的营养。心主血，肝藏血，脾统血，肺合皮毛，肾主骨、生髓，其华在发，发为血之余。五脏互相配合，营养充足，发则浓密光泽。若脏腑功能失调，精血的生成供给乏源，发就苍白枯槁，稀疏脱落。《素问·上古天真论》中说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。丈夫八岁，肾气实，发长齿更

……，五八肾气衰，发堕齿枯”。“今五脏衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白”。《素问·五脏生成篇》中说：“肾之合骨也，其荣发。”由此可知，发的生长与肾精的充足、肾气的旺盛、肾阴肾阳的平衡关系极为密切。《素问·五脏生成篇》中又说：“肺之合皮也，其荣毛也。”《素问·痿论》中说：“肺主身之皮毛。”又说：“肺热者，色白而毛败”。由此可知肺在生理病理上与发的生长荣枯息息相关。心为君主之官，为五脏六腑之大主，心主血脉，与发的生长泽萎也极为密切。《素问》中说：“发为血之余。”说明心主血脉的功能正常，心血充盈，发则长势健美。同时发与五行的属性和脏腑也是不可分割的，正如《证治合参》中说，“大抵发属心，属火，故上生；须属肾，属水，故下生；眉属肝，属木，故侧生。”总之，发的生长，色泽，荣枯，脱落，皆与脏腑有着密切的关系。即其源在于脏，其本在于血，其标在于发之意。

●第二节 发与经络

头为诸阳之会，督脉及三阳经脉皆上行于头面。阳明经行于颈，太阳经行于项，少阳经行于头两侧。阴脉中唯任脉行于头前上正中，肝经行于头巅顶部。《医参》中说：“人身毫毛皆微而发独盛，何也？百脉会于百会，血气上行而为之生发也”。《诸病源候论·毛发病诸候》中说：“足少阴之经也，其华在发。”《灵枢·经脉篇》中说：“手太阴气绝则皮毛焦。”又说：“手太阴气绝则脉不通，脉不通则血不流，血不流则髡（发）色不泽”。还说：“足少阴气绝，

则骨枯……发不泽，发不泽者骨先死”。

综上所述的文献记载看来，发与经脉的关系极为密切。只要诸经和利通畅，无壅无阻，气血源源达于头部，发则色黑浓密润泽。若诸经阻滞，经脉不畅，气血不能通达上行头部，发就焦枯稀疏，甚至脱落。

●第三节 发与精、血、气

发与精、血、气的关系十分密切。由于精血同源，精能化血，血可补精，血为气母，气为血帅。三者互相依存，互相补充，不断滋养发的生长及频雍。正如《素问》中说的“发者血之余”。《素问·六节脏象论》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发。”《金匱要略》中说：“夫失精家，发落……”。《诸病源候论·毛发病诸候》中说：“若血气盛则荣于须发，故须发美；若血气衰弱，经脉虚竭，不能荣润，故须发秃落……”。又说：“若血气盛，则肾气强，肾气强，则骨髓充满，故发润而黑；若血气虚，则肾气弱，肾气弱则骨髓枯竭，故发变也。”《儒门事亲》中说：“年少发早白落，此血热太过也。世俗止知发者血之余，血衰故耳。岂不知血热而发反不茂。”《证治合参》中说：“闻之血虚者，其须发早白。”《医林改错》中说：“伤寒、温病后头发脱落，各医书皆言伤血，不知皮里肉外血瘀，阻塞血路，新血不能养发，故发脱落，无病脱发，亦是血瘀。”

由此可知，在生理上发的浓密和润泽与精、血、气的充足供养有着极其重要的关系；在病理上发的早白焦悴、稀疏

脱落与失精、失血、血虚、血热、血瘀等因素是紧密相关的。

●第四节 发与精神情志

发与人的精神情志极为密切。如果精神愉快，无忧无虑，心胸宽阔，则发浓密润泽韧性强。正如古人云：“心闲养头发，手闲养指甲。笑一笑十年少，愁一愁白了头。”若精神突然遭受刺激，长时期的情志抑郁烦恼忧愁，则头发干枯蓬散乱如麻丝。如剧烈的惊恐刺激，发则快速斑片状脱落，甚至全头秃落。《外科理例》中说：“久则发落，根无营养，为斑秃，光泽不痒，内肉不潮”。再如骤然惊恐，头发直竖，暴发恼怒，头发也直竖站着，俗话称之为“怒发冲冠”。

这些论述，进一步证明了发的生长荣枯与精神情志有着极其重要的关系。

●第五节 发的辨证

发的辨证比较复杂，关键应分清寒、热、虚、实，属脏属腑，在经在络，以及精血的盈亏，气血的盛衰和精神情志畅快抑郁与否。发黑浓密润泽是脏腑和调，经络畅顺，肾气旺盛，精血充足的表现；发黄稀疏干枯，为精血不足，常见于大病之后或虚损病人；突然头发大片脱落或呈圆形脱落，多属血虚惊恐；产后失血，经脉失养，则可大片脱落甚至全秃，但只要精心调养，补气补血，是可恢复的；外伤挫损，