第一图书网, tushu007.com

<<中医美发新说>>

图书基本信息

书名：<<中医美发新说>>

13位ISBN编号：9787802454224

10位ISBN编号：7802454220

出版时间：2010-2

出版时间：军事医学科学出版社

作者：潘蔚

页数：240

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

内容概要

本书是一部有关头发健康的指导性著作，其中蕴含了传统的中医药理论与实践，用中医药知识说明了头发与延年益寿的关系，因此也是一部调理人体健康的综合性书籍。
头发是人体的组成部分之一，与五脏关系密切，“发为血之余”、“肾主骨、生髓、通于脑，其华在发”，这些都隐含了头发在人体中的地位以及与脏腑组织的关系。
本书将头发的养护从五脏说起，自内而外，带给人们一种养护头发的新思维、新办法。

作者简介

潘蔚，高级讲师，副主任中医师。
1960年生人，毕业于长春中医药大学中医专业，1985年起从事医学教育事业，现为黑龙江省鹤岗卫生学校副校长。
多年来，潜心钻研中医理论，尤其是在头发的养护方面见解独特，曾参与多部教材的编写，具有扎实的教科研功底，担任过《中医学概论

<<中医美发新说>>

书籍目录

第一篇 认识我们的头发 一、头发的基础知识 (一)头发的生长周期 (二)头发的颜色 (三)头发的形状 (四)头发的构造 (五)头发的性能及作用 二、头发与人体组织器官的关系 (一)五脏与头发 (二)精血、情志与头发 三、健康头发 (一)基本特征 (二)不同发质的特征 (三)美发的标准第二篇 养发的中医基础 一、中医论头发 (一)头发随生命周期变化 (二)头发的好坏关键在肾 (三)头发健康离不开通畅的经络 二、头发不健康的根源 (一)体内平衡失调 (二)整体被破坏 三、养护新观念 (一)未病先防 (二)既病防变 四、头发的调理 (一)由内而养 (二)从外而护第三篇 中医与美发 第一章 中医美发方法 第一节 头部按摩 一、头部按摩基础知识 (一)头部按摩的好处 (二)头部按摩的手法要领 (三)头部按摩的规则 (四)头部的经络分布 (五)常用头部按摩穴位 二、头部多种保健按摩方法 (一)头部皮肤舒缓按摩操 (二)头部保健美发操 (三)穴位按摩 (四)简易按摩法 (五)按摩头皮的方法 三、可以练习的头部保健按摩功 (一)乌发固发养发功 (二)生发功 (三)低头触地润发功 (四)梳发乌发功 第二节 中药与护发 一、中药的独到之处 二、中药外用养护方法 (一)中药洗发 (二)外用养护方 (三)乌黑秀发方 第三节 食疗药膳与护发 一、认识中医食疗药膳 (一)认识药膳 (二)认识食疗 二、食疗药膳的功能作用 三、食疗与药膳的特点 (一)注重整体，辨证施食 (二)防治兼宜，抗老延年 (三)制法独特，良药可口 (四)适量有恒，效果显著 四、食疗药膳的饮食禁忌 五、选择常用食材 (一)养发的物质 (二)常用的食材及作用 六、药膳用药的选择及作用 七、常用食疗药膳 第四节 日常养护 一、合理养发 (一)调整情志放松心情 (二)洗护注意 (三)饮食注意 (四)起居注意 二、特殊人群的头发养护 (一)婴幼儿头发护理时应注意 (二)孕妇头发的护理 (三)中老年人的头发护理 (四)其他情况人的头发养护 三、不同季节的养发之道 (一)秋季 (二)夏季 (三)冬季 四、头发养护的误区 第二章 常见问题发的养护 第一节 头发早白 一、辨识白发 (一)定义及论述 (二)中医分型 (三)现代认识 二、白发与人情志的关系 三、白发与生活习惯的关系 四、头发早白的调养 第二节 防治脱发 一、脱发的中医见解 (一)定义 (二)历代论述 (三)病因病机 (四)辨证论治 二、脱发的现代认识 (一)原因 (二)脱发的种类及表现特点 三、脱发的养护方法 (一)中医养护 (二)DIY法 四、各类脱发的养护 (一)产后脱发的原因及药膳 (二)秋冬该如何防止脱发？ (三)泽头方 第三节 斑秃 一、中医整体看斑秃 (一)认识油风 (二)历代论述 二、斑秃的辨别 (一)病因病机 (二)辨证论治 (三)对症养护 三、现代人观斑秃 (一)发病原因 (二)表现特点 (三)发病机制 (四)养护及治疗 四、斑秃和脂溢性脱发如何区别 第四节 头发干枯 (一)头发干枯是怎么回事？ (二)头发干枯的原因 (三)头发干枯的合理养护 第五节 头发分叉 (一)头发分叉如何标本兼治 (二)头发分叉注意下列事项 (三)头发分叉的预防 第六节 头屑过多 (一)头皮屑过多是怎么回事？ (二)头皮屑过多的原因 (三)头皮屑过多的护理方法第四篇 基本小常识 1. 青年头发色泽发白发黄怎么办？
2. 如何正确地使用假发？
3. 有少白头怎么办？
4. 头发的颜色有多少种？
5. 人的发质是怎么分类的？
6. 头发的各生长周期有何特点？
7. 影响头发生长的因素有哪些？
8. 蛋白质与头发生长有何关系？
9. 滋养头发的物质有哪些？
10. 饮食与美发护发有什么样的关系？
11. 梳理头发的作用有哪些？
12. 怎样选择头梳？
13. 梳理头发的正确方法是什么？

