



NUZI JIANMEI

时代新潮 美的享受
介绍自己动手制作发型190例

女子健美发型

● NVZI JIANMEI FAXING

女子健美发型

邱梦蕾 / 原编著 阳 春等 / 改编

髮友

● 中国文联出版公司

人以美的规律去创造世界，创造美，就是对他自己，他自己的自然形态，他也不是听其自然，而是有意识地加以改变。

〔德〕黑格尔

美是一面镜子，你在这面镜子里可以照见你自己，从而对自己采取这样或那样的态度。

〔苏〕霍姆林斯基

我有一种潜意识，我不但要做别人要我做的事，而且还得做我不喜欢做的事。有一天我突然发现，你全神贯注去做自己喜爱的事，这才是真正的人生，从此我便不再受拘束，而是放手去做我最喜欢做的事——创造美丽。

Way Bandy 美容师

目录

7 序

4 飘逸的长发

- | | | | |
|----|----------------|----|-----------------|
| 10 | 玉蝶型 波浪型 | 39 | 迷迷型 |
| 12 | 自然型 蘑菇头型 | 41 | 参加宴会的发型 |
| 15 | 麦浪型 俏丽型 | 45 | 今天要梳哪一种
发型呢? |
| 18 | 浪漫型 | 46 | 单蝶型 黛螺型 |
| 19 | 一束馨香的小花 | 48 | 盘叠型 追求型 |
| 20 | 贤淑型 温柔型 | 51 | 一丝丝清澈明
净的泉水 |
| 23 | 别具一格新颖发型 | 52 | 泉水型 个性型 |
| 24 | 双蝶型 时髦型 | 54 | 曲径型 发髻型 |
| 26 | 青春型 | 56 | 幻网型 艳羨型 |
| 27 | 具有书卷气、文雅发型 | 58 | 馨香型 典雅型 |
| 28 | 飘逸型 华丽型 | 60 | 苹果型 |
| 30 | 贵妇型 | 61 | 两侧处理最重要 |
| 31 | 淡妆浓抹总相宜 | 62 | 文雅型 披散型 |
| 32 | 飞花溅玉秀发丝 | 64 | 活泼型 溅花型 |
| 33 | 一朵含苞待放的
山茶花 | 66 | 媛波型 秀美型 |
| 35 | 三结辫型 学生头型 | | |

目录

- 69 自然型
- 71 美的因素——丝丝秀发
- 72 流线型 自信型
- 74 披肩型 古典型
- 76 结伴型
- 77 具有典型代表的
学生发型
- 78 发型与面形的配合
- 81 平实之中创造时髦——半长发
- 82 沉思型 竖琴型
- 84 瑰丽型 波纹型
- 86 艺花型 梦幻型
- 88 月牙型 凤尾型
- 90 风骚型 立体型
- 92 髻曲型
- 93 削发能显示你
纯真的个性美
- 94 闺秀型 彩带型
- 96 俏丽型 流动型
- 98 飞碟型
- 99 献上一首浪花小诗
- 100 罗曼型 芙蓉型
- 104 轻翘型 多姿型
- 106 绚丽型 爽朗型
- 108 精明能干的少妇
发型
- 109 美丽漂亮的模样
是少女的骄傲

目录

- 110 顶花型 海风型
- 113 介绍一种旅游的
发型
- 114 翠柳型
- 115 珍惜你青春年华
- 116 东方型 云纹型 奔放型
- 119 学生型 豆豆型
- 121 充满青春活力——短发
- 122 富有动感的运动
型发型
- 123 一枝红杏出墙来
- 124 闪动型
- 125 最新型的蘑菇头
- 126 天真型
- 127 一年好景君须记
最是橙黄桔绿时
- 128 运动型 温顺型
- 130 兰草型 江涛型
- 132 逆反型 沐浴型
- 134 童奇型 风采型
星球型
- 137 思念型 彩虹型
- 139 这种发型适宜
鹅蛋脸
- 140 青春型 温馨型
- 142 宛如海边
滚滚浪花
- 143 明星型 娃娃型
- 145 摇曳型 削发型
- 147 云纹型 天线型
- 149 顽童型 清澈型
- 151 童花型 简洁型
- 153 用真实的爱来
打扮自己

目录

- 154 层次型
- 155 摇曳生姿的前刘海
- 156 刘海与发饰
- 157 飞翔型 大蓬型
- 159 返璞归真——发辫
- 160 蝴蝶型 麻花型
- 162 秀丽型 葡萄型
- 164 吐鲁番型 几何型
- 166 动人之处不须多
- 167 伊犁型 红果型
- 169 连结型 童心型
- 171 单连型
- 172 一种朴实文雅的打扮
- 173 智力型 妞妞型
- 175 螺旋型 教师型
- 177 沉香型 淡淡型
- 179 东方型 欣欣型
- 181 多辫型 丽丽型
- 183 风雪型 娇娇型
- 185 双辫型 盘花型
- 187 双花型 祝愿型
- 189 银花型
- 190 冬日的风采——帽
- 191 秀女帽 法兰西帽
- 192 雷诺帽 繁星帽
- 193 滑雪帽 英姿帽
- 194 沙丁帽 英格兰帽
- 195 贵妇帽 军警帽
- 196 水手帽 莎莎帽
- 197 武士帽 飞碟帽
- 198 牧师帽 溜冰帽
- 199 西班牙帽 鸭舌帽

序

美化生活，美化你的发型

美不仅令人怡情悦目，而且能丰富人的感情，促使人的性格全面发展，开拓人的思维；美还能美化人的仪表，净化人的心灵。在文明社会里，人一刻也不能离开美。除了心灵美外，还需要服饰美、仪表美、语言美、环境美等等。

