

头顶危机

中央电视台记者

倾心之作

郭爱群 / 编著

头发，人人都生长，不管男女老少，与生俱来；
头发，个个皆看重，无论古今中外，概莫能外。
有数据显示，随着生活节奏的加快，工作压力的增强，饮食及生活习惯的改变，我国中青年男性脱发的发病率较10年前增长了20倍以上。目前，我国有上亿的中国人受脱发困扰。

一部头顶大事的心灵秘史
一个生发市场的黑幕揭秘

中国
2亿
脱发人群健康手册

中央电视台记者 头顶危机 倾心之作

头发，人人都生长，不管男女老少，与生俱来；

头发，个个皆看重，无论古今中外，概莫能外。

有数据显示，随着生活节奏的加快，工作压力的增强，饮食及生活习惯的改变，我国中青年男性脱发的发病率较20年前增长了10倍以上，目前，我国有上亿的中国人受脱发困扰。

在书中，作者以严谨的科学态度，从实际出发，引用了很多具体实例和权威数据，并作了客观分析，对头发引发出来的诸多问题进行了多元化的阐述和剖析，其内容颇具社会学的普遍意义，且既合医理，又具哲理，读来却一点不觉得枯燥。全书寓庄于谐，寓教于乐，穿插了不少掌故、趣闻，融科学性、趣味性、通俗性和实用性于一体，因而，很有可读性。称之为雅俗共赏是毫不为过的。只要认真翻阅一下这本书，至少会让我们对“头发问题”有一个基本的认识 and 了解，多了一份判断力和从容心。

中国医师协会会长 中国健康教育协会会长 原卫生部副部长 殷大奎

一双辨别生发产品的慧眼
一本脱发人群的健康指南
一部头顶大事的心灵秘史

中国2亿脱发人群健康手册

ISBN 978-7-5304-4010-0



9 787530 440100 >

定价：28.00元

头顶危机

中国2亿脱发人群健康手册

郭爱群◎编 著

徐霞
杨淑霞◎医学顾问



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

头顶危机：中国 2 亿脱发人群健康手册/郭爱群编著.
北京：北京科学技术出版社，2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5304 - 4010 - 0

I. 头… II. 郭… III. ①头发 - 保健②脱发 - 防治
IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168086 号

头顶危机：中国 2 亿脱发人群健康手册

作 者：郭爱群
插 图：李一冰
策 划：章 健
责任编辑：赵 晶 唐晓波
责任校对：黄立辉
责任印制：韩美子
封面设计：红十月
图文制作：北京京鲁创业科贸有限公司
出 版 人：张敬德
出版发行：北京科学技术出版社
社 址：北京西直门南大街 16 号
邮政编码：100035
电话传真：0086 - 10 - 66161951 (总编室)
0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)
电子信箱：bjkjpress@163.com
网 址：www.bkjpress.com
经 销：新华书店
印 刷：三河国新印装有限公司
开 本：720mm × 1020mm 1/16
字 数：200 千
印 张：12.5
版 次：2009 年 1 月第 1 版
印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5304 - 4010 - 0/R · 1081

定 价：28.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

序

从“头”做起

头发，人人都生长，不管男女老少，与生俱来；

头发，个个皆看重，无论古今中外，概莫能外。

然而，这纤纤细发，在历史长河中早已被附加上了社会学“价值”，甚至一度被“神”化。即便在今天，头发问题依然不简单，因为“脱发”，学习、工作、婚姻和生活受到影响的大有人在。麻烦的是，“脱发”开始“年轻化”、“低龄化”。

就在人们对黑发脱落、“华发”早生的哀叹声不绝于耳时，所谓的止脱生发“神医”、“妙药”也层出不穷，炮制出的林林总总的虚假广告，令芸芸众生眼花缭乱，没了主见。而一些正规医疗机构和专业医师，因为种种原因却不得不三缄其口。结果，现实尴尬：伪劣产品制售者日进斗金，而遵纪守法的医家则门可罗雀。

