

从五脏说养发，

自内而外，

带给人们一种养护头发的新思维

中医美发新说



ZHONGYI MEIFA XINSHUO

潘蔚◎主编



军事医学科学出版社



中医美发

ZHONGYI JIFA XINSHUO

 军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医美发新说/潘蔚主编. -北京:军事医学科学出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80245-422-4

I. 中… II. 潘… III. 头发-养生(中医)-基本知识
IV. TS974.22 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238443 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部: (010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mm-sp.cn>

印 装: 北京冶金大业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 235 千字

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次

定 价: 29.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书是一部有关头发健康的指导性著作,其中蕴含了传统的中医药理论与实践,用中医药知识说明了头发与延年益寿的关系,因此也是一部调理人体健康的综合性书籍。头发是人体的组成部分之一,与五脏关系密切,“发为血之余”、“肾主骨、生髓、通于脑,其华在发”,这些都隐含了头发在人体中的地位以及与脏腑组织的关系。本书将头发的养护从五脏说起,自内而外,带给人们一种养护头发的新思维、新办法。

作者简介

潘蔚,高级讲师,副主任中医师。1960年生人,毕业于长春中医药大学中医专业,1985年起从事医学教育事业,现为黑龙江省鹤岗卫生学校副校长。多年来,潜心钻研中医理论,尤其是在头发的养护方面见解独特,曾参与多部教材的编写,具有扎实的教科研功底,担任过《中医学概论》、《中医护理学》、《营养与膳食》、《妇产科学》等课程的大、中专教学工作,是市级拔尖人才、市医学会常务理事、省卫生厅科教处职业教育研究室成员、省职业教育学会医药专业委员会副主任、省高级职称评审委员会学科组成员,主持了多项国家及省级“十五”、“十一五”课题的研究。被评为国家课题组先进个人、省级教研先进个人。

前言

现代社会,人们对头发的美与健康更加关注。头发是人体健康的外在表现,是人体的一部分,它不仅在审美中占有重要位置,而且对于评价人体的健康状况来说,它更有非同一般的价值。身体健康,人的头发就乌黑、光滑、润泽;反之,头发干枯、发黄、脱落、早白,就说明身体健康出现了问题,体内的平衡遭到了破坏。由此看来,我们关注头发,养护头发是多么的重要。头发一旦出现了问题,我们一定不能置之不理,因为它是人体健康的“晴雨表”。

中医历来重视人的整体与局部的关系,所以,头发问题从中医的角度来认识、分析,养护就显得格外重要。

中医理论历史悠久,用中医理论可以解释头发不健康的根源,用中医药方法可以解决头发的健康问题。正是中医药的优势赢得了现代崇尚自然、追求健康的人们喜爱。本书就是应用中医的方法来美发、护发的综合性图书,全书图文并茂,通俗易懂,不仅采用了中药来美发,而且还推荐了针灸、按摩、药膳等简便易行的方法来美发、护发。让人们在认识头发、学会美发中提升健康意识,提高生命质量,希望此书能给那些追求一头乌黑健康秀发的人们提供帮助和指导。

编者



目 录

第一篇 认识我们的头发

一、头发的基础知识	/ 003
(一)头发的生长周期	/ 004
(二)头发的颜色	/ 006
(三)头发的形状	/ 007
(四)头发的构造	/ 008
(五)头发的性能及作用	/ 010
二、头发与人体组织器官的关系	/ 012
(一)五脏与头发	/ 013
(二)精血、情志与头发	/ 016
三、健康头发	/ 017
(一)基本特征	/ 018
(二)不同发质的特征	/ 018
(三)美发的标准	/ 019



目
录

第二篇 养发的中医基础

一、中医论头发	/ 024
(一)头发随生命周期变化	/ 024
(二)头发的好坏关键在肾	/ 024
(三)头发健康离开通畅的经络	/ 026
二、头发不健康的根源	/ 027
(一)体内平衡失调	/ 027
(二)整体被破坏	/ 034
三、养护新观念	/ 040
(一)未病先防	/ 041
(二)既病防变	/ 049

四、头发的调理	/ 050
(一)由内而养	/ 050
(二)从外而护	/ 052

第三篇 中医与美发

第一章 中医美发方法	/ 057
第一节 头部按摩	/ 057
一、头部按摩基础知识	/ 057
(一)头部按摩的好处	/ 057
(二)头部按摩的手法要领	/ 058
(三)头部按摩的规则	/ 059
(四)头部的经络分布	/ 060
(五)常用头部按摩穴位	/ 060
二、头部多种保健按摩方法	/ 062
(一)头部皮肤舒缓按摩操	/ 062
(二)头部保健美发操	/ 063
(三)穴位按摩	/ 064
(四)简易按摩法	/ 064
(五)按摩头皮的方法	/ 065
三、可以练习的头部保健按摩功	/ 065
(一)乌发固发养发功	/ 065
(二)生发功	/ 066
(三)低头触地润发功	/ 066
(四)梳发乌发功	/ 067
第二节 中药与护发	/ 067
一、中药的独到之处	/ 067
二、中药外用养护方法	/ 069
(一)中药洗发	/ 069



