

轻松搞定头皮屑



[轻松搞定头皮屑 下载链接1](#)

著者:邹先彪 编

出版者:人民军医出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787801945204

随着时代的进步，生活质量的提高，人们渴望拥有无头皮屑困扰的亮丽飘逸的黑发、光泽健美的肌肤和健康的体魄。通过自学和不断实践掌握“食物疗法”，达到亮发、泽肌、健体和长寿的目的。《轻松搞定头皮屑》作者收集了丰富的现代医药研究资料和中医古今食疗文献，同时结合自己多年的临床经验，用生动活泼和诙谐的语言阐述了皮肤的结构、生理功能，头皮屑生成的机制以及通过食疗减少头皮屑，亮泽头发和肌肤，强身健体和延年益寿。全书图文并茂地介绍了数十种日常生活中垂手可得的绿色、红色、白色食品，只要合理烹调，科学食用，持之以恒，定会受益匪浅。

《轻松搞定头皮屑》是一本适合广大青年、中年和老年阅读的食疗读物，也是家庭值得常备的食疗保健手册。

作者介绍:

目录:

[轻松搞定头皮屑 下载链接1](#)

标签

护发

评论

分析了病因，后面大多推荐食疗，希望有用吧

[轻松搞定头皮屑 下载链接1](#)

书评

[轻松搞定头皮屑 下载链接1](#)