

百变发型与护发图解

积琪·华德逊 (Jacki Wadeson) 著

广东科技出版社·香港万里机构

*Hairstyles :
Braiding
And
Haircare*



超越 50 种发型设计与有关技法的逐步展示图，
令你可自行在家中做出美丽而合衬的发型。

百变发型与护发图解





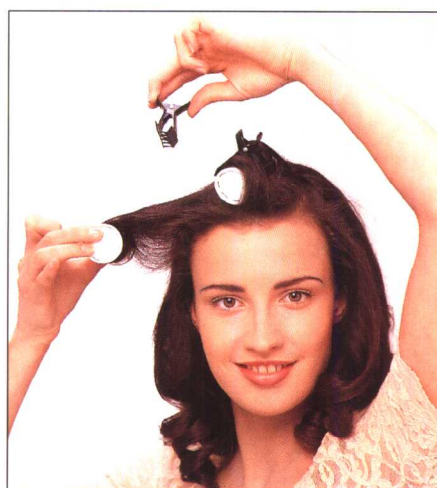
miss/07



百变发型与护发图解



积琪·华德逊 (Jacki Wadeson) 编著



广东科技出版社 · 香港万里机构

Original Title: HAIRSTYLES, BRAIDING AND HAIRCARE

Copyright © 1994 Anness Publishing Limited, London, England

Chinese Edition Copyright © Wan Li Book Co., Ltd., Hong Kong, 1997

This Simplified Chinese edition is joint published by Guangdong Science & Technology Press and Wan Li Book Co., Ltd. in 1998 under authorization by Anness Publishing Limited which is the owner of all rights.

All right reserved. No part of this publication may be reproduced or used in any form or by any means – graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, or information storage and retrieval system – without permission of the publisher.

本书原出版者为香港万里机构出版有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

百变发型与护发图解 / 积琪·华德逊编著. — 广州: 广东科技出版社, 1998.10
ISBN 7-5359-2129-9

I. 百…

II. 积…

III. 发型—图解

IV. TS974

责任编辑: 古玉

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

香港万里机构

(香港九龙土瓜湾马坑涌道 5B-5F 地下 1 号)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 东莞新丰印刷有限公司

(东莞市凤岗镇天堂围 邮政编码: 511751)

规 格: 635mm × 965mm 1/16 8 印张 字数 160 千

版 次: 1998 年 11 月 第 1 版

1998 年 11 月 第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 5000 册

定 价: 68.00 元



目 录

第一篇

健康的秀发 6

- 头发的结构 8 发质和类型 12
- 修剪 14 洗理 16 护理 18
- 发质改变期 24 假日头发保养 26 染漂头发 30
- 烫发方法 36 天生卷发 40

第二篇

成功的发型设计 42

- 如何选择适合自己脸型的发式 44 发型博览 46 美发发廊 56
- 造型工具 58 定型辅助用品 60 美发电器 61 吹干法 64 手指干发法 66
- 筒状卷发 67 筒卷法 68 柔和造型法 70 设计与尝试 72 电热夹卷发 74
- 气流造型法 75 卷发的创意 76 光滑的长直发 78 快速定型法 79
- 奇异烫法 80 发型师的杰作 82

第三篇

梳妆 84

- 长发编卷 86 紧编的侧发辫 87 漂亮的细辫 88 缎带蝴蝶结 89
- 马尾发型针 90 髻发发型针 92 法式发辫 94 双股发辫 95 顶结 96
- 发冠辫 97 编篮法 98 饰缀的发辫 100
- Z字形彩带的发辫 101 捻卷和盘发 102 浮雕式发髻 103 绳辫 104
- 都市女郎 105 迷你辫 106 发辫箍带 108 束发 109
- 披饰发髻 110 上挽发辫 111 简单发褶 112
- 环状髻发 113 法式发褶 114 短钉式短发 115 新娘妆 116
- 假发和假发头饰 120 头饰 122

词汇篇 127 索引 128



健康的秀发

亮泽纤柔的秀发是宝贵的财富，也是时尚的点缀。在几分钟内它可染色，卷曲，束髻抑或自然披垂。然而，过度的呵护，再加上饮食不当，环境污染，空调及中央供暖，会使你的头发变成你生活的困扰。

