

**BỘ LAO ĐỘNG – THƯƠNG BINH & XÃ HỘI  
TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y HÀ NỘI**

---

**GIÁO TRÌNH  
TẠO MẪU TÓC VÀ CHĂM SÓC TÓC**

**Tài liệu lưu hành nội bộ**

# **BÀI 1. TỔNG QUAN VỀ NGHỀ UỐN TÓC**

## **QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH VÀ CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN NGHỀ UỐN TÓC TRÊN THẾ GIỚI**

Khởi nguyên từ thời Egyptians & Romans nhưng thực sự phát triển vào những năm 1905 đầu thế kỷ XX khi ông CHARLER chế tạo máy uốn nóng. Phương pháp của ông dùng sức nóng chuyển qua những ông cuốn tóc dây điện từ máy phát điện (nhiệt).

Cách uốn quăn xoắn tóc là cách được sử dụng đầu tiên và được quăn từ trong ra ngoài (dành cho mái tóc dài).

- Năm 1926 cách quăn từ ngọn vào gốc được áp dụng rất tiện cho những mái tóc ngắn, cách này làm tóc dợn từ da đầu đến ngọn.
- Năm 1931 cách uốn nóng sẵn được hình thành, không giống như cách kẹp dính với máy điện mà kẹp với tóc đã cuốn sẵn sau khi kẹp đã được hơi nóng trên máy.
- Năm 1932 cách uốn nóng được tạo ra bởi giấy hóa học thấm nước.
- Năm 1938 - 1939 cách uốn lạnh được áp dụng đầu tiên tại Canifonia (Mỹ) và đến năm 1940 được sử dụng rộng rãi trên toàn nước Mỹ và được phổ biến rộng rãi khắp cho đến hôm nay.

Vì sao uốn lạnh được ưa chuộng?

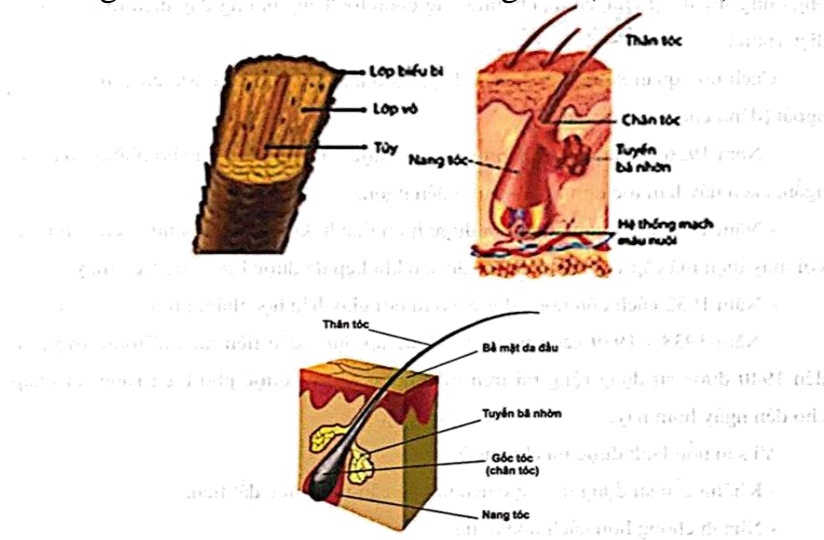
- Không cần sử dụng điện lực nên không cần máy móc đắt tiền.
- Nhanh chóng hơn cách uốn nóng.
- Khách hàng được thoải mái hơn.

Tuy nhiên những trở ngại do uốn lạnh gây ra cũng làm ảnh hưởng không nhỏ đến quá trình chăm sóc và bảo vệ tóc mà người thợ cần hiểu rõ. Vì không cần sự hỗ trợ của nhiệt độ từ điện lực, nên nồng độ thuốc được sử dụng để có thể thay đổi cấu trúc bên trong sợi tóc, khi muốn thay đổi hình dạng mới. Sẽ mạnh (độ PH) hoặc cao hơn so với các loại thuốc uốn nóng hóa chất thường sử dụng ví dụ: Salt ammonium, Thioglycolate, hoặc những chất kiềm mạnh... Kết quả là nếu sử dụng không đúng với tình trạng tóc sẽ làm sợi tóc khô, xơ, hoặc xù và nặng hơn nữa có thể biến dạng hoặc đứt trong quá trình sử dụng. Để khắc phục tình trạng này, nhiều hãng bào chế đã không ngừng cải tiến để sản xuất ra nhiều dung dịch thuốc uốn không có nhiều chất kiềm hoặc các loại thuốc trung tính hay acid để làm giảm sự tác hại cho mái tóc khi uốn.

## BÀI 2: TÌM HIỂU VỀ CẤU TRÚC CỦA TÓC

Thành phần chính cấu tạo nên sợi tóc là chất sừng Keratin chiếm trên 70% (gồm nhiều loại protein).

Keratin cũng chính là cấu trúc thành phần chính của móng tay, chân và lớp ngoài cùng của da chúng ta. Keratin mọc ra từ nang tóc (chân tóc).



### I. Nang tóc

Là phần bầu hình chén nằm sâu dưới da đầu. Mỗi nang tóc chứa rất nhiều mạch máu nhỏ li ti. Chất dinh dưỡng sẽ theo những mạch máu để đi nuôi tóc. Nang tóc là phần “sống” duy nhất của sợi tóc mọc dài ra.

### II. Thân tóc

Chính là “sợi tóc”. Đây là phần tóc đã chết và không có trao đổi hóa sinh (vì vậy không thấy đau khi dùng kéo cắt tóc). Xung quanh nang tóc có các tuyến nhờn (còn gọi là tuyến dầu hay tuyến bã) giúp bôi trơn sợi tóc và các cơ nang để giúp tóc dựng lên (chẳng hạn như chúng ta sợi đến dựng tóc gáy). Thân tóc bao gồm 3 lớp: Lớp biểu bì (cutin), lớp giữa (cortex) và lớp tủy (medulla)

#### 1. Lớp biểu bì (cutin)

Là phần ngoài cùng của thân tóc, gồm 5-10 lớp keratin trong suốt xếp chồng lên nhau như vậy có tác dụng bảo vệ sợi tóc khỏi các hóa chất hoặc ảnh hưởng bên ngoài. Giữa các vảy Keratin có một chất kết dính gọi là “KIT”. Lớp biểu bì còn được bao phủ một màng mỏng (lipid). Để tóc không thấm nước, sợi tóc bóng mượt óng ả hay không là nhờ lớp biểu bì. Các hóa chất trong thuốc nhuộm, dầu gội, tia tử ngoại mặt trời, nhiệt máy sấy tóc clo trong nước hồ bơi... đều có thể làm mất chất

kết dính KIT khiến cho các vảy Keratin bị bong ra tóc hư tổn, xơ xác, dễ rời không còn mượt mà và khó chải. Bản thân sợi tóc (phần thân tóc) là cấu trúc chết nên không tự phục hồi được.

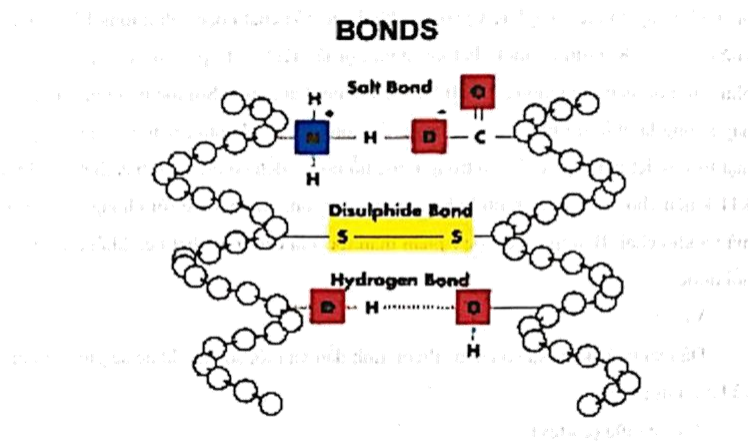
Vì vậy, dầu xả hoặc kem có chứa silicon tinh dầu và một số chất khác sẽ giúp giữ ẩm và làm mượt tóc.

## 2. Lớp giữa (cortex)

Là gồm bó sợi nhỏ hợp thành tóc xoắn hay tóc thẳng đều do phân thân quyết định.

Lớp thân là nơi chứa sắc tố (chất tạo nên màu cho sợi tóc, còn gọi là melanin chiếm 5 %). Trong melanin có chứa 3 màu hạt gốc ( blue, red, yellow). Lưu ý là melanin không liên quan gì đến chất melamine có trong sữa nhé, lớp giữa quyết định độ chắc khỏe cũng như màu tóc là vàng hay nâu hoặc đỏ đen. Màu tóc tự nhiên là do hai loại melanin quyết định: eumelanin (sắc tố tự nhiên có màu nâu đến đen) và pheomelanin (sắc tố đỏ). Nhìn chung, nếu càng có nhiều eumelanin thì tóc càng sậm màu và ngược lại. Chúng ta khác nhau về màu sắc, kích thước và sự phân bố. Để thay đổi màu tóc phải đi vào thân tóc và kết hợp với các màu để tạo nên màu tóc. Để thay đổi cấu trúc tóc thì thuốc uốn/ép phải đi vào thân tóc để phá vỡ các liên kết định hình cấu trúc mới.

Tỉ lệ melanin thay đổi theo thời gian, nên màu tóc cũng thay đổi theo tuổi, càng về già các sắc tố tóc càng giảm nên màu tóc nhạt dần. Nếu không còn sắc tố nữa, tóc sẽ có màu trắng. Ngoài ra, yếu tố chủng tộc cũng ảnh hưởng đến màu tóc.



Kết cấu tóc chia làm 3 phần: Hidro, muối và Lưu huỳnh

## 3. Lớp tủy: (medulla)

Là phần trong cùng của sợi tóc, chứa các hạt chất béo và không khí. Nếu sợi tóc quá mỏng sẽ không có lớp tủy.

### Phát triển tuổi thọ của tóc

- Lông và tóc của con người có xu hướng ngày càng ít đi...
  - Mỗi sợi tóc bên trong không kém gì một sợi dây sắt có độ dày tương đương.
  - Mỗi ngày tóc mọc dài ra trung bình 0.35 mm tức khoảng 1 cm mỗi tháng. Tuy nhiên, tốc độ mọc tóc còn tùy thuộc vào cơ địa mỗi người, giới tính và chế độ dinh dưỡng, văn hóa vùng miền, thời tiết và nơi chúng ta đang sinh sống hay sắc tộc.
  - Mỗi sợi tóc “sống” trung bình từ 2-6 năm do đó có một số người có mái tóc rất dài, còn một số người thì “nuôi mãi chẳng dài”. Trung bình mất 6 năm để có một mái tóc chằm vòng 3 (khoảng 70cm). Nếu tóc một người chỉ thọ được 2 năm thì một mái tóc dài qua lưng sẽ mãi chỉ là ước mơ.
- Độ dài trung bình và tốc độ mọc trung bình mỗi tháng của tóc và ria mép tóc là  $70\text{mm} > 1,25\text{ cm/ tháng}$ . Ria mép (đàn ông)  $28\text{mm} > 1,2\text{ cm tháng}$ .
- Da đầu chúng ta có thể 65 đến 150 nghìn sợi tóc. Người tóc vàng có nhiều tóc nhất và ít nhất là người có tóc màu đỏ.
  - Mỗi sợi tóc từ 0.02 đến 0.04 mm tức là khoảng 50-90 sợi tóc xếp cạnh nhau sẽ được 1 inch vuông.

## **BÀI 3: CÁC KIỂU TÓC PHÙ HỢP**

### **I. Kiểu tóc phù hợp với khuôn mặt**

Có thể thử các kiểu tóc khác nhau tùy vào độ dài của tóc, từ kiểu tóc cắt ngắn đến kiểu tóc uốn gọn sóng. Để một kiểu tóc có phù hợp với khuôn mặt hay không còn phụ thuộc vào đặc điểm của tóc.

#### **1. Khuôn mặt tròn.**

Khuôn mặt tròn thường có hai gò má đầy đặn, phúng phính trông thật đáng yêu và trẻ hơn tuổi thật. Tuy nhiên, khuôn mặt có thể trông khá to. Để che khuyết điểm này, hãy tạo kiểu tóc sao cho mọi người hướng sự chú ý vào chiều dọc khuôn mặt. Có thể cắt tóc ngắn đến quai hàm nhưng không cắt tóc mái để che vầng trán rộng, nếu cắt mái thì nên cắt ngang chân mày để làm nổi bật vẻ dễ thương cho khuôn mặt. Ngoài ra, để che bớt nét tròn trịa của khuôn mặt, cũng có thể để tóc lệch. Nếu để tóc dài thì nên buộc tóc sao cao để hướng sự chú ý của mọi người về phía sau.

#### **2. Khuôn mặt góc cạnh**

Người phương Đông thường có gò má cao nên khuôn mặt trông có vẻ góc cạnh. Để che khuyết điểm và tạo cảm giác trông thon gọn, hãy để tóc mái hoặc uốn xoắn tóc hai bên đầu. Bên cạnh đó, cũng có thể nhuộm tóc với tông màu nóng như nâu socola. Tốt nhất là để tóc dài qua khỏi cằm, tránh để tóc ngắn hơn hoặc xoắn hướng ra ngoài vì sẽ làm khuôn mặt trông góc cạnh hơn.

#### **3. Khuôn mặt trái xoan:**

Đây là khuôn mặt phù hợp với tất cả các kiểu tóc. Nếu sở hữu khuôn mặt này, sẽ có rất nhiều lựa chọn từ các kiểu tóc ngắn tạo nét tinh nghịch đến kiểu tóc dài hoặc xoắn quynh rũ.

#### **4. Khuôn mặt dài.**

Khuôn mặt dài thường toát lên vẻ lạnh lợi hoặc sắc sảo. Nếu có khuôn mặt kiểu này, nên làm phồng phần tóc hai bên đầu để tạo ấn tượng dịu dàng. Tiêu biểu cho người có khuôn mặt dài là Sarah Jessica Parker, nữ diễn viên thủ vai Carrie Bradshaw trong Sex and the city. Cô đã che khuyết điểm của khuôn mặt một cách hiệu quả nhờ uốn những lọn tóc mái bằng để khuôn mặt trông bớt dài, cũng là cách hay. Thêm nữa, không nên để tóc dài quá ngực.

## II. Kiểu tóc phù hợp với đặc điểm của tóc.

Tóc có đặc điểm thẳng hay xoắn, dày hay thưa là do di truyền hoặc do chịu sự tác động của việc uốn, duỗi nhuộm... Hãy thử tìm hiểu xem đâu là kiểu tóc phù hợp với đặc điểm của tóc mình.

### 1. Tóc nhiều và dày.

a, Kiểu bob: Tóc phải nhiều thì mới dễ tạo độ phồng khi cắt kiểu bob. Tóc cắt ngắn kiểu này vừa dễ chăm sóc vừa trông trẻ hơn.

b, Nhuộm màu sáng: Tóc nhiều và dày thường tạo cảm giác nặng nề nên cần nhuộm màu sáng cho khuôn mặt trông thanh thoát hơn. Màu nhuộm khác nhau sẽ tạo ấn tượng khác nhau.

c, Tóc mảnh và thưa

### 2. Với tóc mảnh, thưa

a, Kiểu uốn gợn sóng

Với tóc mảnh, nên uốn xoắn để tóc trông nhiều hơn. Có thể uốn gợn sóng hoặc uốn setting, uốn phồng... Hãy trao đổi với nhà tạo mẫu tóc để tìm cho mình kiểu tóc uốn phù hợp nhất nhé.

b, Kiểu tầng

Với tóc thưa, nếu để tóc suôn rủ từ trên xuống thì tóc sẽ ép sát vào đầu, trông thiếu sức sống. Hãy cắt tóc kiểu tầng, sau đó sấy hoặc hấp nóng tạo độ phồng để tóc trông nhiều hơn.

c, Kiểu uốn direct

Còn được gọi “uốn Niagara”. Đây là kiểu uốn xoắn từng thịnh hành một thời. Tuy nhiên, kiểu uốn này khiến tóc dễ bị hư tổn nên phải chăm sóc tóc thường xuyên.

### 3. Tóc thẳng

a, Uốn kỹ thuật số

Kiểu duỗi thẳng từng là kiểu tóc thịnh hành. Tuy nhiên, hiện nay người ta có xu hướng quay trở lại với kiểu tóc xoắn. Nếu tóc vốn thẳng và nếu chỉ uốn thường thì sẽ rất khó có được kiểu tóc xoắn như mong muốn. Tốt nhất hãy uốn kỹ thuật số. Kiểu uốn dùng nhiệt để tạo độ xoắn cho tóc.

b, Uốn setting.

Uốn setting là kiểu uốn dùng nhiệt độ để tạo phồng tự nhiên cho tóc (hiệu quả này khó có thể đạt được nếu bạn uốn thường). Ưu điểm của uốn setting là giữ tóc xoắn lâu hơn uốn thường.

### 4. Tóc xoắn

a, Duỗi thẳng:

Nếu tóc hơi xoăn, chỉ cần uốn xoăn tự nhiên hoặc uốn phòng là sẽ có được mái tóc ưng ý. Nhưng nếu tóc quá xoăn thì nên duỗi thẳng hoặc ép.

b, Duỗi phòng: Duỗi phòng là kiểu duỗi tạo độ phòng tự nhiên cho tóc, được cải tiến từ kiểu duỗi thẳng, rất phù hợp với những người có mái tóc dày và quá xoăn.

### **III. Kiểu tóc phù hợp với độ dài của tóc.**

#### **1. Tóc ngắn**

a, Tóc ngắn không xoăn.

- Kiểu 1: Nói đến tóc ngắn, người ta nghĩ ngay đến kiểu tóc này. Đây là kiểu tóc dễ thương, trẻ trung và cũng là kiểu tóc được nhiều người ưa chuộng trong thời gian gần đây. Để tránh tạo cảm giác nặng nề, hãy nhuộm vàng sáng cho tóc.

- Kiểu 2: Đây là kiểu tóc ngắn có độ phòng. Với kiểu này, tóc được cắt thành nhiều tầng (các tầng không có sự phân biệt rõ). Sau khi cắt kiểu bob. Tóc ngắn càng phòng trông càng đẹp. Nếu tóc ít khi cắt các kiểu tầng, có thể dùng máy sấy và sắp tạo kiểu để làm phòng tóc.

- Kiểu 3: Nhìn tổng thể, có cảm giác phần dưới tóc được cắt ngang nhưng thật ra, tóc được cắt sao cho phần đuôi tóc ở phía trước dài hơn để tạo cảm giác thanh thoát. Nhờ cắt tầng nên nhìn từ góc độ nào, kiểu tóc này cũng cho cảm giác mới lạ.

- Kiểu 4: Nếu muốn có một kiểu tóc thật cá tính thì hãy nên thử kiểu tóc này. Đây là kiểu tóc mang lại vẻ hiện đại, sự gợi cảm và mạnh mẽ. Khi tạo kiểu, nhà tạo mẫu tóc vừa tỉa vừa thả rơi tóc để đuôi tóc không đều nhau. Có thể nhuộm màu đỏ để làm nổi bật vẻ độc đáo của mái tóc.

- Kiểu 5: Với mái tóc ngắn, bạn sẽ trông thật đáng yêu nếu cắt mái lệch và nhuộm tóc màu sáng. Đây là kiểu tóc hợp với người có khuôn mặt tròn.

b, Tóc uốn xoăn tự nhiên.

- Kiểu 1: Kiểu uốn hơi xoăn này tạo cảm giác tóc sắp bị thẳng ra sau khi uốn. Có thể làm phòng phần tóc hai bên đầu và đính phụ kiện trang trí theo phong cách hippy lên tóc.

- Kiểu 2: Đây là kiểu tóc tạo nét nữ tính nhờ mái tóc xoăn tự nhiên vừa mang lại vẻ năng động nhờ phần đuôi tóc vênh ra. Nên nhuộm màu tóc màu đen để tạo cảm giác tóc không quá rối. Kết hợp kiểu tóc này với đôi hoa tai lớn sẽ giúp trông xinh xắn hơn.

- Kiểu 3: Với phần mái phủ trán, kiểu tóc ngắn này mang đậm nét cổ điển và tạo vẻ đẹp đáng yêu, phù hợp với nhiều phong cách. Nếu đính thêm vài phụ kiện trang trí lên tóc thì càng thanh tú.

Kiểu 4: Kiểu tóc này mang lại vẻ đáng yêu và năng động bằng cách nhuộm tóc với tông màu nóng rồi uốn lộn lớn. Có thể uốn kiểu này nếu muốn tạo cảm giác trẻ trung hơn.

c, Tóc uốn baby.

- Kiểu 1: Kiểu uốn này phù hợp với cả nam lẫn nữ. Cắt tóc kiểu nấm, sau đó uốn xoắn từ trên đỉnh đầu xuống để tạo nét đáng yêu, đồng thời sáp tạo kiểu để làm tóc xoắn hơn.

- Kiểu 2: Đây là kiểu tóc được biến đổi từ kiểu 1. Có thể chọn màu nhuộm để làm nổi bật mái tóc cũng như để tạo vẻ nhí nhảnh và dễ thương. Kiểu tóc này sẽ đẹp hơn nếu để tóc hơi rối.

- Kiểu 3: Những lọn tóc được uốn xoắn, ôm sát mặt giúp khuôn mặt trông có thon gọn hơn. Nếu có khuôn mặt góc cạnh hoặc cằm vuông thì đây là kiểu tóc rất phù hợp.

- Kiểu 4: Muốn tạo kiểu tóc như trong hình, trước tiên nhuộm tóc để tóc trông chắc khỏe và có độ bóng, sau đó uốn baby. Bạn có thể tạo cho mình vẻ độ dẻo bằng cách buộc một chỏm tóc trên đỉnh đầu. Từ kiểu này, có thể tạo được nhiều kiểu khác nhau.

d, Tóc uốn phòng.

- Kiểu 1: Tóc được cắt ngắn kiểu nấm với phần mái dày, sau đó được uốn xoắn để tạo vẻ tinh nghịch. Tuy nhiên, uốn quá xoắn sẽ khiến trông rất quê mùa, chỉ cần uốn gọn sóng là được. Đây là kiểu tóc phù hợp với người muốn tạo cho mình vẻ ngoài nhanh nhẹn và hoạt bát.

- Kiểu 2: Có thể chọn kiểu tóc này nếu muốn cho mình vẻ tinh nghịch. Đây là tóc dành cho cả hai phái. Khi tạo kiểu, hãy nhuộm đen tóc để tạo ấn tượng mạnh mẽ rồi uốn tóc hơi phòng.

- Kiểu 3: Đây là kiểu uốn phòng với phần đuôi tóc hơi cúp vào trong. Có thể tạo được một vài kiểu khác từ kiểu tóc này: Hãy thoa tinh dầu và sáp mềm nếu bạn muốn có kiểu tóc trông gọn gàng hơn hoặc đánh rối tóc để thể hiện cá tính và tạo nét đáng yêu.

- Kiểu 4: Đây là kiểu tóc mang lại vẻ dịu dàng và nữ tính nhờ mái tóc được uốn phòng. Có thể thử kiểu tóc nếu muốn tạo cho mình vẻ quý phái.

e. Tóc cắt ngắn.

- Kiểu 1: Để tạo kiểu tóc này, nhà tạo mẫu tóc sẽ cắt tóc thành nhiều tầng sao cho các tầng không có sự phân biệt rõ và cắt xéo phần tóc mái thật khéo. Đây là kiểu tóc lý tưởng dành cho mẫu phụ nữ của công việc thích trau chuốt bản thân.

- Kiểu 2: Được biến đổi từ kiểu nấm, kiểu tóc này mang lại cảm giác gọn gàng và dễ thương. Có thể tạo điểm nhấn bằng cách nhuộm màu vàng kaki. Nếu tóc xoăn thì có thể duỗi phẳng để mái tóc trông gọn gàng hơn.

- Kiểu 3: Với mái tóc màu socola và với phần tóc hai bên đầu được cắt lệch. Kiểu tóc này tuy không quá nổi bật nhưng vẫn thu hút phù hợp với những người thường ăn mặc lịch sự hoặc có phần sang trọng.

- Kiểu 4: Tóc cắt kiểu nấm với mái tròn và phần mái tóc mai được tỉa nhọn giúp khuôn mặt bạn tròn trịa và đáng yêu hơn.

- Kiểu 5: Với mái tóc màu nâu có độ phồng và phần tóc hai bên đầu được cắt lệch, kiểu tóc này vừa tạo nét tinh nghịch vừa trông dễ thương hơn. Sau khi tạo kiểu này, có thể dùng sáp để tạo nhiều kiểu tóc khác nhau.

- Kiểu 6: Với kiểu tóc này, sẽ có cảm giác mái tóc không cân xứng với.

f. Tóc ngắn có tầng.

- Kiểu 1: Với mái tóc ngắn hơi phồng được cắt kiểu tầng và những lọn tóc xoăn gọn sóng, trông thật trẻ trung và xinh đẹp. Nên nhuộm màu nâu tím để kiểu tóc trông tự nhiên.

- Kiểu 2: Kiểu tóc này trông quá cầu kỳ, tạo cảm giác bông bênh và mang lại nét nhí nhảnh. Hãy để tóc mái phủ trán thật tự nhiên rồi lấy một ít tóc sau đầu phủ nhẹ lên tóc mái. Mái tóc sẽ càng nổi bật hơn nếu được nhuộm tông màu nâu.

- Kiểu 3: Tóc được cắt thành nhiều tầng và các tầng có sự phân biệt rõ rệt. Nên nhuộm màu xám tro và thoa sáp tạo kiểu để tạo điểm nhấn cho mái tóc và làm nổi bật các tầng tóc.

- Kiểu 4: Với mái tóc được cắt kiểu nấm rồi uốn xoăn phồng tự nhiên và nhuộm màu nâu đậm, kiểu tóc này tạo vẻ tinh nghịch và làm nổi bật cá tính. Trông sẽ dễ thương hơn nếu để tóc mái tự nhiên. Có thể tạo nhiều kiểu khác nhau từ kiểu tóc này.

- Kiểu 5: Bằng cách cắt lệch với phần tóc ở hai bên đầu có độ dài khác nhau, kiểu tóc này vừa tạo cảm giác gọn gàng vừa thể hiện cá tính. Cũng có thể nhuộm highlight tông màu đỏ cho tóc. Đây là kiểu tóc phù hợp với nhân viên văn phòng hoặc những người trẻ tuổi.

## **2. Tóc lửng:**

a, Tóc uốn xoăn tự nhiên.

- Kiểu 1: Đây là kiểu tóc uốn xoăn tự nhiên, không cắt tầng, phù hợp với mọi lứa tuổi và mọi phong cách. Có thể làm cho phần tóc ở bề mặt hơi phồng để vừa tạo vẻ độc đáo, lạ mắt vừa tránh mang lại cảm giác nặng nề.

- Kiểu 2: Từ kiểu bob dễ thương, uốn gọn sóng để tạo vẻ lãng mạn. Tóc sẽ ôm lấy khuôn mặt, tạo cảm giác bông bênh và giúp khuôn mặt trông thon nhỏ hơn. Đây là kiểu tóc được nhiều bạn gái yêu thích. Lưu ý là để tóc trông phòng hơn, hãy nắm và nâng tóc lên khi sấy tóc.

- Kiểu 3: Kiểu uốn này tạo ra những lọn tóc xoăn tự nhiên và mang lại vẻ quyến rũ. Trông sẽ lãng mạn và đáng yêu hơn nếu nhuộm tóc màu nâu nhạt và rẽ ngôi giữa.

- Kiểu 4: Với mái tóc được uốn xoăn phần đuôi để tạo vẻ nữ tính và được nhuộm màu đỏ để thể hiện cá tính, kiểu tóc này rất hợp với các bạn nhân viên văn phòng.

- Kiểu 5: Kiểu tóc này mang đậm phong cách cổ điển nhưng vẫn tạo được vẻ quyến rũ nhờ những lọn tóc xoăn tự nhiên. Trông sẽ dịu dàng hơn nên cắt mái tròn. Nếu có tóc mái dài thì có thể tạo nét mới lạ bằng cách rẽ ngôi giữa.

#### b, Cắt tóc tầng.

- Kiểu 1: Với mái tóc dài chấm vai, có thể tạo cho mình vẻ dễ thương bằng cách cắt tóc thành nhiều tầng soa cho các tầng không có sự phân biệt rõ. Nhuộm tóc màu nâu sẽ làm cho tôn thêm nữ tính. Nếu muốn mình trông thật năng động và tràn đầy sức sống, có thể nhuộm tông màu sáng như màu cam, sau đó thoa gel rồi làm phòng tóc.

- Kiểu 2: Mang đậm phong cách Nhật Bản, kiểu tóc này trông tươi tắn và đang yêu. Cắt tóc thành nhiều tầng làm rồi làm phòng, sau đó nhuộm màu nâu bằng kỹ thuật nhuộm foil. Có thể tỉa sơ rồi uốn xoăn phần đuôi tóc (hướng vào trong hoặc ra ngoài) để tạo nhiều kiểu tóc khác nhau.

- Kiểu 3: Khi tạo kiểu tóc này, sẽ có cảm giác tóc dày hơn. Trông thật trẻ trung với phần mái để tự nhiên. Nếu không có ý định nuôi tóc dài thì có thể uốn hoặc nhuộm để tạo nhiều kiểu tóc khác nhau.

- Kiểu 4: Đây là kiểu tóc mang lại cho bạn vẻ ngây thơ và dễ thương. Tóc được cắt thành phần nhiều tầng, sau đó được nhuộm màu cam pha hồng. Có thể phủ màu tím lên một vị trí để tạo điểm nhấn.

- Kiểu 5: Kiểu tóc này rất phù hợp với sinh viên. Tóc được cắt thành nhiều tầng sao cho các tầng không có sự phân biệt rõ. Lưu ý là không uốn mà hãy dùng tay xoắn tóc khi sấy để tóc với màu nâu pha cam bằng kỹ thuật nhuộm foil.

#### c, Tóc duỗi.

- Kiểu 1: Phần đuôi tóc cúp vào trong sau khi duỗi tạo cảm giác tóc phồng tự nhiên. Có thể làm đuôi tóc cúp thì việc chăm sóc tóc sẽ đơn giản hơn. Nhuộm tóc với tông màu nâu hoặc hồng sẽ làm toát lên vẻ thanh thoát, dịu dàng.

- Kiểu 2: Bằng cách cắt tóc thành nhiều tầng rồi duỗi phồng và duỗi phần đuôi tóc sao cho cúp vào trong, kiểu tóc này giúp tôn lên vẻ dễ thương và nữ tính. Do tóc ôm lấy khuôn mặt nên khuôn mặt trông thon nhỏ hơn.

d, Tóc xoăn tạo nét độc đáo.

- Kiểu 1: Kiểu uốn xoăn gọn sóng này đang được ưa chuộng trong thời gian gần đây. Nếu uốn kỹ thuật số thì sau khi gội đầu, chủ cần dùng tay xoăn nhẹ là có thể giúp tóc xoăn tự nhiên. Nhuộm tóc với màu đen hoặc nâu sẽ trông càng quyến rũ và bí ẩn.

- Kiểu 2: Kiểu uốn này tạo nét độc đáo, là mất với phần mái để dài và những lọn tóc xoăn tự nhiên. Có thể tạo nhiều kiểu khác nhau từ kiểu tóc này.

- Kiểu 3: Thoạt nhìn, kiểu tóc này có thể trông già đi và hơi quê mùa nhưng thật ra, đây là kiểu tóc rất dễ thương và thể hiện cá tính.

### 3. Tóc dài

a, Tóc uốn xoăn tự nhiên.

- Kiểu 1: Với mái tóc hơi xoăn, không cắt tầng và được nhuộm tông màu nhạt, đây là kiểu tóc thu hút sự chú ý của mọi người. Nếu chuộng phong cách đơn giản hoặc cổ điển thì kiểu tóc này khá phù hợp.

- Kiểu 2: Bằng cách cắt tóc thành nhiều tầng rồi uốn xoăn tự nhiên, kiểu tóc này mang lại nét nữ tính và dịu dàng. Nhuộm tóc màu nâu sáng sẽ tạo cảm giác tóc mềm mại hơn.

- Kiểu 3: Mái tóc dài vừa phải được uốn hơi xoăn và cắt mái tròn vừa tạo nét dễ thương vừa giúp khuôn mặt trông thon gọn nhỏ hơn. Nhuộm tông màu sáng sẽ tạo cảm giác tóc chắc khỏe.

- Kiểu 4: Bằng cách uốn kỹ thuật số để tạo ra những lọn xoăn, kiểu tóc này mang lại vẻ dịu dàng, nữ tính và rất hợp với những bạn gái mới đi làm. Nhuộm tóc với tông màu không quá sáng (như nâu socola chẳng hạn) và để mái hơi xéo về một bên sẽ trông chín chắn hơn.

- Kiểu 5: Nhuộm tông màu nâu pha cam và uốn xoăn phần đuôi tóc sẽ giúp trông tràn đầy sức sống. Kiểu tóc xoăn tự nhiên này có đặc điểm là không đòi hỏi phải tốn nhiều thời gian để chăm sóc và phù hợp với rất nhiều người.

b, Tóc xoăn hướng ra ngoài.

- Kiểu 1: Mái tóc uốn xoắn hướng ra ngoài sẽ trông thật xinh xắn, năng động và làm nổi bật đường nét trên khuôn mặt. Nếu uốn kỹ thuật số thì việc tạo kiểu sẽ trở nên đơn giản hơn và giữ kiểu tóc được lâu hơn.

- Kiểu 2: Những lọn tóc xoắn gợi vẻ uyển chuyển và trông gợi cảm hơn. Nếu uốn kỹ thuật số thì tóc sẽ xoắn tự nhiên hơn. Màu nhuộm thích hợp với kiểu tóc này là màu nâu hoặc vàng.

- Kiểu 3: Những lọn tóc được uốn ở phần thân và phần đuôi mang đến vẻ duyên dáng và trẻ trung. Kiểu tóc này rất hợp với những người có tóc thưa.

- Kiểu 4: Với những lọn tóc xoắn và phần tóc mai được chải hơi xéo về một bên, kiểu tóc này trông nữ tính và đáng yêu hơn. Nếu muốn tạo vẻ chín chắn và dịu dàng, hãy nhuộm màu nâu sáng. Cũng có thể thắt bím một bên đầu để thể hiện cá tính.

#### c, Tóc xoắn và rối.

- Kiểu 1: Với kiểu uốn này, có cảm giác xoắn tự nhiên. Hãy thắt bím một bên đầu để tạo nét đẹp theo phong cách hippy. Đây là kiểu tóc phù hợp với người có ít tóc. Có thể tạo nhiều kiểu khác nhau tùy theo độ dài của tóc hoặc màu nhuộm.

- Kiểu 2: Kiểu tóc này mang đến cho bạn những lọn tóc xoắn mềm mại những vẫn tạo cảm giác hơi thô cứng. Đây là kiểu tóc rất thích hợp với những ai chuộng phong cách cổ điển.

- Kiểu 3: Nếu cảm thấy chán kiểu tóc hàng ngày thì hãy thử kiểu tóc này. Đây là kiểu tóc vừa tạo cảm giác nhẹ nhàng vừa tạo nét dễ thương. Trước tiên, tía tóc và uốn kỹ thuật số để tạo độ phồng cho tóc, sau đó nhuộm màu vàng sáng để tóc trông dày hơn.

- Kiểu 4: Mái tóc được uốn xoắn để tạo cảm giác tóc dày kết hợp với kỹ thuật nhuộm foil sẽ giúp bạn trông mạnh mẽ nhưng cũng không kém phần gợi cảm. Nhuộm màu đỏ không những giúp tóc trông khỏe chắc hơn mà còn làm nổi bật màu da sáng của bạn.

#### d, Tóc nổi.

- Kiểu 1: Đây là kiểu tóc hơi cầu kì và đầy “cá tính” với phần đuôi nhọn. Hãy sử dụng loại tóc thật để nổi, sau đó nhuộm tóc, thoa gel và đánh rối. Nếu là người có cá tính mạnh và chuộng phong cách punk thì nên thử kiểu tóc này.

- Kiểu tóc 2: Đây là kiểu tóc nổi so le mang phong cách Nhật Bản, tạo nét dễ thương và gợi cảm. Để giúp tóc trông thật tự nhiên thì trước khi nổi, hãy uốn xoắn phần tóc dùng để nổi.

- Kiểu tóc 3: Kiểu tóc này mang đến vẻ lãng mạn với những lọn tóc xoăn tự nhiên. Hãy chọn tóc có cùng màu với tóc để nổi và không cắt tầng để tạo cảm giác tóc dày. Có thể tạo nhiều kiểu tóc khác nhau từ kiểu này nếu sử dụng loại tóc thật để nổi.

#### e, Tóc duỗi

- Kiểu 1: Đây là kiểu tóc mang lại vẻ hồn nhiên, trong sáng. Nếu tóc vốn xoăn hoặc bị hư tổn nghiêm trọng do uốn, nhuộm...

- Kiểu 2: Có thể tạo cho mình một vẻ ngoài mạnh mẽ bằng cách duỗi thẳng kết hợp với cắt kiểu shaggy và kiểu tầng cao. Để tạo độ phồng cho tóc, hãy đánh hơi rời phần tóc phía sau. Nếu nhuộm hoặc uốn xoăn, sẽ tạo được những kiểu tóc lạ mắt.

- Kiểu 3: Tóc sẽ bị ép sát đầu nếu duỗi thẳng. Để khắc phục khuyết điểm này, hãy chọn kiểu tóc duỗi phồng. Phần đuôi tóc cúp vào trong sau khi duỗi sẽ tạo cảm giác tóc dày và trông nữ tính hơn. Nhuộm màu nâu pha cam kết hợp với duỗi phồng sẽ mang lại vẻ gọn gàng, lịch sự.

#### f, Tóc xoăn 3D

- Kiểu 1: Mái tóc xoăn xõa tự nhiên tạo vẻ nữ tính và bí ẩn. Tóc mái được cắt ngang tạo cảm giác tóc dày hơn và giúp bạn trông hiền thực hơn. Nếu nhuộm màu nâu sáng, sẽ có kiểu tóc mang đậm phong cách Nhật Bản.

- Kiểu 2: Kiểu uốn gọn sóng này mang lại vẻ sang trọng, quý phái. Nếu uốn kỹ thuật số, sẽ giữ kiểu được lâu hơn. Điểm nhấn của kiểu tóc này là mái được cắt ngang.

- Kiểu 3: Tóc được cắt kiểu shaggy rồi được uốn bằng máy sấy với gió lạnh, sau đó được nhuộm với tông màu nâu. Với kiểu tóc này, có thể dễ dàng búi tròn hoặc buộc cao

- Kiểu 4: Sẽ trở nên dịu dàng và nữ tính khi để các lọn tóc xoăn buông rủ và không cắt mái. Kiểu uốn xoăn này giúp tóc trông dày hơn nhưng không tạo cảm giác nặng nề. Nếu uốn kỹ thuật số, sẽ giữ kiểu được lâu hơn.

- Kiểu 5: Mái tóc được uốn hơi xoăn được nhuộm màu nâu cùng phần tóc mái được vén sang một bên sẽ trông thật nữ tính.

- Kiểu 6: Sự kết hợp giữa màu tóc đen với những lọn tóc xoăn mềm mại sẽ mang đến vẻ năng động. Kiểu tóc này cũng làm nổi bật đường nét khuôn mặt nên rất phù hợp với những nét sở hữu khuôn mặt có đường nét sắc sảo.

#### g, Tóc dài cắt tầng.

- Kiểu 1: Chỉ cần cắt tóc kiểu tầng rồi uốn xoăn tự nhiên là có thể tạo được cảm giác kiểu tóc này. Đây là kiểu tóc mang đậm phong cách Nhật Bản và tạo vẻ đáng

yêu, thanh thoát. Từ kiểu tóc này, có thể tạo nhiều kiểu khác nhau như buộc cao hoặc búi tròn tùy theo ý thích.

- Kiểu 2: Những người có khuôn mặt tròn hay góc cạnh nên thử kiểu tóc này. Cắt kiểu shaggy layer để tóc trông dày hơn rồi nhuộm tóc bằng kỹ thuật nhuộm foil để khuôn mặt trông thon gọn hơn. Nên nhuộm màu sáng hơn cho phần phía sau để làm nổi bật các tầng tóc.

- Kiểu 3: Với các tầng tóc rủ xuống quanh khuôn mặt, kiểu shaggy layer tạo cho vẻ dịu dàng và nữ tính. Nếu buộc hoặc búi tóc thì sẽ có một ít tóc rơi xuống, do đó trông càng quyến rũ. Với kiểu tóc này, có thể nhuộm màu nâu nhạt.

- Kiểu 4: Tóc được cắt thành nhiều tầng nhưng không làm mất đi vẻ dịu dàng và trẻ trung. Các tầng tóc vẫn che kín vùng phía sau đầu. Nếu cảm thấy phần đuôi tóc quá nhọn thì có thể uốn phần này để tạo cảm giác mềm mại.

- Kiểu 5: Tóc được cắt kiểu shaggy layer và được nhuộm màu nâu pha vàng, sau đó được uốn thành những lọn tóc lớn để khuôn mặt trông thon gọn hơn. Cắt mái bằng vừa giúp che khuyết điểm của khuôn mặt vừa giúp trông dễ thương hơn.

h, Tóc nhuộm.

- Kiểu 1: Nhuộm tóc màu vàng cam sẽ trông dễ thương hơn. Màu này rất hợp với người có làn da rám nắng.

- Kiểu 2: Mái tóc được nhuộm màu xám tro tạo cảm giác là người cá tính. Cũng trở nên nổi bật hơn vì những người xung quanh sẽ thấy màu tóc có sự biến đổi khi phản chiếu ánh sáng.

- Kiểu 3: Mái tóc xoăn được nhuộm tông màu nâu xám và nhuộm highlight với tông màu sáng hơn giúp hoạt bát, sôi nổi. Ưu điểm của việc nhuộm màu nâu xám là không tạo cảm giác nặng nề cho khuôn mặt. Từ kiểu này, có thể dễ dàng tạo kiểu tóc gọn sóng theo phong cách punk.

- Kiểu 4: Uốn xoăn kết hợp với nhuộm tông màu nâu pha vàng sẽ trông tràn đầy sức sống, dễ thương và năng động. Vào mùa hè, có thể nhuộm tóc với tông màu sáng hơn.

#### **IV. Một số dụng cụ làm tóc**

##### **1. Ống uốn tóc:**

Dùng để làm tóc xoăn tạm thời hoặc tạo độ phồng cho tóc. Ống uốn có nhiều loại như: Ống uốn dùng điện để tạo nhiệt làm xoăn tóc, ống uốn tóc mái, ống uốn dùng kem máy sấy...

## **2. Lược bàn chải:**

Còn được gọi là “lược Denman” (tên nhãn hiệu). Lược to gắn bằng bàn tay, răng lược được gắn vào phần đế bằng cao su giúp tóc suôn mượt tự nhiên khi chải. Loại lược tốt thường được phủ một lớp sơn bên ngoài để tránh tĩnh điện, giúp bảo vệ tóc.

## **3. Kẹp tăm:**

Có nhiều màu khác nhau. Dùng để cố định các phần tóc rủ xuống, hiệu quả cố định tóc phụ thuộc vào độ lớn và kiểu dáng. Loại kẹp tăm thường được sử dụng trong kiểu tóc bó hay chữ U vì vừa giúp cố định tóc vừa giấu vào trong tóc.

## **4. Kẹp mỏ vịt:**

Còn được gọi là “pincette” dùng để cố định tóc khi sấy hoặc cắt. Gần đây, người ta ưa chuộng loại kẹp tóc có dạng răng cá sấu hơn.

## **5. Lược dẹt đuôi dài:**

Đây là dạng lược có đuôi dài và nhọn, là dụng cụ không thể thiếu khi tạo kiểu tóc. Người ta dùng lược này để chia tóc, rẽ ngôi hoặc chải nhẹ khi duỗi tóc. Ngoài ra, lược còn được dùng để đánh rối khi búi tóc. Loại lược dẹt đất tiền thường được làm bằng chất liệu tốt, có thể chịu được nhiệt độ cao khi dùng kèm kẹp định hình tóc bằng nhiệt.

## **6. Lược ống:**

Lược hình trụ, có tay cầm và nhiều răng xung quanh. Dùng để tạo kiểu tóc xoắn, có thể làm tóc xoắn hướng vào trong hoặc ra ngoài. Với loại lược tốt, răng lược thường được làm bằng lông cổ lợn để tránh tĩnh điện và làm bóng tóc. Lỗi lược rỗng để không khí lưu thông được làm bằng lông cổ lợn để tránh tĩnh điện và làm bóng tóc. Lỗi lược rỗng để không khí lưu thông giúp tóc xoắn hơn khi chải. Trên thị trường hiện có bán lược ống với 5 kích cỡ khác giúp nhau, dễ dàng chọn loại phù hợp.

## **7. Dao cạo lông mày:**

Dùng để tỉa lông mày, tạo kiểu scratch hoặc chỉnh sửa phần tóc ngắn nằm sát da đầu.

## **8. Kéo cắt tóc:**

Dùng để cắt tóc ướt. Chúng loại đa dạng với chất liệu, kiểu dáng, tính năng và kích cỡ khác nhau. Gần đây, trên thị trường đã xuất hiện loại kéo đa năng (dùng để cắt một số kiểu tóc) có giá khá cao.

### **9. Kéo thinning:**

Dùng để điều chỉnh độ dày của tóc. Kéo có một bên lưỡi bén, một bên có dạng răng lược để dễ dàng điều chỉnh lượng tóc. Tùy theo khoảng cách giữa các răng lược mà lượng tóc được cắt sẽ khác nhau. Cắt tóc bằng loại kéo thinning rẻ tiền hoặc không được bảo quản tốt sẽ có cảm giác tóc bị giật hay kéo khi cắt.

### **10. Dao cạo (razor):**

Cắt tóc bằng dao cạo có thể làm tóc hư tổn nghiêm trọng nên cần cẩn thận khi sử dụng. Thường xuyên thay lưỡi dao để hạn chế gây hư tổn cho tóc. Dao cạo giúp cắt tóc nhanh gọn nhưng không nên lạm dụng.

### **11. Tông đơ (clippers):**

Dùng để cắt tóc ngắn. Khi cắt, nhà tạo mẫu tóc sẽ điều chỉnh lưỡi dao phía trước tương ứng với độ dài tóc cần cắt. Nên thay lưỡi dao thường xuyên và bảo quản tông đơ cẩn thận.

### **12. Kéo stroke chức năng:**

Khác với loại kéo cắt tóc thông thường, kéo này chủ yếu được sử dụng để cắt tóc khô. Lưỡi kéo được thiết kế dạng răng cưa để tóc không bị trượt khỏi lưỡi kéo khi cắt. Loại kéo này cho phép cắt tóc theo đường chéo (thay vì đường thẳng) nên giúp giảm thiểu hư tổn tóc.

## **BÀI 4. CÁC KIỂU CẮT TÓC**

### **1. Cắt kiểu shaggy (shaggy cut)**

Đây là kiểu tóc đang thịnh hành. Khi cắt kiểu này, nhà tạo mẫu tóc sẽ cắt so le phần đuôi tóc và tạo ra các tầng tóc. Lưu ý rằng đây là tên gọi chỉ cách cắt không theo trật tự nhất định chứ không chỉ kiểu tóc bù xù sau khi cắt.

### **2. Cắt bằng dao cạo (razor cut)**

Đây là cách làm tóc truyền thống mà chúng ta thường thấy trên phim ảnh xưa. Nhà tạo mẫu tóc dùng một tay cầm tóc, dùng tay còn lại cầm dao cạo cắt tóc theo đường xéo. Cách cắt này có thể làm hư tổn tóc và tạo cảm giác tóc bị kéo cắt căng ra. Hiện nay, gần như người ta không còn cắt tóc bằng dao cạo.

### **3. Cắt kiểu tầng. (layered cut)**

Đây là cách cắt tóc thành từng tầng để tạo cảm giác để tóc cảm giác tóc dày hơn hoặc phần đuôi tóc nhọn hơn. Kiểu tóc này phù hợp cho cả nam lẫn nữ. Nếu khoảng cách giữa các tầng khá rõ rệt thì kiểu tóc này được gọi là kiểu tóc cao (high layer)

### **4. Cắt kiểu bob (bob cut)**

Với phần đuôi tóc được cắt vừa chằm quai hàm và ôm sát mặt, kiểu tóc mang đậm phong cách cổ điển này hiện rất ưa chuộng.

### **5. Cắt kiểu stroke (stroke cut)**

Đây là kiểu tóc dựa trên kiểu shaggy nhưng được cắt nhanh và khoảng cách giữa các tầng tóc rất nhỏ. Nhà tạo mẫu tóc sẽ cầm lọn tóc rồi thả rơi từng phần nhỏ và dùng kéo tỉa nhẹ.

### **6. Cắt kiểu dandy (dandy cut)**

Cắt tóc kiểu dandy tạo cảm giác mái tóc gọn gàng. Đây là kiểu tóc mang phong cách châu Âu và đang thu hút sự quan tâm của các bạn trẻ.

## **BÀI 5: NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN CẦN NẮM VỮNG TRƯỚC KHI UỐN TÓC**

### **I. Khái niệm về uốn tóc bền nếp: permannat wave.**

Uốn tóc bền nếp là những thao tác thực hiện trên mái tóc để có một mái tóc quăn nhân tạo nhưng bền lâu, không bị ảnh hưởng bởi các nhân tố như: Độ ẩm, thời tiết nắng, mưa và chịu được những hành động khác tác động lên như: Gội đầu, chải, sấy...

### **II. Những hiểu biết cần thiết:**

#### **1. Các phương pháp và các khái niệm khác nhau:**

- Có hai phương pháp uốn chính là uốn lạnh và uốn nóng
  - Bất kì một loại tóc uốn nào cũng vậy là sự giãn nở của tóc, đây là điều kiện quyết định đầu tiên
  - Sự giãn nở của tóc được quyết định bởi các chất hóa học hoặc các phương pháp vật lý.
  - Khi chúng ta tiến hành uốn tóc, tính đàn hồi của tóc được giãn ra, điều này quyết định sự thay đổi hình dạng của tóc.
  - Thông qua việc tăng giữa được làm mềm và sự thay đổi của các thành phần bên trong sẽ giúp tóc thích ứng được với điều kiện mới và trở nên xoăn.
  - Việc làm cho mái tóc mềm ra sẽ làm cho các tế bào ở tầng giữa thay đổi và tách rời nhau. (Phần kết cấu của tóc có tác dụng thoát nước, nó không dễ dàng bị nước tách rời). Những kết cấu được chia làm 3 phần chính: Hidro, muối và lưu huỳnh
    - + Chuỗi liên kết Hydro: Khi gặp nước chuỗi liên kết này sẽ tự cắt đứt, gặp nhiệt độ cao sẽ tổ hợp lại, nguyên lý này còn gọi là nguyên ý sấy tóc khi nhiệt độ vượt quá 135 độ C, tóc sẽ ghi nhớ hình dạng hiện tại của nó, quên đi hình dạng ban đầu.
    - + Chuỗi liên kết muối: Khi PH trong khoảng 4,5 – 5,5 thì chuỗi liên kết muối ở trạng thái cứng nhất, cũng là trạng thái khỏe mạnh nhất của sợi tóc, nếu bị phá hoại thì sợi tóc sẽ mất đi sáng bóng, bị rối thậm trí còn trẻ ngọn...
    - + Có cả chuỗi liên kết Amino: Không chế dinh dưỡng có trong sợi tóc.
- Tác dụng: Quyết định mức độ hư tổn của sợi tóc
- Chú ý: Chuỗi liên kết muối nằm ở tầng biểu bì của sợi tóc

#### **2. Tìm hiểu về nồng độ PH:**

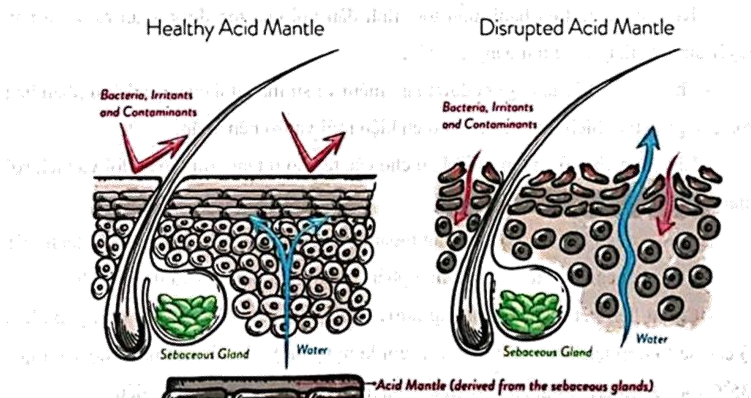
- \* Khái niệm pH:

pH là chỉ số đo độ hoạt động (hoạt độ) của các ion Hydro ( $H^+$ ). Nước được chia tách thành ion  $H^+$  và  $OH^-$ . Khi có một sự dư thừa của  $H^+$  thì nó có tính axit, nếu các ion  $OH^-$  nhiều hơn thì nó có tính kiềm.

