

轻工业出版社

「法」贝埃·德·巴依 著

谭秀兰 译

秀发护理

xiufahuli

秀发护理

法] 贝埃·德·巴依 著
谭秀兰 译

轻工业出版社

内 容 简 介

秀美的发诞生羡慕的目光。

您有一头秀发吗？请读本书。它将告诉您头发的清洁、头发的养护及如何选择发型、如何染发等。闻名于世的巴黎美发师将在本书中与您娓娓交谈，您会深得其真谛。

如果您的头发还需要进一步养护，请特别注意头发的保养和治疗及染发、代替的头发章节。那里有您需要的知识和方法，相信您会高兴和满意。

本书作者、译者、编者祝您秀发永驻。

秀发护理

〔法〕贝埃·德·巴依 著

谭秀兰 译

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京玉福印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/36 印张：2²⁴/36 字数：40 千字

1988年11月 第一版第一次印刷

印数：1—17,000 定价：1.20 元

ISBN 7-5019-0487-4 TS·0334

前 言

头发是什么

我们头上大约有10万根头发，如果把它们一根一根首尾相接起来，将有4公里长。如果用它来织布，可以织成6~8平方公尺的布。这就是说，头发是我们身体的一个重要部分，它属于皮肤器官，并且几乎要求有与皮肤同样的保养。

在叙述下面章节之前，我们先来检查一根头发。

头发与我们身体上的汗毛、胡须、腋窝毛以及阴部毛具有相同性质。但是，它生存的方式不同（占有位置不同），简言之，它受到不同的对待，并且在它独有的环境中发展。由于毛发中枢的重要作用，长毛发的皮，是特别坚固结实的皮肤（由此名可为毛皮）。

头发生长于深入真皮层的与叫着槟榔肌（它有可动性和耐牵引性）的肌肉连在一起的毛囊中。

头发同样也由于和它相连的神经系统一道而完满其生机，从血管和毛细血管的血液系统获得

营养，在毛囊的边上沿着发茎溢出血清的皮脂腺。事实上，我们看到的（也是眼睛唯一能看出的部分），就是无核角蛋白细胞构成的死发。这些头发大约存活3个月，不管怎样，然后它们就与毛囊相脱离而落去。我们每天在发刷上留下60~80根落发，它们由同样的毛囊制造出的新发所代替，如此而持续人的一生。但是，当人衰老时，大约有 $\frac{1}{3}$ 的毛囊停止工作，故人渐老而头发渐稀疏。

头发的生命力有赖于发根附着的毛囊和促进毛囊生长供给营养的乳头。正是它影响和决定着头发的性质，如粗细、结实、脆弱，或金黄、褐色、棕红等遗传信息。也是它在同样范围内进行着有助于头发健康的血液灌溉。

头发每天生长半毫米左右，每月生长1.5~2厘米，随着人的年龄的增长，它的生长速度相应减慢。另外，也有许多外界因素（比如阳光等）影响头发的生长。

我们必须知道，事实上，头发的生长是按照它的周期分3个阶段进行的：前进阶段，是头发生长阶段（同一根头发生长2年左右）。退化阶段，是头发不再生长的阶段。终末阶段，是头发准备脱落的阶段。退化阶段持续2周，终末阶段

持续 2 月。在终末阶段，无论人对它怎样抚弄和处治都毫无感觉，因为它死了，即将脱落。那些防脱发的洗发剂，在此种情况下毫无作用。与正在停止生长和即将脱落的头发同时存在的现象是我们有更多的新发正在生长。头发的更新是按其总数 12% 的比例进行着。

我们已经知道，头发由发根和发茎组成。发根包括几层角蛋白，最末一层是表皮，它就是要与毛细血管世界的化学品接触的表皮^注。发根伸进毛囊，即伸进一种专门提供营养的乳头构成的小袋。这个起重要作用的小袋，关系到头发的健康，促使头发生长；也就是即将脱发时，人们希望战胜脱发，使其继续工作的小袋。可惜，科学上目前还未找到这方面内部联系的规律，但是乳头与覆盖着发茎的外罩有关系，因此，正是通过对它的研究试图尽可能产生作用。

