



现代女性美发与发型设计

只要你稍微掌握一点盘发、辫发技巧，学会使用一些常用、简单的美发工具，配上精巧、别致的头饰，就能让自己的发型千变万化，成就你的明星梦想，创造无比个性、时尚的个人魅力。

- ◆ 青丝秀发在于护理
- ◆ 头饰当道 与秀发共舞
- ◆ 不可思议的另类烫
- ◆ 让齐耳短发瞬间变长

纤丝情结

李志欣 编著
青岛出版社





纤丝情结

—— 现代女性美发与发型设计

李志欣 编著



青 岛 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

纤丝情结：现代女性美发与发型设计 / 李志欣编著。—青岛：
青岛出版社，2004.5

(精装美人丛书)

ISBN 7-5436-3094-X

I. 纤... II. 李... III. 女性 - 理发 - 造型设计
IV. TS974.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034900 号

书 名 纤丝情结—现代女性美发与发型设计
编 著 李志欣
摄 影 于 洪
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8666
责任编辑 张化新 周鸿媛
封面插图 樊君妍
装帧插图 樊君妍 杨希泉
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2004 年 5 月第 1 版, 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710 × 1000 毫米)
印 张 8
字 数 100 千
定 价 28.00 元 (版权所有, 违者必究)

关于作者



李志欣, 1958年生, 青岛人。中国美发美容协会理事, 青岛市美发美容协会副会长, 青岛市高级专家协会会员, 第五~七届青岛市青年联合会常委, 第九、十届青岛市政协委员。

长期从事美发美容工作, 独创的“新娘髻”、“晚宴发型”、“辫子系列”

等闻名岛城及全国美发业。1990年在全国发型化妆大赛中获冠军, 1995年在印尼举办的亚洲发型化妆大赛中获“最佳发型设计奖”。1996年考取国家级评委资格, 同时被指定为国际评判, 先后到中国香港、日本、韩国等国家和地区担任发型化妆大赛的评委。2000年, 又随中国代表团出访欧洲五国, 学习国外先进的美发美容技术, 在发型设计、修剪等专业技能方面又得到进一步的提高, 美发技术更加炉火纯青。除此之外, 她所指导和培养的100多名学生和徒弟设计的“发型”、“妆面”、“头饰”等分别在全国和亚洲大赛中多次获得冠、亚、季军。

30年来, 多次被评为省、市“学雷锋标兵”、“三八红旗手”、“巾帼建功先进个人”、“劳动模范”、“全国先进女职工”等光荣称号, 并先后获得“山东省技术能手”、“国家高级美发技师”、“中国美发大师”等殊荣。2000年被青岛市委组织部授予“青岛市专业技术拔尖人才”。

特别感谢

- 中国美发美容协会、北京市美发美容行业协会
- 青岛东方丽人模特艺校提供主要模特
- 菲里玛(国际)服饰、世豪皮革服饰提供部分模特服装
- 刘真骅中老年服装设计室提供老年模特服装
- 青岛顶尖饰品提供模特饰品
- 化妆: 应倪
- 发型助理: 吴鸣



谨以此书献给

所有爱美的女性朋友……

她是个女性，是个母亲，和天下母亲一样非常疼爱自己的孩子，所不同的是，在疼爱自己孩子的同时，她更热爱自己的发型设计事业，热爱自己精心设计出的一款款发型。是青岛的青山碧海赋予她灵性，是家族的血液赋予她倔强的性格，无论是青岛市还是山东省的美发技术大赛，她都当仁不让、勇于夺冠；无论是全国赛场还是亚洲大赛，她都敢于力挫群雄，最终能骄傲地站在领奖台上。她用自己灵巧的双手美化着青岛人民，美化着全国爱美的人。她得到了大家的认可，当上了山东省劳模，她曾以“人活着，就应该使别人生活得更美好”为题，在全市城乡巡回演讲，她平凡的事迹不断被雷鸣般的掌声打断，这些事迹不知鼓舞了多少人在自己的工作岗位上默默奋斗。