那么，人们如何免入头发问题的误区呢？

摆在我案头的这本《头顶危机》书稿，找出了答案。

在书中，作者以严谨的科学态度，从实际出发，引用了很多具体实例和权威数据，并作了客观分析，对头发引发出来的诸多问题进行了多元化的阐述和剖析，其内容颇具社会学的普遍意义，且既合医理，又具哲理，读来却一点不觉得枯燥。全书寓庄于谐，寓教于乐，穿插了不少掌故、趣闻，融科学性、趣味性、通俗性和实用性于一体，因而，很有可读性。称之为雅俗共赏是毫不为过的。只要认真翻阅一下这本书，至少会让我们对“头发问题”有一个基本的认识 and 了解，多了一份判断力和从容心。

作者是中央电视台的一个调查记者。我很欣赏他的新闻敏感，

他能够在别人熟视无睹的普通生活表象下，看到潜伏着的激流汹涌的社会问题本质。他在对头发问题作了深入细致调查后，从脱发隐藏的生态乱象中，发现了悄无声息袭来的危机，并大声地叫嚷出来，给社会一个警醒；我也赞许他具有科普作家的睿智，他从深广的文化领域，多角度发掘出“头顶危机”的内涵，揭示了“头发文化”的底蕴；他还透过止脱治脱的种种现象看本质，多方采访专家，从生理、心理和医学等方面，为读者指点迷津。

《头顶危机》既是社会纪实调查的文本，也是“发于忽微”洋洋万言的科普专著。这是我看到的第一本专门谈毛发问题的书，也是本难得的有助于中国健康教育的好书，从书中能读出作者对脱发群体悲天悯人的人文关怀，以及对纤纤细发折射出的诚信缺失的深深忧思，这绝不是一般电视新闻从业者所能做到的。事实上，本书作者是权威电视栏目《每周质量报告》的干将之一，这个栏目以推动中国食品和药品安全建设而蜚声海内外，作者的文心，自然得益于这个栏目的文化秉性。

如果说此书的作者匠心独运的话，那么，此书的出版者和读者自然是慧眼独具了。我们不妨从“头”做起，先来个“自理”或“自律”。

众人拾薪火焰高，我也期待有更多的仁人志士为推动中国全民健康素质的提高贡献力量！

是为序。

中国医师协会会长
中国健康教育协会会长
原卫生部副部长

殷大奎

2008年9月28日 于北京

| 目 录 |

调查篇 危机来袭——脱发！

- 第一节 脱发困扰上亿中国人 /003
- 《华尔街日报》上的“中国头发” /003
- 惊呼：脱发正在“年轻化”！ /005
- “脱发经济”滚滚来 /008
- 第二节 污染和压力，头发的外患内忧 /012
- 洗发水好了，头发却坏了？ /012
- 污染侵袭，头发无以抵抗之害 /013
- 压力时代，头发难以承受之重 /015
- 第三节 头发为迷乱的生活方式埋单 /022
- 从一个减肥的故事说起 /022
- 忙？现代人的茫、莽、盲 /026
- 脱发，“白领现象”的一个凌乱脚注 /029
- 第四节 “毛”病不小，心病更大 /032
- 一个独特的网络部落 /032
- “脱发歧视”要迈多道坎 /034
- 那些形形色色的“脱发人生” /035
- 第五节 “神医妙方”掏空钱袋、伤害脑袋 /042
- 止脱生发市场三匹“黑马”，三重黑幕 /043
- 治脱产品是怎样吹牛的？ /051
- 诚信缺失，小小头发折射的危机 /055