注：这儿所指的表皮以鳞片状或瓦片状呈现

目 录

第一章：头发的清洁

- 何时洗发? (1)
- 怎样洗发? (3)
- 用什么洗发? (6)
- 头发的吹干 (14)

第二章：头发的保养和治疗

- 皮脂溢的问题 (17)
- 干性头发问题 (20)
- 细发问题 (22)
- 头皮屑问题 (24)
- 其他次要问题 (25)
- 头发的保养和治疗 (27)

第三章：染发

- 颜色和色调 (39)
- 染发香波 (40)
- 染淡—深技术 (46)
- 染发剂 (51)
- 扎发结和刷扫 (52)

——染淡——深头发的保养	(55)
--------------------	------

第四章：理发

——发型的选择	(57)
——剪发	(60)
——刷发	(61)
——烫波浪形	(63)
——药水烫发	(67)

第五章：代替的头发

——脱发	(71)
——怎样重新获得头发	(77)
——其他的解决办法	(81)

总结	(82)
-----------------	-------------

第一章 头发的清洁

何时洗发？

在最近的20年中，洗发的节奏和技术发生了很大的变化。我们的祖母，甚至我们的母亲们生活的时代，人们不强调发型蓬松和轻盈。那时人们每隔半月，用水和马赛肥皂洗一次发，并且戴头饰，大多数妇女卷成发髻，或盘成发髻。漂亮的女人们对此产生的兴趣远远超过对洗发的关心。她们的保养方法经常更换，并且遵从以民间配方为基础的美容保养方法，比如：采用鸡蛋面膜、用香料植物和用巴拿马木煎剂洗头，用在人类还处于蒙昧时代就了解的散沫花糊洗。在二次大战后，随着发型的时髦而产生热铁烫发之前，人们则用整夜戴在头上的卷发纸卷发。

过去的爱打扮的女人们和电影明星们护理保养头发的方法，已进入了风俗习惯中。她们的技术已为全体妇女们使用，并且被发展、被深化了。这些保养方法不是没有经验的，也不是偶然产生

的，因为它们建筑于美容生物实验室的研究上。这些将在下面的章节中讲到，我们还是先从看起来简单的洗头这项工作谈起。

何时洗头？人们都这样回答：每当头发脏的时候。这样回答很聪明；但是，今天人们并未觉得因有皮脂腺而沉重起来的头发是有益健康的，人们通常每隔三、四天洗一次头。正如我们了解的，洗头过勤促进皮脂溢即促进头皮脂肪的分泌，洗时选用温和的洗发素为好，这是生活美容品的一个进步。遗憾的是，这些温和的洗发素尚未达到不刺激皮脂腺按程序分泌的水平。我们还记得，为了保养头皮层，沿着毛细血管茎，有一个油腻的保护膜，油性头发往往就是从这儿长出的。那么，到底相隔多少时间洗头为宜？以每周洗一次比较适合今天的节奏，即使考虑到污染和现代美容也该如此。我们如果采用这种节奏坚持相当长时间，那么，头发的保洁就正常化了。事实上，头发是由于油腻物使灰尘和悬于空气中的微粒粘结成块而变脏。此外，还因静电现象使其吸引灰尘，如同放在空气中的盘子变脏一样。推迟头发变脏的方法，在于使用带有负电荷的发具进行梳理。用天然材料如玳瑁或牛角制成的梳子，野猪

棕做成的发刷等。但是，当代人的习惯改变了：梳子是塑料的，轻巧又便宜。发刷是尼龙齿的，喜欢用它抓头皮。然而，这样做，一方面是促进了血液循环。另一方面也促进了皮脂腺的分泌。使用塑料梳和尼龙刷，易使头发变脏，同时又使头发带有静电，所以可以说，它成了空气中脏分子的接收器。

