

流行美容实用大全

发型



- 美容健美按摩
- 漂亮头饰添风韵
- 沐浴按摩法
- 俏丽的短发

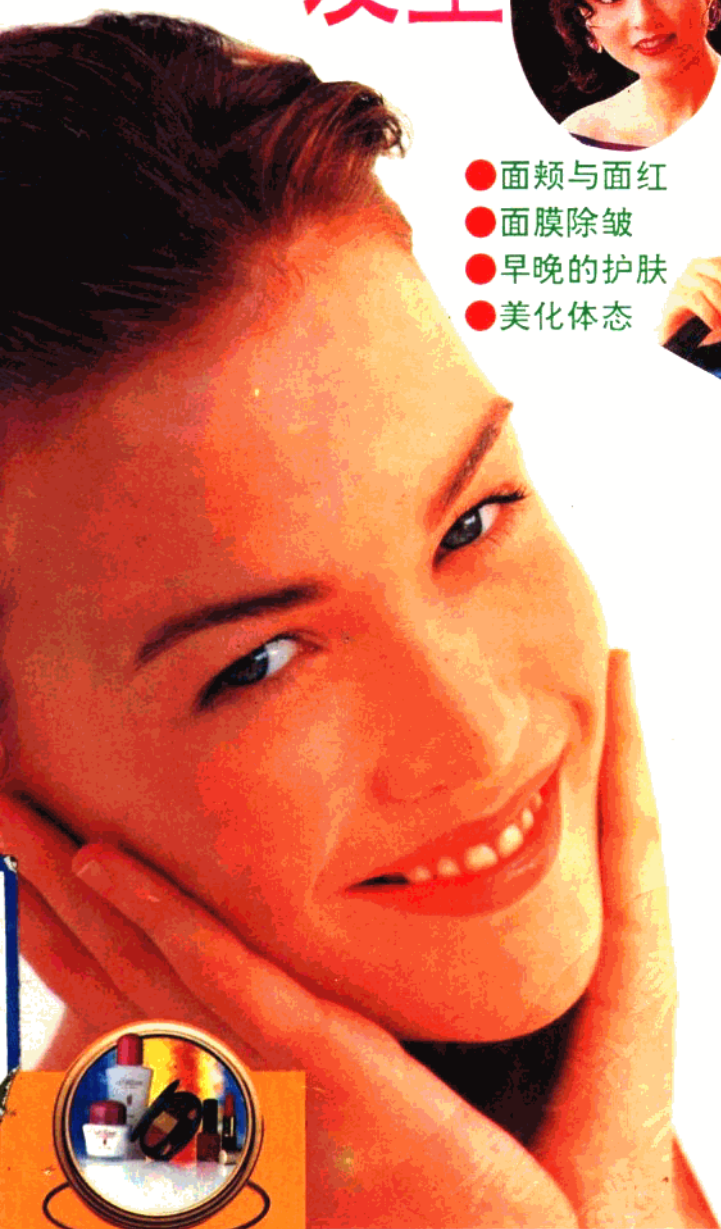


- 面颊与面红
- 面膜除皱
- 早晚的护肤
- 美化体态



- 房室按摩
- 现代自我按摩法
- 丰乳按摩功效不凡
- 唇部化妆

最常用的25種化妝技巧



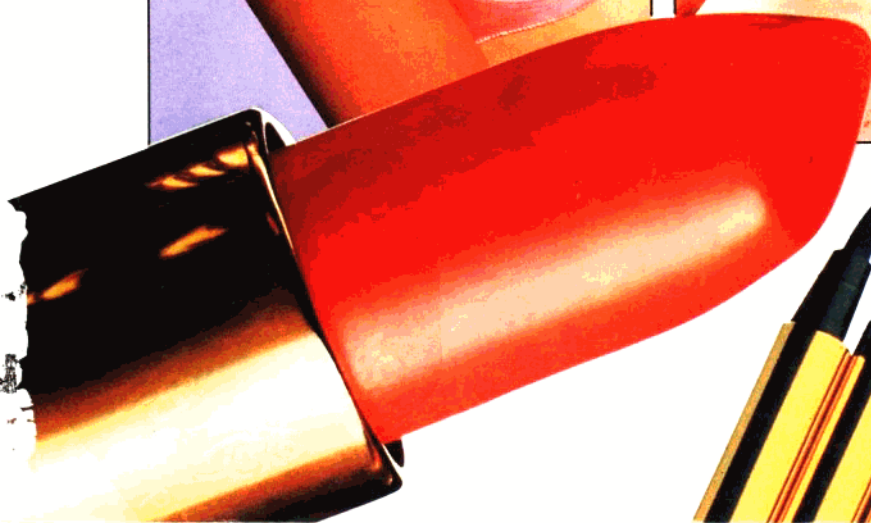
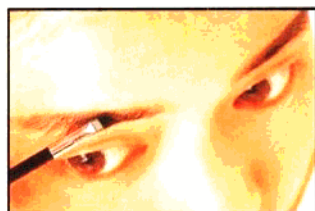
四川科学技术出版社

