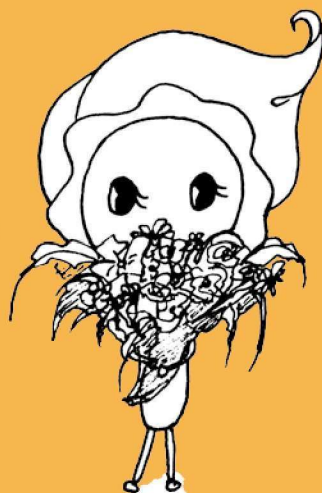


HELLO
头皮君



Hello

大家好，我就是本书的主角：
头皮君——小弗
很高兴在这本书里与大家相识。



多数人对头皮并不陌生，但于对头皮知识却未必真的了解。所以感谢这本书给了我一个拟人的形象和称呼，也非常高兴能借助这本书让大家对我有了更多的解读。



在生活中，我常常扮演着一个被忽视的角色，但在名不见经传的背后，我其实也有着非常重要的作用和贡献。例如头皮占据着人体皮肤的特殊位置，保护着最重要的大脑，滋养着最漂亮的头发。



这本书还提醒了我，自己是多么需要被关注和被爱护。因为头皮是人体皮肤最薄的部位之一，不仅长期暴露在外，更有浓密的毛发生覆于上，我们必须精心的呵护它，才能维持一个健康的头皮环境。



DON'T
BREAK
MY
HEART



致最亲爱的读者



最终，我们希望更多的人在读过这本书之后，可以重视起对头皮的养护。我，头皮君小弗，也会一直不断努力地去实现自己的价值，维护大家的健康和美丽。

06

Chapter ONE

头皮生理结构

赤裸裸的头皮君

头皮是个复杂的车间-06
人体最外层的保护伞表皮层-09
充当血库和水库的真皮层-10
皮下组织是人体缓冲垫和能量储存器-11
皮脂腺为皮肤分泌天然保护膜-12
与皮脂腺分不开的毛囊和汗腺-13



14

Chapter TWO

头皮功能

强大无比的保护神

我们可以把头皮比喻成保卫头部的士兵阵营-16
皮肤是怎样吸收营养的-17
你知道为什么人们在思考问题的时候喜欢挠头吗-18
头皮还是人体CPU的小风扇-19
头皮和面部皮肤有哪些相关和不同?-20/21

22

Chapter THREE

头发的形成

头发baby的成长历程

这些关于头发的冷知识，你知道吗？-24
除了漂亮，头发还有什么作用？-25
“细如发丝”就真的微不足道吗？-26
头发baby是怎样长大的？-27
为什么人与人的头发都不一样？-28
颜色上的差异是怎么来的-29



46

一封来自头皮君的表白信

46

与头皮君的对话Q&A

38

Chapter FIVE

如何保养头皮

送给头皮君的大保健

情绪、基因、病患是内分泌的三大杀手-40
怎样通过饮食和生活习惯保持你的头皮健康-41
“外面的世界很危险”-42
你的头皮君已经受损了吗？-43
一起学学，怎样给头皮君“大保健”吧-44/45



