

陆小曼

独门发术

(DVD 升级版)

关于头发的50个问题一次解答

H 发神天后
Hair Queen

陆小曼 著

- * 传授独门秘籍，告别头发烦恼
- * 跟着小曼老师，头发立即亮起来
- * 头发的全套养护、拯救大作战
- * 女人一生必须要尝试的超美发型
- * 10分钟，打造性感美发天后

陆小曼

独门发术

(DVD 升级版)

关于头发的50个问题一次解答

陆小曼 著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-161

简体中文版由英特发股份有限公司授权广西科学技术出版社出版发行

未经授权，不得以任何形式使用

图书在版编目 (CIP) 数据

陆小曼独门发术 (DVD升级版) / 陆小曼著. —2版. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-80763-893-3

I. ①陆… II. ①陆… III. ①女性—理发—造型设计 IV. ①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第007040号

LU XIAOMAN DUMEN FASHU (DVD SHENGJIBAN)

陆小曼独门发术 (DVD升级版)

作 者: 陆小曼

责任编辑: 蒋 伟

责任校对: 曾高兴

责任审读: 梁式明

人物摄影: Paul Chang、陈敬强

插 画: Mango

服装造型: Brenda Chen

模 特: Emily (星讯)、维恩 (多利安)、陈薇 (风暴)、
Ann (会星堂)、房思谕、翊萱、小可爱、Elain、
薇如、曾佩瑜、李玉琳、林小云、Sandra、谢欣颖

封面设计: 于 是

装帧设计: 蒋宏工作室

责任印制: 陆 弟

产品摄影: Paul Chang

化 妆: Kevin、Vincent、许有湘、Karen、Asha

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 北京华联印刷有限公司

地 址: 北京经济技术开发区东环北路3号 邮政编码: 100176

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/24

字 数: 150千字 印张: 6.5

版 次: 2013年3月第2版

印 次: 2013年3月第7次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-893-3

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

团购电话: 010—85808860—801 85808860—802

推荐序



我稀疏的头发用罩杯来形容好了，可以从 A 升级到 E，完全免打针、免动刀，短短的三个月，出现神奇的效果，这就是小曼的魔法。

《女人我最大》主持人 蓝心湄

第一次见到小曼是因为阿妹的介绍，后来再次跟她有互动则是在一个发型大赛上，那时她的角色是参赛者，我则是那次比赛的评审之一。在那个竞赛的舞台上，我清楚地看到一颗将在发型界蹿红的新星，她充满了创意与爆发力，更重要的是她拥有不一般的自信。多年后她果然如预期中的发光发热，肯耕耘的人永远会是站在流行时尚舞台上的赢家。我为小曼感到骄傲。

时尚美学大师 Roger 郑建国

我有一点忘了认识小曼已经多久，我想应该有十几个年头吧。在这十多年里，我看着她一步一步地成长，也看到她经历很多种种的事情。小曼总是会给我一种感觉，她是个天不怕地不怕的孩子，所有事情都能够勇敢地面对。小曼吸引我的地方不是她的面貌，而是她工作的态度。我最记得在很多年前的一天，在一个发型名秀的会场里，那天我也是秀里面其中的一位表演者，当时我在后台看到她的時候，她正在很投入地、全神贯注地、很用心地在创作，我过去站在她的身旁，看着她，她这种对头发艺术的执著深深地打动了。也从那一天开始，我就很注意小曼每一次的创作，作品是我们发型师的个性与内心世界的表现，就好像画家、音乐家等艺术创作者一样，绝对是独一无二的。每次当我看到小曼站在舞台上表演的时候，她的每一刀、每一个肢体的动作就像个舞者，是强而有力、不马虎、不含糊的，这就是一种对自己的艺术品位自信的表现。我在台湾这二十多年里，带领着 EROS 到今天也培育出很多的精英，小曼是在这其中我遇到的很特别的一位，很高兴有这个缘分能和她一起工作，更希望小曼好好地照顾自己的身体，我们还有很漫长的一条路要一起努力的。祝福她。