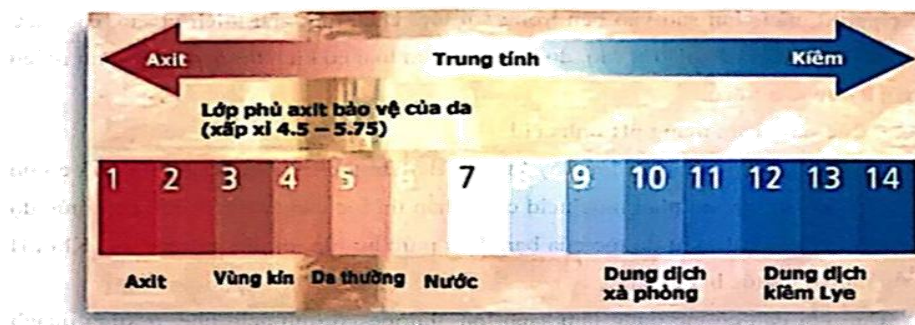
Nồng độ pH được gọi là có tính kiềm khi chỉ số lớn hơn 7, chỉ số càng cao tính kiềm càng cao.

Nồng độ pH có chỉ số nhỏ hơn 7 được gọi là có tính acid, chỉ số càng thấp tính acid càng cao.

Nước tinh khiết có pH là 7 còn tóc và da đầu có pH ở mức 4,5 - 5,5 thiên hướng acid nhẹ để tiết chất nhờn cho da.



\* Thước đo độ PH:



Dầu gội 4,5-6, Dầu xả 2. Oxi 3. Dầu hắp 3-3,5. Thuốc uốn 8,5- 10. Thuốc ép 10-13. Thuốc nhuộm 8- 9,5.

Chỉ cần nhìn vào chỉ số pH trên sản phẩm, bạn có thể tự đưa ra nhận định của mình đó có phải là sản phẩm phù hợp cho mái tóc hay không, cũng như đánh giá được phần nào chất lượng của sản phẩm.

Ở mức pH cân bằng, lớp biểu bì của tóc khép chặt, khi pH trên mức 5,5 biểu bì của tóc bắt đầu nở ra và pH dưới mức 4,5 biểu bì đóng lại. Các sản phẩm hóa mỹ

dành cho tóc được sản xuất theo nguyên lý về độ pH này, và sản phẩm có nồng độ pH càng gần mức cân bằng của tóc thì càng an toàn và lý tưởng để sử dụng.

\* Các sản phẩm mang pH tính kiềm

Các sản phẩm có pH tính kiềm khiến biểu bì tóc nở ra, điều này được áp dụng trong các công nghệ sản xuất sản phẩm uốn - nhuộm.

Độ pH càng cao, lớp biểu bì càng mở lớn, nhưng điều này không đồng nghĩa với việc pH càng cao thì càng tốt. pH lớn hơn sẽ gây hư tổn tóc và da đầu. pH của khi uốn và màu được coi là an toàn khi ở trong ngưỡng 7-10 và pH càng gần với pH cân bằng của tóc thì càng tốt.

Với các sản phẩm uốn, pH giúp biểu bì tóc nở ra, giúp các chất phá vỡ liên kết đi vào các lớp thân tóc. Do đó, tóc càng khỏe thì độ pH của uốn càng cao. Đo pH trên mức 5,5 biểu bì của tóc bắt đầu nở ra, điều đó giải thích vì sao dành cho tóc yếu của C.EHKO có pH chỉ 7,5.

\* Với các sản phẩm mang pH tính acid

Tính acid giúp siết chặt lớp vảy biểu bì để làm tóc trở nên bóng mượt và có độ sáng. Tuy nhiên, không phải mức acid càng thấp thì tóc càng suôn mượt, nếu mức độ acid xuống dưới 3 thì khi đó tóc của bạn đã ở mức hư tổn, bị đứt gãy sợi tóc. Khi pH xuống mức 0 thì tóc bị tan chảy.

Dầu gội đầu có tác dụng làm sạch tóc, thường có tính acid nhẹ, ở xung quanh mức từ 4 cho đến 5,5 thường là những dòng sản phẩm chữa trị, giúp mở biểu bì nhiều hơn làm tiền đề cho công đoạn chữa trị ở bước kế tiếp.

Độ PH của sản phẩm xả hấp thường thấp hơn sản phẩm gội để có tác dụng khóa biểu bì giữ hạt chất dinh dưỡng sau khi hấp.

Các sản phẩm Dập định hình (trung hòa) là bước thứ 2 sau khi sử dụng sản phẩm Uốn mở biểu bì tóc. Dập định hình sẽ có PH tính acid (nhỏ hơn 4,5) để khép chặt lại biểu bì, đưa tóc về lại độ PH tự nhiên.

### **3. Các tác động chính trong quá trình uốn tóc.**

Muốn thành công trong uốn tóc, phải hiểu rõ từ lúc khởi sự quấn tóc cho tới khi thấm thuốc và làm ngưng động để giữ cho tóc sau khi uốn được lọn quăn đẹp bền bỉ.

\* Tác động vật lý:

- Chúng ta chia nhỏ tóc thành từng tếp có tốc độ nhỏ thích hợp sau đó quấn chặt vào những lô uốn với các kích thước to nhỏ- dài ngắn (có thể sử dụng nhiệt hoặc tạo

nhiệt)... Nhằm cho kết quả tạo ra các bước sóng to nhỏ trên những kiểu tóc khác nhau.

- Khi quấn tóc sao cho tóc không bị căng kéo quá chặt mà phải ôm sát thân cây uốn một cách vừa vặn đủ để khi chấm thuốc, sẽ có độ giãn nở và chịu theo cây uốn một cách tự nhiên.

\* Tác động hóa học:

+ Lần thứ 1 (thuốc uốn)

Sợi tóc duy trì bảo vệ bởi những sự liên kết hóa học là Hydro và lưu huỳnh. Hai năng lực này tạm thời bị cắt đứt trước khi sợi tóc thay hình đổi dạng mới.

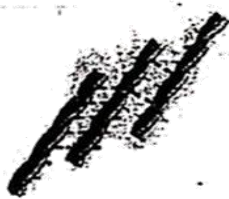
Chất Protein của lớp sừng bao gồm axit amin nằm kề nhau như là những mắt xích. Một trong những axit amin (sistin) có thể thành lập 1 cầu nối giữa hai dây Protein.

Khi uốn tóc ta sử dụng nước, đồng thời với chất Thio có khả năng làm gãy một phần cầu nối Disulfur. Điều này làm phá bỏ cấu trúc Protein cũ và có thể xếp xích trong một khoảng cách rất nhỏ để chuyển sang một vị trí khác và trở thành dây cấu trúc Protein mới sau khi uốn.

Quá trình uốn tóc có 2 bước cơ bản: bước vật lý và bước hoá học. Dưới đây là đúng một lọn tóc để nói rõ về 2 bước này



Lấy tóc ướt kết cấu protein của sợi tóc sẽ có thay đổi tạm thời. Lúc này làm khô tóc thì có thể xuất hiện định hình tạm thời. Nhưng khi dùng nước để làm ướt tóc, tóc sẽ phục hồi được trạng thái ban đầu.



Sau khi dùng dịch lạnh dùng để uốn được xoa lên tóc, sự liên kết giữa các phân tử chất dinh dưỡng sẽ hoá mềm.



Dùng dịch định hình khiến cho kết cấu của chất dinh dưỡng cứng trở lại và được cố định.

+ Lần thứ 2 (thuốc dập)

Dưới tác động oxy, cầu nối Disulfur được thiết lập lại cho đến khi có phản ứng này. Những thành phần của cầu nối tìm thấy những chất ở gần đó có dạng một cầu nối cũ và một cầu nối mới có thể hình thành. Nhờ tác động này mà sợi tóc sau khi uốn được thay đổi và đứng lại để có một hình dạng mới cách bền lâu.

### **III. Khảo sát tình trạng tóc.**

Đây là một khả năng cũng như yêu cầu quan trọng mà một người thợ muốn uốn tóc thành công cũng cần hiểu rõ.

Mục đích việc khảo sát đúng tình trạng tóc để có thể quyết định kiểu tóc cần thiết kế, thuốc cần sử dụng, phương pháp cần thực hiện. Trong trường hợp cấp cách bách có thể tư vấn thay đổi hoặc từ chối thực hiện vì sức khỏe của khách hàng hay vấn đề thẩm mỹ nghề nghiệp.

#### **1. Tình trạng da đầu.**

Cần phải xem xét da đầu 1 cách cẩn thận. Những vết thương do bị trầy xước hoặc lở trên da đầu có làm ảnh hưởng đến sức khỏe của khách hàng.

#### **2. Những khảo sát về tóc.**

##### **2.1. Tính thẩm thấu của tóc.**

Đây là khả năng hút thấm chất lỏng của sợi tóc. Vì sự hút thấm này có liên quan mật thiết đến tốc độ nhận thuốc uốn nên học viên cần phải nhận biết để tăng hay giảm thời gian cho quá trình phát triển của tóc. Nếu không được phân loại kỹ càng, mái tóc sẽ bị hư hại khi nồng độ thuốc không thích hợp hoặc thời gian quá mức cần thiết.

Thời gian ngấm thuốc của tóc sẽ tỉ lệ thuận với sức khỏe, phong thổ, thời tiết nắng gió hoặc bị lạm dụng hóa chất trước đó.

Cách phân loại khả năng hút thấm:

- + Hút thấm xấu: tóc kháng thuốc
- + Hút thấm ôn hòa: tóc trung bình
- + Hút thấm tốt: tóc hư tổn
- + Hút thấm cực mạnh: Tóc hư tổn trung bình

Loại tóc hư hỏng nặng: Bị tổn hại bởi những lần lạm dụng hóa chất trước đó khi mà không được chăm sóc đúng mức. Tóc rất giòn và khô, dễ đứt, không nên uốn loại tóc này cho đến khi chũ trĩ xong hoặc cắt bỏ.

##### **2.2. Cách thử khả năng hút thấm.**

Cách 1: Cầm một nhúm tóc khô, chải suôn, giữ đuôi tóc chặt bằng hai ngón tay cái và trỏ của một bàn tay, dùng một ngón tay kia vuốt ngược lại từ đuôi tóc vô da đầu. Nếu ngón tay đi không trơn hoặc dễ dàng, tóc bị dóm lại, gợn sóng thì đây chính là loại tóc có nhiều lỗ hút thấm. Tóc càng dóm nhiều chừng nào khả năng hút thấm nhiều chừng ấy.

Nếu ngón tay vuốt đi trơn tru, không bị dừng lại thì lớp màng ngoài nằm thật sát vô thân sợi tóc, cho nên loại tóc này có ít lỗ hút thấm.

Cách 2: Cắt tóc khô bằng kéo, nếu sấy lâu hơn bình thường tóc khô, thì chúng tỏ tóc ngâm nhiều nước vì lỗ hút thấm nhiều hơn.

- Sự kết cấu của tóc:

Tùy theo đường kính của từng sợi tóc, thô to hay mịn nhỏ. Sự kết cấu này và khả năng hút thấm có liên quan mật thiết với nhau. Trong việc chọn lựa nồng độ thuốc và thời gian phát triển của tóc.

- Tóc sợi nhỏ, đường kính hẹp sẽ ăn thuốc nhanh hơn tóc to sợi nhưng có ít lỗ hút thấm hơn.

- Tóc to sợi có nhiều lỗ hút thấm sẽ ăn thuốc nhanh hơn tóc nhỏ nhưng ít lỗ hút thấm.

- Sự kết hợp này cũng ảnh hưởng không nhỏ trong việc thiết kế kiểu tóc, sử dụng cây uốn tóc, trọng lượng thuốc cần sử dụng.

### 2.3 Tính đàn hồi của tóc.

Đây là điều quan trọng cần để ý khi uốn tóc. Tất cả các loại tóc đều có tính co giãn. Tùy theo điều kiện mà thể hiện nhiều hay ít. Nếu không có sự mềm dẻo này sẽ không có những lọn tóc quăn hay dợn khi uốn. Tóc càng dẻo dai chừng nào thì lọn quăn được giữ bền lâu chừng ấy.

Ngày nay, do sự lạm dụng hóa chất một cách thiếu hiểu biết nên sự tổn hại cho tóc rất thường gặp đối với các người thợ, nên tư vấn kỹ với khách hàng về cách chăm sóc, bảo vệ và chọn những thương hiệu có uy tín để việc uốn tóc được đảm bảo an toàn theo kỹ thuật. Một mái tóc đẹp ngoài sự thể hiện về kiểu dáng còn đòi hỏi đến sự khỏe mạnh bằng cách chừng tỏ sự dẻo dai đàn hồi của nó.

\* Cách thử sự dẻo dai của tóc.

+ Cầm một sợi tóc bằng hai ngón tay cái và rồi kéo ra từ từ. Nếu càng kéo giãn ra mà tóc không đứt, thì tóc có tính chất dẻo dai tốt. Bình thường tóc có thể kéo dài khoảng 1/5 chiều dài của nó, và sẽ co lại khi buông ra. Tóc ướt có thể kéo giãn từ

40% - 50% chiều dài của nó. Tóc có nhiều lỗ hút thấm sẽ giãn nhiều tóc có ít lỗ hút thấm.

+ Loại tóc không dẻo dai: dấu hiệu của loại này là mềm nhão, xốp, dễ rối. Loại tóc này khó có thể uốn và duy trì được các lọn quăn mạnh mẽ.

Có vài loại hóa chất thích hợp cho việc uốn lại tóc này. Nên dùng ống có đường kính nhỏ hơn cho tóc có sức co giãn tốt.

\* Tỷ trọng của tóc:

Một lượng tóc trên chu vi da đầu, mật độ dày mỏng này giúp người thợ chọn lựa kích cỡ cây cho việc thiết kế kiểu tóc muốn uốn.

- Đối với loại tóc nhiều: thông thường nên chia tóc nhỏ hơn, sử dụng ống cuốn lớn hơn.

- Đối với loại tóc thưa: Chia tóc nhỏ hơn và dùng ống cuốn cũng nhỏ hơn để tóc được quấn sát vô da đầu. Không nên rẽ tóc quá to hoặc căng kéo sẽ dễ làm đứt tóc.

\* Các dạng thuốc uốn tóc thường được sử dụng hiện nay:

Thuốc uốn tóc dạng kiềm và thuốc uốn tóc dạng acid.

1/ Thuốc uốn tóc dạng kiềm

Thành phần Amonium Thioglycolato đóng vai trò chính trong dung dịch thuốc này. Với vai trò phá vỡ phần liên kết của các cầu nối Disulfur trong chất sừng của sợi tóc. Với nồng độ PH dao động từ 7,4-9,1.

2/ Thuốc uốn dạng acid

Thành phần chủ yếu là Eser của Acid Thioglyconque hay Acid Monotyoglycolique (glyxerin) + kiềm chủ yếu. Với vai trò phá vỡ từng phần những cầu nối Disulfur trong chất sừng sợi tóc. Loại này thích hợp với các loại tóc yếu hoặc tổn thương nhiều.

Chú ý: Những loại thuốc uốn tóc thị trường đang được lưu hành hiện nay, trừ một số thương hiệu có uy tín, đa số được pha chế đơn sơ hoặc thiếu sự ổn định. Trước khi sử dụng nên kiểm tra bằng cách thử nồng độ PH để sử dụng thích hợp an toàn hơn.

Những loại nào có nồng độ pH càng cao thì sự tác dụng lên tóc càng mạnh và dĩ nhiên gây ra tổn thương cho tóc càng lớn. Nên thận trọng và cần chăm sóc tốt trong suốt quá trình thực hiện.

Thuốc có nồng độ pH thấp hoặc nghiêng về tính Acid sẽ phù hợp hơn với các loại tóc trung bình hay yếu.

\* Các ký hiệu thường gặp được in trên hộp thuốc.

Số: 0 hoặc R hoặc màu đỏ: thuốc mạnh

Số: 1 hoặc N hoặc màu xanh lá: thuốc trung bình

Số: 2 hoặc F, D hoặc màu xanh đậm: yếu

Ngoài ra, một người thợ lành nghề pha chế để có những nồng độ thuốc mạnh hay yếu khác nhau tương ứng với từng tình trạng tóc, hoặc có thể sử dụng các sản phẩm tăng cường hỗ trợ để trong quá trình thực hiện sẽ tạo ra một sản phẩm uốn được hoàn hảo về mọi mặt, chẳng những phải đẹp về hình thức mà còn mạnh khỏe, bóng mượt và bền lâu hơn.

#### **IV. Các dạng cây uốn cơ bản.**

Có nhiều dạng cây cuốn với hình dạng, chất liệu và kích cỡ khác nhau, nhằm tạo điều kiện để người thợ có thể sáng tạo ra nhiều kiểu tóc khác nhau, thể hiện cá tính cho mọi đối tượng khách hàng của mình.

Lựa chọn đúng loại ống cuốn sẽ mang lại kết quả tốt đẹp khi uốn tóc. Các cỡ (đường kính của ống cuốn) sẽ kiểm soát hình dạng sợi tóc khi uốn. Tất cả các loại ống cuốn đều có nhiệm vụ giữ tóc theo chiều quấn hoặc tạo kiểu theo ý đồ mà không bị bung ra.

Có hai loại thông dụng trên các tiệm uốn tóc hiện nay.

##### **1. Loại mặt lõm**

Có đường kính hẹp, nhất là ở giữa phình ra ở hai đầu, được sử dụng cho các loại tóc uốn quấn sát da đầu, khi cuốn tóc lên ống, kết quả phần ngoài hai đầu sẽ dợn lớn hơn phần tóc trong giữa ống.

Như vậy, đuôi tóc sẽ quấn nhiều hơn và càng gần da đầu lộn quấn càng lớn hơn ra.

##### **2. Loại mặt bằng.**

Loại này có chu vi và đường kính gần bằng nhau, có thể hơi lõm vô ở giữa, thường được sử dụng để uốn cho các loại tóc dợn, uốn tạo nếp nhẹ, hoặc những kiểu đơn giản.

Ngoài ra, hiện nay người thợ lành nghề có khả năng chế tạo ra nhiều loại cây uốn khác nhau nhằm tăng thêm cá tính cho các mẫu tóc hoặc tạo sự riêng biệt phù hợp với đặc điểm thương hiệu của riêng mình.

## V. Các cách quấn tóc.

Có rất nhiều cách quấn tóc nhằm tạo ra các kiểu khác nhau...Dưới đây là 3 kiểu cơ bản nhất:

1/ Quấn ống ngang: Nhằm mục đích tạo ra các dạng tóc dợn, có thể uốn tạo thành dợn dau hay tạo nếp.

+ Uốn sát chân tóc: Giúp phòng góc tóc

+ Uốn cách xa chân: Giữ sự tự nhiên ở phần chân tóc, sát với da đầu.

2/ Quấn ống đứng: Tạo các lọn tóc bung hoặc xù theo ý đồ tạo kiểu

3/ Quấn nghiêng: Thường dùng trên các loại tóc tэм, ngắn để tạo nếp tóc theo một chiều hướng xác định.

Ngoài ra, còn có các kiểu quấn khác nhau như sau: Quấn cây đôi trong lớn ngoài nhỏ theo hướng từ trong ra ngoài và thả ngọn tự do.

\* Một số kiểu uốn/quấn tóc hiện đại:

- Uốn thường (curl): Kiểu uốn này khá phổ biến. Để uốn tóc xoắn, cần thoa thuốc uốn tóc, sau đó quấn tóc vào ống uốn rồi ủ tóc. So với uốn nóng (uốn setting hay uốn kỹ thuật số), uốn thường ít làm hư tổn tóc nhưng tóc rất dễ thẳng ra.

- Uốn kỹ thuật số: Khác với uốn thường, uốn kỹ thuật số dùng điện tạo ra nhiệt làm nóng ống uốn, từ đó làm tóc xoắn. Kiểu uốn này khá phổ biến ở các hair salon vì giúp giữ kiểu tóc được lâu và tạo được nhiều kiểu. lưu ý là phải uốn đúng cách tránh làm hư tổn tóc.

- Uốn setting: Kiểu uốn này được mọi người ưa chuộng nhờ tạo ra những lọn tóc xoắn bồng bênh và giữ nếp tóc được lâu. Uốn setting được thực hiện bằng cách quấn tóc vào ống uốn được nối với các dây điện mỏng. Các dây này được gắn vào phần thân máy hình đĩa. Khi uốn, các lọn tóc bị giữ lơ lửng trên không nên trông có vẻ kỳ lạ. Tuy nhiên gần đây mọi người lại ưa chuộng kiểu uốn kỹ thuật số hơn.

- Uốn baby: đây là kiểu uốn cả đầu để tạo ra các lọn tóc bồng bênh, mang lại vẻ dễ thương và nét nhí nhảnh. Kiểu uốn này khiến khuôn mặt trông to và thô hơn.

- Uốn foilf: Sử dụng giấy nhôm bọc từng lọn tóc nhỏ, kiểu uốn này tạo ra mái tóc rối và bù xù, giúp bạn thể hiện cá tính. Tuy nhiên vì tóc bị giữ trong giấy nhôm và bị xoắn mạnh nên kiểu uốn này làm tóc hư tổn nghiêm trọng.

- Uốn shadow: là kiểu tóc được nam giới ưa chuộng, tạo vẻ tự nhiên và tạo cảm giác tóc nhiều hơn. Kiểu uốn này được nhiều người ưa chuộng vì cách uốn đơn giản.

- Uốn balloon: là kiểu uốn tạo ra các lọn tóc hơi xoắn và tạo cảm giác lọn tóc giãn ra. Kiểu uốn này giúp tóc xoắn phòng tự nhiên, rất phù hợp để tạo kiểu cho tóc ngắn hoặc tóc chấm ngang vai. Tuy nhiên, để giúp tóc giữ được nếp thì bạn phải dùng máy sấy hoặc kẹp định hình tóc bằng nhiệt.

- Uốn gợn sóng (perm): bằng cách uốn cong để tóc trông như những làn sóng gợn lăn tăn, kiểu uốn này giúp bạn trông nữ tính và hồn nhiên. Tuy nhiên nếu bạn không chú ý tạo nếp hàng ngày thì tóc sẽ không đẹp và rất dễ thẳng ra.

- Uốn pin: cũng tương tự uốn foil nhưng dành cho tóc ngắn và rối hơn. Người ta quấn tóc vào kẹp (pin) mỏng như sợi kẽm để làm xoắn tóc nên tóc bị hư tổn nghiêm trọng. Dù vậy, đây vẫn là kiểu tóc được các bạn nam có cá tính ưa chuộng.

- Uốn phòng (volume): là kiểu tóc xoắn phòng tự nhiên làm tóc trông có vẻ dày hơn. Kiểu tóc này không đòi hỏi sự chăm sóc đặc biệt mà chỉ cần dùng máy sấy để tạo độ phòng nên được giới văn phòng ưa thích. Gần đây, nam giới cũng thích tạo kiểu tóc này vì trông thanh lịch hơn.

- Uốn spiky: điểm nhấn của kiểu tóc này là phần đuôi tóc nhọn giúp thể hiện hình ảnh người đàn ông mạnh mẽ, gan góc. Để làm nhọn phần đuôi tóc, nhà tạo mẫu tóc dùng giấy nhôm quấn phần thân tóc và chừa phần đuôi lại. Lúc này trông tóc sẽ bù xù, sờ vào thấy khô ráp. Do bị xoắn lại trong quá trình tạo kiểu nên tóc bị hư tổn nghiêm trọng.

## **VI. Những lưu ý khác**

### **1. Giấy quấn tóc:**

Giấy này có nhiều lỗ nhỏ li ti rất cần thiết cho việc quấn tóc lên ống. Sử dụng một cách chính xác sẽ tạo ra những lọn quăn đều đặn, tròn tru. Nó giúp tránh được tình trạng đuôi tóc xoắn tít hoặc làm giòn, làm gãy cúp tóc. Nó còn có lợi cho việc uốn các loại tóc so le dài ngắn khác nhau. Có 3 cách dùng giấy quấn như sau:

- + Quấn giấy đôi.
- + Quấn giấy chiếc
- + Quấn giấy nhập đôi

Dùng cách nào cũng có hiệu quả nếu được áp dụng đúng cách.

### **2. Bảo vệ khách hàng**

Áo choàng, khăn lông, bông gòn, khăn giấy... là những dụng cụ cần thiết để bảo vệ y phục, ngăn chặn thuốc chảy vào, gây ra ảnh hưởng đến sự an toàn cho khách hàng khi uốn tóc.

### **3. Bảo vệ thợ và dụng cụ hỗ trợ uốn tóc:**

Găng tay, kẹp chia tóc, lược nhọn, kệ đứng dụng cụ, giấy uốn tóc, chén nhựa, cọ thấm thuốc, bình xịt thuốc, mũ nhựa, ngoài ra còn một số dụng cụ cần thiết phục vụ cho từng khách hàng hoặc từng kiểu tóc riêng biệt theo yêu cầu cần phải có. Để đạt được kết quả tốt và thể hiện tính chuyên nghiệp cho công việc, người thợ nên chuẩn bị đầy đủ và chu đáo trước khi tiến hành uốn tóc.

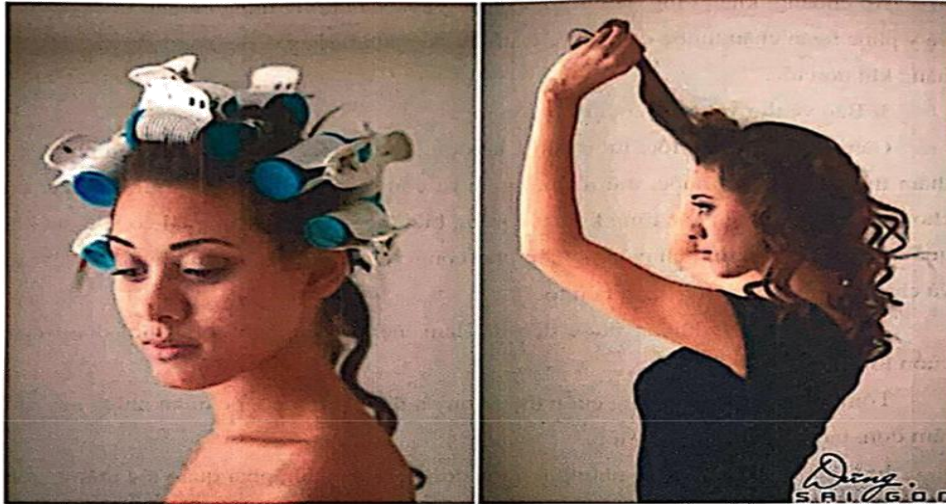
Tóc nhuộm tẩy: Không được dẻo dai lắm, nên rẽ tóc nhỏ, đồng thời dùng ống cuốn lớn hơn.

Tóm lại: Cỡ rẽ tóc và ống cuốn tóc sẽ quyết định cho kiểu tóc uốn nhiều hay chỉ làm dọn, tạo nếp nhẹ khi uốn tóc.

### **4. Cách quấn tóc:**

Để có những lọn tóc dọn nhiều, mạnh phải quấn tóc thẳng, gộn gàng lên từng ống cuốn mà không trì kéo, căng tóc... Vì khi thấm thuốc, tóc sẽ tự động giãn ra. Tóc quấn quá chặt hay quá căng sẽ cản trở ngấm thuốc uốn và dập hoặc còn có thể làm đứt tóc.

## BÀI 6: TÌM HIỂU VỀ UỐN LẠNH



Phân tích tình trạng tóc như ở phần uốn nóng để có hướng điều chỉnh về hàm lượng thuốc cũng như loại thuốc phù hợp với từng chất tóc.

Kỹ thuật uốn xoắn lạnh (hay còn gọi là uốn xoắn tay) là kỹ thuật uốn tóc xoắn phổ biến nhất- đơn giản- dễ làm nhất trong chương trình đào tạo nghề tóc. Từ một công thức chung ban đầu là dùng hóa chất có chứa các thành phần chủ yếu như kiềm (alkaline) – acid (acide) và amoniac ( $NH_4$ )... Các chuyên gia nghiên cứu hàng đầu về hóa mỹ phẩm ngành tóc đã chế biến thành công hàng ngàn nhãn hiệu thuốc uốn xoắn với đủ loại màu sắc mùi hương để đưa ra thị trường. Thuốc uốn xoắn ban đầu có dạng chất kem đặc quánh đựng trong can to mỗi khi dùng phải chiết ra lọ nhỏ rồi hòa loãng với nước cho bớt mùi thì giờ đây đã pha sẵn thành dạng thuốc uốn xoắn lỏng hơn- đóng trong các chai nhỏ và mùi dịu nhẹ hơn rất tiện sử dụng bảo quản- trên chai ghi rõ các thành phần - hóa học - khuyến cáo hướng dẫn sử dụng...

### 1. Khái niệm.

Người thợ làm tóc sẽ sử dụng các lô cuốn hoặc các dụng cụ tạo sóng tóc tác động vật lý trực tiếp lên một phần hoặc toàn bộ mái tóc của khách hàng sau đó sử dụng hóa chất có chứa thành phần hóa học thích hợp nhằm biến đổi cấu trúc một phần mái tóc hoặc toàn bộ mái tóc ấy tình trạng duỗi thẳng trở thành mái tóc có cấu trúc gợn sóng...cấu trúc xoắn thành lọn to nhỏ hoặc xoắn tít xù mì... mái tóc vừa uốn xong cũng sẽ có dạng song ngang - dọc- bông bênh nhiều hay ít- lọn xoắn cao hay thấp... tùy theo kinh nghiệm sắp đặt bố trí các lô cuốn của người thợ đó.

## 2. Tìm hiểu về thuốc uốn

**2.1. Thành phần hóa học** của thuốc uốn: nước, amonic, axit, chất làm mềm mượt, thành phần bảo vệ tóc, hương liệu, esters

### 2.2. Phân loại thuốc uốn.

\* Thuốc uốn mang tính chất kiềm có hàm lượng Amoniac

Đối với loại thuốc mang tính kiềm, hàm lượng  $\text{NH}_3$  sẽ thấm vào lớp biểu bì, chất axit sẽ đi vào tầng giữa khi tiến hành quá trình uốn. Bình thường không cần tăng nhiệt độ. Thuốc uốn mang tính kiềm có tác dụng hóa học mạnh hơn thuốc uốn mang tính axit, thích hợp với các loại tóc mang tính kháng cự cao. Đối với các loại tóc chưa từng dùng qua hóa chất thì tóc khỏe nhất khi sử dụng các loại thuốc uốn nhuộm hoặc tóc có tính kháng cự cao.

\* Thuốc uốn mang tính chất axit không còn hàm lượng Amoniac

Thuốc uốn mang axit không còn hàm lượng  $\text{NH}_3$  thấm ở lớp biểu bì như đối với loại thuốc uốn mang tính kiềm. Do đó, cần phải tăng thêm nhiệt độ để nó có thể thấm vào biểu bì, đi vào tầng giữa. Quá trình này được tiến hành dưới sự trợ giúp của các loại thuốc uốn mang tính axit có thành phần dầu dưỡng. Thuốc uốn mang tính axit là loại thuốc nhẹ phù hợp với loại tóc đã từng uốn nhuộm, tóc tơ hoặc tóc yếu.

## 3. Nguyên lý thiết kế uốn tóc



### 3.1. Mặt tròn

Khuôn mặt tròn: Nếu đường viền khuôn mặt rõ nét sẽ càng làm rõ khuôn mặt tròn. Do đó, cần tọa độ cao trên đỉnh đầu, từ đó tăng cảm giác dài của khuôn mặt.



### 3.2. Khuôn mặt vuông:

Khuôn mặt rõ 2 bên má, có cảm giác khuôn mặt hơi to. Để cho khuôn mặt có cảm giác nhẹ nhàng nên làm tóc đỉnh và 2 bên bông lên



### 3.3. Khuôn mặt dài:

Với khuôn mặt dài thì hai bên tai và trán ta phải tạo giác bông bênh. Điều đó có thể làm cho khuôn mặt to hơn.



### 3.4. Khuôn mặt nhọn:

Khuôn mặt này làm cho có cảm giác sắc nhọn và còn làm lộ ra khoảng rộng của hai bên má. Vì thế nên làm bông bênh ở hai bên má làm cho khuôn mặt có cảm giác nhẹ nhàng hơn.



Lưu ý: Với từng khuôn mặt chúng ta sẽ có những thiết kế khác nhau về các kiểu tóc sao cho phù hợp nhất với khách hàng.

### 3.5. Dụng cụ uốn tóc:

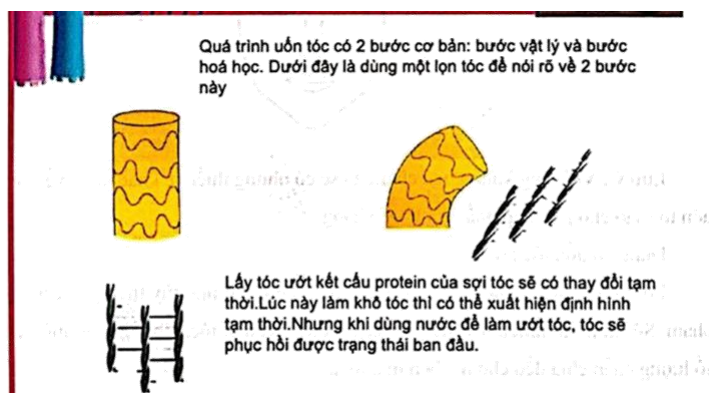
Lô xương cuốn (trục cuốn) bằng nhựa. Kích cỡ to nhỏ tùy theo yêu cầu của sản phẩm. Số lượng ít, nhiều tùy theo độ dày, mỏng của mái tóc. Nhưng luôn luôn có tổng số lượng chẵn chia đều cho hai bên mái tóc...

- Xương cuốn được sản xuất bằng chất nhựa dẻo hoặc nhựa tổng hợp, một số nơi sản xuất bằng nhựa polyme hoặc có sợi thủy tinh khá giòn.

- Màu sắc các cây xương cuộn thường được các nhà sản xuất chia thành những màu riêng biệt cho từng cỡ lô, màu sắc khá sặc sỡ nhằm giúp thợ uốn tóc tránh bị lấy nhầm cỡ lô cuộn. Nên sắp xếp các cỡ lô cuộn thành từng ngăn riêng để tiện lợi cho việc uốn tóc.

- Giấy thấm quần tóc
- Chun vòng loại nhỏ
- Thuốc uốn 1 và 2: Thuốc 1 trên bao bì ghi số 1 hoặc chữ số A có mùi hắc và khó chịu. Thuốc 2 bên bao bì ghi số 2 hoặc chữ B có mùi thơm, dễ chịu hơn thuốc 1.
- Kẹp mở vệt hoặc kẹp càng cua
- Lược đuôi nhọn
- Khay đựng dụng cụ
- Khoăn choàng vải, khăn bông, khăn bọt
- Găng tay nilon, áo bảo hộ
- Khăn mặt, giấy ướt, khô, bình thuốc muối nhỏ mắt
- Mũ trùm đầu nilon
- Máng hứng thuốc bằng nhựa dẻo...

Sau khi đã chuẩn bị dụng cụ xong ta tiến hành uốn xoắn cho khách



### 3.6. Phương pháp uốn tóc

#### 3.6.1. Uốn trực tiếp và uốn gián tiếp

- Uốn trực tiếp: Là cách quấn tóc vừa chấm thuốc vừa uốn. Nếu không đều tay hoặc chậm quá thì tóc sẽ quấn không đều.

- Uốn gián tiếp: Quấn trên tóc ẩm ướt (hoặc có thể thoa thuốc trước) cho đến khi hoàn chỉnh sau đó cho thuốc vào. Cách này hiện nay được sử dụng nhiều hơn.

#### 3.6.2 Cách thoa thuốc và thời gian phát triển.

Dùng loại bình bằng mũ có đầu nhọn chứa (nếu loại thuốc hợp thì đã được thiết kế sẵn), dùng tay bóp cho thuốc chảy ra, điều chỉnh dễ dàng mà không bị hao, chất thuốc được xịt ra từ từ sẽ thấm sâu vào ống cuốn cùng tóc. Cách thoa thuốc uốn tóc: Có thể thoa thuốc trước hoặc sau khi đã quấn.

+ Thoa trước:

Sau khi gội đầu và chặm khô bằng khăn, phải thấm sơ bằng khăn, phải thấm sơ bằng thuốc nhẹ, tóc sẽ dễ quấn hơn thoa cách đầu khoảng 1 cm và ngọn 2 cm. Sau đó lấy lược chải ra ngọn tóc.

+ Thoa sau:

Khi đã quấn xong mái tóc, phải thấm thêm lượng cuối cùng lên từng ống cuốn và bảo đảm cho mái tóc thấm đều và đủ thuốc.

Tính thời gian phát triển.

Đây là thời gian đòi hỏi để tóc ăn thuốc và thay hình dạng theo ống cuốn. Nó tùy thuộc vào sự mạnh hay yếu của thuốc, sự kết cấu, sự hút thấm, tình trạng tóc, chiều dài, thân nhiệt, môi trường nhiệt độ xung quanh...

Có thể chặm thêm thuốc trong thời gian này bởi các lý do sau:

- Tóc bị khô vì thuốc bốc hơi.
- Lúc thấm thuốc không đều.
- Chọn không đúng nồng độ thuốc
- Không theo đúng chỉ dẫn của nhà sản xuất thuốc...

Việc thêm thuốc lần này sẽ rút ngắn thời gian phát triển, theo dõi cẩn thận đừng để tóc phát triển quá độ.

+ Những lưu ý cần thiết:

Thời gian ấn định để lọn tóc có hình dạng S là do thời gian phát triển. Tóc sẽ từ từ trở thành chữ S và đường kính của ống. Cuốn cỡ nào thì chữ S (lọn dợn) sẽ hình thành theo cỡ đó.

Hình chữ S này sẽ trở thành một lần ở khoảng thời gian ngắn nhất định mà thôi. Nếu sau khi đã hình thành rồi mà không ngưng thời gian phát triển, tóc sẽ bị quấn xoắn (xù, giống tóc uốn xù se, cây nhỏ...). Vì sự quá hạn này mà về sau sẽ dễ bị hư cháy.

Sự kết cấu, tình trạng tóc có ảnh hưởng rất lớn đến lọn quấn. Mái tóc có cấu tạo tốt sẽ cho những làn dợn mạnh. Tóc thưa, xấu sẽ có kết quả không được tốt lắm.

Đối với những tóc phát triển không tới mức, sẽ cho những lọn quăn đơ, xấu, không giữ được lâu.

#### **4. Thao tác, kỹ thuật uốn xoăn:**

##### **4.1. Cách chia và cuốn tóc:**

a, Chia tóc: Chia tóc ra nhiều phần chính theo yêu cầu cần thiết kể một kiểu tóc muốn uốn.

Từ phần chính này có thể chia ra các phần nhỏ hơn. Một cách đều đặn (chiều dài, chiều ngang) cỡ tóc rẽ ra sẽ nhỏ hơn hoặc bằng chiều ngang ống cuốn.

Vd: Tóc sợi to: Mọc dày hơn đòi hỏi ống cuốn lớn, rẽ tóc hẹp hơn để tóc được cuốn theo chiều dễ hơn.

Tóc trung bình: Rẽ vừa phải, dùng loại ống cuốn trung bình

Tóc nhuộm tẩy: Không được dẻo dai lắm nên rẽ tóc nhỏ đồng thời dùng ống cuốn lớn hơn.

Tóm lại, cỡ rẽ tóc và ống cuốn sẽ quyết định cho cỡ tóc quăn nhiều hay chỉ làm dọn, tạo nếp nhẹ khi uốn tóc.

b, Cách quăn tóc: Để có những lọn tóc dọn nhiều, mạnh, phải quăn tóc thẳng, gọn gàng lên từng ống cuốn mà không trì kéo, căng tóc... Vì khi thấm thuốc sẽ tự động giãn ra. Tóc quăn quá chặt hay quá căng sẽ cản trở sự ngấm thuốc uốn và dập hoặc còn có thể làm đứt tóc.

- Quăn tóc thẳng góc với da đầu: Lọn tóc sẽ quăn nửa chừng ở chân tóc, rất thông dụng để chải nhiều kiểu khác nhau.

- Quăn tóc có góc nhọn với da đầu: Lọn tóc sẽ quăn hoặc làm thành dọn xa da đầu.

- Quăn tóc có góc tù hoặc rộng hơn 90 độ: Lọn tóc sẽ được quăn ngay chân tóc giúp tóc bông lên và dày hơn.

##### **4.2. Cách uốn cây xương và ống gai.**

Cách chia tóc:

- Đường ngôi mái giữa 5/5
- Đường ngôi 1 bên mái 3/7 hoặc 4/6
- + Mái chia làm 2 phần:  
Phần 1: Từ đỉnh đầu xuống chân mày  
Phần 2: Từ đỉnh đầu xuống mang tai
- + Chia tóc phần sau:

Tóc phần chia làm 3 tầng  
Từ đỉnh đầu xuống mang tai phần 1  
Từ mang tai xuống cuối rái tai phần 2  
Từ mang tai xuống ót là phần 3  
+ Chia tóc uốn phần sau:  
Khi tóc uốn phần sau đều chia 5 hàng theo chiều dọc.  
Khi uốn tóc chia thành hàng  
Dùng đuôi lược lấy từng phần tóc một  
Miếng nilon đặt ở phía dưới tóc  
Dùng cây châm thâm châm đều từ chân tóc đến ngọn tóc  
Gấp 2 đầu uốn đặt ở dưới tóc, sau đó cuốn từ từ lên kéo dây thun qua bên kia của cây xương.

#### THỰC HÀNH CUỐN ỐNG GAI.

##### \*Mái hát

- Lấy đường ngôi cho ngai
- Lấy tóc trừ vàng trán qua đường ngôi
- Ngón tay trở để dưới tóc, ngọn tóc cuốn vào tay trở
- Lúp vào chân, lấy kẹp tăm kẹp vào chân tóc
- Mái hát tả 4 hoặc 5 pên

##### \*Mái bay:

- Tả mái hát trước
- Tới phần mái bay
- Tất cả tả bay về sau
- Tóc ngang: Tóc ngang phần 1 và 2 cuốn ống gai lớn cuốn xuống
- Phần 3 cuốn gai trung, cuốn xuống.
- Mái hát tả pên

#### TÓC TÉM THƯỜNG

- Tóc tém phần 1 và 2 cuốn ống gai trung
- Phần 3 cuốn ống gai nhỏ, tất cả cuốn xuống
- Mái hát tả pên

#### TÓC NHẬT

- Tóc nhật cuốn ống gai trung
- Phần 2 cuốn ngược lên

- Phần 3 cuộn ống gai nhỏ, cuộn xuống

#### TÓC BUNG

- Tóc bung phần 1 cuộn ống gai trung, cuộn xuống
- Phần 2 cuộn ống gai trung cuộn ngược lên
- Phần 3 cuộn ống gai nhỏ cuộn xuống

#### TÓC LỌN

- Tóc bung phần 1 cuộn ống gai trung, cuộn xuống
- Phần 2 và 3 cuộn ống gai trung cuộn ống đứng, cuộn về vành tai
- Mái hát pên

Tóc ngang, tóc Sì ton cuộn ống gai giống nhau

Tóc nhật, xì ton nhật- uốn cây xương lớn, thời gian 30 phút

+ Tóc sư tử, tím sư tử- uốn cây xương lớn, thời gian 30 phút

+ Mái hấp, máy bay- uốn cây xương lớn, thời gian 20 phút

Các loại tóc xù:

+ Xù xe uốn cây xương lớn vào thuốc 1 để độ 45 phút chấm thêm 1 lần nước thuốc cho vào máy sấy 1 lần, để độ 15 phút lấy ra.

+ Xù gãy để đổ tiếng, chấm 3 lần nước thuốc, cho vào máy sấy 3 lần

### 4.3 Uốn xoăn ngang cơ bản

- Có rất nhiều phương pháp bố trí sắp đặt lô cuốn tóc xoăn trên thế giới. Chúng ta sẽ được học hai kiểu sắp đặt lô cuốn tóc xoăn cơ bản và thực tế đang được áp dụng nhiều nhất... Đó là phương pháp, kỹ thuật sắp xếp lô cuốn xoăn ngang (gọi tắt xoăn sóng ngang) và phương pháp, kỹ thuật sắp xếp lô cuốn xoăn dọc (gọi tắt là uốn xoăn sóng dọc)

- Chia tóc làm 4 hoặc 5 khu vực
- Bới, kẹp gọn gàng các khu vực...
- Mỗi tép tóc có độ dày tương đương kích cỡ cây xương cuộn... nâng từng tép tóc tra thuốc số 1 trải đều khắp tép tóc, cách chân tóc 3 cm, tra đều thuốc đến đầu ngọn tóc, dùng răng lược chải đều từ gốc tới ngọn tóc.
  - Đặt giấy thấm lên phần đuôi ngọn tóc rồi tiến hành quấn từ ngọn đến gốc
  - Lưu ý không buộc chun qua sát chân tóc... không làm hằn lên vết buộc vì như vậy tóc sau khi uốn sẽ bị vết gãy đứt mất thẩm mỹ vô cùng...

#### **4.4 Thao tác, kỹ thuật uốn xoắn dọc cơ bản**

- Chia tóc thành 3 tầng, mỗi tầng chia thành nhiều tép tóc có độ dày tương đương đường kính lô cuốn...

- Nâng tóc theo phương thẳng hàng với chân tóc mọc từ da đầu

- Bôi chải thuốc theo số 1 lên tóc sau đó đặt giấy thấm che phủ ngọn tóc...

Khéo léo quấn tóc từ đầu thấp của lô cuốn rồi xoay cuộn chặt lên cao dần cho đến khi tóc được quấn chặt gắn sát vào da đầu, tùy khách yêu cầu...

- Số lượng trục cũng nên cân đối 2 bên sao cho bằng nhau... độ cao thấp cũng nên có tính toán sao cho tóc xoắn đều và hợp lý...

#### **5. Tác động biến đổi hóa học + thời gian ủ thuốc xoắn, thuốc dập (tác động hóa học đóng mở và biến đổi bền vững cấu trúc tóc)**

##### **5.1. Tác động biến đổi hóa học và thời gian ủ thuốc**

- Tổng thời gian cho việc ủ thuốc vừa cuốn tóc vào các lo tối đa không nên vượt quá 30 phút... Nếu để quá lâu sao với quy định thì phần tóc cuốn trước sẽ bị quá thuốc trong khi phần tóc cuốn sau cùng thì chưa kịp ngấm thuốc.

- Thuốc uốn xoắn đóng chai được chia nhiều loại như khỏe - trung bình - yếu... Nên tìm hiểu kỹ sản phẩm để ứng dụng trên từng chất tóc khác nhau...

- Thời gian ủ thuốc trên tóc đã được khuyến cáo trên các chai thuốc..., nên đọc kỹ tránh sai nguyên tắc...

- Giai đoạn này, sợi tóc sẽ bị làm mềm dưới tác động của kiềm và amoniac lúc này tóc dễ bị tổn thương và đứt gãy, nếu bị kéo dẫn quá mức hoặc bị ủ lâu quá mức...

- Sau thời gian ủ thuốc nên kiểm tra lô cuốn bất kỳ khách lên bồn xả sạch với nước...

##### **5.2. Thao tác dập thuốc 2**

- Làm ngưng đọng (Dập tóc)

Dung dịch thuốc uốn tạo thành những lọn quăn bằng cách thay đổi chất S-Bond trong sợi tóc. Ống cuốn tóc có nhiệm vụ thay đổi (xê dịch cấu trúc tạm thời) hình dáng mới cho tóc uốn đến khi được làm ngưng đọng. Chất này vừa làm ngưng sự hoạt động của thuốc uốn tóc, vừa định hình cấu trúc mới.

Thiết lập cho 2 quá trình trước đó. Làm các mối liên kết cứng lại theo cấu trúc xuống đến thấp nhất.

Cài máng hứng thuốc sau đó kiểm tra thuốc số 2 đều khắp các lô cuốn từ đỉnh đầu xuống đến thấp nhất.

Chú ý: Hầu hết các hăng bào chế đòi hỏi phải xả thật kỹ thuốc uốn tóc bằng nước ấm, chậm khô từng ống cuốn tóc bằng khăn trước khi để thuốc đập vào. Trong thời gian này tóc ở trạng thái rất yếu và mềm mại, bất cứ sự đụng chạm mạnh nào cũng có thể làm tóc bị đứt.

Xịt thuốc đập lên từng cây cuốn giống như xịt thuốc uốn, làm 2 lần nếu cần, sau khi thấm thuốc xong. Giữ tóc trong thời gian khoảng 15-30 phút, cẩn thận tháo ống ra, đừng kéo giãn tóc, chế thêm phần thuốc còn lại lên tóc sau ít phút rồi xả sạch bằng nước lạnh.

Có thể gội sơ nhẹ hoặc natural shampoo và xả với dầu xả dưỡng tóc để giữ cho lợn tóc được bền và thêm mềm mại hơn.

Lưu ý: Với tóc phụ nữ trung niên uốn phide thì thường các tiệm dùng thuốc có nồng độ kiềm mạnh và có ủ thuốc số 1 từ 1 đến 2 tiếng liên tục, sau đó thấy xoắn thì tháo xương cuốn ra đem xả với nước luôn...

Những điều quan trọng nên nhớ khi uốn xoắn lạnh:

- Không nên uốn tóc xoắn lạnh ngay khi vừa nhuộm tóc
- Không nên uốn xoắn lạnh khi vừa ép duỗi
- Nếu khách có nhu cầu vừa uốn vừa nhuộm thì nên uốn trước rồi mới nhuộm.
- Tóc uốn xoắn nên nhuộm sáng hoặc phẩy light để nhìn có vẻ trẻ trung hơn
- Tóc uốn xoắn lạnh sau 2 ngày có thể dùng dầu gội pha với dầu xả gội mà không cần dùng dầu xả lại... xả bằng nước lạnh dùng tay gỡ nhẹ các lợn tóc... Không nên dùng lược chải tóc... dùng khăn bông 50% nước... dùng ngón tay xoắn các lợn tóc thành từng búi xoắn cúp hoặc xoắn vênh theo quy định... bóp ít gel hoặc dưỡng giữ nếp rồi để cho đến khi tóc khô tự nhiên hoặc xoắn vênh theo quy định ... bóp ít gel hoặc dưỡng giữ nếp rồi để cho đến khi tóc khô tự nhiên hoặc sấy với máy sấy có gắn loa tổ ong và sấy nhiệt độ trung bình.

- Tóc uốn xoắn sau 2 ngày trở đi có thể sấy xoắn kiểu với lược tròn hoặc uốn xoắn giả theo yêu cầu khách và xịt chống cháy nhé.

- Đừng so sánh tóc uốn xoắn lạnh với các kiểu tóc được tạo kiểu đẹp mắt trên catalo vì thực tế uốn xoắn lạnh có vẻ đẹp riêng của nó, và chắc chắn mái tóc vừa uốn xoắn lạnh không thể bằng bồng bệ hơn sóng bằng tóc sấy kiểu hoặc uốn xoắn giả... không thể tiện dụng dễ chăm sóc như uốn xoắn setting hoặc xoắn máy nóng.

- Dù xuất hiện trên 100 năm rồi, nhưng kỹ thuật uốn xoắn tay (xoắn lạnh) vẫn là kỹ thuật phổ biến nhất vì dễ thực hiện nhất - đơn giản nhất - dễ truyền dạy nhất -

làm được trên mọi chất liệu tóc - làm trên mọi kiểu tóc - tác phẩm uốn xoăn đa dạng nhất

- Thuốc uốn xoăn lạnh có thể giá thành dễ chấp nhận nhất, ít phải đầu tư máy móc, thiết bị điện hiện đại so với các kỹ thuật còn lại.

- Ưu điểm: Là kỹ thuật uốn xoăn duy nhất có thể áp dụng lên tóc ngắn mọc sát da đầu (tóc nam - tóc tém nữ)...xoăn máy không thể làm được điều này...

- Uốn xoăn lạnh đúng kỹ thuật cho thời hạn sử dụng từ 6 tháng đến 1 năm... lần uốn tóc sau, nên cắt bớt phần ngọn xoăn của lần làm trước đó... Tóc mới mọc ra làm xoăn đẹp hơn tóc đã bị làm xoăn và mục ruỗng trong quá trình qua sử dụng.

**Kết luận:**

Kỹ thuật uốn tóc là một nghệ thuật phục vụ khách hàng rất quan trọng đối với mọi người thợ, đặc biệt với các học viên đang học nghề cần phải thường xuyên trau dồi luyện tập để khi thực hiện thao tác được nhuần nhuyễn chính xác. Đó là một đức tính cần cù, tỉ mỉ của tất cả các người thợ yêu nghề cần phải có. Để đạt được sự thành công trong việc uốn tóc bền nếp, các học viên nên lưu ý những điều cơ bản sau:

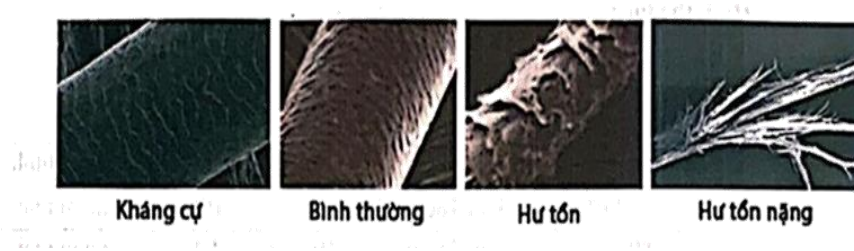
- Đánh giá chính xác tình trạng tóc
- Kỹ thuật cuốn tóc
- Cây uốn và kích cỡ
- Chia, rẽ tóc thích hợp
- Chọn đúng theo tình trạng tóc đã khảo sát
- Thử độ quăn của tóc. Sử dụng các sản phẩm hỗ trợ đúng theo câu, từng giai đoạn cụ thể.
- Tư vấn khách hàng chăm sóc và tạo kiểu tóc tốt.

