

<<我的中药养发书>>

图书基本信息

书名：<<我的中药养发书>>

13位ISBN编号：9787538454666

10位ISBN编号：7538454667

出版时间：2012-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吴大真

页数：150

字数：150000

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>

## &lt;&lt;我的中药养发书&gt;&gt;

## 前言

爱美之心人皆有之。

换句话说，向往和追求美是人类共同特性，无论古今中外、男女老幼，概莫如此。

中国人的头发以乌黑为美，一头浓密乌黑而润泽的秀发能给人以朝气蓬勃、奋发向上的感觉，可使人容光焕发而倍增风采，尤其是妙龄少女，更希望自己光艳照人。

的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。

然而，头发的兴衰荣枯会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响。

有的人未到年龄而早生白发，有的则头发如枯草一般的难以打理，更多的人正在被脱发、头发出油等问题所困扰。

受困扰的人群也正在不断扩大。

不仅仅是中老年人，一些风华正茂的青少年、才露尖角的儿童等，也都不同程度地出现了各类头发问题。

一般说，东方人美发的标准是：头发应该是满头乌黑、均匀。

没有斑白、黄、棕等颜色混杂，发干和发梢不出现两种颜色。

头发不粗、不硬、不纤细、不过软，同时不分叉、不打结，触之柔软。

头发滋润，丝丝可见光泽，并具有弹性。

头发丰满，清洁整齐，无头垢、无皮屑。

头发疏密适中，尤其是发根匀称。

头发经得起外因的侵袭，如虽经强烈阳光的灼晒，经过电烫、化学处理或染发等，亦不发生质的变化。

每天梳理头发时无明显脱发现象。

如果你达不到上述这七个标准，那就证明你的头发已经不那么健康了，至少处于“亚健康”的状态，需要积极进行打理。

从表面上看，头发问题看似不是什么大病，实际上并非如此，因为头发的作用不仅仅是保护头皮，它还是人体内部病变的一个窗口，头发出现问题，往往被视为身体衰老或染有疾病的信号，因此对于头发的护理就不仅仅是洗发水、护发素，或者其他仅仅针对头发的措施所能够解决的了。

因此，很多患者多希望借助染发“平添春色”，那非但是治标不治本的举措，甚至可能让人错过了调理身体的最佳时机。

不仅如此，染发和烫发等措施，还会给人体的健康带来威胁。

据报道，许多染发剂有致癌的可能。

由此可见，美发的问题还需针对性地来解决。

外部护理可适当用外部的手段来解决，如果是内部问题所引发的，则需要从内部来进行调理，牵一发而动全身”的格言形象地指出头发这个身体内部状况的“代言人”的重要性。

但截止到目前，还没看到一些比较适合普通读者的头发科普书，我本着强烈的责任感、使命感，以及让中医惠及普通大众的愿望，在参考大量的古代医籍和近年各地有关书刊的良方佳肴的基础上，将我多年的临床经验整理出来，完成了本书的编写，希望通过阅读本书，能让你的秀发靓起来。

吴大真

## <<我的中药养发书>>

### 内容概要

养发即是健身体，美发才能悦生活  
中医药养护，从里到外焕"发"青春  
摆脱头发问题的困扰，从头享受健康美丽  
最安全的本草护发组合：  
芝麻、核桃、生姜、菊花、黑豆.....简单便捷确是养发良方！

最呵护的病发打理精粹：  
脱发、秃发、白发、头痒、打结、断裂.....名家精讲为您排忧解难！

## <<我的中药养发书>>

### 作者简介

吴大真 女，现任北京同济医院院长。

[1]著名中医药专家，著名健康科普教育专家，主任医师、教授，研究生导师。

北京恒安中医院肾病科专家、主任医师，研究生导师，北京市政协委员、中国保健协会副理事长，中国保健协会科普教育分会会长，中国保健养生协会会长，北京国际医药学术研究促进会常务会长，中国药学会原秘书长，原《中国中医药报》社长、总编。

[2]曾在中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、同济医院、北京中医药进修学院等单位担任领导工作。

早年毕业于北京中医学院，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有精湛的造诣。

曾任甘肃中医学院、中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院、中国药学会、北京国际医药促进会、中国保健协会等单位或部门的负责工作。

## <<我的中药养发书>>

### 书籍目录

#### 上篇 头发养护

第一章 从里到外说秀发，解读头发的内在密码

头发的好坏关键在肾

养发就要养气血，气血是哺育头发的土壤

头发的健康离不开经络的畅通

五脏衰盛，均可影响发质

第二章 习以为常说健康，秀发的日常保健措施

按摩头皮，秀发生辉

梳头能保养秀发

理发是护发保健措施

洗头护发学问大

房事过频也是秀发的大敌

精神抑郁易伤肝，情绪是最好美发药

第三章 四季秀发巧护理，适应四时的头发护理方法

唤回头发的春天，春季护发正当时

夏季护发，啤酒功效佳

秋季护发，肺健发自康

冬季养护头发，养肾滋阴是关键

第四章 饮食护发：吃出健康发质

芝麻，美发延年的不老仙丹

常吃核桃，秀发亮丽一辈子

生姜，让你聪明不“绝顶”的妙药

菊花祛头油，让秀发乌黑亮丽的“美发之花”