EROS 艺术总监 Andy Wong

第一次看到小曼，是《女人我最大》小伟与小凯老师 PK 赛时，她负责小凯老师模特儿的发型。小曼脸上表情不多，看起来酷酷的。然而，当她三两下就将模特儿一头直长发梳成 20 世纪 50 年代有如希区柯克电影中女主角的蓬松包头，我就打心底佩服她的高超技巧了。学过“梳头”的人一定知道，一个平淡无奇的蓬松包头，往往最能看出发型师的功力，除了“蓬”要左右角度平均，同时还要考虑到与模特儿头型的美感平衡，表面看不到走叉的发片，同时还能表现头发所营造的光泽感……特别是东方人粗而直的发质，与西方人细卷的发质有很大的差异，因此，要梳起大包头，可谓难上加难。结果，这超难的造型在小曼的手里，居然三两下就给完成了……现在，与小曼接触多了，发现冷酷只是她给人的第一眼印象，在高超技艺的巧手底下，其实她是一位很单纯、可爱又保守的女生。植村秀大师曾说：“美丽妆容，始于美丽肌肤。”而我认为，漂亮的发型，也取决于发质的健康。小曼的这本新书，除了教你一些实用的发型外，也跟大家分享了小曼对于头发保养的独到见解。我觉得自己很有福气，可以看到这本不一样的发型书问世，当然，也大大地推荐给您！

美容教主 牛尔

有些人在自己的工作领域里很容易被看见，那是一种与生俱来的天赋所散发出来的光彩，无法被掩盖，注定发光发亮，小曼老师就是属于这种天才！在发型大赛脱颖而出之后，小曼老师的名字就在发型界不断被提起，我听到的大部分都是称赞她天才般的手艺；一直等到她加入《女人我最大》的达人班底之后才真正一窥她令人称羡的手艺。发型的美感其实和彩妆、服装造型一样都非常强调“比例”与“适合性”，尤其是发型，头顶与后脑的比例、刘海与两侧发量的比例、发量厚薄度与脸型的比例，这些都是影响一个发型成功与否的关键！更别说与个人适合度的斟酌。一个好的发型师绝对不会把每个进来的客人都剪成同一款的流行发型，而是要配合顾客本身的条件去创造全新的美感。小曼有一双绝佳的天生魔“发”手。现在小曼老师出书了！这满足了每一个没办法让小曼亲自整理头发的人。在书中，她用最简单的方法教你如何打理自己的头发，针对不同的发质、头发长度与年龄，甚至还细心地列出并解答许多与头发相关的问题！这本书里你可以看到一个对头顶发丝艺术执著不已的“魔手小曼”！

彩妆天王 Kevin

天哪！从第一天遇见这个全身散发杀气的女生到现在，居然已经十年了耶！小曼干净利落，永远秉持快狠准的原则。时间久了，才发现她独有的坦率直接，要是她不喜欢，就算拿老虎钳也扳不开这位女侠的樱桃小嘴，常常看得我是冷汗直流！但其实我能理解，因为天蝎座的我们总在自己周围筑起了高墙，独自撑着一把拥有自己保护色的伞，可一旦跨越，却能感受到她不自觉显露出的柔软温和。我们并不是如影随形，但她总在最重要时出现。记得有次半夜，我必须到医院急诊，她匆匆赶到陪了我一晚。到清晨天亮时张罗好一切，她才踩着疲惫的步伐离去，看着她的背影，我忽然紧闭双眼无法多说什么，再说什么，就太不像有刺的蝎子了。她是好友，她有义气，她也太令人感动。小曼有目共睹的技术，总让我感受到她是用生命在创作发型艺术，那样的氛围着实令我震撼。常有人问我谁是优秀的发型师，我总毫不犹豫报上小曼的名号，她剪下第一刀时，你会惊慌失措望着她，但随着发丝落下，你将看到另一个不同的自己，相信此书一定也能给你这样的惊喜。如果你迟迟无法排上小曼大师满满三个月的预约日程，那就先把书带回去一睹为快，望梅止渴吧！

知名彩妆师 张景凯（小凯）

认识小曼老师也有好多年了，最早认识小曼老师的时候是当她的助理，当时在她身边学到了很多，不少人都跟我说小曼老师很严肃，脾气又大，但是我一点也不觉得耶！我想那是因为她很重视她的工作，一直用很认真的态度来看待这个工作，这也是后来我在进入演艺圈后常常用来自我警惕跟学习的地方喔！很高兴小曼老师出书来造福大家了，因为我相信透过她多年来的专业知识，看完这本书后一定可以让大家变得更美更有自信喔！尤其这本书还结合公益，不但做好事，还可以吸收丰富的美发方面的专业知识，真是一举两得喔！

