

蔡瑞康·关鹏举·李习舜·李媛媛·合著

秀发健美 怎样使您

● 中国轻工业出版社



目 录

头发的基本生理状况

一、头发的功能	(1)
二、胚胎时期及新生儿的毛发	(1)
三、头发的生长周期	(2)
四、头发的数量及分布	(3)
五、头发的长度	(4)
六、毛发的结构	(5)
七、毛发的颜色和化学成分	(6)
八、锌的含量与健康	(8)
九、内分泌与毛发的关系	(9)
十、头发的形态与种类	(11)

头发的清洁与保养

一、清洁头发的方法	(13)
二、日常的梳发方法	(18)
三、保养头发的方法	(24)
四、护理头发的知识与方法	(32)

发型与发饰

一、国外流行的发式	(38)
1. 短发式	(38)
2. 披肩发式	(39)
3. 扎辫发式	(40)
4. 马尾发式	(42)
5. 学生发式	(42)
6. 单侧发式	(42)
7. 罗曼式	(44)
二、国内流行的发式	(44)
1. 新潮短发	(45)
2. 中长发式	(48)
三、发型设计的技巧	(53)
1. 发型与年龄	(52)
2. 发型与脸型	(54)
3. 发型与体型	(59)
4. 发型与季节服装	(61)
5. 发型与职业环境	(63)
6. 发型与性格、气质	(65)
7. 发型的自我调整	(65)
四、美发的基本技术	(66)
1. 剪发	(66)
2. 居家修剪头发	(69)
3. 盘卷	(69)
4. 发型的梳理	(70)
5. 吹风	(71)
五、如何保护发型	(72)
六、发饰	(72)

1. 发夹	(74)
2. 发带	(75)
3. 发网	(78)
4. 手帕装饰	(78)
5. 头巾装饰	(82)
6. 创新发饰实例	(84)

烫 发

一、烫发的原理与作用	(88)
二、烫发的种类和方法	(89)
1. 烫发的种类	(89)
2. 冷烫的方法步骤	(90)
3. 冷烫的注意事项	(91)
三、烫发与美容	(92)

染 发

一、染发颜色的选择	(94)
二、染发的种类与方法	(95)
三、染发的利弊	(99)
四、染发与美容	(99)

常用的发用化妆品

一、洗发剂——香波	(102)
1. 优质香波的选择	(102)
2. “二合一”香波	(104)
3. 香波对头发的清洁作用	(105)
4. 普通洗发香波的种类	(106)
5. 专用洗发香波	(108)
6. 头发调理剂	(109)

二、护发剂	(110)
1. 发油	(111)
2. 发蜡	(111)
3. 发乳	(112)
4. 发露	(114)
三、整发剂	(114)
1. 梳整水	(114)
2. 喷发胶	(115)
四、养发剂	(115)
1. 发水	(115)
2. 奎宁水	(116)
3. 护发乳	(116)
五、自配护发良方	(117)
1. 乌发汤	(117)
2. 亮发茶	(117)
3. 酸乳酪蛋液	(117)
4. 菊花甘草水	(118)
5. 养发液	(118)

常见的毛发疾病及其治疗

一、头皮屑多与干性糠疹	(119)
二、脱发病	(120)
1. 斑 秃	(120)
2. 男性型脱发	(125)
3. 由药物引起的脱发	(128)
4. 休止期脱发	(128)
5. 由物理因素引起的脱发	(129)
6. 症状性脱发	(129)
7. 噪音引起脱发	(130)

三、白发与少白头	(131)
四、多毛症	(133)
五、怪异的毛发疾病	(135)
六、头癣	(136)

饮食与美发

一、注意饮食调配	(140)
二、有益于头发的维生素	(141)
三、中年人的护发饮食	(142)

毛发疾病的药膳治疗

一、中医对毛发的见解	(145)
二、养发粥食	(146)
1. 何首乌粥	(146)
2. 芝麻粥	(147)
3. 胡桃粥	(148)
4. 枸杞粥	(149)
5. 煮黑豆	(149)
6. 桑椹芝麻丸	(150)
三、少白头的药膳治疗	(151)
1. 芝麻首乌丸	(152)
2. 芝麻海带膏	(152)
3. 大麦粥	(152)
4. 覆盆子服食	(152)
5. 桂圆肉米酒	(152)
6. 芝麻果仁糊	(153)