然而，在改革的大潮中，下岗失业无情地向她袭来时，她没有停止奋斗的脚步，也不为失业而失落，而是默默地“从头做起”：不购买高档设备，也不追求豪华的店堂，支起一把美发椅，铺上一张美容床，凭着自己精湛的技艺和勇于奉献的爱心，使二次创业顾客盈门。

她将自己全部的心血和智慧凝聚成《纤丝情结——现代女性美发与发型设计》献给广大读者，献给广大爱美的女性，书中不但展示出适合不同场合、不同年龄的发型，还详细讲解制作过程和护发美发常识，读者可以对号入座选择发型，专业人士也可借鉴和提高审美情趣。通览全书不难看出，她将一款款发型作为对美的追求，将设计发型作为最大的乐趣，将发型制作过程当做美的享受，她在从事着高尚的美丽事业！

读读本书吧，她能给你美的启迪和乐观面对人生的哲理！

中国美发美容协会常务副会长

闫秀珍

北京市美发美容行业协会秘书长

李瑞明

2004年2月

纤丝情结

1 青丝秀发在于护理

解剖你的头发 [2]

头发的寿命 [2]

头发的颜色 [3]

发质的分类 [3]

头发健康的标准 [4]

勤梳头善保养 [4]

勤梳头，好处多 [4]

掌握正确的梳头方法 [5]

选择好的发梳和发刷 [5]

琳琅满目的美发用品 [6]

洁发类 [6]

护发类 [6]

饰发类 [6]



2 五彩缤纷头饰秀

头饰当道 与秀发共舞 [8]

简洁方便的晚装型 [10]

古典韵味的古藤结 [12]

富有民族色彩的少女发 [14]

用发棒、头花做造型 [16]

用假发、发卡做造型 [18]

美发小常识：按时洗头洁发 [20]

头发受损的原因 [20]

正确的洗头方法 [20]



3 精干短发 21

齐边短发的修剪与造型 [22]

羽毛发型的修剪与造型 [24]

古典式多层次短发 [26]

时尚短发空气感 [28]

日夜发型，亦真亦幻 [29]

时尚发型多变化 [30]

短发也可做晚装发型 [32]

美发小常识：洗头后进行头部按摩 [34]



4 时尚中长发 35

金棕色，真的火了 [36]

可增加立体感的挑染 [38]

不可思议的另类烫 [40]

浪漫情怀的螺旋烫 [42]

随心所欲的万能烫 [44]

空气灵感的扁形烫 [45]

丝丝分明的离子烫 [46]



纤丝情结

5 经典长发 47

把固定发型换个新花样 1 [48]

把固定发型换个新花样 2 [49]

古典式多层次长发 [50]

让齐耳短发瞬间变长 [52]

成熟稳重的盘发造型 [54]

永不过时的盘卷造型 [56]

又酷又尖的长直发 [58]

美发小常识：为头发打把“保护伞” [60]

专业护发 科学周到 [60]

护发DIY [60]

护发小秘方 [60]



6 适合不同场合的发型 61

适合参加宴会的发型 [62]

高贵华丽型 [62]

浪漫柔和型 [64]

适合办公室的发型 [66]

沉静淡雅型 [66]

高雅清丽型 [68]

成熟干练型 [69]



适合郊游与运动的发型 [70]

动感飞舞的“旋风” [70]

立式马尾的“浪花” [71]

适合假日与居家生活的发型 [72]

质朴亲切的“波纹” [72]

松散飘逸的“咪咪” [73]

自己动手做造型 [74]

实例一 [74]

实例二 [76]

实例三 [78]

实例四 [80]



7 风格各异的新娘发型 81

时尚立体感的海螺髻 [82]

古朴典雅的波纹髻 [84]

纯情可爱的碧玉髻 [86]

简约时尚的百合髻 [88]

端庄秀丽的孔雀髻 [90]

高雅俏丽的飘逸型 [92]

美发小常识：适时烫发和染发 [94]

适时烫发 [94]

适时染发 [94]

② 纤丝情结

8 各年龄阶段的发型 95

青春少女 [96]

