

著者 [英] 约翰·格雷 (John Gray) 博士

编译 王学民等

Hair Show



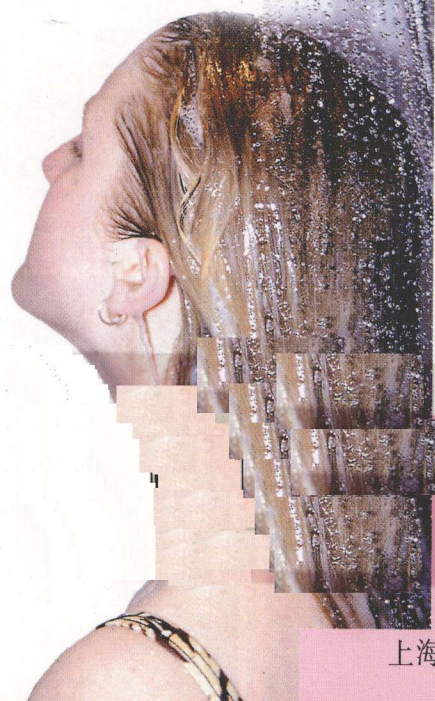
秀
发
秀

上海科技教育出版社

秀发秀

著者 [英] 约翰·格雷 (John Gray) 博士

编译 王学民 谈益妹 钱伊弘 陈聪



上海科技教育出版社

Hair Show

前

言

言道“一切从头开始”，每个人的形象也是从头开始的。拥有一头健康亮泽的秀发是人们梦寐以求的，这也是靓丽形象的重要基础。头发的疏密、枯荣、污洁和色泽变化，不仅直接影响人们的仪表，而且还可能是传递人体某些疾病的信号。

本书用通俗易懂的文字来阐述头发的组织结构，不同年龄、不同种族人群头发的特征、生长周期和形态，干性头发和油性头发等基本知识。本书以头发状况作为切入点，让您了解常见的头发损害类型及其预防措施，并用大量生动的图片详细讲解美发的整个步骤，且对美发过程中常见的不良反应、头发及头皮疾病发生的机制和预防方法进行了简要的介绍。最后还将告诉您每天进行头发护理的步骤，以及如何选择适合自己的头发护理产品的科学方法。

本书的编译，主要依据英国头发健康专家约翰·格雷（John Gray）博士惠允提供的著作 The World of Hair（1997 by MACMILLAN PRESS LTD）。感谢约翰·格雷博士的大力支持，以及宝洁（中国）有限公司和上海市皮肤病性病医院皮肤与化妆品研究室的朋友和同事们的无私帮助。

最后，希望能让您真正感到“开卷有益”！

编译者

2002 年 2 月



录

您对头发知多少

人类头发——“三千烦恼丝”

2

个体的差异

8

头发的结构

15

头发的强度

20

发型变化的基础

21

头发的粗细

22

生长周期

23

发流形态与发际线

29

头发的检测

31

物理性特征

36

类型和种族

40

油性头发与干性头发

48

头发的颜色

50

头发的损伤

头发健康调查

58

剥蚀引起的头发损害

62

理发和做发型引起的头发损害

65

洗发、烫发、染发引起的头发损害

66

阳光和机械性损伤引起的头发损害

67

温度对头发的损害

69

化妆品引起的头发损害

73

减少损害

74

塑造美丽发型

发型设计——人的创造力无穷

76

烫发——做一个完美发型

78

染发——改变一下颜色

95

染发类型种种

101

美发与不良反应

头发变绿

118

泡沫状发

119

喷发胶的堆积

120

鸟巢状发

122

头发与头皮病

头发的自然脱落

126

雄激素源性脱发

127

弥散性脱发

132

斑秃

133

拔发癖和儿童脱发

135

头皮糠疹

137

皮炎、湿疹和银屑病

138

脓疱疮与头癣

140

当好秀发护理参谋

最常用的洁发香波

142

理想香波的主要功能

146

香波中的表面活性剂

147

头发几天洗一次为好

148

常用的护发素

150

简便实用的“二合一”香波

151

创造发型的功臣——定型胶种种

154

正确选择您的护发产品

157

洗发也有学问

160

护发的技巧

165

一点启示

头发的化学组成

14

人的头发有多少

21

人类毛发的作用

39

头发损伤六部曲

73

做发型时发质会有什么改变

77

酸碱度与头发

100

皮肤的酸性与碱性

116

香波能否引起头发脱落

149

烫发一年几次为好

159

隔多少时间染一次头发更合适

164



您对头发知多少

阅读这部分内容

您将能了解人类头发有哪些基本特征；头发是怎样生长的；为什么人与人之间的头发差异如此之大；随着时间的推移，为什么头发会出现数量与质量上的变化；又是什么因素决定您的头发容易造型或者可以产生良好的美发效果。

