

<<脱发简便自疗>>

图书基本信息

书名：<<脱发简便自疗>>

13位ISBN编号：9787509140277

10位ISBN编号：7509140277

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李春源，谢英彪 主编

页数：276

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>

## <<脱发简便自疗>>

### 前言

如今，“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。

现在，许多国家的政府都提出，人们要对自己的健康问题承担责任，发挥积极的作用，提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一，这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。

自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说，久病成良医。

患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对许多常见病和慢性病有了自己的认识，这也就形成了自我治疗的基础。

《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台，在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容；在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。

此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。

当然，我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。

《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

## <<脱发简便自疗>>

### 内容概要

本书以问答形式简要介绍了脱发的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合读者自我保养头发和自我治疗的简便方法，并对脱发防治和护发美发中的一些误区提出了作者的观点。

本书是一部全面反映脱发自我治疗和护发开卷有益发新成果的科普读物，内容融会中西而说尽，文字简洁明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点。

不仅适合脱发患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

## <<脱发简便自疗>>

### 作者简介

李春源，澳大利亚墨尔本大学规划博士，广州中医药大学博士研究生，香港注册中医师。现为香港灵枢轩主任中医师，并兼任香港药膳食疗学会秘书长，对自然疗法有深入研究，擅长运用传统针灸结合时间医学、“靳三针”、腹针、推拿、食疗等方法诊治颈椎病、腰腿痛、弱智、自闭、多动症、脑瘫、中风后遗症等奇难杂病。

主编《颈椎病自然疗法》等著作多部。

谢英彪，现为南京中医药大学三附院名医馆教授、主任中医师、南京市继承名老中医学学术思想导师，从医45年。

现任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长，获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”等称号。

## <<脱发简便自疗>>

### 书籍目录

头发是如何脱落的缘何脱发哪些疾病会引起脱发内分泌疾病会引起脱发吗营养不良性疾病会引起脱发吗感染性疾病会引起脱发吗慢性病会引起脱发吗肝病和肾病会引起脱发吗中枢神经系统疾病会引起脱发吗精神和心理性疾病会引起脱发吗胶原性疾病会引起脱发吗什么是雄激素性脱发什么是女性雄激素性脱发友情链接：什么是产后脱发(28) 什么是新生儿脱发 什么是老年性脱发 什么是梅毒性脱发  
.....Part 2 导医解读Part 3 自我调养Part 4 自我治疗Part 5 走出误区Part 6 防患未然

## <<脱发简便自疗>>

### 章节摘录

插图：(2) 揉头：即用十指的指腹部分，在整个头部有顺序地往返交错揉搓。

其目的是通过揉搓，起到按摩作用，给头皮以适当的刺激，使血液流畅，增加发根的血液供应，以利于头发的保健。

同时，揉头还可将篦后残存的头皮屑、碎发等进一步搓离头皮。

揉搓的时候，双手动作要协调，手指用力要均匀、柔和、轻重有序。

不要用指甲接触头皮，要依次揉搓头部的每一部位。

在手指揉搓的同时，两肘缓缓移动位置，最后双手插入头发，撩松抖动，使残余碎发及部分头屑浮起或掉落。

(3) 刷掸碎发：经过刷、篦、揉等步骤后，要用掸刷由前额向后掸净落在面部、耳后部及颈部周围的碎发、头屑等。

洗头的步骤是怎样的洗发开始时，先用温水做基础清洁，用手指轻缓地由前往后梳弄头发，使全部头发都浸湿。

然后用手掌把适量的洁发剂均匀地涂到头发上。

先涂发根和头皮中心，然后向前后左右自然揉开，让洁发剂从发根向发梢自然下流。

浸润整个头皮。

## <<脱发简便自疗>>

### 编辑推荐

《脱发简便自疗(第2版)》：俗话说，久病成良医。

患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识。

这套《简便自疗》丛书就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台，在这里您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等；也可以找到饮食、运动、起居调护等方法，并根据自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法。

《简便自疗》丛书自出版发行以来，受到了广大读者的欢迎。

此次对部分书目修订再版，编者对原书内容作了一些必要的增删，主要是删减基础知识方面的内容，增加简便自疗的实用知识，以满足广大普通读者的需要。

祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

欢迎阅读军医版精品图书军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您简便实用的治疗方法最新最权威的治疗方案

<<脱发简便自疗>>

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>