

头发

头发是指在[头顶](#)和后脑勺部位的[毛发](#)。头发除了使人增加美感之外，主要是保护头脑。夏天可防烈日，冬天可御寒冷。细软蓬松的头发具有弹性，可以抵挡较轻的碰撞，还可以帮助头部汗液的蒸发。一般人的头发约有 10 万根左右。在所有毛发中，头发的长度最长，尤其是女子留[长发](#)者，有的可长到 90~100cm，甚至 150cm。

[编辑本段](#)基本简介

头发，或单称发，是指长在人类头部上的毛发。头发的颜色是由[基因](#)决定的，一般而言，常见的有黑色、金黄色、棕色及红色等，当人类老化时，头发通常会变成银白色。

只有人类的头发才会始终生长，所以人类需要时常理发，而动物界则没有这种现象。其中原因尚不清楚。

一般人的头发约有 10 万根左右。

在所有毛发中，头发的长度最长，尤其是女子留长发者，有的可长到 90~100cm，甚至可长达 200cm。

在正常情况下，头发每日生长约 0.3 毫米，
3 [天长](#) 1 毫米左右。阳光照射能加速头发生长。
每根头发的寿命一般为 2 至 4 年，最长的可达 6 年。
假如连续 50 年不理发的话，可长至 6 米以上。
据说，[印度](#)有一个僧侣院院长史华美，他的头发竟长至 7.9 米，是世界上头发最长的人。

头发在世界上，由于种族和地区的不同，有乌黑、金黄、红褐、红棕、淡黄、灰白，甚至还有绿色和红色的。还可通过染发将头发染成多种多样的颜色。科学研究证明：头发的颜色同头发里所含的金属元素的不同有关。黑发含有等量的铜、铁和[黑色素](#)，当镍的含量增多时，就会变成灰白色。金黄色头发含有钛，红褐色头发含有钼，红棕色的除含铜、铁之外，还有钴，绿色头发则是含有过多的铜。在[非洲](#)一些国家，有些孩子的头发呈红色，是严重缺乏蛋白质造成的。

[黄种人](#)和黑种人的头发绝大多数为黑色，而白种人则有较多种颜色。头发之所以会有不同的颜色，是因为头发内黑素分布的数量不同所致、黑素颗粒数量多、密度大，头发则呈黑色，反之头发颜色则浅淡，在日光下就会呈现不同的色泽。

如头发大量脱落，就是一种病态，而且大多发生在有全身性疾病的情况下，如得了急性传染病，像伤寒、猩红热，或患了慢性病如[结核病](#)、[贫血](#)、[糖尿病](#)和内分泌紊乱，以及局部皮肤发生病态，如[斑秃](#)、[脂溢性皮炎](#)等，都可引起脱发。

[编辑本段](#)生理特征

头发从下向上可分为毛乳头、[毛囊](#)、毛根和毛干四个部分。头发的生理特征和机能主要取决于头皮表皮以下的毛乳头、毛囊和[皮脂](#)腺等。

毛囊为毛根在[真皮层](#)内的部分，由内毛根鞘、外毛根鞘和[毛球](#)组成，内毛根鞘在毛发生长期后期是与头发直接相邻的鞘层。内毛根鞘是硬直的、厚壁角蛋白化的管，它决定毛发生长时截面的形状。内毛鞘下部为三层：HUXLEY 鞘、HENLE 鞘和内毛根鞘表层。在毛发角蛋白化以前，内毛根鞘与毛发一起生长，其来源均为毛囊底层繁殖的细胞。在接近表皮处，内毛根鞘与表皮和毛囊脱开。

毛乳头是毛囊的最下端，连有[毛细血管](#)

和神经末梢。在毛囊底部，表皮细胞不断分裂和分化。这些表皮细胞分化的途径不同，形成毛发不同的组分（如皮质，表皮和髓质等），最外层细胞形成内毛根鞘。在这个阶段中，细胞是软的和末[角质化](#)的。

皮脂腺的功能是分泌皮脂，皮脂经皮脂管挤出，当头发通过皮脂管时，带走由皮脂管挤出的皮脂。皮脂为毛发提供天然的保护作用，赋予头发光泽和防水性能。

[编辑本段](#)性质机能

成分

毛皮质是毛发的主要成分，由与毛发长轴平行的细长细胞所组成。在这些细胞中有约 10 毫米的[张力](#)细丝及纤维间基质，这些成分决定了毛发的主要理化性状。、

细丝由纤维蛋白所组成，其中 50%的蛋白质呈[螺旋](#)状结构，基质由含有丰富[胱氨酸](#)的非螺旋体蛋白组成。这些蛋白质在毛囊下端合成，合成的最后阶段的半胱氨酸转变为胱氨酸。

