

สารบัญ

จากผู้เขียน		
จากสำนักพิมพ์		
ดูแลผมสวย		
บทที่ 1. ธรรมชาติของผมสวยและการดูแล		3
ธรรมชาติของผมสวย		4
ผมสวยช่วยกันแสงแดด		7
ความหลากหลายของเส้นผม		7
ผมหงุดร่วงตามธรรมชาติ		8
เคล็ดลับในการดูแลผมให้สวยเสมอ		9
ข้อห้ามเพื่อให้ผมสวย		9
ข้อควรทำให้ผมสวย		10
บทที่ 2. แชมพูแบบไหนจึงจะใช้ดี		11
แชมพูหลากหลายรูปแบบ		12
แชมพูที่มีสารชำระล้างชนิดประจุลบ		12
แชมพูที่มีสารชำระล้างชนิดมีทั้งประจุบวกและประจุลบ		13
แชมพูที่มีสารชำระล้างชนิดไม่มีประจุ		13
สารเสริมที่เติมลงในแชมพู		13
แชมพูพิเศษ		14
ใช้แชมพูผสมครีมชนิดดีไหม		14
แชมพูฟองมากกว่าแชมพูฟองน้อยจริงหรือไม่		15
เคล็ดลับในการเลือกแชมพู		16
บทที่ 3. ครีมแดด...จำเป็นหรือไฉน		19
ทำไมจึงต้องใช้ครีมแดดในยุคนี		20
ครีมแดดมีกี่ประเภท		20
ชนิดของครีมแดดแบ่งตามการใช้งาน		22

ครีมหนวดผสมชนิดใช้ทันที	22
ครีมหนวดผสมชนิดไม่ต้องล้างออก	22
ครีมหนวดชนิดลึกลับ	23
แฮร์รีนส์	23

ตากแต่งผมสวย

บทที่ 4. แต่งทรงผมอย่างไรให้คงรูป	27
เครื่องสำอางแต่งทรงผมให้คงรูปคืออะไร	28
สเปรย์แต่งทรงผมให้คงรูป	28
เจลแต่งทรงผมให้คงรูป	29
โลชั่นแต่งทรงผมให้คงรูป	29
มูสแต่งทรงผมให้คงรูป	30
บทที่ 5. เลือกใช้ยาย้อมผมแบบไหนจึงจะเหมาะ	31
ปัญหาผมหงอก...สัญลักษณ์ของความชรา	32
ทำไมจึงต้องใช้ยาย้อมผม	32
ยาย้อมผมมีกี่ชนิด	33
การแพ้ยาย้อมผม	39
ข้อคิดยามเลือกยาย้อมผม	40
บทที่ 6. ดุนรู้จักเรื่องการตัดผมดีแค่ไหน	41
ตัดผมนั้นทำอย่างไร	42
น้ำยาดัดผมมีกี่ประเภท	43
บทที่ 7. ยึดแล้วดัด ดัดแล้วยึด...	45
ยึดผมนั้นทำอย่างไร	46

ผมสวยทลุด้ว้ง

บทที่ 8. ผมร่วง ผมบาง ศีรษะล้าน...เรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา	51
เมื่อใดจึงเรียกว่าผมร่วงผิดปกติ	53
ขาดอาหารก็ทำให้ผมร่วงได้	54
ตกใจจนผมร่วงเป็นหย่อม	54
ดึงรั้งผมจนร่วง	55
ศีรษะล้านของผู้ชาย	56

