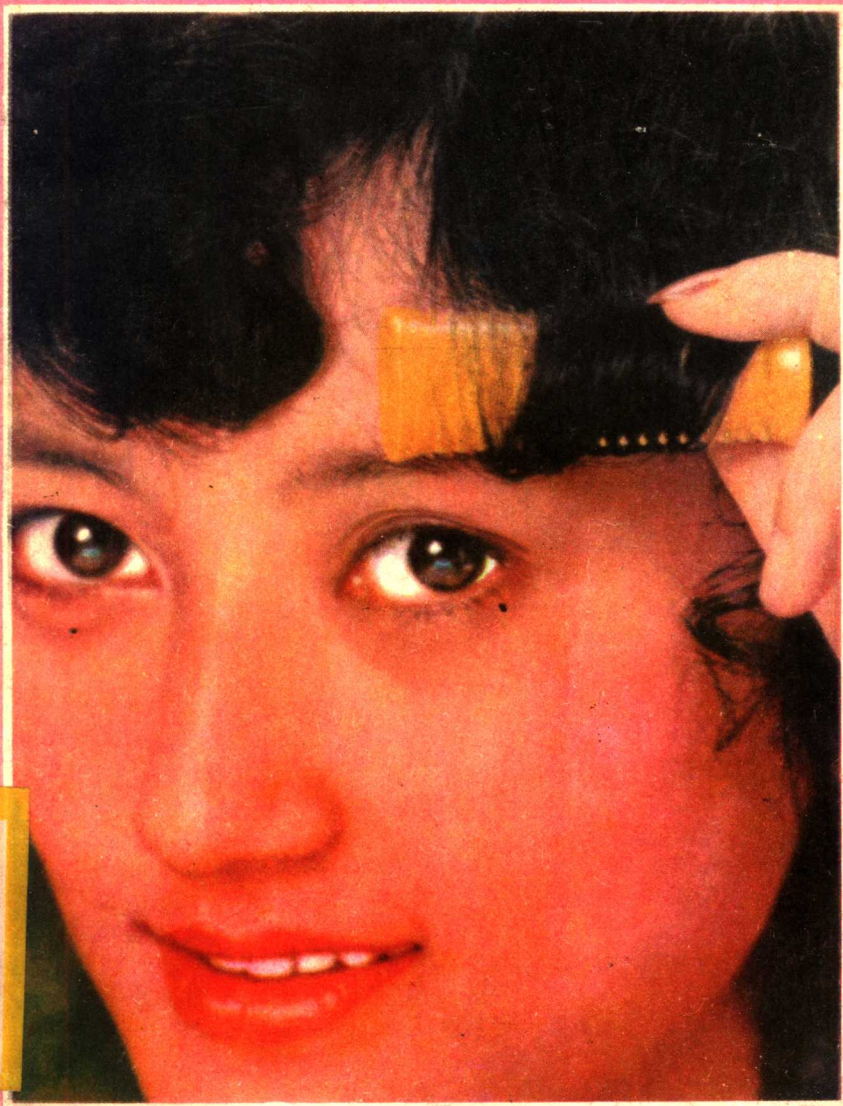


HAIR ARRANGING AND DRESSING



秀髮梳理

秀髮梳理

尹伊雯編著



香港得利書局印行

秀髮梳理

編著者：尹 伊 雯

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港英皇道四八六號三樓

印刷者：濤文印刷公司

九龍觀塘偉業街一五四號五樓

全一冊 定價港幣七元

一九八〇年八月版

前 言



有人說：「女性給人的第一個印象是頭髮。」這話是否確當，且不管它。不過，頭髮生長在人體最觸目的部分，對儀態、容貌確有重要影響。

有些人埋怨自己天生一把壞頭髮，認為無可藥救；有人年紀輕輕就已兩鬢花白，但只歸咎於先天性的遺傳。其實，如果知道一些有關頭髮的生理知識，細加護理，每人都會有一頭秀麗的柔髮。本書的編寫目的，就是希望讀者們注意護理頭髮，進而美化頭髮，使大家精神飽滿，容光煥發。

