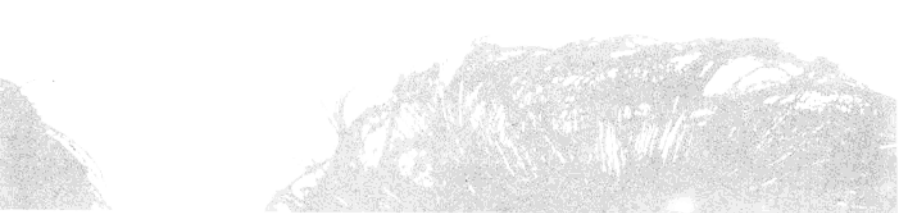


中髮篇

# 青絲如詩

美的生活叢書 ③ ● 崔家蓉著 ● 愛亞主編



著序

# 不倦的詩篇

崔家蓉

少有人不愛自己的頭髮；可是，也少有人知道該如何整理她。

我就是一個現成的例子。最懷念以前那段留著一頭直直長髮的日子；蘭蘭單單，一星期洗兩次，維持乾淨不亂就好。

但是，後來年歲稍長，好像不再適合有那么一副飄逸的長髮了；於是，換成了短短的赫本頭。可是，偶而還是無知而又好奇地想要試試其他的樣子。

好在，頭髮最博我喜歡的一點是，她永遠都在長；天天長，分秒長，一剎那一剎那地長。因此，她永遠都給人希望，可以變著花樣不停地去幻想。不過，她也教人懂得分寸；因為，天下沒有那一根頭髮得自速成，短剪容易，要她長長，就必須耐得住期盼和等待。

剪成短髮以後，我常自言自語：「等她長長了以後，如何……如何……」。事實上，往往還沒等她長長，早又換了另一種短髮的樣子了。

積多次短而長，長而短的經驗，終於對自己的頭髮有了基本的瞭解。我發現，自己大而圓的臉不宜頂著一頭燙得太鬆的頭髮，最好以簡單清爽的線條取勝。



尤其，近兩年，為「婦女雜誌」策劃造型設計「改頭換面」等欄，有幸跟多位髮型專家頻頻接觸，學到了一些有關頭髮的知識，也深深覺得這確是繁複精妙而又有趣的一門學問。在這種情況下，因此有「青絲如詩」的問世。

「青絲如詩」共分短髮篇、中髮篇及長髮篇三集，幾乎囊括了基本髮型大全，是相當實用的髮型參考書。對於每一種髮型的特色，它適宜的臉型，髮質，及恰當的整體打扮都做了簡要的介绍。尤其，我們沒有忘記形體之下的精神內容，對於這一點，特別以小詩的形式呈獻給您。

毫無疑問，把自己打點得整潔清爽是每一個人的責任；而好的開始是成功的一半，頭髮首當其衝。想把自己的頭髮處理妥善，第一要務得先了解她。自己的髮質如何？油性？中性？乾性？髮粗？髮細？髮硬？髮軟？髮澁在那裡？髮流如何？髮根高或低？

如果不明瞭，到電髮院洗頭髮或燙頭髮時，可請美髮師告訴您。然後，再針對自己的個性、臉型、輪廓的角度，及個人的喜惡，為自己的頭髮選擇一個較為理想的樣子。

在把「青絲如詩」呈獻給您的同時，要謝謝髮型設計師張譯心小姐，如果沒有她不倦的指導，這三本書的內容不可能如此踏實有用。但願我們都能以這樣一顆不倦的心，整理好自己的胡秀青絲，也整理好自己人生的詩篇。



## 編序

# 美我髮絲三千

愛亞

喜歡小女孩。

喜歡小女孩的嬌甜和雅柔，喜歡小女孩擺動著短俏的裙子，歡悅的奔跑跳躍，當然，更喜歡小女孩那一頭黃嫩的、黑褐的或棕色的髮，不論髮質好壞，不論髮色是否勻柔，女孩之比男孩美麗，大約就是因為那較之男孩出色許多的秀髮吧！

兒時的我一直剪著一種怪異的髮型，若要名之，姑且稱為五分頭！是比男生髮型更醜的髮型，幸好，當時一般女孩都是西瓜皮，額前厚重齊眉的劉海，後腦則是剃刀割到的一片青，因之我的醜樣子倒也不十分「出眾」，但在內心的底裡，一直艷羨有些女孩的長髮及髮辮，暗裡覺得那是世上最美麗的髮型！

