

何清湖 总主编

脱发与白发

患者最想知道什么

郑毅春 刘朝圣 唐兴荣 王昊 编著



- 一册在手，问题都走，不用求人，答案自有。
- 本书特点：通俗、普及、实用，一读就懂，懂了会用，用了有效。
- 自古以来，食以养命，药以治病。
- 服中西药、食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶等，均为健身祛病之良法，可谓三分治，七分养，其理正是如此。

山西科学技术出版社

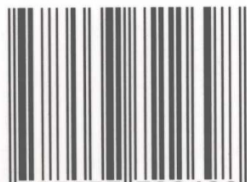
710.5
5

脱发与白发

患者最想知道什么



ISBN 7-5377-2269-2



9 787537 722698 >

ISBN 7 - 5377 - 2269 - 2

R · 846 定价:10.00 元



吃治百病系列丛书第二辑



何志湖 白士编



脱发与白发

——患者最想知道什么

郑毅春 刘朝圣 唐兴荣 王昊 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱发与白发/郑毅春等编著. —太原:山西科学技术出版社, 2004. 1

(吃治百病系列丛书. 第2辑)

ISBN 7-5377-2269-2

I. 脱... II. 郑... III. ①脱发—食物疗法
②白发—食物疗法 IV. R758.710.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105482 号

脱发与白发——患者最想知道什么

作者:郑毅春等编著

出版发行:山西科学技术出版社

社址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

电子信箱:cbszsc 2643@sina.com

印刷:黎城印刷有限公司印装

开本:787×960

字数:120千字

印张:5.625

版次:2004年1月第一版

印次:2004年5月第二次印刷

印数:3001-6000册

书号:ISBN 7-5377-2269-2/R·846

定价:10.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论服中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除其他各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设

题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书第一辑 20 本出版后，得到了山西省新闻出版局的领导、山西科学技术出版社的编辑和国内部分中医、中西医结合专家的充分肯定，许多读者来信与作者进行沟通或咨询病情，他们鼓励我们继续做好第二辑的编纂工作，以更好的宣传和普及医学科普知识，提高人们的生活和健康水平。为此，我们在原编纂作者的基础上，调整编委会，加强力量，一鼓作气，在短短的一年时间内，完成了全部第二辑编纂任务。

本丛书(第二辑)由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、上海中医药大学龙华医院等单位的大力支持，在山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、蔡光先、周小青、彭光辉等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书第二辑编委会

主任委员:尤昭玲

副主任委员:龙森泉 蔡光先

周小青

总策划:赵志春

总主编:何清湖

副总编:谭同来 刘祖贞

编委:(以姓氏笔画为序)

王 吴	王永宏	田 松	田道法	申飘杨
向秀梅	刘 胜	刘庆林	刘旺华	刘祖贞
刘朝圣	刘慧萍	江劲波	孙霁平	李 玄
李 轩	李 牧	杨志波	吴吉苟	吴红玲
忻耀杰	何清湖	陈美仁	陈晋广	张 迅
张 伟	张 焯	张咏梅	张晓晓	张旒旒
周小青	周国兴	郑毅春	胡田生	胡伟才
赵复锦	袁明杰	聂绍通	夏晓凯	晏建立
郭 翔	唐兴荣	黄水仙	曹道忠	喻京生
雷晓明	谭同来	魏高文	戴永江	
秘书:张 伟	向秀梅	樊丽花		

目 录

(01)	第 1 章 诊病须知	23
(01)	1. 毛发的外观和结构怎样?	(2)
(01)	2. 毛发有哪些特性?	(2)
(01)	3. 头发有哪些功能?	(2)
(01)	4. 头发是怎样生长的?	(3)
(01)	5. 头发的生长周期怎样?	(3)
(01)	6. 毛发与皮脂腺有何关系?	(3)
(01)	7. 毛发的理化性质怎样?	(4)
(01)	8. 毛发的成分有哪些?	(5)
(01)	9. 人有多少根头发?	(5)
(01)	10. 头发枯萎的特征有哪些?	(5)
(01)	11. 影响头发生长的因素有哪些?	(6)
(01)	12. 脱发如何分类?	(7)
(01)	13. 脱发原因知多少?	(7)
(01)	14. 什么是先天性脱发?	(7)
(01)	15. 什么是后天性脱发?	(8)
(01)	16. 哪些皮肤病可引起脱发?	(8)
(01)	17. 哪些全身性疾病可能引起脱发?	(8)
(01)	18. 哪些药物能引起脱发?	(9)
(01)	19. 什么是压力性脱发?	(9)
(01)	20. 什么是瘢痕性脱发?	(9)
(01)	21. 什么是生长期脱发?	(9)



