

《山野式头部SPA》

图书基本信息

书名：《山野式头部SPA》

13位ISBN编号：9787538166798

10位ISBN编号：7538166793

出版时间：2010-12

出版社：河南科学技术出版社

作者：山野光夫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《山野式头部SPA》

内容概要

本书介绍了日本顶级沙龙的独家头部护理秘籍。从正确的洗发方法（包括洗发水的选择、洗发步骤、按摩方法、干燥等）到用厨房中的食材为秀发和头皮做特别养护的配方。从日常生活中经常遇到的头发问题，到能够解决各种症状的头部按摩。为您打造了一个家庭式的美发沙龙。让您时时刻刻都可以呆在家里做头部spa！

《山野式头部SPA》

作者简介

者山野光夫为日本美容业界鼻祖山野爱子之孙。在开设美容室和美容沙龙的同时，还积极参加国际小姐比赛的发型和化妆设计以及各种美丽秀活动。近年来，根据作为造型师20年的体会提出了独创性的美丽观点，主要致力于经营美容沙龙和举办各种演讲活动。

《山野式头部SPA》

书籍目录

前言	3
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
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

.....

《山野式头部SPA》

章节摘录

插图：

《山野式头部SPA》

编辑推荐

《山野式头部spa》为亚洲女性量身定制的养发宝典，用食材打造梦寐以求的美发，从如何洗发到自制发膜，向您一一传授业界NO.1的美发技巧！

精彩短评

- 1、~~~好复杂。
- 2、作者很用心，都是用我們日常生活中容易取得的工具來天然護髮。
- 3、在这方面知识有了长进。
- 4、原材料都好天然....
- 5、尝试了一下，虽然有点心疼，橄榄油很贵哩！不过比起理发店大把银子做头发要省多了。效果还算不错，不过洗起来有点麻烦呀！黏糊糊，不太容易洗掉！
- 6、本书是一本为亚洲女性量身定制的养发宝典，从洗发、护法、养发到最后按摩头发，为我们讲述了完完整整的一套美发技巧，使读者真切感受到美发带来的效果和惊喜。用食材打造梦寐以求的美发，通过日常生活中最普通的柚子、蜂蜜、绿茶等等食材自己制作出适合自己的发膜，让爱美女性从此告别亮发喷雾，拥有美丽健康的头发，成为真正的美发高手！图书图片精美、步骤清晰，以最直观、实用的方式讲解，让读者能够轻松简单的学习美发知识，了解自己发质的需求！
- 7、讲的是如何在家用茶和一些天然的东西洗头，做发膜，睡觉时如何整理头发等等，但是有关造型的就很少了，如果想要弄造型的话就别买了，如果只是想要护发，学习一些护发的知识的话那就买吧
- 8、看完了，我就用了书上的方法洗的头，感觉不错，头发很亮，只是我没有自制发膜，不过书上介绍的还是挺详细的。
- 9、看了这本书才知道养发远不是洗发的时候用些护发素那么简单，难怪我发质这么糟糕。虽然用西红柿和鸡蛋做发膜弄到头发上还是需要勇气，但是用红茶、乌龙茶冲洗头发还是做得到的，总之是本让人眼前一亮的书！
- 10、头皮按摩对身体有好处,正在学,
- 11、第一次知道原来有这么多养发护发的方法，其实头发和肌肤一样，需要悉心呵护，不过估计大多数人都和我一样忽略了它们的存在。自制发膜一章最有特色，用水果、红糖或者鸡蛋做发膜，打算有机会尝试一下。
- 12、因为先入为主的影响，随意浏览页码直接输出的是，不论是基础护理还是头发保养的内容都过于简单了些吧！

(文与 文时间差太久)

收拾好心情正式为写评的阅读如下：

当然简单基础的内容依然贯穿本书。简单在于，不论道具还是食材（是的，你没有看错，是食材）都随处可得，文字配合真人示范通俗易懂，可操作性变强真正实践的可行性便提高了不少。

