



健康十元丛书

裘法祖 主编

脱发

副主编：柳更新

编 著：孔庆云 丁 宜 吴纪元

TUOFA
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 脱发、断发病有哪些？
- “鬼剃头”是怎么回事？
- “地中海”又是怎么回事？
- 脱发是中老年人的专利吗？
- 脱发与哪些因素有关？
- 脱发与雄性激素有关吗？
- 哪些食物对生发有帮助？



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱发——不再烦恼/孔庆云等编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.4

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3297-3

I. 脱… II. 孔… III. 脱发 - 防治
IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105586 号

健康十元丛书

脱发——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

组 稿 人: 蔡荣春

责任编辑: 曾 素

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

5 印张

75 千字

2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3297-3/R·773

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

健康十元丛书 脱发——不再烦恼 孔庆云等编著 裘法祖主编 喻杨封面设计 湖北科学技术出版社

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU

✱

当今世上,谁不想拥有一头乌黑亮丽的秀发,它不只是时尚美眉的专利。也是每一个男女老少的追求。

何为健康的头发?每日掉发多少算脱发?脱发是中老年人的专利吗?什么是男性脱发?女性脱发?头发生长的秘密何在?脱发的原因有哪些?与季节有关吗?与遗传有关吗?与性别有关吗?与情绪有关吗?“鬼剃头”是怎么回事?“地中海”又是怎么回事?……亲爱的读者朋友,您可能有太多太多的疑问,希望您能从以下的内容里找到答案。

炎炎夏日,强烈的阳光普照,导致局部皮肤发生不同程度的病理变化,可使头部皮肤内毛细血管受到损伤,影响毛发正常营养的供应。处于休止期的头发受到烈日的照射后,经过40-70天后头发易脱落,故表现出秋季头发脱落增多的季节性变化。所以,夏日应减少和避免暴晒,秋季就可减少脱发。





夏日为了防晒,女士们戴上轻型帽子*会引起脱发,但有的人因为工作需要长期戴头盔,例如骑摩托车男士所戴的又厚又重的头盔,因头发长期受压,导致头皮毛细血管内血液循环不畅,营养物质输送不及时,毛发不能及时得到营养供应,也可致毛发易松动、脱落。



长期在电脑前工作的人可以出现脱发的现象,可能与电脑辐射有关。但更主要的原因是紧张的工作精神压力、不规律的生活方式以及内分泌失调的因素。



26岁的帅小伙子小王不知何时头顶、前额头发少了许多,自己却混然不知。某一天老同学聚会,被同学发现,有人风趣地说:“以往你在学校就是学习尖子。现在头发比以往少了很多,一定是事业有成。聪明脑袋不长毛嘛。”聪明的脑袋就一定不长毛吗?



我们这一代人，肩负着民族复兴的重任，肩负着人民的重托，肩负着时代的使命。我们要继承和发扬党的优良传统，要继承和发扬中华民族的优秀传统文化，要继承和发扬人类文明的一切优秀成果。我们要继承和发扬党的优良传统，要继承和发扬中华民族的优秀传统文化，要继承和发扬人类文明的一切优秀成果。



RANG YIXUE GUIYU DAZHONG

让医学归于大众

求法祖



丁文安主席说：我们这一代人，肩负着民族复兴的重任，肩负着人民的重托，肩负着时代的使命。我们要继承和发扬党的优良传统，要继承和发扬中华民族的优秀传统文化，要继承和发扬人类文明的一切优秀成果。我们要继承和发扬党的优良传统，要继承和发扬中华民族的优秀传统文化，要继承和发扬人类文明的一切优秀成果。



一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士

束法祖

2005, 春节



是是非非话脱发

3

拔毛癖是一种病态吗 / 4

产妇为何产后易脱发 / 6

毛发移植可行吗 / 8

“鬼剃头”是怎么回事 / 10

脱发是非连篇问 / 12

清清楚楚识脱发

17

人体毛发的发育、分布与种类 / 18

人体毛发的构造 / 20

发的生长周期 / 22

毛发数目的决定因素及头发的数量 / 24

毛发的特性 / 26

毛发的物理特性 / 28

毛发生长的调节因素 / 30



目录

TUOFABUZAIFANNAO

.....