尽展诱人丰姿

高雅与美的结合，伴您走出生活的韵味。



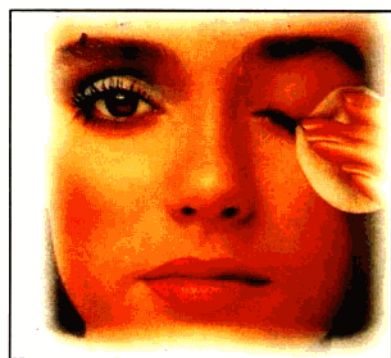
流行焦点





美容 流行按摩实用大全 发型

目錄



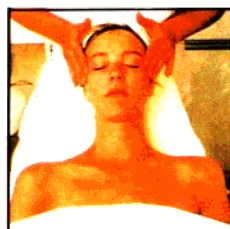
●发型流行焦点

漂亮头饰添风韵
花点心思辫出魅力
治疗受伤的秀发
服饰与发型的搭配
俏丽的短发
如何选择合适的发型
利用前发塑造清爽的造型
流行的长发型
由直发衍毛而来的俏丽发型
露出脸蛋表现清爽感
包住脸蛋的浪漫发型
五彩缤纷的发带



●美容化妆

最常用的 25 种化妆技巧
脸夹化妆
缩短化妆的时间
面颊与面红
面膜·除皱
造就一张受人喜爱的脸庞
粉底涂抹的方法
上班族化妆要诀
图解分析各种化妆方法
化妆品的选择
正确的洗脸以彻底清洗肌肤
早晚的护肤
眼部化妆的清洁要特别细心



●美容健美按摩

女性们的追求
美化体态更显女性娇魅
按摩法
女子体型美的标准是什么？
五官美的标准是什么？
乳房美的标准是什么？
头发的标准是什么？
座垫运动好处多
丰乳按摩功效不凡
面部蒸汽按摩使您永葆青春
恢复苗条身姿的按摩
乳房红肿疼痛的按摩疗法
沐浴按摩法



漂亮头饰添风韵

夏天长发披肩常叫人闷热难当,但若编个绳结发辫,露出清丽的脸庞,加上缎带的装饰,依然漂亮迷人。



发型的修饰需要花心思创作,无论长或短,曲或直的秀发都可以设计出不同的款式,配上各款漂亮头饰,把发型弄得尽善尽美。



花點心思辮出魅力

編辮髮型



編辮髮型之一：按照示意图編辮。将整个头发纵分为三。

- ①将头顶部份的头发梳分成三等份。
- ②将三等份的头发编成辮。
- ③向下编，将侧边散乱的头发，编至辮内。
- ④最下面的散乱的头发，也编至辮内。

两侧的头发，亦按此要点编。最后将三条辮子束扎起来，上、下用大发夹夹住，因此，后姿也很有魅力。

編辮髮型之二：按照示意图編辮。整个头发纵分为二。

- ①将左、右侧的头发分成三等份，分别编成辮。辮梢用橡筋扎住。

- ②将两条辮按同样的方向，向上扭，辮梢藏于辮内，用发夹夹住。

两条辮子用大发夹夹住，联结在一起，形成魅力大的后姿。



编的和扭成的发型，具成熟美。无论从前面或从后面看，均显得爽快，富有个性。

编辫发型之三：按照发型后侧示意图，将头发分成较多的部份。从上向下编的时候，中间和下部用橡筋或发夹固定。

编辫示意图为：

①为了使发型前侧的发量显得多，头顶、两侧的发，拧一下，用发夹夹住，固定。从固定处开始编辫。

②一条一条编辫，辫梢用发夹暂时夹住。所有的辫编完后，在各条辫离发梢二十公分处，用网带扎住。



扭发型之一：按照示意图来扭。整个头发分成三部份。

①在扭前，发上喷些水。中心的发束和左、右的发夹交叉重叠，用发夹夹住。

②、③、然后，左、右发束交点的斜下方亦固定。左、右发际的头发，也要扭，在头后交叉，交点斜下方用发夹固定。如是者，反覆扭。靠近头部时，将头发编成辫，然后将辫向内侧折，用大发夹夹住。



