

# 白发脱发

顾奎琴等 编著

◆头发早白、脱落是怎样造成的？它与人体健康是否有直接联系？

◆本书从毛发知识入手，介绍了白发、脱发产生的原因，治疗方法及毛发的日常保健等知识，尤其对我国传统的饮食疗法(药膳)做了专门介绍。



## 作者简介



**顾奎琴** 毕业于空军军医学校营养系。现任中国营养学会会员、北京营养学会会员、中国生理科学学会会员、中国药膳研究会会员、北京科普作家协会会员、中国人民解放军总医院营养科主管营养师。编写、出版了《现代营养全书》等书籍数十部，其中有多部获奖。

·人·民·卫·生·文·库



·名·医·说·病·

**卫生部原部长钱信忠作序并担任编委会主任，  
一百多位教授、副教授级的医生告诉您 ——**

- ★ 您得的是什么病？有什么自觉症状？要不要紧？有什么后遗症？该如何治疗？要治多长时间？治病时要注意些什么？患者和家属该如何配合？
- ★ 要检查些什么项目？怎样看懂化验单？除了吃药打针动手术，还有什么别的好办法？是看中医好还是看西医好？
- ★ 如何进行饮食调养？怎样进行运动康复？如何调整好自己的心理状态？怎样运用按摩、推拿、气功之类的辅助治疗手段？

ISBN 7-5048-3276-6



9 787504 832764 >

R75871  
2  
封面设计 姬小农

ISBN 7-5048-3276-6/R · 218

定价：5.10 元

# 白发 脱发

顾奎琴 等 编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

白发脱发/顾奎琴等编著. -北京: 农村读物出版社,  
2000.4

(人民卫生文库·名医说病)

ISBN 7-5048-3276-6

I. 白… II. 顾… III. ①白发-防治②秃病-防治  
③毛发-保健-基本知识 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 06444 号



出版人 沈镇昭

责任编辑 周承刚 闫 芹

责任校对 干瑾春

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)  
网 址 <http://www.ccap.com.cn>  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 787mm × 1092mm 1/32  
版 次 2000年5月第1版 2000年5月北京第1次印刷  
印 张 3.25 字 数 63千  
印 数 1~10000册 定 价 5.10元



(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

人民卫生文库

名医治病

## 序

我国卫生工作的重点之一是农村卫生工作，即保障九亿农民的健康。改革开放以来，农村卫生事业有了很大进步，但与城市相比，仍有较大差距。为了提高人民群众的生活质量和健康状况，为了实现2000年人人享有卫生保健，“使所有人民的健康达到令人满意的水平”这一全球目标，我们必须提高全民族的卫生保健意识。由农村读物出版社出版的这套《人民卫生文库·名医说病》，则对实现上述目标起到了积极的促进作用

Renmin Weisheng Wenku · 名医说病

用。

这套丛书的宗旨就是为广大农民群众防病治病提供科学指南，其特色是中西医并重，在文风上讲求科学性、通俗性和实用性。考虑到农村实际，丛书特别注重了对防病知识和现场急救知识的介绍，解决农民群众自我保健中可能遇到的许多问题。

这套丛书的作者均是有丰富临床经验并具有中西医结合学识的主任、副主任医师。他们理论联系实际、深入浅出地向广大读者介绍医学普及知识，编写了这套有利于人民卫生保健的丛书。我认为这是一件很有意义的事。

钱信忠

1999年5月26日

## 目 录

一、毛发的基本常识.....	1
1. 毛发的一般知识.....	1
2. 头发的功用.....	6
二、白发.....	8
1. 白发病的概念.....	8
2. 少白头.....	9
3. 老年性白发.....	9
4. 白发的病因.....	10
5. 白发的治疗.....	12
三、脱发.....	27
1. 脱发的概念.....	27

## 白发 脱发

2. 脱发的症状·····	28
3. 脱发的病因·····	29
4. 脱发的中医疗法·····	31
5. 脱发的饮食疗法·····	36
四、白发、脱发的预防·····	39
1. 头发的日常保健·····	39
2. 季节性护理·····	42
3. 干性头发的养护方法·····	43
4. 油性头发的养护方法·····	44
5. 妇女更年期头发的养护方法·····	45
6. 护发用品的正确使用·····	45
7. 烫发与染发应注意的问题·····	47
8. 自制生发、护发剂·····	48
9. 美发、护发食疗·····	49
10. 健发的按摩疗法·····	54
五、乌发、护发药膳·····	56