文化篇 头顶情结，纤纤一发关系重大

第一节 文化和民俗的隐喻 /061

一个被赋予“神性”的小器官 /061

血脉的象征，身份的标志 /064

千奇百怪的头发禁忌 /068

第二节 法律和统治的道具 /072

剃个光头代肉刑 /072

清初至民国初年，头发的两场“政治大战” /075

现代头发的政治烙印 /080

第三节 尊严和气节的牌匾 /084

作为情感指标的头发 /084

为保头发丢掉头颅的慷慨悲歌 /086

头发信仰，一个荒唐的悖论？ /092

第四节 观念和时尚的标签 /095

清末民初的剪发浪潮 /096

三四十年代的烫发时髦 /098

20世纪中叶的集体发型 /100

改革开放至今的百“发”齐放 /103

第五节 头发，生理和心理的密码 /107

头发是身体状况的“晴雨表” /107

从头发可以看出性格？ /109

生活中的头发心理学 /113

医疗篇 止脱治脱，生发文化呼唤重建

第一节 头发的生物学特性 /120

你未必知道的头发秘密 /120

头发的结构和生长原理 /125

头发为什么会变白？ /130

什么样的头发才健康？ /131

中医关于头发的论述 /133

第二节 脱发是种什么病? /137

脱发的类型、表现及原因 /137

脱发的过程和分级 /142

脱发原因自查及隐患自测 /142

第三节 走出误区,才不会贻误战机 /145

半数脱发患者求治误入歧途 /145

治标不治本的脱发掩饰法 /147

中药西药,根治不掉? /149

第四节 彻底“解脱”,还看植发? /152

毛发移植的发展历史 /153

传统毛发移植方法的利与弊 /155

现代自体毛发移植术日臻完美 /156

生活篇 科学护发,健康生活从“头”开始

第一节 别让压力压垮了头发 /161

精神紧张,头发遭殃 /161

化解压力,不妨学会“慢生活” /162

第二节 坏习惯怎样摧残头发 /166

过度饮酒、吸烟对头发的危害 /166

超时上网、熬夜对头发的危害 /167

频繁染烫,当心病从“发”入 /169

第三节 合理饮食,吃出健康头发 /179

头发需要哪些营养? /179

关于头发的“对症饮食” /181

第四节 科学洗梳,护出健康头发 /184

不同发质的护理方法 /184

缓解脱发的洗梳方法 /185

日常护发有诀窍 /186

后记 /190

危机来袭——

脱发！

调查篇

“地中海”，“一桥飞架南北”，“地方支援中央”，不知从何时起，这些词语开始被用来形象而幽默地描述人们一个尴尬的生理现象：脱发。

有数据显示，随着生活节奏的加快，工作压力的增大，饮食及生活习惯的改变，我国中青年男性脱发的发病率较20年前增长了10倍以上。而且，原本只有男性常见的脱发还开始向女性头上蔓延；无论男女，脱发都呈现年轻化甚至低龄化的趋势。

脱发给人们带来了生理的困顿和心理的苦恼，也带来了一波蓬勃的“脱发经济”浪潮。这个庞大的市场似乎成了各路商家、医疗机构甚至江湖游医掘金的乐土，其间鱼龙混杂，骗局环生。所以，我们与其说关注“脱发危机”，不如说是关注一种社会危机，譬如脱发患者的心理危机、生存危机、商业诚信危机。而脱发现象所折射的生存环境和生活习惯问题，更值得我们深深拷问……

我们还没来得及准备，侵袭却已滚滚而来；
我们以为是纤纤一发，事实上它内涵无穷。

第一节 脱发困扰上亿中国人

◎《华尔街日报》上的“中国头发”

头发和经济有什么关系吗？

近年来的中国有着太多的财经类话题，无论是人们津津乐道的金融证券市场，还是牵动国人神经的房地产市场，抑或是红红火火的奥运经济，都是引人关注的热点。然而，素以“报道世界经济为己任”的美国《华尔街日报》却独辟蹊径，出人意料地盯上了中国人的头发，他们究竟要从上面发掘什么重大信息呢？

在2007年末的一篇题为《中国精英的黑发情结》的报道中，该报称“中国政界和商界精英们在阻止头发变白方面似乎有着不同寻常的能力。这或许可以归结为有一流的基因，或许是因为运气好，但更有可能是受惠于他们乐此不疲的做法：染发。实际上，这在中国男性精英群体中间已是一种很常见的方式。”

该报引用一位某国营企业副总经理的话说：领导要上电视或在公共场合露面，他们要向社会展示自己健康状况很好。这位副总经理本人也用一种中草药制剂染过发。与此同时，中国政界人士对黑发的偏好也在逐渐向竞争日益激烈的商界蔓延，年轻的外貌在中国商界是件很值得骄傲的事情。

专家认为，中国人中存在的由头发带来的烦恼可能部分是因为中国目前的社会现状：目前接近3/5的中国公民年龄不到39岁，这种情况下，年龄稍长者很容易被年轻人取代。中国社会科学院社会学所研究员李银河说，在中国，年龄是职场晋升的重要因素。那么，这也许就可以解释为什么中国精英男性那么钟情乌黑的头发了。

