

<<头发养护与脱发防治160问>>

图书基本信息

书名：<<头发养护与脱发防治160问>>

13位ISBN编号：9787509119549

10位ISBN编号：7509119545

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：张君坦，郑霄阳，林忠豪 主编

页数：194

字数：117000

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>

## <<头发养护与脱发防治160问>>

### 前言

头发是人体的一部分，也是人体健美的标志之一，出于身心健康的需要，现代人都较为留心饰理自己的头发。

然而，头发的兴衰、枯荣会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响，有的人能保持一头乌黑靓丽的秀发，而有的人则头发稀疏、脱落。

脱发虽不是什么大病，但由于它对患者的情绪、心理影响较大，严重者甚至会导致其他身心疾病的发生，因此对脱发也不可小视。

为帮助脱发患者解除苦恼，我们在整理、总结多年治疗脱发经验的基础上，参考众多名家治疗脱发的佳法良方，编著出这本小册子，奉献给脱发患者。

全书共分上、下两篇，上篇从毛发的生理结构、生长规律出发，详尽介绍了头发的营养、梳理、清洗、保健按摩等保养常识，以及洁发剂的选择、染烫发的利弊、假发套的选择等护发、美发知识；下篇就常见的各类型脱发(如斑秃、男性型秃发、疾病性脱发、药物性脱发、瘢痕性秃发、先天性秃发、生理性脱发等)的表现、原因、防治措施等，详尽解答了脱发患者迫切需要了解的各种问题。

我们希望本书能给脱发患者解疑释惑，真正成为脱发患者之友。

原版《头发养护与脱发防治150问》一书自1997年5月出版后，先后印刷5次，累计印数达23 000册，深受读者欢迎。

由于时过境迁，原书中的部分内容已显陈旧，在知识点上偏于局限，与现代生活中的头发养护观念、时尚美容护发方式方法、美容护发新产品及用法有一些距离。

此次修订主要增加一些与现实生活相关的内容，如饮食营养与头发养护、美发艺术，另外对书中其他内容也进行适当修订、增补、删改，全书增至164问，书名改为《头发养护与脱发防治160问》。

## <<头发养护与脱发防治160问>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，以问答形式详细介绍了头发养护与脱发防治的基本知识、具体方法和最新进展。

全书分上、下两篇，上篇包括毛发与皮肤的关系，头发的理化特性与影响头发兴衰的因素，头发的正确梳理、清洗与各种保养方法；下篇介绍了脱发的原因与类型，全身性疾病与脱发，药物与脱发，斑秃、瘢痕性秃发、男性型秃发、先天性秃发及生理性脱发的表现、原因与治疗等。

本书内容科学，方法实用，阐述简明，是一本融知识性、指导性和实用性于一体的医学科普读物；适于广大群众，特别是脱发患者和爱美的女士阅读参考。

## <<头发养护与脱发防治160问>>

### 书籍目录

- 上篇 头发的生理与养护 一、毛发与皮肤的关系 1.皮肤的外观与结构是怎样的？  
2.毛发的外观与结构是怎样的？  
3.毛囊的结构是怎样的？  
二、头发的理化特性 4.头发是由哪些化学成分组成的？  
5.头发的颜色有几种？  
6.头发为什么会有曲直的差异？  
7.头发的粗细与哪些因素有关？  
8.人的发质有几种？  
三、影响头发兴衰的因素 9.为何人类的头发较长？  
10.头发的生长周期是怎样的？  
11.头发是怎样生长的？  
12.影响头发生长的因素有哪些？  
13.头发生长与蛋白质有何关系？  
14.中医是怎样论述毛发的？  
15.滋养头发的食品有哪些？  
16.如何通过调整饮食来美发护发？  
四、头发的正确梳理与保养 17.梳理头发有何作用？  
18.怎样选择头梳？  
19.怎样正确梳理头发？  
20.为什么梳辫子也要讲科学？  
五、头皮的保健按摩 21.头皮按摩有哪些作用？  
22.按摩头皮的方法有哪些？  
23.按摩头皮应注意哪些事项？  
六、美发固发养发功法 24.怎样练习“乌发固发养发功”？  
25.怎样练习“生发功”？  
26.怎样练习“低头触地润发功”？  
27.怎样练习“梳发乌发功”？  
七、清洗头发的讲究 28.洗发水质有何讲究？  
29.适宜洗发的水温是怎样的？  
30.怎样安排洗发的次数？  
31.洗发前应做哪些准备工作？  
32.洗发的步骤是怎样的？  
33.洗发有哪些注意事项？  
八、洁发剂的选择与使用 34.洁发剂有哪些种类？  
35.怎样选择洁发剂？  
36.优质洁发剂有哪些特点？  
37.如何使用漂清液？  
九、护发剂的选用法 十、秀发美发护发方选 十一、烫发的利与弊 十二、染发的得与失 十三、假发的选择与佩戴 下篇 头发的脱落与防治 一、脱发的原因与类型 二、斑秃的防治 三、全身性疾病与脱发 四、药物与脱发 五、瘢痕性秃发的原因与防治 六、男性型秃发的防治 七、先天性秃发的防治 八、生理性脱发的防治

章节摘录

一、毛发与皮肤的关系俗话说，皮之不存，毛将焉附？

毛发作为人体皮肤的附属器，它的发生、发展与皮肤息息相关。

要理解人体、毛发的生理、病理状况，就必须从皮肤谈起。

1.皮肤的外观与结构是怎样的？

皮肤位于人体的表面，是人体的第一道防线，具有十分重要的功能。

如从重量和面积来看，皮肤是人体的最大器官，其总重量约占体重的16%；皮肤的面积，在成年人为1.5 - 2平方米，新生儿约为0.21平方米。

用肉眼观察皮肤，看到的是许多微细的皱纹和深浅不同的沟纹。

深的沟纹把皮肤分隔成不同形状的皮区，有的像三角形，有的则像多边形。

手掌、手腕、脖子等灵活多动部位的皮肤沟纹既深又明显，分隔的皮区也较明显。

如果用放大镜观察皮肤，我们可以看到，皮肤的表面是由许许多多的“小嵴”（即隆起部分）和“小沟”（即凹下去的部分）构成的。

在皮嵴上有许多凹陷小孔，这就是排汗的汗孔。

除手掌、脚掌、口唇、龟头、小阴唇等部位外，人体的大部分皮肤上都能看到长毛的开口，这就是毛囊口。

在显微镜下，人体的皮肤是由表皮、真皮和皮下组织这三部分组成的（图1）。

位于皮肤最外层的叫作“表皮”，它是由数层一个紧挨一个的排列致密的细胞组成。

表皮内没有神经及血管。

表皮下面是真皮层，真皮与表皮的界限呈波浪形。

真皮内有各种纤维组织、血管、淋巴管、神经和皮肤的附属器。

在手指端、乳头、龟头及阴蒂等处，真皮中感觉神经末梢、毛细血管的含量较为丰富。

## <<头发养护与脱发防治160问>>

### 编辑推荐

《头发养护与脱发防治160问》内容科学，方法实用，阐述简明，是一本融知识性、指导性和实用性于一体的医学科普读物；适于广大群众，特别是脱发患者和爱美的女士阅读参考。

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>