

hairdressing
hall

Hairdressing
Hall

hairdressing

美发堂

美发考级教室——初级 中级 高级

**专业美发师的导师
自学爱好者的教材**

洗发护发 剪发入门 基础烫发
——初级班由“洗发”开始，教你全面呵护秀发

发型设计 染发焗油 技巧烫发
——中级班注重技巧，强力打造靓丽发型

造型剪发 前卫烫发 盘发驳发
——高级班全面升级，从“头”秀出个性



南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

美发堂 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3
(时尚生活. V)

ISBN 7-5442-2734-0

I. 美... II. 深... III. 理发—基本知识 IV. TS974. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000317号

SHISHANG SHENGHUO V(02)—— MEIFA TANG

时尚生活 V(02)—— 美发堂

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 635mm×965mm 1/12

印 张 30

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2734-0

定 价 79.60元 (共2册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

美发堂

时尚生活
V(02)

H a i r d r e s s i n g h a l l



南海出版公司

Contents 目录

Part 1 初级篇

洗发护发篇	5
基础知识	6
正确的洗发程序和方法	8
头发的护理	13
吹梳造型篇	17
美发工具介绍	18
吹风造型技巧	20
实际操作	23
剪发入门篇	25
剪发的基本常识	26
发型基本原理及剪发基本操作程序	27
实际操作	32
染发入门篇	33
基础染发原理	34
染发基本色彩理论	35
染发剂类型及配方	37
染发的具体方法及流程	40
烫发入门篇	42
烫发的基本常识	43
烫发的设计系统	45
烫发的基本程序	46
冷烫的操作程序和方法	47
烫发失败的几大原因	49
实际操作	50



Part 2 中级篇

发型设计篇	52
发型设计基本概念	53
发型设计必知要点	54
男士发型设计	58
剪发进阶篇	60
剪发工具的正确执法及剪刀操作技巧	61
修剪的操作程序	67
男子发型修剪操作程序	68
实际操作	69
染发焗油篇	73
染发的底色及相关问题	74
染发前的各种测试	75
层次感染发的基本技巧	76
焗油的基本知识	78

烫发进阶篇	82
烫发与造型技巧	83
如何减少烫发对头发的损伤	84
受损发质的烫发技巧	85
常见的几种烫发解析	85
实际操作	91
女中长发离子烫技术操作过程	94

Part 3 高级篇

行业知识篇	97
美发服务项目	98
美发师的基本要求及五项必备的素质	98
美发师应告知顾客的常识	101

剪发篇	104
未来发型的设计趋势	105
提升发型修剪技术的五点定位剪法	105
剪发八大招式	107
层次样式点剪发的使用方法	109
碎发修剪解析	113
碎发修剪技巧	114
实际操作	115

漂发染发篇	120
漂发知识解析	121
漂发的几种特殊方法	123
染发问题诊断	123
3D染发步骤	125
染发应注重与脸型的协调	125
实际操作	126

烫发篇	128
各类前卫烫发	129
几种烫发的具体操作流程	129
实际操作	133

盘发驳发篇	138
盘发造型设计	139
驳发塑造五彩发型	140
实际操作	141
盘发欣赏	147

经典案例篇	150
实际案例操作篇1	151
实际案例操作篇2	156
实际案例操作篇3	161

附录	169
附录一：值得美发连锁经营借鉴 的五种管理模式	170
附录二：发廊的顾客管理理念	171
附录三：美发常用英语	177
附录四：中华人民共和国国家标准《化妆品 毛发损害诊断标准及处理原则》	179



