

江苏科学技术出版社

头发 健美大全



The
Comple
Hair
Boo



【英】 菲利普·金斯利著

头发健美大全



责任编辑：伍幼威
封面设计：温克信
责任校对：左玉梅

头发健美大全

战立克 博洁 译 夏汉华 校

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：镇江前进印刷厂

开本787×1092毫米1/32 印张 8.25 插页2 字数 173,400

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数 1—65,800册

书号：17196·048 定价：1.30元

（本书海外版由香港港青出版社印行）

译者的话

头发是人体的一部分。它不但能在不同气候下起到保护头皮的作用,而且还是人们外貌的重要组成部分。出于生理、心理和社交礼仪等方面的需要以及对美的追求,我们每个人都在饰理自己的头发,甚至不惜头发受损的代价去做各种各样的发型。然而,头发不象衣帽鞋袜那样可以随心所欲地逐日更换,而且经常受人的生理、年龄以及自然环境等多种因素的影响。如水及其含有的化学添加剂、阳光、饮食、药物、疾病、青春期和更年期、妊娠和生产、来自家庭和工作的压力、不合适的洗发剂和护发剂、不合适的发梳和发刷以及某些美发方式(如烫发、染发)等等,都可能损伤我们的头发。因此,人们对于头发必须采取特殊的护理方法。然而,头发护理却是一个既简单而又十分复杂的问题。

《头发健美大全》是一本关于头发保健的科普读物。它不是告诉你如何去追求时髦的头发款式,而是向你介绍有关头发的生理知识和护理常识、人们一生中可能遇到的头发疾患及其诊治措施。该书从初生儿的头发护理谈到成年男子的秃发治疗,从头发干燥谈到头屑过多,从洗发的正确方法谈到有益于头发健美的饮食,从烫发可能对头发产生的危害谈到疾

病对头发的影响,内容丰富而且切合实用,它是每个家庭必备的头发保健手册。

本书作者菲利普·金斯利是世界首屈一指的毛发学家,多年来从事对头发的研究和诊治工作,具有丰富的临床经验。他在伦敦和纽约都设有诊所,许多著名人士都从他那里领教了使头发健美的奥秘。作者企望通过此书,让各国读者来分享这些奥秘。我国读者当然也不应例外。

我们之所以不揣鄙陋翻译此书,目的有三:一是人们由于不了解或不甚了解作为身体一部分的头发的生理,平时就不能很好地护理头发,一旦发生问题便束手无策,所以,我们希望通过向国内读者介绍这本书,能从根本上使我们的头发更健美;二是人们(特别是年轻女子)出于社交礼仪的需要和对美的追求,都在不惜头发受损的代价去做各种各样的发型。这本书将使读者在坚持要对头发进行各种追赶时尚的处理时,能深知其可能带来的危害,以便尽量使之减轻或加以特别护理使之得到补偿,从而在梳理各种发型时也能保持真正的头发健美;三是国内目前理发美容的营业项目,有关头发化妆、护理的工具与用品的生产及供应,医疗界对于毛发学的重视等,都远远满足不了人们对头发健美的日益增长的需求。我们希望此书对理发美容业、有关制造厂家以及医疗界均有所启发,在可能的条件下增设有服务项目、生产多样化的头发用品,从而创造方便的社会条件,使人们的头发更健美。

考虑到本书读者的文化程度不尽相同,所以在翻译过程中,我们力求避免或少用专门术语。为使读者阅读方便,我们还把计量单位均换算成人们较熟悉的单位,如将华氏温标换算成摄氏温标,将英尺换算成厘米,将磅换算成克等,所以读者在阅读本书时如发现有些数据用小数来表示时,不要感到

不解。

我们还对有些地方加了译者注，以帮助读者理解正文。对某些不适合我国国情的字句，我们作了适当的删除。由于国内尚未开展某些头发护理的项目，或对有的项目称谓不统一，所以本书所采用中文词语的含意还要结合头发处理过程来理解。我们虽然就某些词语请教过一些理发师傅，但仍然难置可否，译者只好权且用之。如，染发（将头发染成某种颜色）、微染（将头发染成同原色相比只是深浅不同的颜色）、漂染（将染料投进洗发水中，通过漂洗使头发着色）、漂浅（使头发褪色变浅）、条纹染发（将头发染成颜色深浅不同的发缕，以增加其实感）、理直（将弯曲头发处理成直头发）……还有的词，如头垢和头皮屑同义，则根据所在文中的不同情况选用。