.....

2008.10

毛发与周围组织的关系 / 32

毛发的功能 / 34

头发损伤的外来因素 / 36

头发脱落的内在因素 / 40

脱发与季节气候有关吗? / 42

脱发与微量元素有关吗? / 44

脱发与电脑辐射有关吗? / 46

脱发与性格及精神因素有关吗? / 48

脱发与戴帽子有关吗? / 50

明明白白辨脱发

53

脱发、断发病有哪些? / 54

什么是继发性脱发? / 58

何为毛干异常性脱发? / 64





认真真对脱发

67

雄激素源性脱发治疗 / 68

斑秃的治疗 / 72

中医治疗斑秃 / 74

中医治疗脂溢性脱发 / 78

感染性疾病致脱发的治疗 / 82

什么是单体毛囊移植法? / 88

轻轻松松治脱发

93

按图索骥治脱发 / 94

正确洗发防脱发 / 100

脱发患者的十要十忌 / 102

头皮的自我按摩 / 106



目录

TUOFABUZAIFANNAO

.....

.....

脑力劳动者如何预防脱发? / 112

脱发的食疗 / 114

脂溢性秃发的中医治疗 / 118

脂溢性秃发的食疗验方 / 120

脂溢性秃发的民间验方 / 122

健康健康防脱发

125

好习惯,好头发 / 126

哪些食物对头发有帮助? / 130

防脱发食谱 / 134

科学染发防脱发 / 136

干性头发的养护 / 142

头发不喜欢什么? / 144



健康十元丛书

R758.71

1

脱发

——不再烦恼

副主编：柳更新

编 著：孔庆云

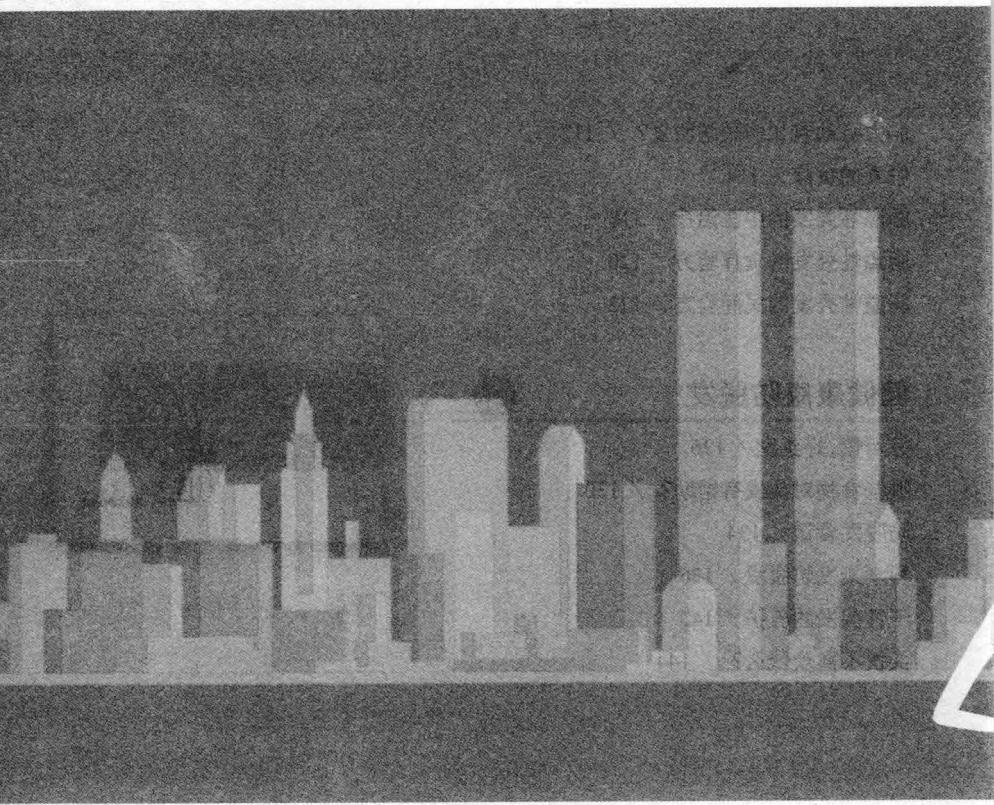
丁 宜

吴纪元



湖北科学技术出版社

TUOFA BUZAI FANNAO





有李斌

SHISHIFEIFEI

HUATUOFA

是是非非话脱发

SHISHIFEIFEI
HUATUOGA

是是非非话脱发

拔毛癖是一种病态吗？

童童今年7岁了，是一个漂亮的女孩，读小学二年级，爸爸妈妈忙于做生意，疏于对童童的亲近，但对童童要求又高，休息日不是练琴就是上舞蹈班，近一段时期，妈妈发现童童头顶部头发掉了一大块，且脱发处有好多断发，长短不一，赶紧带童童看医生，经医生反复询问，童童才说在晚上做作业时，有时不能理解题意，尤其做算术时，爸爸妈妈又常不在家，没人问，所以心情不好，不由自主地就去拔头部毛发，拔发后心情有好转，故时常这样做。了解情况后，医生诊断童童患了拔毛癖病，并严厉地批评了童童妈妈，建议家长常与孩子交流，休息日多带孩子到公园、郊外游玩，以转移改善孩子的烦躁情绪，同时给以相应的治疗。一个月后，童童妈妈高兴地给医生打来电话说，童童头发又长起来了。