在中国人希望保持青春的愿望推动下，染发业在中国欣欣向荣。据世界著名的全球消费者市场信息供应商欧睿咨询公司（Euromonitor International）提供的数据，2006年中国染发剂销售额达1.48亿美元，较2001年增长75%。法国欧莱雅公司和香港温雅化妆品国际集团是中国大陆地区主要的染发剂供货商。使用护发品的中国人则更多。欧睿咨询公司的调查统计数据表明，2006年中国护发品销售总额达2.75亿美元，较2001年增长80%。

其实按照中国古代的行为准则，染发或许是件很忌讳的事。孔子云：“身体发肤，受之父母，不得毁伤，孝之始也”。可见中国古人是崇尚顺其自然的，包括头发。然而，随着崇尚我行我素的消费文化在中国流行开来，古人的教诲被置之脑后。他们不但开始染发，为了头发还服用药物或是使用特制洗发品。美发专家称，与白种人相比，亚洲人头发更粗、更直，也更容易变白，至于脱发，则不是像高加索人那样容易在头部某个特定区域脱落，而是会比较均匀地逐渐稀疏。

对黑发的钟情——我们姑且称之为“黑发情结”，它折射出一些中国人对年龄增长所带来的身体状况变化的不安。医疗专家也发现，过去两年来男性就诊者的人数在急剧增长。

《华尔街日报》是否真从中国人的头发上获取了什么重大经济信息，我们不得而知。但这篇报道却无疑可以让我们生出许多联想，从多个角度去解读。你可以认为，随着社会的发展，中国人对自身形象的要求有了新的观念；也可以认为，社会的嬗变使头发具有更多的内涵；当然还可以认为，随着工业化的发展和现代消费文化的盛行，中国人的头发确实出现了新问题。

事实上，无论是染发还是治脱发，都不是中国独有的事情，它已是一个全球性的话题。“100年内所有的成年男人都将成为秃头！”德国某著名皮肤科教授的这一预言，虽有点“语不惊人死不休”的味道，但已引起了人们对脱发现象的警觉。几年前，一个“全球脱发治疗新进展研讨会”公布的调查结果就显示，世界上大约有5成成年男人受到脱发的困扰，脱发现象遍及世界各个地区、各个民族。相对于黄种人，白种人的脱发发病率更高，25%的白人在25岁以后脱发，到了50岁脱发发病率达50%。仅在美国，就有4000万男子遭遇了秃顶的尴尬，他们不得不承受喜剧演员和前妻们的讥笑。为了治疗秃顶，他们绞尽脑汁，尝试了各种可能的办法：香波、假发、药液、药片，最后实在

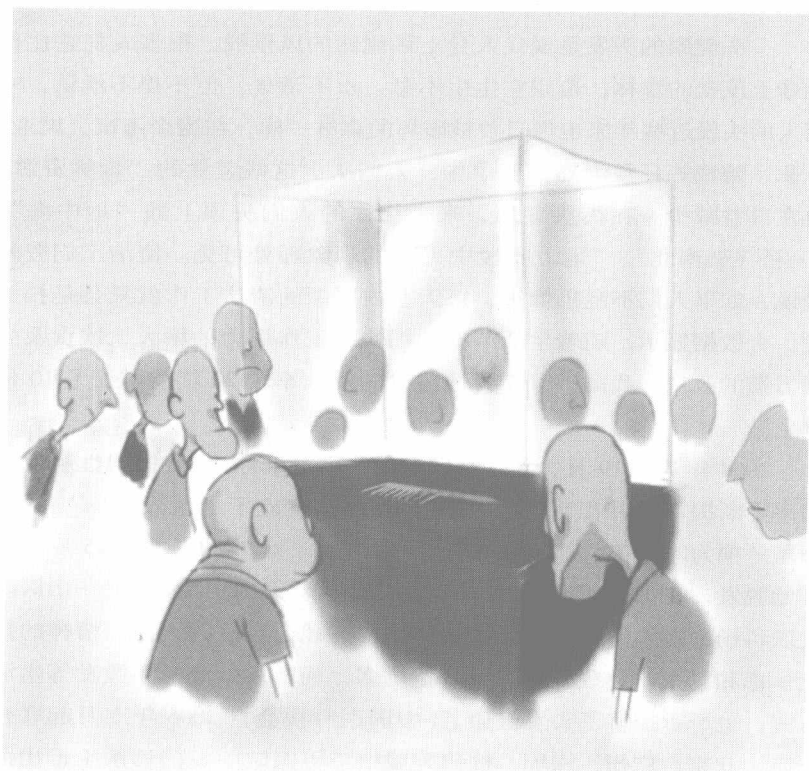
不行，就进行植发手术。为此，这些男人每年要花费10多亿美元。而“英国威廉王子还在20岁的时候就因脑后‘地中海’渐具雏形嚷嚷着要植发”、“意大利总理贝卢斯科尼声称自己因植发感觉年轻了25岁”的新闻，更是让地球人都耳熟能详。

