



拟发全流程指南

拟发是一项半永久性的美容操作，效果会持续较长时间。本指南将为您提供从准备到长期维护的全面建议，确保您获得满意且持久的拟发效果。

Copyright Notice

Photos & images are for illustration purposes only. All content, knowledge, and information herein are the exclusive copyrighted property of Dr. Steven Goh. This material is intended solely for Dr. Steven Goh's business customers and is strictly prohibited from being copied, reproduced, distributed, or used by competitors, former staff, students, or any other parties without Dr. Steven Goh's explicit written permission. By viewing this, you agree to comply with copyright law. Unauthorized use, sharing, or theft of this knowledge will result in legal action.

版权声明

照片和图像仅用于说明目的。此处所有内容、知识和信息均为Dr. Steven Goh的独家版权财产。本材料仅限Dr. Steven Goh的商业客户使用，严禁竞争对手、前员工、学生或任何其他方未经Dr. Steven Goh的明确书面许可复制、转载、传播或使用。阅读此内容即表示您同意遵守版权法。未经授权使用、分享或窃取这些知识将面临法律诉讼。

Email: info@drstevengoh.com

拟发前：选择我们 - 优质机构并深度沟通



挑选专业资质机构

务必挑选具备专业资质、在业内口碑良好的拟发机构 - Dr. Steven Goh。全面查看其成功案例，了解不同客户的拟发效果呈现，同时参考客户评价，掌握真实的服务反馈。



与拟发师深入交流

精确明确自己期望的发色，详细到颜色的深浅程度；确定头发的密度，是追求自然浓密还是适度稀疏；勾勒出理想的发型轮廓，比如发际线的形状、样式等。



了解可能面临的状况

深入了解及避免拟发过程中和过后自己后续护理时可能面临的各类状况，像是成分过敏、操作时的刺入感程度，以及可能产生的不适症状，如头皮红肿、瘙痒等。

选对机构和充分沟通是获得满意拟发效果的关键。不同的机构在技术水平、服务质量上存在差异，而每位顾客的头皮状况、审美需求各不相同。通过与拟发师的深入交流，他们能依据您的独特需求，为您量身定制专属的拟发方案，确保最终呈现的效果自然逼真，与您的整体形象完美契合。





拟发前：如实告知健康状况

头皮疾病

详细告知是否患有头皮疾病，如脂溢性皮炎、头癣，这些疾病会影响头皮的微环境，可能导致拟发过程中感染状况增加，或者影响附着效果。

皮肤过敏史

若有皮肤过敏史，包括对常见物质如金属、化妆品等的过敏情况，需一并告知，因为拟发所使用的成分虽然已经被KKM NPRA验证安全，可能某一种成分含有引发过敏的成分。

免疫系统疾病

免疫系统疾病患者，其身体的免疫反应可能与常人不同，会对拟发后的恢复产生影响。

服用药物

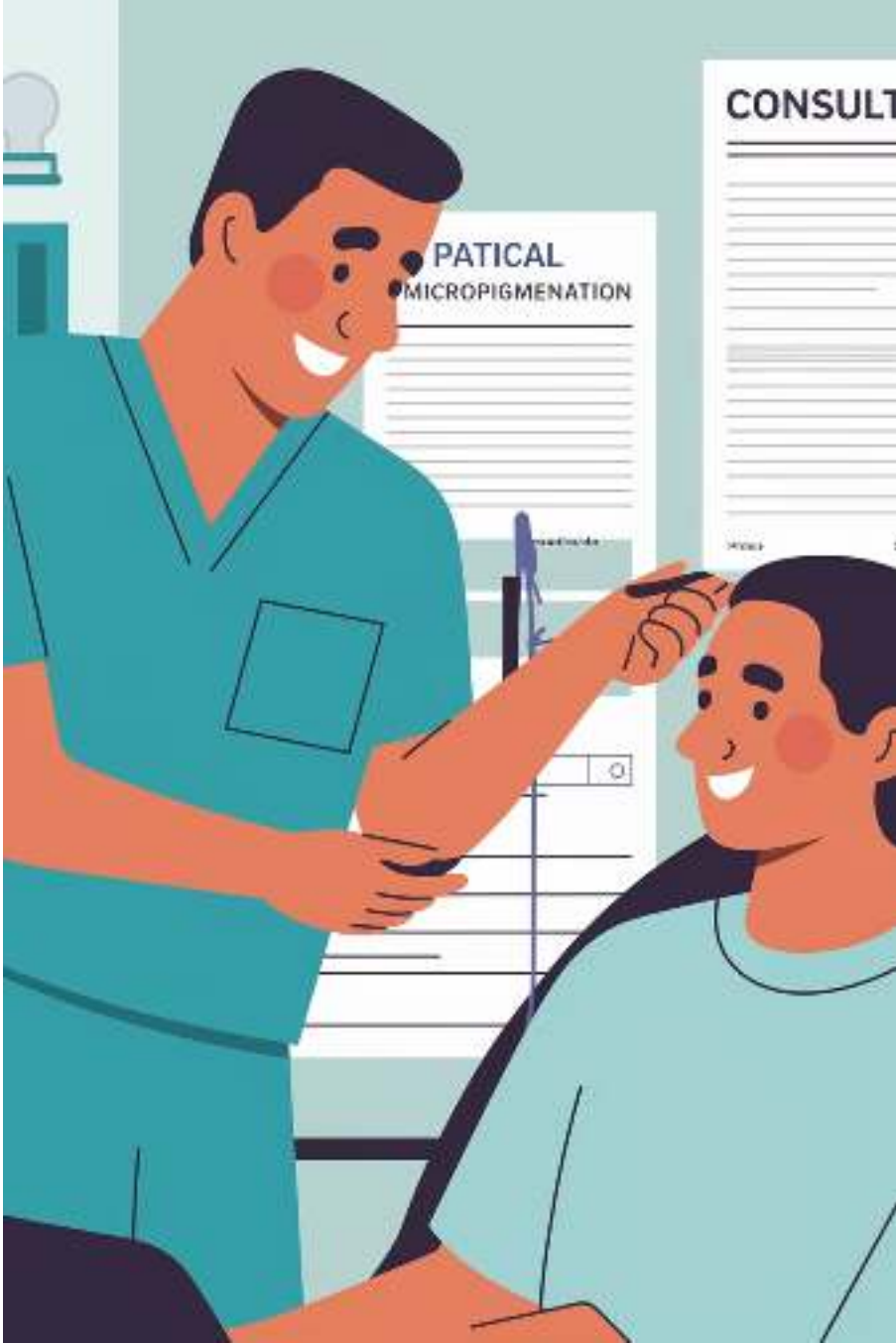
正在服用的药物也需详细报备，某些药物，如抗凝血药（阿司匹林、华法林）、保健品（鱼油、维生素E）等，可能影响身体的凝血功能或加重过敏反应，在拟发前需提前1周停用。

