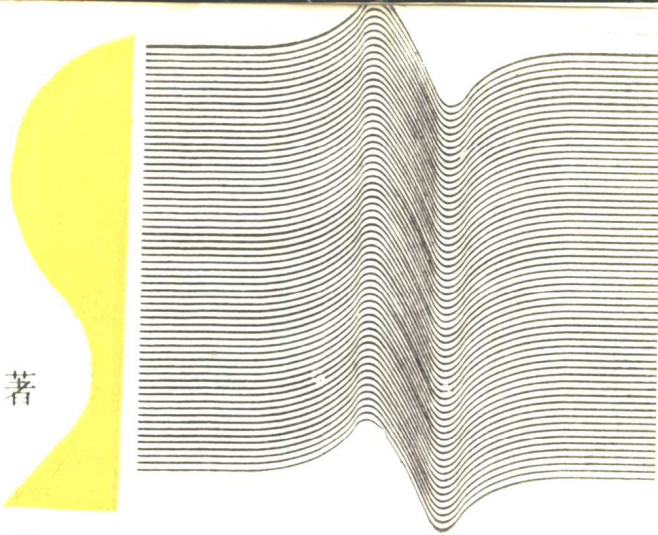




张君坦等 编著

头发养护

与脱发防治 150 问

TOUFAYANGHU YU TUOFA
FANGZHI 150 WEN

人 民 军 医 出 版 社

头发养护与脱发防治 150 问

TOUFAYANGHU YU TUOFA
FANGZHI 150 WEN

编著 张君坦 郑霄阳 林忠豪
审阅 邵康蔚

人民军医出版社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

头发养护与脱发防治 150 问/张君坦编著. —北京:人民
军医出版社, 1997. 5

ISBN 7-80020-725-0

I. 头… II. 张… III. ①脱发-防治-问答②头发-保健
IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00870 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本 787×1092mm1/32·印张:5·字数:100 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~5 000 定价:7.00 元

ISBN 7-80020-725-0/R · 656

〔科技新书目:420-106③〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书分上下两篇,以问答形式详细介绍了头发养护和脱发防治等基本知识。上篇从头发的生理结构、生长规律出发,介绍了头发的营养、梳理、清洗、保健按摩及烫发、染发、假发套选择与佩戴等知识;下篇分别介绍了斑秃、疾病性脱发、药物性脱发、瘢痕性秃发、男性型秃发、先天性秃发和生理性脱发等常见脱发的表现、原因及预防、治疗措施。

本书内容丰富,文笔流畅,详尽解答了脱发患者迫切需要了解的各种问题,并提供了具体有效的防治方法,适于广大脱发患者及其家属阅读参考。

责任编辑 杨磊石

序 言

人的头发具有许多生理功能,能够抵挡阳光紫外线的直接照射或寒冷的侵袭,维护身体的温暖,保护头皮及脑部免受外界的损伤。而且丰富乌亮秀丽的头发,是人体自然美的重要组成部分,是健美的象征,可使人容光焕发、风采倍增。

脱发不但使头发失去生理功能,而且有碍美观,往往带给人们心理障碍,因而脱发患者要求治疗十分迫切,并希望能尽快治愈。本书作者富有诊疗脱发的临床经验,在此书中介绍了脱发发生的原因、表现及治疗方法,是一本有益的科普书,对脱发患者及家属、医务人员都有阅读和参考价值。

邵康蔚

1996年9月24日

前 言

头发是人体的一部分,也是人体健美的标志之一。出于身心健康的需要,现代人都较为留心饰理自己的头发。

然而,头发的兴衰、枯荣会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响,有的人能保持一头乌黑亮丽的秀发,而有的人则头发稀疏、脱落。脱发虽不是什么大病,但由于它对患者的情绪、心理影响较大,严重者甚至会导致其它身心疾病的发生,因此对脱发也不可小视。

为帮助脱发患者解除苦恼,我们在整理、总结多年治疗脱发经验的基础上,参考众多名家治疗脱发的佳法良方,编著出这本小册子,奉献给脱发患者。全书共分上、下两篇,上篇从毛发的生理结构、生长规律出发,详尽介绍了头发的营养、梳理、清洗、保健按摩等保养常识,以及洁发剂的选择、染烫发的利弊、假发套的选择等护发、美发知识;下篇就常见的各类型脱发(如斑秃、男性型秃发、疾病性脱发、药物性脱发、瘢痕性秃发、先天性秃发、生理性脱发等)的表现、原因、防治措施等,详尽解答了脱发患者迫切需要了解的各种问题。我们希望本书能给脱发患者解疑释惑,真正成为脱发患者之友。

在编写本书的过程中,我们得到了卫生部性病专家咨询委员会委员、中华医学会皮肤科学会委员、福建省皮肤病性病防治院名誉院长邵康蔚主任医师的热情指导,他在百忙中悉心审阅书稿并欣然作序。在此,我们深表谢意!