虽然美到处都有，爱美之心人皆有之，但是，并非所有的人都能欣赏到美。本书介绍《女子健美发型》一书自己动手做的发型190例，目的在于提高人们的审美趣味；帮助人们去欣赏、去创造美，获得美的享受，受到美的熏陶，按照美的规律去塑造自己，改造世界。

美的发型，能给人一种整洁、庄重、洒脱、文雅、活泼的感觉，根据不同人的气质、爱好，脸型选择适合于你自己所需要的发型。美的发型，使人增强自我的自信力，陶冶人们的情操，领略对生活的爱，一个美好的环境需要千万个花朵来装饰它，点缀它！

发型的修饰需要扬长避短，要仔细了解自己的脸部的结构，是方型，圆型，是椭圆形，还是瓜子脸，根据不同的脸型和发质、年龄来确定你选择哪种发型为妥。发型是一个统一体，它与服装、肤色、

序

从事的职业，都有不同的审美标准，生活物质提高了，谁都愿意把自己打扮得漂亮一些。生活本来是美好的嘛！

这本书最大的特点是条件不苛，家里有把电吹风，胶木梳、圆形梳、彩带就足矣了。完全可以自己动手花小钱办实事。“动人之处不须多”，可以利用一些小小改变，衬托出自己美的特点，或以自己的特点为基础，再配合时代流行的趋势。“心有灵犀一点通”相信你会从中发现你满意的发型。

本书根据台湾邱梦蕾女士编著的《少女时髦发型》一书加以改编，文字相应地作了较大变动。并增添了近年内香港、上海、北京街头时髦流行发型多种，以满足广大读者的需要。本书编辑过程中，经许多专家、同行们指教，这里向支持和关心本书出版的各界人士表示深切地谢意。

或许这本小册子能给你生活中增添些美的乐趣，家庭的乐趣。

愿你幸福，青春常在，愿人的一切应该都是美好的。

编者 一九八七年元旦

飘逸的 长发

能让你显得更
为端庄秀丽，温文
尔雅。

此发型适宜于柔软
而富有光泽的长发。直
发的特点在于如同
瀑布倾泻而下，
不能有一点弯曲，
充分的表现发质
的自然美，此
是北京最时髦
流行的发式。





一夜春风玉蝶来

将额前刘海分开，用吹风机吹成“S”形，发稍左侧用粗齿梳向外卷吹，逐步往内过渡，最后用手指拢开。此发型宛如花丛中的蝴蝶飞舞。适合于白皙皮肤的青年女性。

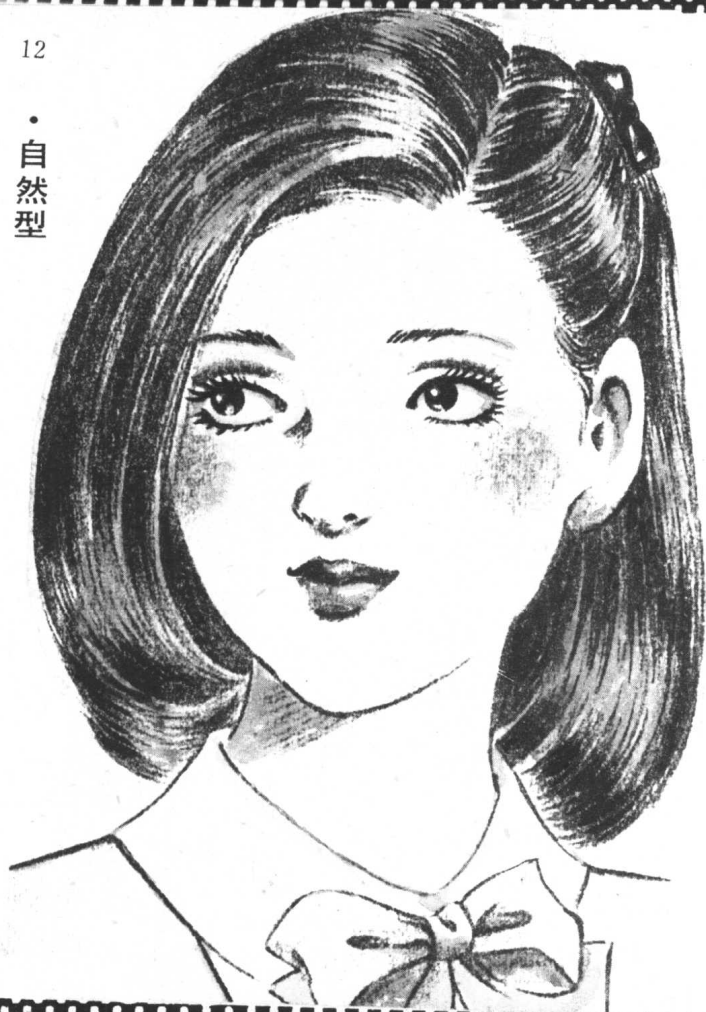
漫步在沙滩上 海风徐徐吹来，
轻拂你的秀发，你想享受这种乐趣吗？

11

它的特点是前面的头发
形成麦浪式的波浪

• 波浪型





• 蘑菇头型



在喧闹的森林里——
一个个小蘑菇长出来了！



• 蘑菇头型

它的特色是两侧的头发层次分明，能衬托出你线条柔和的脸部，使你更为活泼可爱。

• 麦浪型





• 麦浪型

把两侧长达耳际的头发，用圆型发梳和吹风机梳理，使它向外卷曲，当轻风拂来时，瞧它飞扬飘逸的风采，多么浪漫、自然！