

靓丽

so EZ 美发情报志

光芒四射 范玮琪

10位女明星私房护发秘招
艺人最爱HAIR SALON
独家披露

徐晓晰·贾欣惠·徐熙媛·李靖·
刘玉婷·陈美凤·金玉岚·尹馨·
锺甄·季芹

发型大不同!

12款超EZ整发DIY

短·长·卷·直发

OFFICE HAIR · CASUAL HAIR · PARTY HAIR

Special Report

Fashion & Cute

超靓发型好感度

剪·染·烫 VS. 有型丽人·炫色丽人·卷俏丽人

染&烫美发教室

烫发篇：烫发Q&A、卷发DIY、最新卷烫发型

染发篇：染发Q&A、染发DIY、染发产品总整理

一分钟快速变发

千变万化的发饰造型

Up

图书在版编目(CIP)数据

SO EZ美发情报志 / 《SO EZ美发情报志》编委会编.
北京: 农村读物出版社, 2002.2
(靓丽)
ISBN 7-5048-3550-1

I. S... II. S... III. 理发-基本知识
IV. TS974.2

中国版本图书馆CIP数据库核字(2002)第007817号

本简体字版系由台湾广厦出版集团授权出版。

著作权合同登记号:

图字: 01-2001-4260号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	徐 晖 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农 展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/16
印 张	6
版 次	2002年3月第1版 2002年3月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 20 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



靓丽

1200226992



美发情报志



1200226992

福州大学
图书馆盖章



农村读物出版社



美发情报志

靓丽

Cover Star/范玮琪 照片提供/福茂唱片

策划/张嘉铭

文字、图片/江媛珍、赖汉忠、李传慧、林泰玮、许雅琪

李淑芳、连 芯、李芝萱、林巧雁、辛立美

黄丽煌、刘美芳

CONTENTS

光芒四射

长发美女范玮琪 04

女艺人们最爱HAIR SALON独家披露 06

10位女明星私房护发秘招



徐晓晰·贾欣惠·徐熙媛·李靖·刘玉婷·

陈美凤·金玉岚·尹馨·钟甄·季芹

Fashion & Cute

超靓发型好感度UP

剪·染·烫vs有型丽人·炫色丽人·卷俏丽人 17



染&烫美发教室 33

染发篇：染发Q&A、染发DIY、染发产品总整理

烫发篇：烫发Q&A、卷发DIY、最新流行烫发

OFFICE HAIR·

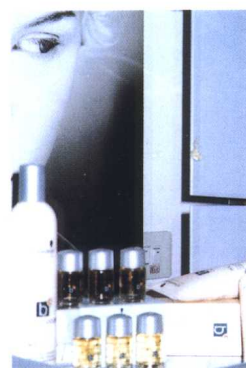
CASUAL HAIR·

PARTY HAIR

发型大不同！

12款超EZ整发DIY 41

短直发·短卷发·长直发·长卷发，都要你好看



利用烫发技术让你对美丽更有自信 50

美发用具总点名 56

宝贝头发要全方位呵护

Sofei活氧离子给你看得见的亮丽 58

勇敢show发 俏丽头巾篇 59

发髻、盘发风 66

千变万化的发饰造型 73



e时代街头发型秀 81

HAIR FASHION设计师聊天室 87

头发问题大作战，Q&A进行曲 89

休闲看招

HAIR SPA 醍醐灌顶新享受 91



乌发·健发
食谱DIY 93

海带鲜虾沙拉／香焗奶油鸡／
香酥芝麻鲑鱼



编辑后记

戏发：
人人会变，
各有巧妙不同

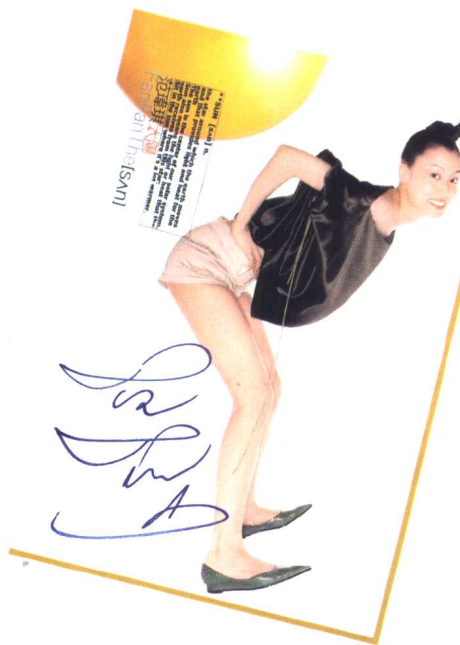
95

四射光芒

长发美女 范玮琪

发向上头”，带来更青春活力的气息，持续散发她的光芒！
 了配合这次专辑的主题《太阳》，范范以她的自然长直发编出“奋
 出了第二张专辑的范范，依然留着一头乌黑亮丽的长发，为

采访撰文/秦雅如 图片提供/福茂唱片



PROFILE

范玮琪小档案

绰号：范范、顽皮豹

身高：171厘米

体重：48千克

血型：B型

星座：双鱼座

生日：3月18日

最新作品：第二张个人
专辑《太阳》



★象征奋发向上的冲天炮头

“这次的造型很特别耶！”一开始我就对范范的新造型产生了兴趣。

“对呀，我们给它取了一个名字叫‘奋发向上头’，有迎向阳光的感觉，不过后来看了照片，觉得头上那一坨，还满‘另类’的。”范范自我解嘲地说道。

“这个造型完全是用你自己的头发做出来的吗？做这个造型会不会很久？”

