

一头顺滑飘逸的头发

使自己信心满满

面对越掉越少且越来越多的白发

使自己自信丧失

是推动了我的头发

营养不良 内分泌疾病 睡眠不好 染发太频繁

怎样再拥有乌亮的一头秀发

正确的洗发护发 按摩

行之有效的食疗方 内服方 外用方

WHO
moved my hair ?

谁动了

主编 程朝晖 谢英彪

我的头发

中原出版传媒集团 中原农民出版社

WHO

lost my hair

丢了

我的头发



谁

动了

我的头发

主 编	程朝晖	谢英彪	
副主编	蒯容容	郑黎明	
编 委	杨 珂	任莉莉	梁焕华
	贾 为	卞立霞	徐 畅
	仇 方	张坤宝	程 刚
	杨冰玉	仇跃红	卢 岗

中原出版传媒集团

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁动了我的头发/程朝晖,谢英彪编著. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.1

ISBN 978-7-80739-771-7

I. 谁… II. ①程…②谢… III. 头发-保健 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193875 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm × 1010mm

印张:15.5

字数:191 千字

版次:2010 年 1 月第 1 版

印次:2010 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-771-7 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内 容 提 要

有多少脱发、白发者,看到别人用异样的眼光看着自己的头发,心里很不是滋味;自己面对镜子也特别显老,增加了心理负担,失去了自信。如何远离脱发、白发带来的烦恼呢?本书作者根据自己几十年的临床经验,精选病人提出最多,也迫切想知道的问题,用通俗的语言从头发的基本知识、白发从何而来、面对白发怎么办、谁动了我的头发、为防治脱发支招五部分进行了解答,使读者朋友从中可以掌握正确的洗发、护发方法。并运用一些行之有效的食疗方、内服方、外用方等,重新拥有一头乌黑秀发!

一、头发的基本知识 / 1

1. 头发是如何生长的 / 1
2. 毛发的形态是怎样的 / 2
- 小知识 头发有何功能 / 3
3. 毛发生长受遗传因素支配吗 / 3
4. 毛发与皮脂腺有关系 / 4
5. 毛发有何物理特性 / 5
6. 头发的化学性质如何 / 6
- 小知识 人有多少根头发 / 7
7. 头发健康和营养有关系吗 / 7

二、白发从何而来 / 9

1. 为什么头发会因为年老而改变色泽 / 9
2. 现代医学对白发病有何认识 / 10
3. 中医对毛发有何认识 / 12
4. 青壮年为什么会长白头发 / 14
5. 少白头为何白领者多 / 15
6. 为什么会出现少白头 / 17
7. 白发就意味着衰老吗 / 18

三、面对白发怎么办 / 20

1. 怎样防治少白头 / 20
2. 少白头多吃含铜食物 / 21
3. 常吃黑豆能防白发吗 / 21
4. 为什么少白头无药根治 / 23
5. 中医如何治白发 / 24
6. 如何按摩头皮治白发 / 24
7. 气功锻炼防治白发 / 25

8. 白发者可以选用哪些茶饮 / 25
9. 白发者可以选用哪些羹、粉 / 27
10. 白发者可以选用哪些药粥 / 29
11. 白发者可以选用哪些点心 / 30
12. 白发者可以选用哪些蜜、膏 / 32
13. 白发者可以选用哪些药酒 / 34
14. 白发者可以选用哪些菜肴 / 35
15. 白发者可以选用哪些汤 / 37
16. 如何预防“少白头” / 40
17. 人到中年怎样防白发 / 41
18. 老年性白发的预防措施 / 42

四、谁动了我的头发 / 44

1. 头发是如何脱落的 / 44
2. 人为什么会脱发 / 44
3. 哪些疾病会引起脱发 / 47
4. 内分泌疾病会引起脱发吗 / 49
5. 营养不良性疾病会引起脱发吗 / 51
6. 感染性疾病会引起脱发吗 / 52
7. 慢性病会引起脱发吗 / 53
8. 肝脏和肾脏疾病会引起脱发吗 / 53
9. 中枢神经系统疾病会引起脱发吗 / 54
10. 精神和生理性疾病会引起脱发吗 / 54
11. 胶原性疾病会引起脱发吗 / 54
12. 什么是雄激素性脱发 / 55
13. 雄激素性脱发如何分类 / 57
14. 男性雄激素性脱发有何临床表现 / 58
- 小知识 为什么男子容易脱发 / 60
15. 什么是女性雄激素性脱发 / 61

