

Cong TouFa Kan
JianKang

看发

——从头发看健康

编者 刘艳 王宇 陈丹 李冰

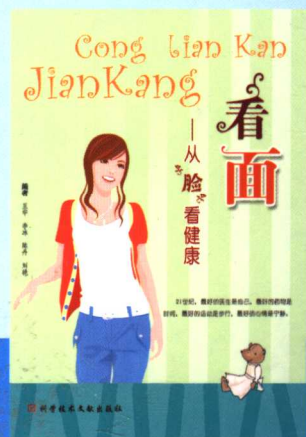
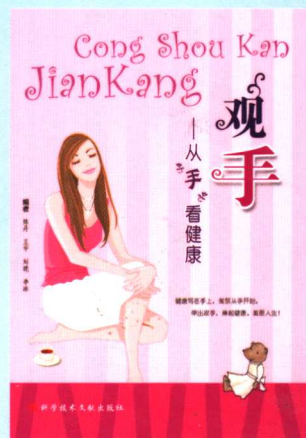


田科学技术文献出版社



一头乌黑亮丽的头发，展示着年轻与健康，
显现出青春的亮丽与潇洒，
这是每个年轻人所拥有的梦想。





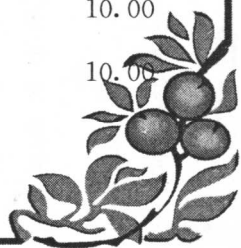


向您推荐

美人美颜

沐浴美人	12.00
鲜花美人	12.00
运动美人	12.00
芳香美人	12.00
怡情美人	12.00
按摩美人	12.00
茶饮美人	12.00
饕餮美人	12.00
水果美人	10.00
汉方美人	10.00

注：邮费按书款总价另加 20%



前言

中国有句话说：“上半辈子用健康换金钱，下半辈子用金钱买健康。”事实上，全世界的人都有这样的感受，健康对于人们的重要性，并不是用金钱能够买到的。所以，当身体出现问题，没有任何一个人无动于衷。而头发作为个人形象的首要标志，一旦出了问题，人们一掷千金，同样也是在所不惜！头发是一个人最重要的脸面，一头乌黑的秀发，不仅是身体健康的标志，更是青春靓丽的旗帜，是最让人骄傲的青春本钱。所以，当一个人的头发出现问题时，没有任何人会置之不理。其实，头发的任何病变，大多都是缺少了某种营养元素或孳生了导致病变的因子。而健康头发的生长环境既能为头发提供全面均衡的营养成分，又具备抵抗病变的抗菌能力，而这一切全都建立在人的机体健康之上，因此，头发的优劣正是身体健康与否的表现。

乌黑健美的头发，不仅可以展现出年轻魅力和动感神韵，它更是健康生活品质的标志。



第一章 毛发是人体健康状况的晴雨表	(1)
头发有哪些特性	(3)
头发有哪些功能	(10)
头发是一面反映健康的镜子	(13)
健康头发的标准	(26)
第二章 头发与五脏密切相关	(31)
头发是怎样生长的	(33)
头发与脾脏	(36)
头发与心脏	(38)
头发与健康	(43)
头发与精神	(45)
头发与脏腑	(47)
头发与肾	(50)



看发——从“头发”看健康

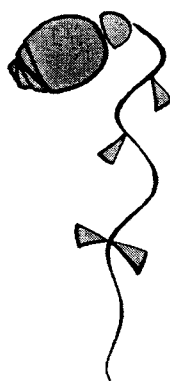
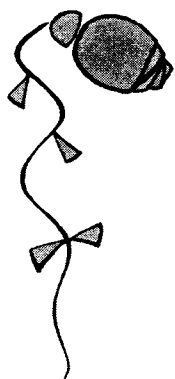
第三章 从头发数量看健康	(67)
头发稀疏	(69)
从头皮状况看健康	(76)
小儿头发稀少不要紧吗	(83)
浓密乌润的头发是青春健康的标志	(89)
梳出健康身体与秀发	(95)
第四章 头发脱落显示健康状况	(101)
正常人每天掉多少根头发	(103)
神经性脱发	(106)
脂溢性脱发	(120)
女性脱发知多少	(135)
产后脱发莫担忧	(139)
脱发与微量元素是否有关	(143)
斑秃会伴发哪些疾病	(153)
脱发与肠道菌群紊乱有关	(156)
脱发与人的肺活量有重要关系	(159)
脱发与维生素缺乏有关吗	(163)
脱发与操作电脑有关吗	(166)
第五章 “察颜观色” 辨病因	(169)
为什么头发会有不同的颜色	(171)
透过头发颜色看病情	(176)
头发颜色异常是疾病的征兆	(179)





