

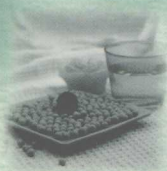
Tender Hair Homely

●【自在生活馆】轻松DIY，解决头发的所有问题

小晔 著

让秀发轻·舞·飞扬的奥秘

# 私·房·润·发



头发油腻 头皮屑 无处不在 发质细  
软 枯黄 染烫后的发质 变得干枯 易  
断 解决这些问题 其实很简单 自己  
动手 创意DIY 涂涂抹抹 喷喷洒洒  
周定期敷发膜 日常生活中就该  
样呵护秀发 告别问题多多的发  
质 头发健康闪亮 就是这样简单

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

私房润发 / 小晔著. — 北京: 农村读物出版社,  
2004.7

ISBN 7-5048-4517-5

I. 私...      II. 小...      III. 头发—保养  
IV. TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第071151号

作 者: 小 晔  
文字润饰: 刘 婧  
封面设计: 陈 丽

摄 影: 小 米  
美术总监: 王 婧  
内页设计: 陈 丽

---

出 版 人 傅玉祥  
责任编辑 育向荣  
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 1/24  
印 张 4  
字 数 80千  
版 次 2004年8月第1版 2004年8月北京第1次印刷  
印 数 1~10 000 册  
定 价 18.00元

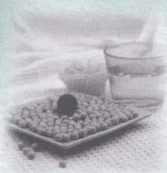
---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



让秀发轻舞飞扬的奥秘

# 私·房·润·发



小 晔 ◇ 著

农村读物出版社

## 私房润发——揭开Hair DIY的神秘面纱

秀发是女人的第二生命，一头健康的秀发从来都是女人的骄傲！但是，现代生活中存在的污染、辐射无时无刻不在直接或间接地损害着你的头发；高科技带来的染发、烫发也危害着秀发的健康；快节奏的生活带来的种种压力使头发逐渐失去光彩，变得干枯、分叉，难以打理，或者油腻、多屑，甚至脱发……

其实，要远离这些困扰，让自己重新拥有一头健康的秀发并不困难。

我从不去美发店，却拥有又黑又亮的长发。经常有朋友问我是怎样做的，秘密就在于找DIY用的一些护发素、发膜和护发营养水。

市场上琳琅满目的护发产品，总是让我无从选择。昂贵的价格让人望而却步，而价廉的产品又让我舍不得把宝贝头发交给它。在浪费了大量的金钱和时间，头发也经历了无数次的试验后，我还是没有找到适合自己的护发产品。与其等待商家的新品上市，不如利用自己身边的材料DIY出适合自己的护发品呢。这样的实践对于学过营养学及美发护发课程的我来说，并不困难。DIY的制作过程简单而又有趣，我利用天然蔬果如黄瓜、柠檬、西瓜等，配合橄榄油、牛奶等，根据其材料自身所含有的营养成分和性能，按照一定的比例经过简单的手工调配，制作出了具备各种效用的美发用品。最重要的就是，这样可以根据自己的发质调配出最适合自己的护发产品。

本书介绍了我在实践中总结出来的各种简单、便宜又好用的护发秘诀。为了让此书更严谨、更专业，我也求教了很多美发专家。本书针对各种不同的头皮及头发问题，教你制作最适合自己的护发素、发膜和护发营养水！希望对爱美的你有所帮助！



小叮

## Hair DIY，让生活充满新意

由于工作的需要，我经常要染发、烫发，变换着各种发型，还要在上面涂很多的发胶，每次洗发、护发都是我最大的心病，看着日渐丧失生命力的头发，我心痛得要命。用尽了各类护发素，可是老天却辜负我这么诚心的人，一直没有给我惊喜。被逼无奈，我只能频繁光顾美发屋，花上几个小时做发膜、柔顺护理等等。可是牺牲睡眠时间做头发护理实在不是长久之计。我碰到朋友就发牢骚，不停诉说我的宝贝秀发，朋友说我已经快变成神经质了。