“对呀，这全部都是用我自己的头发做的，只要把头发一直往上编就可以了，最后再用发胶固定。”

在你专辑的写真卡中，还有另一个电发的造型？

“对，那是用夹棒加摩丝烫出来的，主要也是配合这次的《太阳》专辑做的造型，要做的感觉就是很像太阳的光芒四射。”

“别看那样躺在地上拍照好像很轻松，为了那张照片我们拍了一整天，因为脚要做各种大角度的弯曲，比站着拍照还累。”范范接着说道。

Hip-hop风的发型，加上不施任何脂粉，只画上太阳色口红的“纯美妆”，大胆地以“素颜”见人，就是范范这次带给大家的耳目一新。

★有本钱拍洗发精广告的秀发

你曾经拍过洗发精广告，可不可以聊聊那次拍广告的经验？

“拍洗发精广告大概一星期前，就要开始特别做护发。那天为了拍洗头的画面，连续洗了四五个小时的头，好伤头发。”

你的头发很漂亮，平常怎么保养？

“头发要保持健康最好就是尽量不擦任何东西在头发上、也不绑，减少头发的负担。另外，洗头的时候，用温水接近冷水的温度来洗，比较不会刺激头皮，然后记得用润发乳，让头发保持柔顺。最重要的，吹头发的时候吹到半干就可以了。”

听起来你很懂得保养头发喔，平常都自己洗头还是上美发沙龙？

“平常我都自己洗呀，剪头发也是就近到我们家附近的美容院去剪，二十多块而已喔。”

有没有去过发型觉得不错的店，想要推荐给大家的？

“远企楼上Eros4的Andy不错，另外I-con的Johnny也很厉害，头发剪了四五个月发型都还在，还有Mickey也不错，是个人造型工作室。”虽然平常范范并没有固定去的美发沙龙店，不过聊起美发造型还

是颇有心得呢！

你自己有没有试过或听过什么比较特别的护发秘招？

“我以前有一个室友，用橄榄油来保养头发，就是用橄榄油涂满整个头，然后用保鲜膜包起来，大概十几分钟吧，然后再洗掉。”

真的很另类的耶！效果如何呢？

“好像还满有效的，她的头发金金亮亮的，很漂亮。”

“对呀，因为她是金发外国人。黑头发用有没有效我就知道了，没试过，说不定黑头发要用酱油。”范范异想天开地说。

“我自己有一个小秘方”范范接着说（可能是用酱油护发的构想太夸张，范范赶快补充一个）。

“有时候头顶的头发会毛毛翘翘的，可以用手沾一点身体乳液或护手霜之类的产品，在毛毛的地方轻轻按压就会让头发柔顺。如果用造型产品会硬硬的，而且对头发不好。不过记得只能用一点点喔，不然会太油。”范范很认真地说道。

★发光发热的暖暖情歌

这次的专辑《太阳》，想要表现的是怎样的感觉？

“这次选的歌都是暖暖的、充满人文气息，希望能够发光、发热温暖大家的心。我的情歌不是那种大悲大喜非常激动的，而是想要去探讨爱情的真理。”

你自己的爱情观呢？

“我自己看待爱情也是属于比较随缘的那一种，合则来不合则去，像歌词表达的‘他没有错，只是没有爱我很久’，没有恨，而是从淡淡的哀伤中去了解爱情就是这么回事。”

觉得自己的个性也是属于很阳光的那一种吗？

“我觉得其实每件事都有两面，有阳光也有黑暗，所以我也比较神秘、诡异的部分，我不会刻意去隐藏自己的真实个性。”

这张专辑有没有哪一首是你最喜欢最有感觉的歌？

“整张专辑我从前制到后制都全程参与，包括选歌，也自己写歌词，所以每一首歌对我来说都很重要，都是用心挑选出来的。其中有一首《如果爱》，因为只有单纯的钢琴加入声，在录音的时候觉得难度比较高，唱了好多遍。”

举办了从早唱到晚的太阳计划演唱会和台湾省巡回签名会的范玮琪，正在让她的音乐继续光芒四射。

一直以长直发的甜美造型出现在大家面前的范范，私底下偷偷表示，其实她也很想尝试短发呢！不排斥做各种造型的范范说，其实这次的超短裤就是她以前从来没有尝试过的。如果哪天你发现画了烟熏眼妆，顶着大卷发的范范，也不用太惊讶喔！



美丽功臣

萤光屏后的

HAIR

ABOUT

TALKING

10位女明星私房护发秘招

女艺人们最爱
HAIR & SALON
HAIR & GOODS
独家披露报道

企划/庄远芬 采访撰文/Celine、Sophie
产品摄影/Tommy

在争奇斗艳的萤光屏前，女艺人们除了靠自己的表演实力之外，造型的打点及包装，也是相当重要的一环，出众的外形不但能吸引观众的目光，拥有个人特色的艺人，甚至还能造成某种程度的流行风潮。