對於髮型，女士們會很感興趣。不錯，一個得體的髮型會令你儀態萬千。髮型重要的是配合面型，面型不同，髮式也應各異。否則，一個粗眉闊臉的人，梳個蓬鬆的髮裝，確實難看。因此，聰明的姐妹們都不會盲目地追求時尚的髮式。本書的「髮型與面型的配合」一章，對各種面型應選取什麼類型的髮式，有詳細的圖文介紹；「髮型技術示範」一章，則介紹了多種典型的髮式特點，部分並附詳細梳法特寫圖。

這本書的特點是圖範多，文字扼要。因為頭髮的梳洗、髮型的修飾，以及髮型的技術，都有着頗為繁雜的操作過程，靠一枝禿筆，難以寫得傳神。因此，用圖片表現較為理想，使讀者易懂、易學，適合實際應用。當然，本書可能有未盡完善之處，希望讀者不吝賜教。

髮型專家張彼得先生對本書的出版給予不少助力，本書在編寫過程中亦參考了他的新書「髮型設計200」，謹此致謝。

尹伊雯識
1980年

15974 5-2



目 次

前 言	
一、美髮知識	1
二、頭髮的病態處理	7
三、日常的護理	11
四、美髮器具	24
五、髮型與面型的配合	29
六、美髮基本技術	37
七、髮型設計技巧	52
八、髮型技術示範	62
九、美髮及護髮問答	85

一、美髮知識

美髮的基本條件

柔髮三千，是女性在美容上值得自傲的東西之一。誰都希望自己的頭髮秀麗動人，所以很多人都樂意把工夫花在髮式的研究上。無疑，一個合適的髮型會增加不少風采。然而，美化頭髮，首先就要重視日常的護理工作。如果忽視頭髮的清潔衛生，損害了頭髮的生長機能，不僅難以獲得動人的秀髮，且會對身體有所損害。過去就曾發生過一宗因為不注意頭髮衛生而引致的悲劇。當時有個女子因為梳了個時髦髮裝，長久沒有梳洗頭髮，長滿積垢，且成了甲由巢穴。最後，因為頭皮破損，感染了細菌而告不治。所以，注意頭髮的日常護理，才是美髮的重要基礎。這樣，就算不求最時尚的髮式，也同樣能光彩照人。怎樣才算是美麗的頭髮呢？這裏有幾個起碼條件：

- ①清潔、整齊，沒有頭垢、頭屑，是美髮的首要條件。
- ②髮幹光潤，絲絲可見光澤，具有彈性（見圖1）。
- ③不粗不硬，不分岔，不打結有柔軟的感覺（見圖2）。
- ④疏密適中，尤其是髮根要疏密勻稱。
- ⑤色澤統一，髮幹和髮尾沒有出現兩截顏色。
- ⑥不因外物影響而變化。如部分受過分陽光灼晒、電髮、染髮等影響也不生變化。
- ⑦沒有斑白、黃、棕等顏色混雜。