有了女兒之後，赫然發現梳理女兒的髮是一樁大享受！將髮蓄得長長的，或梳馬尾，或將髮平分兩側，使棕褐的長髮如兩匹滑溜的綢緞，盡傾而下，或是，三股結紮，各成兩條細長亮麗的辮子。我一向愛睡遲起，但為了給早起上學的女兒梳理長髮，雖然抱怨，却也依然日日早起，不肯，不捨將女兒的髮剪短，因為我對童年的「髮夢」一直是深以為「長」即是美！

孩子們一個個漸次長大，我有了屬於我自己的時間，我讀書、寫稿、四處遊走，渡我快樂的中年生活，我也漸漸學會了打扮自己，購置些適合於自己的衣衫、裙襪和鞋們來穿戴，自己已是愈來愈顯得精神十足、神色怡然了，但是却有一道難題始終困擾著我，那便是我的頭髮！少女時期我的頭髮極多，粗黑厚疊的髮常令理髮店的師傅叫頭滿，因為在層次的梳理上很不容易，蓄直髮學生頭時髮夾永遠夾不住厚滑的頭髮，一旦電燙，頭髮貴張如獅子狗，自己都驚訝何來這般濃密的髮，當時處

理裡這「衆多」的頭髮是我生活中的一大惱火事！不料，婚後孩子的出生與自體荷爾蒙的變化，我的頭髮突然變少了，每每在美容院洗頭，洗髮小姐總要說上一聲：「妳的頭髮好少喲！」頭髮少了梳理起來的麻煩更大，燙過的波浪一下子就攤塌了，左歪右倒的不成個型，留起長髮嘛和自己的年齡又不搭調，感覺上這真是足足惱死人的三千煩惱絲！不過，慶幸的是，現在髮型設計愈來愈進步了，各種各式的長髮、中髮、短髮真是令人眼目繽紛，討諧設計師的魔手竟能造出這般的神奇！有時我翻翻找找，在髮型設計專書上竟能一再的尋找出我自己喜歡而梳理之後的確又適合於我的髮型樣式，這種喜悅，想來頭髮難處理的人都能了解。

「青絲如詩」由崔家蓉整理、編寫，書中採用短髮髮型圖例六十八個，中髮髮型圖例六十八個，長髮髮型圖例六十四個，不但有最基本的設計圖樣，也有廣泛的設計角度，不論是那一年，流行那一種髮型，這本書中的髮型圖例在略做更動之後，都可以變化為當年流行的樣式，所以也可以說，「青絲如詩」中的髮型永遠沒有掉落流行之外的可能，是一本永遠流行的髮型書。工作忙碌的人在去美容院洗髮時可以手持這本書與店中師傅相商、參考、選擇適合自己的髮式來梳理，喜歡自己洗理頭髮的人也可以面對著鏡子，一邊看書一邊自己梳理頭髮，應該都是一件快樂的事。

我很喜歡「青絲如詩」書中的清麗造型，或許，妳會欣賞書中其他的造型，如略帶野性的，近似男重的，狂亂的，平貼的，蓬鬆的，水油的，各式各種各類，全有一種深濃的美麗感覺，任那一種都能達到「使妳美麗」為目的。我真的頗欣慰於那樣容易的就能挑選出我喜歡而又適合於我的髮型，妳，一定也能在「青絲如詩」中挑選出屬於妳的！這種快樂的感覺，我想，大約就是現代女性的福氣了！真感謝呢！









