

Beautiful Girl
小女子必备丛书

秀发 护理

柯雪莲 编著

从洗发到护发，从美发到养发，
真正做到外调内养“发”现美丽！

拥有乌黑亮丽、
飘逸柔顺的秀发不再是梦想！



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

秀发护理 / 柯雪莲编著. —广州: 广东经济出版社.

2009.3

(小女子必备丛书)

ISBN 978-7-5454-0091-5

I. 秀… II. 柯… III. 女性—头发—护理—基本知识

IV. TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第026212号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 978-7-5454-0091-5
定 价	全套(1~6册)定价: 76.80元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

Beautiful Girl
小女子必备丛书

秀发 护理

柯雪莲 编著



广东省出版集团
广东人民出版社

小
女
子
必
备
丛
书



秀
发
护
理





PREFACE

前言

有一次在电影院看电影，不记得电影名是什么了，只记得一个漂亮的女演员披着一肩秀发，在盛开的向日葵花丛中旋转，那长长的秀发如波浪般洒满了整个屏幕，一层层，舞动着像是森林里的精灵，深深地映刻在我的脑海里。在之后的日子里，总是在梦中想象着长长的秀发。不管是走在校园里，还是在大街上，只要是披着长发的女孩，都会让我在心里荡漾起一层层的涟漪，撩拨着跳动的心！

是的，愈美丽的女人，愈在意自己；而愈在意自己的人，就愈关心自己的头发。没有什么能像它那样让我们为之痴迷，为之疯狂！时间、精力、金钱，换得她一时的绽放，当时尚的潮流过后，却又移情别恋。木梳是她顺滑的拂尘；染色剂和焗油膏使她趋于完美；造型则是她高贵的象征。当一波又一波的发型革命远去以后，你在它上面留下了什么？干燥、分叉、头皮屑、枯黄等等——在你秀发上突现！让你在得到漂亮的同时也付出了不小的代价！

想让你的三千烦恼丝变得又黑又亮吗？你需要的不是奇迹，而是使用正确的头发保养方式！你不妨走进《秀发护理》，从中寻找呵护秀发的方法，只要你按部就班地加以施行，拥有完美质感的亮丽发丝便指日可待！



Contents

目录

秀发护理
Xiufahuili

小女子必备丛书



6 第一章 识别你的秀发标签

- 7 自测你的发质
- 11 有趣的发质测试方法
- 13 你知道理想的发质是什么样的吗
- 15 头发的结构是怎样的

17 第二章 健康秀发需要精心呵护

- 18 健康秀发的4个标准你符合几项
- 19 **清洁秀发：护发的第一步**
 - 正确洗发的五大步骤
- 21 脱发：阻碍秀发健康的最大杀手
- 26 滋润有弹性：飘逸秀发的终极目标
- 28 柔顺：检验秀发是否靓丽的标准
- 32 头皮屑：影响秀发美观的杀手
- 34 **各种发质的保养方法**
 - 34 烫发后的保养方法
 - 36 改善粗硬发质的滋养方法
 - 37 头发开叉的保养方法
 - 38 头皮控油的护理方法
 - 42 妊娠期及产后秀发的保养
 - 44 秀发防晒全攻略
 - 47 脆弱发质的护理招数
- 50 **呵护秀发跟我做**
- 52 **正确选用护发素**
- 55 **秀发护理21问**

60

第三章 护出美丽秀发

- 61 呵护秀发之自制洗发水
- 64 呵护秀发之自制发膜
- 68 呵护秀发之自制护发素
- 71 自制防止脱发秘方
- 72 教你如何挑选焗油发膜

73

第四章 魅力秀发吃出来

- 74 食粥养出健康秀发
- 77 4道乌发秘方
- 79 何首乌令你秀发如云
- 80 让头发光亮柔顺的5类食物
- 81 头发也要吃水果
- 83 令秀发飘逸的维生素营养处方