ระดับความมากน้อยของศีรษะล้านแบบผู้ชาย _____ 56

ฮอร์โมนเพศชาย...ต้นเหตุของศีรษะล้าน _____ 57

ความพยายามที่จะรักษาศีรษะล้าน _____ 58

บทที่ 9. ความหวังของคนศีรษะล้าน _____ 59

ไมนอกซีดิลได้ผลแค่ไหน _____ 60

ข้อคิดในการใช้ยาปลูกผมไมนอกซีดิล _____ 61

ความหวังใหม่ ๆ ของคนศีรษะล้าน _____ 62

ทางเลือกอื่น ๆ ของคนศีรษะล้าน _____ 62

บทที่ 10. ผมร่วงแบบเป็นหย่อม _____ 67

ผมร่วงแบบเป็นหย่อม...คิ้วก็ร่วงได้ _____ 68

พบเล็บผิดปกติร่วมกับผมร่วงแบบเป็นหย่อมได้ _____ 70

ผมร่วงแบบเป็นหย่อมในคนไทย _____ 70

ผมร่วงแบบเป็นหย่อมต่างจากผมร่วงจากเชื้อซิฟิลิสอย่างไร _____ 71

บทที่ 11. ทลากหลายรูปแบบกับผมร่วง _____ 73

นิสัยสาวผมร่วง _____ 74

บัณฑิตหนุ่มผมร่วง _____ 74

คุณแม่ยังสาวผมร่วง _____ 75

ปัญหาผมร่วงหลังคลอด _____ 75

ผมร่วงหลังคลอดเป็นเรื่องธรรมชาติ _____ 76

ตั้งท้องแล้วขนตกขึ้นได้ _____ 77

บทที่ 12. ดึงผมเล่นจนผมร่วง _____ 79

ดึงผมเล่นจนผมร่วงพบบ่อยในกลุ่มไหน _____ 80

ดึงผมเล่นจนผมร่วงมักพบตอนไหน _____ 80

ลักษณะของผมร่วงจากการดึงเล่นเป็นอย่างไร _____ 80

จะทราบได้อย่างไรว่าผมร่วงนั้นเกิดจากการดึงเล่น _____ 81

ผมร่วงจากแรงดึง _____ 82

แนวทางการรักษาผมร่วงจากการดึงเล่น _____ 82

สารพันปัญหาผม-ขน _____ 85

บทที่ 13. ังแด...ส่วนเกินที่น่ารำคาญ _____ 85

ริงแคคืออะไร	85
อะไรเป็นสาเหตุของริงแค	86
ริงแคมักพบในคนวัยใด	87
ริงแคแท้ต่างจากริงแคเทียมอย่างไร	87
ริงแค...รักษาได้อย่างไร	88
บทที่ 14. ชนิด...ความผิดปกติจากไหน	91
ชนิดอาจถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์	92
ยา ก็อาจทำให้ชนิดได้	92
ชนิดอาจเกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ	93
บทที่ 15. กรรมวิธีในการจัดชนชั่วคราว	97
การจัดชนออกจากใบหน้าและตามตัวมีกี่วิธี	97
การจัดชนโดยการโกน	98
การฟอกสีขนให้จางลง	98
การจัดชนโดยสารเคมี	100
การจัดชนโดยขี้ผึ้ง	100
การจัดชนโดยการถอนออก	101
การจัดชนโดยการถู	101
บทที่ 16. การใช้กระแสไฟฟ้าจัดขนถาวร	103
ใช้กระแสไฟฟ้าทำลายรากขน	103
ข้อดีข้อเสียของการใช้ไฟฟ้าจัดขน	104
เมื่อใดจึงควรใช้เทคนิคการใช้กระแสไฟฟ้าจัดขน	106
บทที่ 17. ตุ่มขนคุดอักเสบเป็นอย่างไร	107
เล็กโกนหนวดโกนเครากันดีไหม	109
เทคนิคในการโกนหนวดเครา	109
ทางแก้ตุ่มขนคุดอักเสบ	110
บทที่ 18. สิวบนใบหน้าเรื่องผมกับขน	113
บทที่ 19. บทสรุปของความงาม	125
เอกสารอ้างอิง	127

คู่มือผมสวย

ดูแลผมสวยตามหลักการแพทย์
และความผิดปกติของเส้นผม
และหนังที่พบบ่อย

เลขที่	646.704
	2/17
	2536
เลขทะเบียน	7708
วันที่	13 / 10 - 137

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002585

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

รายได้จากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษี
มอบให้มูลนิธิหมอชาวบ้าน เพื่อใช้ในกิจกรรมสาธารณสุขประชาชนต่าง ๆ