30

Chapter FOUR

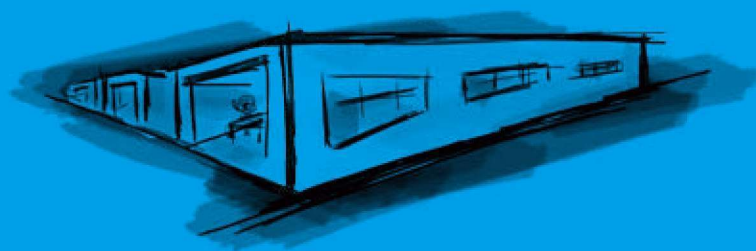
头皮常见问题

头皮君，会出现哪些BUG

头皮敏感的原因和征兆-32/33
除了敏感头皮还可能出现问题？-34/35
“头皮发麻，是真实的感受还是心理作用？”-36
头皮君的衰老对女生来说更是可怕-37



如果把人体比喻成一个庞大而复杂的工厂，
那么头皮君，其实更像是一个装满了精密机器的车间。



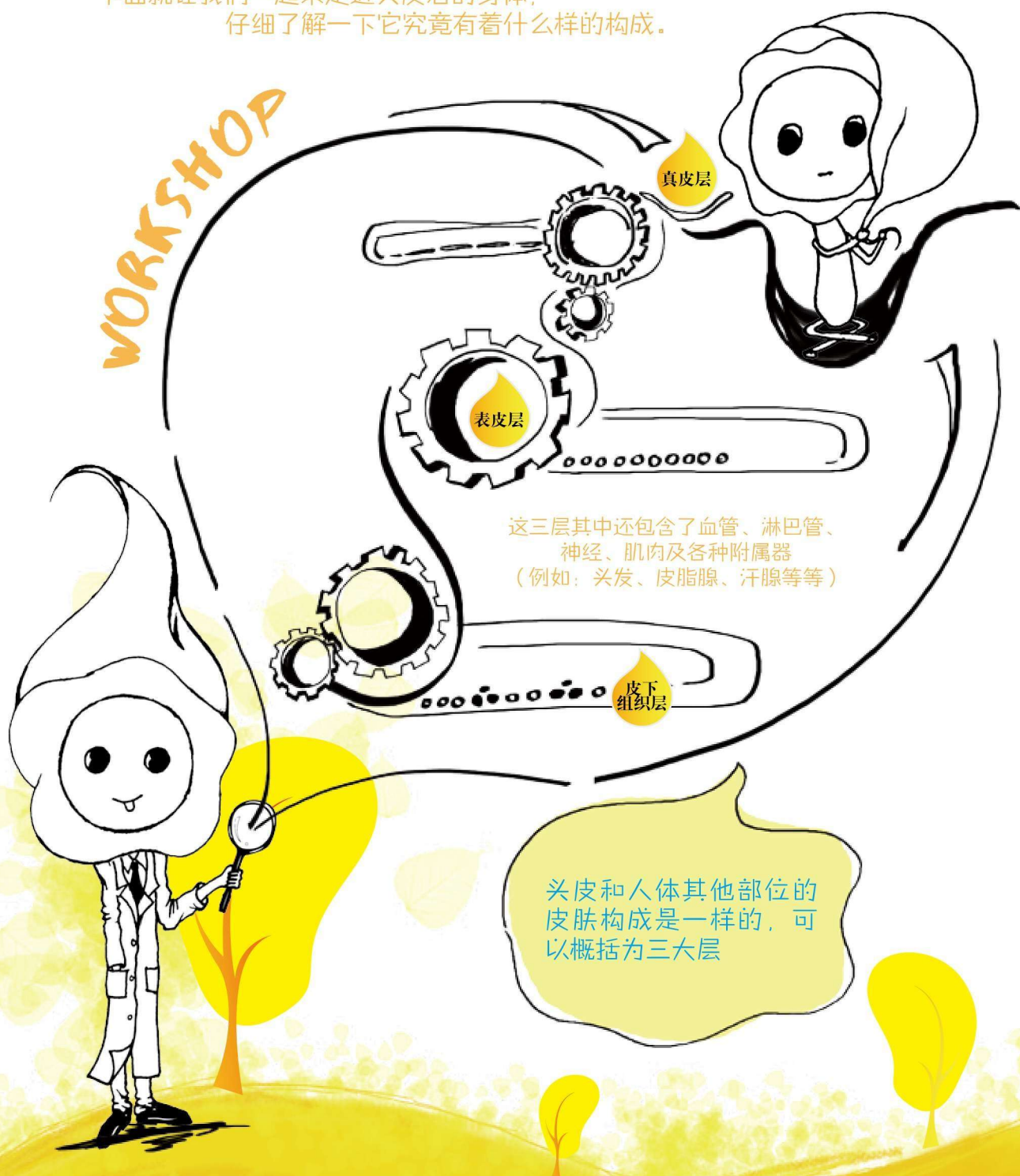
这个“车间”负责头发的生长、
大脑的保护、身体的代谢，甚至还会影响容貌，
所以对每一个人来说都至关重要。



赤裸裸的头皮君

头皮是个复杂的“车间”

