



N 女性自我美化8分钟  
NXZWMHBFZ



群华 主编

6分钟

# 梳妆术

辽宁科学技术出版社

# 目录

长脸型女性的梳妆方法	1
圆脸型女性的梳妆方法	2
方脸型女性的梳妆方法	3
菱形脸型女性的梳妆方法	4
三角脸型女性的梳妆方法	5
倒三角脸型女性的梳妆方法	6
高瘦女性的梳妆方法	7
矮胖女性的梳妆方法	8
菊花髻盘卷方法	9
蝴蝶髻盘卷方法	10
花篮髻盘卷方法	11
元宝髻盘卷方法	12
蟠桃髻盘卷方法	13
花蕾髻盘卷方法	14
单辫发髻盘卷方法	15
螺旋髻盘卷方法	16
罗曼式发髻盘卷方法	17
不对称发髻盘卷方法	18
圆辫髻盘卷方法	19
凤尾髻盘卷方法	20
双花式发髻盘卷方法	21
卷花髻盘卷方法	22
中长发盘卷发髻的方法	23
披肩长发盘卷成髻的方法	24
波浪式发型变单侧式发型的方法	25
家庭烫发的操作方法	26
应急变化发型的方法	27
夏季长发的梳理方法	28
拢边式发型的梳理方法	29
随意式发辫的编法	30
卷辫童花式发型的梳理方法	31
童花式盘发的梳理方法	32
编辫童花式发型的梳理方法	33
童花式长发型的梳理方法	34
绣球卷的梳理方法	35
卷边式发型的梳理方法	36
双花式发型的梳理方法	37
烟云式发型的梳理方法	38
不对称式发型的梳理方法	39
粗拢式发型的梳理方法	40
波涛式发型的梳理方法	41
飘逸式长发的梳理方法	42
天鹅式发型的梳理方法	43
水纹波浪长发型的梳理方法	44
单燕式发型的梳理方法	45
浪花式发型的梳理方法	46

# 目录

## 长脸型女性的梳妆方法

这种脸型的梳妆要点是，用优雅可爱的发式来缓解由于脸长而形成的严肃感。

在发型的轮廓上，要压抑顶发的丰隆，前发宜下垂，以使脸部变得圆一些。同时还要使两侧的发容量增加，以弥补两颊欠丰满的不足。

对于脸型窄长的女性来说，可按图所示将头发做成卷曲波浪式，以增加优雅的品味。在修剪和梳理的过程中，不能过于追求花巧，做作的发型反而会弄巧成拙。松动而飘逸，整齐中带点乱，则分外可爱。



# 6分钟化妆术

在梳妆时，要避免面颊两侧的发势隆起，否则会使颧骨部位显得更宽。



顶发应当适当丰隆，这样可使脸型显长。



## 圆脸型女性的梳妆方法

圆脸接近于孩童脸型，五官较集中，额部及下巴偏短，颧骨宽，双颊饱满，总体形象是由圆线条组成。这种脸型的梳妆要点是，应增加发顶的高度使脸型稍稍拉长，给人以协调、自然的美感。



适合梳理垂直向下的发型，因为直发的纵向线条，可以在视觉上减弱圆脸的宽度。



宜侧分头缝，以减弱圆脸的扁平特征。



这种直发刘海式的发型，额前秀发低垂，稀疏有序，是我国妇女的传统发式，特别适宜圆脸型女性。

## 方脸型女性的梳妆方法

方脸型的特征是,脸型短阔,两腮突出,轮廓线较平直。这种脸型的梳妆要点是以圆破方,以柔克刚,使脸型的不足得到弥补。



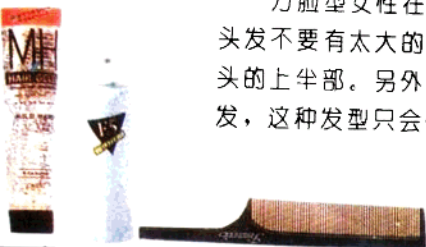
可将头发编成发辫,然后弯曲地盘在脑后,使人们的视觉由于线条的圆润而减弱对脸部方正线条的注意。



