



这本书能带给你的惊喜，
远比一瓶洗发水多

女子深度保养手册①

Mild beauty

Mighty tresses

柔美人· “强”秀发

青花檀◎著
Qing Hua Tan
works

中国书店 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

Mild beauty
Mighty tresses

柔美人。 “强”秀发

青花檀○著
Qing Hua Tan
works

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

柔美人, “强” 秀发/青花檀著. ——北京: 中国画报出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 80220 - 908 - 4

I. ①柔… II. ①青… III. ①女性 - 头发 - 护理 - 基本知识 IV. ①TS974. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 180510 号

选题策划: 侯 开 杨 琴

特约监制: 韩 志 赵丽娟

特约编辑: 杨 琴

装帧设计: 安宁书装

书 名: 柔美人, “强” 秀发

出 版 人: 田 辉

著 者: 青花檀

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 68469781 (发行部)
010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (168mm × 235mm)

印 张: 14

版 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80220 - 908 - 4

定 价: 28.00 元

前言

有好事者统计，80%的男人第一眼是被女人的秀发吸引，一头飘逸顺滑、清香撩人的秀发，足以猎取男人5秒的目光。有男人说，头发是女人柔情万般的性感工具，当女人的发梢丝丝滑过男人的肌肤时，有多少根发梢便会传递多少缕柔情蜜意。

每当听到那首熟悉的老歌《穿过你的黑发的我的手》，男人大多会想起初恋的女子，青春的回忆中如今最深刻的就是那一头黑亮秀发了。那个年代的女子不烫发，发质健康，也不用发胶、摩丝之类让头发变得硬邦邦的东西，一头黑发那么自然、柔顺、清香，梦幻一般。

如今，虽然空气污染严重些，去理发店

时店员忽悠你烫发染发的力度大了些，生活压力大睡觉的时间少了些，但是，总还是有办法让你拥有一头刘德华梦中情人般美丽秀发的。有了如此健康的发质，不管长发、短发、中长发，哪一种不美翻了？！

想要拥有健康秀发，首先应明白两个概念：首先，女人可以柔美些，但秀发一定要强韧，因为健康的秀发全都是外柔内刚的，内里强韧了，外表才能柔顺亮泽。其次，头发也是身体的一部分，它的生长需要身体提供各种营养物质，比如蛋白质、维生素、脂肪等，这些物质合理搭配，头发才能健康生长，缺少其中任何一种，发质就会受到影响。

各位爱发的MM，如果有人不惜生命危险身先士卒以身犯险地尝试各种美发DIY、护发食疗等（当然前提是翻阅大量医典，掌握大量美发知识啦），然后详细列出这些好用的方法，你们想知道吗？看这个家伙热火朝天地鼓捣头发，而且秀发越来越美，你们是不是摩拳擦掌跃跃欲试了？哈哈，那就不要错过这本《柔美人，“强”秀发》了。

这可是一本爱发之人都不愿错过的好书哦。读它之前，你不会如此细致地了解自己的头发，也不会如此轻易便能为自己按摩美发穴；不管你是何种发质，都能从中找到适合自己的养发大餐和DIY护发精华乳；即使你烫染之后发质受损也不用担心，这里有贴心的护理之法；养好发质以后，还有各种两分钟就能学会的时尚发型哦。总之，一定要让你拥有一头“强”秀发！

目录

关于头发， 那些你不知道的秘密

1

细细的发丝也有复杂的结构以及“脾气性格”，我们要想掌控它，前提是完全了解它。诊断一下自己的头发，看它到底处于一个怎样的状态。每根头发都是“一棵树”，如果不剪头发，头发会无休止地生长吗？

- ① 每根头发都是“一棵树” / 2
- ② 如果不剪头发，头发会无休止地生长吗 / 3
- ③ 真的“强长发，弱长甲”吗 / 4
- ④ 别害怕，人人都在掉头发 / 5
- ⑤ 头发也有“质地”之分 / 7
- ⑥ 当心！秃发会“口渴” / 8
- ⑦ 头发并非烦恼丝 / 10
- ⑧ 头发与你的营养状况息息相关 / 12
- ⑨ 头发里的微量元素和维生素 / 13
- ⑩ 测一下，你的头发健康吗 / 15

