

图解脱发百疗百治

(日)

潘大昕 译
张光大 译
德田安章 主编

选择洗发液的要点

要选择酸性的、植物性的洗发液。如有可能，最好选用植物蛋白含量丰富的洗发液。

洗发前一定要做的事情

梳理头发。用梳齿长的梳子反复梳理20~30次，刺激发根，促进血液循环。

洗发液的使用方法

不要把洗发液直接涂到头上，要把预先稀释成5倍的洗发液倒在手上，再用其洗发。

护发液的正确用法

担心脱发的油性头发的人，要将护发液只用在发梢上，并要立即冲洗。如果直接涂到头皮上，反而会对头发有害。

脱发家族要尽量摄取的营养及日常饮食

要尽量多食牛奶、蛋黄、动物肝脏及蔬菜。这些食品含有丰富的动物性蛋白质和维生素A、B₂、B₆等。

有生发效果的生发剂和中药

生发剂是从外部促进血液循环，而中药则是在体内消除血液停滞。在叩打头部之后再使用生发剂，效果更好。



图解家庭白皮书系列 ⑪

图解 脱发百疗百治

(日) 德田安章 主编

张大光 译

江苏工业学院图书馆
藏书章



吉林科学技术出版社

本书经中华版权代理总公司代理、日本主妇之友出版社授权独家出版
吉林省版权局著作权合同登记：图字 07—1998—191

图解家庭白皮书系列①

图解脱发百疗百治

(日) 德田安章 主编

责任编辑：李大力

封面设计：王统强 贾 飞

出版	吉林科学技术出版社	880×1230 毫米	大 32 本	96000 字	3.25 印张
发行				1998 年 6 月第 1 版	1998 年 6 月第 1 次印刷
印刷	长春市永昌福利印刷厂	ISBN 7-5384-1984-5/R·345		定价：6.90 元	

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

根据某项调查的结果证实，在 20 岁以上的男性当中，每 10 个人就有 8 个人为脱发症所烦恼。

“您最近的头发变少了”，当听到别人这样谈论自己时，没有一个人不为之伤心。如果洗头的时候，发现掉了大量的头发，早晨起床的时候枕头上沾有一些头发，往往就会使人每天的心情变得郁闷不快。

尤其是最近，20 岁前后的年轻一代脱发的现象开始为人所注目。“脱发的不安时代”的群体正在不断扩大。各种增发剂的销售额出现了爆炸性的增长，从这一点就可以看出为脱发所烦恼的人是如何之多。

病态性的脱发另当别论，为了防止很多男性为之烦恼的脱发症（正确的说法应称为男性型脱发症），如何过好日常生活是极其重要的关键。

之所以这样说，是由于毛发是能够敏感反映全身状态的一面镜子。如果身体状况不佳，就是再怎样防止脱发也无济于事。即使是一种普通的生活方式，注意养生之道，保持饮食的营养平衡，在注意保持这种健康的生活方式的基础上，再用以按摩方法，才能医治或防止脱发。

本书从各种角度探索这种日常生活中的防止脱发的良策。除了按摩之外,还对指压、灸法、洗发的方式等做了详细并通俗易懂的解说。每天哪怕是五分钟也好,做一下按摩,或在洗发时讲究一些诀窍等等,这种平时的积累会产生很大的效果。它可以直接起到防止脱发的效果。

在本书后半部的理论篇中,对脱发的原因、毛发的构造、毛发生长的机理等做了详细的解说,从而尽量使人能应用正确的知识来防止毛发的脱落。同时,在论述医院的治疗方法或其他脱发症的同时,也对民间所盛行的有关头发的一些反常识的谬误做出了批驳。

男性脱发与遗传有密切的关系,但决不能说父亲头发稀少自己也一定要秃顶。即使脱发成了你的一块心病,但决不是令人束手无策、悲观失望的事情。

另一方面,过度的紧张劳累也是脱发的原因。如果过份担心脱发,每天为“如果全部掉光了可怎么办”而忧心忡忡,反而会招致更为不良的后果。在你出现由于精神萎靡而造成的恶性循环之前,首先请你采用本书的方法做出持久的努力。

