

国家“十一五”重点图书

金阳光工程·劳动就业培训系列

权冰向峰主编

# 学洗头按摩

河南出版集团 中原农民出版社

国家“十一五”重点图书

金阳光工程·劳动就业培训系列

权冰 向峰 主编

# 学洗头按摩

河南出版集团 中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学洗头按摩/权冰,向峰主编. —郑州:河南出版集团,  
中原农民出版社,2007. 12

(金阳光工程·劳动就业培训系列)

ISBN 978 - 7 - 80739 - 145 - 6

I. 学… II. ①权…②向… III. 头部 - 按摩疗法(中医)  
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148668 号

---

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:黄委会设计院印刷厂

开本:890mm × 1240mm

A5

印张:6.5

字数:140 千字

版次:2007 年 12 月第 1 版

印次:2007 年 12 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 978 - 7 - 80739 - 145 - 6

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。

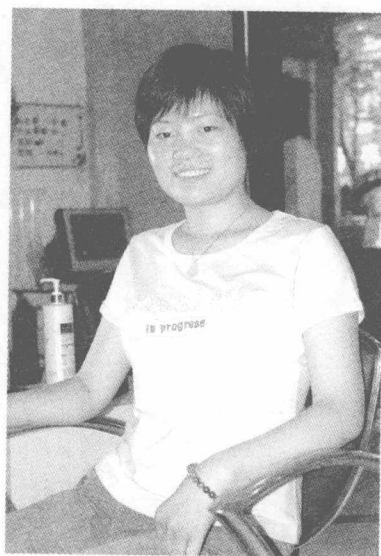
## 本书作者

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 权 冰 | 向 峰 |     |
| 编 者 | 王新敏 | 阿 展 | 周 丽 |
|     | 赵 敏 | 王 刚 | 张惠娟 |
| 摄 影 | 周 琦 |     |     |

# 特快链接



V6 国际美发连锁机构  
0371 — 63828089



洗发技师 王新敏



美容美发技师 权冰



## 前 言

爱美是人类的天性；爱美是人们热爱生活的象征，然而，并不是每个人都具有一头天生美丽的头发，即使许多幸运的人从自然的恩赐中获得了这种美发，但随着年龄的增长，再美丽的头发也会慢慢退色，怎样才能保住美丽的头发？这是每个爱美之人所关心的问题。《学洗头按摩》系统地介绍了洗头、按摩及美发知识。美是可以追求的，美发源于诸多因素，如心情的、物质的、饮食的、护理的、洗按等，掌握娴熟的技法，根据自己头发的特征，并随着地点、时间、风俗习惯的变化而灵活掌握美的分寸，就会把自己打扮得更漂亮。

本书通过大量的现场图片再现洗发技巧、按摩技法、护理技巧。适用于专业美容美发店洗发美发技师及相关培训人员参考。

由于编者水平有限，难免有失误和不到之处，望广大读者批评指正。

# 目录

## 第一章 洗发的基本知识/1

### 第一节 头发的质地/2

一、头发的生理/2

二、头发的病态及护理/4

三、秀发的标准/7

### 第二节 洗发露/8

一、洗发露的种类/8

二、洗发露的选择/9

### 第三节 洗头护发工具/14

一、梳子/14

二、其他工具/23

### 第四节 漫谈洗发/25

一、正确的洗发步骤/25

二、干燥头发的方式/26

三、洗发应注意的事项/27

四、洗发后的梳理/28

五、洗发美发小知识/28

六、可以秀发的食物/42

# 2

## 第二章 洗头与头部按摩/45

### 第一节 头部的穴位及按摩手法/46

#### 一、头部的穴位/46

#### 二、头部常用的按摩手法/49

### 第二节 自助式洗头/55

#### 一、家庭洗头图解/55

#### 二、家庭洗头护发小窍门/57

### 第三节 专业服务式洗发/59

#### 一、专业洗头程序及时间分配/59

#### 二、专业服务式洗头图解(女式)/62

#### 三、专业服务式洗头、按摩图解 (男式)/122

### 第四节 头发的护理/195

#### 一、烫发的护理/195

#### 二、染发的护理/196

#### 三、长发的护理/197

#### 四、短发的护理/197

# 1



# 第一章

## 洗发的基本知识

了解发质、洗发露，  
是洗好头发的基础。呵护  
头发，从洗头开始。梳理  
秀发，梳子的使用很有讲  
究。洗发师妙手演绎头发  
故事。

# 第一节 头发的质地

## 一、头发的生理

### (一) 头发的生理构造

#### 1. 表皮层

表皮层是头发最外边的一层，由又硬又平的鳞状角质细胞顺发尾方向排列而成，像屋顶瓦片一样重重叠叠，具有弹性，可以保护头发抗拒外来的侵害。头发湿润时，表皮鳞片膨胀而易受到伤害，尤其在碱性湿润状况下，鳞片张开度更大。因此，湿发其实很脆弱。