要想拥有一头秀丽的头发，请仔细阅读这部分的内容。

人类头发

——“三千烦恼丝”

人类拥有的毛发 拥有毛发是哺乳类动物的特征之一(见图 1),所有生活在陆地上的哺乳类动物,包括人类,体表都有带毛的皮肤。类人猿全身都是毛,但有的类人猿——人类的祖先由森林迁移至平原,开始吃熟食,身体上的体毛逐渐变得稀少,并且越来越短,越来越细。到了最后,人类身上大多数的毛发已经不容易看到了,但是,毛发还没有完全退化,在身体的不同部位至今还保持着不同特征的体毛,如头部的头发,眼部的眉毛和睫毛,会阴部的阴毛,腋窝下的腋毛和几乎分布于全身的汗毛等。人类的毛发特征是直接从父母亲那儿遗传而来的。头发的颜色和形状也是由遗传决定的,就像眼睛和皮肤一样。



图 1 猫毛可以保护身体,并有助于互相识别



人的全身除了手掌、脚跖和唇部外，都覆盖着毛发。人类毛发最明显的部位是头部，脸上的唇周部、鼻腔、耳廓，腋下，外阴和男性的胸、腿部。成年男子全身估计有 500 万个毛囊，其中 100 万个在头部，仅有 10 万~15 万个在头皮部。前额和颊部毛囊的密度要比身上的多 3~5 倍。根据研究证实，每个人毛囊的密度是天生的，成年后就不会增添新的毛囊。婴幼儿的头部，平均每平方厘米约有 1100 个毛囊。到 25 岁时，根据每个人的生理状况不同，头部毛囊将明显减少，平均每平方厘米减少到 600 个。超过 30 岁，这个数字将会进一步减少到 250~300 个，随着年龄的增长继续慢慢有所减少。在人的一生中，每个毛囊会长出 20 根左右新的头发。每根头发会长几年，都能长到 1 米多长。最后，每根头发都会脱落，在这个过程中再会有新的头发长出来。

至于您的头发是否具有令人满意的质量，或者说是否“易于梳理”，这很大程度上取决于您的父母亲，由遗传所决定。

易被忽视的头发作用 科学家确信，由进化演变的头发可以鉴定各人的身份和性别，还可以借助头发辨别其他同伴的特征。头发非常敏感，就像睫毛和眉毛一样，它们是重要的感觉器官，头发带有机体的气味，通过头发可以吸引自己的朋友或同伴。人类的头发在很大程度上像其他动物一样可满足人类相应的表现功能。

人类同他们的祖先类人猿相比，有许多不容易被察觉到的毛发。奇怪的是，人体皮肤平均每平方厘米所拥有的毛囊数却要比我们的祖先多得多。人类已经失去了覆盖全身的毛发（虽然这类毛发具有保护机体的作用，但大多数动物比人类更需要），保留下来的毛发仍具有许多本来的功能。比如头发保护着大脑和头颅，

眉毛防止汗液和灰尘进入眼睛，睫毛保护眼睛避免紫外线的损害，鼻毛可以阻止鼻涕向嘴唇流下，防止灰尘和昆虫等进入鼻腔。

头发的梳理 有人把头发称作“三千烦恼丝”，意思是头发数量又多，又得花费心思加以打点。但要是不对头发花费心思的话，它准会使您感到烦恼（见图2、3）。头发不像其他组织，它是整个人体身上可



图2 未经养护的头发



图3 经养护的头发

以直接控制的重要器官之一。我们能改变头发(包括男性的面部须毛)的长度、形态、颜色和发式。通过头发,将能显示您的经济状况和社会地位。男性面部的胡须和头发一样也是显示个性、经济状况和社会地位的重要标志。一般情况下,可以通过一个人的头发长度、头发状况和发型对她或他的个性及职业有个基本的了解(见图4~7)。



图4 女性实业家



图5 警察

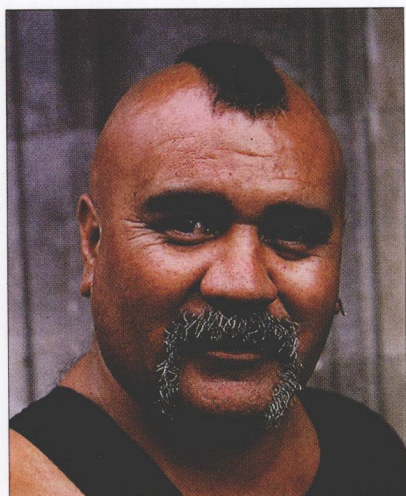


图6 摩托车手



图7 模特

个体的差异

人类的毛发差异很大,每个人毛发的颜色、长度、直径和在身体上的分布均存在差异。如果我们认真地观察自己的毛发就会发现,同一个人身上不同部位的毛发也存在着明显的差异,甚至在同一部位上的毛发,表现也会不一样。进一步观察,您就可以发现这些差异受着种族和年龄的影响。换言之,这都是由遗传因素所决定的。

