第一图书网, tushu007.com

<<脱发防与治>>

图书基本信息

书名：<<脱发防与治>>

13位ISBN编号：9787560533643

10位ISBN编号：7560533647

出版时间：2010-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：林傲梵，谢英彪　主编

页数：106

字数：90000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

人的毛发是高度分化的结构，正常头发有大约10万根，体毛约500万，性别和种族之间无明显差异。
正常情况下，成人毛囊数目不再增加。
发的生长期约为2-7年，退行期为2周，休止期为3个月，每日脱发约60-100根。
头部10万根发85％～90％是在生长期，1％在退行期，10％～14％在休止期。
身体其他部位的毛，生长期较短，退行期及休止期大致一样。
梳理或洗发时，常看到较多的脱发，这是因为已处于休止期尚未脱落的毛发，由于梳理及清洁时牵拉促其脱落，而不是脱发增多。
如果每周仅洗发1次，有的人会发现一次就脱落了几百根的发。
如果每天发的脱落数目比通常要多，则可见发稀疏，称为脱发。
脱发的发病原因很多，有些与遗传、内分泌、神经精神或患有某种疾病有关；有些与饮食、药物、化学品、放射线、外伤或某些微生物感染有关。
现在，患脱发症的人越来越多了，而且发病的年龄愈来愈小。
脱发的原因主要有两种：一是雄激素性脱发，占全部脱发患者的71％左右；二是神经性脱发，约占脱发患者的28％，其他原因引起的脱发仅占1％上下。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

脱发的发病原因很多，有些与遗传、内分泌、神经精神或患有某种疾病有关；有些与饮食、药物、化学品、放射线、外伤或某些微生物感染有关。
现在，患脱发症的人越来越多了，而且发病的年龄愈来愈小，越来越引起人们的重视。
《脱发防与治》从对脱发的认识谈起，主要介绍了脱发的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

林傲梵，香港注册中医师、营养学家。
兼任香港中医整脊学会永远名誉会长、香港头针医学会会长。
长期致力在中国大陆和香港推广预防医学和食物营养疗法。
曾多次与广东省健康教育研究所、深圳市劳动局合办营养疗法和治未病研习课程，擅长治疗内妇科常见病及疑难病，已主编出版《

<<脱发防与治>>

书籍目录

1.认识脱发　头发是如何脱落的　脱发如何分类　什么是斑秃　什么是假性斑秃　什么是全秃和普秃　什么是生长期脱发　什么是休止期脱发　什么是先天性脱发　什么是雄激素性脱发　为什么男子容易脱发　女性雄激素性脱发有何表现　什么是产后脱发　什么是新生儿脱发　内分泌疾病会引起脱发吗　营养不良性疾病会引起脱发吗　感染性疾病会引起脱发吗　慢性疾病会引起脱发吗　胶原性疾病会引起脱发吗　硬皮病会引起脱发吗　急性发热性疾病可引起脱发吗　什么是梅毒性脱发　什么是麻风性脱发　什么是银屑病性脱发　什么是红斑狼疮性脱发　什么是黏蛋白性脱发　什么是牵拉性脱发　什么是拔毛癖　拔毛癖如何诊断与鉴别诊断　什么是瘢痕性脱发　机械性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗　物理性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗　化学性损伤会引起获得性瘢痕性脱发吗　哪些疾病会引起瘢痕性脱发　什么是脱发性毛囊炎　什么是头部毛囊周围炎　什么是项部硬结性毛囊炎　什么是坏死性痤疮　什么是结节性脆发症　少见的毛发异常疾病有哪些　医生如何诊断脱发　什么情况下需要就医　脱发为何要查颈椎2.科学养生防治脱发　现代人为何多脱发　对待头发的不良习惯有哪些　如何预防脱发　怎样预防头发的过早脱落　如何正确看待雄激素性脱发　男人怎样拒绝秃顶　如何防止斑秃的复发　产后脱发如何预防　不补水脱发会更严重吗　夏季脱发多是什么原因　如何预防夏季脱发　如何预防秋季脱发　如何正确掌握洗发的方法　天天洗发会引起脱发吗　如何护发　烫发后如何保护　为何要慎用染发剂　使用染发剂要注意什么　脱发患者如何采用梳头疗法　发辫松紧与女性脱发有关吗3.科学饮食防治脱发　头发健康和营养有关系吗　滋养头发的食品有哪些　怎样通过调整饮食来护发　　脱发为什么不能乱补　哪些茶饮方适合于脱发患者　哪些内服药酒方适合于脱发患者　哪些药粥方适合于脱发患者　哪些菜肴适合于脱发患者　哪些汤羹适合于脱发患者4.心理调适防治脱发　脱发患者如何调整好心情　女性雄激素性脱发有何心理变化　如何评估拔毛癖　拔毛癖如何治疗　斑秃患者要注意什么5.西医防治脱发　治疗脱发的内服药物有哪些　治疗脱发的外用药物制剂有哪些　皮损局部如何注射治疗　脱发如何理疗　脱发如何手术治疗　如何防治生长期脱发　如何防治休止期脱发　雄激素性脱发如何治疗　瘢痕性脱发如何进行整形美容　头癣如何诊治　扁平苔藓如何治疗　斑秃如何药物治疗　斑秃如何物理治疗　斑秃的预后如何　假性斑秃如何诊治　毛结节病如何诊治　预防脱发需要哪些维生素6.中医防治脱发　中医如何诊治脱发　我国古代有哪些秀发良方　治疗脱发的内服方有哪些　治疗脱发的外用方有哪些　治疗脱发的熏洗方有哪些　怎样按摩治疗脱发　治疗脱发如何做足部按摩　中医如何治疗斑秃　治疗斑秃的内服验方有哪些　治疗斑秃的外敷方有哪些　治疗斑秃的外搽方有哪些　治疗斑秃的熏洗方有哪些　治疗斑秃的葱姜蒜外用方有哪些　治疗斑秃的药醋外用方有哪些　治疗斑秃的药酒外用方有哪些　斑秃患者如何采用发泡疗法　斑秃患者如何用梅花针治疗　治疗雄激素性脱发的内服方有哪些　治疗雄激素性脱发的外涂方有哪些　治疗雄激素性脱发的熏洗方有哪些　妇女产后脱发如何自我治疗　如何自我按摩防脱发　怎样练习“生发功”　怎样练习“低头触地润发功”　怎样练习“梳发乌发功”附录1 常用骨度分寸表附录2 躯干部常用穴位定位表附录3 四肢部常用穴位定位表