飞轮海 汪东城

我跟小曼是因工作认识的，第一次见到她时，觉得她看起来很凶，她也觉得我这个模特儿看起来跼跼的，两人看彼此都有点不太顺眼；但后来当我越来越认识小曼，我发现其实小曼讲话大声、给人感觉凶，都是因为她对工作的要求和认真。从认识到现在，我的头发都是交给小曼打理。不只是关于发型的剪烫染工作，小曼相当注意细节，连关于头发、头皮怎么照顾，小曼每次都是千叮咛万交代。如果她发现我的头发有分叉，一定会一直念我；而我如果因为工作关系导致头发或头皮有任何状况，小曼也一定会仔细交代我该用什么产品、怎么用。我觉得小曼所做的远远超越一般的发型师，好像我的头发是她的孩子，只是寄放在我这里，而我也从小曼那里学会了以照顾小孩的细心来照顾头发。

名模 陈思璇

套句现在最夯的用语——“第一次是偶然，第二次是必然，第三次是命中注定。”与小曼老师的第一次接触，是3年前从网络上看到这位名师的名字，就打电话去预约，从此结下不解之缘。和小曼老师的相处，除了定期的剪发外，她也帮我做过许多次的头发造型，在各种不同活动中展现适切、时尚、亮丽却不过度的美感，连带使得周围许多亲朋好友同事都成了她的拥护者。小曼老师酷酷的外表下有着温暖与热忱的心，她总是给客人充裕的时间，细心地先了解平常照顾头发的习惯、职业、外形及发质等众多因素后才进行设计造型。此外，还会教育客人一些照顾头皮、头发的基本概念，她对服务是全面性考虑的，通过她的巧手、创意及教导，被动的头发会展现出不一样的光彩。因为了解她追求完美的执著，以及让客人的钱要花得值得的原则，我相信这绝对会是本实用的工具书，平常只能在电视上或者预约才能有接触的机会，有了这本书，就能时时拥有小曼老师的叮咛。

亚弦奢侈品股份有限公司常务董事 吴欣儒



这是一种赤裸的感觉，不是没有衣物的裸露，而是没有面具之下的惶恐。

我常常告诉我自己，我是何其幸运能有今天，我是何其幸福拥有大家的支持与爱护。我一直在学习一件事：我该如何融入这个社会，与大家一样。想起当初的我，不知哪来的勇气只身来到台北，不敢过马路，坐公交车会晕车，看到满街的汽车与机车我只想赶快逃回家；而今天，我竟然可以出书，我想我的父亲与母亲应该会很开心。

我来自一个非常纯朴的乡下——麦寮。父亲总认为我是一个叛逆的小孩，他认为学历是所有的一切，而我对他而言只是一个“做头发的”，我一直想证明发型师也是有出息的。现在，他与我在不同的地方呼吸着，希望他也会认同今天的我。

我还记得心湄姐对我说的第一句话：“为什么你要这么凶啊？”这个问题让我无法回答。“凶”，好像已经是我的代名词，对于大家我感到抱歉，我总认为凶可以保护我，我害怕别人看到我的懦弱，害怕我的软弱摊在大家面前，哭泣对我来说是回家的事。说不辛苦是假的，说不难过也是骗人的，也因为辛苦跟难过，让我面对人群时，总

有厚厚冷漠的面具，总认为面具可以让我有安全感，在我的生命里总认为只要努力就可以摆脱一切的悲情。在还未面对自己生病时，在父亲离去前，我不懂也不知道面具带给我的是如此大的障碍，当所有的痛苦集于我一身时，我才知道面具戴得太久了。问我后悔吗？我想我不知道，我只知道在我还有呼吸时我要很努力很努力。

我再次得到幸运之神的照顾，我很感动所有人给了我机会。这时，我才开始学习呼吸，就像婴儿在学走路一样，一步一步迈向站起来的那一刹那，我想那时候的我会很感动。感谢心湄姐给了我满满的爱与提携，感谢 TVBS 给了我一个圆梦的机会，谢谢 Eros 的老板 Andy 在我最困难的时候帮助我。谢谢参与制作这本书的工作人员，辛苦你们了。我更感谢长期支持我的客户们，没有你们也不会有今天的陆小曼。