扭发型之二：按照示意图扭。整个头发分成二部份。

①将两侧的头发包，用发夹夹住。然后，将颈部的发际头发扭。

②扭的头发和其余的头发扭在一起，至发梢为止。成∞字形将发际的发扭，用发夹夹住。

③两侧扭好后，交叉，用大发夹夹住。



如何选择合适的发型

适合的卷发发型脸型发质种类

			
□□	○▽○	○▽	○▽□○
发质硬者不宜。	直发与发质硬者不宜	发质软者不宜。	任何发质均可。
抓一束束少量的毛发,用小发卷自发尾重叠似地直卷烫	只在脸部线条的四周烫一部份。	以较大卷的发卷烫之,发质硬者可用发夹卷烫。	头顶以头旋为中心,自发根烫卷;脸部线条用发夹卷烫

			
○▽□○	○▽	○▽	○▽
相当硬的发质不宜	柔细的发质不宜。	柔细的发质不宜。	发质硬者不宜。
采用螺旋直卷烫。	用大发卷自发中烫至发尾。	采用螺旋直卷烫。	由发尾到中间以细发卷烫过。

以下列举5种代表性的发型,参考图片下方适合的发质与脸型,便可知道自己适合哪一种。

				
○▽	○▽○	○▽	○▽○	○▽□○
发质硬者不宜。	直发以及发质硬者不宜。	发质硬者不宜。	任何发质均可。	发质相当硬者不宜
用较大的发卷自发尾烫起。	用较大的发卷由发根至发的中央烫成直卷烫。	以大发卷烫出大波浪卷。	以中型发卷自发根烫起。	蓬松的发尾烫。

治療受傷的 秀发



炎热的夏季里，紫外线、尘垢、汗水、海水或游泳池的水，都是秀发的无形杀手。唯有细心的治疗，才能呈现出美丽有光泽的秀发。



和肌肤一样，秀发也十分细致。

尽管选择适合发质的洗发精、润丝精，并避免过度的吹整梳理，为何秀发还是会受伤呢？

这是因为发丝十分敏感，即使是外在的一点小刺激，也会影响其状态，再加上食物等问题也有影响力。如营养不均衡的饮食、喝多咖啡或红茶、吸多了香烟等，都对头发有害。亦即，它和肌肤一样容易受影响，即使细心的呵护，只要一个小因素就会破坏它的状态。

酷热的夏季更对发丝有莫大的杀伤力

如此细致的发丝，最容易受伤的季节是夏天。在这个旅游、外出戏水的旺季，也是秀发最具威胁性的时期。

日常生活中无法避免的紫外线、汗水与尘垢是秀发的杀手之一，在过多的日晒伤害皮肤的同时，秀发也会被灼伤，流失内部的蛋白质，而显得粗糙、干涩。再加上去海滩、泳池戏水时，海水的盐分、泳池中的漂白剂，都会严重地伤害发质。所以，离开海滩或自泳池起来时，一定要洗净盐分与漂白剂。



梳理发型的秘诀

▲要使涂了啫喱膏的秀发再添活力，你只需弄湿双手，然后用手指轻轻梳理头发，再小心重新整理发型。

▲要使无力的卷发再富弹性，或使过干的头发不再自动卷曲，挤一些发型泡沫在手上，涂在最外的一层头发上。

▲要使卷曲的发端顺滑整齐，不妨先在擦子上喷一些发型喷雾，才用擦子擦头发。

▲在吹发时，若希望秀发更添浓密感觉，可以将头向下垂，首先用风筒把颈部的头发吹干。

▲如果你的头发过于幼细，向外飘扬或产生静电，你可以用手指在干发上抹上少许微温的发蜡，便可令秀发柔顺自然。

▲假若你拥有乾性头发，特别是发端干旱，应避免过度使用风筒、加热卷发器和发钳，因为这些东西都会损害头发。



服饰与发型的搭配



这些短发只烫头顶的部分,若整个烫显得老气;并将前发自然地往内翻梳。虽然短发不易让人联想到浪漫感,但这副打扮,反给人一股新鲜感。

短裤能呈现一股浪漫的气息。



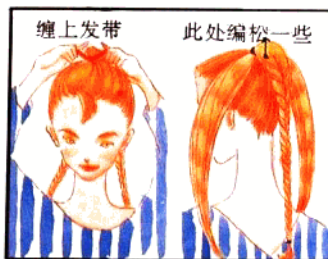
把分成2束的前发蓬松扭转似地用发夹固定、扎成公主头。最后,两侧的头发也扭转似地放在耳后,以发夹固定。并由衣服的颜色选出相衬的缎带,形成一体感。
抹上软性沐丝,更容易扎出公主头,形成美丽的卷度。



