

快乐
健康

李国强 ● 展昭新 ● 于敏 ● 编著

白发变黑发

- 乌黑亮泽的头发 是机体健康无恙的外在表现
- 过早出现白发 是机体发生危机的信号
- 从现在起重视你的白发 白发变黑是可能的
- 防治白发应从整体考虑 善待你的头发 —— 如何洗发、护发和染发

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

李国强
展昭新 编著
于 敏

白发●黑发

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

白发变黑发/李国强等编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 1

ISBN 7-5381-3333-X

I. 白… II. 李… III. ①白发-防治②毛发-保健 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56074 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第一印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.375

印 数: 5001 ~ 9000

出版时间: 2001 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 9 月第 2 次印刷

责任编辑: 李丽梅 李 夏

封面设计: 庄庆芳

插 图: 恩 泽

版式设计: 于 浪

责任校对: 杨 好

定 价: 12.00 元

NAK12101

前 言

乌黑亮泽的头发是一个人完美形象的特征之一，也是机体健康无恙的外在表现。人们在不断提高物质生活水平的时候，对美发、护发也日益重视起来。现代生活中，人们面对着一个复杂的环境，各种外在的、内在的有害因素都会对头发起着伤害作用。人们经常会遇到有关头发的各种问题，这些问题不仅有损形象美，更重要的是会对人的心理造成一定的压力，其中过早地出现白发这一现象就是一个不容忽视的问题。人们在琳琅满目的美发、护发产品面前，应该学会正确地选择和使用它们，方能收到预期的效果。本书简要地介绍了头发的组织结构、生理特性及白发的成因，从调节情志、合理安排饮食、加强锻炼、药物治疗等多方面论述了白发的防治方法，并对洗发、护发及染发的一些基础知识作了讲解，同时还搜集了大量的古今防治白发的有效方剂，供广大读者参考。

本书在编写过程中参阅了一些医学、美容、保健等书籍和相关文献，特此致谢。

目 录

前 言

第一章 健康的头发来自健康的体魄

1. 勿轻视你的头发,它是窥视自我的一面镜子/3
2. 亘古不变的定律——发为血之余/6
3. 发与心、肝、脾、肺、肾五脏息息相关/8
4. 人种不同,发质各异/11
5. 黑色素颗粒的种类和数量决定发色/13
6. 白发何时出现属正常/16
7. 当恼人的白发出现时/18
8. 白发变黑发,恢复青春活力/21

第二章 白发缘由

1. 了解头发的实质/27
2. 何谓“先天性白发”/35
3. “黑发—灰发—白发”是机体退化的标志/37
4. 何谓“少白头”/39
5. 精神因素是使头发变白的罪魁祸首/40

6. 有毒矿物质的蓄积会使白发提早出现/43
7. 拔掉白发,后患无穷/46
8. 错误地梳发、护发——徒增白发/48
9. 热与紫外线会引起头发结构的改变/51
10. 染发造成的伤害/53
11. 白发与疾病/57

第三章 白发变黑发

1. 消除精神紧张是白发变黑发的首要环节/63
2. 合理的饮食是白发变黑发的物质基础/71
3. 锻炼是白发变黑发的良师益友/89
4. 防治白发的物理方法/101
5. 改善白发从内到外/107

第四章 洗发、护发及染发

1. 健康的头发来自正确的洗发方法/125
2. 选择适合自己的洗发品/128
3. 护发素对头发的影响/133
4. 保持优美发型的发定型产品/139
5. 染发及染发剂/143

第五章 防治白发的古今验方精选

1. 中医食疗方/155
 2. 中医药方/170
- 附录 主要经脉走行、穴位定位表/192

第一章

健康的头发来自 健康的体魄



1. 勿轻视你的头发，它是窥视自我的一面镜子

◇头发问题

时尚的话题，总也离不开美容、美发。当你漫步在繁华的街区，琳琅满目的美发用品、装饰品，会令你目不暇接，美发厅更比比皆是。的确，拥有一头美丽飘逸的秀发，再加上得体的装饰，能使你脱颖而出，充满自信。然而，也有不尽人意之处，人们经常会遇到诸如头发分叉、打结、头发干燥、枯焦、无光泽、易折断、头皮屑增多，甚则掉头发、头发过早变白等问题，这些问题不仅有损形象美，更重要的是这些问题会对心理造成一定的压力。这时人们大多会考虑到去选择诸如洗发剂、护发剂、染发剂之类的东西以弥补不足，但倘若稍微使用不当，反而会弄巧成拙，造成不应有的后果，并形成恶性循环。