我从未受过正统的美发教育，虽然用心，也很努力，但这本书的内容难免有些不足的地方，希望各位读者及前辈多多包涵及指教。

最后我要感恩云林县家庭扶助中心与慈济会，谢谢当初你们对我的资助及大爱，才有今天的我。

当然还有我的父母亲，谢谢你们把我带到这世上，赋予我生命，虽然没有陪伴我很长的时间，但却给我一颗坚毅的心，我将带着你们给予我的勇气继续走下去。



陆小曼

CONTENT 目录

推荐序 /003

自序 /007

Chapter 1 头发 50 问 /010

Chapter 2 适合你的发型与发色 /020

2-1 脸型、头型与发型的关系 /021

Part 1 脸型 VS 发型 /021

Part 2 头型 VS 发型 /024

2-2 认识你的发质 /025

2-3 发色 VS 肤色 /026

原来染发有分冷暖色调 /026

Chapter 3 工具篇 /030

3-1 洗护类的工具选择以及工具的

正确清洁保养方法 /031

洗护类的工具选择 /031

洗护工具的清洁方法 /033

3-2 造型类的工具选择 /034

梳子选择 /034

发卷选择 /037

发夹选择 /038

吹风机和造型工具选择 /039

Chapter 4 教你选对发品 /042

4-1 精挑细选! 春·夏·秋·冬洗发品 /043

4-2 精挑细选! 春·夏·秋·冬护发品 /047

4-3 精挑细选! 春·夏·秋·冬造型品 /050

4-4 染后保养观念与产品选择 /053

Chapter 5 洗、护、整发大正解 /056

5-1 洗发观念篇 /057

5-2 润护发观念篇 /061

5-3 擦头发观念篇 /064

5-4 吹整梳观念篇 /066

5-5 头皮 SPA 观念篇 /070

5-6 染发观念篇 /074

Chapter 6 自己玩发型 /078



6-1 小曼老师推荐十大经典发型 /079

- 气质系短发 /079
- 狂野派层次短发 /080
- 完美光泽长直发 /081
- 经典小女人味刘海 /082
- 复古浪漫立体卷发 /083
- 轻盈层次超长发 /084
- 法式性感蓬松卷 /085
- 古典妩媚鲍伯发 /086
- 纽约名媛内卷长发 /087
- 柔美清新层次长发 /088

6-2 十大经典发型变发妙招 /089

- 气质系短发变成活泼小公主发 /089
- 狂野层次短发变成内敛利落发 /092
- 长直发绑成活泼辫子马尾 /095
- 小女人变小姑娘 /098
- 复古卷发绑成未来感马尾 /101
- 轻盈长直发变为巨星派大卷发 /104
- 性感大卷梳成优雅发髻 /107
- 古典鲍伯发编出轻熟可爱发 /110
- 纽约名媛化身女神 /113
- 清新长发梳成甜美小优雅发髻 /116

6-3 加分发饰好好用 /119

- 甜美小朋克 /119
- 名媛度假风 /122
- 摩登公主风 /125
- 清新花精灵 /128

古典巴黎浪漫风 /131

随性波西米亚 /134

都市狩猎风 /137

时尚女王系 /140

6-4 造型 SOS /143

SOS 1 早上睡醒，头发乱翘怎么办？ /143

SOS 2 淋到雨，头发变塌了怎么办？ /144

SOS 3 风把头发卷度吹散了怎么办？ /145

SOS 4 戴帽子、绑头发，让头发有压痕怎么办？ /146

SOS 5 想把可爱刘海变成小性感风格，该怎么做？ /147

SOS 6 昨天在户外风吹日晒，今天头发特别毛糙，怎么办？ /148

SOS 7 我有自然卷，如何让头发维持一整天平滑柔顺？ /149

SOS 8 发质细软而且发量稀疏，有没有办法让头发蓬松一整天？ /150

SOS 9 如何让上过电棒的卷度持久？ /151

SOS 10 头皮痒，可是想绑头发，怎么办？ /152

SOS 11 今天想换边分线，怎么做？ /153

SOS 12 如何快速把卷发夹直，又不伤头发？ /154

一般发品中英文对照 /155

你没看过的陆小曼 /156



Chapter 1

头发50问

小曼老师最强圣经篇

这绝对是一个值得收藏的头发 50 问圣经版，也是小曼老师历年来每天在发廊被大家问到的精彩问答集。也许，你也曾经对这些问题感到困惑，但从来没有人为你好好解答过；或者，有很多我们自以为对的头发保养及发型观念，其实原来错得离谱！现在，小曼老师结集 50 题问答，要解答你的疑惑，导正你的观念，让你知道安抚头发的好方法，从头漂亮起来。

洗头按摩头皮是对的嗎？

为什么会有头皮屑？

为什么染发不到一星期就退色？

烫完发该抹发蜡还是摩丝？

Q1 为什么我剪出来的发型跟发型书里的不一样?

