

Mymzes

名医

名 医 门 诊 丛 书

脱发 · 头发保健

许连霈 著

● 北京科学技术出版社

● 江西科学技术出版社

门诊

MINGYI
MENZHEN
CONGSHU

脱发·头发保健

许连霁 著

MINGYI MENZHEN
CONGSHU

TUOFA · TOUFABAOJIAN

北京科学技术出版社
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱发·头发保健 / 许连霈著. - 北京: 北京科学技术出版社,
1999. 2

(名医门诊丛书)

ISBN 7-5304-2134-4

I. 脱… II. 许… III. 毛发疾病 - 诊疗 IV. R758-76

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25076 号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞胶印厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 5.125 印张 133 千字

1999 年 2 月第一版 1999 年 2 月第一次印刷

印数 1—11000 册

定价: 10.00 元

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行科负责调换。

前

言

头发是人体的一部分,除具有一些生理和防护功能外,更在人们仪表外貌方面起重要的美容作用。头发也受遗传、年龄、内分泌、药物、疾病、营养、精神因素及发用化妆品等多种因素的影响。因此人们在长期生活中都会遇到各种各样由于头发变化而带来的问题。

笔者在多年临床工作中,曾收到全国各地的来信询问各种发病防治和头发保健问题。半数以上是青少年,有些来信对自己的脱发等非常忧虑和焦急,要求解答和治疗的心情极为迫切。随着我国改革开放的进展,人民群众的生活日益改善和提高,对头发的健美也更加注意。另外一个值得重视的原因是不少人对头发的正常生理知识及伴随年龄增长等而出现的变化不够了解,对在日常生活中头发的养护和保健认识也有不足,这些也增加了不少因头发带来的困扰。为此编写本书以满足他们的要求,有助于解除他们的困扰;同时也供一些基层医务工作者参考。

本书是中西医结合论述发病防治和头发保健的科普性读物。全书共分3部分。第一部分是头发的生理、结构和理化等作一扼要介绍,以提高对头发基础知识的了解。第二部分是关于各种发病的病因、症状和中西医结合防治方法的介绍。共收集各种发病和相关疾病八十多种,内容充实而

4588/02

广泛。结合自己临床经验,对我国经常应用的中西医疗法、民间验方以及近年来国内外正在应用的新药物、新疗法予以介绍。第三部分是有关洗发、染发、烫发、梳理等头发护理和保健知识的阐述。

编著者虽力求内容充实实用,文字通俗易懂,但由于编写时间比较短促,加上能力有限,可能还存在一些缺点和不足之处,请读者批评指正。

许连霈

于北京中医药大学东直门医院

1997年5月



许连霁，1922年生，1948年毕业于北京大学医学院。从事皮肤病医疗、教学及科研工作50年。曾任中国医学科学院皮肤病研究所皮肤病研究室副主任、北京中医药大学第一临床医学院皮肤科主任、中国医学科学院学术委员会委员、中国中西医结合研究会皮肤科学会北京分会委员、中国科技会堂专家委员会专家。现为北京中医药大学第一临床医学院教授、主任医师、国家卫生医疗系统老中医药专家和有突出贡献的专家。为《现代中医皮肤病学》主审。在临床50年的医疗实践中，对中西医结合诊疗皮肤病积累了极为丰富的经验，中西医结合治疗皮肤病达到了国内外极高水准。



名 医 门 诊 丛 书

编 委

(以姓氏笔画为序)

王光超	池芝盛	孙定人	朱宣智
曲绵域	严仁英	汪家瑞	陈清棠
张金哲	胡亚美	翁心植	董建华

执行编委

陈 仁



1	头发的结构·····	(1)
2	头发的功能·····	(2)
3	人有多少根头发·····	(3)
4	头发生长的秘密·····	(3)
5	毛发与皮脂腺·····	(5)
6	毛发的理化性质·····	(6)
7	中医论毛发·····	(6)
8	毛发疾病的病因病机·····	(9)
9	真菌·····	(10)
10	可致终身秃头的黄癣·····	(11)
11	白癣·····	(13)
12	比较少见的黑癣·····	(14)
13	脓癣·····	(14)
14	猫狗也能传播皮肤癣菌病·····	(15)
15	确定头癣的致病菌·····	(17)
16	头癣要和其他头皮病区别开来·····	(18)
17	头癣是可以预防的·····	(18)
18	头癣的治疗越早越好·····	(19)
19	中医药治疗头癣·····	(20)
20	头虱·····	(21)