熟悉自己的髮質



圖1 絲絲可見光澤的秀髮



圖2 軟硬適度的頭髮

要獲得美髮的條件不難，只要熟悉自己頭髮的性質，細加愛護和保養就行。現在先談談有關頭髮的常識。

頭髮是人體生理上的一種現象，是生長在表皮上毛幹最長的一部分毛質，生長機能很強，具有保護腦部和裝飾的作用。

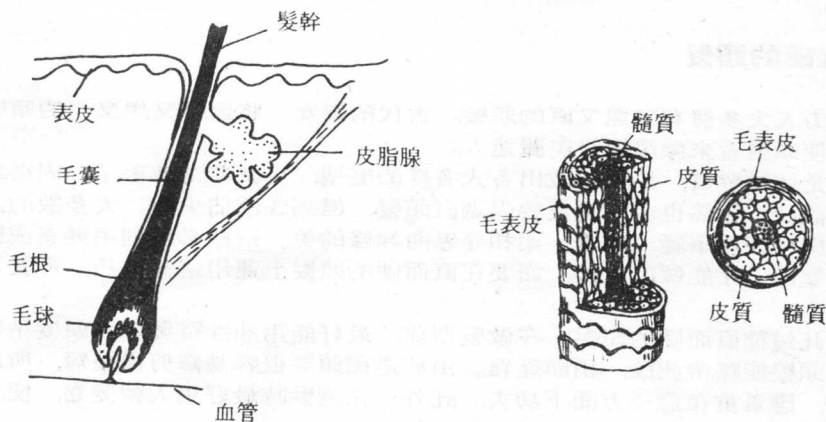


圖3 頭髮的生長和組成

髮幹，是指露出在皮膚上的那一段毛髮。毛髮中間一層含有各種不同的色素，這種色素一旦缺乏，毛髮就會變成白色。埋在皮膚內的一段稱為髮根，在髮根下膨大的部分叫做毛球。毛髮實際上是從毛球生長出來的，它的營養是依靠突入毛球的血管輸送。

一個成功的美髮師能夠輕易地辨識顧客的髮質，並梳理出適合該種髮質的髮型而能持久不變。如果硬要將髮流（頭髮生長的方向）向右的頭髮梳向左邊的話，梳得再好看的髮型，也是不能持久的；又如果頭髮是屬於較厚的話，最好還是讓它像垂掛緞子般自然地披在肩上了。否則，若勉強梳高，做成貴婦型的話，不但容易傷害到頭髮，同時做好的髮式也會很快就散落下來。因此，當妳在決定要梳哪種髮型之前，一定要先認清楚自己究竟屬於哪一種髮質，以及髮流的方向，才不至徒勞無功。

頭髮的性質可從髮質（是硬或軟）、髮量（是多或少）、髮流等三方面來決定，現在就將一般人所稱的硬性髮質、軟性髮質，向讀者說明一下，並介紹適合該種髮質梳理的髮型。

當你知道了適合自己髮質的髮型之後，妳不但能極輕易地就達到使自己更加美麗的目的，同時這也是使髮型持久的秘訣。

直硬的頭髮

東方人大多擁有又黑又直的頭髮。古代的婦女，將這種又黑又亮的頭髮梳成大髻，使頭髮看來像黑般般美麗迷人。

可是這種髮質，如果想做出各式各樣的髮型，可就非常棘手了，因為近年來的髮型設計，雖然也有些偏重於強調直頭髮，但到底僅佔少數。大多數的設計重點都趨向於表現華麗、幽雅、柔和等鬢曲線條的美。這些必須利用髮卷或髮夾等使頭髮鬢曲，才能做出花樣，而要在直而硬的頭髮上運用這些技巧，可就並不容易。

因此這種直而硬的頭髮，在做髮型前，最好能用油性髮劑將頭髮稍微熨一下，使頭髮能略帶波紋，稍顯蓬鬆。由於這種頭髮很容易修剪得整齊，所以設計髮型時，應著重在這一方面下功夫。此外，在捲髮時最好用大號髮卷，使看起來才比較自然。

最重要的一點，還是在於設計時應盡量避免複雜的花樣，而以強調修剪技巧為主，做出較簡單而又能表現出高貴華麗的髮型來。

柔軟的頭髮

這種髮質比較容易整理，所以無論想梳任何一種髮型，都極為方便。由於柔軟的頭髮比較服貼，因此俏麗的短髮極為適合。

西方人輪廓分明，只要順着髮流梳成服貼的髮型，就能將臉部的優點襯托出來。而東方人，最理想的短髮式樣則是將留海斜披在前額上，橫髮向後梳，將耳朵盡露在外面。如果這樣梳的時候並不順髮流，而容易使頭髮散亂的話，可以將該處的頭髮刮掉一些，這樣還能收到頭髮蓬鬆，活潑可人的效果呢！如果在髮髮的時候，加用油質髮劑，則更為理想。

