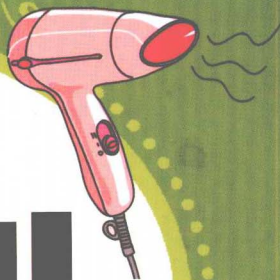


5分钟 发型 打理妙法



只要短短的5分钟，每天都能让你焕然一新！

还等什么？读了这本书后，相信不管是在上班、逛街、旅行，还是宴会、约会，你都能成为众人的焦点，光彩耀人！



30分钟 发型 打理妙法



只要花30分钟时间，
就能让你变身时尚达人！

每天只需花30分钟，
就能让你变身时尚达人！

1. 洗发后，用毛巾轻轻擦干头发，不要用力揉搓。
2. 涂抹护发素，按摩头皮，让护发素充分吸收。
3. 冲洗干净，用毛巾轻轻擦干头发，不要用力揉搓。



美丽只需花费5分钟

主编 ● 孟 丹

5分钟发型 打理妙法

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟发型打理妙法/孟丹主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.7

(美丽只需花费5分钟)

ISBN 978-7-5478-0862-7

I. ①5… II. ①孟… III. ①发型—造型设计 IV.
①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104117号

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 7

字数: 160 千字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0682-7/TS·65

定价: 29.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容简介

Introduction

发型太乱，没有时间护理？

NO！NO！NO！没有时间不是借口，美丽不需要“长篇大论”，只要短短的 5 分钟，每天都能让你焕然一新！

本书教给你发型 DIY 的方法，内容不仅介绍了应对头发尴尬问题的小策略，还有不同发型的梳编技巧，这些发型自己就能够完成！

还等什么？读了这本书后，相信不管是在上班、逛街、旅行、宴会还是约会，你都能成为众人的焦点，光彩耀人！

主 编

孟 丹

编委会成员

刘莹莹 韩珊珊 鹿 萌 董必达 杨晓明 于 帆

于佳欣 刘红梅 于富强 王春霞 于国锋 曹烈英

于福莲 王勇强 刘 晶 陶 峥

绘 图

林楚玲

前言

Preface

女人的美，并不仅仅表现在穿着和妆容上，发型也十分重要。一款适合脸型、气质、场合的发型，能让女人更加光彩夺目，散发出迷人的魅力。

最实用的内容安排

约会时配上一款甜蜜的造型，商务会谈时配上一款干练的造型，宴会时配上一款庄重妩媚的造型，逛街时配上一款俏皮清爽的造型……

不管怎样的造型，都可以在家自行梳理，无需去美发店，无需花费高昂的费用，只要合理利用各种简易的美发工具，就能轻松完成造型DIY。本书在向读者传达如何打造各种造型的方法时，还会细心解释每种造型的适合场所、适合脸型以及造型特点，为您提供最实用的造型选择标准。

