

按摩自疗保健丛书

秃发 白发

防治按摩图解

姚弭乱 李伟元 祝大卫编著

海科学技术出版社



秃发、 白发

防治按摩图解

姚弭乱 李伟元 祝大卫 编著

上海科学技术出版社

按摩自疗保健丛书 (9)

秃发、白发防治按摩图解

姚弭乱 李伟元 祝大卫 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 3.75

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000

ISBN 7-5323-4183-6/R · 1099

定价: 9.00 元

出

版 说 明

按摩，是中医治病方法之一，可说深入人心。一般人有些不舒服，也会在患处推推揉揉——在某个程度上，这亦是按摩了。

严格地说，按摩是运用按、摩、推、拿、揉、捏、拍、提等手法，刺激人体的某些部位和穴位，活动肢体或关节，以达到治病保健的目的。这里面，触及了人体的奥秘，显示了中医博大精深的一面，却又提擷为几乎人人都可学习的手法，有利普及，使大众受益。

近数十年间，随着中医学的发展，按摩疗法从理论到实践都有长足的进步，在中国内地也出现

了一批治疗经验极为丰富的医师;《按摩自疗保健丛书》正是他们经验的结晶。

本丛书以图解的形式,详细而准确地介绍了都市人一些常见病的按摩自疗方法。轻度患者依书进行自疗,当会达到治病保健的目的;重度患者在医生指导下,以按摩来辅助治疗,亦可帮助早日康复。

对于按摩治疗师和物理治疗从业员来说,《按摩自疗保健丛书》更是务必备用的参考书。

前

言

人们把头发叫做“三千烦恼丝”，果真是一点不错，它实实在在带给人们许多烦恼！

例如，正当青春年少，头发却已白了大半；又或者刚刚步入中年，便已白发苍苍，或者头顶的头发变得稀少、幼细，“地中海”赫然在望。清早起身，揽镜自照，看到自己的秃发、白发，能不叫人烦躁、懊恼！

本书简要而全面地分析了引致秃发、白发的原因，还以图解形式详细地介绍了防治秃发、白发的按摩疗法、物理疗法和食物疗法。本书还另辟专章介绍一种已被实践证明为卓有疗效的气功——

童子强身功,勤奋练功,必能气血畅旺,青春长驻,秃发、白发亦便无由发生了!

给自己多一点信心和恒心,把书中介绍的各种疗法综合起来施治,头上的“烦恼丝”便有望变为“欢乐丝”了!

目

录

《按摩自疗保健丛书》出版说明

前言

第一章	认识秃发和白发.....	1
第一节	秃发.....	3
第二节	白发	7
第三节	秃发和白发的预防与头发的护理 ...	9
第二章	秃发和白发的治疗通法	13
第一节	按摩疗法	15
第二节	物理疗法	36
第三节	饮食疗法	41
第三章	童子强身功	45

第一节	童子强身功的作用	47
第二节	童子强身功的特点	48
第三节	童子强身功的把式和动作	49
附:	静功养生十二法	86

第一章

认识秃发和白发

第一节

秃发

一、秃发的分类

秃发是一种常见的毛病,大致可以分为斑秃、早秃和脂溢性秃发等三类:

1. 斑秃

斑秃是一种局部的、不规则的斑状秃发,常常骤然发生。它的特点是,发生病变的地方(亦即是发生斑秃的地方),头皮没有任何炎症或异常的现象,患者常常没有自觉症状,都是在无意中发现的。

斑秃的形状有圆形或椭圆形或不规则的形状,秃发区边缘的头发根部较松动,很容易拔起。

斑秃的病程可持续数月至数年,大多能自行

痊愈,但是也有一些会反复发作。

2. 早秃

未到年老即已秃顶,称为早秃,多发生于男性青壮年,脑力劳动者。

早秃的特点是从前额两侧开始脱发,然后逐渐向头部延伸,头发渐渐变得稀少而纤细,秃发区往往只剩下一片均匀、稀疏、细软的头发,头皮常有微痒的感觉。

3. 脂溢性秃发

多发生于男性青壮年,患者平时头皮往往油腻发亮,发质枯干,有大量头屑,头皮常有痕痒感。

脂溢性秃发的特点是:前额两侧及头顶的头发对称地变得稀疏而幼细。患者由于毛囊萎缩,常致永久性秃发,药物无效。

二、秃发的病因

引致秃发的原因很多,最常见的有以下几种:

1. 精神方面的刺激

长期操劳或工作压力过重,精神受到强烈刺激,如突闻恶耗、失恋、工作上的挫折,往往容易造成秃发。

严重失眠也会引起秃发。由于失眠会引致精神疲乏,为了填补体力方面的消耗,体内必须调动血液(其中含氧分)来补充,如果长期失眠,便会造成供血不足,发根得不到充足的营养,就会秃发了。

2. 遗传因素

如果父母的血统之中有秃发者,则多数子女也可能发生秃发。

3. 身体的疾病引起

(1)雄性激素增多 由于多种原因,如过多地服食含激素的药物,或发生某种疾病,都会造成体

内雄性激素增多,从而引致头发稀少,甚至变秃。

(2)失血过多 由于创伤或月事、分娩而失血过多,使体内的血液循环和供应产生变化,也会影响头皮毛血管供血不足,从而导致发根营养不良,造成秃发。

(3)血管性机能紊乱 由多种病因造成血管性机能内在的改变,如心血管疾病往往使血管壁硬化,血管弹性减弱,这样,血液循环便无法正常运行,致使头皮供血不足,发根得不到营养,造成秃发。

(4)免疫功能异常 免疫功能的强弱,标志着人体对抵抗疾病能力的强弱。由于某种原因(如气血失调),导致免疫功能减弱,就会产生一些疾病(如红斑狼疮),从而产生一系列的症状,其中包括血液循环会受影响,头皮供血也会因而不足,造成秃发。

(5)颈椎疾病 颈椎骨质增生,往往压迫附近血管,引致头部供血不足,造成秃发。

4. 过多吸食烟、酒、咖啡

由于酒内含有酒精,烟和咖啡则含有尼古丁、咖啡因等麻醉成分,太多吸食使血管加速硬化,血管弹性减弱,影响血液循环,导致头皮供血不良,造成秃发。

5. 烫发太过频繁

太多烫发会造成头皮充血,并易破坏头发的油脂,使头发枯干。某些质量低劣的烫发素会破坏头发的生长,造成秃发。

第二节

白发

一、白发的特点

在中年人和青年人之中,常有早白的现象。白

发的特点是头皮正常,亦无炎症,患者没有自觉症状。

二、白发的病因

1. 精神方面的刺激

忧思过度、恐慌、惊吓,都会造成神经高度集中和紧张,消耗较多血液,从而影响头部的供血,容易引致白发。古时有伍子胥由于忧虑、惊恐过度,因而一夜白了头发的传说,应该不会是完全虚构的。

严重的神经衰弱也会改变血液循环的正常运行及头皮黑色素的分泌,造成白发。

2. 遗传因素

如果父母的血统之中有白发者,则多数子女也会发生白发。

3. 身体的疾病