要改变此种状况，应从这里着手进行：每周洗头正常化，避免任何促使头发变脏的因素。

——必须使用天然材料制作的梳发工具，以推迟头发变脏。

——必须避免由于反复洗头而促进发脂的生成：洗，只有短暂效果。

总之，每周洗头一次或倾向于每周洗头一次，应当变成合理的节奏。

注：城市污染肯定是头发变脏的一个因素。如油腻的蒸气、烟和灰尘。然而，在农村，人们的头发也同样容易变油腻，因为一些自然因素（如雨、风和太阳）刺激头皮和10万个皮脂腺。村妇们头发上的油腻比脏更为严重。

怎样洗发？

理发师们将洗两遍引进了我们的风俗习惯中。他们的兴趣，是要看到柔软而疏松的头发很满意的女顾客们从他们的理发厅里走出去。他们毫不犹豫地两次用泡沫清污。而美容品的厂家看到这种好处，既然一瓶洗发素较快地使用两次，因此，他们就卖出两倍还要多的给你。

不过在这一点上，诚实的皮肤医生和毛细血管专家们的意见是这样的：头发清污一遍即可。洗发香波里含有去污力很强的清涤材料，足够一下子全部清除头发上的脏污。我们处于一种可以用一句古老的格言来解释的境况中，即“最好是好的敌人”。然而，我们今天看到怎样的现象呢？不仅是妇女们每三、四天洗一次头，而且每次清洗两遍：第一次是洗，第二遍是漂洗污垢。毫无疑问，在此种情况下对于头发保养来说的最大问题是皮脂溢的产生，它可能导致头发稀疏，甚至是脱发的严重后果。

总之，洗一遍就够了，跟着就要用掺有美容剂的营养霜来护理头发（营养护发剂是清洗不掉的）。

水质

人们知道，水质与洗发剂本身对于头发的美容同样重要。过去美人们用雨水或泉水洗头，她

们注意到使用不含矿物质的水对保护头发光泽的重要性。而在她们使用不到这种水时，就在最后清洗的水中加一杯醋，这种含醋的水，有洗刷钙并使之沉淀、阻止钙剥蚀头发光泽的作用。用这个原理软化水，使使用去污剂和机器洗涤的餐具保持光泽同样有益。就是说它具有这种去除餐具内壁粘着的无数肉眼看不见、但使餐具晦暗的斑点的成份。

因此，假如有条件，最好用淡水洗发。即用水池里收集起来的淡水，到靠近水流源头寻来的淡水，在乡村，这是可以办到的。但在城里，则只能满足于用自来水。自来水中往往含有钙和过量的氯。有相当多的城里理发师在他们的自来水管路上安装淡水处理装置。家庭中个别情况可以进行模仿。如实在缺乏淡水，最后用含醋的水冲洗的诀窍总是有效的。

没有必要在洗头时使用两次香波，可清洗较长的时间，最后用冷水淋头。在用香波浸湿头发和用热水洗后，再上营养护发剂。

注：我们认为在使用香波洗头时按摩头皮是有好处的，然而这个技术对油性头发者不适用。因为，用香波洗擦头皮会刺激皮脂溢产生。在理发厅里，一个好的洗头师，不是用她的指甲抓你头皮的人，显然这样做对你来说很舒服，但是同