头发枯黄，不营养	(183)
青少年白发，不正常	(193)
老年白发应注意	(200)
预防白发的出现	(203)
头发为何变得灰白	(207)
第六章 发质与人体健康有关	(213)
如何辨别发质	(215)
发质过细	(218)
干性发质	(221)
油性发质	(224)
混合性发质	(228)
中性发质	(231)
头皮痒、头皮屑怎么回事	(234)
饮食影响发质	(245)
头发开叉是什么原因	(250)
头发干枯易断	(255)

第一章 毛发是人体健康状况的晴雨表



[illegible]

清朝思想家龚自珍曾经说过：“一发不可牵，牵之动全身。”头发是一种生物体，成年人有5万至8万根头发，每个月长1厘米，每根头发的寿命2至6年。头发是人体的一面镜子，通过观察头发就可以知道一个人的健康状况。

[illegible]



头发有哪些特性

头发是人体毛发的一种，是皮肤的重要附属器，也是哺乳动物的特征之一。在电子显微镜下，人的头发就像一根竹竿，斜插在头皮这块松软的“泥土”里。人类有 400 万~500 万个毛囊，其中 100 万个在头部。1 千万年前，人类的祖先原始人由森林迁移至平原，开始吃煮熟的食物，身体上的毛发开始变得稀少而短。今天，人类的毛发没有完全退化，身体不同部位还保留各种不同毛发，如头发、眉毛、睫毛、阴毛、腋毛和汗毛等；男人还保留须毛。

头发在外观上有直毛、波状毛和卷缩毛之分。白种人呈波浪状，毛发截面呈卵圆形。黑种人毛发卷曲更甚，截面变异更大。东南亚大多数民族毛发直而不卷，毛发截面呈圆形。

头发是在头皮的真皮中孕育出来的，是头皮的附属物，也是头皮的重要组成部分。每个人有大约 10 万根头发，人的头皮面积约 700 平方厘米，每平方厘米平均约 150 根头发。完整的毛发，其外观是近圆柱形、细丝状。仔细观察，可见头发根端较大，末端纤细。

头发的生理特性

(1) 头发的构造

人的头发由皮肤内的毛根和头皮外的毛干两部分组成，



看发——从“头发”看健康

毛根的毛球部分生产新的细胞和管理毛发的生长。

毛干从侧面看由毛表皮、毛皮质、中心部位的毛髓质所组成。①毛表皮。毛表皮占毛发的 10%~15%，由扁平的鳞状形细胞组成，像竹笋的皮一样一点一点地重叠在一起，形成波浪状，每个人的毛表皮的起伏层不尽一致，若这种起伏层均匀，波形规律美观，人的头发就漂亮。但是毛表皮易受损伤，当毛表皮损伤时，毛发就会失去光泽，还会使毛发分叉或断裂，因此洗发或梳发都应按正确方法进行。②毛皮质。毛皮质占毛发的 85%~90%。它凝聚着众多丰满的皮质细胞，这种细胞含有大量的黑色素，根据色素含量的不同，头发就会出现黑色、褐色、金黄色、棕色、灰色等不同的颜色。③毛髓质。毛髓质位于毛干的中心部，中间是圆形细胞，像蜂窝状连在一起。