Part 1

初级篇

洗发护发篇

吹梳造型篇

剪发入门篇

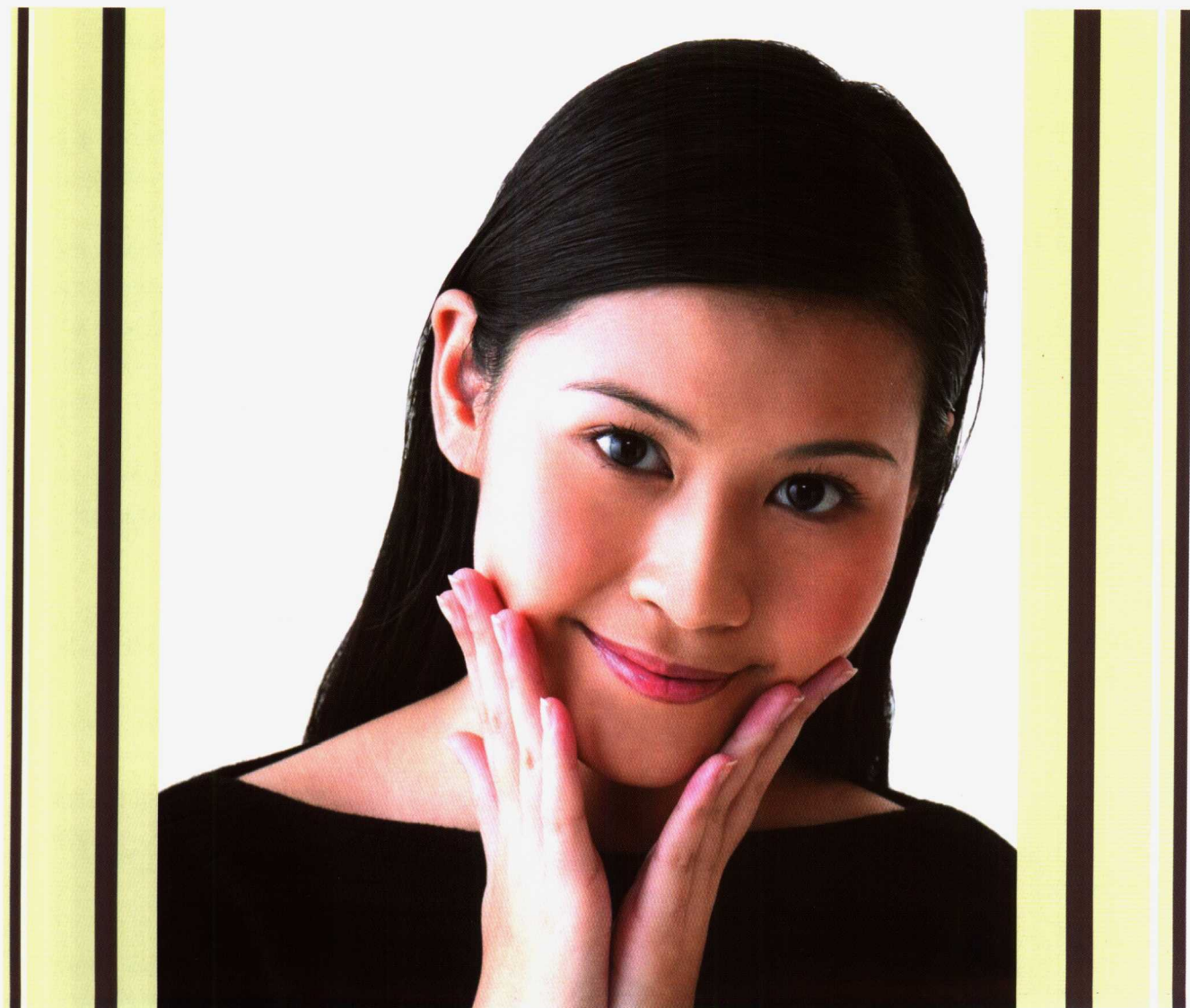
染发入门篇

烫发入门篇

洗发护发篇

S h a m p o o a n d h a i r c a r e

是我们生来注定与一头青丝纠缠不清，还是我们对脆弱的秀发呵护得不够呢？摆脱头发的困扰已经成为与肌肤问题同等重要的护理日志。护理头发如同护理肌肤一样，只有持之以恒，才能看出成效。





◆ 基础知识

一、头发的结构

头发的生长与毛囊密不可分，毛囊的存在是保证头发生长、更换的前提。

头发主要由蛋白质组成，可分为发干和发根两部分，一般我们的头发部分是发干，它生长在头皮层之上，而在头皮层之下的就是支持头发生长的发根组织。头皮之下有一个神奇的系统，系统内的每种物质都各司其职，这个系统的基本功能就是制造头发，头皮层下的每一层组织都不断吸取养分和氧气来促使头发生长，这对于头发能否健康生长是非常重要的。下面就来介绍一下头发的结构。

1. 发根

发根是头发底下的根部，是有生命的组织。发茎与发根连接在一起，此深陷的部分位于圆柱袋状的毛囊中。

2. 毛囊

毛囊是头皮真皮内的深层内褶，其形状为囊状凹槽，毛囊与毛发因不同的倾斜度会造成不同的发流及自然卷度。每个健康毛囊约有2~4根的毛发。

3. 毛球

毛发根部最深处成球状膨胀的部位称为毛球。毛球处除了毛球部分具有生命外，其余均属于死的细胞。

4. 毛乳头

毛球中因真皮的膨胀而凹陷，此凹陷因为有皮肤的乳头层进入而形成毛乳头。其内有血液供输及神经系统，专门负责毛发营养，毛乳头主要负责毛发成长，倘若毛乳头坏死萎缩，则毛发就不再生长。