一次我又接到去做发型模特儿的通知。在摄影棚里我苦着脸对着化妆镜，看着发型师在我的头发上东涂西抹。朋友来探班，看着我又是一脸无奈的表情，笑眯眯地说我有救了。我顿时无比期盼地看着她，好似看到天使在向我招手。朋友向我推荐了《私房润发》这本书。回去翻阅后，我这才了解到我的头发到底缺少的是什么营养，应该如何对症下药。书中所选用的全部都是价格低廉、随处可见的天然材料，如牛奶、柠檬、香蕉、百合、鸡蛋以及海带等，而这些不起眼的材料却富含了头发所需要的营养物质，可以给头发提供充足的养分！

根据书中的介绍，喜滋滋地选了几款适合自己发质的产品动手尝试，第一次用的时候感觉就不错，头发很容易就梳顺了，而且香味还是独一无二的呢！以后每天我都用护发素润泽头发，隔三差五用发膜滋养秀发，随身手袋中总是带瓶保湿水，隔段时间就往头发上喷一喷。至于美发屋已经难得光顾了。几个月后碰到以前做秀的模特儿，从她们无比羡慕、妒忌的眼神中，我知道我的头发彻底地被挽救回来了。

我要好好谢谢本书的作者，帮我解决了困扰我这么久的头发问题。好东西当然要和大家一起分享，所以我记录自己的真实体验，希望跟我一样为头发烦恼的你不再浪费金钱和时间，自己挽救头发。



cherry  
平面模特儿



## 秀发甩掉油腻

09

|                |    |
|----------------|----|
| 酸奶橘汁发膜 .....   | 9  |
| 香蕉蛋黄柔顺发膜 ..... | 11 |
| 柠檬发膜 .....     | 13 |

## 抢救干枯发丝

25

|               |    |
|---------------|----|
| 茶叶芝麻油发膜 ..... | 35 |
| 玫瑰营养水 .....   | 37 |
| 菠萝营养水 .....   | 39 |
| 陈醋护发素 .....   | 41 |
| 黄瓜维E护发素 ..... | 42 |
| 百合人参护发素 ..... | 43 |
| 佛手陈皮护发素 ..... | 45 |
| 雪梨麦片膜 .....   | 47 |
| 葱泥发膜 .....    | 49 |

## 作者序 推荐序 目录

|               |    |
|---------------|----|
| 甘草苹果发膜 .....  | 15 |
| 柠檬爽发营养水 ..... | 17 |
| 芦荟营养水 .....   | 19 |
| 佛手柏树营养水 ..... | 21 |
| 黄豆营养水 .....   | 22 |
| 瓜皮营养水 .....   | 23 |
| 蜂乳护发素 .....   | 25 |
| 蘑菇护发素 .....   | 27 |
| 绿豆护发素 .....   | 29 |
| 酸奶维E发膜 .....  | 31 |
| 蒜香米酒发膜 .....  | 32 |
| 珍珠润发膜 .....   | 33 |

## 全力狙击头皮屑

41

|              |    |
|--------------|----|
| 芦荟橘皮发膜 ..... | 50 |
| 红酒葡萄发膜 ..... | 51 |
| 桑叶营养水 .....  | 53 |

