

女性美丽系列

发型与设计

[德] 玛尔蒂娜·格鲁尔克 著

兰 鹏 译

李恒川 校

适用于各种发质

适用于各种类型妇女

附有多种发型式样与护理建议

山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

女性美丽系列

发型与设计

[德] 玛尔蒂娜·格鲁尔克 著

兰 鹏 译

李 恒 川 校

适用于各种发质

适用于各种类型妇女

附有多种发型式样

与护理建议

山东科学技术出版社

©Falken Verlag GmbH & Co. KG, 2000

First Published as SUPER-FRISUREN in Germany in 2000 by

FALKEN VERLAG GmbH & Co. KG

Schöne Aussicht 21, 65527 Niedernhausen, Germany

Simplified Chinese translation copyright© 2001

by Shandong Science and Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字 15-01-005

图书在版编目 (CIP)数据

发型与设计 / (德) 格鲁尔克著; 兰鹏译. —济南:
山东科学技术出版社, 2001.8

(女性美丽系列)

ISBN 7-5331-2905-9

I.发... II.①格... ②兰... III.女性-理发-造
型设计 IV.TS974.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042762 号

女性美丽系列

发型与设计

[德] 玛尔蒂娜·格鲁尔克 著

兰 鹏 译

李 恒 川 校

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路 155 号

邮编: 253006 电话: (0534) 2671209

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5

版次: 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2905-9

N · 105

定价: 29.00 元

前言

许多女性朋友对自己的头发不满意，抱怨自己的头发“太细、太硬、颜色太灰、太棕”，却又不知道该如何改变。还有一些妇女，本身自己的头发很标致，却又热衷于追寻新的发型。这是因为，她们原来的发型要么太单调，要么不时尚，失去了昔日的感受。

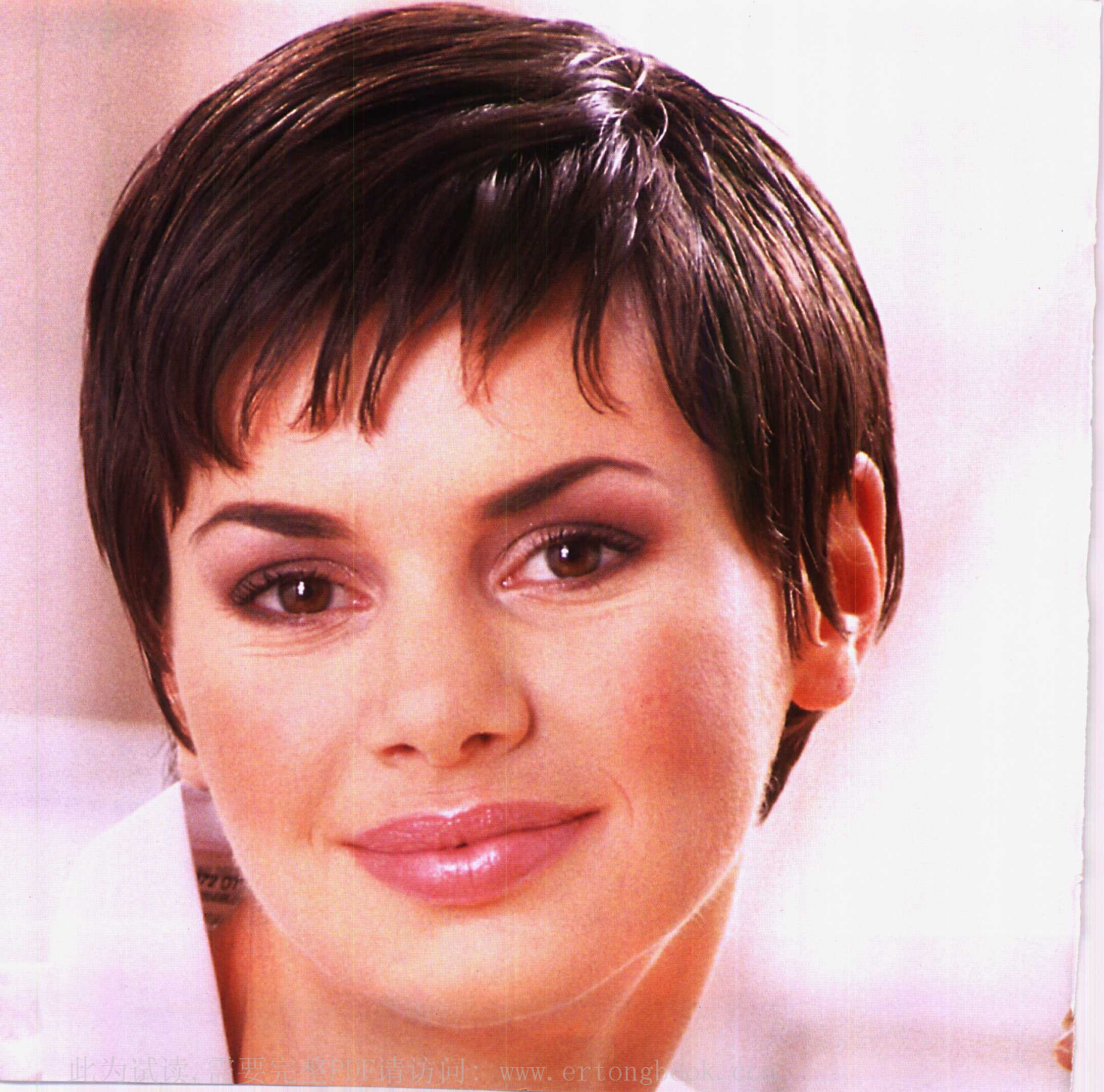
您也是这一类的妇女吗？那么，本书就会向您提供宝贵的帮助。本书“头发与发型”一章中，就向您提供了重要的咨询。对于每种发型，除了有修剪与造型的详细介绍外，还有许多的建议，比如这种发型适合哪种类型的妇女。只有当您了解自己的脸部轮廓和比例时，才能有的放矢地确定自己发型，突出优点，掩盖瑕疵。本书第一章着重叙述的就是“脸型与发型”。