下面就让我们一起来走近头皮君的身体，
仔细了解一下它究竟有着什么样的构成。



人体最外层的保护伞

表皮层

表皮层

这件外套厚度大约有0.1毫米，又可分为如下4层：

角质层

抵御阳光紫外线等外在刺激。

颗粒层

是角质层的前身。

有棘层

负责运送、补充营养，
是表皮层中最厚的一层。

三大层中，表皮层是最外面的一层，
相当于是【头皮君】的“外套”了。

基底层

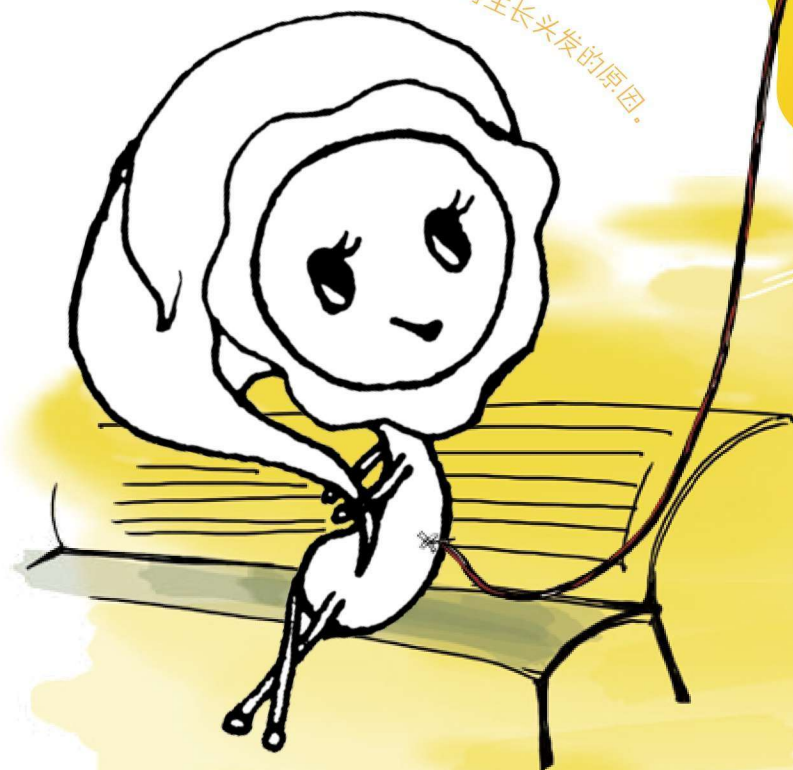
皮肤中的黑色素就夹杂在这里。

充当血库和水库的 真皮层

血液是从哪里流出的？

真皮层含有丰富的神经和血管，所以如果伤害到了真皮层的话，会有出血疼痛的现象。而一般皮肤的表皮擦伤，是不会出血的。真皮层还有大量的毛囊，所以真皮层受损，也会影响头发的生长。

