

80/90 都在偷偷看的美发书



小校
编著

拥有模特般迷人秀发

美发

百变发型，
总有一款适合你。
可爱性感、微辣狂野、
气质典雅、帅气甜美，
随心所欲，遇见不一样的自己。

中国华侨出版社



拥有模特般迷人秀发

美发



小枝 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拥有模特般迷人秀发：美发 / 小枝编著. —北京：中国华侨出版社，2017.1
ISBN 978-7-5113-6659-7

I . ①拥… II . ①小… III . ①女性—发型—设计 IV . ① TS974.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 018995 号

拥有模特般迷人秀发：美发

编 著：小 枝

出 版 人：方 鸣

责任编辑：安 吉

封面设计：李艾红

文字编辑：史 翔

美术编辑：盛小云

封面用图：海洛创意

摄 影 师：孙京培

经 销：新华书店

开 本：850mm × 1000mm 1/16 印张：12 字数：270 千

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6659-7

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

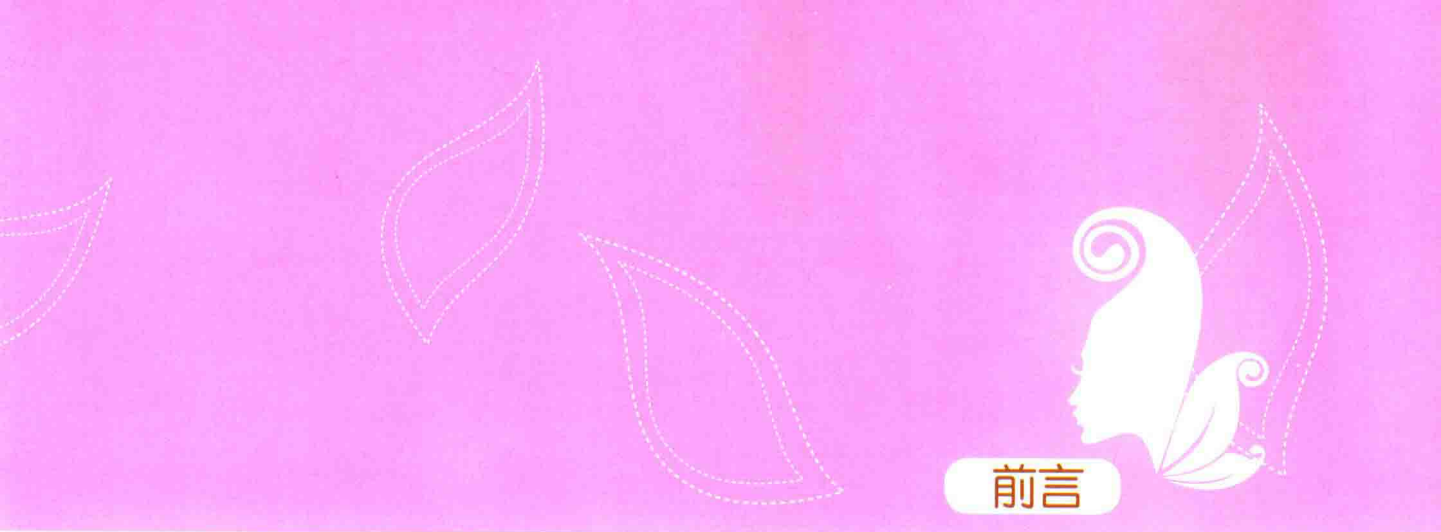
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

造型百变的女生总会给人带来眼前一亮的感觉，让人印象深刻；爱美的女生总想费尽心思改变自己的造型，其实，最简单的办法就是通过改变发型来实现。在一个完美时尚的造型里，发型的重要性甚至要高于服饰和妆容。卷发的妩媚，直发的率真，长发的飘逸，短发的俏皮，曲直之间，长短变化，魅力便散发在举手投足间，让你瞬间成为最抢眼的那一个。