◎ 惊呼：脱发正在“年轻化”！

一头健康的头发是现代人身上最靓丽的风景线，很多人把它比作地球上茂密的森林，希望它生生不息，永不消失。但不得不承认，中国人的头发近些年来也像日益被破坏的森林一样，在当今考试、就业、升职、赚钱等日益激烈的竞争中，人们头上这些宝贵的“森林资源”也在日益减少。在街头巷尾，来来往往的人们头顶上的“地中海”、“一桥飞架南北”、“地方支援中央”的现象随处可见。清洁工们夸张地说，如果人们不乱扔烟头，每天室内要做的清洁工作就只会是扫头发。有数据显示，随着生活节奏的加快，工作压力的增大，饮食及生活习惯的改变，我国中青年男性脱发的发病率较20年前增长了10倍以上。

2004年7月19日，新华社发布的一则电讯称：“我国男性脱发发病率不断提高，并出现年轻化趋势，中青年成了‘脱发大军’的主力。一项为时一年、涉及上万人的调查显示：60%的男性在25岁前就开始脱发，在30岁前开始脱发的比例近84%。复旦大学附属华山医院皮肤科杨勤萍博士分析，除了遗传因素，社会竞争的压力、精神的持续焦虑和紧张，导致脱发患者日益增多，而熬夜、染发、烫发等生活方式，也严重损害了头发健康。”中国医师协会自2006年3月起联合上海、北京、广州、深圳、杭州等城市三甲医院脱发门诊医生推出的网上“绿荫门诊”活动，同样印证了这个事实。网上“绿荫门诊”刚开通两个月，总点击率就超过3.2万，95%以上的咨询者为20至30岁的青年男性，许多20岁刚出头的年轻小伙已开始饱受脱发困扰。几乎与此同时，各地媒体关于当地“脱发形势”的报道也纷纷见诸报端，诸如《上海1/4男人受脱发困扰》、《广州、深圳三成男子面临“绝顶”之忧》的文章，无不刺激着人们的眼球和神经。

脱发形势的严峻有增无减。2008年4月17日，《环球时报·生命时报》的一则报道再度指出中青年男性成为脱发重灾区。根据国内一项调查显示，1/4中国男性正被脱发问题困扰，其中又以白领、经商



“100 年内所有的成年男人都将成为光头”

人士居多。“来北大医院毛发门诊的，绝大多数是男性脱发患者，其中，近八成在20~40岁之间。”中国医师协会皮肤科医师分会副会长、北京大学第一医院皮肤科主任朱学骏教授介绍，从2004年开始，门诊量就明显增多了，现在，即使实行限号，每半天仍有15~25个患者就诊，“今年比去年增加1000~1500人”。之所以中青年男性患者占多数，朱学骏教授认为主要原因有二：一是这个群体压力大，使脱发提早出现，且病情严重；二是中青年更注意自己的外表，主动就诊的多了。

