

图说生活

畅销升级版



分钟



美人百变

发型书

美发小工具&小饰物&各种编发技巧，让头发瞬间有型！

百余款实用、时尚超人气发型轻松DIY！

从头开始，让我们一起将美丽的梦想进行到底！



范欣 主编

中国最具影响力化妆造型师

第一本
让你
一看就会的
发型书



上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

10分钟

美人百变发型书

范欣主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

10分钟美人百变发型书 / 范欣主编. — 上海: 上海
科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4926-0

I. ①1… II. ①范… III. ①发型—设计 IV. TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056595号



10分钟 美人百变发型书

范欣 主编

责任编辑: 陈爱梅

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 11

字 数: 120千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4926-0

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



百变造型，发样美人

造型百变的女生总会给人带来眼前一亮的感觉，让人印象深刻。爱美的女生总想费尽心思改变自己的造型，其实，最简单的办法就是通过改变发型来实现。卷发的妩媚，直发的率真，长发的飘逸，短发的俏皮，曲直之间，长短变化，魅力散发在举手投足间，让你瞬间成为最抢眼的一个。



打造时尚至IN发型，快速变身魔发小美女

你是不是总是羡慕别人可以轻松打理自己的头发？是不是烦恼自己没有关于梳编发型的好灵感？怎么在短时间里轻松打造出又炫又时尚的造型呢？不要着急，本书将带你进入发型达人速成班，为你一一答疑，帮你轻轻松松解决这些问题，让你找到最适合自己脸型的发型，不但能够事半功倍地提升魅力指数，而且还能有效地修饰面部轮廓，即刻变身小脸美人。本书为爱美的女孩展示多种日韩流行的造型，扭发、盘发、编发、刮发……图示清晰明白，轻松易学，只需简单的几个步骤，就能让你变身发型达人。另外还推荐各种绚丽的小配饰，为你的美发造型锦上添花，让你成为众人关注的焦点！



各种流行资讯，全面公开

无论是短发、中短发、中长发，还是长发，都可在本书中找到流行最前沿的时尚资讯。本书还讲解了各式发型适宜的脸形、发量、发色等资讯，介绍了多种编发与卷发的方法，以及发型与帽子、眼镜、围巾等搭配的最佳范例。不论是日常生活，还是参加宴会，你都可以找到一款适合自己的发型，可以像日韩剧中的女主角一样光彩照人！

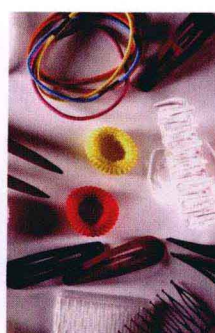
我的头发我做主。坚持自己最独特、最个性的风格，打造最潮流的发式，从头开始，将美丽的梦想进行到底。



CONTENTS



目录



Part 01

时尚发型必备的 魔法道具家族

7

Chapter 01

8...美发必备工具一字排

Chapter 02

11...打理日韩发型的日常工具

Chapter 03

13...美发定型产品来帮忙

Part 02

超完美发型秘诀, 看我72变

15

Chapter 01

16...脸型VS发型

Chapter 02

28...发饰VS发型

Chapter 03

29...眼镜VS发型

Chapter 04

30...丝巾VS发型

Chapter 05

31...帽子VS发型

32 养发护发Q&A



Part 03

10分钟

快手发型Show 33

Chapter 01

34...基本款式,
轻松打造灵动造型

- 34 [编发造型] 古灵精怪蜈蚣辫
- 36 [编发造型] 金三顺版毅力马尾辫
- 38 [编发造型] 李多海的“歪歪辫”
- 40 [编发造型] 阳光美少女派
- 42 [编发造型] “韩”气四射派
- 44 [盘发造型] 柔女派侧马尾
- 46 [盘发造型] 倾心舞会小美女
- 48 [盘发造型] 名媛聚会扭盘发
- 50 [盘发造型] 优雅魅力气质
- 52 [扭发造型] “冰美人”冷峻发
- 54 [扭发造型] 温婉江南发

Part 05

长短卷直， 瞬间亮出不一 样的你

155

Chapter 01

156…长短互变，呈现别样美丽

- 156 [长短变化] 半长披肩发成俏皮小卷发
- 158 [长短变化] 长披肩发变精致短束发
- 160 [长短变化] 时尚BOBO头
- 162 [长短变化] 萝莉小短发
- 164 [短长变化] 单调短发瞬变齐肩发卷

