



呵护秀发

何浪霄 / 编著



4.22

57841

世界图书出版公司

汉

方

美

丽

小

秘

方

呵护秀发

编著 何浪霄



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



0457841

图书在版编目(CIP)数据

呵护秀发/何浪霄编著. —西安: 世界图书出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.呵... II.何... III.头发—保养—基本知识

IV.TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091186号

汉方美丽小秘方

呵护秀发

编 著	何浪霄
丛书策划	齐 琼 雷 丹
责任编辑	雷 丹
版式设计	小宇宙电脑工作室/李 炜

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
制 版	小宇宙电脑工作室
印 刷	西安丽彩快印有限责任公司
成品尺寸	185×140 1/32
印 张	29
字 数	600千字

版 次	2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-7680-1/Z · 130
总 定 价	80.00元(共8本)

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

目录

CONTENTS

前言

第1章 了解你的秀发

揭开头发的奥秘 / 2

✧ 头发的成分是什么 / 2

✧ 头发由几部分构成 / 3

✧ 头发与头皮的关系 / 3

✧ 护理头皮的方法 / 4

▫ 方法一：营养调理法 / 4

▫ 方法二：按摩头皮法 / 5

▫ 方法三：梳头保健法 / 5

✧ 有关头发的有趣数字 / 6

头发健美的标志是什么 / 6

您属于哪一类发质 / 7

3则小测试 / 8

▫ 光泽度测试 / 8

▫ 韧度测试 / 8

▫ 顺滑测试 / 9

第2章 梳洗头发有讲究

怎样正确梳理头发 / 12

✧ 梳理头发的方法 / 12

▫ 日常梳理法 / 12

▫ 保健梳理法 / 13

怎样挑选合适的梳子 / 14

✧ 挑选梳子的原则 / 14

✧ 古老篦子的妙用 / 16

如何有效地洗净头发 / 17

✧ 正确的洗发方法 / 17

✧ 洗发水选用原则 / 19

✧ 适宜的洗发频率 / 20

洗发后不忘护发 / 21

✧ 护发小汉方 / 22

✧ 护发精油方 / 23

实用护发汉方“DIY” / 25

✧ 古代秘传护发方 / 25

✧ 常用护发汉方集锦 / 27

梳洗头发的误区 / 32

第3章 按摩让头发更秀美

美发按摩面面观 / 36

✧ 美发按摩的主要穴位 / 36

✧ 美发按摩手法 / 38

✧ 美发按摩方法 / 39

▫ 方法一：按摩头皮 / 39

▫ 方法二：按摩涌泉穴 / 41

▫ 方法三：按摩阳池穴、太溪穴 / 41

✧ 美发按摩操 / 42

问题发质按摩法 / 43

✧ 枯黄头发按摩法 / 43



★ 头屑过多按摩法 / 44

★ 头发早白按摩法 / 44

★ 白发按摩法 / 44

★ 普通脱发按摩法 / 45

★ 脂溢性脱发按摩法 / 46

★ 斑秃按摩法 / 46

汉方按摩液集锦 / 47

◇ 米酒按摩液 / 47

◇ 芦荟按摩液 / 47

◇ 蜜糖按摩液 / 48

◇ 白醋按摩液 / 48

◇ 酸奶按摩液 / 48

◇ 山茶油按摩液 / 48

◇ 橄榄油按摩液 / 49

◇ 米糠按摩液 / 49

◇ 麻油按摩液 / 49

精油按摩配方 / 50

◇ 干性发质按摩油 / 50

◇ 油性发质按摩油 / 51

