

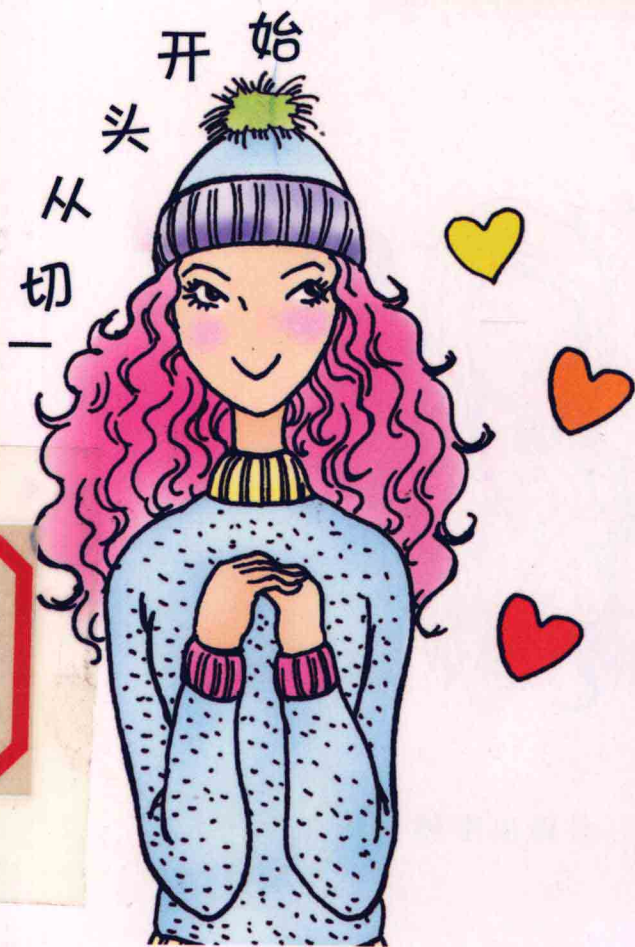
时尚女孩百分百



中国新漫画网站企划
www.newcoo.com

GIRL

靓发手册



LANGFA

美发
新
时尚

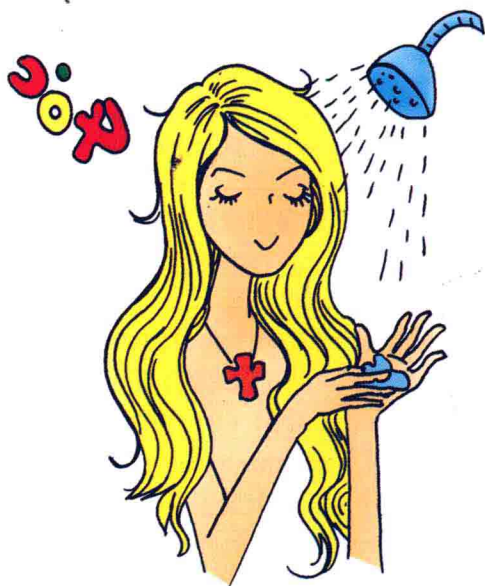
时事出版社

时尚女孩百分百

美发新时尚



中国新漫画网站企划
www.newcool.com



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女孩百分百 / 中国新漫画网站编. —北京: 时事出版社, 2002
ISBN 7-80009-701-3

I. 时... II. 中... III. 女性 - 生活 - 知识
IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第004560号

时尚女孩百分百
美发新时尚
中国新漫画网站企划

*

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲2号
邮 编: 100081
发行热线: (010) 88547590 88547591
读者服务部: (010) 88547595
传 真: (010) 68418647
电子信箱: shishichubanshe@sina.com
印 刷: 北京市金华彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字
2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷
定价: 全二十册 120.00 元
(每册 6.00 元)

