



女人第一本 美发魔法书

80%的男士第一眼是被女士的秀发所吸引。
资深发型师教您正确地养护头发，增添魅力，
提升形象！

王彬 李洁 等编著

女人第一本 美发魔法书

80%的男士第一眼是被女士的秀发所吸引。
资深发型师教您正确地养护头发，增添魅力，
提升形象！

王彬 李洁 等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书从头发的常识、日常护发的方法、护发的营养餐、护发的小技巧以及如何快速处理秀发问题、打造时尚秀发等几个方面出发,通过女主人公若云和美发师阿飞的对话,把读者带入了一堂堂生动的美发课中。让我们行动起来,养护出让人羡慕的如云发丝吧。

图书在版编目(CIP)数据

女人第一本美发魔法书 / 王彬 李洁等编著.——北京:机械工业出版社,2011.12

ISBN 978-7-111-36859-5

I. ①女… II. ①王… ②李… III. ①理发 IV. ①TS974.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第270375号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:刘文蕾 版式设计:魏巍

封面设计:吕凤英

责任印制:杨 曦

保定市画美凯印刷有限公司印刷

2012年1月第1版第1次印刷

169mm×239mm·12印张·189千字

标准书号:ISBN 978-7-111-36859-5

定价:39.00元

凡购买本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

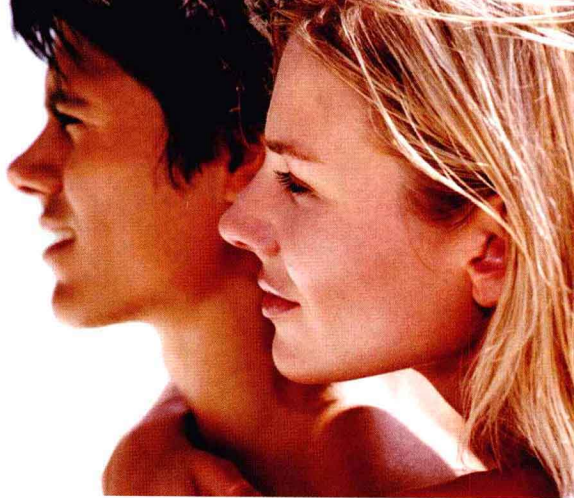
销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

曾经有人做过统计，80%的男人第一眼是被女人的秀发所吸引的。其实，一头飘逸顺滑的秀发，不仅足以猎取男人的目光，就连女人自己也平添出几分自信来。在男人眼中，头发是女人柔情万里的最直观表现；而在女人看来，顺滑的丝发承载着女人的自信、心境以及妩媚。

但不知从何时起，青丝成了女人关于美貌最头疼的问题。枯黄取代了乌黑，毛躁代替了柔顺，而发丝上也横生出许多枝枝杈杈……令多少女性黯然失色，心痛不已。于是，女人频频买进各种护发用品，进出于不同的美发店，求助于各方人士。她们把自己的头发拉直、烫卷，剪短再接长，几番折腾下来，头发已经变得惨不忍睹。难道没有一种魔法能同时满足爱美和爱发的要求吗？

现在回答女人的问题：有！有这样一种方法，能让你经历百变的发型之后，青丝依旧魔力无限。这本书就将这种“魔力”传授给你，我们的目的是在点滴的日常生活中纠正大家的护发误区；利用最简单的方式，换回你乌黑顺滑的青丝；借助最普通的工具，使女人站立在时尚的前沿，妩媚动人。

也许你的秀发已经伤痕累累，那么也别怕，“魔法”会疗伤，会让头发顺滑乌黑如故。文中的女主人公若云，头发经过资深美发师阿飞的精心“打理”，终于达到了《穿过你的黑发的我的手》中提及的乌黑靓丽的程度了。

