

日常美容问题权威的随身顾问！

100 BEAUTY SOLUTIONS

美容招

〔美〕贝思·吉凯 著
卢文慧 等译



“……工作繁忙的女性所需要的一切美容指导，令你每天看起来都楚楚动人。”

—— 贝希亚·海尔威格
《职业女性》杂志总编

辽宁教育出版社

〔美〕贝恩·吉凯 著

卢文慧 孙琼 译

姚兰 纪虹

美容1001招

辽宁教育出版社

2000年·沈阳

版权合同登记：图字 06 - 2000 - 004 号

图书在版编目(CIP)数据

美容 1001 招 / [美] 吉凯著；卢文慧等译. - 沈阳：辽宁教育出版社，2000. 3

书名原文：1001 Beauty Solutions

ISBN 7 - 5382 - 5725 - X

I. 美… II. ①吉… ②卢… III. ①美容 - 方法 ②理发 - 技术 IV. T8974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16082 号

English edition copyright © 1995 by Beth Barrick-Hickey

本书中文简体字版由美国 Sourcebooks 公司授权辽宁教育出版社独家出版，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，翻印必究

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳七二二工厂印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32 字数：263 千字 印张：11 1/2
印数：1—3 000 册

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑：唐日松 杨军梅 责任校对：王 玲
封面设计：冯少玲 版式设计：王珏菲

定价：19.00 元

致 谢

当我的第一本书《美容 500 招》问世时，谁会想到它竟会撩动那么多女人的心呢！她们提出了许多有关美容方面人们最普遍关心的问题。鉴于女人和男人们对于《美容 500 招》如此钟爱，我们显然需要一个更加全面的关于头发、皮肤和指甲养护方面的指南。《美容 1001 招》对《美容 500 招》中的知识进行了修订，并以简单易读的问答方式提供了关于头发护理、皮肤护理、化妆及脱毛等方面的新知识。

《美容 1001 招》均基于专业人员的观点写成，这是它真正与众不同之处。美容院院长、发型设计师、研究和开发专家、指甲技师、美学家、美容产品销售专业人员、美容编辑和萨莉美容用品公司的新产品计划和开发部门的人员都对这本综合性的美容指南做出了贡献。

荣誉属于我的同事，苏珊·沃克，萨莉美容用品公司销售部副总经理，她将其商店经理、新产品计划和开发部门的人员以及在美容销售方面信誉最好的销售商召集到一起，收集了专业人员对数百种美容问题的解答。

我们向达拉斯医疗城整形再造外科妇女中心的创办者黛安·L·吉比博士咨询了皮肤保养方面的最新知识，包括果酸以及全

反维他命 A 酸等方面内容。

至于有关头发养护的章节，我们征询了 L'Image 美容院院长代顿·马斯特及一流发型师斯蒂温·米顿及指甲技师杰米·哈里的意见。纽约凯波利·邦德美容院的乔·邦德提供了芳香疗法方面的知识。纽约美容师阿里斯·海兹那·哈里斯提供了大量专家对于化妆品使用的建议和方法。

数百个问题及解答是由伊卡璐、欧莱雅、露华浓、Wella、Helene Curtis、Conair、Zotos 及 Summit 研究室的头发养护专业部门提供的。

没有达拉斯的莱安娜·劳勒、珍妮·安娜、米克菲以及凯瑟琳·波森提供的研究方面的帮助以及纽约的凯瑟琳·伯纳德提供的皮肤保养及化妆方面的研究成果，《美容 1001 招》就不可能问世。至于组织所有的资料，相互借鉴以及手稿的准备这些艰难的过程，多亏了达拉斯哈特经销处的苏珍妮·莎佛勒。我很感激福特公司的图形设计师比尔·福特，他使得这本书具有创造性并将本书设计得轻松愉快，简单易读。本书绘画部分由纽约画家雪拉·詹姆斯提供。

最后一份感谢献给纽约的美容兼销售专家珍妮·盖沃拉沃瑞及达拉斯的罗莎妮·哈特，她们构想出了这本书并在编写阶段同我进行了密切地合作。

我们希望这本新修订的《美容 500 招》，即《美容 1001 招》一书能以清晰的、对话的方式回答你们最普遍关心的问题，这种方式不仅能节省时间，还能节省金钱。把这本书看做你自己的美容专家——可以随时随地使用！