14. 头皮按摩有哪些作用？
15. 恶性肿瘤会引起脱发吗？
16. 按摩头皮有哪些注意事项？
17. 贫血会引起脱发吗？
18. 哪些严重急性传染病可引起暂时性脱发？
19. 斑秃的诊断要点有哪些？
20. 假发有哪几种类型？
21. 怎样选择、佩戴假发？
22. 佩戴假发时应如何注意保护头发？
23. 造成枯草样脆弱发质的原因是什么呢？
24. 老年人如何养护头发？
附录 一、头发测病 (一)头发的自述 (二)检测头发的意义 (三)观发识病 二、头发的利用性 (一)名人发做钻石 (二)头发的药用一血余炭 (三)头发可做装饰品 (四)用头发做医用针头 三、发绣艺术 四、关于头发的事

章节摘录

第一篇 认识我们的头发中医对头发的认识不仅早而且深刻。
早在春秋战国时期的《黄帝内经》中就有对头发的认识和养护方法的记载。
《素问·六节藏象论》曰：“ 肾其华在发，其充在骨。
”中医认为，头发是一个人身体状态的表现，也可从一个侧面反映出某些全身性疾病。
古代的中医师就已经观察到，头发可以反映出一个人的健康状态，例如头发乌黑浓密的人，通常表示气血充足，身体平和；而气血虚弱的人，头发则比较干涩无华，发质也比较脆弱，甚至容易脱发。
现代社会是开放的社会，人们经常与外界接触，除注重内在素质外，也要注意到自身的形象。
在用人单位招聘的过程中，人们希望看到的是谈吐文雅、衣着整齐、精神焕发、头发有光泽的人，而头发干枯、面色不华的人是人们不想见到的。
观察一个人精神状态、健康与否，与头发有密切关系，所以随着人们对自身品味的追求和对健康生活的更高需求，头发方面已引起了人们的广泛重视。
古人历来都十分重视头发的养护，现代人更应该重视头发的相关知识的学习。
头发伴随着我们的一生。
出生后它就在不停地生长，如果不剪的话，它可以长的很长，但是头发在生长的过程中，有长的快与慢的不同，头发会随着生长周期掉下来一部分，它本身的这种变化也是有规律的。
身体疲劳时，它就长的慢、长的差、长的脆、长的白，因为它与我们的健康状况密切相关，它和我们同呼吸、共命运，所以我们要对它有全面的了解。
一、头发的基础知识头发是我们身体的一部分，更是人体健康与美丽的重要的标志之一。
在追求自信、美丽、健康时，人们都比较留意别人的头发状况，更是不断地用心去打理自己的头发。
拥有乌黑浓密、整洁光泽的头发，可以说是大多数人的愿望。
人们常会有这样的举动，心情好的时候、得意的时候、想有所改变的时候都会在头发上做些“ 文章 ”，如洗、吹、染、烫等，但是这样的行为却间接地伤害了我们的头发。
要想保护我们的头发，改变我们的发质，就要掌握和遵循它的生长变化规律。
(一)头发的生长周期1.随人的生长而变化头发生于头皮上，随着年纪的增长而发生变化。
随着时间的推移，头发也由年幼时的细软，逐渐增粗；年龄增长后头发不断的进行代谢，脱发渐多，有些人可出现枯发、白发，头发变得细软，渐渐失去光泽。
头发和人的整个生长周期相同，它的生长和变化遵循着由盛到衰的自然规律。
一般来说，头发在怀孕时会有脱落，哺乳时生长细的毛发；有病时头发脱落、变白、干枯，病愈时头发光泽、荣润；情绪的变化也可体现在头发上，情志饱满时有头发光鲜顺滑，低落萎靡时常常蓬头垢面。
观察头发的变化可以了解人体处于何种状态，更能知道它是怎样随生长周期发生着变化的。
2.按周期变化头发的生长是按照周期运行的，确切地说头发从毛囊内长出来到脱落，大致分为三个阶段，即生长期、退行期和休止期，这三个阶段合称为毛周期。
每根头发的“ 一生 ”都离不开这个过程，整个头发都处于不同交替的阶段中，一部分在生长，一部分在脱落，保持着它们各自的循环状态，头发始终处于此长彼消的动态平衡中。
每个人大约有10万根头发，头发的寿命是2-7年，这是全部头发更换1次所需的时间。
休止期为3-4个月。
多数哺乳动物如猫、狗等其毛发的生长周期都是同步的，亦即在某一时期内其毛发均处于同一周期中，并和所处地区和季节有关，这就是常见的动物脱毛现象。
但人类则不同，在正常状态下，毛发周期变化不是同步的，每根头发有其自己独立的周期，即使是相互邻近的头发的毛周期也各不相同。
人的全部头发中生长期头发占85%-90%，退行期占1%，休止期占9%-14%。
处于休止期的头发在洗头、梳头或搔头皮时，会随之而脱落。
在脱落的部位，一般在3个月内一根新的头发可从同一毛囊中长出。
但头发的生长速度随着人的年龄增长而逐渐减慢。