头发是皮肤的一部分。皮肤的老化是比较显而易见的,并能够迅速地采取措施,但头发却最易被人等闲视之。正如如果日常能细心维护就能保持皮肤的娇嫩一样,如果对头发的精心呵护也能挂在心头,则也会始终保持其健康的状态。

对于那些开始对脱发引起注意的各位先生来说,如果本书多少能起到一些作用的话,则感到无比的荣幸。

德田安章

目 录

前言

预防脱发永葆秀发的实践篇

这样的征兆是否在头发上出现过	2
按摩预防(1)首先热疗使血运通畅	4
按摩预防(2)给头发输送营养	6
按摩预防(3)使头发皮处于宽松的状态	8
按摩预防(4)解除颈、肩酸痛	10
按摩预防(5)促进全身健康	12
指压预防(1)对防止脱发有效的穴位	14
指压预防(2)提高穴位指压效果的窍门	16
刺激法预防(1)用手均匀地叩打	18
刺激法预防(2)用牙签或指甲按压	20
无热灸法预防(1)谁都会的取穴法	22
无热灸法预防(2)会渐渐显示明显疗效的灸法	24
洗发预防(1)适合自己发质的洗发方法	26
洗发预防(2)在洗发之前要坚持梳理头发	28
洗发预防(3)在洗发的同时进行头发护理	30
洗发预防(4)洗发液正确的选择方法	32
洗发预防(5)洗发的基本方法和诀窍(预洗)	34
洗发预防(6)洗发的基本方法和诀窍(整个头发的本洗)	36
洗发预防(7)洗发的基本方法和诀窍(各部分的本洗)	38
洗发预防(8)如何选择护发素	40
洗以预防(9)能提高养发效果的自制护发素	42
洗发预防(10)不损伤头发的正确的干燥方法	44
洗发预防(11)按发质分类,最适合你的洗发法	46

洗发预防(12)要这样使用定形护发剂	48
用生发剂预防脱发	50
中药预防	52
用自制药酒预防	54
食物预防(1)有养发效果的营养素和食品	56
食物预防(2)脱发家族应尽量选用的菜谱	58

预防脱发永葆秀发的理论篇

你的头发为什么开始脱落呢(1)男性型脱发症为什么最多	62
你的头发为什么开始脱落呢(2)遗传和血液循环障碍是两大原因	66
一根头发从生长到脱落的全过程(1)头发的构造	72
一根头发从生长到脱落的全过程(2)头发生长的机理	74
在医院里是这样治疗脱发症的	76
导致脱发的原因及其对策	81
对谬误百出的“护发常识”的总批判	87
担心脱发的人应当谨慎处之的问题	90

附录

秘方	92
验方	94
偏方	96

预防脱发永葆秀发的 实践篇

这样的征兆是否在头发上出现过？

在你梳头或洗发之后，与平常相比头发掉的很厉害而吓你一跳的事一定有过吧。“能不能是头发变少的征兆呢？”这样的疑问绝不是高兴的事。

但是，在 10 万根左右头发当中，一天掉 50 ~ 80 根是自然现象。在你没注意而担心之前，请试着核对一下成为男性型脱发的征候的几个症状。

①头皮或前额是否油光发亮

一般认为激素失衡是脱发的原因之一。

男性激素通过酶的作用而增强，并且在毛根部分发挥作用，此时的特征是油脂分泌增加并且脱发。若你总觉得头皮或前额闪闪发亮或发现洗过头发之后很快就又油腻腻的这样的症状，这就是脱发的注意信号。