编著者

1996年9月

目 录

上篇 头发的生理与养护

一、毛发与皮肤的关系

1. 皮肤的外观与结构是怎样的? (1)
2. 毛发的外观与结构是怎样的? (3)
3. 毛囊的结构是怎样的? (3)

二、头发的理化特性

4. 头发是由哪些化学成分组成的? (4)
5. 头发的颜色有几种? (6)
6. 头发为什么会有曲直的差异? (7)
7. 头发的粗细与哪些因素有关? (8)
8. 人的发质有几种? (8)

三、影响头发兴衰的因素

9. 为何人类的头发较长? (10)
10. 头发的生长周期是怎样的? (11)
11. 头发是怎样生长的? (12)
12. 影响头发生长的因素有哪些? (13)
13. 头发生长与蛋白质有何关系? (15)
14. 滋养头发的食品有哪些? (16)
15. 怎样通过调整饮食来美发护发? (16)

四、头发的正确梳理与保养

16. 梳理头发有何作用? (17)
17. 怎样选择头梳? (18)

18. 怎样正确梳理头发? (19)

五、头皮的保健按摩

19. 头皮按摩有哪些作用? (20)
20. 按摩头皮的方法有哪些? (21)
21. 按摩头皮应注意哪些事项? (22)

六、美发固发养发功法

22. 怎样练习“乌发固发养发功”? (23)
23. 怎样练习“生发功”? (24)
24. 怎样练习“低头触地润发功”? (24)
25. 怎样练习“梳发乌发功”? (24)

七、清洗头发的讲究

26. 洗发水质有何讲究? (25)
27. 适宜洗发的水温是怎样的? (26)
28. 怎样安排洗发的次数? (26)
29. 洗发前应做哪些准备工作? (27)
30. 洗发的步骤是怎样的? (28)
31. 洗发有哪些注意事项? (29)

八、洁发剂的选择与使用

32. 洁发剂有哪些种类? (29)
33. 怎样选择洁发剂? (30)
34. 优质洁发剂有哪些特点? (31)
35. 如何使用漂清液? (32)

九、护发剂的选用法

36. 护发剂有哪些种类? (33)
37. 如何自制护发剂? (35)
38. 怎样正确选用护发剂? (35)

十、秀发美发护发方选

39. 哪些药粥能滋养头发? (36)

40. 我国古代有哪些秀发良方? (37)
41. 慈禧太后的“香发散”是何方药组成的? (38)
42. 近现代有哪些秀发良方? (39)
43. 国外有哪些秀发养发新招? (40)

十一、烫发的利与弊

44. 烫发有几种类型? (41)
45. 烫发会损伤头发吗? (42)
46. 烫发应注意哪些事项? (42)
47. 哪些人不宜烫发? (43)

十二、染发的得与失

48. 染发剂有几种? (44)
49. 染发剂对头发、对人体有害吗? (45)
50. 使用染发剂要注意什么? (46)

十三、假发的选择与佩戴

51. 假发有哪几种类型? (47)
52. 怎样选择、佩戴假发? (48)
53. 怎样护理假发? (48)
54. 佩戴假发时应如何注意保护头皮? (49)

下篇 头发的脱落与防治

一、脱发的原因与类型

55. 脱发的常见原因有哪些? (50)
56. 脱发有几种类型? (50)

二、斑秃的防治

57. 斑秃是“鬼剃头”吗? (52)
58. 斑秃的脱发现象是怎样的? (53)
59. 斑秃的临床表现是怎样的? (53)
60. 斑秃可分为几类? (55)

61. 斑秃的病程有多长? (56)
62. 引起斑秃的因素有哪些? (56)
63. 哪些精神因素可引起斑秃? (57)
64. 儿童会发生斑秃吗? (59)
65. 治疗斑秃首先要注意什么? (60)
66. 斑秃的局部疗法有哪些? (61)
67. 治疗斑秃局部可用哪些外用西药? (62)
68. 哪些中药对斑秃有良好疗效? (63)
69. 哪些中成药对治疗斑秃有效? (65)
70. 哪些奇方妙术可治斑秃? (65)
71. 治疗斑秃有哪些外用中药? (66)
72. 治疗斑秃有哪些单验方? (67)
73. 斑秃可服用哪些西药治疗? (68)
74. 如何通过局部按摩促进头发生长? (69)
75. 如何运用推拿手法促进头发生长? (70)
76. 怎样练习“乌发固脱法”治疗脱发? (71)
77. 佩戴假发对治疗斑秃有何益处? (72)