A 头型、肩型、脸型、发质、发量……都不一样,当然剪出来不一样。

这个问题太多人问啦!其实,发型书不是不能参考,而是在发型书中的发型,都是配合模特儿的个人特质而为他们塑造最适合的发型。许多消费者都忘了最基本的,当你在参考发型书时,先想想你的脸型、头型、肩膀、发质、发量是否跟模特儿一样,只要有不一样,你想象的发型就会走味,而当条件完全不一样时,就不可能创造一样的发型。

Q2 我要如何判断我是油性、中性还是干性的头皮?

A 最简易的判断方式如下。

a. 洗完头一天,头皮就是油的,就表示你是油性头皮。

b. 洗完头两天,有一点点油腻感,就表示你是中性头皮。

c. 洗完头两天,头皮还是蛮干燥,就表示你是干性头皮。

其实我们的头发油或干,并不是头发本身的问题,而是头皮的状况。如果头皮很油,建议要选用有治疗功效的洗发乳来平衡 pH 值,避免头皮滋生细菌和皮屑芽孢菌。若要更精确地判断头皮是油性、中性还是干性,可以用吸油面纸在头皮上轻压后,放置半天,再观察吸油面纸上的痕迹。如果吸油面纸上单纯是汗水,就会扩散干掉,不会留下痕迹;如果是头皮的油脂,就会在吸油面纸上留下明显的痕迹。

Q3 我该几天洗一次头?

A 依头皮油或干决定多久洗一次头。

如果你的头皮很油,刚开始每天都该洗一次,假设是中性或干性头皮,建议你两天洗一次。在洗发精的选择上,油性头皮建议使用平衡油脂分泌的洗发精,连续使用两个星期;当油脂分泌变得比较平衡时,就可以改成两天洗一次头,每次洗头时可替换不同功效的洗发精,因为去油脂洗发精会洗去头皮的油脂,长期使用会造成头皮过于干燥的状况,建议每 3~6 个月更换不同品牌洗发精。

Q4 洗头到底应该要用指甲还是指腹?

A 用指腹轻柔洗头。

用指甲洗头是非常不健康的,头皮会因指甲抓过造成许多隐形小伤口,让灰尘或造型品进入小伤口中,造成毛囊发炎。如果你刚好又是油性头皮,就容易造成毛囊阻塞导致掉发,所以绝不能用指甲洗头,一定要用指腹洗头。

Q5 洗头按摩头皮是对的吗?

A 不一定!油性头皮及敏感头皮不能按摩头皮。

一般人以为,按摩头皮就是对头皮好,其实你知道吗?如果你是油性头皮,绝对不能按摩,它会促使油性头皮的血液循环和油脂代谢变得更旺盛,反而让头皮更油,所以油性头皮的你就别任性了,只要轻轻地在头皮上把油脂揉抹去掉即可,切记避免过度按摩。如果是干性头皮就可适度按摩,因为压力或睡眠不足会造成油脂分泌不足,使头皮比较干燥,适度按摩能让头皮放松且滋润过于干燥的头皮。

Q6 洗完头是自然干还是吹干比较好？

A 重点在于让头皮干燥。

这个问题其实关键在于头皮而不是头发。通常洗完头后，头发的部分可以轻轻压拍干，或者用毛巾包裹起来，就会自然干；而吹头发的目的是在于要把头皮吹干，否则容易造成头皮的闷热或潮湿，所以你要注意的是吹干头皮而不是头发。如果你不喜欢因为过度吹发造成发质受损，建议你可以只吹头皮就好，然后发尾部分就用毛巾轻轻按干。另外，一定要随时保持头皮的干燥，否则容易有细菌产生。