西芹苏打营养水 .....55

牡丹仙人掌营养水 .....57



## 秀发重现浓密

75

葡萄柚护发素 .....75

柠檬珍珠护发素 .....76

玛古果油护发素 .....77

橘皮山楂护发素 .....78

西葫芦牛奶护发素 .....79

醋蛋发膜 .....80

黄瓜发膜 .....81

薰衣草天竺营养水 .....83

瓠瓜营养水 .....84

薄荷清茶营养水 .....85



## 养护烫后发丝

生姜护发素 .....59

茶粉护发素 .....61

仙人掌橄榄油护发素 .....63

芦荟梨发膜 .....65

蜂蜜葱汁发膜 .....67

杨桃营养水 .....69

甘草核桃油营养水 .....71

高山玫瑰营养水 .....73

## 修护染后发丝

87

薄荷牛奶护发素 .....87

胡萝卜护发素 .....88

绿豆菊花护发素 .....89

海带发膜 .....90

青枣蜂蜜发膜 .....91

薰衣草梨花营养水 .....93

芦荟营养水 .....94

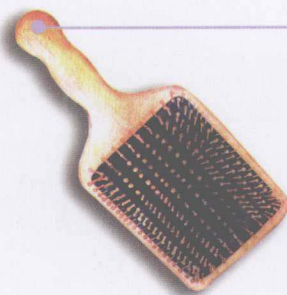
薰衣草苏打营养水 .....95

# 认识宝贝发梳

可不要小看梳子的作用喔，选对梳子能令发质变好、发型更服贴漂亮；而选错梳子不仅不能修护头发，还会伤害发质呢！

从护理头皮的角度来看，最好不要使用塑胶材质制作的梳子，因为发丝接触时容易产生静电，静电传到发丝，容易造成发根部组织坏死、毛囊不能生长出新发，导致头发稀少；建议采用由原木或者猪毛制作的梳子，这类梳子不容易产生静电。

梳理秀发时，应由头发的上端往下端梳理，发梳与头皮呈直角。梳理30下能按摩头皮，改善发质，促进头发生长。另外，挑选发梳时除了考虑发型、发质外，还要根据场合来选择，就来听听美发师对梳子的权威注解吧！



●●●头皮按摩梳

权威注解：适合刷直发时使用，发梳上的小圆头能有效按摩头皮，改善发质。



●●●九排梳

权威注解：吹直发时使用，可拉直发丝。



●●●宽齿梳

权威注解：帮助梳松、梳顺头发，避免头发缠结。

●●●鬃毛梳

权威注解：梳发型时使用，比如梳包包头等。





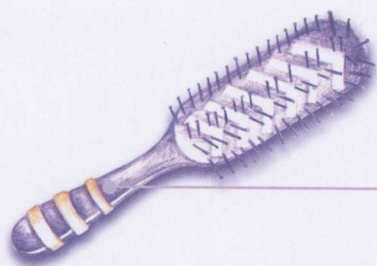
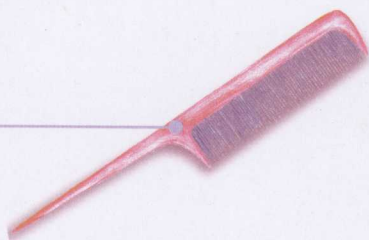


### ●●●尖尾梳

权威注解：挑发线时使用，例如头发中分还是左右分。

### ●●●刮梳

权威注解：做发型时，将头发逆梳。

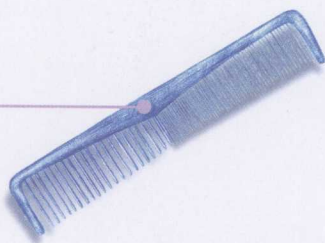


### ●●●排骨梳

权威注解：吹头发层次以及整理发线。

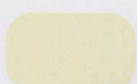
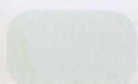
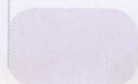
### ●●●剪发梳

权威注解：修剪头发时使用。



### ●●●圆形梳

权威注解：吹卷发时使用，依照卷发的程度分为大圆形梳、中圆形梳、小圆形梳，可分别吹出不同的卷度。



# Salubrious

## 清爽 Hair

### Mask | 发膜 DIY

要

想令秀发亮丽光泽，除了做好必要的清洁工作之外，进一步的护理更是不可缺少的。

油性发质感觉厚重黏腻，毫无轻逸顺滑之感。想要拥有飘逸动人的头发，就必须为头发补充充足的水分，在为头发进行补水之前则必须将头发调理至平衡状态。清爽发膜完全可以做到这一点。就如面膜一样，发膜也可以深层清洁头皮，有效去除头皮深层的污垢，在平衡头发油脂分泌的同时还能深层滋养头发。

