第一图书网, tushu007.com

<<拯救头发>>

图书基本信息

书名：<<拯救头发>>

13位ISBN编号：9787533151003

10位ISBN编号：7533151003

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：华阳文化 主编

页数：228

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

头发是人体健康的标志和外在表现。
俗话说，“强长发，弱长甲”。
人的身体健康，身体状况好，头发就会乌黑繁茂，润泽明亮。
这个道理就像植物，只有生长的土地肥沃，植物的枝叶才能茂盛。
头发好，身体就好。
反之，如果头发出现早白、枯黄的现象，甚至大量脱落，则说明你的身体内部有了问题，必须高度重视，及时采取措施，以避免体内疾患蔓延。
头发的健康状况可以反映出身体的许多疾病。
比如，内分泌疾病，神经系统疾病，心理疾病，血液疾病和循环系统疾病等。
除此之外，头发在一个人的形象中占有重要地位，拥有一头秀美的头发能为你的形象加分不少。
但是，很多现代人并不知道头发的重要性，经常疏忽对头发的护理。
再加上在现代社会中保持健康美丽的秀发的确不容易，过多的压力、减肥、染发、环境污染、饮酒、吸烟等等，无时无刻不在折磨着我们的头发。
健康的头发才是美丽的头发，头发健康的标准就是具有光泽和适当的水分。
和皮肤一样，头发很容易受损，受损之后要投入几倍的努力和时间才能恢复。
事实上，已经受损的头发很难再回到当初的健康状态，因为头发并没有自我修复的能力。
当然，要想拥有健康靓丽的头发，光靠选择一瓶名牌洗发水、一盒名贵护发素是不够的，头发同样还需要各种营养，需要您在生活中的各个方面加以注意，如起居、饮食、工作，当然也得加上悉心的呵护。
《拯救头发》一书将全方位地向你讲述头发的故事，教给你解决脱发、早白的方法以及养出一头秀发的秘诀，让头发的亚健康状态彻底脱离你的生活。
参加本书编写的人员有：李洁、季慧、王海峰、袁婉楠、赵冰清、郝玉婷、王超、李淑云、李良、陈莉、霍秀兰、顾新颖、白晶、肖斌、张来兴、王涣璋等。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

有人说，头发是人的第二张面孔，拥有一头秀美的头发能为你的形象加分不少。
但是，生活在巨大生活压力下的现代人往往没能保护好自己的第二张脸，不但经常疏忽对头发的护理，还要在污染严重的环境里求生存，再加上众多的不良生活习惯，一切简直都无时无刻不在折磨着我们的头发。
面对日渐稀薄的头发，相信你一定不会听天由命任其发展，现在就从这本书里寻找如何拯救你头发的答案吧！

<<拯救头发>>

书籍目录

第一篇 关于头发，不可不知的秘密 测一测，头发的健康指数 健康头发的标准 为你还原头发的真实面目 头发是这样生长的 把头发全剃掉，是否就万事大吉了？
了解头发的个性，才能更好地保护它 健康晴雨表 真的，头发也会衰老 头发脱落很正常？
与头发息息相关的营养物质第二篇 你的头发生病了吗？
警报，枕头上的断发 为什么头发缺了一块？
斑秃？
不是斑秃？
头顶上的地中海 早生华发 新时代的“白毛女” 生了宝宝，却丢了头发 甩甩你的头发，又见“雪”飘过第三篇 冒国谁搞垮了你的头发？
大脑越用头发越少？
你抑郁，头发也“抑郁” 药物对头发的影响 美发需要限度 狂爱电吹风 营养不均衡 离不开电脑的生活 当心节食节掉了头发 别让紫外线把你的头发变成稻草 熬夜也会伤头发 过量烟酒损头发 香水直接喷在头发上 头发里藏着小螨虫 秋季脱发别紧张 内分泌失调与脱发 甲状腺功能失调与脱发 你是否补充了太多的维生素A第四篇 拯救头发，先从头皮开始 头皮的健康标准 头皮健康的自我检测方法 保持头皮的清洁 专业头皮护理产品大点兵 全力出击，对付头皮屑9l 给头皮做个按摩 芦荟——头发的好伴侣 手指梳头保养法 千遍梳头益处多 找出头皮痒的真正原因第五篇 好习惯是最好的养发剂 采用正确的洗发程序 选择适合自己发质的洗发水 了解你的护发素 走出洗发误区 游泳前后要护发 拒绝干洗 最好不要去染发 打理好自己的头发 选一把好梳子 采用正确的梳头方法 帮你的头发减少静电 摩丝发胶不要常用 不要湿着头发睡觉第六篇 适时给头发进补 让头发“吃”点食醋 给头发“喝”点啤酒 睡出一头好发来 干性发质的营养护理 油性发质的营养护理 混合性发质的营养护理 中性发质的营养护理 给干枯分又的头发进补第七篇 好头发可以吃出来 有益于头发的食物大点兵 两种豆豆可美发——黑豆和黄豆 主食不足易掉发 对头发有害处的食物 多吃粗粮可生发 吃出一头亮泽秀发 脂溢性脱发的食疗方 帮你解脱斑秃的烦恼 防止脱发的饮食秘诀 乌发滋补药膳 生发滋补药膳第八篇“香"出来的莹润秀发 认识一下芳香精油里的护发能手 精油的日常使用方法 使用精油护发的注意事项 去头屑护理精油配方 预防脱发护理精油配方 滋养头发精油配方 头皮发痒护理精油配方 促进头发生长精油配方 乌黑头发精油配方 油性发质护理精油配方 受损发质护理精油配方 干性发质护理精油配方 中性发质护理精油配方第九篇 需要求医的时刻来临 充分认识脱发 你要相信，脱发是可以治好的 脱发的治疗时机 治疗脱发的方法 教你鉴别市场上的生发用品 植发效果真的有那么神奇吗？
脱发手术疗法疑问解答 治疗斑秃的常用手段

章节摘录

头发除了对人的整体形象有着重要的影响外，头发的荣枯，在一定程度上也可反映出一个人身体的营养与健康状况，拥有秀美的头发是人体健康的重要标志。
中医认为，人是一个有机整体，头发是人体的组成部分。
中医还认为“有诸内，必形诸于外”，意思是体内有什么样的病就能在人体皮肤、形态、毛发等方面反映出来。
绝大多数脱发病都是由于身体机能失调造成的，所以观察头发是判断内脏疾病的方法之一。
头发不正常脱落，提示体内可能缺锌；脱发伴随全身性毛发稀少，往往是内分泌疾病的表现；头发突然脱落是患免疫性疾病的征兆；颅顶部脱发可能是由结肠炎、胆囊炎所引起的；男性前额发际脱落者，提示有患肾病的可能；女性全发散发性脱落，提示有患肾炎的可能。
头发枯黄、无光泽，提示体内可能缺铁与缺乏维生素B；头发枯焦、纤细可能提示人体缺钙；头发的分叉、纵裂可能提示体内缺少氨基酸、铁质与维生素E；头发脆弱易断，提示甲状腺可能有问题；凡患有心血管病的人，头发中钴的含量都很低，冠心病患者头发中的钙含量低于正常人的60%；患有囊性纤维变性的儿童，头发中钠元素的含量高出正常人的5倍，而钙元素的含量不及正常人的10%。

编辑推荐

《拯救头发》让你了解头发新陈代谢的秘密。
悉数整跨头发健康的坏习惯　帮助头发生长的饮食疗法　让天然草木精油担起滋养秀发的责任　量身打造拯救头发切实可行的专家方案　21世纪，压力一族的口号是：拯救头发，要聪明，不要绝顶。

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