时她也轻轻地操着你的头发，使头发受损。

用什么洗发？

从前，人们用马赛皂洗头发油垢，用加醋的水漂洗，以除去这种肥皂的碱性。然而，马赛皂是所有肥皂中最为中性的，因为它的 PH 很接近正常皮肤的 PH 值。现在人们已不再用马赛皂洗头了，使用液体的芳香洗涤剂更快当、更方便、也更舒服。此种洗发剂起先是瓶装，后来装在纸盒或塑料盒，甚至装在管子里出售的。最早的洗发香波，与今天的液体餐具洗涤剂相似，去污力太强，它破坏了头发的角蛋白，或者说至少它有损细胞的表层。它象肥皂一样是碱性的，并且我们可以看到被冲在水里的钙。故用醋或柠檬汁制做的酸性水再清洗一次头发是必要的。现在的洗发香波是二十多年来研究和实验室试验的成果。它们除了去污力仍然很强（尤其是头发趋向油性时）不再有什么缺陷了。洗发香波的泡沫越多，其去污力越强，越具有侵蚀力。皮肤专家不相信它，希望我们转向不含泡沫的象巴拿马木那样的洗发剂。尽管这些建议是明智的，可是几乎没有妇女（男子也几乎没有）认为使用不含泡沫的洗发香波可

以使头发清洁，而认为至少要有一点泡沫才行。此外，市场上供应的不含泡沫的洗发香波不太理想，需要回到家里制备。这在今天的情况下，不过是异想天开，在家里我们有其他的要求比制备洗发剂重要的事要做。广告每天向我们吹嘘其产品奇迹般的效果——而奇迹从来也不会发生，真的，甚至一次也未有过！然而，可以使用的洗发香波还是有的，不过它可能亦会引起皮脂溢的产生。在此种情况下，我们要看得远于我们必须要做的事。

普通洗发香波

今天大多数的洗发香波，甚至廉价低档的，都标出其所适应的头发的性质：

- 油性头发香波
- 干性头发香波
- 正常头发香波……

在高档次系列香波中，均准确标出其疗效。我们将找到用于受损的、褪色的头发香波；用于开岔的、电烫的头发香波；用于发根油腻、发稍干燥的头发香波。一般说来，这些都是优质上乘品。

此外还有治疗性、再生性、营养性、平衡性

和抗头屑等洗发香波，这些洗发香波质量好、价格也最为昂贵。

了解头发的真正特性

在选购香波之前，重要的是了解自己头发的真正特性。我们有可能自己弄错，把很正常的油性头发、仅仅由于过分地脱色而失活变坏当成干性头发。这种头发在用过洗发香波后很干燥、但很快又油腻了。可能头发在其整体上是干燥的，而在其发根部是油腻的，即使是你有规律地用力地刷，也足以给头发罩上流通不畅的皮脂腺。所以在选购香波之前，我们要很好地注意观察头发的特征。美容师和香料店里有经验的售货员的建议，可能对你是有利的。

一旦选择了某种香波，我们就把握住它，但我们必须知道，头发也如同于皮肤，它习惯了某种香波后，可能产生抵抗它的作用。为了避免产生这种适应性（医学上称之为抗药性），最好不时地轮换着使用不同的洗发香波。比如，我们选用了一种刺桉精洗发香波用于油性头发，几个月后，我们使用正常洗发香波来替代它；再过一些时候，换上原来用的，或者其它同样用于油性头发的香波。

有可能发生这样的情况，使用了几年油性头发香波后，头发变成正常的或干性的了，这不是洗发香波所至——它不能治病，仅仅能纠正其后果而已——这是人体总的健康状况所带来的变化。身体器官的病况，会反应到皮肤上，同样也反应到头发上。这些反应会与疾病同时存在与消失，如妊娠期的头发失活，胎儿带来大量的矿物质，绝经期的断发，患肝病期头发萎疲无力，极度疲惫时头发柔软等。

我们洗发，不宜只选用一种洗发香波，要注意不时地调换使用。今天的洗发香波中含有许多令人新奇的物质成份，我们必须了解：

——正常的头发宜用含髓质、鸡蛋白和脂蛋白成份不多的香波；

——油性头发适合用含刺桧精、柏油及任何一种酸性的香波；

——过分油性的头发需要用含硫磺的洗发香波（见《皮脂溢》一章中关于特别油性头发的护理）；

——干性头发可用含卵磷脂Lecophyllun油和维他命F的香波；

——脆弱的或者受损的头发宜用温和的、富有营养的含水貂油、胎盘、海带和常春藤制剂的