整体造型中的重点之一——发型，更是众家美女们必须苦心经营的一部分，“烫、染、吹”简直就是女艺人生活中不断反复的过程，在经年累月的“摧残”之下，一头秀发又是如何维持健康亮丽的呢？她们的美发观念是什么？她们都用什么样的产品来保养一头秀发？让我们一起去瞧瞧吧！

梳头发好比对待心爱的情人，要严禁粗鲁，竭尽温柔！

徐晓晰

当了多年的VJ，徐晓晰对这个工作始终乐此不疲，看她每天一副神采奕奕的模样，忍不住要赞叹她一句：“认真的女人最美丽！”拥有一身柔细漂亮的小麦色肌肤，想必，徐晓晰是非常疼爱自己的，向她请教美发的妙招，应该错不了吧？以晓晰直爽的个性，她肯定会知无不言、言无不尽！

必要，否则绝不用发胶，洗完头也只将头皮吹干就好，不会把头发彻底吹干，因为热风的确很伤发质，头发在潮湿的状态下尤其脆弱。

晓晰说“梳头发时一定要温柔一点，尽量不要用力拉扯！”很多人都告诉她说：“常梳头最好了！每天梳它一百遍，可以按摩头皮，让头发长得快，又光滑又漂亮。”如果你天生丽质，头发“粗硬”到了耐磨的地步，那自然就另当别论，否则只怕梳得越勤，头发掉得越快，等你有朝一日突然发现自己顶上只剩“老弱残兵”时，那可就后悔莫及了。

梳头的确有按摩头皮、梳去污垢的作用，只是一般人一拿起梳子，很容易就梳上瘾，刚开始也许只是轻轻梳，一旦梳顺手了就越梳越起劲，唱着歌儿数着拍子，心里想着头发就要变漂亮了，不知不觉下手更加卖力。

徐晓晰叮嘱大家，太粗鲁的梳发方式绝对要不得，会严重拉扯发丝，强烈的摩擦也会引起静电，这些都会损伤毛发，引起分叉、断裂，甚至脱落等问题。不要小看梳发的力量有多可怕，据研究指出，一根健康的头发只要80克的力，就能将它扯下来，而通常梳头发只用到20克便绰绰有余，所以乍看之下，梳头发应该是非常安全的动作才对，其实不！

随着梳头的速度及头皮梳到发尾时，往往能产生大约650克的拉力。所以，请你好好地、温柔地对待你的头发吧！

曾经烫过一头爆炸头的徐晓晰，原本是不讲究什么头发保养的，“那种发型要好看，基本上就是要把头发烫得毛糙糙才行，头发既然已被破坏得如此彻底，再怎么保养似乎也无济于事！”

如今，晓晰留了一头乌溜溜的长发，她说，直发的发质很重要，它可决定了发型的好坏，所以现在的她不注重保养也不行了，想要有一头漂亮直发，一定得维持发丝的光泽和弹性才可以。晓晰自认为非常的懒，只好尽量采用“不破坏发质”的原则，除非工作上的



1. 虽然晓晰很爱惜自己的头发，但身为艺人，难免在头发上做一些文章，不得不做造型时，就选择品质良好的造型发胶，才能减轻对头发的伤害。

2. 定期使用深层活发霜，给头发充分的滋养是很重要的功课，否则头发会越来越黯淡无光。

3. 徐晓晰觉得：“黛玛发质结构重建液”简直就是神奇仙丹，使用后发质立刻明显的健康许多，亮丽且富有弹性。

4. “疯”胶是EROS 4的造型利器，能够相当轻易地塑造出理想中的创意发型，且持久性极佳。

5. 持久造型摩丝，是晓晰上镜头时最信赖的好帮手，效果持久又不伤害发质。

大树需要肥沃的土壤，不健康的头皮会让你“没面子”！

身材修长高挑的贾欣惠，一头乌黑油亮的长发，可以说是她的“注册商标”，一举手一投足，披肩的黑发像瀑布一般倾泻，让大家印象深刻、过目不忘。还在念高三时，贾欣惠就进入了演艺圈，一路发展还算顺利，目前在综艺向前冲及麻辣鲜师中都有出色的表演，且来看看贾欣惠平时如何护理秀发吧！

贾欣惠

和贾欣惠谈起美发经，她的话匣子一开，可是说上三天三夜也说不完，她的一头长发，柔亮乌黑，发质极佳，又毫无断裂分叉，简直让你觉得那一头秀发似乎是天生丽质。

“想要拥有健康的发质，应该注意的保养和照顾还是不能少，千万不要自认发质太好，所以有恃无恐，如果不适时地保养，再好的头发也会黯淡无光。”对头发照顾得无微不至的贾欣惠，自然慎选美发沙龙，无论修

剪或保养，她一律只到位于台北市忠孝东路上的“李树德工作室”。

头发就好像是种在头皮上的树，如果不给予根部足够的营养，枝叶修剪得再美，也显现不出生气，所以，适度的滋润保护头皮，让它不会黏腻或干燥，才能确保长出来的头发是健康而强韧的，这样的效果，远比亡羊补牢地修剪已损坏的头发来得更好。