5. 毛母细胞

毛乳头与毛球并接的部分称为毛母。毛母细胞会不断分裂

产生新细胞，此新细胞会逐渐角质化后便不断往外推，长成毛发。

6. 麦拉宁母细胞

毛乳头的顶端部分有许多麦拉宁母细胞群，麦拉宁母细胞利用一种叫酪氨酸的酵素，分解并与毛母细胞分裂产生的新细胞合成，一起成长而使毛发显出发色。麦拉宁色素是由黑色素、褐色素、黄红色素三种色素粒子组成，而灰色的头发是因为只有部分色素或完全没有色素粒子造成的。

7. 皮脂腺

皮脂腺是皮肤中的小腺体，除了手掌和脚底外，遍布全身。皮脂腺会分泌出油脂性物质，能与汗腺分泌出来的汗水混合为一层薄膜，对皮肤与毛发形成一种保护膜。

每一个毛囊有1~6条皮脂腺供应油脂，皮脂腺所分泌的油脂pH值为4.5~5.5，属弱酸性，适量的油脂可滋养发根与头皮，并且形成保护膜。但过量的油脂会导致毛孔阻塞，容易滋生细菌，使头皮发痒，严重时甚至脱发。当人体表皮酸龄失去平衡约15~20分钟后，皮脂腺就能再分泌足够的油脂再形成保护膜。

另外，男性的雄性激素对于皮脂腺的分泌具有增进的功能，而女性的雌激素对于皮脂腺的分泌具有抑制的功能，因此，男性产生的皮脂通常会比女性多一点。

8. 汗腺

汗液是由汗腺产生的，它可以帮助代谢皮肤内的杂质，并具有散热的功能。汗腺可分为：

小汗腺：独立的汗腺，分布全身，pH值为3.8~5.6，呈酸性

大汗腺：附随在毛囊的汗腺器官，具有小汗腺及皮脂腺的双重性质，生长在人体的特殊部位，如腋下，pH值为6.2~6.9，容易遭细菌侵扰形成狐臭。

9. 竖毛肌

竖毛肌是一块光滑的肌肉，当竖毛肌紧缩时，就会引起

毛发竖立并堵塞毛孔，此种反应是为了防止体温的流失以及异物入侵。

二、头发的颜色

头发的颜色是由头发皮质层中的麦拉宁色素细胞形成的。色素细胞产生两类色素：黑色素（黑/褐色）和红黄色素（红/黄色）。任何一种自然发色都是由这两类色素的结合而产生的。

1. 棕黑：决定头发颜色的深浅。

2. 红黄：决定头发颜色的色系。

这两种色素颗粒数量和比例关系决定头发颜色的最终效果。如天然的金发是最偏黄色的棕色，天然的红发是最偏红色的棕色，天然的黑发是最偏蓝色的棕色。

TIPS.

人平均长有12万根头发。

头发平均每天生长0.3~0.5毫米，每月生长1~1.5厘米。如果相加一个人的头发总的生长长度，结果每月可长1.3千米，即每年可达16千米。头发生长最旺盛时期分别是：男性在20岁左右，女性在25岁左右。

一般认为正常成年人头发总数约为80000~100000根不等。平均每平方厘米内约150根，不同部位有密有疏。每个人头发的数量在种族和地域上也有差异，有资料记载，金发平均140000根/人，红色头发平均90000根/人，棕色头发平均109000根/人，黑发平均108000根/人。