头发，毕竟是脸部外框，是个性特征的重要表现，没有什么能比得上一头优美的发型更使您充满自信了。理想的发型，是每个妇女的愿望，但修剪出这种发型，必须根据发质而进行。这就需要借助于对发质的分析。您可以在第二章、第三章中欣赏到各种各样的适合直发或卷发的美丽发型。您还可以了解到有关护理、设计和新式电烫等方面有价值的知识。

头发美丽的颜色，会使发型最终达到完美。因此，本书最后一章的主题就是“头发的颜色”，包括颜色指导与自己动手的建议。如果还需要什么特殊的美发知识，或者需要这方面更多的信息与建议，可以通过电话、信函、因特网与制造商进行联系。

美发师达妮艾拉·卡舍夫斯基女士，用她的知识支持了这本书的出版。借此机会，我向她表示感谢！同时，我祝愿读者在阅读本书、选择发型、动手尝试过程中获得喜悦，当然，祝您获得新的发型！

玛尔蒂娜·格鲁尔克





目 录

脸形与发型	1
轮廓的秘密	2
关键所在	3
椭圆形脸——几乎适合所	
有发型	4
适合每种脸形的正确发型	4
超短刘海	6
生动的发梢	6
“之”字形发路	7
齐刘海超短发	7
圆形脸——使人瘦小	8
掩饰过于丰满的窍门——拉长	8
流苏式造型	10
柔和的齐耳短发	10
蓬乱的头	11
容积的魅力	11
方形脸——创造柔和线条	12
硬线条的软化剂	12
温柔的造型	14
露出额头	14
顺滑的外翘	15
40年代的卷发	15
三角形脸——几何学行之有效	16
起平衡作用的蓬松、丰满发型	16
20年代的齐耳短发	18

花环状卷发	18
发梢摇摆式	19
特别直发	19
长脸形——恰当的边框	20
俏皮的超短发	22
光泽发型	22
羽毛状发型	23
少女式卷发	23
寻找适合自己的理发师	24
找出几家理发店地址	24
确定优劣	24
请给理个新发型	25
请照原样修剪	25
大或小——发型就是这样与	
各种类型相适应	26
理想的比例	26
运用障眼法	26
体型与发型	27



服饰与发型	27
直发	29
简单地进行发质分析	30
天性：头发类型	30
可以改变头发状况	31
关于短或长——正常的头发	32
让健康持久：正确的护理	32
理想的长发	34
一半——一半	34
流苏链	35
羽状轮廓	35
蓬乱的发路	36
前额流苏式	36
针对直发的专业建议	36
纤细的头发要蓬松	38
造型和护理要因人而宜	38
美丽又高贵	40
流苏状倾斜发式	40