第五章 本草护发常用中药的养发物语

黑豆，保健头发的“乌发娘子”

何首乌，乌发首选

茯苓：摆脱脱发及头发早白

墨旱莲，乌发的好帮手

第六章 细说美发陷阱，远离外来伤害

洗发水：美丽的杀手

护发素：护发不成反“伤发”

染发剂：秀发的天然大敌

吹风机：伤害秀发的执行者

干洗：优质头发的新敌人

#### 下篇 病发打理

第七章 脱发防治，让青丝再回来

清热凉血，早秃好得快

祛风止痒，祛掉赤和秃

杀虫解毒，白秃不再来

轻抹清油，巧调梅花秃

头发滋润，不怕“鬼剃头”

脱发不同，偏方各异

第八章 发色打理，各种发色的调治方方法

早白发，预示肾经不足

调好气血，头发不黄

## <<我的中药养发书>>

气血顺，头发才不会怒而发赤

身心阳光，告别灰发

第九章 发质养护，让秀发柔顺健康

养肾补血，有效调理枯萎发

头发营养均衡，和睦而不“分叉”

润燥柔发，告别脆弱与断裂

内外双调，“枯”发迎春

竹沥青盐，还“油发”一片清爽

第十章 其他病发打理，全面护理秀发

天麻祛风，止痒去屑

巧用方子，灵活调理各种头癣

理顺头发的“气”，打开头发的“结”

附录一 古代护发方精选

附录二 日常护发措施集萃

附录三 古今护发外用良方精选

## &lt;&lt;我的中药养发书&gt;&gt;

## 章节摘录

提到头，人们会想到许多，一个较为集中的是：“头”化作了一砵精神。从一些影视和历史故事中我们知道了很多宁可断头也绝不低头的英雄人物。为什么“头”成为了一种精神的象征呢？

《说文解字》说：“头，首也”。

头不仅从身体上讲是最高的部分，而从其作用来看，头主宰着人的生命活动、精神意识和感觉运动。眼、耳、口、鼻、舌等这些五脏的外窍也都位于头面，与脑相通。

《黄帝内经》指出，头为阳，而且是诸阳之会。

也就是说，头是所有阳经汇聚的地方。

于此种种，头成为了人体元首的化身。

这或许就是日常生活中，将一些有影响的人称为头面人物的本义。

但说到头发，在不少人看来，那就要大打折扣了，甚至可能将它作为身体的附属物来看待，想染就染，想剪就剪。

实际上在古人看来，头发的重要性同样不可低估。

古代有句名言叫“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝至始也。”