②头皮是否胀痛

头部的血运障碍有时亦会导致脱发。作为这种场合的特征是感觉头皮和头盖骨紧紧地贴在一起，想要活动头皮却怎么也动不了。头皮是否胀痛是重要的检查要点。

③头皮屑是否很多

头皮屑也是预告脱发的表现之一。头皮屑的产生和①有关系，头发油光发亮是分泌物增加的证据。在这些分泌物当中，产生头皮屑的元凶是中性脂肪和角鲨烯。中性脂肪经酶的作用分解为脂肪酸，角鲨烯经紫外线照射转变为过氧化脂质，这两种物质都具有强烈的刺激性，并会对皮肤产生不良的影响。若头皮屑变得明显增多的话，就有必要注意即将出现的脱发。

④是否发痒

伴随头皮屑产生的痒感也是皮肤功能不良的表现。所谓的痒感就是极轻度的疼痛，所以决不可轻视。如果你有痒感的话，就要注意每天脱发是否增多。

⑤梳头或洗发能掉多少头发

当你早晨起床的时候如果脱落在枕头上的头发或者梳头、洗发脱落的头发明显增多的话，也要引起注意。

有符合上述各项表现的男士就是男性型脱发的预备年，一定要用心加以预防。(德田)

若头皮和前额发亮、头皮胀痛、头皮屑增多或痒感明显的话，一定要引起注意。

●若出现这样的征兆一定要引起注意●

头皮或前额油光发亮

是男性激素强力作用的结果。与脱发有关系。

头皮发紧不能活动

由于头皮和头盖骨紧紧地贴在一起产生的状态。血液循环不畅,易引起脱发。

洗过头发之后很快头发又变得油光发亮

是男性激素促使油脂分泌增加的证据。要引起注意。

头皮屑多

头皮屑是由分泌物当中的中性脂肪或角鲨烯产生的。中性脂肪分解为脂肪酸,角鲨烯经紫外线照射转变为过氧化脂质。刺激增强,对皮肤产生不良影响,导致脱发。

发痒

因皮肤出现疾患,导致脱发。

梳头时大量的头发附着在梳子上

可能是脱发症的开始。

洗发时大量的头发脱落

少量的话不必担心,但异常数量的脱落则很危险。

首先热疗使血运通畅

同身体其他部位相比较,头部的皮肤(头皮)和骨(头盖骨)紧密接触,因此,极易出现血运不良。一旦出现血运不良的话,向头发提供营养补给变得十分困难,于是开始出现明显的脱发。为了预防脱发,首先要使头部的血运通畅。为此有效的方法之一是按摩。

关于按摩的具体做法和程序,在后面会详细地介绍,不过在开始按摩之前,事先热疗颈部和肩部的话,会促进血液循环,能收到更好的效果。因为热疗的部位是血液流向头部的通道(颈部和肩部),所以没有必要直接热疗头部。

这里介绍使用日常用品的热疗方法。由于全都是简单实用的方法,所以请你一定尝试一下。

高明的热疗方法

①把市售的“热敷袋”浸泡在85度左右的热水中大约10分钟,做成热疗包。

②用浴巾包裹热疗包,在颈部、肩部热疗大约10~15分钟。

不要单纯地用双手将热疗包按在颈部,可以将其像枕头一样贴于头部。

把毛巾折成四折或六折放在热疗包上就可以随意地调节温度。

用吹风机热疗

用吹风机在距颈部10cm左右的位置,吹出暖风热疗。入浴之后,尤其是洗发之后,请一边吹干头发,一边有意识地热疗颈肩部。

用一次性怀炉热疗

①将市售的一次性怀炉用毛巾或绷带包裹之后热疗。将怀炉从肩部移向颈部再移向头后部,这样温热就会遍布全身。

用热毛巾热疗

①将毛巾浸泡于热水中。

②戴上橡胶手套拧干毛巾,等其冷却到不致于烫伤的程度再使用。

此时,把毛巾用塑料袋包住或在毛巾的上面盖上塑料布的话,热量不易逃逸,能使温热效果更为持久。(星)