Q7 为什么会有头皮屑？

A 内忧外患等多种因素造成。

造成头皮屑的原因有两种，一种是自体产生，因为压力、睡眠、饮食失调等原因；另一种就是本身的问题，因为过度染烫等外在因素造成。头皮屑的形态又有分两种：一种是油性头皮屑，就是那种大块的，通常那是油脂分泌旺盛到某种程度才会发生，最常发生在40~50岁的男人身上，尤其是那种梳着油头西装头逛大街的男子。还有就是女性产后激素问题，或心理状态不佳造成激素分泌失调都会有这种油性头皮屑发生。而干性头皮屑则像小屑屑一样，是头皮过度干燥造成的，最常见的原因是过度使用高碱性洗发精及化学用品而形成这种干性头皮屑。

Q8 为什么我的头看起来好大？

A 过度打薄或烫玉米须都是让头变大的错误剪发方式。

有时候，过度打薄或烫玉米须会让头看起来比

较大，想要让头看起来小一点，就要剪掉发尾的重量感，让头发变轻盈，尤其不能在发根处打薄，这样会让发型蓬松，头看起来更大；另外，明显的刘海线也会让头看起来较大，所以刘海处的发根要尽量蓬松，掩盖住刘海线。

Q9 怎样的发型才能让我的脸看起来小一些？

A 发量不要太过于厚重。

为了让脸看起来小，很多人喜欢利用头发把两颊刻意盖起来，事实上这样会造成反效果，因为脸就像一幅画一样，你把画框起来，更容易让人集中焦点，造成视觉效果上的膨胀；想要让脸看起来小一些，建议加强头发的轻柔感和增加一点点层次，这样就能避免看起来像个大饼脸。

Q10 为什么我的头发总是毛糙无光泽？

A 因为头发的蛋白质和水分流失了。

长头发更容易有这样的状况，加上如果有染烫或打薄，更容易毛糙。通常，中长头发的蛋白质、水分和养分容易不足，所以长发女生应该要熟记“次次护、周周护、月月护”的口诀。所谓“次次护”就是每次洗完头要润丝，让张开的毛鳞片被抚平。“周周护”是每周自己在家进行简单护发，让有修复功效的护发品进入头发的深层。“月月护”则是每月到专业美发沙龙进行深层护发，沙龙所进行的专业护发有两种：一种是重新组合发丝结构，帮头发补充大量氨基酸和蛋白质，强化发丝纤维，使头发恢复弹性；另一种即是一般最常见的滋润修补的护发。

Q11 为什么我的护发没有效?**A 除了耐心护发，定期修剪不可少。**

每个人都希望自己护发能有明显效果，但除了要有好的产品、耐心护发外，前提是一定要定期修剪头发，如果你都不修头发，两年才修一次，就算天天护发，护发品也无法吸收。这就好比帮脸部去角质的道理，不先去角质，老废角质都堆在表面，再昂贵的保养品也消化不良。所以我要特别提醒，消化不良的头发，最起码两个月一定要修一次，就算只是修一点点都好，否则天王老子也救不了你的一头烂发。而刚修剪完的头发，最适合做“月月护”，因为这时可以把好的护发品带入头发的最底层，而且能把受损的毛鳞片包覆住，重建柔顺秀发。

Q12 到底护发的时间应该多长?

A 次次护：建议每次润丝时，让润丝产品停留在头发上2~3分钟即可冲洗掉。

每周护：建议每周护发时，护发品停留在头发上10~15分钟，即可冲洗。

月月护：建议每月可以到发廊做一次，他们会因应你当下的状况调和不同的护发配方并搭配仪器，当然，不同产品的停留时间也会不同，不过最起码都会停在头发上20~30分钟，而且会搭配按摩进行深层修护。

Q13 为什么我会大量掉发?