毛发的分类 人的身上存在三种类型的毛发。它们分别是胎毛、毳毛和终毛,但无论是哪一种类型的毛发,都是从毛囊中生长出来的,都与皮肤的附属器官——毛囊或毛囊皮脂腺有关。

1. 胎毛:指未出生胎儿身上的毛发。这种毛发在母亲怀孕3个月后开始生长,细而软,并且覆盖全身。所有毛发因生长速度一致,故长度相同。正常情况下,它们在胎儿出生前4周会自然脱落。而在一些早产儿身上仍可以看到覆盖全身的胎毛。

2. 毳毛:也称毫毛,是出生后遍及全身的一种1~2厘米长的短毛。毳毛有的含有黑色素,有的只含有极少量黑色素。生长毳毛的毛囊是没有皮脂腺的,也不能产生任何其他类型的毛发。毳毛几乎存在于除手掌、脚跖、嘴唇、乳头和会阴黏膜外的所有皮肤上。

3. 终毛:是出生后全身带有的一种又长又黑又粗的毛发。主要有生长在头部的头发,它含有大量的黑色素。在躯干的一些部位,如手臂和下肢也会生长终毛,

它们是由毛囊皮脂腺产生的。有雄激素源性脱发遗传倾向的人,头发会随着年龄的增长逐渐变细变少,直到看上去像毳毛。

小儿头发特征 足月新生儿身上有两种毛发,除生长在头皮和眉部的终毛外,其他部位则都是毳毛。

随着年龄的增长,头发也在生长。在头皮快速生长时头发的生长可分为两个阶段:早期,从前额起头发开始生长,逐渐向顶部延伸。当婴儿长到 2~3 个月时,第一批头发自然地从枕部开始脱落,这种现象常常被人们错误地认为是因为头部的摩擦所引起(见图 8)。事实上,摩擦只会引起头发的断裂(可以在头部其他区域找到这种断裂现象)。到了约 1 岁时,所有头发的生长速度就趋于基本一致,这时就出现了满头头发,每根头发开始以各自不同的速度并分别处于不同的毛发周期独立地生长,这种生长类型叫“马赛克”生长(见图 9)。

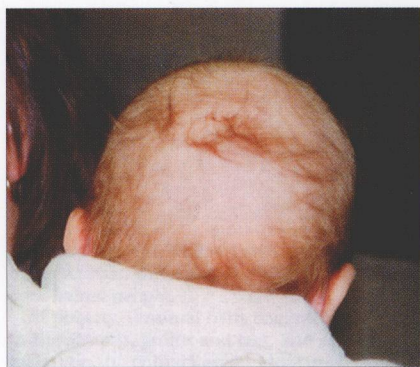


图 8 2~3 个月的婴儿枕部出现的头发脱落

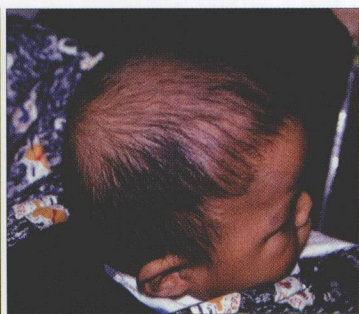


图 9 典型的“马赛克”头发,毳毛样头发开始长出来了

儿童所表现出来的头发特征主要有以下几种:①难梳理的、笔直向上竖起的头发(见图10、11)。②自然鬈曲的头发(见图12)。③无黑色素头发,随着机体的生长、发育会逐渐变黑(见图13)。



图10 难梳理的头发

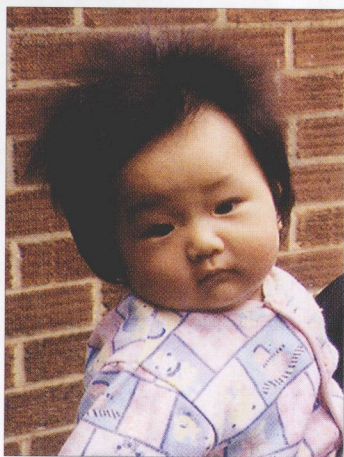


图11 向上竖起的头发