

现代美容快餐系列丛书

美发防秃术



女人的美一半在头发
你了解自己的头发吗？
头发疾病的防治



MODERN 知识
现代美容

权威推荐

贺振泉 主编
珠海出版社



现代美容快餐系列丛书

美发防秃术



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。但是了解自己的头发吗？本书从饮食调理、保健品选择、按摩功、护发产品等各方面介绍人体护发科学知识，着重阐述了头皮屑、脱发、少白头、斑秃等有害头发疾病的防治。

ISBN 7-80607-915-7



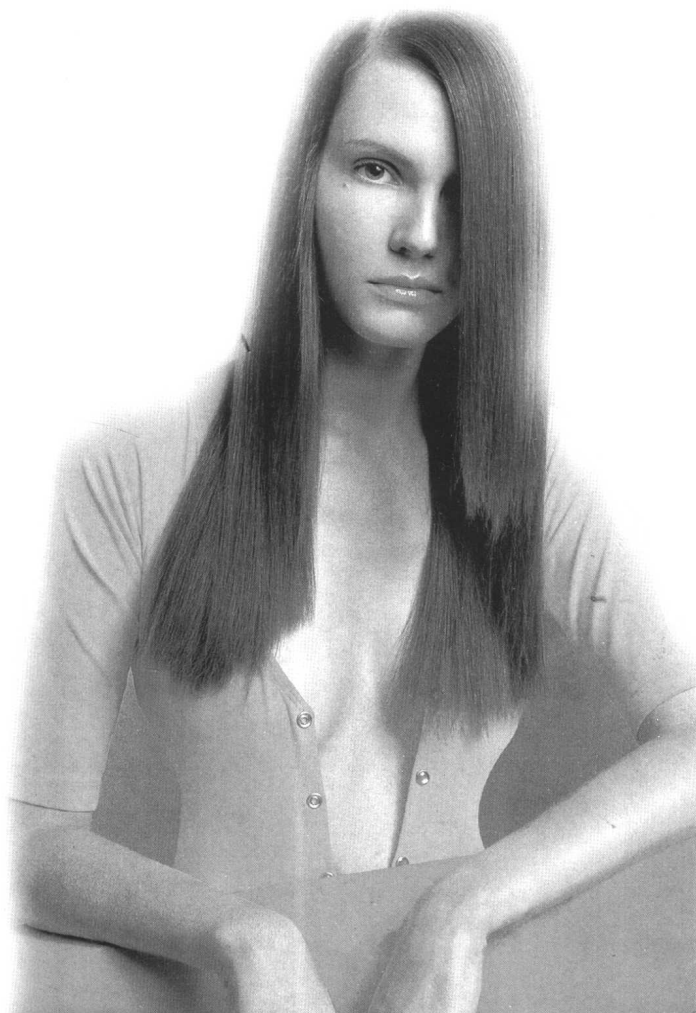
9 787806 079157 >

ISBN7-80607-915-7/TS·8

总定价：72.00 元（全六册）

现代美容快餐系列丛书

美发防秃术



贺振泉 主编
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容快餐/贺振泉编. - 珠海:珠海出版社, 2002.4

ISBN7-80607-915-7

I.美… II.贺… III.美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023251 号

美容快餐

责任编辑:赵洪林

装帧设计:金星

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市梅华东路 297 号

电 话:0756-2222759 邮政编码:519000

印 刷:广东省茂名广发印刷有限公司

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:42 字数:880 千字

版 次:2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

标准书号:ISBN7-80607-915-7/TS·8

定 价:(全六册)72.00 元

主编：贺振泉

成员：王东山 王成荣 田仁夫 邓江龙

刘 星 刘光烈 贺振泉 李 存

李柏花 周新玲 谢鹏飞

目 录

第一章 头发的解剖生理	(1)
健康头发的标志是什么?	(1)
头发的生理包括哪些内容?	(2)
神奇的头发	(4)
头发的构造特点是怎样的?	(5)
头发的生长周期是怎样的?	(7)
毛发的生长速度有多快?	(8)
影响头发生长的因素有哪些?	(8)
你知道头发有多少、多长、多粗吗?	(11)
头发的颜色有几种?	(12)
黑头发为什么变黄?	(13)
头发为什么会出现卷曲?	(14)
第二章 脱发的防治	(15)
现代人的脑袋在变秃	(16)
头发为什么会脱落?	(16)
头发梢为什么会分叉?	(17)
为什么肥胖的人容易出现秃顶?	(18)
脱发与悲伤有什么关系?	(18)
秋季为什么脱发多?	(19)
脱发与枕头有什么关系?	(20)
秃发与脱发	(21)
什么叫症状性脱发?	(23)