一根头发的直径约是45~90微米。如果将每根20厘米长的立柱状发丝首尾相连平铺，一个人的头发所覆盖的表面积可达6平方米。

三、发质的分类

1. 头发的质地根据其物理特点可分为钢发、绵发、油发、沙发、卷发等五种。

(1) 钢发：比较粗硬，生长稠密，含水量也较多，有弹性且弹力稳固。

(2) 绵发：比较细软的头发，缺少硬度，弹性较差。

(3) 油发：这种头发油质较多，弹性较强，抵抗力强，弹性不稳定。

(4) 沙发：缺乏油脂，含水量少。

(5) 卷发：弯曲丛生，软如羊毛。

2. 由于人体健康状况、分泌状态和保养状态的不同，又可将头发分为中性发、干性发、油性发和受损发四种。

(1) 中性的头发是光泽、柔顺、健康的发质，既不油腻也不干燥，软硬适度，丰润柔软，有自然的光泽。此型头发容易吹梳整理，是健康正常的头发。

(2) 干性的头发由于皮脂分泌过少，没有光泽，触摸有粗糙感，不润滑，有干松之感。

(3) 油脂性头发皮脂分泌过多，头的表皮及毛发均有黏糊感，发干直径细小而显得脆弱，头皮屑多，缺乏光泽。

(4) 受损的头发主要是由于烫、染不当造成的，有粗糙感，缺乏光泽，颜色枯黄，发尾分叉。





TIPS

健美头发六要素

头发清洁整齐，无污垢、头屑；

头发自然光泽，富有弹性；

头发柔顺，无静电感，易于梳理，无分叉、断裂、打结；

头发无明显脱落，疏密适中，尤其发根要密度均匀；

色泽一致，发根至发梢颜色无差异；

耐久性好，对外界物理、化学等有害因素抵抗力强。头发易于加工造型，且造型持续时间较长。

◆正确的洗发程序和方法

一、中式洗头

1. 原理简介：

采用传统的干洗手法，结合泡沫丰富的洗发露，运用此法不但对头发起到清洗、护理、保养的作用，且其爬、抓、点、振、按、敲、揉等手法可以对头部穴位进行有效的按摩，因此具有提神醒脑之功效。

2. 洗头六程序：

(1) 涂洗发液操作

操作者站在顾客背后，两臂抬起，一手拨开顶部头发，使头发出现缝隙，另一只手拿洗发液瓶，将洗发液缓缓地倒入头发缝隙中，左手在头顶部作螺旋状的轻轻地涂抹动作。手指自然分开，先是头顶部，然后是头侧部、后头部、后颈部，直到洗发液浸湿所有头发为止。注意洗发液不要流淌到顾客的脸上或颈内。

(2) 搔头皮

搔头皮原则上应该以指肚为着力点，如顾客需要，可用指甲轻搔头皮，但指甲必须剪短、挫圆，以免损伤头皮。

搔头皮的主要目的是止痒。由于头部已经由洗发液润湿，搔起来就比较爽滑。搔的时候手指运动幅度可以稍微大一些，两手按相对方向做前后左右交叉移动。搔头皮一般先从前发际线开始，再搔前顶部，接着搔后颈部，最后搔左右两侧。也可以先两侧，后头顶、头侧、后顶、额前发际、后颈部。在头发较厚的顶部，手指用力可稍大，前额、耳廓两侧及后颈部沿发际线的部位，动作幅度要小，落指要轻。如顾客感到某一部分奇痒时，也可以多搔几次。

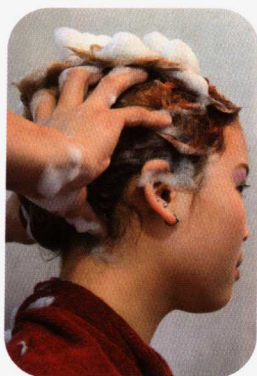
搔头过程事先要主动征求顾客意见，并在进行时观察顾客的表情，依据顾客需要进行。搔头皮的关键是要掌握好力度。



(3) 按摩

美发堂 | Part 1
初级篇

Beauty



a. 用手按摩头顶和太阳穴；

b. 用大拇指按摩后脑勺和耳朵背部并在耳部打圈；

c. 用大拇指及食指按摩颈椎；

d. 用大拇指在颈椎骨上滑动。

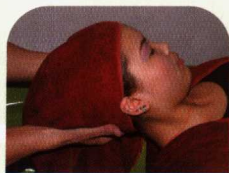
(4) 冲洗

调节洗发用水温度，以39℃为宜。调节时可用手腕部确认水温，如图①所示。水温适当后，左手握住喷水器，开始冲洗。注意采用正确的喷水角度，先沿着发际部分冲洗，其他部位则沿与头发呈直角的方向冲洗，喷水器离头发的距离约3厘米，如图②所示。清洗耳朵周围时，注意勿让水流进耳内，如图④所示。



(5) 涂抹护发素

头发冲洗后要涂抹适量护发素，涂抹时要均匀，并让护发素在头发上停留30秒左右，然后用水冲净。



(6) 包头

最后，用干毛巾将头发擦干包好。

二、泰式洗头

1. 洗发的注意事项

不要使顾客脸部、颈部和衣领沾上水，尤其不可将泡沫溅到顾客脸上；不要让水流入顾客耳内；美发师呼吸时的气流切勿触及顾客脸部；不要用指甲抓擦头皮；洗发时力度适当，并控制好水的温度。



