



发脱发的预防 与治疗

长春出版社

郑国友
王莘
编著



发脱发的预防 与治疗

长春出版社

ISBN 7-5439-4111-1

白发脱发的预防与治疗

郑国友 编 著
王 苹

长 春 出 版 社

白发脱发的预防与治疗

郑国友 王苹 编著

责任编辑：王占通

封面设计：王帆

长春出版社出版
(长春市重庆路4号)

吉林省新华书店发行
长春市第四印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1991年10月第1版

印张：3.8125 插页：2

1991年10月第1次印刷

字数：85 000

印数：1—14 000册

ISBN 7-80573-569-7/R·25

定价：2.20元

●序 言

愈来愈多的现代人为脱发、白发而苦恼，而且少年脱发、少白头的现象不仅日益增多，患者的年龄也逐渐出现明显的降低趋势。脱发、白发俨然已成为现代男女共有的忧虑。

大多数人把脱发、白发的原因归究为“遗传因素”，认为秃顶和白发是自然生成无法改变的。发质真的无法改变吗？本书即以头发科学理论为基础，生动简洁地向您介绍有关问题，也给那些迷信“脱发、白发治不好”而灰心丧气的人，带来治愈的希望。

可造成脱发、白发的原因很多，包括头皮局部和全身性疾病、体内激素的变化、不良的饮食习惯及不注意保养头发，乃至心理因素、气候、温度、湿度的变化及遗传因素等等。因此，必须时时留心自己头发的变化，掌握正确实用的护发方法，避免各种对头发有害的做法，及时发现脱发、白发的初期表现。既使已出现了脱发、白发，也可以按照本书介绍的各种简单且具奇效的方法加以治疗。

观一发而知全身，由头发异常而窥视身体上的某些疾病，无疑是一种警告信号，它给早期发现疾

病，及时加以治疗带来了可能。

绝大多数脱发、白发是可以治愈的，相信读过本书的人定会得到这样一个正确的概念和信心。衷心希望为白发、秃发而苦恼的人，尤其是青少年朋友，能借助本书所传递的实用、科学的保护和治愈脱发的知识，早日重获漂亮而乌黑的头发。

由于水平所限，书中难免出现错误及不当之处，请广大读者批评指正。

编 者

1990年12月于长春

第一章 您应了解的基本知识 ·····	(1)
1. 脱发、白发并不都是由遗传造成的·····	(1)
2. 秃顶并不是精力绝顶旺盛的象征·····	(2)
3. 白发会越拔越多·····	(4)
4. 头发的主要成份是蛋白质·····	(5)
5. 发质与胃肠功能关系密切·····	(6)
6. 最易受到损伤的毛表皮·····	(8)
7. 决定头发颜色的毛皮质·····	(9)
8. 头发的粗细约0.08毫米·····	(9)
9. 头发约有6~10万根·····	(10)
10. 头发每个月约长长2厘米·····	(11)
11. 头发的寿命约3~5年·····	(12)
12. 自然脱发以春、秋两季最明显·····	(13)
13. 自然掉发与异常脱发可以鉴别·····	(14)
14. 人的发质有四大种类·····	(14)
15. 干性与油性头发的日常护理很重要·····	(15)
16. 不同类型体质的人护发方式有所不同·····	(18)
第二章 您的做法对头发有害	
1. 不注意用眼卫生会导致脱发·····	(20)

2. 烟、酒、碳酸类饮料和通宵打麻将
头发的四大克星····· (21)
3. 药物可引起脱发····· (22)
4. 急躁、忧虑是导致白发、脱发的一个
重要原因····· (23)
5. 帽子、假发影响头皮的血液循环····· (24)
6. 过度的运动反对头发有害····· (26)
7. 过冷会引起头皮屑增多和脱发····· (28)
8. 暖气也是断发的一个原因····· (29)
9. 剃头不当会损伤头发····· (30)
10. 劣质的烫发和染发充满着危险····· (31)
11. 选择适当的洗发剂和护发素····· (33)
12. 慎用尼龙制发刷····· (36)
13. 过度用吹风机会导致头发脱落····· (37)
14. 发油、发腊与发型定型喷雾剂····· (38)
15. 偏食易引起头发细短····· (40)
16. 偏好肉食会引起头皮屑增多····· (41)

第三章 白发、脱发的初期表现各种各样

1. 洗发后仍觉头发油腻····· (43)
2. 头皮发痒、常落干燥的头皮····· (44)
3. 额头油亮光滑····· (45)
4. 脱发增多、毛根歪邪····· (46)
5. 额头两侧及前额头头发稀少····· (47)
6. 头发变成红褐色、头皮发红····· (48)
7. 头发变成竹节状····· (48)

