<<白发变黑发>>

图书基本信息

书名:<<白发变黑发>>

13位ISBN编号:9787538133332

10位ISBN编号:753813333X

出版时间:1900-01-01

出版时间:辽宁科学技术出版社

作者: 李国强

页数:196

字数:100000

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

<<白发变黑发>>

内容概要

乌黑亮泽的头发是一个人完美形象的特征之一,也是机体健康无恙的外在表现。

人们在不断提高物质生活水平的同时,对美发、护发也日益重视起来。

现代生活中,人们面对着一个复杂的环境,各种外在、内在的有害因素都会对头发起着伤害作用。 人们经常会遇到有关头发的各种问题,这些问题不仅有损形象美,更重要的是会对人的心理造成一定 的压力,其中过早地出现白发这一现象就是一个不容忽视的问题。

人们在琳琅满目的美发、护发产品面前,应该学会正确地选择和使用它们,方能收到预期效果。 本书简要地介绍了头发的组织结构、生理特性及白发的成因,从调节情志、合理安排饮食、加强锻炼、药物治疗等多方面论述了白发的防治方法,并对洗发、护法及染发的一些基础知识作了讲解,同时还搜集了大量的古今防治白发的有效方剂,供广大读者参考。

<<白发变黑发>>

书籍目录

前言

第一章 健康的头发来自健康的体魄

- 1 勿轻视你的头发,它是窥视自我的一面镜子
- 2 亘古不变的定律——发为血之余

第二章 白发缘由

- 1了解头发的实质
- 2何谓"先天性白发"
- 第三章 白发变黑发
- 1 消除精神紧张是白发变黑发的首要环节
- 2 合理的饮食是白发变黑发的物质基础
- 第四章 洗发、护发及染发
- 1健康的头发来自正确的洗发方法
- 2选择适合自己的洗发品
- 第五章 防治白发的古今验方精选
- 1中医食疗方
- 2 中医药方

附录 主要经脉走行、穴位定位表

<<白发变黑发>>

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