Chapter 02

166…卷直互变，打造各式风情

- 166 [卷直变化] 邻家女孩发
- 168 [卷直变化] 直流海飘逸发
- 170 [直卷变化] 魅惑碎花卷
- 172 [直卷变化] 性感花卷
- 174 [直卷变化] 性感大波浪



- 124 [发箍配饰] 魅惑优雅卷发
- 126 [发簪配饰] 轻松发髻
- 128 [发簪配饰] 优雅古典范
- 130 [尖嘴夹配饰] 水晶侧盘发
- 132 [尖嘴夹配饰] 娇媚俏皮绺发
- 134 [一字夹配饰] 甜美侧扎发
- 136 [树形夹配饰] 气质优雅型
- 138 [树形夹配饰] 温婉淑女OL型

Chapter 02

140…简约小饰， “扮”出时尚美潮流

- 140 [眼镜装饰] 日式帅气清爽发
- 142 [丝巾装饰] 韩国婉约复古派
- 144 [丝巾装饰] 巧克力浪漫型
- 146 [帽子装饰] 率性东欧派发
- 148 [帽子装饰] 艺术画家款发
- 150 [帽子装饰] 女人味十足发卷
- 152 [帽子配饰] 秒杀眼球的型女派发

154 养发护发Q&A



- 56 [刮发造型] 俏皮“公主”派发
- 58 [刮发造型] 清纯MM中长梨花头
- 60 [刮发造型] 俏皮活泼短发派
- 62 [刮发造型] 性感约会派
- 64 [刮发造型] 清纯灵动小束发
- 66 [刮发造型] 欧美明星范儿
- 68 [绑发造型] 豪杰春香俏皮菠萝头

Chapter 02

70…手法升级, 个性美发天天见

- 70 [扭盘造型] “咖啡王子”个性小刘海
- 72 [扭盘造型] 俏丽复古小发髻
- 74 [扭盘造型] 小束发玩转“该死的爱情”
- 76 [编盘造型] 人气爆棚的职场发
- 78 [编盘造型] 丸子头进阶版
- 80 [编盘造型] 现代灰姑娘苔玲甜心小卷发
- 82 [编绑造型] “露露公主”式派发
- 84 [编绑造型] “OL日本”轻盈型
- 86 [编刮造型] 浪漫+野性女人味造型
- 88 [扭编造型] 乖巧MM转身“交涉人”
- 90 [盘刮造型] 浪漫满屋慵懒发



- 92 [盘刮造型] 日式强硬派女强人
- 94 [扭刮造型] “干物女”绫濑遥的明朗型
- 96 [扭刮造型] 活力四射动感发卷

98 养发护发Q&A

Part 04

小配饰出场, 日韩发型锦上添花

99

Chapter 01

100…动人发饰, 小点缀大惊喜

- 100 [头花配饰] 动感girl潇洒风
- 102 [皇冠配饰] 宫崎葵的欧范古典美
- 104 [皇冠配饰] 时尚PARTY型
- 106 [对夹配饰] 柔美俏皮三股辫
- 108 [爪夹配饰] 甜美约会心情
- 110 [爪夹配饰] 花苞头带出酷女味道
- 112 [发束配饰] 日本后现代女子风
- 114 [发束配饰] 居家MM甜美风
- 116 [发带配饰] 俏丽复古小发髻
- 118 [发梳配饰] 娇俏交际发
- 120 [发箍配饰] 活泼俏皮蓬巴杜发型
- 122 [发箍配饰] 轻松灵动小短发

Part 01

*H*airdressing **时尚发型必备的 魔法道具家族**

古语有云：“工欲善其事，必先利其器。”可见工具有多重要。美发也同样如此。想要10分钟搞定人气发型，怎能少了美发必备工具的帮忙？那么，你知道哪些美发工具属于“一把手”，缺一不可？你又如何巧妙地“发号施令”，让那些“一把手”用起来得心应手呢？



美发 Hairdressing

必备工具一字排



Point

1

吹风机

在使用吹风机上，真是“有人欢喜有人忧”：有的MM每天和吹风机都会有亲密接触，做出来的发型一款比一款拉风，头发丝毫没有干枯脱落的迹象，而且发丝还很稠密；可有的MM，一使用吹风机发丝就干得像稻草，跟带电似的“群魔乱舞”，毫无美感可言。

难道那些不畏吹风机伤害头发的MM有特异功能？

NO，只是她们更懂得吹风机的“性格”而已。其实吹风机也有性格，女孩子只有了解了它的“性格”，才能更好地与它相处。总结一下吹风机有以下“性格”：

Check 01!

