

<<柔美人，“强”秀发>>

图书基本信息

书名：<<柔美人，“强”秀发>>

13位ISBN编号：9787802209084

10位ISBN编号：7802209080

出版时间：2010-10

出版时间：中国画报出版社

作者：青花檀

页数：213

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>

<<柔美人，“强”秀发>>

内容概要

据说，男人首先爱上的，是女人的头发…… 俏丽、迷人、飘逸、妩媚……每一种你的风格都有独到的魅力，前提是，你有一头健康的秀发。

没有一本书能如此了解你的头发。

它不仅是一本书，还是头发的贴心闺蜜。

发质受损不用担心，时尚发型2分钟搞定，护发美食倾囊相授，美发穴位按摩秘技……当你在眼花缭乱的护发品柜台前无所适从时，也许这本书能给你最需要的帮助和关怀。

<<柔美人，“强”秀发>>

作者简介

青花檀

中医美容专家。

从小就爱臭美，随着年龄的增长，对美丽的追求有增无减，偶然将摸索到的美容美发小秘方发到网上，没想到那么多姐妹关注，受宠若惊之余，在追求美丽的道路上更有动力了。

真心希望天下所有女性都能拥有健康的身体，养出美丽容颜和顺滑强韧的秀发。

<<柔美人, “强”秀发>>

书籍目录

- 第一章 关于头发, 那些你不知道的秘密 1. “强长发, 弱长甲” 2. 别害怕, 人人都在掉头发!
3. 头发也有“质地”之分 4. 当心!
秀发会“口渴” 5. 头发并非烦恼丝 6. 头发与你的营养状况息息相关 7. 头发里的微量元素和维生素
8. 测一下, 你的头发健康吗第二章 呵护生病的头发: 烦恼丝不烦恼 1. 解决脱发, 养护肝肾是关键
2. 补足气血, 养出飘逸秀发 3. 放松心情, 斑秃不作怪 4. 安脾肺, 头发不油腻 5. 补虚养肾, 乌黑
秀发轻松拥有 6. 头屑多, 养护头皮是根本 7. 去除静电, 头发不毛躁 8. 改善内环境, 头皮不干痒
9. 营养加滋润, 分叉头发不见了第三章 发质受损, 内伤外伤兼而有之 1. 外部环境给头发带来的伤
害 2. 身体内部引起的发质受损第四章 以内养外: 中医国学里的养发护发智慧 1. 中医养发四季说
2. 睡眠足, 则发质优 3. 调理情志养秀发 4. 一定要散发睡觉 5. 擦干头发再睡觉 6. 七大美发中药
7. 中药洗发要对症 8. 按摩头皮, 秀发黑亮 9. 乌发经络按摩 10. 乌发固发养发功 11. 梳发乌发功
12. 生发特效穴 13. 神奇生发功 14. 低头触地润发功第五章 食物是最好的护发素 1. 干性发质养
护DIY 2. 油性发质养护DIY 3. 头屑发质养护DIY 4. 染烫发质养护DIY 5. 细幼发质养护DIY第六章
食疗滋补从头说 1. 秀发离不开的十一种美食 2. 乌发滋补药膳 3. 生发滋补药膳 4. 润发滋补药膳
5. 亮发滋补药膳第七章 头发洗、梳、染、烫的正确方法 1. 养发从“洗”开始 2. 润泽秀发梳出来
3. 炫色虽好, 健康更重要 4. 别让烫发伤了你第八章 秀发健康, 打造百变发型 1. 让脸型来选择发
型 2. 重现复古风发型 3. 暂别马尾辫, 活力转时尚 4. 卷发棒轻松造精灵 5. 让发髻塑造清纯干爽
6. 盘出高贵和优雅 7. 短发也能彰显女人味