历代宫廷养发秘方

一、乌发诸方	(155)
--------------	-------

1. 芝麻枣膏	(155)
2. 首乌酒	(155)
3. 乌须黑发药酒	(156)
4. 七金美髯丹	(157)
5. 金陵煎	(158)
6. 瓜子散	(159)
7. 芝麻枯黑发方	(159)
8. 大豆煎	(159)
9. 丁香煮散	(160)
二、生毛发诸方	(161)
1. 南烛草煎丸	(161)
2. 美髯醪	(162)
3. 鱼腥草保健酒	(163)
三、治头痒、脱屑诸方	(164)
1. 去头白屑方	(164)
2. 治白屑立效方	(164)
3. 洗发菊花散	(165)

头发的基本生理状况

一、头发的功能

人体的各种器官都是用则发达,不用则退化。经过长期的自然选择,体毛逐渐退化而成为毳毛,即汗毛或毫毛。但头发仍然是人体器官最发达的部分之一,这并不是没有原因的。首先是它的保护功能,是对生命至关重要的头颅的覆盖层,可以防止、缓冲外界的各种损伤;头发还可以遮蔽红外线、紫外线对头皮及脑部的伤害。对人体有害的重金属,如汞、砷、铅等都易积蓄在头发中,通过理发,这些有害物质也就排除体外,从这个角度来讲,头发也是一个排泄器官。除此以外,犹如动物的美丽羽毛一样,头发的美容功能也相当重要。这就是人们在美发上舍得花费时间和金钱的缘故。

二、胚胎时期及新生儿的毛发

您可知道毛发始于何时? 胎儿3个月时就在头皮和眉毛部位出现原始上皮胚芽,也叫做毛胚芽,到第4个月时在头皮和面部才出现毛发,并渐渐遍布全身。新生儿有许多毛绒绒的胎毛,大约1

个月后胎毛脱落，再长新毛，在1年之内反复脱落并再生若干次。新生儿的眉毛、眼睫毛发育都不好，3~5岁时其长度才与成人相等；新生儿头发的浓密程度差别很大，但似乎不会影响今后头发的生长。给婴儿剃头能使头发变黑变粗之说似乎根据不足，在盛夏给婴儿剃头也不见得会长痱子，相反，剃头时由于小孩哭闹、挣扎，反而容易损伤头皮而发生毛囊炎、疖肿。

三、头发的生长周期

头发平均每天生长0.27~0.4毫米，这样1个月约长12毫米左右。要知道并不是每根头发都终生保留在头皮上，它是有一定寿命的，是处在不断的新旧更迭之中，这称之为毛周期。毛发的生长可分为三期：一是生长期，为2~6年，有的长达25年；二是退行期（脱落期），为两周；三是休止期，为3~4个月。因为所在部位的不同，周期也不尽相同。眉毛的生长期为180天，休止期为105天。下颌胡须生长周期为7~11个月，其中生长期为4~11个月，休止期为10~75天。毛发在退行期时，毛母质细胞分裂停止，毛囊向上缩短，只有生长期的1/3长，而进入休止期时毛根呈棍状，直到新生的毛干将其推出。人的每根毛发各个彼此无关，都有其自己独立的毛周期，而不是同步的。人的毛发85%属于成长期，1%为退行期，10%左右处于休止期。的确，人为万物之灵，才有如此巧妙的安排，否则像动物一样定期脱毛，那就有伤大

雅了。但这种自然更换也带有一定的季节性,一般说来秋天脱发稍多,即使每天脱落 50~80 根也属于生理范围的自然脱发,据有人统计,每年脱发约 70 克,所以在洗头时的脸盆中或在枕巾上有一些落发也不必大惊小怪。当然,超过这个数量时,还是要到医院诊治的。