我们虽有为使人们的头发健美而尽绵薄之力的愿望，但限于知识和语言水平，误译与不当之处在所难免，望读者不吝指正。

战立克 博姑

1984年1月于北京

序

我所认识的菲利普·金斯利

毛发学是一门研究毛发的科学，它最早的开业医生菲利普·金斯利(Philip Kingsley)通过一缕头发便能窥见到患者的世界。我最初听到这些，还是两年前在伦敦的事。

我立即就想去请教他，因为我一直都有一种会变成秃顶的恐惧。我祖父的头就秃得象个球形织补架。还有我父亲和他的四个兄弟，二十一二岁时头发就少得和艾森豪威尔总统差不多了。就连我姑母布兰奇的发际线也在向后退缩，不男不女的，看起来真叫人不愉快。而我呢，三十五岁了，虽还保留着大部分头发，但已求过无数的医生，用过发乳、生发剂，做过按摩疗法及热疗，请教过精神分析学家，甚至还求教过一位牧师，以此来减轻自己对永久性秃顶的恐惧。

在伦敦时有人告诉我，菲利普·金斯利这个人可以治愈我的头发病，并能消除我的忧虑。

金斯利在确定任何问题的性质和起因时，都要对患者的头发和头皮作各种科学检验。他对发缕作弹性试验，对发干作显微镜检查，以便发现可能由于漂白剂、电烫、阳光、氯(指漂白液中的氯——译者注)、微染剂或刷头引起的发干表皮或

外层损伤；对头发样品作化学染色，并置于显微镜下观察，以查出可能存在的感染；将头皮屑溶解在醚溶剂中，以测出皮脂腺分泌的油量。如果金斯利还怀疑其他问题，就对头发和头皮进行化学测验和分析，直到能够得出完善的诊断为止。

金斯利疗法涉及到特种洗液、洗发剂、护发剂、按摩和饮食等。如果金斯利的20种基本洗发剂对某个患者都不适用的话，他就走进实验室，调制出一种适合该患者使用的洗发剂。菲利普·金斯利说，普通人从市售洗发剂中找到适合自己头发的洗发剂的机会约为百分之一。简单地买一种油发洗发剂或干发洗发剂，未必能解决患者的头发问题，因为许多人头上的不同部位既有油发、又有干发（即所谓“混合型头发”）。更糟糕的是，许多获得专利权保护的洗发剂为了增加用户对它们的需求起见，被蓄意造出来损伤头发。例如，市售的大部分油发洗发剂含有大量的强溶剂，这种强溶剂能使头发脱油，因此头几次洗用后，看起来效果较好，但使用一段时间之后，头皮就会分泌出更多的油来弥补脱油，这样，使用者头发含油则更多，甚至必须比以前洗得更勤。然而，金斯利则建议头发特别油腻的人使用一种作用非常和缓的洗发剂，这种洗发剂能逐渐减少头发的含油量。

因为头发的健康受到多种因素的影响，如精神压力、性生活、妊娠、体育活动、饮食及酒精等，所以金斯利的疗法常常包括向患者提供有关个人习惯的劝告。如果他怀疑患者是因为内分泌失调而脱发，他就叫患者去请教内分泌学家。如果他认为是精神压力在影响着头油的产生，他就会建议患者去看精神病医生，或者考虑摆脱产生精神紧张的工作。