男孩式	41
外翘式	41
虚假的美丽向真实挑战	42
更具膨胀感的造型建议	43
粗发——完美造型	44
强力二重奏：修剪+护理	44
光亮的流苏式	46
环状发绺带	46
运动式	47
立式发型	47
明星式	48
蘑菇头	48
针对发旋儿的建议	49
更有效地护理	50
洗头，但要正确	50
秀波——关键在此	50
护发素	51
深度护理：焗油	51



头发难题——完美解决	52
油性头发	52
干性头发	52
损伤的头发	52
这有助于防止裂痕	53
头屑脱落	53
卷发发型	55
天然卷——梦幻般美丽	56
修剪	56
柔软的波浪	58
蓬乱的头发	58
卷发的齐耳短发式	59
很有层次感的造型	59
天使般的头发	60
罗曼蒂克式的造型	60
使卷发有光泽的建议	61
一天以内的卷发造型	62
借助热风与发刷	62
用卷发棒的电烫造型	64
针对熟练者：轻柔的波浪发	65
发卷	66
正确的卷法	67
有关电烫卷发的一切	68
“之”字形卷发	70
短的小卷儿卷发	70
花球状卷发造型	71
超级波浪发	71
正确的造型	72
如果波浪发重新长出直发	72
对于电烫卷的护理建议	73

让波浪发更有膨胀感	74
动感蓬松型	76
发梢处的波浪发型	76
流苏式齐耳短发	77



短发式样型	77
造型——定型持久又有光泽	78
正确地吹风	78
膨胀感的窍门	78
为了持久和蓬松：定型水加	
啫喱水	79
超强持久型：发胶	79
为了美丽的光泽	79
盘发“工场”	80
美发附件	80
巧妙地包起来	80
染色效果	80
松散的盘发	81
高贵与简单	81

半个香蕉型 ----- 81

彩色头发 ----- 83

哪种颜色适合我? ----- 84

冷色调还是暖色调? ----- 84

和谐或对比 ----- 85

金发——光彩照人 ----- 86



柔和的金色反光 ----- 86

使头发尽量变成柔和的浅黄色 ----- 87

逐步达到理想的金发 ----- 88

染成金黄色还是其他颜色 ----- 88

对染成金黄色头发的护理建议 ----- 89

极富表现力——深色 ----- 90

超级简单：能够洗掉的颜色 ----- 90

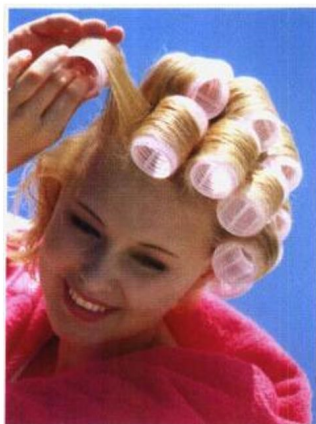
更持久：深度染色剂 ----- 92

想使颜色保持长久：使用

染发水 ----- 92

极富明暗变化的红发 ----- 94

染色剂——相当柔和 ----- 94



更深层：染发水 ----- 95

挑染 ----- 96

自己动手染发 ----- 97

信息 ----- 97

建议与窍门 ----- 97

变深 ----- 98

变浅 ----- 98

染红 ----- 98

略微修整——自己剪 ----- 99

像专业人士那样剪出刘海 ----- 99

确定长度 ----- 99

修齐 ----- 99

更好地对付分叉

——剪掉发梢 ----- 100

修齐 ----- 100

比较一下长度 ----- 100

脸型与发型

轮廓的秘密

关于圆脸的小窍门

硬线条的软化剂

发型就是这样适合各种类型妇女



轮廓的秘密

圆形柔和，棱角分明更好，谁了解自己的脸形，谁就可以利用对头发的修剪和设计有针对性地扬长避短，突出优点，掩盖瑕疵。

对脸形起决定作用的是骨骼和附着其上的肌肉的线条，这两者多半是与生俱来的。因此，再严格的食谱也无法使丰满的脸颊消失。

人们可以借助几何学很好地描述出典型特征，这就是常说的椭圆形、圆形、三角形或是方形脸。然而单纯某种形状在自然中极少出现——大多数脸都是混合形。所以对脸形的描述只能反映一个倾向。最易成功