前额不宜留齐整的刘海,也不宜全部暴露额部,可以用不对称的刘海破掉宽直的前额边缘线,同时又可增加纵长感。



方脸型女性在梳妆时还应注意,两耳边的头发不要有太大的变化,以将人们的视线引向头的上半部。另外,要避免留齐至腮帮的直短发,这种发型只会使方脸的特征更加明显。





## 菱形脸型女性的梳妝方法

菱形脸的特征是两颧骨处凸出，而额部较狭，额骨处也显尖、显小。整个脸型的上半部为正三角形形状，下半部为倒三角形形状。用发型矫正这种脸型时，上半部可按正三角脸型的方法处理，下半部则按倒三角脸型的方法处理。一般可将额部上部的头发拉宽，额部下部的头发应该逐步紧缩。靠近颧骨处可设计一种大弯形的卷曲或波浪式的发束，以掩盖其凸出的缺点。

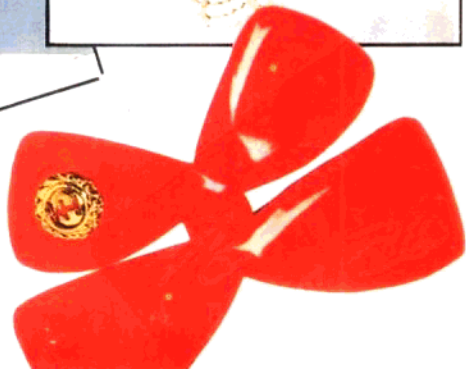
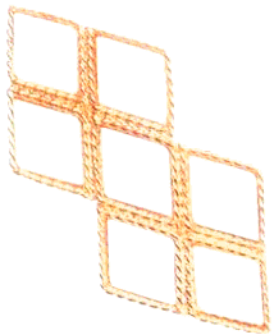
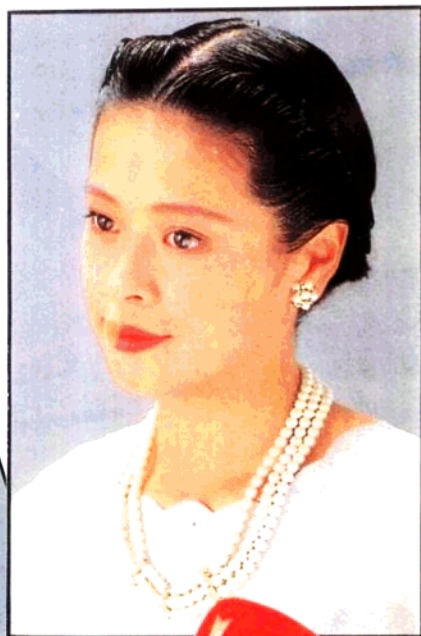