而同样是新华社的一则电讯，则让人们了解了一个更加令人惊愕的信息：脱发已不仅仅是呈现年轻化趋势，更有“低龄化”的倾向！医院皮肤科的医生们发现，在医院脱发专科门诊中，几年前前来就诊的还主要是30岁以上的中青年，现在却出现了越来越多的年轻面孔，许多学生也加入到了脱发的行列，年龄在15~20岁之间的“脱发队伍”日趋庞大，医生每个星期都能碰到一两个正在上高中甚至初中的脱发少年。他们的身体还在生长发育，头发却过早地进入了衰老期。

中国有多少男性面临脱发危机，具体数字我们也许无法统计。中国医师协会副秘书长陆君这样形象地介绍，根据一份对北京、上海、广州、杭州等5个城市5779名男士的调查，男性脱发的发病率达到25%，以我国男性公民8亿人计算，那么男性脱发患者约有2亿人，如果将这些男同胞的脱发面积加在一起，差不多有4725平方公里，相当于1/4个北京、3/4个上海、1.5个杭州、1.3个广州那么大。

脱发也不是男人的“专利”，“顶上烦恼”同样困扰着当今女性。著名皮肤病学家库宁曾说：“女性脱发的普遍程度，比一般人想象的要严重得多。其实，随着年龄增大，脱发是正常的，65岁左右的女性，约八成都会出现脱发问题。”

女性的脱发特点是不像男性那样前额变秃、头顶“沦陷为地中海”，而是不断掉发，而且越掉越多，接着头顶分界线的头发越来越稀薄，使得头皮越来越明显；然后，头部两侧鬓角的头发也可能渐渐变薄。由于症状通常没有男性脱发那么明显，因此女性脱发常不被重视。但近年来专家们进一步指出，如今女性脱发现象同样呈现年轻化趋势，脱发年龄已经从35~40岁急剧下降到25~30岁。事业、生活、家庭给现代职场女性带来的持续压力和负面情绪都已经严重影响到头发的生长周期，使原本该持续3~5年的周期急剧缩短。据“东方网”2007

年8月19日的一则消息透露：上海市第一人民医院皮肤科曾组织了一次关于脱发治疗的“名医网上聊”活动，其中咨询最多的是20来岁的年轻女性。

专家们说，大部分的女性会将掉发原因归咎于生病或压力，甚至有部分超过50岁的女性会认为是年龄的关系。事实上，女性掉发可分为心理与生理两方面，压力、抑郁、怀孕、减肥、饮食、用药不当，甚至长时间使用电脑、频繁做头发、过度使用发胶和染发剂等化学物品都会造成脱发，不过这通常都是短暂性掉发，而遗传性雄性秃是造成女性脱发的元凶，占70%。

脱发不分民族、性别，也不分身份地位。近年来，娱乐记者们颇有兴致地关注起了明星们的头顶，频频揭开了一个个明星假发和帽子下的秘密，相关的报道，在互联网上比比皆是：

气宇轩昂、风度翩翩的中外巨星都曾饱受“落发”之苦。据凤凰卫视报道，艺人最担心“掉发危机”，只要顶上无毛，英俊小生也只有演人家爸爸的份儿。

娱乐记者们的努力，让人们坚信了一个定律：脱发面前人人平等。相比于其他绯闻报道，人们似乎应该肯定他们的“贡献”——至少，傍着明星的人气，“脱发”也拣了不少“点击率”，它让人们对脱发现象引起了更多的关注。

◎“脱发经济”滚滚来

世界卫生组织将“头发有光泽，无头屑”列为十大健康新标准中的一条。然而，脱发现象如此突出，因此细细的头发自然蕴藏着巨大的商机。2005年12月，新华社的一则消息称，根据2004年国内一项权威调查显示，我国的脱发人群约有1.625亿之数，潜在的生发市场价值高达180亿元。“脱发经济”可谓风起云涌。

放在几十年前，中国人也许做梦也不会想到，脱发会成为一种危机，脱发现象会成为一种社会现象；更不会想到，头发还可以带来一波经济浪潮。脱发正迅速蔓延并袭击着人们的正常生活和良好心态，成了一种新兴城市病。而脱发者的尴尬形象对恋爱、择偶、就业、升职、社会交往都存在不可低估的负面影响，给患者带来旁人无法想象的心理负担。据毛发医疗研究机构一项关于脱发现象的调查报告显示：

——94.5%的女性在择偶时，不会选择秃顶的男性；