当毛囊持续萎缩时，头发会逐渐变短、变细，并导致脱发。
最终形成生不出头发的微小毛囊。
这些头发的变化有一定的遗传因素的作用。
3.正常的脱发在正常状态下，每人平均每天脱落50-100根头发，因为是分散发生的，所以在外观上看不出明显的变化。
如果都是长在一起的头发集中起来掉的话，那就是斑秃的表现。
随着年龄的不断增长，在30-40岁以后，处于生长期的头发逐渐减少，也就是外观看起来有点稀疏，而处于退行期和休止期的数量增多，这在男性更为明显。
4.头发的平衡头发数量在出生后即已固定，以后不可能再增长、增多。
成年女性比成年男性生长速度稍快些，但在青春期前，男孩比女孩长得快些。
夏季比冬季长得快些，白天比夜间长得快些。
头发跟人的生长周期密切相关，在人的生长旺盛期，也就相当于15-30岁，头发生长速度最快，而在30岁以后头发的生长速度逐渐变慢。
人有生命周期，头发也不例外，它既保持着与人体内部各组织器官的平衡，又保持头发自身生长、退行、休止各期的相对的平衡，处于这种状态的头发是健康的，人也是健康的。
5.头发生长有规律一般人都知道，头发要是不剪，就会越长越长。
有人测定头发的生长速度为每天0.27-0.4 mm。
按这个速度计算起来的话，头发一个月大约长1 mm，一年大约是长10-14 mm。
婴儿如果出生就不剪头发的话，到了10岁时，头发至少得长到1 m长；到20岁时，将长到2 m。
然而，事实并非如此，头发并不是一个劲地长，而是有一定的生长规则，这就是头发的生长周期。
在生长期，毛囊功能活跃，毛球底部的细胞分裂旺盛，分生出的细胞持续不断地向上移位，供应给毛发的本体和内根鞘，保证毛发的生长。
当头发的生长接近尾声时，毛球的细胞停止增生。
毛囊开始皱缩，头发停止生长，这就是退行期。
在休止期，头发各部分衰老、退化、皱缩，毛发行将脱落。
与此同时，在已经衰老的毛囊附近，又形成一个生长期的毛球，一根新发又诞生了。

编辑推荐

《中医美发新说》就是应用中医的方法来美发、护发的综合性图书，全书图文并茂，通俗易懂，不仅采用了中药来美发，而且还推荐了针灸、按摩、药膳等简便易行的方法来美发、护发。
让人们在认识头发、学会美发中提升健康意识，提高生命质量，希望此书能给那些追求一头乌黑健康秀发的人们提供帮助和指导。

第一图书网, tushu007.com

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