

水养生
系列

漂亮答案

水知道

曹靖◎主编

从头到脚的美丽，少不了水的呵护。
做名漂亮的“水”美人！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



水养生
系列

漂亮答案

水知道

曹靖◎主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本教会你如何利用水养护身体肌肤的书，它内容囊括了人从头到脚的所有补水护理细节，都说女人是水做的，关爱女性自己，从美丽补水开始。

图书在版编目 (CIP) 数据

漂亮答案水知道 / 曹靖主编. —北京: 机械工业出版社,
2009.3

(水养生系列)

ISBN 978-7-111-26598-6

I.漂… II.曹… III.美容—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036823 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 徐井 责任编辑: 徐井 张美杰

责任印制: 乔宇 版式设计: 卓远

北京双青印刷厂印刷

2009 年 4 月第 1 版 · 第 1 次印刷

210mm × 190mm · 11.833 印张 · 364 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-26598-6

定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

销售服务热线: (010) 68326294

购书热线: (010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线: (010) 88379293

封面无防伪标均为盗版

前言 水与美丽的密切关系

美丽的女人是什么样子的？很难有个标准去定义。不过《红楼梦》中的贾宝玉曾说过：“女儿是水做的骨肉”，这句话应该能解读为，女人的美丽和水是脱不开干系的。女人是水，有水一样的柔情，像水一样晶莹剔透，像水一样可动可静；可细若游丝，可汹涌澎湃。这些又都极致地体现在了女性保养方面，身体的每一寸毛发、肌肤、血管，都在“奔流”着水，真正懂得美的女性又怎会错过水这万物的生命之源。

现代女性在滋养品方面下足工夫，其实真正的滋养方式应该从补水开始。饮食补水，可以改善肌肤状况；运动补水，可以促进血液循环，消除肌肤疲劳，促进新陈代谢。水之于美丽就是全部，就是开始。

水是全部，在于水对美丽的作用不容置疑，头皮缺水导致头皮干燥，容易出油、冒头屑；面部肌肤缺水导致皱纹、衰老以及其他皮肤问题；身体缺水导致形体不美、肌肤无光泽等，离开水再来谈美丽，都是空谈。本书会告诉你，如果缺水，肌肤得不到水的滋润，将会导致身体哪些严重的后果，这并不是耸人听闻，你看了就会清楚水和美丽的重要关系。

水是开始，在一步步保养上，头发、眼睛、嘴唇、身体的补水方式都是一门学科，这门学科你能修到几个美丽学分？你是否知道，人体一旦缺了水，所有的肌肤问题都有可能发生？这个时候还从何谈美容、谈养颜、谈美丽、谈女人自信的源泉，又如何标榜现代女性良好的教养、大方的谈吐以及对精致生活的严格要求呢？

价格再昂贵的保养护肤品，它们共同的功效，是把补水放在第一位，其他的功效也都要解决由缺水而导致的肌肤问题，同时加以其他的修复方式完成对皮肤的呵护。本书会教你如何使用这些保养品，针对具体的缺水状况具体寻求解决的方法；也会教你如何配合按摩、运动等专业方法学会更多、更全的新护肤方法和理念，让您的保养品物超所值，吸收更快速，得到的滋养更多；本书还为您解答了同样的产品用在不同人身上为什么会有不同效果的疑惑。

作为一个女人，无论工作多么繁忙，生活如何艰辛，所承受的压力多么大，饮食是活下去的原动力。俗话说“生活不一定是为了吃饭，但吃饭一定是为了生活”讲的就是这个道理。但是，单纯地吃，单纯地解决饥饿，单纯地为了口腹之欲而吃对于美丽是极其不科学的，这样摄取的营养不能满足肌肤的需求了，甚至可能造成体内脂肪堆积进而引发新一轮的肥胖问题。所以，合理地搭配饮食、均衡地摄取营养成分、注意科学饮食，对于延缓衰老、保持年轻状态有着非常重要的作用。

饮食补水让女人美丽，对于现代生活节奏快的职业女性，本书还会教您制作简单好吃的美味食物，轻松补水的同时，还能改善身体状况，何乐而不为？看了本书所罗列出来的那些食材之后，你会发现，冰箱、厨房里到处都是可以还女性美丽的美容瑰宝！

