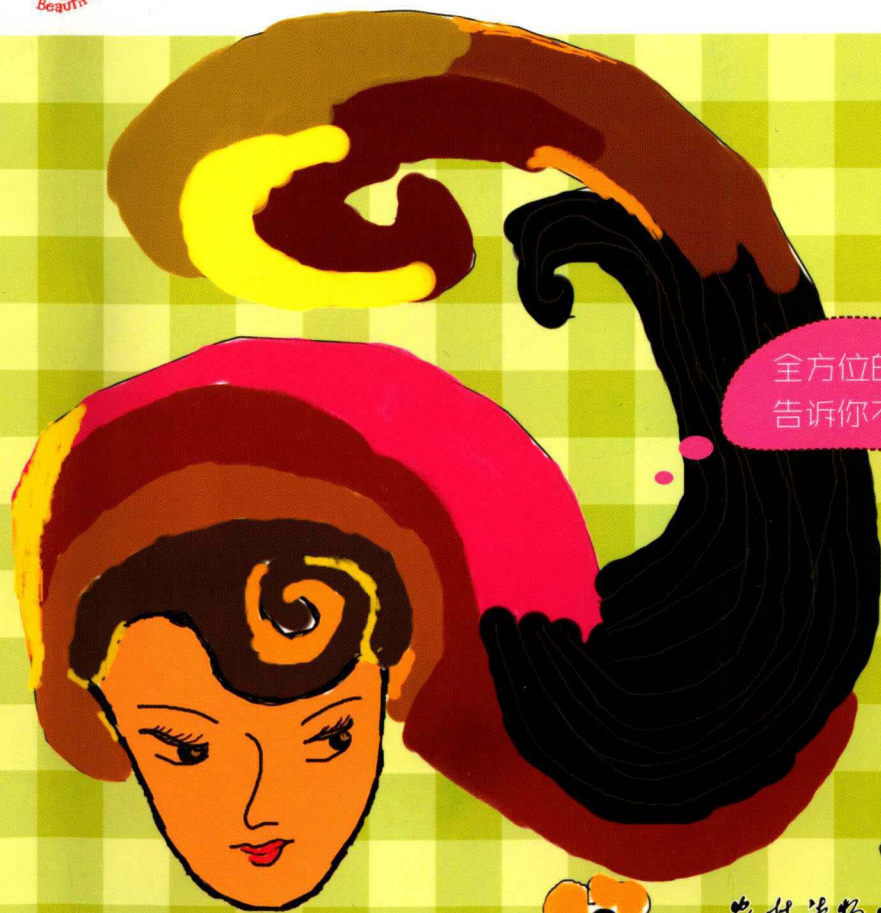


Hair magic  
秀发魔法

# 你不知道的护发秘密



琳达编著 米粒儿绘图



全方位的护发秘籍，  
告诉你不一般的护发秘密！



农村读物出版社

Hair magic  
秀发魔法

# 你不知道的护发秘密

美丽魔法  
Beautiful magic

琳达编著 米粒儿绘图



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

秀发魔法：你不知道的护发秘密 / 琳达编著. --  
北京：农村读物出版社，2010.12  
ISBN 978-7-5048-5427-8

I. ①秀… II. ①琳… III. ①头发—护理—基本知识  
IV. ①TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第230997号

---

责任编辑 黄 曦

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

设计制作 北京朗威图书设计

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 5

字 数 120千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

定 价 25.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

## 护发那些你不知道的事情



拥有一头漂亮的头发，是多少女人的追求。可什么是漂亮，不同的人却有不同的看法和做法。

有些人追求发型的花样翻新，流行什么发型，就去倒饬什么发型。几乎每个月都去折腾一次。

有些人追求发色的时尚，赤橙黄绿青蓝紫，什么都敢往头上染。

有些人是完美主义，烫成了大卷，一看特不能接受，又一刻不停地要求来个直板。因为头发不是皮肤，没有痛感，于是，就忽略了头发的感受。

我们总是在不自觉地干着伤害头发的事，自己还不知道。

头发，其实很脆弱，它们生长自我们的头皮，和我们身体的其他部位一样，都需要营养物质的滋养，也害怕受到外界的污染。它们有自己的新陈代谢，有自己的呼吸，也需要我们去了解和呵护。