感谢我的丈夫艾梅特及家人对我的帮助以及他们在我整个编写过程中赋予的热情。

——贝思

前 言

早在克娄巴特拉时代，女人就将其头发看做是至高无上的荣耀。美容养生法有史以来一直存在。亘古以来未曾改变的就是女人一直在不断地寻找改进她们外表的方法。

在我们迈入 21 世纪时，越来越多的美容产品摆上百货商店、食品连锁店、美容院及美容用品商店的货架上。层出不穷、势不可挡地展示在令人感到瞠目结舌的同时也令人迷惑不解！你应该用什么样的洗发露？用什么样的发刷不会使头发分叉？哪种指甲刀最适于丙烯酸类指甲？AHA 是什么？如何能使眼睛看起来大些？

在我们寻找正确的美容方法时，五颜六色的标签，漂亮的带有插图的包装，醒目的声明，抽彩中奖以及买一赠二的促销活动，常常吸引着我们。

《美容 1001 招》在原美容指南《美容 500 招》基础上又增加了 501 种新的问题及解答，其中将不同种族的头发养护内容扩展成一章，另外又新增了两章来阐述皮肤保养以及化妆品应用问题。在 350 多页里，这本综合性的美容大全能帮助你少走弯路，解决你最普遍关心的头发、指甲、皮肤及化妆等方面的问题。也许你本打算向你的美容师咨询与此相同的问题，但在

不凑巧美容师不能及时给予你帮助时，《美容 1001 招》会来帮助你。

这本书中所用的都是诚恳而又简明扼要的对话。没有那些需要具有化学学位的人士才能理解的晦涩难懂的技术术语。你无需费力地查阅厚厚的一本书来找答案。一切都在这里，以简单的问答方式，就如同你在杂志的美容专栏中看到的那样。

如何使用本书

当提及如何让人们拥有健康的头发和指甲等方面的美容问题时，《美容 1001 招》的确会对你有所帮助，这是毫无疑问的。

然而，你会发现书里不仅会告诉你如何解决问题，而且还会特别地告诉你应使用什么产品以及如何使用！在有关头发、皮肤和指甲养护的建议方面，谁会比专业人员更有说服力呢？

书中所提及的大部分产品都可在美容院、美容用品商店或世界上 1500 多个萨莉美容用品商店买到。此处所提及的许多产品可与仅在美容院使用的品牌相媲美。总的来说，本书中所提及的产品与众不同之处在于它们不仅具备专业化妆品的质量，而且物超所值。在预算日趋受到重视的今天，能否买得起是个主要的问题。

《美容 1001 招》分为十二章，每章都同样致力于提出建议并对产品做特别的解答。这本《美容 500 招》的新修订本——

《美容 1001 招》包括了有关头发、指甲养护以及皮肤保养和化妆等方面广泛而详尽的知识。致力于满足非白人妇女之需要的章节也得到了扩充，囊括了染发及拉直等方面的最新知识和产品。

在各章之间点缀的小常识文字框指的是基本知识，这些知识有助于理解如何正确的保养头发、指甲以及皮肤等问题。

鉴于越来越多的消费者以及美容机构的期望，萨莉美容用品公司和其他美容专业人员在回答这些有关美容方面的问题时，很显然需要一本更加综合性的美容指南，从专业人员的观点来阐述人们最普遍关心的美容方面的问题。

对于数百万的女人来说，当她们走进萨莉美容用品公司、杂货店、美容院或百货商店购买美容产品时，就会出现这样一个问题，“有这么多品牌，我该先买哪种呢”？

带着这本书，从你的第一个问题开始。当美容问题出现时，让它时刻伴随着你。将它放在你浴室梳妆台抽屉里。度假时、公出时将其带在身边。无论你做什么，都不能不带着这本书离开家门！你无法预测什么时候会出现一个紧急的美容问题。