最初测试发质项目还是洋洋得意的<(^ _ ^)/ 死宅如我惰性使然，别说染发烫发了，恨不能连梳子都不用才好。这没有经过强效物化处理过的头发也算是纯天然无污染了吧.....然而再读下去那点儿毫无根基滴小自尊被一点点的啃食，单是关于梳头这一项我就颓不及格。

不梳头，洗发只是很简单的表面清洁导致头发总是毛躁，再加之本身的天然卷，我这粗放式蓄养的毛发糟糕程度可想而知。

接下来打击依然不断呐呐呐呐.....洗头！从准备工作到干燥头发的全过程依然不合格.....原来我连头发都不会洗!~泪~ 现在看来，修复乃当务之急!

书中还介绍不用去理发店就能做到的简单护理。某人现在还妄想抓住最后一根救命毛发~~一向会觉得去花那钱还不如填饱肚子来得划算~现在这种想法更加坚定团结围绕在脑中央!

对我很受用的一点儿是关于头部按摩。穴位按摩不只是头部乃至对全身健康都有效果，而且还有配合穴位图,外行的话穴位难找的问题也完全不用担心。熬夜过多腰酸眼疼的我真是很欣喜地发现这部分内容，匆匆上手试了几招。嘛~(,)~ 谁都知道这是个技术活儿也是个时间活儿.....

自然健康环保的头部spa也就是书中所介绍的整部书的中心：用食材自制有机发膜。日本在健康环保的生活方式上自不用多说。比如自制发膜这一步来看，貌似鳄梨是个好物，虽然我从来听过也没吃过更不知道味道如何。当然除了这一项，还有其他很多家庭常备的蔬菜水果可以制作功效各异的发膜，想要尝试的还真是不少。想象一下头上顶着这些东西.....（額...炒面包）

不过关于焗油部分各种散发少女气息颜色的茶水到底是如何使用一直没有搞明白：直接喝下去还是用茶水洗发？

此刻拨弄几下我这一头毛发，脑袋里只有一个想法：是时候好好去洗头发了，吧.....其实若能

《山野式头部SPA》

按照这书里的讲的一步去，健康美丽的头发自然容易养成。

看这本书的时候纠结在论文和毕业各种琐事中，看得完书也完全因为已过书评时间但也不能不写，于是大多数内容都是东平西凑牵强附会的东西（根本就没有那么多内容么，表情和符号还占了不少凸(++)这样功利真的大丈夫么 ((*\`))爻(\`*)) !!!! 那么！只希望在繁忙紧张嘈杂的生活中我们都给自己一点儿安静的时间让头发让身体好好呼吸然后看书看书看书看书 睡。

13、里面的食材发膜很有意思

14、不太实用，还是那本养颜的智慧里面的方法好

15、还不错，自制发膜没有尝试，但按摩手法可取。

16、一个人留给别人的印象，70%取决于她的头发。对多数女性来讲，染发和烫发就像需要定期修剪头发一样，是件很平常的事。如果想要一头漂亮的头发，就需要让头发每周休息一次。远离化学成分，回归到自然状态...

这是《山野式头部SPA》的开始语，也是全书的主旨。

而书中不仅讲了头部护理的基本常识，头部按摩的各方面作用，更特别给出了3-4种基础油，数种植物精油，12种由食材作为原料自制发膜的配方；

橄榄油、芝麻油、荷荷巴油目前应算比较好买到的基础油，添加各种纯植物精油的用法符合我这个芳香疗法治疗师的正统用法，也能在商场和各芳疗师的小店中买到；

绿茶、红茶、乌龙茶、薄荷、玫瑰这些常用的茶水也可以维护头皮和头发健康；番茄+鸡蛋、苹果+蜂蜜、红糖、草莓、豆浆+鸡蛋、黄瓜+柠檬这样的自制发膜也可以修复发质、养护头皮，

在这个全民乐活的年代，本书确不可多得；花钱少、环保、低碳、纯植物，最重要的，是我们的头发，它确实需要天然植物的体贴合乎，而非化学合成剂的寻常护理了。

作者对于头部护理按摩也是有着独到的见解和丰富的经验，他的手法不仅参考了中医的经络穴位，还做到了刺激内分泌腺体来帮助放松、缓解头疼、失眠、思维停滞、眼睛疲劳等等现代人的诸多不适。