2. 洗发程序

A. 用围巾围住顾客的身体，让其舒服地躺在沙发椅上。

B. 调节洗发用水温度，以 39°C 为宜。调节时可用手腕部确认水温。水温适当后，左手握住喷水器，开始冲洗。冲洗时要掌握好喷水角度。

C. 采用正确的喷水角度，先沿着发际部分冲洗，其他部位则沿与头发呈直角的方向冲洗，喷水器离头发的距离约3厘米。

D. 清洗耳朵周围时，注意勿让水流进耳内。

E. 将适量的洗发液涂在头发的各个部位。

F. 两手沿着发际开始，以划圆圈的方式移动，使各部的头发都产生较为丰富的泡沫。

G. 泡沫布满头发后，再用两手将发集中在头顶中央，然后再洗。洗泡沫时，手指微伸，用指肚来揉搓头部。

H. 从耳朵上方开始冲洗。

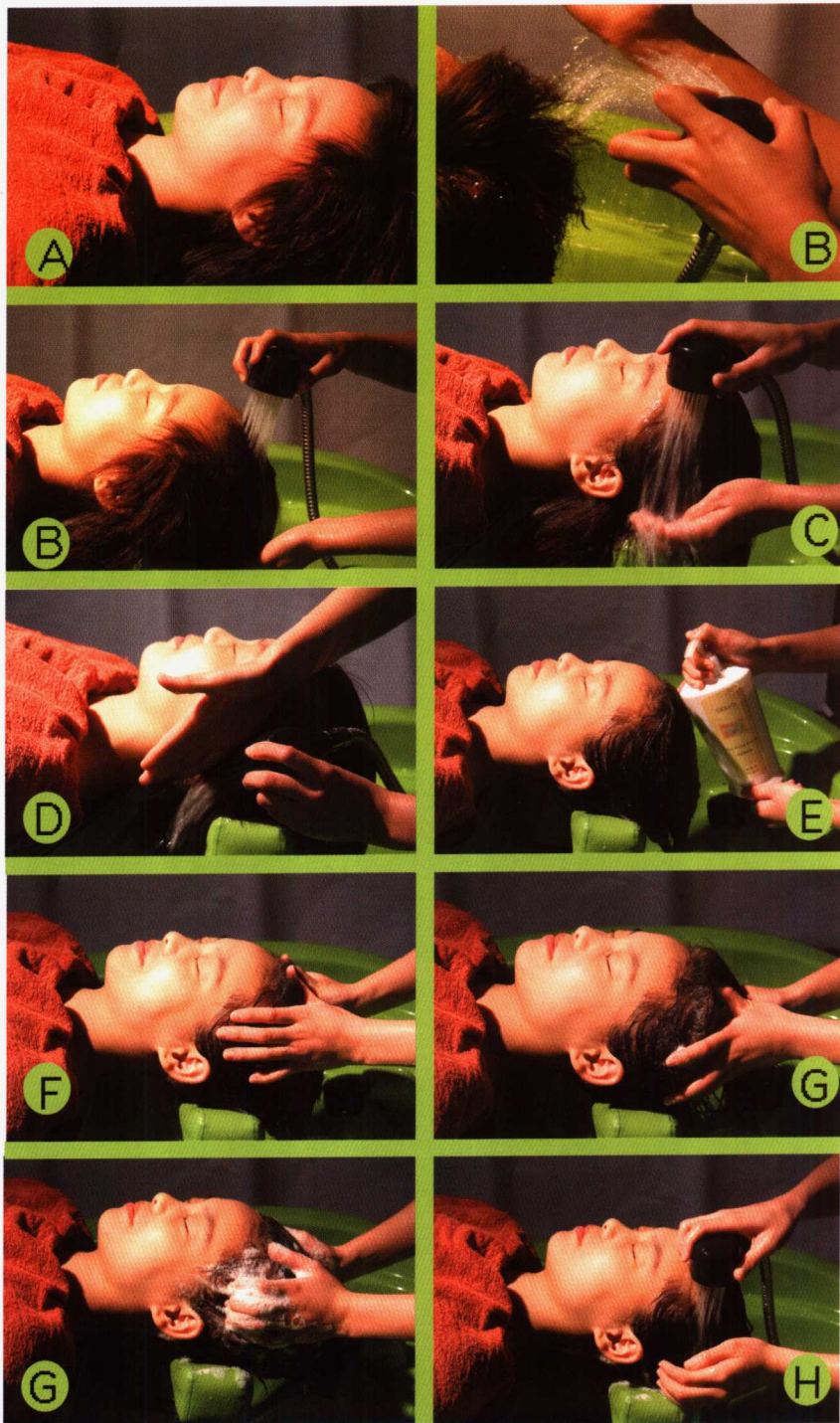
左手由前额发际部分开始，以锯齿状的动作向右耳部位冲洗，洗到后头部时以同样方式沿着发际从右耳的部位冲洗。

