

主 编 ◆ 张君坦 郑霄阳 林忠豪

头发养护与脱发防治

160 问

· 第 3 版 ·

TOUFA YANGHU
YU TUOFA FANGZHI
160 WEN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

头发养护与脱发防治 160问

TOUFA YANGHU YU TUOFA FANGZHI 160 WEN

(第3版)

主 编 张君坦 郑霄阳 林忠豪
编 者 郑霄阳 张君坦 鲍 励
陈 玲 林忠豪 李明丽
黄珊珊 朱佳萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

头发养护与脱发防治 160 问/张君坦,郑霄阳,林忠豪主编.
—3 版.—北京:人民军医出版社,2014.1
ISBN 978-7-5091-7273-5

I. ①头… II. ①张… ②郑… ③林… III. ①头发—保健—问题解答②秃病—防治—问题解答 IV. ①R758.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306464 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

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)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京华正印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.5 字数:119 千字

版、印次:2014 年 1 月第 3 版第 1 次印刷

印数:32501—37500

定价:18.00 元

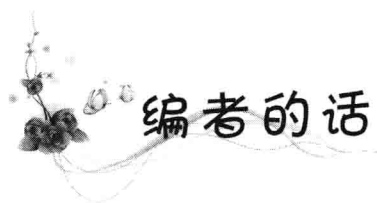
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书在第2版的基础上修订而成,以问答形式详细介绍了头发养护与脱发防治的基本知识、具体方法和最新进展。全书分上、下两篇,上篇包括毛发与皮肤的关系,头发的理化特性与影响头发兴衰的因素,头发的正确梳理、清洗与各种保养方法;下篇介绍了脱发的原因与类型,全身性疾病与脱发,药物与脱发,斑秃、瘢痕性秃发、男性型秃发、先天性秃发及生理性脱发的表现、原因与治疗等。本书内容科学,方法实用,阐述简明,是一本融知识性、指导性和实用性于一体的医学科普读物;适于广大群众,特别是脱发患者和爱美的女士阅读参考。



编者的话

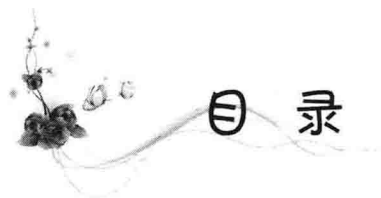
头发是人体的一部分，也是人体健美的标志之一，出于身心健康的需要，现代人都较为留意打理自己的头发。

然而，头发的兴衰、枯荣会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响，有的人能保持一头乌黑靓丽的秀发，而有的人则头发稀疏、易脱落。脱发虽不是什么大病，但由于它对患者的情绪、心理影响较大，严重者甚至会导致其他身心疾病的发生，因此对脱发不可小觑。

为帮助脱发患者摆脱烦恼，我们在整理、总结多年治疗脱发经验的基础上，参考众多名家治疗脱发的佳法良方，编写了这本书。全书分上、下两篇，上篇从毛发的生理结构、生长规律着眼，详尽介绍了头发的营养、梳理、清洗、保健按摩、瑜伽等保养常识，以及洁发剂的选择、染烫发的利弊、假发套的选择等护发和美发的知识；下篇就各种常见类型脱发（如斑秃、男性型秃发、疾病性脱发、药物性脱发、瘢痕性秃发、先天性秃发、生理性脱发等）的表现、原因、防治措施等，详尽解答了脱发患者迫切需要了

解的各种问题。我们希望书中介绍的内容能给脱发患者解疑释惑,成为真正的脱发患者之友。

《头发养护与脱发防治 150 问》第 1 版自 1997 年 5 月出版后,先后印刷 5 次;2008 年进行修订,以《头发养护与脱发防治 160 问》为名出版了第 2 版,累计印数已 30000 余册,成为人民军医版优秀畅销品种,深受广大读者欢迎。由于时过境迁,书中的部分内容已显陈旧,在某些知识点上稍显局限,与现代生活中的头发养护观念、时尚美容护发的方式及方法、美容护发新产品及用法等存在一些距离。为此修订增加一些与当今时尚生活相关的内容,如瑜伽养发固发、精油养发护发等,并且对书中的其他内容也进行适当增补、删改,全书亦增至 168 问。希望此次修订能更好地为脱发患者排忧解难。