当吹风机和发丝的距离保持在10厘米以上时，吹风机吹出的风不仅不会“带走”发丝中的水分，还能避免发丝卷进吹风机风口。

使用吹风机时，一定使手腕前后移动，带动吹风机在发丝上“扫风”，以避免吹风机造成局部温度过高而烧焦发丝。

Check 02!



Check 03!



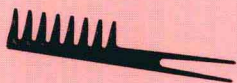
在使用吹风机吹湿漉漉的发丝时，最好只将发丝吹至七八成干，让发丝自然晾干以免造成发丝干枯。而在吹发型时，一定要记得涂抹润发素后再吹。



Toy
mang
center
oi
He was
fuel to the earthqua
paperwork was not in
tian prime minister's sig
minutes later, he l

Point 2 美发梳

好发型当然要配备好梳子。也许有人对梳子不以为然，总觉得一把梳子就可以从发根梳到发尾，何必费神弄好几把梳子？然而，发丝和梳子“胡搅蛮缠”的情况时有发生，不是扯断发丝就是把梳齿弄断。如果能根据发型的需要，为其配备几款功能各异的梳子，岂不两全其美？



宽齿梳：

宽齿梳可在洗发前或头发打结严重时，帮助疏通发丝，避免用力过猛，拉扯头发甚至造成断发的现象，是长发MM必备的工具之一。



按摩梳：

这种梳子发齿端上带有按摩圆头，可在理顺发丝后按摩头皮，加速血液循环，缓解头皮压力，强韧发根，增强发丝对营养品的吸收，适合任何人使用。



造型梳/尖尾梳：

造型梳手柄处纤长、尖锐，发齿细密、浅短，多用来分发线，经常用于挑动发丝和梳理发型。



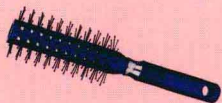
鬃毛梳：

这种梳子发齿柔软、密集，防静电，可用来清理头发上的灰尘、皮脂腺等脏物，可在睡前和洗发前使用。



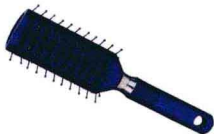
发雕梳：

在做发型时，发雕梳常用来给发丝涂抹营养品，其独特的发齿能将营养物均匀且迅速地送至全部发丝中，对提亮发型整体颜色很有帮助。



圆铝梳：

圆铝梳常和吹风机搭配使用，其镂空的设计，很适合吹风机的风过滤，不至于因过度风吹而造成发丝干燥。



九排梳：

九排梳因其发齿宽松、数量多而得名，能穿透厚重的卷发，很适合头发微卷的人做造型使用。



Point 3 直板夹

东方女性对于直发的“偏爱”可谓与生俱来，然而，并不是所有东方女性都有着一头柔顺、垂直的秀发。对于那些没有天生拥有瀑布秀发的MM来说，直板夹简直是美丽的化身，它能轻松帮助女性实现拥有美丽秀发的愿望。



Point 4 卷发棒

有人钟情垂顺的直发，有人青睐蓬松有型的卷发。将直发顺利转变为卷发，卷发棒是必不可少的。卷发棒有大号

卷和小号卷之分，大卷似平缓的海浪，令女性妩媚、性感，而小卷则如玉米穗，动感朝气。

在用卷发棒卷头发前，最好先将修护精华液均匀地涂抹在发丝上，且涂抹量不宜太少，以充分补充发丝的营养。再用免洗护发素滋润发尾，避免发尾因加热而受损，并且能够增加头发亮泽度。



Hairdressing

打理日韩发型的日常工具



B 刘海造型夹

发型好不好看，刘海是关键。因为刘海既要和前面脸型相配，又要和后面发型想融合，可谓“承前启后”，意义非同小可。但单靠发梳是很难做出千变万化的刘海，而借用吹风机、卷发棒等工具的帮忙又太过麻烦，何不试着用用刘海造型夹？它独特的刘海设计弧度，只要将其放在刘海上夹一夹，就可做出漂亮又有弧度的刘海，很是省事省心。