不吹烫、不上发胶，这些原则，贾欣惠都认真遵守，“我尤其不染头发，因为一染就没完没了，而且经常染发也会让发尾变得毛糙。”除了尽量不去伤害秀发外，积极认真地保养它，让发质从根本彻底改善也很重要喔。“我觉得近来坊间流行的头皮SPA效果很好，大家不妨试试看！”贾欣惠说，要把头皮当脸皮一样保养，生病的头皮只会让你“没面子”！

头皮与脸皮事实上是连成一体的，脸皮形同头皮的延伸，假使头皮病弱，排泄功能不畅，累积的代谢废物使皮肤组织失去弹性，脸皮也势必随之松垮，这点，恐怕是很多爱美人士万万料想不到的，所以贾欣惠现在去沙龙护发，不只保养发丝，她连头皮也都一起保养。如果你涂抹了不少除纹弹力面霜，脸部线条却依然松垮无力，那么问题也许是出在你的头皮失去弹性，拉力不足因而撑不起“面子”，这时迫切需要保养的，应该是头皮更甚于脸皮！

至于头皮要怎么保养呢？其实方法再简单不过，和保养皮肤没啥两样，如果你不想花钱去沙龙，一样可以买些头皮保养的产品回家DIY。保养头皮不外乎彻底清洁、适度滋润，以及维持肌肤处于弱酸状态，如此一来，不光是头皮，人体其他部位的皮肤也都会变得健康、光滑而有弹性，你一定不相信健康的头皮会有如此神奇的力量吧！



1. 相当注重头皮保养的贾欣惠，建议头皮容易出油的人，使用这组头皮收敛水。
2. 米兰伊黛莉·高蛋白护发霜，对头发的修护效果很好，如果不想在沙龙店护发，也可以买回家DIY喔！
3. 这组洗发精很受欢迎，能够有效地清除油垢，却不让头发粗糙干涩。
4. 染过头发的人，最好使用“染色专用洗发精”，不但可帮助护色，也可将头发的伤害降至最低。
5. 超强力定型液的定型效果极佳，而且持久力特棒。

不伤发质的吹风机、防静电的好梳子，让秀发柔亮又健康

徐熙媛

自从宣布自己谈恋爱了之后，熙媛每天看起来春风满面的，爱情的力量让沉浸在甜蜜爱河里的女人，想不美也难。不过，光靠爱情是不行的，加上细心持续的保养，才能常保青春美丽。熙媛最宝贝那一头乌溜溜的长发了，除非有修剪的必要，否则她从不让别人碰一下，洗发护发，全靠自己动手。

不烫、不染，是熙媛的护发原则，除了要修剪发型，她才会光顾美发沙龙，因为她深怕美发人员的抓洗、拉扯，以及最后的吹整动作，会伤了她乌溜溜的发质。

保养头发，熙媛只信得过自己：自己洗头、自己护发，洗完头之后，用不伤发质的吹风机吹干头发，梳头发时，使用的也是能防止静电的梳子。何谓“不伤发质的吹风机”？关于这点，熙媛也说不出所以然来，这只吹风机是做直销的表哥送给她的，除了直销产品之外，市面上应该也可以买到，有兴趣的读者们不妨姑且一试！

至于防静电的梳子，那可就更普遍了！要减轻梳发对头发的伤害，选对一把好梳子，是非常重要的！一般而言，天然材质如木制、牛角制、猪鬃制的梳子，会比人工合成的材质更具有亲肤性，而且梳子的齿部和毛尖一定要光滑圆润，才不会在不断来回摩擦中伤了头发毛鳞片，甚至刮坏头皮、扯断头发。

熙媛还特别叮嘱大家：“湿的头发千万不要梳”。相信大家都知道，头发在潮湿的时候特别脆弱易断，最佳的梳发时机是洗发前，先把附着在头皮上的污垢刷下来，又可兼头皮按摩。“其实，手指本身就是一把不起静电的万能梳，用手拨开湿发，或是梳理蓬松的细卷，效果自然又不伤发质。”熙媛说。

对于有美发效用的饮食，徐熙媛也非常感兴趣，除多吃芝麻、海带之外，还要经常“吃醋”，醋对美发有神奇的效果，这点大概很少有人知道。“香烟、咖啡、辛辣刺激的食物，都是所有爱美人士应该同仇敌忾的破坏王”，因为它们都犯了收缩血管、阻碍血流的美发美容大忌，让头发失去光泽与弹性，形成白发、掉发等一箩筐的问题。”熙媛说。

保养头发的问题，问大S徐熙媛就对了！她对头发爱护有加的程度，在演艺圈内已经到了无人不知、无人不晓的地步。剪了不会痛，受伤了也不流血，头发这种强韧的特性，总是让人忽略了它活生生的存在。

时髦的女性重视顶上风情，尤其是艺人，为了造型不惜时常对头发进行吹风、整烫，用发梳又刷又刮，在保护头发和塑造发型之间，前者往往成了理所当然的牺牲者，也证明了“保有良好发质”与“追求多变造型”是不能两全的事实。