以下介绍的发膜全部采用纯天然的材质，富含维生素原

B<sub>5</sub>和小麦蛋白质，能够最大限度地深入发丝，补充蛋白质和维生素，同时锁住水分，令头发健康光滑。



任何品牌、价钱的酸奶都可用于制作本发膜，它们的功效是差不多的，建议使用含糖量低的原味酸奶。



### 材料

酸奶100毫升，橘汁50毫升。

### 功效

酸奶中所含的乳酸菌能有效杀死细菌，能平衡毛囊的油脂分泌；橘汁能令头发变得顺滑，易于打理。

# Yogurt & 酸奶橘

Orange

## Juice

## 汁发膜

## Mask

### 使用器材

玻璃或陶瓷器皿，搅拌棒或搅拌筷，计量匙。

### 制作方法

将橘汁与酸奶放入器皿中搅拌均匀即可。

### 使用方法

1. 将发膜均匀地涂抹在头发上。
2. 30分钟后，用温水冲洗干净。

### 保存方法

天然发膜易变质，不易保存，最好一次用完。

### 制作成本

4元

### 材料购买地

橘汁、酸奶：  
超级市场。

### 适用发质

油性发质

9





# Banana

## 香蕉 &

## 蛋黄 | 柔顺

## Yolk 发膜 Mask

可 滋养头发，  
促进新细胞

的生长，使头发柔顺  
光亮。选用没有熟透  
的香蕉效果更好。

### 材料

香蕉1~2个，蛋黄酱3汤  
匙，橄榄油1/2汤匙。

### 保存方法

因用料天然易变质，不易保  
存，最好一次用完。

### 功效

香蕉中含有大量的钾和维生素A，用于发膜中  
可以让秀发恢复柔顺光亮。

### 使用器材

玻璃或陶瓷器皿，搅拌棒或搅拌筷，计量  
匙，过滤勺。

### 制作方法

1. 将香蕉放入器皿中完全捣烂。
2. 加入蛋黄酱和橄榄油搅拌成奶油状即可。

### 使用方法

1. 将发膜涂抹在头发上，用塑料薄膜帽包好  
头发。
2. 放松30分钟后，用少量洗发精冲洗干净。



制作成本

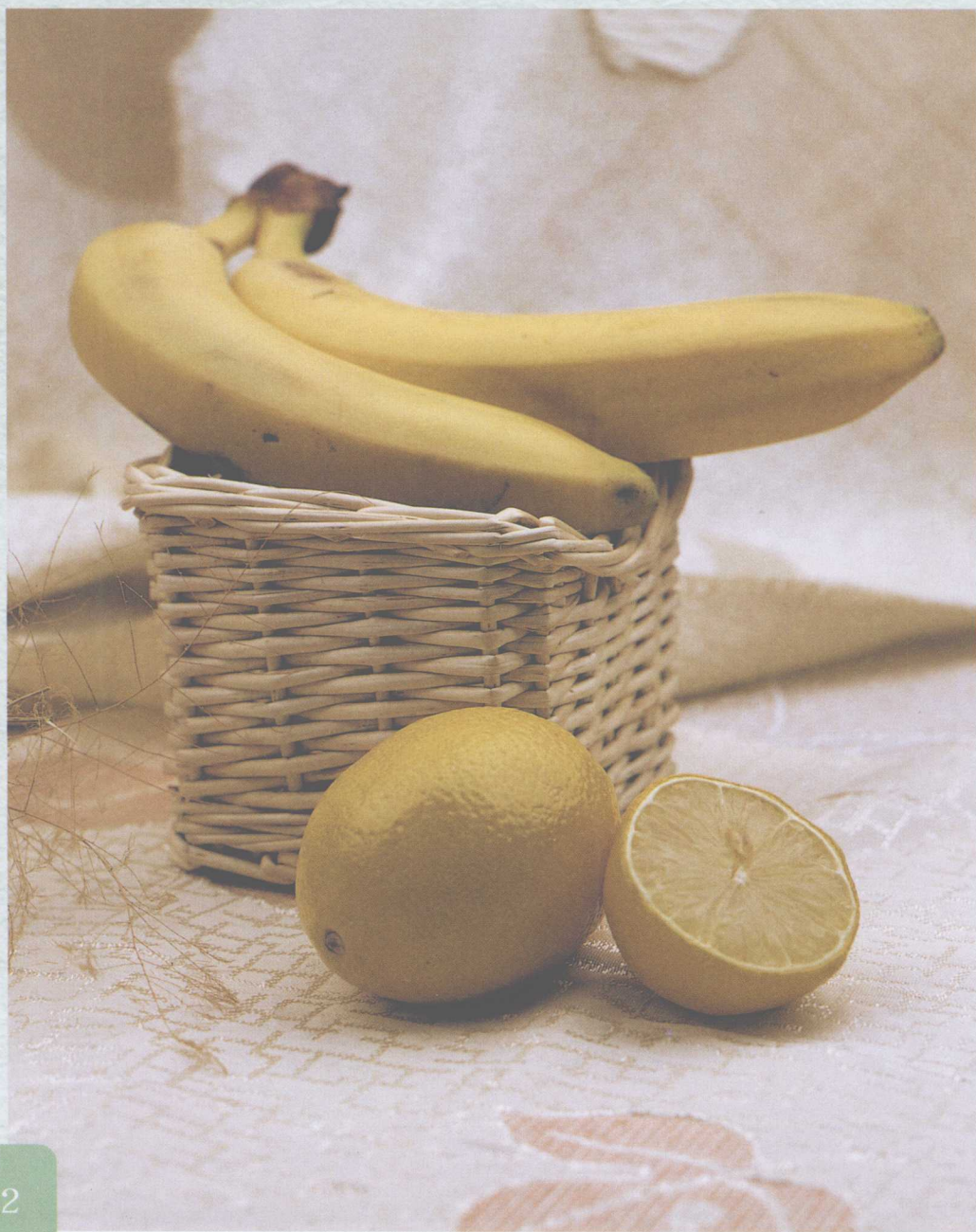