(2) 头发的成分

角蛋白是头发中的主要成分，它是由许多氨基酸组成的，其中以胱氨酸的含量最高，可达 15.5%。胱氨酸含量降低时，头发容易脱落或发质不好，所以医生常常让脱发病人口服胱氨酸片。头发中还有一些可以测到的金属元素和微量元素，其中铅和砷有很大的亲和力，这些成分很容易在毛发中沉积下来而长期不退。一般的正常人头发中砷的含量为每百毫克含 0.51~1.3 毫克，如果不小心砷中毒或铅中毒，那么头发中的含量也会明显升高而且维持较长时间不退，这种特性可以作为一种帮助诊断疾病的方法。



除了这些，头发里还含有少量的铁元素，每百毫克大约含1~5毫克，铁的含量增高，可使头发变红或变褐色。缺铜的人可产生灰发。头发与营养有密切关系，低脂或无脂食物可引起脱发，而且头发的颜色变淡。复合维生素B可使头发有光泽。所以现在已经有许多化妆品生产家将维生素B、维生素A、维生素E等有营养的药物加到洗发精或护发素中以增加头发的营养。

(3) 头发的颜色

头发不全是黑色和白色，它还有许多深浅不一的颜色，如棕色、红色、金黄色等。颜色由毛发质中黑素颗粒的种类和数量所决定。黑素颗粒有两种：深色素和浅色素。其中深色素颗粒在黑色或浅黑色头发中较为常见，浅色素颗粒在红发和黄发中较为常见。头发中这两种色素颗粒的多少，不仅人和人之间是不同的，甚至在同一个人身上可以混有这两种色素颗粒，所以造成其每根头发颜色深浅不一样。头发的颜色往往是黑素的多少决定的，白发中完全不含有黑素，白色只是由于反射光线而形成的视觉效果。老年人头发由黑变灰再变白，是由于毛球中的黑素产生逐渐减少，一般是不可逆的。头发一般由黑变灰，最初由颞部开始，然后慢慢扩展到头顶部，最后到后头部，再由灰变白。由于头发中的黑素颗粒不可能同时全部被破坏而脱色，所以传说某人由于精神打击后“一夜白头”的说法是完全没有科学依据的。民间有“少白头”的说话，专指儿童、



看发——从“头发”看健康

少年时头发就开始由黑变白，由少及多，除了可能有家族性、遗传的因素，还有另外两个因素，一是和小孩严重偏食或肠道功能紊乱，体内缺乏氨基苯甲酸和泛酸成分有关。二是儿童的恶性贫血，甲状腺功能亢进、心血管病、早老症等也可发生“少白头”。在发生新陈代谢性疾病时，可看到头发颜色的改变。例如，我们最常见的婴儿的头发变成淡红色或灰白色，这是由于蛋白质吸收不良造成的，缺铁性贫血患者可发生节段性灰发，即浅色和深色一段一段地相间隔；白发患者的头发为白色或淡黄色。

(4) 头发的粗细和形态

人种不同，头发的粗细、形态也不同。相比之下，东方人的头发粗而稀，直径约 120 微米；西方人的头发细而密，直径约 50~90 微米。黄种人的头发是直的圆柱性，黑色；白种人的头发可以是直的、波浪形的或是卷曲的，颜色有黑色、灰色、褐色、红色、金黄色甚至白色，深浅不一。黑种人的头发大多数为黑色，是又细又密的卷曲发。不同种族的人通婚后所生的子女，其头发可以混合存在不同的形态特点，这种现象在移民较多的国家，如美国、澳大利亚等国表现较为明显。

(5) 头发的生长和周期

头发是由毛球部分的毛乳头细胞的分裂增殖而生长，一般把这个分裂增殖期称为活动期。再由分裂增殖逐渐地变得不活跃，走向衰老，一般把这一时期叫退化期（不久



第一章 毛发是人体健康状况的晴雨表

进入休止期，完成历史使命的毛发会自行脱落，在毛发衰老时期，不要急于用手拔，过三四个月，衰老的毛发就会自己脱掉。旧发脱掉后毛乳头又开始活动，新发便逐渐发出，我们把头发从新生到衰老的时间，称为头发的生长周期，这段时间需要三五年。