活泼可爱的“散风” [96]

独具匠心的“海鳗” [97]

充满个性的发辫百分百 [98]

动力十足的立体螺旋辫 [100]

成熟女性 [102]

典雅流畅的波纹发 [102]

端庄高雅的靓影 [104]

缤纷绚丽的民族盘发 [106]

精致乖巧的蜂巢辫 [108]

淑女风姿的盘黛 [110]

老年女性 [112]

让青春从“头”来 [112]

且把花甲当花季 [113]

老年发型组合 1 [114]

老年发型组合 2 [115]

老年发型组合 3 [116]

9 参赛作品赏析 118



青丝秀发在于护理



漂亮的头发人人都想拥有，但好的头发更在于后天的保养，没有青丝秀发，漂亮的发型又从何谈起？所以，了解你的秀发，善待你的秀发，做好秀发的日常护理是非常重要的。

『秀发是女人的第二生命，若无一头秀发，美丽肯定减分。在中华民族的传统审美观念中，青丝黑发是永不倒的风景。用心打理过的发型会为女人增色生辉。发型的好坏，发型师的技艺很关键，但最关键的还在于发质的优劣。技压群芳的发型师如果面对一头质感极差的头发，往往会方寸大乱、无可奈何。』

漂亮的头发人人都想拥有，但好的头发更在于后天的保养，没有青丝秀发，漂亮的发型又从何谈起？所以，了解你的秀发，善待你的秀发，做好秀发的日常护理是非常重要的。



解剖你的头发

科学地说，毛发是“特化的表皮”。表皮细胞局限性地增殖，陷入真皮而成为皮栓，栓尖膨大而成毛球，球皮衍化成毛囊，球心生发为毛根。毛根细胞迅速增殖，节节推送，徐徐角化，萌出表皮而斜立于皮面即为毛。头顶部的毛发习惯称为头发，生长得最为密集，手指顶大的区域就生有300根头发，一个人约有头发20万根，俗话说，“攫发难数”嘛，反正是长在自己头上，也不必斤斤计较。

头发的寿命

头发起着缓冲撞击、防止磨压、保温避暑、美化容貌的作用，所以最受爱美女性的宠爱。头发从生长到脱落要经历三个阶段，分别是生长期、休止期和脱落期。生长期一般为2~6年，最长可延续25年。头发在生长期每天可长出0.27~0.4毫米。因此，不准备留长发的人一般20~30天修剪一次头发。头发的休止期为数周，脱落期为4~6个月。一个人一天脱落50~100根头发属于正常现象，不必大惊小怪，因为你还有约85%的头发正处在生长期，它们维持着头发的正常数量。

头发的颜色

头发的颜色取决于毛发细胞内黑色素的数量及金属元素——铁的多寡，如果黑色素颗粒多，则头发呈黑色；若铁色素多，则头发呈棕红色；毛发细胞内的色素细胞一旦被气泡所代替，头发也就变成灰色或白色了。

我们中华民族属于黄色人种，头发的颜色大多是黑色；白种人的头发一般为浅黄色、棕色或金黄色；黑种人的头发多为黑褐色或赤褐色。“黑发美丽”是我们中华民族永恒的审美观，生活中在黑发的基础上染上和谐的颜色，增加头发的质感和色彩感是“锦上添花”，丰富生活的情趣。如果不顾自身的肤色，一味地追求发色的奇特，难免有“东施效颦”之嫌。

发质的分类

油性头发：皮脂的分泌滋润着头发，使头发光亮润滑。但是，如果皮脂分泌过于旺盛，头发表面的油脂就会过多，发丝容易黏粘，这是油性头发。

干性头发：皮脂分泌贫乏，头发干枯无光，容易扯断和发尾开叉，此为干性头发。

中性头发：不油不燥，光泽自然的为中性头发。

正是皮脂分泌决定了头发的润燥，只有学会识别自己头发的性质，才便于日常护理。如果你是一名专业美发师，则还要能够分清头发的种类。我们一般将头发分为硬发、棉发、油性发、沙性发、自然卷发五种类型。