## 三角脸型女性的梳妆方法

三角脸型的特征是额窄、腮宽。根据发型与脸型的比例关系，梳妆时要注意以下两点：

1. 梳理时要将耳朵以上的部分发丝蓬松起来，用喷发胶或定型剂都可达到这种效果。这样能增加额部的宽度，从而使两腮的宽度相应地减弱。

2. 对两耳以下部分的头发，不要制造大容量或烫卷得过于花哨，否则会将人们的视线引到眼部。





## 倒三角脸型女性的梳妝方法

倒三角脸型的特征是上宽下窄，即前额宽阔，下颚尖窄（除极端者外），是比较理想的脸型。在梳妝时只要注意扬长避短，便可达到整洁、美观、大方的效果。



1 梳理侧分头路的不对称发式时，宜露出饱满的前额，这样能将年轻女性纯情、甜美、活泼、可爱等特点直率地表现出来。发梢处可略略粗乱一些，以增加丰满与动感。



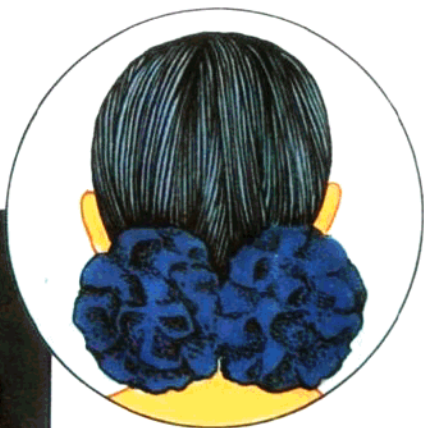
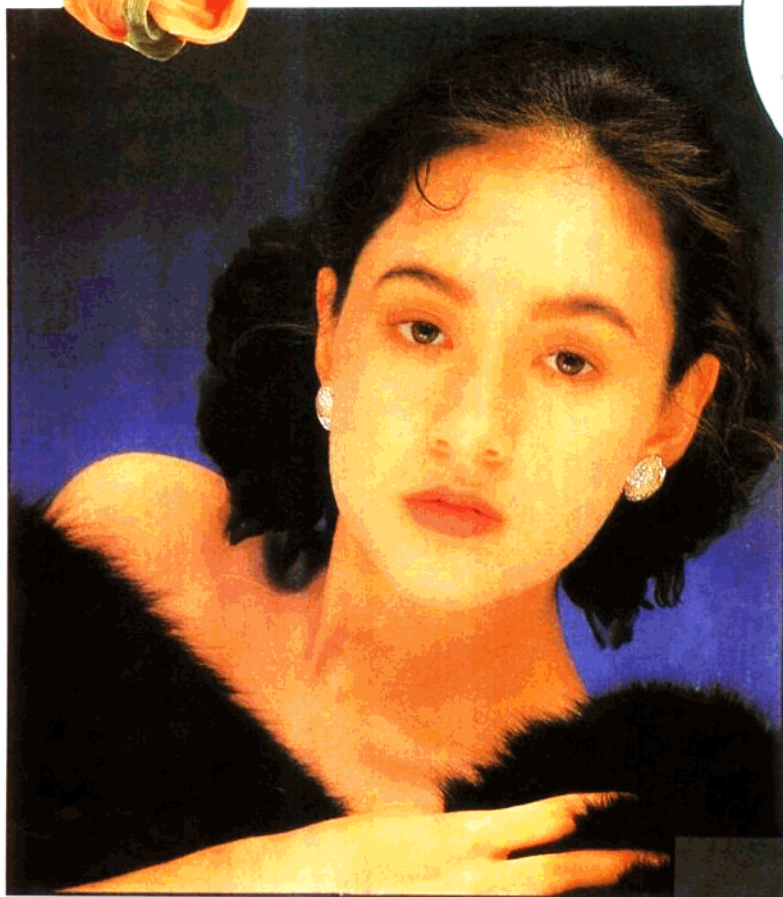
2 避免选用平坦的直发，尤其是发量少的人，可将头发做成波浪形，以使秀丽的头发显得更加丰满，并给人一种文雅、完美的感觉。



3 两耳以下可增加一定的发容量，但也不宜过于丰隆，以免下颚在对比之下更显尖细。







## 高瘦女性的梳妝方法

所谓高而瘦的身材，(除极端者外)大多是比较理想的身材。但高瘦身材者有时容易给人以眉目不清的感觉，或者是缺乏丰满感，因而，在梳妝时要尽量弥补这些不足。

在梳理的过程中，要注意增加发容量，稀少单薄的头发令人乏味。适当地加强发型的装饰性，或在两侧进行卷烫，对于清瘦的身材有一定的协调作用。本图所示的发型是专为高瘦女性设计的，其特点是：柔软自然，线条优美，高贵文雅，发髻和头饰交织在一起对称地盘绕，使发式和身材较好地协调一致，并显得活泼而有生气。



## 矮胖女性的梳妆方法

身材矮胖的女性应该通过正确的梳妆方法,使缺点变成特点,形成一种与众不同的风格。在发型的梳理上宜用精致花巧的束发髻。整体的发势要向上伸展,亮出脖子,以增加一定的身高。另外,这种身材的女性不宜留长波浪、长直发,最佳的选择是有层次的短发和前额翻翘式等发型。