毛发的物理性质与其化学组成有关。将毛发浸泡在水中，很快就会膨胀，膨胀后的重量比未浸泡前干重高 40%左右，这种遇水膨胀现象说明毛发中几乎纯粹是蛋白质成分，而脂质含量很少。毛发具有强的双极性，这是由于细胞中细丝的排列与毛发长轴平行的缘故。

[编辑本段](#)物理性质

头发根部较粗，越往发梢处就越细，所以发径也有所不同，可分一般发、粗发、细发。

头发的形状

可分为[直发](#)、波浪卷曲发、天然卷曲发三种。当然这种分类仅是一般而言，黑种人也有波状发，白种人也有直发，黄种人也有波状发、卷曲发。直发的横切面是圆型，波浪卷曲发横切面是[椭圆](#)型，天然卷曲发横切面是扁形，头发的粗细与头发属于直发或卷发无关。毛发细胞的排列方式受遗传基因的控制，它决定了毛发的[曲直](#)

、形态。头发各种形状的形成，主要也是头发构成的成分组合的内因作用。毛发的卷曲，一般认为是和它的角化过程有关。凡卷曲的毛发，它在毛囊中往往处于偏心的位置。也就是说，根鞘在它的一侧厚，而在其另一侧薄。靠近薄根鞘的这一面，毛小皮和毛皮质细胞角化开始得早；而靠近厚根鞘这一面的角化开始得晚，角化过程有碍毛发的生长速度。于是，角化早的这一半稍短于另一半，结果造成毛向角化早的这一侧卷曲了。

另外，毛皮质、毛小皮为硬蛋白（含硫），髓质和内根鞘为软蛋白（不含硫），由于角化蛋白性质不同，对角化的过程，即角化发生的早晚也就一定的影响。如果有三个毛囊共同开口于一个[毛孔](#)中，或一个毛囊生有两根毛发，这此情况都可能使头发中的角化细胞排列发生变化，形状卷曲状生长。

烫化使头发变得卷曲，则是人为地迫使头发细胞发生排列重组之故。

头发的吸水性

一般正常头发中含水量约占 10%

头发的弹性与张力

头发的弹性是指头发能拉到最长程度的能力，仍然能恢复其原状。一根头发约可拉长40-60%，此伸缩率决定于皮质层。头发的张力是指头发拉到极限而不致断裂的力量。一根健康的头发大约可支撑 100-150 克的重量。

头发的多孔性

头发的多孔性是指头发能吸收水份的多寡而言，染发、[烫发](#)均与头发的多孔性有关。

头发的热度

头发的热度与头发的性质有密切的关系，一般加热到 100 度，头发开始有极端变化，最后碳化溶解。

[编辑本段](#)化学性质

1. 头发的主要成份是[角质蛋白](#)，约占 97%。而角质蛋白是由[氨基酸](#)所组成。

2. 东方人发质特性是粗黑硬重，因含碳、氢粒子较大较多，所以颜色深。西方人发质的特性是轻柔细软，因含碳氢较少，所以颜色较淡。

3. 构成毛表皮的角蛋白质，是由 20 多种氨基酸成纵向排列。

4. 头发的结构：每根头发均由表皮鳞片层、皮质层、髓质层组成。

表皮鳞片层为头发的最外层，通常由 2~4 层鳞片组成。表皮层通常是半透明或无色的，所以它可以让自然发色透出；

皮质层占头发的 80% ，自然色素沉积 在此，自然发色便是因它呈现的；

髓质层位于头的中心， 由许多小气泡组成。

[编辑本段](#)PH 范围

头发与 PH 值的关系：

(1) 头发本身是没有酸碱度 pH 值的，我们所说的酸碱度 pH 值是指头发周围的分泌物酸碱度。

(2) pH 值是酸碱度记号的表示，是指水溶液内有多少酸性和碱性，以数目来表示从 0~14 数字，7 数字是中性，7 数字以上是碱性，7 数字以下是酸性，头发的 pH 值在 4.5~5.5 之间是最佳健康状态。