将健康状况告知拟发师，是为了确保拟发过程的顺利与安全，最大程度保障您的舒适体验。了解您的健康信息后，拟发师能够根据您的具体情况，调整拟发的操作方式，有效降低任何状况，让您在拟发过程中感觉良好，过后恢复也更加迅速。

拟发前的健康评估

评估项目	重要性	建议
头皮疾病	高	治愈后再进行拟发
过敏史	高	提前告知拟发师
免疫系统疾病	中	需要深入咨询
服用药物	中	抗凝血药提前1周停用
头皮状态	高	确保无破损或炎症

拟发前进行全面的健康评估是确保拟发安全和效果的重要步骤。通过评估您的头皮疾病、过敏史、免疫系统状况、用药情况和头皮状态，拟发师能够为您制定最适合的拟发方案，减少状况，提高拟发效果。



拟发前：做好心理建设



理解半永久性

拟发是一项半永久性的美容操作，效果会持续较长时间，所以在拟发前要充分做好心理准备。



接受外观变化

想象并接受拟发后可能出现的外观变化，从正面的角度看待这些改变。



认识积极影响

理解它们将为您带来的积极影响，如提升自信、改善形象等。

提前有清晰的心理预期，能帮助您更快地适应拟发后的新形象，从内心深处接纳并喜爱自己的新发型。拟发后的变化通常会让您看起来更加精神、有活力，提前做好心理建设能让您以更加积极的心态迎接这种形象上的提升，充分享受拟发带来的自信与愉悦。



拟发前3天：饮食禁忌

避免饮酒

拟发前3天开始，严格避免喝酒，酒精会干扰身体的凝血功能，在拟发过程中，微创口需要正常的凝血机制来促进愈合，饮酒可能导致出血增多、愈合缓慢，不利于拟发过程中的创口恢复。