## 菊花髻盘卷方法

盘卷菊花髻时，要先将前额的刘海固定下来，再将两鬓头发梳向头后，发梢向上，用发带定位。将头发均分成十余股，依次卷曲，把发梢藏在里面，在外圈用白抽纱发带进行装饰。这种发型持久耐牢，不易变形，适合青年女子选用。





## 蝴蝶髻盘卷方法

1. 将头发向上梳理成一股，用橡皮筋在根部扎紧。将一股头发均分成三束，中间的那一束要稍少一些。
2. 用手分别将两侧头发按扁，喷以定型发胶，待干后按图示进行盘卷，将发尾用发卡夹住。
3. 将中间的一束头发喷以定型发胶，然后朝一个方向卷曲，沿中线盘成发辫，用发卡将其固定在两卷的中间。
4. 待全部发髻盘卷成型之后，可在其间点缀人造花饰，蝴蝶髻发式就会更加丰富。

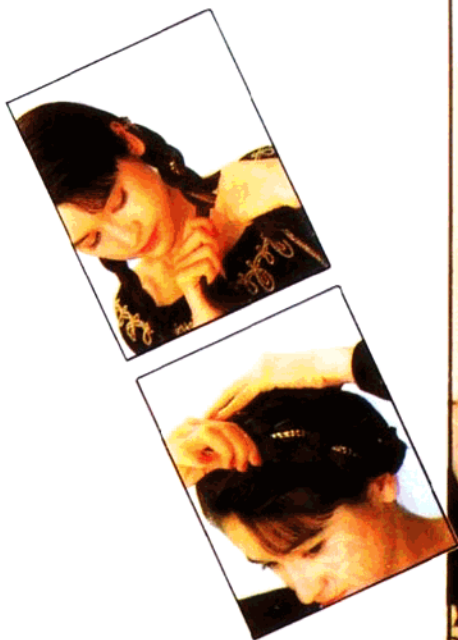




## 花篮髻盘卷方法

花篮髻是在长辫的基础上演变而来的。其方法是：先将前额的刘海固定下来，中分头路，依次将向上的两根发辫编好，再从颈部发际线向顶部环绕盘卷，发梢藏在里面，用卡子夹住。

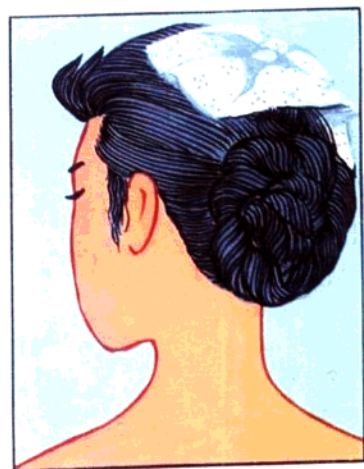
这种花篮髻的特点是华丽、俊俏、清秀，同时还受年龄、头型和脸型的限制，有极广泛的实用性。



## 元宝髻盘卷方法

元宝髻是一种双股髻的发式。具体的盘卷方法是：先将头发自顶部和两侧向后梳拢，用发带或橡皮筋系住，然后把垂在后面的头发分成两股，每股头发都应梳理得光洁。将整股的头发梢绞几下，向上向里盘卷，发梢在里，最后缠绕在根部，把发梢藏在里面。另一股也按同样的方法盘卷，形成两个对称的圆环，即元宝髻。



