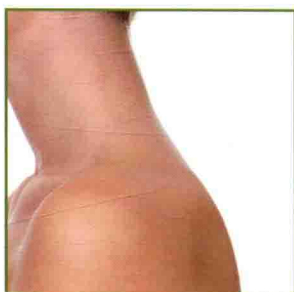


# 还你浓密头发

掉发完全可以根治

田 丁 刘亚利◎编著

调整饮食+中医妙招+健康运动+改善习惯  
=告别脱发、养出健康秀发的美丽秘密



## 食疗——山楂荷叶粥

清热解毒、化积软坚、活血化瘀，可有效防治脂溢性脱发。

## 运动——动动颈部

增强甲状腺功能，调节内分泌，有效防治甲状腺功能失常引起的脱发。

## 按摩——找准角孙穴

吸湿降浊，促进头皮血液循环，改善头发生长环境，养发、固发、防脱发。

## DIY——蛋白质洗发露

富含卵磷脂，养发润发、清除油垢，有效防治头发干枯导致的断发、脱发。



# 还你浓密头发

掉发完全可以根治

田 丁 刘亚利◎编著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

还你浓密头发：掉发完全可以根治 / 田丁，刘亚利编著. —北京：科学技术文献出版社，2016.9

ISBN 978-7-5189-1741-9

I. ①还… II. ①田… ②刘… III. ①秃病—防治 IV. ① R758.711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 170881 号

## 还你浓密头发：掉发完全可以根治

策划编辑：崔灵菲      责任编辑：安子莹      责任校对：赵 媛      责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038  
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)  
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)  
邮 购 部 (010) 58882873  
官 方 网 址 www.stdp.com.cn  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京中印联印务有限公司  
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷  
开 本 710×1000 1/16  
字 数 160千  
印 张 14.5  
书 号 ISBN 978-7-5189-1741-9  
定 价 28.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



## 前言 Preface

---

爱美之心，人皆有之，能够拥有一头黑亮的头发，是每个人的梦想，但梦想与现实总有一些差距。精神紧张、贫血、偏食、消化不良、过度节食减肥、日晒、护发与美发不当、频繁染烫、内分泌失调、免疫系统疾病及生活习惯不良等，都容易导致头发干枯、脆弱，甚至出现脱发、头发早白等现象。

俗话说：“牵一发而动全身。”这并不是危言耸听，它不仅形象地说明了局部与整体的辩证关系，也印证了“诸病于内，必形于外”的医学论断。说明头发不仅是彰显个人风格与美丽的象征，还是身体健康的重要标志。现代研究表明，人体是一个有机整体，内外相通，头发是我们身体内部状况的外部“代言人”，是身体健康的“晴雨表”，身体存在疾患，必定会从头发上有所表现。同理，头发出现问题，也可以反推身体出现了一定的状况。因此，养发护发，调养身体势在必行。

本书是一本很实用的关于养发、护发的书，通过介绍头发的基础知识，帮助大家了解为什么会出现掉发等问题；通过详解脱发，帮助大家检查自己的脱发程度，并在此基础上，详细阐述饮食、中医、运动及日常生活习惯和其他多种常见的养发、护发、防脱方法，不仅适用于各种程度的脱发症患者预防和改善脱发，同时还能从根本上改善发质，让头发黑亮不再是梦。

书中介绍的各种养发、护发和防脱方法均较为简单、天然、不良反应小，可以迅速学会并放心使用；全书搭配高清大图，便于理解文字；附有小贴士，让你了解更多的头发养护知识，为防脱、防早白做好全方位的准备。

学会正确的洗头、梳头方法；挑选适合自己的洗发护发产品；根据自己的实际情况，每天做一顿可以养发、护发、防脱的美食，做一次有氧健身运动或者排毒按摩……只要坚持下去，就一定能够拥有一个良好的身体状态和一头漂亮的秀发。