◇ 护发按摩油 / 51

◇ 去头屑按摩油 / 52

◇ 生发按摩油 / 52

◇ 防脱发按摩油 / 53

◇ 养发按摩油 / 53

◇ 乌发按摩油 / 54

第4章 汉方美发药膳大揭秘

美发之源在于健康 / 56

古代秘传汉方药膳精粹 / 56

★ 美发常用药材 / 57

★ 秘传美发药膳 / 60

◇ 仙人粥 / 60

◇ 春寿酒 / 60

◇ 首乌酒 / 60

◇ 补血顺气酒 / 61

◇ 首乌茯苓膏 / 61

◇ 人参酒 / 62

◇ 长寿延命酒 / 62

◇ 交藤丸 / 62

◇ 长寿延命酒 / 63

◇ 七宝美髯丹 / 63

汉方养发药膳食谱 / 64

★ 家常美发药膳 / 64

◇ 枸杞桃仁鸡卷 / 64

◇ 枸杞蒸鸡 / 65

◇ 黄芪蒸猪腰 / 65

◇ 姜煲生鱼 / 65

◇ 菊花鸡肉片 / 66

◇ 香菇松子 / 66

◇ 黄芪蒸鸡 / 67

◇ 山药猪肉丁 / 67

◇ 苁蓉羊肾 / 68

★ 养发香米粥 / 68

◇ 连理饭 / 68

◇ 养发粥 / 68

◇ 桑葚粥 / 69

◇ 地骨皮粥 / 69

◇ 栗子饭 / 69

◉ 酥蜜粥 / 69

★ 养发靓汤精选 / 70

◉ 羊肉乌发汤 / 70

◉ 芝麻红枣汤 / 70

◉ 核桃杜仲汤 / 71

◉ 苓菊瘦肉汤 / 71

◉ 莲子鸡蛋汤 / 72

◉ 女贞牛肉汤 / 72

◉ 人參竹丝鸡汤 / 73

◉ 黄精乌鸡汤 / 73

◉ 黄芪猪肝汤 / 73

★ 首乌养发 / 74

◉ 首乌炖鸡 / 74

◉ 首乌饼 / 74

◉ 首乌鹌鹑蛋 / 74

◉ 首乌糕 / 75

◉ 首乌猪肝片 / 75

◉ 首乌鳝肉 / 76

◉ 首乌鸡蛋煲 / 76

◉ 乌发茶 / 76

◉ 首乌花茶 / 76

头发也“吃”维生素 / 77

美发食物大搜索 / 79

◉ 黑芝麻 / 79

◉ 核桃仁 / 81

◉ 海带 / 84

◉ 蒜苗 / 86

◉ 黄豆芽 / 86

◉ 银耳 / 87

◉ 马齿苋 / 89

◉ 带鱼 / 89

◉ 海参 / 90

◉ 蛤 / 90

◉ 兔肉 / 91

◉ 猪蹄 / 92

◉ 鲢鱼 / 92

◉ 鲤鱼 / 93

◉ 蘑菇 / 94

◉ 莲子 / 95

◉ 荠菜 / 97

◉ 茄子 / 98

美发饮食宜忌 / 98



第5章 汉方四季养发秘笈

春季养发不可忽视 / 102

★ 春季发质特点 / 102

★ 春季秀发养护要领 / 103

夏日护发关键是防晒 / 105

★ 对抗紫外线的高招 / 106

★ 日晒后头发的修护 / 108

秋季怎样防止头发脱落 / 111

冬季护发非常重要 / 113

★ 冬季秀发的大敌 / 113

★ 冬季秀发养护攻略 / 114

结束语 / 119

本书中所涉及医药问题，均请咨询专科医生。

第 1 章

了解你的秀发

Know...

揭开头发的奥秘

想要拥有健康亮泽、飘逸柔顺的秀发，就得先从了解自己的头发开始，这是养护头发非常重要的一步。因为只有充分了解自己的头发，才能有针对性地养护头发，达到最好的养护效果。否则，可能会适得其反，比如干性发质用油性发质的洗护产品，会更加干燥，犹如雪上加霜。

●头发的成分是什么

成 分	含 量	附 注
蛋白质（角蛋白）	80%~90%	由18种氨基酸组成
水 分	10%~30%	
油 脂	10%	
微量物质	微量	锌、汞、钴、铁、硒等

从图表中可以看出，构成头发的主要成分是一种名为角蛋白的硬质蛋白质。蛋白质是头发的生命之源，决定着头发的外观和发质。头发是否柔韧、强健都与蛋白质的含量密切相关。如果蛋白质含量低，头发就会变得枯干脆弱，缺乏光泽，不易梳理。因此，保证蛋白质的摄取是维护头发健康的首要条件。