三、全身性疾病与脱发

78. 席汉病为什么会引起脱发? (73)
79. 甲状腺功能失调为何会引起脱发? (74)
80. 还有哪些内分泌功能失调会引起脱发? (75)
81. 哪些严重急性传染病可引起暂时性脱发? (75)
82. 贫血会引起脱发吗? (76)
83. 恶性肿瘤会引起脱发吗? (76)
84. 麻风会引起毛发脱落吗? (77)
85. 梅毒会引起脱发吗? (78)
86. 系统性红斑狼疮会引起脱发吗? (80)
87. 什么叫粘蛋白性秃发? (81)

88. 拔毛癖患者的脱发表现是怎样的?	(82).
四、药物与脱发	
89. 哪些药物可引起脱发?	(83)
90. 药物引起脱发的表现是怎样的?	(84)
91. 药物引起脱发的原因是什么?	(85)
五、瘢痕性秃发的原因与防治	
92. 哪些头癣会引起脱发?	(86)
93. 头癣是怎样发生的?	(87)
94. 怎样预防头癣?	(88)
95. 得了头癣怎么办?	(89)
96. 秃发性毛囊炎为什么会引起脱发?	(89)
97. 枕部乳头状皮炎为什么会导致瘢痕性秃发?	(90)
98. 疖和痈为什么会引起瘢痕性秃发?	(91)
99. 怎样防治疖和痈?	(93)
100. 寻常狼疮为什么会引起瘢痕性秃发?	(94)
101. 为什么水痘可引起瘢痕性秃发?	(95)
102. 为什么带状疱疹会引起瘢痕性秃发?	(96)
103. 怎样治疗带状疱疹?	(97)
104. 扁平苔癣为什么会引起瘢痕性秃发?	(98)
105. 局限性硬皮病为什么会引起瘢痕性秃发?	(99)
106. 盘状红斑狼疮为什么会引起瘢痕性秃发?	(100)
107. 瘢痕性类天疱疮为什么会引起秃发?	(101)
108. 假性斑秃会引起瘢痕性秃发吗?	(102)
109. 皮脂腺痣会导致瘢痕性秃发吗?	(103)
110. 基底细胞癌会导致瘢痕性秃发吗?	(103)
111. 鳞状细胞癌为什么会引起瘢痕性秃发?	(104)
112. 瘢痕疙瘩也会引起秃发吗?	(105)
113. 瘢痕性秃发如何进行整形美容?	(106)

六、男性型秃发的防治

- 114. 什么是男性型秃发? (108)
- 115. 男性型秃发有何特点? (109)
- 116. 什么是脂溢性秃发? (110)
- 117. 脂溢性秃发局部有何表现? (111)
- 118. 什么是早秃? (112)
- 119. 女性可发生男性型秃发吗? (113)
- 120. 男性型秃发会影响健康吗? (113)
- 121. 男性型秃发与雄性激素有关系吗? (115)
- 122. 男性型秃发患者血清雄性激素水平高吗? (115)
- 123. 男性型秃发与脱发区雄性激素代谢有关吗? (117)
- 124. 年龄因素对雄性激素的敏感性有关吗? (118)
- 125. 女性男性型秃发与雄性激素有关吗? (118)
- 126. 雄性激素对秃发区皮脂腺、毛囊细胞有何影响? (119)
- 127. 男性型秃发与皮脂分泌有何关系? (119)
- 128. 男性型秃发与遗传因素有关吗? (120)
- 129. 男性型秃发与文化程度、职业有关吗? (122)
- 130. 男性型秃发与胡须、眉毛浓密有关吗? (122)
- 131. 男性型秃发与细菌感染有关吗? (123)
- 132. 怎样正确看待男性型秃发的治疗? (124)
- 133. 男性型秃发可用哪些西药内服治疗? (125)
- 134. 异维生 A 酸对治疗男性型秃发是否有效? (125)
- 135. 安体舒通为什么能治疗男性型秃发? (126)
- 136. 用雌激素治疗男性型秃发是否有效? (127)
- 137. 哪些中药方能治疗男性型秃发? (127)
- 138. 哪些单方验方能治疗脂溢性秃发? (128)
- 139. 哪些中成药能治疗脂溢性秃发? (130)
- 140. 哪些外用药可用于治疗男性型秃发? (131)

141. 怎样自制生发药水治疗男性型秃发? (133)
142. 为什么生发药物对有些人无效? (134)

七、先天性秃发

143. 先天性秃发是不是出生后就无头发? (135)
144. 先天性秃发除了秃发还有哪些表现? (136)
145. 先天性秃发是如何发生的? (137)
146. 先天性秃发如何防治? (138)