中长度的发型适合搭配成熟的民俗风味服饰。



先将长发于头顶扎成马尾，分成3束，每一束各分成3股编成发辫；马尾的根部系上漂亮的发带即可，每做一动作、三根发辫便随之摇曳，十分有趣。



俏皮的发辫搭配伸缩素材的衬衫和裙子，加上名牌球鞋，帅极了。



短发的表现重点在前发。用指尖抹少许硬性沐丝，涂在前发上，能表现轻快感，最适合搭配带帽的长上衣。因短发会使头部看来变小，配上深具份量感之素材的服饰，十分协调。

素材与款式均十分现代的带帽长上衣



抹硬性沐丝时，头皮不涂，以免发型崩塌。





下半身若穿深具份量感的宽口长裤,最适合配上梳拢,使头看来变小的发型。先涂上造型剂,轻梳发丝,不可用力拉扯,以免破坏了卷度。把侧发往后梳,用2个帅气色彩的发夹轻轻地固定。

←宽口长裤配上贴身的外套十分帅气



先把造型力强的硬性慕丝涂在整个头发上。再把头顶的头发以左7右3的比例分好,后面剩下的头发绑成高高的马尾。然后将2束头顶的发丝各自扭转绕圈,把发尾穿入圈中,缠好的头发用夹子固定于马尾根部的两侧。剩下的马尾也同样地扭转绕圈,在中央用发夹固定。前发抹上慕丝挑高,一部份垂于前额,衬托出女人味。



清起人的发新的职业白髻,服饰搭配与挽迷。

①把2条缎带的单边扭转固定,接成1条;接头取在中央偏右的位置,放在头上;若用不同的颜色,更是可爱!

②头发分成2束,各取1条缎带编成3股麻花辫。

③发尾用缎带缠绕固定即可。



→在绒质缎带的两端,U字型地穿入铁丝,仅扭转一端即可固定。这种穿上铁丝的的缎带,成为今秋主要的发饰。



→帅气的服饰配上铁丝缎带十分迷人。



与上面一样使用1条绒质铁丝缎带来绑头发,是最简单的方法,不论长、短发型均可。黑色的缎带最易使用,能搭配简单的服饰。记得事先要涂上软性慕丝。



扭转
扭转

①前发往后扭转,使其鼓起,先用发夹固定,扎成公主头。
②再将缎带自下方往上绕,在头顶打结,拿掉发夹。

用缎带绑头发十分可爱

流行的长发发型



抓出侧发往后梳,于耳
后扎成一束,再用力扭转。



用手压著,以发夹固定根
部,然后再把头发梳齐。



先把内侧的头发放一些下
来,并将后面扎成2根3股
发辫;再全部放下来即可。



旁分后,纵分线沿着脸线编
下来,自耳后编成3股发辫

利用卷发
流势的
轻柔短发

(右) 在稍微湿润的头发上抹慕丝，整个吹整过使发根立起。然后用刷子自然地梳理发尾，保留前发的份量感。最后在头发表面抹上慕丝，才能整理出清爽发型。

控制整体的
量感使前发
立起

(左) 让头发自然乾燥，却容易蓬起的人，可先抹硬性慕丝控制量感。并将盖住脸部的发根喷胶挑高，露出清晰的脸线，给人开朗的印象。

俏丽的短发

露出光洁脸庞的短发，最能表现男性般的帅气。基本的剪法是在层次修剪的基础中，把前发打层次。脸蛋象男生就把头发全部往后梳；像女生就把头发往前梳。



先抓两侧的头发，自耳后编成3股发辫，再放在头顶重叠为一根，以发夹固定，当作发带。别抓太多头发，否则不容易固定。



把前发挑高用发夹固定，再将侧发抓到头顶一并固定，就成为简单的发型变化了！

