

# 《摆脱洗发精，头发变多更健俊》

## 图书基本信息

书名：《摆脱洗发精，头发变多更健康》

13位ISBN编号：9789865853906

出版时间：2015-12-24

作者：宇津木龍一

页数：188

译者：庄雅秀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《摆脱洗发精，头发变多更健俊》

## 内容概要

# 《摆脱洗发精，头发变多更健俊

## 作者简介

宇津木龍一

北里大學醫學系畢業。成立日本第一間專業抗老醫學機構「北里研究所病院美容醫學中心」，並擔任負責人一職。作者是日本極少數的專業抗老治療美容整形外科醫生，目前為宇津木流診所院長，專攻預防及治療黑斑、細紋及肌膚鬆弛等問題。著有《肌斷食：立即丟掉你的保養品及化妝品，99%的肌膚煩惱都能改善！》（方舟文化）。

クリニック宇津木流：info@clinic-utsugiryu.jp

譯者簡介

莊雅琇

現為專職譯者，譯有《贏得病患信任的問診術》、《如果癌症復發怎麼辦？病患本人與家屬應該知道的事！》、《全彩圖解 消除眼睛疲勞、拯救惡視力！》、《保健食品，你真的吃對了嗎？》、《神奇美顏操！》等。

## 書籍目錄

### 目錄

推薦序 延續「肌斷食」理念的頭皮保養簡單化

前言 擺脫洗髮精，髮量自然多！

第1章 宇津木醫師髮量變多的祕密

起源於頭皮出現紅疹

不知不覺已擺脫洗髮精七年

頭髮變粗了！

被排除在「禿頭名單」之外！？

枕頭沒有異味了

第2章 為什麼洗髮精會導致禿頭？

愈使用洗髮精，愈容易增加皮脂量

新陳代謝減弱使皮膚變薄

頭皮變薄使「髮根」失去彈性

會破壞髮根幹細胞的「細胞毒性」

指定成分是有益還是有害指定成分？

防腐劑會殺死保護頭皮的常在菌

會損害頭髮的洗髮精

化學物質會侵入十萬個毛囊！

皮膚是「排泄器官」

不要被「無矽靈」所騙

不要被「嬰兒用」所騙

頭髮飄逸其實是因為頭髮乾枯毛躁

人體是奇蹟的綜合體

第3章 實踐宇津木流清水洗髮 恢復健康秀髮

擺脫洗髮精的六大好處

1 縮小皮脂腺，使頭髮獲得充分營養

2 使生髮之源的「髮根幹細胞」維持活力

3 頭皮增厚，使髮絲深深扎根且富有彈性

4 常在菌增加，保持頭皮「健康&清潔」

5 使皮脂留在髮絲上，具有「定型效果」

6 頭髮不再黏膩及飄出異味

除了頭髮受惠以外，還有兩大好處

1 使眼白清澈

2 可使肌膚恢復健康

輕鬆克服「五大煩惱」

1 遠離「不乾淨」

2 消除惱人的異味

3 只有初期才會黏膩

4 不再發癢

5 頭皮屑減至「適量」

開始試試看吧！清水洗髮的基本知識

開始的時機？

清洗頻率？

水溫幾度？

運指方式？

如何乾燥？

清水洗髮進階步驟 挑戰五天洗一次

## 《摆脱洗发精，头发变多更健俊》

如何解決清水洗髮的煩惱

十分在意頭髮黏膩

實在很想用洗髮精的話，請用「純皂 + 檸檬酸」

在意頭髮上的異味時

梳髮的建議

在意頭皮屑的話，可使用凡士林

頭皮屑異常增多時，請至皮膚科就診

洗髮以外的注意事項

按摩頭皮時須保持「輕柔」

染髮劑最傷肌膚

假髮會愈戴愈禿

刮鬍子不必沾任何東西

誤以為除毛才帥的男性

體驗者的迴響不斷！擺脫洗髮精的心路歷程

持之以恆克服「黏膩的頭皮」

最重要的是下定決心停用

染髮之前至少先擺脫洗髮精

第4章「清水洗滌」正是洗澡的基本觀念

擺脫肥皂使肌膚光滑

「清水洗滌」可治療老人性乾皮症

皮脂是美肌大敵

外科醫師的手不乾淨？

「不乾淨」使人強壯

偉大的水

上完廁所也只要用清水洗手！

無用的消毒液

明礬可消除腋下異味

清水可將糞便及尿液沖乾淨

腳部也須要活躍的常在菌

保養腳跟

鹽是最好的入浴劑

臉部也只需用清水輕輕洗滌

粉底可用純皂卸除

男人根本不需要保養肌膚！

專業校閱 用不用洗髮精只是一種選擇，需不需要？適不適合？才是重點！

## 《摆脱洗发精，头发变多更健俊

### 精彩短评

- 1、很有道理，决定尝试！
- 2、（2016-7已购买）

# 《摆脱洗发精，头发变多更健俊

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)