## BÀI 7: UỐN NÓNG

### I. Phân tích chất tóc:

#### 1. Các kiểu chất tóc:

- Kháng cự
- Bình thường
- Hư tổn
- Hư tổn nặng



#### 2. Phân tích chất tóc:

##### A. Chất tóc khỏe:

a. Chất tóc có tính kháng cự: Thường là loại tóc nguyên thủy, có cấu trúc sợi to, lớp vỏ ngoài nằm sát vô thân tóc, loại tóc này đề kháng lại với các loại hóa chất uốn tóc, cần có thuốc lại nồng độ mạnh và thời gian dài hơn cho quá trình thực hiện, thấm hút xấu.

b. Chất tóc bình thường: Có cấu trúc sợi nhỏ hơn, hoặc đã qua một lần bị tác động bởi hóa chất nhưng chưa bị tổn hại nhiều. Nên sử dụng thuốc và thời gian trung bình, thấm hút bình thường

Chú ý: Chất tóc khỏe chỉ tóc chưa từng qua uốn nhuộm, lớp vảy từng bị hư tổn, có tác dụng bảo vệ tóc.

B. Chất tóc hư tổn: Loại này có lớp vỏ ngoài vưon ra từ thân sợi tóc, có nhiều lỗ hút thấm hơn các loại trên, nên khả năng hút thấm không tốt và thời gian tương đối ngắn. Nên chọn thuốc trung bình, thấm hút tốt.

a. Chất tóc hư tổn bình thường: Đã từng uốn nhuộm qua 1-2 lần, độ hư tổn của lớp vảy không lớn, tóc vẫn có độ bóng mượt nhất định... khả năng hút thấm chất lỏng cực mạnh. Nên có biện pháp bảo vệ thật kỹ khi thực hiện. Chọn các loại thuốc có nồng độ nhẹ cho thích hợp đồng thời chứa nhiều dưỡng chất, lưu ý thời gian rất ngắn thấm hút mạnh.

b. Chất tóc hư tổn nghiêm trọng: Bị tổn hại bởi những lần lạm dụng hoặc chất trước đó mà được chăm sóc đúng mức. Tóc rất giòn và khô, dễ đứt, không nên uốn loại tóc này cho đến khi chữa trị xong hoặc cắt bỏ, thấm hút cực mạnh.

c. Chất tóc trung tính: Chỉ loại tóc lớp ngoài hơi hư tổn còn lớp trong vẫn là tóc khỏe

### 3. Phán đoán tóc.

Dựa vào mắt để phán đoán thể chất, tính chất, hình dạng, số lượng, nguyên tố hành vi.

a. Hình thể tóc.

Có 3 dạng Thô (to) - Bình thường (vừa) - nhỏ (bé)

Độ dài chịu thiệt

Thể tóc	Mềm hóa	Độ dày	Trục	Nhiệt	Thành hình
Thô	80-90 %	3cm - 18cm	19	100	Mềm mại
Vừa	80-85 %	3cm - 18cm	19	80	Mềm mại
Nhỏ	90- 100 %	5cm - 16cm	17	70	Mềm mại

b. Tính chất tóc

Có 3 dạng: Khô - Trúng - Dầu

Tính chất tóc hình	Mềm hóa	Độ dày	Trục	Nhiệt độ	Thành hình
Thô mại	90-100 %	3-5cm	19	80	Mềm
Trung mềm mại	80-100%	3-5cm	19	80	Mềm
Dầu mềm mại	90-100%	3-5cm	19	80	Mềm

c. Hình dạng tóc

Có 3 hình dạng: Xơ - Bóng mượt - Xoăn tự nhiên

- Xơ: Lựa chọn sản phẩm mang tính chất dưỡng cao góc độ mềm hóa thấp.
- Bóng mượt: Lựa chọn sản phẩm mang tính chất trung bình, góc độ mềm hóa
- Xoăn tự nhiên: Lựa chọn sản phẩm mang tính chất kháng cao, góc độ mềm hóa

d. Số lượng

Chia làm 3 tình trạng: Dày - Vừa - Mỏng

Lựa chọn phương pháp cắt và xếp trục sao cho phù hợp

e. Nguyên tố hành vi

Nhuộm đen, uốn nóng, uốn lạnh, ép nhuộm, cứng khô bông thẳng nhỏ.

## II. Quá trình thao tác uốn nóng

Chuẩn bị dụng cụ làm tóc uốn nóng (uốn setting)

- Máy uốn nóng setting treo tường hoặc đứng, trục uốn thích hợp với kiểu tóc.
- Giấy uốn tóc, dây thu, kẹp mỏ vịt, lược đuôi nhọn, kéo cắt, máy sấy tóc, bình xịt nước.
- Khay đựng dụng cụ, găng tay, áo choàng, máng hứng thuốc bằng nhựa dẻo.
- Kem uốn nóng gồm 2 chai: Chai số 1 dùng để uốn, chai 2 dùng để định hình tóc uốn.



### 1. Làm quen với thuốc mềm hóa.

+ Thuốc số 1 (tính chất kiềm) Thuốc số 1 gồm có các thành phần: Amoniác; nước; chất làm mượt; hương liệu; ester.

Thuốc số 1 có tác dụng mở biểu bì, để thuốc uốn ngấm vào tầng giữa, tạm thời cắt đứt sự liên kết giữa thớ cơ, dễ dàng thay đổi hình dạng của tóc.

+ Thuốc số 2: (Tính chất axit) có thành phần axit berili là thuốc oxi có thể tổ hợp lại các chuỗi liên kết của tóc cố định hình dạng.

Ảnh hưởng nhiệt độ phòng (kiến nghị 23 độ C). Nhiệt độ càng cao mềm hóa càng nhanh. Nhiệt độ càng thấp mềm hóa càng chậm. Tiến hành mềm hóa (kiến nghị tóc ướt)

+ Mềm hóa tóc ướt: Liên kết Hidro, amino có thể cắt đứt thớ cơ, khi tóc hấp thụ thành phần nước khoảng 30% lực liên kết của protein sẽ hiển thị yếu đi. Vì vậy, mềm hóa tóc ướt có thể giúp cho thuốc mềm hóa phát huy tác dụng

+ Mềm hóa tóc khô: Tiến hành mềm hóa tóc vẫn chưa hấp thụ thủy phân, điều đó sẽ dẫn đến chất tóc bị xù (không kiến nghị)

### 2. Các bước mềm hóa: (Chia làm 3 giai đoạn)

#### 2.1 Giai đoạn thứ nhất: Mềm hóa từ từ

- Bảo vệ tóc hư tổn (chia làm 5 giai đoạn)
- + Giai đoạn 1: phục hồi
- + Giai đoạn 2: Nghỉ
- + Giai đoạn 3: Mềm hóa từ từ
- + Giai đoạn 4: Nghỉ
- + Giai đoạn 5: Giai đoạn cuối cắt đứt hoàn toàn.

### **Giai đoạn 1: Phục hồi**

Tóc hư tổn: Dập xù, nhuộm đen, trồng đen, phủ bóng, do làm hóa chất quá nhiều lần.

Công thức phục hồi

Collagen Keratin Dầu hấp (TREATMET) Thuốc mềm hóa (Thuốc số 1) Thời gian: 33ml 20p

\*Lưu ý: Massage xuôi theo biểu bì từ chân tới ngọn mục đích sắp xếp lại lớp biểu bì

Đối với tóc nhuộm đen và phủ bóng còn có tác dụng làm bong lớp áo để thuốc phát huy tác dụng

### **Giai đoạn 2: Nghỉ**

Gạt sạch thuốc ra bằng lược dày và để tóc nghỉ 10ph, xong kiểm tra tình trạng của tóc và quyết định cho giai đoạn.

### **Giai đoạn 3: Mềm hóa từ từ**

Công thức:

Tình trạng tóc sau khi pH Thuốc mềm hóa (Thuốc số 1) Dầu hấp (TREATMET)

Thời gian: Trung bình 40 -> 60ml 20p

Trung bình yếu 20 => 40ml 60 => 80 ml 20p

\* Lưu ý: massage xuôi theo biểu bì từ chân tới ngọn mục đích sắp xếp lại lớp biểu bì.

+ Đối với tóc nhuộm đen và phủ bóng còn có tác dụng làm bong lớp áo để thuốc phát huy tác dụng

+ Đối với tóc dập xù massage sẽ giúp sợi tóc thẳng dần ra

### **Giai đoạn 4: Nghỉ**

Gạt sạch thuốc ra bằng lược dày và để tóc nghỉ 10p, xong kiểm tra tình trạng tóc và quyết định pha thuốc cho giai đoạn 5

## **Giai đoạn 5: Cắt đứt**

Thời gian cắt đứt không quá 5 phút lên chúng ta lựa chọn sản phẩm có tính kiềm cao để cho giai đoạn này

Công thức

Tình trạng tóc thuốc mềm hóa (Thuốc 1) Dầu hấp (TREATMENT)

Thời gian: Trung bình 70=> 80 ml 20 => 30 5p

Trung bình yếu 90 => 100 ml 0 => 10 5p

Sơ đồ mềm hóa (Tóc Hư Tổn)

Giai đoạn 1 (phục hồi) (15p) => giai đoạn 2 (nghỉ) (10p) => giai đoạn 3 (mềm hóa từ từ) (20p) => giai đoạn 4 (nghỉ) (10p) => giai đoạn 5 (cắt đứt) (5p)

### **2.2. Giai đoạn thứ 2: Nghỉ**

### **2.3. Giai đoạn thứ 3: Cắt đứt hoàn toàn**

*Giai đoạn 1: Mềm hóa từ từ*

Sử dụng 1 lượng thuốc mềm hóa vừa đủ để cho tóc làm quen với môi trường kiềm trong thuốc số 1. Nếu chúng ta sử dụng lượng thuốc quá mạnh với tóc kháng cự thì lập tức tóc sẽ kháng cự lại thuốc tóc thường và tóc yếu ta không xử lý kịp sẽ dẫn đến mất cân bằng về nước và không đều.

Công thức:

Tình trạng tóc Thuốc mềm hóa

Thuốc số 1 Dầu hấp (TREATMENT) Thời gian

Khỏe 70=> 80 ml 20 => 30 ml 20 p

Thường 50=> 60ml 40 => 50 ml 20p

*Giai đoạn 2:Nghỉ*

Gạt sạch thuốc ra bằng lược và về tóc nghỉ 10p, xong kiểm tra tình trạng của tóc và quyết pha thuốc giai đoạn 3

*Giai đoạn 3:*

Thời gian cắt đứt không quá 5p lên chúng ta cần lựa sản phẩm có tính kiềm cao để cho giai đoạn này.

Trái thuốc rút tay mà chưa đạt thì ta đập thêm thuốc và massage cho đến lúc đạt đi xả

Công thức:

Tình trạng tóc thuốc mềm hóa

Thuốc số 1 Dầu hấp (TREATMENT) Thời gian

Khỏe 100ml 10 ml 5p

Thường 90 => 100 ml => 10ml 5p

Sơ đồ mềm hóa

Giai đoạn 1 (mềm hóa từ từ) (20p) => Giai đoạn 2 (Nghỉ) (20p) => Giai đoạn 3 (Cắt đứt) (20p)

### 3. Phương pháp kiểm tra mềm hóa

- Cảm nhận bằng mắt: Nhìn thấy sắc tố trong tóc đã bay màu, thấy màu tóc sáng hơn trước khi mềm.

- Kiểm tra lọn xoắn lấy lọn tóc nhỏ quấn vào chuỗi lược giữ 2 phút sau đó bỏ ra (khi tháo ra không nên quá mạnh) thấy lọn song hình chữ S và giữ lại sóng lúc đó chúng ta có thể kết thúc quá trình mềm hóa.

Nhận biết co giãn của tóc:

+ Nhìn thấy tóc không còn độ bóng, xé mảng tóc thấy sợi tóc dính với nhau, không rời rạc, liên kết với nhau, đan xen nhau như mạng nhện.

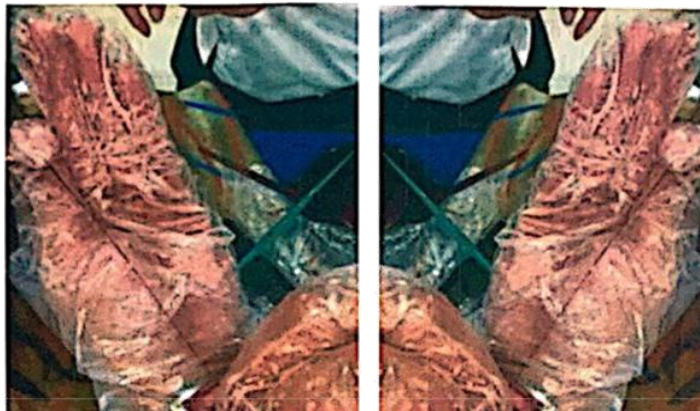
+ Nhìn thấy sợi tóc nhỏ và dẹt



+ Sử dụng lược kéo: Ta cầm sợi tóc kéo từ từ nhẹ nhàng ta thấy giãn ra và co lại. 40% (Lực kéo của tóc còn 60%) kéo không động hoặc khi kéo tóc còn bị đứt. 60% (Lực kéo của tóc còn 40%) phần trung tâm tóc vẫn chưa bị đứt khi kéo vẫn còn cảm giác cứng (có thể chọn lọn to L, uốn cụp đuôi). 80% (Lực kéo của tóc còn 20%) khi kéo cảm giác cứng của tóc rất yếu, là mức độ tạo hình dễ dàng (Lọn L, M, thời điểm này là thời điểm mềm hóa đạt để uốn các kiểu xoắn). 100% (Lực kéo của tóc còn 0%). Khi kéo tóc hoàn toàn không có cảm giác cứng, không thể đàn hồi trở lại. (lọn M,S và dùng trong tóc ép)



+ Sau khi kiểm tra mềm hóa đạt, nên xịt pH. Mục đích mềm hóa là làm suy yếu lực của tóc. Sau đó mang tóc đi xả sạch với nước ấm 40-60 độ



### **Bước 2: Hoàn thành**

+Tác dụng : Trung hòa thuốc mềm hóa, bổ sung protein, sắp xếp lại lớp vảy cá, bù nước, ngăn cho protein không thoát ra ngoài

+ Phương pháp : Ngâm, massage, xả nước

Công thức:

Tình trạng tóc hoàn hình nước Ngâm Massage

Thường 20ml 120ml 10p 5p

Yếu 30ml 120ml 10p 5p

### **Bước 3: Sấy khô**

+ Gió lạnh hoặc nhiệt độ thấp

+ Sấy theo chiều của tóc

+ Làm cho tóc từ trạng thái mềm cảm về trạng thái khỏe mạnh

+ Tác dụng không chế lượng nước mà tóc cần

### **Bước 4: Ép**

Ép qua với 140 độ C - 160 độ C

Tác dụng làm thẳng, khép biểu bì sắp xếp lại các lớp vảy

### **Bước 5: Bù axit Amino**

Thành phần có nhiều trong dầu hấp và xả khô

Công thức:

Dầu hấp, xả khô nước

50ml 30 ml

### **Bước 6: Lên trục**

a, Nhận biết trục

+ Kiểu trục

STT	Kiểu trục	Độ dài 1 vòng	Hình xoắn
1	25	8.2	XL (gợn sóng)
2	20	7.0	L (Lợn to)
3	16	6.0	L, M
4	14	5.0	M,S
5	10	4.0	S

+ Hình thể chịu nhiệt

- Trục uốn, giấy uốn: Cách nhiệt ngoài, sử dụng giấy uốn chuyên nghiệp của uốn nóng. Có tác dụng bảo vệ ngọn tóc và hút lượng nước bốc hơi

+ Tóc

Bông cách nhiệt, đảm bảo cho quá trình kích nhiệt

Kẹp ngoài: Yêu cầu tính đàn hồi tốt kẹp chặt, giữ trục uốn, khả năng thoát khí cao.

b, Xếp trục

1. Phân khu: Thuận tiện cho việc xếp trục

2. Độ dày màng tóc: Cho ra lợn tóc to, nhỏ

3. Góc độ: Cho ta thấy cảm giác về lượng

+ Góc độ thấp: Các sợi tóc trùng điệp, từng lợn sóng thể hiện 1 cách rõ ràng

+ Góc độ cao: Sợi tóc có độ rơi có tác dụng tăng lạng tóc, độ bóng, độ loạn

4. Số vòng đo

+ Số vòng đo khi tóc khô trên dưới số vòng 1

+ Kích nhiệt bên trong: Khi kích nhiệt, nhiệt độ chỉ có tác dụng đến 5 tầng tóc sát với trục

+ Độ lớn nhỏ bằng mức độ mềm hóa+ loại trục + độ dày tóc + tóc chịu nhiệt

5. Hướng lên trục (Hình dạng lọn, hướng chạy của lọn)

+ Mảng tóc ngang + hiệu quả trục ngang = xoắn

+ Mảng tóc ngang + hiệu quả trục dọc = sóng

+ Khái niệm hình xoắn

Số vòng	Đơn vị	Hình
1	Vòng	Hình chữ J
1.5	Vòng	Hình chữ C
2	Vòng	Hình chữ S
3	Vòng	Trung lập
4	Vòng	Xoắn ốc

6. Không chế lượng nước: Lượng nước càng nhiều thì kích nhiệt càng cao

7. Vào chun: Vòng xác định là 2 thì ta lên được 1,5 vòng vào chun rồi lên tiếp 0,5 vòng nữa rồi lấy bông cách nhiệt kẹp lại

### **Bước 7: Kích nhiệt**

1. Khái niệm nhiệt độ tiêu chuẩn

+ Nhiệt tiêu chuẩn 100 (máy Wave maser) còn tùy thuộc vào độ nóng của trục theo từng loại máy. Máy của mình 100 độ tương đương với máy các 50-60°.

Nhiệt độ chênh lệch không quá 10 độ

2. Quá trình chạy nhiệt:

Bật máy 100° thời gian 10p (máy Wave maser), chú ý đến nhiệt của máy, nghỉ 5 phút bật máy 90° 10'

3. Tăng giảm nhiệt độ và nhiệt độ, thời gian tăng

- Mềm hóa vượt quá mức tiêu chuẩn
- Nhiệt độ phòng thấp hơn 18 độ
- Nhiệt độ, thời gian
- Mềm hóa vượt tiêu chuẩn
- Lượng nước quá nhiều.

⇒ Nhiệt độ = Thành hình

⇒ Thời gian = chất tóc

### **Bước 8: Để nguội**

Kích nhiệt xong để nguội 15p kiểm tra tóc đã nguội hoàn toàn tháo bông cách nhiệt

Quá trình để nguội khi tóc phục hồi hoàn toàn lượng nước

Sơ đồ

\*Lượng nước thành hình

40% Hơi cong

30% Gợn sóng, cụp

20% Cúp hoặc xoắn mềm, mãi

10% Xoăn mềm mãi

0% Xoăn

### **Bước 9: Tháo trực**

Tốt nhất là giữ nguyên hình dạng lọn

### **Bước 10: Định hình**

#### **Công thức:**

Tình trạng tóc thuốc uốn số 2 thuốc ép số 2 nước thời gian

Thường 50m 20ml 30 ml 8- 10 p

Hư tổn 40ml 20 ml 40ml 8-10p

Kỹ thuật: Ngâm đều, không định hình cho vòng xoắn thừa

### **Bước 11: Gội đầu**

Gội đầu bình thường yêu cầu gội đầu có tính kiềm thấp (tốt nhất dùng dầu xả)

### **Bước 12: Tạo hình**

Dùng khăn lau khô thấm hoặc dùng nhiệt độ thấp sấy theo hướng tự nhiên của chiều tóc mọc, hoặc sấy tay hay se lọn tùy theo nhu cầu...

## **4. Những yếu tố ảnh hưởng tới kết quả uốn tóc.**

- Độ xốp tóc: Độ xốp bình thường thì có thể uốn, nhưng nếu quá xốp thì không nên uốn.

- Độ đàn hồi tóc: Độ đàn hồi giúp tóc giữ nếp lâu. Tóc càng đàn hồi thì lọn tóc càng đẹp, to và bền.

- Cấu trúc tóc (kích cỡ sợi kéo): Tóc càng to thì thời gian uốn sẽ lâu hơn nhưng lọn tóc sẽ đẹp hơn tóc mỏng

- Mật độ tóc: Mật độ tóc càng cao thì tóc uốn sẽ phồng nhiều hơn, nên đôi khi phải tỉa mỏng bớt.

***Để có mái tóc uốn đẹp như ý thì điều kiện cần có là:***

- Tóc phải khỏe, không quá xốp, không quá mỏng, đàn hồi tốt.
- Lựa chọn đúng loại thuốc uốn tóc.
- Cắt đẹp. Đây là yếu tố không thể thiếu

## BÀI 8: UỐN XOĂN SÓNG NƯỚC

**1. Phân tích tóc:** giống phân tích tóc trong phần uốn nóng

**2. Phương pháp cắt:**

Để ồng ra hiệu quả xoăn sóng nước, bạn cần kết hợp với những kiểu cắt không có tầng lớp hoặc tầng lớp thấp như: Đầu ô van, đầu vuông.

Với kiểu tóc này, tầng lớp thấp nên kiểu tóc sẽ thiếu đi sự mềm mại tự nhiên, nên bạn có thể tỉa để kiểu tóc mềm mại hơn. Nhưng trong quá trình tỉa không nên tỉa phần thân tóc, sẽ gây ảnh hưởng trong quá trình lên trục, tóc sẽ vênh ra ngoài. Nên tỉa phần chân và ngọn tóc (điều tiết lượng tóc hợp lý, không nên tỉa quá nhiều). Chú ý: Đối với chất tóc quá dày và chất tóc bông xù, không nên kết hợp với uốn xoăn sóng nước.



**3. Thao tác và quy trình uốn:**

**3.1. Uốn không tiếp xúc nhiệt (uốn lạnh)**

•Lên trục sóng nước:

- Chia mảng tóc và phân khu giống như uốn xoăn thông thường, sau đó ta lấy lớp tóc đặt lên khay uốn, tra thuốc uốn lạnh và đặt trục uốn vào rồi cố định bằng chun hoặc kẹp.

•Lên trục uốn lạnh thông thường:

Lên trục – uốn xoăn sóng nước bằng trục uốn bình thường có chút khác biệt so với tóc xoăn bình thường. Xoăn bình thường ta quấn tóc từ ngọn tóc thì xoăn sóng nước ta lại quấn tóc từ phần chân tóc cách da đầu 2cm cho tới hết ngọn tóc.



Thao tác:

+ Mảng tóc ngang + hiệu quả trục ngang = tạo tầng sóng xếp chồng lên nhau

+ Mảng tóc ngang + hiệu quả trục dọc = tạo độ bông bênh

- Chia mảng tóc và phân khu như uốn bình thường, sau đó ta đưa trực vào gần chân tóc cách da đầu 2cm, quấn tóc theo chiều dài của trực chứ không chồng lên nhau như bình thường, phần đuôi tóc ta kẹp giấy uốn lạnh và quấn vào trực cho tới khi hết giấy, cố định bằng chun.



### **3.2. Uốn kỹ thuật số (uốn nóng)**

#### **3.2.1. Phương pháp mềm hóa:**

Như phương pháp mềm hóa và kiểm tra mềm hóa, phục hồi với tóc yếu giống trong bài uốn nóng, chỉ khác là:

- Đối với uốn xoắn sóng nước, do tóc không có tầng lớp, trọng lượng của sợi tóc nhiều, nên để uốn đạt được hiệu quả cao bạn cần mềm hóa lên 90%.

- Trong quá trình mềm hóa, bạn cần chú ý mềm hóa phần tóc trên đỉnh đầu trước. Vì phần tóc trên đỉnh đầu là phần tóc kháng cự, phải tiến hành mềm hóa trước, khi nào mức độ mềm hóa khu đỉnh đạt 80% thì tiến hành mềm hóa phần tóc khu dưới. Sau khi mềm hóa, ta xả sạch tóc, lấy khăn lau khô, bôi dưỡng vào đuôi và lên trực.

#### **3.2.2. Lên trực:**

Sử dụng trực uốn sóng nước và trực uốn bình thường

- Lên trực sóng nước:

- Chia mảng tóc và phân khu giống như uốn xoắn thông thường, sau đó ta lấy lớp tóc đặt lên khay uốn và đặt trực uốn vào rồi cố định bằng chun.

### **4. Kích nhiệt:**

Tóc khỏe: + Lần 1: 100 độ 9 phút, nghỉ 5 phút

+ Lần 2: 90 độ đến khi khô

Tóc trung bình: + Lần 1: 90 độ 9 phút, nghỉ 5 phút

+ Lần 2: 80 độ đến khi khô

Tóc yếu: + Lần 1: 70-80 độ 8 phút

+ Lần 2: 70 độ đến khi khô

Chú ý: lần 2 kiểm tra tóc liên tục xem tóc khô hết nước thì chúng ta tắt máy.

### **5. Định hình:**

Sử dụng lô nhựa kích thước tương ứng với trục lên trong quá trình kích nhiệt.

Nếu trục uốn nóng không ngấm nước, định hình trực tiếp sẽ đạt được hiệu quả tốt nhất.

### **6. Sấy tạo kiểu:**

Tóc sau khi xả thuốc định hình – ngâm dưỡng – thấm khô – vuốt tinh dầu, hoặc gel mềm, sau đó dùng loa sấy tiến hành sấy khô (sấy đẩy sóng từ dưới lên) hoặc dùng khăn thấm thật khô sau đó để tóc khô tự nhiên sẽ đạt được hiệu quả tốt nhất

## **BÀI 9: CÔNG THỨC LÀM PHỤC HỒI TÓC MỦN, TÓC NHŨN, TÓC NÁT**

### **I. Công thức làm phục hồi tóc mủn, tóc nhũn, tóc nát**

#### **1. Cách 1:**

Bước 1: Kiểm tra tình trạng tóc: yếu nát, mủn, hư tổn.

Bước 2: Gội sạch đầu, lau khô bằng khăn, Keratin Thủy phân nguyên chất chải đều lên tóc bằng lược răng thưa cho đến hết cả đầu. Sau đó để khoảng 5 phút lấy lược răng dày chải lại cả đầu đến khi thấy tóc trơn mà không mủn nữa, kéo tóc thấy dai thì lấy lược răng dày chải loại bỏ Keratin đi và lấy khăn ẩm lau toàn bộ tóc, sau đó sấy khô. Trong khi sấy, thỉnh thoảng lấy lược răng dày chải đều cả đầu xong lại sấy tiếp đến khô.

Bước 3: Lấy máy là bật nhiệt độ thấp 180 chia tóc thành từng tếp mỏng, là lần lượt hết cả đầu.

Lưu ý: Sau khi là xong tóc đẹp, nhắc khách hàng về kiêng 48 tiếng thì tóc rất đẹp và ổn định (ít nhất cũng kiêng được 12 tiếng). Trường hợp khách không chịu được bết thì có thể xả bằng nước lạnh (không được dùng dầu gội) sau đó sấy khô.

#### **2. Cách 2:**

Bước 1: Kiểm tra tình trạng tóc: yếu nát, mủn, hư tổn.

Bước 2: Gội sạch đầu, sấy khô. Pha tỉ lệ Keratin Thủy phân hoặc Collagen 50%+50% Cân bằng PH của Faster trộn đều.

Bước 3: Chia tếp tóc mỏng, chải bằng lược răng dày thật mỏng thuốc lần lượt đến hết tóc, sau đó lưu Keratin trên tóc khoảng 10 phút, lấy lược răng dày chải đi chải lại cả đầu đến đều, xong lại sấy đến khô.

Bước 4: Lấy máy là bật nhiệt độ thấp 180, chia tóc thành từng tếp mỏng, là lần lượt hết cả đầu, sau đó để nguội rồi đi xả bằng nước lạnh không dùng dầu gội. Lau khô tóc và lấy nửa đốt ngón tay Collagen xoa đều ra tay và vuốt lên tóc còn đang ẩm như vuốt dưỡng, sau đó sấy khô và là lướt qua lại.

Lưu ý: Sau khi là xong tóc đẹp, nhắc khách hàng về kiêng 48 tiếng thì tóc rất đẹp và ổn định (ít nhất cũng kiêng được 12 tiếng).

#### **3. Cách 3:**

Bước 1: Kiểm tra, đánh giá tình trạng tóc: mức độ hư tổn, thô sơ của tóc.

Bước 2: Chuẩn bị: Lấy Collagen hoặc Keratin nguyên chất, máy là tóc, giấy bạc. Chia tóc thành từng lớp mỏng và chải lên tóc như chải thuốc nhuộm bằng lược

răng dày. Sau đó lấy giấy bạc bản to bọc lại (tóc xoắn sau khi chải thuốc Keratin hay Collagen thì ta lấy tay xoắn lọn tóc xoắn lại và bóp nâng lên), rồi lấy máy là nhiệt độ thấp 180 là trên bề mặt giấy bạc (phần đuôi tóc là lướt qua không để nhiệt tụ quá nhiều ở phần hư tổn nặng) về để nguyên giấy bạc cho nó nguội tự nhiên. Sau khi phần giấy bạc nào nguội thì tháo ra kiểm tra và lấy luôn giấy bạc cũ đó làm các tép tóc tiếp theo, và lần lượt làm hết cả đầu. Sau khi kiểm tra giấy bạc đã nguội thì bỏ ra, lấy lược răng dày chải kỹ, sau đó lại sấy thật khô và dùng máy ép kẹp lại qua một lần nữa, nếu tóc xoắn thì tạo kiểu xoắn, xả sạch bằng dầu xả và nước, lau khô, có thể lấy nửa đốt ngón tay Collagen xoa đều và vuốt lên tóc trước khi sấy, sấy khô, là lướt qua cho tóc ổn định. Dặn khách hàng sau 48 giờ mới bắt đầu được dùng dầu gội. Cách này hiệu quả vô cùng với các loại tóc khô xơ, bông xù, mất hoàn toàn liên kết.

#### **4. Cách 4:**

Đối với tóc cháy sun, dập xù máy, khô mất nước, tóc nhẹ bằng không có liên kết.

Bước 1: Kiểm tra, đánh giá tình trạng tóc: mức độ hư tổn, cháy sun, dập xù máy, khô, mất nước của tóc.

Bước 2: Gội đầu thật sạch, lau khô, chải nhẹ nhàng.

Bước 3: Chuẩn bị: lấy Collagen nguyên chất, máy là tóc, giấy bạc, thuốc uốn số 1: lấy thuốc uốn số 1 pha loãng với nước lọc, đánh đều, kỹ, chia tóc thành từng lớp, vào thuốc bình thường, để 10 phút, sau đó kiểm tra tóc và tiếp tục lấy thuốc uốn số 1 pha thuốc sao cho phù hợp (có thể pha hoặc không pha với nước, tùy theo độ yếu khỏe của tóc) và chải lên tóc như bình thường bằng lược răng dày. Chỉ 5 – 10 phút là phần dập xù duỗi ra, đợi nó duỗi ra hoàn toàn thì lấy Collagen + nước (1 Collagen 2 nước) chải đều lên phần thuốc uốn và mát xa, đợi khi tóc bóng và cứng thì xả sạch bằng nước ấm và lau khô, có thể lấy nửa đốt ngón tay Collagen xoa đều và vuốt lên tóc trước khi sấy, sấy khô, là lướt qua cho tóc ổn định. Dặn khách hàng sau 48 giờ mới bắt đầu được dùng dầu gội.

## **II. Công thức làm phục hồi uốn Kỹ thuật số**

### **1. Loại 1: dành cho tóc trung bình và hư tổn trung bình**

Bước 1: kiểm tra tình trạng tóc: yếu nát, mụn, hư tổn, sun cháy, ...

Bước 2: Lấy thuốc uốn kỹ thuật số số 1 vào thuốc lên toàn bộ mái tóc (thuốc trung bình – yếu tùy theo tình trạng tóc “8 thuốc số 1 + 2 dầu ăn) đợi cho tóc mềm và giãn hết ra tương đương với tóc ép. Rồi cho đi xả sạch thuốc số 1 trên tóc, pha Keratin Thủy phân hoặc Collagen với nước sạch (tỉ lệ 1 Keratin : 7 – 10 nước), ngâm

tóc vào trong bát Keratin Thủy phân khoảng 3 phút không xả mà chỉ lấy khăn lau khô. Sau đó lên cuốn trực (Collagen + khoảng 1 đốt ngón tay thuốc uốn số 1 trộn đều bôi lên đầu ngọn tóc quấn trực).

Bước 3: Chạy nhiệt độ 80°C – 120°C tùy từng tóc, chạy 8 phút tắt máy nghỉ 5 – 10 phút (3 lần) tắt máy để nguội hẳn.

Bước 4: Dập thuốc uốn kỹ thuật số số 2 để 15 phút (dập để trong ngăn mát tủ lạnh hoặc ngâm nước đá thì càng tốt)

## **2. Loại 2: Dành cho tóc hư tổn nhiều**

Bước 1: Kiểm tra tình trạng tóc nát, mụn, hư tổn, sun cháy, mất nước,...

Bước 2: Phục hồi

Lấy 3 phần Collagen + 1 phần Keratin + 4 phần Dầu hấp treatment + 2 phần thuốc số 1

Tùy tình trạng của mái tóc mà công thức sẽ biến đổi linh hoạt về tỉ lệ.

Ví dụ: Tóc đã qua tẩy nhiều lần, biểu bì bị mở nhiều thì ta cần đường dẫn thuốc số 1 ít hơn. Những tóc không quá yếu chúng ta không cần sử dụng Keratin.

Sau đó chải đều lên tóc, dùng lược mát-xa kỹ, để khoảng 20 – 25 phút thấy sợi tóc đàn, dai và có sự đàn hồi lấy lược chải bớt phục hồi trên tóc và tiến hành mềm hóa. Tóc yếu chúng ta nên vào thuốc nhiều lần, lần 1 pha loãng thuốc với dầu hấp và nước để cho tóc làm quen với thuốc, sau 20 phút tiếp tục vào thuốc lần 2 và tăng nồng độ thuốc lên. Nếu lần 2 chưa đạt mềm hóa sau 20 phút ta tiếp tục lần 3 và lại tăng nồng độ thuốc hơn lần 2. Khi đạt mềm hóa, đem tóc đi xả sạch, ngâm tóc 5 phút với bát nước ấm 60°C – 70°C có pha Collagen + dầu hấp (tỉ lệ 4 Collagen + dầu hấp/6 nước). Sau đó cho thêm nước vào bát cho loãng ra rồi lau khô.

Bước 3: Sấy khô, lấy máy là nhiệt độ 180 là lướt qua để sắp xếp lại biểu bì, sau đó lên trực, trước khi lên trực lấy 1 đầu ngón tay Collagen pha với 150ml nước, nhúng phần đuôi tóc vào.

Chạy nhiệt: tóc yếu nên chạy nhiều lần 1 80 độ, thời gian 8 phút, lần 2 80 độ đến khô (nhớ kiểm tra liên tục xem tóc đã khô chưa), để nguội.

Bước 4: Dập thuốc uốn KTS số 2, để 12 phút (dập để trong ngăn mát tủ lạnh hoặc ngâm nước đá thì càng tốt).

**Ép phục hồi phủ mịn cho tóc nát trên dòng sản phẩm Keratin. Những mái tóc mỏng mảnh lại nát nữa không thể làm bằng thuốc ép, giờ đây cũng không còn là nỗi lo...**

Bước 1: Gội đầu thật sạch, lau khô, chải nhẹ nhàng, sấy khô (với tóc xoăn trong chân ta lấy máy là nhiệt cao là kỹ trước khi vào thuốc).

Bước 2: Lấy Keratin thủy phân chải lên tóc như chải thuốc nhuộm, lần lượt cho hết toàn bộ mái tóc hư. Cứ như thế tách tếp tóc chải đi chải lại thật nhiều lần bằng lược răng dày cho tới khi mịn (khoảng 20 phút).

Bước 3: Sau khi chải Keratin xong ta lấy nilon quấn thuốc ăn quấn kín toàn bộ đầu tóc vào, sau đó dùng máy kích nhiệt, nhiệt độ 50°C độ 20 – 30 phút, sau đó tháo nilon ra để nguội, lấy lược răng dày chải để lược bỏ Keratin trên tóc đi mà không xả, lấy khăn mặt nhúng nước và vắt để ẩm rồi lau từng tếp tóc dày mà không đi xả. Sau đó sấy khô.

Bước 4: Sấy khô 100%. Dùng máy là nhiệt độ cao từ 180°C – 220°C chia thật mỏng tóc và bắt đầu là như tóc ép. Với tóc muốn cúp đuôi (chữ J) thì dùng trục to của xoăn máy quấn và gia nhiệt 130°C (10 phút), để nguội hẳn rồi là lại phá nếp.

Kết thúc có một mái tóc hoàn hảo, vừa phủ mịn (mịn như tơ) vừa phục hồi (5 – 6 tháng mới phải làm lại) nhớ dặn khách hàng kiêng 2 ngày (48 tiếng) không gội đầu nhé.

Với tóc khô hoặc quéo ngọn mà đang sẵn có xoăn lại khô, mất nước, mất liên kết hoàn toàn, ta lấy Collagen điều trị là được (1 – 2 lần tùy theo mức độ hư tổn).

Bước 1: Kiểm tra, đánh giá tình trạng tóc (mức độ hư tổn, khô, sơ của tóc)

Bước 2: Gội đầu thật sạch, lau khô, chải nhẹ nhàng, sấy khô 80% - 90%.

Bước 3: Lấy Collagen pha với nước sạch tỉ lệ 1:1 chải lên tóc như chải thuốc nhuộm bằng lược răng dày, chải xong để lưu thuốc 10 phút và ta lại lấy lược răng dày chải (nhưng cho rất ít thuốc và chải đều, với tóc cháy, sun ngọn ta nên dùng Keratin), lần lượt cho hết toàn bộ mái tóc hư. Với tóc xoăn, sau khi chải xong thì quấn ngọn tay và bóp nâng lọn lóc lên. Lưu thuốc khoảng 10 – 20 phút thì bắt đầu dùng lược răng dày chải lại.

Bước 4: Lấy khăn mặt ẩm lau tóc sau đó sấy khô, với tóc thẳng thì là đi là xong, tóc xoăn quấn thành lọn rồi dùng loe sấy khô tóc.

Lưu ý: dặn khách hàng sau 48 tiếng hãy gội đầu, như vậy hiệu quả cao vô cùng (có thể xả bằng nước lạnh thay cho bước dùng khăn mặt ẩm lau, nhưng hiệu quả không cao bằng).

### **III. Một số điều cần lưu ý sau khi uốn tóc**

#### **1. 6 điều nên tránh trong hai ngày sau khi uốn tóc**

- Sấy nóng: sấy ở nhiệt độ cao có thể làm rối tóc và làm sợi tóc bị biến dạng. Vì vậy, hãy sấy lạnh để làm khô tóc

- Gội đầu: nếu phải gội đầu, nên dùng dầu gội có tính axit, sau đó xả lại bằng dầu xả.

- Nhuộm: nhuộm sau khi uốn chỉ khiến tóc hư tổn nghiêm trọng hơn. Nếu có thể, hãy hỏi ý kiến của nhà tạo mẫu tóc.

- Chải đầu: chải đầu quá mạnh bằng lược dày không những làm phát sinh tĩnh điện trên tóc mà còn làm rối tóc hoặc làm sợi tóc bị biến dạng.

- Tắm hơi: nếu ở trong phòng kín, nhiệt độ cao và có nhiều hơi nước, bạn sẽ không giữ được kiểu tóc vừa uốn vì sợi tóc sẽ trở nên yếu và bị biến dạng, các lọn tóc xoắn dễ thẳng ra.

- Sử dụng phụ kiện dành cho tóc: Sau khi uốn, cấu trúc bên trong sợi tóc chưa ổn định, cần tránh đội nón hoặc buộc tóc vì sẽ tạo nếp tóc không mong muốn và làm gãy tóc.

#### **2. Những thói quen giữ tóc xoắn lâu**

- Không gội đầu trong 2 ngày sau khi uốn tóc: hai ngày sau khi uốn là khoảng thời gian nếp xoắn của tóc dần trở nên cố định, do đó cần tránh gội đầu. Bản chất của việc uốn tóc là làm đứt cấu trúc bên trong sợi tóc bằng phản ứng hóa học và làm cho cấu trúc đó biến dạng theo hình dạng ống uốn để tạo hình dạng mới cho tóc. Cấu trúc bên trong sợi tóc bị biến đổi hoàn toàn ngay sau khi uốn và cũng chưa ổn định trong vòng 1-2 ngày sau đó. Nếu bạn gội đầu trong khoảng thời gian này thì các lọn tóc xoắn sẽ thẳng ra.

- Dùng dầu gội có tính axit: dầu gội hàng ngày thường có tính kiềm nên dễ làm tóc khô xơ. Vì thế để giữ nếp uốn lâu thì bạn nên dùng dầu gội có tính axit.

- Sử dụng sản phẩm dưỡng tóc: Sau khi uốn, tóc bị hư tổn nặng nên bạn cần bổ sung dưỡng chất cho tóc bằng cách sử dụng dầu xả, sản phẩm dưỡng tóc.

- Giảm sự kích thích lên da đầu: Không dùng móng tay cào mạnh da đầu khi gội mà chỉ nên dùng các đầu ngón tay massage nhẹ nhàng da đầu.

- Xả tóc bằng nước lạnh: gội đầu bằng nước ấm (khoảng 30 độ C), sau đó xả lại bằng nước lạnh để tóc óng mượt và giữ được nếp lâu.

- Chải tóc bằng lược thưa: tuyệt đối không chải tóc bằng lược dày mà nên dùng tay hoặc lược thưa để chải tóc và chải nhẹ nhàng.

- Cách làm cho tóc uốn vào nếp khi bị rối: sau khi uốn thỉnh thoảng tóc bị rối và không vào nếp? Hãy gội đầu rồi dùng tay kéo nhẹ các lọn tóc xoắn sao cho tóc thẳng ra tự nhiên. Ngoài ra, hãy dùng ngón tay xoắn nhẹ các lọn tóc trong lúc sấy nóng. Và để tóc vào nếp đồng thời không bị rối, đừng quên thoa tinh dầu dưỡng tóc.

## BÀI 10: UỐN Y HỌC

Đông y và Tây y luôn tồn tại song song trong lịch sử phát triển Y học nhân loại, giữ những vai trò riêng biệt không thể thay thế. Y học hiện đại với sự trợ giúp của khoa học công nghệ đã có những bước tiến vượt bậc. Tuy nhiên, điều này cũng không thể che mờ những đóng góp vô cùng quan trọng của Đông y trong đời sống.

### 1. Vai trò của Đông y

Khi đề cập tới vai trò của Đông y trong đời sống đương đại, cố giáo sư Nhiệm Ứng Thu – nhà lý luận Đông y nổi tiếng của Trung Quốc có một so sánh rất hay, ông nói: “Hệ thống các phương tiện giao thông hiện đại có máy bay, tàu thủy, tàu hỏa, ô tô,... nhưng cũng có cả những con lừa – là phương tiện vận tải ở vùng đồi núi. Cho dù Y học phương Tây có phát triển và hiện đại hóa thêm nữa, cũng không thể thay thế được những chú lừa bé nhỏ của Đông y”. Nói như vậy để thấy rằng, Đông y và những ứng dụng trong đời sống luôn giữ một vị thế quan trọng không thể thay thế. Trong thời gian gần đây, Đông y đã bắt đầu được ứng dụng trong ngành dịch vụ tóc nhằm đáp ứng tốt nhu cầu làm đẹp của khách hàng. Khái niệm UỐN Y HỌC cũng bắt nguồn từ đây. Uốn y học là gì? Thực hiện như thế nào? Hiệu quả ra sao? Trước tiên chúng ta hãy cùng tìm hiểu vấn đề căn bản trong Đông y.

### 2. Tứ chuẩn và uốn y học

#### 2.1. Tứ chuẩn là gì?

Chính là gọi tắt của bốn phương pháp chẩn đoán bệnh trong Đông y:

- Vấn (hỏi bệnh): Trước tiên hỏi về tên tuổi, địa chỉ, nghề nghiệp. Sau là hỏi về quá trình bệnh, đã điều trị như thế nào...

- Vọng (quan sát bệnh): Quan sát thông qua thân sắc, hình thái để nói lên tình trạng chung về bệnh.

- Văn (nghe và ngửi): Bao gồm: nghe tiếng nói, tiếng thở,... Ngửi hơi thở, mùi: bài tiết,...

- Thiết (bắt mạch và sờ nắn): Là phương pháp thiết yếu và tỉ mỉ nhất trong chẩn đoán bệnh lâm sàng bao gồm bắt mạch và sờ nắn vào vùng bệnh.

#### 2.2. Uốn y học

“Uốn y học là việc áp dụng các phương pháp chẩn đoán bệnh trong Đông y vào việc đánh giá, xác định tình trạng hư tổn của tóc, từ đó đưa ra phương hướng phục hồi trước khi thực hiện quá trình uốn.”

### **3. Nguyên nhân gây ra tình trạng tóc hư tổn và nội dung phương pháp uốn y học**

#### **3.1. Nguyên nhân:**

- Hóa mỹ phẩm: Với sự phát triển rầm rộ của ngành công nghiệp tóc, các hãng mỹ phẩm liên tục tung ra các sản phẩm mới. Không ít nhà sản xuất vì lời nhuận mà quay lưng lại với khách hàng, cung cấp sản phẩm kém chất lượng. Bên cạnh đó là vô số hóa mỹ phẩm giả tràn lan trên thị trường.

- Trình độ, tay nghề: Các cửa hiệu, tiệm, salon tóc tăng nhanh theo nhu cầu làm đẹp của các thượng đế. Tuy nhiên một bộ phận không nhỏ thợ làm tóc, nhà tạo mẫu tóc gây ra sự sai hỏng trực tiếp. Khách hàng đành “ngậm đắng, nuốt cay” vì đặt niềm tin không đúng chỗ.

Bất kể là nguyên nhân nào đi chăng nữa, khách hàng cũng vẫn là người phải chịu hậu quả cuối cùng. Tóc trở nên khô, xơ, hư tổn, nói vui theo ngôn ngữ nghề nghiệp thì đây là những bát tóc “đã nát lại còn bét”.

Làm thế nào để lấy lại sự cân bằng cho những mái tóc “nát bét” này? Giúp chúng dần trở nên mềm mại, mượt mà? Câu trả lời nằm gọn trong ba từ: UỐN Y HỌC.

#### **3.2. Nội dung phương pháp uốn y học**

Uốn y học sử dụng kết hợp ba phương pháp: vấn, vọng và thiết.

- Vấn: trước tiên hỏi về thông tin cá nhân cơ bản như tên, nghề nghiệp,... để tạo ra mối liên hệ tốt với khách hàng. Chẳng khách hàng nào thích một khuôn mặt làm lì, hay sự biểu cảm thờ ơ. Tiếp theo hỏi về việc khách có thường xuyên sử dụng các khóa chất không, dùng sản phẩm gì để chăm sóc tóc, lần làm hóa chất gần nhất là khi nào... Thiết nghĩ đây là vấn đề cơ bản đầu tiên mà tất cả các nhà tạo mẫu tóc, đặc biệt là các bạn trẻ mới vào nghề phải luôn ghi nhớ. Có hiểu được khách hàng thì mới phục vụ khách hàng được chu đáo.

- Vọng: phải quan sát, đánh giá tình trạng của tóc: cấp độ khô, xơ, có qua phủ bạc (nhuộm đen) hay không, dập xù, cháy nhiều hay ít...

- Thiết: là vấn đề quan trọng bậc nhất, việc “bắt mạch” cho tóc được thực hiện như thế nào? Có một số loại tóc rất dễ đánh lừa thị giác (tức là các bạn đã đánh giá sai trong bước Vọng), làm cho chúng ta lầm tưởng là tóc khỏe, điều này là cực kỳ tai hại. Phải làm sao để tránh bị lừa? Câu trả lời chính là: tóc sẽ hiện nguyên hình khi gặp nước, dưới tác động của nước (độ pH cân bằng) ta sẽ phát hiện thực sự tóc khỏe hay yếu.

Như vậy ta đã đi được một nửa vấn đề trong phương pháp uốn y học. Vấn đề quan trọng đầu tiên coi như đã xong. Có chẩn bệnh đúng ta mới “bốc thuốc” phù hợp, mang lại hiệu quả điều trị cao. Trong vô vàn mỹ phẩm trên thị trường, ta biết chọn loại nào? Cách “bốc thuốc” trong phương pháp uốn y học có gì đặc sắc? Cho hiệu quả ra sao?

#### **4. Tổng quan**

Với những chia sẻ trên bài viết, chúng ta đã hiểu tại sao lại có khái niệm mới: Uốn y học và những vấn đề cơ bản trong phương pháp uốn y học.

Trong ngành chăm sóc tóc, một nhà tạo mẫu phải cẩn thận, tỉ mỉ và am tường về tóc như một bác sĩ mới có thể trả lại sức sống cho mái tóc hư tổn, đưa nó về gần với trạng thái ban đầu.

Muốn làm được điều đó, trước hết ta phải hỏi (Vấn) khách hàng xem ở nhà dùng sản phẩm chăm sóc tóc gì, đã uốn nhuộm bao lâu, có dùng phủ bóng không, có phủ bạc không,... để đưa ra những nhận định chính xác.

Ví dụ khách hàng dùng dầu rẻ tiền mà muốn uốn phục hồi, ta phải tư vấn cho khách hàng biết hậu quả. Tránh tình trạng đã xử lý tốt nhưng khách hàng lại quay ra bắt đền. Bởi ta phải hiểu một điều: tóc đã yếu mà không sử dụng sản phẩm mang tính axit (tham khảo bài viết Tóc hư tổn – độ pH sự liên quan mà salon tóc và người tiêu dùng nên biết) thì tóc sẽ khô xơ trở lại.

Ta cũng phải quan sát (Vọng) để đánh giá xem mái tóc khách hàng hư tổn cấp độ nào.

Cuối cùng, gọi đầu cho khách, kiểm tra tóc lúc còn ướt (Thiết) để biết chính xác tình trạng tóc khách hàng và đưa ra quyết định uốn được hay không uốn được?

Chớ vội tin theo quảng cáo của một số hãng mỹ phẩm mà làm bừa. Trong bất cứ ngành nghề nào cũng vậy, làm việc phải dựa trên thực tế, một “Bác sĩ tóc” càng phải ghi nhớ điều này. Không phải cứ có sản phẩm tốt thì tóc nào cũng uốn được. Việc đánh giá mái tóc vào đưa ra quyết định hợp lý nhất phụ thuộc vào khả năng và kinh nghiệm của từng nhà tạo mẫu tóc. Cuối cùng là phần “kê đơn, bốc thuốc”.

#### **5. Kỹ thuật trong phương pháp uốn y học**

- Tất cả những mái tóc hư tổn đều có chung tình trạng: Kiểm tính, mất nước, thiếu Keratin và các dưỡng chất.

- Có rất nhiều sản phẩm có thể bổ sung dưỡng chất cho tóc đang có trên thị trường.

- Vấn đề bổ sung dưỡng chất là vô cùng cần thiết, sau khi bổ sung dưỡng chất đến giai đoạn làm chủ thuốc uốn. Muốn sử dụng thuốc uốn, ta phải hiểu thuốc uốn mình đang dùng có độ mạnh yếu ra sao để còn biết mà kiểm soát.

+ Theo kinh nghiệm của một số nhà tạo mẫu tóc uy tín, với tóc yếu ta nên cho độ mở tóc từ từ bằng cách pha loãng thuốc với nước lọc, làm sao để thời gian mềm hóa tối thiểu là 20 phút.

+ Trong thời gian mềm hóa, thấy tóc hút nước nhiều thì phải bù ngay nước bằng cách xịt đều nước ấm lên tóc. Sau khi mềm hóa xong thì xả sạch thuốc số 1, sấy khô 90% tóc, bôi thêm một chút dung dịch dưỡng chất (xả khô + hấp + nước...) lên phần tóc cần uốn và tiến hành lên trực.

Lưu ý: với tóc yếu chỉ nên chạy nhiệt từ 60°C – 80°C, tóc khỏe 100°C – 120°C. Kiểm tra liên tục trong quá trình chạy nhiệt giống như thăm bệnh, quan sát tỉ mỉ cho tới lúc ổn định xong quá trình chạy nhiệt, tiếp đến là định hình cho phần tạo hình mới, tạo ra hình thái mới và cấu trúc cũng như kết cấu mới của mái tóc đang uốn. Chúng ta có thể pha nhiều dung dịch hỗn hợp để dập, tùy vào tình trạng tóc để quyết định mỹ phẩm nào cần sử dụng.

- Các thao tác tiếp theo như bình thường.

- Trong những trường hợp tóc nhạy cảm như dập xù, nhuộm đen, phủ bóng sẽ có thêm những thủ thuật khác để tạo hiệu ứng tốt hơn.