2

呵护生病的头发： 烦恼丝不烦恼

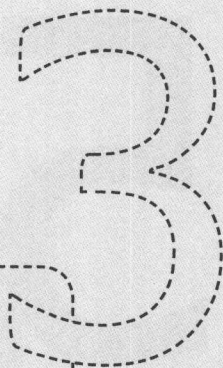
头发会出现各种问题，那这些问题到底是由什么引起的，与头发健康有重要关系的又有哪些脏器，我们该如何做……问题的答案就在本章中。

- ① 解决脱发问题，养护肝肾是关键 / 18
- ② 补足气血，养出飘逸秀发 / 21
- ③ 放松心情，斑秃不作怪 / 23
- ④ 安脾肺，头发不油腻 / 25
- ⑤ 补虚养肾，乌黑秀发轻松拥有 / 28
- ⑥ 头屑多，养护头皮是根本 / 30
- ⑦ 去除静电，头发不毛糙 / 32
- ⑧ 改善内环境，头皮不干痒 / 34
- ⑨ 营养加滋润，分叉头发不见了 / 36

发质受损， 内伤外伤兼而有之

外部环境以及身体状况的变化都会伤害到我们的头发，这其中都包括哪些因素，它们给头发带来的伤害又是什么？本章就将发质受损的杀手——陈列出来，使你的头发从里到外都安全。

- ① 外部环境给头发带来的伤害 / 40
- ② 身体内部引起的发质受损 / 48



4

以内养外： 中医国学里的养发护发智慧

我国传统中医的精髓都可以体现在护发上，中药、经络、按摩、穴位都可以作用在头发上，让中医从致病根源上养护头发，我们的头发才会更健康。

- ① 中医养发四季说 / 58
- ② 睡眠足，则发质优 / 60
- ③ 调理情志养秀发 / 63
- ④ 一定要散发睡觉 / 65
- ⑤ 擦干头发再睡觉 / 67
- ⑥ 七大美发中药 / 70
- ⑦ 中药洗发要对症 / 73
- ⑧ 按摩头皮，秀发黑亮 / 76
- ⑨ 乌发经络按摩 / 79
- ⑩ 乌发固发养发功 / 81
- ⑪ 梳发乌发功 / 83
- ⑫ 生发特效穴 / 85
- ⑬ 神奇生发功 / 88
- ⑭ 低头触地润发功 / 91

5

食物是最好的护发素

DIY护发不会对头发造成伤害，护发的效果会更明显。本章将食物与DIY养发的优势结合起来，为您带来全面的食物DIY护发指南。

- ① 干性发质养护DIY / 96
- ② 油性发质养护DIY / 102
- ③ 头屑发质养护DIY / 106
- ④ 染烫发质养护DIY / 114
- ⑤ 细幼发质养护DIY / 120

食疗滋补从头说

要想拥有健康亮丽的秀发，单靠名贵的洗发水和护发素是远远不够的。食物才是头发生长所需各种营养物质的来源。保证均衡的饮食以及营养的合理搭配才是养护头发的良策。

- ① 秀发离不开的十二种美食 / 132
- ② 乌发滋补药膳 / 146
- ③ 生发滋补药膳 / 151
- ④ 润发滋补药膳 / 156
- ⑤ 亮发滋补药膳 / 159

6

头发洗、梳、染、烫 的正确方法

好的生活习惯以及美发习惯也是很好的养发剂。我们在日常生活中养成好的习惯，同时洗、梳、染、烫发按照科学的方法进行，一样能养出一头美丽秀发。

- ① 养发从“洗”开始 / 164
- ② 润泽秀发梳出来 / 169
- ③ 炫色虽好，健康更重要 / 172
- ④ 别让烫发伤了你 / 177

秀发健康， 打造百变发型

拥有一头健康的秀发其实已经达到我们的基本要求了，但是适合自己的发型更能为形象加分。以自己的脸形为基础，尝试一下各种发型吧，绝对可以增加个人魅力哦。

- ① 让脸形来选择发型 / 184
- ② 重现复古发型 / 187
- ③ 暂别普通马尾辫，1分钟变时尚 / 190
- ④ 简单花苞头，清爽又时尚 / 197
- ⑤ 各种麻花辫，靓丽中的小优雅 / 204
- ⑥ 短发也能彰显女人味 / 212