A 刘海贴

在伏案工作或化妆前，都可将刘海贴固定在刘海上，它不会压坏原本塑造好的刘海形状，也不会挑剔刘海的厚薄长短，只要是发丝，它都能爽快的一并黏起。它还可用来给发丝分区，放下刘海贴后，能还原发型，不会因使用刘海贴而留下不平整的痕迹，方便且利落。

C 发膜帽

这是种专门用来敷发膜的帽子，运用特殊的控温材料，在通电后保持帽子内的温度，促进发膜中营养成分的渗透吸收，令秀发滋养加倍，如果没有发膜帽，用内层有毛巾材质的浴帽也可以代替。



D

魔术发卷

魔术发卷造型可爱，且具有不伤发质的特点，用法非常简单，只需要把头发卷在上面，即可轻松完成波浪卷发的造型。

魔术发卷具有不同直径大小的型号，每款都适合于不同部位的发丝。通常来说，魔术发卷有大中小三种型号可供选择，即便是浅短不好打理的碎发，也能轻松固定，随意打造出不同风格的卷发。



E

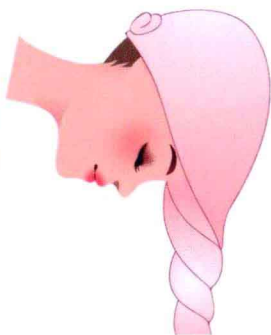
鲨鱼夹发卷

直发美女想要DIY卷发，可又不想太过费力，怎么办？用鲨鱼夹发卷就可以了。只需要在头发半干时，将头发从头到尾慢慢向发根处卷好后夹住，然后用吹风机将半干的发丝吹干，并喷上少许定型胶，卸下鲨鱼夹发卷，一款完美而又有个性的卷发就成功打造出来了。

F

神奇干发帽

除了吹风机，还有没别的方法能让洗过的头发迅速变干？当然有，用神奇干发帽就可以。这种帽子比普通毛巾更大、吸水能力更强，尤其是吸水速度要比普通毛巾快5倍。每次洗完头之后，用神奇干发帽将头发完全裹住，不仅能快速吸干水分，而且还不会损伤发质。



Chapter 03 Hairdressing

美发定型产品来帮忙

发蜡

发蜡主要用来处理发根和毛躁的头发表面，有垫高发根的作用，也可用来对付不容易理顺的短发或卷发，使头发呈现出自然的造型。发蜡是众多美发造型师非常青睐的产品，使用后不起白屑，且能让头发柔顺服帖。发蜡使用上也很方便，直接用胶棒涂抹在需要定型的部位即可，也可将些许发蜡放在手心上晕开，然后用掌心抓挠发丝底端。

通常来说发蜡可分为三类：第一类是水性发蜡，主要用来打理毛躁的发丝，同时提亮头发的光泽度；第二类是油性发蜡，主要用来维持已经做好的发型，较适用于有一定弯曲度的波浪式卷发；第三类是凝土类发蜡，主要用来创

造具有空气感的蓬松发型，多用于局部发尾处。

啫喱水和啫喱膏

和发蜡一样，啫喱水和啫喱膏是优质的发型定型剂。尤其是啫喱水，外观呈透明流动的液体，使用时只要往想要定型的发丝上一喷，就能起到定型、保湿、调理的作用，并能够提亮头发的光泽度。

而啫喱膏则是外观为透明非流动性或半流动性的凝胶体，使用时，只要将其涂抹在湿润或半干的发丝上，然后用吹风机辅助梳理成型，就能起到一定的定型固发的作用。啫喱膏和啫喱水使用简单，且方便随身携带。即便不用来给发丝定型，单是为了给秀发保湿、提亮颜色，也是个不错的选择。



Hairdressing



发胶

在所有发型定型产品中，发胶是最有效、且定型效果最佳的塑形品。发胶使用上很轻便，不会增加头发的厚重感，对于想要打造蓬松、稳定的发型，发胶是最好的选择。同时发胶还能让头发看起来湿润，以增加发丝的光泽感和闪光感。