## BÀI 11: DUỖI - ÉP THẲNG TÓC

### 1. Khái niệm

Duỗi tóc đã xuất hiện khá lâu kể từ khi có nghề uốn tóc. Trước đây người ta chỉ quan niệm duỗi tóc nhằm cứu vãn cho những mái tóc đã lỡ uốn quá quăn. Như dùng ống cuộn (rulo) và thuốc tóc để làm giảm bớt các lọn tóc đã lỡ uốn quá quăn không mong muốn ấy. Hoặc là pha thuốc uốn với bột năng cũng là một trong những phương pháp làm dịu, thẳng tóc quăn. Đó còn gọi là duỗi tóc theo phương pháp cổ điển.



Ở các nước châu Âu, châu Mỹ, nơi có nghề uốn tóc phát triển sớm và lâu đời trên thế giới. Họ đã dùng phương pháp duỗi tóc để làm thay đổi kết cấu của sợi tóc từ những mái tóc quăn tự nhiên bằng cách kết hợp 2 quá trình tác động mạnh mẽ giữa vật lý và hóa học, hay nói một cách cụ thể: họ đã dùng thuốc duỗi tóc có nồng độ cao kết hợp với bản duỗi (làm bằng nhựa cứng, có tác dụng giữ cho sợi tóc thật thẳng, trong lúc hóa chất làm thẳng thực hiện nhiệm vụ thay đổi cấu trúc mới cho sợi tóc). Phương pháp này trở nên rất hữu hiệu và ứng dụng cho đến những năm gần đây. Tuy nhiên, theo đà phát triển của thời trang mái tóc ở đầu thiên niên kỷ mới (từ khoảng năm 2000) đã có bước đột phá mãnh liệt từ các nước có nền thẩm mỹ ở châu Á. Họ đã mạnh dạn nâng cao và áp dụng khoa học kỹ thuật vào công nghệ làm đẹp, bằng chứng là phương pháp duỗi tóc mới ra đời. Hay gọi là phương pháp duỗi tóc hiện đại.

Đó chính là dùng kỹ thuật làm thẳng tóc một cách hoàn hảo nhất, đối với những loại tóc quăn tự nhiên, to hay dợn sóng, gãy khúc do ảnh hưởng của thói quen cột hay kẹp tóc. Nhưng để duỗi thẳng một mái tóc đẹp là cả một quá trình nghiên cứu nghệ thuật. Vì không phải lúc nào ta làm là sẽ thành công. Bởi ngoài khả năng nhận biết, xem xét, đánh giá tình trạng một mái tóc thì các dạng, gương mặt của khách hàng, độ tuổi, việc làm,... cũng cần phải đề cập tới.

### 2. Một số kiểu duỗi – ép thông dụng

- Ép sát (down)

Ép tóc sát vào da đầu sẽ giúp trông rất cá tính. Cách này rất hợp với những bạn nam có tóc quá ngắn không thể duỗi được hoặc có tóc mái và tóc hai bên đầu mọc chĩa ra ngoài.

- Ép thẳng (straight)

Đây là cách kéo thẳng tóc để làm tóc suôn thẳng và mềm mại. Thời gian gần đây, mọi người chuộng duỗi thẳng hơn ép thẳng.

- Duỗi cúp (Roll straight)

Đây là một trong những cách duỗi tóc phổ biến hiện nay, Nhà tạo mẫu tóc sẽ kẹp duỗi kéo thẳng tóc, sau đó dùng cạnh của kẹp duỗi làm đuôi tóc cúp vào trong.

- Duỗi thẳng (magic straight)

Kiểu duỗi này có thể làm thẳng cả tóc xoăn tít, được thực hiện bằng cách dùng kẹp từng lọn tóc nhỏ và kéo thẳng. Đây là kiểu duỗi có giá khá cao do đòi hỏi nhà tạo mẫu tóc phải có tay nghề vững và tốn nhiều thời gian.

- Duỗi phòng (volume magic straight)

Đây cũng là cách làm thẳng tóc. Nhà tạo mẫu tóc sẽ dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc rồi để tạo phòng cho tóc. Cách duỗi này không những cần sự khéo léo mà còn đòi hỏi sự tỉ mỉ nên có giá khá cao.

### **3. Những phụ liệu cần có trong việc duỗi thẳng một mái tóc**

1. Chén đựng thuốc
2. Cọ 2 đầu
3. Miếng chặn và lót cổ
4. Lược
5. Bao trùm tóc
6. Khăn choàng
7. Bình xịt nước
8. Kẹp mở vệt
9. Bao tay
10. Kéo cắt tóc
11. Máy sấy
12. Máy kẹp
13. Thuốc duỗi tóc

### ***HƯỚNG DẪN CÁCH SỬ DỤNG DỤNG CỤ - HÓA CHẤT MÁY KẸP THẲNG TÓC***

Máy kẹp thẳng tóc:

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều chiếc máy kẹp duỗi tóc khác nhau như: wave (Trung Quốc), chaoba (Hồng Kông), lecpech (Đài Loan). Ngoài ra còn có những hãng khác như của Mỹ, Ý, Nhật Bản,... Muốn mua được một chiếc má kẹp tốt, ngoài cái nhìn về hình thức bên ngoài, chúng ta cần kẹp thử để biết chắc hơn về độ bóng cũng như độ nóng, nguội cần thiết để duỗi thẳng một mái tóc.

Trên chiếc kẹp có các chỉ số: 1200W, 1400W, 1600W, 1800W, 2000W,... là chỉ số để đo độ nóng, nguội của chiếc máy kẹp. Nếu như tóc khỏe thì ta có thể dùng độ nóng tối đa là 2200. Gặp trường hợp tóc vừa và yếu hơn thì ta có thể dùng độ nóng nhỏ như 1200, 1400, 1600 để làm thẳng, bóng mái tóc mà ta cần duỗi.

#### **4. Tìm hiểu và xác định hiện trạng tóc**

##### **1. Kiểm tra**

Sự hiểu biết về đặc tính, kết cấu của sợi tóc là nhờ vào khả năng quan sát, hoặc cảm nhận của người thợ làm tóc. Qua đó ta hiểu được tình trạng của tóc.

##### **2. Phân loại:**

- Về cấu trúc: To hoặc vừa hoặc mảnh
- Về đặc tính: Thẳng hoặc dợn hoặc Quăn
- Về tác động hóa chất và môi trường: Khỏe hoặc Trung bình hoặc Yếu

##### **3. Xác định tình trạng tóc**

Trên cơ sở đó ta xác định được hiện trạng của tóc: độ xốp, lực co giãn, tính hút ẩm và những tổn hại trên tóc. Vận dụng kỹ năng phân tích tóc thật chính xác là yếu tố rất cần thiết trước khi tiến hành thực hiện xử lý hóa chất một cách có hiệu quả.

#### **5. Các dung dịch thuốc duỗi**

Thông thường một bộ hóa chất xử lý duỗi tóc có 2 thành phần:

HAIR STRAIGHTENER (mang ký hiệu số 1)

NEUTRALIZER (mang ký hiệu số 2)

##### **5.1. HAIR STRAIGHTENER (mang ký hiệu số 1)**

Công dụng của hộp hóa chất này là thấm sâu vào bên trong lớp vỏ tóc, phá vỡ và cắt đứt các mối liên kết của sợi tóc, làm cho sợi tóc giãn nở, phình ra và mềm nhũn.

Căn cứ yếu tố tình trạng tóc, nồng độ pH của thuốc duỗi, thời gian thẩm thấu, sẽ xác định được độ giãn nở tối đa của sợi tóc – kỹ thuật xác định của người thợ là lấy 1 nhóm tóc nhỏ bằng cây tăm, quấn vào 2 đầu ngón trỏ của tay phải và tay trái, có khoảng cách 10cm, kéo căng ra, sợi tóc được kéo giãn 1/2 chiều dài, và khi trở về

ban đầu chỉ 1/3 là đạt, hoặc quấn nhiều vòng vào ngón tay, khi rút ngón tay ra sợi tóc vẫn giữ nguyên vị trí, là độ giãn nở đã đạt được (chú ý: không phải tất cả các loại tóc đều như nhau, mà còn tùy thuộc vào tình trạng đàn hồi của tóc) để có sự xác định thích hợp.

Thuốc duỗi mang độ kiềm (NH<sub>3</sub>) rất cao. Có độ pH từ 11 đến 13, nên người thợ cần chú ý đặc biệt năm quy luật, quy trình về vật lý, hóa học. Cần có nhiều sản phẩm hỗ trợ để giúp tóc phục hồi và bổ sung những thành phần đã mất trong khi xử lý hóa chất. Cân bằng độ pH cho sợi tóc, giúp tóc trở về độ trung tính ban đầu.

## 5.2. NEUTRALIZER (mang ký hiệu số 2)

Hóa chất làm ngưng đọng, còn gọi từ chuyên môn là: dập tóc. Có nhiệm vụ hàn nối lại các cấu trúc bị cắt rời cả định hình ở một trạng thái mới, vĩnh viễn hoàn toàn.

Thời gian xử lý 15-20 phút cần chải thẳng tóc, giữ tóc cố định. Nếu tóc dài cần cố định bằng miếng nhựa mỏng. Sau 15-20 phút, dùng bình nước xịt đều lên tóc và chải liên tục về nhiều hướng, lực vật lý kéo thẳng và nước sẽ thẩm thấu sâu hơn và định hình thêm. Xả sạch 100% bằng nước lạnh (không gội đầu). Dùng dầu xả tốt, bắt đầu từ ngọn tóc đi vào. Massage trong 5 phút cho dầu xả ngấm đều, giúp tóc đóng vảy chặt hơn và tóc được bóng mượt.

Xả sạch, đưa khách ra ghế sấy khô, xịt dưỡng – kéo thẳng lần cuối (nếu khách thích tóc thẳng tự nhiên thì không cần kẹp).

## 6. Mối tương quan của hóa chất và kết cấu tóc

### 6.1. Tóc khỏe:

\* Đặc điểm:

- Tính hút ẩm cao
- Độ bền vững của kết cấu
- Thuốc sẽ không đủ chức năng công phá

hoàn toàn.

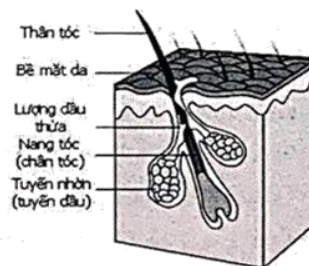
\* Cách xử lý:

- Giữ nguyên nồng độ mạnh của thuốc
- Sử dụng gia nhiệt để hỗ trợ

### 6.2. Tóc yếu:

\* Đặc điểm:

- Tính đàn hồi ít
- Vảy tóc mở sự thẩm thấu cao



\* Cách xử lý:

- Tăng cường các thành phần dinh dưỡng
- Điều chỉnh nồng độ thuốc cho thích hợp
- Theo dõi và xử lý thời gian ngắn, không gia nhiệt

Cho nên đòi hỏi người thợ phải có trình độ hiểu biết căn kẽ, nhạy bén và kỹ năng thao tác chuyên nghiệp, tích lũy kinh nghiệm dồi dào, phân loại tóc thật chính xác và am tường về ngành thẩm mỹ học một cách có hệ thống.

Sau khi hộp thuốc duỗi số 1 hoàn thành chức năng xử lý hóa chất trên tóc đã đạt độ giãn nở tối đa, người thợ phải xả sạch hoàn toàn 100% với nước, sấy khô, xịt đều nước dưỡng lên tóc.

## **7. Mối quan hệ, hiệu quả và tác hại của 1 kẹp thẳng không đạt chất lượng**

- Để làm thẳng một mái tóc hoàn hảo (sau khi tóc đủ độ giãn nở cần thiết), chất lượng chiếc kẹp thẳng tóc và người thợ xử lý nhiệt đúng cách, đúng tình trạng của tóc, cũng như thao tác của người thợ đúng kỹ thuật và xác định đúng độ thẳng tuyệt đối của tóc là điều quyết định thành công cho mái tóc.

- Mối quan hệ của chiếc kẹp thẳng tóc trong công việc duỗi thẳng tóc là mối quan hệ tương hỗ, chúng luôn đi song hành với nhau. Để duỗi được một mái tóc đẹp, suôn thẳng tuyệt đối và bóng mượt không thể thiếu một chiếc kẹp tốt, chất lượng cao, cần đòi hỏi người thợ tập trung vào công việc này.

- Không ổn định độ nóng (sẽ bị thoát nhiệt trong quá trình kẹp)
- Quá nóng đột ngột (làm tóc biến dạng, cháy khô hoặc đứt gãy)
- Không làm cho tóc bóng mượt và thẳng tuyệt đối
- Mặt kẹp không trơn láng, làm giật tóc và đau da đầu khách
- Để đảm bảo cho công việc duỗi thẳng tóc đạt hiệu quả, cần tập trung vào những

khâu vô cùng quan trọng ấy.

- Công việc kẹp thẳng tóc của người thợ là khâu quyết định cho kết quả một mái tóc đẹp. Nên phải kiểm tra thật cẩn thận, kỹ càng. Tất cả phải đạt độ thẳng mượt 100% mới quyết định cho tiếp công đoạn thứ 2: định hình (dập tóc).

## **8. Công thức pha thuốc duỗi - dập**

### **8.1. Công thức pha thuốc duỗi**

Loại tóc (hair type), pha thuốc (maxation) thuốc duỗi + hấp dầu

Tóc khỏe (resistan hair): thuốc duỗi mạnh tóc thường (normal); 3 phần thuốc duỗi + 1 phần hấp dầu tóc yếu (porpus hair): 1 phần thuốc duỗi + 1 phần hấp dầu

Chú ý: thời gian là yếu tố cần thiết cho sự giãn nở tối đa của kết cấu từng loại tóc. Người thợ cần thường xuyên và phải xác định đúng tình trạng của tóc và tỉ lệ thuốc hợp lý.

Tóc khỏe: thời gian: 30 phút

Tóc thường: thời gian: 20 phút

Tóc yếu: thời gian: 10 phút

Trên cùng một mái tóc, tình trạng tóc cũng không hoàn toàn như nhau, nên phải phân chia thời gian, tỉ lệ pha thuốc duỗi khác nhau để đảm bảo sự giãn nở đồng đều trên mái tóc. Khi kẹp thẳng cần xử lý nhiệt đúng với tình trạng, kết cấu của tóc, haowcj trên cùng một mái tóc cũng vậy.

## **8.2. Công thức pha thuốc dập:**

Thời gian dập: 20 phút. Đối với tóc yếu cần pha: 2 phần dập duỗi + 1 phần dập uốn + % hấp dầu.

• Phương pháp kiểm tra mềm hóa:

- Kiểm tra lọn xoắn: lấy lọn tóc nhỏ quấn vào chuỗi lược giữ 2 phút sau đó bỏ ra (khi tháo ra không dùng quá mạnh) thấy lọn tóc hình chữ S và giữ lại sóng lúc đó chúng ta có thể kết thúc quá trình mềm hóa.

Nhận biết độ co giãn của tóc:

+ Nhìn thấy tóc không còn độ bong, xé mảng tóc thấy sợi tóc dính với nhau, không rời rạc, liên kết với nhau, đan xen nhau như mạng nhện.

+ Nhìn thấy sợi tóc nhỏ và dẹt

+ Sử dụng lược kéo: Ta cầm sợi tóc kéo ra 5cm kéo từ từ, nhẹ nhàng ta thấy giãn ra và co lại

40% (lực kéo của tóc còn 60%) kéo không động hoặc khi kéo tóc bị đứt

60% (lực kéo của tóc còn 40%) phần trung tâm tóc vẫn chưa bị cắt đứt, khi kéo vẫn còn cảm giác cứng

80% (lực kéo của tóc còn 20%) khi kéo cảm giác cứng của tóc rất yếu, là mức độ tạo hình dễ dàng (với tóc yếu mềm hóa 80% là đạt)

100% (Lực kéo của tóc còn 0%) khi kéo tóc hoàn toàn không có cảm giác cứng, không thể đàn hồi trở lại

(Mềm hóa đạt với tóc khỏe và tóc trung bình)

Mục đích của mềm hóa là làm suy yếu lực của tóc

*Chú ý: thường xuyên kiểm tra độ giãn nở của tóc, không nên mặc định thời gian để thuốc duỗi thẩm thấu vào tóc.*

## **9. Thực hành duỗi tóc quần tự nhiên có kết cấu sợi to khỏe**

### **9.1. GIAI ĐOẠN 1:**

- Kiểm tra và xác định đúng hiện trạng tóc. Tóc bản cho đội bằng dầu gội đầu và nước ấm, không được cào vào da đầu, chỉ dùng bàn tay chà nhẹ, xả sạch tóc.

- Sấy khô tóc hoàn toàn, dùng sản phẩm bảo vệ xịt đều lên tóc, chờ 5 phút, chia tóc làm 4 phần, lấy từng lớp tóc mỏng, sử dụng hộp thuốc duỗi số 1, dùng cọ bôi đều thuốc lên bề mặt của tóc, với lượng thuốc đủ, cách chân tóc 2cm, tiếp tục cho đến hết đầu, thời gian chờ là 20 phút.

- Đưa tóc vào máy hấp dầu 10 phút – Tóc dày nên kẹp gấp ngược phần ngọn tóc lên (Chú ý: dùng 1 lớp giấy chắn lên tóc khi gấp tóc lên), thời gian 20 phút.

- Thử tóc đã đạt độ giãn nở tối đa – xịt đều từng lớp tóc mỏng với sản phẩm cân bằng pH. Chải nhiều lần, thời gian 10 phút.

### **9.2. GIAI ĐOẠN 2:**

- Xả sạch thuốc số 1 hoàn toàn 100%

- Sấy khô, xịt đều nước dưỡng – kẹp đều từng lớp tóc hơi dày, lần kế tiếp mỏng hơn – nhiệt độ từ 180°C – 200°C cho đến khi đạt độ thẳng mượt 100%.

### **9.3. GIAI ĐOẠN 3:**

- Sử dụng hộp thuốc số 2 (Dập tóc) pha với thuốc dập uốn tóc. Tỷ lệ: 2+1 dùng cọ bôi đều lên từng lớp tóc mỏng. Tóc dày nên định hình bằng miếng nhựa mỏng – thời gian 20 phút.

- Dùng bình xịt nước xịt đều lên tóc từng lớp – chải nhiều lần – thời gian 10 phút.

- Xả thật sạch tóc, không gội đầu – dùng dầu xả tốt – xoa đều lên từng ngọn tóc vào chân, massage đều 5 phút – chờ dầu xả ngấm đều, giúp đóng vảy tóc được chặt hơn – xả nước lại.

- Sấy khô – xịt đều nước dưỡng lên tóc – kẹp lại lần cuối.

- Tạo kiểu cho khách (Chú ý: tạo kiểu không dùng kỹ thuật cắt tỉa, vuốt mỏng tóc quá nhiều).

- Xoa đều dầu bóng cho tóc. Kết thúc.

## **10. Thực hành duỗi thẳng tóc có kết cấu sợi to, khỏe, trung bình.**

### **10.1. GIAI ĐOẠN 1:**

- Kiểm tra và xác định đúng hiện trạng tóc. Tóc bẩn gội bằng dầu gội đầu và nước ấm, không được cào vào da đầu, chỉ dùng bàn tay chà nhẹ, xả sạch tóc.

- Sấy khô tóc hoàn toàn, dùng sản phẩm bảo vệ xịt đều lên tóc. Chờ 5 phút, chia tóc thành 4 phần, bắt từng lớp tóc mỏng. Sử dụng hộp thuốc số 1, dùng cọ bôi đều lên bề mặt của tóc với lượng thuốc vừa đủ, cách chân tóc 2cm, tiếp tục cho đến hết đầu, thời gian chờ 10 phút.

- Đưa tóc vào máy hấp dầu 10 phút – tóc dày nên kẹp gấp ngược phần ngọn lên (Chú ý: dùng 1 lớp giấy chắn lên tóc khi gấp tóc lên), thời gian chờ 10 phút.

- Thử tóc đã đạt được độ giãn nở tối đa – xịt đều lên từng lớp tóc mỏng với sản phẩm cân bằng pH. Chải nhiều lần, thời gian 10 phút.

### **10.2. GIAI ĐOẠN 2:**

- Xả sạch thuốc số 1 hoàn toàn 100%.

- Sấy khô, xịt đều nước dưỡng – kẹp thẳng từng lớp tóc hơi dày, lần kế tiếp mỏng hơn, nhiệt độ 180 – 200 cho đến khi đạt độ thẳng mượt 100%.

### **10.3. GIAI ĐOẠN 3:**

- Sử dụng hộp thuốc số 2 (dập tóc) pha với thuốc dập uốn tóc tỉ lệ 2+1 bôi đều lên từng lớp tóc mỏng. Tóc dài nên định hình bằng miếng nhựa mỏng. Thời gian 20 phút.

- Dùng bình xịt nước xịt đều lên tóc từng lớp – chải nhiều lần, thời gian 10 phút.

- Xả thật sạch tóc (không gội đầu), dùng dầu xả tốt xoa đều lên tóc từ ngọn vào chân, massage đều 5 phút, chờ dầu xả ngấm đều, để giúp đóng vảy tóc được chặt hơn, xả nước lại.

- Sấy khô – xịt đều nước dưỡng lên tóc – kẹp lại tóc lần cuối.

- Tạo kiểu cho khách (Chú ý: tạo kiểu không dùng kỹ thuật cắt tỉa, vuốt mỏng tóc quá nhiều).

- Xoa đều dầu bóng cho tóc. Kết thúc.

## **11. Thực hành duỗi thẳng tóc đã nhuộm màu, không tẩy, có kết cấu tóc yếu, trung bình**

### **11.1. GIAI ĐOẠN 1: Kiểm tra và xác định... (như phần bài đầu)**

- Sấy khô hoàn toàn, dùng sản phẩm bảo vệ xịt đều lên tóc, chờ 5 phút. Dùng sản phẩm pH 4.5 dưỡng vuốt đều từng lớp trên tóc – sấy khô, chờ 10 phút. Sử dụng

hộp thuốc duỗi số 1 pha với hấp dầu tỉ lệ 3+1, dùng cọ bôi đều lên bề mặt của tóc cách chân tóc 2cm cho đến hết đầu.

- Thời gian 20 phút – không gia nhiệt.

- Thử tóc đã đạt được độ giãn nở tối đa – xịt đều từng lớp tóc mỏng với sản phẩm pH. Chải nhiều lần – thời gian 10 phút.

### **11.2. GIAI ĐOẠN 2:**

- Xả sạch thuốc số 1 hoàn toàn 100%.

- Sấy khô, xịt đều nước dưỡng, kẹp từng lớp tóc hơi dày. Lần đầu nhiệt độ 1500 – 1700. Lần 2 tăng dần lên 1700 – 2000 cho đến khi đạt độ thẳng mượt 100%.

(Chú ý: vuốt đều dầu bóng dưỡng lên phần ngọn tóc bị khô sau mỗi lần kẹp).

### **11.3. GIAI ĐOẠN 3:**

- Sử dụng hộp thuốc số 2 (dập tóc) pha với thuốc dập uốn tóc tỉ lệ: 2+1/4 hấp dầu - dùng cọ bôi đều lên từng lớp tóc mỏng. Tóc dài nên định hình bằng miếng nhựa mỏng - thời gian 20 phút.

- Dùng bình xịt nước xịt đều lên tóc từng lớp - chải nhiều lần - thời gian 10 phút.

- Xả thật sạch tóc, không gội đầu - dùng dầu xả tốt - xoa đều lên tóc từ ngọn vào chân, massage đều 5 phút - chờ dầu xả ngấm để giúp đóng vảy tóc được chặt hơn - xả nước lại.

- Sấy khô - xịt nước dưỡng lên tóc, kẹp lại lần cuối. Tạo kiểu cho khách hàng.

(Chú ý: tạo kiểu không dùng kỹ thuật cắt, tỉa, vuốt mỏng quá nhiều).

- Xoa đều dầu bóng cho tóc. Kết thúc.

## **12. Thực hành duỗi thẳng tóc đã qua duỗi lần đầu cách 6 tháng có kết cấu tóc yếu, trung bình**

### **12.1. GIAI ĐOẠN 1: Kiểm tra và xác định (như phần bài đầu)**

- Sấy khô hoàn toàn, dùng sản phẩm bảo vệ xịt đều lên tóc, chờ 5 phút bôi đều pH 4,5 dưỡng lên phần tóc đã được duỗi, sấy khô chờ 10 phút

- Sử dụng hộp thuốc số 1, dùng cọ bôi đều lên từng lớp mỏng lên phần tóc khỏe (tự nhiên) thời gian 20 phút

- Sử dụng hộp thuốc số 1, pha với hấp dầu, tỉ lệ: 2+ 1 dùng cọ bôi đều lên phần tóc đã được duỗi trước. Thời gian tối đa- xịt đều từng lớp tóc mỏng với sản phẩm cân bằng pH. Trải nhiều lần- thời gian 10 phút.

## **12.2. GIAI ĐOẠN 2:**

- Xả sạch thuốc số 1 hoàn toàn 100
- Sấy khô, xịt đều nước dưỡng, kẹp hơi dày và nhanh phần tóc yếu nhiệt độ 1500-1700. Lần 2 kẹp mỏng phần tóc khỏe nhiệt độ 1800-2000 vuốt đều dầu bóng dưỡng cho phần tóc yếu kẹp chung 2 phần tóc cùng 1 nhiệt độ 2000 cho đến khi đạt được độ thẳng mượt 100% (Chú ý: vuốt đều dầu bóng dưỡng lên phần ngọn tóc bị khô sau mỗi lần kẹp)

## **12.3. GIAI ĐOẠN 3:**

- Sử dụng hộp thuốc 2 (Dập tóc) pha với thuốc dập uốn tóc tỉ lệ :2+1+1/4 hấp dầu- dùng cọ bôi đều lên từng tóc mỏng. Tóc dài nên địa hình bằng miếng nhựa mỏng
- Thời gian 20 phút
- Dùng bình xịt nước đều lên tóc từng lớp - chải nhiều lần - thời gian 10 phút.
- Xoa đều dầu bóng tóc. Kết thúc.

## **13. Thực hành duỗi tóc yếu đã qua uốn, nhuộm trước đó**

\* Cách 1:

Đây là 1 mái tóc đã qua nhiều lần uốn, nhuộm, duỗi... sợi tóc rất yếu, rất dễ thấm thấu dung dịch. Xem xét tình trạng tóc để biết độ tổn hại do quá trình trước gây ra. Nếu có còn độ đàn hồi thì ta có thể duỗi được

- Bước 1: Chọn loại thuốc có nồng độ trung bình hoặc yếu tố có nhiều chất dưỡng chất. Gội đầu sạch sấy khô. Bảo vệ da đầu, bảo vệ gốc, bảo vệ ngọn tóc nếu thấy ngọn tóc cần thiết. Bôi đều thuốc số 1 pha với dung dịch hấp dầu hoặc các dưỡng chất khác với tỉ lệ: 50% thuốc duỗi + 50% hấp dầu; 40 % thuốc duỗi + 60% hấp dầu hoặc tỉ lệ thấp hơn nữa; 30% thuốc duỗi + 70 % hấp dầu... Nếu xét thấy tóc rất yếu sau khi bôi thuốc xong ta cần phải theo dõi sự phát triển của tóc.

Lưu ý: Đối với tóc này ta không cần trùm mũ nilon hay vô máy hấp dầu. Vì như ta đã biết tóc yếu ta nên để theo dõi sự phát triển của tóc

- Bước 2: Xịt nước dung dịch dưỡng đều lên tóc và sửa chống nhiệt, bắt từng lớp tóc mỏng kẹp nóng (để máy kẹp ở nhiệt độ 1400 – 1800 C). Lần lượt kẹp tóc cho đến hết phần tóc cuối cùng. Lấy tuýp số 2 thuốc dập bôi đều lên tóc. Thời gian định hình từ 10-15 phút. Xả sạch bằng nước lạnh + dầu xả. Sấy khô, kẹp thẳng tóc.

\* Cách 2:

Phục hồi tóc trước khi ép. Các bước giống với phần phục hồi trong uốn bài 5 mục II. Sau khi mềm hóa, dùng máy ép tóc kẹp thẳng tóc chứ không ép qua như phần uốn, rồi sử dụng thuốc số 2 như cách 1.

#### **14. Thực hành duỗi thẳng tóc tẩy high light có kết cấu vừa khỏe, vừa yếu**

\* Cách 1

**GIAI ĐOẠN 1:**

- Kiểm tra và xác định đúng hiện trạng tóc... (như phần bài trước).
- Sấy khô hoàn toàn dùng sản phẩm bảo vệ xịt đều lên tóc, chờ 5 phút, bắt từng lớp tóc mỏng, lựa phân tóc tẩy high light riêng ra, vuốt đều sản phẩm siêu mượt chờ 5 phút.

- Sử dụng hộp số 1 pha với hấp dầu- Tỷ lệ: 2+1 dùng cọ bôi đều lên từng lớp tóc mỏng- vẫn phải tách riêng ra từng tóc tẩy high light- xịt PH 5.5 vào phần tóc tẩy high light - và không cho thuốc duỗi xâm nhập vào - tiếp tục cho đến hết đầu.

- Thời gian 20 phút- không gia nhiệt.

- Thử tóc đã đạt được độ giãn nở tối đa- xịt đều từng lớp tóc mỏng với sản phẩm cân bằng PH. Chải nhiều lần thời gian 10 phút.

**GIAI ĐOẠN 2:**

- Xả sạch thuốc số 1 hoàn toàn 100%

Sấy khô xịt đều nước dưỡng - kẹp từng lớp tóc hơi dày - lần đầu nhiệt độ từ 1500 - 1700 lần 2 tăng lên 1700 – 2000 - cho đến khi đạt được độ thẳng mượt 100% (Chú ý: Vuốt đều dầu bóng dưỡng lên phần ngọn tóc sau mỗi lần kẹp)

**GIAI ĐOẠN 3:**

- Sử dụng hộp thuốc lên 2 (Dập tóc) pha với thuốc dập uốn tóc. Tỷ lệ: 2+1+1/4 hấp dầu - dùng cọ bôi đều lên từng lớp tóc mỏng. Tóc dày nên định hình bằng miếng nhựa mỏng- thời gian 20 phút.

- Dùng xịt nước xịt đều lên tóc từng lớp- chải nhiều lần- Thời gian 10 phút.

- Xả thật sạch tóc... (như phần bài trước)

- Xoa đều dầu bóng cho tóc. Kết thúc.

\* Cách 2:

**GIAI ĐOẠN 1:** Phục hồi tóc trước khi ép

Các bước giống với phần phục hồi trong uốn bài 5 mục II. Chỉ khác là các bước mềm hóa ta làm giống cách 1.

## **15. Thực hành duỗi thẳng tóc bị tác động của hóa chất hư hại nặng, có kết cấu tóc rất yếu**

\*Cách 1:

**GIAI ĐOẠN 1:**

- Kiểm tra và xác định đúng hiện trạng tóc...(như bài trước).
- Sấy khô hoàn toàn, dùng sản phẩm bảo vệ xịt đều lên tóc, chờ 5 phút - dùng tinh dầu (siêu mượt) vuốt đều lên tóc, chờ 5 phút - dùng sản phẩm pH 4,5 vuốt lên tóc đưa vào máy ozone 10 phút.
- Sử dụng hộp thuốc số 1— pha hấp dầu - Collagen- Tỷ lệ 1+1+1/8. Thời gian 15 phút – không gia nhiệt.
- Thử tóc đã đạt được độ giãn tối đa - xịt đều từng lớp tóc mỏng với sản phẩm cân bằng pH. Chải nhiều lần – thời gian 10 phút.

**GIAI ĐOẠN 2:**

- Sấy khô, xịt đều nước dưỡng – kẹp này từng lớp kéo thật nhanh – nhiệt độ 140-160. Lần sau tăng lên 1600-1800 cho đến khi đạt được thẳng mượt 100% (Chú ý vuốt lên đều dầu bóng dưỡng lên phần đầu ngọn tóc khô sau mỗi lần kẹp).

**GIAI ĐOẠN 3:**

- Sử dụng hộp thuốc số 2 (Dập tóc) pha với thuốc uốn tóc tỉ lệ: 2+1+1/4 hd- dùng cọ bôi đều lên từng lớp tóc mỏng. Tóc dày nên định hình bằng miếng nhựa mỏng- Thời gian 20 phút, dùng bình xịt nước xịt tóc đều lên tóc từng lớp. Xả thật sạch, không gội đầu- Dùng dầu xả tốt - Xoa đều lên tóc từ ngọn tóc vào chân tóc, massage đều bằng 5 phút- Chờ dầu xả ngấm đều, để giúp đóng vảy tóc được chặt hơn- Xả lại bằng nước, sấy khô xịt đều nước dưỡng- Kẹp lại lần cuối.
- Tạo kiểu cho khách (Chú ý tạo tóc không được dùng kỹ thuật cắt tỉa, vuốt móng tóc quá nhiều).
- Xoa đều dầu bóng lên tóc. Kết thúc.

\*Cách 2

**GIAI ĐOẠN 1:** Phục hồi tóc trước khi ép.

Các bước giống với phần phục hồi trong uốn bài 5 mục II. Sau khi mềm hóa chúng ta dùng máy ép tóc kẹp thẳng tóc chứ không ép qua như phần uốn, rồi sử dụng thuốc số 2 như cách 1

\*Cách 3

Ép phục hồi phủ mìn cho tóc nát trên dòng sản phẩm keratin những mái tóc mỏng manh lại nát nữa không thể làm bằng thuốc ép giờ đây cũng không còn nổi lo.

Bước 1: Gội đầu thật sạch, lau khô, chải nhẹ nhàng, sấy khô (với tóc xoăn trong chân ta lấy máy là nhiệt cao là kỹ trước khi vào thuốc).

Bước 2: Lấy keratin thủy phân chải lên tóc như chải thuốc nhuộm, lần lượt cho hết toàn bộ mái tóc hư cứ như thế tách tếp tóc chải đi chải lại thật nhiều lần bằng lược răng dày cho tới khi mìn (khoảng 20 phút)

Bước 3: Sau khi chải keratin xong ta lấy linon quấn thức ăn quấn kín toàn bộ đầu tóc vào sau đó dùng máy kích nhiệt, nhiệt độ 50<sup>0</sup> 20-30 phút, sau đó tháo nilon ra để nguội, lấy lược răng dày chải lược bỏ keratin trên tóc đi mà không đi xả lấy khăn mặt nhúng nước và vắt để ẩm và lau từng tếp tóc dày mà không đi xả sau đó sấy khô.

Bước 4: Sấy khô 100% dùng máy là nhiệt độ cao từ 180-220 độ chia thật mỏng tóc và bắt đầu là như tóc bình thường

Kết thúc có 1 mái tóc hoàn hảo vừa phủ mìn (mìn như tơ) vừa phục hồi (5-6 tháng mới làm lại), nhắc nhở khách hàng kiêng 2 ngày (48 tiếng không gội đầu)

Với tóc khô hoặc quéo nhọn mà khô mất nước mất liên kết hoàn toàn, ta lấy collagen điều trị là OK, 1-2 lần tùy theo mức độ hư tổn.

Bước 1: Kiểm tra đánh giá tình trạng tóc “mức độ hư tổn, khô sơ của tóc”

Bước 2: Gội đầu thật sạch, lau khô, chải nhẹ nhàng, sấy khô 8-90%

Bước 3: Lấy collagen pha với nước sạch tỷ lệ 1:1 chải lên tóc như chải thuốc nhuộm bằng lược răng dày chải xong để lưu thuốc 10 phút và ta lại lấy lược răng chải (nhưng cho rất ít thuốc và chải đều) “Với tóc cháy, sun ngọn ta nên dùng keratin” lần lượt cho hết toàn bộ mái tóc hư. Với tóc xoăn sau khi chải xong thì quấn nọn tay và bóp nâng lọn tóc lên. Lưu thuốc khoảng 10-20 phút thì bắt đầu dùng lược răng dày chải lại.

Bước 4: Lấy khăn mặt ẩm lau tóc sau đó sấy khô, với tóc thẳng là đi là xong. Lưu ý: Nhắc nhở khách là sau 48 tiếng hãy gội đầu, như vậy hiệu quả cao vô cùng (có thể xả bằng nước lạnh thay cho bước dùng khăn mặt ẩm lau nhưng hiệu quả không cao bằng).

## **16. Thực hành duỗi phòng cụp**

- Xác định tóc xem tóc khỏe, trung bình, yếu hay hư tổn.
- Cắt tạo kiểu để tạo đường cong cụp ôm vào gương mặt cho mái tóc.

- Bổ sung dinh dưỡng cho tóc chắc khỏe.
- Xả sạch tóc, sấy chừa lại khoảng 30% độ ẩm. Xịt dung dịch chống quéo ngọn lên ngọn tóc để bảo vệ ngọn tóc không bị quéo hoặc vảnh, đá ngọn. Sản phẩm mới rất hiệu quả trong quá trình duỗi, uốn.

-Chia tóc thành từng phần nhỏ, bôi thuốc từ gáy lên cách da đầu 1.5 cm, dùng ống cuốn ngọn tóc cúp vô gáy. Sau khi bôi thuốc hoàn tất, dùng lược chải sát da đầu và tán thuốc thật đều ở chân tóc. Tránh để đọng thuốc sẽ tạo ngán và đứt tóc ở phần đỉnh đầu.

Thời gian lưu thuốc trên tóc: Tóc yếu, hư tổn: 10-15 phút; tóc trung bình: 15-20 phút và tóc khỏe: 20-30 phút.

LƯU Ý: Duỗi phòng hoặc cúp độ giãn nở của tóc 60-70% là đạt vì để độ giãn nở 100% tóc sẽ duỗi thẳng tuyệt đối.

Nên kiểm tra tóc thường xuyên, khi tóc đã giãn 60- 70% nên xịt pH 5.5b để cân bằng tóc không bị sơ. Sau đó, tháo ống xả sạch. Sản phẩm giúp tóc không bị sơ khi uốn, duỗi, nhuộm.

Sau khi xả sạch, sấy khô, xịt dung dịch dual chống nhiệt lên tóc. Ưu tiên nhằm ở phần ngọn tóc. Tiến hành kẹp tóc, đối với duỗi phòng khi kẹp thẳng và khi đến phần ngọn tóc uốn kẹp cúp vô gáy, sẽ tạo độ cong cúp vô.

## **17. Dập tóc**

Nên xịt dung dịch chống quéo ngọn lên ngọn tóc và cũng chia tóc ra 4 phần và dùng ống cuốn, uốn cúp vô gáy như phần vô thuốc số 1.

Lưu thuốc khoảng 15-20 phút, xịt pH 5.5 để cân bằng. Tháo ống cuốn và tiến hành xả tóc bằng dầu xả. Lau khô, sấy nhẹ. Xịt dual chống nhiệt lên tóc và kẹp tóc cúp vô gáy để tạo nếp cúp cho tóc.

Như vậy, ta đã có mái tóc duỗi cúp phòng bồng bênh, tự nhiên và óng ả.

Khi duỗi những sản phẩm hỗ trợ giúp các bạn đạt hiệu quả mỹ mãn. pH 5.5

Tác dụng cân bằng cho tóc chống khô sơ, giòn và gãy rụng trong quá trình duỗi, uốn hoặc nhuộm, vì khi hóa chất tác dụng lên tóc, lập tức pH sẽ tăng lên rất cao, làm cho tóc rất dễ hư tổn, nên khi hóa chất lưu trên tóc đã đạt, nên xịt pH 5.5 lên để cân bằng pH cho tóc. Xịt lên trước 3-5 phút trước khi xả tóc.

Dung dịch chống quéo ngọn, vảnh hay còn gọi là đá ngọn tóc. Sản phẩm hoàn toàn mới, rất độc đáo, giúp cho các mẫu tóc uốn, duỗi và cắt lại tóc không còn phải lo duỗi rất đẹp nhưng ngọn tóc lại bị khô, cong, quéo không thẳng...

Sử dụng xịt lên ngọn tóc trước khi vào uôn, duỗi hoặc dập.

Dung dịch pha duỗi, khi duỗi tóc, uốn tóc, tóc mất khoảng 30% độ ẩm, dung dịch trợ duỗi Help Fluid sẽ bổ sung độ ẩm đã mất của tóc đồng thời làm loãng thuốc để thâm thấu vào tóc, đặc biệt làm giảm nồng độ mạnh của thuốc.

Vì vậy, nên khuyên khách hàng dùng dầu gội bù nước và dầu xả thường xuyên- hoặc trở lại tiệm để được hấp dầu- Nếu không có điều kiện thì phải biết chăm sóc tóc tại nhà bằng phương pháp ủ tóc.

Sau khi duỗi thẳng tóc cho đến lần gội đầu kế tiếp phải cách sau 48 giờ đồng hồ. Trong thời gian này phải giữ cho tóc được thẳng, không được vén tóc qua tai, không kẹp hoặc xoắn ngược tóc lên.

Phải đến tiệm để được hấp dầu và kẹp thẳng tóc vài lần- để giữ được độ thẳng bền hơn.

Bảo vệ và cho tóc có thời gian nghỉ ngơi, muốn nhuộm màu phải cách sau 1 tuần.

Thận trọng khi đi bơi hoặc tắm biển, tránh phơi tóc dưới ánh nắng mặt trời.

Sử dụng các sản phẩm chăm sóc tóc thường xuyên qua sự hướng dẫn của thợ chuyên nghiệp.

### **18. Vì sao ép tóc bị gãy chân tóc**

Tóc để ép được bóng mềm cần mềm hóa sâu

Nhưng ép xong tóc tại sao cứ bị gãy chân?

Do bôi thuốc sát chân.

Do kẹp lâu phần chân.

Góc độ kẹp tóc chưa đúng.

Phần tóc gần da đầu nó có nhiệt độ từ phần đầu toát ra.

Nhiệt độ gần da đầu thân nhiệt bình thường là 37 độ. Khi hóa chất mà ta bôi phần đó nó mềm hóa rất nhanh.

Vậy xử lý như kỹ thuật ra sao?

Đầu tiên là vào trên nền tóc ẩm, tóc mềm hóa hay mất nước

Khi ta bôi thuốc, phải cách chân ra

Khi ép tóc không nên kẹp tóc phần gốc lâu quá.

Khi kẹp tóc phải vuông góc với da đầu.

Đặc biệt khi kẹp tóc phải tập trung tinh thần nghiêm túc cao độ.

## **19. Các giữ tóc thẳng lâu sau khi duỗi**

- Không buộc tóc trong tuần đầu tiên: nếu buộc tóc trong thời gian này thì vết hằn do dây buộc tóc tạo ra sẽ in rất lâu trên tóc, có thể làm gãy tóc.

- Không dùng kẹp định hình tóc bằng nhiệt hay lược ống: tránh dùng kẹp định hình tóc bằng nhiệt hay lược ống sau khi duỗi. Dùng các dụng cụ này khi cấu trúc bên trong sợi tóc chưa ổn định sẽ làm cong tóc, khiến tóc dễ xoăn.

- Thao tinh dầu dưỡng tóc: trong lúc duỗi, dù tóc có được bổ sung nước thì lượng nước đó cũng bốc hơi ngay và tóc dễ bị khô. Vì vậy, bạn cần thoa tinh dầu dưỡng tóc để bảo vệ tóc và giữ ẩm cho tóc, tốt nhất là dùng sáp làm bóng tóc.

## BÀI 12: NHUỘM

### 1. Khái niệm

#### 1.1. Nhuộm phai.

Bằng cách nhuộm một vài lọn tóc nhỏ với màu sáng, kiểu nhuộm này tạo cảm giác gương mặt thon nhỏ hơn và tóc dài hơn, sẽ cá tính và năng động hơn.

#### 1.2. Tẩy màu

Sắc tố melanin có trong tóc được tẩy được tẩy bằng hóa chất để tóc chuyển từ màu nâu đen sang màu trắng hoặc bạch kim. Khi tẩy màu, tóc sẽ mất thành phần đạm nên bị hư tổn nghiêm trọng, đồng thời da đầu có nguy cơ bị bỏng. Vì vậy, không nên tẩy màu thường xuyên và tẩy quá mức.

#### 1.3. Nhuộm foil (foil work)

Đây là kiểu nhuộm tạo cảm giác tóc có sự thay đổi về màu sắc (do phản xạ ánh sáng) tùy theo góc nhìn. Nhà tạo mẫu tóc sẽ sử dụng giấy nhôm và chia tóc thành các lọn nhỏ khi nhuộm. Kiểu nhuộm này có giá khá cao do đòi hỏi nhà tạo mẫu tóc phải có kinh nghiệm và khả năng phối màu.

#### 1.4. Nhuộm phủ (coating/ manicure)

Nếu trong cách nhuộm truyền thống, người ta sẽ tẩy sắc tố có trong tóc trước khi nhuộm phủ, người ta chỉ phủ một lớp màu lên bề mặt tóc. Tuy vậy, nhuộm phủ vẫn cho hiệu quả tương tự cách nhuộm truyền thống. Nếu nhuộm phủ, màu dễ bị trôi khi gặp nước nhưng tóc ít bị hư tổn hơn. Kiểu nhuộm này cho phép nhuộm nhiều màu khác nhau, giúp làm bóng tóc và rất phù hợp với mái tóc đã bị hư tổn.

#### 1.5. Nhuộm henna

Henna là thuốc nhuộm được làm từ lá cây lawsonia alba (cây lá móng) ở Nam Á, châu Phi và phía bắc Australia. Nước được lấy từ cây này còn được dùng để xăm mình. Người ta hòa thuốc nhuộm sẽ bám chặt bề mặt tóc giúp tóc trông dày hơn. So với nhuộm phủ, nhuộm henna giúp tóc giữ màu lâu hơn, không làm hư tổn các tóc nhưng lại khiến tóc trông có vẻ khô xơ. Nếu dùng thuốc nhuộm không nguyên chất thì cũng có thể phát sinh nhiều vấn đề.

#### 1.6. Nhuộm một phần (zone color)

Kiểu nhuộm này được thực hiện tương tự nhuộm phai nhưng khác ở chỗ chỉ nhuộm một phần tóc tùy theo mục đích hay ý thích. Nếu tạo kiểu tóc lệch- kiểu tóc

đang được ưa chuộng- đồng thời nhuộm một phần thì sự kết hợp này sẽ làm trẻ trung và cá tính hơn.

### **1.7. Nhuộm highlight**

Cách thực hiện tương tự nhuộm phai nhưng tông màu trong nhuộm highlight sáng hơn, giúp tạo điểm nhấn cho tóc. Có thể nhuộm một vài lọn tóc hoặc gắn thêm vài lọn tóc giả đã được nhuộm sẵn.

### **1.8. Nhuộm màu xám tro (ash)**

Tóc được nhuộm màu xám tro tuy tạo cảm giác u buồn nhưng có sức thu hút mạnh mẽ. Với người phương Đông, do tóc vốn có màu tối nên phải tẩy màu tóc cho tóc vài lần trước khi nhuộm, và việc này làm cho tóc hư tổn nghiêm trọng.

## **2. Cách lựa chọn màu nhuộm**

Màu tóc có ảnh hưởng không nhỏ đến vẻ ngoài của mỗi người. Trong nhiều trường hợp, việc thay đổi màu tóc làm thay đổi diện mạo con người. Do vậy, để chọn được màu nhuộm phù hợp, bạn cần xem xét kỹ các yếu tố như đặc điểm của tóc, màu da, màu mắt, trang phục hằng ngày, nghề nghiệp...

Hầu hết màu thuốc nhuộm được tạo ra dựa theo màu tóc của người phương Tây. Trong khi đó, tóc của người phương Đông vốn có màu tối, nếu nhuộm những màu này thì sẽ tối hơn so với mẫu. Vì vậy, bạn nên chọn loại thuốc nhuộm có tông màu sáng.

*Da trắng:* Phù hợp với mọi màu nhuộm, tuy nhiên, cần tránh nhuộm màu vàng vì màu này dễ phai tạo cảm giác tóc rời. Nếu bạn có làn da trắng và khuôn mặt to thì nhuộm màu xanh đen hoặc màu đen là phù hợp nhất. Mái tóc màu tối sẽ giúp khuôn mặt của bạn trông thon nhỏ hơn.

*Da vàng:* Nhuộm màu nâu đậm sẽ giúp da trông sáng hơn còn nhuộm màu cam hoặc vàng sẽ làm nổi bật màu da.

*Da ngăm:* Rất phù hợp với màu tóc đỏ cam hoặc đỏ pha xám. Bạn có thể thử những tông màu sáng như cam pha nâu, đỏ pha nâu... Cần tránh màu đen và các màu tối vì những màu này khiến gương mặt trông có vẻ u tối. Tuy nhiên, bạn cũng có thể thử màu nhuộm tông màu đen nếu muốn tạo ấn tượng khác lạ.

*Da có mụn hoặc tàn nhang:* Nếu da có nhiều mụn hoặc tàn nhang thì bạn nên hướng sự chú ý của mọi người về phía mái tóc. Bạn có thể nhuộm tóc với những tông màu sáng, nổi bật. Tuy nhiên, nên tránh nhuộm màu đỏ nếu bạn có làn da ửng đỏ.

### 3. Cách lựa chọn thuốc nhuộm

Thuốc nhuộm tóc bán trên thị trường được chia thành hai loại: loại 1 (dạng tuýp) và loại 2 (dạng chai nhựa). Mỗi loại có tác dụng riêng và tạo ra những phản ứng hóa học khác nhau trong quá trình nhuộm.

Loại 1: Chứa các thành phần kiềm (amoniac) nhằm kéo giãn và làm phồng lớp biểu bì tóc.

Loại 2: Chứa thành phần hydrogen peroxide (oxy già) giúp thuốc nhuộm ngấm nhanh vào tóc.

Trộn loại 1 với loại 2: Hai loại thuốc nhuộm này khi gặp nhau sẽ sinh ra oxy gốc tự do. Oxy gốc tự do sẽ oxy hóa phân tử melanin, giúp tẩy màu tóc trước đó. Nó cũng oxy hóa thuốc nhuộm loại 1 giúp thuốc nhuộm ngấm nhanh vào tóc. Nếu thuốc nhuộm lâu ngấm vào tóc hoặc nếu bạn đột ngột sấy nóng tóc khi đang nhuộm thì bề mặt tóc bị hư tổn rất nhanh, đuôi tóc xơ và mất màu, tóc trở nên tối hơn. Do vậy, bạn cần sử dụng thuốc nhuộm đúng theo hướng dẫn.

Một điều cần lưu ý là bạn không nên gội đầu trước khi nhuộm tóc vì việc này sẽ làm trôi lớp dầu trên da đầu. Hãy nhớ rằng lớp dầu quá nhiều sẽ làm bít lỗ chân tóc và gây bệnh cho da đầu nhưng lớp dầu mất đi (do bạn gội đầu quá thường xuyên) cũng sẽ làm phát sinh thêm bệnh ở da đầu. Đây là lớp màng bảo vệ da đầu, giúp da đầu tránh được ảnh hưởng của các tác nhân bên ngoài (tia tử ngoại, bụi bẩn hoặc các vật lạ). Lớp dầu này còn giúp da đầu tránh được tác động trực tiếp của hóa chất có trong thuốc nhuộm. Do vậy, nếu cần phải gội đầu trước khi nhuộm để làm sạch sản phẩm tạo kiểu hay tinh dầu dưỡng tóc thì bạn nên gội sơ bằng nước ấm.

### 4. Điểm khác biệt giữa kỹ thuật nhuộm thông thường, nhuộm phủ và nhuộm henna

**Nhuộm thông thường:** Đây là cách làm mất sắc tố melanin có trong tóc để nhuộm màu mới. Quá trình này còn làm mất nước và dưỡng chất trong tóc. Do vậy, bạn cần chú ý chăm sóc tóc sau khi nhuộm, Ưu điểm của kỹ thuật nhuộm này là giữ màu nhuộm được lâu và màu không bị phai khi gặp nước.

**Nhuộm phủ:** Đây là cách thoa màu nhuộm lên tóc như quét sơn để tạo một lớp áo cho tóc. Kỹ thuật này phù hợp với tóc bị hư tổn vì giúp tóc có độ bóng và tạo cảm giác tóc chắc khỏe hơn. Nhược điểm của kỹ thuật nhuộm phủ là màu nhuộm dễ bị trôi khi gặp nước nên nhanh phai và sau một thời gian, độ bóng của tóc cũng giảm hẳn. Vì vậy, bạn cần chăm sóc tóc thật kỹ sau khi nhuộm.

**Nhuộm henna:** Henna là tên một loài thực vật có nguồn gốc từ Ai Cập. Người ta dùng lá cây này làm thuốc nhuộm tóc và dùng hoa làm nước hoa. Ngoài ra, do có tác dụng diệt khuẩn nên loài cây này còn được dùng làm nguyên liệu để sản xuất các sản phẩm chăm sóc sức khỏe. Trong lá cây henna có thành phần lawsonia nên khi nhuộm, tóc sẽ có màu nâu đỏ. Henna ở dạng bột được hấp thu rất nhanh ở bề mặt tóc và giúp tóc chắc khỏe. Tuy nhiên, không nên dùng các thuốc nhuộm henna rẻ tiền vì chúng đã được trộn thêm các chất phụ gia nên sẽ sinh ra chất độc.