21	毛结节病·····	(23)
22	滤过紫外线灯在头癣诊断中的应用·····	(23)
23	腋毛也会长癣·····	(24)
24	须癣·····	(25)
25	须疮·····	(27)
26	秃发性毛囊炎·····	(29)
27	头部毛囊周围炎·····	(30)
28	项部硬结性毛囊炎·····	(31)
29	坏死性痤疮·····	(32)
30	毛囊性脓疱疮·····	(33)
31	斑秃不可怕·····	(34)
32	斑秃病人请注意眼睛·····	(36)
33	注意斑秃的遗传倾向·····	(36)
34	斑秃可能是一种自身免疫性疾病·····	(37)
35	斑秃与精神因素有关·····	(39)
36	斑秃与白癜风·····	(40)
37	斑秃的中医药疗法·····	(41)
38	斑秃的牛奶注射疗法·····	(43)
39	药物局部注射治疗斑秃·····	(44)
40	斑秃的局部疗法·····	(44)
41	疤痕性秃发·····	(45)
42	假性斑秃·····	(47)
43	黏蛋白性秃发·····	(48)
44	男性型秃发——歇顶·····	(50)
45	男性型秃发与遗传·····	(51)
46	男性型秃发与雄性激素·····	(51)
47	男性型秃发的临床表现·····	(51)
48	男性型秃发的治疗·····	(53)

49	女性弥漫性脱发·····	(54)
50	女性弥漫性脱发与雄激素·····	(55)
51	女性弥漫性脱发与遗传·····	(55)
52	女性弥漫性脱发的临床表现·····	(56)
53	女性弥漫性脱发的治疗·····	(56)
54	先天性秃发·····	(57)
55	三角形脱发·····	(59)
56	敏乐定治疗脱发·····	(59)
57	反复剃头能使头发变黑、变密吗·····	(61)
58	妊娠与毛发·····	(61)
59	生长期脱发·····	(62)
60	休止期脱发·····	(63)
61	妇女产后脱发·····	(65)
62	急性热病后脱发·····	(66)
63	中枢神经系统疾病造成的脱发·····	(67)
64	新生儿脱发·····	(67)
65	小棘状毛壅病·····	(68)
66	毛孩·····	(69)
67	获得性胎毛增多症·····	(69)
68	药物引起的多毛症·····	(70)
69	遗传性疾病的多毛症·····	(71)
70	内分泌障碍的多毛症·····	(72)
71	肘部多毛症·····	(73)
72	痣性多毛症·····	(73)
73	获得性局部多毛症·····	(74)
74	妇女多毛症·····	(74)
75	老年人头发为什么会变白·····	(76)
76	青少年的头发也会发生白发·····	(77)

77	症状性白发·····	(77)
78	药物可影响毛发的颜色·····	(80)
79	营养不良和代谢异常影响毛发颜色·····	(80)
80	白色额发·····	(81)
81	单侧视网膜炎白癜风综合征·····	(81)
82	中医论治白发·····	(81)
83	管型发·····	(83)
84	念珠状毛发病·····	(84)
85	结节性脆发病·····	(85)
86	发纵裂症·····	(86)
87	羊毛状发·····	(87)
88	结毛症·····	(87)
89	扭曲发综合征·····	(88)
90	环状发·····	(89)
91	扭曲发·····	(89)
92	硫缺乏性脆毛病·····	(90)
93	石棉状糠疹·····	(91)
94	扁平毛发苔藓毛囊性扁平苔藓·····	(92)
95	毛发红糠疹·····	(95)
96	维生素 A 缺乏病·····	(99)
97	雀目——中医对维生素 A 缺乏症的认识·····	(101)
98	维生素 A 过多也能使人毛发脱落·····	(102)
99	拔发癖·····	(103)
100	梅毒与脱发·····	(104)
101	红斑狼疮与狼疮发·····	(104)
102	硬皮病与头发改变·····	(106)
103	肠病性肢端皮炎·····	(109)
104	剥脱性皮炎·····	(110)