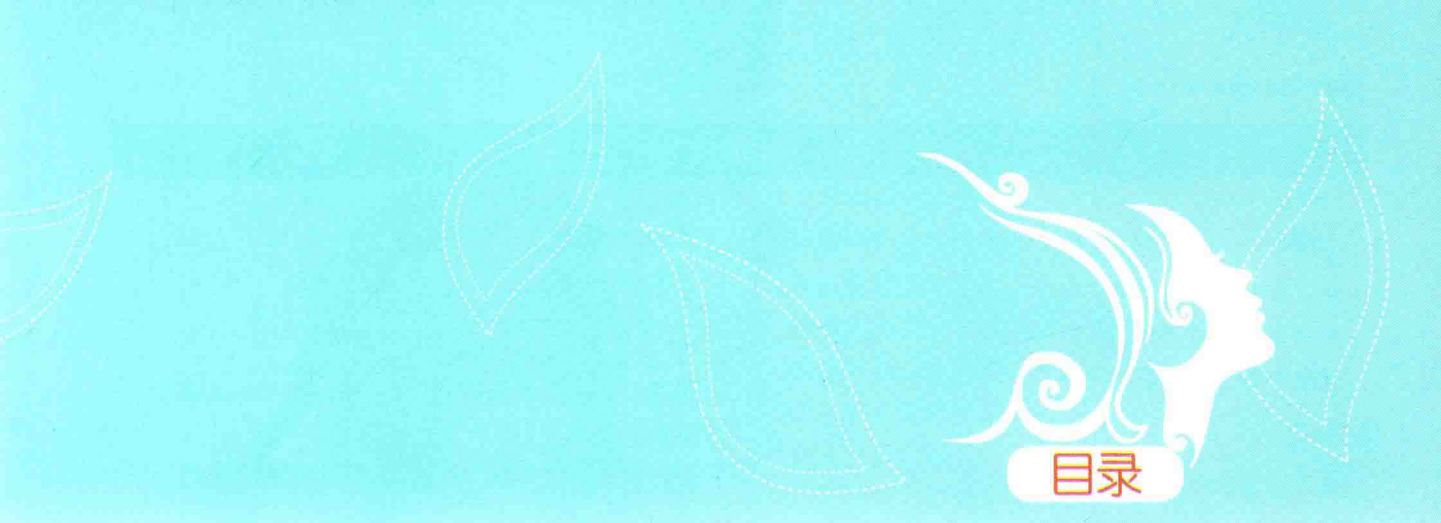


选择合适的发型，女孩子会变的更可爱。但又会遇到各种各样的困扰：想时常改变发型但又无从下手？想拍出美照但又不会编发？急着出门但又不想蓬头垢面？有了这本书就不用发愁啦！简单、省时，又不失时尚的各种发型随你挑选。所有时髦的发型都是用编发、马尾、扭转、刮发这些基本功组合而成，根本不必劳烦发型师，即使动用卷发棒这种看上去很麻烦的工具，你也一定可以自己解决。只要你准备好几根皮筋和发卡，一根卷发棒，分分钟就能帮你搞定发型烦恼。清新俏皮的丸子头、立体感马尾辫，只需一根皮筋，一分钟，灵动活泼的甜美女生就是你。简单的花式拧发、花式马尾，转一转，拧一拧，两分钟就能将你打造成脱俗大方，又不失可爱的淑女。加股辫、三股辫，三分钟轻轻松松就能学会，俏丽、清新、宁静、优雅的森女风任你选。

任何场合，发型与服饰都同样重要。逛街时披发，运动时马尾，约会时披发，工作时马尾。很多女人的发型只局限在披发与马尾之间。如何做花样百变的发型？如何展

现干练成熟的形象？聚会时怎样做发型才能更加充满人气？约会时怎样做发型才能令对方印象深刻？不同场合适合的发型不一样！职场适合干练利落时尚的发型，如职场气十足的优雅派侧马尾、清爽便捷的通勤发；约会适合浪漫甜美精致的发型，如空气感麻花辫、韩式侧马尾；出游适合易打理清新的发型，如服帖的蝎子辫、立体感马尾辫；见长辈时适合乖巧淑女的发型，如婉约公主发、甜美扎发公主头。本书中收录了多款秀发造型，或俏皮甜美，或优雅婉约，或干练精致，供你出席各种不同的场合时选择。