避免咖啡因

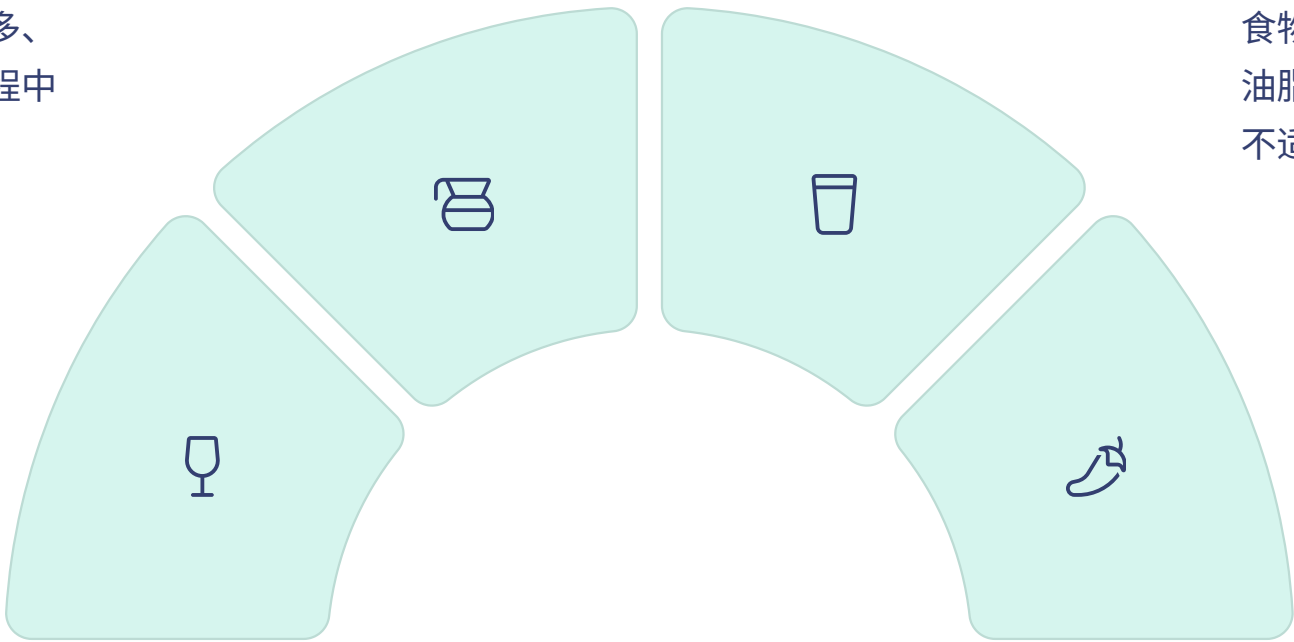
避免饮用含咖啡因的饮品，如咖啡、茶，以及食用含咖啡因的食物，咖啡因具有兴奋神经系统的作用，可能干扰利多卡因舒缓膏发挥最佳效果，无法有效缓解拟发过程中的刺入感。

避免牛奶

避免喝牛奶，虽然牛奶本身不会直接影响拟发，但部分人在空腹或紧张状态下饮用牛奶，可能会引发肠胃不适，影响拟发体验。

避免刺激性食物

饮食要保持清淡，杜绝食用辛辣、油腻、刺激性食物，这些食物容易刺激头皮，导致头皮油脂分泌异常，加重拟发后的不适，还可能影响拟发效果。



遵循这些饮食禁忌，能让您在拟发当天保持最佳状态。清淡饮食可以减少身体的负担，避免因食物刺激导致头皮和身体的不适，让整个拟发过程如同一次轻松惬意的美容享受。

拟发前3天：保证餐食与睡眠

饱腹状态

拟发前2小时-3小时，务必进食早餐、午餐或晚餐，保证肚子处于饱腹状态，避免因空腹进行拟发而引发低血糖等身体不适。

低血糖可能导致头晕、乏力、心慌等症状，不仅会影响拟发过程的顺利进行，还会让您感到极度不适。

充足的睡眠能让身体得到充分的休息和恢复，提高身体的免疫力和耐受力，使舒缓膏的效果得到最大程度的发挥，让整个拟发过程如同一次轻松惬意的美容享受。

充足睡眠

拟发前连续3天，保证充足睡眠，每晚至少保证8小时-10小时的高质量睡眠。

良好的睡眠有助于身体维持在较好的状态，使身体的各项机能处于稳定水平，利于利多卡因舒缓膏更好地发挥舒缓作用，同时也能让您在拟发过程中保持放松，更好地配合拟发师的操作。

拟发前3天：女性特殊时期提醒

生理期

生理期时，女性身体的凝血功能会发生变化，血小板数量和凝血因子活性改变，可能导致出血增多，在拟发过程中，创口的止血和愈合可能会受到影响。

孕期

孕期，女性身体的激素水平大幅改变，可能影响拟发效果，如成分的吸收和代谢异常，导致颜色不均匀或褪色加快；同时，身体的免疫力也会有所下降，对拟发过程中使用的产品更敏感，可能出现过敏等不良反应。

