

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书



“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写

主 编 张文康
副主编 余 靖

脱 发

编 著 邓丙戌 娄卫海

40

中国中医药出版社

健康教育丛书

40

脱发

编著 邓丙戌 姜卫海

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

脱发 / 邓丙戌等编著. - 2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1

(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-765-X

I. 脱... II. 邓... III. 脱发 - 基本知识 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133692 号

责任编辑: 裴 颢

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北省欣航测绘院印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 47 千字

印 张: 5.25

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

册 数: 4001 - 7000

书 号: ISBN 7 - 80156 - 765 - X/R · 765

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。

随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医



学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的卫生工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分80分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

一般知识

- 什么是头发 (3)
- 人类的毛发分几类 (4)
- 头发的结构和组成怎样 (5)
- 毛发的生长周期如何 (7)
- 影响毛发生长的因素有哪些 (9)
- 有关头发的另一些信息 (12)
- 何谓先天性脱发 (13)
- 何谓后天性脱发 (14)
- 哪些皮肤病可引起脱发 (15)
- 哪些全身性疾病可能引起脱发 (16)
- 哪些药物可能引起脱发 (17)
- 何谓拔毛癖 (18)

何谓压力性脱发	(19)
何谓瘢痕性脱发	(19)
何谓休止期脱发	(20)
何谓生长期脱发	(21)
产后脱发有何特点	(22)
头癣引起的脱发有何特点	(23)
儿童脱发有哪些情况	(25)
脱发都是病吗	(27)

斑 秃

什么是斑秃	(31)
斑秃的临床表现如何	(32)
斑秃的真假之别是怎么回事儿	(33)
中医对斑秃是如何认识的	(35)
西医对斑秃是如何认识的	(36)
斑秃会伴发哪些疾病	(39)
中医对斑秃的内治方法有哪些	(40)
西医对斑秃的内治方法有哪些	(42)

- 中医对斑秃的局部疗法有哪些 (44)
- 西医对斑秃的局部疗法有哪些 (49)
- 本病的治疗应注意什么 (53)
- 斑秃患者戴假发有意义吗 (56)
- 斑秃可以治愈吗 (57)

雄激素源性脱发

- 什么是雄激素源性脱发 (61)
- 雄激素源性脱发有哪些临床表现 (62)
- 本病是否需要进行检查，进行哪些
检查 (67)
- 中医对本病是如何认识的 (68)
- 西医对本病是怎样认识的 (69)
- 中医对本病的内治方法有哪些 (70)
- 西医对本病的内治方法有哪些 (74)
- 中医对本病的局部治疗有哪些 (75)
- 西医对本病的局部治疗有哪些 (78)

治疗本病的注意事项有哪些 (80)

本病应如何调养 (81)

家庭保健

食品中的维生素与毛发 (85)

食品中的蛋白质、脂肪与毛发 (87)

食品中的无机元素与毛发 (88)

改变不良的饮食习惯 (90)

生发养发药膳 (91)

精神因素与毛发 (97)

洗发为什么对防脱发有好处 (98)

洗发时，合适的水温是多少 (99)

洗发的次数如何掌握 (100)

为什么不宜用碱性强的洗发液 (101)

洗发的其他注意事项 (102)

梳头有哪些作用 (103)

有关梳头的几个问题 (104)

按摩与头发 (105)

运动与头发 (106)

新技术新方法

钻孔自体移植法 (109)

头皮移植术 (112)

头皮缩减术 (113)

头皮扩张术 (114)

新药特药

非那雄胺 (117)

环孢菌素 (118)

地蒾酚 (119)

五肽胸腺素 (120)

维甲酸 (121)

环丙孕酮 (122)

氮芥 (123)

常用药

常用西药

- (1) 胱氨酸 (127)
- (2) 维生素 B₂ (127)
- (3) 维生素 B₆ (128)
- (4) 异丙肌苷 (129)
- (5) 左旋咪唑 (130)
- (6) 胸腺素 (131)
- (7) 氨苯砜 (132)
- (8) 安体舒通 (133)
- (9) 甲氰咪胍 (134)
- (10) 糖皮质激素 (134)
- (11) 长压定 (136)

常用中药方剂

- (1) 泻肝安神丸 (137)

- (2) 归脾汤 (137)
- (3) 七宝美髯丹 (138)
- (4) 通窍活血汤 (138)
- (5) 人参养荣丸 (139)
- (6) 祛湿健发汤 (139)
- (7) 枇杷清肺饮 (140)
- (8) 健脾除湿汤 (140)
- (9) 萆薢分清饮 (141)
- (10) 苣胜子方 (141)
- (11) 六味地黄丸 (142)
- (12) 知柏地黄丸 (142)
- (13) 肾气丸 (142)
- (14) 五子衍宗丸 (143)

关键词索引

..... (145)

一般知识

健康需知识
医理是真知



什么 是头发

简单地说，头发就是长在人类头部的毛发。所有的哺乳动物都有毛发，动物需要毛发来保护身体和保暖，若无毛发，动物则难以生存。而人类的头发，更多的是起美容作用，且与性的魅力有明显的关系。毛发之于人体还具有机械性保护、调节体温、防护紫外线照射、引流水分、加速汗液蒸发及加强触觉等生理作用。