硬发：发杆粗硬，色黑而直，富有弹性，毛孔密度大，含水量多，光亮迷人。但是，这种粗硬的头发难以吹风造型，烫发时需用油性烫发剂才能达到最佳效果。



棉发：发质细软，毛杆直径小，含水量少，弹性差。但是，这种头发发丝伏贴，便于梳理，适合塑造俏丽的短发。

油性发：含油脂较多，色泽黑亮，弹力不稳定，抵抗力很强，难以造型。

沙性发：既缺乏油脂，含水量又少，干枯蓬散无光泽，不易定型。应增加营养护理。

自然卷发：天生自然卷曲。如果将头发剪短会减轻卷曲程度，也可将头发留长一展天然的卷曲美。

头发健康的标准

五种发质特性各异，但头发健康的标准却是一致的：

- 头发清洁无异味，头皮无头屑。
- 发丝光泽亮丽、柔顺伏贴，具有弹性。
- 发尾无分叉，发杆不打结，发根有弹性。
- 色泽纯正，颜色一致无深浅，无色差，烫发、染发后无明显的伤痕，仍保持头发的光泽滑润，不打结，不断裂。
- 头发不花白，不枯黄，不蓬散，鳞片状表层平整无损。

这是理想中的头发，在现实生活中，由于年龄的不同、环境的影响、饮食的偏好、生活无规律、精神压抑等因素的影响，会造成头发不同程度的损伤，应加强日常护理。

勤梳头善保养

勤梳头，好处多

生命在于运动，人体除关节处能运动自如以外，其他部位的运动则需要靠外力或仰仗全身运动。早晚梳头就是保养头发的一项很好的运动。

梳头不但能除去头皮屑和污垢，保持发丝的清洁，而且由于梳齿在头皮上来回轻轻地划动，刺激头部的神经末梢，有效地调节和改善大脑皮层的兴奋与抑制过程，增强头肌和毛囊的生物活性，修复受损的细胞，恢复毛根功能，加速血液循环，使毛囊、皮脂腺、汗腺等得到充足的营养，促进新头发的生成和生长，减少头皮屑，达到保养头发的作用。

同时，在梳理的过程中，由于梳齿是自发根向发梢运动的，能将皮脂分泌的油脂自发根均匀地带到发梢，滋润头发，使发杆自然光泽，不易干燥。梳头还能梳通发缕黏粘，理顺发丝，增加空气流通，改善头发生长环境。



由此可见，简便易行的梳头是日常保养头发的重要措施之一。难怪自古就有“欲发不脱，梳头千遍”之说。当代一位研究老年学的专家也大声疾呼“男子之所以比女子寿命短，就是因为极少梳头。”多梳梳头吧！



掌握正确的梳头方法

一般是先自发旋顺发丝生长的方向梳理头发，过长或过于卷曲的头发应由发梢分段向发根梳理，将头发梳理顺畅。任何生拉硬拽的动作都可能扯断头发、刮裂发杆、牵动毛根、损伤毛囊，造成人为的脱发。梳顺头发以后，再按五条线分别自前向后梳刷：

- 第一条线是自前额正中间发际线开始，向后经顶部梳刷到后颈部中线。
- 第二、三条线是自左右上额角向后经左右顶角梳刷到左右风池穴。
- 第四、五条线是自左右下额后经耳上部向下至左右风池底部到后颈部中线下端，这是一条呈“S”形的运行路线。

每条线分别连续反复梳刷10次左右，待五条线的头发全部梳刷完以后，还可按上述方法重复梳刷，直至头皮发热。

梳刷时一定要注意运用腕部的力量，下梳要轻，运行时用力均匀，起梳时先用力向头部压一下再离开头皮。梳齿要依附头部的外形而运行，运行的速度要由慢到快，由快转慢，不可忽快忽慢，以免损伤头发。