它们受到了伤害，也需要我们去抚慰。头发的需要，我们真的了解吗？

从现在开始，像爱护你的容颜一样地爱护你的头发吧。倾听头发传递的信息，给它们应有的呵护和关怀。

护发，那些你不知道的事情，让我一件一件地告诉你。

本书编写过程中，得到王建、李婷婷、田海燕、曹莉、郭静、石静、姚胜寒、冯文艺、郑海建、丁思锐、齐秀梅、刘强、张爽、张凤等朋友的帮助，在此一并谢过。



编者  
2010年初冬

# 目录

contents

## PART① 容易被忽视的护发秘密 P7

### 护理 P8

1. 头发护理等同于皮肤护理 P9
2. 有头屑该怎么办 P12
3. 你该选择干洗还是湿洗 P15
4. 每个人都需要两把梳子 18

### 防脱 P21

1. 健康的头发才能长出健康的头发 P22
2. 说说秀发“癌症”脂溢性脱发 P28
3. 你是烫染发后过敏脱发的受害者吗 P31
4. 营养不均衡居然也会脱发 P34

### 修复 P36

1. 沙拉酱涂抹能防止头发分叉 P37
2. 烫发后修复最关键的几步骤 P40
3. 染发后头发干枯像稻草怎么办 P44
4. 发色如何才能持久 P47
5. 头发防晒避免秀发二次伤害 P49

## PART② 美发师轻易不告诉人的行业秘密 P53

### 美发项目 P54

1. 冷烫伤发还是热烫伤发 P55
2. 关于吹头发的是是非非 P61
3. 去美发店洗头怎么越洗越痒 P64
4. 头发分叉去美发店修剪就能治本吗 P66
5. 烫染发一次完成的伤发指数 P68



6.去美发店“被”隐性消费了 P70

### 洗护用品 P74

1.有适合全家人使用的洗发水吗 P75

2.洗发护发合一PK专用护发素 P78

3.洗护用品真的是越贵越好吗? P82

4.洗发水也需要换季 P86



### PART③DIY护发全攻略 P91

1.餐桌上的美发餐 P93

2.天然的洗护添加剂 P96

3.自己在家染发 P100

4.DIY染发Q&A P102

5.DIY护发发膜 P105

6.养发按摩操 P111



### 附 不伤发的美发小绝招 P115

1.不需要使用药水的漂亮卷发 P116

2.假发让发型常新百变 P118

Hair magic  
秀发魔法

# 你不知道的护发秘密



琳达编著 米粒儿绘图



农村读物出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

秀发魔法：你不知道的护发秘密 / 琳达编著. --  
北京：农村读物出版社，2010.12  
ISBN 978-7-5048-5427-8

I. ①秀… II. ①琳… III. ①头发—护理—基本知识  
IV. ①TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第230997号

---

责任编辑 黄 曦

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

设计制作 北京朗威图书设计

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 5

字 数 120千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

定 价 25.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

## 护发那些你不知道的事情



拥有一头漂亮的头发，是多少女人的追求。可什么是漂亮，不同的人却有不同的看法和做法。

有些人追求发型的花样翻新，流行什么发型，就去倒饬什么发型。几乎每个月都去折腾一次。

有些人追求发色的时尚，赤橙黄绿青蓝紫，什么都敢往头上染。

有些人是完美主义，烫成了大卷，一看特不能接受，又一刻不停地要求来个直板。因为头发不是皮肤，没有痛感，于是，就忽略了头发的感受。

我们总是在不自觉地干着伤害头发的事，自己还不知道。

头发，其实很脆弱，它们生长自我们的头皮，和我们身体的其他部位一样，都需要营养物质的滋养，也害怕受到外界的污染。它们有自己的新陈代谢，有自己的呼吸，也需要我们去了解和呵护。

它们受到了伤害，也需要我们去抚慰。头发的需要，我们真的了解吗？

从现在开始，像爱护你的容颜一样地爱护你的头发吧。倾听头发传递的信息，给它们应有的呵护和关怀。

护发，那些你不知道的事情，让我一件一件地告诉你。

本书编写过程中，得到王建、李婷婷、田海燕、曹莉、郭静、石静、姚胜寒、冯文艺、郑海建、丁思锐、齐秀梅、刘强、张爽、张凤等朋友的帮助，在此一并谢过。



编者  
2010年初冬

# 目录

contents

## PART① 容易被忽视的护发秘密 P7

### 护理 P8

1. 头发护理等同于皮肤护理 P9
2. 有头屑该怎么办 P12
3. 你该选择干洗还是湿洗 P15
4. 每个人都需要两把梳子 18

### 防脱 P21

1. 健康的头发才能长出健康的头发 P22
2. 说说秀发“癌症”脂溢性脱发 P28
3. 你是烫染发后过敏脱发的受害者吗 P31
4. 营养不均衡居然也会脱发 P34