目 录

致 谢

前 言

如何使用本书



第一章 洗发篇

洗发使你保持一头浓密的秀发 1



第二章 护发篇

护理头发 18



第三章 定型篇

固体啫喱、喷雾啫喱、上光水、啫喱水 39



第四章 工具篇 (一)

美发用具 61



第五章 工具篇 (二)

插上电源86



第六章 烫发篇

谈卷发113



第七章 美发篇

适于非白人妇女136



第八章 染发篇

染发提示163



第九章 美甲篇

染指甲191



第十章 脱毛篇

解决体毛过多问题236



第十一章 护肤篇

塑造美丽动人的肌肤247



第十二章 化妆篇

化妆的魅力292

术 语324

第一章 洗发篇

洗发使你保持 一头浓密的秀发

“洗发”一词源于英国，当时英国理发师根据印度语“shampo”杜撰了这个词，“shampo”一词意为“推拿”或“按摩”。但直到 19 世纪 90 年代，第一种真正的具有清洁作用的洗发露才从德国传向世界。从前，早在古埃及时代，就已调制过净发液。当时，埃及人将水和柠檬汁搅拌在一起清除头发上的皮脂油。

当代制造洗发产品的行业在美国兴起应归功于约翰·布莱克，他研究了各种各样的头发及头皮清洁剂，希望治好自己过早出现的谢顶。布莱克首先推出了适用于一般发质的洗发露，这些洗发露在 30 年代的美容院中深受欢迎。后来，他研制出了适用于油性及干性发质的一整套洗发露。虽然布莱克已创办了头发养护产品的个人企业，但他却对自己的谢顶无能为力。

目前，从摆在最好的百货商店化妆品柜台上的昂贵品牌到地方廉价商店中接近促销价格的洗发露，可以买到数百种。

洗发露不仅仅具有清洗头发及刺激头皮的功能。而且，在你所去的美容院中，发型师能用特殊配方的洗发露对你的头发



进行化学处理，如烫发或染色。洗发露也能使头发丰盈，改善发质，并能增加头发的光泽。一些洗发露能使头发恢复原色，而其他种类的洗发露却能除去定型产品所产生的沉积物，甚至能消除水池中的氯气。

对你来说，选择正确的洗发露的关键取决于你头发的类型。是普通型的、油性的、干性的，细的、粗的还是经过化学处理过的。同时你头发的状况也很重要。在去发型师那里时，让他分析一下你的头发。你的发型师会帮助你做出正确的选择。

小常识

pH 值

“pH”一词指的是酸与碱之间的对比关系，它必须在有水的情况下测量，因为干燥物质没有 pH 值。pH 值从 0 到 14 不等，7.0 为中性，如水呈中性。低于 7.0 为酸性，高于 7.0 为碱性。人类的头发好像喜欢略微带点酸性的 pH 值。虽然头发没有 pH 值，但覆盖在头发角质层上的头皮和天然油脂却有介于 4.5 到 5.5 之间的 pH 值。声明 pH 值适中的洗发露，其 pH 值一般介于 4.5 到 6.5 之间。一般来说，pH 值适中意味着洗发露柔和，不刺激。

1. 专业洗发产品真的与食杂店、杂货店或百货商店中出售的产品有区别吗？

是的。专业洗发产品与那些产品有很大的差别。一些专业产

品中含有某些高浓缩的成分，如蛋白质。使用专业产品的一个主要好处就是美容院所使用的洗发露或专业洗发露通常是基于发型设计师的真实体验而不是制造商的市场调查研制出来的！专业洗发露的 pH 值介于 4.5 到 6.5 之间，同时集润滑剂和清洁剂为一体，能将污垢和油垢分解成小分子从头发和头皮上脱落下来，对人体无害。

2. 有没有一种洗发露能使头发长得快些呢？

没有一种洗发露能“种植”头发。但有几种产品有助于增加头发的丰盈度，同时清洁效果好，能使头皮保持健康状态，这些有助于头发的快速生长。约翰·布莱克大部分的职业生涯都在设法解决这一问题。请试试 Folicure 洗发露，Vazocure 抗老化洗发露，或者试试 Jheri Redding 专业配方生物素洗发露。