- 22. 什么是休止期脱发? (10)
- 23. 什么是三角形脱发? (10)
- 24. 头癣引起的脱发有何特点? (10)
- 25. 儿童脱发有哪些情况? (11)
- 26. 什么是产后脱发? (12)
- 27. 产后脱发有哪些特点? (12)
- 28. 引起产后脱发的原因有哪些? (12)
- 29. 能否服用雌激素来防止产后脱发? (13)
- 30. 怎样预防或减少产后脱发? (13)
- 31. 女性脱发的原因有哪些? (14)
- 32. 防治青春期女性脱发的措施有哪些? (14)
- 33. 女性脱发有何特点? (17)
- 34. 脱发与维生素缺乏有关吗? (17)
- 35. 脱发与微量元素有关吗? (17)
- 36. 维生素 A 过多也能使人毛发脱落吗? (18)
- 37. 斑秃与眼病有关吗? (18)
- 38. 什么是斑秃? (19)
- 39. 什么是假性斑秃? (19)
- 40. 假性斑秃与斑秃如何鉴别? (19)
- 41. 斑秃是鬼剃头吗? (20)
- 42. 斑秃的病因有哪些? (21)
- 43. 斑秃有哪些临床表现? (22)
- 44. 斑秃会伴发哪些疾病? (23)
- 45. 如何控制单纯性斑秃不发展为多发性、



目 录

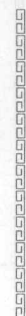
- 甚至全秃? (23)
46. 如何治疗儿童斑秃? (24)
47. 如何减少斑秃的复发率? (24)
48. 如何减少皮脂分泌? (25)
49. 斑秃治疗应注意什么? (25)
50. 什么是雄激素性脱发? (26)
51. 雄激素性脱发如何分级? (27)
52. 男性型脱发有哪些临床表现? (29)
53. 男性型脱发的原因有哪些? (30)
54. 你是高潜在脱发群吗? (30)
55. 人聪明真的“绝顶”吗? (31)
56. 狼疮患者为何容易脱发? (33)
57. 脱发与季节气候有关吗? (33)
58. 头发变白是咋回事? (34)
59. 白发病因及特点有哪些? (34)
60. 脱发与操作电脑有关吗? (38)
61. 为何会少年白头? (40)
62. 少白头可怕吗? (40)
63. 脱发会给男人带来心理负担吗? (40)
64. 老人白发变黑是好事吗? (41)
65. 脱发都是肾虚吗? (41)
66. 秃顶与性有关吗? (41)
67. 脱发与心脏病有关吗? (42)
68. 每天掉多少根头发才算异常? (43)



- 69. 脱发与偏食有关吗? (43)
- 70. 什么是梅毒性脱发? (43)
- 71. 脱发与烫发有关吗? (43)
- 72. 染发与脱发有关吗? (44)
- 73. 脱发会遗传吗? (45)
- 74. 如何从发质判断性格与健康状况? (45)
- 75. 食盐过多会引起脱发吗? (46)
- 76. 食糖过多会引起脱发吗? (46)
- 77. 脱发都是病吗? (47)
- 78. 白发意味着衰老吗? (47)
- 79. 脱发与吸烟、饮酒有关吗? (49)
- 80. 阳光会损伤头发吗? (50)
- 81. 脱发与服用避孕药有关吗? (50)
- 82. 治疗脱发需注意哪些? (50)
- 83. 什么是脂溢性脱发? (50)
- 84. 自体毛发移植治疗脱发有效吗? (51)
- 85. 脱发与基因有关吗? (51)
- 86. 染发皮炎是怎么回事? (52)
- 87. 脱发能不能根治? (53)
- 88. 斑秃者怎样进行防治? (53)

第 2 章 吃治原则

- 1. 脱发治疗的主要目标是什么? (56)



目 录

2. 脱发、白发饮食治疗原则是什么?(56)
3. 脱发患者如何合理选择使用吃治方法? ... (56)
4. 什么是合理的科学的饮食结构原则?(57)
5. 如何养成良好的饮食习惯?(57)
6. 少白头饮食防治原则是什么? (58)
7. 脱发患者饮食应注意哪些方面? (60)

第3章 中药处方

1. 中医药能治疗脱发吗? (62)
2. 中医对白发病因及临床特点是如何认识的? (62)
3. 中医对脱发是如何认识的?(63)
4. 对于须发早白,中医是如何治疗的? (67)
5. 中医如何辨证治疗斑秃?(68)
6. 中医对男性型脱发如何辨证论治? (70)
7. 哪些中药方法能治疗男性型秃发? (71)
8. 常用于治疗脱发的单方、验方有哪些? (71)
9. 可用于治疗脱发的传统古方有哪些?(77)
10. 常用于治疗脱发的中成药有哪些? (78)
11. 中药防治白发有哪些外用方?(79)
12. 脱发患者可用哪些补药调节身体?使用时
要注意什么? (80)
13. 名医治疗脱发的经验介绍 (81)

(22)..... ? 公 十 县 四 取 汽 部 育 对 发 白 受 翅 5

(22) ... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(27)..... ? 侧 题 研 查 育 大 的 幸 科 的 理 的 合 是 公 什 4

(27)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 侧 题 研 查 育 大 的 幸 科 的 理 的 合 是 公 什 4

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

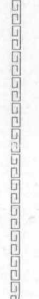
(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

(28)..... ? 如 何 养 成 身 好 的 习 惯 回 时 2

(28)..... ? 去 了 第 4 章 西药处方 3

吃治百病系列丛书第二辑



目 录

育类果瓜茄苡益苣菜白, 发翅我部恢 81

(901) 第6章 饮食疗法 (98)