(3) 因头发遇碱性表皮层会张开、分裂，头发变成粗糙成多孔性，不能达到烫整染的效果。遇酸表皮层合拢，头发保持自然 pH 值 4.5~5.5，头发质感佳、有光泽，容易达到烫整染的效果。

头发的 pH 值为 4.5-- 5.5

洗发剂的 pH 值为 6.5-- 6.5

润发剂的 pH 值为 2.8-- 3.5

[烫发剂](#)的 pH 值为 8.8-- 9.5

染发液的 pH 值为 9.0--10.0

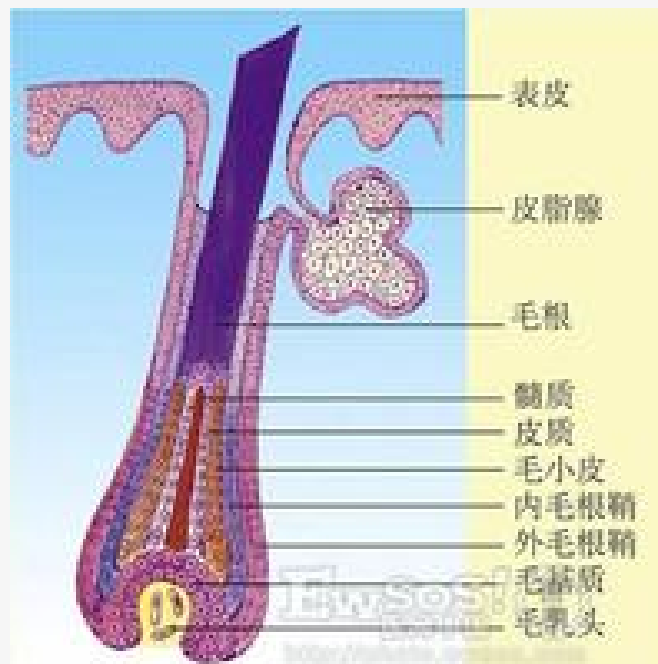
海水的 pH 值为 7.9-- 8.5

头发拉直剂的 pH 值为 11.5--14.0

[编辑本段](#)结构生理

毛发由角化的上皮细胞构成。位于皮肤以外的部分称毛干，位于皮肤以内的部分称毛根，毛根末端膨大部分称毛球，毛球下端的凹入部分称毛乳头，包含结缔组织，神经末梢和毛细血管，为毛球提供营养。毛球下层靠近乳头处称毛基质，是毛发及毛囊的生长区，相当于表皮的棘层和基地层，并有黑素细胞。以头发为例，毛发由同心圆状排列的细胞构成（如图）可分为三层：

（1）髓质位于毛发的中央，有 2-3 层皱缩的立方形角化细胞。毛发的末端和毳毛无髓质；



（2）皮质是毛发的主体，有几层棱形角化细胞构成，细胞内含大量色素颗粒；

(3) 毛小皮为毛发表面的一层薄而透明的角化细胞，彼此重叠如屋瓦

还有四键：

(1) 盐键

(2) 氢键：遇高温重组，遇水断开。

(3) 二硫化物键：是特别坚硬的键，可断开后重组。在烫发时控制。

(4) 氨基键：细软的头发中没有。

[编辑本段](#)毛发生理

滞期的头发，正常人每日可脱落 70---100 根头发，同时也有等量的头发再生。不同部位的毛发生长与生长周期长短不同有关。[眉毛](#)和[睫毛](#)的生长周期仅为 2 个月，故较短。毛发的生长受遗传、健康、营养和激素水平等多种因素的影响。

正常人体的头发量为 10 万根左右。头发生长周期分为生长期（约 3 年）、退行期（约 3 周）和休止期（约 3 月）。有 80--90%成熟的头发处于生长期，生长速度每日约 0.27-0.4mm 持续生长约 1000 天，可长 50-60cm，10-20%的头发处于停滞期，约 3 个月，这期间周期循环是动态平衡的。即，10 根处于生长期的头发总是紧挨着 1 根停大多数人的头上约有 100000 根头发，浅色头发的人有 150000 根，而长了一头红发的人却有 90000 根头发。

