

<<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。

## &lt;&lt;头发会说话&gt;&gt;

## 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>