



常见疾病防与治丛书

TUOFA FANGYUZHI

脱发

现代都市，生活节奏加快，工作压力增大，脱发症患者也越来越多，发病年龄越来越小。虽说脱发不是大病，但影响美观，给人心理造成了极大的困扰。掌握科学的养护知识，配合实用的饮食调养和中西药治疗，全方面解除脱发烦恼！

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：林傲梵 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



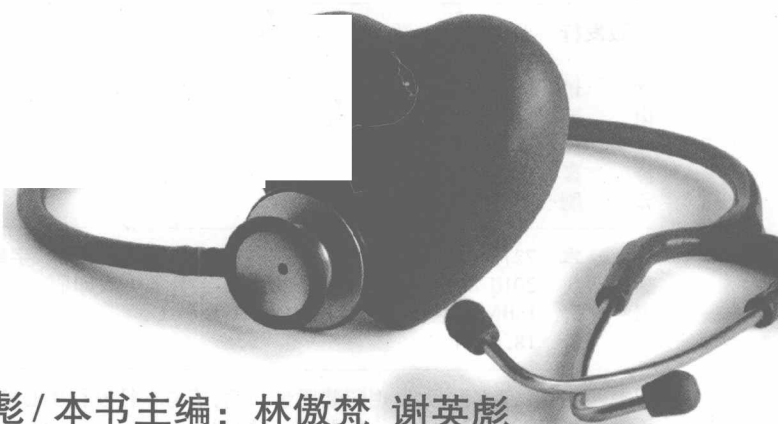
常见疾病防与治丛书

TUOFA FANGYUZHI

脱发

防与治

现代都市，生活节奏加快，工作压力增大，脱发症患者也越来越多，发病年龄越来越小。虽说脱发不是大病，但影响美观，给人心理造成了极大的困扰。掌握科学的养护知识，配合实用的饮食调养和中西药治疗，全方面解除脱发烦恼！



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：林傲梵 谢英彪
- 编著：卢岗 贾为 周桂红 乐瑛 吴国华



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

脱发的发病原因很多,有些与遗传、内分泌、神经精神或患有某种疾病有关;有些与饮食、药物、化学品、放射线、外伤或某些微生物感染有关。现在,患脱发症的人越来越多了,而且发病的年龄愈来愈小,越来越引起人们的重视。本书从对脱发的认识谈起,主要介绍了脱发的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

脱发防与治 / 林傲梵, 谢英彪主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

(常见疾病防与治丛书)

ISBN 978-7-5605-3364-3

I. 脱… II. ①林… ②谢… III. 脱发—防治—问答
IV. R758.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224373 号

书 名 脱发防与治
丛书总主编 谢英彪
本书主编 林傲梵 谢英彪
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 7.5 彩页 1 页 字数 90 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3364-3/R·81
定 价 18.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病源，
知其所犯，以食治之；
食方不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



人的毛发是高度分化的结构，正常头发有大约10万根，体毛约500万，性别和种族之间无明显差异。正常情况下，成人毛囊数目不再增加。发的生长期约为2~7年，退行期为2周，休止期为3个月，每日脱发约60~100根。头部10万根发85%~90%是在生长期，1%在退行期，10%~14%在休止期。身体其他部位的毛，生长期较短，退行期及休止期大致一样。梳理或洗发时，常看到较多的脱发，这是因为已处于休止期尚未脱落的毛发，由于梳理及清洁时牵拉促其脱落，而不是脱发增多。如果每周仅洗发1次，有的人会发现一次就脱落了几百根的发。如果每天发的脱落数目比通常要多，则可见发稀疏，称为脱发。

脱发的发病原因很多，有些与遗传、内分泌、神经精神或患有某种疾病有关；有些与饮食、药物、化学品、放射线、外伤或某些微生物感染有关。现在，患脱发症的人越来越多了，而且发病的年龄愈来愈小。脱发的原因主要有两种：一是雄激素性脱发，占全部脱发患者的71%左右；二是神经性脱发，约占脱发患者的28%，其他原因引起的脱发仅占1%上下。