如果头发厚重且天生卷曲，在使用发胶后，最好能用吹风机的热风将其快速吹干，这样能让发胶的定型效果更持久、稳定；如果想做个张扬个性的小碎发，只要将发胶喷在手上，然后用双手将它均匀地涂抹在半干的发丝上，片刻后就会呈现你想要的造型了。

发胶定型效果好，即便是在大风天气里，你也完全不用担心发型会被吹得凌乱不堪。如果发型喷上发胶后再想改变，除非用热水洗头软化发胶，没有其他更简单的方法了。



弹力素

对于做了卷发的MM而言，没有比弹力素更让人省心的东西了。只要在洗发后，待发丝七八成干时，将弹力素均匀地涂抹在烫后的卷发上，能够让满头卷发充满弹性，呈现饱满、丰盈

的感觉。

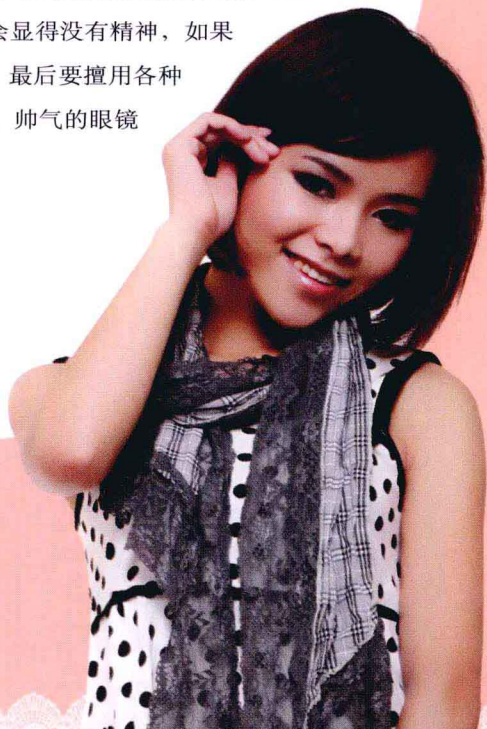
另外，弹力素中蕴含维生素E和丰富的角蛋白质，能为发丝补充营养，帮助对付毛躁、滋养发丝、提亮发色。如果在使用电吹风之前涂抹些许弹力素，还能起到保护发丝的作用，避免电吹风温度过高损伤发丝。

·Part 02·

Hairdressing

超完美发型秘诀， 看我72变

MM想要打造出超人气完美发型，就要学会扬长避短。亚洲人面部轮廓较平，所以可以用夸大发型轮廓的方式，来弥补面部平板的不足，同时分区挑染发丝，以增加秀发的层次感。亚洲人发色较深沉、厚重，处理不好会显得没有精神，如果用暖色系发色，能提升发丝透明感。最后要擅用各种小配饰，精致的发饰、优雅的丝巾、帅气的眼镜都能为你的整体造型加分！





Chapter 01

脸形



发型



脸形VS发型

01 | 秀美瓜子脸

★魔镜教你认脸形

瓜子脸是女性最理想的脸形，有点类似西瓜子。判别自己是不是瓜子脸，方法很简单：首先量脸长，量出从上额头到下巴的距离，然后平分成三段，从额上发髻到眉毛的水平线之间的距离，约占整个脸长的1/3；从眉毛到鼻尖又占1/3；从鼻尖到下巴的距离同样1/3。然后测脸宽，两脸颊间最宽的距离，整个脸长约为脸宽的1.5倍，下巴尖而不锐，整个脸形呈倒立的鸡蛋状。

★扮发秘诀

通常来说，瓜子脸的人很幸福，因为这种脸形可以“百搭”，做任何造型都很漂亮。但因为东方人面部较扁平，如果想要自己的发型360度都完美，可以在头顶上下点功夫，摆弄发型时，可多采用头顶蓬松的造型，让头顶的发丝更有层次感，就可弥补五官立体感不足的缺陷，让瓜子脸的人美上加美！



脸形是决定发型的重要因素之一，适合自己脸形的发型才是最重要的，不管是圆脸、方脸、瓜子脸还是长形脸，都要掌握各种脸形需要修饰的重点，巧妙地运用发型线条来修饰脸形，从而达到脸形与发型的完美搭配，轻松做个人人羡慕的小美人。