四、头发的数量及分布

一般人很少注意,当然也没有必要去清点一下自己究竟有多少根头发。头发的数量,由于人种、年龄、性别的不同,差别很大。头发稀少的人只有 3~4 万根,头发多者可达 14~15 万根,一般的认为有 12 万根左右。头发的分布不是均匀的,头顶部最密,每 10 平方毫米约为 300 根,后头部每 10 平方毫米为 200 根。而手背部汗毛每 10 平方毫米只有 15~20 根。

毛发的粗细也不同,一般男子的比女子的粗些,有人测定其直径在 15~100 μm 。

人类皮肤除手掌、脚掌、指腹、指趾末节的背侧面,以及唇红、包皮内侧面、大小阴唇内侧面、阴蒂等皮肤粘膜移行部位以外,全身皮肤都覆以毛发。毛茸茸的汗毛称为毳毛,分布在面部、四肢、躯干。根据粗细、软硬的不同可分为硬毛和软毛;根据长短的不同还可分为长毛及短毛。如头发、胡须、腋毛、阴毛属于长毛;短毛是指眼睫毛、眉毛、鼻毛、耳毛而言。头发对人的重要作用是显而易见的了,但短毛也并非完全无用,就说眉毛吧,我们

常用浓眉大眼去形容一张好看的脸。的确，一对好看的眉毛会使你的面容更加生动、秀美。不止于此，眉毛还可以挡住额头上的汗，对眼睛起到保护作用。长长的眼睫毛会挡住灰尘、飞虫，以保护眼睛，而且会使一对美丽的眼睛更加动人，以至于假睫毛也走俏起来。腋毛会减少皮肤间摩擦而保护皮肤。胡须对动物是很重要的，我们都知道猫若剪掉胡子，连老鼠都抓不到了；但人的胡须已是退化的器官了，但也必竟是男性美的一部分。古代有许多美髯公，如众所周知的关云长，一些长寿老人，一部银须飘洒胸前也很美，当然，年青人留胡子已显得有些不合时宜了。尽管我们每天都刮胡子，但男人如不长胡子，看上去有些像太监，也不见得美观。

五、头发的长度

李白诗曰“白发三千丈”当然是诗人的艺术夸张，但是，生物学家认为“在人类毛发进化中，头发始终是最发达的部分，能长多长至今尚无定论”。据书中记载，最长的头发可达3.2米。据我国报刊上介绍，浙江桐乡女青年戴某从8岁时开始留长发，到1986年21岁时，她的头发已长达1.81米超过她身高200毫米。沈阳市女工王某的头发留了14年，到1984年32岁时长达2.03米，而且光滑不分叉，可以说是我国长发的最高纪录了。

长发飘飘无疑会使姑娘们增加几分飘逸之美，但是从实用的角度来看，头发太长并不方便，

梳洗也很费时费事,万一被机器、车门夹住了还会发生危险。这么长的头发需要许多的营养去维持,对健康也不利,当然如果您想创造迪尼斯世界纪录就又另当别论了。

六、毛发的结构

您可能还没有仔细地研究过您非常熟悉的毛发的构造吧。

头发的构造还是很精细的,露在皮肤以外的部分叫做毛干,是由角化细胞所组成;埋在皮肤内的叫做毛根,是由非角化细胞所组成的;毛根末端呈葱头样膨大的部分,是毛球;毛球部微凹陷,由结缔组织及丰富的血管、神经所组成的毛乳头,由毛球底部深入其内,供给毛发营养。毛球与毛乳头相连接的上皮即毛球的下部,称为毛母质,这些细胞分裂旺盛,可以说毛母质是毛发的生长中心。毛母质中还含有黑色素细胞,生成黑色素供给毛发。毛根还包着一个来源于表皮和真皮的毛囊,毛囊上部有立毛肌附着,收缩时毛发竖立。毛发并非以 90° 角直立于皮肤的表面,而是有一定的倾斜度,许多毛发的倾斜方向都是一致的,好像倒伏的小麦一样,形成了所谓“毛流”,即漩涡。