一般在健康的状态下，头发1个月能长1厘米左右，但是头发的生长速度也会受季节和年龄的影响。一般头发在春夏两季生长速度较快，而秋冬季节相对就慢；年轻的时候头发长得快，而年老就相对较慢。

(6) 头发的数量

头发的数量为10万~15万根，头发与人体的营养状态、激素的分泌、血液循环、内脏各器官等的各种活动有关，上述情况良好时，人的头发才能正常发育。因此对每根头发都要很好地保养，不能轻易损坏或拔掉。

美丽的头发应该是带有自然色泽、柔顺而富有弹性，具有此种特征者，是身体发育正常的标志。

头发的物理特性

(1) **弹性**：头发被适度拉直、拉长、扭转及屈曲，在干燥或湿润后能恢复到原来的状态和长度而不被损伤，是由于头发具有一定的弹性。头发的弹性是其重要特性，根据头发的弹性可以进行头发的造型。但头发的弹性是有限度的，当反复过度地受到化学因素的处理，如烫发、染发



看发——从“头发”看健康

及过度的牵拉等，会使毛皮质的角蛋白和毛小皮的结构遭到破坏，失去弹性，使头发脆弱断裂。

(2) 静电作用：干燥时，由于摩擦形成静电，静电程度取于头发的表面状态和空气的温度。角蛋白具有优良的绝缘性，但头发受摩擦释放电荷时，绝缘性降低。经常产生静电对头皮是一种不良刺激，对头发边邻有损伤，进而出现干枯、变白和脱落。

(3) 摩擦特性：头发由于有鳞片及由于鳞片的生长方向，具有很强的耐磨性，发生不正确的摩擦时，鳞片构造产生强烈抵抗力。

(4) 化妆特性：头发的表面越光滑越规则，头发就越光泽、柔软。

(5) 强度：毛皮质的角蛋白是由很多成束的氨基酸链构成，且每条链呈螺旋形，这种组成结构使毛发角蛋白具有很大的强度，且具屈曲性，因此即使头发受到一定的外力牵拉也不易折断。

发干直径粗大，具有很大的弹性和强度，属于钢发，这种发质的人不适合留长发型，发型设计时尽量避免复杂变化的造型。相反，发干柔细，弹性较差，属于棉发，这种发质烫后不易定型，但梳理方便。

(6) 渴度：头发可以吸收它自身重量 45% 的水分，它会膨胀，并且直径增大 15%。如果发丝受损或敏感，它的直径会增大 20%。但是，在头发几乎没有干之前，这个特



性不会显现。

(7) **旅程**：每天，我们平均要掉 50~100 根头发。这就意味着一年平均 3 万根头发要脱离我们，在别处开始它们新的历程（例如：在我们的毛衣上或我们的汤里！）

(8) **含水性**：正常健康的发干里含有少量水分，以滋润头发，使头发不干不燥。其中的水分很少从毛皮质逸出，是由于毛皮质外有致密排列的毛小皮覆盖，起到防水层的作用。但当受到如化学烫发、热吹风、摩擦等因素的作用时，可致毛小皮翘起、脱落，甚至完全剥蚀，毛小皮的保护作用丧失。这样，干燥时毛发水分易丢失；洗发、染发时易使水分或染发剂进入毛皮质，使发质肿胀。反复的肿胀、干燥，最终导致发干脆弱易断。

(9) **韧性**：头发不会腐烂，它具有无与伦比的韧性。即使在死后几千年，具有抵抗时间侵蚀的头发成为了宝贵的信息来源。这就是研究人员如何在 3000 年后发现拉美西斯二世的头发是赤金色的证据。

头发的韧性因形状及直径而异

亚洲人的头发需要大约 100 克的拉力才可折断，持续拉伸可以拉长 55%。

然而，欧洲人的头发只需 80 克的拉力就可折断，持续拉伸可拉长 50%。

非洲人的头发只要 60 克的拉力便可折断，因为它只能拉长 40%。