

(日) 山野光夫◎著
韩丽红◎译

山野式

Yamano Method HEAD SPA

头部SPA

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

山野式 礼部SP

TITLE: [山野式ヘッドSPA]

BY: [山野 光夫]

Copyright © MITSUO YAMANO 2008

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本鳄鱼图书授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第65号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

山野式头部SPA/(日)山野光夫著;韩丽红译.一沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.11

ISBN 978-7-5381-6679-8

I. ①山… II. ①山… ②韩… III. ①头部-保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第189097号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:李伟

装帧设计:周军

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京顶佳世纪印刷有限公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:160mm×230mm

印张:8

字数:40千字

出版时间:2010年11月第1版

印刷时间:2010年11月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:合力

书号:ISBN 978-7-5381-6679-8

定价:28.80元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6679



山野式
Yamano Method HEAD SPA
头部SPA

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



一个人留给别人的印象， 70%取决于他（她）的头发

有份报告指出，初次见面的两个人对对方的印象中，有70%来源于对方的发型，剩下的30%来自对方的长相。

可见，人的头发更容易给别人留下印象。而头发的好坏直接影响到你给别人的第一印象是好还是坏。

头发多还是少、光泽度怎么样、头皮是否健康等等，这些都是衡量头发质量的重要指标。

本书的目的是要教给大家一些改善发质的窍门，为今后做各种发型打下坚实的基础。

山野式头部SPA

Yamano Method Head SPA

Prologue

每周一次纯天然有机成分 头部护理， 给自己的头发放个假

对于多数女性来说，染发和烫发就像需要定期修剪头发一样，是件很平常的事。确实，染发和烫发可以帮助我们轻松改变形象，达到理想的效果。但这是要用到许多化学物质，会严重伤害头发。另外，尽管日常生活中必需的洗发液、护发素等护理产品在不断更新换代，但其中的化学成分还是会给头皮和头发增加一定的负担。

所以，如果想要一头漂亮的头发，就需要让头发每周休息一次，远离那些化学成分，回归到自然状态。此外，消除头皮的紧张状态，做好头部清洁工作也必不可少。

Organic Hair Care

头部有机护理

Prologue

山野式头部护理还包括使用纯天然成分的发膜、食用橄榄油等按摩头皮，从而让头皮也得到精心照顾。



目录

Prologue

前言	3
----	---

Introduction Basics

山野式头部护理的基本常识	9
头部护理的两大基础	10
头部护理流程	14
准备用品	16
头皮按摩中的重要穴位和经络	18
基本指法	20

Chapter 1 How to

第1章 头部护理指南	23
橄榄油洗发	24
洗发（第一次）	32
绿茶焗油	36
加蜂蜜洗发（第二次）	38
自制发膜	42
干发	47
头发修复成功	54
美丽讲堂1 注重护发细节，营造如同专业护理般的蓬松触感	56

Chapter 2 Recipe

第2章 食材美发处方	59
洗发	60
焗油	64
自制发膜	70
美丽讲堂2 我为什么避免使用任何化学物质来护发	82

Chapter 3 Massage

第3章 不同功效的头部按摩	85
头痛	86
眼睛疲劳	87
失眠	88
思维停滞	89
懈怠	90
暗哑	91
耳部穴位按摩	92
美丽讲堂3 中医疗法为美发提供内部动力	94

Chapter 4 Salon Technic

第4章 美发店美发技巧	97
10个误区	98
选择适合自己的美发店	100
如何有效提出要求	102
对烫发的几点建议	104
对造型的几点建议	108
如何选择洗护用品	111
DIY染发流程	112
美发用品 推荐造型用品	114

Chapter 5 Q&A

第5章 头发常见问题	115
后记	124



I ntroduction
Basics

山野式头部护理的
基本常识

头部护理的两大基础

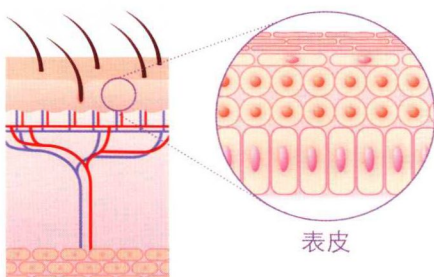
Study 1 头皮

保养头皮是保持美发的关键

头皮毛孔比人体其他部位的毛孔都大，因此容易被新陈代谢产生的头皮屑以及油脂堵塞。毛孔被堵塞后，头发得不到充足的养分，从而产生干枯、脱落、纤细等一系列问题。

但另一方面，过度清除油脂会使头皮感到干燥，于是分泌出更多的油脂，而适得其反。但如果对过剩的油脂置之不理，头皮中的细菌便会被激活，结果扰乱正常的新陈代谢，增加头皮屑甚至引起炎症。可见，正确清洗头发，避免伤害头皮是相当重要的。

头皮的构造



皮肤按照一定周期新陈代谢

表皮内部产生的细胞不断往上推挤，变成角质、污垢然后自然脱落，完成皮肤的新陈代谢。

自我检查头皮健康状况

Check!