当麻烦确实来临时，日常的保养和及时的护理也因此变成了保持健康自然秀美头发的重要一环。





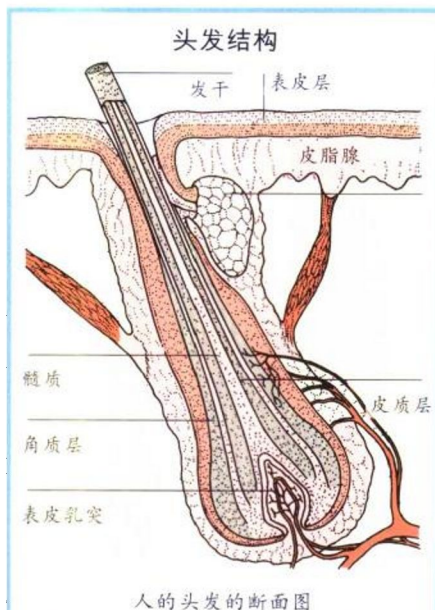
头发的结构

人的头发内含的主要成分是角蛋白(Keratin)，同时还含有水分及在身体其他各部分也可找到的微量金属和矿物质。头发的可见部分称为发干，是由枯死的细胞组织构成。唯一有生命的部分是发根，即表皮乳突(dermal papilla)，它隐藏于头表皮层下呈管状的囊坑里。表皮乳突是由靠血液供给养料的细胞组成。

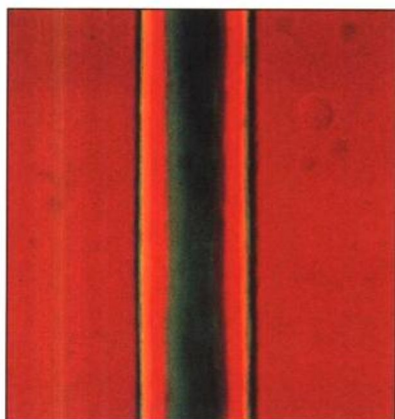
每一根头发包括三层。外层即角质层，是头发的保护膜，有细小的重叠的鳞层，犹如屋上的瓦片。当角质层的鳞层平坦而整齐地重叠时，头发会呈丝般柔顺，光滑亮泽。然而，如果角质层鳞层因物理或化学原因受到损坏或破裂，头发则会失去光泽且易断，易缠。

角质层下面便是皮质层，它是由纤维状的细胞构成，能使头发具有强度和弹性。皮质层还含有黑色素，使头发具有自然色泽。头发的中心是髓质，含有散状的极软角质细胞。髓质的真正作用不得而知，但一些专家认为，它是供给皮层和角质层养料和其他物质。此点可用来解释为何身体健康的变化能如此迅速地影响到头发。

头发的自然光泽是由它自身的调理剂——皮脂提供的。皮脂是指一种油脂，由蜡脂、脂肪和防止感染的天然抗菌剂构成。皮脂是由处于下皮层的皮脂腺产生的。皮脂腺与毛囊相联结，并将皮脂分泌入其中。具润滑作用的皮脂给整个发干镀上了一层极好的保护膜，同时平滑角质层的鳞层，使得头发保持水分和弹性。角质层表面越光滑，则头发越显有亮度，光泽也就越浓郁。这就是直发比卷发更易有光泽的原因所在。



人的头发的断面图



中图和下图：为放大200倍后人的头发。一根良好的头发光滑平整，而一旦受损，外层就被磨破，断裂。(图片由Redken Laboratories提供)

在某些情况下，如荷尔蒙分泌过多，皮脂腺便会产生过多的皮脂，从而造成油性头发。相反，如产生过少的皮脂，头发则会变干性。

生长周期

头发唯一有生命的部分位于头皮下面。当头发长出头皮，即成了枯死的组织了。头发经历三个生长阶段：生长期，即头发快速生长的阶段；退化期或过渡期，即头发已停止生长而细胞活动仍在乳突内进行着的阶段；终末期或静休期，即生长彻底停止阶段。在终末期，乳突内不再有生长或细胞活动；最后，老化的头发被新生的推出表皮，接着又开始了新的循环周期。生长期持续2~4年，退化期只有15~20天，而终末期为90~120天。任何时候，一个人的头发约有93%处于生长期，1%处于退化期，而6%处于终末期。头发，正如身体其他部位的毛发一样，受荷尔蒙激素影响，在一般人的生命中，在基因控制下，有24~25个生长周期。

小常识

- ❑ 每月头发约长12毫米。
- ❑ 单根头发可活至7年。
- ❑ 假如不剪，一个人的头发在脱落之前约可长到107厘米。
- ❑ 女人的头发比男人多。
- ❑ 夏天和睡时头发长得快。
- ❑ 16岁~24岁之间的头发长得最快。
- ❑ 40岁~50岁之间，女人将脱落20%的头发。
- ❑ 头发随年龄增长而愈变干燥。

饮食的重要性

一个人的头发的健康能反映其饮食状况。如身体的其他部位，健康亮泽的头发需有良好的饮食习惯，以保证提供持续生长和健康所需的营养。经常进行体育锻炼也同样重要，因为它能促进良好的血液循环，进而保证有充足的氧气和营养通过血管输送到头发。不好的饮食习惯和缺少锻炼都能很快从头发的状态上反映出来，甚至一点小疾，也通常会使头发变得弯曲，失去光泽。

在饮食中，提供充分的蛋白质是关键。良好平衡的营养源包括瘦肉、家禽、鱼、芝士和蛋类，以及坚果、种籽、豆类。鱼、海藻、杏果、巴西坚果、酸奶、茅屋芝士都有助于增强头发的强度和天然光泽。