這種俏麗的短髮型是愛美女性嚮往的髮型，但除了髮質柔軟的人之外，其它

的人並不適合。因此，如果妳有幸擁有一頭柔軟的秀髮，不妨一試，定能充分表現出妳的個性美。

服貼的頭髮

這種髮質的特點是頭髮不多不少、相當服貼，只要能巧妙修飾，就能使頭髮的線條以極美的形態表現出來。

擁有這種髮質的人，最好將頭髮剪短，前面和旁邊的頭髮，可以視自己的喜好梳理，不過後髮却一定要以能顯示出線條美的設計，才是理想的髮型。

修剪整理的時候，除了髮根之外，其餘的部分可以用油質髮劑稍微敷一下，髮根則令其保持自然，如能將髮根稍微打薄一點，使頸部若隱若現，將更能予人清新明媚的感覺。

自然的鬢髮

髮型的設計，可以分為直髮、捲髮與波浪式髮型等三種，而所有的髮型設計師，也都以其個人的研究路線為設計重點，和努力的目標，但是有一種頭髮，却似乎是以嘲笑者的姿態，來面對這些髮型設計師，那就是自然鬢曲的頭髮。

通常處理直髮的方式，是使用油質髮劑將之敷捲，以便梳理和造髮型，但是自然鬢曲的頭髮毋需如此，只要利用此一自然的鬢髮，就能梳出各種漂亮的髮型。

這種髮質如果將頭髮剪短，則鬢曲度就不會太明顯，而留長髮時才能顯現出其自然的鬢曲美來，因此如果擁有這種髮質的人，想要一嘗直頭髮的滋味時，不妨將頭髮剪短。要是以自然的鬢曲美誇示於友朋之間的話，留長髮是最適合不過的了。

要是在修剪過頭髮之後，某些地方的頭髮有點翹翹，不太服貼的話，可以在洗過頭之後，用毛巾將頭髮擦乾，然後用吹風筒和梳子、髮刷等整理，並用手指輕輕壓一下，使之定型。

粗硬的頭髮

這種髮質通常是指「硬如鋼絲」的頭髮而言。又硬又粗的頭髮，當然是非常難捲、難做花，故可以說是最令美髮師感到為難的一種髮質。這種頭髮要是剪成短髮型的話，就會像刺蝟一般，全部豎立起來，非常難看。

所以在整髮之前，最好能先用油質髮髮劑燙一下，使頭髮看起來不再那麼堅硬如刺；其次是染髮，會令人有柔和之感。如果臉型呈逆三角形，而又特別小的人有這種頭髮的話，正好可以利用這種髮質的特點，將頭髮全部往後梳，並稍微刮一下，使頭髮集中在頭的上半部，臉看起來就不會那麼小，而且也將逆三角形的臉型平衡過來了。

一般臉型的人有這種髮質，做頭髮的時候則不必刮，只要順着髮流的方向，選擇較簡單的髮型。因為雖然經油質髮髮劑燙過，又經染髮劑染過，乍看之下，似乎顯得蠻柔軟的，但是頭髮的本質，却並沒有想像中的那麼柔軟。因此一定要避免複雜的設計，而以僅用梳子和吹風機就能梳好的髮型最理想，這種髮質比較適合半長短向內或向外捲的髮型。如果你嫌頭髮太厚太多的話，可以從髮長三分之二的地方開始打薄，看起來就輕巧漂亮得多了。

細少的頭髮

這是一種細少又缺乏彈性和韌性的頭髮，這種頭髮如果梳成蓬鬆的髮式，很容易恢復原狀，即使嘗試過各式各樣的髮型，總是徒勞無功。因此有這種髮質的人，最好對於華麗的貴婦髮型及早捨棄，而應以小號的髮卷來捲頭髮，做出較嬌媚的髮型。

不過這種髮質有一個優點，就是不用髮油也能很服貼。所以設計髮型的時候，應該利用這個特點留長髮，將之梳成髮髻才是最理想的，因為這樣不但梳起來容易，同時也較能持久。由於這種髮質缺乏豐盈感，故可以輔之以假髮。

二、頭髮的病態處理

頭髮如果有散髮、枯黯、發紅、岔髮、脫髮等現象，當然會令人很不愉快。即使沒有上述的毛病出現，過了三十歲的人，頭髮的健康也必然有下坡的趨勢，所以應該及早重視頭髮的保養，要是頭髮出現了病態的話，更要徹底找出原因和治理。