最直观的美丽确实是外在的，但是由内至外散发出来的美，才是能够持久的美丽。所以，学会怎样运动补水也是美丽的关键，本书会教你如何按摩，会告诉你什么才是专业的手法，力度要多重，并且要配合什么样的按摩类产品。在体验畅快的户外运动时，动作、要领和注意事项、频率等都是瘦身的关键因素。体育运动项目中，会教你如何在游泳、水中体操时减肥、瘦腿、瘦腰、提升臀部曲线，还会告诉你简单的、时下比较流行的瑜伽动作，轻松享受在家护理的乐趣，让美丽女人的桂冠一直属于你。

这是一本教会你如何利用水养护身体肌肤的好书，它囊括了从头到脚的所有补水护理细节，在学习此书之前，先想想自己的身体状态：是不是头皮易出头屑，头发干燥、枯黄不好打理，烫染之后的头发很难长久保持发型；是不是脸上容易长痘，眼睛、嘴唇有细小的皱纹产生了，眼睛也早已不再清澈透亮；是不是身体容易干燥出油，肌肤比较暗沉，颈部、胸部、手臂等敏感部位已经有了不同程度的肌肤问题；是不是随手测量腰腹臀，已经看不到原来的体形；是不是腿部近来变粗；是不是脚部肌肤越来越干涩等。

如果你没有或者稍有这些身体状况出现，那么要恭喜你，你身体肌肤保养得很好，可以到达达人级别的美容大王程度，只要平时再细心注意一些小的细节，相信你的美丽将更完美、更持久；如果你没有把身体肌肤保护得这么好，身体已经出现了很多类似的状况，那么，很不幸的是，你的身体已经对你提出了抗议。马上关注自己平时补水的方式是不是真正有效，是否还能够维持身体对水分的需求，让自己的美丽加分，给身体肌肤补水应该是迫在眉睫的事情了。

女性关爱自己，从美丽补水开始，每个女人都应有一套自己的“补水经”。当别人在问起美丽的女人是什么样子的時候，最起码你会符合美女的大众标准：靓丽飘逸的长发，吹弹可破的柔润肌肤配上小巧嫣红的嘴唇，修长健美的体形，紧实的肌肉，衣着得体优雅。这一举手一投足间已是风情自成。漂亮的女人不一定美丽，但是美丽的女人一定很漂亮。

CONTENTS

前言 水与美丽的密切关系

第一章 头发——柔顺秀发水润十足

- | | |
|-------------------|-----|
| 找到秀发干枯的根源——头皮 | /2 |
| 洗发补水1——方法很重要 | /3 |
| 洗发补水2——洗发水不可选错 | /5 |
| 洗发补水3——护发素要科学使用 | /6 |
| 洗发补水4——养发喷雾要选好 | /8 |
| 洗发补水5——秀发啫喱要揉好 | /10 |
| 洗发补水6——精油给您锦上添花 | /11 |
| 洗发补水7——SPA的超强效果 | /13 |
| 四季的补水护理1——春季 | /14 |
| 四季的补水护理2——夏季 | /16 |
| 四季的补水护理3——秋季 | /17 |
| 四季的补水护理4——冬季 | /19 |
| 特殊发质特殊养护1——干性 | /20 |
| 特殊发质特殊养护2——油性 | /22 |
| 特殊发质特殊养护3——中性 | /23 |
| 发质的特殊护理1——染发 | /25 |
| 发质的特殊护理2——烫发 | /26 |
| 发质的特殊护理3——吹发 | /28 |
| TIPS: 吃吃喝喝也能为秀发补水 | /29 |

第二章 眼睛——眼睛的美在于水灵

- | | |
|--------------------|-----|
| 为眼睛补水不可缺少的护理品1——眼霜 | /32 |
|--------------------|-----|

为眼睛补水不可缺少的护理品 2 ——眼膜	/34
为眼睛补水不可缺少的护理品 3 ——眼药水	/36
水能挽救眼睛的特殊状况 1 ——黑眼圈	/37
水能挽救眼睛的特殊状况 2 ——干纹、表情纹	/39
水能挽救眼睛的特殊状况 3 ——脂肪粒	/41
水能挽救眼睛的特殊状况 4 ——水肿	/42
水能挽救眼睛的特殊状况 5 ——眼睛干涩、出现红血丝	/44
水能挽救眼睛的特殊状况 6 ——眼疲劳	/45
水能挽救眼睛的特殊状况 7 ——视线模糊	/47
水能挽救眼睛的特殊状况 8 ——视神经萎缩	/48
水能挽救眼睛的特殊状况 9 ——组织老化	/50
TIPS: “计算机一族”眼睛补水大法	/51