全谷和含有天然油的食物特别受青睐，因为它们能形成角质蛋白而这正是头发的主要成分。种籽富含维生素、矿物及蛋白质。应保持每天至少吃三个水果，因为水果里满含纤维、维生素和矿物质。要避免全脂的羊肉或牛肉、油炸食物以及奶制品。选择脱脂或半脱脂奶而非全脂系列；选择低脂奶酪和酸奶而非全脂芝士和奶油。以向日葵、蕃花、橄榄等植物油来替代动物油。这些食物都提供了健康秀发所必要的营养。

假如有健康的饮食习惯，有大量的新鲜食物，就无需再摄入额外的维生素来促进头发健康生长。

促进头发的健康

- ❑ 少喝咖啡和茶——它们是强劲兴奋剂，会影响神经、呼吸和心血管系统，从而加快水分和重要营养元素的流失。它们同时还阻碍对头发健康至关重要的矿物质的吸收，因此应该饮用矿泉水（每日约6~8杯）、草药茶和无糖果汁。
- ❑ 酒精能扩充血管，从而有助于增加细胞组织的血流量，但却对有益于头发健康的多种矿物质和维生素不利，因此应节制饮酒。
- ❑ 经常做运动能促进循环系统，这一方面可提高血液对细胞的健康供给，也可滋养并有助于头发的再生和修复。
- ❑ 一些避孕药的服用会减少B族维生素和锌元素的吸收。假如在开始服用避孕药或更换药物品牌时发现发质有变化的话，应咨询家庭医生或营养师。





发色

发色与肤色有密切联系，因为肤色也是由同一种黑色素控制的。头发皮层中的黑色素微粒的数量和形状决定了头发的天然颜色。在绝大多数情况下，黑色素微粒呈细长状。皮层里含有大量细长状黑色素微粒的人的头发为黑色，稍微少一点的呈褐色，再少的则呈金黄色。对于其他人，他们的黑色素微粒呈球状或椭圆状而非细长状，这使得头发呈红色。

有时球状或椭圆状微粒与适量的细长状微粒混合起来，这样头发就显出微带红色的褐色。但如果球状与大量细长状混合，那么黑色就几乎掩盖了红色，尽管头发不同于全黑而略带红色。

头发的颜色随年龄增长而变深，但在中年的某段时间，色素的形成减慢，银灰色的头发开始出现。渐渐地，黑色素的产生停止，所有的头发变成无色或通常所说的灰白发色。

如黑色素微粒在出生时已彻底停止生长，例如白化病人（albinos）那样，头发是全白的。

头发的颜色由头发中的黑色素量和色素微粒的形状决定。黑发人的黑色素量比金黄头发的人要多。浅黑和金黄头发的人，色素微粒呈细长状而红头发的人则呈椭圆状。（图片由 Silrikirin 提供）

右图：无论是直发或卷发，红发总是魅力无穷。为赋予动感给较长头发，可用定型液湿润，然后梳卷头发于定型器上；若头发在卷绕之前先卷曲，则会令卷发过分地卷曲。密直的头发表可自然晾干，最后涂上增光发油。
(发型设计：Patrick Cameron at Alan Paul, Wirral, England)



左下图：精心修剪后的浅黑短发既增加头发的蓬松义耐人寻味。(发型设计：Yosh Toya, San Francisco; 摄影：Gen)

右下图：天生卷曲的金黄头发借助揉干法 (scrunch-drying) 迅速定型，以达到尽可能的蓬松感。(发型设计：Nicky Clarke, London; 摄影：Paul Cox)



奇怪的信念

古希腊人认为金黄色是神和英雄的头发表色，对于红色头发的人他们却带着怀疑的眼光，并认为应该被鄙视视为陌生人、骗子。红头发的人不可信、狡诈且粗暴，这一看法在许多文化中均广为流传。在基督教的传统中，据说背叛了耶稣的犹大也是红头发的，基督教早期和之后的艺术家们都把他描绘成一个红头发的人。

发质和类型



极为卷曲的发质需要特别的润湿护理，以保持鬈发的弹性。这种头发往往需要用宽齿梳而不用发刷，以防止头发缠卷。免洗护发素有助于使鬈发疏松。要使鬈发更显生气，应用水润湿，再用手揉卷。

种族各异情

斯堪的纳维亚人 (Scandinavians) 通常有着稀薄而细柔的直发。中欧人的头发既未过于细柔也未过于粗糙。印度次大陆的人有着粗质的头发而中东的居民则有坚韧的头发。通常越往东行，所在地居民的头发就越粗糙，中国人和日本人的头发均非常直；而拉丁语族和北非人的头发却非常卷曲和稠密。