作为一名IFA芳香疗法师（马上就收到文凭）来讲，首先对于各种以植物来美容护肤、护发、并从身体和精神上做康复的内容都会感兴趣，但是从本书中，我们还看到，对于一般普通居家护理的需求来讲，本书完善、言简意赅，操作简单，是爱护自己身心的朋友们值得备用实践的实用书一本。

17、持续不断的用发质受损修护系列，一直琢磨怎么就没有本安慰头发的书，这本书很过瘾，修护受损发质，自制发膜，不用去美发店怀着质疑的心情去做营养了，这里面介绍的几种也不需要加热等，很实用

18、除了自制发膜都试了一遍，感觉绿茶冲头发以及加蜂蜜洗头发这两项效果都不错，用完头发非常柔顺，但是耗时很长呢，感觉比较适合使用浴缸的家庭。我用的淋浴，弄了这一趟下来有点感冒。另外对于用橄榄油洗头皮呢，总会让我多洗两遍头发，心理上总觉得油没洗干净。ANY WAY,总体还是不错的，下次再搞个发膜试一下。

19、这本书买值了，去理发店给头发做护理太贵了，这里面介绍的护理头发的小方法都非常不错，比如用橄榄油和蜂蜜洗发效果非常明显，还有讲到头部按摩，才十来块钱，超值。

20、有些方法很实用，都是用食材，也便宜，值得

21、原来的发质比较干枯，属于又硬又多的类型，按照书中的方法对头发进行护理已经2个月了（因为嫌自制发膜太麻烦，一直用焗油膏），现在的头发比以前柔顺很多，而且感觉很健康。因为很喜欢这本书，所以推荐给同样烦恼的人。

22、其实更适合的名字是厨房系SPA 但是植物系比较好听 也适宜

看完全书总的印象是头部护理程序简单易做 美发配方简单易做 头部按摩简单易做 嘿嘿 就是简单易做这四个字

《山野式头部SPA》

我本身很喜欢植物养生 对化学剂用品有抗拒感 但是对于洗发 一直只能用超市买来的化学洗发水 护发素 焗油膏 最多是偶尔听妈妈的旧方 用姜水养发 或者柚子叶养发 柚子叶 在大城市里是无影可寻的 你看 护理头发是多么单一的事情啊 好像除了化学合成剂 别无他方

直到拿到这本山野式头部SPA 才知道原来很多厨房用品可以成为低碳又营养的头发护理品 煮菜的橄榄油 芝麻油 喝的红茶 绿茶 豆浆 柠檬汁 吃的草莓 苹果 橙子 鸡蛋 甚至是花草茶 都可以成为SPA得原料 信手拈来 多么简单

不过有个材料叫鳄梨的 超市里好像找不到 不过不要紧 找其他东西代替就是了 嘿嘿

第二天准备了橄榄油 绿茶 柠檬 几大原材料 迫不及待的试了其中一个促进头发生长的草莓发膜 跟着书的第一章详细的护理步骤 不用怎么思考 就顺利完成了 简直是傻瓜式的操作 但是效果却是斐然的 整个头部护理做完下来 头发特别柔顺 有光泽 一点都不输美发店的专业护理 最重要的 还是那四个字 简单易做

书里第2章介绍了各种针对不同需求的发膜的制作方法 特别喜欢 我觉得是这本书的最大魅力 以后可以针对头发的状况做不同的SPA护理啦 书里建议每2周做一次护理 时间刚刚好 每天都做发膜的话 估计很少人能坚持 按照书的方法做一次护理 可以维护半个月 适合我这样的懒人

还有一章是专门介绍头部穴位按摩 结合了我国的中医理论 象我这种不认识穴位的人 也很容易跟着图找准穴位按摩 头顶 面部 耳朵 针对失眠 头疼 暗哑等常见的情况 敲打各种穴位 效果很好