A 季节交替、生活作息、压力、饮食、药物、梳头不当或激素分泌不平衡，都有可能。

一般人每天正常的掉发量是100~150根，但

如果你突然大量掉发，可能跟季节交替、工作压力、饮食有关，也有可能是由于作息突然改变或药物造成。另外，不当的外力如梳头时过度拉扯等，都是造成突然大量掉发的原因。

Q14 我剪短发还是留长发好?**A 多尝试都是好的。**

我每天为10个客人剪发，每个客人都会问我该剪短或留长，真的不夸张！其实我会鼓励客人，什么样的长度都可以试试看，毕竟人生只有一回，应该大胆尝试。只是，你还是要从不同的长度找出适合的发型，不必限制自己的头发只能在某种长度或某种型。问问自己，你能接受的长度在哪，范围越大，惊喜越多。

Q15 为何我烫完发后头发总是很干燥?**A 因为烫发是化学性的破坏。**

烫发的过程中，由于经过化学药水的破坏，头发表皮的毛鳞片会膨胀而大量流失水分和蛋白质，所以，烫后建议选择烫后专用洗发精。烫发洗发精不但可以补充这些流失的水分和蛋白质，更可维持头发的卷度和弹性。

Q16 烫发跟染发哪个要先做?**A 先烫再染。**

因为烫发药水是使毛鳞片膨胀，而染发剂是属于人工色素，如果先把头发颜色染好再烫，烫发药水会把染好的颜色全退掉，所以要先烫再染。

Q17 烫完头发多久可以染发？

A 烫完一周再染吧！

最好不要同一天做烫跟染，最专业的建议是，烫后一周再染，因为这样能先让烫好的卷度定型；如果烫染的时间相隔不够久，不但会影响卷度，染的颜色也不漂亮。

Q18 我要花钱做烫前和烫后的保养吗？

A 当然要！

烫前和烫后保养可以帮助毛鳞片不会受损太严重，且里头的专门成分跟一般头发保养品不一样，它能形成保护膜，维持头发正常的 pH 值。

Q19 头发及头皮真的需要做染前隔离保养和染后保养吗？

A 一定要！

染前一定要做头皮隔离保养，这就好像帮头皮搽上隔离霜一样，先搽上一层染前头皮专用的护发液，让头皮跟染剂中间有一层保护膜来保护头皮。而染后保养的目的是维持颜色，并在最短的时间内补充染后受损头发的养分，使头发不会毛糙分叉。

Q20 是不是不用吹风机吹发比较不伤害头发？

A 你随时随地都在伤害头发，不差这台吹风机。

其实，我必须讲，所有头发产品中，只有护发品不会伤头发，比方洗头用的自来水是硬水，里面也有很多杂质和消毒成分，或多或少都会伤害头

发；另外，剪刀如果不够利也会伤头发。所以，其实各种外力和产品都会造成头发伤害，慎选产品，降低伤害才是王道。

Q21 我烫完头发后可以马上洗头吗？

A 建议两天后再洗。

不管烫直或烫卷，当烫完后，毛鳞片的结构已被改变，要先让它适应，好维持新的卷度或直度。同样地，染发后建议 2～3 天后再洗头，目的是让头发定色，且水温不要太高，太高会让毛鳞片张开，流失颜色，一定要用温水洗并用定色洗发精帮助维持颜色的光泽度，发色才会漂亮。

Q22 为什么我染发不到一个月就掉色了？

A 漂过色的头发，没有用定色洗发精。

一般说来，漂过色再染色的头发比一般染发更容易掉色，因为一般染发是利用氧化原理让颜色渗透，而漂色是退掉头发的黑色素，所以漂过的头发毛鳞片会张开，呈现多孔性状态。当把颜色染上去时，这些颜色分子并不会被毛鳞片覆盖住，自然容易脱落；再加上如果没有用定色洗发精帮助锁色，掉色状况更会雪上加霜。

Q23 为什么去游泳池后，头发会变得很干涩或染的发色会退掉？

A 消毒水会让颜色漂掉。

游泳池中的水所含的消毒成分——氯，比一般自来水中所含的还高，它会造成毛鳞片纠结，等于将漂白水直接用在头发上，把颜色都漂掉了，当然发色就退掉了。

Q24 为什么要染头发？

A 染发是美丽的开始。

染发除了是一种流行趋势外，更能增加头发的层次感、改变脸型的大小。另外，如果你是宽头，更适合染发，因为染发能使头发的重量减轻，让头有缩小的美型效果。

Q25 患免疫系统疾病时可烫发吗？

A 一句话，不行！

因为烫发时头皮会接触化学性产品，所以，当身体呈现酸碱不平衡、激素分泌有问题、患有长期慢性疾病时，例如洗肾或糖尿病的人，建议不要烫染发。虽然医学上尚未证实烫发药水会造成头皮负担，但因为味道、原料和对皮肤的反应都会对头皮造成不舒服的伤害，就像感冒发烧却跑去游泳，或去医院不戴口罩，绝对会加重感冒是一样的道理。