目 录

上篇 头发的生理与养护

一、毛发与皮肤的关系	(3)
1. 皮肤的外观与结构是怎样的?	(3)
2. 毛发的外观与结构是怎样的?	(5)
3. 毛囊的结构是怎样的?	(5)
二、头发的理化特性	(6)
4. 头发是由哪些化学成分组成的?	(6)
5. 头发的颜色有几种?	(8)
6. 头发为什么会有曲直的差异?	(9)
7. 头发的粗细与哪些因素有关?	(10)
8. 人的发质有几种?	(10)
三、影响头发兴衰的因素	(11)
9. 为何人类的头发较长?	(12)
10. 头发的生长周期是怎样的?	(13)
11. 头发是怎样生长的?	(14)
12. 影响头发生长的因素有哪些?	(15)



13. 头发生长与蛋白质有何关系? (17)
14. 中医是怎样论述毛发的? (18)
15. 哪些食物可以滋养头发? (21)
16. 怎样吃能够乌发护发? (22)
- 四、头发的正确梳理与保养 (23)
17. 梳理头发有何作用? (23)
18. 怎样选择头梳? (25)
19. 怎样正确梳理头发? (26)
20. 为什么梳辫子也要讲科学? (27)
- 五、头皮的保健按摩 (27)
21. 头皮按摩有哪些作用? (27)
22. 按摩头皮的方法有哪些? (28)
23. 按摩头皮应注意哪些事项? (29)
- 六、排毒固发养发瑜伽 (30)
24. 为什么练习瑜伽可以美发? (30)
25. 如何练习瑜伽“兔子式”? (31)
26. 如何练习瑜伽“鱼式”? (31)
27. 如何练习瑜伽“骆驼式”? (32)
28. 如何练习瑜伽“猫式”? (32)
- 七、清洗头发从“头”开始 (33)
29. 用什么水清洗头发最合适? (34)
30. 洗发的最佳水温是多少? (34)
31. 每天洗发好不好? (35)
32. 怎样做好洗发前的准备? (36)
33. 正确的洗发流程是怎样的? (37)



34. 洗发有哪些注意事项?	(39)
八、选择适合自己的洁发剂	(40)
35. 洁发剂可分为哪几类?	(40)
36. 怎样选择适合自己的洁发剂?	(41)
37. 怎样识别高品质的洁发剂?	(43)
38. 什么是漂清液?	(44)
九、正确选择护发剂	(45)
39. 常用护发剂有哪些?	(45)
40. 如何自我调制护发剂?	(48)
41. 使用护发剂有哪些误区?	(49)
十、打造柔顺秀发的秘籍	(51)
42. 哪些药粥能乌黑头发?	(51)
43. 民间有哪些秀发秘方?	(52)
44. 慈禧太后的“香发散”是何方药组成的?	(53)
45. 近现代有哪些秀发良方?	(53)
46. 哪些药膳可护发养发?	(54)
47. 什么是植物精油?	(57)
48. 精油有什么特点与功效?	(59)
49. 常用的护发精油有哪些?	(60)
50. 如何调配精油护理秀发?	(62)
十一、烫发的利与弊	(64)
51. 烫发有几种类型?	(64)
52. 烫发会损伤头发吗?	(65)
53. 烫发应注意哪些事项?	(66)
54. 哪些人不宜烫发?	(67)



- 十二、染发的得与失 (67)
55. 染发剂有几种? (68)
56. 染发剂对头发、对人体有害吗? (69)
57. 使用染发剂要注意什么? (69)
- 十三、假发的选择与佩戴 (70)
58. 假发有哪几种类型? (71)
59. 怎样选择、佩戴假发? (71)
60. 怎样护理假发? (72)
61. 佩戴假发时应如何注意保护头皮? (73)