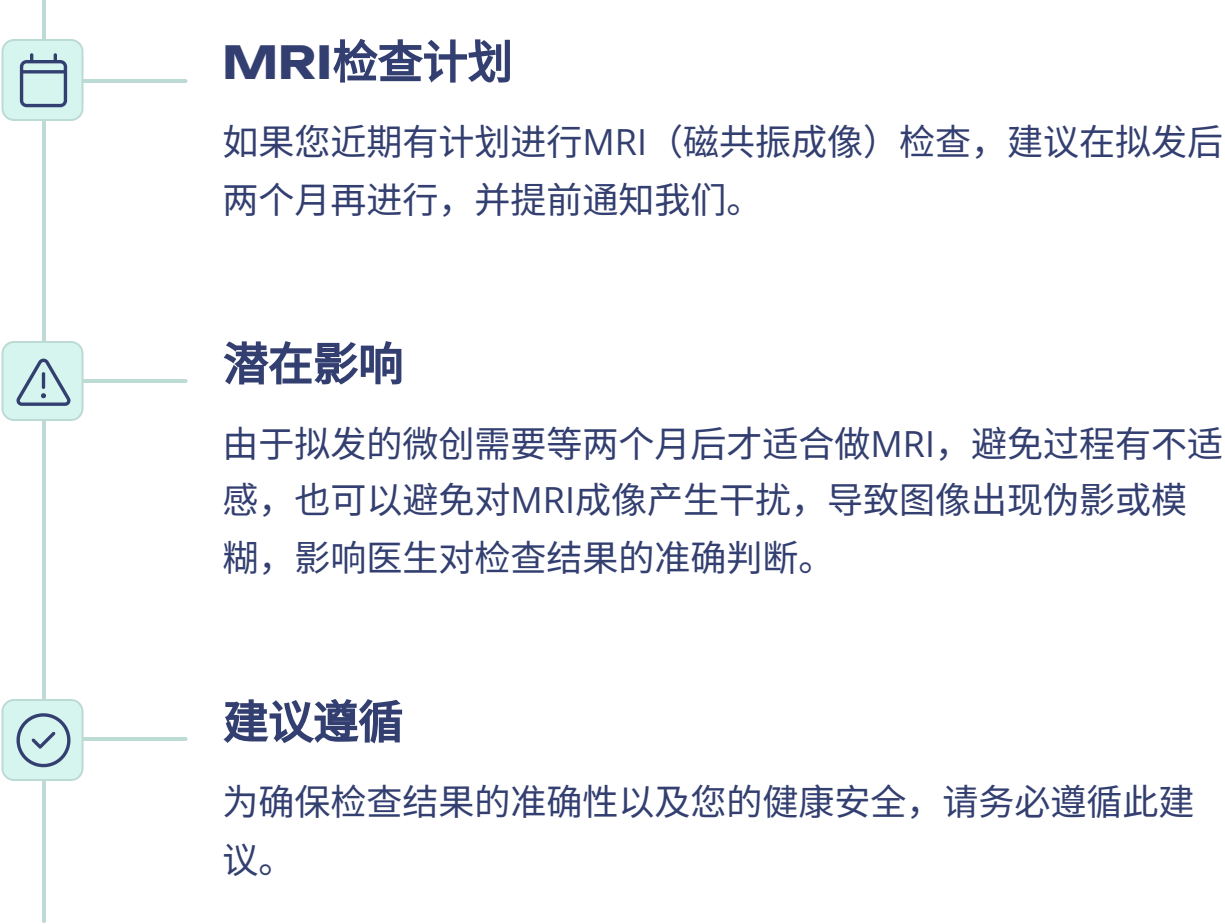
哺乳期

哺乳期，女性身体的激素水平大幅改变，可能影响拟发效果，如成分的吸收和代谢异常，导致颜色不均匀或褪色加快；同时，身体的免疫力也会有所下降，对拟发过程中使用的产品更敏感，可能出现过敏等不良反应，还可能影响自身的恢复。

女性顾客若处于生理期、孕期或哺乳期，拟发可能存在额外状况。建议处于这些特殊时期的女性提前告知拟发师，谨慎考虑是否改期。提前沟通特殊时期情况，是为了让您在最适宜的时间享受拟发服务。拟发师可以根据您的身体状况，为您提供专业的建议，安排最佳的拟发方案，确保拟发效果和您的舒适度，同时保障您和胎儿（若孕期）或婴儿（若哺乳期）的健康安全。



拟发前3天：特殊情况告知



这个建议是为了保障您的健康检查结果准确无误，同时也避免因检查对拟发效果造成潜在影响。我们希望拟发和您的其他医疗计划能够完美配合，不相互干扰，让您在追求美丽的同时，也能及时、准确地了解自身的健康状况。



拟发前1天：头发准备



温和洗发

建议您在拟发前一天用温和的无硅油洗发水清洗头发，清洗时动作要轻柔，采用指腹轻轻按摩头皮的方式，避免使用指甲过度搔抓头皮，以免造成头皮微小破损。



适当干燥

洗净后，可选择自然晾干，让头发在自然状态下保持健康；若时间紧张，也可用低温档吹风机吹干，低温档能减少对头发和头皮的损伤。



确保干净

记得，务必要确保头皮没有残留物。微小破损会破坏头皮的屏障功能，增加拟发时感染的情况，如细菌感染导致头皮炎症、红肿、疼痛等。

保持头发干净是为了让拟发操作更加顺利，确保成分能够均匀附着，从而使拟发效果更出色。轻柔清洗能保护头皮的健康，让头皮处于最佳状态，更好地接受拟发，减少因头皮问题引发的不良后果。





拟发前1小时：舒缓膏使用说明

目的

拟发过程中，我们会使用利多卡因舒缓膏外敷，其目的是确保您在操作过程中尽可能舒适，有效减轻拟发带来的刺入感。

注意事项

为保证该舒缓膏发挥最大作用，请严格遵守上述饮食和作息要求。

过敏提醒

若您对利多卡因舒缓膏有过敏史，请务必提前告知拟发师，过敏可能会出现头皮红肿、瘙痒加剧、皮疹等症状。

应对措施

一旦出现过敏症状，拟发师能够及时采取应对措施，如减少或停止使用舒缓膏等。

使用舒缓膏是为了让您在拟发过程中免受刺入感的困扰，享受轻松愉快的拟发体验。提前告知过敏史，能让拟发师提前做好准备，选择合适的替代方案或采取预防措施，确保您在舒适、安全的环境中完成拟发。