1. 俏丽发神，是一组造型发胶，不但造型效果佳，最重要的是它不伤害发质，很受圈内女艺人们的欢迎。

2. Lifetex护发泡，效果非常好，使用过一两次之后，就能够明显看见发质变好啦！

3. 多功能修护液，能有效而且迅速地修护受损及分叉的头发。

4. 大S虽然不染发，但她觉得这种染发后洗发精效果挺好的，能提供秀发多一层的保护和照顾，何乐而不为？

5. 薰衣草滋养再生洗发精，不但能滋养头发，更能舒缓头皮的压力，使用过后，淡淡的薰衣草香，让你一整天都心旷神怡。

黑木耳以形补形，让你的秀发 乌黑柔亮、闪闪动人！

李

靖

高职念美容美发科的李靖，对于头发的保养，可是一点也不马虎，原来，对头发呵护备至的李靖，还是科班出身的美发专家呢！李靖早期虽然以写真女星身份进入演艺圈，但凭着甜美的笑容、单纯的个性，很快便在圈内崭露头角，走出自己的一条路。认真的她，需要大家的支持和鼓励。

李靖是一个非常精打细算的女性，这样的年代里，年轻女性有如此勤俭的美德，似乎不太常见。做脸、瘦身、护发、置装等，为了打理门面花大把大把的钞票不是一般女明星们的家常便饭吗？

或许因为家境清寒，从小就得卖糖葫芦帮忙家计的缘故，比起时下花钱不眨眼的年轻人，李靖更能深刻体会“一粥一饭，当思来处不易”这句俗话的道理，很多钱能省则省，对于

美容保养的问题，李靖尽可能选择DIY的方式，花小钱依然能让自己的美丽加分，这才是最聪明的做法。

到美容院洗个头，少说也要两百块钱，偶尔护发一次，八百一千就这样飞进了店家抽屉，长此以往，开销其实不小。李靖说，除非必要，否则她尽量不上美容院，自己在家洗发、护发，日积月累，可以省下一笔可观的花费。

每个月修剪一次头发，是李靖的例行功课，因为从事演艺工作的关系，经常需要造型，吹发、染发、烫发，都会对头发造成伤害，李靖叮嘱大家，发尾一旦分叉受伤，就得忍痛修剪，越舍不得剪短，只会让情况越来越糟。

除了定期修剪之外，每星期做两次护发保养，也是让李靖发质柔柔亮亮、闪闪动人的原因。修剪头发时，她当然会找专人处理，但是护发一事，她可就完全不用他人之手了，如果全得仰仗美发沙龙，李靖如此频繁的护发次数，恐怕是一笔惊人的支出！

“我自己到美容美发用品店，买一些护发产品回家使用，搭配一种插电加热的护发帽，一顶五百块的就很不错了，效果跟去沙龙做的不相上下……”李靖喜欢自己动手护发，除了经济又实惠之外，也因为花费不大、经常保养，效果比三天打鱼、两天晒网来得更好。

多吃海带、芝麻，能够让头发呈现乌黑亮丽的光泽，这恐怕很多人都耳熟能详，但是李靖提供我们另一个小偏方：“以前我主持‘美眉食谱’时，有人说吃黑木耳也能保养头发，什么道理我不太清楚，大概因为它也是黑色的吧！”虽然李靖说不出个所以然来，但是中国人以形补形的观念由来已久，我们也就不妨相信黑木耳的美发效果，姑且试之吧！



1. 染后洗发精，不只是用来清洗染后的头发，其实干燥受损的发质都应该经常使用。
2. 护发霜，拿来替代润发乳使用，给头发多一点照顾、多一点保护。
3. 导光修护露，是李靖很钟爱的美发产品之一，让头发变得更滑顺、柔软好梳理。
4. 草本氨基酸重建发膜，是专业设计师所推荐的，李靖买回家DIY，可以经常呵护自己的头发，却不需要花太多钱。
5. 草本AHA锁湿膜，可提供毛躁头发良好的修护效果，保湿的功能很好，让李靖的头发柔柔亮亮、闪闪动人。

利用“三温暖”实现护发， 让头皮滋养解压又健康

离乡背井赴台发展的刘玉婷，对香港的美发沙龙情有独钟，也许因为这份难以言喻的依赖，刘玉婷在台湾其实是很少上美发沙龙的，她索性剪去了长发，利落的短发比较方便打理。如果需要修剪头发，刘玉婷宁可飞回香港，就像找一个熟悉的老朋友，她可以很放心地将自己交给设计师。

1100226992
刘玉婷

1. 福州大学
图书馆

来自香港的刘玉婷，堪称是最懂得如何省钱，而且又将头发照顾得无微不至的艺人之一。她通常是自己整理头发，极少去美发沙龙，也许是因为不熟悉吧，她比起其他艺人，不是那么信任台湾的设计师，所以洗发、护发都只好自己动手啦。尤其刘玉婷有一个妙招来保养头发，那就是利用“三温暖”，相信很多人没有试过吧？

刘玉婷只要去“三温暖”，都会带着

自己准备的护发产品，到了蒸汽室里，便将护发乳抹在头发上，再包上湿毛巾，利用蒸汽的温热作用，让头发充分吸收护发乳的营养，这样不但省钱，而且相当有效，你下次去“三温暖”洗澡的同时，不妨也试试她提供的好方法！