7元

材料购买地

香蕉、橄榄  
油、蛋黄酱：  
超级市场。

适用发质  
油性发质







# Lemon

柠檬

&

发膜

制 作 时 一  
定 要 使

用 新 鲜 的 香  
蕉，以 免 影 响  
功 效。

Mask



## 材料

柠檬2个，香蕉1~2个。

## 功效

含有丰富维生素A的香蕉，能使头发细胞充满活力，顺利排出油脂，并促进水分吸收，让头发保持轻盈有弹性。

## 使用器材

玻璃或陶瓷器皿，榨汁机，搅拌棒或搅拌筷。

## 制作方法

1. 香蕉去皮后搅碎成泥状。
2. 将柠檬洗净，榨成汁。
3. 把柠檬汁和香蕉泥混合在一起，搅拌均匀。

## 使用方法

1. 将发膜均匀地涂抹在头发上，然后用热毛巾包裹秀发。
2. 30分钟后，用温水洗净。

## 保存方法

天然发膜易变质，不易保存，最好一次用完。

制作成本  
6元

适用发质  
油性发质

材料购买地  
香蕉、柠檬：  
水果店或超级  
市场。





苹果保存时间较长，所以可以选择还未熟透的，比较新鲜的，这样的苹果营养成分较高。



### 材料

甘草5克，苹果1/2个，麦片50克。

### 功效

苹果中的氨基酸可有效清除头发上的污垢；甘草可以让头发变得柔顺，更有光泽感，使秀发亮而不油。

# Liquor- 甘草 | ice & Apple 苹果发膜 Mask

### 使用器材

玻璃或陶瓷器皿，煮水锅，过滤勺，搅拌棒或搅拌筷，计量匙。

### 制作方法

1. 苹果削皮去籽，将果肉捣成泥状；麦片用沸水泡软。
2. 甘草加水煎煮，滤出甘草汁。
3. 将苹果泥与甘草汁、麦片放入器皿中搅拌成糊状即可。

### 使用方法

1. 将糊状物均匀地涂抹在头发上，用热毛巾包裹秀发。
2. 30分钟后，用温水洗净。

### 保存方法

天然材料易变质，不易保存，最好一次用完。

制作成本  
6元

适用发质  
油性发质

材料购买地  
苹果、麦片：  
超级市场；甘  
草：中药店。