两手从两侧额前的头顶中心部位，以放射线式的锯齿状动作移动，洗到头部中心后，用同样的方法洗到两耳前，来回洗数次。

锯齿状的动作幅度可大可小，当动作幅度较大时，可稍微加重指尖的压力，手指的移动要小。当动作幅度变小时，放松手指即可。

接着从耳后以大的锯齿状动作向头顶搓洗，当两手在头顶中央碰到时，再回到耳后后搓洗。

手指一点一点从头顶向下移动，当移到后颈部时即基本洗好。



I. 慢慢地将顾客的头颈扶高，从下向上洗，并适时改变方向由上往下洗，反复数次。

慢慢将顾客颈部放下，注意要将后颈部分的泡沫擦干净。这样，第一次洗发完毕。

冲水。用温水沿着发际慢慢地冲洗。

J. 必须将头发分开，让水充分地冲到发梢与发根上，同时用手掌进行拍打。

第二次洗发时，从前额左侧鬓发的发际开始，用第一次洗发的方法反复洗两次，当冲洗耳后、颈部发际、四周发际等部位时，动作节奏可以适当加强。

按照上述的基本动作再将额前发际部分的头发仔细地清洗。

以较大的幅度，从前额到中央，再到后枕部位，以交叉的手法进行按摩，并往返地搓揉头皮及发根。

第二次冲水。先调整好水温和水压，并注意洗发器的角度，将发际处的泡沫冲洗干净。

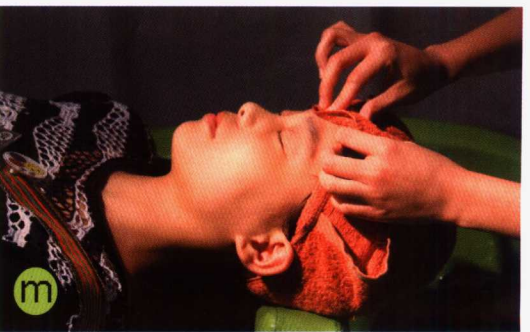
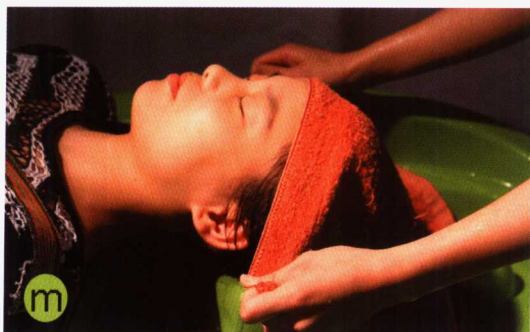
冲洗耳朵时应注意，随着洗发器水流的方向移动左手，由发际洗到耳后，用两手轻轻地将顾客的头抬高，使顾客脸侧向，然后开始冲洗耳后至脖颈，一般冲洗2~3次。

K. 冲洗颈部时，水量宜大一些。将头发彻底冲净后，再使用护发素，并均匀地涂在头发上。

将两手指紧贴头发并轻轻敲打，随之轻揉头发，使护发素充分吸收。

L. 将涂抹的护发素冲净。

M. 用干毛巾将头发擦干，包好。至此仰卧洗基本完成。





三、如何选择正确的洗发用品

1. 洗发水的选择

究竟应该如何选择洗发水呢？头发变脏的原因一方面是灰尘与造型剂的残留物，另一方面是头皮所分泌的油脂及汗渍。因此，建议选择那些洗净力适中、具有细致泡沫及刺激性小的洗发水。

(1) 若使用洗净力过强的洗发水，就会让毛发必需的脂肪成分过度脱落，因此造成头发干燥且容易生成头皮屑，这也就是洗头会掉发、容易让头发变得干燥且易有头皮屑的原因。

(2) 因为毛发与毛发间相互摩擦使头发表层的毛鳞片受到损伤，当毛鳞片受损害时，就无法保持头发所必需的湿润度。而细致的泡沫就可以减缓毛发间的摩擦，达到缓冲的机能。

(3) 最后就是刺激性，头皮是细胞与细胞间紧密的排列，再覆盖一层皮脂膜，若使用不当的洗发水，则容易造成皮脂膜的破裂，使得洗发水的化学成分侵入体内，对健康造成伤害。

TIPS. ●●● 烫、染、焗工序中洗发液的选择

烫发是用化学药物通过压力与时间促使头发变性、变形。烫发会引起头发皮质层内的变化，因此对头发是有伤害的。烫发要进行两次洗发：第一次洗发是洗去头发上的污垢、油腻，以使冷烫液能顺利地进入皮质层；第二次洗发是洗去化学反应后的残留物质，去除异味，继而使用护发素，关闭表皮层。在烫发洗发时，应按发质的不同而选用相应的洗发液。

染后洗发时，要使用专用香液，以洗去发根、发杆、发梢上的染膏。档次高的染发液中含有清洗剂成分，所以，一般要在乳化、清水冲洗干净后，用少量的染后香液进行清洗。清洗的目的：一是用护发素洗去头皮表层及表层缝隙中的残存的染膏；二是保护头发，不至过多地洗去发色；三是用护发素关闭鳞片，紧固表皮，封锁皮质层，使色泽不易流失，并使表层产生反射光泽。