本书的作者山野光夫的护理主旨 用纯天然的有机成分代替化学成分 他的确做到了

书的纸张质量很好 示范图都是彩页 很清晰 如果坚持头部护理的话 到老都能翻来看 毕竟是实用书籍嘛 爱护自己的头发 可是长期的事情

- 23、写的很差一本书，内容陈旧，都是大家已经知道的内容。。而且一看就是放置了N久的库存书，上当了。。。无语中,喜欢的人还是网上查自制发膜都比这个有用。。要死。。这样我也写书了
- 24、印刷不错，全是图片，一会儿就看完了，有点不值。很多方法日常生活中很难做到。
- 25、非常不错的一本书，封面非常吸引人，内容也很专业，图书装帧也非常漂亮，清晰的版式，内容步骤翔实，非常的实用，在家休息的时候做了发型。朋友都说好看，还问我在哪里做的，我跟她们说是自己弄的，她们还不信，把书拿给她们看了，大家都动手开始弄自己的新发型了，是个不错的休息日。大家都喜欢
- 26、头可断，血可流，发型不能乱。很多美女对自己糟糕的头发都感到苦恼，不是枯黄分叉，就是油腻掉屑.....先天不足，得靠后天补充，有了这本书，你就不用愁。虽然本人有一头秀发，但是未雨绸缪，也要提前准备哟
- 27、对于动手能力强的人来说这书忒好。
- 28、书很漂亮，内容也很全面，护发的产品基本上市面上都有，性价比超高 呵呵~为了我的头还是狠心买了！希望有效果
- 29、书的质量很好，快递也很给力，卓越还是一如既往的好。
- 30、市面上很少有介绍这么详细的头部护理的书了，仔细看了一下书中所需要的东西，其实市面上都有得卖，操作起来也很简单，这本书很受用，再也不用去SPA馆了，自己DIY~哈哈
- 31、可以，很详细，用心就会好很多的
- 32、值得一看，书的内容很有实用性
- 33、真心不建议大家买这书，用处不大。但是质量和发货速度，都不错哦！卓越这一点做得很好！
- 34、书很不错哦，而且发货速度也很快，超级满意的
- 35、借来翻翻还可以
- 36、给头发来个SPA
- 37、这本书很值得拥有，它会用一些日常的东西进行美发，且不复杂。。
- 38、图文并茂，内容简单，对于做DIY的朋友有启迪作用。
- 39、这个把橄榄油涂在头皮上，这个真的有人试过吗？不太敢效仿，至于用牛油果，这个，以前用一次香蕉，然后都嵌在头发丝和头发丝构成的空间里了，怎么洗都洗不干净，万万是不会用的
- 40、该死的--
我尴尬死了
- 41、内容挺丰富，书的质量也不错，就是觉得真按上面说的弄头发估计得洗个俩仨小时的。

《山野式头部SPA》

- 42、头部护理，对于动手力差的人，不懂头发的人来说，操作性极差。
- 43、力荐，关于头部护理的好书，简明易懂，操作方便，适合爱美的女生。
- 44、按照书里介绍的内容自己作了spa,但是可能用的精油不大好，头皮起了小疙瘩，就没坚持。但是书里介绍的护发方法，我还是很接受的。
- 45、书里面是彩页的，内容不错，很正
- 46、都说大自然给与我们很大的恩惠,喜欢用纯植物的东西来护理头发的方式,备齐那些小工具,外加食材的话还是蛮具实用性的。期待能试一试，还省了一笔美发费用。
- 47、如柔美人强秀发相比，内容没有那个实用，而且内容很少
- 48、内容并不太丰富，但还比较实用。印刷精美，图片好看。在众多美发书里，这个算好的，至少看了之后，对自己的头发健康大大重视和爱惜，不象以前那样，以为别人头发美都是天生的；看完书，觉得后天努力是很有希望的。
- 49、排序很乱，看完云里雾里，而且太麻烦，不适用
- 50、只要按照书上的方法操作，你的头发就会有根本性的改变，
- 51、内容不错，就是实施起来太麻烦了~
- 52、以前买过经典面膜，都是这种手作的！用着很实惠。毕竟买来的发膜一类的又贵又怕不是纯天然的东东！自己手作的很放心！
- 53、书本纸质不错 虽然内容不算多 但是还是有用的吧 还有介绍头部穴位 如何正确洗头 各式各样的自制天然发膜 还是不错的 有空的时候试一下
- 54、我的白头发增长的速度是越来越快，也不知道书里的推荐的美发食材会不会真的管用-----介绍的洗发步骤非常细，试过的主要感觉就是特轻松，哈哈-----自制发膜还没时间做，相信一定不会错-----
- 55、内容不错 不过确实很新鲜 有橄榄油绿茶冲头皮 有空认真试一下