时尚而百变的发型没有那么神秘，自己动手做发型其实很简单。本书针对短发、中长发、长发以这些发型的风格特点进行详尽的介绍，满足喜欢百变的你随心所欲打造不同风格发型的需求。同时还讲述了秀发的日常护理、问题头发的护理技巧，教你养护出健康有光泽的美丽秀发，为打造发型做好扎实的基础。无论你是圆形脸、长形脸，还是方形脸，无论你是想去约会、逛街，还是上班……都能根据书中详细的步骤图片和文字说明轻松打造完美发型。



目录

第一章 秀发的日常护理

判断自己的发质.....	2	悉心呵护秀发.....	11
中性发质	2	秀发的日常护理	11
干性发质	3	护发的误区	14
油性发质	3	换季如何护理头发.....	16
混合性发质	4	春季务必防风沙	16
正确洗发.....	5	夏季务必防日晒	18
洗发的学问	5	秋季务必防头屑	19
洗发的方法	6	冬季务必防静电	21
正确吹头发.....	8	一年四季通用的护发基本功.....	23
吹发前的呵护	8	必会护发基本功	23
正确吹头发步骤	9	DIY 护发膜	25

第二章 适合各种脸型的美丽发型

如何判断你的脸型.....	28	不同的脸型如何选择发型.....	30
判断脸型的准备工作	28	发型应修饰脸型	30
决定脸型的重要参考值	28	替自己的脸型搭配完美的发型	30
常见脸型	29	特殊脸型的发型搭配原则	36

第三章 问题头发巧护理

灰白发····· 38

黑发变白的原因····· 38

灰白发的饮食调节····· 38

灰白发的预防与护理····· 39

枯黄发····· 40

秀发枯黄的原因及预防····· 40

秀发枯黄的外在护理····· 41



秀发枯黄的内在调理····· 43

饮食调理法····· 44

脱发····· 45

脱发的预防与护理····· 45

脱发的洗护原则····· 46

脱发的饮食宜与忌····· 47

头屑过多····· 48

头屑过多的护理····· 48

头屑过多的饮食原则····· 49

头屑过多的饮食原则····· 50

头皮出油····· 51

头皮出油的原因····· 51

头皮出油的护理····· 52

油性发质常见洗护问题····· 54

第四章 超简单的造型基本功

空气感麻花辫····· 56

服帖的蝎子辫····· 58

简单小巧的丸子头····· 60

立体感马尾辫····· 62

韩式低马尾····· 63

长发瞬间变短发····· 64

拧一拧！长刘海变短刘海····· 66

清爽灯笼辫····· 68

职场气十足的优雅派侧马尾····· 70

长发也灵动，简单的花式拧发····· 72

免动剪刀拥有刘海····· 74

迅速减龄10岁！日系最萌编发侧发髻····· 76

公主头升级版三款····· 77

用编发当头绳！简约复古精灵头····· 80

第五章 个性、有趣的百变发型DIY

简单编出复古马尾辫····· 82

三款各具魅力的丸子头····· 84

快速搞定晚宴头····· 87

校花我最大，青春洋溢好学生头····· 89

三款清爽便捷的通勤发····· 90

运动风俏马尾····· 93

法兰西式的玫瑰发····· 95

清纯甜美的早春发型····· 97



转出特色花式马尾	99
三款韩剧个性发	101
好莱坞明星式卷发	105
卷出瘦脸中分发	107
恬静淑女风	109
两款温柔、婉约的公主发	111
四款清新脱俗的森女发	115
日式甜美侧花苞	120
超级简单的甜美蜜糖发	122
可爱的蝴蝶仙子发	124
小清新的侧马尾	126
甜美韩式侧马尾	128
两款高贵的公主丸子头	130

