

# 《美发护肤丽人行》

## 图书基本信息

书名：《美发护肤丽人行》

13位ISBN编号：9787802029125

10位ISBN编号：7802029120

出版时间：2008-10

出版社：庄子园 中国人口出版社 (2008-10出版)

作者：庄子园

页数：223

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)

# 《美发护肤丽人行》

## 前言

做个秀发美肤的漂亮女人古人说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”你是否会觉得，这是什么时代了，还在说这种老掉牙的话。不过，要是我换个角度问你：“你怕不怕脸上出现痘痘、黑斑、疹子之类的‘违章建筑’？”“你担不担心掉头发、头皮屑、秃头？”相信你的回答会完全不同，因为在这个注重外表与健康的年代，这是每个人都很关心的事，不管你是“爱面族”还是护发族，拥有秀发与美肤是最基本的条件。头发是皮肤的附属器官，美观可以说是它最重要的功能之一。当你头发好好的时候，整天为了发型求新求变、为跟上潮流而伤透脑筋，甚至有时你会闹别扭地说：“干脆理光头好了！”一旦头发有越掉越多的迹象，恐怕又要让你紧张万分了！话说回来，头发的总数可不止3千根，其实是有10万~15万根的！头发的问题也不只是发型而已，头发与头皮都十分脆弱，需要细心呵护与爱惜的。本书将让你对头发有更进一步的认知，并且了解该如何注意保护与清洁的工作，这样头发才会回馈你最美的面貌。皮肤也是一样的，有人说：“美丽不过是一层皮肤那么浅。”如果你也这么认为，那你就错了！要知道皮肤这个身体最大的器官，除了要关心它是否白皙柔嫩之外，它的重要功能更是不容小觑，包括保护内脏器官的功能、排泄体内废物的功能、分泌油脂润滑肌肤的功能、调节体温的功能、储藏脂肪的功能……当然皮肤也扮演了表情达意的功能。此外，皮肤的疾病也往往是既恼人又需有极大耐心来治疗的，因此在预防与保养上更需要了解相关知识，打开本书你将会得到最好的指导！附带一提的是，本书中所设计的小单元——“食疗DIY”，并不像普通食谱般复杂，而是较为简略且更具弹性，可依类似原则变化，做出最适合自己的饮食。

# 《美发护肤丽人行》

## 内容概要

《美发护肤丽人行:与巴黎流行同步》告诉你，如何保护与清洁你的秀发与肌肤，让你青春永驻。让你水嫩的脸在阳光下肆意着，青春的美丽清风拂过的时候，让美丽的秀发飘动起来。你想对你的头发和皮肤有进一步的了解吗？你想让你的秀发和肌肤回馈你最美的面貌吗？就从《美发护肤丽人行:与巴黎流行同步》中找到答案吧！

# 《美发护肤丽人行》

## 书籍目录

Part 1 秀发保健一、关于头发二、常见头发问题1.脱发2.头发干燥3.头皮屑三、秀发所需要的营养素1.滋养头发2.预防秃头四、秀发沙龙1.如何洗出一头秀丽发丝382.哪些是造成头皮屑烦恼的坏习惯3.生活中如何预防脱发，制造生发的优良环境4.多久洗一次头发才是恰当的频率5.如何选择秀发所需用品6.让头发美丽的小秘方Part 2 美肤保健一、皮肤二、常见皮肤问题1.青春痘2.斑点3.异位性皮肤炎4.脂溢性皮肤炎5.酒糟性皮肤炎6.接触性皮肤炎7.富贵手8.冬季痒9.黑眼圈10.香港脚(足癣)三、美肤所需要的营养素1.抗衰老营养素2.抗过敏营养素3.抗痘营养素4.抗斑营养素5.美白6.水嫩四、美肤化妆包1.清洗2.保湿3.防晒Part 3 健康保健室一、保健所需的营养素维生素B6维生素B5(泛酸)维生素B9(叶酸)维生素C维生素E铜硒维生素A维生素B锌钾铁二、促进健康体能的方法促进健康体能的方法——运动的指引三、饮食指标