第四章 脱发、白发的治疗必须找到根本原因

1. 可导致后天性脱发的原因很多…………… (50)
2. 不能恢复的瘢痕性秃发…………… (51)
3. 产后脱发与体内激素变化和精神紧张有关…………… (52)
4. 体内雄激素过多所致的雄激素原性脱发…………… (53)
5. 老年性脱发症与胃肠功能减退和头皮血液循环不良有关…………… (54)
6. 病因不清的男性型脱发…………… (55)
7. 使人莫明其妙的“鬼剃头”…………… (55)
8. 莫愁少白头…………… (58)
9. 需要补充维生素的鳞屑性脱发症…………… (59)
10. 需要立即停止烫发的器具性脱发症…………… (60)
11. 天生卷毛与胃肠功能减低有关…………… (60)
12. 需要避免吃速食品及碳酸类饮料的卷曲毛…………… (61)

第五章 由头发异常窥知疾病

1. 观一发而知全身…………… (63)
2. 胃肠道疾病：头顶部脱发、头皮油腻…………… (66)
3. 心血管疾病：头旋儿周围3厘米处毛发异常…………… (68)
4. 呼吸系统疾病：头顶部头发变细、稀薄…………… (69)
5. 胆囊胆道疾病：头顶旋儿的右前部位毛发异常…………… (70)
6. 男生殖系及妇科疾病：头颈发际的头发

- 呈波浪状····· (71)
- 7. 风湿病：毛发变细、油湿的沾在头皮上····· (72)
- 8. 骨关节疾病：耳部上方脱发或毛发稀少····· (73)
- 9. 视神经疲劳：额头两侧或太阳穴部毛发异常····· (75)
- 10. 龋齿与牙周脓肿：耳边的头发稀少····· (76)
- 11. 咽喉部炎症：后头部头发脱落、变细或出现白发····· (77)
- 12. 鼻炎及鼻窦炎：前额头中央头发异常····· (78)
- 13. 痔疮和便秘：头发变细或呈红褐色····· (79)
- 14. 植物神经功能失调：直发变成波浪状卷毛或萎缩毛····· (79)

第六章 简单实用的自然疗法

- 1. 自然疗法的目的在于促进头皮的血液循环····· (81)
- 2. 瞬间牵拉法：重点在于将头发弄成捆状····· (81)
- 3. 压打法：发刷的另一用途····· (83)
- 4. 指尖放电法：要点在于迅速的抽拉指尖····· (87)
- 5. 千手观音法：手掌重合，静止后呼气····· (87)
- 6. 脚心指压法：用两手大拇指反复做3次····· (88)
- 7. 微温足热法：坐在椅子上，体重不要加于双脚····· (88)
- 8. 单脚垂直上下法：上举的脚放下时要呼气····· (89)
- 9. 倒立法：每次30秒钟，分别做几次····· (90)
- 10. 仰臣呈“大”字法：不枕枕头来做····· (90)

11. 热毛巾法：两眼完全盖住…………… (90)
12. 左右平衡法：上举的手伸到背后…………… (92)
13. 耳边瞬间刺激法：饭前饭后做效果更佳…………… (93)
14. 入浴法：最初让水浸到胸部，再慢慢地
浸到下颏…………… (93)
15. 梳理法：要由发际向头顶梳…………… (94)
16. 洗发法：关键是方法要正确…………… (95)
17. 变化发型法：就寝前要挽回原来的发型…………… (97)
18. 冥想法：重要的是什么也不要考虑…………… (97)
19. 睡眠法：枕头放低，褥子要硬…………… (97)
20. 棒棒操：要正确的做出三角形来…………… (98)
21. 静坐呼吸法：是治疗脱发效果最佳的方法之一…………… (105)

第七章 经济实惠的饮食疗法

1. 头发与食品…………… (107)
2. 蔬菜、水果、豆腐、海鲜的吃法…………… (108)

第一章 您应了解的基本知识

1. 脱发、白发并不都是由遗传造成的

大多数秃头的人都会怨恨自己的父亲或祖父，而且还常常担心将来自己的孩子会不会也跟自己一样出现秃头。其实这种担心并没有多大必要。绝大多数脱发、白发等毛发异常与遗传因素并没有直接关系，只是由于同一家族的限制，其居住地点、饮食习惯及生活环境等的相同，而使人们误以为是遗传因素之过的缘故。