1、其实更适合的名字是厨房系SPA 但是植物系比较好听 也适宜 看完全书总的印象是头部护理程序简单易做 美发配方简单易做 头部按摩简单易做 嘿嘿 就是简单易做这四个字 我本身很喜欢植物养生 对化学剂用品有抗拒感 但是对于洗发 一直只能用超市买来的化学洗发水 护发素 焗油膏 最多是偶尔听妈妈的旧方 用姜水养发 或者柚子叶养发 柚子叶 在大城市里是无影可寻的 你看 护理头发是多么单一的事情啊 好像除了化学合成剂 别无他方 直到拿到这本山野式头部SPA 才知道原来很多厨房用品可以成为低碳又营养的头发护理品 煮菜的橄榄油 芝麻油 喝的红茶 绿茶 豆浆 柠檬汁 吃的草莓 苹果 橙子 鸡蛋 甚至是花草茶 都可以成为SPA得原料 信手拈来 多么简单 不过有个材料叫鳄梨的 超市里好像找不到 不过不要紧 找其他东西代替就是了 嘿嘿 第二天准备了橄榄油 绿茶 柠檬 几大原材料 迫不及待的试了其中一个促进头发生长的草莓发膜 跟着书的第一章详细的护理步骤 不用怎么思考 就顺利完成了 简直是傻瓜式的操作 但是效果却是斐然的 整个头部护理做完下来 头发特别柔顺 有光泽 一点都不输美发店的专业护理 最重要的 还是那四个字 简单易做 书里第2章介绍了各种针对不同需求的发膜的制作方法 特别喜欢 我觉得是这本书的最大魅力 以后可以针对头发的状况做不同的SPA护理啦 书里建议每2周做一次护理 时间刚刚好 每天都做发膜的话 估计很少人能坚持 按照书的方法做一次护理 可以维护半个月 适合我这样的懒人 还有一章是专门介绍头部穴位按摩 结合了我国的中医理论 象我这种不认识穴位的人 也很容易跟着图找准穴位按摩 头顶 面部 耳朵 针对失眠 头疼 暗哑等常见的情况 敲打各种穴位 效果很好 本书的作者山野光夫的护理主旨 用纯天然的有机成分代替化学成分 他的确做到了 书的纸张质量很好 示范图都是彩页 很清晰 如果坚持头部护理的话 到老都能翻来看 毕竟是实用书籍 嘛 爱护自己的头发 可是长期的事情