85

第五章 给你的秀发造型

- 86 漂亮发饰戴出秀发风情
- 88 自己动手打造漂亮发型
- 88 亲切邻家女孩风格
- 90 居家柔媚女孩风格
- 92 对着脸型剪出最合意的发型
- 98 你的身材适合怎样的发型



识别你的秀发标签

Chapter One 第一章

有位画家曾说过这样一句话：“如果说女人的脸是一张画的话，那么头发就是这幅画恰到好处的相框！”

听说头发可以牵绊灵魂，可以牵绊一个人的灵魂一辈子。“一夜白头”是一个久远的说法，秀发在纤指间千回百转、丝丝缠绕演绎着水样女人的聪悟灵颖、雅致玲珑。因此，美丽的秀发是一个女人至高无上的荣耀！

想让头发在枕边盛开成一棵花树吗？《秀发护理》将引领各位美女寻找秀发的春天！



Hair

自测你的发质

君君很羡慕别人有一头乌黑靓丽的长发，可却不知道该如何护理自己的头发，因为头发总是出油，令她烦不胜烦！她很想知道怎么样才能使自己的秀发不再出油？

相信与君君有同样疑惑的女孩子也有不少吧。那我们就先来测测自己的发质是怎样的？然后再对症下药“药”，呵护好自己的秀发！



了解头发的性质，是护理头发的第一步。认清你的发质，选用真正适合你的洗发、护发方法，对头发的健康、美观非常重要。

1.你的头发看上去：

- A. 干枯、无光泽，发梢开叉较多。
- B. 不油腻、不干燥，有自然的光泽。
- C. 头根部比较油腻，而发梢部分干燥。
- D. 油腻，沾灰尘。

2.你洗完头发的第二天：

- A. 看上去和刚洗完差不多，干枯蓬松。
- B. 柔软顺滑，有光泽，可能有少量头皮屑。
- C. 头根部开始出油，发梢部分干燥，头皮会痒。
- D. 发根已出现油垢，头皮容易痒。





3.用力梳理你的头发，往往会出现：

- A. 因为脆弱而容易打结、容易掉发。
- B. 顺滑，掉发很少。
- C. 发梢部分因干燥脆弱且容易断。
- D. 掉发少，梳子会留下污垢。

4.造型方面，你的头发往往：

- A. 蓬松而不容易造型，造型后不能持久。
- B. 柔软顺滑，容易造型，造型后持久性好。
- C. 比较容易造型，但是不能持久。
- D. 头发过分油腻，难于定型，烫发染发都不持久。

5.用食指和大拇指拉一根头发的两端，你发现：

- A. 缺乏弹性，容易断开。
- B. 拉长后能尽快恢复到原来长度。
- C. 头发根部有一定弹性，但是发梢部分没有。
- D. 弹性不好，拉长后不容易恢复到原来的长度。

- 3个A以上，属于干性发质。
- 3个B以上，属于中性发质。
- 3个C以上，属于混合性发质。
- 3个D以上，属于油性发质。



油性发质的MM看这里:

油性发质关键词: 发丝油腻, 容易头痒。注意清洁头皮, 不要用过热的水洗发, 以免刺激油脂分泌。养成良好的生活、饮食习惯, 避免压力过大, 少吃高脂肪食物。

护理常识:

A. 在饮食方面应注意多喝水, 多吃一些经过轻火加工的新鲜绿色蔬菜, 荤菜以低脂蛋白质为宜, 如鱼、鸡肉等。

B. 饭后喝些温热的薄荷茶, 坚持每天吃2个新鲜水果, 并服少量维生素E和酵母片。

干性发质的MM看这里:

干性发质关键词: 油脂少, 头发干枯、无光泽; 缠绕、容易打结; 松散, 头皮干燥、容易有头皮屑。建议使用营养丰富的洗发水, 无须天天洗发。

护理常识:

A. 调整饮食, 多食富含油脂的食物, 多吃蔬菜和水果, 限制食盐的摄入。

B. 适时清洗头发, 并坚持每次洗头后使用合适的护发剂。

C. 外出时, 应使用防晒发乳, 以防止紫外线对头发的伤害。



中 性发质的MM看这里:

