

女性自我呵护丛书

CONGTOU MEIQI

令狐璎珞 编著
江西科学技术出版社

1

从头美起

S

974.2

14

图书在版编目(CIP)数据

从头美起/令狐璎珞编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2

(女性自我呵护丛书)

ISBN 7-5390-2432-1

I. 从… II. 令… III. 女性-理发-基本知识 IV. TS974.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 004949 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

从头美起

令狐璎珞编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	深圳市彩帝印刷实业有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/24
字数	40 千字
印张	1.5
印数	4000 册
版次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2432-1/TS·139
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

女性自我呵护丛书

目录

Catalog

1 从头美起

令狐璎珞 编著
江西科学技术出版社

发型的演变	2
美发常识	7
■ 头发常识	8
■ 正常性发、干性发、油性发和受损发	10
■ 头发的护理	12
■ 头发的洗涤	14
■ 如何改善病理发	18
多变发型 —— 造就千面女郎	24
■ 发型设计	24
■ 真的还是假的	28
■ 美感染发	32
后记	35



发型的演变



自古以来,埃及人就时兴留短发。进入王朝时代,无论男女都流行戴假发,一方面是为了防晒,另一方面也与古埃及人爱清洁有关。古埃及人的假发是先做一个像头型的笼子,然后把人的毛发或羊毛编成型披在这个笼子上。由于剃光的头上形成透气的空间,所以戴上这种假发很凉爽。

古希腊的男女也非常注重发型,贵妇人们经常洗发、烫发,把头发染成金黄色,扎成各式各样的发髻并用缎带、花环、发网及宝石和贵金属等把发型装饰得十分华丽。男子最初也蓄长发,烫出有规律的波浪并用绳或细带系扎,或编成发辫盘在头上,但到了公元前4世纪前后,男子则流行留短发、剃胡须。当时已有了专门的理发店。

古罗马人对发型的重视程度不亚于古埃及人与古希腊人。在公元前2世纪,罗马出现了理发店,上流阶层



还有了专职美容的奴隶。在公元 1 世纪，以奢侈淫荡闻名的麦萨莉娜王妃每天都要让专职美容师花好几个小时为自己做发型。当时最流行的发型是用金属框架支撑，在头顶盘成圆锥状的发髻，发髻高达几十厘米。因为制作发型十分繁琐，故做好的发型都要保留好多天。为女主人做发型的奴隶如果做不好发型，轻则遭鞭打，重则连命都没了。另外，罗马人黑发者多，但他们很喜欢把头发染成金黄色或红色。据记载：当时金发最为流行。罗马人一方面蔑视北方的金发野蛮人，但另一方面，他们却又常用从被捕的这些野蛮人那里剃来的金发做成假发来装饰自己。

12 世纪后半叶，欧洲女子出现较固定的发型，即两条长长的发辫，一般都长垂至胸前，也有的长垂至膝。

在 17 世纪的欧洲，假发进入了它的全盛时期。在年轻的秃子路易十三的带动下，法国宫廷中不论男女都戴上了假发，这个时期假发的形状都经过精心设计，至法国大革命后逐渐消失。现在只有少数大法官、审判员和辩护律师在发庭上，还保留着戴假发的传统习惯。

19 世纪 20 年代后半期，女子流行中分、头发紧贴头皮、在两侧有发卷的发型，后来逐渐变成在头顶挽发髻的形式，且发髻越来越高，1830 年左右达到顶峰。人们用金属丝做撑，用长长的饰针固定，上面装饰着人造花、缎带、羽毛等。1835 年重新又回到基本高度，头顶的发髻转移到脑后。1835~1860 年，发髻