2、因为先入为主的影响，随意浏览页码直接输出的是，不论是基础护理还是头发保养的内容都过于简单了些吧！（文与文时间差太久）收拾好心情正式为写评的阅读如下：当然简单基础的内容依然贯穿本书。简单在于，不论道具还是食材（是的，你没有看错，是食材）都随处可得，文字配合真人示范通俗易懂，可操作性变强真正实践的可行性便提高了不少。最初测试发质项目还是洋洋得意的<(~~~~)/死宅如我惰性使然，别说染发烫发了，恨不能连梳子都不用才好。这没有经过强效物化处理过的头发也算是纯天然无污染了吧.....然而再读下去那点儿毫无根基滴小自尊被一点点的啃食，单是关于梳头这一项我就颓不及格。不梳头，洗发只是很简单的表面清洁导致头发总是毛躁，再加之本身的天然卷，我这粗放式蓄养的毛发糟糕程度可想而知。接下来打击依然不断呐呐呐.....洗头！从准备工作到干燥头发的全过程依然不合格.....原来我连头发都不会洗!~泪~现在看来，修复乃当务之急!书中还介绍不用去理发店就能做到的简单护理。某人现在还妄想抓住最后一根救命毛发~~一向会觉得去花那钱还不如填饱肚子来得划算~现在这种想法更加坚定团结围绕在脑中央!对我很受用的一点儿是关于头部按摩。穴位按摩不只是头部乃至对全身健康都有效果，而且还有配合穴位图,外行的话穴位难找的问题也完全不用担心。熬夜过多腰酸眼疼的我真是很欣喜地发现这部分内容，匆匆上手试了几招。嘛~(,)厂 谁都知道这是个技术活儿也是个时间活儿.....自然健康环保的头部spa也就是书中所介绍的整部书的中心：用食材自制有机发膜。日本在健康环保的生活方式上自不用多说。比如自制发膜这一步来看，貌似鳄梨是个好物，虽然我从来听过也没吃过更不知道味道如何。当然除了这一项，还有其他很多家庭常备的蔬菜水果可以制作功效各异的发膜，想要尝试的还真是不少。想象一下头上顶着这些东西.....（額...炒面面包）不过关于焗油部分各种散发少女气息颜色的茶水到底是如何使用一直没有搞明白：直接喝下去还是用茶水洗发？此刻拨弄几下我这一头毛发，脑袋里只有一个想法：是时候好好去洗头发了吧.....其实若能按照这书里的讲的一步步去做，健康美丽的头发自然容易养成。看这本书的时候纠结在论文和毕业各种琐事中，看得完书也完全因为已过书评时间但也不能不写，于是大多数内容都是东平西凑牵强附会的东西（根本就没有那么多内容么，表情和符号还占了不少凸(皿皿)这样功利真的大丈夫么 ((*` `*)交(` `*)) !!!! 那么！只希望在繁忙紧张嘈杂的生活中我们都给自己一点儿安静的时间让头发让身体好好呼吸然后看书看书看书看书 睡。

3、一个人留给别人的印象，70%取决于她的头发。对多数女性来讲，染发和烫发就像需要定期修剪头发一样，是件很平常的事。如果想要一头漂亮的头发，就需要让头发每周休息一次。远离化学成分，回归到自然状态...这是《山野式头部SPA》的开始语，也是全书的主旨。而书中不仅讲了头部护理的基本常识，头部按摩的各方面作用，更特别给出了3-4种基础油，数种植物精油，12种由食材作为原料自制发膜的配方；橄榄油、芝麻油、荷荷巴油目前应算比较好买到的基础油，添加各种纯植物精油的用

《山野式头部SPA》

法符合我这个芳香疗法治疗师的正统用法，也能在商场和各芳疗师的小店中买到；绿茶、红茶、乌龙茶、薄荷、玫瑰这些常用的茶水也可以维护头皮和头发健康；番茄+鸡蛋、苹果+蜂蜜、红糖、草莓、豆浆+鸡蛋、黄瓜+柠檬这样的自制发膜也可以修复发质、养护头皮，在这个全民乐活的年代，本书确不可多得；花钱少、环保、低碳、纯植物，最重要的，是我们的头发，它确实需要天然植物的体贴合乎，而非化学合成剂的寻常护理了。作者对于头部护理按摩也是有着独到的见解和丰富的经验，他的手法不仅参考了中医的经络穴位，还做到了刺激内分泌腺体来帮助放松、缓解头疼、失眠、思维停滞、眼睛疲劳等等现代人的诸多不适。作为一名IFA芳香疗法师（马上就收到文凭）来讲，首先对于各种以植物来美容护肤、护发、并从身体和精神上做康复的内容都会感兴趣，但是从本书中，我们还看到，对于一般普通居家护理的需求来讲，本书完善、言简意赅，操作简单，是爱护自己身心的朋友们值得备用实践的实用书一本。

《山野式头部SPA》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com