人们都说头发是“三千烦恼丝”，而这本书能带你倾听头发的心声，带你走进头发的世界，让你真正了解头发，懂得养护头发，从此告别烦恼。

编者



## 目录 Contents

### 第一章 解读头发，看你为什么会掉发

头发解析，生理特性小科普 / 3

头发是身体健康的晴雨表 / 7

头发质地与脱发的关系 / 10

秀发“口渴”，也会导致脱发 / 13

中医对脱发的认识 / 16

别害怕，适当掉发很正常 / 22

脱发症会遗传吗 / 25

女性是否会有谢顶症状 / 27

走出脱发治疗误区 / 30

脱发危害多，不容忽视 / 34



### 第二章 详解脱发，检查自己的脱发程度

导致脱发症的 10 大原因 / 39

脱发症的类型特征要分清 / 45

对号入座，看你属于哪种类型的脱发 / 52

测一测你的脱发程度 / 57

检查有损头发健康的不良生活习惯 / 60

脱发的自我诊断 / 63



### 第三章 饮食护发，最根本的护发方法

防脱要打造合理的膳食结构 / 69

戒掉易引起脱发的食物 / 73

戒烟限酒，防脱效果好 / 76

平时常吃护发水果 / 78

多吃主食可治脱发 / 81

醋、盐和啤酒，也能防脱发 / 83

食疗小方法，防脱有效果 / 86

防脱的营养元素与代表食物参照表 / 91



### 第四章 中医护发，常见防脱发要知晓



中医中的养发、固发说 / 95

养护头发，7大中药要知晓 / 98

中药小偏方，固发、护发疗效好 / 102

按摩头皮穴位，促进头发生长 / 106

梳子敲打头皮也能防脱发 / 110

常按摩身体上的防脱发穴位 / 114

## 第五章 运动护发，最健康的防脱发

阳光疗法，不可不知的固发方法 / 125

常练瑜伽，排毒固发 / 127

头皮体操，快速有效防脱发 / 131

肩颈运动，放松身体防脱发 / 133

颌关节运动，缓解压力防脱发 / 136

增强甲状腺功能运动，防脱效果好 / 139

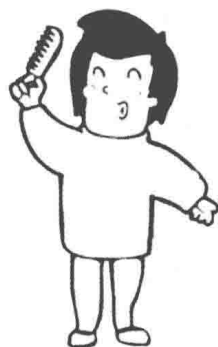
腹式呼吸，呼吸间的排毒法 / 142

深层肠道按摩，防治消化性脱发 / 145

拉筋运动缓解疲劳性脱发 / 148



## 第六章 防脱护发，从日常生活习惯做起



正确洗发，能够帮助固发 / 157

学会梳头，也能防脱发 / 161

调节心情，防治脱发效果好 / 165

睡眠充足，发质也会变好 / 169

分清不同类型头皮的护理方法 / 173

天然防脱洗发露 DIY / 176

戒除不良生活习惯，打造防脱好体质 / 180



## 第七章 其他方法，为固发、护发锦上添花

DIY 护发素，4 种发质对症养护 / 191

将伤害降低到最低的染发法 / 196

卷发，不一定非是烫出来的 / 201

跟让人尴尬的头屑说再见 / 204

去除静电，头发不再毛糙 / 208

营养滋润，修复分叉头发 / 212

找准食疗方，养出乌黑秀发 / 215

挑选假发，维护脱发期间的美好形象 / 218



第一章  
解读头发，  
看你为什么会掉发





## 头发解析，生理特性小科普

**顾**名思义，头发就是生长在头部的毛发，虽然是人体皮肤的一种附属器官，但是对人体而言作用多多。只有更好地了解其生理特性，才能在养护头发时有的放矢。



### 头发的成分

头发的主要成分是角蛋白，由许多氨基酸组成，其中胱氨酸的含量最高，可达 15.5%。如果胱氨酸含量降低，发质就会变差，或者容易脱落。

同时，头发中还含有铁元素，每百毫克头发中含 1~5 毫克铁元素，铁元素含量的增高会改变头发的颜色，使头发变成红色或褐色。

此外，头发中也可以测到一些其他金属元素和微量元素，如铅和砷，有很大的亲和力，容易在毛发中沉积下来长期不退。正常人头发中铅和砷的含量为每百毫克 0.51~1.3 毫克，如果铅中毒或砷中毒时，头发中铅和砷的含量也会明显升高，因此检测头发中的元素含量也可以作为帮助诊断疾病的一种方法。

