

美人馆
变

Beauty Gallery

本书内容系经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

No.5



秀发可人

8种世界最有效
护发成分大公开

10道活发闪亮食谱

手把手玩转染、烫、剪

古代美发秘方大公开

自制香氛美发精油

36种超炫实用发型



秀发可人



No.5

三采文化 编著

图书在版编目(CIP)数据

秀发可人 / 三采文化编著. —北京: 北京出版社, 2005

(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06188 - 3

I. 秀… II. 三… III. 女性 - 护发 - 基本知识 IV. TS974.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106483 号

☐ 全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

TANGMA PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2068 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

秀发可人

XIUFA KEREN

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京印刷二厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 187 千字

印数 / 1 — 20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06188 - 3/TS · 61

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393

台版经典

—七十二变美人馆



风行台岛 反复加印

独家版权 首次引进

foreword

最爱你的长发

据说，90%的男人都喜欢长发女子，其中又有60%的男人会提出让妻子或女友留长发。长发飘飘，早已和女人一起成为王子的最爱！可是，你了解你的头发吗？

你多久洗一次头发？你会洗头吗？你知道护发产品的正确用法吗？你知道如何急救受损的头发吗？护发素、柔顺喷雾、精华素……区别何在？直板、负离子、阳离子、陶瓷烫……孰优孰劣？如何让自己变成一个秀发可人的美眉？

如果你对这些问题都没有答案，那就赶快看看这里吧！其实，天下没有丑女人，只有懒女人。脸可以化妆、美容，头发照样可以。女人的头发与女人的容貌一样，漂亮是天生的，更是后天孜孜不倦地打造出来的！

别以为做洗发水广告的女明星各个生就一头丝般长发，其实，经过一段周密、细致的专业护理，你的三千烦恼丝照样可以成为别人羡慕的对象！

《秀发可人》全面解密秀发妙方，让你的魅力无限加分，好好学习哦！



contents

第1篇 认识你的发



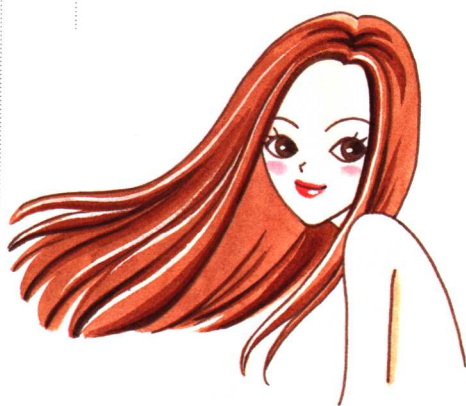
6 HAIR 全面大体检

<Test1>发质大体检

<Test2>发性大体检

10 什么样的发型最适合你?

- 圆形脸 · 蛋形脸
- 菱形脸 · 长形脸
- 方形脸 · 梨形脸
- 心形脸



第2篇 美发食谱, 让头发活起来!

14 变发美人专区

16 掉发美人专区

18 白发美人专区

第3篇 整发变发不求人! 漂亮美发 DIY

闪亮梳发

21 闪亮梳发 Step by Step

22 如何挑一把好用的梳子?

柔亮洗发

23 正确洗发 Step by Step

26 45 种热门洗发产品深入剖析

contents

漂亮剪发

30 轻松剪刘海儿 DIY

31 先挑把好剪刀吧!

活力护发

32 Salon 护发 DIY

33 如何挑选使用护发产品?



炫辣染发

35 Easy 染发 DIY

37 如何挑选不伤头发的
染发剂?

亮丽吹发

38 吹出 fashion 发型 DIY

39 聪明挑选吹风机!

炫丽烫发

40 在家烫发 Step by Step

42 如何挑一套好用的烫发
工具组?

第 4 篇 36 种超炫发型 随你玩!

44 牛仔劲帅风

47 T恤休闲风

50 俏丽洋装风

53 线衫优雅风

56 气质贵妇风

59 印花民族风

62 中国复古风

64 活用超效塑型产品
让变发更 Easy!

contents



第5篇 美发偏方大搜集

- 67 全世界最有效的护发成分大公开!
- 68 自制天然美发水
- 71 芳香精油
给头发最深层的呵护!
- 72 如何调制芳香精油
洗发、护发与润发精?
- 75 千奇百怪的美发妙招

第6篇 发的烦恼大公开

- 78 头皮发痒迎刃而解
- 80 甩掉令人尴尬的头皮屑
- 82 摆脱花白头发
- 84 打开头发千千结!
- 86 拒绝头发干裂分叉
- 88 不要自然卷!
- 90 掉发秃头烦恼多

附录

- 92 轻松掌握发型设计师的专业术语!