这也是为什么通常疤痕上不会再生长头发的原因。



真皮层是人体的储水库之一。它低于正常范围时，
皮肤会呈现干燥，起皱纹等缺水状态。

皮下组织

是人体缓冲垫和能量储存器

除脂肪外，皮下脂肪组织还含有重要的血管，淋巴管，神经，汗腺和毛囊等重要的代谢组织。

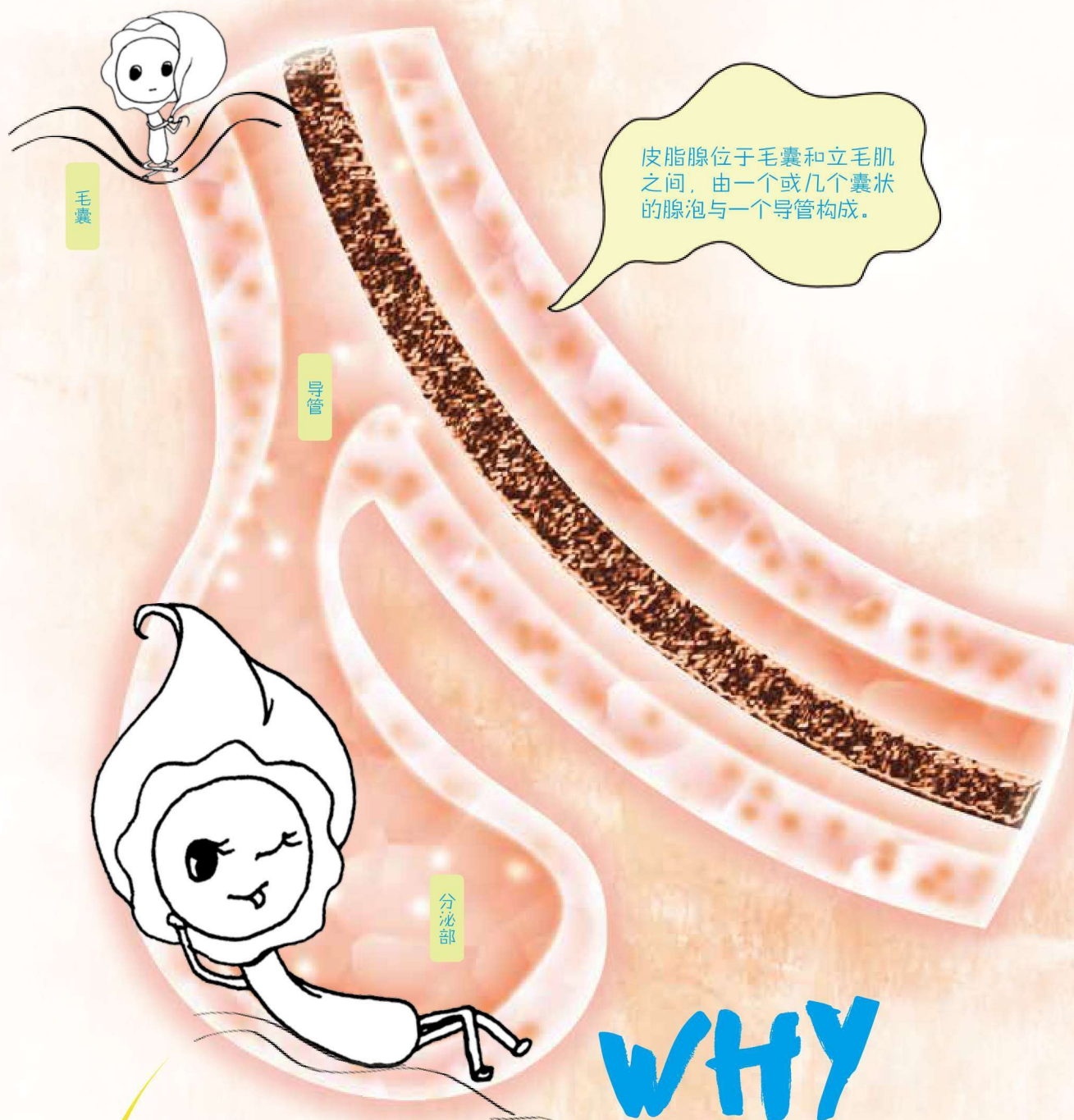
ENERGY

皮下组织又称为“皮下脂肪组织”，是一层比较疏松的组织，它是一个天然的缓冲垫，能缓冲外来压力，同时他还是热的绝缘体，能够储存能量。

头皮也有脂肪吗？答案是当然！

但是头皮上的脂肪细胞相比身体的其他部位，实际上是非常非常少的。

皮脂腺 为皮肤分泌天然保护膜



为什么有的人头发爱出油而有的人容易起头屑？

皮脂腺是一种可以产生脂质的器官，皮脂的分泌与年龄、皮肤的性质、种族、遗传、饮食习惯有密切关系。所以有的人干燥脱屑，有的人则分泌油脂多，头发成束，容易脱发。

与皮脂腺分不开的 毛囊和汗腺

毛囊是头发的“根”