(二)外用养护方	/ 072
(三)乌黑秀发方	/ 073
第三节 食疗药膳与护发	/ 074
一、认识中医食疗药膳	/ 074
(一)认识药膳	/ 074
(二)认识食疗	/ 076
二、食疗药膳的功能作用	/ 077
三、食疗与药膳的特点	/ 080
(一)注重整体,辨证施食	/ 080
(二)防治兼宜,抗老延年	/ 082
(三)制法独特,良药可口	/ 082
(四)适量有恒,效果显著	/ 083
四、食疗药膳的饮食禁忌	/ 083
五、选择常用食材	/ 084
(一)养发的物质	/ 085
(二)常用的食材及作用	/ 086
六、药膳用药的选择及作用	/ 091
七、常用食疗药膳	/ 094
第四节 日常养护	/ 102
一、合理养发	/ 102
(一)调整情志放松心情	/ 103
(二)洗护注意	/ 104
(三)饮食注意	/ 107
(四)起居注意	/ 108
二、特殊人群的头发养护	/ 108
(一)婴幼儿头发护理时应注意	/ 109
(二)孕妇头发的护理	/ 110
(三)中老年人的头发护理	/ 110
(四)其他情况人的头发养护	/ 113





三、不同季节的养发之道	/ 115
(一)秋季	/ 115
(二)夏季	/ 117
(三)冬季	/ 117
四、头发养护的误区	/ 118
第二章 常见问题发的养护	/ 122
第一节 头发早白	/ 122
一、辨识白发	/ 122
(一)定义及论述	/ 122
(二)中医分型	/ 123
(三)现代认识	/ 127
二、白发与人情志的关系	/ 130
三、白发与生活习惯的关系	/ 132
四、头发早白的调养	/ 134
第二节 防治脱发	/ 143
一、脱发的中医见解	/ 144
(一)定义	/ 144
(二)历代论述	/ 145
(三)病因病机	/ 146
(四)辨证论治	/ 147
二、脱发的现代认识	/ 150
(一)原因	/ 151
(二)脱发的种类及表现特点	/ 156
三、脱发的养护方法	/ 158
(一)中医养护	/ 158
(二)DIY 法	/ 169
四、各类脱发的养护	/ 172
(一)产后脱发的原因及药膳	/ 172
(二)秋冬该如何防止脱发?	/ 175

(三) 泽头方	/ 176
第三节 斑秃	/ 177
一、中医整体看斑秃	/ 178
(一) 认识油风	/ 178
(二) 历代论述	/ 178
二、斑秃的辨别	/ 180
(一) 病因病机	/ 180
(二) 辨证论治	/ 181
(三) 对症养护	/ 184
三、现代人观斑秃	/ 188
(一) 发病原因	/ 189
(二) 表现特点	/ 190
(三) 发病机制	/ 191
(四) 养护及治疗	/ 192
四、斑秃和脂溢性脱发如何区别	/ 193
第四节 头发干枯	/ 194
(一) 头发干枯是怎么回事?	/ 194
(二) 头发干枯的原因	/ 195
(三) 头发干枯的合理养护	/ 197
第五节 头发分叉	/ 200
(一) 头发分叉如何标本兼治	/ 200
(二) 头发分叉注意下列事项	/ 201
(三) 头发分叉的预防	/ 202
第六节 头屑过多	/ 203
(一) 头皮屑过多是怎么回事?	/ 203
(二) 头皮屑过多的原因	/ 204
(三) 头皮屑过多的护理方法	/ 205



第四篇 基本小常识

1. 青年头发色泽发白发黄怎么办?	/ 211
-------------------	-------



2. 如何正确地使用假发? / 211
3. 有少白头怎么办? / 211
4. 头发的颜色有多少种? / 212
5. 人的发质是怎么分类的? / 212
6. 头发的各生长周期有何特点? / 213
7. 影响头发生长的因素有哪些? / 214
8. 蛋白质与头发生长有何关系? / 215
9. 滋养头发的物质有哪些? / 216
10. 饮食与美发护发有什么样的关系? / 216
11. 梳理头发的作用有哪些? / 217
12. 怎样选择头梳? / 218
13. 梳理头发的正确方法是什么? / 218
14. 头皮按摩有哪些作用? / 219
15. 恶性肿瘤会引起脱发吗? / 219
16. 按摩头皮有哪些注意事项? / 220
17. 贫血会引起脱发吗? / 220
18. 哪些严重急性传染病可引起暂时性脱发? / 220
19. 斑秃的诊断要点有哪些? / 221
20. 假发有哪几种类型? / 222
21. 怎样选择、佩戴假发? / 222
22. 佩戴假发时应如何注意保护头发? / 222
23. 造成枯草样脆弱发质的原因是什么呢? / 223
24. 老年人如何养护头发? / 223