在按摩之前,事先从颈部到肩部进行热疗,更能促进血运通畅。

●从颈部到肩部的热疗方法●

用吹风机

通过吹风机,用暖风热疗颈部肌肉。



距离过近,
要注意不要
灼伤。

用热疗包

把热疗包置于热水中加热后用毛巾包裹,按压于后头部。



把毛巾折成四折或六
折就能调节温度。

用蒸气毛巾热疗

在蒸气毛巾上面覆盖塑料布,温热效果更为持久。



塑料布

用一次性怀炉

将一次性怀炉用毛巾或绷带包裹,或预先铺上毛巾或绷带,在它的上面热疗。



毛巾、绷带

给头发输送营养

当你感到肌肉疼痛的时候等，用手按住疼痛部位，旋转按揉，症状就有所减轻，这种经历大家都有过一两次吧。这是由于按揉可以减轻肌肉的紧张，使血运变好从而减轻了疼痛。人们无意之中采用的这种方法就是按摩。所谓按摩，就是说通过肌肉或肌腱揉捏给予一个欣快的刺激，从而促进体内新陈代谢的手疗法。

作为预防脱发的方法，这是从头部的按摩开始介绍。

要按摩头部的话，可轻轻地抓起皮肤使头皮和头盖骨之间的紧张松弛。这样可使血液自然而然地变得易于流动。再同时施以刺激，理所当然地会进一步促进血运。血液循环好了，就会向头发供给充分的营养，也就产生了预防脱发的效果。除此之外，按摩还具备促进生发的效果。

这里所介绍的按摩是使用全部手掌和指尖的方法。这些方法只要一边数“1,2,3,4”一边按摩的话，就能很好地掌握节奏，进行熟练的按摩。

使用手掌的按摩

使用整个手掌，大面积且较稍用力地进行按摩，此时的感觉就像要把头发拢上去一样。

基本的方法是从前额到头后部，从耳朵上到侧头部，从前向后进行按摩。

要将这种方法重复数次。

使用指尖的按摩

将食指尖垂直接压在头皮上，一边加力一边旋转按摩。向左或向右都可以。一点一点地移动手指接触的部位，反复进行同样的按摩。手指移动的方向原则上仍然是从前向后。

如果沿着头顶的正中线从前额发际开始到头后部进行按摩的话，每移动3cm就向两侧移动一下手指，用同样的方法，从前向后像画线一样反复进行按摩下去。

作为结束的动作，是从耳朵上部绕向后面直到耳下进行按摩才算完成。

无论哪一种方法，当移动按摩部位的时候，都不应让指尖完全离开皮肤，要使指尖滑行移动。两种方法合在一起做4~5分钟。要是天天坚持的话，会有明显的效果。

(星)

用整个手掌和食指，从前额发际直到头后部，使劲地向上拢起头发。

●给头发输送营养的按摩●



使用整个手掌



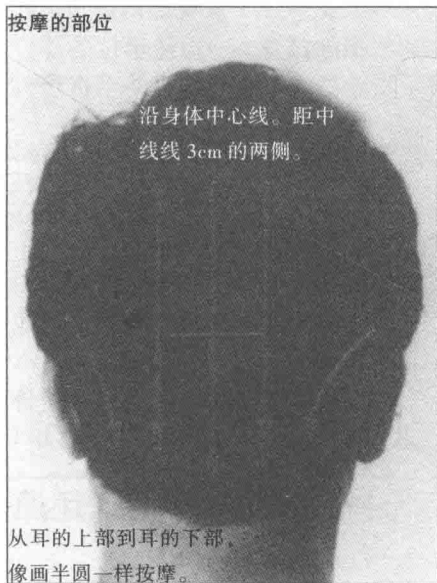
使用手掌的按摩

从前向后,稍用力地向上拢着头发进行按摩。



使用指尖的按摩

把食指按压在头皮上,通过指尖进行旋转按摩。



按摩的部位

沿身体中心线。距中线3cm的两侧。

从耳的上部到耳的下部。
像画半圆一样按摩。

使头皮处于宽松的状态

头发稀疏的人，头皮就像紧紧地贴在头盖骨上一样，要想活动皮肤却怎么也不行，在以前，这也是人们经常谈论的事。现在听说在美容师或理发师当中，有的人只通过触摸头，观看头皮的状态就能大致正确地判断出脱发的可能性。所谓头皮不能活动，意思是说头盖骨和头皮之间没有足够的间隙。由此引起血液循环不畅，其结果，会导致组织营养不足，从而诱发脱发。