## **5. Một số điều cần chú ý trước và sau khi nhuộm tóc**

### **5.1. Nhuộm lại tóc**

Mỗi tháng tóc dài ra khoảng 1-1,5cm. Vì thế, sau khi nhuộm khoảng một tháng, bạn có thể nhìn thấy màu tóc vốn có. Lúc này, bạn chỉ cần nhuộm phần tóc mới mọc ra (phần chân tóc). Thường thì khoảng 5 tuần bạn nhuộm chân tóc một lần là có thể giữ được màu. Nếu muốn nhuộm toàn bộ, bạn cần điều chỉnh lượng thuốc nhuộm hoặc sử dụng màu nhuộm khác cho phần tóc mới mọc để màu của phần tóc này tiếp với màu của phần tóc còn lại. Việc nhuộm lại tóc sẽ khá tốn kém. Bạn nên nhuộm lại ở hair salon đã nhuộm lần trước.

### **5.2. Cách chăm sóc tóc sau khi nhuộm**

Sắc tố melalin cùng thành phần keratin và nước có trong tóc bị mất đi trong quá trình nhuộm nên tóc trở nên khô xơ. Do vậy, bạn cần tránh dùng những sản phẩm tạo kiểu tóc chứa nhiều cồn như mousse hoặc keo xịt tóc... ngay sau khi nhuộm. Tốt nhất là dùng dầu gội hoặc dầu xả dành cho tóc nhuộm. Nên gội đầu bằng nước ấm và bổ sung dưỡng chất cho tóc khoảng 2-3 lần một tuần. Ngoài ra, sau khi gội đầu, bạn có thể thoa tinh dầu dưỡng tóc rồi sấy từ chân tóc đến đuôi tóc. Bạn cũng có thể bảo vệ tóc, giúp tóc không hư tổn bằng cách sử dụng các sản phẩm chăm sóc tóc có bán trên thị trường hoặc trộn lòng đỏ trứng gà với sữa rồi thoa lên tóc, sau đó gội lại bằng nước ấm.

*Hết sức thận trọng khi quyết định nhuộm tóc màu đen*

Dù bạn là người phương Đông thì tóc bạn cũng không hẳn có màu đen mà có màu nâu tối. Trong thuốc nhuộm tóc màu đen có chứa nhiều sắc tố đỏ, giống sắc tố melanin có trong tóc của người phương Đông. Khi nhuộm, sắc tố đỏ này bám chặt vào tóc nên sau này bạn sẽ khó nhuộm màu sáng. Nên tẩy màu nhiều lần, bạn vẫn có thể nhuộm màu sáng nhưng tóc sẽ bị hư tổn nghiêm trọng. Hơn nữa, sau khi tẩy màu, màu đen vẫn không mất hẳn. Khi bạn nhuộm màu khác, tóc sẽ không đều màu.

Do đó, nếu bạn thích thay đổi vẻ ngoài bằng cách nhuộm tóc, hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi nhuộm màu đen.

Sáp thích hợp với tóc nhuộm

Sáp cứng có thể làm tóc trông khô xơ và bù xù. Bạn nên dùng sáp có độ bóng và chứa thành phần dầu để làm nổi rõ màu nhuộm và hạn chế tình trạng tóc khô xơ. Tuy nhiên, do loại sáp này bám chặt vào tóc và rất khó tẩy rửa nên bạn cần gội đầu thật sạch trước khi đi ngủ. Sáp dạng gum hoặc sáp lạnh có thể làm tóc bớt phản xạ ánh sáng nên đây là những loại sáp rất thích hợp với tóc nhuộm.

### **5.3. Cách giúp tóc giữ màu lâu sau khi nhuộm**

- Không kích thích tóc hoặc da đầu khi gội: Thuốc nhuộm bám vào da đầu trong lúc nhuộm có thể làm da đầu yếu đi. Bạn cũng không nên vò tóc quá nhiều vì sẽ làm màu nhuộm mau phai.

- Dùng dầu gội có tính axit: Do có độ pH gần với độ pH của tóc nên loại dầu gội này không những giúp phục hồi tóc hư tổn, tạo độ bóng mượt cho tóc mà còn giúp màu nhuộm trông sáng và nổi bật hơn.

- Dùng sản phẩm chuyên dụng: dùng loại dầu gội và dầu dưỡng dành cho tóc nhuộm. Những sản phẩm này giúp tạo ra lớp màng bao bọc bề mặt sợi tóc, vừa làm nổi rõ màu nhuộm vừa bổ sung dưỡng chất cho tóc.

- Muốn uốn hoặc nhuộm màu khác nên đợi ít nhất 2 tuần sau khi nhuộm để tránh làm hư tổn tóc.

### **6. Một số mẹo khi nhuộm tóc**

- 1) Chừa phần chân tóc khoảng 1cm (do nằm sát da đầu nên phần chân tóc luôn ẩm hơn và dễ hấp màu hơn phần thân tóc và đuôi tóc). Bạn thoa thuốc nhuộm lên phần này sau cùng để tóc được đều màu.
- 2) Dùng ngón tay kẹp lọn tóc vừa được thoa thuốc nhuộm và dịch chuyển lên xuống nhẹ nhàng để thuốc ngấm vào tóc.
- 3) Dùng lược chải để thuốc ngấm đều màu và tránh được tình trạng tóc không đều màu.
- 4) Mỗi lần thoa thuốc, chỉ nên lấy một ít tóc như hình
- 5) Nâng lọn tóc lên một góc khoảng 45° khi thoa thuốc
- 6) Nếu lỡ thoa thuốc nhuộm quá nhiều hoặc lỡ làm rơi một mảng thuốc nhuộm xuống tóc thì dùng cán lược gạt phần thuốc dư ra.

## **7. Cách thoa thuốc nhuộm**

- 1) Chải đều để tóc không bị rối trước khi nhuộm
- 2) Chia tóc phía sau thành hai phần. Lấy tai làm chuẩn, chia tóc hai bên đầu thành hai phần và dùng kẹp tóc giữ cố định.
- 3) Bắt đầu thoa thuốc nhuộm từ tầng tóc dưới cùng. Nâng tóc lên, chừa phần chân tóc khoảng 1cm rồi thoa thuốc. Càng xa da đầu tóc càng ít bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ cơ thể nên để phần đuôi tóc đều màu với phần chân tóc, bạn cần thoa nhiều thuốc cho phần đuôi tóc.
- 4) Phần tóc phía sau đầu sau khi được thoa thuốc nhuộm
- 5) Chuẩn bị thoa thuốc cho phần tóc hai bên đầu. Mỗi lần thoa, chỉ lấy một ít tóc
- 6) Nâng tóc lên rồi thoa thuốc
- 7) Chia tóc mái thành hai tầng, thoa thuốc nhuộm cho tầng dưới rồi thoa tiếp cho tầng trên.
- 8) Chờ khoảng 10-15 phút rồi tách một lọn tóc bất kỳ ra và kiểm tra xem thuốc nhuộm đã lên màu chưa.
- 9) Tóc phía sau đầu đã được chia thành hai phần. Cầm hết tóc ở từng phần và nhuộm phần chân tóc đã chừa lại.
- 10) Vén toàn bộ tóc phía sau tai và thoa thuốc.
- 11) Chia tóc sau đầu thành từng phần nhỏ và thoa phần chân tóc, chú ý không để thuốc bám vào da đầu.
- 12) Thoa thuốc nhuộm cho phần tóc ở đỉnh đầu và phần tóc gần thái dương với lượng phù hợp ( đây là những nơi nhiệt từ cơ thể tỏa ra nhiều hơn nên tóc nhanh bắt màu). Thoa thuốc cho phần chân tóc mái, chờ 10-15 phút rồi đi gội sạch bằng dầu gội.

## **8. Cách nhuộm chân tóc**

- 1) Chải đều để tóc không bị rối trước khi nhuộm.
- 2) Chia tóc sau đầu thành hai phần và dùng kẹp giữ cố định.
- 3) Chừa tóc hai bên đầu như hình.
- 4) Bắt đầu nhuộm từ chân tóc của phần tóc sau gáy.
- 5) Thoa thuốc nhuộm cho cả phần chân tóc nằm ngay phía trên đường rẽ tóc nằm ngang.
- 6) Lần lượt gỡ kẹp ở từng phần tóc đã giữ cố định, nâng tóc lên rồi thoa thuốc vào phần chân tóc nằm sát đường rẽ tóc.

- 7) Nâng tóc phía sau tai lên rồi thoa thuốc.
- 8) Thoa thuốc nhuộm lên tóc như hình, thoa cẩn thận để phần chân tóc đều màu.
- 9) Chia tóc thành hai phần theo đường nằm ngang như hình rồi thoa thuốc nhuộm vào chân tóc của hai phần tóc đã chia.
- 10) Thoa nhiều thuốc vào chân tóc của phần tóc phía trên tai (đây là nơi nhiệt từ cơ thể tỏa ra ít hơn nên tóc khó bắt màu).
- 11) Sau khi thoa thuốc, luồn các ngón tay vào trong tóc và ấn nhẹ.
- 12) Chờ một khoảng thời gian (thời gian chờ được ghi trong phần hướng dẫn sử dụng thuốc nhuộm), sau đó dùng giấy lau một ít tóc và kiểm tra xem tóc đã có màu như mong muốn chưa. Nếu chưa thì chờ thêm 5 – 10 phút nữa rồi kiểm tra lại.

## **BÀI 13: TỰ TẠO KIỂU TÓC**

Chỉ cần nắm vững cách sử dụng những dụng cụ và sản phẩm tạo kiểu tóc như máy sấy, kẹp định hình tóc bằng nhiệt, sáp tạo kiểu... Có thể giữ được kiểu tóc đẹp trong thời gian dài sau khi rời khỏi hair salon. Cũng có thể tự tạo cho mình kiểu tóc mới mỗi ngày bằng cách buộc, tết, búi...

Trong phần này, sẽ hướng dẫn chi tiết các bước tự tạo kiểu tóc tại nhà như cắt tóc mái, nhuộm tóc ...

### **I. Tự tạo kiểu tóc bằng máy sấy**

#### **1. Sấy - bước cơ bản để có kiểu tóc đẹp.**

Máy sấy là dụng cụ hữu ích, không chỉ giúp làm khô tóc sau khi gội mà còn giúp tóc tạo kiểu. Nếu chỉ dùng sáp hoặc gel để tạo kiểu, phải dùng một lượng khá nhiều cũng như phải gội đầu lâu hơn để làm sạch sản phẩm tạo kiểu. Trong khi đó, hoàn toàn có thể tạo kiểu (hoặc dùng tay rẽ ngôi theo hướng mình thích) lúc đang sấy tóc. Có thể dùng máy sấy kết hợp với lược ống để tạo kiểu cho cả tóc thẳng lẫn phần tóc mái. Nếu tóc mái vênh ra, cũng có thể dùng lược ống kéo tóc ra phía trước rồi sấy để tóc thẳng tự nhiên hoặc cuộn nhẹ để làm tóc xoăn.

#### **2. Vài lưu ý khi sấy tóc.**

- Việc đưa máy sấy sát tóc và chỉnh máy ở nhiệt độ quá cao (vì muốn tóc khô nhanh) sẽ làm tóc bị hư tổn. Hãy chọn tốc độ gió và duy trì tốc độ đó trong lúc sấy, giữ máy cách tóc 30 cm đồng thời đưa máy qua lại để hơi nóng được phân bố đều. Nên cầm máy chệch 45° so với phần tóc được sấy và dịch chuyển máy theo hướng từ chân tóc được sấy và dịch chuyển máy theo hướng từ chân tóc đến đuôi tóc để tóc mượt hơn và ít bị hư tổn.

Lưu ý sau khi tạo kiểu tóc bằng máy sấy, hãy dùng tay nâng tóc khoảng 3-4 ngày để giữ nếp. Không nên tạo kiểu tiếp khi tóc còn nóng để tránh làm tóc rũ xuống.

#### **3. Thoa tinh dầu dưỡng tóc trước và sau khi sấy.**

Sấy tóc ở nhiệt độ cao sẽ làm cho tóc hư tổn, nhất là với những người có tóc yếu do thiếu độ ẩm. Thoa tinh dầu dưỡng tóc trước khi sấy sẽ tạo lớp màng bảo vệ tóc, sẽ hạn chế tình trạng tóc mất độ ẩm do nhiệt độ cao, giúp tóc không bị hư tổn, không bị khô xơ và tránh phát sinh tĩnh điện.

#### **4. Những điều cần lưu ý khi mua máy sấy.**

- Công suất: Trên máy sấy thường có ghi công suất. Công suất sẽ quyết định lượng gió và nhiệt độ khi sấy. Máy có công suất càng cao càng tốt, công suất của loại máy thường dùng là 1.000w

- Kích cỡ: Không nên dùng những máy sấy có kích thước quá nhỏ. Với loại máy sấy du lịch hoặc máy sấy cầm tay, do phần đầu hơi nhỏ nên gió chỉ tập trung vào một vị trí và có thể làm hư tổn tóc. Tốt nhất là chọn loại máy sấy có chiều dài trên 20 cm.

- Trọng lượng: Khi sấy tóc bằng máy sấy có trọng lượng nặng, sẽ bị mỏi vai, mỏi cổ tay và tóc cũng rất chậm khô. Nếu thường xuyên sử dụng máy sấy, nên chọn loại có trọng lượng dưới 600g.

#### **5. Sấy để tạo độ phồng và hướng cho tóc mái với ống uốn**

- Rẽ ngôi tóc theo hướng mong muốn
- Dùng lược kéo tóc mái về hướng ngược lại
- Rẽ mái tóc theo hình tam giác sao cho tóc nằm giữa đầu.
- Chia tóc mái làm hai phần và dùng kẹp giữ cố định phần trên.
- Chải suôn phần mái dưới vì nếu tóc bị rối thì phần khó quấn chặt vào ống uốn.
- Quấn tóc vào ống uốn
- Chải phần mái còn lại rồi quấn tóc vào ống uốn, quấn theo hướng từ ngoài vào trong sẽ giúp hướng tóc trông tự nhiên.
- Dùng bình xịt nhẹ lên hai cuộn tóc vừa quấn.
- Dùng máy sấy hai cuộn tóc . Nhớ nhắc ống uốn lên để sấy cả phần tóc sát da đầu.
- Vừa di chuyển máy sấy vừa giữ chặt ống uốn để tóc không bung ra và giữ được nếp.

- Sau khi sấy, dùng hai ngón tay kẹp phần tóc sát da đầu rồi gỡ ống uốn ra.

- Vừa gỡ vừa xoay ống uốn theo hướng mong muốn.

#### **6. Sấy để tạo hướng cho tóc mái với lược ống**

Bước 1: Rẽ mái theo hình tam giác ngược.

Bước 2: Dùng kẹp cố định phần tóc mái

Bước 3: Cầm tóc mái và kéo về hướng ngược với hướng mong muốn rồi sấy từ chân tóc đến đuôi mái tóc.

Bước 4: Kéo tóc về hướng mong muốn và vén tóc rồi tiếp tục.

Bước 5: Chuẩn bị lược ống cỡ nhỏ

Bước 6: Quán hờ phần đuôi tóc mái vào lược theo hướng từ trong mái ra ngoài.

Bước 7: Sấy phần tóc được quán theo hướng từ dưới lên trên.

Bước 8: Giữ yên lược khoảng 2-3 giây sau khi sấy để tạo nếp cho tóc.

Bước 9: Chải nhẹ đuôi tóc và lấy lược ra.

Bước 10: Luồn các ngón tay vào tóc mái và chải tóc để hướng tóc trông tự nhiên.

## **7. Sấy để tạo kiểu tóc xoăn tự nhiên**

Bước 1: Cho một ít tinh dầu dưỡng mái vào lòng bàn tay rồi thoa lên tóc

Bước 2: Dùng tay nâng nhẹ phần tóc trên đỉnh đầu rồi sấy từ chân tóc trở ra để tạo độ phồng

Bước 3: Dùng hai ngón tay kẹp và nâng phần tóc mái lên rồi sấy.

Bước 4: Nắm chặt phần tóc trên đỉnh đầu và nâng tóc lên rồi sấy phần tóc phía dưới.

Bước 5: Nắm tóc mái và kéo về hướng muốn tạo kiểu rồi sấy.

Bước 6: Dùng tay nắm phần tóc ở một bên đầu đồng thời đẩy tóc về phía đỉnh đầu rồi sấy. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 7: Nâng phần tóc phía sau lên, cầm máy sấy hướng về phía trước rồi sấy hướng về phía trước rồi sấy.

Bước 8: Nếu tóc mái dài thì dùng ngón tay quán nhẹ đuôi tóc và sấy để đuôi tóc vênh ra.

Bước 9: Cho sáp cứng hoặc sáp siêu cứng với lượng vừa phải vào lòng bàn tay và xoa đều, sau đó nắm nhẹ tóc để sáp bám vào tóc.

Bước 10: Luồn tay vào tóc để tạo nếp thật tự nhiên.

Bước 11: Thoa một ít sáp lên tóc mai rồi vuốt nhẹ

Bước 12: Xoăn nhẹ phần đuôi tóc mái.

## **8. Sấy để làm bóng tóc với bàn chải**

Bước 1: Chuẩn bị tinh dầu dưỡng tóc để chăm sóc tóc trước khi sấy.

Bước 2: Cho một ít tinh dầu dưỡng tóc vào lòng bàn tay rồi thoa đều lên tóc để tinh dầu ngấm vào tóc.

Bước 3: Chia tóc ở một bên đầu thành hai tầng rồi dùng kẹp giữ cố định tầng tóc trên và bắt đầu sấy tầng tóc dưới.

Bước 4: Dùng bàn chải chải suôn tóc rồi sấy từ trên xuống. Quán nhẹ phần tóc ở gần đuôi vào lược để làm tóc xoăn tự nhiên.

Bước 5: Thả tầng tóc trên xuống. Luồn tóc vào trong tóc và nâng tóc lên rồi sấy. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 6: Chia tóc phía sau đầu thành các phần trên, dưới, trái, phải rồi sấy phần tóc phía dưới trước.

Bước 7: Chải và kéo tóc ra phía trước, sau đó quấn phần đuôi tóc vào lược rồi sấy.

Bước 8: Dùng lược nâng tóc trên đỉnh đầu lên cao để tóc có dạng vòng tròn rồi sấy với gió mạnh để tạo độ phồng.

Bước 9: Cho một ít sáp mềm vào lòng bàn tay rồi xoa đều.

Bước 10: Nắm hờ phần đuôi tóc vừa sấy để sáp bám vào.

Bước 11: Chỉnh lại phần đuôi tóc, nâng tóc lên và xịt keo làm bóng tóc.

Bước 12: Xịt keo lên khắp đầu.

## **9. Sấy để làm bóng tóc với lược bàn chải**

Bước 1: Chuẩn bị tinh dầu dưỡng tóc để chăm sóc tóc trước khi sấy

Bước 2: Cho một ít tinh dầu dưỡng tóc vào lòng bàn tay rồi thoa đều lên mái tóc để tinh dầu ngấm vào tóc.

Bước 3: Chia tóc ở một bên đầu thành hai tầng rồi dùng kẹp giữ cố định tầng tóc trên và bắt đầu sấy tầng tóc dưới.

Bước 4: Dùng lược bàn chải suôn tóc rồi sấy từ trên xuống. Quấn nhẹ phần tóc ở gần đuôi vào lược để làm tóc xoắn tự nhiên.

Bước 5: Thả tầng tóc trên xuống. Luồn lược vào trong tóc và nâng tóc lên rồi sấy. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 6: Chia tóc phía sau đầu thành các phần trên, dưới, trái, phải rồi sấy phần tóc phía dưới trước.

Bước 7: Chải và kéo tóc ra phía trước, sau đó quấn phần đuôi tóc vào lược rồi sấy.

Bước 8: Dùng lược nâng tóc trên đỉnh đầu lên cao để tóc có dạng vòng tròn rồi sấy với gió mạnh để tạo độ phồng.

Bước 9: Cho một ít sáp mềm vào lòng bàn tay rồi xoa đều.

Bước 10: Nắm hờ phần đuôi tóc vừa sấy để sáp bám vào tóc.

Bước 11: Chỉnh lại phần đuôi tóc, nâng tóc lên và xịt keo làm bóng tóc.

Bước 12: Xịt keo lên khắp đầu.

## II. Tự tạo kiểu với sáp.

### 1. Chọn kiểu sáp phù hợp với kiểu tóc.

- Kiểu shaggy: Với kiểu này, tóc sẽ được tỉa và rất dễ rũ xuống. Vì vậy, hãy dùng loại sáp cứng để giúp tóc được cố định chắc.

- Kiểu wolf: Tóc được cắt theo kiểu shaggy nhưng được để dài hơn. Vì vậy, phải dùng loại sáp có tác dụng cố định tóc thật chắc như sáp siêu cứng thì mới có thể tạo kiểu một cách tự nhiên.

- Kiểu dandy: Đặc điểm của kiểu này là mang lại cho cảm giác tóc dày. Vì vậy, hãy dùng những loại sáp có tác dụng tạo độ dày cho tóc.

- Kiểu uốn phồng: Khi tạo kiểu này, tóc sẽ có độ phồng. Vì vậy, nên dùng loại sáp mềm có tác dụng cố định tóc vừa phải để giúp tóc phồng và ít bị rối.

- Kiểu tóc duỗi: Nên dùng sáp bóng hoặc sáp mềm để giúp tóc thẳng mượt.

- Kiểu tóc nhuộm: Tóc nhuộm thường bị khô nên hãy dùng sáp lạnh để giúp tóc ẩm và cố định tóc.

- Kiểu tóc dài và xoăn: Nên dùng loại sáp giúp giữ ẩm cho tóc, làm bóng tóc và tạo cảm giác tóc dày. Nếu muốn tạo cảm giác bồng bềnh thì dùng sáp nước hoặc keo xịt tóc (mousse). Những sản phẩm này giúp tóc bóng mượt và giữ nếp vừa dễ gội sạch.

- Kiểu tóc ngắn: Để tạo cho mình một vẻ ngoài gọn gàng và lịch sự, nên dùng sáp dạng gel hoặc keo xịt tóc.

### 2. Các loại sáp tạo kiểu tóc.

- Sáp cứng (mat wax): Là loại sáp được dùng khá phổ biến. Dạng sáp này không làm bóng tóc, giúp tóc giữ nếp lâu, có thể tạo kiểu thật tự nhiên nhưng trông tóc không được sạch. Lưu ý là không dùng sản phẩm này cho tóc bị hư tổn hoặc tóc nhuộm, tốt nhất là dùng cho kiểu tóc shaggy.

- Sáp siêu cứng (hard wax): Là loại sáp có khả năng giữ nếp tóc và giữ kiểu lâu nên được dùng để vuốt tóc và làm cho tóc dựng đứng. Loại sáp này có nhiều dạng khác nhau nên khi mua, có thể chọn dạng phù hợp với phong cách của mình.

- Sáp mềm (soft wax): Là loại sáp không giữ nếp được lâu nên chủ yếu được dùng để tạo độ phồng hoặc giữ cho tóc xoăn khi uốn. Dùng sáp mềm cho kiểu tóc shaggy sẽ giúp trông dịu dàng, nữ tính hơn. Vì chứa nhiều dầu nên sáp mềm cũng được dùng cho tóc nhuộm để giúp màu nhuộm trở nên sáng hơn.

- Sáp bóng (shine wax): Là sáp tạo độ bóng, dùng cho tóc duỗi và gợn như không có khả năng giữ nếp. Vì loại sáp này chứa nhiều dầu nên nếu dùng quá nhiều, tóc sẽ trông rất bần.

- Sáp lạnh (freeze wax): Là sáp có độ ẩm cao, giúp giữ nếp tóc lâu và dễ tạo kiểu. Do có tác dụng làm nổi bật màu nhuộm nên đây là loại sáp phù hợp với tóc nhuộm. Tuy nhiên, một số sản phẩm dạng này lại bám chặt vào tóc nên rất khó gội sạch và tạo cảm giác tóc bết lại.

- Sáp dạng gum/ sợi (gum wax/ fiber wax): Là loại sáp dùng để tạo độ dày cho tóc. Cho một ít sáp như tơ nhện. Loại sáp này được chia thành nhiều dạng tùy theo mức độ cố định tóc và độ bóng.

- Sáp nước (water wax): Là sáp ở dạng lỏng, dễ bám vào tóc, giúp tóc được cố định chắc và tạo độ bóng cho tóc, thường được dùng cho tóc uốn.

- Sáp dạng gel (gel wax): Là loại sáp kết hợp tác dụng cố định tóc rất chắc của gel và tính chất mềm mại của sáp nên rất được nam giới ưa chuộng. Sáp có độ bóng, giữ nếp tóc lâu, dễ tẩy rửa và dễ tạo kiểu bằng tay. Đặc biệt, loại sáp này sẽ rất hiệu quả khi dùng sáp dùng sáp vuốt tóc để tạo điểm nhấn cho kiểu tóc (như làm tóc dựng đứng hay mọc lờm chờm).

### **3. Những điều cần lưu ý khi dùng sáp tạo kiểu tóc.**

- Dùng lượng nhỏ: Nếu dùng nhiều sáp mỗi khi tạo kiểu thì sáp sẽ vón cục trên tóc, làm tóc bết lại trông rất bần. Tốt nhất là dùng một lượng nhỏ và thoa đều lên phần tóc muốn tạo kiểu.

- Kết hợp sáp với sản phẩm khác khi cố định tóc: Sáp không cứng như gel mà mềm, dẻo nên chỉ cố định tóc ở mức độ nhất định. Nếu dùng sản phẩm này với lượng quá nhiều (chẳng hạn để làm tóc dựng đứng), sẽ không tạo được kiểu tóc như mong muốn, khó gội sạch và có thể mắc bệnh về da đầu. Vì vậy, trước tiên hãy dùng máy sấy tạo kiểu tóc mong muốn, sau đó thoa sáp và xịt thêm keo xịt tóc để tóc để giúp tóc được cố định chắc.

- Chọn loại sáp dễ gội sạch: Các loại sáp giá rẻ thường rất khó gội sạch. Nếu dùng loại sáp này để tạo kiểu thì sau khi gội đầu, sáp vẫn còn bám trên da đầu, làm bít lỗ chân tóc khiến da đầu bị viêm nhiễm. Đây cũng là nguyên nhân gây rụng tóc. Vì vậy, tốt nhất là chọn loại sáp dễ gội sạch dù có giá hơi cao.

- Gội đầu thật sạch trước khi đi ngủ: Nên gội đầu thật sạch trước khi đi ngủ. Thành phần dầu chứa trong sáp khiến bụi và chất bần dễ bám vào tóc. Nếu gội đầu

không sạch, sáp cùng với các chất bẩn trên bề mặt tóc sẽ bám vào da đầu làm bít lỗ chân lông chân tóc. Nếu muốn gội đầu, có thể xả tóc bằng nước ấm (khoảng 32°C)

- Nên dùng sản phẩm trong vòng 1 năm sau khi mở nắp: Sản phẩm chưa mở nắp có hạn sử dụng khoảng 3 năm, còn khi mở nắp, nên sử dụng trong vòng 1 năm. Sự thay đổi của nhiệt độ bên ngoài sẽ ảnh hưởng đến chất lượng sáp, sáp kém chất lượng có thể sinh gàu khi sử dụng.

- Chọn sáp tùy theo tình trạng của tóc: Mỗi tháng tóc dài ra khoảng 1-1,5 cm; khi tóc dài ra, kiểu tóc sẽ thay đổi. Lúc này, nhiều người cảm thấy loại sáp mình đang dùng không còn hiệu quả (chẳng hạn không tạo được kiểu tóc mong muốn). Nguyên nhân có thể so sáp không phù hợp với kiểu tóc, nhưng nguyên nhân chủ yếu là do kiểu tóc đã thay đổi. Tùy theo độ dài của tóc mà dùng sáp với lượng khác nhau, và tóc càng dài thì phải dùng những loại sáp giúp tóc được cố định chắc hơn. Thay vì chỉ dùng một loại sáp, nên dùng xen kẽ 2-3 loại để dễ tạo kiểu tóc đa dạng.

- Có thể mua sáp ở các hair salon: Đôi lúc khó tìm được loại sáp có độ bóng và tác dụng giữ nếp phù hợp với kiểu tóc muốn tạo. Nếu chưa bao giờ sử dụng sáp thì tốt nhất là hỏi ý kiến của nhà tạo mẫu tóc. Khi mua sáp ở hair salon, do có thể dùng thử nên không những thấy được hiệu quả của sáp mà còn học được cách tạo kiểu với sáp. Sáp được bán ở hair salon, do có thể dùng thử nên không những thấy được hiệu quả của sáp mà còn học được cách tạo kiểu với sáp. Sáp được bán ở hair salon có thể có giá cao hơn nhưng bù lại, hoàn toàn yên tâm về chất lượng sản phẩm.

#### **4. Cách thoa sáp tùy vào việc tạo kiểu**

- Giữ nếp cho tóc hai bên đầu: Thoa sáp lên cổ tay rồi miết nhẹ phần tóc hai bên đầu.

- Làm tóc dựng đứng hay xoắn thành lọn: Thoa sáp vào đầu ngón tay rồi vuốt thẳng hoặc quấn nhẹ phần đuôi tóc.

- Làm nhọn phần đuôi tóc sau gáy: Cho sáp vào lòng bàn tay, áp hai lòng bàn tay vào nhau và xoa đều để sáp phủ đều lên các ngón tay, sau đó luồn các ngón tay vào tóc rồi vuốt xuống.

- Làm phần tóc phía trên đầu trông dày hơn: Thoa sáp vào đốt cuối ngón tay và cổ tay, sau đó xát nhẹ lên phần tóc phía trên đầu.

#### **5. Cách dùng sản phẩm tạo kiểu tóc tùy theo mục đích.**

- Chỉnh lại phần tóc bị ép sát da đầu trong lúc ngủ: Sáp nước, keo xịt tóc dạng phun sương.

Người ta thường dùng nước để chỉnh sửa tóc trong trường hợp này, nhưng nếu thực hiện không đúng cách, tóc càng bị ép sát da đầu hơn so sự chênh lệch độ ẩm giữ phần tóc khô và phần tóc ướt. Tốt nhất là dùng sáp nước hoặc sữa dưỡng tóc (hair lotion). Những sản phẩm này chứa nước nên có thể dùng để thoa đều lên tóc. Tuy nhiên, nếu thoa sản phẩm và để hơi lâu thì tóc sẽ khô và khó tạo kiểu. Vì vậy, ngay sau khi thoa sản phẩm và để hơi lâu thì tóc sẽ khô và khó tạo kiểu. Vì vậy, ngay sau khi thoa sản phẩm, phải chỉnh nhanh phần tóc bị ép sát da đầu, đồng thời vuốt nhẹ tóc thì mới tạo được kiểu mong muốn. Ngoài sáp, cũng có thể dùng keo xịt tóc dạng phun sương để chỉnh sửa phần tóc này. Nâng tóc lên rồi xịt keo vào và sấy để cố định tóc.

- Tạo độ phồng cho tóc: Sấy rồi thoa mousse, gel, sáp.

Nâng nhẹ phần tóc muốn làm phồng và sấy ở chân tóc rồi giữ yên tay khoảng 3-5 giây thì tóc sẽ phồng lên thật tự nhiên. Thoa một ít mousse sẽ giúp tóc phồng lâu hơn. Nếu không có mousse, có thể hòa một ít gel vào nước để sử dụng. Còn với sáp, chỉ cần dùng một lượng thật ít vì nếu dùng nhiều, tóc sẽ rũ xuống.

- Làm tóc bớt phồng: Gel, keo xịt dạng phun sương.

Khi muốn làm tóc bớt phồng, dùng máy sấy sấy từ trên xuống dưới đồng thời dùng tay ấn tóc. Sau khi sấy, thoa gel có tác dụng cố định tóc thật chắc. Nếu không dùng gel, có thể xịt keo xịt tóc dạng phun sương rồi sấy tóc theo hướng từ trên xuống dưới và dùng tay miết tóc để tóc bớt phồng.

- Tạo lọn cho tóc: Sáp, gel.

Với nhiều kiểu tóc, phải làm cho tóc xoắn thành lọn và phồng tự nhiên. Trước tiên, dùng máy sấy sấy cho tóc khô hẳn, sau đó thoa một ít sáp vào đầu ngón tay và tách tóc ra thành từng lọn. Nếu muốn tạo lọn nhỏ, có thể hòa gel vào nước để dùng.

- Tạo nếp tóc theo ý muốn: Sáp, mousse

Để nếp tóc trông tự nhiên, nên dùng sáp mềm. Thoa một ít sáp vào đầu ngón tay rồi vuốt tóc theo hướng muốn để tạo nếp cho tóc. Tuy nhiên, đối với tóc xoắn, nên dùng mousse hoặc tinh dầu dưỡng tóc thay sáp vì tóc đã có sẵn nếp xoắn.

## **6. Một số kiểu tóc tự tạo với sáp**

### **6.1. Tạo kiểu cho tóc uốn kỹ thuật số.**

Bước 1: Gội đầu dùng khăn lau sơ tóc, sau khi đó nâng tóc hai bên đầu lên và sấy cho phần chân tóc phồng lên.

Bước 2: Thực hiện tương tự với phần tóc phía sau đầu. Tiếp tục nâng tóc sau khi sấy và chờ cho hết nóng.

Bước 3: vén tóc mái sang bên trái rồi sấy.

Bước 4: Kéo tóc màu sang hướng ngược lại rồi sấy. Sau khi sấy, dùng tay chải nhẹ để tóc mái phủ đều trán.

Bước 5: Xịt một nước lên phần tóc bị rối khi sấy để tóc suôn hơn.

Bước 6: Cho tinh dầu dưỡng tóc với lượng vừa phải vào lòng bàn tay rồi áp nhẹ tay lên tóc. Chú ý thoa nhiều vào phần tóc bị hư tổn nặng.

Bước 7: Thoa sáp dành cho tóc xoăn lên phần đuôi tóc.

Bước 8: Dùng các ngón tay chải tóc để sáp không vón cục và các lọn tóc không dính bết lại

Bước 9: Dùng lược ống và máy sấy để làm phồng tóc mái.

## 6.2. Tạo kiểu cho tóc duỗi.

Bước 1: Gội đầu rồi lau sơ tóc, sau đó dùng máy sấy sấy cho tóc khô hẳn.

Bước 2: Dùng lược ống kéo tóc mái ra phía trước và sấy để tạo nếp tóc.

Bước 3: Dùng lược ống nâng phần tóc trên đỉnh đầu rồi vừa kéo về phía trước vừa sấy để tạo độ phồng và tạo nếp cho tóc.

Bước 4: Luồn lược vào bên trong phần tóc hai bên đầu rồi vừa kéo nhẹ về phía trước vừa sấy.

Bước 5: Luồn lược vào bên trong phần đuôi tóc rồi vừa kéo nhẹ về phía trước vừa sấy.

Bước 6: Cho sáp mềm với lượng vừa vào lòng bàn tay

Bước 7: Xoa hai tay vào nhau để sáp phủ đều bàn tay.

Bước 8: Nắm nhẹ phần tóc hai bên đầu để sáp bám vào tóc.

Bước 9: Nắm và kéo nhẹ đuôi tóc để sáp bám vào tóc rồi chỉnh sửa kiểu tóc nếu cần.

## 6.3. Tạo kiểu wolf dành cho nữ.

Bước 1: Thoa tinh dầu dưỡng tóc trước khi sấy. Luồn các ngón tay vào sâu trong tóc để thoa cả phần tóc bên trong.

Bước 2: Nâng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy từ chân tóc đến đuôi để tạo độ phồng.

Bước 3: Thực hiện tương tự phần tóc hai bên đầu và phái sau đầu.

Bước 4: Vờ nhẹ phần đuôi tóc và sấy, sau đó dùng tay nắm tóc khoảng 5 giây.

Bước 5: Thực hiện tương tự với phần tóc trên đỉnh đầu.

Bước 6: Rẽ tóc sang hai bên rồi sấy phần đuôi tóc ở hai bên đầu.

Bước 7: Chia tóc mái thành hai tầng rồi luồn lược vào tầng tóc dưới và sấy.

Thực hiện tương tự với tầng tóc trên.

Bước 8: Dùng lược nâng phần tóc uốn cong rồi sấy để tạo độ phồng.

Bước 9: Nâng nhẹ phần tóc cần làm phồng và xịt sáp dạng phun sương vào bên trong tóc.

Bước 10: Xịt một ít sáp dạng phun sương lên tóc mái rồi tạo nếp.

Bước 11: Nâng nhẹ phần tóc phía sau đầu và xịt sáp dạng phun sương.

Bước 12: Dùng tay vò nhẹ đuôi tóc được uốn xoắn và xịt sáp dạng phun sương để tạo nếp.

#### 6.4. Tạo kiểu shaggy gọn sóng.

Bước 1: Dùng ngón tay quăn nhẹ phần tóc muốn làm xoắn và sấy bằng gió lạnh để tạo nếp.

Bước 2: Kéo phần tóc hai bên đầu về phía sau và sấy để khuôn mặt trông nhỏ hơn và mái tóc trông gọn gàng.

Bước 3: Nâng cao mái tóc lên rồi sấy gần chân tóc để tạo độ phồng, sau đó vò nhẹ tóc và di chuyển máy sấy theo đường rẽ ngôi.

Bước 4: Nâng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy phần chân tóc để tạo độ phồng.

Bước 5: Cho một lượng sáp bóng bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay và xoa đều.

Bước 6: Luồn các ngón tay vào phần tóc hai bên đầu và vò nhẹ để tóc xoắn tự nhiên

Bước 7: Nắm và vò nhẹ phần đuôi tóc.

Bước 8: Vò cả phần thân tóc

Bước 9: Dựa vào đường rẽ ngôi để tách riêng tóc mái ra, sau đó luồn các ngón tay vào tóc mái và vò nhẹ .

Bước 10: Dùng ngón tay xoắn tóc mái theo từng lọn nhỏ để tóc trông gọn gàng.

Bước 11: Dùng hai tay nắm hờ phần tóc phía sau đầu, chú ý đặt hai tay nắm ngang nhau.

Bước 12: Nâng tóc hai bên đầu và tóc phía sau đầu rồi xịt keo và bên trong, sau đó dùng tay vò nhẹ các lọn tóc xoắn.

#### 6.5. Tạo kiểu cho cắt tóc kiểu nắm.

Bước 1: Gội đầu rồi lau khô tóc và thoa tinh dầu dưỡng tóc. Nâng nhẹ trên đỉnh đầu và sấy từ chân tóc trở ra để tạo độ phồng.

Bước 2: Vừa sấy vừa dùng tay ấn tóc mái để tóc áp sát mặt.

Bước 3: Nâng phần tóc sau đầu (phần tóc dễ bị mất độ phồng ở gần đỉnh đầu rồi sấy từ chân tóc trở ra)

Bước 4: Vừa sấy tóc vừa dùng tay ấn phần tóc sau gáy ép sát xuống để tóc không bị rối.

Bước 5: Kéo tóc mái về hướng ngược với hướng thường chải và sấy nhẹ để tạo độ phồng cho tóc.

Bước 6: Dùng ngón tay đẩy phần đuôi tóc mái sang một bên.

Bước 7: Nâng tóc phía sau đầu lên và sấy để tóc phồng tự nhiên.

Bước 8: Chia tóc mái thành 2 tầng. Dùng kẹp duỗi (ở 180 độ) kẹp thẳng tầng trên rồi xoay kẹp theo hướng thường chải tóc mái. Thực hiện tương tự với tầng tóc dưới.

Bước 9: Cho một ít sáp mềm hoặc sáp bóng vào lòng bàn tay, xoa đều rồi thoa tóc mái và đẩy nhẹ tóc để tạo độ phồng.

Bước 10: Ấn nhẹ tóc mai để tóc không bị phồng.

Bước 11: Ấn nhẹ cả phần đuôi tóc sau gáy để tóc không phồng lên.

Bước 12: Xịt keo xịt tóc có gas khắp đầu để giữ nếp.

#### 6.6. Tạo kiểu cho tóc ngắn và xoăn.

Bước 1: Chỉnh máy sấy ở chế độ sấy lạnh. Nên sấy lạnh để tóc xoăn lâu hơn.

Bước 2: Nắm nhẹ tóc và sấy khắp đầu cho tóc khô. Sau đó vừa sấy vừa dùng tay chỉnh sửa các lọn tóc xoăn.

Bước 3: Dùng tay xoăn phần đuôi tóc và sấy nhẹ để tạo nếp.

Bước 4: Xoăn đuôi tóc để không bị rối đồng thời giúp các lọn tóc xoăn trông đẹp hơn.

Bước 5: Nâng tầng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy để tạo độ phồng.

Bước 6: Mái tóc xoã sau khi sấy.

Bước 7: Chuẩn bị sáp siêu cứng.

Bước 8: Cho một lượng sáp bằng đốt ngón tay cho vào lòng bàn tay rồi xoa đều.

Bước 9: Dùng tay vuốt nhẹ tóc. Lưu ý là không thoa nhiều sáp để tránh làm tóc bết lại.

Bước 10: Dùng ngón tay xoắn đuôi tóc ở phần tóc muốn tạo điểm nhấn.

#### 6.7. Tạo kiểu tóc dài và xoắn.

Bước 1: Gội đầu rồi dùng khăn lau sơ tóc.

Bước 2: Thoa tinh dầu dưỡng tóc (loại dnfg để bảo vệ tóc khi sấy nóng) bắt đầu từ đuôi tóc.

Bước 3: Chia tóc hai bên đầu thành hai phần trước, sau rồi dùng ngón tay quấn phần tóc phía trước theo hướng từ trong ra ngoài.

Bước 4: Dùng lòng bàn tay nâng lọn tóc đã quấn và sấy bằng máy sấy khuếch tán.

Bước 5: Nếu dùng máy sấy thường thì sấy từ dưới lên trên để tóc không bung ra. Lưu ý, không để máy quá gần tóc.

Bước 6: Dùng ngón tay quấn phần tóc còn lại theo hướng từ ngoài vào trong.

Bước 7: Nếu dùng máy sấy thường thì sấy lọn tóc đã quấn từ phần thân tóc trở xuống.

Bước 8: Nếu dùng máy sấy khuếch tán thì tập trung sấy phần tóc nằm trong lòng bàn tay.

Bước 9: Đặt máy sấy khuếch tán sát da đầu rồi vừa sấy vừa đẩy nhẹ tóc lên để làm phồng tóc không được uốn.

Bước 10: Mái tóc sau khi sấy.

Bước 11: Cho một lượng nhỏ tinh dầu dưỡng tóc (loại dành cho tóc xoắn) hoặc sáp mềm vào lòng bàn tay rồi nắm phần đuôi lọn tóc.

Bước 12: Dùng tay chỉnh sửa nhẹ nhàng để có kiểu tóc như mong muốn.

### III. Tự tạo kiểu định hình tóc bằng nhiệt.

#### 1. Những điều cần lưu ý khi mua kẹp định hình tóc bằng nhiệt.

- Dây điện có thể xoay tròn được: Nên chọn loại kẹp mà dây điện có thể xoay tròn. Bởi nếu dây điện không thể xoay tròn thì khi sử dụng kẹp, nhất là khi xoay kẹp, sẽ rất mỏi tay; hơn nữa, khi xoắn dây điện lại thì phần vỏ nhựa dễ bị nứt, làm lộ lớp lõi và gây chập mạch.

- Thân kẹp phải thật cứng: Nên chọn loại kẹp có thân cứng (được làm từ nhựa thông) để giảm khả năng truyền nhiệt. Nếu thân kẹp có thể truyền nhiệt dễ dàng thì không những sẽ bị bỏng tay nếu kẹp quá lâu mà còn bị bỏng mặt nếu để kẹp chạm vào mặt.

- Khớp nối giữa thanh tỏa nhiệt phải chắc chắn: Vì phải kẹp tóc vào giữa hai thanh tỏa nhiệt nên khớp nối giữa hai thanh này phải chắc chắn. Nếu phải dùng nhiều sức khi sử dụng thì tay sẽ nhanh mỏi và kẹp dễ bị lỏng.

- Bề mặt hai thanh tỏa nhiệt phải trơn láng và không có vết nứt: Bề mặt hai thanh tỏa nhiệt là phần tiếp xúc trực tiếp với tóc nên phải trơn láng và không có vết nứt. Nếu bề mặt thanh tỏa nhiệt có vết nứt thì khi kẹp tóc, hơi nóng sẽ phân bố không đều khiến tóc bị hư tổn nghiêm trọng. Trên thị trường hiện có bán nhiều loại kẹp định hình tóc với thanh tỏa nhiệt được làm từ các chất liệu khác nhau. Vì vậy, nên lựa chọn kỹ khi mua kẹp.

- Dễ dàng điều chỉnh nhiệt độ: Tùy vào việc tóc có bị hư tổn hay không mà điều chỉnh nhiệt độ phù hợp khi tạo kiểu tóc. Tốt nhất là mua kẹp định hình tóc có IC hạ nhiệt (ở mức 120-200 độ C) cũng như có rơ le tự ngắt điện.

## **2. Các loại kẹp định hình tóc bằng nhiệt.**

- Kẹp duỗi thẳng tóc: Thường được dùng để kéo thẳng tóc, nhưng cũng có thể dùng để uốn xoắn tóc. Đây là loại kẹp định hình tóc cơ bản nhất.

- Kẹp duỗi phồng tóc: Vì bề mặt thanh tỏa nhiệt có dạng vòng cung nên có thể làm phồng tóc dễ dàng.

- Kẹp uốn tóc: Được dùng để uốn xoắn tóc.

- Kẹp định hình tóc đa năng: Là loại kẹp được dùng vào nhiều mục đích khác nhau bằng cách lắp các bộ phận tạo kiểu tóc vào thân kẹp. Tùy theo dụng cụ lắp đặt vào mà có thể dùng kẹp này để duỗi thẳng tóc hay uốn xoắn hoặc dùng thay thế lược ồng.

- Kẹp ống direct: Còn được gọi là kẹp uốn tóc Niagara. Đây là loại kẹp dùng để tạo kiểu tóc xoắn gọn sóng. Bề mặt thanh tỏa nhiệt có dạng răng cưa.

- Kẹp làm phồng phần chân tóc: Loại kẹp này khá nhỏ, thanh tỏa nhiệt có bề rộng chỉ 1,5cm. Đây là loại kẹp được dùng để làm phồng phần chân tóc khi muốn tạo kiểu tóc phồng.

- Kẹp uốn tóc dùng gas: Là kẹp định hình tóc hoạt động bằng gas thay vì bằng điện. Loại kẹp này vô cùng tiện lợi vì có thể mang theo bên mình đi dã ngoại, du lịch.

## **3. Điều chỉnh nhiệt độ của kẹp định hình tóc bằng nhiệt độ phù hợp với đặc điểm và tình trạng tóc**

Nguyên lý hoạt động của kẹp định hình tóc bằng nhiệt là dùng hơi nóng phá vỡ các liên kết hydro (vốn làm cho tóc có độ xoắn hoặc cong nhất định) để tạo ra các kiểu tóc khác nhau. Nếu sử dụng kẹp thường xuyên, tóc có thể bị hư tổn. Vì vậy, nên

thoa tinh dầu dưỡng tóc trước và sau khi tạo kiểu. Với tóc khỏe, không bị hư tổn thì nhiệt độ phù hợp là 160° C; Với tóc yếu hơn nên điều chỉnh nhiệt độ thích hợp khoảng 120-140°C. Tóc mảnh dễ bị hư tổn nên nhiệt độ thích hợp là khoảng 140 độ C; còn nếu tóc dày, có thể tạo kiểu ở nhiệt độ 160-170 độ C. Nhiệt độ của kẹp định hình tóc bằng nhiệt độ có thể lên đến 200 độ C nhưng không nên điều chỉnh nhiệt độ cao hơn 180 độ C. Nên hạn chế sử dụng kẹp nếu tóc bị hư tổn nghiêm trọng.

#### **4, Tự tạo kiểu với định hình tóc bằng nhiệt.**

Bước 1: Thoa tinh dầu dưỡng tóc để bảo vệ tóc, chú ý thoa nhiều ở đuôi tóc và phần tóc bị hư tổn.

Bước 2: Chia tóc một bên đầu thành ba tầng rồi bắt đầu duỗi tầng tóc dưới cùng.

Bước 3: Chải tóc bằng lược dẹt rồi dùng kẹp kéo thẳng tóc.

Bước 4: Kéo thẳng tóc giữa, chú ý kéo chậm theo chiều từ trên xuống dưới để tóc không bị gãy.

Bước 5: Tiếp tục kéo thẳng tầng tóc trên cùng. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 6: Chia tóc phía sau đầu thành hai tầng rồi dùng lược chải đều để tóc không rối.

Bước 7: Kéo tầng tóc dưới ra phía trước rồi chải.

Bước 8: Kẹp phần tóc vừa chải và ép chậm từ trên xuống, chú ý kéo thẳng để tóc không bị cong.

Bước 9: Tiếp tục chia phần tóc bên trên thành hai tầng rồi duỗi tầng dưới trước, sau đó đến tầng trên

Bước 10: Chia tóc mái thành hai tầng, sau đó dùng lược dẹt chải tầng tóc dưới rồi dùng kẹp kéo thẳng tóc.

Bước 11: Thực hiện tương tự với tầng tóc trên. Để tóc phồng tự nhiên, nên xoay nhẹ kẹp khi đưa kẹp về phía trước.

Bước 12: Xịt đều keo xịt tóc tạo độ bóng lên khắp đầu, chú ý cầm chai keo cách tóc khoảng 30 cm để keo không bám vào da đầu.

\* Duỗi thẳng tóc dài để tóc trông suôn mượt.

Bước 1: Thoa tinh dầu dưỡng tóc để bảo vệ tóc, chú ý thoa nhiều ở đuôi tóc và phần tóc bị hư tổn.

Bước 2: Chia tóc một bên đầu thành ba tầng rồi bắt đầu duỗi tầng tóc dưới cùng.

Bước 3: Chải tóc bằng lược rồi dùng kẹp kéo thẳng tóc.

Bước 4: Kéo thẳng tầng tóc giữ, chú ý kéo chậm theo chiều từ trên xuống dưới để tóc không bị gãy

Bước 5: Tiếp tục kéo thẳng tầng tóc trên cùng. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 6: Chia tóc phía đầu thành hai tầng rồi dùng lược chải đều để tóc không tói.

Bước 7: Kéo tầng tóc bên dưới ra phía trước rồi chải.

Bước 8: Kẹp phần tóc vừa chải và kéo chậm từ trên xuống, chú ý kéo thẳng để tóc không bị cong.

Bước 9: Tiếp tục chia phần tóc bên trên hai tầng rồi duỗi tầng dưới trước, sau đó đến tầng trên.

Bước 10: Chia tóc mái thành hai tầng, sau đó dùng lược dẹt chải tầng tóc dưới rồi dùng kẹp kéo thẳng tóc.

Bước 11. Thực hiện tương tự với tầng tóc trên. Để tóc phồng tự nhiên, nên xoay nhẹ kẹp khi đưa kẹp về phía trên.

Bước 12: Xịt đều keo xịt tóc tạo độ bóng lên khắp đầu, chú ý cầm chai keo cách tóc khoảng 30 cm để keo không bám vào da đầu.

\* Duỗi cúp cho tóc ngắn để tạo nét đáng yêu.

Bước 1: Dùng lược dẹt chải và chia tóc ở một bên đầu thành hai tầng.

Bước 2: Dùng kẹp duỗi kẹp nhẹ tầng tóc dưới về phía trước, khi cách đuôi tóc khoảng 5cm thì xoay kẹp vào trong.

Bước 3: Tầng tóc dưới khi duỗi cúp.

Bước 4: Dùng lược chải tầng tóc trên, chú ý giữ tóc và dàn mỏng tóc để tóc không rối.

Bước 5: Dùng kẹp kéo thẳng tóc về phía trước rồi xoay kẹp vào trong. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại

Bước 6: Chia tóc phía sau thành bốn phần như hình. Rẽ hướng ngôi giữa hơi xéo.

Bước 7: Dùng kẹp kéo tóc về phía trên, bắt đầu từ phần tóc bên dưới, chú ý bắt đầu từ phần tóc bên dưới, chú ý xoay kẹp để đuôi tóc cúp vào trong.

Bước 8: Chia tóc thành hai tầng và dùng kẹp kéo hơi mạnh tầng tóc dưới.

Bước 9: Dùng kẹp kéo tầng tóc trên và xoay nhẹ vào trong để tóc mái trông tự nhiên.

\* Tạo kiểu với phần đuôi vênh ra ngoài cho tóc ngắn.

Bước 1: Thoa tinh dầu dưỡng tóc vào đuôi tóc và phần tóc bị hư tổn rồi dùng tay chải tóc để dưỡng chất dễ dàng thấm vào tóc

Bước 2: Chia tóc một bên đầu thành hai tầng. Nếu tóc đã cắt tầng thì chia tóc theo các tầng tóc có sẵn để dễ tạo kiểu.

Bước 3: Dùng tay giữ tóc ở vị trí cách đuôi tóc 6cm, dùng kẹp duỗi kẹp đuôi tóc và xoay kẹp ra ngoài để đuôi tóc vênh ra.

Bước 4: Phần đuôi của tầng tóc dưới vênh ra sau khi thực hiện bước 3.

Bước 5: Thực hiện tương tự với tầng tóc trên.

Bước 6: Với tóc đã cắt tầng thì phần tóc ngắn dễ rối, nên dùng kẹp duỗi kẹp nhẹ nhàng thân tóc để tóc không rối và trông gọn hơn.