发质是由毛囊的大小和形状决定的，毛囊体现了荷尔蒙控制下的基因特征，并与年龄和种族特征有关。

鬈发，波浪发或直发决定于两方面：长出毛囊后的形状和发根处产生角质蛋白的细胞分布。从横切面来看，直发是圆的，波浪发是椭圆的而鬈发则是肾脏形的。直发的根部能在毛囊四周产生相同数量的角质蛋白细胞；而鬈发的根部，角质细胞的产生却不均匀，这样在任何一个时期，椭圆状毛囊一边产生的细胞数量总多于另一边，而且多余细胞的产生又总在两边交替进行，这使得成长中的头发先朝一个方向，接着又朝另一方向生长，由此产生鬈发。

头发的天然颜色也影响发质。金黄色的发质总比浅黑色的柔软，而红色的头发多是非常粗厚。

一般来说，人的发质可分为三

小常识

- ❑ 健康的头发极具弹性，伸展限度可达20%或30%。
- ❑ 众所周知，中国杂技演员能悬辫表演杂技。
- ❑ 人的头发的韧性要比同等粗细的铜丝强。
- ❑ 一个人的头发聚集起来能提起相当于99人的重量。

类：细柔性、中性、粗密性。细柔的头发，或坚韧或脆弱，但因其发质，所有细柔的头发都有同样的特征——并不稠密。正如其名所示，中性的头发既非过于稠密亦非过于稀疏，它坚韧而富弹性。稠密粗质的发质既丰富又厚重，有一种既向上又向下的生长趋势，通常它缺乏弹性且卷曲。

一个人的头发可能包含有多种不同的发质。例如，在太阳穴，前额和颈背部的发际处常有细柔的头发，而头部其他部位发头的发质却可能是中性或是粗质的。

中性、干性或油性

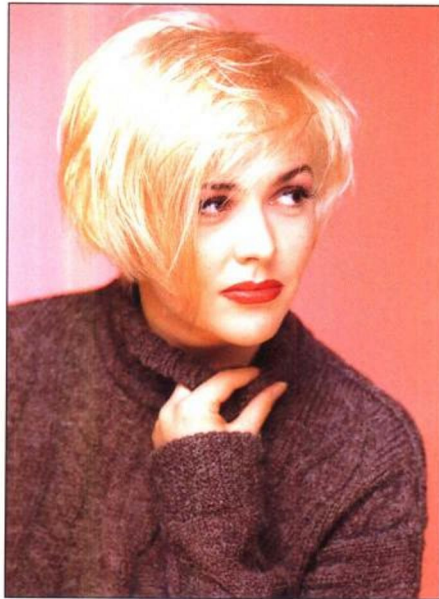
头发的类型由头发的天然状态决定，即由身体产生的皮脂量决定。诸如烫发、染发和热定型等护理过程也影响到头发类型。下面介绍一下天然的和运用不同护理处理而产生的头发的类型，同时介绍如何保养头发。

干性头发：无光泽，干燥，易缠，特别在浸湿的情况下难于梳理。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。

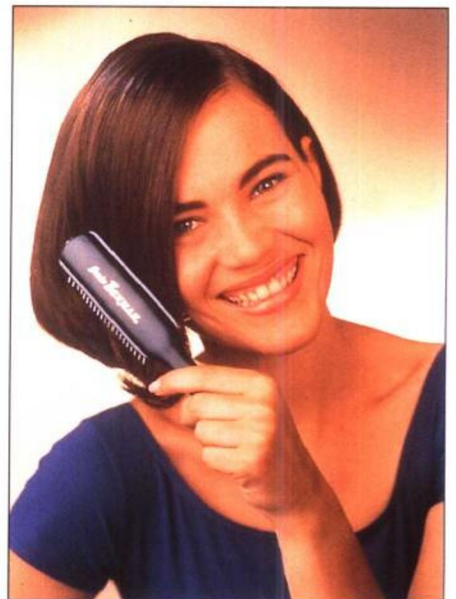
原因：过度洗理，过多使用热定



厚直的头发可以通过向下吹平，促使角质层平整排列，折射光辉，从而使头发更为光滑。（图片由 Braun 提供）



细柔的头发需精心修剪以获得尽可能的蓬松感。使用喷发胶使发根隆挺，然后再吹干。（发型设计：Taylor Ferguson, Glasgow, Scotland）



中性头发易梳，光滑，亮泽。（发型设计：Antoinette Beenders at Trevor Sorbie, London, for Denman; 摄影：Simon Bottomley）

型器具，滥用染料或烫发不当，阳光曝晒及恶劣天气情况。其中任何一个因素都会减少头发水分含量，造成头发失去弹性和柔软性。头发干燥也可能由于头发表面缺少皮脂造成，而皮脂的缺乏又是由于皮脂腺分泌下降或缺乏所致。

