

赢战五分钟

1

千变万化的

QIANBIANWANHUA DE
FAXING SHEJI

发型设计



CHRISTINE MOODIE / 著 李文绮 / 译 湖南科学技术出版社

1 2
千变万化的
发型设计
TS974/1070
学技术出版社

靓妆
五分钟系列

千变万化的 发型设计

CHRISTINE MOODIE / 著 李文绮 / 译



TS974
1070

Published by arrangement with Breslich & Foss
Simplified Chinese translation copyright (c) 1998 by
Hunan Science and Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

湖南科学技术出版社通过博达著作权代理公司取得本书中文简体版
中国大陆地区出版发行权。

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 18-98-014

靓妆五分钟系列 1
千变万化的发型设计

著 者: CHRISTINE MOODIE

译 者: 李文绮

责任编辑: 陈 刚 张碧金

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市展览馆路 66 号

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂 址: 深圳市香蜜湖车工庙天安工业区 F3 栋 2 楼

邮 编: 518048

经 销: 湖南省新华书店

出版日期: 1999 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/24

印 张: 4

印 数: 1-10300

书 号: ISBN7-5357-2459-0/TS · 107

定 价: 19.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

内 容 简 介

从 古典的英式发辫到复杂精致的发髻，《千变万化的发型设计》给你灵感、能力与信心，只需用短短五分钟，即可将任何头发塑成潇洒而漂亮的时髦造型。

书 中介绍的三十余种发型，包括了适合家居或周末时的休闲打扮，以及工作时的正式打扮，并教你如何花费一点点时间，巧手转变白天的发型去参加晚宴。书中每个造型都附有全彩色照片、各步骤图解和详细说明。

本 书不仅介绍了适合短发、长发、直发甚至卷发的各种款式，还讲述了许多基本知识，包括头发类型、头发保养、美发器材及一些简单有效的技术技巧，如逆梳头发、编发辫等，让你能够举一反三，超越书中示范，五分钟创造出迷人的亮丽发型。

作 者克莉丝汀·穆迪是一位享有盛名而且经验丰富的发型设计师和彩妆大师，她的设计将给你一份惊喜。

目 录

五分钟步骤	2
1 如何在家整理头发	17
2 外出发型	39
3 夜晚与白天的设计秘密	59

五分钟步骤

头发是人们见到你时第一眼注意到的地方之一。漂亮的发型可以让人感到神清气爽，你也会因此显得格外美好。它可以让旧装扮显出新鲜面貌，在你心情低落时使你开朗起来，当你出席某些特别场合，能够表现出你最美丽动人的形象。

美容杂志和书籍总倾向于提出通论，声称什么发形适不适合某些骨架——当然你的脸形和头形会使同一发型看起来不一样，但是可别让自己被局限在那些说法中。每个人都是独特的，只有凭借实践，根据个人工作生活的特点，才能发掘出最适合自己的发型。

简单迅速是化妆中比较重要的需求。你也许会认为本书中的一些发型，就算花五个小时也无法做好，更别说是五分钟了，然而其中的诀窍就在于练习。花些时间自己坐在镜子前面实践。如果你想在某个特殊场合中梳个特别的发型，那么事先应在你的浴室或卧室中试试看。放松心情，独自好好享受其中的乐趣。整理头发可以是一件非常有趣的事，而新发型的灵感是随处都可获得的——在街上、电视上、电影里、杂志中。一开始，三面镜子也许很有帮助，但是做自己的头发主要还是依赖自己手的触觉，而非视觉。你的双手很快就可以学会去感受你的头发，使你凭直觉就能知道该怎么办。

永远要记得，最精致的发型都会在你穿上套头毛衣时毁于一旦。拉链也很危险——而且如果夹到后脑的头发会非常疼痛。若没有把握，可请家人朋友帮你拉背后的拉链，不然就在梳头发前先穿好衣服。帽子和丝巾也能将你的发型弄塌或使其变形。