Bước 7: Dùng ngón tay kẹp từng lọn tóc phía sau đầu.

Bước 8: Dùng kẹp duỗi tóc và xoay kẹp ra ngoài để đuôi tóc vênh ra.

Bước 9: Dùng gương soi phía sau để xem tóc có vênh ra đều không và chỉnh lại nếu cần.

Bước 10: Chia tóc mái thành hai tầng và dùng kẹp duỗi kéo hơi mạnh tầng tóc dưới.

Bước 11: Cuối cùng, dùng kẹp kéo nhẹ tầng tóc trên.

\* Tạo kiểu gọn sóng cho tóc ngắn:

Bước 1: Chia tóc ở một bên đầu thành ba tầng rồi dùng kẹp uốn phần chân tóc của tầng dưới cùng hướng vào trong

Bước 2: Uốn phần thân tóc hướng ra ngoài.

Bước 3: Uốn phần đuôi tóc hướng vào trong để tóc kiểu gọn sóng (lưu ý là phần tóc còn lại có độ xoắn tương đương với phần tóc này)

Bước 4: Tương tự, uốn phần chân tóc của tầng tóc giữa hướng vào trong

Bước 5: Kể đến, uốn phần thân tóc hướng ra ngoài.

Bước 6: Uốn phần đuôi tóc hướng vào trong để tạo kiểu gọn sóng. Thực hiện tương tự với tầng tóc trên dùng.

Bước 7: Lặp lại các bước trên cho phần tóc ở bên đầu còn lại. Chia tóc phía sau thành ba tầng và uốn cong tầng tóc sau gáy.

Bước 8: Thả tầng tóc giữa xuống rồi uốn phần chân tóc hướng vào trong.

Bước 9: Uốn phần thân tóc hướng ra ngoài.

Bước 10: Uốn phần đuôi tóc hướng vào trong. Thực hiện tương tự với tầng tóc trên cùng.

Bước 11: Nâng tóc mái lên và dùng kẹp kéo nhẹ sao cho tóc cúp vào thật tự nhiên

Bước 12: Cho một ít tinh dầu dưỡng tóc vào lòng bàn tay, xoa đều rồi nắm các lọn tóc xoắn để tinh dầu thấm vào tóc.

\* Tạo kiểu uốn xoắn cho tóc dài.

Bước 1: Thoa tinh dầu dưỡng tóc rồi chừa mái lấy tai làm chuẩn, chia tóc thành ba phần.

Bước 2: Chia tóc sau đầu thành hai tầng rồi chia tầng tóc trên thành hai phần không đều nhau.

Bước 3: Chải nhẹ tầng tóc dưới rồi chia tóc thành nhiều lọn, chỉnh kẹp uốn ở nhiệt độ vừa.

Bước 4: Quấn một lọn tóc vào kẹp theo hướng từ ngoài vào trong. Thực hiện tương tự với các lọn tóc còn lại.

Bước 5: Sau khi uốn tầng tóc dưới thả tầng tóc trên xuống và chia tóc như hình.

Bước 6: Uốn một lọn tóc hướng ra ngoài. Với kiểu tóc này, uốn xen kẽ một lọn hướng ra ngoài và một lọn uốn vào trong.

Bước 7: Tiếp tục uốn các loại còn lại ở tầng trên.

Bước 8: Uốn lọn tóc hai bên đầu hướng vào trong để tạo sự hài hòa thật tự nhiên với phần tóc sau đầu đã uốn.

Bước 9: Uốn nhẹ phần đuôi tóc mái.

Bước 10: Cho một ít sáp mềm vào lòng bàn tay, xoa đều và nắm hờ phần đuôi của các lọn tóc xoắn.

Bước 11: Nếu tóc quá xoắn, cầm đuôi tóc kéo nhẹ và chỉnh mái tóc nếu cần.

\* Tạo kiểu uốn xoắn cho phần tóc trong kiểu shaggy.

Bước 1: Gội đầu rồi sấy khô tóc, sau đó dùng lược ống cỡ nhỏ kết hợp với máy sấy để tạo độ phồng cho tóc mái.

Bước 2: Sấy phần tóc hai bên đầu sao cho tóc nằm ép xuống.

Bước 3: Dùng lược ống làm phồng phần tóc phía sau đầu,

Bước 4: Dùng lược ống kéo nhẹ phần tóc trên đỉnh đầu về phía trước rồi sấy.

Bước 5: Tóc nổi rất khó xoắn nên khi uốn, hãy lấy lượng tóc ít hơn bình thường.

Bước 6: Sau khi uốn, cầm đuôi tóc và nhẹ nhàng gỡ tóc ra khỏi kẹp uốn.

Bước 7: Dùng tay nâng lọn tóc cho đến khi tóc không còn nóng.

Bước 8: Nếu tóc quá xoắn thì cầm đuôi tóc nhẹ để tóc bớt xoắn và trông tự nhiên hơn.

Bước 9: Uốn nhẹ phần tóc theo hướng từ trong ra ngoài.

Bước 10: Xịt keo xịt tóc để giữ nếp xoắn lâu hơn.

Bước 11: Xem lại độ phồng cả tóc mái và xịt keo để giữ độ phồng.

\* Tạo kiểu tóc mang lại vẻ dễ thương với các lọn xoắn:

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc phía sau đầu thành hai tầng. Tiếp tục chia tầng tóc trên thành hai phần.

Bước 2: Chia tóc ở tầng dưới thành bốn lọn rồi quấn một lọn vào kẹp uốn theo hướng từ trong ra ngoài.

Bước 3: Lọn tóc đã quấn nhìn gần.

Bước 4: Thực hiện tương tự với ba lọn tóc còn lại.

Bước 5: Thả tầng tóc trên xuống và chia tóc thành hai tầng.

Bước 6: Lặp lại các bước 2 và 4 với tầng tóc dưới.

Bước 7: Thực hiện tương tự với tầng tóc trên cùng.

Bước 8: Chia tóc ở một bên đầu thành ba tầng. Uốn tầng tóc dưới cùng theo hướng từ trong ra ngoài.

Bước 9: Thực hiện tương tự với tầng tóc giữa và tầng tóc trên cùng

Bước 10: Tóc một bên đầu sau khi uốn.

Bước 11: Phần tóc đã được uốn và chưa được uốn ở hai bên đầu. Lặp lại bước 8 và 9 cho phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 12:

Sau khi uốn, dùng tay kéo nhẹ các lọn tóc để tóc trông tự nhiên hơn.

\* Tạo kiểu tóc uốn mang phong cách punk

Bước 1: Chia tóc phía sau đầu thành hai phần trái, phải, sau đó chia mỗi phần thành 5 tầng.

Bước 2: Dùng một tay giữ tầng tóc dưới cùng. Dùng kẹp tay còn lại cầm kẹp uốn direct kẹp tóc, giữ kẹp ở phần chân tóc và thân tóc khoảng 3 giây.

Bước 3: Khi di chuyển kẹp về gần đuôi tóc hãy bấm kẹp nhẹ hơn và giữ kẹp khoảng 1 giây.

Bước 4: Tóc ở tầng dưới cùng sau khi uốn direct.

Bước 5: Thả tầng tóc thứ tư xuống.

Bước 6: Uốn tương tự tầng tóc dưới cùng.

Bước 7: Tiếp tục thả tầng tóc thứ ba xuống rồi uốn tương tự.

Bước 8: Khi uốn phần chân tóc, nên kẹp tóc từ vị trí cách da đầu khoảng 2 cm để tránh làm bỏng da đầu

Bước 9: Kéo tóc phía sau đầu ra phía trước để uốn, chú ý không làm tóc bị cong hoặc gãy.

Bước 10: Thực hiện tương tự với tầng tóc thứ hai, tầng tóc trên cùng và bên tóc còn lại.

Bước 11: Nâng tầng tóc trên đỉnh đầu lên rồi kẹp từ chân tóc đến đuôi tóc.

Bước 12: Kẹp nhẹ tóc mái.

#### **IV. Những kiểu tóc thường gặp và các bước tạo kiểu.**

\* Thao tác cơ bản 1: Cố định tóc bằng kẹp tăm.

a, Cài kẹp tăm thường.

Bước 1: Tách kẹp ra để cài vào phần tóc muốn cố định.

Bước 2: Cài kẹp vào bên dưới lọn tóc.

Bước 3: Đẩy kẹp vào sâu trong tóc để kẹp nằm cố định

b, Cài kẹp hình chữ U

Bước 1: Đặt đầu kẹp cùng chiều với chiều xoắn tóc

Bước 2: Dùng kẹp móc nhẹ phần tóc trên bề mặt.

Bước 3: Móc cả phần tóc phía dưới.

Bước 4: Xoa kẹp sang hướng ngược lại

Bước 5: Cài kẹp vào sâu trong tóc để kẹp nằm cố định.

Bước 6: Hoàn thành

\* Thao tác cơ bản 2: Đánh rối để tạo độ phồng cho tóc.

Bước 1: Nâng phần tóc muốn đánh rối lên một góc 45 độ rồi uốn cong phần đuôi tóc.

Bước 2: Đặt lược dẹt ở phần đuôi tóc

Bước 3: Chải ngược về phía chân tóc.

Bước 4: Tóc trở nên phồng và rối.

Bước 5: Lặp lại các thao tác trên cho đến khi tóc phồng như mong muốn.

Bước 6: Dùng tay cầm tóc và chải thật nhẹ phần tóc ở bề mặt. Khi đó, sẽ không có cảm giác rối.

Bước 7: Dùng cán lược dẹt nâng tóc thật nhẹ để làm tóc蓬松 hơn.

Bước 8: Tóc蓬松 lên sau khi đánh rối.

### **1. Tạo kiểu đuôi ngựa đơn giản**

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, dùng tay vén phần tóc bên trên và giữ chặt

Bước 2: Chia phần tóc bên dưới thành hai lọn, kéo nhẹ lọn tóc bên phải sang trái và nhập vào phần tóc đang giữ chặt.

Bước 3: Kéo lọn tóc còn lại sang phải và tiếp tục nhập vào phần tóc đang giữ chặt.

Bước 4: Phần tóc bên dưới蓬松 lên sau khi thực hiện bước 3

Bước 5: Dùng dây chun buộc phần tóc đang giữ rồi kéo lỏng tóc lên trên đỉnh đầu.

Bước 6: Dùng một tay giữ phần tóc đã buộc, dùng tay còn lại luồn vào tóc như hình và kéo nhẹ xuống để tạo độ蓬松

Bước 7: Tìm lọn dài nhất trông phần tóc đã buộc rồi tách riêng ra.

Bước 8: Quấn lọn tóc này xung quanh chỗ buộc để giấu dây chun.

Bước 9: Sau khi quấn dùng kẹp tăm cố định lọn tóc.

Bước 10: Chải nhẹ phần tóc đã buộc. Dùng hai tay nắm tóc và kéo nhẹ để tóc được buộc chắc hơn.

### **2. Tạo kiểu tóc tết mang lại quý phái.**

Bước 1: Dùng hai ngón tay cái vén phần tóc ở phía sau đầu (nằm trên chân mày)

Bước 2: Tóc đã vén lên nhìn nghiêng

Bước 3: Chia phần tóc vừa vén lên thành hai lọn rồi đặt chéo nhau.

Bước 4: Lấy một lọn tóc bên phải đầu và tết hồ tóc.

Bước 5: Thao tác 4 từ phía sau

Bước 6: Lấy tiếp một lọn bên trái đầu rồi tết chung với các lọn đang tết.

Bước 7: Khi lấy lọn bên trái để tết tiếp, nên lấy lượng tóc vừa phải.

Bước 8: Dùng tay giữ chặt chỗ tóc vừa tết.

Bước 9: Dùng kẹp tăm cố định tóc.

### **3. Tạo kiểu tóc búi trên đỉnh đầu giúp tăng sức gợi cảm.**

Bước 1: Dùng kẹp duỗi kẹp phần đuôi tóc sao cho đuôi tóc vênh ra ngoài.

Bước 2: Phần đuôi tóc vênh ra ngoài sau khi thực hiện bước 1

Bước 3: Dùng dây chun buộc phần tóc trên đỉnh đầu thành một chùm.

Bước 4: Chải gọn tóc hai bên phía sau đầu rồi gom tóc lên trên và buộc chung với chùm tóc ở đỉnh đầu..

Bước 5: Dùng hai tay kéo mạnh phần tóc đã buộc ra các phía để tóc được buộc chặt hơn.

Bước 6: Chia tóc đã buộc thành ba hoặc bốn phần bằng nhau và đánh rối từng phần để làm tóc phồng.

Bước 7: Gom đuôi tóc lại sau khi đánh rối.

Bước 8: Dùng các ngón tay xoắn phần đuôi tóc

Bước 9: Bẻ cong một bên kẹp hình chữ U để kẹp giữ chặt tóc hơn.

Bước 10: Cài kẹp ở một bên đầu để cố định phần tóc vừa xoắn.

Bước 11: Dùng keo xịt tóc lên phần đuôi tóc mái rồi vuốt để đuôi tóc nằm gọn

Bước 12: Nâng nhẹ phần trên của tóc mái rồi xịt keo bên trong để tạo độ phồng,

#### **4. Tạo kiểu tết xương cá thể hiện nét dễ thương.**

Bước 1: Dùng cán lược det rẽ tóc mái rồi lấy một lượng tóc mái vừa phải.

Bước 2: Chia tóc mái đã lấy thành ba lọn.

Bước 3: Tết ba lọn tóc lại với nhau.

Bước 4: Lấy một lọn từ phần tóc mái còn lại nằm phía trong tết chung với các lọn đang tết.

Bước 5: Tết theo đường viền tóc.

Bước 6: Tết đến độ dài mong muốn rồi vén đuôi bím ra sau tai.

Bước 7: Dùng kẹp tăm cố định bím tóc.

Bước 8: Cài thêm một kẹp tăm nữa sao cho hai chiếc kẹp tạo thành hình chữ X

#### **5. Tạo kiểu tóc buộc với dây buộc có gắn hoa vải**

Bước 1: Lấy một ít trên đỉnh đầu.

Bước 2: Chia tóc vừa lấy thành ba lọn.

Bước 3: Tết hờ ba lọn tóc với nhau.

Bước 4: Lấy một lọn tóc nhỏ bên cạnh (nằm ở phía ngoài)

Bước 5: Tết lọn mới chung với các lọn đang tết.

Bước 6: Tết dần xuống phía dưới cho đến đuôi tóc.

Bước 7: Sau khi tết, dùng dây chun buộc phần đuôi bím

Bước 8: Vén đuôi bím ra sau tai, dùng kẹp tăm giữ cố định đồng thời giấu chỗ buộc.

Bước 9: Gom hết tóc về phía đuôi bím rồi dùng dây buộc có gắn hoa vải buộc tóc.

Bước 10: Cài thêm kẹp tăm ở giữa bím để bím bị lỏng.

## **6. Tạo kiểu tóc đuôi ngựa mang lại vẻ tinh nghịch.**

Bước 1: Rẽ mái hình tam giác, giữ cố định tóc mái và buộc cao phần tóc còn lại.

Bước 2: Buộc hơi lệch san bên phải để tạo vẻ tinh nghịch.

Bước 3: Thả tóc mái ra.

Bước 4: Chia tóc mái thành ba lọn

Bước 5: Xoắn một lọn và kéo ngược ra phía sau rồi dùng kẹp giữ chặt.

Bước 6: Thực hiện tương tự với hai lọn tóc còn lại.

Bước 7: Cẩn thận gỡ các kẹp ra rồi dùng kẹp tăm cố định tóc.

Bước 8: Chọn lọn tóc dài nhất trong chùm tóc đã buộc.

Bước 9: Quấn lọn tóc này quanh chỗ buộc để giấu dây chun, quấn phủ cả phần đuôi mái tóc.

Bước 10: Quấn cho đến phần đuôi lọn tóc.

Bước 11: Dùng kẹp tăm giữ cố định để lọn tóc bung ra .

Bước 12: Cho một ít sáp mềm vào lòng bàn tay rồi vò tóc để tạo độ xoắn và độ phồng cho tóc.

## **7. Tạo kiểu tóc búi thể hiện cá tính.**

Bước 1: Chừa mái hình tam giác và giữ cố định. Lấy tai làm chuẩn, vén phần tóc hai bên đầu và kéo về phía đỉnh đầu.

Bước 2: Gập phần tóc vừa vén và buộc lại để tạo thành búi tròn kéo phần đuôi tóc ra.

Bước 3: Quấn đuôi tóc quanh chỗ buộc để giấu dây chun rồi dùng kẹp tăm giữ cố định.

Bước 4: Chia phần tóc ra sau đầu thành hai phần.

Bước 5: Kéo phần tóc bên trái lên trên rồi kéo sang phải rồi quấn quanh búi tóc.

Bước 6: Dùng kẹp tăm giữ cố định.

Bước 7: Kéo phần tóc bên phải lên trên đồng thời kéo sang trái rồi thực hiện tương tự.

Bước 8: Thả tóc mái ra và xoắn lại.

Bước 9: Kéo ngược tóc mái ra phía sau và cố định bằng kẹp tăm.

Bước 10: Kéo đuôi tóc mái ra phía trước.

Bước 11: Cho một ít sáp mêm vào lòng bàn tay. Vuốt và chỉnh lại phần tóc bị rối.

## **8. Tạo kiểu mái búi theo phong cách Nhật Bản.**

Bước 1: Rẽ ngôi theo tỉ lệ 7:3

Bước 2: Lấy một lọn tóc mái bên cạnh đường rẽ ngôi rồi vừa xoắn lại như hình vừa kéo ra phía sau.

Bước 3: Giữ chặt lọn tóc đã xoắn và cài kẹp tăm để cố định tóc.

Bước 4: Lấy một lọn tóc bên cạnh, xoắn ngược hướng với lọn tóc vừa xoắn rồi cố định kẹp tăm.

Bước 5: Hai lọn tóc sau khi xoắn và cố định bằng kẹp.

Bước 6: Dùng tay giữ phần tóc chưa xoắn của hai lọn tóc như hình.

Bước 7: Gập phần tóc này lại và dùng dây chun buộc sao cho đuôi tóc phủ đường rẽ ngôi

Bước 8: Tóc mái khi thực hiện bước 7

Bước 9: Dùng hai tay kéo nhẹ chỗ uốn cong của phần tóc đã buộc sang hai bên để tóc bung ra tự nhiên.

Bước 10: Quấn phần đuôi tóc quanh chỗ buộc rồi dùng dây chun buộc lại.

## **9. Tạo búi voi kiểu tóc búi giúp tôn lên vẻ lãng mạn.**

Bước 1: Nếu tóc xoắn thẳng thì dùng kẹp uốn uốn hơi xoắn phần đuôi tóc. Gom tóc về một bên đầu.

Bước 2: Dùng tay kéo một ít tóc ở bên đầu còn lại cho tóc xõa xuống để tạo vẻ tự nhiên cho kiểu tóc và giúp khuôn mặt trông thon gọn hơn.

Bước 3: Vừa nắm phần tóc gom vừa dùng các ngón tay chải nhẹ phần tóc như hình.

Bước 4: Gập đôi phần tóc đã nắm và dùng dây chun buộc lại.

Bước 5: Tóc sau khi buộc.

Bước 6: Dùng tay kéo ra một lọn tóc trong phần tóc đã buộc.

Bước 7: Chia lọn tóc đã kéo ra thành ba hoặc bốn phần. Dùng kẹp tăm cố định đuôi tóc của từng phần, lưu ý cài kẹp sát vào chỗ buộc.

Bước 8: Kéo nhẹ phần tóc bị rơi xuống sau khi dùng kẹp tăm cố định tóc.

Bước 9: Dùng tay chỉnh sửa tóc nếu cần, có thể sử dụng một ít sáp mềm hoặc không.

Bước 10: Vuốt những lọn tóc xõa xuống để mái tóc trông gọn gàng hơn.

## **10. Tạo kiểu tóc tết bím hai bên mang phong cách bohemian.**

Bước 1: Chừa mái, chia tóc thành hai phần bằng nhau rồi lấy một lọn tóc ở phía trên của một bên đầu.

Bước 2: Chia lọn tóc thành ba lọn nhỏ.

Bước 3: Tết khoảng hai nấc.

Bước 4: Lấy thêm một lọn tóc bên cạnh rồi tết lọn mới cùng với 3 lọn đang tết dở.

Bước 5: Chừa phần đuôi hơi dài. Khi tết, nên lấy phần tóc phía trong hơi nhiều để bím tóc hướng ra phía sau và trông đẹp hơn.

Bước 6: Dùng một tay nắm phần đuôi của bím tóc vừa tết, dùng tay còn lại kéo một ít tóc ra.

Bước 7: Chỉnh bím tóc sao cho trông tự nhiên và dùng dây chun buộc chặt đuôi bím.

Bước 8: Chọn lọn tóc dài nhất trong phần đuôi bím rồi quấn quanh chỗ buộc để giấu dây chun.

Bước 9: Dùng kẹp tăm cố định lọn tóc vừa phải.

Bước 10: Dùng một tay giữ chặt bím như hình, dùng tay còn lại kéo tóc ra để tạo độ phồng cho đuôi tóc.

Bước 11: Tết bím tương tự cho bên đầu còn lại, sau đó nâng tóc mái lên và kéo ngược ra phía sau.

Bước 12: Gập tóc mai theo đường cong như hình rồi dùng kẹp tăm cố định.

## **11. Tạo kiểu tóc buộc hai bên thể hiện nét nhí nhảnh.**

Bước 1: Rẽ ngôi lệch và chia tóc thành hai phần bằng nhau.

Bước 2: Dùng dây chun buộc từng phần tóc.

Bước 3: Chọn lọn tóc dài nhất trong mỗi chùm tóc rồi tách riêng ra.

Bước 4: Quấn lọn tóc này quanh chỗ buộc để giấu dây chun.

Bước 5: Quấn cho đến đuôi tóc.

Bước 6: Dùng kẹp tăm cố định đuôi tóc. Thực hiện tương tự với chùm tóc còn lại.

Bước 7: Hai chùm tóc sau khi thực hiện bước 6.

Bước 8: Chia mỗi chùm tóc thành hai lọn.

Bước 9: Dùng kẹp uốn uốn xoắn các lọn tóc.

## **12. Tạo kiểu tóc với phần dễ thương.**

Bước 1: Để kiểu tóc trông đẹp hơn, dùng kẹp uốn uốn xoắn tóc, chú ý uốn xoắn vừa phải.

Bước 2: Uốn cả tóc mái sao cho tóc cũng có độ xoắn vừa phải.

Bước 3: Từ đỉnh đầu, rẽ tóc mái theo hình tam giác.

Bước 4: Chia tóc mái thành ba lọn.

Bước 5: Xoắn từng lọn tóc rồi kéo lên trên và quấn chúng lại với nhau.

Bước 6: Dùng kẹp tăm cố định để tóc không bung ra.

Bước 7: Tóc mái sau khi cố định bằng kẹp tăm.

Bước 8: Kéo phần đuôi của ba lọn tóc trên

Bước 9: Dùng kéo uốn cong phần đuôi này sao cho tạo thành các vòng tròn dựng đứng.

Bước 10: Cài kẹp tăm để cố định tóc.

## **13. Tạo kiểu tóc buộc lệch vớ dây buộc và hoa vải.**

Bước 1: Chuẩn bị dây chun buộc tóc và hoa vải lớn có kẹp

Bước 2: Gom tóc sang một bên đầu và kéo về phía trước.

Bước 3: Dùng dây chun buộc tóc.

Bước 4: Tóc sau khi buộc. Kiểu sẽ trông đẹp hơn nếu tóc được buộc lệch một bên thay vì buộc sau đầu.

Bước 5: Dùng tay vuốt nhẹ tóc mái và tóc mai để tóc trông tự nhiên.

Bước 6: Lấy hoa vải đã chuẩn bị.

Bước 7: Cài hoa vải vào tóc thật chặt, chú ý không cài quá cao.

Bước 8: Dùng một tay giữ hần đuôi tóc, dùng tay còn lại đẩy phần thân tóc lên trên.

Bước 9: Luồn các ngón tay vào tóc rồi đánh rối để tóc rối và phồng lên.

Bước 10: Chia phần dưới tóc thành nhiều lọn và dùng tay xoắn nhẹ

## **14. Tạo kiểu tóc búi**

Bước 1: Dùng lược gom tóc ra phía sau.

Bước 2: Dùng tay giữ phần tóc vừa gom.

Bước 3: Thao tác 2 nhìn từ phía sau.

Bước 4: Xoắn tóc ngược chiều kim đồng hồ rồi kéo lên trên.

Bước 5: Quấn phần tóc vừa xoắn để tạo thành búi tròn và dùng tay giữ chặt búi tóc.

Bước 6: Chuột bị kẹp chữ U.

Bước 7: Cài kẹp từ bên phải và cài sâu hình zigzag để cố định búi tóc.

Bước 8: Cố định tương tự cho phần trên của búi tóc.

Bước 9: Cố định tương tự cho phần bên trái búi tóc.

Bước 10: Chỉnh lại búi tóc.

## **V. Tự tạo kiểu che khuyết điểm.**

### **1. Tạo lọn xoắn tự nhiên.**

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc thành hai tầng. Dùng lược ống nâng nhẹ tầng tóc dưới và sấy.

Bước 2: Chia tóc mái thành hai tầng, xoay lược theo hướng mong muốn, tạo cho tóc mái.

Bước 3: Thực hiện tương tự với tầng trên của tóc mái.

Bước 4: Dùng lược ống nâng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy để tóc phồng lên.

Bước 5: Dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc mai, kéo sao cho phần đuôi tóc hơi vênh ra ngoài.

Bước 6: Dùng kẹp duỗi kéo thẳng phần tóc nằm ở rìa tóc mái và uốn phần tóc hai bên đầu để tóc ôm khuôn mặt.

Bước 7: Kéo phần tóc sau gáy sao cho đuôi tóc hơi vênh ra ngoài.

Bước 8: Chia tóc hai bên đầu thành hai tầng tùy vào việc chia tóc mà sau khi uốn, sẽ tạo các kiểu tóc khác nhau.

Bước 9: Dùng kẹp uốn xoắn tầng tóc dưới giữ kẹp khoảng 1 giây. Nên chia tóc thành các lọn nhỏ để dễ uốn.

Bước 10: Uốn phần tóc sau đầu đặt kẹp uốn nằm ngang và giữ kẹp khoảng 1-2 giây.

Bước 11: Cho một ít sáp cứng vào lòng bàn tay và xoa đều, sau đó nắm tóc để sáp bám vào tóc.

Bước 12: Dùng đầu ngón tay xoắn nhẹ phần đuôi tóc phía sau, đuôi tóc hai bên đầu và đuôi tóc mái để tạo điểm nhấn.

### **2. Tạo kiểu tóc giúp mặt trông thon gọn hơn.**

Bước 1: Gội đầu, lau sơ tóc thoa đều tinh dầu dưỡng tóc. Sấy da đầu và phần chân tóc bằng gió ấm. Sấy phần tóc còn lại với gió nhẹ.

Bước 2: Dùng lược đẹt chải gọn tóc.

Bước 3: Dùng lược ống và máy sấy để tạo độ phồng tự nhiên và cho tóc mái. Sấy tóc hai bên đầu và phía sau đầu theo hướng từ trên xuống.

Bước 4: Chia tóc hai bên đầu thành hai tầng rồi dùng kẹp duỗi ở 160 độ C kéo thẳng tầng tóc dưới, kéo sao cho phần đuôi tóc hơi cúp vò trong để tóc ôm khuôn mặt.

Bước 5: Dùng kẹp duỗi kéo thẳng phần tóc sau gáy.

Bước 6: Dùng kẹp duỗi kéo thẳng đỉnh đầu, chú ý đưa kẹp lên cao để tạo độ phồng.

Bước 7: Hơi cúi đầu và dùng kẹp kéo thẳng tóc mái.

Bước 8: Dùng đầu ngón tay lấy một lượng nhỏ sáp mềm. Không lấy nhiều sáp để tránh làm tóc bết lại.

Bước 9: Dùng đầu ngón tay xoắn nhẹ phần đuôi mái tóc.

Bước 10: Thoa thêm sáp lên các đầu ngón tay.

Bước 11: Dùng các đầu ngón tay vuốt phần đuôi tóc

Bước 12: Vuốt cả phần tóc trên đỉnh đầu.

### **3. Sấy phồng chân tóc giúp che khuyết điểm của khuôn mặt dài.**

Bước 1: Chuẩn bị keo xịt tóc chuyên môn dùng để tạo phồng. Đặt chia kéo cách tóc khoảng 20cm, nâng tóc lên và xịt vào chân tóc để làm phồng phần chân tóc.

Bước 2: Cúi đầu xuống và dịch chuyển máy sấy khuếch tán từ cổ lên đỉnh đầu theo hình xoắn ốc.

Bước 3: Cúi đầu xuống và dịch chuyển máy sấy khuếch tán từ phần tóc ở gần trán lên đỉnh đầu.

Bước 4: Chia tóc một bên đầu thành hai tầng rồi luồn máy sấy vào giữa hai tầng sấy.

Bước 5: Sấy phần chân tóc của tầng tóc trên để tạo độ phồng. Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 6: Cho một lượng nhỏ tinh dầu dưỡng tóc (loại dành cho tóc xoắn) vào lòng bàn tay.

Bước 7: Xoa hai tay để tinh dầu phủ đều tay.

Bước 8: Nắm tóc hai bên đầu như hình để tinh dầu bám vào tóc, đồng thời giúp tóc trông xoắn hơn.

Bước 9: Dùng cả hai tay nắm tóc ở một bên đầu, sau đó nắm tóc ở bên đầu còn lại.

Bước 10: Nâng tóc lên và xịt keo để cố định lọn tóc xoắn.

#### **4. Tạo độ phồng cho phần tóc bị ép sát ở sau đầu.**

Bước 1: Nâng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy phần chân tóc bằng gió ấm.

Bước 2: Chia phần tóc đã nâng thành hai tầng và kẹp cố định tầng trên.

Bước 3: Quấn tầng tóc dưới vào ống uốn.

Bước 4: Nên dùng ống uốn cỡ lớn để tăng độ phồng cho tóc.

Bước 5: Đặt một ống uốn khác ở phần chân tóc của tầng tóc trên và dùng kẹp tăm cố định ống uốn.

Bước 6: Kéo tầng tóc phủ lên ống uốn.

Bước 7: Vị trí của hai ống uốn sau khi thực hiện bước 6

Bước 8: Sấy đều tóc bằng tóc ấm và chờ cho đến khi tóc hết nóng.

Bước 9: Dùng một tay giữ phần chân tóc của tầng dưới, dùng tay còn lại gỡ ống uốn phía dưới.

Bước 10: Gỡ ống uốn phía trên da.

Bước 11: Tóc sau khi thực hiện bước 10

#### **5. Tạo kiểu cho tóc mảnh và yếu.**

Bước 1: Gội đầu và dùng khăn lau sơ tóc rồi thoa tinh dầu dưỡng tóc lên phần đuôi tóc.

Bước 2: Kéo tóc ở một bên đầu sang phía đối diện rồi xịt keo vào chân tóc để làm phồng chân tóc.

Bước 3: Thực hiện tương tự với phần tóc ở bên đầu còn lại

Bước 4: Cúi đầu xuống, sấy phần tóc ở trên và gần đỉnh đầu, di chuyển máy sấy từ trên xuống dưới.

Bước 5: Kéo tóc ở một bên đầu sang phía đối diện rồi sấy thật khô.

Bước 6: Quấn phần tóc trên đỉnh đầu vào lược ống rồi sấy để tạo độ phồng cho tóc.

Bước 7: Lấy tai làm chuẩn, chia phần tóc còn lại thành hai tầng và dùng kẹp tóc giữ cố định tầng trên.

Bước 8: Chỉnh nhiệt độ kẹp duỗi ở 170 độ rồi kéo thẳng tóc ở tầng dưới (chỉ kéo)

Bước 9: Dùng kẹp duỗi kéo ở tầng trên để tạo độ phồng. Nên kẹp nhiều tóc để tránh làm hư tổn tóc.

Bước 10: Đặt ống lược bên dưới tóc mái và sấy từ chân tóc trở ra. Nếu muốn tóc mái nằm lệch về hướng nào thì di chuyển máy sấy về hướng đó.

Bước 11: Thoa một ít tinh dầu dưỡng tóc lên phần đuôi tóc.

Bước 12: Xịt keo làm bóng tóc.

## **6. Tự tạo kiểu tóc phù hợp với đối tượng và tình huống.**

Tự tạo kiểu tóc giúp tự tin hơn khi đi phỏng vấn.

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc phía sau đầu thành hai tầng trên dưới. Chia tầng tóc dưới thành hai phần bằng nhau.

Bước 2: Dùng lược ống nâng phần tóc bên trái ở tầng dưới rồi sấy.

Bước 3: Tóc cúp vào trong sau khi sấy.

Bước 4: Thực hiện tương tự với phần tóc còn lại ở tầng dưới và tầng tóc trên.

Bước 5: Dùng lược ống nâng phần tóc trên đỉnh đầu rồi vừa sấy vừa kéo lên trên để tạo độ phồng.

Bước 6: Luồn các ngón tay vào phần tóc ở phía dưới và chải nhẹ.

Bước 7: Chia tóc hai bên đầu thành hai tầng theo đường chéo để các tầng tóc nằm chồng lên nhau thật tự nhiên sau khi sấy.

Bước 8: Dùng lược ống nâng tầng tóc dưới rồi sấy từ trước ra sau.

Bước 9: Tầng tóc dưới sau khi sấy. Thực hiện tương tự với tầng tóc trên.

Bước 10: Dùng lược ống nâng tóc mái và sấy nhẹ để tóc mái cúp vào thật tự nhiên.

Bước 11: Thoa một ít sáp mềm vào đầu ngón tay và dùng tay chải nhẹ tóc, chú ý chải những phần còn rối.

Bước 12: Dùng đầu ngón tay vuốt phần đuôi tóc chú ý vuốt kỹ những chỗ hơi rối.

## **7. Tự tạo kiểu tóc mang lại vẻ trang nhã khi đi dự tiệc cưới.**

Bước 1: Chia tóc thành ba phần như hình rồi dùng dây chun buộc tóc hờ và dùng kẹp giữ cố định.

Bước 2: Xoắn tầng tóc dưới và kéo lên cao.

Bước 3: Mái tóc nhìn nghiêng.

Bước 4: Gập tầng tóc dưới sao cho phần đuôi tóc nằm ở phía trong và dùng kẹp bấm cỡ lớn định thật chặt.

Bước 5: Thực hiện tương tự với tầng tóc trên.

Bước 6: Dùng kẹp chữ U để cố định phần tóc được gập lại.

Bước 7: Dùng lược dẹt đánh rối phần tóc ở bên đầu để tạo độ phòng rồi dùng tay chải nhẹ.

Bước 8: Kéo phần tóc bên đầu phủ lên hai tầng tóc và dùng kẹp tăm cố định đuôi tóc.

Bước 9: Dùng kẹp chữ U cố định phần tóc ở giữa để tóc không rũ xuống.

Bước 10: Chỉnh phần tóc mai ở bên trái.

Bước 11: Chỉnh phần tóc rũ xuống ở bên dưới.

Bước 12: Xoắn và kéo phần tóc vừa chỉnh lên rồi dùng kẹp tăm giữ cố định.

### **8. Tạo kiểu tóc tôn lên vẻ nữ tính cho buổi hẹn hò đầu tiên.**

Bước 1: Nắm nhẹ một lọn tóc dày ở vùng đỉnh đầu và xoắn lại.

Bước 2: Dùng kẹp tăm cỡ lớn cố định lọn tóc đã xoắn

Bước 3: Kéo thẳng phần tóc ở bên phải đầu.

Bước 4: Dùng hai ngón tay kẹp tóc và xoay nhẹ ra sau rồi dùng kẹp tăm cố định tóc.

Bước 5: Tóc phía sau đầu sau khi thực hiện bước 4.

Bước 6: Luồn các ngón tay vào phần đuôi của lọn tóc đã cố định ở bước 2 và chia tóc thành 3 lọn.

Bước 7: Dùng lược dẹt đánh rối lọn tóc nằm ở ngoài cùng bên trái.

Bước 8: Quấn lọn tóc vừa đánh rối như hình và cố định kẹp tăm.

Bước 9: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc ở bên đầu còn lại thành 3 lọn.

Bước 10: Chia lọn tóc giữa (ở ngay phía sau tai) thành 3 lọn nhỏ rồi tết bím.

Bước 11: Dùng một tay giữ đuôi bím, dùng tay còn lại kéo nhẹ phần đã thắt bím để bím lỏng và trông tự nhiên hơn.

Bước 12: Đánh rối phần đuôi bím để tạo độ phòng rồi xịt keo lên mái.

### **9. Tạo kiểu tóc xoắn dễ thương cho bạn gái tuổi mới lớn.**

Bước 1: Nâng tóc lên và sấy phần chân tóc để tạo độ phòng cho tóc.

Bước 2: Dùng các ngón tay chải phần ở một bên đầu và sấy.

Bước 3: Gom phần đuôi tóc lại và sấy để tạo lọn.

Bước 4: Nâng nhẹ tóc mái và kéo về một bên rồi sấy để hướng tóc mái trông tự nhiên hơn.

Bước 5: Cho tinh dầu dưỡng tóc vào lòng bàn tay. Dùng tay vuốt tóc và dùng các ngón tay xoắn nhẹ lọn tóc.

Bước 6: Chỉnh nhiệt độ kẹp uốn ở 150°C rồi uốn xoắn phần tóc bên dưới.

Bước 7: Quấn các lọn tóc vào kẹp uốn và di chuyển kẹp xuống dưới.

Bước 8: Đặt lược ống phía dưới tóc mái. Vừa sấy vừa đưa lược lên xuống nhẹ nhàng. Nếu muốn tóc mái nằm về hướng nào thì đưa lược sang hướng đó.

Bước 9: Cho sáp mềm vào lòng bàn tay và phân tóc đã uốn

Bước 10: Dùng tay vén tóc mái. Lượng sáp còn lại trên tay sẽ giúp tạo hướng cho tóc mái.

Bước 11: Dùng tay chải nhẹ các lọn tóc để lọn tóc trông tự nhiên hơn.

Bước 12: Xịt keo có tác dụng làm bóng tóc để tóc trông bóng mượt hơn.

## **10. Tạo kiểu tóc gọn sóng.**

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc thành hai tầng rồi chia tầng dưới thành hai phần bằng nhau.

Bước 2: Dùng kẹp duỗi kẹp một lọn tóc ở tầng dưới.

Bước 3: Quấn nhẹ lọn tóc vào kẹp và cầm kẹp hơi chéch về bên trái.

Bước 4: Di chuyển dần kẹp duỗi xuống dưới để tạo lọn tóc hơi xoắn.

Bước 5: Kéo nhẹ đuôi tóc để lọn tóc xoắn tự nhiên. Thực hiện tương tự với các lọn tóc còn lại ở tầng dưới.

Bước 6: Tiếp tục chia tầng tóc trên thành hai tầng và thả tầng dưới xuống

Bước 7: Uốn phần tóc hai bên đầu của tầng tóc vừa thả xuống theo hướng từ trong ra ngoài, uốn phần tóc sau đầu theo hướng từ ngoài vào trong.

Bước 8: Thả tầng tóc trên xuống (giữ lại phần tóc trên đỉnh đầu). Thực hiện tương tự bước 7.

Bước 9: Quấn phần tóc gần đỉnh đầu (nằm bên trái đầu) vào kẹp duỗi để tạo độ phồng cho tóc.

Bước 10: Thực hiện tương tự với phần tóc gần đỉnh đầu (nằm bên phải đầu)

Bước 11: Quấn tóc trên đỉnh đầu vào kẹp duỗi theo hướng từ ngoài vào trong.

Bước 12: Kẹp tóc mái và dịch chuyển kẹp về một bên để tạo kiểu mái hơi lệch.

## **11. Tạo kiểu tóc búi cao cho những ngày nghỉ.**

11.1. Tự tạo kiểu tóc phù hợp với đối tượng và tình huống.

*Tự tạo kiểu tóc giúp tự tin hơn khi đi phỏng vấn.*

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc phía sau đầu thành hai tầng trên dưới. Chia tầng tóc dưới thành hai phần bằng nhau.

Bước 2: Dùng lược ống nâng phần tóc bên trái ở tầng dưới rồi sấy.

Bước 3: Tóc cúp vào trong sau khi sấy.

Bước 4: Thực hiện tương tự với phần tóc còn lại ở tầng dưới và tầng tóc trên.

Bước 5: Dùng lược ống nâng phần tóc trên đỉnh đầu rồi vừa sấy vừa kéo lên trên để tạo độ phồng.

Bước 6: Luồn các ngón tay vào phần tóc ở phía dưới và chải nhẹ.

Bước 7: Chia tóc hai bên đầu thành hai tầng theo đường chéo để các tầng tóc nằm chồng lên nhau thật tự nhiên sau khi sấy.

Bước 8: Dùng lược ống nâng tầng tóc dưới rồi sấy từ trước ra sau.

Bước 9: Tầng tóc dưới sau khi sấy. Thực hiện tương tự với tầng tóc trên.

Bước 10: Dùng lược ống nâng tóc mái và sấy nhẹ để tóc mái cúp vào thật tự nhiên.

Bước 11: Thoa một ít sáp mềm vào đầu ngón tay và dùng tay chải nhẹ tóc, chú ý chải những phần còn rối.

Bước 12: Dùng đầu ngón tay vuốt phần đuôi tóc chú ý vuốt kỹ những chỗ hơi rối.

11.2. Tự tạo kiểu tóc mang lại vẻ trang nhã khi đi dự tiệc cưới.

Bước 1: Chia tóc thành ba phần như hình rồi dùng dây chun buộc tóc hờ và dùng kẹp giữ cố định.

Bước 2: Xoắn tầng tóc dưới và kéo lên cao.

Bước 3: Mái tóc nhìn nghiêng.

Bước 4: Gập tầng tóc dưới sao cho phần đuôi tóc nằm ở phía trong và dùng kẹp tăm cỡ lớn định thật chặt.

Bước 5: Thực hiện tương tự với tầng tóc trên.

Bước 6: Dùng thêm kẹp chữ U để cố định phần tóc được gập lại.

Bước 7: Dùng lược dẹt đán rối phần tóc ở bên đầu để tạo độ phồng rồi dùng tay chải nhẹ.

Bước 8: Kéo phần tóc bên đầu phủ lên hai tầng tóc và dùng kẹp tăm cố định đuôi tóc.

Bước 9: Dùng kẹp chữ U cố định phần tóc ở giữa để tóc không rũ xuống.

Bước 10: Chỉnh phần tóc mai ở bên trái.

Bước 11: Chỉnh phần tóc rủ xuống ở bên dưới.

Bước 12: Xoắn và kéo phần tóc vừa chỉnh lên rồi dùng kẹp tăm giữ cố định.

### 11.3. Tạo kiểu tóc tôn lên vẻ nữ tính cho buổi hẹn hò đầu tiên.

Bước 1: Nắm nhẹ một lọn tóc dày ở vùng đỉnh đầu và xoắn lại.

Bước 2: Dùng kẹp tăm cỡ lớn cố định lọn tóc đã xoắn

Bước 3: Kéo thẳng phần tóc ở bên phải đầu.

Bước 4: Dùng hai ngón tay kẹp tóc và xoay nhẹ ra sau rồi dùng kẹp tăm cố định tóc.

Bước 5: Tóc phía sau đầu sau khi thực hiện bước 4.

Bước 6: Luồn các ngón tay vào phần đuôi của lọn tóc đã cố định ở bước 2 và chia tóc thành 3 lọn.

Bước 7: Dùng lược dẹt đánh rối lọn tóc nằm ở ngoài cùng bên trái.

Bước 8: Quấn lọn tóc vừa đánh rối như hình và cố định kẹp tăm.

Bước 9: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc ở bên đầu còn lại thành 3 lọn.

Bước 10: Chia lọn tóc giữa (ở ngay phía sau tai) thành 3 lọn nhỏ rồi tết bím.

Bước 11: Dùng một tay giữ đuôi bím, dùng tay còn lại kéo nhẹ phần đã thắt bím để bím lỏng và trông tự nhiên hơn.

Bước 12: Đánh rối phần đuôi bím để tạo độ phồng rồi xịt keo lên mái.

### 11.4. Tạo kiểu tóc xoắn dễ thương cho bạn gái tuổi mới lớn.

Bước 1: Nâng tóc lên và sấy phần chân tóc để tạo độ phồng cho tóc.

Bước 2: Dùng các ngón tay chải phần ở một bên đầu và sấy.

Bước 3: Gom phần đuôi tóc lại và sấy để tạo lọn.

Bước 4: Nâng nhẹ tóc mái và kéo về một bên rồi sấy để hướng tóc mái trông tự nhiên hơn.

Bước 5: Cho tinh dầu dưỡng tóc vào lòng bàn tay. Dùng tay vuốt tóc và dùng các ngón tay xoắn nhẹ lọn tóc.

Bước 6: Chỉnh nhiệt độ kẹp uốn ở 150°C rồi uốn xoắn phần tóc bên dưới.

Bước 7: Quấn các lọn tóc vào kẹp uốn và di chuyển kẹp xuống dưới.

Bước 8: Đặt lược ống phía dưới tóc mái. Vừa sấy vừa đưa lược lên xuống nhẹ nhàng. Nếu muốn tóc mái nằm về hướng nào thì đưa lược sang hướng đó.

Bước 9: Cho sáp mềm vào lòng bàn tay và phần tóc đã uốn

Bước 10: Dùng tay vén tóc mái. Lượng sáp còn lại trên tay sẽ giúp tạo hướng cho tóc mái.

Bước 11: Dùng tay chải nhẹ các lọn tóc để lọn tóc trông tự nhiên hơn.

Bước 12: Xịt keo có tác dụng làm bóng tóc để tóc trông bóng mượt hơn.

#### 11.5. Tạo kiểu tóc gọn sóng.

Bước 1: Lấy tai làm chuẩn, chia tóc thành hai tầng rồi chia tầng dưới thành hai phần bằng nhau.

Bước 2: Dùng kẹp duỗi kẹp một lọn tóc ở tầng dưới.

Bước 3: Quán nhẹ lọn tóc vào kẹp và cầm kẹp hơi chéch về bên trái.

Bước 4: Di chuyển dần kẹp duỗi xuống dưới để tạo lọn tóc hơi xoắn.

Bước 5: Kéo nhẹ đuôi tóc để lọn tóc xoắn tự nhiên. Thực hiện tương tự với các lọn tóc còn lại ở tầng dưới.

Bước 6: Tiếp tục chia tầng tóc trên thành hai tầng và thả tầng dưới xuống

Bước 7: Uốn phần tóc hai bên đầu của tầng tóc vừa thả xuống theo hướng từ trong ra ngoài, uốn phần tóc sau đầu theo hướng từ ngoài vào trong.

Bước 8: Thả tầng tóc trên xuống (giữ lại phần tóc trên đỉnh đầu). Thực hiện tương tự bước 7.

Bước 9: Quán phần tóc gần đỉnh đầu (nằm bên trái đầu) vào kẹp duỗi để tạo độ phồng cho tóc.

Bước 10: Thực hiện tương tự với phần tóc gần đỉnh đầu (nằm bên phải đầu)

Bước 11: Quán tóc trên đỉnh đầu vào kẹp duỗi theo hướng từ ngoài vào trong.

Bước 12: Kẹp tóc mái và dịch chuyển kẹp về một bên để tạo kiểu mái hơi lệch.

#### 11.6. Tạo kiểu tóc búi cao cho những ngày nghỉ.

Bước 1: Chừa một ít tóc bên phải đầu, gom phần tóc còn lại về phía đỉnh đầu rồi buộc hờ, dùng các ngón tay kéo lỏng tóc.

Bước 2: Tóc sau khi buộc nhìn nghiêng.

Bước 3: Chia tóc đã buộc thành ba phần.

Bước 4: Tách phần tóc bên trái ra, luồn ngón tay vào và quán quanh vòng tròn theo hướng từ ngoài vào trong. Dùng kẹp tăm cố định tóc.

Bước 5: Thực hiện tương tự với phần tóc bên phải.

Bước 6: Thả phần tóc đã chừa lại ở bên phải đầu xuống.

Bước 7: Thắt bím lỏng, càng gần đến phần đuôi tóc thì thắt càng chặt.

Bước 8: Dùng một tay giữ đuôi bím, dùng tay còn lại kéo nhẹ cho hơi bung ra để tạo vẻ tự nhiên rồi buộc chặt đuôi bím

Bước 9: Lật ngược bím tóc và dùng kẹp chữ U cố định bím như hình.

Bước 10: Giấu đuôi bím và phía trong phần tóc được buộc và dùng kẹp tăm cố định tóc thật chặt.

## **12. Sử dụng và bảo quản tóc giả**

### **12.1. Bảo quản tóc giả.**

Không nên đặt tóc giả ở nơi có nhiệt độ cao để tránh làm hỏng tóc. Hãy gội sạch tóc giả ngay sau khi dùng sáp hoặc keo xịt tóc. Đặt tóc lên giá để tóc giả không bị biến dạng.

#### \* Tóc giả ngắn

Bước 1: Chuẩn bị giá để tóc giả

Bước 2: Để tóc giả không bị cong thì sau khi đặt tóc lên giá cẩn thận, hãy chải cho tóc thẳng đều. Nên sử dụng loại lược có răng lược làm bằng sắt để bảo quản tóc được lâu.

Bước 3: Đeo mạng bảo vệ để tóc giả không bám bụi và không bị rối.

Bước 4: Hoàn tất.

#### \* Tóc giả dài.

Bước 1: Chải suôn phần tóc bên dưới trước, sau đó chải phần giữa và phần trên.

Bước 2: Đeo mạng bảo vệ tóc giả phía trên bảo vệ tóc khỏi gió và bụi.

### **12.2. Cách đội tóc giả thời trang**

- 1) Chuẩn bị tấm mạng chuyên dùng để đội tóc giả và đội vào
- 2) Kéo mạng xuống dưới cổ
- 3) Kéo mạng ngược lên trên sao cho không có sợi tóc nào nằm bên ngoài
- 4) Túm phần đuôi mạng lại
- 5) Dùng kẹp tawmg cố định phần đuôi mạng
- 6) Tóc sau khi được đeo khi được đeo mạng
- 7) Đưa tóc giả từ sau đầu ra phía trước rồi đội vào
- 8) Thao tác 7 nhìn nghiêng
- 9) Dùng một tay ấn tóc mái xuống, dùng tay còn lại kéo thẳng phần tóc sau đầu
- 10) Dùng hai tay ấn và chỉnh lại tóc
- 11) Hoàn tất

### **12.3. Thay đổi hình ảnh chỉ trong một phút đối với tóc giả thời trang**

*Kiểu 1: Tóc ngắn đáng yêu*

Với tóc giả thời trang, bạn có thể dễ dàng tạo cho mình kiểu tóc bob đang thịnh hành. Tóc giả có màu nâu pha vàng mang đến cho bạn phong cách riêng và vẻ hiện đại. Nếu bạn muốn thử kiểu tóc ngắn nhưng lại không muốn cắt mái tóc dài đang sở hữu thì đây là loại tóc giả đáp ứng nhu cầu của bạn. Nếu mua được tóc giả có chất lượng, bạn có thể uốn bằng kẹp uốn hoặc máy sấy để tạo nhiều kiểu hơn.

#### *Kiểu 2: Tóc lửng hồn nhiên*

Thường thì mái tóc giả suôn thẳng và đen mượt sẽ giúp bạn trông rất cuốn hút. Xõa hết tóc sẽ tạo cho bạn vẻ hồn nhiên, còn buộc một lọn tóc nhỏ ở một bên đầu để tạo điểm nhấn thì trông bạn rất đáng yêu. Do có độ dài vừa phải nên đây là kiểu tóc phù hợp với nhiều dạng khuôn mặt.

#### *Kiểu 3: Tóc dài quyến rũ*

Đây là kiểu tóc mang đậm phong cách Nhật Bản. Với đặc điểm dài và xoăn ở phần giữa và phần trên hơi thẳng sẽ tạo cho bạn vẻ lãng mạn. Tóc giả có màu nâu pha cam rất hợp với tiết trời mùa hè.

#### *12.4. Tạo kiểu với tóc giả có gắn kẹp*

Tùy theo hình dạng đầu hoặc kiểu tóc mong muốn mà bạn có thể kết hợp các mảnh tóc giả có gắn kẹp để tạo kiểu. Nếu muốn tạo kiểu shaggy thì cài các mảnh tóc giả cách xa nhau, nếu muốn tóc dày thì cài hết đầu. Việc cài tóc giả nhiều hay ít tùy thuộc vào lượng tóc của mỗi người.

Người ta thường dùng 12 mảnh tóc giả có gắn kẹp để tạo kiểu tóc thẳng và dài. Mảnh tóc giả 1 kẹp được cài ở phần tóc bên trên (chỗ tóc thưa), mảnh tóc giả dạng thường 2 kẹp được cài ở phần tóc phía trên tai. Nếu tóc đã đạt đến độ dài như mong muốn thì bạn không cần cài thêm, nếu muốn cài thêm thì bạn hãy cài vào các vị trí như trong hình bên dưới.