脫髮和頭屑

人類頭髮的壽命，一般說來，女性約五、六十年。每天梳頭時雖然許多頭髮會掉落，但新的頭髮也會長出來，這是自然的新陳代謝現象。

平均每天掉五十根頭髮，實在是不足為慮的，而早春或秋末的季節裏，女性由於荷爾蒙的分泌，生理狀況不易保持平衡，故頻頻掉髮，有時候甚至一天多達一百根。不過這不是病態，不必擔心。但是如果由於疏於保養而引起嚴重脫髮，或頭皮大量增加時，就必須多加注意了。

遇到這種情形，應該仔細檢查掉下來的頭髮，如果髮梢10cm左右的地方，有一半分叉時，就必須及早請教皮膚科醫生，找出原因，及早治療，否則變成禿頭，再想辦法就來不及了。再者，如果髮根是黏黏糊糊的，可能是頭肌的新陳代謝不佳，這樣便需要進行按摩頭皮的工作。

如果掉頭髮的現象並不嚴重，而且15cm以內的頭髮佔三分之一的話，就可能是髮根部分有了異常變化，這多半由荷爾蒙分泌異常，以及毛囊機能障礙所引起的，因此也必須及早對症下藥。

脫髮的原因除由於疾病或先天性禿髮所致外，最常見的是脂溢性脫髮。

脂溢性脫髮是由於皮脂腺分泌過多或皮脂腺分泌的性質改變所致。精神極度痛苦或過分多吃脂肪食物都會促使皮脂溢出。因此，要保持冷靜，少吃含脂肪過

多的油膩食物，多吃蔬菜、水果，多喝開水和有益飲品，可防止脂溢性脫髮。

頭屑也是女性美容的致命傷，在醫學上稱之為「頭部脂漏症」。自古以來，沒有人能夠完全擺脫頭屑帶來的困擾，但頭皮屑太多的話，可就是嚴重的問題了。一般說來，引起頭屑過多的原因大體上有兩種：一種是皮脂太多，皮脂乾了就成為形狀細碎的頭皮，叫做乾性脂漏。另一種是皮脂太少，細胞角質脫出，黏在頭皮上，叫做頭部批糠疹。我們並不需要用眼睛去搜索，只要從頭部發癢的程度，就能知道頭屑的多寡了。

形成頭屑的三個代表性原因：

- ①性荷爾蒙分泌異常。
- ②精神過度緊張或疲勞。
- ③飲食不當。

男性較女性有頭屑，因為他們生活的壓力較重，精神常處於緊張狀態，加上男性嗜食動物性脂肪，故極易產生頭屑。當頭屑脫落情形嚴重時，整個頭部的皮膚就會如同得了濕疹一般，嚴重的還會引起脫髮的現象，而變成難看的禿頭。因此對於頭屑這個「小問題」，我們可千萬不能忽視，一定要及早治療或予以防範才是上策。

輕微的頭屑，可以用適當而正確的洗頭法，達到預防效果，乾性髮質者每週洗一次頭，油性髮質者則以每週兩次為宜。目前市面上有很多預防和治療用的藥性洗髮劑，可以依自己髮質選擇適當的使用。

洗頭時，要先用手指輕輕按摩頭部，使洗髮劑充分發揮清潔作用，再用溫水仔細地將頭髮洗淨，用毛巾將頭髮擦乾。乾性髮質者，為了滋潤頭髮保護頭皮，可以直接塗些甘油或髮乳，使頭髮產生自然的光澤。油性髮質者，除用酸性潤髮劑外，並在頭皮上輕輕塗上一些水楊酸軟膏，對於減少頭屑將更具效果。