菲利普·金斯利在治疗任何头发和头皮疾患的同时，都始终注意保护和增进头发的美观。这一点听起来似乎不过是常

识而已，然而理发师和皮肤科医生可能常常唱对台戏。（比如，皮肤科医生开的某些头皮用药含有能使头发干燥的酒精，或者含有能使头发油腻的凡士林。）

如今，金斯利在伦敦和纽约都设有诊所，光顾者有奥德丽·赫本(Audrey Hepburn)、约翰和朱丽叶·米尔斯(John and Juliette Mills)、诺曼·梅勒(Norman Mailer)、坎迪斯·伯根(Candice Bergen)、米克·贾格尔(Mick Jagger)、劳伦斯·奥利佛(Laurence Olivier)等世界名流*。金斯利于一九三一年生于伦敦东区，家境贫寒。中学时曾为本杰明·琼斯(Benjamin Jones)工作，这位理发师的顾客不仅富有而且享有街头。在琼斯的鼓励下，金斯利进了颇有名气的毛发学学院，毕业后便在伦敦最时髦的美容院里塞(Riché)开办了毛发科。不久，来求他治疗的患者比里塞的顾客还多。一九六〇年，他建立了自己的诊所，这个诊所很快便取得了成功。由于他的临床经验和知识，以及他诊治方法的成功，该领域的专家们普遍认为，菲利普·金斯利是当今世界上诊治头发和头皮疾

*奥德丽·赫本：美国电影女明星。曾主演《卖花女》、《等到天黑》等。

约翰和朱丽叶·米尔斯：英国电影明星。曾在五十年代和六十年代主演战争影片。

诺曼·梅勒：美国犹太血统作家。著有长篇小说《裸者与死者》、《美国梦》等。

坎迪斯·伯根：美国电影女明星。

米克·贾格尔：英国流行歌曲演唱家。

劳伦斯·奥利佛：英国著名演员兼导演。曾主演根据莎士比亚原作改编的影片《亨利五世》、《哈姆莱特》、《理查三世》等。

患的首席权威。

我一听说金斯利的事，就立即打电话与他预约，但得到的回答是，在我留在伦敦的这一周内他不能见我。金斯利在曼哈顿还设有一个毛发医疗中心，这是纽约第一家这样的诊所。我得悉这个消息后，便不失时机地约定了就诊时间。

在约定的那一天，我早早醒来，洗了头发，然后来到设在第53大街东16号的菲利普·金斯利毛发医疗中心。我被引进金斯利的检查室，这地方既舒适又亮堂，他就坐在桌子后面的一张皮椅上。他穿一套挺考究的蓝西服，戴一副金丝眼镜，头发看起来既松软又丰厚，极为健康。

金斯利微笑着叫我坐下。他的声调温和，使人不感到拘束，态度也很关切。他显露出无脱发之忧者所具有的平静。“你有什么……特殊情况？”他问，同时和蔼地向前倾着身体。

“我害怕我的头发会脱落。”

“噢，原来如此。”他站起来，开始给我检查头发。

“头皮痒吗？”他问。

“不痒。我有头皮屑吗？”

“当然有的。就在这儿，就在发际线上。”他让我看他手中的镊子。他用一把梳子轻轻地梳着我的头发，然后把梳下来的头发装进一只纸袋里，以便同头皮屑一起拿到实验室去化验。“你平时刷头吗？真遗憾，刷头会使头发断裂的。而且，如果头皮多屑，刷头还会搔破头皮。你绝对不能刷头——唉，我们决不要刷头发，不过每次淋浴后要洗头。”

“是吗？每次都要洗吗？”

他笑了笑说：“我们的脸到哪儿，头发也就到了哪儿，因此头发必然和脸一样脏，一样有灰尘。事实上，头发比脸更脏，因为头皮上有皮脂腺。那么，我们洗澡时为什么不能把每个部分

都洗一洗呢？你知道，即使我们每天淋浴两次，皮肤也不会受到损害呀。”

我们对此思考了片刻。

“那么，”他问，“难道洗发就会损伤头发吗？不过一定得洗干净。要把所有的洗发剂都冲洗出来，因为洗发剂留在头皮上对头发有害。你不要担心，我们会使一切恢复正常的。”

他回到桌子旁，拿出一张表格，问起我的健康、饮食、习惯等情况。然后，他又问及我家属的头发情况。我如实地告诉他，我的许多亲属都因秃发而苦恼。

“是母系亲属吗？是他们有秃发吗？”

“不，他们的头发都很多。”

“那么你长得象你母亲了？”

“是的。”

他微笑着说：“那么，我们就不该担忧。人们的头发也可能由母亲遗传。况且，你长得象你母亲，三十五岁了头发还这么好，噢，确实很好，这都是事实，……没有理由认为你会成为秃头。你不必再担忧了。”

“我没法不担忧呀。”

“你知道，”他说，“头发属于第二性征。对脱发的恐惧可能是对阳萎的恐惧，阳萎是一种性生活不可靠的迹象。”