附 录

- 一、头发测病 / 227
 - (一) 头发的自述 / 227
 - (二) 检测头发的意义 / 228
 - (三) 观发识病 / 233

二、头发的利用性	/ 234
(一)名人发做钻石	/ 234
(二)头发的药用—血余炭	/ 235
(三)头发可做装饰品	/ 236
(四)用头发做医用针头	/ 237
三、发绣艺术	/ 237
四、关于头发的事	/ 239



第一篇

认识我们的头发





中医对头发的认识不仅早而且深刻。早在春秋战国时期的《黄帝内经》中就有对头发的认识和养护方法的记载。《素问·六节藏象论》曰：“肾其华在发，其充在骨。”中医认为，头发是一个人身体状态的表现，也可从一个侧面反映出某些全身性疾病。古代的中医师就已经观察到，头发可以反映出一个人的健康状态，例如头发乌黑浓密的人，通常表示气血充足，身体平和；而气血虚弱的人，头发则比较干涩无华，发质也比较脆弱，甚至容易脱发。现代社会是开放的社会，人们经常与外界接触，除注重内在素质外，也要注意自身的形象。在用人单位招聘的过程中，人们希望看到的是谈吐文雅、衣着整齐、精神焕发、头发有光泽的人，而头发干枯、面色不华的人是人们不想见到的。观察一个人精神状态、健康与否，与头发有密切关系，所以随着人们对自身品味的追求和对健康生活的更高需求，头发方面已引起了人们的广泛重视。古人历来都十分重视头发的养护，现代人更应该重视头发的相关知识的学习。

头发伴随着我们的一生。出生后它就在不停地生长，如果不剪的话，它可以长的很长，但是头发在生长的过程中，有长的快与慢的不同，头发会随着生长周期掉下来一部分，它本身的这种变化也是有规律的。身体疲劳时，它就长的慢、长的差、长的脆、长的白，因为它与我们的健康状况密切相关，它和我们同呼吸、共命运，所以我们要对它有全面的了解。

一、头发的基础知识

头发是我们身体的一部分，更是人体健康与美丽的重要的标志之一。



在追求自信、美丽、健康时，人们都比较留意别人的头发状况，更是不断地用心去打理自己的头发。拥有乌黑浓密、整洁光泽的头发，可以说是大多数人的愿望。人们常会有这样的举动，心情好的时候、得意的时候、想有所改变的时候都会在头发上做些“文章”，如洗、吹、染、烫等，但是这样的行为却间接地伤害了我们的头发。要想保护我们的头发，改变我们的发质，就要掌握和遵循它的

生长变化规律。

(一) 头发的生长周期

1. 随人的生长而变化

头发生于头皮上,随着年纪的增长而发生变化。随着时间的推移,头发也由年幼时的细软,逐渐增粗;年龄增长后头发不断的进行代谢,脱发渐多,有些人可出现枯发、白发,头发变得细软,渐渐失去光泽。头发和人的整个生长周期相同,它的生长和变化遵循着由盛到衰的自然规律。一般来说,头发在怀孕时会有脱落,哺乳时生长细的毛发;有病时头发脱落、变白、干枯,病愈时头发光泽、荣润;情绪的变化也可体现在头发上,情志饱满时有头发光鲜顺滑,低落萎靡时常常蓬头垢面。观察头发的变化可以了解人体处于何种状态,更能知道它是怎样随生长周期发生着变化的。

2. 按周期变化

头发的生长是按照周期运行的,确切地说头发从毛囊内长出来到脱落,大致分为三个阶段,即生长期、退行期和休止期,这三个阶段合称为毛周期。每根头发的“一生”都离不开这个过程,整个头发都处于不同交替的阶段中,一部分在生长,一部分在脱落,保持着它们各自的循环状态,头发始终处于此长彼消的动态平衡中。每个人大约有 10 万根头发,头发的寿命是 2~7 年,这是全部头发更换 1 次所需的时间。休止期为 3~4 个月。多数哺乳动物如猫、狗等其毛发的生长周期都是同步的,亦即在某一时期内其毛发均处于同一周期中,并和所处地区和季节有关,这就是常见的动物脱毛现象。但人类则不同,在正常状态下,毛发周期变化不是同步的,每根头发有其自己独立的周期,即使是相互邻近的头发的毛周期也各不相同。人的全部头发中生长期头发占 85%~90%,退行期占 1%,休止期占 9%~14%。处于休止期的头发在洗头、梳头或搔头皮时,会随之而脱落。在脱落的部位,一般在 3 个月内一根新