第三章 嘴唇——丰满不干裂的秘密在于润

选好滋润型护理品 1 ——润唇膏	/54
选好滋润型护理品 2 ——唇膜	/55
选好滋润型护理品 3 ——死皮膏	/57
选好滋润型护理品 4 ——卸妆液	/59
日常润唇科学护理 1 ——喝水	/60
日常润唇科学护理 2 ——运动	/62
日常润唇科学护理 3 ——按摩	/64
日常润唇科学护理 4 ——营养	/65
自制唇部护理品 1 ——维生素 E 唇膏	/67
自制唇部护理品 2 ——蜂蜜唇膜	/69
唇部问题先要润 1 ——蜕皮	/71

唇部问题先要润 2 ——唇纹	/72
唇部问题先要润 3 ——晒斑	/74
TIPS: 干燥季节里的唇部护理	/75

第四章 面部——水给肌肤足够的弹性

面部肌肤局部润 1 ——额头	/78
面部肌肤局部润 2 ——鼻子	/79
面部肌肤局部润 3 ——腮	/81
面部肌肤局部润 4 ——下巴	/83
面部问题水解决 1 ——皱纹	/84
面部问题水解决 2 ——痘痘	/86
面部问题水解决 3 ——红血丝	/88
面部问题水解决 4 ——色斑	/89
面部滋养护理品仔细选 1 ——洗面奶	/91
面部滋养护理品仔细选 2 ——爽肤水	/92
面部滋养护理品仔细选 3 ——乳液	/94
面部滋养护理品仔细选 4 ——面霜	/95
面部滋养护理品仔细选 5 ——粉底	/97
面部滋养护理品仔细选 6 ——隔离霜	/98
面部滋养护理品仔细选 7 ——腮红	/100
食物帮你润弹到底 1 ——胶原蛋白	/101
食物帮你润弹到底 2 ——维生素	/103
食物帮你润弹到底 3 ——微量元素	/104
食物帮你润弹到底 4 ——蛋白质	/106
食物帮你润弹到底 5 ——脂肪	/108
TIPS: 自制好用的补水面膜	/109

第五章 颈部——水能帮你消除颈部的“纹”

- | | |
|----------------------|------|
| 颈部日常护理 1 —— 注意清洁手法 | /112 |
| 颈部日常护理 2 —— 选好适合你的颈霜 | /113 |
| 颈部日常护理 3 —— 颈膜要定期做 | /115 |
| 提高颈部肌肤的吸收能力 1 —— 美颈操 | /116 |
| 提高颈部肌肤的吸收能力 2 —— 颈按摩 | /118 |
| 四季加强滋养护理 1 —— 春季 | /119 |
| 四季加强滋养护理 2 —— 夏季 | /121 |
| 四季加强滋养护理 3 —— 秋季 | /122 |
| 四季加强滋养护理 4 —— 冬季 | /124 |
| 颈部肌肤问题紧急援救 1 —— 粗糙 | /125 |
| 颈部肌肤问题紧急援救 2 —— 颈纹 | /127 |
| 颈部肌肤问题紧急援救 3 —— 松弛 | /128 |
| 颈部护理全攻略 1 —— 居家护理 | /129 |
| 颈部护理全攻略 2 —— 美容院护理 | /131 |
| 颈部护理全攻略 3 —— 上班时护理 | /132 |
| TIPS: 颈部精华的选购与使用 | /133 |

第六章 胸部——水带给你的“挺”胸之美

- | | |
|---------------------|------|
| 胸部日常护理精致计划 1 —— 清洁 | /136 |
| 胸部日常护理精致计划 2 —— 滋养 | /137 |
| 胸部日常护理精致计划 3 —— 按摩 | /139 |
| 不同年龄的胸部护理 1 —— 20 岁 | /140 |
| 不同年龄的胸部护理 2 —— 30 岁 | /142 |
| 不同年龄的胸部护理 3 —— 40 岁 | /143 |

