

譚木匠 | 梳造东方美
SHU ZAO DONG FANG MEI



梳头养生课堂



目 录

contents

01 分辨发质及正确选择梳子

02 头部经络讲解

03 不同发质如何梳头

04 梳子清洗保养方法



分辨发质及正确选择梳子

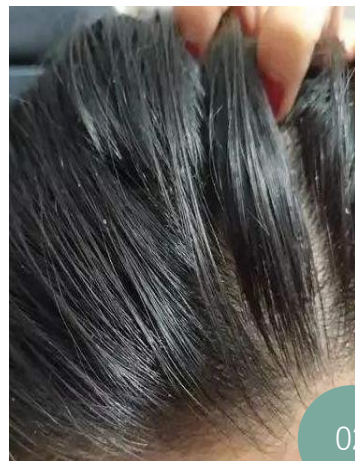
分辨发质



01

干性发质

头发皮脂分泌少，没有油腻感，头发表现为粗糙、僵硬、无弹性、暗淡无光，发干往往卷曲，发梢分裂或缠结成团，易断裂，分叉和折断。



02

油性发质

头发油腻发光，好像搽了油一样，发干直径小而显得脆弱。虽然较多的皮脂可以保护头发，使其不易断裂，但细发所需要头皮脂可以保护头发，使期不易断裂，但细发所需头皮脂覆盖的总面积较小，所以皮脂功过于求，头发常呈油性。



03

混合性发质

头发干燥而头皮多油，或为同一根发干上兼有干燥及油腻的头发，往往会出现较多的头皮屑。季节更替的时候，头皮屑会增多；头皮总是油油的，但越靠近发梢，就越干；夏天的时候，发梢分叉的状况丝毫都没有改善。



04

中性发质

头发柔滑光亮，不油腻，也不干枯，容易吹梳整理。这就是健康头发的标志。

不同的发质如何选择梳子梳头



干性发质

干性头发最让人头疼的是头发枯燥，容易分叉。一梳容易断，摸在手上粗糙感很强，这类头发需要刺激头油的分泌，所以宜使用插齿、中齿、宽齿、镶齿、护发梳、发刷，洗头不宜过勤。



油性发质

因为油性头发本质是头皮爱出油，不可使用密齿或者齿尖较细的，宜使用镶齿、宽齿、发刷、护发梳（油性头发最容易吸引尘土的发质，它不但容易弄脏，而且头皮也易出油。所以洗发前一定要先梳头，梳过头后用发刷平衡油脂到发尾）。