1



关于头发， 那些你不知道的 秘密

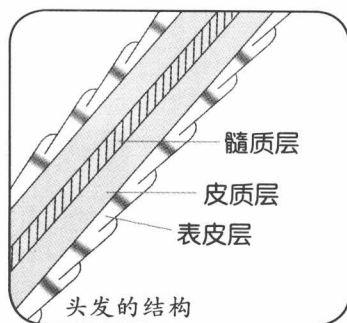
细细的发丝也有复杂的结构以及“脾气性格”，我们要想掌控它，前提是完全了解它。诊断一下自己的头发，看它到底处于一个怎样的状态。每根头发都是“一棵树”，如果不剪头发，头发会无休止地生长吗？

1. 每根头发都是“一棵树”

青花翻了高中生物课本，得知我们的每根头发都是“一棵树”，分为毛干、毛根、毛囊三部分。

毛干

毛干是头发外在的最明显的一部分，我们通常所说的头发，很大程度上其实是毛干。毛干可以分为三层，髓质层、皮质层以及表皮层。髓质层是头发的核心部分，其中有色素的存在。皮质层是头发中间的一层，它是控制发质的指挥官哦。表皮层是最重要的一部分，它是由角质细胞组成的一种鳞状物质。这种特殊的物质越靠近头皮的部分越光滑，反之就越粗糙，手感也不好，这也就是头发越往下越粗糙的原因啦。



毛根

毛根在头发上位于头皮下面的部分，它固定在头皮里面，上面有表皮的覆盖，下端与血管相连。发根的构造与毛干一样，因为它也是头发的一部分，只是生长的位置不同。

毛囊

毛囊是毛根位于真皮层内的部分，是一根狭窄的管道，每个毛囊生长出一根头发。毛囊由内毛根鞘、外毛根鞘和毛球三部分组成，在它的凹陷处有一团毛细血管的真皮组织，为生长中的头发提供必需的氧气和各种营养。

养发技巧

在日常洗发的过程中，大家应注意使用润发精华素。精华素中含有一种阳离子，它能使头发的电荷减少，形成一层抗静电的保护膜，提高头发的质量，使头发看起来爽滑飘逸，易于打理哦。

2. 如果不剪头发，头发会无休止地生长吗

头发是一种有生命的物质，也有自身的生长周期。头发内部毛乳头细胞分裂生长，头发也就开始生长，在细胞的分裂达到最高峰后开始逐渐走向衰老，到最后，头发便自己脱落了。在头发脱落后，毛乳头又开始新一轮的活动，新头发会长出，这就是头发的生长周期。一般来说，头发的生长周期为3~5年，不过这只是一个平均数据，不同部位头发的生长期是不同的，比如枕部的头发发质最好，生长期也是最长的。

一般来说，头发在健康的状态下，每个月能长1厘米左右，当然这只是一般的状态。头发的生长速度不是一成不变的，它受到很多因素的影响，比如说个体差异、季节和年龄等。春夏季节是万物生长的好时机，头发也会抓住这个机会，因此，在这两个季节头发的生长速度最快，秋冬季节就相对较慢了。同时，头发的生长速度跟我们的日常饮食也有一定的关系。当我们日常摄入的营养物质较丰富时，头发接收的营养也多，生长速度也就快。

青花查过资料，发现人所有的头发中有80%以上的头发正在生长，剩下的有一部分基本停止生长，还有一部分即将随着日常的洗头、梳头等动作开始脱落。

因此，MM们不用担心自己的头发会无休止地长下去，它们都会按照自己的生长周期来完成使命。其实爱发如命的青花倒希望头发能一直长下去，这样我就能有一头瀑布般的秀发啦，哈哈。

春季来临时，青花建议姐妹们尽量不要束紧头发，应使它们放松，这样头发才能最大程度地生长。另外，在睡觉时更不要对头发有任何束缚，一定要披散开来，这些都是对头发很好的养护方法哦。