其实，每个人的发质和发型都是可以改变的，只要你有心。各位爱美的女士还等什么，赶紧行动起来，做自己的美发“魔法师”吧！

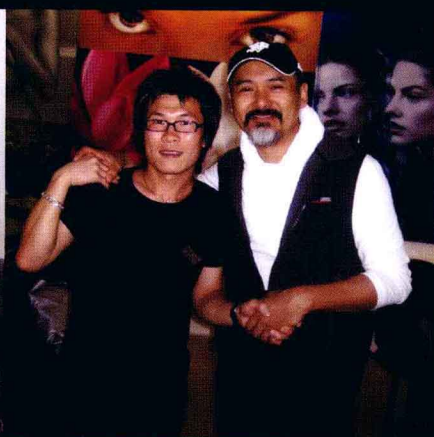
参与本书编写的人员有：郭红霞、张媛、齐海英、魏巍、李洁、王超、陈莉、李良、郭睿、白晶、黄志坚、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、季慧、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、孙光雨、杨佩薇等。特此感谢！





王彬 美发造型设计师

现为北京巴克洛造型工作室创办人之一。1993年进入美发行业至今，从事美发设计18年，赢得众多行业人员、客户的赏识，在美发行业颇有声誉。



王彬1994年毕业于广州标榜美发学校导师班。

1997~2008年在北京多家美发大型机构担任发型总监，曾去韩国进修烫染技术，为多名艺人担任发型设计。

2008年与柳声、何振铎创办了北京巴克洛造型工作室。

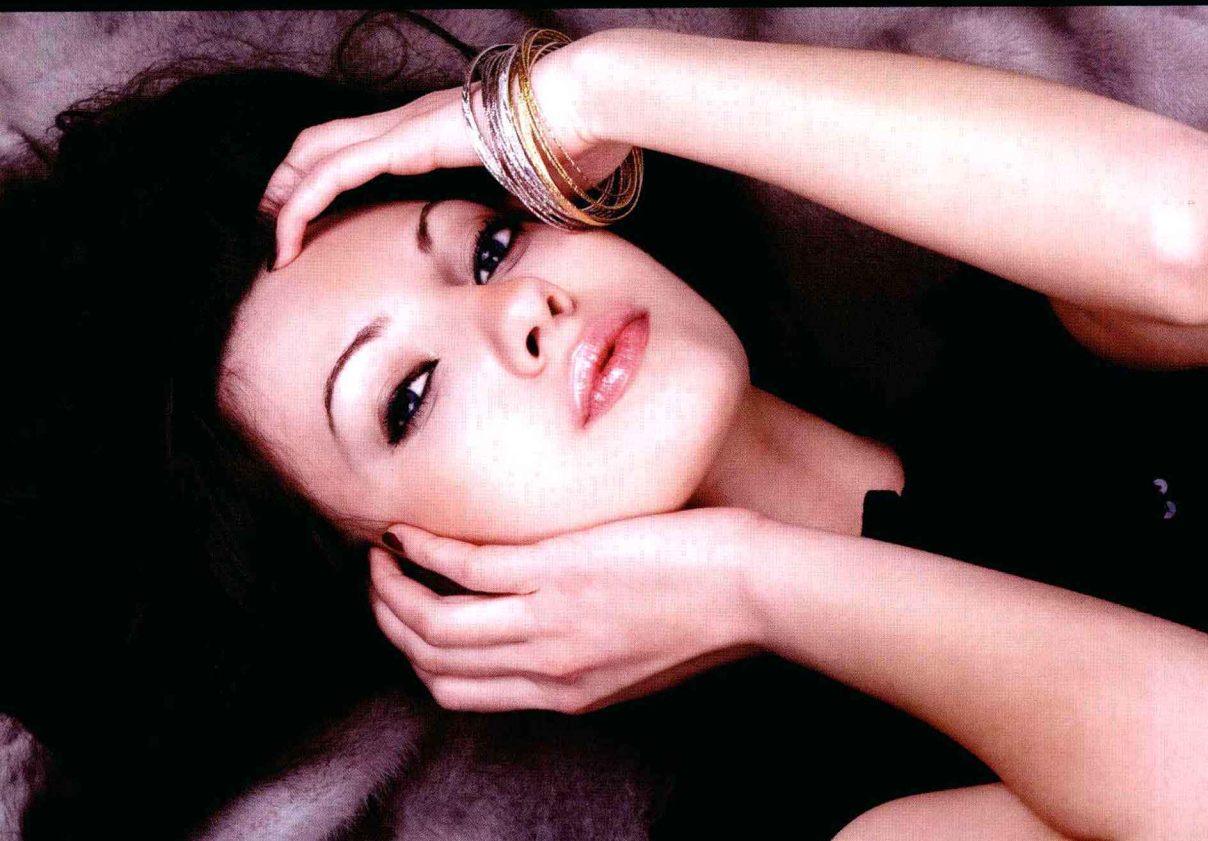
2009年参加威娜国际趋势大师赛获得亚军。



上篇

走近它，了解它， 量量干枯到“魔发”的距离

你还想忍耐干黄、枯燥的头发到什么时候？现在，请停止对别人乌黑、顺滑头发的艳羡，赶紧行动起来，开始打造属于自己的健康美丝吧！



目录

前言 / III

上篇 走近它，了解它， 量量干枯到“魔发”的距离

第一章 天天护发，付出何以得不到回报？

若云每天早上六点半起来，就开始打理自己的头发。什么护发素、护发精油、定型啫喱水等一通“折腾”，却还是没料到，头发一天天发黄，干枯。若云有一种欲哭无泪的感觉：每天那么多的付出，怎么是这样的结果呢？