- Tạo kiểu tóc dài tự nhiên với tóc giả có gắn kẹp
  - 1) Dùng kẹp đuôi kéo thẳng tóc.
  - 2) Cài các mảnh tóc giả 3 kẹp vào phần tóc bên dưới ở phía sau đầu, chú ý cài ở giữa rồi kéo tóc sang hai bên.
  - 3) Thả một ít tóc thật xuống để che kẹp. Cài thêm một mảnh tóc giả 3 kẹp ở phía trên chỗ vừa cài.
  - 4) Tóc sau khi cài mảnh tóc giả 3 kẹp.
  - 5) Chia tóc sau đầu như hình để chuẩn bị cài mảnh tóc giả 2 kẹp.
  - 6) Cài mảnh tóc giả 2 kẹp vào phần tóc bên phải.

- 7) Kéo thẳng tóc rồi tiếp tục cài tóc giả cho phần tóc bên trái.
- 8) Thả một ít tóc thật xuống và thực hiện tương tự.
- 9) Tóc sau khi cài mảnh tóc giả 2 kẹp
- 10) Nâng phần tóc ở bề mặt lên như hình rồi cài mảnh tóc giả 1 kẹp vào bên trong để tóc thật che phủ tóc giả.

11) Chải nhẹ tóc rồi dùng kẹp duỗi ở 120°C kéo thẳng tóc thêm lần nữa để tóc trông thật tự nhiên.

12) Xịt keo làm bóng tóc để giúp tóc bóng hơn.

- Tạo kiểu tóc dễ thương với mái tóc giả

- 1) Chuẩn bị tóc mái giả cùng màu với tóc thật.
- 2) Mặt trong mái tóc giả có gắn kẹp dạng răng lược để dễ cài vào tóc
- 3) Chia tóc mái thành hai phần bằng nhau và dùng kẹp tăm giữ cố định.
- 4) Nhìn vào gương soi để xác định vị trí sẽ cài tóc mái giả.
- 5) Cài tóc mái giả và chỉnh sửa để tóc không rơi.
- 6) Dùng máy sấy hoặc kẹp định hình tóc bằng nhiệt độ cúp cho tóc mái đồng thời giúp tóc giả và tóc thật lẫn vào nhau thật tự nhiên.

- Tạo kiểu tóc đuôi ngựa đơn giản với tóc giả có gắn kẹp gấp

- 1) Chuẩn bị tóc giả được uốn hơi xoắn có gắn kẹp gấp
- 2) Tóc giả nhìn gần
- 3) Buộc tóc cao, nếu tóc ít thì quấn tóc thành búi tròn.
- 4) Cài kẹp gấp được gắn sẵn trong túi giả vào dây buộc tóc và giữ cố định sao cho không nhìn thấy chỗ cài kẹp.

- Tạo kiểu với tóc giả ở đỉnh đầu

- 1) Chuẩn bị tóc đỉnh đầu giả cùng màu với tóc thật.
- 2) Vị trí kẹp được gắn vào tóc giả.
- 3) Nhìn vào gương và đặt tóc giả vào đỉnh đầu
- 4) Ấn vào chiếc kẹp ở hai bên để kẹp được cài chặt vào tóc thật.
- 5) Tiếp tục ấn vào chiếc kẹp ở phía sau.
- 6) Thao tác 5 nhìn từ phía sau.
- 7) Mái tóc sau khi đội tóc giả ở phần đỉnh đầu.
- 8) Dùng lược chải để tóc giả nằm lẫn vào tóc thật.

## BÀI 14. TẠO KIỂU TÓC CHO TRẺ EM

### I. TẠO KIỂU TÓC CHO BÉ GÁI

#### 1. Tạo các lọn tóc xoắn thể hiện vẻ hồn nhiên

- 1) Nâng phần tóc trên đỉnh đầu.
- 2) Dùng kẹp giữ cố định phần tóc vừa nâng lên và chia phần tóc còn lại bên dưới thành nhiều lọn nhỏ.
- 3) Quán từng lọn tóc vào kẹp uốn để tạo các lọn tóc xoắn.
- 4) Chỉ dùng một thanh của kẹp uốn để tạo lọn xoắn vì tóc của trẻ em vốn mỏng và yếu.
- 5) Quán phần tóc hai bên đầu hướng ra ngoài để tạo điểm nhấn.
- 6) Đặt kẹp uốn thẳng đứng và kéo tóc mái về một bên để giúp khuôn mặt trông dễ thương.
- 7) Vuốt và chỉnh sửa tóc rồi thoa tinh dầu dưỡng tóc để tóc xoắn lâu.
- 8) Tóc sau khi tạo kiểu. Nếu tóc quá xoắn, bạn hãy kéo nhẹ lọn tóc. Cài thêm băng-đô để kiểu tóc trông dễ thương hơn.

#### 2. Tạo hình quả đào cho phần tóc ở đỉnh đầu

- 1) Dùng lược dẹt chia tóc theo hướng zigzag như hình
- 2) Dùng dây buộc có gắn phụ kiện trang trí dễ thương buộc phần tóc ở đỉnh đầu để tạo hình quả đào.
- 3) Tóc ở đỉnh đầu sau khi buộc.
- 4) Cuộn tròn chùm tóc đã buộc lại rồi dùng kẹp tăm giữ cố định. Chia tóc sau đầu thành hai phần bằng nhau theo đường zigzag.
- 5) Dùng dây buộc có gắn phụ kiện trang trí dễ thương buộc chặn một phần tóc.
- 6) Thực hiện tương tự với phần tóc còn lại.
- 7) Chỉnh phụ kiện trang trí trên dây buộc tóc để có thể nhìn thấy rõ.
- 8) Chỉnh hai chùm tóc cho đều.

#### 3. Tạo kiểu tóc thể hiện vẻ nhí nhảnh với kẹp nơ (1)

- 1) Chừa mái hình tam giác, nâng tóc trên đỉnh đầu lên.
- 2) Dùng dây chun buộc chặt phần tóc trên đỉnh đầu vừa nâng.
- 3) Cài kẹp có gắn nơ to vào chỗ buộc để tạo điểm nhấn.
- 4) Dùng các ngón tay chải nhẹ phần tóc còn lại và chỉnh sửa nếu cần.

#### 4. Tạo kiểu tóc thể hiện vẻ nhí nhảnh với kẹp nơ (2)

- 1) Tạo kiểu tóc như trang 218 rồi chải đều và gom tóc phía sau lại.

- 2) Nâng tóc lên cao và kéo sang một bên.
- 3) Dùng dây buộc có gắn phụ kiện trang trí dễ thương buộc tóc.

## **II. TẠO KIỂU TÓC CHO BÉ TRAI**

### **1. Tạo kiểu tóc xoắn tự nhiên đầy cá tính**

- 1) Chọn loại kẹp chuyên dùng để duỗi phồng, chỉnh nhiệt độ dưới 140°C. Kẹp phần tóc mái phía trên, đặt kẹp theo đường rẽ ngôi và xoay nhẹ kẹp để tạo độ xoắn.
- 2) Kẹp một ít tóc ở bên đầu rồi xoay nhẹ kẹp về phía sau để tạo lớp tóc xoắn.
- 3) Đặc điểm nổi bật của kiểu tóc này là các lớp tóc xoắn phủ lên nhau thật tự nhiên.
- 4) Không uốn phần tóc mái phía trên quá xoắn mà chỉ uốn hơi xoắn.
- 5) Cho một lượng sáp lạnh bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay rồi xoa đều.
- 6) Luồn các ngón tay vào sâu trong tóc rồi vò mạnh phần tóc ở đỉnh đầu.
- 7) Thực hiện tương tự với phần tóc hai bên đầu và phần tóc mái phía trên.
- 8) Nằm chặn phần tóc gần đỉnh đầu và xoay theo hướng mình muốn.
- 9) Vuốt gọn phần tóc mai.
- 10) Luồn tay vào tóc sau đầu rồi vừa nắm tay lại vừa kéo tóc ra để làm nhọn phần đuôi tóc
- 11) Dùng đầu ngón tay vẫn còn dính sáp xoắn nhẹ đuôi tóc mái và tạo hướng cho tóc mái theo ý muốn.
- 12) Xoắn nhẹ đuôi tóc của phần tóc mái phía trên để phần tóc này không rũ xuống.

### **2. Tạo kiểu tóc xoắn thể hiện vẻ lạnh lợ**

- 1) Sấy bằng gió lạnh để tạo cảm giác tóc xoắn và phồng.
- 2) Kéo xoay vòng phần tóc trên đỉnh đầu rồi ấn nhẹ và sấy một lúc.
- 3) Nâng nhẹ phần tóc mái phía trên và sấy chân tóc để tạo độ phồng.
- 4) Ấn nhẹ phần tóc mai và sấy bằng gió ấm từ phía trên.
- 5) Gom tóc mái lại. Vừa ấn nhẹ vừa sấy để tóc không phồng lên.
- 6) Nâng nhẹ tóc phía sau lên và sấy phần chân tóc để tạo độ phồng
- 7) Cho một ít tinh dầu dưỡng tóc vào lòng bàn tay rồi xoa đều.
- 8) Thoa tinh dầu dưỡng tóc lên khắp đầu, lưu ý là chỉ chạm nhẹ tay vào tóc.
- 9) Dùng đầu ngón tay ấn nhẹ tóc mai.
- 10) Dùng đầu ngón tay thoa tinh dầu dưỡng tóc cho tóc mái để giữ nếp.
- 11) Sấy bằng gió ấm và ấn nhẹ để tóc mai không phồng lên.

### **3. Tạo kiểu all back mang lại vẻ gọn gàng**

- 1) Kéo ngược tóc mái ra sau và sấy.

- 2) Vừa ấn tóc mai vừa sấy từ trên xuống. Nâng tóc ở đỉnh đầu lên và sấy để làm phồng phần chân tóc.
- 3) Chọn loại sáp có khả năng giữ nếp tóc, cho một lượng sáp bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay. Xịt một ít nước vào lòng bàn tay và xoa đều.
- 4) Vuốt toàn bộ tóc mái theo hướng từ trước ra sau.
- 5) Kéo tóc mái sang một bên đầu theo ý muốn.
- 6) Đẩy nhẹ tóc hai bên đầu lên phía trên để tạo độ phồng.
- 7) Kéo tóc hai bên đầu ra phía trước để tạo nếp.
- 8) Xoắn nhẹ đuôi tóc của phần tóc mái phía trên để tạo cảm giác tóc mọc lởm chởm.
- 9) Dùng lòng bàn tay ấn tóc mai rồi kéo nhẹ xuống.
- 10) Dùng các ngón tay kẹp phần tóc phía trên (ở sau đầu) và kéo ra để tạo độ phồng.
- 11) Luồn các ngón tay vào tóc ở sau đầu và kéo tóc vào giữa rồi bỏ tay ra.
- 12) Vuốt nhẹ tóc ở sau gáy để tóc không phồng lên.

## BÀI 15: TẠO KIỂU TÓC CHO NAM GIỚI & TỈA RÂU

### I. GIỚI THIỆU KIỂU TÓC

#### 1. Cắt

##### 1.1. Kiểu shaggy ngắn

Đây là kiểu tóc cắt ngắn và không đều với phần tóc mai hơi dài và phần đuôi tóc được cắt mỏng tạo ấn tượng nhẹ nhàng. Kiểu tóc này mang đến vẻ gọn gàng, lịch sự cho các nhân viên văn phòng hoặc nam sinh – những người phải cắt tóc ngắn theo quy định. Đây cũng là kiểu tóc đơn giản và dễ cắt.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu rồi sấy khô tóc. Thoa sáp cứng lên tóc nếu thích tóc mang lại cảm giác nhẹ nhàng, thoa sáp lạnh nếu muốn tóc trông ẩm ướt, còn nếu muốn đuôi tóc nhọn thì dùng gel vuốt nhọn đuôi tóc. Ấn tóc mai để không phồng.

##### 1.2. Kiểu dandy châu Âu

Đây là kiểu tóc đơn giản, trông rất tự nhiên nhưng vẫn thể hiện nét nam tính. Phần tóc hai bên đầu được cắt không đều và tóc được nhuộm màu nâu mang lại cảm giác ấm áp. Kiểu tóc này rất hợp với mùa có gió lạnh.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Sấy từ chân tóc ra phía ngoài để làm tóc phồng lên. Khi tóc gần khô thì sấy tóc mai và tóc hai bên đầu rồi kéo về phía trước để tóc phủ trán thật tự nhiên. Cho một lượng nhỏ sáp nhỏ có khả năng giữ nếp tóc vào lòng bàn tay, xoa đều rồi chạm nhẹ lên óc để tạo kiểu, đồng thời dùng các ngón tay chỉnh lại tóc.

##### 1.3. Kiểu tóc lệch phồng

Kiểu tóc này rất phù hợp với trang phục thường ngày, được nhiều bạn nam yêu thích, kể cả các diễn viên nổi tiếng. Với mái tóc được cắt kiểu lệch rồi được làm phồng cùng phần tóc phía sau dựng lên, kiểu tóc này không quá cầu kỳ và vẫn giữ được nét lịch sự. Đây cũng là kiểu tóc rất phù hợp với mùa xuân.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu và lau khô tóc rồi thoa tinh dầu dưỡng tóc, sau đó sấy tóc từ chân tóc ra phía ngoài để tạo độ phồng. Vừa nắm phần tóc trên đỉnh đầu để tóc dựng lên vừa sấy để tạo độ phồng theo ý muốn. Thoa sáp cứng ( chỉ chạm nhẹ vào tóc) và xịt keo xịt tóc có gas khắp đầu.

##### 1.4. Kiểu tóc lệch thể hiện nét nam tính

Kiểu tóc này hợp với những bạn nam mới bước vào độ tuổi 20 và muốn tạo ấn tượng mình đã trưởng thành. Để tạo nét sắc sảo cho khuôn mặt thì bạn chỉnh các lớp tóc cho gọn gàng, còn để tạo vẻ trầm tĩnh thì bạn để tóc mái dài và rủ xuống. Bạn có thể cắt kiểu shaggy cho phần tóc ở đỉnh đầu để tạo cảm giác nhẹ nhàng.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Nếu không muốn nổi bật thì bạn không cần dùng sáp. Nếu muốn tạo ấn tượng mạnh mẽ thì dùng sáp vuốt phần tóc ở đỉnh đầu và phía sau đầu để tóc dựng đứng.

### **1.5. Kiểu shaggy lệch**

Đây là sự kết hợp giữa kiểu shaggy dài và kiểu tóc lệch. Nếu kiểu tóc lệch tạo cảm giác mất tự nhiên do sự không cân xứng thì kiểu tóc này sẽ làm giảm cảm giác vừa nêu. Phần đuôi tóc được uốn phồng để giúp tóc trông dày hơn.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Uốn phồng tóc để tạo độ phồng rồi thoa sáp để phần tóc trên đỉnh đầu dựng lên. Rẽ tóc mái thật tự nhiên để tạo thành hai phần không đè nhau.

### **1.6. Kiểu Mohican**

Kiểu tóc mohican tạo cảm giác bạn không phải là người quá mạnh mẽ. Điểm nhấn của kiểu tóc này nằm ở phần tóc mai và tóc trên đỉnh đầu. Đây là kiểu tóc ngắn tạo ấn tượng gọn gàng nhưng tóc mai và tóc trên đỉnh đầu được để hơi dài giúp bạn thể hiện phong cách. Kiểu tóc này hợp với những người có mái tóc ngắn.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Để phần tóc trên đỉnh đầu hơi dài rồi dùng sáp vuốt cho tóc **dựng lên, cắt ngắn phần tóc phía sau đầu.**

### **1.7. Kiểu tóc lệch có mái đổ về trước**

Đây là kiểu tóc tạo cảm giác mềm mại với phần tóc mái đổ về trước thật tự nhiên. Để tạo kiểu tóc này, nhà tạo mẫu tóc sẽ dùng kỹ thuật nhuộm foil.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Sấy cho tóc khô. Tạo độ phồng và làm xù phần tóc trên đỉnh đầu. Cho sáp siêu cứng vào lòng bàn tay, xoa đều rồi dùng tay xoắn đuôi tóc và vuốt mái tóc để đổ về phía trước.

### **1.8. Kiểu wolf dài vừa phải**

Kiểu tóc này được thể hiện trên nền tóc hơi xoăn và bạn phải hình dung trước kiểu tóc muốn tạo để dễ thoa sáp tạo kiểu. Nối thêm tóc giả vào phái sau để tạo điểm nhấn. Không nhuộm tóc mà vẫn giữ mái tóc màu đen để thể hiện nét nam tính và sự trẻ trung.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Sấy phồng tóc mái phía trên và tóc sau đầu, lưu ý là sấy cho tóc khô hẳn. Cho sáp siêu cứng vào lòng bàn tay, xoa đều rồi dùng tay vò tóc. Vuốt để tóc hai bên đầu nằm ép xuống và làm cho tóc mái dựng lên. Nâng nhẹ tóc ở đỉnh đầu rồi xịt keo xịt tóc để cố định tóc.

## **2. Uốn, duỗi**

### **2.1. Kiểu tóc duỗi phồng**

Đây là kiểu tóc dựa theo phong cách của Yoon Shi Hoo trong bộ phim Vườn sao băng. Màu tóc dịu nhẹ mang đến cho bạn vẻ trầm tĩnh. Bạn có thể dễ dàng tạo kiểu chỉ với máy sấy.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu và lau sơ tóc rồi sấy để tạo hướng cho tóc. Vừa nâng nhẹ tóc trên đỉnh đầu vừa sấy để tạo độ phồng. Sau khi sấy, trộn sáp lạnh với tinh dầu dưỡng tóc theo tỉ lệ 7:3, cho sáp vào tay rồi vuốt nhẹ tóc để tóc tạo độ bóng cho tóc.

## **2.2. Kiểu uốn dandy**

Các lọn tóc xoắn tạo cảm giác mềm mại, tóc uốn kiểu này có độ phồng tự nhiên. Phần mái được uốn xoắn giúp che các khuyết điểm như tóc mái thẳng cứng, đường viền tóc mái không đẹp... Tóc được nhuộm màu vàng hạnh nhân mang lại sự mạnh mẽ và vẻ nam tính, tóc được nhuộm màu nâu không quá tối và không quá sáng sẽ mang lại cảm giác nhẹ nhàng.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu, lau sơ tóc rồi vừa sấy vừa vò tóc để tạo nếp. Thoa sáp lạnh để tạo độ bóng cho tóc và giữ nếp tóc tự nhiên.

## **2.3. Kiểu shadow**

Được tạo kiểu trên nền tóc đen và với những lọn tóc xoắn vừa gợi cảm giác mềm mại vừa tạo ấn tượng mạnh mẽ, kiểu tóc này phù hợp với nhiều loại trang phục, từ trang phục thường ngày đến trang phục hip-hop. Các bạn nam thích phong cách Nhật Bản có thể thử kiểu tóc này.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Sấy bằng gió ấm cho tóc gần khô. Dùng ngón tay quần các lọn tóc xoắn rồi sấy bằng gió lạnh. Vừa vò nhẹ phần đuôi vừa thoa sáp mềm rồi xịt keo xịt tóc lên tóc.

## **2.4. Kiểu tóc uốn xoắn tự nhiên**

Bạn có thể thử kiểu tóc này khi muốn thay đổi kiểu dandy- vốn mang lại vẻ gọn gàng và tạo ấn tượng hiên lạnh. Để kiểu đẹp hơn, bạn nên tạo độ phồng vừa phải cho tóc.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu và lau khô tóc, sau đó cho một ít sáp mềm vào lòng bàn tay rồi vò nhẹ tóc để tạo nếp cho các lọn tóc xoắn (tóc đã được uốn xoắn trước đó nên rất dễ tạo nếp). Nếu muốn các lọn tóc xoắn trông cứng chắc hơn, bạn hãy dùng sáp kết hợp với keo xịt tóc.

## **2.5. Kiểu tóc lệch uốn xù**

Đây là sự kết hợp giữa kiểu tóc uốn xù theo phong cách punk và kiểu tóc lệch. Kiểu tóc này giúp bạn trông trẻ trung và đầy cá tính.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Thoa tinh dầu dưỡng tóc cho phần đuôi tóc rồi sấy từ chân tóc ra phía ngoài, sấy bằng gió lạnh để giữ tóc xoăn lâu. Thoa sáp mềm lên tóc thật nhẹ nhàng.

### **2.6. Kiểu all back shadow**

Đây là kiểu tóc kết hợp giữa kiểu all back đang thịnh hành và việc nhuộm tóc với tông màu nâu để vừa tạo cảm giác mềm mại vừa thể hiện vẻ nam tính. Bạn có thể thử kiểu tóc này bởi nó phù hợp với nhiều người và cách tạo kiểu cũng đơn giản.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu thoa một ít tinh dầu dưỡng tóc rồi sấy từ chân tóc ra ngoài để làm khô tóc và tạo độ phồng. Khi tóc gần khô thì vò tóc để tạo độ xoăn, sau đó sấy phần tóc mai và ấn tóc. Cho sáp mềm vào tay rồi nắm tóc để sáp bám vào tóc.

### **2.7. Kiểu tóc uốn theo hình tròn ốc**

Nhuộm màu đồng đỏ theo phong cách Nhật Bản cho kiểu tóc uốn theo hình tròn ốc sẽ mang lại vẻ nam tính và tạo cảm giác hơi ngang tàng. Tóc được uốn trên nền tóc cắt tầng cao theo kiểu wolf với những lọn tóc được uốn xoăn từ chân tóc và được làm phồng. Từ kiểu này, bạn có thể tạo được nhiều kiểu tùy theo hướng xoăn của tóc và loại sáp.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Chừa phần tóc hai bên đầu và tóc mai, nâng tóc mai phía trên đầu và tóc sau đầu lên rồi sấy để tạo độ phồng. Cho một lượng sáp siêu cứng bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay, xoa đều rồi vò nhẹ tóc, sau đó vuốt tóc hai bên đầu và tóc mai với lượng sáp còn lại.

### **2.8. Kiểu uốn foil nhẹ**

Kiểu tóc uốn foil mạnh tạo cảm giác hơi nặng nề còn kiểu tóc uốn foil nhẹ vừa tạo vẻ bù xù (đặc trưng của kiểu tóc uốn foil) vừa trông rất tự nhiên. Nhuộm tóc màu nâu sẽ mang lại cảm giác ấm áp đồng thời giúp bạn trông đầy các tính.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu, lau sơ tóc rồi sấy bằng gió ấm, khi tóc hơi khô thì sấy tiếp bằng gió lạnh và chờ cho tóc khô thêm chút nữa. Thoa đều sáp siêu cứng có độ bóng lên khắp đầu. Xoăn phần đuôi tóc để tạo điểm nhấn và xịt keo xịt tóc có gas để cố định nếp xoăn.

## **3. Nhuộm**

### **3.1. Nhuộm màu nâu đỏ**

Bằng cách cắt ngắn phần tóc mái theo kiểu all back – kiểu tóc tạo vẻ gọn gàng và rất được nam giới ưa chuộng, đánh rối tóc sao cho tóc hơi rối (đặc điểm của kiểu wolf) và nhuộm tóc màu nâu đỏ, bạn sẽ tạo cho mình một vẻ ngoài thật trẻ trung.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Sấy cho tóc khô hẳn. Nâng nhẹ tóc mái lên và thoa sáp cho phần đuôi tóc, sau đó kéo tóc về hướng bạn muốn và tạo độ phồng cho tóc. Thoa một lượng sáp nhỏ siêu cứng lên tóc mái rồi xoắn tóc. Xịt keo xịt tóc và sấy để cố định tóc.

### **3.2. Nhuộm màu xám tro**

Màu tóc phù hợp với mùa hè là màu xám tro. Nếu cắt tóc thành nhiều tầng trên nền kiểu shaggy wolf và nhuộm màu này thì bạn sẽ có được kiểu tóc thể hiện nét nam tính và rất phù hợp trong mùa hè.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Sau khi gội đầu, đợi tóc hơi khô thì thoa tinh dầu dưỡng tóc để làm giảm mức độ hư tổn của tóc do việc tẩy màu lúc nhuộm tóc. Khi tóc khô hẳn thì xoa sáp lên phần đuôi tóc, kéo tóc về hướng bạn muốn và tạo độ phồng cho tóc. Xoắn phần tóc giữa ở phía sau đầu để tạo điểm nhấn rồi xịt keo xịt tóc để cố định tóc.

### **3.3. Nhuộm màu vàng kim kết hợp nhuộm highlight màu bạc**

Kiểu tóc này mang lại vẻ mới lạ, sang trọng, rất phù hợp với mùa thu và cách tạo kiểu cũng đơn giản. Bạn chỉ cần nhuộm tóc màu vàng kim, sau đó nhuộm highlight cho phần tóc bên phải để tạo điểm nhấn rồi uốn phần tóc bên trái để tạo sự tương phản giữa hai bên đầu.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Dùng đầu ngón tay gội đầu thật nhẹ, sấy khô bằng gió lạnh để giữ nếp xoắn đồng thời giúp các lọn tóc xoắn không bị biến dạng. Tạo kiểu cho phần tóc màu vàng kim bằng sáp mềm và sấy phần tóc được nhuộm highlight màu bạc.

## **4. Kiểu tóc đặc biệt**

Với mái tóc được cắt tầng và với những lọn tóc xoắn phồng, kiểu tóc này làm toát lên vẻ nam tính và giúp bạn thể hiện cá tính. Dù không phải là nhà tạo mẫu tóc, bạn vẫn có thể lựa chọn cho mình kiểu tóc đặc biệt này.

*Lưu ý khi tạo kiểu:* Gội đầu và lau khô tóc. Nắm thật mạnh phần tóc trên đỉnh đầu rồi sấy cho tóc thật phồng. Cho một lượng sáp lạnh bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay, xoa đều rồi vò tóc để tạo kiểu và kéo phần tóc phía sau đổ về phía trước thật tự nhiên.

## II. Kỹ thuật tạo kiểu tóc cho nam giới

### 1. Tạo kiểu tóc wolf ngắn

1. Gội đầu và lau sơ tóc rồi sấy phần chân tóc.
2. Nếu tóc phía sau tai quá dài thì nâng tóc lên một góc 90° rồi sấy phần chân tóc để tóc không rũ xuống.
3. Vừa nắm tóc trên đỉnh đầu vừa sấy để tóc phồng tự nhiên và không rũ xuống.
4. Dùng các ngón tay kẹp tóc ở sau đầu và kéo tóc sao cho tóc vuông góc với da đầu rồi sấy phần chân tóc.
5. Vuốt nhẹ tóc mai và sấy từ trên xuống để tạo nếp tự nhiên.
6. Cho sáp siêu cứng vào lòng bàn tay, xoa đều rồi vò tóc trên đỉnh đầu và hai bên đầu để sáp bám vào tóc.
7. Thoa sáp vào các đầu ngón tay rồi vuốt tóc mai.
8. Luồn các ngón tay vào phần tóc sau đầu rồi kéo tóc ra , sau đó thoa sáp vào các đầu ngón tay và vò mạnh tóc.
9. Thoa sáp lạnh vào các đầu ngón tay, xoắn nhẹ tóc mai và xoắn đuôi tóc của phần tóc trên đỉnh đầu để làm nhọn đuôi tóc.
10. Nâng nhẹ tóc mái phía trên và tóc sau đầu rồi xoắn đuôi tóc, sau đó thoa một ít sáp lên tóc mái để tóc không bết lại.
11. Đặt chai keo xịt tóc cách tóc 20cm và xịt đều lên tóc, chú ý xịt nhiều vào phần tóc dễ rũ xuống hoặc phần tóc cần cố định.
12. Sấy tóc trên đỉnh đầu bằng gió lạnh để giữ nếp lâu hơn.

### 2. Tạo kiểu dandy cho tóc mai và phần tóc hai bên đầu.

1. Gội đầu và lau cho đến khi tóc gần khô thì thoa tinh dầu dưỡng tóc lên bề mặt tóc.
2. Nâng nhẹ tóc trên đỉnh đầu và sấy từ chân tóc ra phía ngoài để tạo độ phồng. Sấy tương tự cho phần tóc sau đầu.
3. Sấy tóc mai từ trên xuống và sấy nhẹ phần tóc nằm giữa tóc mai và tóc mái.
4. Dùng một tay giữ đuôi tóc mai, dùng tay còn lại cầm kẹp duỗi kéo tóc từ trên xuống dưới cho đến phần đuôi tóc.
5. Thực hiện tương tự với phần tóc sau gáy và duỗi thêm lần nữa khi tóc còn nóng.
6. Dùng kẹp duỗi kéo từng lọn tóc mái về hướng bạn muốn, tiếp tục kéo tóc hướng vào trán khi tóc còn nóng.

7. Cho một ít sáp lạnh vào lòng bàn tay, xoa đều và thoa lên khắp đầu theo thứ tự trước, sau, trái, phải.
8. Luồn các ngón tay vào phần tóc sau đầu rồi nâng nhẹ tóc lên. Kéo tóc hai bên đầu đổ về phía trước.
9. Dùng tay nắm tóc trên đỉnh đầu để tạo nếp.
10. Dùng các ngón tay kẹp phần đuôi tóc sau gáy và kéo về phía trước. Chú ý vò nhẹ để tóc dễ sáp bám vào tóc.
11. Tiếp tục thoa một ít sáp vào các ngón tay. Xoắn nhẹ đuôi tóc mái để làm nhọn phần đuôi tóc mái để làm nhọn phần đuôi tóc và kéo đuôi tóc về hướng bạn muốn.
12. Xịt keo xịt tóc lên khắp đầu, xịt thêm lần nữa cho phần chân tóc ở đỉnh đầu để tạo độ phong.

### **3. Tạo kiểu all back cho tóc mảnh**

1. Gội đầu, lau khô tóc rồi kéo tóc ngược hướn với đường rẽ ngôi và sấy.
2. Nâng phần tóc sau đầu (phần tóc dễ rủ xuống ở gần đỉnh đầu) và sấy từ chân tóc ra ngoài. Giữ yên tay khoảng 2-3 giây.
3. Luồn các ngón tay vào phần tóc sau gáy rồi sấy và kéo nhẹ tóc về phía trước.
4. Nắm tóc trên đỉnh đầu và vừa vò vừa sấy. Nâng tóc mái lên, rồi sấy sao cho tóc hướng ra phía sau.
5. Sấy tóc hai bên đầu (cằm máy sấy hơi lệch ra ngoài). Gom tóc phía trước về giữa để tạo hướng và sấy.
6. Cho sáp cứng hoặc sáp siêu cứng vào lòng bàn tay rồi xoa đều. Chú ý không để sáp bám vào đầu ngón tay.
7. Thoa sáp vào phần sau đầu – vốn dễ rủ xuống – và vò nhẹ tóc để tạo nếp.
8. Cho sáp dạng clay (clay wax) có tác dụng cố định chắc tóc vào lòng bàn tay, xoa đều rồi thoa lên phần tóc phía sau để tạo kiểu. Nắm tóc trên đỉnh đầu và vò tóc.
9. Kéo tóc sau gáy ra trước để làm gọn đuôi tóc.
10. Chỉnh đuôi tóc mai cho gọn.
11. Luồn các ngón tay vào tóc mái và kẹp đuôi tóc rồi kéo về phía sau thật tự nhiên. Gom tóc hai bên mái vào giữa.
12. Xoắn nhẹ đuôi tóc của phần tóc mái và tóc trên đỉnh đầu để tạo điểm nhấn.

#### **4. Tạo kiểu wolf Mohican theo phong cách punk**

1. Sấy tóc bằng gió nhẹ để tránh làm bỏng da đầu. Sau đó sấy da đầu để tóc dựng lên và giữ kiểu lâu hơn. Dù muốn tóc dựng đứng nhanh thì bạn cũng không nên đặt máy sấy sát da đầu.
2. Nâng tóc trên đỉnh đầu và sấy phần chân tóc để tóc phồng lên và không bị rũ xuống. Thực hiện tương tự cho phần tóc phía sau, di chuyển máy sấy theo hướng từ dưới lên trên.
3. Nắm đuôi tóc sau gáy và kéo nhẹ trong lúc sấy.
4. Cho một lượng nhỏ sáp bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay và xoa đều.
5. Chạm nhẹ lòng bàn tay vào phần tóc trên đỉnh đầu để thoa sáp.
6. Vừa thoa sáp cho tóc sau đầu vừa đẩy tóc lên trên.
7. Thoa đều sáp lên khắp đầu
8. Nắm chặt tóc trên đỉnh đầu và nâng tóc lên.
9. Kéo đuôi tóc của phần tóc mái phía trên dựng lên.
10. Dùng các ngón tay kẹp đuôi tóc sau gáy và kéo về phía trước rồi chỉnh lại tóc nếu cần.

#### **5. Tạo kiểu shaggy wolf làm toát lên vẻ bướng bỉnh**

1. Gội đầu, lau cho đến khi tóc gần khô thì vuốt nhẹ rồi sấy cho tóc khô hẳn.
2. Vừa sấy tóc mai từ trên xuống vừa kéo tóc xuống. Kéo phần tóc sau gáy về hai bên rồi sấy. Chải tóc mái về hướng bạn muốn và sấy. Vò tóc trên đỉnh đầu và sấy phần chân tóc để tạo độ phồng.
3. Nâng phần tóc phía sau (ở gần đỉnh đầu) lên rồi sấy phần chân tóc để tạo độ phồng.
4. Dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc mai rồi kéo tóc sau gáy về phía trước.
5. Dùng kẹp duỗi kéo tóc mái để tóc thẳng và hơi phồng. Tiếp tục dùng kẹp duỗi kéo phần tóc ở phía sau (ở gần đỉnh đầu) đồng thời xoay nhẹ kẹp để tạo độ phồng cho tóc.
6. Chuẩn bị loại sáp có độ ẩm, có tác dụng cố định chắc tóc, cho một lượng sáp bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay và xoa đều.
7. Vò tóc trên đỉnh đầu để tạo độ phồng rồi nâng phần tóc này lên để tóc không rũ xuống.
8. Dùng hai tay nắm và vò phần tóc sau đầu rồi đẩy dòn tóc về giữa để tạo cảm giác tóc nhọn và cứng.

9. Dùng các ngón tay kẹp phần tóc sau gáy và kéo nhẹ về phía trước.
10. Vuốt và chỉnh lại tóc mai và tóc mái với lượng sáp còn lại trong lòng bàn tay, sau đó xoắn đuôi tóc để tạo điểm nhấn. Xịt thêm keo xịt tóc để tóc được cố định chắc hơn.

### **6. Tạo kiểu foil nhẹ cho những ngày hè oi bức**

1. Nâng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy. Chú ý không đặt máy sấy quá gần da đầu để tránh làm bỏng da đầu.
2. Kéo phần tóc ở đỉnh đầu và gần đỉnh đầu về phía sau rồi sấy (mỗi lần sấy chỉ nên lấy một ít tóc) để làm tóc phồng và tạo thành lọn, sau đó vò cho tóc rối.
3. Chuẩn bị loại sáp có tác dụng cố định tóc vừa phải và tạo độ bóng. Cho một ít sáp vào lòng bàn tay và xoa đều sao cho sáp bám chủ yếu ở lòng bàn tay và bám một ít lên các ngón tay.
4. Dùng hai tay nắm và vò tóc trên đỉnh đầu để tạo điểm nhấn.
5. Vùi dịch chuyển tay nhẹ nhàng về phía sau vừa vò tóc để tóc trông có vẻ rối.
6. Tạo kiểu cùng lúc cho phần tóc mái phía trên và tóc phía sau để mái tóc xoắn đều và có sự cân xứng.
7. Dùng hai tay vò nhẹ phần tóc gần đỉnh đầu để tóc không quá phồng, chú ý vò đều để tạo sự cân xứng.

### **7. Tạo kiểu gọn gàng cho tóc hơi xoắn**

1. Nâng nhẹ tóc sau đầu (chỗ gần đỉnh đầu) lên, đặt máy sấy hướng xuống và sấy.
2. Chọn lược ống có độ lớn vừa đủ, chải quăn tóc trên đỉnh đầu vào lược và nâng nhẹ lược lên rồi sấy để tạo độ phồng cho tóc.
3. Thực hiện tương tự cho tóc mái, tóc phía sau và tóc hai bên đầu.
4. Chỉnh nhiệt độ kẹp duỗi ở 160°C, kẹp phần tóc sát gáy ở một bên đầu và xoay kẹp ra phía ngoài để tóc vênh ra.
5. Thực hiện tương tự cho phần tóc phía trên tóc vừa kẹp ở bước 4.
6. Tạo kiểu tương tự cho tóc ở bên đầu còn lại.
7. Cho một lượng sáp lạnh bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay, xoa đều rồi dùng hai tay nắm tóc trên đỉnh đầu để tạo nếp theo ý muốn.
8. Dùng các ngón tay kéo nhẹ tóc trên đỉnh đầu sao cho tóc đổ về trước thật tự nhiên.
9. Dùng đầu ngón tay với lượng sáp còn lại vuốt tóc phía sau để tạo điểm nhấn.

10. Chỉnh cho tóc trên đỉnh đầu lấn vào tóc mái thật tự nhiên.
11. Thoa một ít sáp vào đầu ngón tay và xoắn tóc ở hai bên đầu để tạo lọn nhỏ.
12. Xoắn nhẹ tóc mai để làm nhọn đuôi tóc và để không vênh ra.

### **8. Tạo kiểu tóc xoắn phòng tự nhiên**

1. Đặt máy sấy cách tóc 20cm và sấy bằng gió lạnh. Nâng nhẹ tóc lên rồi thả tóc xuống trong lúc sấy.
2. Chỉnh gọn phần đuôi tóc sau gáy rồi dùng tay ấn nhẹ và sấy.
3. Sấy tóc trên đỉnh đầu từ chân tóc ra phía ngoài để tạo độ phồng. Dùng các ngón tay kẹp tóc và kéo về hướng bạn muốn rẽ mái rồi sấy.
4. Vừa vò tóc trên đỉnh đầu vừa sấy để tạo độ xoắn và làm phồng tóc.
5. Cho một lượng sáp cứng bằng nửa đốt ngón tay vào lòng bàn tay và xoa đều sáp không vón cục.
6. Thoa sáp lên tóc, chú ý không ấn tóc quá mạnh mà chỉ nắm hờ để tạo độ xoắn.
7. Thoa một ít sáp vào đầu ngón tay rồi vuốt tóc mái để tóc trông gọn gàng.
8. Thoa nhẹ sáp lên phần tóc hai bên đầu, chú ý không thoa phần đuôi tóc.
9. Vò nhẹ tóc sau đầu để tạo độ xoắn.
10. Dùng đầu ngón tay xoắn nhẹ tóc mai để tóc trông thật gọn.
11. Đặt chai keo xịt tóc cách tóc 20cm và xịt lên khắp đầu để giữ kiểu.
12. Chọn loại keo tạo độ bóng và không có tác dụng cố định tóc, xịt keo lên tóc để làm bóng tóc.

### **9. Tạo kiểu cho tóc mảnh và yếu với sáp**

1. Cúi đầu xuống, dùng tay nâng tóc và sấy theo hướng từ dưới lên vì tóc mảnh và yếu dễ rủ xuống.
2. Ngửa đầu ra sau, dùng tay nâng tóc phía sau đồng thời sấy từ chân tóc ra phía ngoài để tóc không rủ xuống.
3. Nâng tóc trên đỉnh đầu lên và sấy phần chân tóc để tạo độ phồng.
4. Quán phần tóc rủ xuống vành tai vào một thanh của kẹp duỗi và kéo thẳng tóc, chỉnh nhiệt độ thấp vì tóc mảnh và yếu rất dễ hư tổn.
5. Thực hiện tương tự với tóc mái.
6. Cho một lượng sáp lạnh bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay, xoa đều từ lòng bàn tay đến các đầu ngón tay.
7. Nâng tóc mái phía trên và tóc phía sau đầu (vốn dễ rủ xuống) lên và thoa sáp rồi vò tóc.

8. Dùng lòng bàn tay đẩy toàn bộ tóc lên trên để tạo độ phồng.
9. Dùng các ngón tay chải nhẹ tóc để tóc trông tự nhiên hơn.
10. Xịt keo xịt tóc vào lòng bàn tay rồi xoa hai tay.
11. Ấn nhẹ lòng bàn tay vào phần tóc ở hai bên đầu rồi đẩy tóc lên trên để tạo kiểu.

#### **10. Tạo kiểu wolf với máy sấy và sáp cứng**

1. Gội đầu và lau cho đến khi tóc gần khô thì sấy từ phía trước để tóc mái đổ về phía sau.
2. Kéo phần tóc hai bên trên đầu xuống để tóc trông thật tự nhiên rồi vừa xoắn tóc vừa sấy để tạo các lọn nhỏ.
3. Nâng nhẹ phần đuôi tóc sau gáy rồi sấy.
4. Nâng nhẹ tóc trên đỉnh đầu rồi sấy phần chân tóc để tạo độ phồng. Sấy tương tự cho phần tóc ngay bên dưới.
5. Cho một ít sáp cứng có tác dụng cố định chắc tóc vào lòng bàn tay và xoa đều, sau đó thoa lên tóc hai bên đầu và tạo nếp.
6. Luồn các ngón tay vào sâu trong tóc ở gần đỉnh đầu và vừa nâng tóc lên vừa thoa sáp.
7. Sấy tóc ở hai bên đầu rồi dùng ngón tay xoắn nhẹ đuôi tóc để tạo điểm nhấn.
8. Tiếp tục xoắn nhẹ đuôi tóc sau gáy.
9. Luồn các ngón tay vào phần giữa của tóc sau đầu (chú ý đưa các ngón tay vào sát da đầu), sau đó nâng nhẹ tóc để tạo độ phồng.
10. Dùng các ngón tay kẹp phần sau tóc sau đầu (phần tóc dễ rũ xuống ở gần đỉnh đầu) rồi nâng lên để tóc phồng.
11. Dùng đầu ngón tay xoắn nhẹ đuôi tóc của phần tóc vừa làm phồng ở bước 10 để tạo điểm nhấn.
12. Xịt nhẹ keo xịt tóc có gas lên khắp đầu để giữ kiểu lâu hơn.

#### **11. Tạo kiểu dandy phù hợp với trang phục vest**

1. Chia tóc mái thành hai tầng, dùng kẹp cố định tầng trên rồi nâng tóc ở tầng dưới lên một góc 45°.
2. Dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc, chú ý không làm gãy tóc.
3. Thả một phần tóc ở tầng trên xuống rồi nâng lên một góc 45°.
4. Dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc và thực hiện tương tự cho phần tóc mái còn lại.

5. Chia tóc hai bên đầu thành nhiều tầng rồi dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc từ tầng dưới cùng.
6. Dùng kẹp duỗi kéo thẳng tóc trên đỉnh đầu theo hình vòng cung để tạo độ phồng.
7. Tóc trông gọn gàng hơn sau khi duỗi.
8. Cho một lượng sáp cứng bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay và xoa đều rồi thoa lên khắp đầu.
9. Luồn các ngón tay vào trong tóc, nang tóc lên và vuốt cho tóc dựng đứng.
10. Dùng tay tạo hướng và nếp tóc theo ý muốn trước khi keo khô rồi ấn tóc mai để tóc không vênh ra.

### **12. Tạo kiểu tóc dandy để mái tóc trông thật gọn gàng**

1. Dịch chuyển máy sấy từ sau ra trước theo đường chéo để sấy tóc mai. Vừa sấy vừa ấn tóc để tóc không phồng lên và có thể giữ kiểu lâu.
2. Sấy tóc phía sau đầu theo hướng từ trên xuống dưới.
3. Nắm tóc trên đỉnh đầu và sấy phần chân tóc để tóc dựng đứng thật tự nhiên.
4. Cho một lượng sáp lạnh bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay rồi xoa đều.
5. Đặt tay lên tóc trên đỉnh đầu và vuốt nhẹ.
6. Ấn nhẹ tóc mai.
7. Vuốt nhẹ tóc ở hai bên đầu để sáp bám đều lên tóc.
8. Xoắn đuôi tóc của phần tóc mái phía trên.
9. Dùng các ngón tay ấn nhẹ tóc sau gáy.
10. Thao tác 9 nhìn từ phía sau
11. Xoắn nhẹ tóc sau đầu để tạo điểm nhấn, mỗi lần xoắn chỉ lấy một ít tóc.
12. Xịt thêm keo lên tóc để tóc được cố định chắc hơn.

### **13. Tạo kiểu với tóc hai bên đầu ép sát da đầu**

1. Sấy tóc mai theo hướng từ trên xuống dưới rồi dùng tay ấn nhẹ tóc, đẩy tóc về phía trước để tóc nằm ép sát xuống.
2. Vừa sấy vừa ấn tóc phía sau tai xuống.
3. Kéo tóc mái về hướng bạn muốn và ấn nhẹ rồi sấy.
4. Cho một lượng sáp siêu cứng bằng đốt ngón tay vào lòng bàn tay và xoa đều, dùng hai tay ấn tóc hai bên đều rồi vuốt nhẹ.
5. Dùng các đầu ngón tay thoa sáp lên đuôi tóc mai.
6. Ấn nhẹ phần tóc phía trên tóc hai bên đầu rồi nâng tóc trên đỉnh đầu lên.
7. Xoắn nhẹ đuôi tóc của phần tóc trên đỉnh đầu.

8. Dùng lòng bàn tay đẩy tóc sau đầu về phía dưới để tóc trông gọn gàng hơn.
9. Đặt chai keo xịt tóc cách tóc 20cm rồi xịt khắp đầu, xịt nhiều cho tóc hai bên đầu vì đây là phần tóc dễ bị vênh ra.
10. Sấy lại bằng gió nhẹ để tóc được cố định chắc hơn.
11. Xịt keo xịt tóc lên khắp đầu thêm lần nữa.

#### **14. Tạo kiểu tóc gọn gàng thể hiện cá tính**

1. Chải tóc ra sau. Lấy đuôi chân mày hai bên làm chuẩn để xác định tóc mái.
2. Nâng tóc mái lên và chải suôn.
3. Dùng lược dẹt đánh rối tóc mái để làm tóc phồng.
4. Dùng một tay giữ tóc mái vừa đánh rối vừa dùng tay còn lại xoắn phần đuôi tóc.
5. Phần đuôi tóc mái sau khi được xoắn lại.
6. Dùng kẹp chữ U cố định tóc mái.
7. Xịt nhẹ sáp dạng keo xịt lên phần tóc mái phía trên để giữ kiểu.
8. Chải nhẹ và gom hết phần tóc còn lại như hình.
9. Xoắn tóc rồi kéo lên trên.
10. Dùng kẹp tăm dày và cứng cố định phần tóc vừa xoắn.
11. Tóc sau khi được cố định bằng kẹp tăm.
12. Chỉnh tại tóc theo ý muốn.

### **III. TỈA RÂU**

#### **1. Tỉa râu tạo vẻ quý phái**

1. Chuẩn bị dao cạo lông màu và lược dẹt.
2. Dùng lược dẹt chải đều râu rồi dùng dao cạo tỉa những sợi râu chĩa ra ngoài răng lược.
3. Tỉa đều râu.
4. Đẩy dao cạo từ trên xuống để tỉa những sợi râu thừa mọc ở phía trên.
5. Đẩy dao cạo từ dưới lên để tỉa những sợi râu thừa mọc ở phía dưới.
6. Di chuyển dao cạo sang hai bên mép và cạo sao cho đường viền của bộ râu trông thật gọn.
7. Chỉnh lại đường viền râu ở hai bên mép sao cho cân xứng rồi thoa sản phẩm chăm sóc da sau khi cạo râu.

#### **2. Tỉa râu theo phong cách hippy thể hiện các tính.**

1. Dùng kéo cắt những sợi râu thừa.
2. Đắp khăn ấm lên mặt khoảng 30 giây để lỗ chân lông nở ra giúp cạo râu dễ dàng hơn và hạn chế gây kích ứng da.

3. Thoa kem cạo râu để dễ cạo râu hơn.
4. Đẩy dao cạo từ trên xuống để loại bỏ những sợi râu thừa mọc ở phía trên. Phồng miệng sẽ giúp cạo dễ hơn.
5. Đẩy dao cạo từ dưới lên để loại bỏ những sợi râu thừa mọc ở phía dưới.
6. Hình dung hình dạng của bộ râu mà bạn muốn tạo rồi dùng kéo tỉa.
7. Dùng dao cạo cạo sạch phần râu ở giữa. Nếu khó cạo thì có thể dùng dao cạo lông mày.
8. Thoa kem cạo râu lên râu hàm dưới rồi đẩy dao cạo từ trên xuống, từ dưới lên để cạo sạch phần râu thừa.
9. Thực hiện tương tự với râu quai hàm.
10. Cạo sạch phần râu thừa mọc hai bên má. Phồng má sẽ giúp cạo râu dễ dàng hơn. Nếu dùng nhíp nhổ phần râu này thì râu sẽ mọc chậm lại hơn.

### **3. Tỉa râu quai nón tạo nét độc đáo.**

1. Đắp khăn ấm lên cằm và phần râu gần tóc mai để lỗ chân lông nở ra rồi thoa kem dưỡng hoặc kem cạo râu.
2. Chuẩn bị máy cạo râu và cạo sơ phần râu ở má, bắt đầu từ vị trí gần quai hàm.
3. Lấy cằm làm chuẩn, cạo râu hàm dưới và chừa lại phần giữa như hình. Chú ý không làm đứt đường nối giữa râu hàm trên và râu hàm dưới.
4. Cạo phần râu thừa mọc gần tóc mai.
5. Cạo cả phần râu thừa ở cổ.
6. Cạo sạch phần râu còn lại trên má.
7. Rửa sạch kem trên mặt. Chính lưỡi dao cạo ở mức độ 4mm và đặt máy cạo râu nghiêng một góc 45° để chỉnh phần râu giữa cằm.
8. Cầm nghiêng máy cạo râu và chỉnh đường viền phía trên của râu hàm trên cho gọn.
9. Đặt nghiêng máy cạo râu khi chỉnh phần râu ở giữa hàm trên để các sợi râu không bị cắt quá ngắn.
10. Tháo đầu bảo vệ của máy cạo ra, dùng lược chải phần râu gần tóc mai rồi đặt máy cạo nằm ngang và cắt ngắn râu.
11. Thao tác 10 nhìn nghiêng.
12. Cắt ngắn những sợi râu mọc dài ở quai hàm, phần râu giữa cằm để dài.

## BÀI 16. CÁCH CHĂM SÓC TÓC HÀNG NGÀY

### 1. Gội đầu đúng cách giúp mái tóc khỏe đẹp

- *Bước giúp bạn gội đầu đúng cách*

Chải và massage da đầu: Máu lưu thông tốt giúp ngăn ngừa tình trạng rụng tóc và lão hóa vì cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho da đầu. Trước khi gội đầu, bạn hãy cúi đầu xuống rồi chải tóc theo hướng từ cổ về phía trán. Chải đầu bằng lược có răng to hoặc làm bằng sừng bò (xương trâu) sẽ giúp tóc bóng hơn và da đầu được massage nhiều hơn.

Gội sơ với nước ấm: Dùng nước ấm (khoảng 32°) gội sơ đầu để loại bỏ chất bẩn bám trên tóc. Gội sơ với nước ấm cũng giúp tạo nhiều bọt dù bạn không dùng nhiều dầu gội.

Gội đầu: Bạn không cần dùng nhiều dầu gội bà tạo nhiều bọt để làm sạch tóc. Hãy cho một lượng dầu gội bằng đồng xu vào lòng bàn tay, xoa đều rồi thoa lên đều lên tóc. Lưu ý là phải làm ướt tóc vừa phải thì dầu gội mới tạo nhiều bọt và tẩy sạch chất bẩn. Bạn cũng có thể cho thêm nước vào dầu gội trước khi tạo bọt.

Tạo bọt: Thay vì dùng nhiều dầu gội, bạn chỉ cần dùng lượng dầu gội vừa đủ và dùng đầu ngón tay massage da đầu nhẹ nhàng để tạo bọt trong khoảng 2-3 phút. Khoảng thời gian này vừa đủ để thành phần dưỡng chất có trong dầu hấp thu vào tóc và phát huy tác dụng.

Xả sạch: Dùng nước ấm xả thật sạch để dầu gội không còn bám trên tóc.

Thoa dầu xả: Không nên thoa dầu xả lên da đầu vì các phân tử silicon có trong dầu xả có thể làm bít lỗ chân lông chân tóc và gây ra các bệnh về da đầu. Khi thoa dầu xả, tốt nhất là dùng lòng bàn tay vuốt tóc rồi chờ một khoảng thời gian (thời gian chờ tùy vào loại dầu xả), sau đó dùng nước xả lại thật sạch.

Dùng khăn lau khô tóc: Khi dùng khăn lau khô tóc, nhiều người thường chà xát hoặc vò mạnh tóc. Do tóc ướt nên lớp biểu bì của tóc mềm, việc vò mạnh khiến tóc trở nên xơ hơn. Vì vậy, khi dùng khăn lau tóc, bạn chỉ cần vỗ nhẹ tóc.

Thoa tinh dầu dưỡng tóc: Tốt nhất là thoa tinh dầu dưỡng tóc khi tóc còn ướt. Việc này cũng giống việc thoa kem dưỡng da sau khi rửa mặt. Khi thoa tinh dầu dưỡng tóc, bạn chỉ cần lấy một lượng nhỏ và thoa lên đuôi tóc. Gần đây, trên thị trường có bán nhiều loại tinh dầu giúp ngăn chặn tia tử ngoại và bảo vệ tóc khá hiệu quả.