下篇 头发的脱落与防治

- 一、脱发的原因与类型 (77)
62. 脱发的常见原因有哪些? (77)
63. 脱发有哪些类型? (77)
- 二、斑秃的防治 (78)
64. 斑秃是“鬼剃头”吗? (79)
65. 斑秃的脱发现象是怎样的? (80)
66. 斑秃的临床表现是怎样的? (80)
67. 斑秃可分为几类? (82)
68. 斑秃的病程有多长? (83)
69. 引起斑秃的因素有哪些? (83)
70. 哪些精神因素可引起斑秃? (85)
71. 儿童会发生斑秃吗? (86)
72. 治疗斑秃首先要注意什么? (88)



73. 斑秃的局部疗法有哪些?	(89)
74. 治疗斑秃局部可用哪些外用西药?	(90)
75. 哪些药膳可防治脱发?	(91)
76. 哪些中药对斑秃有良好疗效?	(94)
77. 哪些中成药对治疗斑秃有效?	(95)
78. 哪些奇方妙术可治斑秃?	(96)
79. 治疗斑秃有哪些外用中药?	(97)
80. 治疗斑秃有哪些单方?	(98)
81. 斑秃可服用哪些西药治疗?	(99)
82. 如何通过局部按摩促进头发生长?	(100)
83. 如何运用推拿手法促进头发生长?	(101)
84. 怎样练习“乌发固脱法”治疗脱发?	(102)
85. 佩戴假发对治疗斑秃有何益处?	(103)
三、全身性疾病与脱发	(104)
86. 席汉病为什么会引起脱发?	(104)
87. 甲状腺功能失调为何会引起脱发?	(105)
88. 还有哪些内分泌功能失调会引起脱发?	(106)
89. 哪些严重急性传染病可引起暂时性脱发?	(107)
90. 什么是急性热病后脱发?	(107)
91. 中枢神经系统疾病会造成哪些脱发?	(108)
92. 贫血会引起脱发吗?	(108)
93. 恶性肿瘤会引起脱发吗?	(109)
94. 麻风会引起毛发脱落吗?	(109)
95. 梅毒会引起脱发吗?	(111)
96. 系统性红斑狼疮会引起脱发吗?	(113)
97. 什么是黏蛋白性秃发?	(114)



98. 拔毛癖患者的脱发表现是怎样的? (115)
- 四、药物与脱发 (116)
99. 哪些药物可引起脱发? (116)
100. 药物引起脱发的表现是怎样的? (117)
101. 药物引起脱发的原因是什么? (118)
102. 为什么摄取维生素 A 过多也会使人脱发? (119)
- 五、瘢痕性秃发的原因与防治 (120)
103. 哪些头癣会引起脱发? (120)
104. 头癣是怎样发生的? (121)
105. 猫、狗会传播癣病吗? (122)
106. 为什么说头癣是可以预防的? (123)
107. 患了头癣怎么办? (124)
108. 秃发性毛囊炎为什么会引起脱发? (125)
109. 枕部乳头状皮炎为什么会致瘢痕性秃发? ... (126)
110. 疖和痈为什么会引起瘢痕性秃发? (127)
111. 怎样防治疖和痈? (128)
112. 寻常狼疮为什么会引起瘢痕性秃发? (130)
113. 为什么水痘可引起瘢痕性秃发? (131)
114. 为什么带状疱疹会引起瘢痕性秃发? (132)
115. 怎样治疗带状疱疹? (133)
116. 扁平苔藓为什么会引起瘢痕性秃发? (134)
117. 局限性硬皮病为什么会引起瘢痕性秃发? (135)
118. 盘状红斑狼疮为什么会引起瘢痕性秃发? (136)
119. 瘢痕性类天疱疮为什么会引起秃发? (138)
120. 假性斑秃会引起瘢痕性秃发吗? (138)