[编辑本段](#)呵护保养

现在的流行趋势导致烫发、染发成为女性普遍追赶的漂亮标志，但是也有很多人对漂亮之后的头发发质变差、干枯、无光泽等问题又无可奈何，虽然可以做倒膜，但不管怎样也是对头发有伤害的。那么如何保养头发呢？其实拥有乌黑秀发的基本保养程序非常简单，只要你遵守下列所示的头发保养方法，就可以慢慢的将头发状况调整回来。

1. 正确的梳发每次洗头发之前，最好花点时间将头发先梳一梳，然后将打结的部分解开，梳

发的动机在于将头皮上的污垢与头发的污垢，利用梳发先梳落。

2. 正确的洗发与护发由洗发能够给受伤的头发营养成分，让头发由内到外恢复生气。所以，头发的健康状况就看你使用护发的次数与种类了。基本上是先洗完头发再护发的。所以，想要有乌黑亮丽的头发就要注意护发的方法与次数。

洗头发的时候要注意，必须照顾头皮、发根，因为这两个地方关系到你的头发健康哦！透过手指对于头皮的按压，能够增加头皮健康、血液循环，当然就可以增加头发的健康。然后发尾必须仔细的清洗，才能使头发发尾吸收到营养。

3. 洗完后的护理洗完头发后要先用毛巾将湿头发擦干，然后要注意一点。千万别马上拿起吹风机就吹整发型。一定要用毛巾用轻压的方式将水份挤干，才可以用吹风机吹干。

4. 吹整的注意事项由于胡乱的使用吹风机吹整，反而会使头发更乱，所以，吹整之前最好先将头发梳开，这样才能够避免头发打结，使头发在吹整的过程当中受伤了。

吹整时尽量缩短使用时间，而且与吹风机之间的距离最好拿开一些，因为，吹风机是伤害发质的原因之一。

5. 对于严重发质的护理如果你因为胡乱的烫发与染发导致头发受损严重，那么，你在头发的表面抹上防止分叉或是能够补充水份、油分的护发剂，用来加强头发的健康。

拥有一头健康、滑顺的头发才是美发的根本，自信也由此产生。

正确梳理头发

梳头是保持美发不可缺少的日常修整之一。梳头可以去[掉头发](#)上的浮皮和脏物，还能刺激头皮，促进头部血液循环，防止头发因营养不良而造成的[白发](#)、黄发和[脱发](#)现象，使得头发柔软而有光泽；同时梳头还可消除用脑过度导致的头胀、麻木等。

梳头时，要注意清洁梳子，梳头只是让头发上的污垢转移了地方，如果把梳齿插进尼龙丝袜里来回梳十多下，你会发现污垢被吸附到尼龙丝上，这样才既可梳掉污垢，又可以保护梳子的清洁。

而用清水和柔软毛刷清洗，洗干净后立刻用毛巾轻轻擦干，再放在阴凉处自然晾干。如果发现梳齿弯曲不直，应当另换一把。

[编辑本段](#)水果护发

人的头发就如同皮肤一样，需要经常的滋润和营养，而天然的植物尤其是水果中的营养成分更容易被人体所吸收。下面几种水果就是滋养秀发的好食材。

奇异果：奇异果可谓水果中的营养之王，它富含胡萝卜素、[维生素 C](#)、精氨酸，除了卓越的抗辐射、[抗氧化](#)、抗自由基和抗衰老的本领，还含有大量的 ALA 酸，能帮助秀发维持水分，防止头发干燥，可全面改善头发状态。

柑橘：柑橘也叫做蜜柑，其中含有大量的维生素 C，而从柑橘皮中萃取的柑橘精油可增强人体免疫力，镇定神经，消除焦虑和心理压力。柑橘精油运用到护发中，则可以起到清凉提神，去除头屑的作用。

杨桃：杨桃被称作 V 活力精灵，内含蔗糖、果糖、葡萄糖，同时含有苹果酸、柠檬酸、草酸及[维生素 B](#) 属、维生素 C、微量脂肪、蛋白质等多种营养成分，可以帮助体内消化、滋养和保健，对头发具有保湿及增强弹性的作用，让头发回复天然美态。

蜜桃 蜜桃所含的营养成分有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素 B 属及维生素 C 等，具有深层滋润和紧实肌肤的作用，使肌肤润泽有弹性而且能增进皮肤抵抗力，同时蜜桃还能给予头发高度保湿和滋润，增强头发的柔软度。