- 经常早上洗头发
- 每天洗头两次以上
- 头皮屑多
- 经常在头发未干前就寝
- 梳头只梳发梢
- 感觉头发比以前变细了
- 头皮发痒，容易起粉刺
- 压力大
- 经常长时间伏案工作或读书
- 经常摄入油腻性食物



符合四项以上的朋友注意了!

Must Do It!

拥有健康的头皮

要做3件事

- Point **1** | 每周清洗一次毛孔中堆积的污垢
- Point **2** | 舒缓因大脑疲劳造成的头皮僵硬状态
- Point **3** | 让受化学物质刺激变得过敏的头皮恢复正常

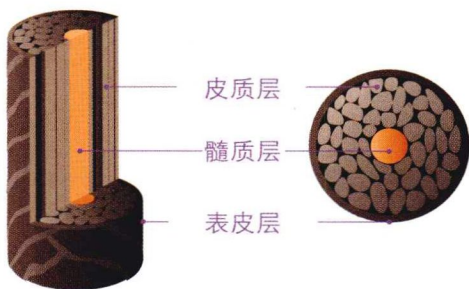
Basics

Study 2 头发

家庭护发的任务——保护头发表皮

健康的头发就像“吸管”中塞满养分的样子。当“吸管”因灰尘、摩擦以及烫发染发等原因受损时，养分便会从中流出，结果使头发越来越干枯。对于这种头发内部出现空洞的情况，必须到专业的美发店做特别护理才能修复。为避免发生这种情况，就需要好好保护“吸管”表面——即头发表皮层，使其免受伤害。为此，除了做头部护理，还要改变日常生活中的一些不良习惯，比如用橡皮圈扎头发、扎头发扎得很紧等等。

头发的构造



保护表皮层至关重要

表皮层位于头发最外侧，当受到摩擦或其他作用脱落时，头发的营养成分便会透过其裂缝流失。

自我检查头发健康状况

Check!

- 洗头后，用力搓干头发
- 经常在头发未干前就寝
- 吹发时吹干到完全没有水分
- 染发时常选择明亮的颜色
- 总在同一个部位扎头发
- 经常3个月以上不修剪头发
- 只用洗发液，不用护发素或焗油膏
- 从来不用定型剂、免洗焗油膏
- 最少2个月染或烫一次头发
- 自己修剪开了叉的发梢



符合4项以上的朋友要注意了!

Must Do It!

拥有漂亮的头发 要做3件事

Point 1

保持头发表面润滑

Point 2

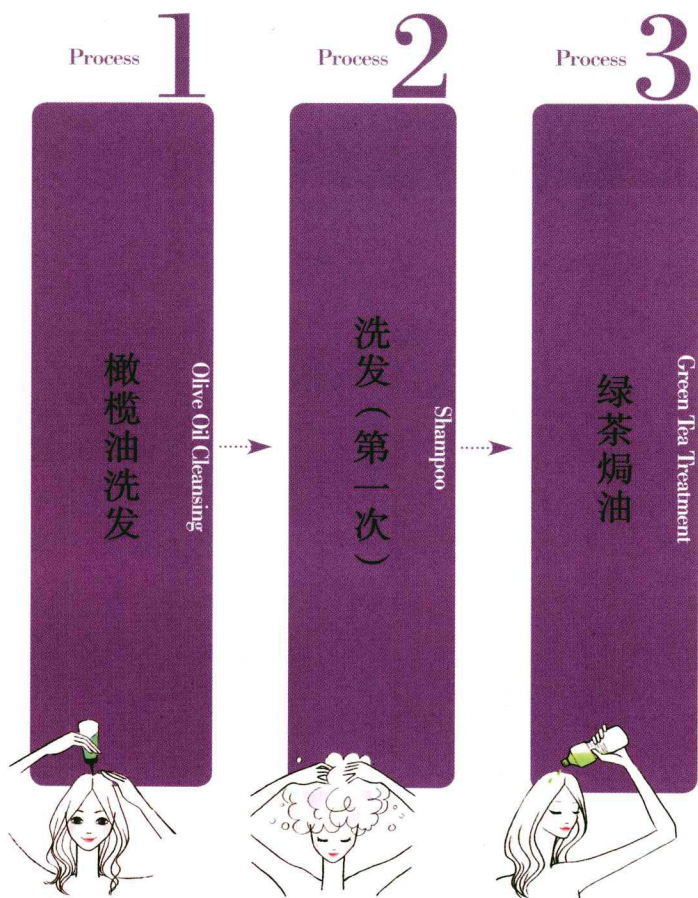
用食材制作有机发膜为头发提供营养

Point 3

仿效美发店的做法在家护理头发

头部护理流程

Process



用橄榄油按摩头部可以舒缓头皮紧张，同时还可以深层清除毛孔内堆积的各种污垢。

初步清洗橄榄油以及头皮、头发里的污物，以提高第二次洗发的效果。

从头皮再到发梢均匀喷洒绿茶。绿茶中的微小粒子可剥离头发表面受损的毛鳞片。