照顾头发

清洗：这是护发的第一步。洗头发前，先彻底刷一下或梳一下你的头发。很热的水会伤害头发，所以要先确定它是微温的。

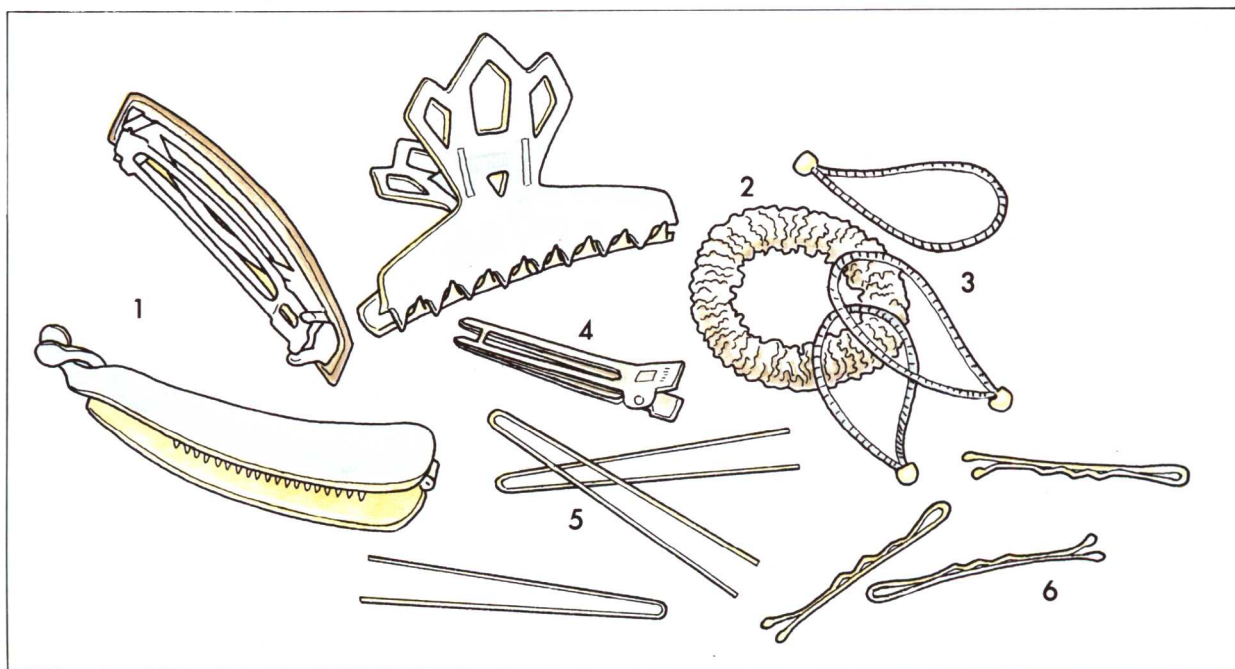
在莲蓬头下彻底弄湿头发，然后倒些洗发精在手掌中，涂抹到前额发线上，向后抓洗。

用指尖把洗发精揉进发隙中，再用整个手掌把它涂抹均匀。

〔注意〕劣质洗发精会造成头皮屑(也可能在头皮对洗发精轻微过敏的情况下产生)，所以要小心选购。先分清楚干性或油性头发，然后再选择适当的洗发精和护发油。

基本器材

- 1 大发夹
- 2 弹性束发圈
- 3 不咬发橡皮圈
- 4 美发师发夹
- 5 发叉
- 6 小发夹



护发：像抹洗发精一样把护发油(或护发素)抹到头发上，再进行梳理，确保护发油从发根到尾部都沾匀。停留约三十秒或一分钟后洗净。

用毛巾擦干：把毛巾覆盖在头上，隔着毛巾用手指和手掌以圆圈形动作轻柔地按摩头皮，直到头发干了为止。手掌猛力搓揉也许会使头发干得较快，但是却会使头发变得脆弱，显得塌垮无生气。

吹风：记得在每次使用吹风机前，要先用毛巾擦掉过多的水分，留一些时间让它自然风干，再开始使用吹风机。重复而长时间的强烈热风会使头发变得黯淡枯黄，所以在同一个部位别吹过久，以免头皮过热。