让乳房和水亲密接触 1 ——沐浴	/145
让乳房和水亲密接触 2 ——游泳	/146
让乳房和水亲密接触 3 ——水中体操	/148
乳房滋养的细节护理 1 ——乳房	/149
乳房滋养的细节护理 2 ——乳腺	/151
乳房滋养的细节护理 3 ——乳头	/152
不同乳房不同的滋养方法 1 ——平胸	/153
不同乳房不同的滋养方法 2 ——下垂	/155
不同乳房不同的滋养方法 3 ——缺少弹性	/156
TIPS: 女性产后乳房护理滋养大法	/157

第七章 手臂——性感的手臂“水”养成

实现完美手臂之水攻略 1 ——美白	/160
实现完美手臂之水攻略 2 ——润滑	/161
实现完美手臂之水攻略 3 ——脱毛	/163
手臂局部护理水滋养 1 ——上臂	/164
手臂局部护理水滋养 2 ——手肘	/166
手臂局部护理水滋养 3 ——下臂	/167
增加手臂弹性的护理 1 ——运动	/169
增加手臂弹性的护理 2 ——按摩	/170
增加手臂弹性的护理 3 ——香薰	/172
挽救手臂肌肤问题 1 ——晒斑	/173
挽救手臂肌肤问题 2 ——松弛	/175
挽救手臂肌肤问题 3 ——皱纹	/176
挽救手臂肌肤问题 4 ——角质过粗	/178

TIPS: 食物也能变成手臂的滋养品 /179

第八章 手部——让“水”成就你的第二张脸

- 选好适合你的手部滋养品 1 ——洗手液 /182
- 选好适合你的手部滋养品 2 ——手部去角质护理品 /183
- 选好适合你的手部滋养品 3 ——护手霜 /184
- 选好适合你的手部滋养品 4 ——手部按摩膏 /186
- 选好适合你的手部滋养品 5 ——手膜 /187
- 选好适合你的手部滋养品 6 ——洗甲水 /189
- 选好适合你的手部滋养品 7 ——指甲滋养液 /190
- 选好适合你的手部滋养品 8 ——滋养型指甲油 /192
- 日常滋养小细节 1 ——做家务戴上手套 /193
- 日常滋养小细节 2 ——上完厕所后的护手方案 /195
- 日常滋养小细节 3 ——用完计算机后的护手方案 /196
- 让手更美的“水”攻略 1 ——更白更嫩 /198
- 让手更美的“水”攻略 2 ——更细更弹 /200
- TIPS: 四季不同的护手细节 /201

第九章 腰腹臀——女性曲线的“三将军”都需要水

- 滋养又好用的护理品 1 ——沐浴液 /204
- 滋养又好用的护理品 2 ——身体磨砂 /205
- 滋养又好用的护理品 3 ——身体乳液 /206
- 滋养又好用的护理品 4 ——瘦身霜 /208
- 水帮你清除腰腹臀部脂肪 1 ——排毒 /209
- 水帮你清除腰腹臀部脂肪 2 ——沐浴 /211

水帮你清除腰腹臀部脂肪 3 ——游泳	/212
水帮你清除腰腹臀部脂肪 4 ——水中体操	/214
排毒又补水的食物 1 ——水果	/215
排毒又补水的食物 2 ——蔬菜	/217
排毒又补水的食物 3 ——酸奶	/218
排毒又补水的食物 4 ——各类排毒饮品	/220
TIPS: 瑜伽动作帮你轻松实现“曲线美”	/221

第十章 腿部——纤腿、润腿都少不了水

腿部保养不可缺少的单品 1 ——清洁品	/224
腿部保养不可缺少的单品 2 ——按摩霜	/225
腿部保养不可缺少的单品 3 ——滋润霜	/227
腿部保养不可缺少的单品 4 ——腿膜	/228
腿部保湿补水四季说 1 ——春季	/230
腿部保湿补水四季说 2 ——夏季	/231
腿部保湿补水四季说 3 ——秋季	/233
腿部保湿补水四季说 4 ——冬季	/234
腿部问题肌肤紧急援救 1 ——干燥	/235
腿部问题肌肤紧急援救 2 ——红疙瘩	/237
腿部问题肌肤紧急援救 3 ——浮肿	/238
腿部问题肌肤紧急援救 4 ——条纹	/239
腿部问题肌肤紧急援救 5 ——松弛	/241
腿部问题肌肤紧急援救 6 ——暗沉	/242
TIPS: 减肥时期如何帮助腿部肌肤保持水嫩	/243

