

靓丽人生丛书

台湾
畅销书

成都电视台主持人

王丹

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

美发护肤 丽人行 与巴黎流行同步

(台湾) 庄子园 编著

中国人口出版社

(台湾) 简芝妍 编著



美发护肤 丽人行

与巴黎流行同步

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

美发护肤丽人行:与巴黎流行同步/庄子园编著. —北京:中国人口出版社,2008.6

(靓丽人生)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 912 - 5

I. 美... II. 庄... III. ①女性—理发—基本知识 ②女性—皮肤—护理—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 095601 号

本书原出版者为大利文化股份有限公司,经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:01—2006—5672

版权所有 侵权必究

美发护肤丽人行

庄子园 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 7 插页 2
字 数 140 千字
版 次 2008 年 10 月第 2 版
印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 912 - 5/C · 381
定 价 18.00 元

社 长 陶庆军
电子邮箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Preface



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

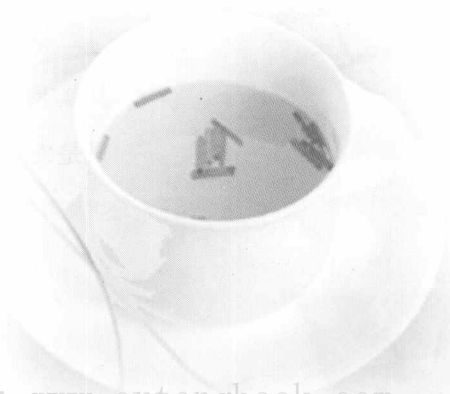




要细心呵护与爱惜的。本书将让你对头发有更进一步的认识，并且了解该如何注意保护与清洁的工作，这样头发才会回馈你最美的面貌。

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。



Contents



目录

Part 1

秀发保健



一、关于头发 2

二、常见头发问题 6

1. 掉发 6

2. 头发干燥 12

3. 头皮屑 16

三、秀发所需要的营养素 25

1. 滋养头发 25

2. 预防秃头 30

四、秀发沙龙 38

1. 如何洗出一头秀丽发丝 38

2. 哪些是造成头皮屑烦恼的坏习惯 43





3. 生活中如何预防脱发,制造生发的

优良环境 48

4. 多久洗一次头发才是恰当的频率 53

5. 如何选择秀发所需用品 56

6. 让头发美丽的小秘方 66



Part 2

美肤保健



一、皮肤 68



二、常见皮肤问题 71

1. 青春痘 71

2. 斑点 77

3. 异位性皮肤病 83

4. 脂溢性皮肤病 88

5. 酒糟性皮肤病 92

6. 接触性皮肤病 97

Contents

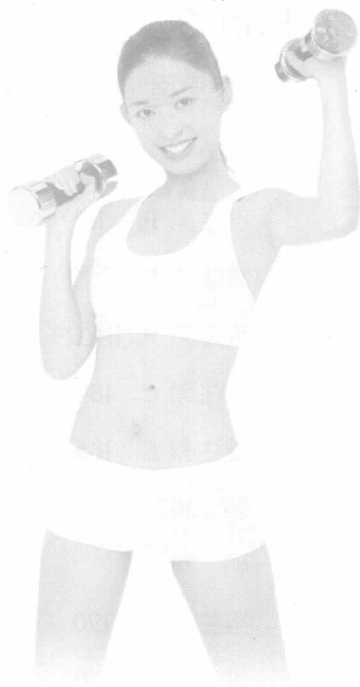


目录

- 7. 富贵手 101
- 8. 冬季痒 108
- 9. 黑眼圈 112
- 10. 香港脚(足癣) 119

三、美肤所需要的营养素 126

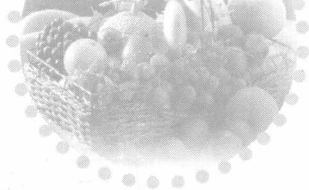
- 1. 抗衰老营养素 126
- 2. 抗过敏营养素 132
- 3. 抗痘营养素 137
- 4. 抗斑营养素 142
- 5. 美白 148
- 6. 水嫩 154



四、美肤化妆包 165

- 1. 清洗 165
- 2. 保湿 170
- 3. 防晒 172





Part 3

健康保健室



一、保健所需的营养素 181

维生素 B₆ 181

维生素 B₅(泛酸) 182

维生素 B₉(叶酸) 183

维生素 C 184

维生素 E 185

铜 187

硒 188

维生素 A 190

维生素 B₂ 191

锌 192

钾 196

铁 199

二、促进健康体能的方法 203

促进健康体能的方法——运动
的指引 204

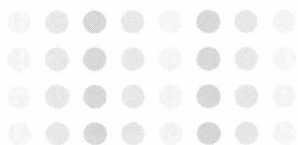
三、饮食指标 215



XIU

FABAOJIAN

Part



秀发保健





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%,控制头发的水分,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。





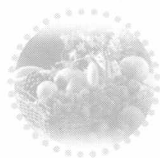
头发也不会一直持续生长,而是有一定的生命周期,可分为生长期、退化期、休止期。生长期为期2~4年,在这个阶段的毛囊长而深,长出浓密且具色泽的毛发,通常90%的头发都处于生长期;退化期是介于生长期与休止期的过渡阶段,2~4个星期的时间;到了休止期毛囊的基部会皱缩起来,2~4个月内会进一步萎缩。因此,在你每次梳头后,梳子上留下的头发就属于休止期自然掉落的头发,掉落之后又长出新的毛发,然后重复整个周期。





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題。

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。

不过同样是掉发,形态却各有不同,除了自然的掉发,产生掉发还有很多原因,内在因素可能是激素及自体免疫、压力等神经或心理疾病所造成的影响;外在因素则可能是受伤、烫伤或者是曝晒在放射线下等造成的。



以下针对雄性秃、圆形秃、脂溢性掉发做进一步地说明。

• 雄性秃 •

毛发与激素有非常密切的关系,雄性激素会抑制头发的