的是，先画一个椭圆，然后再标明“偏差”。关键不是头形，而是脸部和发际的轮廓。将头发梳至额后或用发带固定，可以看得更清楚。然后尽量正对镜子，将脸形特征与下页图比较一下。更有帮助的是，将轮廓用眼线笔在镜面上描画出来(用清洁剂很容易擦掉)。在整体印象中，面部的特征也很重要，比如说，方形脸可能由于嘴和鼻子部位的柔和线条而稍显圆润。如果自己对脸形没有把握，尽可以相信自己的感觉。人们感觉自己的脸是圆形的或是瘦长形的，要自信都不错。



关键所在

脸形首先是由颧骨、额头和下巴的位置和轮廓决定的。

在椭圆形脸中，颧骨构成脸部最宽的部分，并以柔和的圆弧形逐渐向额头和下巴收紧。整张脸的下半部分，即从颧骨至下巴这一部分要长于上半部分。

三角形脸的典型特征是，有一个明显的、有时是近似于方形的额头和一个很宽的发际。额骨的位置通常达到眼睛的高度，比椭圆形脸的颧骨高些，下巴也很细巧，于是就形成了上宽下窄的脸形。

方形脸不仅有一个宽额头，还有一个宽下巴，整体上与颧骨构成一条直线。

圆形脸的基本形状是椭圆、方形或三角形，但有丰满的肌肉覆盖。颧骨部位较宽，下巴不很明显，于是整体上显得很圆。

长形脸通常就是拉长了的椭圆、方形或三角形，带有高额头和长下巴。

1



2



3



4



5



左面五幅脸形的具体说明如下：

1. 椭圆形脸：颧骨构成最宽的部分，对称地向上部和下部收缩，下半部较长。

2. 三角形脸：额头较宽，下巴较窄。

3. 方形脸：额头和下巴大约同宽，与颧骨构成一条直线。

4. 圆形脸：宽颧骨，丰满的面颊，圆下巴——圆脸形通常是丰满的椭圆形、方形或三角形。

5. 长脸形：拉长了的椭圆形、方形或三角形，不可能是圆形的。

椭圆形脸：几乎适合于所有发型

短碎发或及腰长发、直发或卷发，散开来或梳到头

部后侧：对于椭圆形脸来说，几乎每种造型都好看——只要适合人的类型和发质。

椭圆形脸，很长时间以来一直被
认为绝对美人的样板，比如，很多年以
来只有椭圆形脸的女人才能做摄影模
特，幸好这种年代已经过去。然而，对
那些比例匀称靠外形赚钱的人来说依
然有优势。心理测试表明，在任何文化
背景下，对称的体形和面部特征都被
认为相当美。椭圆形脸的一大优势是
变化余地大，因为这种脸形几乎适合
所有发型，不管是长的直发或者是突
出轮廓的盘头和发辫，配上椭圆形脸
都相当好看。

适合每种脸形的正确发型

说到修剪和设计，椭圆形脸的女性
就有选择的痛苦。要达到理想的发型，
发质当然很重要，但个人风格是不容忽
视的，短发，分层次修剪比柔顺的长发
看起来富有动感；及耳短发很传统；
卷发则显得浪漫而充满野性。选择头发
长短，应考虑到身体比例方有意义。椭
圆形脸“天生”就没有其他脸形看起来
那么简洁，所以，要想引人注目或者设
计出自己独特的“风格”，最好是选择
一个前卫的剪法和时尚的发型或醒目的
颜色。下面将提供几种建议：