位置又增高、变大，最后发髻位于头顶，头发则呈现瀑布状落下的发卷。

20 世纪初，女性的发型还是以盘髻为主。

到了 1920~1930 年，传统的精致发型受到了挑战，短发的时代来临。第一支化学染发剂在此期间问世，但只有少数人问津。

1940~1950 年，女人的头发开始长了，各种盘发再次时兴。

1970~1980 年开始出现蓬松的奇特发型，染发颜色更加丰富。

1980~1999 年是发型丰富的年代，烫发、染发达到高峰，各个时期的流行元素在这个年代重新排列，重新演绎。这是一个崇尚自我，讲究个性的年代。

中国古代女性发型历来就是斑斓似锦、璀璨夺目的，加上受其他民族影响，更在形式变化上巧做文章。在我国古代就有一个专门替人梳头的行当，发型的丰富多彩在如今的戏曲舞台上仍可见一斑。古时的王侯富贵之家的女性穿着打扮十分的讲究。发饰更是精美绝伦，大多都以贵重金属和宝石制作而成。而贫穷人家的女性发型就相对简单，发饰也十分朴素。古时的女性未婚时和已婚后的发型是不一样的，年幼的、年轻的、年老的发型也都不一样，所以单从发型上就能区分出一个人的年龄、婚嫁及经济状况。

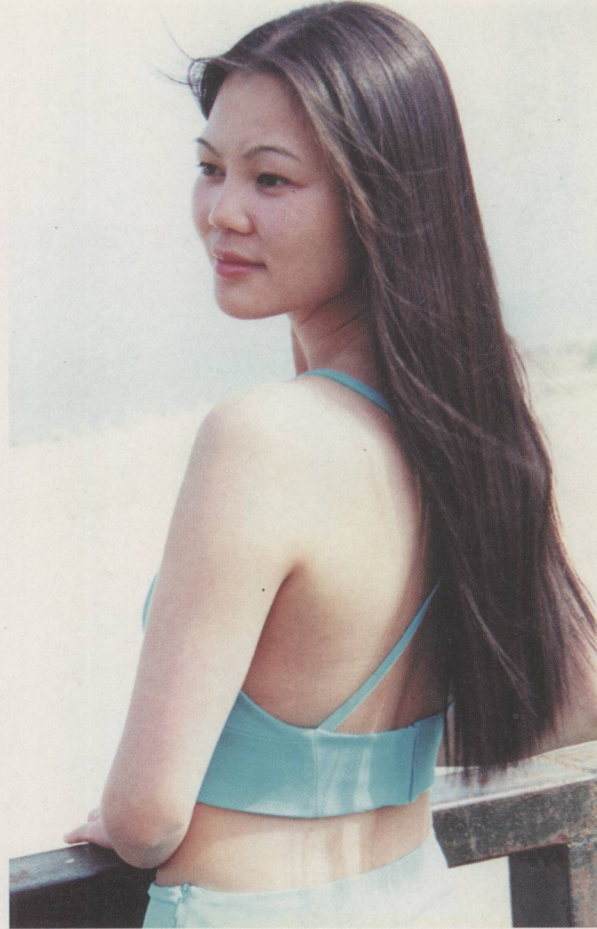
古时的中国男性与女性一样也是留着长发的，从小时的剃发到少年时期的蓄发再到成年时期的挽发，标志着一个男性的成长过程。到了清朝，男性背后也拖着一条长长的辫子，那可说是时代的产物了。一个人的发型、



发饰变化都跟当时的社会发展及社会风气有着极大关系，到了清朝末年，随着战争的爆发，朝代的兴亡，不少先进分子已“咔嚓”剪去了脑后的辫子，留成了披肩或更短的造型，女子还多以发辫、发髻为主。到了20世纪30~40年代，出现了电发技术，在上海等大城市有不少青年女性都烫了发。抗战时期，更多的青年女性、男性剪了短发，一直到“文化大革命”期间，还都是清一色的刷把。80年代受改革浪潮的冲击，出现了大爆炸式的造型，叫“狮子头”。到了90年代，随着生活步伐的加快，不少职业女性都剪着短发。

但奇怪的是不少知名作家笔下描写的“美女”、“仙女”都是一头秀发，清汤挂面。像明星刘德华更公开表达说明“心中的她”要有一头乌黑亮丽的长发，怪不得即使有梁咏琪在高唱《短发》“我已剪去发剪去了牵挂，剪去满头悲哀的分叉”，诱得不少女孩冲锋陷阵剪了短发，但更多的女孩则是坚守阵地不为所动。

其实，女孩剪发的意义已经发生了变化，不光是为了剪发而剪发，而是因为太忙了，没有时间打理，或者是失恋了，所以一刀剪去“三千烦恼丝”。直到今日，主流已经说不清是什么发型了，