另外，刘玉婷也针对大多数人都有的头皮屑困扰，提出她的看法。她说，每个人或多或少都有头皮屑的困扰，头皮屑其实就是堆积在头皮的老化角质，当头皮营养不良变得脆弱、不健康的时候，使得代谢机能发生障碍，角质层便跟着不正常地老化、剥落，这些剥落物就成为一片一片的头皮屑了。

一般人通常只是觉得头皮屑肮脏、讨厌，并不把它当成病症认真治疗。市面上去屑止痒的洗发配方，着重在清洁杀菌，只能治标，而不能从补给头皮营养去解决老化角质的根本问题。所以刘玉婷建议爱美的女性朋友们，如果你的头皮屑问题已经相当严重了，一定要去找皮肤科医师来诊治，针对发生头皮屑的真正原因从根本上治疗，这才是彻底解决头皮屑困扰的方法。千万不要只顾着消灭头皮屑，无意间伤害了头发，那是解决一个问题，又制造另一个问题的笨方法喔。

如果因为工作需要，非得上美容院做一些特殊造型时，刘玉婷会选择“凯撒”美发沙龙，她说这里的设计师亲切和蔼，所提出来的建议也相当中肯，来这里整理头发，基本上也是一种放松紧张情绪的方法。

平常刘玉婷也很注重饮食习惯，一方面当然是怕胖，另一方面头发也是需要许多蛋白质的营养来补充，这样才能让秀发乌黑有光泽。她建议大家平时要多吃鱼、蛋、奶制品，尤其她喜欢吃深海鱼类，她说这对头发有特别的营养功效喔！



1. 刘玉婷说，这种定型胶非常好用，使用起来，头发也不觉得有负担。
2. 发霜的护发效果挺不错的，头发需要耐心的呵护，不能三天打鱼、两天晒网，持续每天使用护发霜，皇天绝对不负苦心人喔！
3. “5理头系列”造型乳，是一款非常清爽的造型用品，不伤害发质，却能让你轻易创造理想中的发型。
4. 活化洗发精，这是设计师推荐给刘玉婷的清洁产品，她使用过后极为满意，四处逢人便称赞。
5. 强效喷射定型液，光听这名字就很吓人，如果你需要超强的持久定型效果，选择它准没错！

小麦胚芽、糙米、鸡肝、鲑鱼、维生素B，让头发乌黑亮丽

陈美凤

赢得“全台湾最美丽的欧巴桑”封号，陈美凤到底是该高兴还是悲伤？很多人看着陈美凤的节目长大，经过岁月的流逝，陈美凤却依然是陈美凤，十年如一日的美丽，在她身上找不出岁月的痕迹。年轻女孩的美可归功于天生丽质，但到了美凤姐的年纪，还能永葆青春美丽，就绝对是保养有道了！



发的保养问题更是不可掉以轻心。

主持过不少优秀的美食节目，想必陈美凤对于头发营养的补给，一定有她的独特秘方。“我哪有什么秘方啊，只是……”美凤姐还是不改其大方的个性，二话不说，立即将她的私房秘密与大家分享。她说：“头发营养的补充还在其次，一般人可能不了解抽烟、咖啡与辛辣食物才是扼杀头发生命的最大杀手，所有爱美人士都应该同仇敌忾，拒绝它们的侵害。”这是为什么呢？“因为这些东西都犯了收缩血管、让血液循环不良的美容大忌，身体的任何部位，只要血液循环不良，当然就不健康了，更何况是位于血管末梢的头发，影响将会更大、更直接。”美凤姐一本正经地说着。

为了让头发能够乌黑亮丽，美凤姐也建议大家多吃些含有丰富维生素B的食物，例如胚芽米、小麦胚芽、糙米、猪瘦肉、鲑鱼、鸡肝、优酪乳等等。而且维生素B本来就可以让人精神更加振奋，要不然那些什么康贝特之类的饮料，怎会一再强调含有这些东西呢？

美凤姐的发型通常是由专人打理，较少上美发沙龙。不过她建议爱美的女性，与其费心去找什么沙龙、设计师，倒不如自己在家，准备适合自己的美发、护发产品，规律性地养护你的头发，才是最佳的保护头发之道。

美丽果然不只是天生丽质就好，我们从美凤姐的身上，可以看到美丽更不是偶然，必须花费许多精神，必须牺牲许多美食、刺激的诱惑，才能够光鲜亮丽地出现在众人面前，让年龄、岁月不在你的身上留下走过的痕迹。



1. 空气质感魔术胶，就好比头发的化妆品，保养得道的肌肤，如果能够化点淡妆，会让自己更亮丽动人，头发也是一样喔！
2. 养发洗发精，除了能有效清洁发丝之外，还能给头发丰富的养分与滋润。
3. 爱美的女性都知道，防晒很重要，但是美凤姐提醒大家，不止肌肤需要防晒，头发也同样需要，防晒摩丝能够有效地隔离紫外线的伤害，防止发丝分叉断裂。
4. 羽美人丝露(mousse)，轻轻一喷，让发丝柔顺亮丽，便于梳理。
5. 自在养发胶，兼具发胶的造型效果和护发的功能，真是一举两得。