3. 真的“强长发，弱长甲”吗

“强长发，弱长甲”是人们经常说的一句话，有时候也会说成“有力长发，无力长甲”。其实这句话并不对，青花可以这样分析一下：人体无论是“有力”还是“无力”，头发和指甲都在生长，绝不会出现身体强壮就长头发、不长指甲，而身体较弱时只长指甲、不长头发的事情。因此，“强长发，弱长甲”这句话没有科学根据啊，应该是不正确的。

我们再换一个角度思考这个问题。头发和人体的五脏六腑是相连的，头发的生长状况确实能反映出人体的健康状况，通过头发的质量可以分析五脏的情况。一般来说，人的身体比较健康、机体没有什么大的病患时，头发就会乌黑亮泽，繁茂有生机。反之，如果一个人的机体有很严重的病患，那这个人的头发可能就会发黄、脱落，这只是头发的外在表现。

其实，青花可以想到的一个问题是，一个健康的身体必定能为头发的生长提供充足的营养物质，发质必然就好。人一旦患上重病，人体的机能会发生变化，头发生长所需的营养可能就无法获得，于是长得慢、长得差的状况就可能出现了。

经常按摩头发可以使发丝柔韧，有弹性。青花在这里教大家一种简单的按摩方法：十指在头皮上轻轻揉捏，然后按照血液流回心脏的方向轻轻移动，干性发质可以稍稍用力。每天一次，一定要坚持哦，不久就能收到很好的效果啦。

4. 别害怕，人人都在掉头发

青花在前面就说过，人们的头发都有一个生长周期，当头发进入休止期，它们就会自行脱落。在正常情况下，我们每天要脱落的头发可达50根。但这没有什么可害怕的，因为脱发后毛囊又进入一个新的生长期，经过一段时间的生理作用，新的头发又会陆续长出来。因此，这种生理性的脱发是非常正常的，是人体正常的新陈代谢，不要怕怕哦。

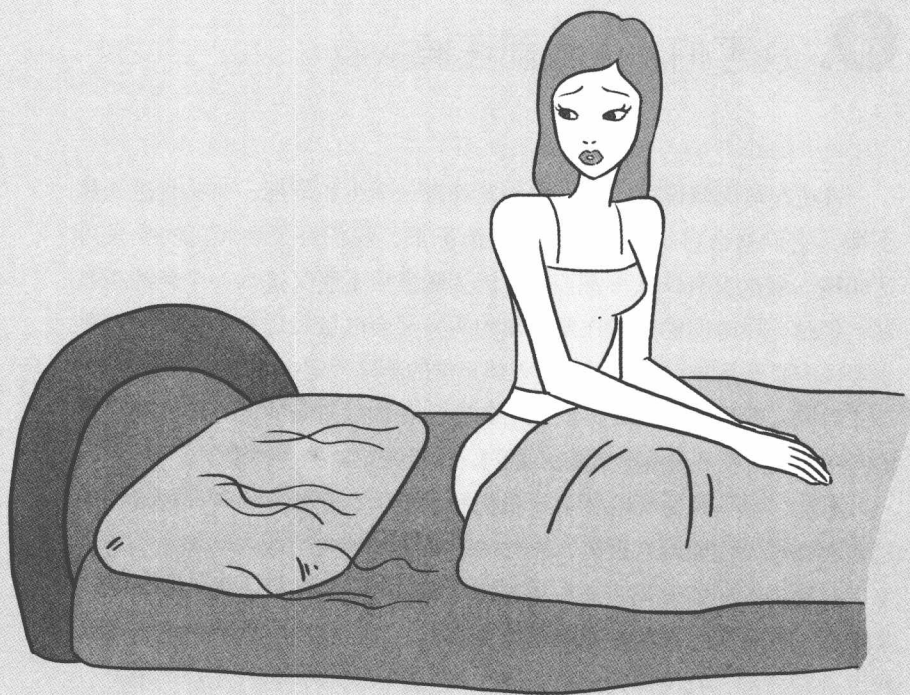
当掉发数目比较多时，我们一定要注意加强自身的营养以及对头发的养护。过度担心是完全没有必要的，这只是正常的生理现象。