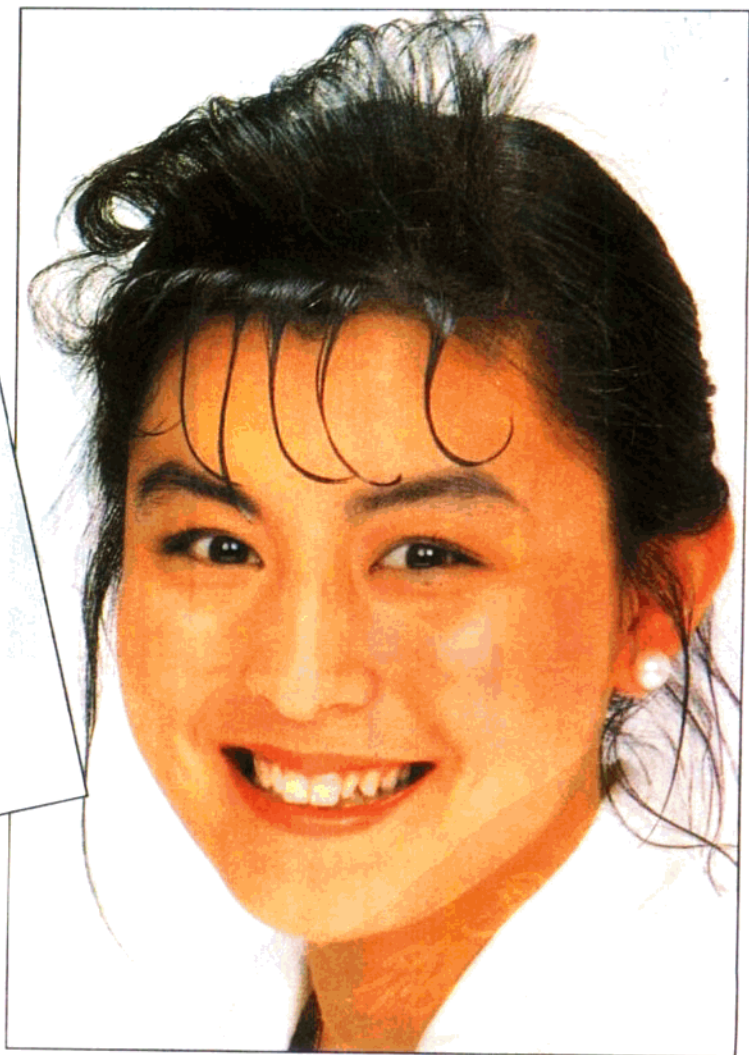


## 蟠桃髻盘卷方法

盘卷蟠桃髻时，要先在束成马尾发的基础上，将头发分成5股，然后分别卷曲。盘卷时，要先盘一股，然后依次将另外四股盘在其上，四周用发卡固定好，即成为凉爽漂亮的蟠桃髻发式。

## 花蕾髻盘卷方法

花蕾髻的主要特点是，前发波浪柔和，线条清晰，造型美观大方，发髻轮廓丰满，使脸型看上去秀丽、妩媚。具体的盘卷方法是：先将顶部的头发烫柔软，然后和所有的头发聚集在一起，仔细梳理之后，再在两耳上各分出一束，扭卷编结成发辫，并和其他头发盘夹于脑后，编结成不规则的花和筒卷，用发卡固定，形成花蕾髻。额前留少许刘海，向内侧弯曲。这种发型能显出几分浪漫的色彩，非常适合质软、细多的头发。

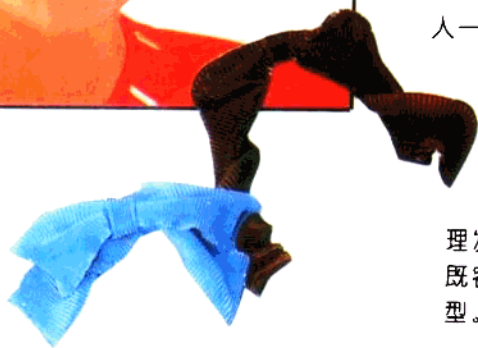






## 单辮发髻盘卷方法

盘卷单辮发髻的先决条件必须是长发，如果头发长度不够，勉强盘头，其结果将是发际线四周的发丝散乱不整，发梢翘立在顶部，给人一种轻浮之感。



盘卷之前，最好请理发师加以修剪，使其既容易定型，又不易变形。



将耳上及头顶部的头发梳起，编成一条辮子，用发卡别住。

将发辮沿发根盘卷，四周用发卡固定好，即成为单辮式发髻。

取一条缎带，沿发髻的根部扎结，可使单辮式发髻别有一番新意。

发髻的大小不同会表现出不同的韵味，如果要表现古典的风韵，发髻可大些，如果想显得俏丽些，发髻可小一些。