解决方法：使用滋润洗发水和特效护发素（可参考 18 页）。尽可能让头发自然晾干。

中性头发：不油腻，不干燥。没有经过烫发或染色，保持原有发型，总能风姿长存。中性头发最适宜使用 2 合 1 护发洗发水。这些洗发水将洗理和调理两个过程一次完成。使用时，洗发水去除污垢、油脂和定型剂。而此时，护发素仍留于泡沫中。头发用水冲洗时，油脂和污垢被冲掉，同时，细致入微的护发液释放出来发挥功效，使

头发亮泽，易梳。

油性头发：细长，油腻，需经常洗理。

原因：因荷尔蒙分泌紊乱，紧张、湿热的空气，过度的梳理或频繁地用手捋头发，出汗或偏向全脂肪的饮食习惯而引起的皮脂过多分泌而造成。在几天内甚至在几小时内，头发就变得油腻，粘稠，不易梳理。

解决方法：使用柔性无侵蚀性的洗发水以增加头发的蓬松。利用微烫使根部头发隆挺，从而限制皮脂的消散。重新考虑你的日常饮食：应减少奶脂和油腻食物。尽量食用大量新鲜食品，并每天饮用 6～8 杯水。

混合型头发：头发根部为油性，而发梢为干性甚至开叉。

原因：化学护理，过于频繁地使

用洗涤型洗发水，过度日光曝晒及过多使用热定型器具。这样反覆的滥用常会引起根部皮脂的分泌和鳞层局部更叠，从而影响到鳞层保护功能的丧失。由此导致头发发梢的干燥。

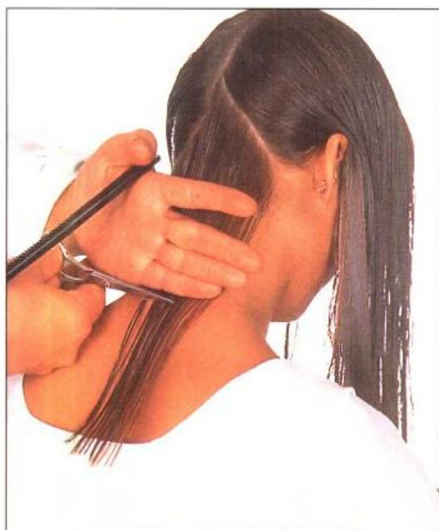
解决方法：使用对头发只有产生柔和作用的护发产品。过多使用适用于油性或干性头发的产品都有可能引起问题。最好是使用专为混合型头发而设计的产品。假如条件有限，试着使用适于油性头发的洗发水，最后涂护发素于头发中部至发梢段。

染色或烫过的头发：多比未经染烫的头发更具多孔性，所以需用柔性洗发液和优秀的护发素。护色产品有助于保护头发免受阳光损害，从而防止褪色。专用于烫过的头发的产品有助于保持头发的弹性，获得更长的烫发有效时间。