121. 皮脂腺痣会导致瘢痕性秃发吗?	(139)
122. 基底细胞癌会导致瘢痕性秃发吗?	(140)
123. 鳞状细胞癌为什么会致瘢痕性秃发?	(141)
124. 瘢痕疙瘩也会引起秃发吗?	(142)
125. 瘢痕性秃发如何进行整形美容?	(143)
六、男性型秃发的防治	(145)
126. 什么是男性型秃发?	(145)
127. 男性型秃发有何特点?	(146)
128. 什么是脂溢性秃发?	(147)
129. 脂溢性秃发局部有何表现?	(148)
130. 什么是早秃?	(150)
131. 女性会发生男性型秃发吗?	(150)
132. 男性型秃发会影响健康吗?	(151)
133. 男性型秃发与雄激素有关系吗?	(152)
134. 男性型秃发患者血清雄激素水平高吗?	(153)
135. 男性型秃发与脱发区雄激素代谢有关吗?	(154)
136. 年龄因素对雄激素的敏感性有关吗?	(155)
137. 女性男性型秃发与雄激素有关吗?	(156)
138. 雄激素对秃发区皮脂腺、毛囊细胞有何影响?	(156)
139. 男性型秃发与皮脂分泌有何关系?	(157)
140. 男性型秃发与遗传有关吗?	(158)
141. 男性型秃发与文化程度、职业有关吗?	(159)
142. 男性型秃发与胡须、眉毛浓密有关吗?	(160)
143. 男性型秃发与病菌感染有关吗?	(161)
144. 怎样正确看待男性型秃发的治疗?	(162)
145. 男性型秃发可用哪些西药内服治疗?	(163)



146. 异维 A 酸对治疗男性型秃发是否有效? (163)
147. 螺内酯为什么能治疗男性型秃发? (164)
148. 用雌激素治疗男性型秃发是否有效? (165)
149. 哪些中药方能治疗男性型秃发? (166)
150. 哪些单方验方能治疗脂溢性秃发? (167)
151. 哪些中成药能治疗脂溢性秃发? (169)
152. 哪些外用药可用于治疗男性型秃发? (169)
153. 怎样自制生发药水治疗男性型秃发? (172)
154. 为什么生发药物对有些人无效? (175)
155. 什么是头皮缝缩术? (176)
156. 什么是头皮扩张术? (177)
157. 什么是毛发钻孔移植? (177)
158. 什么是隙缝切开、毛囊微株移植? (179)
159. 隙缝切开、毛囊微株移植是怎样操作的? (180)
- 七、先天性秃发的防治 (181)
160. 先天性秃发是不是出生后就无头发? (182)
161. 先天性秃发除了秃发还有哪些表现? (183)
162. 先天性秃发是如何发生的? (184)
163. 什么是三角形脱发? (185)
164. 先天性秃发如何防治? (185)
- 八、生理性脱发的防治 (186)
165. 婴幼儿暂时性脱发是怎么回事? (186)
166. 青少年的前额际脱发是男性型脱发吗? (188)
167. 为什么有些妇女分娩后会脱发? (188)
168. 老年衰老性脱发是怎样的? (190)



上篇

头发的生理与养护



一、毛发与皮肤的关系

俗话说,皮之不存,毛将焉附? 毛发作为人体皮肤的附属器,它的发生、发展与皮肤息息相关。要理解人体毛发的生理、病理状况,就必须从皮肤谈起。

1. 皮肤的外观与结构是怎样的?

皮肤位于人体的表面,是人体的第一道防线,具有十分重要的功能。如从重量和面积来看,皮肤是人体的最大器官,其总重量约占体重的 16%;皮肤的面积,在成年人为 1.5~2 平方米,新生儿约为 0.21 平方米。

用肉眼观察皮肤,看到的是许多微细的皱纹和深浅不同的沟纹。深的沟纹把皮肤分隔成不同形状的皮肤,有的像三角形,有的则像多边形。手掌、手腕、脖子等灵活多动部位的皮肤沟纹既深又明显,分隔的皮肤区也较明显。

如果用放大镜观察皮肤,我们可以看到,皮肤的表面是由许许多多的“小嵴”(即隆起部分)和“小沟”(即凹下去的部分)构成的。在皮肤上有许多凹陷小孔,这就是排汗的汗孔。除手掌、脚掌、口唇、龟头、小阴唇等部位外,人体的大部分皮肤上都能看到长毛的开口,这就是毛囊口。

在显微镜下,人体的皮肤是由表皮、真皮和皮下组织这三部分组成的(图 1)。