引子：青丝真的是愁丝吗？ / 2

细丝末梢，向你倾诉头发的秘密 / 3

头发说的话，你听见了吗？ / 7

头发各有差异，要“因材施教” / 10

外部环境对头发的伤害 / 14

内部因素对头发的影响 / 19

美发的标准，告诉你离“魔发”有多远 / 24

头发健康小检测 / 26

第二章 把护发实施在日常生活中， 打造柔顺“魔发”

阿飞告诉若云，虽然她每天都在打理头发，可是却不得法，所以，头发才日益枯黄的。其实，不光干性头发，很多油性头发也是由于日常呵护未加注意造成的。

所以，一定要从日常细节开始，注重头发的保养。

引子：头发亮了“红灯”，源自于洗头不得法？ / 28

清爽要从头皮开始 / 30

让柔顺美丝从梳子中滑出来 / 33

魔法之睡眠：好头发是睡出来的 / 36

魔法之按摩：洗发过程不能偷懒 / 39

魔法之酒醋：头屑尽消于无形中 / 43

魔法之食物：营养是头发的第一要素 / 47

第三章 护发滋补，从饮食开始

用饮食来养护头发估计是所有人都欢迎的一种方法。它不仅可以帮助我们养护头发，更能满足食欲。若云向阿飞讨要了很多滋补头发的食疗配方，包括生发、乌发、亮发以及润发的小方子，只要是我们想要的，这里都包括，赶快来尝试一下这些美食吧！

引子：哪些食物对头发有好处呢？ / 54

生发滋补营养餐 / 56

乌发滋补营养餐 / 59

亮发滋补营养餐 / 63

润发滋补营养餐 / 66

第四章 简单的小魔法，呵护美丽青丝

“马无夜草不肥”，其实要想护理出健康的头发，也需要额外给头发开点小灶。这些“有的放矢”的小技巧不仅能节约很多的精力和时间，而且避免了方法不当对头发的伤害，保证了发质的健康。