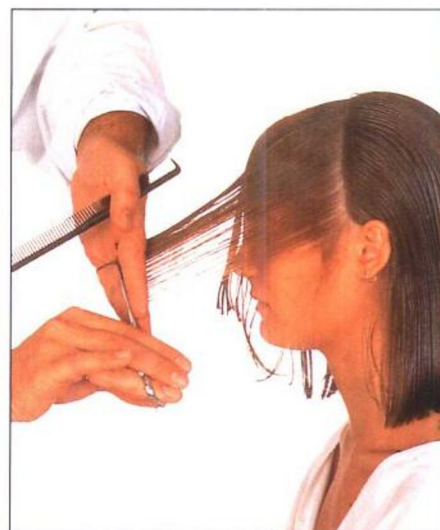
修剪



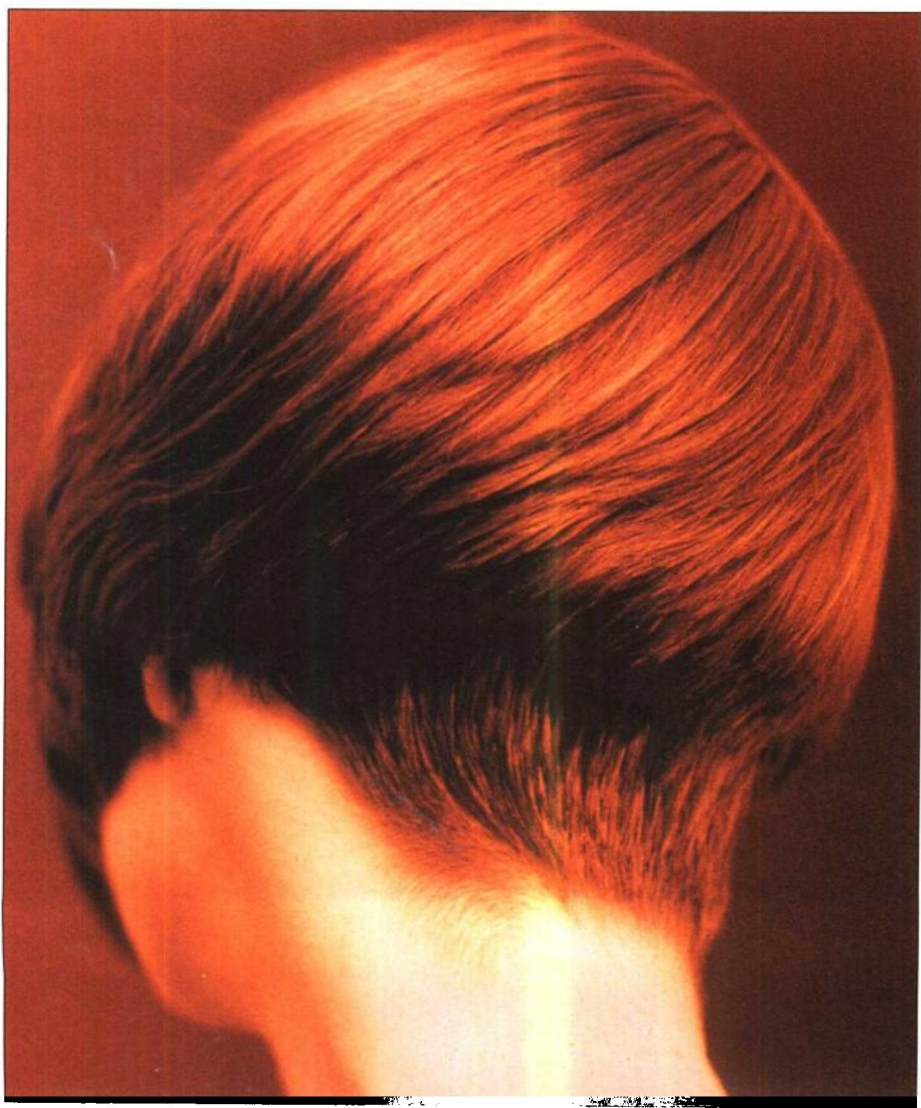
修剪前，长发富有天然动感，但因头发本身重量向下垂落，从而破坏了头型。新的发型将是短发，既容易保养又不乏精练。



首先洗涤，护理头发，再梳顺。然后发型师开始修剪。他／她先将前部头发拢于耳前，再按所需长度修剪后部的头发。



接下去将前部头发整于额前，以一定角度齐平修剪。这保证了头发干后容易成型。



头 发的生长因部位不同而有所不同。这就是刚修剪后的头发很快失去形状的原因。一般而言，精心修剪的短发每4周便需修剪，长发则是每6～8周。即使你想留长发，经常修剪也是必要的，至少每三个月得修剪一次，这样才能防止开叉，保持发梢整齐。

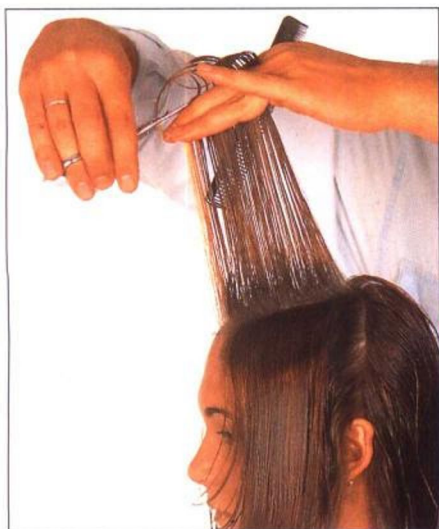
美发师运用多种技法和工具可使头发显得更厚密，更丰富，更直垂或更卷曲，甚至任何所希望得到的效果。下面介绍几种技法和工具。

“一刀齐”剪法 修剪后发梢齐平。头发的分量和充实感散布于头发的四周。适用于等长的头发。

理发推子 用于剪得很短的发型，有时也用来给修剪作善后处理。青少年多喜欢用推子理发。

分级头发 以一定的角度修剪以

这种多层状分级短发紧贴颈背，然后用植物油增加色调和光泽从而突出头型。头发用吹干法定型。(发型设计 Trevor Sorbie·London)