只要你自己喜欢，你就可以随心所欲地侍弄自己的头发，今日一款明日一式，日日可变。



· 幽 默

牧师在为一对新婚夫妇主持婚礼，由于两人都蓄着长发，他分辨不出谁是新郎谁是新娘，就笑着对他俩说：“请你们中的哪一位吻一下新娘吧！”



美发常识

随着时代的变迁，各式各样的发型层出不穷，但如果你没有健康柔顺、有光泽的头发，就失去了闪亮动人的活力。古人常赞誉云：云鬓高耸，绿鬓斜倚；今人所说：长发飘飘，遐想无限。这一切，都源于一头健康亮泽的秀发，轻柔仿佛海风，将你的性感之处，扣人心弦地展示出来。当一位女郎袅袅婷婷地从你身边走过，或许她的容貌平平，或许她的穿着太一般，但当与她擦肩而过的瞬间，你却驻足回头观望，原因是什么？只因为她有一头亮丽可鉴的秀发，让你羡慕。凭借这一点，本来只能打60分的女郎此时在你心中却为她打了70分或80分，这就是头发的魅力。根据调查表明，有70%~80%的男性都希望自己心中的她有一头乌黑如云的秀发。那么为了心中的他，你是不是该做点儿什么呢？先让我们来揭开秀发的面纱吧！

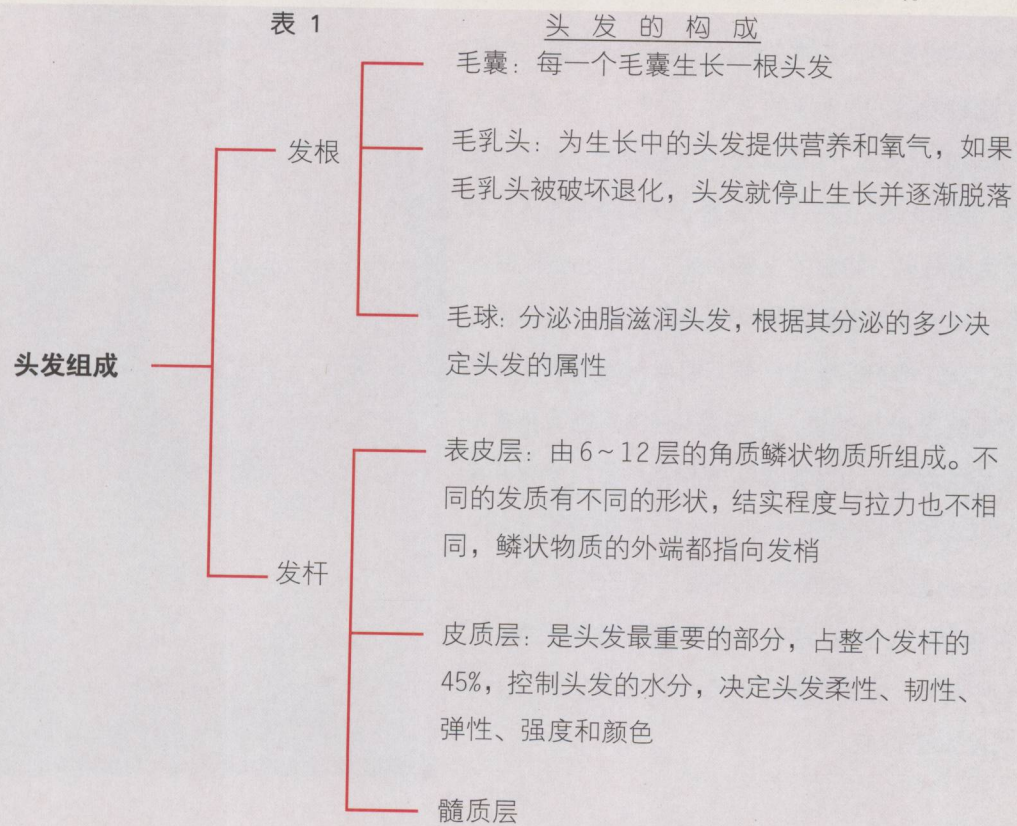




中大北尔南平
牛藤韵作图

■ 头发常识

请你先拿起一根头发，用大拇指和食指捏着它自发根滑至发尾，会感觉很光滑，但由发尾滑至发根，感觉就不那么顺滑了，这是因为头发是由角质细胞所组成的一种鳞状物质，此鳞状物质越接近头皮部分越平滑，越远离头皮则越粗糙和不规则。头发是由发根和发杆两部分组成的（见表1）。