“头发也与性生活有关？”

“噢，很有关系。不论是男性还是女性，头发都受到体内激素平衡变化的极大影响。妇女在妊娠后常会脱落大量的头发。这固然很可怕，不过我们也能对付，因为这种脱发是由于可以治疗的激素变化和其他因素引起的。性的紧张能引起脱发，能改变头发状况。人们在青春期或青春期即将来临之际，头发常出现种种新的问题，这些你都知道吗？”

我确实不知道。我也不知道，他的大多数患者都是些由母亲带来求医的男女孩子，他们大都十岁左右，头发刚开始有点儿油腻。孩子们自己并没有察觉到，而母亲已嗅到了由皮脂腺的脂肪所引起的气味，这些皮脂腺就是头发毛囊里的油脂腺，它们在青春期开始特别活跃起来。所有的皮脂（即皮脂腺所分泌的油脂）在一定程度上受到性腺的控制。性激素平衡对头发的状况及脱发都有极大的影响。

金斯利解释说，每件事情都会影响头发的状况，如工作上的忧虑、不称心的婚姻、染发、缺乏体育活动等。

他说：“头发仅有一种毛病的情况是罕见的。通常有三种、四种或五种。而且这些毛病并非理发师所能治愈的，因此需要一位毛发学家、一位专家。我们不应等到掉牙时才去看牙科医生，而应定期去请教。对于毛发学家也一样，应该定期向毛发学家请教，正确地护理头发，防患于未然。你别相信人们施用于头发上的那些玩意儿，他们并不知道里面含有什么成分。无怪乎他们的头发那样糟糕。”他表示惋惜地摇了摇头。

几天后，金斯利的报告寄来了。他说我患有一种名称特别的毛病——脂性糠疹，这是“一种与精神压力、饮食不平衡及激素变化有关并随之波动的头皮屑病”，并有头发脆弱、易断的趋势。尽管这样，他还是鼓励我，说我头发“基本上是好的”，数量也“非常令人满意”。金斯利指示我，要用他的洗发剂、洗液和护发剂来治疗我的头发，并且只能用宽齿梳子，决不能用刷子。他建议食用一套包括大量的生水果和蔬菜，以及含复合维生素B较多的食物，以此抵消酒精的摄取。金斯利许诺，只要遵循这样的生活安排，我就会发现我的头发问题将得到解决，头发也将更有光泽，更加粗壮。

看完报告，我便打电话约定治疗时间。几天后，我又回到

了那个毛发医疗中心。

我被示意坐到诊疗室的一个座位上，室内很明亮，排列着一把把椅子，椅子之间用窄板隔开。一位曾在伦敦受过训练的女助手，用一种形状和浓度都象克里斯科牌的清洁剂，给我按摩头皮和上颈部，持续25分钟。然后，她拉过一只酷似头发干燥器的器械，不过它喷出来的是云雾般的蒸汽。她将该器械置于我的头上方，蒸汽便吹到我的头上，既温暖又舒适。在我左边，美国广播公司新闻节目的播音员杜格·约翰逊正在接受按摩，他的左边坐着南斯拉夫公主伊丽莎白，而在我的右边，坎迪斯·伯根正在用手持吹风机吹她的头发。

我问她是从何时开始由金斯利治疗的。

“大约五年前在伦敦的时候，我的头发很多，但都很细、很糟糕，于是我就去请他诊疗。他指导我有关的合理饮食。多年来，我一直遵嘱服用酵母片。在这五年里，我只用了他的洗发剂和护发剂。现在我的头发已对他的这些材料‘着了迷’，如果停止使用，就会退回原样。因此，我的头发叫他菲尔大叔！”

我被带到另一个房间，在那儿，女助手用金斯利为我特制的洗发剂给我洗了两遍头发，然后又回到诊疗室，将一种特别护发剂施用在我的头发上，接着在一只红外灯下给我按摩，而后又彻底冲洗一次。待头发吹干后，我摸了摸，感到惊讶——头发似乎更丰厚、更柔软，而且固定成型了。

