

<<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、护发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>