(1011) (98)

1. 脱发、白发饮食疗法的内容有哪些? (98)

2. 脱发、白发是否需要饮食疗法? (98)

3. 饮食疗法的基本原则是什么? (98)

4. 脱发患者应避免食用哪些食物? (98)

5. 脱发患者如何辨证用膳? (99)

6. 脱发患者不宜吃辛辣食物吗? (99)

7. 脱发患者如何选用粥饭? (99)

8. 脱发患者如何选用糕点? (99)

9. 脱发患者饮食调理及药膳选用原则有

(10) 哪些? (100)

10. 白发患者如何辨证用膳? (100)

11. 治疗毛发早白有哪些食疗方及民间

(10) 验方? (100)

12. 治疗脱发应注意补充哪些营养物质? (102)

13. 对治疗脱发、白发有益处的蔬菜有哪些? ... (103)

14. 对脱发、白发有辅助治疗的野草有哪些? ... (105)

15. 对治疗脱发、白发有益处的谷物、豆类有

(10) 哪些? (105)

16. 脱发、白发患者可食用哪些肉类? (106)

17. 脱发、白发患者可食用哪些鱼类(包括甲

(10) 壳类)? (107)



吃治百病系列丛书第二辑



- 18. 对治疗脱发、白发有益处的瓜果类有哪些? (109)
- 19. 治疗脱发的简易食疗方有哪些? (110)
- 20. 食物中的维生素与毛发 (117)
- 21. 食物中的蛋白质、脂肪与毛发 (118)
- 22. 食物中的微量元素与毛发 (118)
- 23. 更年期妇女护发宜多吃什么食物? (119)

吃治百病系列丛书第二辑

第7章 吃治忌口

- 1. 脱发、白发患者为什么要忌口?(122)
- 2. 药物配伍有何禁忌? (123)
- 3. 药物与食物配伍有何禁忌?(123)
- 4. 食物与食物配伍有何禁忌?(124)
- 5. 饮食疗法与饮食控制有何不同? (124)
- 6. 何为中医食疗学? (125)
- 7. 如何区别食物的寒热属性?(126)
- 8. 什么是合理的平衡饮食?(128)
- 9. 脱发病人吃西药常用哪些忌口? (128)
- 10. 脱发病人服中药禁忌有哪些?(129)
- 11. 中药汤剂为何不宜过夜服用?(130)
- 12. 脱发患者为什么不宜多吃辣椒及腌制食物? (131)
- 13. 脱发患者为什么不宜多吃动物油? (131)



目 录

14. 古代和民间传说的饮食禁忌有哪些? (131)

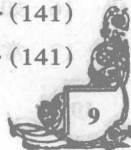
(143)..... ? 前 述 在 讲 究 于 代 同 . 05

(143)..... ? 来 高 酸 酸 虫 火 代 同 . 15

(143)..... 因 基 公 司 . 55

第 8 章 其他疗法

1. 除吃药、食疗外,还有哪些方法可以治疗脱发? (134)
2. 如何用针灸治疗脱发? (134)
3. 如何用推拿治疗脱发? (134)
4. 如何用气功疗法治疗脱发和白发? (134)
5. 治疗脱发的物理疗法有哪些? (136)
6. 激光去毛发有哪些优势? (136)
7. 何为毛发移植? (138)
8. 头发移植有哪些形式? (139)
9. 移植后的毛发会不会脱落? (139)
10. 毛发移植手术是否一次成功? (139)
11. 毛发移植手术需要多长时间,有无痛苦? ... (139)
12. 毛发移植术前应做哪些准备? (140)
13. 毛发移植术后应注意哪些事项? (140)
14. 移植后的毛发如何生长? (140)
15. 每次毛发移植的手术间隔是多长时间? (140)
16. 头发移植要注意些什么? (140)
17. 怎样预防移植头发不成活? (141)
18. 头发移植的适应症及禁忌症有哪些? (141)



- 19. 头发移植应如何选择供区? (142)
- 20. 何为毛发钻孔移植? (142)
- 21. 何为头皮缝缩治秃? (143)
- 22. 脱发基因疗法有效吗? (143)



第9章 预防保健

吃
治
百
病
系
列
丛
书
第
二
辑

- 1. 如何科学洗发? (146)
- 2. 男性如何预防脱发? (147)
- 3. 预防脱发有哪些要点? (148)
- 4. 秋季如何防脱发? (149)
- 5. 人到中年怎样防白发? (150)
- 6. 如何进行少白头的综合防治? (151)
- 7. 白发会越拔越多吗? (154)
- 8. 勤洗发对防脱发有好处吗? (155)
- 9. 如何预防白发? (155)
- 10. 洗发时宜选择的合适水温是多少? (157)
- 11. 如何掌握洗发的次数? (157)
- 12. 为何不宜用碱性强的洗发液? (157)
- 13. 干性头发该如何护理? (158)
- 14. 油性头发该如何护理? (158)
- 15. 中性头发该如何护理? (159)
- 16. 如何正确梳理头发? (159)
- 17. 常梳头有益处吗? (160)