1. 焗油

焗油的作用是填补头皮缺损部分，尤其是脱落的鳞片。焗油膏一般含有一部分油质，故焗油后清洗头发时用的香波的去油能力要相对低一些，否则会使刚补上去的缺损再次暴露出来。焗油的作用是暂时性的，故焗油后洗发不能“太认真”“太仔细”。

2. 护发素的选择

护发素中的正电荷可以中和发丝中的负电荷，从而减少发丝间的静电和摩擦力，令头发易于梳理。此外，它还可以令头发的表皮屑更好地附着在发丝上，滋润头发，修补断裂的头发皮质与髓质，因此对于头发的呵护有相当大的作用。

根据护发素留置在头发上的时间又可以分为置留型护发素、润丝型护发素、瞬间型护发素、深部型护发素四种：

(1) **置留型护发素**：毛巾擦干头发时，将这种润丝精用于头发上。这种产品有防止热伤害功用，可以在每根发



丝上形成薄膜,使头发直径稍增,并可以增加头发的光泽,让头发更易于打理。此种护发素可以防止头发干燥、受损,使头发易于梳理及造型,特别适合经常使用吹风机造型的头发。

(2) 润丝型护发素: 这种产品很像我们平日护肤用的胶囊状的精华素,用在洗后的湿发上,可以恢复头发的中性pH值,增加头发光泽,令发丝易于梳理。此种护发素适用于干性发质和受损发质。

(3) 瞬间型护发素: 在洗发以后马上使用,留置时间约1分钟,再用水冲洗掉;这种产品的润丝效果并不十分理想,但可以使头发容易梳理;其修复头发的能力也有限,大部分家用与美容院使用的产品多是这种。这种产品适用于轻微受损的头发,能够增加头发湿度,适合在每次洗发后使用。

(4) 深部型护发素: 以乳霜形态存在,使用时要留在头发上约10~30分钟,并用吹风机或温毛巾热敷。这种产品适用于由化学性导致受损的头发,比如烫发或是染发以后,一般适合每周使用一次。

护发素并非只能用在洗头后,在洗发过程中使用护发素,3分钟后冲洗干净,也能帮助吸收养分。其实,想要加倍滋润头发,还有两种方法不妨尝试。首先,洗头后,待头发5分干时,涂上护发素,用一条热毛巾包裹,再罩上浴帽,15分钟后冲洗干净。这个方法会使护发素中的成分充分地释放,对干燥和刚染烫的头发很有帮助。其次是可用带在身边的护发素,市面上已经能买到一些免洗的护发产品,特别适用于办公室等干燥环境。这种护发素用后秀发亮泽,易梳理,能让你随时随地保养头发。



TIPS:



一根头发虽能承受相当的质量,但是对于摩擦却一点“防御”能力也没有。洗发或冲洗时过分用力,都会导致角质剥落,从而产生受损头发。因此,洗发请务必选用气泡性能较佳者,在洗发时应利用泡沫仔细温柔地清洗,千万不要用力搓揉。尽量使用可以补充蛋白质的专门护发素。

头发冲洗干净后,要先用毛巾吸干水分,避免大力搓揉,擦干时,需按照头发的生长方向进行,不可随意胡乱擦拭,否则会造成发丝表面受损。

◆头发的护理

一、如何进行头发的日常护理

1. 正确的梳发方法

梳发,是保持美发不可缺少的日常修整之一。梳发可以去掉头发上的浮皮和脏物,并给头发以适度的刺激,促进血液循环,使头发柔软而有光泽。使用的梳子应从实用的目的出发进行选择。洗发之前或大风的天气里,在梳拢披散的头发时应使用动物毛制作的粗纹刷子,这样既不会伤害头发,又能起到按摩作用。正确的梳拢办法是,先从梳开散乱的毛梢开始,用刷子毛梢轻贴头皮,慢慢再旋转着梳拢。在这一过程中要用力均匀,如果用力过猛,就会刺伤头皮。先从前额的发际向后梳,再沿发际从后向前梳,然后从左、右耳的上部分别