<<柔美人，“强”秀发>>

章节摘录

插图：4.别害怕，人人都在掉头发！

在前面的一章中我们说到这样的一个问题，就是人们的头发都有一个生长周期，当头发进入休止期，它们就会自行脱落。

在正常情况下，我们每天要脱落的头发可达50根。

但是，这没有什么可害怕的，因为脱发后毛囊又进入一个新的生长期，经过一段时间的生理作用，新的头发又会陆续长出来。

因此，这种生理性的脱发是非常正常的，是人体正常的新陈代谢。

当掉发数目比较多时，我们一定要注意加强自身的营养以及对头发的养护。

过度担心是完全没有必要的，这只是正常的生理现象。

不过，有一种情况就要引起我们的重视了，那就是病理性掉发。

引起病理性掉发的原因有很多，比如内脏器官的病变，或者精神压力过大等。

这种情况的掉发是建立在正常的生理性掉发的基础上的，是身体的某个部位或者某个系统发生了功能失调的情况。

这时，我们就要对身体状况进行分析，找出掉发的原因。

在找到原因后，再进行相应的治疗，这种治疗应及早进行，以免严重时给患者带来更大的压力。

在这里要推荐的是中医疗法，从源头根治掉发。

中医有“肾主骨生髓、其华在发、发为血之余”之说。

而按摩可以加强头皮的血液循环，改善毛囊的营养，促进头发再生，有防止头发再次脱落的作用。

自我按摩法每日早晚各一次，每次约10分钟，持之以恒就会有好效果。

除了采用药物治疗外，自我的精神调节也是很重要的，减轻心理压力，降低掉发的发病可能。

同时注意劳逸适度，保持充足的睡眠，保持头发的清洁，防止油脂过多。

不可不知的养发技巧在洗头发的时候可以加入适量的白醋。

洗发水呈碱性，会造成脱发，加入白醋后头皮和头发呈中性，脱发得到一定程度的缓解。

同时白醋还可以杀菌，使头发柔顺飘逸、有光泽。

1.解决脱发，养护肝肾是关键我们在前面已经分析过脱发的原因，生理性脱发我们没必要重视，那是非常正常的，而病理性的脱发我们一定要充分重视起来，那是我们的内脏功能出现了失调。

脱发与精神情绪有非常密切的关系，其实这些不良情绪的出现又与肝肾阴虚有一定的关系，这都是我国传统中医的说法。

<<柔美人，“强”秀发>>

媒体关注与评论

书里详细讲解了头发的构造、护发方法，还有diy美发膜，最后还有20多种2分钟就能搞定的简单时尚发型，很实用哦！

我本来发质不错，近两年频繁烫发把头发烫伤了，我根据青花姐姐说的，自己做了芦荟补水发膜，用了没几次头发就不那么干燥了，准备下次试试绿豆发膜呢，嘿嘿~ ——宋词里的谁 很庆幸我没有一冲动剪掉养了九年的长发，本来留长发已经烦了，而且发尾总开叉，幸好遇见青花姐，她教了我几种按摩头皮美发方法，我现在能轻易找到美发穴了。

每天晚上按摩十五分钟，不仅头发顺滑了，分叉减少了，连睡眠也变好了呢，一觉到天亮，精神特别好，亮色也润泽了不少，哈哈，太开心了！

强烈支持青花姐的《柔美人，“强”秀发》！

——南门一花 一头青丝如瀑布般垂下，黑亮顺滑，

这是多少女人梦寐以求的啊。

让三千烦恼丝变得优雅迷人，散发清香，这是美发达人青花檀才能做到的事，她优雅而不失活泼，端庄又不失俏皮，她令满头秀发有了生命力！

《柔美人，“强”秀发》内容丰富而精致，不仅值得一读，更值得收藏。

——rose

<<柔美人，“强”秀发>>

编辑推荐

《女子深度保养手册:柔美人强秀发》是一本爱发之人都不愿错过的好书。在它之前，你不会如此细致地了解自己的头发，也不会如此轻易便能为自己按摩美发穴；不管你是何种发质，都能从中找到适合自己的养发大餐和DIY护发精华乳；即使你烫染之后发质受损也不用担心，这里有贴心的护理之法；养好发质以后，还有各种2分钟就能学会的时尚发型哦。总之，一定要让你拥有一头“强”秀发！这本《女子深度保养手册:柔美人强秀发》能带给你的惊喜，远比一瓶洗发水多！

<<柔美人，“强”秀发>>

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>