苹果：苹果中含有对肌肤和头发所需的大量营养，其中苹果酸可以防止皮肤和头发的干燥，维生素 C 对肌肤具有美白作用，果胶则能够保持肌肤与秀发的水分，另外苹果之中的营养成分还能够抑制头皮屑的生长、镇定头皮和止痒。

[编辑本段](#)头发的注重性

玫瑰红色绝对是亮肤幻彩高手，显摆效果绝对称赞。基础款套头针织衫，巧妙设计在贴袋比例。采用鹿皮材质，驼色搭配玫红色占绝左则位置，单调元素却让上身简练而精致。呼应配搭披肩长发，让脸庞格外小巧精致。

头发，大家都非常喜欢它，而现代的头发的远远比古代的头发的要来的时髦，前卫。但有些人太过于注重头发，而做出很多适得其反的事情，，对头发的伤害及危害性非常级大，如一些非常手

段将头发拉长，或拉直，这些都会引起头发的伤害性。下面就说些与头发搭配的脸型。

折线钩针——尖下巴

头发拉长整齐的折线让颜色在玫瑰红色与青莲色穿插，搭配浅灰色调，视觉吸引力非常强。抢眼条纹肌理会模糊身材轮廓不必担心手臂粗还是腰粗喽！建议搭配卷发造型，可爱的波浪切合上衣纹样，格外附有娃娃风格。头发波浪适当遮掩脸庞，配合抢眼上衣，给人尖下巴的错觉哦~

皮草袖口+梨花头=巴掌小脸

新一季针织衫运用皮草装点袖口或领口设计格外走俏。翻领略有正装拘谨，五分袖又显干练，增添长鸵鸟毛装饰袖口附有飘逸。内搭衫的珍珠领口，增添层次感丰满脖颈，亲切感倍增。黑色梨花头扣紧脸庞，笑脸效果一级棒。

落日黄+条纹图案打底裤=甜美脸庞

落日黄(中黄色)非常时髦的颜色，收到很多MM追捧。在深冬的确需要增添暖色块的季节。温暖感悠然而生，中长款会拉长上身比例，配合纯美色块自然下移视线。下搭打底裤，褐色基地穿插橘色丰富色彩，同色系颜色变化附有层次美感。

玫瑰红+披肩自然发=精致面庞

玫瑰红色绝对是亮肤幻彩高手，显摆效果绝对称赞。基础款套头针织衫，巧妙设计在贴袋比例。采用鹿皮材质，驼色搭配玫红色占绝左则位置，单调元素却让上身简练而精致。呼应配搭披肩长发，让脸庞格外小巧精致。

[编辑本段](#)秋季养发护发吃什么

经常掉头发，是不是很烦恼呢，怎样才能少掉发，和饮食也是分不开的。

1. 黄豆

黄豆发芽后，维生素变化很大，其中胡萝卜素可增加 2-3 倍，核黄素增加 2-4 倍，烟酸增加 2 倍多，叶酸和吡哆醇也有所增加，维生素 b12 大约增加 10 倍。除此以外维生素 C 的含量也大有增加，高者每百克可含 30 mg 以上，一般也在 10 mg 左右。

2. 桑麻丸

用桑椹或桑叶加黑芝麻配制而成，早晚各吃一枚，食用时喝少量温开水，有润发乌发作用。

3. 鸡油

鸡油也有生发乌发的功效，将鸡油脂放碗内，加盖入锅蒸到液体油大部分析出，滤去渣，如同食用[香油](#)一样，拌在菜或淋于汤中。

4. 枸杞黑芝麻粥

黑芝麻 30 克，粳米 100 克，枸杞子 10 克，以上三味共煮粥。具有补肝肾，益气血功效。适用于头发早白、脱发及阴虚燥热便秘者。

5. 黑豆[核桃](#)桑椹粥

红枣 5 枚，核桃仁、桑椹子各 10 克，黑豆 30 克，粳米 50 克，同煮粥食，每日 1 剂，可连续食用。适用于肾亏血虚所致的斑秃。脱发有多种多样，通常认为是在精神过度紧张及受到强烈刺激后发病或促进病情发展的，常见的有一般性脱发、斑秃、秃顶等。

6. 另外，脱发还与营养不良、遗传因素、[内分泌](#)障碍、其它伤害等有关。除了饮食疗法以外，还可以适当配合医生的治疗。

[编辑本段](#)清洁事项

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/228142020005006064>