这句话的核心意思就是说，头发是父母所赐，是不可以随便剪掉的，所以过去的人都留辫子，而且现在对于那些犯了刑罚的人都要剃光头。

实际上也是在告诉他们，尽管一人做事一人当，但他们做的事情是对不起祖先，是一种不孝顺的行为。

所以大家千万不要以为《三国演义》中曹操割发代首是耍赖行为，在古代人看来，他并没有真捡到便宜，否则那些将士也不会对他服服帖帖了。

另外，在戏文或传奇里，我们常见痴情女人，以头发作为定情信物赠给心上人。

发在，如人在，身不能相伴，头发代替自己，陪伴、温暖着心上人。

要是痴情女遇到了负心汉，到爱熄情灭，便会再次剪发，甚至剃成光头，遁入空门，这在古代叫看破红尘。

这也是头发在古代文化中重要性的一个体现。

除了文化方面，在健康方面，古人同样非常重视头发的作用。

以前农村的小孩子常留的一个发型是壶盖型，巴西著名的足球明星罗纳尔多也留过这样的发型。

为什么家长要给孩子留这样的发型呢。

因为小孩子的囟门还没有长坚固，没有完全闭合，很容易遭到破坏。

所以要用头发把这个地方遮挡起来，以防暑湿寒气乘虚而入。

实际上现代医学也非常重视头发的作用。

拿破仑去世后，人们对他的死因一直争论不休，有人认为他死于胃癌，还有人认为他是被人用砒霜毒死的。

直到150年后，科学家找到拿破仑的一根头发，把这根头发切成小段，放入原子反应堆中接受中子反射，发现头发里含有比正常人多40倍的砷元素。

因此确认，这位19世纪在欧洲叱咤风云的人物其实是死于砷中毒。

一根细细的头发，竟然能解开拿破仑死亡的百年之谜，简直令人匪夷所思。

其实，这并不奇怪。

头发跟血液一样，也含有几十种微量元素，头发上微量元素的多寡，与体内相应元素有一定的对应关系。

从一根头发诊断人体什么元素缺乏、什么元素过量，是再正常不过的了。

《黄帝内经》记载的“诸病于内，必形于外”，说的就是这个道理。

由此可见，自古至今，头发一直与医学密切相连，与民俗息息相关，留发剪发言志辟邪也罢，化验头发循证死因也好，都体现了人们对头发的重视和关注。

作为现代人，我们更要好好关爱自己的头发。

## &lt;&lt;我的中药养发书&gt;&gt;

说了这么多，那么在中医看来，头发的健康和人体中的哪个脏器的关系最密切呢？

在五脏里面，当数肾无疑。

祖国医学认为，头发的营养来源于血，这就是“发为血之余”的由来。

但头发的生机却根源于肾。

因为肾藏精，精能化血。

所以又有肾“其华在发”的说法。

意思就是头发的光彩能够反映肾中精气盛衰的情况。

如果肾中精气充足，头发就长得茂密，而有光泽，肾中精气不足，头发就会失去光泽，或者大量脱落。

肾与头发的关系相伴一生。

大家知道，小孩子的头发往往会发黄，而且特别柔软，所以我们常称小女孩为“黄毛、r头”，称小男孩为“毛头小子”。

原因就在于小孩子的肾精还不充足，生机没有发动起来，毛发发育尚未完全成熟。

等到女孩子过了七岁，男孩子过了八岁，你再看他的头发，就乌黑发亮了，原因就在于，此时他们体内的肾气充盈了，所以头发也就变黑了。

此时小孩子还有一个特点，就是开始换牙。

因为肾是主骨的，而“齿为骨之余”，所以齿与骨是同源的。

肾精充足后，人的生机就发动了，这时小孩子就会把旧齿脱去，换上新齿。

所以通过牙齿，也可以看出一个人肾的强弱。

比如生活中有些人的牙齿特别坚固，这说明他的肾精足。

相反，肾虚的人往往会出现牙齿松动、稀疏等症状。

我们再回过头来说头发，头发生长最旺盛的阶段，女人一般是在28岁，男人一般是在32岁。

《素问·上古天真论》说，女子“四七，筋骨坚，发长极。

身体盛壮”，男子“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮”，这时身体的发育进入了一个鼎盛时期。

之后，就开始走下坡路了。

女人从35岁开始，男人从40岁开始，肾气开始衰弱，面部开始出现皱纹，头发开始脱落、干枯、变白。

等到女人49岁，男人64岁后，“天地之精气皆竭”，这时头发就开始大面积花白了。

而“白头”。

也就代表了人的一生。

另外在日常生活中，我们经常会遇到一些头发早白的年轻人，就是俗语所说的“人未老先白头”。

这也是肾中精气不足的表现。

由此可见，如果把肾看成是身体养分的话，那么，头发就可以看作是身体长出来的“庄稼”。

自然，庄稼的好与坏和土壤的滋润有关系，从这一点来看。

养发的第一要务就是养肾。

怎么养肾呢？

以后我们还会陆续提到这方面知识，这里简单地介绍一种操作极其方便的按摩方法——按手部“肾穴”法，按揉手部的肾穴，不仅可以促进头发再生、由白变黑，防止头发干枯、分叉、脱落，还可以壮阳补精，缓解腰疼。

肾穴按揉起来一点儿都不费事，你在看电视时，等公交车时都可以随时随地利用按揉保养秀发。

肾穴位于手上小指的第一关节略靠下方，左右手分别为左右两肾穴，每天早晚用食指和拇指轻揉两次，每次10分钟左右，会有酸痛感，也可适当地延长按摩时间。

如果用一个绿豆粒放在此穴上进行指压，效果会更好。

一个满头秀发者，不到一月竟变成了发毛稀疏的秃头。

这种现象并不少见。

对一般人来说已是一件令人烦恼的事，倘若一个妙龄女郎遭此厄运，那失去美丽的痛苦，就可想而知了。



<<我的中药养发书>>

所以头发的价值，不仅仅是保护头颅那么简单，同时，它还是我们身体的晴雨表。  
p2-4

## <<我的中药养发书>>

### 编辑推荐

截止到目前，还没一本比较适合普通读者的头发科普书，作者吴大真本着强烈的责任感、使命感，以及让中医惠及普通大众的愿望，在参考大量的古代医籍和近年各地有关书刊的良方佳肴的基础上，将他多年的临床经验整理出来，完成了《我的中药养发书》的编写，希望通过阅读本书，能让你的秀发靓起来。

<<我的中药养发书>>

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>