最简单易学的造型DIY

“时间就是金钱”，这句话已经成了现代人的至理名言。因此，很多女性虽然很想在家自己打造漂亮的造型，可又怕占用太多时间，最终选择了



放弃。本书就针对现代人快节奏的生活特点，介绍最实用的发型 DIY 要点，并介绍百余种发型 DIY 方法，每款发型的梳理时间不超过 5 分钟。

如何使用本书

◎ 章节归类：看看自己的发型基础是什么，根据对长短、卷直、刘海、麻花辫、盘发、马尾辫的不同需求选择发型种类。

◎ 美发工具：在打造发型前就可以了解所使用到的材料以及美发工具，使读者能提前做好准备，缩短 DIY 过程。

◎ 美发饰物：提示读者每款发型适合怎样的发饰，以免在梳理完毕后忘记搭配发饰或搭配错误。

◎ 推荐场所：告诉读者每款发型适合什么场合，以免出现不必要的尴尬。

◎ 发型特点：不同的发型表现不同的气质类型，也许可爱甜美，也许妩媚妖娆。此版块旨在提醒读者所选发型能够凸显怎样的气质，让读者可以准确的选择。

◎ DIY 步骤：为读者解读具体的 DIY 步骤，通俗易懂，教读者在最短的时间内打造最称心的发型。

编著者

目录

Catalog

Part 1 发型打理常识

打理秀发的魔法工具·····	2	时尚配色，为头发添点颜色·····	26
为秀发添彩的发饰·····	7	百变发型，打造百变气质·····	32
发型搭配，让你轻松变小脸·····	10	不同发质，考验你的“变发”	
选好发型，从容应对不同场合·····	18	技巧·····	37
变换发型，随心心情也要随季节·····	22		

Part 2 做个神气的美发师：5分钟刘海DIY

轻盈BOB刘海·····	45	活力亲和刘海·····	51
知性偏分刘海·····	46	3D立体刘海·····	52
俏丽层次刘海·····	47	优雅复古刘海·····	53
成熟甜美刘海·····	48	玩偶圆弧刘海·····	54
魅惑蓬松刘海·····	49	蓬巴杜空气刘海·····	55
自然活泼刘海·····	50		



Part 3 演绎风情美：5分钟中长卷发DIY

精致亮钻卷发·····	58	优雅风情卷发·····	67
芭比甜美卷发·····	59	俏皮自然卷发·····	68
轻盈知性卷发·····	60	浪漫微醺卷发·····	69
甜美清纯卷发·····	61	顽皮野性卷发·····	70
韵味俏丽卷发·····	62	白色精灵卷发·····	71
蓬巴杜时尚卷发·····	64	优雅甜美卷发·····	72
高雅华丽卷发·····	65		

Part 4 秀出双面美：5分钟短发DIY

活力公主短发·····	74	柔美梨花短发·····	81
可爱甜美短发·····	75	轻盈俏皮短发·····	82
贤淑文静短发·····	76	含蓄清新短发·····	83
粉红优雅短发·····	77	端庄典雅短发·····	84
闪耀钻石短发·····	78	蓬松自然短发·····	85
青春跳跃短发·····	79	田园少女短发·····	86
清爽知性短发·····	80	清新阳光短发·····	87

Part 5 打造经典美：5分钟长直发DIY

成熟柔美长直发·····	89	光鲜质感长直发·····	92
自然蓬松长直发·····	90	随性公主长直发·····	93
知性优雅长直发·····	91	邻家女孩长直发·····	94

Part 6 迸发活力美：5分钟马尾DIY

古典宫廷马尾·····	96	休闲运动马尾·····	107
动感高调马尾·····	97	慵懒惬意马尾·····	109
柔美淑女马尾·····	99	个性短马尾·····	110
糖果少女马尾·····	100	可爱公主马尾·····	111
清爽动感马尾·····	101	清爽精神马尾·····	112
调皮简单马尾·····	103	甜美蓬松侧马尾·····	113
活泼嬉哈马尾·····	104	浪漫花侧马尾·····	115
俏皮动感马尾·····	105	活泼动感斜马尾·····	116
率性利落马尾·····	106		

Part 7 展现梦幻美：5分钟盘发DIY

现代时尚盘发·····	118	俏皮花苞盘发·····	121
古典公主盘发·····	119	温柔糖果盘发·····	122



精致甜美盘发·····	123
甜美马尾盘发·····	124
可爱丸子盘发·····	125
双层魅惑盘发·····	126
干练柔美盘发·····	128
异域风情盘发·····	129
俏皮不对称盘发·····	130

凉夏立体盘发·····	132
温润恬静盘发·····	133
年轻小贵妇盘发·····	134
复古性感盘发·····	135
优雅娴静盘发·····	136
清凉动感盘发·····	137
西班牙女郎盘发·····	138