顶部的头发通过打层增加蓬松感，使头发隆升成型。这种修剪法使得头发既可向前也可向后地定型。

便丰富头顶的头发，又使顶部的头发与颈背部短发自然融合。

头发打层 均匀地分散了头发的分量和充实感，使发型浑然一体。

滑剪法（也称滑行法或薄削法）用来削薄头发。用剪子沿着头发作前后滑行运动。此技法常在头发干时做。

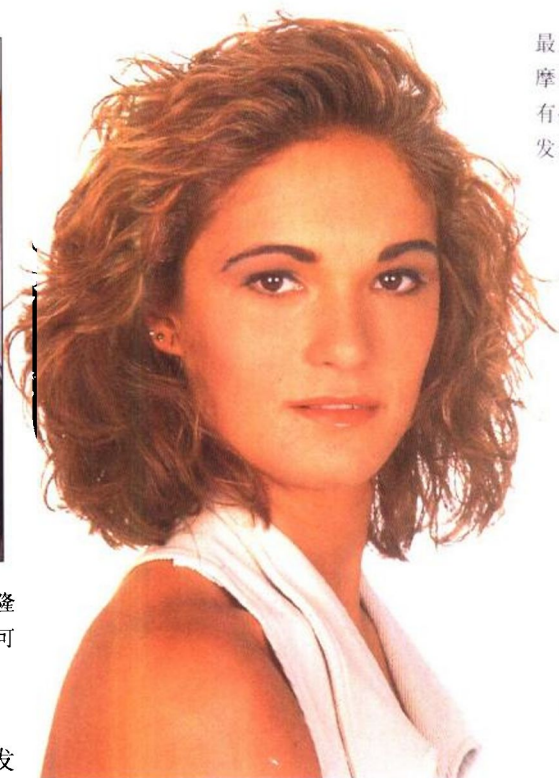
剃刀剪法 使头发柔顺，细短，具有内在的动感从而令头发更飘逸。此法亦可用来削短头发。

削薄法 或用剪子或用剃刀，使头发稀薄，但仍保持头发的整体长度。

巧妙的修剪

细柔、稀薄、易飘的头发可以借助一刀齐剪法而变得富稠密、弹性和动感。中等长度的头发可用层状的修剪而获得蓬松，而短薄的头发可以齐平修剪，使发梢成级状，增添动感。

一些美发师用剃刀修剪细柔的头发使之更为稠密更为蓬松。最好不要让细柔的头发长得过长，因为头发一及肩部便会显得稀疏。



最后，发型师用吹风机揉干头发，同时涂上摩丝以增添卷曲感。在此种造型设计中，装有扩流罩的电吹风机既扩散气流又能增添头发动感。（发型设计：Carlos Galico, Madrid）