## 一、毛发的基本常识

### 1. 毛发的一般知识

(1) 毛发的发育、分布和种类。毛发在胎儿第2个月后，从前额与眉区的上皮细胞向下延伸、扩展，除掌部外几乎分布全身各处，到4~5个月时形成胎毛，第6个月毛已坚实并穿过表皮而露出体外。在第7~8个月时胎毛开始脱落，在原有的毛囊中另有新毛长出。有时，胎儿在出世后胎毛才为新毛所代替。

毛的分布很广，几乎遍及全身，仅少部位无毛，如唇红部、掌(跖部)、指(趾)屈侧、龟头包皮内侧、大小阴唇内侧部等无毛。

毛发(图1)分为硬毛和毳毛两种。硬毛粗硬,有髓

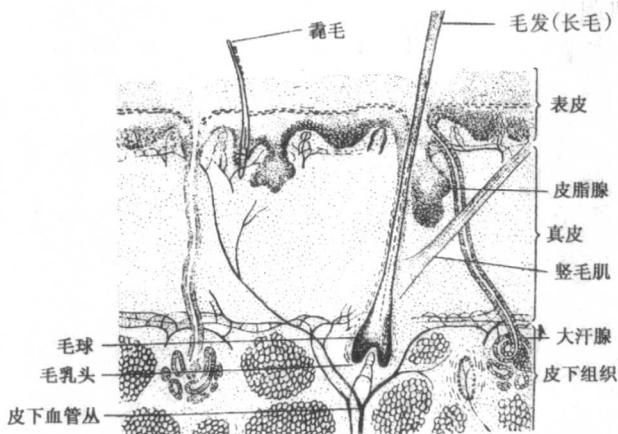


图1 毛发解剖(皮肤横断面)

质,颜色深。硬毛又分为两种:①长毛,如头发、胡须、阴毛等;②短毛,如眉毛、睫毛、鼻毛等。

毳毛无髓质,柔细、颜色淡,如面部、躯干及四肢的毛。

(2)毛发的构造。毛发分为毛干、毛根和毛囊三部分。

毛干:毛露出皮肤部分,分为内、中、外三层,内层是髓质,含有色素细胞,硬毛的末梢和毳毛内层无髓质;中层为皮质,含有使毛发呈不同颜色的色素;外层为表皮层,是发光而半透明的薄膜,由无核的角质细胞所构成。

毛根:毛藏在毛囊内的部分,在表皮层之下面,毛终止部分膨大而形成毛球。

毛囊:毛囊不同部位又有不同的名称,毛囊上部,从

皮脂腺开口部以上部分，称漏斗部；皮脂腺开口部以下至毛肌附着部之间的部分称毛峡，又称毛囊颈；底部称毛球。毛囊有内、外毛根鞘构成上皮性毛根鞘。其表面附有透明膜及结缔组织性毛根鞘。