Part 8 畅想青春美：5分钟麻花辫DIY

乡土风情麻花辫·····	140
俏丽自然麻花辫·····	141
田野风情麻花辫·····	143
慵懒甜心麻花辫·····	145

性感公主麻花辫·····	146
清纯俏妞麻花辫·····	147
柔和恬静麻花辫·····	148

Part 9 秀出时尚美：5分钟BOB头DIY

非对称美BOB头·····	151
“编”出来BOB头·····	153
时尚创意BOB头·····	154

厚重长发变BOB头·····	155
中长发变BOB头·····	157
细碎柔软长发变BOB头·····	158

Part 1

发型打理常识

从古至今，女人的头发一直都是诗人笔下那一抹欲说还休的温柔和遐想，女人们也都时刻注意着自己的头发是否美丽依旧。随着时光的流转，现代时尚女性对头发的要求较之从前，有过之而无不及。

除了日常护发之外，她们还会针对不同发质进行特殊保养。不仅如此，百变的发型也是时尚女性一直追求的，她们变换不同的发型掩饰脸型上的小瑕疵。与此同时，她们还会在头发上加点“色彩”，让自己看上去更加魅力无限。

适应不能改变的，改变可以改变的。纵使我们没有倾城之姿，也要拥有一头美丽的头发。这样的我们，无论走在人群中，还是坐在办公室，无论在约会的甜蜜时刻，还是在盛大的宴会中，都会因为独特的发型、得体的发饰搭配，为自己赢得一份真诚的赞赏！



打理秀发的魔法工具

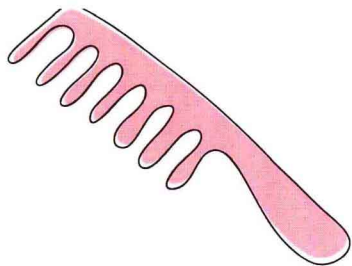
对于时尚女性来说，漂亮的发型是体现个性不可缺少的因素。但是，如果每一次变换发型都去美发店既不实惠又费时。所以，尝试家里给自己配备一些必要的美发小工具，以便随时随地变换出理想的发型，自由演绎青春的活力。

1. 宽梳

洗完头发，头发半干时容易揉搓纠结在一起，这时若选择太细的梳子去梳理头发，容易导致头发脱落。此时宽梳就是时尚美发达人们的必备工具了。选择宽梳时，要注意梳齿的末端不能太尖，否则很容易划伤头皮。

2. 排骨梳

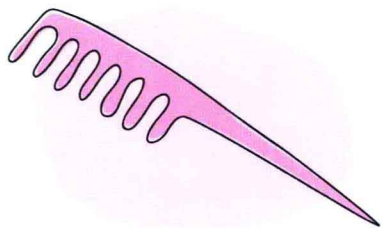
长直发女孩最容易遇到头发打结的问题。排骨梳的梳齿较松散，会给头发足够的空间，帮助打散，尤其在遇到头发死结的时候，排骨梳就可以大显身手了。不过在梳理时先将发尾打结处梳顺，注意左右轻轻抖动头发，死结就能轻轻松松搞定。



宽梳



排骨梳



尖尾梳



牛角梳

3. 尖尾梳

尖尾梳的齿比较细密，尾部比较尖。在为头发造型时，起着重要的作用，一方面可以逆梳发尾，让头发显得蓬松、时尚，另一方面还能划分头发区域，准确、简便。

4. 牛角梳

牛角梳具备很好的防静电功能，梳理的时候会把头皮油脂带到发梢，从而使发梢得到营养，不用担心发梢因为没有营养而发叉。早晚使用时，由前向后，再由后向前轻轻地梳理几遍，头发会变得非常有光泽。

