



超人气淑女塑造系列

从古至今，女人头发的美丽，
总是诗人笔下
那一抹欲说还休的温柔和遐想。

淑女 美发宝典

刘莹莹 陶俊霞 主编



Shu Nu
mei fa bao dian



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



超人气淑女塑造系列

淑女 美发宝典



Sba Na
mei fa bao dian

刘莹莹 陶俊霞 主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

淑女美发宝典 / 刘莹莹, 陶俊霞主编. —北京: 经济管理出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5096-0779-4

I. 淑… II. ①刘…②陶… III. 女性-理发-基本知识
IV. TS974.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186894 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 徐水宏远印刷有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 陆雅丽

责任编辑: 张丽生

技术编辑: 黄 铄

责任校对: 陈 颖

880mm × 1230mm/24

8.25 印张 195 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 23.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-0779-4

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

《淑女美发宝典》

编 撰 人 员

主 编：刘莹莹 陶俊霞

编委会成员：于 帆 刘莹莹 李昊轩 闫翠翠 赵 彦
熊 伟 于凤莲 曹烈英 于国锋 邹 杨
杨云云 章 鼎 于 问 安 雷 范 辉
陈 霞 陶俊霞

插 图：陈 霞

序言

头发是淑女的第二张脸



从古至今，女人头发的美丽，总是诗人笔下那一抹欲说还休的温柔和遐想。

我国第一部诗歌集《诗经》里就有赞美女人头发的诗句：《诗经·邶风·君子偕老》载：“鬢发如云，不屑髢也。”就是说女人的头发如乌云一般浓黑、发亮，以至于多美的假发都难以与其相媲美。

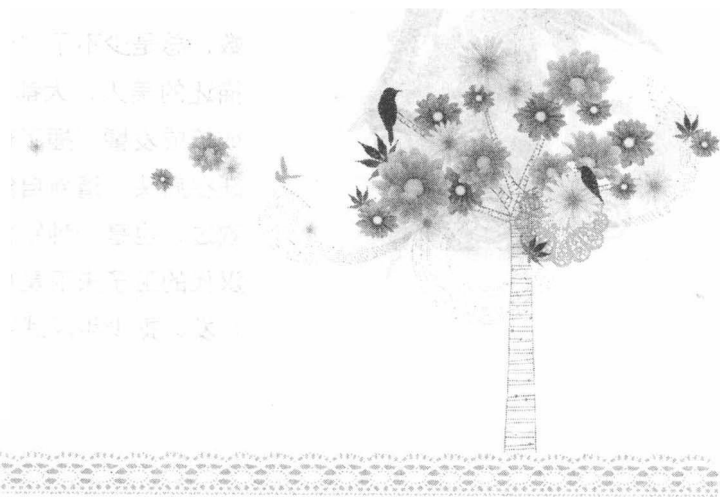
在一些小说、传记里，对头发的赞美更是数不胜数，总是少不了“一头青丝”的衬托。那些字里行间描述的美人，大都拥有一头黑漆般亮丽柔顺的长发，或梳成发髻、插了珠玉，摇曳动人；或编了辫子、跳跃在肩头，清新自然；也有随意地散落在肩上、微风吹过，也是一种别样的温柔和心动……大家所熟知的汉代的卫子夫卫皇后，就是靠着这样一头乌黑亮丽的长发，把少年汉武帝深深吸引住的。

时光流转，现代社会中，女人对容颜美的追求较之从前有过之而无不及。与此同时，头发的美丽，也越来越多地令时尚女性所关注。头发富有光泽、有弹性、柔软顺滑，加上巧妙地与脸型、身材、衣着相搭配，不仅会给人一种美的享受，更能展现由内而外散发出来的活力，拥有柔滑健康、发型得体的头发，不仅会帮助您在人际交往中获得对方的赞赏，而且还会在不知不觉中为成功敲开第一扇门。

头发的美丽与否，与后天的努力密不可分。一位资深的人力资源经理，在谈到招聘新员工的经验时，曾经透露了一个他选择女职员的小秘密：新进的女职员，必须头发清爽，最好飘逸亮丽……因为这样会给人健康、积极、向上的感觉。