拟发当天：携带物品

身份证件

拟发当天，请携带好您的身份证件，身份证件是进行身份验证和登记的重要依据。

带上身份证能让服务流程更加高效，机构可以快速准确地确认您的身份信息，为您建立完善的服务档案，确保拟发服务顺利进行。

避免因忘带证件耽误时间，导致拟发服务无法按时开始，影响您的行程安排。同时，避免因衣物不合适影响操作体验，让您能准时、舒适地开启拟发之旅。

合适衣物

同时，建议穿着开领宽松深色衣物（建议黑色），方便在拟发过程中调整姿势，避免因衣物过紧或领口过小，对头部活动造成限制，增加不适感。

穿着开领宽松衣物能让您在拟发时更加自在舒适，在长时间的操作过程中，减少因衣物束缚带来的不便，使您能更好地放松身心。

拟发当天：操作阶段

1

时长安排

拟发操作预计需要3 - 5小时，具体时长根据拟发面积大小而定。

2

休息时间

在操作过程中，每30分钟-45分钟您可以适当休息25分钟，缓解长时间保持同一姿势带来的疲劳。

3

舒缓措施

拟发师会分3次补涂舒缓膏，以持续减轻您的刺入感。

4

疼痛管理

若您感觉疼痛等级超过6/10（满分10分，6分为较明显疼痛），应立即告知拟发师，拟发师会立即暂停操作，采取临时应对手段，如补充舒缓膏或让您稍作休息。

合理安排操作时长和休息时间，能让您在拟发过程中保持良好的状态，避免因长时间疲劳和疼痛而产生不适。及时补涂舒缓膏和采取多种应对疼痛的措施，体现了对您舒适度的关注，确保您在安全的前提下，尽可能轻松地完成拟发。过程中采用医用级无纺布吸附组织液，保持操作区干净，为拟发操作提供良好的环境，避免组织液影响成分的附着和操作的准确性。





拟发过程中的舒适管理

3-5

操作小时

根据拟发面积大小而定

25

休息分钟

每30-45分钟操作后

3

舒缓膏次数

分次补涂减轻刺入感

6/10

疼痛阈值

超过需立即告知拟发师

拟发过程中的舒适管理是确保您有良好体验的关键。通过合理安排操作时间、提供充分休息、定期补涂舒缓膏和及时应对疼痛，拟发师能够最大限度地减少您的不适感，让您在轻松愉快的氛围中完成拟发。记住，及时沟通您的感受对于调整操作方式、提高舒适度至关重要。

过程后即时护理



生理盐水清理

拟发完成后，可以使用生理盐水清理，也可以在头皮表面形成一层保护膜，有效抑制细菌滋生，降低感染情况。



无菌纱布保护

然后用无菌纱布进行保护，防止外界污染物接触拟发部位。



保持头部直立

保持头部直立30分钟，这样做能促进头皮血液循环，减少淤血和肿胀的发生，有利于创口的恢复。



领取护理包

离开前，领取护理包，护理包中应包含修复膏、电邮的护理视频/手册等必备护理用品。

即时护理是确保拟发效果和头皮健康的关键环节。生理盐水和无菌纱布能有效保护创口，预防感染；保持头部直立有助于恢复；护理包中的物品能让您在回家后继续进行正确的护理，促进头皮尽快恢复，展现最佳拟发效果。





阶段一：0 - 5天（急性期）



生理盐水清洁

每2小时用生理盐水垂直轻沾清洁头皮，注意不可摩擦，摩擦会破坏刚刚拟发形成的微小创口，导致色料脱落、出血或感染。



睡眠姿势

睡眠时在枕头上垫无菌纱布，以及干净的黑色毛巾，避免侧压头皮，侧压可能会使拟发部位受到挤压，影响黑因子的均匀分布和创口的愈合。



冰敷处理

若出现轻微红肿，属正常现象，这是身体对拟发操作的正常炎症反应。此时可以进行冰敷，每次冰敷时间不超过5分钟，冰敷能收缩血管，减轻红肿和疼痛，但时间过长会导致局部血液循环不畅，影响恢复。

在急性期，头皮处于最脆弱的状态，这些护理措施能最大程度减少外界因素对头皮的刺激，保护创口，促进愈合，让拟发效果更快稳定，避免因不当护理引发感染或黑因子脱落等问题。