## 章节摘录

一、关于头发蛋白质是生命之源。毛发是由部分皮肤变化而来的，因此与皮肤同样，头发的主要成分也是蛋白质，只不过这两种蛋白质的氨基酸配合量还是有些差距，毛发的蛋白质是由18种氨基酸结合而成的。头发是一种从头皮上生长出来的纤维组织，是由细胞再生而形成的一种硬角质的排列。头发的构造含发根与发干。前者藏在头皮下面，包括毛囊、毛乳头、毛球、皮脂腺体。其中皮脂腺的主要作用是分泌油脂、滋润头发。并且可以根据其分泌的多少来决定你的头发是中性、油性或是干性：后者为露在皮肤表面的头发，包括表皮层、皮质层、髓质层。其中皮质层是头发最重要的部分，占整个发茎的45%，控制头发水分，决定头发的韧性、弹性和强度。头发的总数可不止三千烦恼丝，其实是有10万-15万根的。头发的多寡与密度则与头发的根数和粗细有关，至于头发的根数则是早在母体中的胎儿时期就已经决定了。但是毛发是活的，生长速度大约是一个月1.2厘米。而且它们的生长速度也不是绝对不变的，通常会受到季节和年龄的影响。举例来说：春夏两季头发生长的速度就比较快，而秋冬时节相对地就慢一些。头发也不会一直持续生长。而是有一定的生命周期，可分为生长期、退化期、休止期。生长期为期2-4年，在这个阶段的毛囊长而深，长出浓密且具色泽的毛发，通常90%的头发都处于生长期；退化期是介于生长期与休止期的过渡阶段，2-4个星期的时间：到了休止期毛囊的基部会皱缩起来，2-4个月内会进一步萎缩。因此，在你每次梳头后，梳子上留下的头发就属于休止期自然掉落的头发，掉落之后又长出新的毛发，然后重复整个周期。如果希望头发长得快一些，不妨多补充蛋白质含量较高的食物，并且每天适度按摩头皮。关于毛发的寿命，平均说来，男性是2-6年，女性则是3-7年，有的人头发的寿命还能更长。

二、常见头发问题1. 掉发人们常说“三千烦恼丝”，这不是没有道理的，当你头发好好的时候，整天为了发型求新求变、为跟上潮流而伤透脑筋，甚至有时还会闹别扭地说：“干脆理光头好了！”一旦头发有越掉越多的迹象恐怕又要让人紧张不已了。掉头发是在皮肤科门诊中很常见的问题。虽然头发一天掉100~150根都还算正常。可是所谓的“雄性秃”。即便掉发量在正常范围，但通常会集中在前额或头顶。如此一来也会影响外观。头发属于皮肤的附属器官，美观可以说是它最重要的功能。如果因为大量掉发而形成秃头，常会使人的自信心受损。看起来也会老成一些，因此现代人无不十分在意掉头发的问题。事实上，不要说是因疾病导致的掉发问题，现代人在美容用品的使用上，也往往不知不觉造成头发的负担，伤害了头发。举例来说，发胶、染发剂、喷发液，甚至是发夹、发箍、发带的使用等，虽然可做出多种的发型变化，表现出时髦的自我风格，但这同时也可能让自己的头发有机会受到多重伤害。症状与治疗毛发也有属于自己的生命周期，因此会自然掉发或是更新。头发在毛根停止细胞分裂后，开始角质化；接着毛根渐渐萎缩，形成容易掉落的状态，梳头发等轻微的拉扯就可能出现头发脱落的情形。同时也会有新的毛根活动，长出新发。所以。当你发现自己掉头发时，先不要惊慌，因为人类的毛发会每天慢慢地掉落，平均一天为50-70根。然而持续成长的毛发却占了整个头发的八到九成。

# 《美发护肤丽人行》

## 编辑推荐

你怕不怕脸上出现痘痘、黑斑、疹子之类的违章建筑？你担不担心掉头发、头皮屑、秃头？《美发护肤丽人行:与巴黎流行同步》将告诉你让头发美丽的小秘方，保健肌肤的小诀窍，让你对头发有更进一步的认识，并且了解该如何注意保护与清洁的工作，这样头发才会回馈你最美的面貌。

# 《美发护肤丽人行》

## 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)