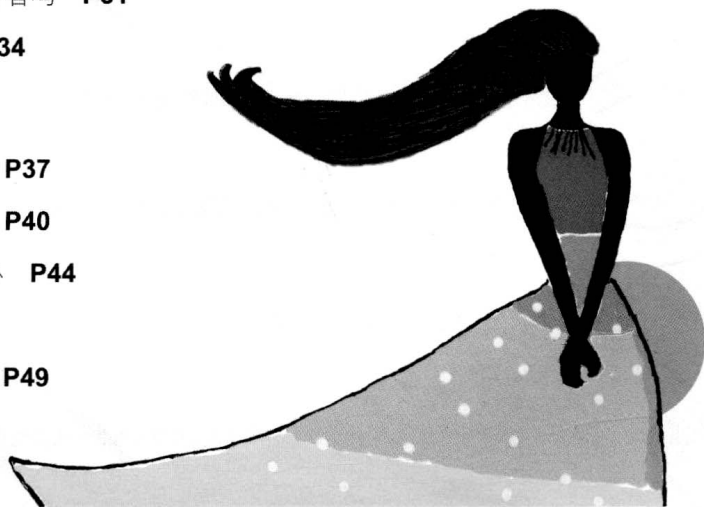
### 修复 P36

1. 沙拉酱涂抹能防止头发分叉 P37
2. 烫发后修复最关键的几步骤 P40
3. 染发后头发干枯像稻草怎么办 P44
4. 发色如何才能持久 P47
5. 头发防晒避免秀发二次伤害 P49

## PART② 美发师轻易不告诉人的行业秘密 P53

### 美发项目 P54

1. 冷烫伤发还是热烫伤发 P55
2. 关于吹头发的是是非非 P61
3. 去美发店洗头怎么越洗越痒 P64
4. 头发分叉去美发店修剪就能治本吗 P66
5. 烫染发一次完成的伤发指数 P68