阶段二：4 - 7天（结痂期）



禁止抠挠痂皮

强行抠挠会导致30% - 40%色素流失



夜间薄涂修复膏

修复膏中含有舒缓成分，能有效缓解瘙痒



次日必须清洗

避免修复膏长时间残留导致细菌滋生

结痂期是拟发效果逐渐成型的关键阶段，遵守这些注意事项能保证痂皮自然脱落，使色素稳定附着，避免因人为因素破坏拟发效果。此时颜色会显深30% - 40%，这是由于黑因子氧化和痂皮覆盖等原因导致的暂态现象，随着痂皮脱落，颜色会逐渐恢复到正常效果。了解颜色变化的原因，能让您在心理上做好准备，避免因颜色异常而产生焦虑。

阶段三：8 - 14天（脱落期）

专用洗发水

第8天起，用专用洗发水（如Dr. M Shampoo）进行清洁

冷风吹干

使用吹风机时，将冷风档调至距头皮20cm以上吹干头发



轻柔按摩

用指腹将泡沫轻轻涂抹在头皮上，按摩2 - 3分钟

彻底冲洗

用温水彻底冲洗干净，确保无洗发水残留

这个阶段头皮正在逐渐恢复，正确的清洁和护理方式能促进痂皮自然脱落，保持头皮清洁健康，让拟发效果更加自然持久。如果您有购买 6 in 1 或 8 in 1 生发口服药，第8天开始可以开始服用。

阶段四：15 - 30天（稳定期）

颜色变化

颜色逐渐回淡至最终效果的60%-70%，这是正常的褪色过程，随着时间推移，6个星期左右颜色会完全稳定下来。

了解颜色变化规律能让您对拟发效果有更准确的预期，避免因颜色变化而产生不必要的担忧。

避免因对颜色变化不了解而盲目采取措施，如自行染发等，破坏拟发效果和头皮状况。及时进行补色调整，能避免因效果不理想而影响美观和自信心。

补色调整

在第六个月，预约补色调整密度。补色能针对首次拟发后出现的颜色不均、密度不够理想等问题进行优化，使拟发效果更加完美。

补色是提升拟发效果的重要环节，通过专业调整，能让拟发效果更加贴合您的期望。

阶段五：30天过后（护理期）

Folli-Fix (5% 米诺地尔)

这是一种局部使用的药物，专门设计来促进头发生长。它特别适合希望进一步增加发量或改善头发密度的人群。

每天按照产品说明（通常男生一天两次，女生一天一次：视情况而定）将Folli-Fix涂抹于头皮，可以帮助巩固疗程成果并刺激新头发的生长。

Folli-Heal 激光头皮头发护理疗程

这是一种非侵入性的治疗方法，利用低能量激光刺激头皮，促进毛囊健康和头发生长。

您可以定期进行此疗程，以增强头发的生长周期，减少脱发，并提升头发的整体外观和健康状态。

疗程后的护理期非常重要，因为它能帮助您巩固疗程的效果并延长其持久性。Folli-Fix通过扩张头皮的毛细血管，增加血液流动，为毛囊提供更多的氧气和营养，从而促进头发生长。长期坚持使用，可以维持疗程后的发量，甚至进一步提升头发的密度，让头发看起来更浓密自然。Folli-Heal激光技术利用生物刺激作用，激活毛囊细胞，增强头发的生长周期，同时减少脱发。这种疗程还能改善头发的质地和光泽，使头发更加健康有活力。两者结合使用，能有效维持疗程效果并提升整体头发质量。



拟发后：护理期注意事项



避免刺激性产品

避免使用刺激性强的洗发水和护发产品：含有硫酸盐或其他化学成分的产品可能会刺激头皮，破坏疗程效果。建议选择温和、无刺激的洗发水和护发素，保持头皮的健康环境。



避免高温造型

避免频繁染发、烫发或使用高温造型工具：这些行为会损伤头发和毛囊，导致头发断裂或干燥，甚至影响疗程的成果。尽量减少此类操作，让头发保持自然状态。



避免强烈阳光

避免长时间暴露在强烈阳光下：紫外线可能会加速色素褪色，影响疗程的持久性。建议在户外活动时戴帽子保护头皮。



避免化学成分

避免使用含化学成分过多的护发产品：这些产品可能引发头皮过敏或不适，建议选择天然温和的护发产品，以维护头皮和头发的健康。

为了保护头皮和头发，延长疗程的成果，在护理期您需要注意避免以上事项。正确的护理习惯能够有效维持拟发效果，保持头皮健康，让您长期享受拟发带来的美丽和自信。



拟发后：日常防护



做好日常防护能有效延长拟发效果的持久性，保持头皮健康，让拟发颜色始终保持鲜艳自然。紫外线可使色素降解加速50%，导致拟发颜色变浅、失去光泽。含酒精、水杨酸的产品会刺激头皮，破坏头皮的屏障功能，影响拟发效果。pH5.5弱酸性洗发水接近头皮的自然pH值，能温和清洁头皮，保护头皮的健康环境。选择合适的洗护产品能避免对头皮和拟发部位造成伤害，维持良好的拟发状态。