第六章 优雅的盘发

两款简单、实用的空气感盘发	134	棉花糖盘发	158
华美秀丽的中盘发	137	外翻式半盘发	160
花样高盘发	139	优雅单侧盘发	162
两款略带慵懒的松散式盘发	142	拧卷式高盘发	164
两款用蓬松粉打造的盘发	146	美人鱼式半盘发	166
丝巾款高盘发	148	俏皮精灵盘发	168
两款淑女风清爽盘发	150	简约风韩式盘发	170
优雅马尾盘发	154	唯美风格盘发	172
3分钟打造内卷式盘发	156		

第七章 美发常见问题

关于头发日常护理的问题	176
关于护发素使用的问题	178
关于烫染后头发护理的问题	180





第一章

秀发的日常护理

光滑柔顺的头发，不仅有利于保护头部，还能增加人体外型的美观。谁不希望自己有一头乌黑发亮的头发呢？所以，护发要如同护肤一样被重视，日常的秀发护理更是必不可少。

判断自己的发质

想要给秀发最恰当的护理，首先要从了解自己的发质开始。而头发与皮肤一样也有油性、中性和干性的分别，这要依据皮脂腺的分泌量而定。

中性发质

中性发质自评

如果你的头发不油腻，不干燥，说明油脂分泌正常，而且还表现为软硬适度，自然顺滑，那么你的头发是中性发质，是头发种类中的贵族。

中性发质的特征

1. 不油腻，不干燥。
2. 柔软顺滑，有光泽，油脂分泌正常，只有少量头皮屑。
3. 如果没有经过烫发或染发，很容易保持原有的发型。

保持中性发质要诀

1. 使用营养均衡滋润型洗发液，以均衡滋润头发。
2. 多吃紫菜、海带等富含碘的食物，保持秀发营养充足。
3. 定期修剪，保持头发清爽干净。
4. 减少烫染，维系头发的健康状态。



健康秀发

干性发质

干性发质自评

如果你的头发无光泽、干燥、容易打结，即使在浸湿的情况下也难于梳理，且通常头发根部颇稠密，但至发梢则变得稀薄，有时发梢还开叉，那么你的头发是干性发质。

干性发质的特征

1. 油脂少，头发干枯、无光泽；容易打结、缠绕。
2. 头发松散，头皮干燥，容易有头皮屑。
3. 在湿润的情况下难于梳理，通常头发根部颇稠密，但至发梢则变得稀薄，有时发梢还开叉。
4. 发质偏硬，弹性较低，其弹性伸展长度往往小于 25%。

干性发质的形成原因

1. 干性发质主要是头皮血液循环不良，导致头皮油脂不足造成的。

2. 头皮保湿不够，会使头皮角质层因缺乏水分，过度干燥而层层脱落，产生恼人的头皮屑。

3. 严重时可能会导致毛囊萎缩、头发掉落，甚至于秃头的后果。



干枯发质



正常发质

油性发质

油性发质自评

如果你的头发细长、油腻，需要经常清洗，那么你的头发是油性发质。

油性发质的特征

1. 发丝油腻，洗发半日后，发根已出现油垢，头皮如厚鳞片般积聚在发根。
2. 容易头痒。
3. 发质细者，油性头发的可能性较大，这是因为每一根细发的圆周较小，单位面积上的毛囊较多，皮脂腺同样增多，分泌皮脂也会多。

油性发质的形成原因

油性发质主要是头皮的皮脂腺分泌过于旺盛造成的。皮脂腺分泌过多阻塞毛囊，会妨碍头发的生

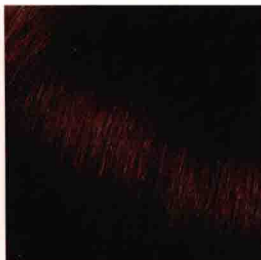
长，而造成头发脱落，甚至于秃头。油性发质形成的原因很多，但通常与个人体质最为密切。