内毛根鞘，自内而外分为三层：鞘小皮，又名鞘角质膜；赫胥黎层；亨利层。

外毛根鞘，为一至数层细胞所构成，表面附有透明膜。毛囊的外层由结缔组织性毛根鞘构成。

毛乳头是突入毛球内的结缔组织，其中有血管和神经以维持毛发的营养和生长(图2)。

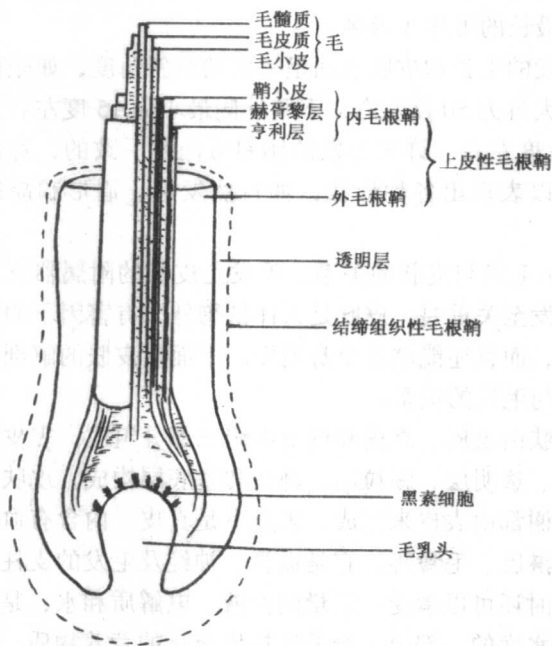


图2 毛发与毛囊构造示意图

## 白发 脱发

(3) 毛发的特征。生长在身体各部位的毛发，其密度、粗细、长度、颜色是不同的，而且表现有男女性别特征。

毛发的密度可因部位、性别、年龄而不同。一般以头部最密，头顶部约为 300 根/平方厘米，后顶部约为 200 根/平方厘米。

毛发的粗细不同，男子一般比女子粗些，毛的直径约为 50~100 微米之间。

毛发的长度不同，毳毛(汗毛)长度一般在 6 毫米以下，超过 10 毫米者很少。硬毛一般较长，特别是女子留辫子，最长的可达 3 米多。

毛发的生长和皮肤表面呈一定的倾斜角度，如颜面部夹角最大可为 50 度左右，下肢外侧最小为 15 度左右，头部为 40 度左右。许多毛发的倾斜方向是一致的，称为毛流，可以表现出各种形状，如自然发形、眉形和胡须形等。

(4) 毛发与皮肤的关系。毛发是皮肤的附属器官，皮肤对毛发至关重要。皮肤是人体抵御外来有害因子的第一道防线，而且还能滋养全身毛发。下面从皮肤的解剖学方面谈谈与毛发的关系。

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。表皮又由角质层、透明层、颗粒层、棘层和基底层构成，皮肤和毛发的代谢都由表皮来完成。表皮下是真皮，内含有血管、神经、淋巴、毛囊等，它是血管、神经及毛发的支柱和基础，同时还可以承受一定量的血液、电解质和水，是人体血库和水库的一部分，给毛发提供充足的营养物质。皮下组织由大量的脂肪组成，是一个很好的热绝缘体，既是一

个储藏热能的仓库，又是一个外来震动的“减速器”，保护着骨骼和内脏，同时也减少对毛发的损害。

所以，皮肤对毛发的发育、生长，提供了得天独厚的物质基础，若是皮肤出现病变，毛发就“无依无靠”，难以生存。可谓“皮之不存，毛将焉附”。

(5)人的头发有多少根。据科学家调查，白种人的头发在10万根以上，黑种人、黄种人的头发为10万根以下。据有关研究报告，我国成年男性头发总数平均为65400根，每平方厘米头皮头发平均为102根。

①头皮总面积，最大值为775平方厘米，最小值为532平方厘米，平均为637.5平方厘米。

②百会穴穴位处，每平方厘米头发数最大值为173根，最小值为60根，平均为111根。

③风池穴穴位处，最大值138根，最小值55根，平均为96.5根。

④每平方厘米头皮的平均头发数最大值为156根，最小值为53根，平均为102根。

⑤中国人头发总数最大值为9.46万根，最小值为3.62万根，平均为6.54万根。

(6)毛发数目决定上皮胚芽细胞。毛发数目的多少由外胚层的原发性上皮胚芽细胞所决定。

人体的皮肤是由胚胎两个胚层的细胞发生而来的，当卵子受精后，就开始细胞分裂，其数目不断增加，很快地就发展成为一个囊状球体，称为囊胚。细胞继续分裂、增生，渐渐形成了原肠胚，该胚在胎龄第2周时，构造上分为3层即外胚层、中胚层和内胚层。人体所有器官组织都是从这3个胚层发生而来，表皮及附属器官是外胚层分化

而来，真皮、结缔组织是由中胚层产生。

体表外胚层不仅发生皮肤的基层层及小汗腺胚芽细胞，还发生一种原发性上皮胚芽细胞。毛发、皮脂腺及大汗腺则由原发性上皮胚芽细胞所产生，故毛发数目多少，从出生到死亡都保持一定的数目。因此，除了由于疾病、外伤等原因可以损害毛囊而致毛发减少以外，毛发的数目一般是固定的。正常情况下有毛囊萎缩，粗毛、长发变为毳毛，但不消失，而数目也不减少。