但是，把这件事反过来看的话，只要能使这个间隙较为宽松，就有预防脱发的可能。

虽然 P6~7 的按摩方法是违反这个道理应用的，但是这里作为更积极地，使这个间隙变得宽松的方法，介绍一下牵拉头皮的按摩方法。

只有天天坚持按摩才有效果。由于按摩不仅防止脱发，而且还可产生生发效果，所以请你一定要坚持做下去。

头皮的牵拉方法①

用一只手的手掌按住头，另一只手的拇指和食指夹住它下面部分的发际进行牵拉。头的右侧用右手手指，头的左侧用左手手指。

从哪一部分开始都没关系。其要点是不仅要牵拉头发稀疏的部分，而且还要牵拉全部发际。一边一点点地挪动手指的位置，一边使牵拉的部位移动。正确的做法是在改变位置的时候手指不要离开皮肤，要使手指滑行移动。

牵拉的时间大致为 1~2 秒。每一部位要重复 2 次。

头皮的牵拉方法②

这是使用手指尖牵拉头皮的方法，在头的所有部位都能应用。

把双手的食指、中指、无名指按在头皮上，从下往上向头顶推着牵拉。

牵拉时间同样是以 1~2 秒为宜。请一边挪动手指的位置，一边均匀地牵拉整个头部。

之所以向头顶牵拉，是因为这样做的话，可以使紧贴在一起的头盖骨和头皮之间产生间隙，从而使那一部分的血流通畅。

(星)

用拇指和食指抓住头发的发际牵拉，能使皮下的血运通畅。

● 牵拉按摩方法 ●

发际用这种方法



用拇指和食指夹住发际牵拉，
用另一只手按住头。

整个头部用这种方法



使用双手，通过指尖向头顶
推着牵拉。

牵拉范围



对整个发际均匀地牵拉。

解除项、肩酸痛

有一种与头部按摩同时进行的，希望能做一下的按摩。这就是从颈到肩、背的按摩。

从心脏输出的血液，流经肩和颈进入头部。如果在其流经途中的肩或颈滞流的话，无论怎样施行按摩来扩大头盖骨与头皮之间的间隙，也只能像水泵坏了一样，不会产生效果。

伴随着肩膀酸痛，经常发生头痛。这种现象一般认为是由于肩部肌肉僵硬导致血运不畅而产生的头部强迫紧张的结果。事实上，在这种类型的头痛当中，有不少人通过揉开肩部肌肉而使症状减轻。

另外，当你疲劳时，紧紧地捏住颈部肌肉的话，有时头部会感到很舒服，这也是一种按摩。它说明血液已充分地流入了头部。

因为脱发的原因是血液循环障碍造成的，所以应该经常实施促进血液循环的方法。

作为使从心脏流向头部的血液通道变为通畅的方法，在前面已经提到过关于热疗的方法，不过在这里我们讲讲关于颈、肩的按摩方法。

正确的按摩方法应当是使人感到皮肤及皮下肌肉同时得到了活动。若是只使皮肤得到活动的方法，反而会残留不快的感觉，不宜采用。

颈、肩、背的按摩

①用右手的食指、中指、无名指按住左侧颈肌进行按摩。这时，若将左手把住右肘加以支撑的话，按摩就会变得很容易。

②用手指按在肌肤上，用力前后运动进行按摩。亦可旋转手指进行按摩。

③用左手向上托住右肘，在从肩向背挪动手指的同时，对每个部位进行同②一样的按摩。

④用拇指和其他四指捏住肩部肌肉，使其转动进行按摩。

以上动作要反复进行数次。

⑤采用同样的要领，按摩右侧的颈、肩、背。

⑥做完之后，按捏颈窝4~5次，结束。

(星)

若有肩膀酸痛的话，头部血运也不十分充足。别忘了按摩颈、肩、背。