可使头发偏油性的不良生活习惯：

1. 生活起居不规律（如经常熬夜、饮食习惯偏好肉类或油炸等油脂类较多的食品）。
2. 空气污染。
3. 头发清洗不到位，或是使用了劣质的洗发水和护发产品。
4. 接受不适当的烫、卷、吹、洗，给头发及头皮增加了负担。



油性发质



正常发质

混合性发质

油性发质自评

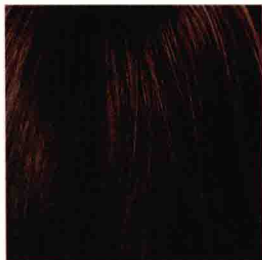
如果你的头发发梢干、头皮油，那么你的头发是混合性发质。

混合性发质的特征

1. 头皮油但头发干。距离头皮 1 厘米左右处的头发有很多油，越往发梢越干燥，甚至开叉的混合状态。
2. 处于行经期的女性和青春期的少年多为混合型头发，此时头发处于最佳状态，而体内的激素水平又不稳定，于是出现多油和干燥并存的现象。

混合性发质的形成原因

过度进行烫发或染发，又护理不当，容易造成发丝干燥但头皮仍油腻的情况。



混合发质



正常发质

正确洗发

洗发的学问

中医认为“肾藏精，其华在发”，头发的健康、光泽是肾气是否充盈的标准。一般说来，一头滋润的黑发，往往是身体健康的标志。头发伴随着人的生长而生长，也是人体中唯一不腐烂的东西，不易被降解，比人的寿命还长。头发在中医里是一味药，叫血余。血余就是血剩余的东西，血足了以后长出来的东西叫头发。民间有个止血的妙方，用的就是头发。当头被碰破时，把伤口周边的头发剪下来，用火点着，烧成灰涂在伤口上，就可以达到止血的目的。

古时人们认为，头发应该多梳理，不宜多洗，如果洗头时被风吹到，还会受风，患上头痛；到了老年，头发逐渐稀疏，洗头次数也要相应减少。或许这种观点不符合现代的卫生观念，但却有一定的道理。古时洗浴条件不够完善，而且头发较长，洗头不当则会引起头痛、着凉等问题，所以养生专家不建议多洗头。而现代不同，生活环境大大改善，洗头发已经变得非常方便，大大减少了因洗头而引起的着凉或头痛可能，所以可增加洗头次数，保持头发的清洁。

其实，洗头不仅是保持头部的清洁，而且具有一定的养生功用。在洗发过程中，手指轻轻在头皮上划过，对头皮有很好的按摩作用，间接促进了血液循环，消除了疲劳。



很多天然的头发护理品都可以在家制作，安全、经济、简单。新鲜的植物是最有效的，品种繁多的、带有宜人香气的草本植物很容易在花盆和花箱中种植。

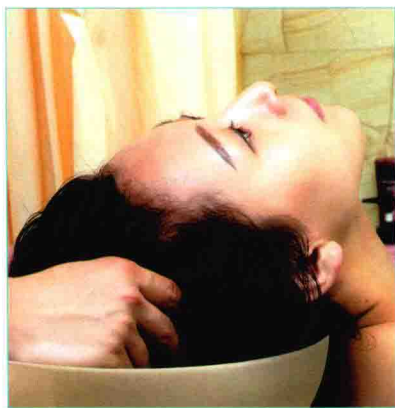
洗发的方法

要拥有一头亮泽的头发，首先则要学会正确的洗发方法：



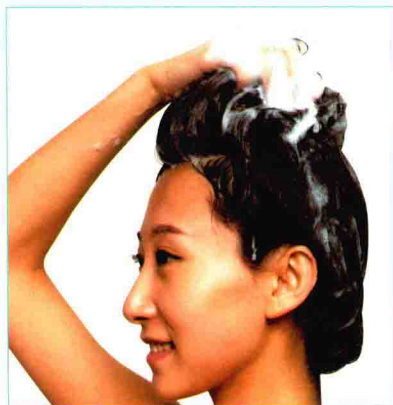
1 洗发前应先梳头

洗头最忌凌乱，因此应在洗发前先将乱发梳通。在梳发时，应用大齿的梳子把头发的凌乱处和打了结的地方梳顺，然后再从头发末端梳起，直到可以很顺地从发根梳到发尾。在梳发时，要注意最好不要一开始就从发根开始梳，以免损伤发根。