引子：护发这么麻烦，有没有简单的方法？ / 70

护理头发有方法，养发四季各不同 / 71

恋上精油，护发不能说的秘密 / 77

预防脱发，让你的头发保持密集 / 80

滋润柔顺，使你的美发重新飘逸 / 84

减少白发，让头发黑亮有神采 / 87

解决新妈妈们的发丝烦恼 / 93

下篇 亲近它，爱护它， 看看单调和“魔发”的差距

第五章 魔法帮你护理，找回秀发的美丽

睡了一夜，发型不再，只有“鸡窝头”……诸如此类的烦恼，存在很多人的生活中。现在，我们就来个“魔法大扫除”，消除这些恼人的因素，还自己清爽、美丽的造型。

引子：烫一次发，为什么一年也恢复不好？ / 98

如何保证睡后发型依旧？ / 100

清晨快速定型不再棘手 / 102

有效消除头发的静电 / 105



这样对付“一树多枝” / 108

DIY护发，给头发贴上健康的“标签” / 112

第六章 百变造型让你走在时尚的最前沿

发型，总是和时尚有着密切的关系。其实，追赶时尚并不是一件太难的事情，做好准备，现在一起去做时尚的“弄潮儿”吧！

引子：不会做发型，干脆就一成不变？ / 118

烫发同时也能不损发质，护理是秀发的最佳搭档 / 120

DIY染色剂，发丝随你炫色 / 123

冷落的工具动起来，美女发型变变变 / 127

优雅宴会发型 / 130

高贵旗袍发型 / 133

干练职场发型 / 135

自如休闲发型 / 136

发型和脸型结合出优雅韵味 / 138

时尚浪漫的春季发型 / 142

清爽利落的夏季发型 / 146

亲切甜美的秋季发型 / 148

自然温暖的冬季发型 / 150

韩式盘发 / 152

清爽盘发 / 153

辫子发包 / 154

优雅盘发 / 155

韩式复古编发 / 156

浪漫森女编发 / 157

拧绕式编发 / 158

日式风编发 / 159



第七章 魔发小配饰，发型华美转身

别小看配饰，小小的配饰也许会有很大的作用。小配饰随机应变，应对各种场合、环境，总能让你找出自己的与众不同。

引子：小小的配饰，作用真的那么大？ / 162

百变发夹，温柔秀丽 / 164

百变帽子，可爱俏皮 / 166

百变头巾，时尚前卫 / 173

百变发带，动感清爽 / 177

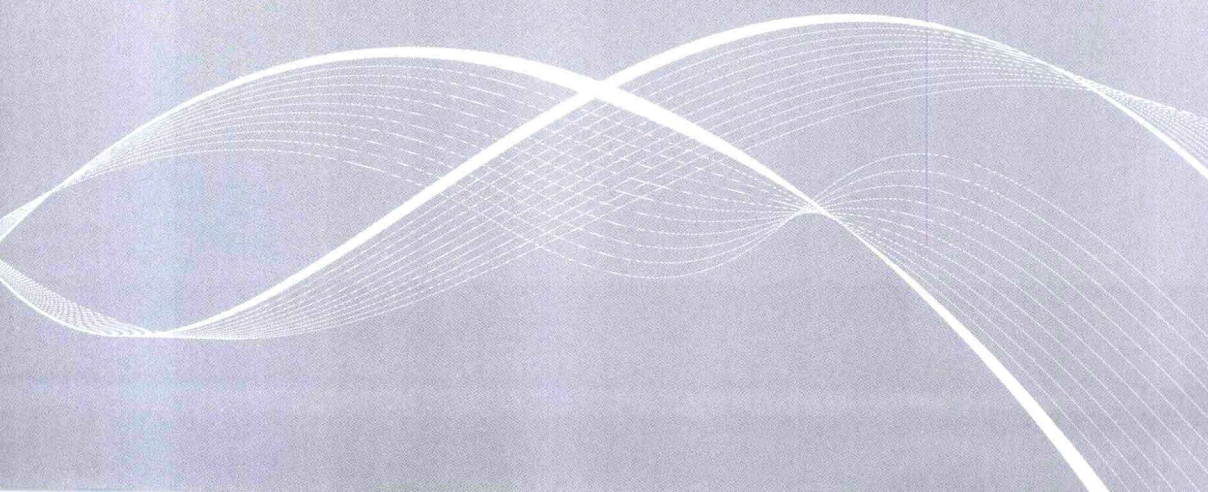


A decorative white floral frame with intricate scrollwork and leaf patterns, surrounding the chapter title.

第一章

天天护发，付出何以得不到回报？

若云每天早上六点半起来，就开始打理自己的头发。什么护发素、护发精油、定型啫喱水等一通“折腾”，却还是没料到，头发一天天发黄，干枯。若云有一种欲哭无泪的感觉：每天那么多的付出，怎么是这样的结果呢？

A series of white, flowing, wavy lines that sweep across the bottom of the page, creating a sense of movement and elegance.