16. 女性雄激素性脱发有何临床表现 / 63
- 小知识 什么是产后脱发 / 65
17. 什么是新生儿脱发 / 65
18. 什么是老年性脱发 / 66
19. 老年性脱发有何临床表现 / 66
20. 急性热病后脱发如何治疗 / 67
21. 什么是梅毒性脱发 / 68
22. 梅毒性脱发有何临床表现 / 69
23. 什么是麻风性脱发 / 69
24. 麻风性脱发有何临床表现 / 69
25. 什么是银屑病性脱发 / 70
26. 什么是红斑狼疮性脱发 / 72
27. 脱发如何分类 / 72
- 小知识 什么是全秃和普秃 / 74
28. 什么是先天性脱发 / 74
29. 什么是毛干异常引起的脱发疾病 / 75
30. 什么是黏蛋白性脱发 / 76
31. 黏蛋白性脱发有何临床表现 / 77
32. 什么是牵拉性脱发 / 77
33. 牵拉性脱发有何临床表现 / 78
34. 什么是拔毛癖 / 79
35. 拔毛癖有何临床表现 / 80
36. 拔毛癖如何诊断与鉴别诊断 / 81
37. 什么是生长期脱发 / 82
38. 什么是休止期脱发 / 83
39. 什么是瘢痕性脱发 / 86
40. 机械性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗 / 87
41. 物理性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗 / 87
42. 化学性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗 / 88

43. 哪些疾病会引起瘢痕性脱发 / 88
44. 为什么带状疱疹会引起瘢痕性脱发 / 90
45. 瘢痕性脱发有何临床表现 / 91
46. 先天性瘢痕性脱发有何临床表现 / 91
47. 先天性非瘢痕性脱发有何临床表现 / 92
48. 皮脂腺痣会导致瘢痕性脱发吗 / 95
49. 基底细胞癌会导致瘢痕性脱发吗 / 95
50. 鳞状细胞癌为什么会导致瘢痕性脱发 / 96
51. 什么是扁平毛发苔癣 / 97
52. 扁平苔癣有何临床表现 / 98
53. 什么是斑秃 / 98
54. 斑秃有何临床表现 / 100
55. 斑秃如何分型 / 102
56. 斑秃会有哪些伴发疾病 / 103
57. 斑秃的预后如何 / 103
- 小知识 斑秃可以伴有哪些疾病 / 104
58. 什么是假性斑秃 / 104
59. 假性斑秃有何临床表现和病理改变 / 105
60. 什么是脱发性毛囊炎 / 106
61. 脱发性毛囊炎有何临床表现 / 107
62. 脱发性毛囊炎需与哪些疾病相区别 / 107
63. 什么是头部毛囊周围炎 / 108
64. 头部毛囊周围炎有何临床表现 / 108
65. 什么是项部硬结性毛囊炎 / 108
66. 项部硬结性毛囊炎有何临床表现 / 109
67. 什么是毛囊性脓疱疮 / 109
68. 毛囊性脓疱疮有何临床表现 / 110
69. 什么是坏死性痤疮 / 110
70. 坏死性痤疮有何临床表现 / 110
71. 真菌与脱发有何关系 / 111

72. 黄癣会引起脱发吗 / 112
73. 白癣会引起脱发吗 / 113
74. 黑癣会引起脱发吗 / 113
75. 脓癣会不会引起脱发 / 114
76. 如何区别头癣与其他头皮病 / 114
77. 头虱会引起脱发吗 / 115
78. 什么是结节性脆发症 / 116
79. 什么是硫缺乏性脆毛病 / 117
80. 什么是套叠性脆发症 / 118
81. 什么是羽样脆发症 / 118
82. 什么是锥形断裂 / 119
83. 什么是扭曲发 / 119
84. 什么是 Menkes 卷发综合征 / 120
85. 什么是羊毛状发 / 121
86. 什么是获得性进行性发缠结 / 121
87. 什么是络腮胡须状发 / 122
88. 什么是结毛症 / 122
89. 什么是生长期发疏散综合征 / 122
90. 什么是蓬松发综合征 / 123
91. 什么是环纹发 / 123
92. 什么是念珠状发 / 124
93. 什么是间隙性毛囊发育不良 / 125
94. 什么是管型毛发 / 125
95. 什么是毛发颜色异常 / 126
96. 医生如何诊断脱发 / 126
97. 什么情况下需要就医 / 127
98. 到什么医疗机构去就医 / 128
99. 脱发为何要查颈椎 / 128