2 要湿洗头发

现在年轻人流行干洗头发，但这种洗发方式并不适合老年人。因为干洗头发往往用的是化学性洗发水，而且洗头时按摩头皮的动作，容易使头皮毛细血管张开，吸收洗发水中的化学物质。因此，洗头时最好将头发弄湿，而且是用喷头冲淋，让水顺着头发流下，最好不要采用将头发完全放入脸盆中浸湿的方法。



3 洗头时，不要用力揉搓头发

头发很少会出现特别脏的情况，所以在浸湿头发后，倒适量洗发水于双手之上，搓出泡沫后放在头上轻轻揉搓，即可产生泡沫，不需过分用力搓头发，以免伤害头发毛鳞层。

冲洗时，也应用手指轻轻捋直头发，切忌像拧衣服一般拧头发。



4

适量用护发素

头发湿时，摩擦力大，更易揉乱，被扯伤，使用适量护发素可以有效避免这种情况。



5

尽量冲洗干净洗发水和护发素

由于洗发水或护发素中含有少许化学物质，因此在洗头时一定要冲洗干净，以免残留在头发上，伤害头发和头皮。



6

擦头发时，尽量不要拉扯头发

头发湿时尽管弹性很大，但也是最容易受伤的时候。因此，擦干头发时，应用两条毛巾。一条毛巾先用来吸取头发中大部分的水，另一条再用来轻轻地擦干头发。在这里需要提醒的是，尽量不要使用粗毛巾。

除了以上洗发时的要则外，平日里的梳头也很重要。不管是用手指轻轻地揉捏头皮，还是用细密的梳子从头发中梳过，都可以拉动发根，刺激头皮中的毛细血管，进而滋养头发。

另外，生活中还要避免过度暴晒头发。头发的组成物质与骨头、牙齿、指甲是相同的，长时间在阳光下暴晒，则会使头发中养分丢失，形成干枯、易断的局面。因此，要注意保护头发，避免长时间在阳光下暴晒。如果不得已要长时间在烈日下工作，也应戴上帽子。

正确吹头发

许多女性都认为用吹风机吹头发会损伤头发，其实这种观点是错误的，因为湿头发容易滋生细菌，而且在寒冷的冬天也很容易感冒，专业的发型师建议洗后将头发吹至七成干最合适，但你知道怎样才能吹好头发吗？

吹发前的呵护



1 用毛巾包住发丝，轻轻拍打（忌揉搓，否则头发会摩擦受伤），让水分逐渐被毛巾吸收。



2 头发不再滴水时，先喷一些护发剂，防止热风对头发的伤害。



3 纠结的头发直接吹风，极易因受到拉扯而断裂。所以要用防静电的大齿梳，先梳发尾再梳发根，将头发梳开。

正确吹头发步骤



1 把头发分区

把头发分区吹会更加容易，想想沙龙里理发师都是怎么给你吹的？先把上层的头发束到头顶，把下层的头发吹干。然后把头顶的湿发放下后，再依次吹干。自己在家的時候也可以这么做，否则你会发现表面的头发已经非常干燥了，但是里面的发根却仍然非常潮湿。



2 先吹发根

不要先吹发梢，发根渗透下来的水会让你做无用功。先把发根吹干，再吹发梢，或者让发梢自然风干，将吹风机的伤害减至最低。



3 风筒和头皮保持距离

把吹风筒远离头发 15 厘米左右，避免让它碰到头发，太近会导致头发热损伤。