哪些药物可引起脱发?	(24)
先天性秃发	(25)
孩子出现“童秃”怎么办?	(27)
产后脱发原因何在?	(29)
如何防治产后脱发?	(30)
女人能出现“谢顶”吗?	(31)
青少年的前额际脱发是男性脱型发吗?	(32)
老年衰老性脱发是怎样的?	(33)
疤痕性秃发的整形美容	(34)
对付脱发有新招	(36)
毛发移植——“头上插秧”的艺术	(38)
脱发的原因及治疗方法是什么?	(40)
秃发都需要补益肝肾吗?	(42)
脱发症单用外擦药能治好吗?	(43)
秃发的外治法有效吗?	(44)
预防脱发的十条秘诀	(45)
第三章 斑秃的防治	(47)
什么是斑秃?	(47)
斑秃真是“鬼剃头”吗?	(48)
斑秃的病因	(49)
斑秃患者的心理分析	(50)
斑秃者怎样进行防治?	(52)
治疗斑秃的药物介绍	(53)
儿童斑秃用什么方法治疗?	(55)
治疗斑秃的内服中药方剂有哪些?	(55)
中成药治疗斑秃	(56)
治疗斑秃的外擦中药方剂有哪些?	(58)

治疗斑秃有哪些便方？	(60)
穴位按摩美容治疗斑秃	(61)
斑秃的按摩治疗如何进行？	(61)
加味大补元煎治疗斑秃	(62)
再发汤治疗斑秃	(63)
驴胶补血冲剂治疗斑秃	(63)
自制生发灵治疗斑秃	(64)
黄芪口服液治疗斑秃	(65)
七宝生发汤治疗斑秃	(65)
养血生发汤加味治愈斑秃	(66)
生发汤内服、斑蝥酒外涂治疗斑秃	(67)
内服生发饮外用生发酊治疗斑秃	(68)
生发酊配合梅花针治疗斑秃	(69)
美髯搽剂治疗斑秃	(69)
生发酊治疗斑秃	(70)
斑蝥液治疗斑秃	(71)
旱莲草酊外用治疗斑秃	(72)
生发酊治疗斑秃	(72)
复方斑秃灵搽剂治疗斑秃	(73)
电七星针配合中药治疗斑秃	(74)
电梅花针合体针治疗斑秃	(75)
皮肤针配合外用复方斑秃酊治疗斑秃	(76)
针药并用治疗斑秃	(76)
醋酸强的松龙等联合治疗斑秃	(77)
外搽章光生发精合用激光照射治疗斑秃	(78)
第四章 头皮屑和脂溢性脱发	(80)
为什么会出现头屑？	(80)

正确对待头皮痒和头皮屑多	(81)
治疗头屑有何良药	(83)
怎样防止头皮屑过多?	(84)
头皮屑过多的养护方法是什么?	(85)
梳头解除头皮屑烦恼	(86)
什么是脂溢性脱发?	(87)
头皮脂溢与脂秃有关吗?	(88)
西医用何药物治疗脂秃?	(88)
采乐与复方氯柳酊治疗脂溢性脱发	(90)
酮康唑洗剂配合中药治疗脂溢性皮炎及头皮屑	(91)
治疗脂溢性脱发的内服中药有哪些?	(92)
治疗脂溢性脱发的中成药有哪些?	(94)
中医治疗脂秃有何外用方?	(95)
脂溢性脱发有何简便内外用秘验方?	(96)
第五章 头发早白的防治	(98)
为什么会发生少年白头?	(98)
白发意味着衰老吗?	(100)
嗜糖喜盐易白头	(102)
老年白发能变黑吗?	(102)
如何防治白发?	(103)
中医治白发的外用方剂有哪些?	(104)
白发有哪些内服方剂?	(105)
头发变黄赤有何内服方药?	(106)
头发黄赤有外用药方吗?	(108)
毛发干枯有哪些内服方剂?	(108)
常用内服润发方有哪些?	(110)
让头发乌黑光亮	(112)

第六章 美发常识	(113)
美发在美容化妆中的作用是什么?	(113)
如何保护头皮和头发?	(114)
如何使毛发保持健康?	(115)
一、护发	(116)
头发护理的基本方法	(116)
护发要诀	(118)
完美护发问答	(119)
头发性能的自我测试	(122)
你属于哪种发质?	(124)
完美秀发的五个标准	(125)
护发、美发三要素	(126)
护发六忌	(126)
头部按摩的基本方法是什么?	(128)
女性睡前可进行梳发按摩	(129)
打理一头秀发	(130)
干性头发养护	(130)
靓发,请先养护头部皮肤	(131)
夏日如何护发?	(132)
不同季节如何护发?	(135)
二、洗头	(136)
洗头好处多	(136)
你的洗头方法正确吗?	(136)
学会洗发五步曲	(138)
选用香波须知	(139)
洗发小窍门	(142)
晚上洗头老来头痛	(142)