此外，水分、维生素与矿物质也是头发必不可少的营养素。

总之，想要拥有乌黑亮泽的秀发，均衡的营养是绝对不可忽视的。

头发由几部分构成

一般情况下，我们所说的“头发”是指露出头皮的发干部分。

“发干”由髓质层、皮质层、毛小皮三部分构成。

髓质层是头发的中心部分，里面充满空气间隙，有阻止外界热量的作用。

皮质层是头发最重要的部分，位于发干中间，由柔软的角蛋白组成。皮质层决定头发的特性，如韧性、弹性和色泽等。

毛小皮为头发的最外层，也叫表皮层，由鳞状排列（如屋顶鳞瓦）的角质组成。它是发干的保护层，主要抵御外界的物理、化学因素对头发的轻微损伤。如果头发过多地烫、染，或被强太阳光照射，角质就会破裂，导致头发末端分叉。



头发与头皮的关系

头皮下面的部分称为“发根”，包裹在头皮的毛囊内。毛囊从球状基底的毛乳头中取得营养供给头发。毛囊中的皮脂腺分泌油脂滋润头发。所以，有健康的头皮才会有美丽的头发，就像有肥沃的土壤才能长出茁壮的植物一样。

然而，在平常的头发养护中，不少人只注重头发的护理，却忽略了对头皮的保养。其实，头皮如果不健康，会引起脱发、头皮屑、头皮油腻等诸多问题。因此，一定要对自己的头皮健康状况有所了解，并采取有针对性地护理，才能让头发保持柔顺光润、健康亮丽。

●护理头皮的方法

方法一：营养调理法

一般可根据头皮的健康状态，选择适合的头皮专用护理液。头皮护理液含有多种营养成分，如维生素B₅、植物精华素及微量元素等。毛囊吸收了这些营养素，便能有效抑制皮脂腺过量分泌，达到保护及强化毛囊的目的。

此外，用汉方养护头皮效果也非常好，而且安全无副作用，下面列举几例供朋友们参考。

芦荟养护法

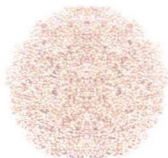
先将头发润湿，然后在手掌上放适量的芦荟汁或黏液，反复摩擦头皮，这样能促进头皮血液循环，刺激发根的新陈代谢，抑制头屑、头痒及头皮溢脂，防止脱发、白发，使头发健康亮泽。

芦荟



芝麻养护法

先将头发润湿，然后用优质的芝麻油摩擦头皮，具有防止发根老化，活化头皮功能，使头发更加亮泽的作用。

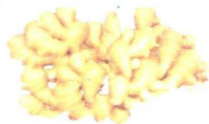


芝麻

生姜养护法

将生姜切成片，然后在头皮处反复摩擦，每天坚持2~3次，能刺激毛发的生长，防止脱发，使头发更加浓密光润。

生姜



陈醋养护法

先将陈醋15毫升与温水200毫升混合，然后用棉花球蘸取陈醋混合液，涂于头发及头皮上，轻轻按摩5分钟后，用温水洗去。此法对止痒特别有效。

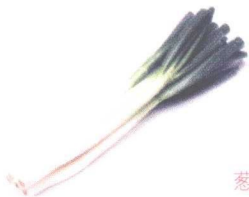
陈醋



葱泥养护法

将葱捣成泥状，用纱布包好，然后轻轻拍打头皮，让葱汁均匀涂在头皮和头发上，几小时后将头发洗净。此法能去除头皮屑。

葱



方法二：按摩头皮法

头部按摩能刺激头皮，促进头皮血液循环，从而达到消除头部疲劳，保持头皮健康的目的。方法是头发完全梳开，用指腹如画小圆圈般加力量压揉按摩，反复3次。如此按遍整个头皮。切记！为了不伤害头皮，请用指腹按摩。

方法三：梳头保健法

“梳头保健”在中国可谓历史悠久，早在隋唐时的《诸病源候论·又湿候》中就有“数易栉，更番用之”的文字记载。“栉”就是梳篦的总称，“数易栉”意思是用不同的梳子、篦子梳头多遍，以按摩头部穴位、皮肤，达到血脉流通、疏散风湿的作用。

“梳头保健法”就是通过梳头来刺激头皮的神经末梢，促进血液循环，使毛囊皮脂腺、汗腺得到充分的营养，从而达到保持头皮健康的目的。方法是先用梳子轻拍头皮，然后用梳齿在头皮上来回轻轻划过，可由前往后顺着头发的方向梳，也可由发后根往上梳。早晚做2次，效果显著。