中性发质关键词: 不油腻、不干燥; 柔软顺滑, 有光泽, 油脂分泌正常, 只有少量头皮屑。经过烫发或染发, 可保持原来的发型。

护理常识:

- A. 注意头皮保养, 洗发时多进行头皮按摩, 以保证血液循环良好, 养分可以输送到发尾。
- B. 定期修剪, 保持秀发营养充足。
- C. 每天用发刷顺着头皮从发根梳向发梢, 使皮脂均匀地分布在发干上。
- D. 洗发次数不宜过勤, 一般是每星期一次。洗发精应选用干性发质专用型。冲洗时宜用温水, 一定要冲洗干净, 不要有残留物。
- E. 尽量不用或少用电热卷发器, 以防发梢分叉。



混 合性发质的MM看这里:

混合性发质关键词: 头皮既油且干, 靠近头皮1厘米左右以内的头发会出很多油, 且具有越往发梢越干燥甚至开叉的混合状态。

护理常识:

- A. 注意清洁头皮; 不要用过热的水温洗发, 以免刺激油脂分泌。
- B. 护发素只宜涂在发干上, 不要抹在头皮上。
- C. 不要经常用发刷擦头, 宜以梳代替发刷, 并只梳理发丝。
- D. 集中修护发干, 避免头发开叉或折断。
- E. 停止电发染发, 修剪干枯发干, 让头发得到修养。
- F. 选用保湿型护发素, 注意头部按摩。



有趣的发质 Interesting 测试方法 Test

长发、短发、直发、卷发，适合自己的发型总是能为我们加分，所以我们总是通过不断改变发型来满足不同的心情。可是，你却忽略了头发的健康，仔细听听，是不是你的头发正在呼救？

来做三个有趣的发质测试吧！做完这三个小测试，MM们就能发现自己的发质是否健康了！

测试卷：强韧、顺滑、光泽是健康秀发的三大标准。

1 韧度测试

★ **必备物品：**一把剪刀、一杯水。

★ **操作方法：**在洗头之前，剪下一束大约3厘米长的头发，再将其置入水中。

★ **推断：**所有的头发在水中都会开始浮在水面上，然后逐渐下沉。发质差的头发发芯空洞，容易吸水，下沉得快；发质好的头发会漂浮着缓缓下沉。因此，发质的好坏，在30秒钟内就能看出来。

韧度处方：当头发已经出现空洞的时候，说明需要急救了。最好每周定期使用具有修复发芯空洞配方的产品，建议每周至少使用一次发膜产品，当然每晚使用一些免洗的润发精华素也是不错的日常保养方法。

2 顺滑测试

★**操作方法：**用梳子从上到下梳理头发。然后，握住一把头发的末梢，用力搓揉它们，然后看其末梢处是否开岔和断裂。

★**推断：**顺滑吗？还是有梳不通的地方？如果梳子老在相同的地方被阻滞，那个地方的头发就是最脆弱、最干燥的。头发末梢的开岔断裂是导致头发脆弱的开始，必须及时加以控制、治疗。

顺滑处方：选择能为秀发提供氨基酸和蛋白质的护发配方为头发及时补充营养，改善发质，才能拥有顺滑的秀发。

3 光泽度测试

★**必备物品：**一把梳子、一面镜子、一盏灯（注意使光能从头顶上照下来，太阳光也可以）。

★**操作方法：**用温和的洗发乳清洁头发，同时使用润发产品，但注意避免加重头发负担的定型产品。先将头发中分，再用梳子将它梳平梳顺，接着在正对面放一面镜子，位置以使自己能够从中清楚看到自己的头顶为准。使灯光从头顶射下来，形成一个皇冠似的圆晕。