西方人居住的地区空气中盐份较少，阳光中的紫外线较弱，饮食中缺少碘和色素，因此皮肤、头发中的黑色素细胞不很活跃，产生的黑色素很少，这就导致北欧和西欧人各个都皮肤白晰、碧眼金发。相反东方人居住的地域空气中盐份多，紫外线也很强，因而头发中的黑色素细胞很活跃，产生的黑色素多，因此大多数东方人都是黄皮肤、黑头发、黑眼睛。另一方面，尽管是相同的地域，但是不同地区的气候、环境及饮食习惯等也有所不同。而这种不同更易被注意的是各个家庭之间的差异，这可能是人们误以为秃顶、白发是遗传因素造成的主要原因。

曾有这样一位青年患者，家族中并没有秃顶的病史，祖父、父亲也不秃顶，但自农村考入大学，至今一直居住单身

宿舍，几年光景头发渐渐地稀薄起来，最后连头顶部也秃光了。就诊时仔细询问才知道他的饮食比较节俭且有偏食习惯，因此人体所需的氨基酸等营养素摄取不足，加上工作比较紧张，精神压力也很大，所以他的头变秃是理所当然的。类似这种例子可以举出很多。总之，头发也是身体的一部分，只有健全的身体才有健康美丽的秀发。

当然有少数秃发、白发与遗传因素有关，例如有一种少见的先天性秃发病，这种病人有的一生下来，头发、眉毛，甚至全身都无毛发；有的出生时毛发正常，但6个月后逐渐开始脱毛，形成秃发；有的是全身毛发发育不良、稀少，缺少正常毛发所具有的长度和光泽。这类病人一般不会恢复，只有少数患者青春期后可逐渐恢复。此外，患这种病的患者除毛发脱落外，常会合并有其它部位的先天性异常，如牙、指（趾）甲、骨骼的发育不良或畸形。病人常有明显的家族史，可以在一个家系中遗传数代。因为有的病例双亲是近亲婚配，所以推测这种先天性秃发症可能是一种常染色体显性遗传病。除先天性秃发病外，比较常见的脂溢性秃发（男性型秃发）与遗传也有一定关系。先天性白发，最常见于白化病病人，这种病十分罕见，孩子一生下来全身毛发都呈白色，很容易辨认。

2. 秃顶并不是精力绝顶旺盛的象征

常听人说“秃顶的人精力绝顶旺盛”，这句话听起来似乎十分有道理，实际上完全是一种荒谬的结论。造成这种误解的原因主要是秃顶患者中以中年人占绝大多数，这些人参加工作的时间较长，社会经验丰富，且多少都有一定的成就，因而导致人们的误解。

从前秃顶常常是中年男性特有的，额头精光发亮，似乎看起来更具有男性阳刚之美。但值得注意的是近年来秃顶并不完全是中年人的专利了，越来越多的青年人，甚至少年脑门也开始发亮起来。曾一个患者来信说：“我是一个初中二年级学生，我觉着上了初中以后体内的激素分泌有些异常，可能由于这个原因，前头部的头发开始脱落，请问激素与头发有关系吗？”。正如这位少年患者信中所说的那样，处于生长发育期的初高中生身体变化与体内激素变化有十分密切的关系。激素与蛋白质、碳水化合物等营养素不同，不是由食物中摄取的，而是体内的脑下垂体、甲状腺、肾上腺、胰腺、卵巢及睾丸等腺体分泌出来的蛋白质性物质。其中脑下垂体分泌的生长激素，可使身体的细胞不断的产生蛋白质，促进骨骼、肌肉、头发的生长。因此，处于生长发育期的青少年，如果体内缺少这些激素，蛋白质的生成就会不足，身体生长发育不良，头发的生长当然也会受到影响。

人们通常所说的性激素平衡，是指男性激素（雄激素）和女性激素（雌激素）的平衡。从女性卵巢分泌出来的女性激素，促进皮下脂肪增多，体毛生长，使头发变得柔软而赋有光泽；相反从睾丸分泌出来的男性激素，促进骨骼及肌肉发育，且使头发变得坚硬而粗壮。因此，如果人的体内性激素失去平衡，其中一个过多或过少都会导致头发出现异常。

总之，应该有头发的地方秃光了，这说明头发有了异常。如果由此而进一步推测的话，则其体内内分泌系统已出现了紊乱，生理功能也会减低。所以结论是与“秃顶的人精力绝顶旺盛”这句话的意思是完全相反的。