章节摘录

插图：营养不良性疾病会引起脱发吗一种或几种基本营养物质的缺乏可导致营养不良，这可能与食物供给缺乏、吸收障碍、营养物质利用不良，或者代谢增加有关。
皮肤和黏膜的变化是营养不良的重要临床表现，毛发也常常受累。
蛋白质缺乏 在消耗性疾病中，毛发受累程度不一，毛发纤细而易碎，有时呈胎毛样；夸希奥科病（以蛋白质缺乏为主的重度营养不良）患者的毛发干燥、稀疏，颜色变淡，黑发转呈略带红颜色发；介于中间状态的营养不良，毛发产生明暗带，类似“彩旗”。
同时休止期毛囊数目增加，生长期的毛球直径减小、色素减退，毛干较细。
铁缺乏 铁缺乏影响角蛋白的产生，以致生长期毛发结构异常，如毛干较细，毛发干燥而脆。
铁缺乏者，即使没有贫血症状，也常出现弥漫性脱发，补充铁、增加血清铁的水平，可以逆转脱发。
锌缺乏 锌是许多代谢酶的必须辅助因子。
锌缺乏往往伴随吸收障碍综合征，或者由于肠道外营养不良、神经性厌食、肠病性肢端皮炎，以及锌不能充分吸收的常染色体隐性遗传性疾病。
腹泻是锌缺乏的最初表现，接着出现情感淡漠、精神错乱和抑郁，在肢端和口腔周围可见到角化过度的湿疹样皮炎，以及泛发性的毛发脱失。
血浆和毛发的锌水平降低可确定临床诊断。
补充锌可完全缓解症状。
硒缺乏 硒是抗氧化酶——谷胱甘肽过氧化物酶的必需成分。
在土壤中硒缺乏的地区，以及肠道外营养不良的患者可发生硒缺乏，显著症状是心脏和肌肉表现，但亦可见到皮肤表现，如皮肤和毛发的色素减退。

编辑推荐

《脱发防与治》：现代都市，生活节奏加快，工作压力增大，脱发症患者也越来越多，发病年龄越来越小。
虽说脱发不是大病，但影响美观，给人心理造成了极大的困扰。
掌握科学的养护知识，配合实用的饮食调养和中西药治疗，全方面解除脱发烦恼！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com