引子：青丝真的是愁丝吗？

“三千青丝似愁丝，看来是真的。”若云苦笑着对着镜子中自己的长发喃喃自语道。若云的头发很长，曾经是很多人的羡慕对象。但不知道从何时起，原来乌黑柔顺的头发开始渐渐干枯、发黄，甚至开始脱落。

为了改善头发状况，若云花费了很多闲暇时间打理自己的头发，可是效果却微乎其微。若云一气之下，找到了已成为资深美发师的老同学阿飞，让他帮忙剪去自己的这一头“烦恼丝”，随便弄个短发造型，哪怕是板寸也无所谓。

阿飞闻言，哑然失笑。凭着自己对若云的了解，一看若云愁眉苦脸的样子，再配上她那糟糕的头发，立刻就猜到若云只是在气头上。于是，他挥起剪刀说：“我可真剪了，你下定决心了？”若云苦笑：“我心里确实舍不得，公司一个月后还有一个隆重的晚宴呢。可你看头发这个样子，弄什么造型也好不了。所以，我宁愿用短发给同事们一个冲击，也不愿顶着一团‘枯草’去参加宴会。”

阿飞笑笑，这个老同学还是这么好强，也还是这么倔强。他装作漫不经心的样子，撩起若云的头发说：“我有能力一个月之后还你一头乌黑亮丽的秀发，你还剪吗？”





若云一听，眼睛一亮：“真的？你骗人吧？我整天那么费尽心思地打理，结果还不是毫无变化吗？你能有什么办法？”

阿飞一笑：“我有魔法啊，能帮你恢复。其实在生活中，好多人都有你这样的烦恼。原因就是，你们不了解头发，也不了解究竟该怎么做才能让头发达到最美的效果。这样吧，我每天抽时间给你单开一门‘魔发’的小灶，一个月的时间，保证把你的头发打造成健康又漂亮的‘魔发’，怎么样？”

若云非常高兴，说：“太好了，那你得全方位地辅导我。我们公司经常会有聚餐、旅游、宴会等各种活动，我对发型也不在行，看着公司那帮MM的漂亮造型，总感觉自己落伍了。”

阿飞笑着回答：“没问题，保证你一个月后引领时尚潮流，绝不落伍。”

于是，二人约定，课程从第二天开始——

细丝末梢，向你倾诉头发的秘密

第二天，若云按照约定，来到了阿飞的美发工作室。阿飞说：“今天，我们先来了解一下头发，做到‘知己知彼，百战不殆’，先来看头发的构成——”

阿飞告诉若云，其实头发是一种纤维组织，是皮肤的附属物，它从头皮上生长，是由细胞再生而形成的一种坚硬的角质。

解析头发的组成部分

头发由发根和发杆两部分组成。



1. 发根

发根在头皮下面，深埋在皮肤里的毛囊之中。毛囊是一根狭窄的管道，由皮肤的表皮层构成，并深入真皮之中。每个毛囊生长一根头发。毛囊下部膨出的部位叫毛球，是头发的起始端，在毛球上有色素细胞。毛球的中央往里凹陷，称为脐部，是一团伸入毛球内的结缔组织，脐部内有血管和神经，专为头发提供营养，又称毛乳头。如果毛乳头被破坏或退化，头发就停止生长，并逐渐脱落。毛乳头和毛根的相连处叫毛母，毛母从血管里获得营养，然后不断地进行分裂，逐步形成毛发的形态，毛发形成后逐渐向上伸展，露出皮肤就是毛干。

在真皮层中，有与毛囊一同深入的皮脂腺，它的主要作用是分泌油脂。皮脂经皮脂管挤出，当头发通过皮脂管时，带走由皮脂管挤出的皮脂。

皮脂对头发及头皮起润泽保护的作用，使头发光洁润泽，富有弹性。皮脂中的脂肪酸还可阻止头皮上微生物的繁殖，并可中和头皮上