#### 2. 皮质层

皮质层由成束蛋白细胞和色素细胞所组成。皮质层占头发的 80%，是头发的主体。是发质及头发颜色的标志。头发的天然色（即麦拉宁色素）存在于皮质层内，皮质层决定头发的颜色、弹性、强度和韧性。

#### 3. 髓质

髓质是头发的中心（最内一层）。头发好比一棵健康的树木，发根直扎在皮层下。每根头发都有个毛囊，其底部是毛乳头，毛乳头内有血管以供应头发的营养。髓质间充满空隙。

## (二) 头发生长过程

每个人大约有 15 万根头发，头发一天约生长 0.04 厘米。夏天比春天长得快，秋天比冬天长得快，青年人比老年人长得快，女性比男性长得快。

头发的一生，可分为三个时期：①最旺盛的成长期。每根头发的成长期会持续 2~4 年，每月大概生长 1.5 厘米。②转换期，一般为 2~4 周。头发获得的营养越来越少，出现衰落的前兆。③更新期，一般为 3~6 个月。当毛发由转换期缓慢至静止期时，毛囊便开始萎缩，毛乳头逐渐退化，毛囊内另一根毛发形成并开始生长，直至退化了的毛发被新生的毛发挤出。此时，一根毛发完成其生命周期继而脱落，另一根开始新的生长周期。

头发的生长周期为 2~5 年，在生长过程中，由于不断地再生而脱掉一些头发，每日少则要脱掉 20~30 根，多则脱掉 50~100 根，这都在正常脱发范围内。

## (三) 头发的性质

- ★ 粗硬发 毛发丝粗、硬、富有弹性。
- ★ 油脂发 毛发丝含油质多，易起头屑。
- ★ 沙性发 毛发干燥。
- ★ 酸性发 毛发含水量大，梳理时发涩，  
毛发较细。
- ★ 碱性发 毛发干燥，发丝粗而缺乏弹性，较脆。

★ 细软发 毛发丝特细，如毛笔状。

★ 卷曲发 毛发发丝无一定规律，较乱而蓬松。

多数人的发质分为三类：①干性头发，干燥、发涩。②油性头发，出油、易脏。③中性头发，介于干性与油性之间，是最理想的头发。

## 二、头发的病态及护理

### (一) 头发的病理

#### 1. 脱发

头发是靠其根部的毛母细胞分裂长成的，所以一旦毛母细胞的功能受到影响，就会使毛囊处于休止状态，造成脱发。影响脱发的因素有以下几点：

(1) 情绪紧张 因工作压力过大导致精神紧张、睡眠不足等都会造成血液循环失常，影响头发营养供应。突发事件引起的情绪波动，如动大手术、意外事件等都会使头发生长停滞。有句俗话说：愁了一头白发。意思就是说不良情绪对头发生长不利。

(2) 饮食 头发也需要营养，如果饮食不均衡或缺乏营养，就会造成脱发。

(3) 避孕药 服用避孕药及怀孕都会使女性头发长得快，也脱得快。

(4) 缺铁性贫血 年轻女性因缺乏铁等健发的矿物质会引起脱发。

(5) 局部性秃头症 头部的某一部分脱发可能是甲

状腺有问题，或缺乏维生素 B<sub>12</sub> 等原因。但脱发处通常是可以慢慢长出新发的。

(6) 疾病 任何一种严重疾病都会影响到头发的正常生长，造成头发脱落。胃溃疡、肝病、肺结核、癌、甲状腺、糖尿病等都能造成脱发。

(7) 药物 有些药物服用后，也会引起头发脱落。一切含有金属物质的药物都会使头发变稀薄。此外，化学治疗、抗生素、金鸡纳、碘酒等都会造成头皮红肿，甚至脱发。

(8) 遗传 家族性遗传因素也会导致脱发。

(9) 生理 女性分娩后生理上产生变化也会自然脱发。这种生理性脱发是暂时的。补充营养及产后进补，脱发困扰会自然消失。

## 2. 白发

20 岁左右的人就有了白发，叫少白头。到了一定年龄后有白发，这是自然规律。产生少白头的的主要因素是缺乏某些色素，也有遗传基因的影响。

过度的精神紧张，会影响黑色素的合成和运送，容易形成白发。

血液中酸毒素的含量过高，造成内分泌机能发生障碍，加上经常食用糖类或饮酒吸烟过度等，更增加了体内的酸，会造成白发。食用过量的食盐也会造成早生白发。

人体虚弱，缺少微量元素时，黑发也会变白。

## (二) 脱发、白发的护理

脱发和白发的护理，最关键的是找出产生白发的原

因，对症下药。当然还要注意保持身体健康，精神愉快，多吃含蛋白质丰富、含维生素和矿物质多的食品。另外，使用适当的护发素，头发剪得短些，进行头皮按摩等方法也可。

如果脱发太厉害，可以戴假发；白发太多可以染发。

### 1. 戴假发的方法

戴假发就好像戴游泳帽一样，把假发的前方置于额头中部，用手把耳际两旁的垂片对准耳际轻轻拉下，用一只手托住假发的前面，大拇指放在里面，另外一只手移动假发调整位置，然后用梳子把自己露出的头发和假发混合在一起梳理。