我们暂时不去评判这种观点的对与错，至少他说了一句真话，即使相貌平平，拥有清爽的头发，适宜的发型，也能为整个人平添一份亮丽和自信。在职场上，漂亮的秀发能够给人一个良好的第一印象；在情场上，美丽的青丝能够给人一个赏心悦目的感觉！

适应不能改变的，改变可以改变的。纵使，我们没有美丽的倾城之姿，我们也要拥有一头清爽、美丽的头发。这样，我们无论走在人群中，还是坐在办公室，无论在约会的甜蜜场合，还是在盛大的宴会上，都会因为美丽的头发、独特的发型，赢得一份真诚的赞赏！



目录

Contents

Part 1 护发先识发 \ 1

- 一、八种发质，你属于哪一种 \ 3
- 二、八种类型发质保养原则 \ 5
- 三、顺滑亮丽的头发才最美 \ 7
- 四、头发也有年龄 \ 9
- 五、谁伤害了我的发 \ 11

Part 2 养发从“洗”开始 \ 15

- 一、伤损头发的洗发误区 \ 17
- 二、洗发水选购有学问 \ 20
- 三、洗发合理程序不能少 \ 22
- 四、洗发加点“食物”，令秀发更柔顺 \ 26
- 五、新洗“法”，头皮屑去无踪影 \ 29
- 六、头发越洗越出“色”的秘诀 \ 32
- 七、轻松几步强韧发根防脱发 \ 35

Part 3 “发”出色彩更动人 \ 39

- 一、头发美容，无色不欢 \ 41
- 二、选对色剂，健康美丽 \ 43
- 三、染发的注意事项 \ 48
- 四、“挑”着染，气质更出众 \ 53
- 五、片染，头发越“亮”越动人 \ 56
- 六、头发补点油，色彩更绚烂 \ 59

Part 4 护发，让秀发轻舞飞扬 \ 63

- 一、淑女护发常见保养品 \ 65
- 二、品牌日常保养用品大PK \ 76
- 三、拯救不同受损秀发的方法 \ 80
- 四、四季护发有绝招 \ 85
- 五、染后头发护理秘诀 \ 92
- 六、5分钟，紧急修护头发快招 \ 97
- 七、卷发日常打理方法 \ 100

Part 5 玩转发型，打造百变风格 \ 103

- 一、魔“发”工具风云榜 \ 105
- 二、不同脸型，不同玩“发” \ 110
- 三、重现经典公主复古风 \ 115
- 四、暂别马尾辫，变BOB时尚头 \ 119



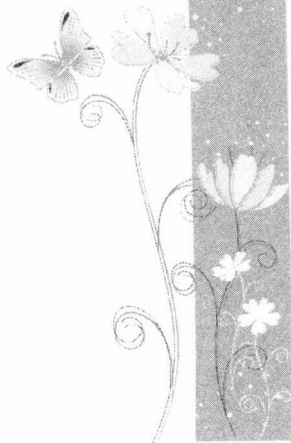


- 五、卷发棒打造出卷发精灵 \ 123
- 六、日式发型，打破沉闷 \ 128
- 七、抓个“髻”，做清纯美人 \ 132
- 八、优雅盘发，婉约动人 \ 138
- 九、编编绕绕动感发型 \ 142
- 十、短发也能女人味十足 \ 151