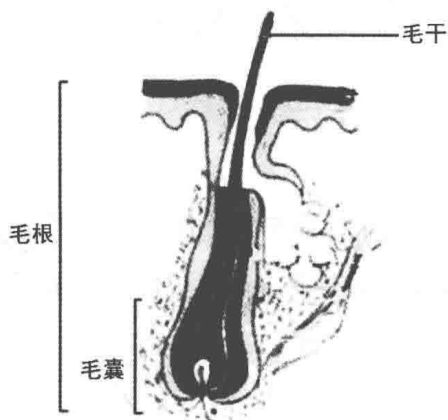


### 头发的组成

头发由毛囊、毛根和毛干 3 部分组成。

毛囊是头发生长出来的地方，正常人全身大概有 500 万个毛囊，头皮

上大约有 10 万个，1 个毛囊长 1 根头发，故一般人大约有 10 万根头发。而且毛囊还决定毛发生长时截面的形状。



毛根是埋在皮肤内的部分，是头发的根部，被毛囊包围。

毛干是头发露出皮肤的部分，其主要成分是角蛋白，约占 97%，其剖面由内至外可分 3 层：毛髓质、毛皮质和毛小皮。毛髓质位于毛发的中心，胎毛和毳毛没有髓质，一般直径在 70 微米以上的毛发才具有髓质；毛皮质使头发具有一定的弹性，一根头发可拉长 40% ~ 60%，而且一根健康的头发可承受 100 ~ 150 克的重量；毛小皮是毛发的最外层，阻挡来自外界轻微的理化因素损伤。

### 头发的粗细、形态

从粗细上来说，头发可以分为一般发、粗发、细发，这是因为头发根部较粗，越往发梢处就越细，发径有所不同所致；从形态上来说，头发有直发、波浪卷曲发、天然卷曲发 3 种形状，这是因为有横切面圆形、横切面椭圆形、横切面扁形的区别。

另外，头发因地域、种族、遗传、饮食习惯等不同，粗细、形态也不

尽相同。一般来说，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 50 ~ 90 微米。黄种人的头发大多数是直的；黑种人的头发大多卷曲细密；白种人的头发则比较多样，可以是直的、波浪形或者卷曲的。若是不同种族的人通婚所生育的子女，他们的头发可以混合存在不同的形态特点。



### 头发的颜色

头发有许多深浅不一的颜色，比较常见的有黑色、棕色、红色、金黄色、白色等。具体的颜色由头发髓质和皮质中黑色素的种类和数量决定。黑色素分为深色素和浅色素两种，深色素颗粒多，头发则多为黑色、浅黑色；浅色素颗粒多，头发则多为红色、黄色。而且，头发中深色素和浅色素颗粒的多少不仅在人和人之间存在差异，就连同一个人身上的不同头发这两种色素颗粒的数量也是不一致的，因此每根头发的颜色深浅都不一样。

随着年龄增长，头发髓质和皮质中的黑色素逐渐减少，头发会变白，一般来说，这种变白是不可逆的。而“少白头”是指儿童、青少年时头发就开始由黑变白，白发逐渐增多，这可能有家族性遗传因素；可能与儿童、青少年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；也可能与恶性贫血、甲状腺功能亢进、心血管疾病、早老症等疾病有关。

此外，在其他情况下，头发颜色也会相应改变。比如，身体严重缺乏蛋白质，头发会变成红色；含有过量的铜，头发会变成绿色；婴儿蛋白质吸收不良，头发会变成淡红色或灰白色；缺铁性贫血患者会出现节段性灰发等。