刷头发：市面上有各式各样的刷子，可作各种用途之用，出去逛逛，选购最适合你自己的。制作刷毛的原料有自然纤维、橡胶、尼龙等。

如果你选的是尼龙刷，要记得查看刷毛的尾端是否是球形的，以免刮伤你的头皮。另外再选个适合吹风时使用的圆刷。

有句老话说，睡前刷一百下头发，乃是美丽闪亮的秀发所必需的。事实上，过度刷牙会造成摩擦，也可能会损害头皮。所以别太过度了——改用宽齿距的梳子也许会好些。永远都不要拉扯你的头发。

我们的头发虽然富有弹性纤维，但是也会变得脆弱，若遭到过度的猛力拉扯，甚至会断裂。

对于顽固纠结的头发，最好先用梳子来梳理。等到你的头发已干或快干时，再用刷子刷。

刷子应该彻底洗净，至少一周一次。如果你忽视它们，就会把污垢和油脂刷回自己的头发上。

把刷子浸泡在微温的肥皂水中，好好洗净，然后让它自然风干，别使用洗洁精或做家务用的强力去污剂，因为它们若残留在刷子上，会造成你的头皮过敏。

梳头发：梳子跟刷子一样，由各式各样的材料所制成——通常最普遍的是塑胶。然而，橡胶对头发来说却是比较温和而不会刮伤皮肤的。湿头发时使用宽齿距发梳——如果你的头发纠缠得很紧，试着把它弄湿，在打结处涂上一些摩丝使它松动。如果是长发，手边要准备着一把长尾梳，好在需要将头发往上梳而做成蓬松发型时使用。也可整理那些散落的发辮，将它们回归原位，并解开打结部分。

逆梳头发：逆梳头发在你想要把参差不齐的头发梳拢到一块儿的时候，以及要梳理大把头发的发型时，特别有用。如果你希望较紧的效果，就用梳子；若要较松的效果，就用发刷。逆梳完后，把顶部的头发往你希望的方向抚平。

压干头发：若你想确保头发可以在干了之后有蓬松浓密的效果，这会是个好方法。拿条干毛巾，伸手到头发底下，轻柔地挤压（像在揉纸团一样）。不管是直发或卷发，都可喷些摩丝在掌心，压进头发里。

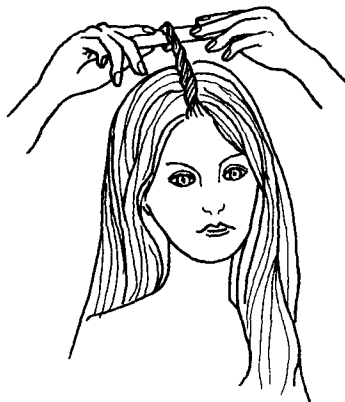
器具与配备

发钳：发钳的热度很高，所以有没有把头发弯向正确角度，会造成关键性的影响，一不小心你就会弄出许多奇形怪状的隆起，而非漂亮的卷发。

先把头发在钳子上面卷好，夹紧它们再加热，有助于预防这种隆起。靠近脸庞的钳子要千万小心，以免烫伤。



1 抓一小撮头发，在指头间旋转，然后再绕到定型器上。



2 把头发绕在定型器上，每一卷都要 360 度以上。



3 把定型器卷到发根处，紧紧固定住。



4 轻轻解开，让头发冷却之后再开始梳理发型。

定型器：这种定型器可以依自己意思加热或不加热使用。如果你希望头发卷一点，每个定型器上的头发就要抓少一点，好让热量可以完全渗透到头发上。不管怎样，如果你把头发平均地绕在整个定型器的上面，而不是只绕头发的中段部分，那么热量就会渗透得更好。若只想做出波浪，每次所抓的头发区域要大一些。