混合性发质

混合性头发跟油性头发有些相同的地方，都是容易出油，不同的是发根部容易出油，而发尾又比较枯燥，所以宜使用中齿、宽齿、镶齿、护发梳及发刷



中性发质

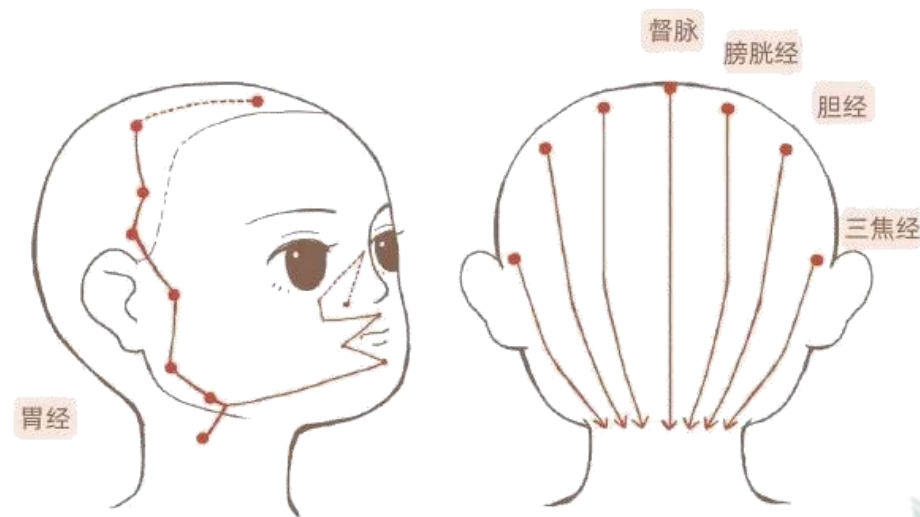
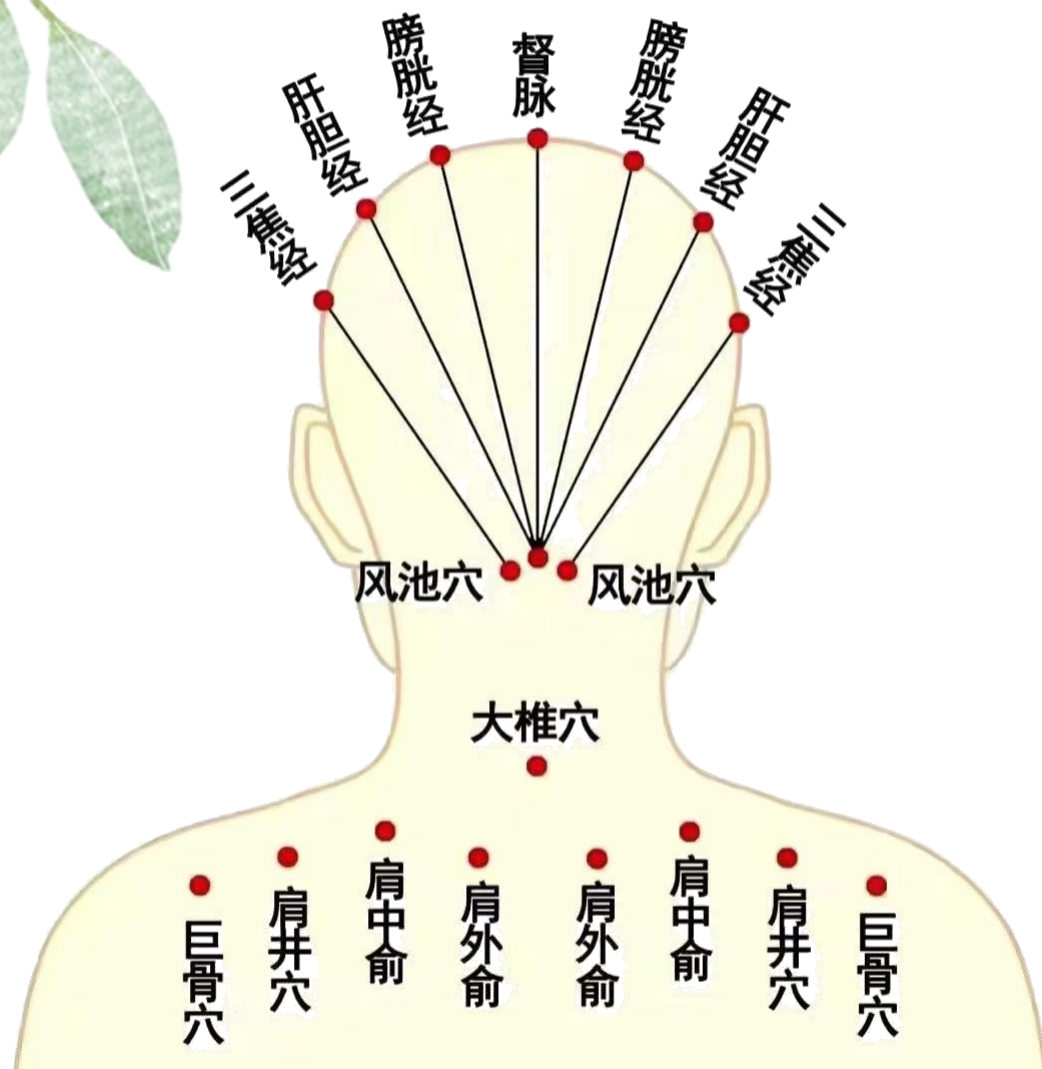
中性头发是最好的头发，原则上是什么梳子都适合，如果您的头发比较多，那么密齿的就要排除在外了，所以中齿、宽齿、镶齿、护发梳