选择好的发梳和发刷

- 无论发梳或发刷，梳齿的密度要适中，齿尖不能过尖，以免刺伤头皮。
- 你最好配备一把密齿发梳和一把稀齿发梳。对于较长、粗密、缠结或卷曲的头发及洗后搞乱了头发，都应先用稀齿发梳将头发梳理通顺，再用密齿发梳梳理。
- 发梳以角、木、竹制的为好，发刷以钢丝刷为上乘。
- 发梳、发刷要专人专用，保持清洁，用后清理干净，并定期放在洗洁精的热水中浸泡清洁或用75%的酒精消毒。

琳琅满目的美发用品

洁发类

你应该根据自己的发质状况选用适合的洁发用品。洁发用品一般分为干性发质用、油性发质用、中性发质用、烫后发用、染后发用、去头屑用及儿童用。你只要识别了自己的发质，就能选到最适合你的洁发用品。在使用产品的过程中，你还应学会通过实践和比较判断产品的优劣。一般的判断标准是：

- 泡沫适中，手感滑润。
- 一冲即净，洗后头发柔顺，易于梳理。
- 洗时无刺激，洗后无不舒适感。
- 至于香型，肯定是根据自己的喜好来选择喽。

护发类

护发素：护发类用品中最常用的是与洗发液配套使用的护发素，它既保护头发内部组织，又增加毛发表面的光泽和韧性，还有抗静电、抗菌的功能，可以使头发柔软光滑、易于梳理。

『 在使用护发素的过程中，一定要让护发素在头发上停留几分钟后再冲洗干净，可以使其发挥最好的护发效果。 』

焗油膏：它能在物理作用下打开毛鳞强行输送营养，修复受损的发质。注意，在焗油前一定要根据发质受损的情况选择不同的焗油膏。

毛鳞片护发液：它不但能修护头发毛鳞、防止头发断裂分叉、增强头发弹性、使头发柔顺易于梳理，还能增强头发的色泽，使头发亮丽而没有油腻感，防尘效果也很好。

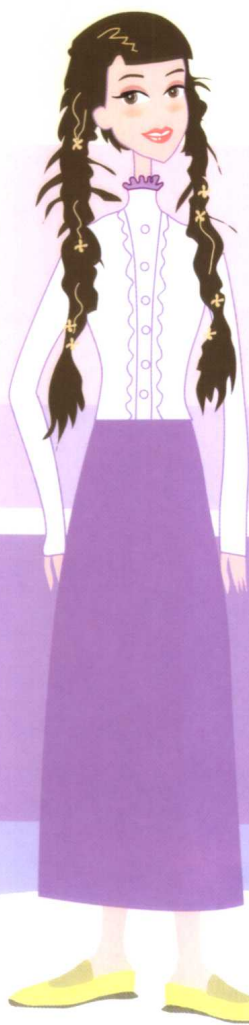
发膜：高档护发品。多数为提炼的植物精华。护理时应边涂抹边进行头部按摩，使发膜渗透到皮下及发杆中，营养头发。

饰发类

饰发类是指既能帮助头发造型，又能营养和保护头发的美发用品。它包括发油、发蜡、发雕、啫喱、发乳、保湿霜、发胶等。它们可以增强头发的弹性，防止头发断裂、开叉，增加头发光泽，起着固定定型的作用。

膨化剂的摩丝可称得上是带有趣味性的固发品了，摇动瓶体挤出来的是迅速膨胀的白色泡沫，抹到头上后用发梳梳理，随着发型梳理成型，白色泡沫逐渐消失，留下的只是油亮柔顺的发丝。第二天起来，用发梳蘸水梳理会出现同样的效果，也就是说，你不用天天抹摩丝也可以每天保持美丽的发型。

五彩缤纷头饰秀



用头饰装点秀发，可使女性娇媚动人，稍微花点心思配搭，更能夹出万种风情。精致的头饰足以和项链及耳环分庭抗礼，成为时下女性爱不释手的饰物。

无论是柔情似水的披肩长发，还是端庄高贵的时尚盘发，或者是个性前卫的炫酷短发，或小巧、或精致、或典雅、或高贵的发饰总能成为惊喜的点睛之笔。