向各自相反的方向进行梳理,最后让头发向四周披散开来梳理。

2. 头部按摩的作用

头部按摩可以促进血液循环,调节脂





肪分泌，解除头部疲劳，保持头皮的健康，对于预防头皮过多也是极好的措施。

3. 简易头皮按摩运动

双手十指微屈，以指端从前发际起，经头顶向后发际推进，反复操作20~40次。

双手十指自然张开，用指端从前额开始，自头部正中按压头皮至枕后发际，然后按头顶两侧头皮，直至整个头部。按压头皮时会有肿胀感，每次2~3分钟。

十指分开抓满头发，轻轻用力向上拉提直至全部头发提拉一次，时间2~3分钟。

十指按摩整个头部头发，如洗头状态，约2~3分钟。

双手十指并拢，轻轻拍打整个头部头皮，约1~2分钟。

每日早晚各做1次上述5个步骤，可防止白发、脱发、头发干燥、枯黄等症。

4. 彻底清洁头发

头发上的脏物是引起头皮过多和脱发的一个原因，还会影响头发的正常发育。洗头的目的就在于洗掉头皮屑和头发上的污物，所以，要保护好头发就要常洗头，使头发处于清洁状态。

是否需要洗头发，应根据头发脏的程度来决定。

用来洗头发的水，软水比硬水或普通水好。如果条件许可，最好用雨水或雪水洗头发。这种软水能完全溶解泡沫，使头发洗得更干净。水温不可太热或太冷，太热的水会使头发发脆易断，冷水又不能彻底清洁。如果



用温热的水洗头发，则易除去沾附在头发上的尘土和脏物，扩张头部血管，改善发质。

5. 选用合适的洗发液

选择适合自己头发类型的洗发液。不可以使用非碱性的洗发液，因为它会破坏头发的酸碱平衡。

6. 护发素要换着用

不同品牌的护发素因其成分不同，可以从多个方面补充头发营养，所以常换护发素品牌对头发很有好处。

使用护发素时，并不是简单涂抹在头发上就可以了。因为发梢最易受损，需加强保护，所以应该先在发梢处涂抹护发素，然后逐渐向上均匀涂抹。同时为了避免发根变重、头发下垂，发根处不宜使用护发素。

7. 预防脱发

预防脱发的办法很多，其一是要经常保持头皮和头发的清洁；其二可在头皮涂些生发水，可促进血液循环，以此来预防头发的脱落；其三是坚持做头部按摩操，经常注意梳理头发。



8. 注意营养

除了正确的洗净、保养等呵护外，别忘了合理的饮食也是保护发丝的重要因素。如下表：

防止脱发
大米、玉米、高粱、小麦、豆类
增强弹性
各种植物油、动物脂肪、蛋类、豆制品
增强色泽
蔬菜、水果、花生米、杏仁、瓜子、葵花子、红枣
帮助成长
玉米、香菇、芹菜、芝麻、蔬菜
预防白发
麦片、蛋类、花生、豆类、酵母、蜂蜜、猪肝、酸乳酪、香蕉



二、护发攻略

1. 防干燥攻略

(1) 受损发质：染、烫、吹以及阳光、空调的伤害，导致头发枯涩无光，没有生命力。

补水重点：随时注意保湿，一瓶具有修复作用的亮发水是必不可少的。除此之外，为了让你的发丝坚硬起来，也可以在洗发水中适当地加一些橄榄油，这样可以更好地锁住发丝中的水分，让秀发看上去水亮顺滑。

(2) 油性发质：皮脂腺分泌过度，洗发护发不当导致发根油腻。

补水重点：避免使用过烫的水洗头，以免过度刺激头皮。应考虑用温水或冷水洗发，这样即使不过多地补水保湿，也可以令秀发水亮，还不会出现油腻腻的局面。同时，护理的过程中，也不必过度按摩头皮，以免新陈代谢促使油脂分泌过速。

(3) 中性发质：基本上来说，这是一种健康光泽的头发类型，进可攻，退可守。

补水重点：这样的发质基本上是比较容易打理的，一般的家用保湿补水的洗发水就可以实现为它补充水分的效果。此外，每个月可以到专业的发廊里为头发做一次深层的补水。

(4) 干性发质：水与蛋白质处于失衡状态以致头发容易断裂，失去光泽，摸起来也感到毛毛躁躁的，就像枯草一般。

补水重点：这是最适合做hair spa的发质，同时洗发时要加强头皮的按摩，注意要让洗发水在头上多停留一些时间，以便于更好地吸收。

每周至少护发一次，并且选用滋润度强的洗发润发产品。平时要尽量避免阳光伤害，随时补充水分、蛋白质，避免过高温度的吹风。

2. 防静电攻略

干燥空气和干燥头发相遇的产物就是静电，静电会导致头发打结发涩，蓬松杂乱，难于梳理。

洗发后一定要使用护发素。护发素的有效成分，能使头发外表活性物分子定向排列，令头发的纤维电荷减少，电阻降低，从而形成一层抗静电的保护膜。

梳子宜使用木质或角质的，而不宜使用塑料或金属质地的，这样可以减少静电产生。如果是长发，最好先抹上免洗护发素或者啫喱水之后再梳，这样可以防止静电或打结。