

# 《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

出版社：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)

# 《3分钟防脱发》

## 内容概要

《3分钟防脱发》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症患者。使用《3分钟防脱发》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，毕业于韩国庆熙大学，现在庆熙大学生命科学院担任教授，对现代人易患的脱发、脊椎、神经疾病有深入的研究。已经出版《再长10cm，你也可以的》等畅销书籍。

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 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》

### 精彩短评

- 1、书中的介绍可能有些用处，先试试看吧。
- 2、不错,挺好的~
- 3、感觉像本女性杂志，不是很喜欢
- 4、3分钟还行，教你一些理论
- 5、正在看，感觉是写给女士的
- 6、及泵没有什么用。看了和没看没有什么区别。没用
- 7、作者的语气很不肯定，多次写上如果恶化请马上停止，感觉对自己的方法都怀疑。不过里面有许多食材及运动都值得参考。最后无聊说句，这个女孩不太漂亮，这书的印刷又很好，所以...
- 8、3分钟防脱发。
- 9、美丽装扮 实用
- 10、很一般的书，不值得，不推荐
- 11、居然会读这样的书真是悲从中来啊啊啊
- 12、收到后紧急查阅了一下洗头发的注意事项，然后去洗，真的管用，会好好研究一下的^\_\_^

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