◇健康的头发来自健康的体魄

健康的头发，看起来清洁、无油腻、光滑而亮泽，柔软而易于梳理，即使随着年龄的增长，头发生长变慢，色素减少，但仍然能够维持其结构的完整，保持其外观的光滑亮泽。头发为人首之冠，与面部、手部一样，经常暴露于外，不可避免地会受到大自然中日光、风沙、雨雪的侵蚀，使其难以永远保持乌黑亮泽。另一方面，人体是一个有机的整体，古人云：“有诸内必形于外。”身体的健康与

否也能反映在体表。头发是体表一个重要的组成部分，虽然用肉眼看，它的粗细不足1毫米，似无足轻重，但实际上，它不仅保护着头部，而且还能够反映身体的健康状况，正所谓“明察秋毫”，所以说健康的头发来自健康的体魄。



千万别轻视你的头发，它是窥视自我的一面镜子。当你发觉头发异常，尤其是出现白发或脱发等现象时，首先要查找身体内在的原因，并积极改善它，这才是明智之举。



2. 亘古不变的定律——发为血之余

那么,头发与身体内在有何联系呢?众所周知,血液是维持生命活动所需能量的来源,头发正是靠毛母细胞从血液中吸收养分而生长。现代最新医学研究指出:毛发比较精确地反映出了血液的成分与状态。祖国医学也早在春秋战国时期,就认识到毛发的营养源于血,故云:“发者血之余。”“余”字古作“馀”,从字面理解,有多余的食物之意,而“血余”即是“多余”的食物变为血液的意思,换言之,毛发是因“多余”的食物使血液富含营养而得以生长。

中医学理论认为,发的生长,全赖于精和血,精血又同源,肾藏精,故说:“其华在发。”发的生长与脱落,润泽与枯槁,不仅依赖肾中精气的充养,而且还有赖于血液的濡养,故称“发为血之余”。青壮年时,由于精血充盈,则发长而光泽;老年人的精血多虚衰,故毛发

变白而易脱落,一般说来,这是正常规律。



毛发的血液供应



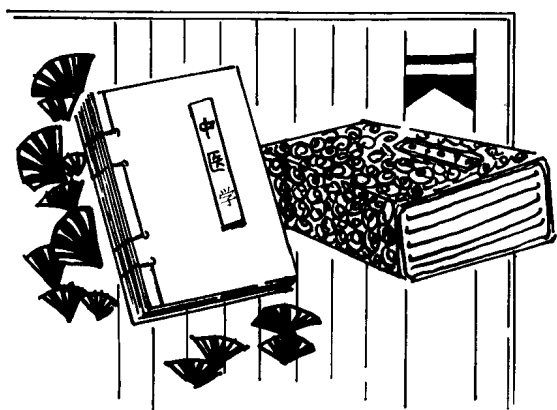
3. 发与心、肝、脾、肺、肾五脏 息息相关

◇发为血之余,血源于“水谷精微”及“肾中精气”

中医学认为,“发为血之余”。这个定律,说明了头发与血液密不可分的关系,但缘何又说“发与五脏息息相关”呢?这是由于血的生成、运行与五脏的正常生理功能是息息相关的。

祖国医学理论对此作了详细的论述。首先,脾胃为气血生化之源。血来自人体所摄入的饮食经脾与胃的消化吸收而形成的“水谷精微”。且脾主统血,其中统是统摄、控制的意思,即统摄血液在经脉(血管)中流行,防止逸出脉外。

前面提过,肾藏精,其华在发,精与血同源,因此肾脏不仅与毛发的生长与脱落有着直接因果关系,而且与血的生成也密切相关。



◇五脏功能正常是毛发正常生长的保障

心主血脉，即心的功能包括主血和主脉两个方面。其中“血”就是血液，“脉”则是指血管。全身的血液，都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送到全身，发挥其濡养作用。脉是血液运行的通道，它的畅通与否，直接影响着血液的运行，自然也影响着头发的荣衰。

肺朝百脉，主治节。朝即聚会的意思，指全身的血液，都通过经脉聚会于肺，通过肺的呼吸，进行气体交换，然后再输布到全身。同时肺还能辅助心脏，推动和调节着血液的运行，间接地促进头发的生长。

肝主藏血，是指肝有贮藏血液和调节血量的功能。藏血体现于肝内必须贮存一定量的血液，来维护肝的功能，并防止出血；调血即调节人体各部分血量的分配，特别是对外周（如四肢、皮肤等处）血量的调节，这不仅能维持机体生理活动的相对恒定，还能能为头发的生长提供必要的养分。

依据中医五行学说，五脏之间的生理功能不是孤立的，而是相互联系、相互制约的。因此，在病理上也必然相互影响。由此可以推断，五脏中任何一脏出现异常，都可以直接或间接地影响头发的正常生长。