● 浪漫型：见上图：
● 及肩长发，剪势舒
● 缓，侧面略带层次，
● 用圆发刷向外梳成。

● 少女般温柔型：
● 见左图：过肩长发，
● 侧面打碎成流苏状，
● 染成红色的发梢和
● 浓密的刘海，令椭圆
● 形脸更温柔动人。

● 超短刘海

● 这种发型适合哪种类型妇女？短短
● 的刘海和红红的颜色很醒目，使得
● 纤细的头发显得多些，直发也很好
● 看。

● 修剪：将头发沿中间头路剪成稍微
● 倾斜的齐耳短发，前面刚过耳轮，后面
● 稍短，留一个齐的超短刘海。

● 造型：喷上定型发胶，用小发卷卷
● 起来。待头发干了之后，小心地用发刷
● 刷开，多用啫喱水，将微湿的头发用
● 手有力地梳理成型。



● 生动的发梢

● 这种发型适合哪种类型妇女？整个
● 轮廓的长短令颈部更显修长，刘海会
● 将他人的眼光引向美丽的双眼，是头
● 发较稀的女性的理想发型。

● 修剪：发梢略带层次，沿中间发路几
● 乎是齐刷刷地剪下来；刘海留很高，又
● 密又齐地垂下来。

● 造型：将泡沫定型剂涂至发际，将头
● 发用中号圆发刷分绺梳，以使发梢向前
● 带有弧形，将刘海略呈圆弧形向里吹。





“之”字形发路

这种发型适合哪种类型妇女？可随时变换风格的直长发，这对需要先找到自己类型的年轻女性来说，最为理想。

修剪：过肩长发，周围剪齐。

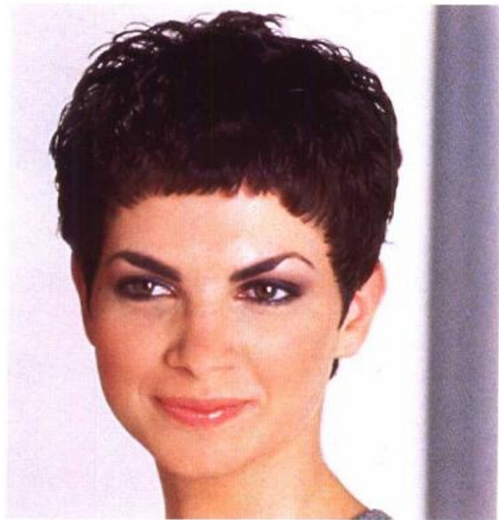
造型：从中间分开头路，将头发用细齿发刷梳顺。在发路左右两边分成3厘米宽的发绺，再将其越过发路倾斜地甩到另一边，最后用手心在头发上涂上发油。

齐刘海超短发

这种发型适合哪种类型妇女？一种很特别的修剪样式，适合浓密、略带天然卷曲的头发，并且想展示面部轮廓的女性。

修剪：将头发短短地打好层次，沿脸部四周剪成圆弧状的超刘海；头顶处头发的长度只要留到可以凌乱地卷起即可。

造型：将头发交错着吹，与此同时用手指将两侧头发理顺，将头顶处头发揉成蓬乱而呈卷曲状，头顶处的卷发用细的圆发刷梳理成型。



头发小常识：欧洲女性的头发根数约在85000~140000之间。深色头发者通常比金发者少，因而，深色头发一般较粗。

营养不良、情绪紧张、内分泌紊乱会导致头发稀疏或大量脱发。不过，只有在较长一段时间内每天脱发超过100根才算不正常。

圆形脸——使人瘦小

圆形脸的女性常常有少女般温柔的气质，看起来比

- 实际年龄小，一个适宜的发型可以突出
- 柔和的线条，或掩饰过于丰满的面颊。

● 圆形脸，只要不是过于丰满，如果
● 将其柔和的轮廓再突出一下，其实是很耐看的。比如，借助一个蓬乱卷曲的
● 发型或是大波浪的长发。这种长发或是蓬松地梳到脸庞外，或是从侧面分
● 发路。刘海也会将他人眼光吸引到圆
● 润的面颊上来，但应尽量剪成流苏状，
● 或者削薄，如果刘海太浓密、太齐，会使整张脸变短、变宽。

● 掩饰过于丰满

● 的窍门——拉长

● 如果想遮住过于丰满的面颊，使
● 脸形看上去更瘦削，首先需要头顶的
● 头发蓬松，侧面部分修长，比较理想的

是齐耳短发和半长的分层次修剪式样。这可使得头发很轻盈，同时可以做成丰满的造型。两侧或以流苏状拉到脸边，或梳到脸庞外。短发修剪式样要在头顶处留出足够长的头发，以便做成向上蓬松卷曲的造型。盘头样式，如果头顶处头发很蓬松，也会从视觉上将脸形拉长。不对称发型或流苏状修剪样式，都可以使脸显得瘦削，因为流苏遮住了部分面颊。但头发的轮廓不宜过于细碎地“装饰”在面颊上，如果这样，发型就不是遮掩，而是突出这一部分了。同样不利的是，生硬地梳到脸庞外的头发，会为柔和的脸形构成一个生硬的边框。