# 目錄

直式的時髦中髮  
兩截式的中髮

高層次中長型髻髮

層次均勻的直式中髮

多層次的直式中髮

弧形的清爽型中髮

上寬下窄的多層次中髮

古典式時髦的中髮

中長高層次中髮

變化的娃娃型中髮

學生型短式中髮

底層平型的直式中髮

少女型中髮

變化的少女型中髮

髻曲翻梳的中髮

立體翻梳的中髮

層次單純的翻梳中髮

兩側最膨的短式中髮

變化的娃娃型中長髮

典雅的平型中髮

浪漫的多層次中髮

高層次厚型中髮

厚型的飛揚中髮

厚型的波浪中髮

髻曲呈花的厚型中長髮

厚型的多層次髻曲中髮  
不規則層次的髻曲中長髮

上薄下厚的髻鬆中髮

上直下髻的俏麗中髮

上厚下薄的中髮

畧向內彎的前額變化中髮

兩側後吹的直式中髮

低層次的髻鬆中髮

兩側波紋的直型中髮

由下往上吹梳的中髮

兩側捲花的中髮

稍帶膨鬆的直式中髮

髮尾吹花的自然型中髮

簡單型的直式中髮

呈角度的平型中髮

前額頭髮斜吹的內彎中髮

低層次的捲花中髮

後長前短的直式中髮

柔順自然的中髮

大花波紋型中髮

兩側較短的直式中長髮

前額及兩側翻梳的膨鬆中長髮

兩側翻吹的同層次中長髮

前呈層次的膨鬆中長髮

高層次的捲花中長髮



稍厚型的鬆鬆中長髮  
向內彎的中長髮  
翻梳自然的中長髮  
變化的學生型中髮  
文靜的披肩中髮  
膨鬆自然的厚型中長髮  
向後翻吹的直式中髮  
典雅的低層次中長髮  
文靜的平型中髮  
往後翻吹的弧形中髮  
覆蓋髻曲的中髮

覆蓋式的捲花中髮  
稍高層次的中厚型膨鬆中長髮  
髮尾打薄的捲花中長髮  
分邊直吹斜吹的中長髮  
厚型層次的波浪中長髮  
兩旁翻吹的稍膨直式中長髮  
層次簡單的平型髻曲中髮

沒有那一朵雲  
可以整整美上  
一個秋天  
倒不如純白的  
一枝康乃馨  
一叢波斯菊



**髮型：直式的時髦中髮**

**特色：**燙後處理，適合頭髮細而多的婦

女，且頭頂不可太平。做高層次  
修剪，後面的頭髮層次同一。

**適宜臉型：**較小的臉型。

**整體搭配：**高雅大方而時髦的打扮。

星星在霧裡  
羞於相見  
而我却是  
早已準備好了的  
盛裝赴宴

髮型：兩截式的中髮

特色：適合細柔的頭髮，燙後處理。前

額及兩側髮尾打薄，其餘頭髮風

同一層次。

適宜臉型：臉龐不宜有角度。

整體搭配：淡濃粧均宜。



風華

是記憶中絕代的顏色

一年又一年的

惟有楓紅

**髮型：高層次中長型髻髮**

**特色：**適合頭髮細而多的婦女。全頭以

大捲髮過，採高層次剪法，前額

及頭頂層次較短，腦後及耳後層

次較長。

**適宜臉型：**臉型大小均可。

**整體搭配：**適合濃粧，穿着時髦。



世界背著光  
不歇地尋覓  
心裡那扇窗



**髮型：**層次均勻的直式中髮

**特色：**燙後處理，前額頭髮不可太少，

髮質粗細均可。全頭層次均勻。

**適宜臉型：**輪廓明顯的臉型，臉部線

條要美，臉龐不宜太小。

**整體搭配：**宜淡粧，清淡高雅的打扮

雪亮的眸子  
貪看的  
不是山不是水  
是你胸膛中的  
心腸



**髮型：多層次的直式中髮**

**特色：**適合粗而多的頭髮，但後腦頭髮少；太扁的頭型不宜。燙後處理，全頭呈層次，比較容易翹，較難處理。

**適宜臉型：**輪廓較深、較大的臉型，

圓臉及小臉不宜。

**整體搭配：**濃淡粧均宜。

協力車揚長地去  
鈴聲陣陣的遠  
不可能回轉  
那一縷聲音



**髮型：弧形的清爽型中髮**

**特色：**燙後處理，適合細且多的頭髮，

鬢角修短，由腦後至後頸形成一

弧形線。上捲後吹直，兩側向耳  
後翻吹。

**適宜臉型：**一般臉型，但下顎角度不

可太大。

**整體搭配：**淡濃粧均宜，清淡高雅的

打扮。



驚艷  
是照相機的特權  
不認得白著的那張臉



髮型：上寬下窄的多層次中髮

特色：適合粗而多的頭髮，髮彈性後處

理。做高層次修剪，前額髮尾打

薄，全頭上寬下窄。

適宜臉型：大小適中的臉型，輪廓突

，線條姣好。

整體搭配：宜濃粧，穿着時髦。