## 头发的数量、长度

调查研究表明，人有 10 万 ~ 15 万根头发，头顶部最为浓密，每平方厘米大约有 300 根；枕部稍减，每平方厘米约有 200 根。不过随着年龄增长，或者受遗传因素、个人生活习惯、工作性质、健康状况等各种各样的原因影响，头部的毛囊密度可能会减少，导致掉发、脱发的情况出现。

如果身体各方面情况良好，头发的生长、健康程度也会比较好，不仅又密又黑，一般可生长 2 ~ 7 年或者更长时间，到休止期脱落之前，其长度可以达到 1 米以上，再长一点长到 1.5 米，但一般不会超过 2 米，只有极个别的人才能长到十几米，就好像美国的 Asha Mandela，头发约长 16.8 米，成为世界上头发最长的女人。

透过以上各种生理特性可以看出，小小一根头发也是有多种学问包含其中的，想要养护好它，让它光滑、柔顺、健康、不脱落、不早白，也是需要多点了解和努力的。

## 头发的作用，不仅仅是美观

头发具有多种功能：浓密的头发可以保护头部，减轻机械性损伤，缓冲磕碰对头部的伤害；降低紫外线对头皮的损伤；可以调节体温，冬季保暖、夏季散热；经过头皮可以将汞、砷等有害重金属元素排出体外；为皮脂腺和汗腺的分泌物提供出路；不易腐烂，可以长期保存，用于医学相关鉴定等。因此，头发的作用，可不仅仅是美观那么简单。

## 头发是身体健康的晴雨表

**俗**话说：“牵一发而动全身。”说明任何事物之间都是相互联系的，一个部分的细小变化就会影响全局。头发作为人体重要的附属组织之一，与人体健康密切相关，头发有问题，在一定程度上也反映出人体健康的问题。那么，如何辨识头发透露给我们的这些信息呢？透过以下几种头发的健康状况可窥一二。



### 健康的头发

健康头发发干的表皮呈“屋顶鳞瓦”状排列，能正常地反射光线，看起来乌黑亮丽有光泽；发质稳定；整洁、不油腻、无头屑；滋润富有弹性、耐受性极佳；柔软、柔顺、易梳理、易造型。一般情况下，拥有这样头发的人，身体也比较健康。



### 黄褐色或淡黄色头发

黄褐色或淡黄色头发，一般暗示着甲状腺功能低下、高度营养不良、健康状况较差。此外，重度缺铁性贫血和大病初愈也会使头发颜色偏黄。之所以出现这样的状况，大都因为以上这些疾病会导致人体内黑色素减少，缺乏使头发乌黑有光泽的基本物质，所以才让黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。





## 枯黄的头发

枯黄色头发预示着以上所说的几种导致头发变成淡黄色的疾病进一步加重。除此之外，系统性硬皮病、系统性红斑狼疮等疾病也会导致头发颜色变成枯黄色。而且疾病如果不能得到及时控制，头发不仅枯黄，还会大量脱落。

同时，导致头发枯黄的健康方面的原因因为年龄、性别等不同也存在一定的差异。比如，小儿头发稀疏萎黄多是由于发育先天不足造成的；少女头发枯黄可能是缺钙。

当然，此处所说的头发枯黄预示着身体不健康，排除了经常烫发、用碱水或洗衣粉洗发等单纯导致发质受损使头发变得枯黄的情况。



## 灰白头发

正常情况下，到了40岁以后，人都会长出白发，这是因为随着年龄的增长，肾的精气逐渐衰减、肝血不足，不能荣养头发所致，这是一种自然现象，与身体健康关联不大，甚至对身体健康没有影响，不需要治疗。不过如果是头发突然变白或者头发早白，就要引起注意了。

头发突然变白，多是由于体内的气机紊乱造成的，这时针对病因采取治疗，往往白发还能重新变黑。头发早白即青壮年甚至少年长出白发，俗称“少白头”，这种状况多与营养不良、情绪焦虑紧张、甲状腺功能失调等有关。

研究发现，一般人拥有10万~15万根的发量，根据头发的生长周期判断，每天掉发不超过100根属于正常范围；如果超过了，而且持续时间