三、梳头	(143)
发型常用的梳理工具和方法有哪些?	(143)
怎样正确地梳理头发?	(144)
经常梳头有何好处?	(145)
怎样梳辫子? 怎样梳发髻?	(146)
不同的头发如何梳理?	(147)
如何进行发帘和直发的梳理?	(148)
如何进行卷发的梳理?	(149)
怎样吹发和卷发?	(150)
四、假发与头饰	(152)
头饰有哪些?	(152)
如何选用合适的头饰?	(153)
怎样使发饰与服装相得益彰?	(154)
怎样使用花卉头饰?	(155)
假发的种类和选用	(156)
如何选择和保养假发	(156)
怎样使用假发?	(158)
五、头发护理化妆品	(159)
怎样正确使用香波?	(159)
香波分几种类型?	(160)
用香波洗发会损伤头发吗?	(161)
有哪些专用的护发养发剂?	(162)
护发素有何特点? 如何选用?	(163)
使用洗发剂和护发剂会有哪些不良反应?	(164)
什么是整发剂? 它有哪些种类?	(165)
怎样选用整发剂?	(166)
摩丝有何特点? 如何使用?	(167)

什么样的喷发胶最理想? 如何保管?	(168)
头发焗油是怎么回事?	(168)
六、发型	(170)
如何理一头靓发?	(170)
怎样保持发型?	(171)
怎样做发型, 各种发型的特点是什么?	(171)
如何吹理秀发?	(172)
女性如何根据发质选择发型?	(173)
发型如何与脸型相协调?	(174)
体型与发型	(176)
头型与发型	(177)
职业与发型	(178)
发型统一与变化规律	(178)
愿你的发型常如意	(180)
第七章 染发与烫发	(182)
一、烫发	(182)
烫发在美发、护发中居何种地位?	(182)
什么叫热烫和冷烫?	(183)
怎样烫发?	(184)
如何烫发及保护发型?	(185)
烫发要注意些什么?	(185)
烫发有哪些特殊问题?	(186)
烫发为什么有时会失败?	(188)
使用冷烫精应注意什么?	(188)
怎样使烫卷过分的头发变直?	(189)
为什么烫发过频不好?	(190)
如何防止烫发损害头发?	(190)

烫发有禁忌吗?	(191)
烫发有哪些不利反应?	(192)
二、染发	(194)
为什么要染发? 染发剂是什么?	(194)
染发剂分几种类型? 使用时应注意什么?	(195)
消费者如何购买染发用品?	(196)
染发最好应该在发廊做	(197)
怎样染发?	(199)
染发的艺术	(199)
怎样防止染发皮炎?	(200)
为什么染发者必须保护眼睛?	(201)
染发剂有哪些皮肤以外的不良反应?	(203)
如何避免染发之害?	(203)
染发不会致癌	(205)
第八章 饮食美发法	(207)
食物与美发关系如何?	(207)
如何通过饮食美发?	(208)
头发的营养	(210)
头发黄者如何注意饮食?	(212)
如何根据发质选择食物?	(213)
让头发乌黑光亮的妙法有哪些?	(214)
能使头发秀美的食品有哪些?	(215)



第一章 头发的解剖生理

健康头发的标志是什么？

人人都希望自己的头发健康、秀丽，那么，从外观和感觉上来说，它的标志是什么呢？

①

- (1) 头发清洁、整齐，没有头垢、头屑。
- (2) 头发有自然的光泽，具有弹性和韧性，不容易折断。
- (3) 不粗不硬，不分叉，不打结，头发柔软，易于梳理，梳理时无静电反应。
- (4) 疏密适中，尤其是发根要疏密匀称。
- (5) 没有斑白、黄、棕等颜色混杂，色泽统一，发干和发尾没有出现两截颜色。
- (6) 用手轻抚时，有润滑的感觉。
- (7) 不因外界影响而变化。如部分受过阳光的晒、烫发、染发等影响也不发生变化。

相反，如果头发出现以下现象：掉发严重、头屑增多、头皮发痒；头发干燥枯黄、毫无光泽，发梢分叉、断裂，头发脆弱、容易折断，常常提示机体营养不良和水分不足。要及时找出原因，进行护理，使头发恢复健康。



头发的生理包括哪些内容?