假发的发型：长发型的由头部顶端披到肩部或更长一些。半长短的有 40~50 厘米。小假发套是一副卷曲头发，饰配在短而真的发顶或脑后。此外，假发还可结成发辫、卷曲、波浪、垂直或盘在头上、梳成马尾等。

### 2. 染发的方法

染发的方法很简单，按照染发说明书进行操作即可。通常的染发剂有三种，包括粉末剂、液体剂和泡沫剂。

染发时要注意的事项：①染好后的头发，每隔两星期在发根染一次，不要使新生的白发破坏头发的美感，如此染过的头发就会长久不退色。②在生病、经期或孕期时不要染发。③染发的颜色最理想的是深灰色、黑咖啡色、近似黑色的咖啡色。因为太深的黑色对比颜色太大，反而有染过头的不真实感。④先试一试染发剂会不会引起皮肤过敏，若会的话，则不可使用。如果头皮受



伤或是头发容易分叉、断裂，则不宜使用，因为那将会使情况更加恶化。

### 三、秀发的标准

#### 1. 洁净的头发

洁净为健康头发的首要条件。如果不经常洗头，空气中的灰尘、细菌极易与头发的分泌物黏附在一起，不仅显得脏、乱、无光泽，还会在日常梳理时导致头发受损和脱落。

#### 2. 柔顺的头发

健康美丽的头发应该柔顺，不易打结，能让您轻轻松松一梳到底，体验“飞流直下三千尺”的快意。

#### 3. 亮泽的头发

除了保持头发洁净外，拥有亮泽头发的秘诀是经常给予头发滋润与营养。缺乏营养的头发显得黯淡，没有光彩。

#### 4. 没有头皮屑的头发

头皮屑是不讨人喜欢的“坏东西”，片片白屑落肩头，给人以邋遢的感觉，再端庄的仪容，也会大打折扣。

#### 5. 有弹性的头发

健康美丽的头发应该润泽并有一定的弹性。

## 第二节 洗发露

### 一、洗发露的种类

#### 1. 一般洗发露

主要是适用于中性发质与健康的头发，也是洗发精中最基本的种类。

#### 2. 油性洗发露

适用于油性头皮的人使用，它能有效抑制皮脂腺的分泌，这样头发就不会常常出油，头发也会呈现蓬松状。

#### 3. 抗头皮屑专用洗发露

此种洗发露能减少细菌滋生、有效去除头皮屑，使用者可再依据不同的头皮属性（油性或干性），选择抗头皮屑专用洗发露。

#### 4. 乳状洗发露

此类洗发露触摸感非常柔和，但起泡的能力却不佳。

#### 5. 护发洗发露

此类洗发露具有护发的作用，其中含有丰富的蛋白质或其他的营养素，对于过度吹风整烫的头发，具有保养修复的效果，属性非常温和。

#### 6. 其他

如一般怀孕妇女最适合使用的头发干洗剂，能治疗

头发过敏与长痱子。

### 7.防脱洗发露

适用于脱发者的洗发露。知名的品牌有章光防脱洗发露和霸王防脱洗发露。

## 二、洗发露的选择

洗发时应选用优质的洗发露，尤其要选适合自己发质的洗发露。千万不能选用强碱性的洗发露。

在家庭中自我洗发，可选用洁净、护发二合一的洗发露。

究竟应该如何选择洗发露呢？秀发变脏的原因包括灰尘与造型剂的残留，另一点就是头皮所分泌的油脂及汗渍。因此，建议选择洗净力适中、具有细致泡沫、刺激性小的洗发液。

若使用洗净力过强的洗发液，会让毛发皮质层内的脂肪成分过度掉落，头发会太过干燥或容易生成头皮屑。

毛发与毛发间相互摩擦会使头发表层的毛鳞片受到损伤，毛鳞片受到损害就无法保持必要的湿润度。为了避免这种问题，必须选用酸碱度较低（偏微酸性）的洗发露。

刺激性过大（碱性较大）的洗发露，容易造成皮脂膜的破裂，洗发露中的化学成分会侵入体内，对健康造成伤害。

哪一种洗发液和护发素更适合你的发质呢？