拟发后：动态调整

定期复查

雄性脱发患者每6个月复查，雄性激素分泌旺盛可能导致发际线后移，定期复查能及时发现发际线变化情况。

对于有脱发问题的人群，动态调整能及时应对发际线变化，保持良好的形象。

必要时修补，通过拟发补充，能使发际线看起来更加自然，与周围头发过渡更加和谐。避免因未及时发现发际线变化和拟发褪色，导致形象受损，影响自信心。通过动态调整，能让您始终保持最佳的形象状态，展现自信风采。

补色周期

首次补色在6个月，后续每2年 - 3年根据拟发效果微调一次，随着时间推移，色料会逐渐褪色，定期补色能保持拟发的完美效果。

定期补色能让拟发效果始终如新，满足您对美的追求。

拟发后：紧急情况

识别症状

流脓、发热、肿胀等症状

停用产品

立即停用所有产品

及时就医

48小时内就医

联系机构

365天售后咨询

一旦出现流脓、发热、肿胀等症状，立即停用所有产品，这些症状可能是因为自身照顾不当或环境污染的问题而感染问题的表现。及时处理紧急情况能有效避免问题恶化，保障头皮健康和身体安全。机构提供365天售后咨询，设有异常情况优先通道处理，您在遇到问题时可随时联系机构，专业人员会第一时间为您提供指导和帮助。机构的售后咨询和优先通道能让您在遇到困难时迅速得到支持，减少担忧和困扰。

拟发后：效果持久性管理



通过全方位的拟发前后注意事项和长期维护要点，您能在安全、舒适的前提下，获得满意且持久的拟发效果，展现独特魅力。正确的护理和定期的维护是保持拟发效果长久的关键，遵循专业建议能让您的拟发始终保持最佳状态。