头部经络讲解

头部经络分布图



经常按摩、梳刮头部这5条经络和穴位，可以帮助我们疏通经络……
是日常生活“自给自足”的养生好办法哦~~

梳子的正确握法



头部经络分布图

譚木匠 | 梳造东方美
SHU ZAO DONG FANG MEI



百会穴

百会穴位置：在头顶的中间，属于督脉上的穴位。

按摩百会穴好处：调动气血、醒脑开窍、改善睡眠



按摩方法：

1. 梳子梳背揉按
2. 从百会穴往周围进行梳理顺时针或者逆时针各100下



四神聪

四神聪位置：在头顶百会穴前、后、左、右各1寸，四处统称为四神聪。

按摩四神聪好处：通经活络、宁心安神、消除疲劳、强健精神



按摩方法：

从百会穴依次向四神聪位置用梳齿进行顺时针或逆时针梳理

通督脉、揉百会、
四神聪、清胆经



风池穴

风池穴位置：顶部完骨之下的凹陷处。

按摩风池穴好处：可缓解风寒、头痛、肩颈不舒服



按摩方法：

用梳子梳刮或者按摩风池



风府穴

风府穴位置：在顶部，后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

按摩风府穴好处：有清热散风、通关开窍、改善血液循环的作用。



按摩方法：

用梳子左右反复梳刮



不同发质如何梳头

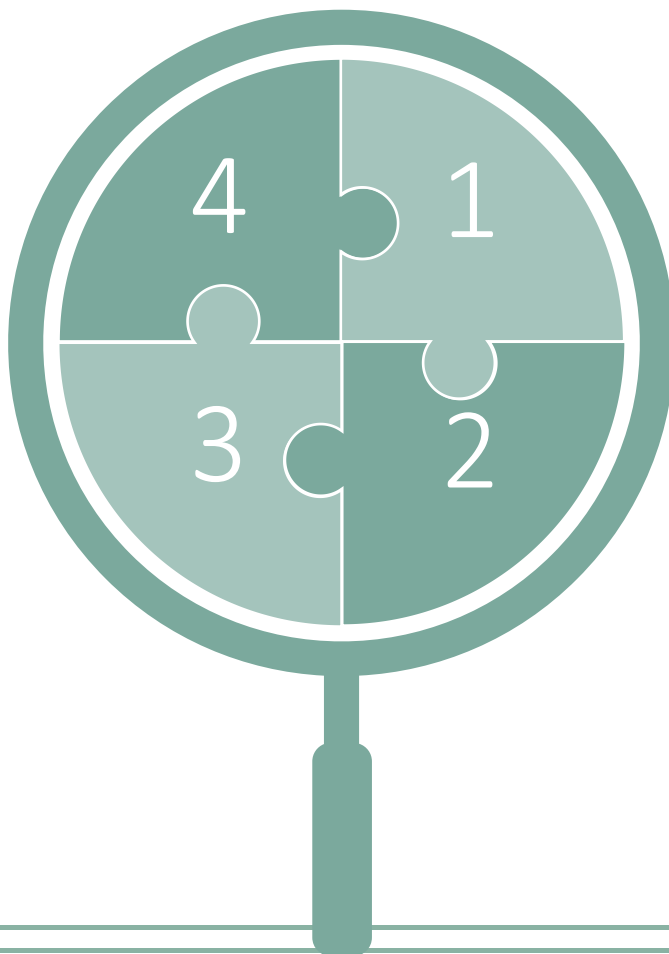
不同发质正确梳头方式

混合性发质

这种发质最大的问题是发根处容易油腻，而发尾很干枯，我们很多人就认为是油性头发。所以这种发质我们可以在洗头前多次的梳头，刺激油腻的产生，把油脂梳到发尾，最后一定要用发刷把油脂平衡到发尾部。

中性发质

这种发质是最健康的，洗过头前两三天（还未出油）的情况下可以多梳头，梳到发麻发胀，每天可以多次梳头。后面出油在洗头前再梳头，把头油梳到发尾，这个时候用发刷就特别好了；