毛囊是包围在毛发根部的囊状组织，和植物的根一样，它就是头发的“根”吸取营养维系头发的生长。



TIPS

所有的毛囊与人一起出生，并伴随人的一生，毛囊死亡后是不能再生的。

皮脂腺

小汗腺

分泌于真皮深部和皮下组织遍布全身，总数约**160万—400万个**。

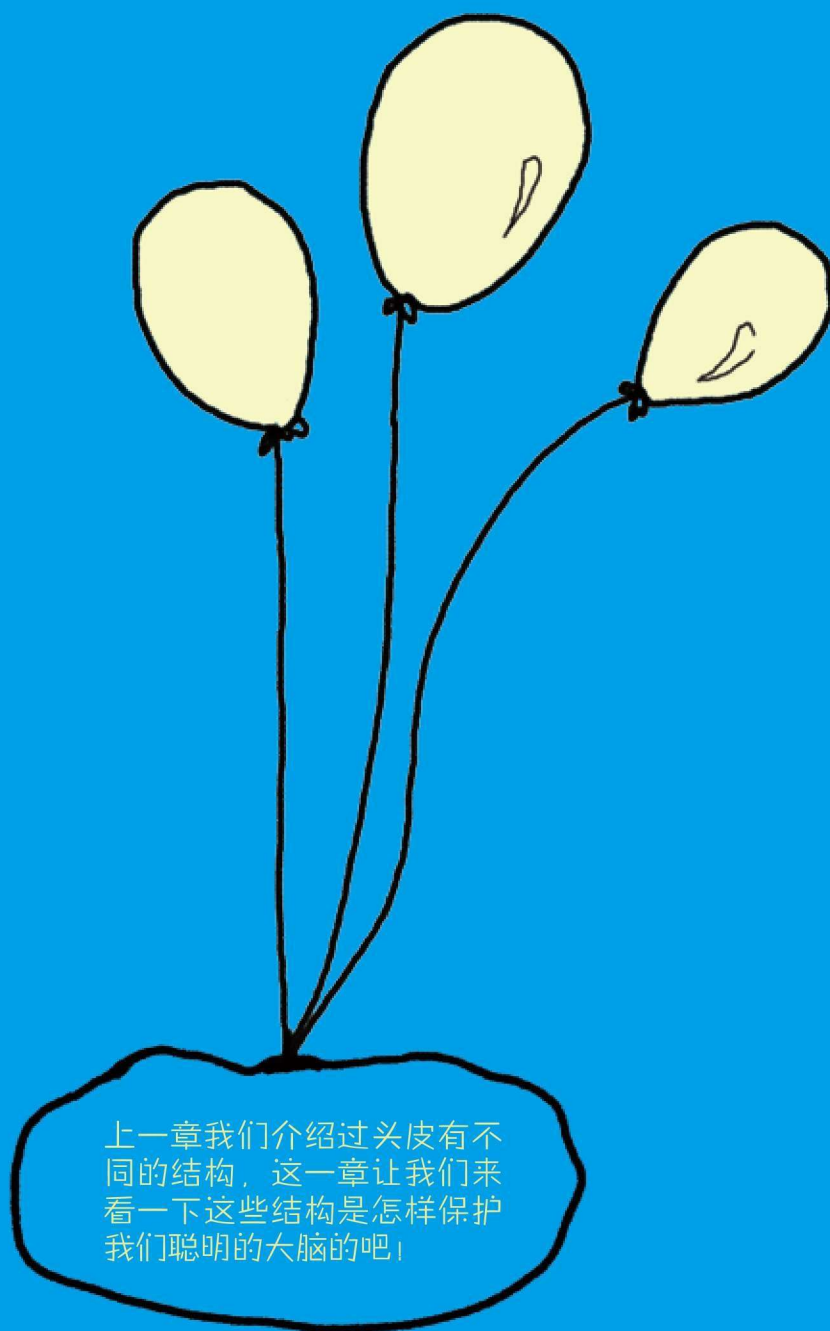
大汗腺

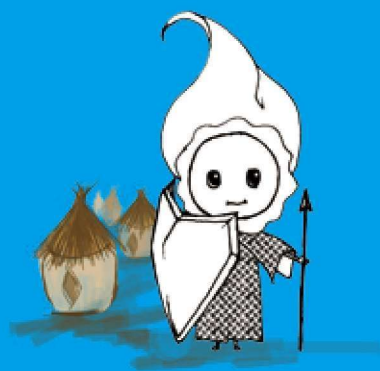
大汗腺主要分布在腋窝、脐窝、青春期分泌旺盛。



汗腺则是人体的排水排汗系统

汗腺分泌汗液，经导管部排泄到皮肤表面，湿润皮肤，小汗腺遍布全身皮肤，也包括头皮。





强大无比的保护神