



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

脱发

简便自疗

Tuofa jianbianziliao

(第2版)

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

脱发简便自疗

TUOFA JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

脱发简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4027-7

I. ①脱… II. ①李…②谢… III. ①脱发—诊疗—问答
IV. ①R758.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 140074 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:张保生 责任审读:余满松

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.25 字数:146千字

版、印次:2011年1月第2版第1次印刷

印数:12501~17500

定价:21.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了脱发的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我保养头发和自我治疗脱发的简便方法,并对脱发防治和护发美发中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映脱发自我治疗和护发美发新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合脱发患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

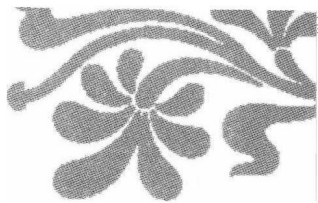
《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日

目录

Contents



- 头发是如何脱落的 / 3
- 缘何脱发 / 4
- 哪些疾病会引起脱发 / 8
- 内分泌疾病会引起脱发吗 / 11
- 营养不良性疾病会引起脱发吗 / 13
- 感染性疾病会引起脱发吗 / 16
- 慢性病会引起脱发吗 / 17
- 肝病和肾病会引起脱发吗 / 18
- 中枢神经系统疾病会引起脱发吗 / 18
- 精神和心理性疾病会引起脱发吗 / 19
- 胶原性疾病会引起脱发吗 / 20
- 什么是雄激素性脱发 / 20
- 什么是女性雄激素性脱发 / 24



友情链接：什么是产后脱发(28)

- 什么是新生儿脱发 / 28
- 什么是老年性脱发 / 29
- 什么是梅毒性脱发 / 30

Contents

什么是麻风性脱发 / 31

什么是银屑病性脱发 / 31

什么是红斑狼疮性脱发 / 33



友情链接：什么是全秃和普秃(34)

什么是先天性秃发 / 35

什么是毛干异常引起的脱发 / 36

什么是黏蛋白性脱发 / 37

什么是牵拉性脱发 / 39

什么是生长期脱发 / 40

什么是休止期脱发 / 42

什么是瘢痕性脱发 / 46

什么是斑秃 / 47



友情链接：斑秃可以伴有哪些疾病(50)

什么是假性斑秃 / 51

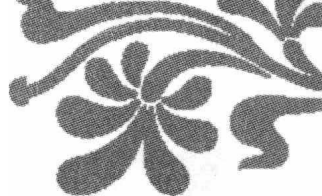
什么是毛囊炎性脱发 / 53

真菌与脱发有何关系 / 53

黄癣会引起脱发吗 / 55

白癣会引起脱发吗 / 56

黑癣会引起脱发吗 / 57



- 脓癣会引起脱发吗 / 58
- 头虱会引起脱发吗 / 59
- 中医对毛发有何认识 / 61

Part 2 导医解读

- 医生如何诊断脱发 / 69
- 什么情况下需要就医 / 70
- 到什么医疗机构去就医 / 71
- 脱发为何要查颈椎 / 72
- 治疗脱发的内服药物有哪些 / 73

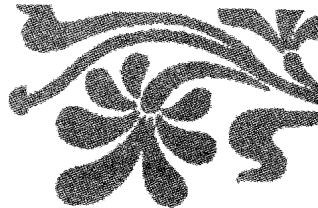


友情链接：哪些药物会引起多毛症(75)

- 治疗脱发的常用中成药制剂有哪些 / 76
- 治疗脱发的外用药物制剂有哪些 / 77
- 皮损局部如何注射治疗 / 80
- 脱发如何理疗 / 82
- 脱发如何手术治疗 / 84
- 如何防治生长期脱发 / 85
- 如何防治休止期脱发 / 86
- 雄激素性脱发如何分类 / 86

Contents

男性雄激素性脱发有何临床表现 / 87
雄激素性脱发如何治疗 / 90
女性雄激素性脱发有何临床表现 / 91
女性雄激素性脱发如何治疗 / 94
梅毒性脱发有何临床表现 / 95
梅毒性脱发有何病理改变 / 96
梅毒性脱发如何诊治 / 97
老年性脱发有何临床表现 / 98
麻风性脱发有何临床表现 / 99
先天性非瘢痕性脱发有何临床表现 / 101
先天性瘢痕性脱发有何临床表现 / 105
瘢痕性脱发如何进行整形美容 / 107
毛囊炎性脱发有何临床表现 / 108
毛囊炎性脱发需与哪些疾病相区别 / 110
毛囊炎性脱发如何治疗 / 110
头部毛囊周围炎有何临床表现 / 111
头部毛囊周围炎如何治疗 / 111
项部硬结性毛囊炎有何临床表现 / 112
如何防治项部硬结性毛囊炎 / 113
什么是毛囊性脓疱疮 / 114
毛囊性脓疱疮有何临床表现 / 115



- 毛囊性脓疱疮如何治疗 / 115
- 黏蛋白性脱发有何临床表现 / 116
- 黏蛋白性脱发如何诊治 / 117
- 牵拉性脱发有何临床表现 / 118
- 牵拉性脱发如何诊治 / 119
- 银屑病性脱发如何诊治 / 120
- 如何治疗羽样脆发症 / 121
- 如何确定头癣的致病菌 / 121
- 如何区别头癣与其他头皮病 / 123
- 在头癣诊断中如何应用滤过紫外线灯 / 124
- 头癣如何治疗 / 125
- 头虱如何治疗 / 128
- 扁平苔藓有何临床表现 / 129
- 扁平苔藓如何治疗 / 130
- 中医如何诊治扁平苔藓 / 131
- 斑秃有何临床表现 / 132
- 斑秃如何分型 / 135
- 斑秃会有哪些伴发疾病 / 136
- 斑秃会有哪些病理改变 / 138
- 如何诊断和鉴别斑秃 / 138
- 斑秃的预后如何 / 139

