

# 山野式头部SPA



[山野式头部SPA 下载链接1](#)

著者:山野光夫

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2010-12

装帧:平装

isbn:9787538166798

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！

## 作者介绍：

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。

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

.....

· · · · · (收起)

[山野式头部SPA 下载链接1](#)

## 标签

护发

保养

日本

美容

养生

时尚

健康

方法

评论

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。

-----  
借来翻翻还可以

-----  
还不错，自制发膜没有尝试，但按摩手法可取。

-----  
原材料都好天然....

-----  
对于动手能力强的人来说这书忒好。

-----  
值得借鉴

-----  
内容不错，就是实施起来太麻烦了~

-----  
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

---

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。

---

[山野式头部SPA 下载链接1](#)

## 书评

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...

---

[山野式头部SPA 下载链接1](#)