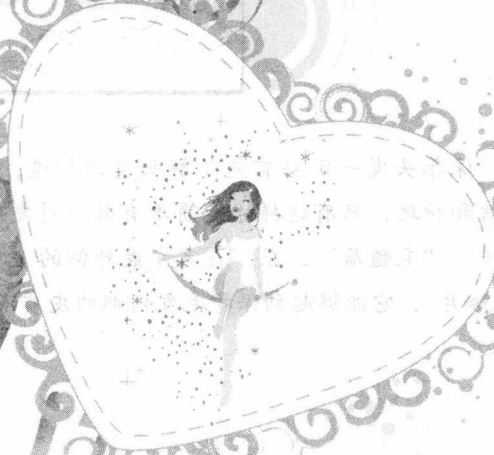
Part 6 淑女发饰大魔法 \ 155

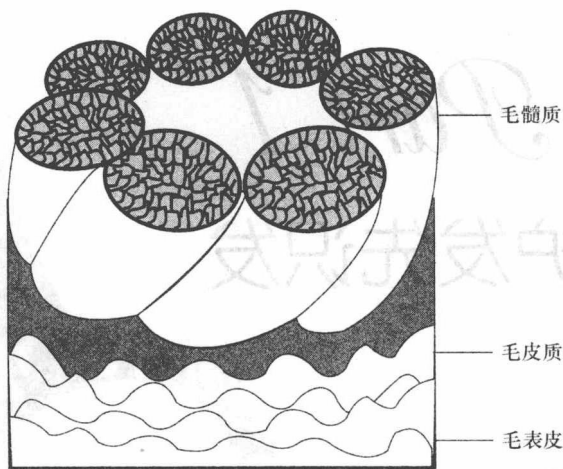
- 一、头箍发带给美丽加分 \ 157
- 二、借助发圈编短发，编出个性发型 \ 162
- 三、发簪更显女人味 \ 165
- 四、U形卡打造优雅气质 \ 167
- 五、盘发器打造典雅淑女造型 \ 171
- 六、香蕉夹彰显妩媚淑女气质 \ 172
- 七、鲨鱼夹夹出时尚 \ 174
- 八、多样发夹打造俏丽发型 \ 175

参考文献 \ 184



Part 1
护发先识发





保养头发一定要首先了解头发的构造，然后针对不同发质所需要的不同营养进行正确的清洁和护理，只有这样才能简单有效地对发丝进行呵护。毛发的横切面共分为“毛表皮”、“毛皮质”、“毛髓质”三层。在毛发最外侧的“毛表皮”会显现出半透明的鳞状，因此被人称之为“毛鳞片”，它能够起到保护毛发内部的皮质不受外界刺激的作用。



一、八种发质，你属于哪一种

在开始护理头发之前，我们必须做到深切地了解自己的头发。头发和人的容貌是一样的，不一样的人会拥有不一样的发质，如果不能认清自己头发的本质，就无法做到“对症下药”，也就不可能找到适合自己秀发的护理办法。



头发的发质总结起来分为以下八种，淑女们可以通过各自头发的特点对号入座。

1. 油性发质

油性发质头皮的皮脂腺分泌功能非常旺盛，头发总是会油腻发光，只有在刚刚洗过的时候才会感受到短暂的清爽，待到一两天之后，头发就会泛起油光并且出现下垂现象，头发一缕一缕地趴在头皮上，毫无生机、脏乱不堪。

最好的判断方法就是：在洗完头发的第二天对头发进行观察，特别是发根部位，如果此处软塌无力，并且摸一下手指上有油腻感，那么就可以判定为这是油性发质。

2. 干性发质

干性发质是与油性发质相对而言的，它的皮脂分泌功能较弱，通常不会有油腻的感觉，就算是一周都没有清洗头发，也一样是干巴巴的，没有半点油光。这种头发会表现出毛糙、没有弹性、无光泽、发梢开叉、头发打结、容易断裂的现象。

最好的判断方法就是：洗完头发以后自然晾干，观察其是否蓬松、乱糟糟不宜梳理、容易打结，如果是这样的现象那么就可以判定是属于干性发质。

3. 正常发质

正常发质是最健康的发质，它柔亮顺滑，发量恰

当，弹性很好，不油腻也不干枯，不会打结、容易梳理。

最好的判断方法就是：将头发抓在手中，如果有柔软、垂滑的感觉，再用皮筋将头发绑起来，如果会自动变松，难以固定那么就可以判定这是正常发质。

4. 脆弱发质

脆弱发质通常是因为烫染造成的，通常为受损发质。这种头发，有明显的粗糙感，看上去毛糙蓬乱，发梢严重分叉、头发枯黄没有光泽、极易发生断发、结集、不易梳理的现象，基本上可以说它是一团“枯草”。