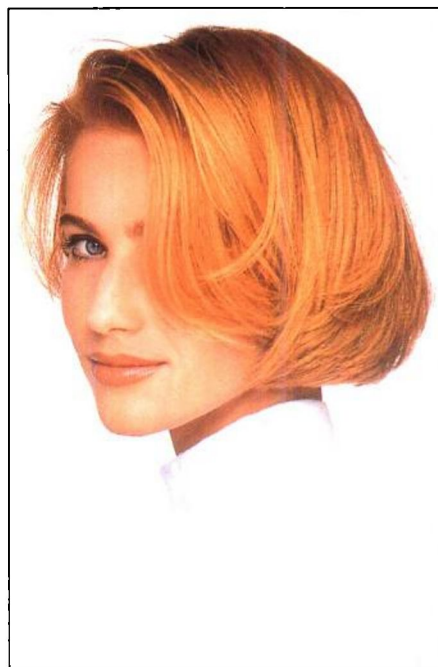
剪子可用来削薄厚密的头发。（剪子由Wella Tondeo 提供）

稠密粗质的头发可以通过减少分量而得到控制来做出更多的发型和方向感。要避免超短的造型，因为这样会导致头发的翘起。可试将头发进行层状修剪，以赋予动感。

层状修剪同样可增加头发的高度，减少头发的重压感。对于稍短的头发，用削发剪子对发梢进行修剪，这样就可减少分量。

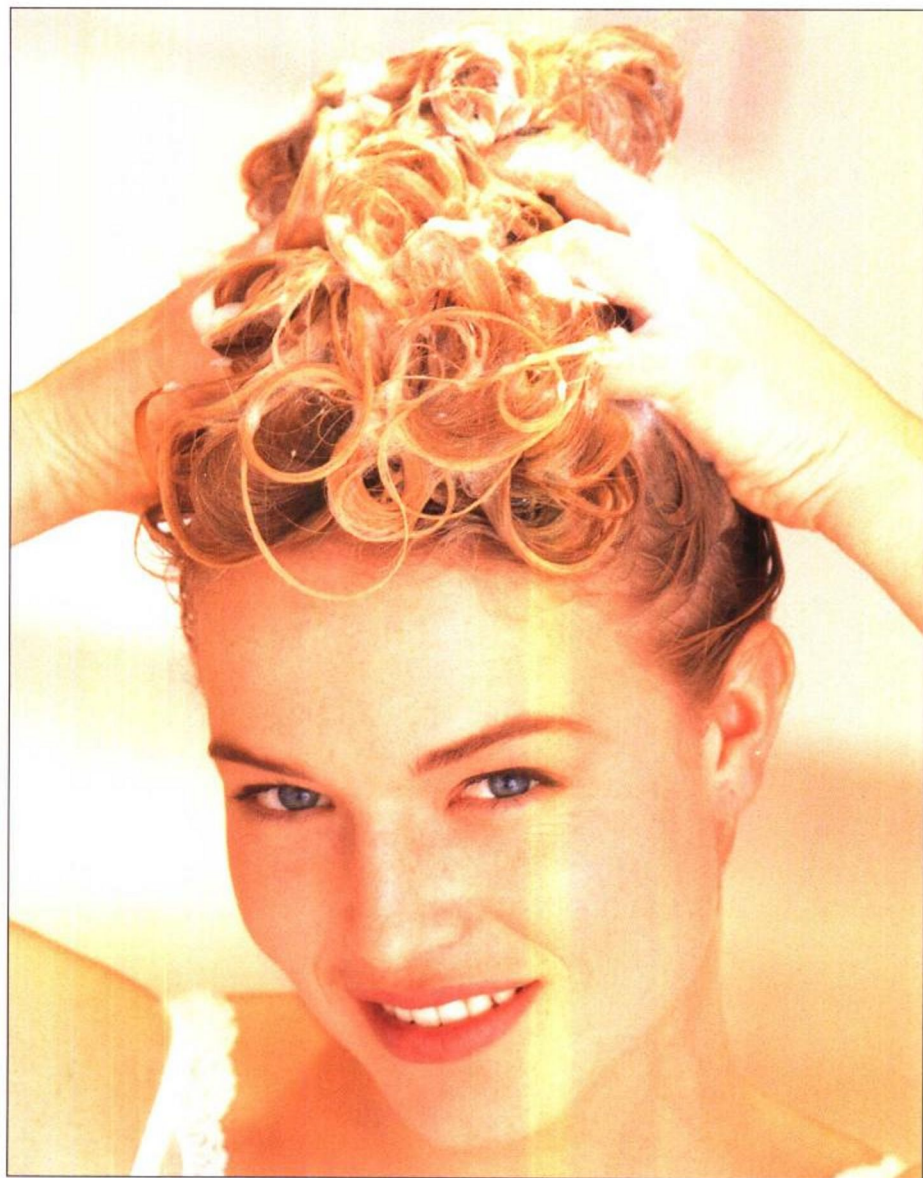
有时头发有不同的生长方向，这就会造成头发造型上的困难。例如，难以服贴的头发通常出现于前额的发际，也会出现在忽前忽后呈漩涡状生长的头发中。巧妙的修剪能均匀分散头发的分量，从而解决了存在的问题。当头顶有两个发冠时，就会出现双重发冠（每人通常只有一个）。这时，在最高点弄发冠的发型最为适宜。

为使尖狭状头发能有最好的效果，应诱使头发朝相反方向生长，这样就可取得天然波浪发的效果。



直发的修剪使得头部的每一个动作都能使头发恢复原型。头发的亮泽因半永久性染料的使用而倍增。（发型设计：L'Oreal）

洗理



洗 发水用来清洁头发和头皮，去除灰尘和污垢，同时又不损耗过多的天然皮脂。洗发水内含清洁剂、香精、防腐剂及护发剂，保护发身令其更显稠密。护发素平滑角质层的鳞层，从而令头发不易打结，有助于消除头发干燥时出现的静电。

酸碱性因素——pH 值

pH指物质的酸碱度，以1~14来计算表示。低于7呈酸性，高于7则呈碱性。绝大多数的洗发水的pH值位于5~7之间。药性洗发水的pH值约7.3，接近中性。

皮脂的pH值位于4.5~5.5之间，呈中度酸性。病菌在这个pH值环境下不宜存活，因此维持这一保护层以保持皮肤、头皮和头发的最佳状态就很重要了。

许多市面的洗发水标有“均衡pH”

洗发水有不同的种类以适用于不同的头发类型和发质。要选择一种适合你头发类型的洗发水并经常使用以保持头发整洁。洗发时，要彻底洗干净头发里的洗发水。（图片由Silrikin提供）

洗理小窍门

- ❑ 使用适宜于自己头发类型的洗发水（无需太多）。如无法判定头发类型，则应使用最温和的洗发水。
- ❑ 不要用洗洁精、肥皂或其他洗涤剂洗头。因为它们呈强碱性，会解吸头发的天然油脂从而破坏头发的天然pH平衡。
- ❑ 应先看产品说明。一些洗发水在冲洗掉之前应先在表皮层保留几分钟。
- ❑ 如有条件，买小包装洗发液，以确定那种品牌最适合你。



- ❑ 不要在浴缸里洗头。因为浴缸里的脏水洗不干净头发。要彻底洗干净，必须安装淋

浴蓬头或分体水箱。

- ❑ 经常在洗发的同时洗洗你的发刷和梳子。
- ❑ 每隔一段时间，换用不同的洗发水，因为头发在一段时间后可能对某些成分产生抵抗。
- ❑ 不要丢弃不起泡沫的洗发水。泡沫的数量是由洗涤剂的活跃程度决定的。一些洗发水的泡沫比其他的要少，但这并不影响洗涤能力。事实上，多数情况下，洗涤产品越有效，泡沫就越少。