脱发患者要保持精神愉快，心情舒畅，主动适应快

节奏的生活环境，正确对待生活压力。不宜过多地食用动物性食物，做到荤素搭配、合理营养。特别是脂溢性皮炎患者，更应控制脂肪的摄入。还要控制洗头次数，选择洗涤效果好而刺激小的洗发剂，不能使用劣质产品。针对头部皮肤病积极治疗，患有脂溢性皮炎、头癣的患者应在皮肤科医生的指导下合理用药。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《脱发防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注脱发，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生活的质量。本书从对脱发的认识谈起，主要介绍了脱发的科学养生、饮食防治、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《脱发防与治》成为您和您的家人防治脱发的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识脱发



头发是如何脱落的	001
脱发如何分类	002
什么是斑秃	003
什么是假性斑秃	004
什么是全秃和普秃	005
什么是生长期脱发	005
什么是休止期脱发	006
什么是先天性脱发	007
什么是雄激素性脱发	008
为什么男子容易脱发	009
女性雄激素性脱发有何表现	009
什么是产后脱发	010
什么是新生儿脱发	010
内分泌疾病会引起脱发吗	011
营养不良性疾病会引起脱发吗	013

感染性疾病会引起脱发吗	013
慢性疾病会引起脱发吗	014
胶原性疾病会引起脱发吗	015
硬皮病会引起脱发吗	015
急性发热性疾病可引起脱发吗	016
什么是梅毒性脱发	017
什么是麻风性脱发	018
什么是银屑病性脱发	019
什么是红斑狼疮性脱发	019
什么是黏蛋白性脱发	020
什么是牵拉性脱发	021
什么是拔毛癖	022
拔毛癖如何诊断与鉴别诊断	023
什么是瘢痕性脱发	024
机械性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗	024
物理性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗	025
化学性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗	026
哪些疾病会引起瘢痕性脱发	026
什么是脱发性毛囊炎	028
什么是头部毛囊周围炎	029
什么是项部硬结性毛囊炎	030
什么是坏死性痤疮	031
什么是结节性脆发症	032
少见的毛发异常疾病有哪些	033
医生如何诊断脱发	036

· 什么情况下需要就医	037
脱发为何要查颈椎	038

2. 科学养生防治脱发



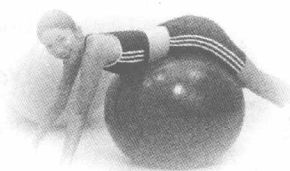
现代人为何多脱发	039
对待头发的不良习惯有哪些	040
如何预防脱发	041
怎样预防头发的过早脱落	042
如何正确看待雄激素性脱发	043
男人怎样拒绝秃顶	043
如何防止斑秃的复发	044
产后脱发如何预防	045
不补水脱发会更严重吗	047
夏季脱发多是什么原因	047
如何预防夏季脱发	048
如何预防秋季脱发	049
如何正确掌握洗发的方法	050
天天洗发会引起脱发吗	051
如何护发	052
烫发后如何保护	052
为何要慎用染发剂	053
使用染发剂要注意什么	054
脱发患者如何采用梳头疗法	055
发辫松紧与女性脱发有关吗	056

3. 科学饮食防治脱发



头发健康和营养有关系吗	057
滋养头发的食品有哪些	058
怎样通过调整饮食来护发	058
脱发为什么不能乱补	059
哪些茶饮方适合于脱发患者	060
哪些内服药酒方适合于脱发患者	062
哪些药粥方适合于脱发患者	063
哪些菜肴适合于脱发患者	064
哪些汤羹适合于脱发患者	065