头发一般可分为钢发、油发、绵发、卷发、沙发（见表2）。

表 2 头发的分类及特质

分类	发质特性
钢发	较粗硬，生长稠密，含水分较多，有弹性，弹性也稳定
油发	这种头发油质较多，弹性较强，抵抗力强，弹性不稳定
绵发	比较细软的头发，缺少硬度，弹性较差
卷发	软如羊毛，弯曲丛生
沙发	缺乏油脂，含水分少。

头发主要具有保护身体、美化人们仪表的作用，健康的头发能使头部免受或降低外界机械性及细菌的伤害，并能调节体温。夏季，头发能够向体外散发热量；冬季，头发可以使身体保持一定的温度。

- 头发的生长期为 5 年左右，最长的可达 20 年。
- 头发的休止期为 4~5 个月，5% 的头发处于静止状态。
- 头发每日生长 0.3~0.4 毫米。
- 头发每日正常脱发 50~100 根，一年平均掉发 3 万根左右。



■ 正常性发、干性发、油性发和受损发

根据人体健康状态、分泌状态和保养状态的不同，又可将头发分为健康的正常性发、干性发、油性发和受损发。

1.头发的种类及特征（见表3）

表 3 头发的种类及特征

头发种类	特 征
干性发	缺乏油脂，含水分少，干枯而无光泽，缺乏弹性，发孔多
正常性发	不油腻也不干燥，头发粗细均匀，疏密适中，色泽统一，乌黑光润，富有弹性
油性发	缺乏油脂、水分，无光泽，无弹性，干枯
受损发	油脂过多，头发柔韧光亮，弹性较强，发孔多

2.头发的形状（见表4）

表 4 头发的形状

人种	头发形状	颜色及外形	数量
亚洲人	圆形	黑而直	约12万根
非洲人	扁圆或长圆	黑褐色卷曲	约10.8万根
欧洲人	椭圆形	棕、浅棕略带卷曲、波纹	14万根

3. 头发受损的原因

A. 干燥: 寒冷的冬夜, 躲在有暖气的房间里觉得很舒服, 可是暖气对头发是一大伤害。头发所含的水分如果降低到 10% 以下, 头发就会变得粗糙, 且易分叉和断裂。此外, 过度使用吹风机也会引起头发干枯断裂。如果头发过厚不易自然干时, 可用吹风机略微吹一吹, 切记风筒不要靠头发太近。

B. 洗发液、烫发剂、染发剂: 用了不适合自己的发质的洗发液就会使头发受到伤害。想一想, 如果是油性头发却用了干性洗发液, 那不是油上加油。而且千万不要贪图便宜买小摊或批发市场上的东西, 万一假的, 造成的损害是无法用钱弥补的。

C. 紫外线: 海水中的氯和盐分会令头发水分流失。氯气还具有漂白作用。至于阳光中的 VVA 及 VVB 会改变头发色素, 并令头发变得干燥、褪色, 而太阳的热量也会切断蛋白质的供给, 降低头发的强度, 头发也会失去光泽, 所以请喜欢户





外活动的人要多加注意。

D. 废气污染: 油烟或废气(香烟烟雾等)是很难洗净的污染物, 但这些污染物附着后若不完全洗净, 会侵蚀头发, 这也是享受现代文明的代价吧。

■ 头发的护理

什么样的头发是健康的呢? 健康的头发应该是干净且有光泽, 柔软有弹性而不易分叉, 同时又保持中性状态。正常的发丝是由无数片毛鳞片包裹发杆而形成的, 完整服帖的毛鳞片如果受到伤害, 就会失去秩序, 方向凌乱, 并会使头发失去水分及光泽, 头发就易分叉断裂。因此头发的清洁是发质健康的基础。