不过，有一种情况就要引起我们的重视了，那就是病理性掉发。引起病理性掉发的原因有很多，比如内脏器官的病变，或者精神压力过大等。这种情况的掉发是建立在正常的生理性掉发的基础上的，是身体的某个部位或者某个系统发生了功能失调的情况。这时，我们就要对身体状况进行分析，找出掉发的原因。在找到原因后，再进行相应的治疗，这种治疗应及早进行，以免严重时给患者带来更大的压力。在这里要推荐的是中医疗法，从源头根治掉发。

中医有“肾主骨生髓、其华在发、发为血之余”之说。而按摩可以加强头皮的血液循环，改善毛囊的营养，促进头发再生，有防止头发再次脱落的作用。自我按摩法每日早晚各一次，每次约10分钟，持之以恒就会有好效果。

除了采用药物治疗外，自我的精神调节也是很重要的，要减轻心理压力，降低掉发的发病可能。同时注意劳逸适度，保持充足的睡眠，保持头发的清洁，防止油脂过多。

防掉发青花有绝招，那就是在洗头发的时候加入适量白醋。洗发水洗呈碱性，会造成脱发，加入白醋后头皮和头发呈中性，脱发能得到一定程度的缓解。同时白醋还可以杀菌，使头发柔顺飘逸，有光泽。



发现自己脱发较多时，
首先想到的不应该是治头
发，而是养护身体，补肾生
血。因为只有土壤肥沃了，
花草才能娇艳美丽。

脱发先补肾

5. 头发也有“质地”之分

青花深刻地感受到，头发也是有“质地”之分的。头发的质地主要是从手感觉和视觉上来区分的。古今中外，人们对头发的质地有很多分类，比如说按生理状态分类法可以将头发分为中性发质、干性发质、油性发质以及受损发质。另外，还有人按照头发的物理性质进行划分，将头发分为钢发、油发、绵发、沙发和卷发。无论按照何种方法进行分类，每种类型的头发都有自身的特点。

其实，关于头发质地的分类也并没有那么严格，我们可以简单地将发质划分为三种，干性发质、中性发质以及油性发质。青花的头发之前绝对是油发，后来经过调养，现在即使两三天不洗，也不觉得油腻腻了。

干性发质

头发干燥，缺少水分，手触时稍有粗糙感，头发不容易粘连，没有很好的光泽，不容易定型，而且容易打结，常出现头屑，弹性较差，较松散。

中性发质

这种发质是非常理想的，它的特性介于干性和油性发质之间。头发柔顺，有光泽，既不干燥，又不油腻，弹性好，容易定型。

油性发质

头发容易油腻，手触时有滑腻感，发丝很容易粘连在一起，缺少光泽，弹性较好，但是不稳定，头屑较多，容易脏。

姐妹们可以根据以上内容来分析自己的头发到底属于哪种类型，无论是哪种发质我们都要注意保养，根据发质的不同特点选择适合自己的洗发和护发用品。

橄榄油富含各种维生素，并且很容易被吸收，大家可以将它作为一种养发的珍品。洗净头发后，在头上滴几滴就可以了，然后反复揉搓。加入适量的蜂蜜效果会更好。

6. 当心！秀发会“口渴”

头发是由很多成分组成的，其中水分占到15%，如果水分的含量低于10%，那么头发会非常干燥，易产生静电，也会逐渐分叉、变黄。

当然，干性发质本身就比较缺少水分，更需要及时补充，这里所说的干燥发质不单纯指干性发质。

在比较干燥的季节，比如说秋天和冬天，人的头发很容易干枯、分叉。另外，人体内脏功能失调也会造成干燥头发的出现。当这些情况出现时，我们一定要给头发及时补水，避免给它们带来更严重的伤害。当水分得不到及时的补充，皮脂腺分泌就会减少，加大头发脱落的可能性。

为了避免上述情况的出现，我们应该做到以下几点：

首先，注重洗发。我们在洗发时一定要彻底清洁，尤其是对头皮的清洗，并且注意洗时的手法，要以按摩为主。同时，也要选择有补水效



秀发也要补水

补水是女人一生的功课，不仅肌肤要补水，秀发也离不开水。