八、生理性脱发

147. 婴幼儿暂时性脱发是怎么回事? (138)
148. 青少年的前额际脱发是男性型脱发吗? (140)
149. 为什么有些妇女分娩后会脱发? (141)
150. 老年衰老性脱发是怎样的? (142)

上篇 头发的生理与养护

一、毛发与皮肤的关系

俗话说,皮之不存,毛将焉附?毛发作为人体皮肤的附属器,它的发生、发展与皮肤息息相关。要理解人体毛发的生理、病理状况,就必须从皮肤谈起。

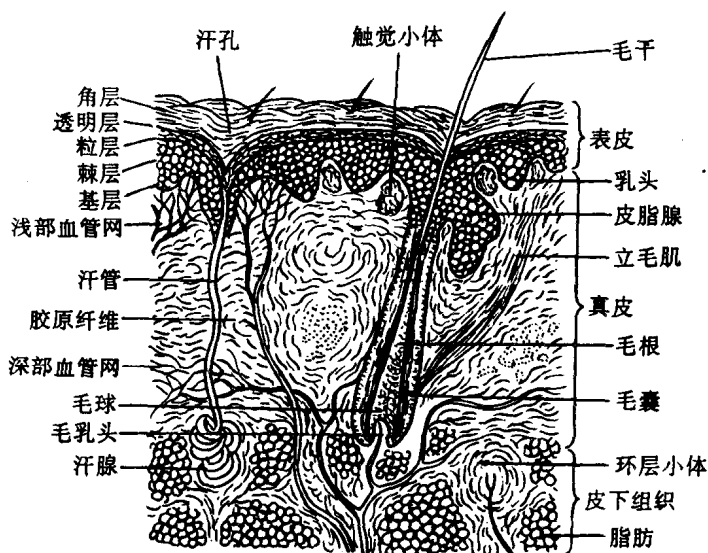
1. 皮肤的外观与结构是怎样的?

皮肤位于人体的表面,是人体的第一道防线,具有十分重要的功能。如从重量和面积来看,皮肤是人体的最大器官,其总重量约占体重的 16%;皮肤的面积,在成年人约为 1.5~2 平方米,新生儿约为 0.21 平方米。

用肉眼观察皮肤,看到的是许多微细的皱纹和深浅不同的沟纹。深的沟纹把皮肤分隔成不同形状的皮肤,有的像三角形,有的则像多边形。手掌、手腕、脖子等灵活多动部位的皮肤沟纹既深又明显,分隔的皮肤区也较明显。

如果用放大镜观察皮肤,我们可以看到,皮肤的表面是由许许多多的“小峰”(即隆起部分)和“小沟”(即凹下去的部分)构成的。在皮肤峰上有许多凹陷小孔,这就是排汗的汗孔。除手掌、脚

掌、口唇、龟头、小阴唇等部位外,人体的大部分皮肤上都能看到长毛的开口,这就是毛囊口。



位于皮肤最外层的叫作“表皮”，它是由数层一个紧挨一个的排列致密的细胞组成。表皮内没有神经及血管。

位于真皮下面的就是皮下组织,也叫脂肪层,其厚薄程度与人的营养状况、性别、年龄及部位等有较大关系。人的胖瘦与否主要取决于皮下脂肪的多少。

2. 毛发的外观与结构是怎样的?

毛发是皮肤的附属器,为一种长圆柱状角质结构。其露出皮面的部分称为“毛干”;埋在皮肤内的部分称为“毛根”;毛根末端膨大呈葱头状,称为“毛球”(见图 1)。

毛发分布很广,几乎遍及全身,仅掌、跖、指趾屈面、指(趾)末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、小阴唇、大阴唇内侧及阴蒂等处无毛。

毛发通常可为硬毛与毳毛两种。硬毛粗硬,颜色较深,还可分为两种:一种叫长毛,如头发、胡须、腋毛、阴毛等;另一种叫短毛,如眉毛、睫毛、鼻毛、耳毛等。毳毛细软,颜色淡,主要见于面部、四肢与躯干。

通过显微镜,我们从毛发的横断面上可以看到,毛发是由髓质、皮质和毛小皮构成的。髓质是毛发的中心部分,由 2~3 层立方体细胞构成。皮质是毛的主要组成部分,由几层菱形上皮细胞构成。在有色的毛发中,黑素即存在于此细胞内。毛小皮位于毛发的最外层,又叫“角质膜”,由一层互相连叠的角化细胞构成。

3. 毛囊的结构是怎样的?

人体的每一根毛发,均来源于表皮的凹陷处,即毛囊(见图 1)。毛囊系由皮肤转变而来的,它包围着毛根。毛囊上附有立毛