五、为防治脱发支招 / 129

1. 治疗脱发的内服药物有哪些 / 129
- 小知识 哪些药物会引起多毛症 / 130
2. 治疗脱发的常用中成药制剂有哪些 / 131
3. 治疗脱发的外用药物制剂有哪些 / 131
4. 皮损局部如何注射治疗 / 134
5. 脱发如何理疗 / 135
6. 脱发如何手术治疗 / 136
7. 如何防治生长期脱发 / 136
8. 如何防治休止期脱发 / 137
9. 雄激素性脱发如何治疗 / 137
10. 女性雄激素性脱发如何治疗 / 138
11. 梅毒性脱发如何诊治 / 139
12. 脱发性毛囊炎如何治疗 / 139
13. 头部毛囊周围炎如何治疗 / 139
14. 如何防治项部硬结性毛囊炎 / 140
15. 毛囊性脓疱疮如何治疗 / 140
16. 黏蛋白性脱发如何诊治 / 140
17. 牵拉性脱发如何诊治 / 141
18. 银屑病性脱发如何诊治 / 141
19. 如何治疗羽样脆发症 / 142
20. 在头癣诊断中如何应用滤过紫外线灯 / 142
21. 头癣如何治疗 / 143
22. 头虱如何治疗 / 144
23. 扁平苔癣如何治疗 / 145
24. 中医如何诊治扁平苔癣 / 145
25. 斑秃如何药物治疗 / 146
26. 中医如何治疗斑秃 / 150
27. 物理疗法如何治疗斑秃 / 151

28. 假性斑秃如何诊治 / 151
29. 拔毛癖如何治疗 / 152
30. 坏死性痤疮如何诊治 / 153
31. 毛结节病如何治疗 / 154
32. 现代人为何多脱发 / 154
 - 小知识 防止脱发的小窍门二则 / 155
33. 哪些男性更易患雄激素性脱发 / 156
34. 如何正确看待雄激素性脱发 / 156
35. 男人怎样拒绝秃顶 / 158
 - 小知识 怀孕前后毛发有何变化 / 158
36. 女性分娩后脱发怎么办 / 159
37. 产后脱发如何调养 / 160
38. 何时治疗脱发最佳 / 161
39. 损伤头发的外来因素有哪些 / 162
40. 头发损伤后有何表现 / 164
41. 脱发患者如何调整好心情 / 165
42. 脱发患者如何合理摄取营养素 / 166
43. 滋养头发的食品有哪些 / 166
44. 怎样通过调整饮食来护发 / 167
45. 斑秃患者要注意什么 / 168
46. 不补水脱发会更严重吗 / 169
47. 夏季脱发多是什么原因 / 169
48. 洗发剂有哪些种类 / 170
 - 小知识 怎样选择洗发剂 / 170
 - 小知识 如何使用漂清液 / 171
 - 小知识 护发剂有哪些种类 / 172
 - 小知识 如何正确使用护发素 / 174
49. 洗发水水质有何讲究 / 175
50. 适宜洗发的水温是怎样的 / 176

