

<<头发会说话>>

图书基本信息

书名：<<头发会说话>>

13位ISBN编号：9787539940281

10位ISBN编号：753994028X

出版时间：2011-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：项星

页数：249

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>

<<头发会说话>>

内容概要

诸病于内，必形于外。

头发是每个人彰显个人风格与魅力的象征，同时还是我们身体健康的重要标志。

“牵一发而动全身”形象地说明了局部与整体的辩证关系。

人体是一个有机的整体，内外相通。

头发，是我们身体内部状况的“代言人”；头发，是我们健康状况的“晴雨表”。

内有疾患，必定会从头发上表现出来，无法掩盖和隐藏。

从头发的优劣可以看出身体健康状况的好坏，头发的任何病变都是身体产生病变的外在表现。因此，没有一个人会对自己的头发无动于衷。

爱美之心，人皆有之。

能拥有一头健康靓丽的秀发，是我们每一个人的梦想。

但梦想与现实之间总是有差距的，头发往往成为许多朋友的烦恼之源。

可光烦恼有什么用呢？

大家到底对自己的头发了解多少呢？

头发喜欢怎样的生活？

头发最需要什麼？

倾听头发心声，《头发会说话》带你走进头发的内心世界……

《头发会说话》由项星编著。

<<头发会说话>>

作者简介

项星，女，出身医学世家，湖北省保健协会会员，资深养生专家，提倡传统和现代相结合的养生方法，已出版多种大众保健畅销书。

<<头发会说话>>

书籍目录

第一章 你了解自己的头发吗

第一节 公说公有理，婆说婆有理(1)——先听中医说“发”

- 1.头发和血液是至亲
- 2.借我一双慧眼吧——透过头发看五脏
- 3.且看头发如何揭开拿破仑死亡之谜

第二节 公说公有理，婆说婆有理(2)——再听现代科学说“发”

- 1.章子怡是黑发，玛丽莲·梦露是金发，为什么呢
- 2.“怒发”真的能“冲冠”吗
- 3.人有悲欢离合，“发”有阴晴圆缺
- 4.为头发“查体”，美发者的责任

第三节 健康有活力的头发为你我“加分”

- 1.刘谦的刘海——发型修饰脸型
- 2.刘欢的辫子——发型衬托体型
- 3.韩庚的全白染发——发色改善肤色

第四节 知己知彼——给自己的头发做个鉴定

- 1.油性头发——你搽油了吗
- 2.干性头发——金箍棒变双股叉
- 3.中性头发——我嫉妒死你了
- 4.混合性头发——干燥与油腻的对立统一
- 5.受损发质——为什么受伤的总是我

第二章 洗发是门大学问

第一节 科学洗发，知识多多

- 1.多长时间洗一次头，不能太教条
- 2.改掉早晚洗头的坏习惯
- 3.洗头的最佳水温以38度为宜

第二节 工欲善其事，必先利其器——选择洗发用品很重要

- 1.选择洗发用品，我为你支招
- 2.适合自己的才是最好的
- 3.洗发用品的超级秀场
- 4.自制洗发用品——我的头发我做主

第三节 洗头发，千万不能等闲视之

- 1.这种享受有代价——头发干洗不足取
- 2.认清洗发误区——别让错觉伤到你
- 3.踏着洗发的节拍走，我们离秀发越来越近

第四节 狭路相逢——当洗发遭遇头皮屑时

- 1.不是我不明白，这头皮屑来得快
- 2.珍爱头发，远离头皮屑迫害
- 3.对症下药，治疗头皮屑并不难。

4.头皮屑，防忠于未然

第三章 养发护发为健康开“保单”

第一节 梳头就是梳经络

- 1.疏通经络——不生病的智慧
- 2.女性长寿的秘诀之一是勤梳头

<<头发会说话>>

3.梳子好不好，只有头发知道

4.梳头人人都会，但正确的梳头方法却未必人人都懂

第二节 拯救头发，发质不同养护各异

1.梳头、洗头——头发养护的“万金油”

2.即使天生“丽质”，也不能不理不睬——中性头发的养护

3.使用洗发剂要慎重——油性头发的养护

4.补充必需的油润——干性头发的养护

5.鱼和熊掌要兼得——混合性头发的养护

6.缺什么补什么，对症下药——受损发质的养护

第三节 养发护发人人可为——谁都可以成为专家

1.不要让孩子输在起跑线上——婴幼儿的头发养护

2.谁的孩子谁负责——孕妇的头发养护

3.在宝宝眼里，妈妈是最美的，要有信心哦——产妇的头发养护

4.夕阳无限好，为霞尚满天——老年人的头发养护

5.远离网络，保护脑健康——电脑一族的头发养护

第四节 365天，护发可以“投机取巧”

1.万物复苏，生机盎然——春季护发要趁早

2.烈日炎炎似火烧——防晒是夏季护发的“重头戏”

3.吹风、静电、干燥——秋季护发重在“三防”