5. 吹风机

吹风机主要用于吹干湿发。在吹干头发的时候，注意应在距离头皮大约 20 厘米的地方吹风，免得热风伤害到头发、头皮。

洗完头发要先用干毛巾将湿头发轻轻擦干，用毛巾轻轻挤压头发，待水分挤干后才能用吹风机吹头发。



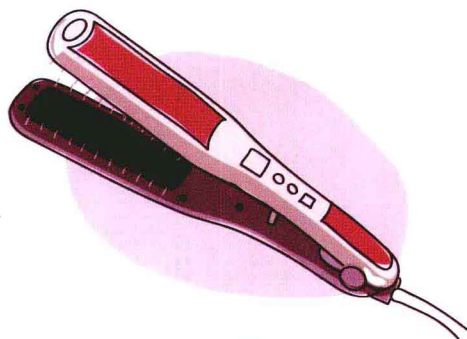
吹风机



6. 直发棒

拥有一头垂顺柔滑的直发，是很多时尚女性的梦想。可现实总是差强人意，大部分女性的头发不直也不顺，这就需要直发棒的帮助了。

直发棒内片是陶瓷或者钛金质地，不但可以让头发显得柔滑，还能将头发保持在恒温状态，不受到高温的伤害。用直发棒做出的造型效果持久、自然，是很方便的美发工具。



直发棒

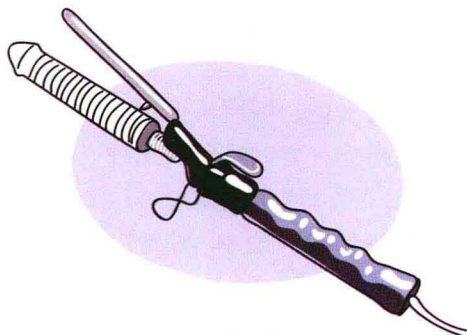
7. 陶瓷卷发棒

陶瓷卷发棒，一般分大号、中号、小号。

大号卷发棒可以用来制作妩媚大波浪。将头发分成 10 个发束，先取一束头发将其固定在陶瓷卷发棒上；按照顺时针的方向缠绕在陶瓷卷发棒上，缠绕的时候幅度要大一点，一直绕到接近发根 1 厘米处；保持姿势 5 秒钟，然后以滑动的方式轻轻将头发松开即可；其他的发束也按照同样的方法进行，不久你就能看到一头漂亮性感的大波浪。

中号卷发棒可以用来制作性感小螺旋用中号的卷发棒。抓住一束头发，把发尾 1/3 处绕在电卷棒上，以 45° 角持柄做造型，每束头发保持 5 秒钟左右松开，就会形成漂亮的螺旋小卷；其他的头束，依照照做。

用小号卷发棒时，将头发分成 20 个小发束，先取一束头发，以 60° 角度持棒，按照顺时针方向缠绕发丝，一直缠绕到距离发根 1 厘米处停止；保持 5 秒钟，轻轻松开，可以看到一头微微的小卷，动感蓬松，并且显得整齐；用顺发喷雾喷洒在卷发上，可以让头发显得更加整齐。



陶瓷卷发棒



电热帽

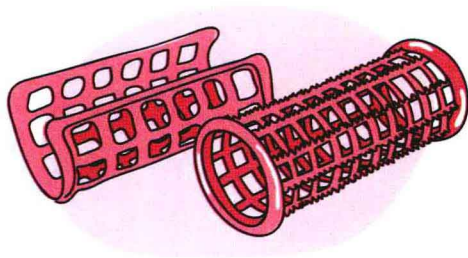
8. 电热帽

电热帽是很好的护理工具，具有加热功能，它可以控制温度，防止损伤头发，还可以帮助头发充分吸收发膜、倒膜、护发素等头发护理用品的营养成分，让秀发显得更加光泽、滋润。

洗完头抹完头发护理用品后，用保鲜膜包裹住头发；戴上电热帽，根据需要调节高、中、低档温度，加热 10 分钟左右后取下；待冷却 3 分钟左右，冲洗头发即可。

9. 塑料卷发筒

先将头发清洗干净，用毛巾擦至七成干后将头发分成若干束；依次将每束头发的发梢缠绕在卷发筒上，按照从下到上的顺序把发丝全部缠绕在卷发筒上，固定好；卷发时，可内卷与外卷交替使用，这样卷发的效果更自然；戴上塑料浴帽，再套上电热帽加热 15 分钟左右，效果更好。



塑料卷发筒