一、头发对人的整体形象的重要性	2
二、了解自己的秀发	2
1. 头发的粗细	2
2. 头发的生长	3
3. 识别自己的发质	4
① 中性头发	4
② 油性头发	5
③ 干性头发	6
④ 受损头发	7
三、洗发新时尚	8
1. 常常洗发会带来的好处	9
2. 纠正你洗发观念的误区	11
四、学会正确的洗发和护发	14
1. 学习洗发	14
2. 正确使用电吹风	22
① 长头发	22
② 短头发	24
③ 卷发	25
3. 头发的日常护理	26
① 护发素	26
② 发胶	26
③ 焗油	27
4. 头发常见病的特殊护理	28
① 头皮屑	28
② 头发分叉	29
③ 头发脱落	30
④ 少年白头	33
五、夏季头发之护理	36
六、冬季头发之护理	39
七、头发和饮食的关系	41
八、头发和生活习惯的关系	43
九、梳头的学问	45

一、头发对人的整体形象的重要性

每个爱美的美眉都希望自己更完美，那就更不应该忽略头发的重要性哟！好的发型可以使你更时尚更“in”，还会使你有更强烈的个性，不过，美丽秀发的基础可是要有着健康光泽的头发呢！护发自然成了当务之急！

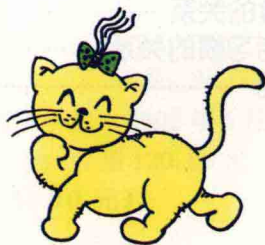
你在日常护发中使用不正确的方法，很有可能会使你的秀发受到损伤哟！就让我们一起来学习秀发的正确护养吧。



二、了解自己的秀发

1. 头发的粗细

头发的粗细因人而异，它与人生长的环境、年龄、性别以及健康状况等因素有关。即使是同一个人的头发，不同部分的粗细程度也会略有不同的，头发的粗细是以头发直径的大小衡定的。粗发是直径大于90微米；中等发的直径在60~90微米；细发的直径在60微米以下。



2. 头发的生长

头发的生长方向和生长周期速度都有着一定的规律。头发的生长期大约是2~4年。生长期之后，头发也就会自然脱落的。所以人每天脱落的情况大概是50~100根。这是很正常的，所以，不要为每日的脱发而时时苦恼了。一般说来，头发夜间比白天长得快，春季比秋、冬季长得快，年轻的比年老的长得快，女性又比男性长得快。



3. 识别自己的发质

① 中性头发

中性头发是最完美的头发，头发看起来柔软顺滑，很好造型。这种头发既不容易油腻，也不容易干枯，光泽感很强，日常只要稍稍做一般保养，头发就能够保持最好看状态。拥有中性发质的美眉可是最幸运不过了。



② 油性头发

油性头发常常是刚刚洗了过后就又会看起来油腻腻的了，让人好不烦恼。而且，因为油脂分泌太多了，还常常有多余的电解质从皮层上脱落，会形成很多的头皮屑，那么多头屑真是不雅观呀！改善的方法只有多洗头，让头皮多接触空气，就可以减少油脂的分泌，还可以多吃新鲜的蔬菜和水果。





③ 干性头发

干性的头发在刚洗完头以后不久就很快没有什么光泽了。触摸的时候没有柔顺感，还很粗糙，而且刚整好的发型又很容易变形。它的最大缺点就是缺乏油脂和水分，看起来干枯毫无生机。不幸拥有这种头发的女孩一定要注意护养哟！洗发时要注意选用干性发质专用的洗发和护发用品，还可以定期做焗油。

④ 受损发质

经常烫发的女孩发现头发会受到很大的损伤，梳头发的时候特别容易折断，发梢还老是开叉，表面没有光泽，发质枯黄、脆硬，看起来真是好可怕哟！所以，女孩们染发和烫发一定不要过于频繁呀！要让头发有一定的休息时间，如果已经受损了，就要定期去美容院做深层护理了！



三、洗发新时尚

根据新的调查，西方国家人的洗发频率为平均每周6~4次；日本为每周5次；我国香港为每周7次；而内地的每周洗发频率却比较低，平均每人每周只有2次左右。很多人都认为常常洗头对发质不好，容易干枯。其实并不是这样，常常洗发能够带来很多好处，不仅仅使人清洁健康，还会有很多别的益处呢！