人体的毛发分为长毛、短毛、毳毛等。头发属于长毛的范围，长毛常在1厘米以上，且较粗硬，色泽浓。

头发的数量：据科学家调查，白种人的头发在10万根以上，黑种人、黄种人的头发为10万根以下，所以古代我国常用“青丝三千”来形容头发之多，现在看来只能当成文学的形容词。头发的生长速度为3天1毫米。人每天落发50~100根，同时又有大体相同的新发补充。

②

据人类头发计算的研究报告，我国成年男性头发总数平均为6.54万根，每平方厘米头皮头发平均为102根，计算结果：(1) 头皮总面积，最大值为775平方厘米，最小值为532平方厘米，平均为637.5平方厘米。(2) 百会穴穴位处，每平方厘米头发数最大值为173根，最小值为60根，平均为111根。(3) 风池穴穴位处，最大值为138根，最小值为55，平均为96.5根。(4) 每平方厘米头皮的平均头发数最大值为156根，最小值为53根，平均为102根。(5) 中国人头发总数最大值为9.46万根，最小值为3.62万根，平均为6.54万根。

头发的形状：有直发、波状发和卷缩发。我国大多数民族为直发，毛发直而不卷，其断面呈圆形。白种人多为波状发，其断面呈卵圆形。黑种人为卷缩发，其断面变异大。

头发的色泽：人类的头发有许多种颜色，如黑、白、红、黄、灰、褐等，还可通过染发将头发染成多种多样的颜色。黄种人和黑种人的头发绝大多数为黑色，而白种人则有较多种颜色。头发之所以会有不同的颜色，是因为头发内黑素分布的数



量不同所致，黑素颗粒数量多、密度大，头发则呈黑色，反之头发颜色则浅淡，在日光下就会呈现不同的色泽。

头发的直径约 0.08 毫米，欧美人约 0.05 毫米。特细发直径约 0.04~0.06 毫米，特点是烫成发型不易保持，显微镜下观察：头发表皮粗疏。特粗发直径约 0.09~0.1 毫米，特点是不易梳顺打理，但发型易保持，显微镜下观察：头发表皮致密。

头发的生长周期分为三个阶段，即生长期、休止期和脱落期。头发的生长期约为 3~7 年，甚至有达 25 年者，休止期约为 3~4 个月。头发的生长速度是不一致的，并受到季节、年龄等因素的影响。头发的生长速度约为每天 0.27~0.4 毫米，平均每月生长 1.2 厘米，每年生长 15 厘米。头发的生长受神经及内分泌系统的控制及调节，特别受内分泌的影响较明显。头发平均每天脱落 50~100 根，约占头发总数的 0.1%。

[3]

头发的含水率约为 11%~16%，易受温度的影响，受伤害的头发含水率变化较大。

头发的主要成分是角蛋白，由多种氨基酸组成，其中以胱氨酸的含量最高。其中还含有黑色素和铁，它能影响头发的颜色。

营养与头发有密切的关系。低脂或无脂食物可引起脱发，头发颜色变淡。维生素 A 缺乏可使头发稀少，复合维生素 B 可使毛发有光泽。缺铜可产生灰发，缺铁头发变褐色。头发具有一定的弹性，这是头发可以任意弯曲的一个基础。弹性较好的头发，烫后波纹可保持得长久一些，不易松弛；而弹性不良的头发则表现为松弛，且易缠结。



神奇的头发

人们都有一丛密密的头发，黑色的、金色的、褐色的。但很多人却只知道它与生俱来，不知道它生长的秘密、奇妙的特性、蕴含的丰富成份和非常广泛的用途。

头发含铜、铁、镍、钛、钼、铝、铬、锌、铅等 14 种元素，耐腐蚀，同等截面承受力为钢的 1.25 倍，200 多根头发编成的辫子可吊起相当重的物体。英国广播公司一次“创纪录”节目中，潘蒂兰小姐的一根头发竟承受了 177.18 克拉力。人发拉断前可延展 20~30%。上述性能都是其它纤维难以具备的。

在著名笔乡——日本广岛熊野町，头发被用以生产品种繁多的毛笔，其中最珍贵的是用新生婴儿头发制成的“胎毛笔”，每支售价 1~2 万日元。设计师玛萨·海斯女士别出心裁用人发精编成各式时装，最低的售价也高达 2.5 万美元，有人甚至愿出百万美元高价认购其中的精品。

直径仅 6070 微米的每根头发，含有 18 种氨基酸。用毛发提取合成的精氨酸、胱氨酸已临床应用于医治肝炎及各种脱发症，组氨酸可治疗消化道溃疡，脯氨酸可治疗高血压，赖氨酸为儿童身体发育所必不可少。在捕鲸受到严格控制后，人发已日益成为生产氨基酸的重要原料。日本与印度不久前协定，在印度投资建造一座加工厂，年消耗 1200 吨毛发，产出 80 吨胱氨酸、24 吨酪氨酸和 1400 吨含氨基酸的干粉，广泛用于制药、食品加工、化妆品和饲料工业。我国不少地区用人发作原料，制成初级产品出口创汇。