最好的判断方法就是：洗头后，等头发自然晾干，如果发梢有开叉、浅黄的现象，并且在梳理头发的时候，发梢出现纠结、断裂的现象，就表明是脆弱发质。

5. 幼细发质

幼细发质的发量通常很少，发丝也较细，容易出现打卷的现象，并且生长速度缓慢，总是表现出毛茸茸、乱蓬蓬的感觉。

最好的判断方法就是：用吹风机吹理，如果头发慢慢地卷曲，并且不能恢复到最初的形状，那么就属于幼细发质。

6. 头屑发质

头屑发质的头发通常比较粗硬，在洗发的时候，会看到水中有漂浮的头皮屑，在梳理头发的时候，也会有大量的头皮屑飘落。



最好的判断方法就是：手指轻轻抓挠头发，然后仔细地观察头皮的情况，倘若头皮上有头皮屑浮起来，那就属于头屑发质。

7. 弹性差发质

弹性差的发质虽然没有染烫，但头上仍然会常常有一层短小的碎发，头顶也会有乱糟糟的感觉，而且头发极易干燥、断裂。

最好的判断方法就是：拔下一根头发，用手指将头发卷好，放进水里，大约2分钟以后看头发是否恢复原形，如果没有那就证明属于弹性差的发质。

8. 混合型发质

混合型发质，头发同时存在油腻和干枯的现象，有的尽管是一根



头发，也会在不同的部位出现油腻和干燥相混合的现象，这种发质常伴有较多的头屑。

最好的判断方法就是：洗发两天后，如果发根变得软塌油腻、发丝间有头屑产生、发梢却干燥无光，那就说明属于混合型发质。

二、八种类型发质保养原则

如果希望头发在短时间内，改变不健康、不顺滑的现象，就一定要保养得当。否则，头发不但无法变得柔顺光亮，还可能让头发变得更加难看。



所以，淑女们一定要按照以下八种不同发质的不同保养原则，对头发进行科学护理，只有这样，才能拥有一头柔顺亮丽的秀发！

1. 干性发质

这类发质的保养原则是一定要选选择滋润作用很强的护发素和洗发水，而且在洗护头发时，用双手十指的指腹同时以打圈的形式对头皮进行轻轻的按摩，这样做能够使头皮吸收足够的营养成分。另外，干性头发最好不要染烫或者使用电吹风。在平时可以多吃一些牛奶、水果等富含维生素和碱性物质的食物。

2. 油性发质

这类发质的保养原则是，应该选择一些控油效果较强的护发产品，而且不能够选用滋润型产品，否则头发的油腻速度会更快。平时应该一天洗一次头发，洗完后，不要使用吹风机，让头发自然晾干。日常生活中不要食用辣椒、肥肉等高脂高刺激的食物，同时应该避免饮酒和吸烟。

3. 正常发质

这类发质的保养原则相对比较简单，只要在洗发的时候，使用洗护二合一的洗发水，并且水温不要太热或者太凉就可以了。

4. 脆弱发质

这类发质的保养原则是在将头发冲洗干净后，应该用含蛋白质、氨基酸等营养成分的发膜进行护理。而且应该护理得频繁一些，最少两周一次，当头发的质量有改善的时候可适当延长护理间隔，最长为一个月一次。

在夏季或者阳光较强烈的时候外出，一定要注意防止头发晒伤，在出门前应该涂抹头发防晒品，再出门的时候带上遮阳伞、遮阳帽等遮阳物品。平时多吃一些核桃、栗子、芝麻等食物。

5. 幼细发质

这类发质的保养原则是，洗发后将维生素E均匀地涂抹在头发上，为发丝补充足够的营养物质。然后每天坚持用木质、牛角梳轻轻地梳理头发，最少不低于三次，每次梳理100下，以此来促进头皮血液循环，加速头发的生长。

6. 头屑发质

这类发质的保养原则是，在洗发、护发时一定要选用专业的去屑产品，并且应该保证每天洗一次头发，洗发后让头发自然晾干。不可以频繁地烫染头发，也不能用指甲用力抓挠头发。平时多吃一些苦