1. 护理油性发质的方法 油性头发刚洗后很漂亮, 乌黑发亮, 但是由于油脂分泌过多, 头发不易梳理, 还有头屑皮脂层(是表皮脱屑引发的由头屑与油脂混合形成的一个湿湿的薄层), 它覆盖头皮并堵塞毛孔, 故而油性头发过了一两天就显得很脏, 而且黏糊糊油腻腻的, 只要用手指甲在头上轻轻一刮, 就会刮出一层灰色的污垢来。油性发质清洁最重要。市场上有专门供洗油性发质用的洗发液, 含有硫黄或雪松等物质调节皮脂腺分泌, 增强头发的韧性, 杀灭皮脂溢出时滋生的细菌。清洁最后一遍时, 可在水里加 1 片苏打, 它会使你的头发柔软、顺滑。

2. 护理中性发质的方法 中性发质是最好最漂亮的头发, 所以只要保持它的平衡就行了, 当你所处的环境、地域、气候变化时, 发质也会随着变化, 此时你应该更换新的洗发水, 这样可以调节发质的平衡。

3. 护理干性发质的方法 干性头发最娇气, 头发又细又脆且易断。由于皮脂腺分泌量少, 应选用



碱性小、温和的洗发水。护发素对干性发质尤其重要。

4. 护理受损性发质的方法 受损头发大部分因为染、烫、整发不当或次数过频引起的。受损发比干性发还糟糕，分叉、干枯，梳理易断裂，因此应选用特别为受损发配制的洗发水，洗发时水温不宜过高，湿的时候千万不要去梳理，不要用手搓擦，也不要毛巾拍干，而是用毛巾轻轻挤压吸干水分，再让其自然风干，洗发后用护发素，让它帮助头发恢复蓬松。

以下还有一些小秘方，与你共分享。

A. 梳理头发：经常梳理头发可改善头皮血液循环，促使头发生长，也可洁净头发，并使发根多余的油性物均匀分布，直至发梢。可用密齿梳来梳理，但最好是硬毛刷子。刷子用后一定要清洗、烘干。



B. 按摩配方：1 汤匙芝麻油，2 汤匙白酒与 2 个蛋黄调和备用。头发洗净擦干，把混合液抹到头发上，再进行按摩，发根至发梢都要按摩到，动作忌太猛，20 分钟后用温水洗净。



C. 头发枯燥无光泽改善方：1 个鸡蛋、1 汤匙蜂蜜、2 汤匙清油，混合调匀。使用方法同 B。

D. 药物治疗：

- 何首乌 30 克，生地黄 30 克，每天煎汤服用。
- 熟地黄 30 克，红枣 10 克，每天煎汤服用。

■ 头发的洗涤

当你的头发失去健康之后，才会感觉到一头秀发来之不易。在我们的生命过程中，头发会受到来自各方面的伤害：滥用药物，精神紧张，内分泌失调，不当的洗发和梳理、吹风、染烫、抓挠等等，这些都会使头发变得稀少，断裂无光，干枯或者油腻。要让头发重新变得富有青春气息，正确的洗涤非常重要。

1. 保持清洁，合理洗涤 根据头发的属性、气候变化适时洗发。干性发质皮脂腺分泌量少，洗发周期可为 3~5 天，中性发 2~3 天，油性发 1~2 天。

2. 正确的洗涤方法

- 洗发前先用木质梳子梳顺发丝。
- 发丝在清水中浸湿，或先将头发用清水冲透，使洗发液充分起泡沫。泡沫丰富细腻，不会对皮肤产生过度刺激。用指腹顺头发上下按摩，由发根顺至发梢。按摩不仅可促进





头部血液循环，还可增加发丝弹性。在冲洗发丝时也可做同样的按摩，切忌用力过度。

- 将洗发液置于头发根部，用指腹边揉边按摩，将头皮和发丝污垢溶解。不要用指甲抓头皮，不要用力搓发丝。洗涤次数视污垢多少而定，最后用清水冲洗干净。

- 用护发素护理发丝后冲净。

洗净后用干毛巾将头皮和发丝上的水分按挤干，不能搓发丝。

热水会使头发鳞片掀起，这样会令头发暗淡无光。冷水却会令开启的鳞片关闭，使发丝平直，易梳理。可以在洗发之前用较温热的水，最后冲洗时用偏冷的温水。

3. 定期做发丝护理

- 干性发和受损发 10~15 天焗油 1 次，补充头发的油