在定型器上卷头发时，记得要让它与头皮隔个角度，向上或向外，绝不要垂直向下。前额的头发要垂直向上卷。把定型器两端卷成 S 型，可以确保它固定于原处。

定型器留在头发上越久，头发就会越卷，但是如果它们是热的，可别停留在头发上超过十五分钟。可以在它们定位后，多卷一圈，确保它们牢固不动(见 6 页图)。

定型器使用后，可以用温和的清洁剂洗净。

发胶：是果冻状的东西，用来将洗净后的头发固定成型，发胶会在头发干了后变得干硬，使头发形状固定到再次淋湿清洗前。用手掌心和指尖把发胶揉挤进头发中，做出想要的发型。

如果你想重新使用发胶恢复原来发型，要记得先刷掉所有旧的发胶，因为旧发胶往往会变成碎屑状，使人看起来很像头皮屑。

摩丝：也是用来固定发型的，但是跟发胶不一样，你可以在吹头发时把摩丝抹到头发上。它虽不能像发胶一样给你很固定的发型，但是它也不会形成碎屑而不雅观。

喷雾定型液：是传统上在制作充分逆梳的发型或巨大蜂窝发型时使用的。

〔注意〕最近有报道认为，喷雾定型液会伤害头发(喷雾定型液的功用在于把一团乱发粘固成型)及环境(它会造成臭氧层破洞)。然而，它仍是固定精致发型或塑造简单发型的最佳方法。你可以挑选不会破坏臭氧层的品牌，且要记得在上床前把所有定型液洗掉。使用时定型液距离头发 20~30 厘米，这样才能平均喷洒。要注意不要喷到眼睛和嘴巴里。

发蜡：特别适合在完成发型时使用，可以抚平或归位固定散逸发绺或发卷。取少量发蜡在手指中揉搓，然后用手指将之抹进头发中。

发夹：是用来固定头发的，是整个发型结构中的接合物。

发针：是用来固定散逸发丝的，也可在发型完成时进行必须的修整。它们远比发夹容易隐藏，若小心使用，就不会影响发型。

头发的几种基本性质

干性发质：经常洗发(每隔两三天)是干性发质最基本的要求。要使用很温和的洗发精和大量护发素。如果你能忍受，最后用冷水洗净有助于活化头皮。尽可能让头发自然风干。使用电吹风之前，要先用毛巾轻轻揉搓。非不得已尽量避免使用发钳或任何加热发卷，因为它们会恶化头发的健康状况。若要造成浓密或卷曲的效果，可以用手指搓干它，或卷好定型器停留一整晚。要经常修剪发尾预防分叉。如果你的头皮非常干，可以定期用几滴自然油脂按摩它，像是杏仁油、胡桃油等。

油性发质：跟干性发质一样，要经常用温和的洗发精清洗。洗发时别过于猛力抓洗头皮。油性发质是过于旺盛的皮脂腺所致，所以别过于刺激它们。同样地，也别太过于频繁梳刷头发，因为每次你刷头发时，就会刺激到皮脂腺。最好使用软毛的梳子和发刷。

如果你的头发很细，那么剪短一点可能会比较好。市面上有很多干性发质的洗发精，可以让你省却每天洗头的麻烦，但是请你坚拒它们的诱惑，别养成经常使用的习惯，因为它们往会造成发根阻塞。另外，永远不要在头发上使用爽身粉。

把柠檬汁或醋加在清洗的水中，乃是对抗油性发质的较自然方法。

一般发质：这种发质的人很幸运。但是要记得，你的头发只有在你尊重它时，才会维持良好表现。不论它多么健康，不当的清洗也会使它显得黯淡无光，而且会造成干性头皮。采用优质的洗发精及大量护发素，可以常保光泽。

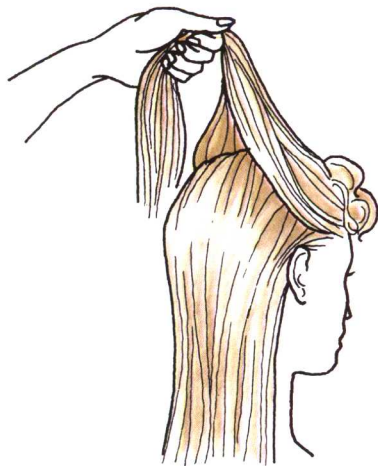
混合性发质：跟皮肤一样，头发也可能会在某部位是油性的而在其他部位是干性的。最普遍的情形是：根部油性，尾端干性。可采用温和的洗发精，仅在尾部使用护发剂。吹风时轻柔地吹干，避免过度使用发钳、加热发卷和定型器。