拔毛癖是指反复、不能克制地拔除自己毛发的冲动行为。主要发生在儿童，女性多于男性，儿童患病率约是成人的7倍。

患者常用手或工具（如镊子、铁夹子）将自己某一处毛发（头发、眉毛、睫毛、腋毛、阴毛）强行拔除，且反复多次，使被拔毛发

产妇为何产后易脱发？

大部分怀孕分娩妇女在产后易出现脱发现象，还有一些妇女在停服避孕药后也出现脱发现象，这是一种休止期脱发，轻拉头发容易使毛干从毛囊中脱出。晨起时往往发现枕头上脱落的头发数增加，这与产后身体虚弱、服避孕药后的内分泌改变有关。

女性在生孩子后由于体内激素水平的暂时改变，多数会出现脱发现象，民间称“娃娃叫，头发掉”。祖国医学认为，从怀孕到生产及产后哺育，会耗伤母体的气血。气血不足，头发将失去营养而逐渐脱落。有的人难产，或产后大出血，或产后调养不当等，头发脱落现象更加严重。现代医学则认为，这是体内激素重新调整所致。妊娠期延长了毛囊的休眠期，而产后就加速进入脱发期，与内分泌功能紊乱、皮脂腺分泌旺盛及毛囊堵塞等有关。

如果又有精神上的压力或是因为宝宝晚上哭闹影响睡眠，脱发就更为严重。产后如发现脱发怎么办呢？

(1) 放松心情后脱发的现象就会慢慢停止，而且头发也容

易再长出,这是很重要的保养之一。

(2)产后头发油脂多,也容易掉发,只要合理清洗,不用太刺激的洗发精即可。每天梳头发或者按摩头发,也可以让头皮血液循环得到改善。

(3)可以服用一些补血的药物,加上调整激素的何首乌、骨碎补、覆盆子、地黄等,对头发的再生和防脱会有很好的改善作用。

(4)除了注意休息、保证睡眠外,辅以食疗,对于防治产后脱发,效果颇佳。

1)龙眼人参炖瘦肉:龙眼肉 20 克,人参 6 克,枸杞子 15 克,瘦猪肉 150 克。先将猪肉洗净切块,龙眼肉、枸杞子洗净,人参浸润后切薄片,全部用料共放炖盅内,加水适量,以文火隔水炖至肉熟,即可食用。每日 1 剂。

2) 枸杞黑豆炖羊肉: 枸杞子 20 克, 黑豆 30 克, 羊肉 150 克, 姜、盐适量。先将羊肉洗净切块, 用开水氽去腥味, 再将枸杞子、黑豆分别淘洗干净, 与羊肉共放锅内, 加水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲 2 小时, 加入调味精即可食用。每日 1 剂。

以上各方均有补益肾气、养血生发之功效,适宜于妇女产后肾气不足、精血亏虚而引起脱发者食用。

是非非话脱发

7

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbooks.com