4.头发也需要“大补”——冬季护发食品当道

第五节 美丽是要付出代价的(1)——染发者的头发护养

1.染发剂，渐欲迷人眼

2.带刺的玫瑰——对染发爱恨交加

3.既摘玫瑰又斩刺，能做到吗

4.自己染发，省下的绝不仅仅是钱

第六节 美丽是要付出代价的(2)——烫发者

的头发护养

1.冷烫？

热烫？

你何去何从

2.无独有偶，烫发也是“带刺的玫瑰”

3.教你几招，规避烫发风险

4.烫发的烦恼来了，怎么才好呢

第四章 白发并非不可逆转

第一节 白发病，你了解多少

1.白发有先天后天之分

2.白头发不会“拔一根长十根”，但确实不能随便拔

3.白发病——男人成功的致命伤

第二节 头发变白，是什么原因造成的

1.伍子胥过昭关，怎一个“愁”字了得

2.营养不均衡——白发偏爱偏食者

3.慢性病患者更容易引起白发

4.你的父母有白头发吗？

如果有，你要当心了

5.环境不能选择，白发也不由自主

第三节 防治白发病，我们可以做到

1.自信人生二百年，会当击水三千里——保持乐观的情绪

<<头发会说话>>

2.调节 饮食的天平——保持四种“平衡”

3.按摩头皮，让血液流通更顺畅

4.准时入睡，定时起床，改善睡眠质量

第四节 辨证施治，中医治疗白发病

1.安神养心——治疗肝郁型白发

2.清热凉血——治疗血热型白发

3.补益气血——治疗血虚型白发

4.固精益肾——治疗肾虚型白发

第五节 偏方治白发——信不信由你

第五章 对脱发不能掉以轻心

第一节 对脱发病必须有一个清醒的认识

1.掉头发 ≠ 脱发病

2.男性脱发年龄提前了20年

3.同样是“脱”，理由各不相同

4.自己给自己把脉，做到心中有数

5.脱发，其实是可以预防的

第二节 脂溢性脱发——脱发中的“癌症”

1.一种“富贵病”——生活好了，患者越来越多了

2.了解分类和症状，有助于及早预防

3.多管齐下，总有一种方法是有效的

第三节 神经性脱发——吓人的“鬼剃头”

1.精神上的缺陷——“心魔”引起脱发

2.注意反“潜伏”——越早发现越好

3.中西结合，内外兼治

第四节 疤痕性脱发——一块难啃的骨头

1.外伤和皮肤病是疤痕性脱发的主因

2.手术、植发——疤痕去无踪

第五节 疾病性脱发——疾病的附属品

1.疾病性脱发是由疾病或治疗疾病引起的

2.把疾病治好，是摆脱疾病性脱发的关键

第六章 好头发是可以吃出来的

第一节 头发也需要“进补”

1.药食同源，药补不如食补

2.吃什么对头发好？

答案绝不止这些

3.别让它们靠近你——对头发不利的食物

第二节 如何补养头发更科学

1.早生华发莫丧气——把黑发吃出来

2.救救我！

我不想当金毛狮王

3.饱了口福，还能摆脱令人难堪的“雪花飘飘”

4.多吃美食多长头发

<<头发会说话>>

章节摘录

版权页： 排骨梳。

排骨梳的名称是很形象的，它的梳架就像一根一根的肋排。

后来排骨梳背又和其他的梳子融合，变化出很多样子。

排骨梳的梳齿不是很紧密，如果你有一头长直发，一把排骨梳就基本可以完成日常的打理了。

排骨梳上齿尖的小圆珠有按摩头皮的作用，刺激血液循环，令头发长得更快更好，所以挑选的时候小圆头较圆一些、大些的比较好。

做得粗糙不光滑的千万不要买，刺痛头皮，感觉很不舒服，而且还有危险性。

九排梳。

九排梳比排骨梳齿密一些，梳齿也有很多排，是自己在家里整理发型的好工具。

它的主要功能是将重点放在发尾，梳直、吹直、吹卷都很有用。

因为梳齿密，很容易纠结头发，只要两三天不挑出来，就会缠得紧紧的，所以平时要记住随梳随清理。

大板梳。

大板梳是被当做洗头的前置作业或善后工具的必备梳子。

洗头前，先用大板梳将头发流通，洗的时候才不会掉很多头发。

洗完之后，湿润的头发最脆弱，如果梳，容易折断；如果不梳，干了梳起来也容易掉头发。

最好的办法就是用大板梳先梳顺，干透了再用排骨梳就OK了。

圆梳。

圆梳适合吹整头发用，不论是内卷、外翘，都能达到很好的效果。

非专业者可选用猪鬃混尼龙的圆梳。

金属桶身的圆梳散热快，快速造型不伤头发，是现在比较受青睐的款型。

尖尾梳。

尖尾梳是在做头发造型时常常会用到的梳子，可以替头发分缝，分层绑头发。

盘发时，需要用它的尖尾照顾到细枝末节，在挑染发丝时它更是好帮手。

<<头发会说话>>

编辑推荐

《头发会说话》：观察头发枯润，预知脏腑疾患，牵一发而动全身，养发护发为健康开“保单”，头皮是头发生长的“土壤”，要护理头发，必须先从护理头皮入手，梳头就是梳经络，洗头就是去疾患。

<<头发会说话>>

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>