飲食也是預防頭屑的重要關鍵，平時多攝食鹼性食物，盡量避免過多的酸性食物。所謂鹼性食品即牛奶、蔬菜、水果、海藻類等等。

岔 髮

頭髮之所以看來光澤美麗，是因為髮根會分泌油脂潤澤髮幹，可是當頭髮長了，或健康情況不佳時，油脂分泌失調或不能送達髮幹末端，日子一久，就會出

現岔髮。岔髮的特點是髮尾散亂而予人輕浮之感。

處理岔髮的方法是，立即將分叉部分剪掉，即在距離分叉處2cm的地方修剪。最重要的一點是，剪刀一定要平行剪，要是斜着剪的話，還是會繼續分叉下去的。當這一部分的頭髮修剪完畢後，就用橡皮筋紮起來，將其餘部分的頭髮打濕，照着修剪好的那束頭髮的長度修齊（見圖4），再用髮乳按摩頭皮。如前所述，頭髮分叉原因就是油脂不夠，太乾燥之故，因此擦髮乳或潤髮劑，可以達到滋潤頭髮



圖4 將岔髮剪掉

的目的，不過這也必須持之以恆才能收效。

此外，如果是短髮或半長髮有岔髮現象，很可能是因為削或剪的時候，刀剪不利所致，所以剪頭髮時，若覺得頭髮被拉得很痛，就表示刀刃不夠鋒利，一定要另外換一把，以免髮質受傷害。

為預防岔髮出現起見，不妨每月修剪頭髮一次，和在每次洗頭後，用髮乳潤澤乾燥的頭髮。

洗髮後有異味

洗髮後而不把頭髮徹底弄乾，是使頭髮產生異味的一個原因。所以在每次洗髮後，要用風筒吹乾髮，再用刷子充分梳擦，使空氣貫通內部。如果這樣還有異味，可用含有酒精的養髮劑（Hair Tonic）滲入紗布中，小心地拭抹頭皮。如果因出汗而產生異味，應用梳子梳起頭髮使空氣進入。

頭髮早白

頭髮早白多見於遺傳性。注意攝生和按摩，對預防頭髮早白多少有益處。當然並不是完全有效的。頭髮日益變白，防不勝防的話，可用染髮來處理。

斷髮

斷髮有兩種形式，其一是髮尾折斷，這往往由於岔髮出現，使髮尾受損，而在擦髮時把頭髮擦斷。擦髮時便應注意，特別是對於短髮的隨適剪法尤要小心。

其二是頭髮自中段斷落，這往往是由於擦法不正確引起，故胡亂輕率的動作應該盡量避免，由髮根擦向髮尾時，要輕柔，遇到障礙，小心把它開解。尼龍刷會引起靜電，容易產生斷髮現象，用時最好選擇經過防電處理的梳刷。

三、日常的護理

要有秀麗的頭髮，首要的條件是要身體健康，精神愉快。一個精神煥發的人，頭髮一定光潤生輝。此外，幾件日常的護理工作也必須做好。

擦 髮

很多人以為清潔頭髮就只意味着洗頭，其實不然。每天早晚用梳刷擦頭髮幾次，也是一種清潔方式，早上梳理頭髮是不消說的，容易疏忽的是臨睡前的梳理工作，而這工作是必不可少的。因為空氣中存在着很多塵埃和細菌，附在頭髮上與皮脂腺分泌液混在一起，乾燥後就會成為頭屑和污垢，不但有礙美觀，而且影響頭髮的健康。

每天早晚，用刷子緩和地擦頭髮三分鐘，約一百次左右，是保持秀髮柔潤的好方法。不過不能忽冷忽熱、心血來潮地，要養成不歇的習慣才好。

由於擦髮時刷毛對頭皮造成刺激，使血行暢通，從而促進新陳代謝。頭肌新陳代謝迅速，就能保持活潑的生機，皮脂就能充分分泌，使得頭髮鮮澤柔潤。

頭髮本身也由於新陳代謝迅速，便能不斷脫棄已失去生機的東西，長出新的頭髮出來。

正確的擦髮方法如圖5所示：首先握住刷柄，手腕迴轉，沿着頭形移動。使刷子的毛端碰着頭皮，斜向而擦；其次是執着髮束，梳擦內方；最後是逆向梳擦，把頭垂下，從頭背髮際反過來向上向前擦。



圖5 擦髮