51. 怎样安排洗发的次数 / 176
52. 洗发前应做哪些准备工作 / 176
53. 洗发的步骤是怎样的 / 177
54. 使用染发剂要注意什么 / 178
55. 我国古代有哪些秀发良方 / 179
56. 哪些茶饮方适合于脱发患者 / 179
57. 哪些内服药酒方适合于脱发患者 / 181
58. 哪些药粥方适合于脱发患者 / 182
59. 哪些菜肴适合于脱发患者 / 183
60. 哪些汤羹适合于脱发患者 / 184
61. 治疗脱发的内服方有哪些 / 187
62. 治疗脱发的外用方有哪些 / 188
63. 治疗脱发的熏洗方有哪些 / 190
64. 治疗斑秃的内服方有哪些 / 192
65. 治疗斑秃的外敷方有哪些 / 193
66. 治疗斑秃的外搽方有哪些 / 194
67. 治疗斑秃的熏洗方有哪些 / 195
68. 治疗斑秃的葱姜蒜外用方有哪些 / 196
69. 治疗斑秃的药醋外用方有哪些 / 197
70. 治疗斑秃的药酒外用方有哪些 / 197
71. 斑秃患者如何采用发泡疗法 / 199
72. 妇女产后脱发如何自我治疗 / 200
73. 如何针刺治疗脱发 / 200
74. 斑秃患者如何用梅花针治疗 / 201
- 小知识 如何耳压治疗斑秃 / 202
75. 头皮按摩有哪些作用 / 202
76. 按摩头皮的方法有哪些 / 202
77. 斑秃患者如何做头部按摩 / 203
78. 怎样按摩治疗脱发 / 204
79. 如何按摩促进头发生长 / 205

80. 脱发患者如何做局部按摩 / 206
81. 治疗脱发如何做足部按摩 / 207
82. 按摩头皮应注意哪些事项 / 207
83. 如何全身按摩助发生长 / 208
84. 脱发患者如何采用梳头疗法 / 209
85. 怎样练习“生发功” / 210
86. 怎样练习“低头触地润发功” / 210
87. 怎样练习“梳发乌发功” / 210
88. 掉头发就是脱发病吗 / 211
89. 脱发是肾虚吗 / 211
90. 脱发为什么不能乱补 / 212
91. 英年谢顶就是性功能变差了吗 / 213
92. 上网打游戏与男性脱发无关吗 / 214
93. 男人秃顶全无益处吗 / 215
94. 女性不会脱发吗 / 216
95. 发辫松紧与女性脱发无关吗 / 217
96. 脱发者戴帽子遮掩好吗 / 218
97. 脱发治不好吗 / 218
98. 脱发用药能速愈吗 / 218
99. 为何要少用烫发剂 / 219
100. 为何要慎用染发剂 / 219
101. 为何不要用漂发剂 / 220
102. 反复剃头能使头发变密吗 / 220
103. 天天洗发会使头发变得干燥枯黄吗 / 221
104. 天天洗发会使头皮屑增多吗 / 222
105. 天天洗发会引起脱发吗 / 222
106. 哪些人不宜烫发 / 224
107. 如何预防脱发 / 224
108. 预防脱发要注意什么 / 225
109. 男性预防脱发应注意什么 / 226

- 110. 怎样预防头发的过早脱落 / 227
- 111. 预防脱发需要哪些维生素 / 228
- 112. 吃芝麻能防脱发吗 / 229
- 113. 如何预防夏季脱发 / 229
- 114. 如何防秋季脱发 / 230
- 115. 如何自我按摩防脱发 / 231
- 116. 如何防止斑秃的复发 / 231
- 117. 怎样防止断发 / 232
- 118. 如何预防头癣 / 233



一、头发的基本知识

1. 头发是如何生长的

每个人约有 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 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,但在青春期前,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况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。

(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 $1/3 \sim 1/2$, 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, 也就是下一个毛周期的开始。

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 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, 如到 30 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。

2. 毛发的形态是怎样的

发的形态因种族不同而有一定差异。最基本的有三种形态, 即黄种人发、白种人发及黑种人发。

黄种人发是直的圆柱形, 黑色, 较粗 (120 微米以上); 白种人发的形态变化较大, 可以是直的或波浪状, 直径变化也大, 横切面成卵圆形, 颜色从黑色到浅黄甚至为白色; 黑种人发外形细密卷曲, 黑色, 横切面亦为卵圆形, 但一侧为平边, 其毛小皮边缘明显地扭曲, 故很易受到外界物理、化学因素的损伤。

由于人口的迁移和不同人种之间的婚育, 特别是移民较多的国家, 如美国, 不同人种婚育所生子女的发可混合上述的基本形态。

发形态的变化主要取决于以下因素: ①每根发中角蛋白纤维束的排列。②毛囊中毛球的位置, 在黑种人, 毛球是在毛囊的一边, 因此毛干长出毛囊有一个锐角。③毛球的不规则生长, 如