### 2. 头发的功用

头发乃人之顶冠之物，它的功用很广，可以归纳为10个方面。

- (1) 对头部有保护作用。
- (2) 对头部的伤害起垫子作用。
- (3) 阻止或减轻强光中红外线和紫外线对头皮和大脑的损伤。
- (4) 对头部有保温和防冻作用。
- (5) 美容作用。一头秀发常可引起人们的羡慕，头发的质量、颜色和发式已越来越引起人们的重视。
- (6) 排泄作用。头发亦是一种排泄器官，如果人体内有损害健康的重金属元素如砷、汞等都可以从头发排出体外。
- (7) 识别人种，了解生存环境等。根据头发中黑色素的含量，便可判断其黑、黄、白种人。头发的生长代谢十分缓慢，某些微量元素一旦沉积在头发中，不易再被体内吸收，故可以反映生活环境条件污染的情况。
- (8) 判断疾病。可以通过检测头发中锌、铜等微量元

素含量的多少为诊断疾病提供依据。

(9) 协助法医破案。考古学家通过对古尸头发的研究可了解古人的饮食习惯及健康情况，因而头发对考古研究具有重要作用。法国著名军事家拿破仑死亡之谜，就是全靠对拿破仑本人遗留下来的头发进行检测分析，证实为砷中毒致死，而揭谜底。

(10) 其他功用。头发用途十分广泛，具有耐腐蚀性而能成为一种很重要的工业原料。它具有感受温度、湿度的功能，而被气象部门安装在气象仪器内来预测天气。头发中提取出 18 种氨基酸，是人体内重要的营养物质，如果将头发中提取的氨基酸加入食品中，不仅对正常人有益，更适合病人的需要，尤其对儿童的发育成长、智力开发更为有利。



## 二 白 发

### 1. 白发病的概念

白发的概念是先天遗传性，或后天获得性所致头发全部或部分变白。临床医学认为，所谓白发病，实际上是一种症状。白发可以是单纯性或生理性的头发变白，亦可以是某些疾病所表现的一种临床症状。

白发发生的原因主要是黑素细胞及黑素体较少和减弱所致，或与酪氨酸酶活动率降低有关。

先天遗传性白发，在出生时就已出现，临床上并不多见，有些白发者有一定家族遗传因素。后天获得性白发，临床上较为多见，诱因很多，诸如情绪紧张、沮丧、忧

愁、过度恐怖、瘫痪、神经外伤等精神神经性疾病，以及伤寒、结核病、梅毒、疟疾、癌症等慢性消耗性疾病，还有垂体功能障碍、甲状腺疾病等内分泌性疾病，还有白癜风、白化病、斑秃等皮肤病，均可造成患者头发全部或部分变白而形成白发病。

老年白发大多是一种衰老的生理现象，但也有老年白发者的健康状态良好，其因人而异，不能一概而论。

关于白发，现代医学研究尚不十分深刻，治疗也无良策，多以对苯二胺等染料进行染发而已。临床上常可见到对染发剂过敏者，则不可继续染发。

## 2. 少白头

有些年轻人过早地出现白发，人们称这种头发早白为“少白头”。过早地出现白发，不仅影响年轻人的形象，也是人体不够健康的一种反映。

“少白头”产生的原因很多，如过度忧虑、烦恼、精神紧张等因素，均可以引起“少白头”。也有部分是由于营养不平衡所致，如在日常饮食中摄入的铜元素和铁元素不足等，铜元素和铁元素在动、植物体内对色素的形成有极为密切的关系；此外，人体中维生素 A 和维生素 B 族摄入不足也会造成“少白头”。

但也有少数人的头发早白是因为血液循环障碍、某些疾病（如脑炎、伤寒）、神经系统病变和遗传因素等所引起。大多数少年白发是由遗传因素所致。

## 3. 老年性白发

老年白发一般地讲是身体衰老的标志之一。但这种认