3. 白发会越拔越多

白发会越拔越多，这句话初听起来似乎使人很费解，其实这确实是千真万确的。可能大多数人都有过这种经历，一发现有白头发便会照着镜子把它拔下来。拔一两根还好，但不知不觉中白发占领了黑发的阵地，猛一发觉时竟都是白的……。老年人倒也情有可源，但年轻人一旦遇到这种情况该怎么办呢！其实，拔除这些稀疏的白发只是“已醜不可外扬”的心理在作怪，而正是这种错误的掩盖方式，很有可能就是导致日后满头白发的原因。

一根增加到百根……，不，一根关系到体内一万多个细胞。拔掉一根头发便会损伤到毛囊周围的毛孔，进而破坏毛根的神​​经。加上拔掉毛发以后，新生的毛发需要更多的营养来生长等原因便会导致白发越来越多。由此可见，与其拔掉白发，倒不如从根部将其剪断，然后用手指轻敲毛囊部位，以增加毛囊周围的血液循环，使黑色素形成细胞的功能增加，黑色素生成增加，头发便会慢慢地恢复成黑色。



● 白发越拔越多

我们的头发原本是白色的，是后在毛皮质的染色工场上染成黑色或其它颜色的。白发变成黑发的具体过程是：从食物中摄取的营养素——碘被输送到头发的毛皮质，碘促进毛皮质中的黑色素形成细胞增生活跃，产生多量的黑色素。黑色素本是黄色的，受到太阳光和紫外线的照射便会变成褐色，而肉眼看起来头发便是黑色的。

因此，要想防止头发变白，首先我们要珍惜毛皮质中的黑色素形成细胞，使其始终处于分泌活跃状态，为此就要不断地供给其代谢所必需的原料——碘到毛皮质中去。如果供给不足，工厂的染色作业就会中止，造成头发未被染过便长出来的局面。此外黑发在中途变成白发，或是毛尖是白发，毛根是黑发的原因也是如此。黑发在中途变成白发是因碘不足，或是周围同样细胞的白发被拔掉而导致黑色素形成细胞受损的缘故。相反如中途黑色素形成细胞重新开始活跃，则就会从毛根起逐渐变成黑色。

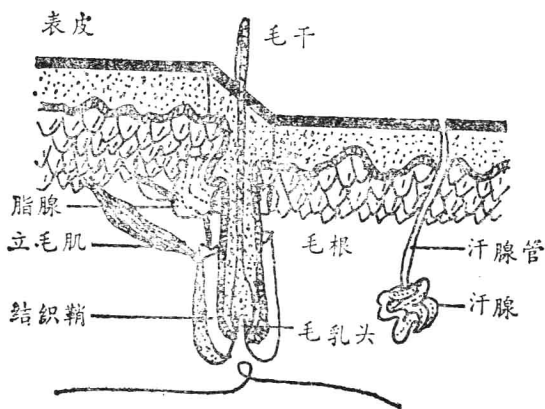
因此可知，白发与年龄并没有什么直接的关系，不论多大年龄，只要毛皮质中缺少碘离子，或黑色素形成细胞受到损伤便会引起白发。换句话说虽然是白头发，但长在头上就是我们身体的一部分。如果因为它是白色的，便拔掉的话，就如同断送毛发的生命一样。因此需要谨记的是：勿拔掉白发。

4. 头发的主要成份是蛋白质

组成我们身体的主要成份是蛋白质，头发是身体的一部分，当然也是由蛋白质所构成的。构成头发的蛋白质主要是含黑色素的蛋白质和含硫的角质蛋白。如果您将一团毛发用火柴点燃，便会立即嗅到一股刺鼻的臭味，这就是因其中含有硫磺的缘故。此外，头发内还有其它一些微量元素，如

锌、铜、铁等。其中铁约为1~5毫克，它是造成某些女性头发呈红色或褐色的原因。

● 头发周围的结构



含有氨基酸的蛋白质由血液运送到毛囊部，促进头发的生长。肉、鱼、豆类等蛋白质性食品在胃肠中消化吸收，分解成各种人体所需的氨基酸，再由血液运送到身体各个组织器官，转变成所需要的蛋白质。所以说食物是制造头发的重要原料，而头发与身体的各个组织器官又都有密切的关系。

5. 发质与胃肠功能关系密切

正如前面所述，头发也是由蛋白质所构成的。所以为了保持您秀美的头发不出现异常，合理地从食物中摄取各种营养素是非常重要的。

据统计不同年龄的人吃同样的食物吸收率是不同的，