Contents

- 斑秃如何药物治疗 / 139
- 中医如何治疗斑秃 / 145
- 斑秃如何物理疗法治疗 / 147
- 假性斑秃有何临床表现和病理改变 / 148
- 假性斑秃如何诊治 / 149
- 坏死性痤疮有何临床表现 / 150
- 坏死性痤疮如何诊治 / 151
- 毛结节菌病如何治疗 / 152

Part 3 自我调养

现代人为何多脱发 / 155



友情链接：防止脱发的小窍门二则(156)

哪些男性更易患雄激素性脱发 / 157

如何正确看待雄激素性脱发 / 158

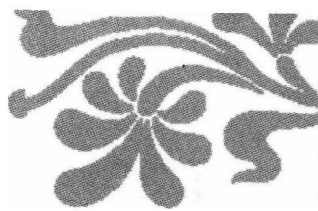
男人怎样拒绝秃顶 / 160



友情链接：怀孕前后毛发有何变化(161)

女性分娩后脱发怎么办 / 162

产后脱发如何调养 / 163



- 何时治疗脱发最佳 / 165
- 损伤头发的外来因素有哪些 / 167
- 头发损伤后有何表现 / 169
- 脱发患者如何调整好心情 / 172
- 脱发患者如何合理摄取营养素 / 173
- 滋养头发的食品有哪些 / 174
- 怎样通过调整饮食来护发 / 175
- 斑秃患者要注意什么 / 176
- 夏季脱发多是什么原因 / 176



友情链接：怎样选择洗发剂(178)



友情链接：如何使用漂清液(179)



友情链接：如何正确应用护发素(180)

- 洗发水质有何讲究 / 181
- 适宜洗发的水温是怎样的 / 182
- 怎样安排洗发的次数 / 183
- 洗发前应做哪些准备工作 / 184

Contents

洗发的步骤是怎样的 / 185

使用染发剂要注意什么 / 186

Part 4 自我治疗

我国古代有哪些秀发良方 / 191

哪些茶饮方适合于脱发患者 / 192

哪些内服药酒方适合于脱发患者 / 194

哪些药粥方适合于脱发患者 / 196

哪些菜肴适合于脱发患者 / 197

哪些汤羹适合于脱发患者 / 199

治疗脱发的内服方有哪些 / 202

治疗脱发的外用方有哪些 / 204

治疗脱发的熏洗方有哪些 / 206

治疗斑秃的内服验方有哪些 / 208

治疗斑秃的外敷方有哪些 / 210

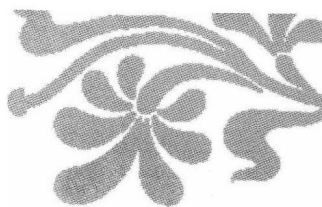
治疗斑秃的外搽方有哪些 / 212

治疗斑秃的熏洗方有哪些 / 213

治疗斑秃的葱姜蒜外用方有哪些 / 214

治疗斑秃的药醋外用方有哪些 / 216

治疗斑秃的药酒外用方有哪些 / 217



- 斑秃患者如何采用发疱疗法 / 220
- 治疗雄激素性脱发的内服方有哪些 / 222
- 治疗雄激素性脱发的外涂方有哪些 / 223
- 治疗雄激素性脱发的熏洗方有哪些 / 225
- 妇女产后脱发如何自我治疗 / 226
- 如何足浴治疗脱发 / 227
- 如何足部按摩治疗脱发 / 228
- 如何敷足治疗脱发 / 229
- 如何针刺治疗脱发 / 230
- 斑秃患者如何用梅花针治疗 / 230



友情链接：如何耳压治疗斑秃(231)

- 头皮按摩有哪些作用 / 232
- 按摩头皮的方法有哪些 / 232
- 斑秃患者如何做头部按摩 / 234
- 怎样按摩治疗脱发 / 236
- 如何按摩促进头发生长 / 237
- 脱发患者如何做局部按摩 / 239
- 按摩头皮应注意哪些事项 / 240
- 如何全身按摩助发生长 / 240
- 脱发患者如何采用梳头疗法 / 242

Contents

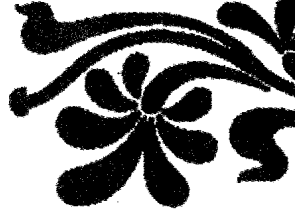
- 怎样练习“生发功” / 243
- 怎样练习“低头触地润发功” / 244
- 怎样练习“梳发乌发功” / 244

Part 5 走出误区

- 掉头发就是脱发病吗 / 249
- 脱发是肾虚吗 / 250
- 脱发为什么不能乱补 / 251
- 英年谢顶就是性功能变差了吗 / 253
- 上网打游戏与男性脱发无关吗 / 254
- 发辫松紧与女性脱发无关吗 / 256
- 反复剃头能使头发变密吗 / 257

Part 6 防患未然

- 如何预防脱发 / 261
- 预防脱发要注意什么 / 262
- 男性预防脱发应注意什么 / 264
- 老年人怎样预防头发的过早脱落 / 266
- 预防脱发需要哪些维生素 / 268



- 吃芝麻能防脱发吗 / 268
- 吃鱼喝牛奶能预防脱发吗 / 269
- 如何预防夏季脱发 / 270
- 如何防秋季脱发 / 272
- 如何自我按摩防脱发 / 273
- 如何防止斑秃的复发 / 274
- 怎样防止断发 / 275