后来，金斯利建议我再来治疗三四次，直到我的头发完全恢复正常为止。然后，我只需要每三个月左右来一次就行了。

在出来的路上，我和伊丽莎白同乘一只电梯。她告诉我，她来金斯利这里治疗已有七年了，这是因为她在第三次怀孕后，头发掉了三分之一。“现在它们又都长出来了，而且比以前

任何时候都健康。你瞧，”她说笑着，抓起自己的头发使劲一扯，可是一根也没有掉下来。

我也抓起自己的头发使劲扯了一下。所有的头发都原封不动，完全令人满意。

这些都是两年前的事了。自从采用了金斯利的头发护理法以来，我的头发和头皮就再也没有发生过任何大的问题。

菲利普·金斯利在他那个誉满全球的毛发诊所里创造并实践了头发保健的秘诀；通过本书，他将这些激动人心的秘诀奉献给诸位读者。书中资料丰富，包括自我诊断技术、简易疗法和饮食养生法、健发体操，以及科学的头发护理法等，这些方法人人皆可在家使用，从而使头发和头皮得到妥善护理。这里包含了作者毕生的科研成果、临床和实验室的经验，以及男女老幼的各种头发和头皮病的诊疗常识。金斯利所写的内容如此有益而富有知识，如此实用而有效，以至于你会感到奇怪，从前没有这本必不可少的保健书，你和你的头发都是怎么过来的。这真是一本奇书。

多森·雷德

《纽约杂志》

目 录

序——我所认识的菲利普·金斯利…………… (序 1)

1 读者须知

- 1.1. 头发世界…………… (1)
- 1.2. 妊娠与头发健康…………… (3)
- 1.3. 从初生儿到12岁儿童的头发护理…………… (17)
- 1.4. 青春期的特殊问题及其治疗…………… (29)
- 1.5. 从18岁到更年期的成年妇女…………… (36)
- 1.6. 职业妇女…………… (50)
- 1.7. 成年男子的秃发和其他烦恼…………… (61)

2 基本的头发状况

- 2.1. 多油型头发…………… (80)
- 2.2. 干燥型头发…………… (90)
- 2.3. 混合型头发…………… (110)
- 2.4. 头皮屑…………… (121)

3 头发护理基础

- 3.1. 洗发和护发的正确方法…………… (134)
- 3.2. 使头发干燥的正确方法…………… (142)
- 3.3. 按摩的正确方法…………… (149)
- 3.4. 适合你用的洗发剂…………… (156)
- 3.5. 护发剂…………… (166)
- 3.6. 乳剂…………… (171)
- 3.7. 合适的梳子…………… (174)
- 3.8. 健发体操…………… (176)
- 3.9. 全套健发饮食…………… (181)

4 可能损伤头发的事物以及如何保护头发

- 4.1. 烫发与理直…………… (189)
- 4.2. 染发剂、微染剂、漂染剂和漂浅剂…………… (193)
- 4.3. 头发的缠结…………… (205)
- 4.4. 电热卷发器、卷发钳和电热梳…………… (207)
- 4.5. 药物与头发健康…………… (211)
- 4.6. 疾病、外科疾病和全身性疾病…………… (220)

5 整容选择

- 5.1. 头发移植…………… (236)
- 5.2. 假发…………… (238)

6 性与头发

1 读者须知

1.1. 头发世界

头发是人体很重要的一部分,每天都需要你认真关注。生活中的一切都会影响到头发。能够损害头发的事物比你知道的要多。

水及其含有的现代化学添加剂能够损害头发,对你不适用的洗发剂、护发剂或收敛剂也能损害头发。洗头会损害头发,对你不适用的梳子也会损害头发。空气污染、阳光、药物、疾病、性生活的挫折和精神紧张、来自工作和家庭的精神压力、吃什么或不吃什么、年龄、体育锻炼或缺乏体育锻炼、自尊心、头发染料、电烫发、烫发钳、吹风机、蒸汽热、细菌感染、湿气、妊娠、假发、绝经、某些发型、激素、结婚或离婚、晋级或失败、亲属去世或孩子出世——都会或好或坏地影响到你的头发。人们从母胎内的生活开始,经幼年和童年,进入青春期,跨入成年,再经壮年进入老年——一生中所接触的一切事物都使头发和头皮产生反应。因此,现代有效的头发护理必须是整体性护理——即它必须贯穿于你的一生之中,包括过去和现在、将来的计划和希望、现在的生活方式以及怎样力图改变你的生活等。

在你一生可能遇到的头发问题中,许多问题只是间接地