●有关头发的趣味数字

正常人头发大约10万根左右。

头发生长速度平均每天约0.3毫米，1个月可长1厘米。

头发生长周期一般为3~5年，脱落后通常被新头发代替。

在正常状态下，头发每天的脱落数量为50~100根。

每根头发的直径为0.05~0.15毫米，随着年龄增长而变细。

1根半径为0.05毫米的头发能承受100克重量而不折断。

头发健美 的标志是什么

标志一：头发没有头垢、头皮屑，整齐而干净。

标志二：头发乌黑发亮，有自然光泽、有弹性。

标志三：头发柔顺，易梳理，无静电。

标志四：头发无明显脱落，疏密适宜、长而不枯。

标志五：头发不粗不硬，无断裂、不分叉、不打结。

标志六：头发色泽一致，没有因为烫、染发以及阳光的灼晒而发生变化。



您属于哪一类发质

根据皮脂腺分泌油脂的多少，可把头发划分为中性发质、油性发质和干性发质。那么，如何知道自己属于哪一类发质呢？除了请教有经验的发型师之外，也可以自己判断，方法如下。

中性发质：头发丰润柔软、有自然光泽、不油腻也不干燥，发丝不软不硬、粗细适中、柔顺易梳理。中性发质适合做各种发型，是最理想的发质。

干性发质：头发干燥、暗淡无光泽、柔韧性差，触摸有粗糙感，造型后易变形。这类发质应选择不需要热处理的发型，以避免高温、化学药剂对头发的伤害，使得头发更加干枯。

油性发质：头发油脂多，头皮屑多，易黏附污物，清洗后一两天就有明显油腻。由于油性发质易脏，头皮屑又多，所以需要经常清洗。这类发质的人适合选择短发或中长发。

除此之外，还有以下两类问题发质：

受伤发质：头发缺乏光泽，颜色枯黄，易脆断，易脱发，触摸有粗糙感。发尾分叉，不易造型。这种头发不宜经常烫染、吹热风，因为高温和化学药剂会损伤头发，加剧受伤发质的恶化。

头皮屑：由于头皮上皮肤角质化过度，使得大量死细胞堆积在头皮表面，造成片状碎屑脱落，如雪花一般，称之为头皮屑。头皮屑是脱发的前兆，必须引起充分重视，及时进行护理。

3 则小测试

发丝的光泽度、强韧度、顺滑度是评判秀发是否健康的三大标准。以下3则小测试能轻松地帮你测出秀发的状态，找到修复秀发的最佳方法。

光泽度测试

测试必备：一把梳子、一面镜子、一盏灯(太阳光也行)。

具体操作：

洗净头发，可使用润发乳，但请勿用定型剂。

将头发中分后，再梳平顺。

把镜子放在正面，从镜子里能够清楚看到自己的头顶。

让灯光从头顶射下来。

判断：根据灯光在头发上形成的光晕亮度来判断头发的光泽度。光晕越亮，说明头发的光泽度就越好，因为只有柔顺光亮的头发才能很好地反射灯光。如果头发粗糙暗淡，则灯光是分散的，黯淡无光。

韧度测试

测试必备：一把剪刀、一杯水。

具体操作：

剪一束约一寸长没洗的头发。

将剪下的头发放入水中。

判断：一般情况下，头发开始都会浮在水面上，然后才逐渐下沉。但是，由于发质差的头发容易吸水，所以下沉得快，而发质好的头发则下沉缓慢。因此，一般在30秒钟内就能看出发质的好坏来。

顺滑测试

测试必备：一把梳子。

具体操作：

用梳子从上到下梳理头发。

用手握住一把头发的末梢，用力揉搓，看头发的末梢处是否开叉和断裂。

判断：在梳理头发的过程中，如果梳子总是在同一个地方被阻，那么这个地方的头发就是最脆弱、最干燥的。如果不是每次都停滞在同一个地方，那么说明打结只是头发不小心缠在了一起。

如果揉搓后，头发末梢出现开叉、断裂，说明头发开始变得脆弱了，必须及时对这种状况加以控制、治疗。

美发
小贴士

防止脱发小妙方：牛奶是一种不伤皮肤，又能清洗头皮的天然洗发剂。将棉花在适量的牛奶中浸湿，揉擦于容易脱发部位的皮肤，再用清水冲洗干净即可。





第2章

梳洗头发有讲究

Daintily...