芝麻、南瓜、油菜、维生素A、维生素E，有效修护受损发质

金玉岚

在演艺圈浮浮沉沉许多年，金玉岚似乎并没有太突出的表现，所幸她是个淡泊的人，得失心还不致于太重，并不是对生活漫不经心，对人生不在乎，只是变得更随缘自在了，金玉岚说，用这样的心情去面对世界，一切困难都会迎刃而解，她的美发观是否也和这种生活哲学一样潇洒自在呢？

谈到美发，金玉岚可是有着“一本正经”！“我最近常出外景，刮风下雨不要紧，最怕艳阳高照的大太阳，把我的头发晒伤、晒焦，如果没有好好保养的话，一个夏天就可以把我的头发完全搞坏的。”金玉岚翘翘鼻尖，吐着舌头说。

她说，晒伤的头发和热风整烫所受的损害几乎是大同小异，所以防患于未“然”，绝对远胜于事后补救。撑伞、戴帽子、包头巾是必要的防护措施，

出门前与回家后，加强护发、保湿更是提供头发自我保护的关键，绝对不能偷一点懒，要不然，一次就毁了。金玉岚说得没错，试问，万一你的头发被火烧焦了，那除了剪掉之外，还有什么补救措施吗？没有了，不是吗？她又补充说到，万一你的头发已经晒伤了，一定会变得非常干燥，所以特别需要油质与养分的补给，而且因为一不小心就会造成头发的“二度伤害”，所以需要热风整烫的发型，暂时连考虑都不能去考虑，否则最后你的发型恐怕只能是剪得短短的平头了。这当然是金玉岚“危言耸听”的警告，不过她的提醒，可是发自真心，更有其道理，你千万不可以掉以轻心喔！

饮食及营养摄取方面，金玉岚也建议大家要多吃一些含有维生素A、维生素E的食物，例如，胡萝卜、南瓜、胚芽米、芝麻、菠菜、油菜等等。因为这些含有维生素A、维生素E的食物，对于受损头发的修复，有着相当的成效，而且又富含纤维质，对于身材的保养也同样有正面的帮助。

至于推荐的发廊，金玉岚斩钉截铁地推荐“梅西发廊”，她说在这里整理头发已经十几年了，跟所有的设计师都很熟，她很放心将自己的头发交给她们来整理。

这也是金玉岚特别强调的观念，她说，只要找到一家技术、观念都还不错的发廊、设计师，就不要轻易地变换，因为设计师了解你的发质之后，就可以给你最好的建议与照顾，如果你到陌生的发廊，那你的头发就得经过彼此“适应”的阶段，这又何苦来呢？何必拿自己的头发去当别人的实验品呢？金玉岚的美是有目共睹的，金玉岚的护发哲学更是我们应该学习的。



1. 这款护发造型乳，金玉岚也满喜欢的，因为工作上的需要，养成了搜集各种造型用品的习惯。
2. “5理头系列”造型乳，是在沙龙洗发时，设计师强力推荐的，这个系列似乎真的很不错，因为不止金玉岚，刘玉婷也推荐过，既然口碑这么好，大家不妨来试一试！
3. “5理头系列”造型乳，也是金玉岚急于推荐给大家的，效果很棒，质地相当清爽，一点也不油腻。
4. 护发露是必备的美发产品，身为艺人，头发经常需要染、烫、造型，备受折腾，因此定期的护发步骤更是不可偷懒。
5. 亮丽喷雾挺神奇的，使用过后可以让头发看起来晶晶亮亮的，充满光泽和弹性。

万用保养品婴儿油让Sexy Baby 尹馨的秀发轻柔亮丽

写真美女尹馨又直又亮的长发是男人的最爱、女性的梦想，轻柔飘逸的头发为她的演出增色不少，总不忍把目光从她身上移开，让人不禁对她瀑布般的秀发感到好奇，她到底是如何保养头发的呢？原来这个学士明星除了对读书很有一套之外，对于秀发的保养更有妙招，可谓是才貌兼具的美女！

尹

馨

对于女人而言，什么样的头发最美？不论询问男性或女性，答案大都是像婴儿般柔软光滑直亮的头发，所以，聪明的尹馨总是会在洗完头之后，在发尾和发梢处用婴儿油轻抓，这样可以让秀发一整天都轻柔飘逸。由于婴儿油比较滋润营养，所以很多人会将婴儿油拿来保养手脚，让玉手、美腿的皮肤更纤细，没想到这个手足的保养圣品，

竟然也是头发的最佳保养品，知道这个妙招之后，记得在保养手足的同时，也抓抓发梢和发尾喔！

此外，尹馨还会吃含碘的海带来滋润头发，海带也是美容美发圣品，除了可以滋润皮肤还可以增艳发质，所以，平日三餐除了多吃海带之外，还可以自制海带水，在餐与餐之间当作饮品，制作方法很简单，只要将海带水煮即可。

平日尹馨并不会特别上沙龙护发，所以她没有特别常光顾的美发店，但是她非常懂得运用妙招保养头发，这都是因为她平日经常注意美发资讯及各种美发产品，所以，靠自己平日勤保养的平民做法，一样可以让秀发魅力无边，如果你并没有常上沙龙护发的时间或预算，那么就赶快去买瓶婴儿油吧，另外，别忘了多吃海带，多喝海带水。