3. 日用洗发露指的是什么？

虽然大部分洗发露都适于日常使用，但有些产品却被指定为“日用”或“清淡配方”洗发露。这些洗发露通常较柔和，同时像头发所喜欢的那样，pH 值略呈酸性。最需要记住的事情就是选择一种适合自己头发类型（普通、油性、干性、烫发、染发）的洗发露。推荐使用 Plus 日用调节洗发露，Ion 平衡清洁洗发露，Quantum 洗发露或专业配方全纯洗发露，这些都被看做是日用洗发露。

4. 有必要每天洗发吗？

由于生活方式或头发中分泌的油脂数量的差异，不同人洗



发次数也各不相同。但无论如何，要坚持使用专业配方的洗发露，使得头发健康生长。

5. 如果将洗发露在头上保留 2—3 分钟，会增强净发效果吗？

不会。洗发露是用来促使污垢从头发上脱落下来，但其本身并不吸收污垢。

提示 洗发过程

挤出少量洗发露。先将其擦在头发上。洗发后，需用凉水彻底清洗头发，以防止洗发露沉积而影响护发素发挥作用。

6. 经常洗发会使头发产生更多的油脂吗？

不会。经常洗发虽然能对头皮进行大量的按摩，但不会使头发产生更多的油脂。若想除去头发上的油脂，请使用油性发质洗发露，如 Biotera 活力洗发露，或使用使秀发丰盈的洗发露，如 Fermodyl 丰盈洗发露。

7. 在我的浴室中有很多不同品牌的洗发露。我是每天使用同一品牌呢，还是交替使用？

只要你选用的洗发露适合于你的头发类型，最好每天用同一种品牌。试着定期使用一种净化洗发露除去沉积物。



8. 最好经常调换洗发露的品牌，这样头发就不会受一种洗发露的影响，是吗？

促使你变换洗发露类型的原因不应是某一品牌使用过久，而应是天气的变化。在干燥的冬季，你可能会需要一种增加水分的洗发露，而夏季需要一种使头发丰盈的洗发露，它能使得头发看起来更飘逸。

9. 我可以偶尔用普通条皂洗头吗？

不行。条皂碱性太大，会使头发退色或者影响卷发质量，同时会留下油脂残渣。

10. 我喜欢用摩丝和啫喱等定型产品来增加头发的丰盈度，但我认为洗发露无法洗掉它们在头发上留下的沉积物。该怎么做？

经常使用一种柔和的深层清洁洗发露，每周用 1—2 次。根据沉积物的多少来决定使用深层清洁剂还是净化洗发露。与日用洗发露相比，净化洗发露含有更多的清洁剂，但会略微掉些头发。通常它的 pH 值也很高，只能在必要时使用，用后马上用护发素护理。不妨试用 Quantum 或 Ion 净化洗发露，Salon Care 超保湿抗氯洗发露，Queen Helene RX-18 或 Action Environmental 硬水或 Extra 硬水洗发露。每周用一次，最多不能超过两次。



11. 我应该使用含什么成分的洗发露除去头发上的沉积物？

表面活性剂 Laureth 硫酸钠能增强洗发露的清洁性能——多数洗发露都含这种物质。避免使用太油腻的调节洗发露，那会增加沉积物。最佳选择：Ion 净化洗发露，Ion 平衡清洁洗发露，采诗美 4+4 深层清洁洗发露或 Fantasia 100% 纯茶洗发露。

12. 我该使用何种洗发露才能去除硬水所带来的矿物沉积物呢？

定期使用净化洗发露会有帮助。Salon Care 超保湿抗氯洗发露，Action Environmental 硬水或 Extra 硬水洗发露或 Avec 全纯洗发露，对去除所有矿物沉积物效果均很好。

13. 我听说锈水会将头发染成微红色，是真的吗？

是的。水中的化学成分能使有气孔的头发退色，而使其略呈橘黄色或微棕色。试用 Action Environmental 硬水或 Extra 硬水洗发露解决这个问题。

14. 我该用什么样的洗发露去除头发上的药剂沉积物呢？

用一种较好的净化洗发露，如 Ion 净化洗发露或 Avec 全纯洗发露。你也可以咨询医生。