瓜，多喝菊花茶。

7. 弹性差发质

这类发质的保养原则是，选择能够改善发质、增强发丝弹性的洗护产品。每周最少要使用一次营养发膜，待头发的情况有所好转后，再适当延长护理时间，但是最长不可超过一个月。

这类发质不能经常染烫，最多只能一年两次，平时也应该避免使用电吹风、卷发棒等美发电器。在外出时，应该在头发上涂抹具有防晒功效的护发品。

8. 混合型发质

这类发质的保养原则是，应该在每次洗发时同时使用控油和营养两种洗发水，发根、头皮在清洗时使用控油洗发水，而发杆、发梢则使用营养洗发水。清洗头发后在发梢处涂抹一些护发产品，增加发梢的营养，并且应该坚持每天早晚都用木制、牛角梳梳头，禁食油炸、甜腻的食品，多吃果蔬，多喝牛奶等食品。



三、顺滑亮丽的头发才最美

有一则洗发水广告，男主角对女主角深情地说：“我的爱人要拥有一头顺滑亮丽的长发！”

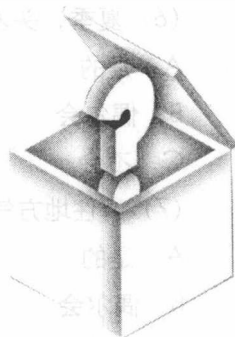


而这句广告语中的“顺滑亮丽”成了无数女孩对头发是否美丽的判定标准，顺滑亮丽这四个字，包含着头发更深层次的内容。只有健康、美丽的头发，才能够得到这四个字的形容和赞美。

那么怎样的头发才是顺滑亮丽的呢？准确的说应该是干净清爽、自然飘逸的头发；柔顺、光滑、色

泽亮丽的头发；发量不多不少恰到好处的头发；颜色自然，不开叉，没有“少白头”的头发；修剪得当，发型整齐，适合人的脸形和身材的头发。

但是在现实生活中，大多数人的头发都是不够完美的，那么你的头发又是否健康呢？现在就来测测吧！



(1) 梳头发的时候，头发出现打结、断裂的现象。

- A. 是的
- B. 偶尔会的
- C. 不会

(2) 在一年之内超过两次烫发、染发。

- A. 是的
- B. 偶尔会
- C. 不会

(3) 经常为了减肥而节食或者只吃素食。

- A. 是的
- B. 偶尔的
- C. 不会

(4) 经常晚上 12 点之后才睡觉。

A. 是的

B. 偶尔会

C. 不会

(5) 喝酒、抽烟，注意力不集中，莫名烦躁。

A. 是的

B. 偶尔会

C. 不会

(6) 夏季，头发经常暴露在阳光下。

A. 是的

B. 偶尔会

C. 不会

(7) 所住地方气候干燥，头发很干枯，没有光泽。

A. 是的

B. 偶尔会

C. 不会

(8) 经常在洗完头发后，用吹风机吹干。

A. 是的

B. 偶尔会

C. 不会

(9) 头发里面会夹杂一些白头发。

A. 是的

B. 不会

(10) 枕头上可发现大量落发，梳头发的时候有大量落发。

A. 是的

B. 偶尔会

C. 不会

(11) 一根长发中，用放大镜比较后发现发尖直径比发根小。

A. 是的

B. 不会

(12) 发根比发尖更有光泽。

A. 是的

B. 不会

(13) 用手指捏住头发的发根，然后顺着发根向发尖滑动。再顺着发尖向发根滑动，当发尖向发根滑动时比发根向发尖滑动时的滑度大。

A. 是的

B. 不会

(14) 用指甲，从发根猛往发尖拉头发时，头发卷曲得不很均匀。

A. 是的

B. 不会

(15) 将卷曲的头发放入水中，头发变了形。

A. 是的

B. 不会

测试标准：

1 ~ 5 个“是”说明头发已经轻度受损，应该注意日常的护