1. 常常洗发会带来 的好处

① 减少头皮屑，改善头发发质，减少头发异味。

② 能使头发更加光滑，还可以易于梳理。

③ 可以抵抗红外线等环境的侵害。

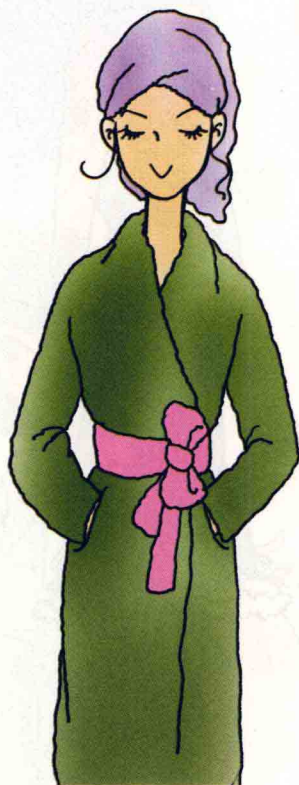
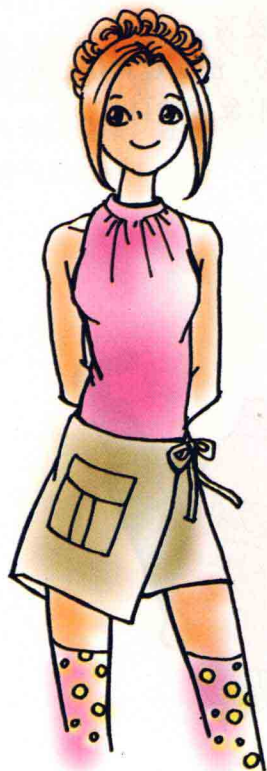
④ 洗头越勤快，对自己的形象就越自信。



⑤ 洗发频率越高的人，能够更多地看到自己的优点，对生活也会更乐观。

⑥ 和相同年龄的人相比，洗发频率高的人更容易成功。

⑦ 头发会更加飘逸，充满动感，还能更好地造型。



2. 纠正你洗发观念的误区

① 很多人都担心常常洗头，洗发用品会伤害头皮，其实并不是这样的。所有的化妆品和个人护理品中都会含有一定的化学成分的，不过也不用太紧张哟！现在的洗发护发用品的性质都是非常温和的，就算你天天使用也不会对头皮造成伤害的。实际上，二合一的洗发水或润发露中都有很好的护发成分，洗完发后会在头皮上形成一层保护膜，不仅能够滋润你的秀发，还可以阻挡粉尘、细菌的侵袭，所以常常洗发不但没有损害而且好处多多！





② 常常洗发也不会使头发脱落，头发的发根是长在头皮的深层，洗发产品并不能引起头发脱落。每人每天掉发量是50~100根，如果觉得自己的头发掉得十分厉害，可能是你常用指甲抓头皮，或是用梳子时用力过大，只有用这种“粗暴”的手段对待你的秀发，才会引起头发不必要的损伤，所以常洗发可以使你的秀发梳理时更顺畅，使头发更加健康。



③ 干性头发和卷发的女孩认为刚洗过头的头发又蓬松又乱糟糟的，而过了几天头发油了，倒更好看了。这可是大错特错了哟！当油脂完全分散到了发梢，你的头发已经十分脏了，所以，还是应当及时地清洁头发呀！

如果头发太干枯，可以在头发上抹上一些发油或是免洗润发露，这样，你的头发一定会飘逸动感。回头率也一定会增加许多。人人还是喜欢健康的女孩嘛！



四、学会正确的洗发和护发

1. 学习洗发

学习洗发，不是在开玩笑哟！不要以为你天天洗发就真的懂了怎么洗头发，也许你一直用的是错误的方法。这样，不但不能拥有健康的头发，还会损伤你的头发。