105	剥脱性皮炎的中医药治疗·····	(114)
106	头发银屑病对头发的影响·····	(115)
107	皮脂腺痣·····	(122)
108	皮角·····	(123)
109	圆柱瘤·····	(124)
110	毛鞘囊肿·····	(125)
111	毛囊肿·····	(125)
112	毛母质瘤·····	(126)
113	回状头皮·····	(126)
114	头皮屑由何而来·····	(127)
115	头部出油特别多的油性皮脂溢出症·····	(128)
116	头皮屑特别多的头皮糠疹·····	(129)
117	脂溢性皮炎·····	(131)
118	婴儿脂溢性皮炎·····	(135)
119	染发招致的皮炎·····	(137)
120	怎样预防染发皮炎·····	(139)
121	染发酿成的不良反应·····	(139)
122	过高温造成的泡状发·····	(140)
123	烫发·····	(140)
124	烫发追求头发外形美,还应保持头发本质好··	(141)
125	烫发可能引起的不良反应·····	(142)
126	头发理直·····	(142)
127	绿发·····	(143)
128	发用漂染剂的用途·····	(143)
129	什么是漂浅剂·····	(144)
130	头发逆梳·····	(144)
131	梳辫子也需讲科学·····	(145)
132	青少年会发生难闻的发臭·····	(145)

- 133** 正确的洗头方法,对于保持您优美的头发
至关重要..... (148)
- 134** 单株拔毛植眉..... (148)
- 135** 永久秃发不用愁,回发有术——毛发钻孔移植...(150)
- 136** 回发更上一层楼——隙缝切开、毛囊微株移植...(152)
- 137** 头皮缝缩术..... (154)
- 138** 头皮扩张术..... (155)

1 头发的结构

人的毛发是由胚胎的外胚层演变而来,起源于原始上皮胚芽(也叫毛胚芽),以后生长和分化形成胎毛。胎毛在胎儿4个多月时最先出现于头皮和面部,到妊娠后期则遍布全身。出生后过一段较长期间,胎毛被毳毛和终毛所代替。出生之后不再形成新的毛囊。

毛发是从毛囊长出,而毛囊和毛发又都是由毛球下部毛母质细胞分化而来。毛囊像个细长的口袋,开口于皮肤的表面,底部深入真皮及皮下脂肪层。毛囊由内而外又分为内、外毛根鞘和结缔组织鞘三层,内、外毛根鞘起源于表皮,结缔组织鞘起源于真皮。毛发露出皮肤表面部分为毛干,处于毛囊内部分为毛根。毛根下端膨大如洋葱头样称毛球,毛球基底部向内凹陷为毛乳头。毛球下层与毛乳头相对的部分是毛母质,是毛发和毛囊的生长区,其中有黑素细胞。毛乳头内有丰富的血管和神经,以供应毛发的营养和生长。

毛发从中央切开放到显微镜下观察,共分3层,各层结构如下:

(1) 毛髓质:位于毛发的中心,胎毛和毳毛没有髓质,一般直径在70微米以上的毛发才具有髓质。髓质是由毛乳头顶端的毛母质细胞分裂分化而成,它由1至数行不规则多边形细胞构成,细胞核及细胞器均消失。胞浆内含有不含硫的无定形软角蛋白和一些黑素颗粒及空泡,细胞排列松散,其间有多数细胞间空隙。

(2) 毛皮质:属毛干的主要组成部分,约占1根毛发的

85% ~ 90%。皮质细胞来自最深部的毛母质细胞,它们含有黑素颗粒大而致密、纵向排列的细丝束。皮质细胞的角化较毛小皮细胞晚。完全角化的毛皮质细胞呈长梭形,沿毛的长径排列,细胞逐渐变长变细,由少量含硫的无定形基质相互黏合,构成一种含硫少的硬角蛋白,细丝间尚可见黑素颗粒。细胞在未完全角化前尚能看到退化的细胞核,一直到完全角化后核才消失。