个人新陈代谢对拟发的影响



代谢速度

新陈代谢快的人，身体分解和吸收黑因子的速度也较快，导致拟发褪色更快，可能需要更频繁补色。



皮肤类型

油性皮肤油脂分泌多，色素容易脱落；干性皮肤则可能因干燥导致黑因子分布不均，影响效果。



免疫反应

有些人的免疫系统会将色素视为异物，加速清除，缩短纹发效果的持续时间。



激素水平

激素变化（如雄性激素）可能影响头皮健康和毛囊状态，间接改变纹发效果。

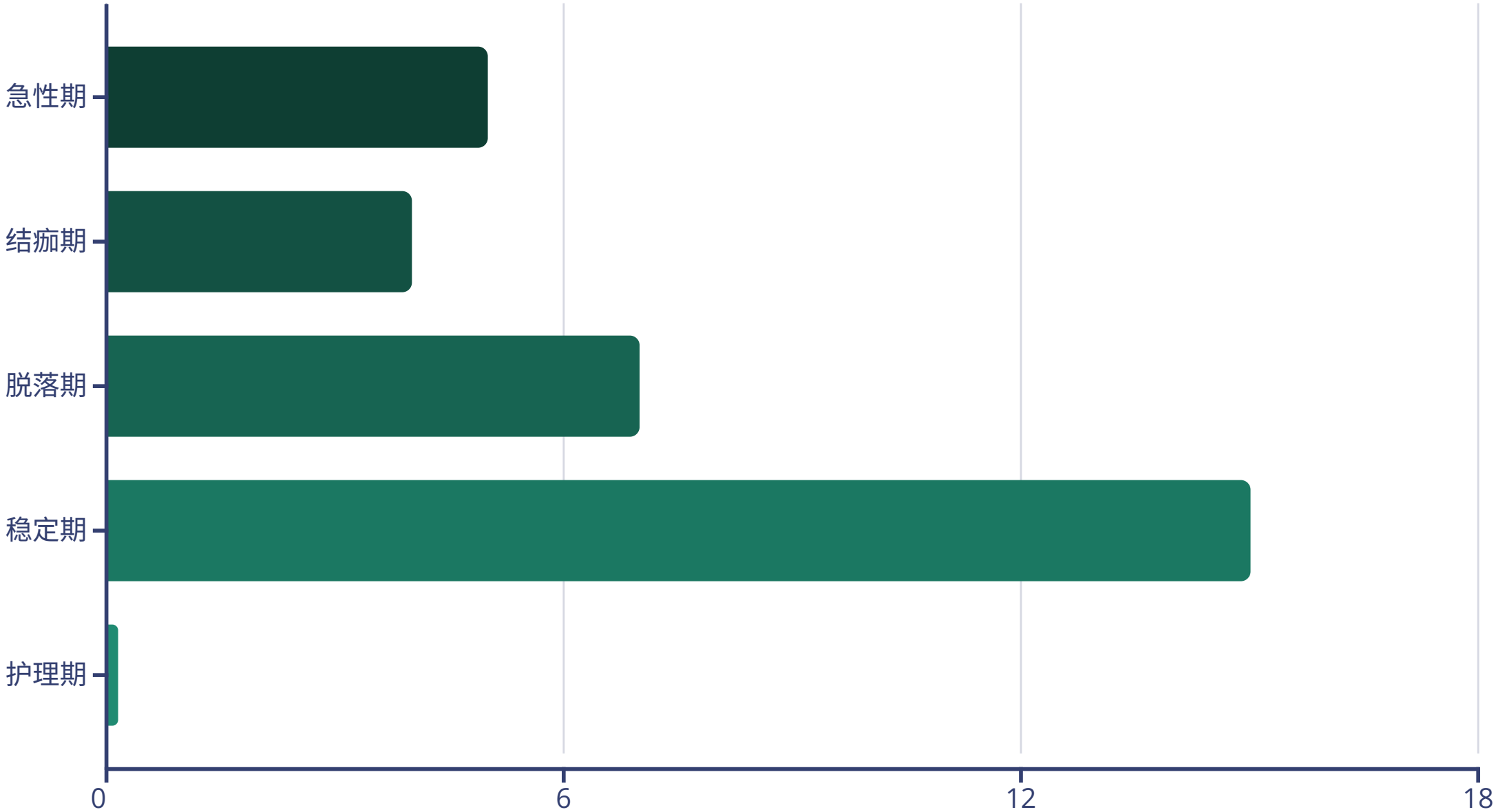


年龄因素

年龄增长会减缓新陈代谢，色素可能在老年人身上保留更久，但也可能分布不均匀。

除了自己护理不当的因素导致效果有偏差，个人的新陈代谢也会显著影响拟发的外观和持续时间。了解这些因素能帮助您对拟发效果有更合理的预期，并根据自身情况调整护理和维护计划。

拟发后的每个阶段概览

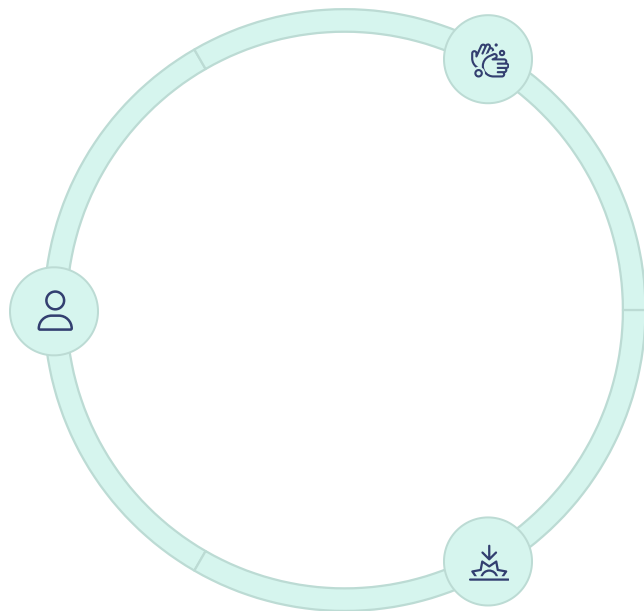


拟发后的恢复过程分为几个关键阶段，每个阶段都有特定的护理要求和注意事项。急性期（0-5天）需要轻柔清洁和避免压迫；结痂期（4-7天）要避免抠挠痂皮；脱落期（8-14天）开始使用专用洗发水；稳定期（15-30天）颜色逐渐稳定；护理期（30天后）则需要长期维护。了解这些阶段的特点和护理要点，能帮助您正确护理，获得最佳拟发效果。

拟发效果的影响因素

个人因素

新陈代谢速度、皮肤类型、免疫反应、激素水平和年龄都会影响拟发效果的持久性和外观。



护理因素

术后护理的正确性和坚持度对维持拟发效果至关重要。

环境因素

紫外线照射、污染和极端温度等环境因素会加速拟发褪色。

拟发效果受多种因素影响，包括个人生理特点、拟发后自身的护理质量和环境条件。了解这些影响因素，能帮助您做出更合理的期望，并采取针对性的措施来优化和延长拟发效果。选择我们，Dr. Steven Goh专业机构、严格遵循护理指南和定期维护是获得长久满意效果的关键。

拟发常见问题解答



效果能维持多久？

拟发效果通常可以维持2-3年，但受个人新陈代谢、护理习惯和环境因素影响。定期补色可以延长效果持久性。



多久可以洗头？

拟发后前7天只能用生理盐水轻沾清洁，第8天起可以使用专用洗发水进行清洁，但要避免用力搓揉。



可以游泳吗？

拟发后至少4周内避免游泳，因为氯水和海水可能影响色素稳定性和头皮恢复。之后游泳时建议戴泳帽保护。

了解这些常见问题的答案，能帮助您对拟发过程和后续护理有更清晰的认识，减少不必要的担忧。如有其他疑问，建议直接咨询Dr. Steven Goh专业拟发师，获取针对您个人情况的专业建议。



拟发成功的关键要素



拟发成功的关键在于选择专业机构、充分沟通期望、严格遵循护理指南和定期维护调整。通过这些全方位的拟发前后注意事项和长期维护要点，您能在安全、舒适的前提下，获得满意且持久的拟发效果，展现独特魅力。记住，拟发不仅是一次美容操作，更是一个需要您积极参与的长期过程，只有您和Dr. Steven Goh专业拟发师的共同努力，才能实现最佳效果。