第十一章 脚部——脚部的性感在于丰满的水感

- | | |
|---------------------|------|
| 日常护理滋润单品 1 —— 泡脚水 | /246 |
| 日常护理滋润单品 2 —— 去角质 | /247 |
| 日常护理滋润单品 3 —— 按摩膏 | /248 |
| 日常护理滋润单品 4 —— 滋养霜 | /250 |
| 日常护理滋润单品 5 —— 脚膜 | /251 |
| 日常护理滋润单品 6 —— 趾甲养护液 | /252 |
| 日常护理滋润单品 7 —— 趾甲油 | /254 |
| 日常补水润泽护理 1 —— 按摩 | /255 |
| 日常补水润泽护理 2 —— 运动 | /257 |
| 日常补水润泽护理 3 —— 食疗 | /258 |
| 脚部肌肤特殊护理 1 —— 美白 | /260 |
| 脚部肌肤特殊护理 2 —— 柔嫩 | /261 |
| 随手可得的滋润佳品 1 —— 盐 | /263 |
| 随手可得的滋润佳品 2 —— 精油 | /264 |
| 随手可得的滋润佳品 3 —— 橄榄油 | /266 |
| TIPS: 水能帮助脚部肌肤消除疲劳感 | /267 |

PART 1 头发——柔顺秀发水润十足



头发是女性的心情表，有人喜欢留长发，有人喜欢留短发，有人喜欢卷发，有人喜欢直发。而不管什么发型，柔顺和水润的秀发都能使我们由内至外地散发出与众不同的魅力！或许你会说，因为你经常变化头发的造型，所以对头发的伤害很大，你很迷惑，不知道该如何使自己的秀发变得柔顺和水润。其实，头发变得柔顺和水润的秘密就是水！只有头发本身不缺水，才不会开叉和干枯，人看起来也更精神，无论什么样的发型，都能让你美丽十足！





找到秀发干枯的根源——头皮

你是否还在因为头发干枯而苦恼，并盲目地试图找出让头发瞬间焕发光彩的最佳途径？梳妆台上是不是摆满了各种洗发、护发产品，却不知道如何选择？其实，解决头发表面干枯的问题，找到最根本的解决之道才是关键，专家指出，头发干枯的根源在你的头皮上。

头皮与头发的关系就好比土壤与植物，彼此之间有着绝对的关联性。肥沃的土质能培育出茁壮的植物，健康的头皮则能提供发丝所需的营养，让秀发亮丽健康、富有弹性。

☆了解头皮的健康状态

健康的头皮颜色略呈青绿色，头皮下聚集了众多的皮脂腺与汗腺，当然也布满了毛囊，头皮的最外层有皮脂膜与正常益菌形成天然的防御系统，以抵抗外界异物的侵袭。正常头皮的新陈代谢时间为16~25天，每天的掉发量则在40~100根。

如果想更清楚地知道自己头皮的健康状态，可以到销售洗发产品的专柜，通过询问专家或使用头皮检测机检测，了解自己的头皮状况，对症下药，找出适当的头皮护理方法。

☆护理头皮的方法

对头皮的护理可以通过两个方面来进行：一是

日常护理，二是洗发护理。

日常护理：梳子通百穴

对头皮的日常护理往往是通过按摩头皮进行的，我们可以借助工具，比如梳子。可以选用带有按摩功能(梳齿尖部有小橡皮圆球)的梳子梳头，每天早上起来和睡觉前各梳20~50下。梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。另外，也可以用双手对头部进行按摩，手指分开，自额头发际开始向后“梳”，每次20~50下。这两种方法都有头部活血、健脑养发、提神醒脑、防止头痛等作用。头部有一个“百会穴”，因全身经络汇集于此而得名。“百脉之汇，百病所主”，所以经常按摩头部有利于疏通经络，促进全身血液循环。

如果你选择的是宽板梳子，可用梳子轻拍头皮数下，然后再由前往后顺着头发生长的方向梳几下；在发后根的部分，则可以由下往上梳，以刺激头皮来达到促进血液循环的目的，这种方法在睡前使用，效果更显著。