Sấy: Bạn có thể dùng máy sấy hoặc quạt máy để giúp tóc nhanh khô. Tuy nhiên, nếu để máy sấy hướng vào đuôi tóc hoặc vị trí nào đó quá lâu thì tóc có thể bị hư tổn. Do vậy, bạn nên cầm máy sấy lệch ra ngoài để gió thổi bớt ra phía ngoài, điều này giúp tóc khô tự nhiên và ngăn ngừa gàu phát sinh.

- ***Điểm khác biệt giữa dầu xả (rinse) và dầu dưỡng (treatment)***

Nói một cách dễ hiểu thì dầu xả có tác dụng “làm mềm” còn dầu dưỡng có vai trò “cung cấp dưỡng chất”. Tuy chất lượng dầu gội ngày càng được cải thiện nhưng nếu bạn chỉ dùng dầu gội thì tóc sẽ bị khô xơ. Sau khi gội đầu, tóc mất đi thành phần dầu. Việc dùng dầu xả giúp làm mềm tóc và tạo lớp màng bao bọc để tóc có độ bóng vừa phải. Lưu ý là không để dầu xả bám vào da đầu để tránh làm bít lỗ chân tóc.

Dầu dưỡng là sản phẩm cung cấp dưỡng chất cho tóc khi tóc cần được chăm sóc đặc biệt do bị hư tổn nhiều sau khi nhuộm, tẩy màu, uốn ép, duỗi... Bạn thoa dầu dưỡng lên phần tóc bị hư tổn rồi dùng khăn ẩm hoặc lồng điện ủ tóc khoảng 10 phút để thành phần dưỡng chất ngấm sâu vào tóc và phát huy tác dụng. Nên dùng dầu dưỡng 1-2 lần một tuần, nếu tóc hư tổn nhiều thì có thể dùng hằng ngày. Bạn nên chăm sóc tóc theo trình tự: Dùng dầu gội -> dầu dưỡng -> dầu xả. Dầu gội làm sạch, dầu dưỡng cung cấp dưỡng chất cho tóc và dầu xả tạo lớp màng bao bọc giúp tóc có độ bóng.

## **2. Chăm sóc da đầu**

### **2.1. Chức năng của da đầu và gàu**

Chúng ta thường sợ tóc hư tổn mà không chú ý đến da đầu – nơi tóc mọc ra. Da đầu thực hiện chức năng hô hấp, điều chỉnh thân nhiệt và bảo vệ đầu khỏi những tác động bên ngoài. Thêm vào đó, da đầu còn có chức năng quyết định màu tóc.

Gàu là tế bào chất sừng rơi ra từ da đầu, tuổi thọ của tế bào chất sừng này là 4 tuần. Gàu mà ta nhìn thấy là tế bào chết. Thường thì chúng ta chỉ xem gàu là chất bẩn mà không biết rằng gàu có những chức năng quan trọng đối với da đầu cũng như cơ thể của chúng ta:

**Ngăn chặn tia tử ngoại:** Tế bào chất sừng (mà chúng ta thường thấy ở dạng gàu và nằm bên ngoài da đầu) đảm nhiệm chức năng quan trọng là tạo một lớp màng phản xạ để tia tử ngoại không thể tiếp xúc trực tiếp với da đầu. Nhờ vậy, da đầu không bị đổi màu và không bị bong. Ngoài ra, gàu còn bảo vệ da đầu khỏi sự xâm nhập của vi khuẩn.

Bảo vệ da đầu khỏi áp lực không khí: Trên cơ thể chúng ta, da đầu chính là nơi chịu áp lực không khí nhiều nhất. Gàu đóng vai trò là lớp đệm bảo vệ da đầu khỏi áp lực không khí. Nếu gàu không thực hiện trọn vẹn chức năng này thì khoảng cách giữa da đầu và xương sọ bị thu hẹp khiến máu lưu thông không đều. Kết quả là chất cặn bã không được bài tiết hết ra ngoài qua tóc mà tích tụ lại trong cơ thể, đồng thời các dưỡng chất không thể đến được da đầu, làm phát sinh các bệnh về da đầu.

## **2.2. Mối liên hệ giữa da đầu và bệnh rụng tóc**

Tóc thường rụng khi bạn gội đầu hoặc chải tóc nên không ít người cho rằng có thể ngăn ngừa tình trạng này bằng cách không gội hoặc chải đầu thường xuyên. Thật ra, điều cơ bản và quan trọng nhất là phải chăm sóc da đầu đúng cách. Bạn nên dùng loại dầu gội phù hợp với da đầu và dùng các đầu ngón tay massage da đầu nhẹ nhàng trong lúc gội đầu. Sau khi gội, bạn nên làm tóc khô hẳn và hạn chế đến mức thấp nhất việc sử dụng sản phẩm tạo kiểu như gel, keo xịt tóc... Massage da đầu thường xuyên và đều đặn vừa giúp tinh thần sảng khoái, thoải mái vừa giúp máu lưu thông tốt, dưỡng chất được cung cấp đầy đủ cho da đầu nên tránh được tình trạng rụng tóc.

## **2.3. Cách massage da đầu giúp giải tỏa căng thẳng**

1) Ngồi trên ghế, giữ lưng thẳng, tay trái vịn vào một bên ghế, tay phải giữ đầu rồi kéo nhẹ sang phải, giữ yên khoảng 10 giây để các cơ bắp ở vai được thả lỏng.

2) Đổi bên và thực hiện tương tự

3) Đặt tay phải lên vai trái và xoa bóp nhẹ nhàng rồi đổi bên và thực hiện tương tự.

4) Hơi cúi đầu, dùng các đầu ngón tay ấn nhẹ vùng chẩm.

5) Dùng ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út ấn phần đỉnh đầu.

6) Đặt ngón trỏ và ngón giữa ở hai bên thái dương, vừa massage vừa dịch chuyển ngón tay về giữa trán theo đường viền tóc.

7) Luồn các ngón tay vào tóc hai bên đầu rồi vừa massage nhẹ nhàng theo vòng tròn vừa dịch chuyển tay về phía sau đầu.

8) Dùng các ngón tay (trừ ngón cái) ấn khắp đầu, ấn tập trung vào đỉnh đầu.

9) Dùng bàn tay ôm gáy rồi kéo ra phía sau để xoa bóp gáy. Đổi tay và thực hiện tương tự.

10) Lặp lại các động tác từ 1 đến 9, sau đó thả lỏng vai và xoay đầu theo chiều kim đồng hồ rồi xoay ngược lại. Cuối cùng, thả lỏng cơ vai và cơ cổ.

## **2.4. Cách tự massage giúp da đầu khỏe mạnh**

- 1) Đặt ngón tay trỏ và ngón giữa ở hai bên thái dương.
- 2) Vừa massage vừa dịch chuyển các ngón tay theo đường viền tóc về giữa trán.
- 3) Xịt dầu dưỡng da đầu vào đỉnh đầu để việc massage đạt hiệu quả cao nhất.
- 4) Tiếp tục xịt vào phần tóc hai bên đầu.
- 5) Dùng ngón tay (trừ ngón cái) ấn khắp đầu, ấn tập trung vào vùng xung quanh đỉnh đầu.
- 6) Tiếp tục dùng các ngón tay (trừ ngón cái) ấn hai bên đầu.
- 7) Dùng ngón cái ấn vị trí sau đầu như hình.
- 8) Dùng các đầu ngón tay ấn da đầu đồng thời massage theo hình xoắn ốc. Dịch chuyển các ngón tay theo hình hướng từ trước ra sau, từ đỉnh đầu sang hai bên đầu.
- 9) Nắm hờ hai tay và gõ nhẹ khắp đầu.
- 10) Dùng lược bàn chải chải tóc ở đỉnh đầu để massage nhẹ nhàng da đầu.
- 11) Dùng lược bàn chải gõ nhẹ khắp đầu.
- 12) Dùng hai ngón cái day ấn phần gáy để massage.

## **2.5. Massage da đầu cho nhau**

- 1) Đứng đối diện và xoa bóp vai cho nhau.
- 2) Một người đứng ở phía sau người kia rồi dùng một tay giữ vai người đó, dùng tay còn lại ấn nhẹ để đầu người đó cúi xuống.
- 3) Dùng tay phải giữ vai người kia và dùng tay trái đẩy đầu người đó sang trái. Đổi tay và thực hiện tương tự.
- 4) Dùng ngón cái ấn phần lõm sau cổ và dịch chuyển ngón cái theo hướng từ trên xuống dưới.
- 5) Dùng hai ngón cái ấn vùng đỉnh đầu.
- 6) Dùng các ngón tay miết mạnh từ hai bên đầu hướng về đỉnh đầu.
- 7) Đặt các ngón của hai tay ở trước và sau đầu như hình rồi miết mạnh về phía trước đỉnh đầu.
- 8) Dùng các đầu ngón tay gõ nhẹ khắp đầu.
- 9) Đứng đối diện nhau và gập tai người kia như hình.
- 10) Kéo vành tai lên, xuống và kéo ra sau
- 11) Đổi vị trí cho nhau và lặp lại các bước từ 2 đến 10.
- 12) Thả lỏng hai bàn tay.

### 3. Chăm sóc mái tóc

#### 3.1. Những thói quen không tốt cho tóc

*Dùng liên tục một loại dầu gội:* Các nghiên cứu gần đây cho thấy nếu chỉ dùng một loại dầu gội duy nhất thì tóc của bạn sẽ yếu đi dù bạn có cảm giác tóc dày hơn. Vì vậy, sau ba bốn tháng, bạn nên thay dầu gội một lần để loại bỏ những chất cặn bã của loại dầu gội tích tụ trên tóc.

*Xoắn và sờ vuốt tóc:* Nếu thường xuyên xoắn và sờ vuốt tóc thì lâu ngày, tóc trở nên dễ gãy hoặc phần chân tóc bị tổn thương khiến sợi tóc mọc ra ngày càng mảnh hơn. Hơn nữa, nếu dùng tay sờ lên mặt sau khi đã sờ vuốt tóc thì chất nhờn và bụi bẩn trên tóc sẽ theo tay bám vào da mặt gây mụn.

*Gội đầu bằng xà phòng tắm thay dầu gội:* Xà phòng tắm có tính kiềm mạnh nên có khả năng tẩy rửa khá mạnh, có thể lấy đi toàn bộ lớp dầu trên da đầu làm tóc trở nên khô xơ và mất đi độ bóng mượt. Vì vậy, tốt nhất là bạn gội đầu bằng dầu gội cũng cấp dưỡng chất để bảo vệ tóc.

*Dùng kẹp định hình tóc bằng nhiệt độ:* Do không có thời gian, nhiều người chỉ lau sơ tóc rồi sử dụng ngay các loại kẹp định hình tóc bằng nhiệt. Đây là nguyên nhân chủ yếu làm tóc hư tổn nghiêm trọng. Nếu đột ngột bị mất độ ẩm do nhiệt độ cao thì tóc sẽ mất đi độ bóng và trở nên khô xơ, rất khó phục hồi. Vì vậy, dù bận rộn đến mức nào, bạn cũng không nên sử dụng kẹp định hình tóc bằng nhiệt khi tóc chưa thật khô.

*Thoa nhiều tinh dầu dưỡng tóc và kem dưỡng tóc lên phần chân tóc:* Khi sử dụng các sản phẩm chăm sóc tóc, bạn nên thoa sản phẩm lên đuôi tóc vì càng về gần phần đuôi, tóc càng thiếu dưỡng chất và độ ẩm nên bị chẻ ngọn hoặc đứt gãy càng nhiều. Đặc biệt, với da đầu nhờn, nếu thoa nhiều lên phần chân tóc thì sản phẩm chăm sóc tóc sẽ bám chặt vào da đầu, khiến da đầu nhanh bẩn. Vì vậy, nếu sử dụng tinh dầu dưỡng tóc hoặc kem dưỡng tóc thì bạn nên lấy một lượng vừa phải rồi thoa lên đuôi tóc.

*Đi ngủ khi tóc còn ướt:* Vào buổi tối, nếu bạn đi ngủ khi tóc chưa khô hẳn thì tóc – vốn đang yếu – sẽ bị rối; mặt khác, tóc cũng bị hư tổn do các sợi tóc cọ xát vào nhau. Ngoài ra, việc để tóc ướt quá lâu sẽ làm phát sinh gàu cũng như các bệnh khác liên quan đến da đầu. Do đó, sau khi gội đầu, bạn nên làm cho tóc khô hẳn rồi hãy đi ngủ.

#### 3.2. Cách chăm sóc tóc giúp mái tóc bóng mượt

##### *Chăm sóc lớp biểu bì tóc*

Sợi tóc được bao bọc bởi lớp biểu bì. Lớp biểu bì càng khỏe thì tóc càng bóng mượt. Lớp biểu bì này vốn trong suốt, tạo độ bóng mượt cho tóc, nó còn phải xạ ánh

sáng giúp tóc trông bóng mượt hơn. Khi lớp biểu bì bị hư tổn, bề mặt tóc không phản xạ được ánh sáng nên tóc không còn bóng mượt. Trong trường hợp này, người ta thường dùng những sản phẩm tạo kiểu tóc có chứa dầu và dưỡng chất để tạo lớp màng trong suốt thay cho lớp biểu bì. Ngoài ra, việc duỗi và nhuộm tóc (chẳng hạn nhuộm màu xanh tím) cũng giúp tóc trông bóng mượt hơn. Bạn cũng có thể thoa tinh dầu, sữa dưỡng tóc...nhằm giúp tóc có đủ độ ẩm cần thiết.

#### *Chải đầu đúng cách*

Việc chải đầu đúng cách có thể giúp tóc bóng mượt. Cũng như da, mái tóc càng được chăm sóc thì càng khỏe và đẹp, ngược lại thì tóc trở nên xấu. Tuy là việc hết sức đơn giản nhưng chải đầu lại là cách chăm sóc tóc khá hiệu quả vì giúp loại bỏ những chất bẩn và gàu bám trên tóc, giúp chân tóc chắc khỏe cũng như kích thích da đầu, thúc đẩy sự lưu thông máu ở đầu và giúp thành phần dầu trên tóc được phân bố đều, kết quả là bạn sẽ có mái tóc bóng mượt.

Khi chải đầu, bạn nên luồn các ngón tay vào tóc sao cho da đầu ngón tay chạm vào da đầu rồi chải nhẹ từ trên xuống dưới, từ gáy lên đỉnh đầu, từ hai bên lên đỉnh đầu. Tốt nhất là chải theo nhiều hướng và đừng bận tâm đến đường rẽ ngôi hay kiểu tóc. Chải khoảng 50 – 100 lần mỗi buổi sáng, tối. Nên dùng lược chải tóc với răng lược có đầu tròn, nếu dùng loại lược được làm bằng lông cò lợn thì tóc sẽ bóng mượt hơn. Ngoài ra, việc chải sợi tóc trước khi gội đầu cũng giúp loại bỏ bớt chất bẩn, giúp tóc sạch hơn và đỡ rối hơn sau khi gội.

### **3.3. Chăm sóc tóc bằng sản phẩm dưỡng tóc có nguồn gốc tự nhiên**

#### **- Tóc thường: Bột rong biển + lòng đỏ trứng**

Cho hai thìa bột rong biển và lòng đỏ trứng và nước là bạn đã có được hỗn hợp dưỡng tóc từ thiên nhiên. Thoa hỗn hợp này lên tóc rồi dùng mũ nylon hoặc khăn trùm đầu, sau đó dùng sản phẩm dưỡng tóc dành cho tóc thường. Lưu ý là tùy đặc điểm của tóc mà bạn dùng các nguyên liệu khác nhau.

#### **- Tóc nhờn:**

##### *Lòng trắng trứng + tinh dầu dưỡng tóc*

Đánh đều lòng trắng trứng rồi thoa đều lên tóc. Dùng khăn ẩm quấn tóc và trùm mũ nylon bên ngoài, chờ khoảng 15 phút, sau đó dùng nước xả sạch.

##### *Rong biển + vỏ quýt + bột lúa mạch*

Cho rong biển, vỏ quýt và một ít nước vào ấm rồi đun sôi. Khi hỗn hợp trên vừa sôi thì tắt lửa và chờ khoảng 15 phút rồi dùng nước xả sạch. Nếu cho thêm một ít giấm táo hoặc nước chanh vào nước xả thì sẽ tốt cho tóc hơn.

#### - **Tóc khô**

*Dầu xả + dầu olive + sữa chua*

Nếu dùng dầu xả mà tóc vẫn không mềm mượt thì bạn có thể chăm sóc tóc bằng cách cho vài giọt dầu olive vào dầu xả rồi thoa lên tóc. Tuy nhiên, bạn phải dùng nước ấm xả tóc thật sạch. Có thể trộn thêm sữa chua để tăng cường độ ẩm và bổ sung dưỡng chất cho tóc.

#### - **Tóc chẻ ngọn**

*Lòng đỏ trứng + dầu olive + giấm trái cây*

Cho hai thìa dầu olive và 3 – 4 giọt giấm trái cây vào lòng đỏ trứng, trộn đều rồi thoa lên tóc, sau đó trùm mũ nylon và chờ khoảng 20 phút rồi dùng nước ấm xả sạch

#### - **Tóc mảnh và yếu**

*Mayonnaise + kem dưỡng tóc*

Mayonnaise bổ sung dưỡng chất và giúp điều chỉnh độ pH cho tóc. Trộn mayonnaise với kem dưỡng tóc rồi thoa đều lên tóc, sau đó trùm mũ nylon và chờ 30 phút rồi dùng nước ấm xả sạch. Lưu ý là với da đầu nhờn thì tránh để hỗn hợp bám vào da đầu.

### **3.4. Chăm sóc tóc vào một số thời điểm đặc biệt**

*Chăm sóc tóc vào mùa mưa*

Vào mùa mưa, bạn không nên gội đầu rồi đi ngủ lúc tóc còn ướt. Khi tóc chưa khô hẳn, thời tiết ẩm ướt cộng với sự cọ xát giữa da đầu và gối sẽ khiến tóc dễ bị tổn thương, kích thích vi khuẩn gây gàu sinh sôi và phát triển. Do đó, cần làm khô tóc hoàn toàn trước khi đi ngủ và thường xuyên phơi gối ngoài nắng để diệt vi khuẩn. Ngoài ra, gội đầu nhiều lần trong ngày có thể làm da đầu khô và sinh nhiều gàu. Các bạn nam nên gội đầu mỗi ngày một lần, các bạn nữ hai ngày gội một lần là tốt nhất. Mỗi tuần, bạn nên cung cấp dưỡng chất cho tóc hai lần. Mưa axit cũng là nguyên nhân gây rụng tóc, vì vậy, bạn cần mang theo dù hoặc mũ khi đi ra ngoài để bảo vệ tóc trong trường hợp có mưa axit.

*Chăm sóc tóc trước và sau khi đến sân trượt tuyết*

Vào mùa đông, da trở nên khô, lớp biểu bì tóc dễ yếu đi và bong ra. Sự cọ xát giữa các sợi tóc hoặc sự kích thích dù rất nhỏ cũng làm hư tổn tóc. Khi lớp biểu bì bong

ra, chất đạm bên trong sợi tóc sẽ thoát ra ngoài và các chất bản bên ngoài sẽ xâm nhập vào bên trong sợi tóc. Đặc biệt, ở sân trượt tuyết, dưới tác động của tia tử ngoại trong ánh sáng mặt trời (được phản xạ lại từ tuyết), tóc càng bị hư tổn nghiêm trọng hơn.

Trước khi đến sân trượt tuyết, bạn nên gội đầu bằng dầu gội có chứa axit béo để da đầu và tóc có một lượng dầu vừa phải, sau đó thoa dầu dưỡng tóc (loại dầu không bị trôi khi gặp nước) lên tóc. Nên dùng sản phẩm tạo kiểu tóc có tác dụng ngăn chặn tia tử ngoại để bảo vệ tóc. Bạn cũng có thể đội mũ để tóc không tiếp xúc với tia tử ngoại. Khi về nhà, bạn cần gội đầu và cung cấp dưỡng chất cho tóc thường xuyên hơn. Nếu bạn nhuộm tóc thì việc đến sân trượt tuyết sẽ khiến tóc trở nên khô hơn. Vì vậy, sau khi gội đầu, tốt nhất là bạn thoa tinh dầu dưỡng tóc rồi sấy tóc.

#### *Chăm sóc tóc trước khi đi bơi hoặc đi tắm biển*

Nước trong hồ bơi có chứa clo để ức chế sự sinh sản của vi khuẩn. Đây chính là nguyên nhân gây rụng tóc và làm phai màu tóc nhuộm. Do đó, bạn cần đội mũ bơi để tóc không tiếp xúc với nước và gội đầu ngay sau khi rời khỏi hồ bơi. Còn ở bãi biển, ánh nắng gắt khiến độ ẩm của tóc giảm và trở nên giòn; mặt khác, việc phơi ánh nắng lâu sẽ ảnh hưởng đến lượng sắc tố melanin có trong tóc và làm phai màu tóc. Ngoài ra, thành phần muối trong nước biển cũng làm lớp biểu bì tóc trở nên yếu. Vì vậy, khi đi tắm biển, bạn có thể thoa kem chống nắng cho tóc hoặc đội mũ và gội đầu ngay sau khi tắm để loại bỏ cát cũng như thành phần muối còn bám trên tóc. Nên sử dụng dầu dưỡng tóc để bổ sung độ ẩm cho tóc.

## **4. Giải quyết những vấn đề về tóc**

### **4.1. Tóc mảnh và yếu**

Tóc mảnh và yếu rất dễ rụng dù đã được tạo kiểu. Nếu để tóc dài thì có thể tóc sẽ ép sát vào da đầu, trông không đẹp. Nếu để tóc ngắn thì bạn có thể che khuyết điểm này bằng cách dùng máy sấy hoặc sáp cứng. Do vậy, nên để tóc càng ngắn càng tốt. Nếu vẫn muốn để tóc dài, bạn nên uốn tóc để tạo cảm giác tóc dày và bồng bềnh rồi làm phòng một vài lọn. Ngoài ra, lỗ chân tóc thường teo dần theo tuổi tác nên tóc cũng ngày càng mảnh hơn, vì vậy, bạn cần chú ý chăm sóc da đầu. Bạn cũng có thể sử dụng các sản phẩm tạo cảm giác tóc dày.

### **4.2. Tóc xoăn tự nhiên**

Tóc xoăn tự nhiên có nhiều dạng, từ dạng xoăn vừa đến dạng xoăn tít. Có người bẩm sinh tóc đã xoăn, cũng có người khi lớn lên thì tóc mới bắt đầu xoăn. Với tóc

thẳng, nang tóc có hình tròn nhưng với tóc xoắn gọn sóng thì nang tóc có hình bầu dục, còn với tóc xoắn tít thì nang tóc có hình vuông. Gần đây, kiểu tóc uốn hơi xoắn được nhiều người ưa chuộng. Người ra cho rằng đây là kiểu tóc dễ chăm sóc nên thích uốn kiểu này thay vì để tóc thẳng tự nhiên. Mặt khác, kỹ thuật duỗi tóc hiện nay hoàn toàn có thể giúp những người tóc xoắn có được mái tóc thẳng đẹp. Hiện có rất nhiều kiểu tóc phù hợp với người có tóc xoắn tự nhiên, bạn hãy tìm cho mình một kiểu phù hợp.

### **4.3. Tóc rụng**

*Nguyên nhân và biểu hiện của chứng tóc rụng ở nam giới*

Nguyên nhân chính gây rụng tóc ở nam giới là do ảnh hưởng của hormone nam androgen. Điều này được học giả Hamilton phát hiện vào năm 1942. Trước tuổi dậy thì, nam giới hiếm khi rụng tóc vì lúc này, androgen chưa được tiết ra. Nghiên cứu trên những người mắc chứng rụng tóc nặng (có nguy cơ hói đầu) thì phần lớn bị rụng tóc là do lượng androgen tăng quá cao, chỉ có một số ít người bị rụng tóc do lớn tuổi. Hiện nay, người ra còn phát hiện thấy ngoài androgen thì di truyền cũng là nguyên nhân gây rụng tóc ở nam giới. Ngoài ra, những trở ngại trong quá trình trao đổi chất, bệnh nội tiết, stress, sự thay đổi môi trường, phẫu thuật, việc điều trị bệnh bằng thuốc... cũng là những nguyên nhân gây rụng tóc ở nam giới.

Tóc thường rụng nhiều khi nam giới bước vào độ tuổi trung niên, nhưng thỉnh thoảng cũng có trường hợp tóc bắt đầu rụng ở độ tuổi thanh niên. Như vậy, chứng rụng tóc ở nam giới có thể xảy ra ở bất kỳ độ tuổi nào kể từ sau tuổi dậy thì – độ tuổi mà hormone nam trong cơ thể gia tăng. Ngoài ra, trong một vài trường hợp, chứng rụng tóc còn xuất hiện ở độ tuổi lên 10. Tóc thường rụng tạo thành chữ M ở phía trước trán, rụng ở hai bên thái dương và lan đến đỉnh đầu, cuối cùng chỉ còn lại phần tóc sau đầu.

Theo y học, tóc nam giới rụng trên 100 sợi mỗi ngày là biểu hiện của bệnh rụng tóc. Tuy vậy, rất khó xác định chính xác bệnh này nếu chỉ dựa vào con số thông thường. Khi bạn quan sát thấy sợi tóc có sự biến đổi (từ dày và dài chuyển sang mảnh, ngắn, và yếu như lông tơ) thì đó chính là biểu hiện của bệnh rụng tóc. Rụng tóc không xuất hiện đột ngột mà tiến triển dần dần trong thời gian dài.

*Nguyên nhân, biểu hiện của chứng rụng tóc ở nữ giới và cách chữa trị*

Chứng rụng tóc ở nữ giới phức tạp và khó chữa trị hơn nam giới. Hơn nữa, khi mắc chứng rụng tóc, phụ nữ cảm thấy lo lắng và tâm lý này cũng dễ khiến bệnh nặng

hơn. Ở nữ giới, hormone nữ estrogen nhiều hơn hormone nam androgen nên nữ giới không bị hói đầu như nam giới. Tuy nhiên, mái tóc sẽ trở nên thưa nếu tóc rụng nhiều. Quá trình hói đầu ở nam giới thường bắt đầu bằng việc sợi tóc biến đổi từ dày sang mảnh sau đó rụng đi, còn ở nữ giới thì tóc mảnh dần và rụng ở nhiều vùng nhưng không gây hói như nam giới. Tóc nam giới thường rụng ở đỉnh đầu hoặc vùng xung quanh thái dương; còn ở nữ giới, tóc bắt đầu rụng từ vùng xung quanh đỉnh đầu. Tóc mái trở nên mảnh, dễ thấy da đầu. Tuy nhiên, tóc mái thường ít rụng hơn nên bạn không thấy có sự thay đổi ở đường viền tóc trước trán. Đối với một số trường hợp mắc chứng rụng tóc nặng thì tóc ở đường viền tóc trước trán có thể rụng tạo thành hình chữ M như ở nam giới. Thường thì tóc bắt đầu rụng ở những phụ nữ trong độ tuổi 25-30. Khi đó, phụ nữ có cảm giác đầu trở nên rộng. Có khoảng 50% phụ nữ trưởng thành có những biểu hiện như trên khi mắc chứng rụng tóc.

Nếu thường uốn, duỗi nhuộm tóc và thấy da đầu đỏ ửng, tóc ngày càng mảnh và ít hơn trước, tóc rụng khoảng 70-80 sợi mỗi ngày và lượng tóc rụng ngày càng tăng thì bạn gái phải nghĩ ngay đến bệnh rụng tóc. Những bệnh như thiếu máu, bệnh ở tuyến giáp (thường gặp ở nữ giới hơn nam giới) cũng có thể khiến tóc rụng nhiều. Ngoài ra, việc mang thai và sinh nở, sự căng thẳng hay mệt mỏi, ăn kiêng quá mức, lượng hormon nam trong cơ thể tăng... cũng có thể là nguyên nhân gây rụng tóc ở nữ giới.

Nếu da đầu không bị viêm nhiễm, bạn chỉ cần dùng dầu gội thường. Trong trường hợp da đầu bị viêm nhiễm, bạn nên dùng dầu gội chuyên dụng có tác dụng diệt khuẩn, ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn và kháng viêm. Thoa dầu gội lên da đầu và dùng các đầu ngón tay massage da đầu nhẹ nhàng, chờ khoảng 2-5 phút rồi xả thật sạch. Nếu bị rụng tóc do mất cân bằng hormone (dẫn đến lượng hormone nam trong cơ thể tăng) thì bạn nên bổ sung vào thực đơn hằng ngày các thực phẩm chứa nhiều isflavon như đậu, sữa đậu nành, đậu hũ.

#### *Rụng tóc theo hình tròn*

Đúng như tên gọi, rụng tóc theo hình tròn (còn được gọi là rụng kiểu “kiểu rấn bò”) là tình trạng tóc rụng theo hình đồng xu trong khoảng 2 – 6 tuần, sau đó ngưng lại rồi tiếp tục phát sinh ở vùng tóc khác nên rất khó phát hiện, mức độ nghiêm trọng hơn là lông hoặc lông mày cũng rụng. Tóc rụng theo hình tròn chủ yếu là do căng thẳng nên trong nhiều trường hợp, chứng này tự khỏi sau khi sự căng thẳng được giải tỏa. Do đó, khi rụng tóc theo hình tròn, bạn không nên lo lắng quá, phải giữ cho tinh

thần luôn thoải mái và thoa kem dưỡng da lên đầu. Nếu bạn đến bệnh viện tiêm thuốc không phù hợp vào da đầu thì khả năng miễn dịch của cơ thể sẽ bị suy yếu đi; sau này, nếu được điều trị bằng những cách khác thì những cách điều trị đó cũng không mang lại hiệu quả. Nên nhớ rằng điều quan trọng là xác định đúng nguyên nhân gây ra chứng rụng tóc này để chữa trị tận gốc.

#### **4.4. Tóc bạc**

##### ***Nguyên nhân gây tóc bạc***

Tóc bạc là hiện tượng sợi tóc mất đi sắc tố melanin và dần chuyển sang màu trắng. Sắc tố melanin được chuyển đến sợi tóc từ tế bào sắc tố - nơi quyết định màu tóc. Chức năng của tế bào tạo sắc tố melanin sẽ giảm do tuổi cao và quá trình lão hóa nên làm phát sinh tóc bạc. Đến nay, người ta vẫn chưa xác định được chính xác nguyên nhân gây tóc bạc sớm ở người trẻ tuổi. Tuy có sự khác biệt ở mỗi người nhưng thông thường, tóc bắt đầu bạc từ sau độ tuổi 30 và đến khoảng tuổi 55 thì tóc sẽ bạc hết nửa đầu. Tóc bạc xuất hiện theo từng vùng nhỏ, thường thì tóc bạc ở hai bên đầu rồi lan rộng đến đỉnh đầu và cuối cùng bạc ở sau đầu.

##### ***Thực phẩm giúp hạn chế tóc bạc***

**Lô hội:** Axít tannin trong cây lô hội kích thích tế bào sắc tố và thúc đẩy sự hoạt động của tế bào, rất tốt cho sự phát triển của tóc. Dùng kết hợp lô hội với giấm sẽ giúp cơ thể tăng hấp thu axít tanin và mang lại hiệu quả cao hơn.

**Đậu đen:** Đây là loại thực phẩm giúp ngăn ngừa các bệnh do việc tiết hormone nữ không được thuận lợi như lạnh chân, hội hộp, loãng xương... Đậu đen cũng giúp hạn chế các tình trạng tóc bạc và tóc rụng. Thành phần saponin có trong đậu đen còn có tác dụng điều hòa sự lưu thông máu của các mạch máu ngoại vi.

**Mè đen:** Chất đạm trong mè đen giúp tạo ra keratin – thành phần chính của sợi tóc. Mè đen cung cấp chất dinh dưỡng cho da đầu, ngăn chặn tình trạng rụng tóc và làm giảm lượng cholesterol trong máu. Đặc biệt, trong mè đen có chứa lecithin – thành phần cấu tạo não bộ - nên rất tốt cho những người lao động trí óc. Có thể dùng mè đen làm gia vị hoặc dùng trang trí các món ăn. Ngoài ra, cũng có thể trộn mè đen với mật ong rồi cho thêm nước để uống.

**Gạo đen:** So với gạo trắng thì gạo đen giàu chất đạm, dầu, vitamin, chất vô cơ và amino axít hơn. Đây là những chất giúp tóc chắc khỏe và đẹp. Gạo đen cũng rất hiệu quả trong việc chống lão hóa và ngăn ngừa táo bón cũng như bệnh thiếu máu – căn bệnh thường gặp ở các sản phụ.

## 4.5. Gàu

Với gàu bệnh lý thì ngoài việc chăm sóc tóc và da đầu đúng cách, bạn phải dùng thuốc điều trị (dạng thuốc thoa lên da đầu). Với gàu sinh lý, bạn có thể ngăn ngừa dễ dàng bằng cách chăm sóc tóc và da đầu thật kỹ và đúng cách.

### *Trường hợp gàu khô và da đầu khô*

Giữa da đầu ẩm là bước đầu tiên trong việc điều trị và ngăn ngừa gàu. Bạn nên chải tóc trước khi gội đầu rồi thoa loại dầu gội có chứa thành phần dầu lên da đầu và massage. Sau đó, trùm khăn ẩm hoặc mũ nylon và chờ khoảng 15-30 phút rồi dùng nước ấm xả lại nhiều lần để tẩy sạch bọt của dầu gội. Sau khi gội đầu, bạn nên thoa dầu dưỡng hoặc kem dưỡng tóc và massage da đầu nhẹ nhàng. Việc gội đầu quá thường xuyên hoặc dùng dầu gội có khả năng tẩy rửa quá mạnh sẽ khiến da đầu trở nên khô hơn và gàu khô xuất hiện nhiều hơn. Do vậy, bạn chỉ nên gội đầu khoảng 2-3 ngày một lần. Nếu dùng dầu gội dành cho da đầu khô mà vẫn thấy có gàu thì bạn nên dùng xen kẽ với dầu gội trị gàu.

### *Trường hợp gàu nhờn và da đầu nhờn*

Nên gội đầu thường xuyên để loại bỏ lớp dầu thừa trên da đầu. Nếu gội đầu mỗi ngày thì nên dùng dầu gội dùng cho da đầu nhờn và khoảng 2-3 ngày thì thay bằng dầu gội trị gàu. Không nên dùng móng tay cào da đầu khi thấy ngứa hoặc khi gội đầu để tránh làm tổn thương da đầu. Việc sử dụng dầu dưỡng tóc, kem dưỡng tóc, tinh dầu dưỡng ẩm... càng làm tăng lượng dầu trên da đầu. Tốt nhất là bạn hạn chế sử dụng các sản phẩm chăm sóc tóc chứa nhiều dầu. Nếu tóc quá khô và xơ thì sau khi gội đầu, bạn có thể dùng nước cốt chanh xả tóc (thay cho dầu xả) để giúp mái tóc mềm mượt hơn.

## MỤC LỤC

BÀI 1. TỔNG QUAN VỀ NGHỀ UỐN TÓC .....	2
BÀI 2: TÌM HIỂU VỀ CẤU TRÚC CỦA TÓC .....	3
I. Nang tóc .....	3
II. Thân tóc .....	3
1. Lớp biểu bì (eutin) .....	3
2. Lớp giữa (cortex) .....	4
3. Lớp tủy: (medulla) .....	4
BÀI 3: CÁC KIỂU TÓC PHÙ HỢP .....	6
I. Kiểu tóc phù hợp với khuôn mặt .....	6
1. Khuôn mặt tròn. ....	6
2. Khuôn mặt góc cạnh .....	6
3. Khuôn mặt trái xoan: .....	6
4. Khuôn mặt dài .....	6
II. Kiểu tóc phù hợp với đặc điểm của tóc. ....	7
1. Tóc nhiều và dày .....	7
2. Tóc mỏng, thưa .....	7
3. Tóc thẳng .....	7
4. Tóc xoắn .....	7
III. Kiểu tóc phù hợp với độ dài của tóc. ....	8
1. Tóc ngắn .....	8
2. Tóc lửng: .....	10
3. Tóc dài .....	12
IV. Một số dụng cụ làm tóc .....	15
1. Ống uốn tóc: .....	15
2. Lược bàn chải: .....	16
3. Kẹp tắm: .....	16
4. Kẹp mở vệt: .....	16
5. Lược det đuôi dài: .....	16
6. Lược ống: .....	16
7. Dao cạo lông mày: .....	16
8. Kéo cắt tóc: .....	16
9. Kéo thinning: .....	17
10. Dao cạo (razor): .....	17
11. Tông đơ (clippers): .....	17
12. Kéo stroke chức năng: .....	17
BÀI 4. CÁC KIỂU CẮT TÓC .....	18
3. Cắt kiểu tầng. (layered cut) .....	18

4. Cắt kiểu bob (bob cut).....	18
5. Cắt kiểu stroke (stroke cut) .....	18
6. Cắt kiểu dandy (dandy cut) .....	18
<b>BÀI 5: NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN CẦN NẮM VỮNG TRƯỚC KHI UỐN TÓC</b>	<b>19</b>
I. Khái niệm về uốn tóc bền nếp: permannat wave.....	19
II. Những hiểu biết cần thiết: .....	19
1. Các phương pháp và các khái niệm khác nhau:.....	19
2. Tìm hiểu về nồng độ PH:.....	19
3. Các tác động chính trong quá trình uốn tóc.....	21
III. Khảo sát tình trạng tóc. ....	23
1. Tình trạng da đầu. ....	23
2. Những khảo sát về tóc. ....	23
IV. Các dạng cây uốn cơ bản. ....	26
1. Loại mặt lõm.....	26
2. Loại mặt bằng. ....	26
V. Các cách quấn tóc.....	27
VI. Những lưu ý khác.....	28
1. Giấy quấn tóc: .....	28
2. Bảo vệ khách hàng.....	28
3. Bảo vệ thợ và dụng cụ hỗ trợ uốn tóc:.....	29
4. Cách quấn tóc: .....	29
<b>BÀI 6: TÌM HIỂU VỀ UỐN LẠNH</b> .....	<b>30</b>
1. Khái niệm.....	30
2. Tìm hiểu về thuốc uốn.....	31
2.1. Thành phần hóa học.....	31
2.2. Phân loại thuốc uốn. ....	31
3. Nguyên lý thiết kế uốn tóc .....	31
3.1. Mặt tròn.....	31
3.2. Khuôn mặt vuông: .....	32
3.3. Khuôn mặt dài: .....	32
3.4. Khuôn mặt nhọn: .....	32
3.5. Dụng cụ uốn tóc:.....	32
3.6. Phương pháp uốn tóc .....	33
4. Thao tác, kỹ thuật uốn xoắn: .....	35
4.1. Cách chia và cuốn tóc:.....	35
4.2. Cách uốn cây xương và ống gai.....	35
4.3 Uốn xoắn ngang cơ bản .....	37
4.4 Thao tác, kỹ thuật uốn xoắn dọc cơ bản .....	38

5. Tác động biến đổi hóa học + thời gian ủ thuốc xoắn, thuốc dập (tác động hóa học đóng mở và biến đổi bền vững cấu trúc tóc).....	38
5.1. Tác động biến đổi hóa học và thời gian ủ thuốc.....	38
5.2. Thao tác dập thuốc 2.....	38
<b>BÀI 7: UỐN NÓNG</b> .....	41
I. Phân tích chất tóc:.....	41
1. Các kiểu chất tóc:.....	41
2. Phân tích chất tóc:.....	41
3. Phán đoán tóc.....	42
II. Quá trình thao tác uốn nóng.....	43
1. Làm quen với thuốc mềm hóa.....	43
2. Các bước mềm hóa: (Chia làm 3 giai đoạn).....	43
3. Phương pháp kiểm tra mềm hóa.....	46
4. Những yếu tố ảnh hưởng tới kết quả uốn tóc.....	50
<b>BÀI 8: UỐN XOĂN SÓNG NƯỚC</b> .....	52
1. Phân tích tóc:.....	52
2. Phương pháp cắt:.....	52
3. Thao tác và quy trình uốn:.....	52
3.1. Uốn không tiếp xúc nhiệt (uốn lạnh).....	52
3.2. Uốn kỹ thuật số (uốn nóng).....	53
4. Kích nhiệt:.....	53
5. Định hình:.....	54
6. Sấy tạo kiểu:.....	54
<b>BÀI 9: CÔNG THỨC LÀM PHỤC HỒI TÓC MỦN, TÓC NHŨN, TÓC NÁT</b> .....	55
I. Công thức làm phục hồi tóc mủn, tóc nhũn, tóc nát.....	55
1. Cách 1:.....	55
2. Cách 2:.....	55
3. Cách 3:.....	55
4. Cách 4:.....	56
II. Công thức làm phục hồi uốn Kỹ thuật số.....	56
1. Loại 1: dành cho tóc trung bình và hư tổn trung bình.....	56
2. Loại 2: Dành cho tóc hư tổn nhiều.....	57
III. Một số điều cần lưu ý sau khi uốn tóc.....	59
1. 6 điều nên tránh trong hai ngày sau khi uốn tóc.....	59
<b>BÀI 10: UỐN Y HỌC</b> .....	61
1. Vai trò của Đông y.....	61
2. Tứ chuẩn và uốn y học.....	61
2.1. Tứ chuẩn là gì?.....	61
2.2. Uốn y học.....	61

3. Nguyên nhân gây ra tình trạng tóc hư tổn và nội dung phương pháp uốn y học .....	62
3.1. Nguyên nhân: .....	62
3.2. Nội dung phương pháp uốn y học .....	62
4. Tổng quan.....	63
5. Kỹ thuật trong phương pháp uốn y học .....	63
<b>BÀI 11: DUỖI - ÉP THẲNG TÓC .....</b>	<b>65</b>
1. Khái niệm .....	65
2. Một số kiểu duỗi – ép thông dụng.....	65
3. Những phụ liệu cần có trong việc duỗi thẳng một mái tóc .....	66
4. Tìm hiểu và xác định hiện trạng tóc.....	67
5. Các dung dịch thuốc duỗi.....	67
5.1. HAIR STRAIGHTENER .....	67
5.2. NEUTRALIZER.....	68
6. Mối tương quan của hóa chất và kết cấu tóc.....	68
6.1. Tóc khỏe: .....	68
6.2. Tóc yếu: .....	68
7. Mối quan hệ, hiệu quả và tác hại của 1 kẹp thẳng không đạt chất lượng .....	69
8.1. Công thức pha thuốc duỗi.....	69
8.2. Công thức pha thuốc dập: .....	70
9. Thực hành duỗi tóc quản tự nhiên có kết cấu sợi to khỏe.....	71
9.1. GIAI ĐOẠN 1: .....	71
9.2. GIAI ĐOẠN 2: .....	71
9.3. GIAI ĐOẠN 3 .....	71
10. Thực hành duỗi thẳng tóc có kết cấu sợi to, khỏe, trung bình. ....	72
10.1. GIAI ĐOẠN 1: .....	72
10.2. GIAI ĐOẠN 2: .....	72
10.3. GIAI ĐOẠN 3: .....	72
11. Thực hành duỗi thẳng tóc đã nhuộm màu, không tẩy, có kết cấu tóc yếu, trung bình .....	72
11.1. GIAI ĐOẠN 1 .....	72
11.2. GIAI ĐOẠN 2: .....	73
11.3. GIAI ĐOẠN 3: .....	73
12. Thực hành duỗi thẳng tóc đã qua duỗi lần đầu cách 6 tháng có kết cấu tóc yếu, trung bình.....	73
12.1. GIAI ĐOẠN 1: .....	73
12.2. GIAI ĐOẠN 2: .....	74
12.3. GIAI ĐOẠN 3: .....	74
13. Thực hành duỗi tóc yếu đã qua uốn, nhuộm trước đó .....	74
14. Thực hành duỗi thẳng tóc tẩy high light có kết cấu vừa khỏe, vừa yếu .....	75

15. Thực hành duỗi thẳng tóc bị tác động của hóa chất hư hại nặng, có kết cấu tóc rất yếu .....	76
16. Thực hành duỗi phòng cụp.....	77
17. Dập tóc .....	78
18. Vì sao ép tóc bị gãy chân tóc .....	79
19. Các giữ tóc thẳng lâu sau khi duỗi .....	80
<b>BÀI 12: NHUỘM</b> .....	<b>81</b>
1. Khái niệm .....	81
1.1. Nhuộm phai.....	81
1.2. Tẩy màu .....	81
1.3. Nhuộm foil (foil work) .....	81
1.4. Nhuộm phủ (coating/ manicure).....	81
1.5. Nhuộm henna.....	81
1.6. Nhuộm một phần (zone color).....	81
1.7. Nhuộm highlight.....	82
1.8. Nhuộm màu xám tro (ash) .....	82
2. Cách lựa chọn màu nhuộm.....	82
3. Cách lựa chọn thuốc nhuộm.....	83
4. Điểm khác biệt giữa kỹ thuật nhuộm thông thường, nhuộm phủ và nhuộm henna....	83
5. Một số điều cần chú ý trước và sau khi nhuộm tóc .....	84
5.1. Nhuộm lại tóc.....	84
5.2. Cách chăm sóc tóc sau khi nhuộm.....	84
5.3. Cách giúp tóc giữ màu lâu sau khi nhuộm .....	85
6. Một số mẹo khi nhuộm tóc .....	85
7. Cách thoa thuốc nhuộm.....	86
8. Cách nhuộm chân tóc .....	86
<b>BÀI 13: TỰ TẠO KIỂU TÓC</b> .....	<b>88</b>
I. Tự tạo kiểu tóc bằng máy sấy .....	88
1. Sấy - bước cơ bản để có kiểu tóc đẹp. ....	88
2. Vài lưu ý khi sấy tóc. ....	88
3. Thoa tinh dầu dưỡng tóc trước và sau khi sấy.....	88
4. Những điều cần lưu ý khi mua máy sấy. ....	89
5. Sấy để tạo độ phồng và hướng cho tóc mái với ống uốn.....	89
6. Sấy để tạo hướng cho tóc mái với lược ống .....	89
7. Sấy để tạo kiểu tóc xoắn tự nhiên .....	90
8. Sấy để làm bóng tóc với bàn chải .....	90
9. Sấy để làm bóng tóc với lược bàn chải.....	91
II. Tự tạo kiểu với sáp. ....	92
1. Chọn kiểu sáp phù hợp với kiểu tóc. ....	92

2. Các loại sáp tạo kiểu tóc.....	92
3. Những điều cần lưu ý khi dùng sáp tạo kiểu tóc.....	93
4. Cách thoa sáp tùy vào việc tạo kiểu.....	94
5. Cách dùng sản phẩm tạo kiểu tóc tùy theo mục đích.....	94
6. Một số kiểu tóc tự tạo với sáp.....	95
III. Tự tạo kiểu định hình tóc bằng nhiệt.....	99
1. Những điều cần lưu ý khi mua kẹp định hình tóc bằng nhiệt.....	99
2. Các loại kẹp định hình tóc bằng nhiệt.....	100
3. Điều chỉnh nhiệt độ của kẹp định hình tóc bằng nhiệt độ phù hợp với đặc điểm và tình trạng tóc.....	100
4. Tự tạo kiểu với định hình tóc bằng nhiệt.....	101
IV. Những kiểu tóc thường gặp và các bước tạo kiểu.....	106
1. Tạo kiểu đuôi ngựa đơn giản.....	107
2. Tạo kiểu tóc tết mang lại quý phái.....	107
3. Tạo kiểu tóc búi trên đỉnh đầu giúp tăng sức gợi cảm.....	107
4. Tạo kiểu tết xương cá thể hiện nét dễ thương.....	108
5. Tạo kiểu tóc buộc với dây buộc có gắn hoa vải.....	108
6. Tạo kiểu tóc đuôi ngựa mang lại vẻ tinh nghịch.....	109
7. Tạo kiểu tóc búi thể hiện cá tính.....	109
8. Tạo kiểu mái búi theo phong cách Nhật Bản.....	110
9. Tạo búi voi kiểu tóc búi giúp tôn lên vẻ lãng mạn.....	110
10. Tạo kiểu tóc tết bím hai bên mang phong cách bohemian.....	111
11. Tạo kiểu tóc buộc hai bên thể hiện nét nhí nhảnh.....	111
12. Tạo kiểu tóc với phần dễ thương.....	112
13. Tạo kiểu tóc buộc lệch với dây buộc và hoa vải.....	112
14. Tạo kiểu tóc búi.....	112
V. Tự tạo kiểu che khuyết điểm.....	113
1. Tạo lọn xoắn tự nhiên.....	113
2. Tạo kiểu tóc giúp mặt trông thon gọn hơn.....	113
3. Sấy phòng chân tóc giúp che khuyết điểm của khuôn mặt dài.....	114
4. Tạo độ phòng cho phần tóc bị ép sát ở sau đầu.....	115
5. Tạo kiểu cho tóc mảnh và yếu.....	115
6. Tự tạo kiểu tóc phù hợp với đối tượng và tình huống.....	116
7. Tự tạo kiểu tóc mang lại vẻ trang nhã khi đi dự tiệc cưới.....	116
8. Tạo kiểu tóc tôn lên vẻ nữ tính cho buổi hẹn hò đầu tiên.....	117
9. Tạo kiểu tóc xoắn dễ thương cho bạn gái tuổi mới lớn.....	117
10. Tạo kiểu tóc gọn sóng.....	118
11. Tạo kiểu tóc búi cao cho những ngày nghỉ.....	118
12. Sử dụng và bảo quản tóc giả.....	122

<b>BÀI 14. TẠO KIỂU TÓC CHO TRẺ EM</b> .....	125
<b>I. TẠO KIỂU TÓC CHO BÉ GÁI</b> .....	125
1. Tạo các lọn tóc xoắn thể hiện vẻ hồn nhiên .....	125
2. Tạo hình quả đào cho phần tóc ở đỉnh đầu .....	125
3. Tạo kiểu tóc thể hiện vẻ nhí nhảnh với kẹp nơ (1) .....	125
4. Tạo kiểu tóc thể hiện vẻ nhí nhảnh với kẹp nơ (2) .....	125
<b>II. TẠO KIỂU TÓC CHO BÉ TRAI</b> .....	126
1. Tạo kiểu tóc xoắn tự nhiên đầy cá tính .....	126
2. Tạo kiểu tóc xoắn thể hiện vẻ lạnh lợi .....	126
3. Tạo kiểu all back mang lại vẻ gọn gàng .....	126
<b>BÀI 15: TẠO KIỂU TÓC CHO NAM GIỚI &amp; TỈA RÂU</b> .....	128
<b>I. GIỚI THIỆU KIỂU TÓC</b> .....	128
1. Cắt .....	128
2. Uốn, duỗi .....	129
3. Nhuộm .....	131
4. Kiểu tóc đặc biệt .....	132
<b>II. Kỹ thuật tạo kiểu tóc cho nam giới</b> .....	133
1. Tạo kiểu tóc wolf ngắn .....	133
2. Tạo kiểu dandy cho tóc mai và phần tóc hai bên đầu .....	133
3. Tạo kiểu all back cho tóc mảnh .....	134
4. Tạo kiểu wolf Mohican theo phong cách punk .....	135
5. Tạo kiểu shaggy wolf làm toát lên vẻ bướng bỉnh .....	135
7. Tạo kiểu gọn gàng cho tóc hơi xoắn .....	136
8. Tạo kiểu tóc xoắn phòng tự nhiên .....	137
9. Tạo kiểu cho tóc mảnh và yếu với sáp .....	137
10. Tạo kiểu wolf với máy sấy và sáp cứng .....	138
11. Tạo kiểu dandy phù hợp với trang phục vest .....	138
12. Tạo kiểu tóc dandy để mái tóc trông thật gọn gàng .....	139
13. Tạo kiểu với tóc hai bên đầu ép sát da đầu .....	139
14. Tạo kiểu tóc gọn gàng thể hiện cá tính .....	140
<b>III. TỈA RÂU</b> .....	140
1. Tỉa râu tạo vẻ quý phái .....	140
2. Tỉa râu theo phong cách hippy thể hiện các tính .....	140
3. Tỉa râu quai nón tạo nét độc đáo .....	141
<b>BÀI 16. CÁCH CHĂM SÓC TÓC HÀNG NGÀY</b> .....	142
1. Gội đầu đúng cách giúp mái tóc khỏe đẹp .....	142
2. Chăm sóc da đầu .....	143
2.1. Chức năng của da đầu và gàu .....	143
2.2. Mối liên hệ giữa da đầu và bệnh rụng tóc .....	144

2.3. Cách massage da đầu giúp giải tỏa căng thẳng .....	144
2.4. Cách tự massage giúp da đầu khỏe mạnh .....	145
2.5. Massage da đầu cho nhau .....	145
3. Chăm sóc mái tóc .....	146
3.1. Những thói quen không tốt cho tóc .....	146
3.2. Cách chăm sóc tóc giúp mái tóc bóng mượt.....	146
3.3. Chăm sóc tóc bằng sản phẩm dưỡng tóc có nguồn gốc tự nhiên .....	147
3.4. Chăm sóc tóc vào một số thời điểm đặc biệt .....	148
4. Giải quyết những vấn đề về tóc.....	149
4.1. Tóc mỏng và yếu.....	149
4.2. Tóc xoắn tự nhiên .....	149
4.3. Tóc rụng .....	150
4.4. Tóc bạc.....	152
4.5. Gàu.....	153