4. 心理调适防治脱发



脱发患者如何调整好心情	067
女性雄激素性脱发有何心理变化	067
如何评估拔毛癖	068
拔毛癖如何治疗	069
斑秃患者要注意什么	069

5. 西医防治脱发



治疗脱发的内服药物有哪些	071
治疗脱发的外用药物制剂有哪些	072

皮损局部如何注射治疗	074
脱发如何理疗	075
脱发如何手术治疗	076
如何防治生长期脱发	076
如何防治休止期脱发	077
雄激素性脱发如何治疗	077
瘢痕性脱发如何进行整形美容	077
头癣如何诊治	079
扁平苔藓如何治疗	081
斑秃如何药物治疗	081
斑秃如何物理治疗	083
斑秃的预后如何	084
假性斑秃如何诊治	084
毛结节病如何诊治	085
预防脱发需要哪些维生素	086

6. 中医防治脱发



中医如何诊治脱发	087
我国古代有哪些秀发良方	088
治疗脱发的内服方有哪些	089
治疗脱发的外用方有哪些	090
治疗脱发的熏洗方有哪些	090
怎样按摩治疗脱发	091
治疗脱发如何做足部按摩	092

中医如何治疗斑秃	093
治疗斑秃的内服验方有哪些	093
治疗斑秃的外敷方有哪些	094
治疗斑秃的外搽方有哪些	095
治疗斑秃的熏洗方有哪些	096
治疗斑秃的葱姜蒜外用方有哪些	096
治疗斑秃的药醋外用方有哪些	097
治疗斑秃的药酒外用方有哪些	097
斑秃患者如何采用发泡疗法	098
斑秃患者如何用梅花针治疗	099
治疗雄激素性脱发的内服方有哪些	100
治疗雄激素性脱发的外涂方有哪些	101
治疗雄激素性脱发的熏洗方有哪些	101
妇女产后脱发如何自我治疗	102
如何自我按摩防脱发	102
怎样练习“生发功”	103
怎样练习“低头触地润发功”	103
怎样练习“梳发乌发功”	104
附录1 常用骨度分寸表	105
附录2 躯干部常用穴位定位表	106
附录3 四肢部常用穴位定位表	107



1

认识脱发



头发是如何脱落的

人的一生中，毛发都在根据其周期特征生长，但是系统和环境因素可对毛发周期产生影响。人的毛发结构是高度分化的，正常头发大约有 10 万根，体毛约为 500 万根，不同性别、种族之间无明显差异。人体不同部位的毛发，其生长周期不同。头发的生长期约为 2~7 年，退行期为 2 周，休止期为 3 个月。头部的 10 万根发中 85%~90% 是在生长期，1% 在退行期，10%~14% 在休止期。与头发相比，身体其他部位的毛发，生长期较短，退行期及休止期大致一样。在生长期时毛发每日生长的速度虽随年龄、性别及季节有少许差别，但相对稳定。在成年人，毛发每日的生长速度为：头发 0.35 毫米，颌部毛 0.38 毫米，腋毛 0.3 毫米，眉 0.16 毫米。妇女的头发和男性的腋毛在生长期时其生长速度较快。

正常情况下，每人每日脱落 60~80 根发，梳理或洗发时，常看到较多的脱发。这是因为已处于休止期尚未脱落的发由于梳理及清洁时牵拉促其脱落，而不是脱发增多。如果每周仅洗发 1 次，有的人会发现一次就脱落了几百根头发。如果每天头发的脱落数目比通常要多，

则可见头发稀疏，称为脱发。

脱发的发病原因很多，有些与遗传、内分泌、神经精神或患有某种疾病有关（内在因素）；有些与饮食、药物、化学品、放射线、外伤或某种微生物感染有关（外在因素）。



脱发如何分类

脱发有许多分类方法。根据进展分类是最常用的临床分类方法，可以用来评估毛发的再生、阻止毛发的脱落、药物治疗的可行性或采用外科治疗的可能性等。传统上分为瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发两类。