6.去美发店“被”隐性消费了 P70

### 洗护用品 P74

1.有适合全家人使用的洗发水吗 P75

2.洗发护发合一PK专用护发素 P78

3.洗护用品真的是越贵越好吗? P82

4.洗发水也需要换季 P86



### PART③DIY护发全攻略 P91

1.餐桌上的美发餐 P93

2.天然的洗护添加剂 P96

3.自己在家染发 P100

4.DIY染发Q&A P102

5.DIY护发发膜 P105

6.养发按摩操 P111



### 附 不伤发的美发小绝招 P115

1.不需要使用药水的漂亮卷发 P116

2.假发让发型常新百变 P118

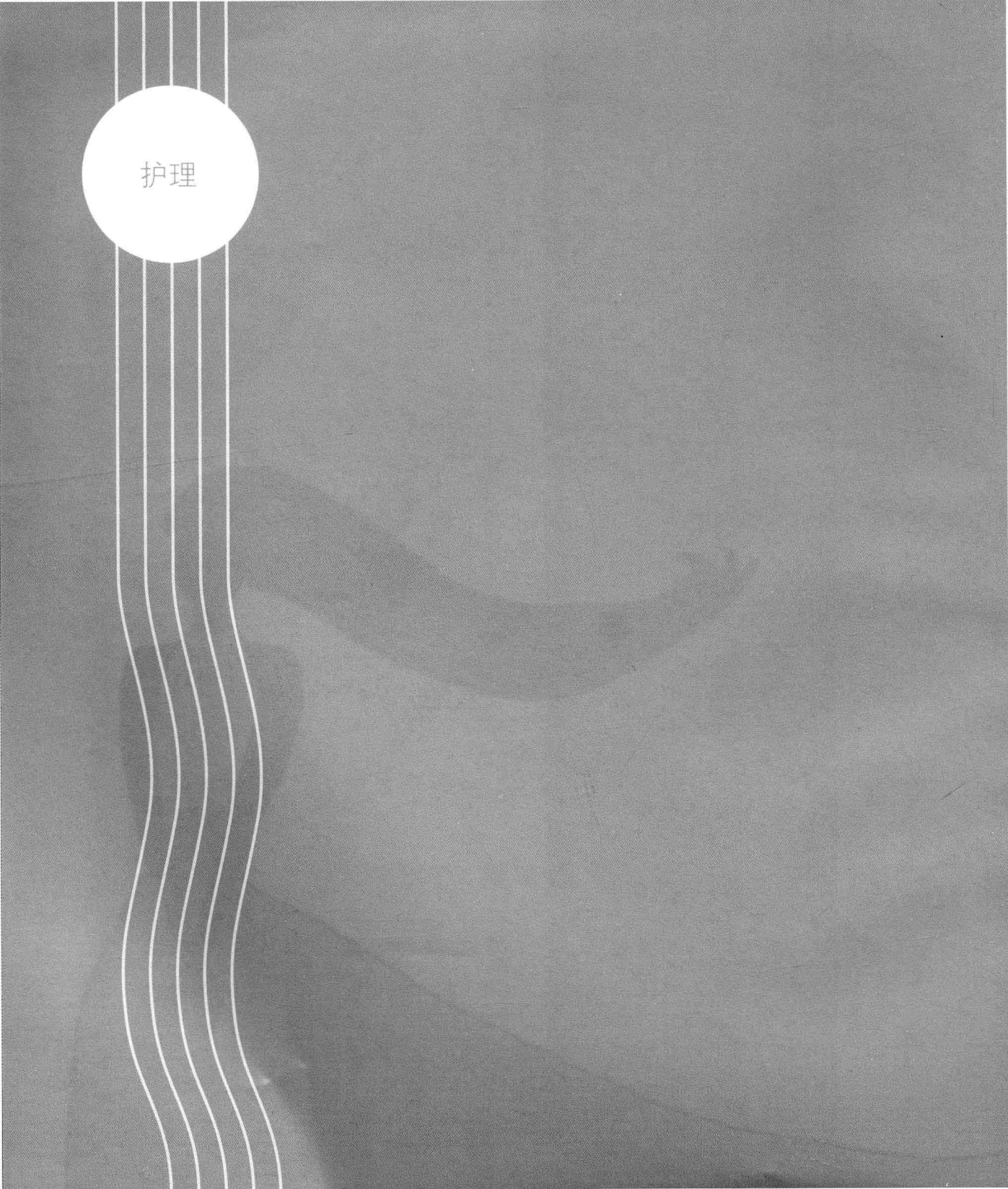


*Part 1*



容易被忽视的  
护发秘密





护理

## 1. 头发护理等同于皮肤护理

女人大多对自己的“面子”很重视，平时的皮肤护理都挺舍得投入的。清洁、美白、保湿、紧肤、去皱……十八般武艺，样样操练。但是，离颜面距离那么近的邻居“头发”却没得到那么多的关照。

其实，头发对于容貌的影响是不可小觑的。如果秀发干枯毛躁，即使长着一副花容月貌，整个人看上去也不会精神。如果出现了更严重的问题，比如脱发，甚至秃头，那对外形更是沉重的打击。

重视自己头上的这“一亩三分地”，像护理皮肤那样护理自己的头发吧。一分耕耘一分收获，只要付出你的关爱，头发一定会感受到的。

完整的头发护理，应该包括洗发、上护发素、上发膜三个步骤，这三个步骤，在家里可以做，在美发店也可以做。

### ● 洗发

说到洗发，好些人会不以为然，觉得这太平常了，谁不会呀。



可是，我们真的会吗？我们对洗发够不够重视呢？

洗发很重要，污垢和其他物质聚集在头发上，会妨碍头发吸收修复和滋润的成分，对后面两步的实施会有很大的影响。洗干净头发，是头发护理的第一步。洗发要根据发质和头皮的类型选择合适自己的洗发水。

### ●上护发素

洗净头发后，还需要上护发素。护发素可以给头发提供营养，修补受损部分，重建并增强发丝的活力，同时补充头发流失的碳水化合物、油脂和矿物质等。

上护发素的时候要注意的是，护发素并不是上得越多越好，短发少一点，长发是短发的大约2倍就足够了。将护发素均匀涂在头发上，再按摩1~2分钟，使其完全浸透，然后用温水冲洗干净。视其具体情况看是否需要用第二次。



## ● 发膜

每周做一次发膜，对于头发的生长、保养和修复是非常必要的。它可以保护头发外层的角质层，增加头发的营养，减少静电的产生，特别是对于一些因为烫、染发而受到伤害的头发而言，更可弥补伤害，使头发柔顺，保持光泽，并容易梳理。

上发膜的时候，将其均匀涂在头发上，按摩15分钟，再戴上专门的电热帽子。没有这种帽子，可以戴上浴帽，再用电吹风的低档吹10分钟，也能收到同样的效果。之后冲洗干净就可以了。

### 护发锦囊妙计

想要拥有一头健康靓丽的秀发，洗发方法起着决定性作用。近日，英国一项针对500人、为期半年的测试总结出一套完美的洗发公式。其内容包括：

- A. 洗发的水温必须控制在36.7℃左右。
- B. 使用洗发水时，短发应控制在2~6毫升范围内（1毫升相当于一粒黄豆大小的重量），中等长度的头发不超过4~8毫升，长发不超过6~10毫升。
- C. 洗发水的泡沫至少要在头发上停留半分钟，揉搓超过20次。
- D. 清水清洗头发至少要20秒，再重复一次，以确保从发根到发尖没有残留的洗发水。
- E. 在用温水冲洗泡沫之前，最好用一把阔齿梳梳理头发1分钟。
- F. 最后，用干毛巾擦干头发上的水分，并让它自然风干。