Q26 当我在生理期时，可以做烫染吗？

A 心情不佳的生理期，不建议烫染发。

生理期时雌性激素处在变化的状态，此时是女生一个月中最低潮的时候，所以我不太建议这时染烫，否则心情更不好、不舒服；加上生理期时身体是偏酸性体质，会比较敏感，应该尽量避免染发。

Q27 到底我该多久烫一次头发？

A 约3个月烫一次。

烫完头发约3个月后，发型也差不多有点走样了，再加上3个月后再烫，也是比较不伤发质的做法。

Q28 到底多久应该补染一次头发呢？

A 3~4个月染一次。

3~4个月就该染一次，因为三四月时，染过的发色会渐渐失去光泽，新长出的黑色头发也会有明显的长度，这时就必须重新染，才不会出现两截颜色的布丁头。

Q29 如果自己在家里DIY染发该注意什么？

A 要注意染出来的颜色不如预期或发生过敏现象。

自己染发并不是不行，而是你要有心理准备，你所买的颜色可能跟你实际染出来的颜色有些偏差，因为每个人染出来的颜色跟当下的发质、染发温度、染发时间等都有关系，染出的颜色当然会不同；另外，要注意的是，极有可能因为自己DIY染发不适当造成过敏现象，所以还是尽量小心谨慎，遵照瓶装指示染发。

Q30 为什么烫完头发觉得好老气？

A 因为发量过于厚重。

会老气的原因，通常是因为卷度不对、位置不对。卷发对女生来说应该是能增加性感与魅力，有时候烫完头发会显得老气，是因为发量过于厚重。我会建议先修剪一下层次，如果还是觉得老气，就染一点颜色，可以让发色和发量看起来更轻盈。

Q31 我应该要整头染还是挑染？

A 由你的心理尺度决定，走渐进式染发最不会出错。

其实都可以，但如果你是长发，建议是整头染并加入一点挑染；不想要过度夸张的挑染，可以从耳下做挑染，隐隐约约的挑染最漂亮；如果你是第一次染发，建议你渐进式地染，颜色上由深色开始，再慢慢尝试明显的浅色会比较恰当，接受度也会比较高。

Q32 到底该不该染头发？

A 粗硬发质和脸色蜡黄的人都应该染。

如果是粗硬厚重的发质，非常建议染发，因为可以让头发在视觉上变轻盈。如果脸色蜡黄、气色不好的人，选对颜色染发也可以增加好气色，并让头发拥有亮泽感。

Q33 我到底适不适合烫发？

A 依发质和发量决定。

如果你是发量少的女生，建议烫发根处，可以在视觉上增加发量；如果你是发量多且发质粗硬的女生，烫发可增加头发的弹性，并柔和你的肩部和脸部线条。

Q34 我适不适合剪刘海？

A 每个人都适合，但比例要抓好。

刘海是一个奇妙的东西，它可以让你的脸变长，也可以让脸变得很圆。对我来说，我觉得每个人都适合剪刘海，但刘海有很多种，要依照侧面头

型的比例、额头的宽度、头型、下巴的侧面线条，才能决定不同的刘海长度、厚度。

Q35 如果我的体型比较壮硕，可以剪短发吗？

A 壮壮女也能剪合适的俏丽短发。

体型比较壮的女生还是可以剪短发的！但是要注意头部两侧的头发不能过薄，否则感觉会变得更壮。

Q36 我洗完头是先吹干再梳头吗？

A 错！要先梳头再吹干。

切记要先把头发梳开后再吹干。在梳的时候，建议用宽扁梳子梳顺后，再开始吹，才不会在吹的时候扯下很多头发，或无形中伤了发质。

Q37 如何吹头发才不伤发质？

A 由上往下顺着毛鳞片的方向吹。

在吹头发时，请记得一定要由上往下吹，才能顺毛鳞片的生长方向。不要乱拨乱吹，那样会让毛鳞片张开乱翘，伤害发质。

Q38 我该如何选择我的洗护产品？

A 依状况、发质决定。

消费者进了发廊，付费就该得到等值的回报，所以，去发廊就可以趁机问问设计师，我现在头发的状况如何，平常该怎么选择头发的产品。当然自己也要常观察发质、头皮的状况，选择最适当的洗护品。