(3) 毛小皮:位于毛干的最外层。在毛根的基部,起初为1层柱状上皮细胞,逐渐变为长扁平叠瓦状多层排列。毛小皮细胞在近毛囊上1/3处才完全角化,属硬角质。毛小皮和毛囊的内毛根鞘的小皮(鞘小皮)在毛囊内互相交错,因而向外移动时是一致的,毛小皮细胞的角化比内毛根鞘开始得更早。毛小皮能耐受摩擦和腐蚀,是毛发的一种保护层。

2 头发的功能

头发是人体的重要组成部分。有保护头皮,减少和避免外来的机械性(如摔、碰、砸、打等)和化学性(如酸、碱等)损伤,防止头部遭受强烈的日晒,以及冬季保暖,夏季散热等作用。

头发又是外表健美的重要标志之一,一头浓密漂亮的头发增加引人注目的美感,头发经过人为加工修饰,女性配带各种饰物后,更能增加美感和丰采。

3 人有多少根头发

人类的头发依种族和发色的不同,数量也略有差异。黄种人有 10 万根,金黄色头发的白种人的头发较细,有 12 万根,红色头发略粗,有 8~9 万根。儿童期的头发以头顶部最密,而两侧颞部稍稀些。

- 头发数量在出生后即已固定,以后不可能再新生长、增多。
- 头发的颜色、形态、卷曲度和粗细受遗传控制,因种族和个人而异。

4 头发生长的秘密

每个人有 10 万根头发,头发的寿命是 2~6 年,这就是说这 10 万根头发在 2~6 年内全部更换 1 次。在正常状态下,平均每人每天头发脱落 50~100 根。

头发生长速度平均每天生长约 0.3~0.4 毫米,每个月生长 1~1.2 厘米。成年女性比成年男性生长稍快些,但在青春前期,男孩比女孩长得快些。夏季比冬季长得快些,白天比夜间长得快些。人的一生中以 15~30 岁期间头发生长速度最快,30 岁以后生长速度逐渐变慢。头发生长速度还和一个人的全身健康状态和营养好坏有直接关系。

头发的生长并不是连续不停的,而是周期性的。头发从毛囊内长出到脱落,大致分为 3 个阶段,即生长期、退行期和休止期,这 3 个阶段合称为毛周期。

(1) 生长期:此期开始时毛球部细胞分裂活跃,毛球膨胀并向真皮深处生长,毛基质(毛母质)细胞分裂加速,形成毛干和内毛根鞘。每根头发的生长期为3~4年,以每天生长0.3~0.4毫米计算,3~4年中每根头发可长到50厘米左右。也有报告头发的生长期可长达10~20年者,头发可长至2~3米,但很少见。

(2) 退行期:进入退行期后毛发生长停止。毛根部分逐渐角化,毛球逐渐角化缩小,毛根缩短,毛乳头留在原处,在乳头至毛球间有未分化上皮细胞柱。此期只有2周。

(3) 休止期:毛根继续向上缩短至立毛肌附着处。毛根的长度仅有生长期的 $1/2 \sim 1/3$,毛根呈白色,毛根鞘消失,以后毛发脱落。随之毛基质细胞再度活跃分裂,产生新生的毛乳头,形成新的毛球,产生新发,也就是下1个毛周期的开始。

大多数哺乳类动物如猫、狗等其毛发的生长周期都是同步的,亦即在某一期间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。因此虽然每天可脱落50~100根头发,由于是分散发生的,故外观上看不出明显的变化。人的全部头发中约85%~90%均处于生长期,处于退行期和休止期者仅占10%~15%。随着年龄的老化,如30~40岁以后,生长期头发逐渐减少,而退行期和休止期的数量增多,这在男性更为明显。

眉毛的生长期仅为90天,全部眉毛的90%处于休止期。