若把一根头发切开放在显微镜下,可以看到三层,中央的部分叫毛髓质,但毳毛(汗毛)没有毛髓质;外边的一层叫做毛皮质,是由硬蛋白组成的,是毛干的主要部分,占毛发的 $85\sim 90\%$;最外边的一层叫毛小皮。

如果把一根头发放在普通显微镜下,我们可以看到头发就像一根棍棒状物。若用扫描电镜观察,每根头发就像一棵大树,有时可以看到其根部成堆的糠秕孢子菌(不一定都有致病性),就像蘑菇一样,而我们则宛若徜徉于毛发森林中,非常有趣。这时可以清楚地看到毛小皮是由重叠如瓦片一样的细胞所组成的。细胞间还充满着嗜饿和嗜银的无定形物质,可能有粘合作用,所以毛小皮能耐摩擦、耐腐蚀,是毛发的保护层。如果把经电烫后的毛发放放在电子显微镜下,则可以看到毛小皮受到损伤乃至断裂,所以,头发不宜烫得太勤。

此外,还要了解一下毛囊与毛发的关系。

毛囊不止是包在毛根外面的套子,事实上毛发来源于毛囊。在胚胎时期先发育成毛囊,然后才在毛囊下部生成毛发。毛囊是由来源于表皮的内根鞘、外根鞘及来源于真皮的结缔组织鞘所组成。所谓毛发周期也受毛囊的影响,也可以说是毛囊的活动周期。毛发的休止期后期,还是在原来毛乳头外根鞘处,细胞重新增生成新的毛发。

在立毛肌的上方有皮脂腺,并开口于毛囊,皮脂从毛囊口排除到体外。毛囊上部,自皮脂腺开口以上的毛囊部分,叫毛囊漏斗,此处是皮肤的薄弱环节,有些化学物质容易经由此处进入体内,引起毛囊炎、疖肿。

七、毛发的颜色和化学成分

在毛发中含有三种色素,即红黑色素、真黑色

素、暗黑色素。由于这三种色素的含量、分布不同而形成各种不同颜色的头发。黄皮肤的中国人头发内是纯一的真黑色素，浅色头发中以暗黑色素为主，红头发则含有红黑色素。

头发的主要成份为角蛋白。据分析角蛋白含有 18 种氨基酸，其中以胱氨酸的含量最高，可达 15.5%，其次为氮氨酸。所以可以从头发中提取胱氨酸，并用胱氨酸治疗脱发。此外尚含有铜、铁、锌等 10 余种微量元素。

微量元素是指在人体内含有的铜、铁、锌等含量甚微的元素（健康人发中锌、铜、铁见附表）。虽然含量甚微，但对人体的成长、性成熟及保持健康都是重要的。这些微量元素通过血液循环到达毛囊，并与毛囊内角蛋白结合到达发内。因为头发生长代谢非常缓慢，头发每天生长 0.2~0.4mm，一旦沉积在发内结合成稳定的化合物，便不易再为人体吸收。据科学家研究，积蓄在发内的微量元素比血液和尿中的微量元素至少要高出 10 倍，所以，我们有充分的理由认为头发是一部忠实的“记录仪”，不断地把机体吸收微量元素的情况记录下来。如果我们定期取头发标本化验，通过微量元素的变化就可以弄清环境因素对人体的影响。也可以用这种方法研究某些疾病的发病机理，或诊断某些由于微量元素缺乏而引起的疾病。当然一些有毒的金属元素，如砷、汞、铅等也可以吸收到发内，这些元素对毛发角质有很强的亲和力，这对法医学有重要意义。法皇拿破仑虽曾叱咤风云于一

时,但滑铁卢一役即一蹶不振,五年后死在圣赫勒拿岛,但拿破仑之死因一直是个谜,据说就是通过化验拿破仑遗留下的一根头发而证实他是死于砷中毒,终于解开这个历史之谜。

健康人发中锌、铜、铁参照值($\mu\text{g/g}$)

元 素 组 别		男	女
锌	儿童	89.33—210.5	85.5—265.83
	成人	104.75—265.76	98.75—326.5
铜	儿童	6.33—18.0	6.83—18.16
	成人	6.00—20.00	6.25—19.25
铁	儿童	6.00—30.00	6.66—28.5
	成人	4.500—19.00	4.50—26.25