★**推断：**圆晕越亮，头发的光泽度就越好。因为，护理得当的头发往往很顺，表



面平滑能很好地反射照在上面的灯光，而且自身散发着光泽。而当头发黯淡无光时，灯光是分散的，所以显得头发黯淡无光。

★**“光泽”处方：**使用深度滋养的护理产品，能使头发变得更为光亮，给头发的光泽度加分。除了常规滋润以外，也可以选用免洗精华素产品，保湿秀发，额外补充营养。



别

你的秀发标签

你知道 *You Now?* 理想的发质是什么样的吗

拥有一头乌黑亮丽的头发是每个女性的愿望。柔美的头发如头披华冠。但是随着身体和年龄的变化,许多女性的发质也会相应地有所变化,大家都希望通过护理使发质得到改善。那么,怎么样才算是理想的发质呢?

❀ 乌黑是美发的前提

虽然许多年轻女性喜欢把头发染成各种颜色,但是中国人传统的观念还是认为拥有一头乌黑的头发永远令人羡慕。因此,乌黑仍然是中国女性头发美丽的前提。

头发黑不黑,与头发内黑色素的含量有关。一般人的头发,其乌黑程度由发根向发尾递减,这是因为头发受到氧化伤害、黑色素被破坏所致,其伤害原理与结构松弛完全相同,所以毛躁、分叉与变黄通常会结伴而来,当然其预防的方法也一样。

❀ 体现高贵的柔亮发质

头发是否有光泽,是头发质量的直观体现。因此,人们都希望把头发护理得更为光亮。目前由于美发技术的不断进步,专业的美发厂商已经逐渐放弃使用油脂柔亮头发的方法,而是改用保湿物质,即利用洗发、润发、护发、日常护理、造型等时机,补充头发保湿物质,进而增进头发内的水分含量,使头发更为柔亮。



❀ 美丽动人的弹性发质

弹性不足的细发，不但容易吹风造型，造型后容易变形，而且不持久，发型也不能像电视上美发品广告的模式儿般生动活泼。所以，头发细塌让很多人困扰。除了先天细塌的头发会缺乏弹性外，原本具有弹性的头发，如果过度烫染或烫染方法不当，头发的蛋白质纤维也会因受到碱的伤害而流失，就好比头发的弹簧数目减少了。



❀ 结构紧密，青春永驻

紧密的结构能保证头发长久美丽，因此，它是美发中不可忽视的一点。毛发数万根蛋白质纤维之所以能够紧密聚拢，主要是由于相邻蛋白质纤维间无数横向连接的二硫化键。如果头发长久与氧气、紫外线接触，或者烫发时，一剂尚未冲洗干净，即施用二剂，便会导致二硫化键逐渐氧化并断裂，头发的结构就会呈现松弛症状。

蛋白质、水、二硫化键及黑色素是组成头发的四要素，四者含量的多少，分别影响了头发的弹性、柔亮、紧密与乌黑。诊断自己发质在哪方面不理想，再对症下药进行防治，才有机会拥有令人称羡的头发。

头发的结构是怎样的

MM们可能还不知道头发的生理结构是怎样的，因此，有必要来补补头发方面的知识哦！

人体的毛发分为长毛、短毛等。头发属于长毛的范围，长毛常在1厘米以上，且较粗硬，色泽光亮。

头发的数量有10万~15万根，头皮面积约600平方厘米，每1平方厘米头皮约有200根头发。

头发的形状有直发、波状发和卷缩发。我国大多数民族为直发，毛发直而不卷，其断面呈圆形；白种人多为波状发，其断面呈卵圆形；黑种人为卷缩发，其断面差异大。

头发的颜色有黑、褐、黄、红、白等色。含黑色素多为黑色，少为灰色，无则为白色，含铁色素则为红色。

头发的直径约0.08毫米，欧美人约0.05毫米。特细发直径0.04~0.06毫米，特点是烫成发型不易保持，显微镜下观察：头发表皮粗疏；特粗发直径0.09~0.1毫米，特点是不易梳理，但发型易保持，显微镜下观察：头发表皮致密。