瘢痕性脱发

其特征是永久性毛发脱落伴有毛囊的破坏，是一种不可逆性脱发。根据毛囊的破坏方式不同，又可分为原发性和继发性。

①原发性瘢痕性脱发：指毛囊的破坏伴有真皮表层的病变，如炎症、感染和（或）水疱形成，使毛囊破坏。

②继发性瘢痕性脱发：指毛囊外病变累及毛囊单位，如真皮网状层、表皮或皮下组织的病变，最终破坏毛囊。

③其他：一些传统认为的非瘢痕性疾病亦可引起瘢痕性脱发，这组疾病一般有毛囊动力学的异常，最终导致受累毛囊的退化；此外部分毛干异常疾病亦可引起永久性部分脱发。

④小儿瘢痕性脱发：除上述的许多瘢痕性脱发在儿童期开始发病之外，还有几种疾病几乎总是在儿童期出现。小儿瘢痕性脱发一般为遗传性缺陷所致，部分仅累及皮肤系统，余者则有多器官系统受累。大多数疾病的病因未明，也存在原发性和继发性瘢痕性脱发。

非瘢痕性脱发

又称可逆性脱发，缺乏毛囊破坏，如能去除诱因和予以适当治疗，有治愈的可能。斑秃和弥漫性脱发是最常见的可逆性脱发，病因常为休止期毛发脱落。



什么是斑秃

有些人早晨醒来，突然发现头部成片的头发脱落，内心十分恐慌，这种现象民间称之为“鬼剃头”，医学上称为斑秃。

◇斑秃常在理发或梳洗时无意中被他人发现。斑秃的初诊患者占皮肤科门诊的2%，男女均可受累，可以在任何年龄阶段发病，以5岁~40岁之间最多见。

◇通常表现为椭圆形或圆形的脱发区域，大小不一，数量不等。脱发区的皮肤颜色正常，没有炎症反应，表面光滑发亮，无鳞屑。

◇其边缘的头发常松动，易于拔出，拔出时可见毛发近端萎缩，呈上粗下细的“惊叹号”样。

◇斑秃的进程不一，可以进一步发展并融合成更大的斑片，甚至累及整个头皮，亦可维持现状达数月之久。

◇虽然多数患者能逐渐自愈，但也有反复发作或边脱边长的现象。重新生长的毛发开始往往纤细色淡，呈灰白色，类似毳毛，而后逐渐变粗变黑，最后恢复正常。但有时这些新生的毛发又可能重新脱落。

◇少数患者可累及胡须和眉毛等。

斑秃的发病原因尚不完全清楚，不少人认为可能与过度精神紧张及机体劳累有关。但本病更可能存在自身免疫的发病机理。在脱发之前发现毛囊周围有淋巴细胞浸润，某些病例合并有自身免疫性疾病，各种组织抗体水平较高，循环辅助性T淋巴细胞及抑制性T淋巴细胞的比例异常。遗传因素也可能参与其中，某些家族发病者表现为常染

色体显性遗传。

小贴士

斑秃可以伴有哪些疾病

▲甲病变：可呈现甲凹陷、营养不良、斑点等，累及单个或多个指甲，明显的甲营养不良可与脱发成正比。

▲过敏（变态反应）性疾病：包括过敏性鼻炎、遗传性过敏性皮炎、哮喘和荨麻疹等。

▲自身免疫性疾病：如桥本甲状腺炎、白癜风、溃疡性结肠炎等。

▲遗传性疾病：如唐氏综合征等。

▲眼病：如白内障等。



什么是假性斑秃

假性斑秃又称萎缩性脱发，是一种慢性进行性瘢痕性疾病，不伴明显的炎症反应。由于扁平苔藓、盘状红斑狼疮等疾病亦能产生相同的表现，所以一些学者认为，它只代表这些疾病引起的脱发终末表现。然而，很多假性斑秃的患者并没有上述疾病的症状，所以，它可能是一系列已知或未知的病理过程所产生的临床综合征，可能是一种独立的疾病。顾名思义，它貌似斑秃，但无论从临床表现还是预后，都是截然不同的。

假性斑秃并不常见，主要发生于25岁~45岁的中青年，男女比例约为1:3。早期损害见于头顶，为1~2处圆形、椭圆形或不规则形的脱发斑，以后逐渐扩展、增多，可以散布各处，也可以互相融合。