秀发的保养除了头发的部分，还有生长头发的头皮也很重要，如果能够有效促进头皮的血液循环，便能让头发的生长更活络，而且拥有柔亮的优秀发质。水当当的尹馨了解护发的根本之道在头皮，所以她会每周一次在洗完头之后用茶树精油按摩头皮，然后约十五分钟后洗净即可，可以有效防止掉发，让头发的生长更顺利。

头发经过烫染之后容易变得干燥没有弹性，不但影响发型，也给人不够洁净的印象，一个女人顶着一头毛燥枯黄难整理的头发，绝对无法让人和美丽联想在一起，所以，要成为美女的第一步便是要有一头亮丽轻柔的秀发，保养头发除了表面的护理之外，更要够深层滋润，要美丽千万不能嫌麻烦喔！

尹馨除了提供护发小偏方之外，还推荐数样美发产品，像美体考究的茶树抑油洗发乳、茶树抑油润发乳，适合油性发质及脂漏性发质，由于尹馨属于油性发质，所以很适用抑油的美发产品；博姿专业浓密强效护发素，含特殊的配方让秀发更浓密、健康、柔顺。

1. 爱护头发别忘了准备一把好梳子，每天从头皮至发尾梳头一百下可促进头皮的血液循环，让头发的生长更顺利，所以别忘了准备一把圆齿尖的好梳子，才不会伤头皮，另外，还要注意梳子好操控易梳，不会纠结头发。

2. TONI & GUY的卷发活化液，有点卷又不会太卷的头发是最美的，如果你希望头发有点卷度的话，那么这款卷发活化液是最佳的选择，除了让头发有光泽，更能让头发卷曲有弹性。

3. TONI & GUY的热吹整发雾，TONI & GUY来自英国，曾荣获英国十届最佳艺术团队奖，精心开发出各种美发整发产品，是美发人士的最佳拍档，这款喷雾可以保护发丝免受吹整后的伤害，它具有记忆磁片般的功能，让固定的效果更有弹性，使得头发在拨弄时依旧能维持原样。



自然就是美！不烫、不染、不雕琢，尊重发质本身的特性

在吴宗宪自导自演的绯闻案里昙花一现之后，钟甄又销声匿迹了，沉潜已久的她，闲赋在家的时间多了，气色也就理所当然的好看起来。没事在家美容DIY，做脸、保养皮肤，其实是钟甄最不愿意做的工作，个性大喇喇的钟甄，不太有这种耐性，但对于护发，她可是一反常态地积极和认真。

钟

甄

说到钟甄，你一定会以为她都是去美发沙龙打理她的头发，因为她看起来就是一副啥事都不懂的样子。不过你错了，虽然她大部分时间都是将头发的困扰交给美发沙龙的设计师去伤脑筋，但是提到头发的保养，她可是有一整套你想都想不到的独到理念。

她说，一提到发型，我们会想到它应该是修

饰脸型、搭配穿着、符合个性、平衡身材比例，甚至满足生活习惯的要求等等，却经常忽略了头发自身的意愿。什么！头发自身的意愿？钟甄有没有搞错啊？“我们为什么每天要仰赖那么多的造型用品，才能‘雕’出发型呢？原因就在于你的头发并不喜欢这种造型，你只好借助外力来强迫它了，不是吗？”钟甄一付专家的口吻说着。她又说，不尊重头发本身的特性，硬要用吹风整烫、摩丝、发胶等“酷刑”来逼头发就范，一厢情愿塑造自己想要的发型，不但造型的过程费时费事，损伤的发质也不计其数，到时候你才知道自己就是扼杀头发的罪魁祸首。

钟甄特别强调，其实这些都是“切身之痛”，以前她就是这样折磨自己的头发，以致于要将美丽的长发一刀剪去，想到这里就非常伤心。有过“切身之痛”的钟甄，同时也建议女性要多摄取含有碘的食物，例如海带、紫菜都含有丰富的碘与钙，而且这些东西几乎是零胆固醇，吃得再多也不怕发胖。

如果你是属于那种油性发质的女性，绝对禁食什么红烧肉、炸鸡、蚵仔煎，以及精美的甜点，这种促使血液酸化的饮食习惯，都是造成毛细孔分泌油脂的主要诱因，绝不可因为一时“口”快，坏了身材，更使得油性发质雪上加霜。

另外钟甄特别提醒具有油性发质的女性，许多人以为要去油腻，就要多使用一些洗发精，然后再用力搓洗，事实上这完全是不对的。被洗掉皮脂膜的头皮，为了自我保护，会更努力分泌油脂，反而促使皮脂腺的功能更活跃，也就更容易出油了。果然头发在钟甄眼里是有个性，有生命的。

钟甄最常去 SOGO 百货后面的“上海发艺”，这里的设计师都拥有多年的美发经验，将有生命的头发交给她们，才能令她安心与放心。



1. 油性头皮屑洗发精，对抗头皮屑有不可思议的效果，最重要的是，洗后不会使头发干涩。
2. 晶灵抗热定型液，有很好的定型效果，可以有效保护头发，不受热风整烫的摧残。
3. 晶灵抗氧化液，让发丝常保年轻活力，不因岁月增长而黯淡无光。
4. 雪波定型雾，定型效果佳，质感清爽柔和，不会造成头发的负担。
5. 快干发网，是美发设计师推荐给钟甄使用的，上广告时很好用喔！