八、锌的含量与健康

微量元素对头发乃至健康都是至关重要的。据研究证实,当人体微量元素锌下降时,儿童的头发渐黄、稀少、枯燥无光泽,舌质红、光滑无苔,食欲减退,味觉消失;青年时期则生长及性发育延缓,形成缺锌而引起的侏儒症。许多治疗脱发、白发的补肾中药,如首乌黑发丸、首乌片、六味地黄丸,经研究都含有丰富的锌。所以有人认为锌元素起到了益精升血的效能,锌是归肾经的物质基础。

还有人研究了陕西长寿地区老人头发中微量元素的含量,结果发现头发中的锌、锰的含量明显地高于对照组,所以人们有理由认为锌是“生命之花”。

但是也有人认为锌值并不可靠,有时血清锌值下降,而发锌值并不降低。因为当体内严重缺锌时,锌依赖酶减低,而使蛋白合成也减慢,头发的生长也随之减慢,头发在毛囊中停留的时间延长,吸收锌也多,所以发锌的含量并不明显下降。因此,发锌值并不能作为提示缺锌中毒的唯一特征,就像医生不能凭一张化验单诊断疾病一样,需要根据临床症状综合分析来判断是否缺锌。锌尽管被誉为生命之花,但是太多也要出问题,物极必反,因为健康就是平衡,即人体内部自身平衡及周围环境的平衡,饭吃多了也消化不了。根据国内目前饮食水平,一日三餐正常饮食,是不会缺锌的。我国规定锌的供给量:成人每日 15 毫克,如果一个人每天吃动物性食物 120 克(可得 4.2 毫克锌),吃蔬菜 1 公斤(可得 10~15 毫克锌),便可得 14.2~19.2 毫克锌。据在我国某地区的研究证实,微量元素锌含量高,可能与胃癌的死亡率高有关。所以不可盲目补锌,即使需要补锌亦应在医生指导下服用。

九、内分泌与毛发的关系

人体的分泌腺有内外分泌腺之分,如唾液腺将其分泌的唾液通过导管进入口腔而发挥生理作用,此即为外分泌腺;所谓内分泌腺,如甲状腺、性腺等并无导管,而是经血流或淋巴将其分泌的激素输送到全身而发挥生理功能。虽然所分泌的激素量并不大,但其生理功能确非常重要,就头发来

讲也是如此。

性激素:雄性激素可促进男性性器官及第二性征的生长发育,雄性激素还可促进胡须、腋毛、阴毛、胸毛的生长,但是可抑制前头及头顶部毛发的生长,引起所谓男性型脱发。雌性激素对毛发的影响还不清楚,但是卵巢机能好时可以抑制腋毛、阴毛的发育。

脑下垂体激素:由于产后大出血而引起的脑下垂体坏死的席蒙氏综合症,就发生阴毛、腋毛脱落,头发、眉毛稀疏。脑下垂体前叶分泌的肾上腺皮质激素使肾上腺皮质产生氢化考地松,雄性激素当其功能亢进时,可引起妇女多毛症,妊娠时的多毛症也可能与垂体功能有关。

肾上腺皮质激素:与毛发的关系也很密切,皮质醇增多症,又称柯兴氏综合征,在女性表现为多毛,眉毛、阴毛呈男性型分布,并有小胡须。在临床上由于长期应用皮质激素,如强的松,地塞米松等而出现的男性型多毛症,与柯兴氏综合症类似,而称为类柯兴氏综合征,停药后即可逐渐恢复正常。原发性肾上腺皮质功能减退症(阿狄森氏病)时发生阳萎,毛发稀疏、少光泽。

甲状腺激素:甲状腺功能是否正常对头发的影响也很大,甲状腺功能亢进时,可出现斑片状脱发、眉毛外1/3可以脱落;甲状腺功能减退时,如粘液性水肿则出现毛发减少、变细、干燥无光泽、呈灰白色。