发髻与发辮的基本编法

漂亮发辮不仅展示了你头发之美，还可呈现你花最少功夫做出最佳成绩的好手艺。发辮看起来虽很复杂，却只是个简单技巧，一旦你的双手学会如何编，就会非常快了。发辮不但实用，也很迷人。一旦固定好，你的头发就会规矩整齐——即使在强风吹拂下——所以你不必花太多心思照顾它。

发辫基本编法

- 1 在头顶上抓起一撮头发。
- 2 分成三等分。
- 3 前面两绺按照平常方式编发辫——右绺叠上中绺，左绺叠上右绺，中绺叠上左绺。
- 4 在头部侧面抓一束松散的头，加入发辫中。
- 5 继续把松散的头编入发辫，左右交替。
- 6 把新发束编入旧发束中。
- 7 所有松散头发都编入发辫之中后，按平常方式继续往下编织，最后在尾端以发带固定。



1



4



5



2



3



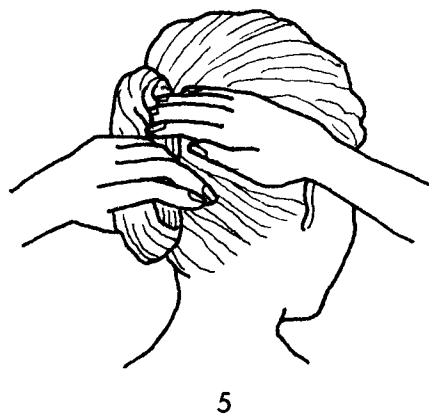
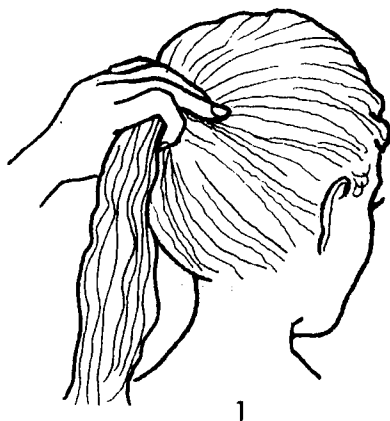
6

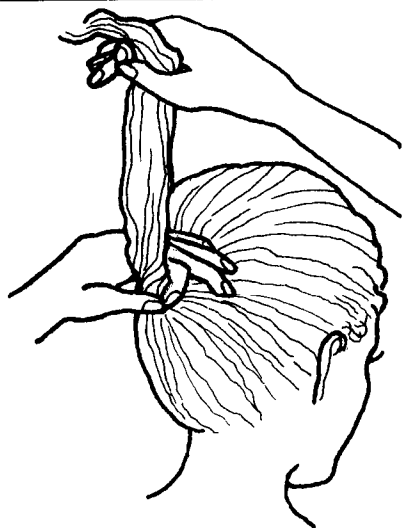


7

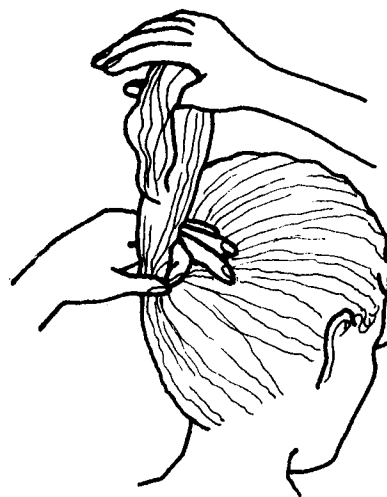
发髻基本编法

- 1 把头发抓拢成马尾状。
- 2 把马尾顺时针方向旋转两圈。
- 3 一手紧抓住马尾底端，另一手把尾端拉高，然后向下折三折。
- 4 把整个马尾折在底部下方。
- 5 一手拢住整个马尾，在它和后脑间留些空隙。
- 6 开始用另一只手把马尾的较尾端那部分塞进空隙里，使得整个折起来的马尾慢慢地卷进去。
- 7 塞好全部头发后，沿着接缝处从底部开始用发夹固定，发夹要藏到卷起的头发下。





2



3



6



7