

<<3分钟防脱发>>

图书基本信息

书名：<<3分钟防脱发>>

13位ISBN编号：9787534141690

10位ISBN编号：7534141699

出版时间：2011-9

出版时间：浙江科技

作者：李泰厚^郑智行

页数：176

译者：孙倩

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>

## <<3分钟防脱发>>

### 内容概要

这是一本很实用的书，书中介绍的“头皮按摩和摆脱脱发困扰的秘方”适用于各种程度的脱发病患者。

使用本书的方法不仅能预防和改善脱发，而且还可以改善你的发质。

每天只需花上“3分钟”，对症进行3分钟按摩、3分钟体操和3分钟呼吸，然后使用书中介绍的针对不同类型头皮的护理法、对症芳香疗法、正确的梳头和洗头方法，结合脱发者如何选择造型产品、预防脱发的饮食方案和一周食谱、预防脱发的生活习惯等卓有成效的方法，一定会拥有一个良好的身体状态和一头漂亮的秀发！

## <<3分钟防脱发>>

### 作者简介

李泰厚

毕业于庆熙大学韩医学院，获得庆熙大学穴位学博士学位。  
曾在澳大利亚墨尔本皇家理工大学研习脊椎按摩疗法。

郑智行

毕业于庆熙大学韩医学院，是韩国最早通过治疗肥胖症获得韩医学博士学位的医生。  
曾在美国哥伦比亚大学医学院学习营养学。

## <<3分钟防脱发>>

### 书籍目录

#### Part 1 为什么会掉头发呢？

检查自己是否有脱发症  
脱发症的类型与特征  
掉头发就一定都是脱发症吗？

导致脱发症的原因  
脱发症伴有的三大主要症状  
脱发症会遗传吗？

女性不会谢顶吗？

女性谢顶指数调查  
易导致脱发的7个坏习惯

#### part 2 检查自己的脱发症程度

脱发症自我诊断程序  
检查日常生活习惯  
判断脱发程度  
你的脱发症属于哪种类型？

Type A 暂时性疲劳引起的脱发  
Type B 身体健康失衡引起的虚症脱发  
Type C 头皮和脸部红热引起的脱发  
Type D 伴有其他疾病的脱发

#### part 3 如何拥有一头漂亮的秀发？

3分钟头皮穴位按摩  
缓解头皮疲劳  
恢复受损的头发  
用梳子敲打头皮  
加倍提升洗发效果  
加倍提升洗发效果  
按摩手臂上的穴位  
按摩腿部的穴位  
3分钟头皮体操  
促进血液循环的头部运动  
减少脱发的肩颈运动  
缓解压力的颌关节运动  
3分钟头皮呼吸和肠道运动  
腹式呼吸和肠道运动  
消化系统深层按摩

#### part 4 气体操让你成功摆脱脱发困扰

促进血液循环，摆脱脱发困扰  
简单易学的气体操  
全身氧气供给运动

## <<3分钟防脱发>>

缓解慢性疲劳的龟式背部拉伸运动

缓解颈部和头皮紧张的运动

缓解颈部、肩部、背部紧张的运动

熟睡引导动作

熟睡引导动作

增强呼吸功能的运动

缓解便秘的肠道运动

改善女性生理病症的运动

改善女性生理病症的运动

增强甲状腺功能的运动

part 5 预防和改善脱发的头皮护理法

正确梳发的方法

怎样洗发？

不同类型的头皮护理法

DIY洗护用品

part 6 预防脱发的饮食方案

预防脱发的生活守则

引起脱发的食物

防治脱发的重要营养物质和食物

预防脱发的一周食谱

## <<3分钟防脱发>>

### 章节摘录

版权页：插图：每天对脱落头发的数量进行测评。

因为即使是同一个人，每天头发脱落的数量也是不一样的，所以要以一定时期头发的脱落量为基准来判断头发的脱落程度。

可收集的头发有睡醒后枕边脱落的头发、洗头发时脱落的头发和梳头发时脱落的头发。

在连续两周的时间内用同一种方法收集和记录脱落头发的数量，每1-2周进行一次测评。

此方法很难标准化，并且很难全部收集到一天当中脱落的头发。

但是实际上，日常生活中大多数脱发症患者都能感觉到头发的脱落程度，所以只要自己留意，完全可以灵活运用这一脱发管理指标。

我们认为这是一个值得推荐的测定指标。

## <<3分钟防脱发>>

### 编辑推荐

《3分钟防脱发》头皮也是皮肤！

只有头皮健康了，头发才不会脱落。

让你仅仅通过3分钟头皮按摩、3分钟腹式呼吸、3分钟头皮操就能拥有一头健康秀发。

警惕：1．平时经常紧张的人易出现头后部脱发2．脸部经常有红热感的人易出现整个头部的脱发3．肝火旺盛(压力过大)的人易出现头顶脱发DIY天然洗发水、天然护发素、天然护理液秘方，对症芳香疗法，防脱发饮食方案和一周食谱大公开两位博士，10年防脱发研究成果，首度公开发行，并随即畅销韩国。

<<3分钟防脱发>>

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>