洗发护理：给头皮更多营养

清洗头发后，可选用头皮护理液进行涂抹。头皮护理产品的主要作用是帮助调理头皮毛囊及其周围的状况，护理液中含许多营养成分，如维生素B₅、多种植物精华及微量元素等，能借由毛囊的吸收，抑制

皮脂腺过量分泌，以达到保护及强化毛囊的作用。

使用头皮护理产品的方式也很简单：

1. 在洗发前，先将头发分成几个区域，然后分区域在头皮上涂抹护理品。

2. 涂抹的时候以指腹略微按摩一下头皮，按摩完之后等待30分钟，让保养液或精油渗入头皮内的毛囊。

3. 将秀发彻底洗净。

专家提醒

其实，精油类的产品，并不限于洗发前使用，只要感觉头皮紧绷，头部沉重，随时随地都可以用精油来按摩，让头皮放松，振奋精神，恢复神清气爽的好心情。

当然，在条件允许的情况下，定期去美容院用高品质的仪器或手法护理头皮，或者做SPA，不仅可以缓解头皮的压力，也可让你紧张忙碌的生活暂时得以放松。



洗发补水——方法很重要

要让秀发水亮如丝，“偶尔为之”的护发行动是绝对不够的，随时补充头发所流失的水分与养分，才是最有效的护发方式。正确的洗发步骤能使护发事半功倍，快来看一下正确的洗发方法吧！

☆日常洗发补水

洗发

清水洗发，将洗发露倒至手心，搓揉起沫后，再擦到头发上。双手插入发内，用手指腹部揉擦头皮及发根。用手指夹住发干至发尾，轻轻揉搓，等全部揉搓完毕后，将泡沫用温水洗净。

涂抹护发素

冲洗完头发后，一定要用护发素，这样能对头发

起到很好的滋润效果。

干发

用干毛巾擦拭洗净的头发，尽量避免使用吹风机，让头发自然风干，能够更好地保护秀发。

☆妙招补水法

周末或者闲暇时可以亲自动手给自己的秀发补水，以下方法既简单又实际：

醋洗发补水

先用洗发水洗一遍头发，然后再将头发用加了醋的温水漂洗一下，大约10~20分钟后，再用清水冲洗，醋和温水稀释的比例大约为1:10。但要注意的是，最好使用酸性比较小的醋，比如苹果醋或米

醋，陈醋刺激性过强，应慎用。

淘米水补水

做饭时将淘米水留下，装在一个容器内，视室内温度情况，放置1~2天，让它自然发酵，然后用来直接漂洗头发（不用洗发水）。发酵后的淘米水会有一种馊味，这很正常，洗完用清水冲洗两遍即可。

橄榄油补水

洗发前，先将头发浸湿，再将橄榄油倒于手心揉搓，均匀抹在湿发上，保留15分钟后，再开始按常规方法洗发。洗发后，先用毛巾把头发上的残余水分抹掉，然后把橄榄油当做护发素使用，等洗完澡后，将橄榄油冲洗掉即可。梳理长发时，也可以在梳子上滴上2~3滴橄榄油，这样头发容易梳理，发质还会越来越柔软。

香蕉补水

将香蕉、酸奶、维生素E胶囊、蜂蜜放到搅拌机中搅拌，然后将搅拌好的香蕉发膜从上往下刷在湿头发上，停留4~5分钟后洗掉。这个方法不但可以增加头发的湿度和柔顺度，还可增加头发的弹性，既保湿又滋润。

专家提醒

因为发质不同，每个人应该根据自身情况去打理自己的头发。

油性发质：避免使用过烫的水洗头，以免过度刺激头皮，可以考虑使用温水或冷水洗发，这样既可以令秀发水亮，还不会出现头发油腻的情况。同时，在护理过程中，也不必过度摩擦头皮，以免新陈代谢加快促使油脂分泌过速。

中性发质：这样的发质是比较容易打理的，家用保湿型的洗发水就可以达到为秀发补充水分的效果，如果每个月为头发做一次深层的补水，则效果会更加理想。

干性发质：洗发时要加强对头皮的按摩，注意让洗发水在头发上多停留些时间，以便于更好地吸收养分。选用滋润度强的洗发、润发产品。平时应注意避免阳光暴晒对头发的伤害，随时补充水分和蛋白质，避免使用高温的吹风机吹头发。