干性发质

可以随时随地多次的梳头，能梳到出油就更好了。如果只有发根出油那就用发刷把油脂尽量梳到全头发上并且停滞半个小时以上再梳头。

油性发质

不要频繁梳头，梳头次数也不宜过多。因为会刺激油脂分泌更多。建议每天分时间段多次少量的梳头，每次每条线9、18下头微微热即可。建议梳过头后可以用发刷平衡下油脂，以防发尾因为无油脂导致干枯分叉。

如何让头皮保持健康

正常人头皮上约10万个毛囊。健康的头皮是秀发肥沃的土壤。头皮轻松了，才能长出亮丽的秀发，拥有愉悦的心情。



对头皮进行彻底的清洁，去除多余角质，预防毛囊阻塞，让皮脂腺分泌正常，新陈代谢正常化。



保持头皮清洁，也就是洗头，油性头发1-2天洗、混合型头发2-3天洗、干性头发3-7天洗、中性头发3-4天洗。每天早晚梳头2-3次，每次100下以上，全面梳到；



加速血液循环，常使用按摩梳梳发亦可达到效果，让毛囊制度养分充足。



找出头皮不健康的原因，因为有可能是身体健康引起的。



挑选一瓶优质的洗发水。洗发水不宜长时间刺激头皮。头皮需要自由呼吸，不要长时间戴帽子或头罩。



梳子是否清洁也是非常重要的，有不少头皮病都是由梳子作媒介传染的，因为污垢留在梳子上时间一久，会发生化学变化，所以梳子要勤洗。特别注意：**梳子千万不要转给他人使用。**



梳子清洗保养方法



清洗保养梳子六部曲

您需要准备：



一把牙刷（软毛、旧的）



一张毛巾（干的、易吸水）



一点洗发水（你用的就行）

【第一步】

将洗发水或牙膏挤在梳子上，一小点即可。

【第二步】

用牙刷轻刷整个梳齿，梳理时请握梳背处，顺着梳齿木纹方向轻刷。

【第三步】

用水冲洗干净污垢、泡沫，注意是用冷水冲洗。冲洗时间不要过长，更不要泡水。

【第四步】


用毛巾将梳子上的水分充分擦干，注意不要留水渍哦！

【第五步】

为了保证木梳的水分充分散发，毛巾擦干水渍后。再放在合适的地方自然晾干！

【第六步】

秋冬季节天气干燥，木梳角梳都容易产生开裂现象，您可以用：护手霜、乳液、面霜、橄榄油（任选一样）抹一抹、搓一搓、揉一揉。给木梳做一次“美容SPA”，可以适当延长梳子的使用寿命喔！



清洗保养方法



什么是合适的地方放置我们的爱梳呢？

浴室洗完澡后有水蒸气

漱口杯底易积水

环境潮湿会使木梳变形发霉

也会使角梳变形质感变差


所以——

最适合梳子的地方是卧室


避免潮湿是重点喔！




关于梳子保养及售后常见问题解答

 都说木头不可以沾水，那木梳不能用水洗？


答：可以用冷水清洗，但不可以泡水，且清洗完后一定要及时擦干晾干。木梳因木材本身天然特性，确实会受到温度、湿度的影响，尤其是一些深色木材，沾水后若不及时处理，可能会出现色素析出，这是自然现象。

 梳子能不能用洗衣粉洗？

答：洗衣粉为碱性洗剂，不建议用碱性的产品进行清洗，会比较容易色素析出，对梳子造成严重的腐蚀，可使用中性洗涤剂，用细毛刷清洗。洗后应立即擦干表面，并放置于阴凉通风处晾干哦。

 梳子如果坏了怎么办？

答：可以将产品送到任一谭木匠专卖店，或直接在谭木匠微信公众号上申请售后维修，只要在可维修的范围内，都是终身免费维修的哦！





感谢您的观看

F R E S H N E S S T E A C H I N G G E N E R A L T E M P L A T E



银泰创意城谭木匠
售后客服