第

篇

认识你的发

你知道自己是哪种发质吗？

是油性、干性还是中性？

发量是多是少？

发性是硬是软？

如果连这也无法确定，

你又该如何选择合适的护发、美发用品呢？

还有，你知道哪种发型最衬你的脸型吗？

而哪种妆容又最能修饰你的脸型呢？

头发，可以使女人的魅力发挥到极致，

也可以让女人的光彩黯然失色！

所以，爱美的你，宝贝秀发与挑选发型前，

可别忘了先认识你的细细发丝哦！



Hair Test

HAIR 全面大体检 *Test 1*

发质大体检



想知道你的发质是干性、油性还是中性的吗？做做以下简单的测验就可以知道啦！

常常：10次中有8次以上都如此

偶尔：10次中有3~5次

很少：10次中有1~2次或全非如此

请你根据你头发的状况，在每一题右边适当的●中打✓。

Q

- 1 你需要每天洗头，否则会觉得头发很油。
- 2 你总是觉得头发油腻腻的。
- 3 换季的时候常有头皮屑。
- 4 洗完头不用润发精头发就会很干。
- 5 你毛燥的发丝常常打结。
- 6 你头发的表面又枯又黄，梳头时有静电。
- 7 头发的发梢会分叉断裂。
- 8 你的发丝看起来很有弹性。
- 9 头发摸起来光滑又柔顺。
- 10 你的头发长得比别人快。

很少 偶尔 常常

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

HAIR 小辞典——有趣的头发数字

头发的总数：约10~15万根。

1平方厘米头皮上约有200根头发。

头发面积约为600平方厘米。

头发的寿命：男生2~4年，女生3~6年。

平均每天掉发：约50~100根。

头发的生长速度：0.04厘米/天，1.2厘米/月。

(不过头发长至250厘米后生长的速度会自然减慢。)

头发生长较快的时候：晚上、春夏季、16~24岁、短发比长发长得快、女性的头发又比男性的头发长的快。



发质体检结果解析

1~3题：有两个“常常”。你是标准的油性发质。

4~7题：有两个“常常”。你是标准的干性发质。

8~10题：有两个“常常”。你是标准的中性发质。

2 干性发质

你是干性发质的人。由于你的头皮油脂分泌比较少，所以你的发质就较为毛躁，头发黯淡无光，发丝干枯而且容易打结，同时比正常发质更容易断裂，会有难梳理的问题产生。当然，你的头皮屑也会比一般人多一些哦！

如何保养？

干性发质的你可以在洗发前抹些润发乳，洗后一定要记住用润发乳或护发霜来滋润头发，这样头发才能告别干涩断裂的烦恼。适时地给头皮一些按摩、同时给发丝更多滋养，是你要做的美发功课。少烫发、吹发、染发等也有利于你发质的维护。

既然发质比较干，润发乳和护发油都要常常使用，定期的深层护发也很重要。

1 油性发质

你是油性发质的人。很显然，由于你的头皮油脂分泌过于旺盛，头发自然比较油腻。油腻腻的头发贴着头皮的时候多，很少会有轻舞飞扬的感觉，通常比较难定型和做造型，头皮屑也常常会像鱼鳞片般飘下来。

如何保养？

油性发质的你，最重要的是要增加洗头的频率，一定要随时保持头皮及发丝的清爽。洗发前可以先借由梳发把油脂污垢和阻塞毛囊的脏东西去除，并促进头皮的血液循环，这样可以使头发清洁得更彻底。还有，要记得用清爽型的洗发精。

3 中性发质

中性发质属于油脂分泌正常的健康发质，也是最令人羡慕的发质。头发的特点是发丝柔软、有光泽，发质较有弹性且头皮不容易发痒，头皮屑的数量几近于零。因为是健康的头发，所以梳发时感觉平顺滑溜，又不会发生静电，每天掉发的情况也比其他发质的人少。

如何保养？

恭喜你，你拥有的不油腻的中性发质，是最健康的发质。油脂分泌正常，所以不会有头皮痒的困扰，发质柔顺健康，你要做的就是正确地清洁和定期保养。





HAIR 全面大体检

Test2

发性大体检

你的发量是多还是少？发质是硬还是软？这些可都关系着你适合怎样的发型以及如何整理保养呢！

请你根据你头发的状况，在每一题右边适当的 ☐ 中打 ☒。



是 不是

是 不是

1 头发一把抓起来量很少。



6 如果留长发，感觉头发很重。



2 每次一打层次，头发就变得很稀薄。



7 头发天生就有自然的卷度。



3 洗完头的湿发，会完全贴在头皮上。



8 蓬松的头发有时像头狮子。



4 刚长出来的头发会竖立起来。



9 剪短发时，头发会更蓬。



5 头发怎么吹都不自然。



10 如果头发打层次就会乱翘。



HAIR 小辞典—— 透视你头发的构造

A. 发干

表皮层：半透明，呈鱼鳞状斜斜重叠。可以保护头发，防止水分过度蒸发。

皮质层：

(1)色素细胞（红、黄、蓝）。

(2)纤维细胞（冷烫液、染发剂便是进入此层）。

髓质层（导管）：头发的中心层，由蛋白质所组成，是头发养分的来源。

B. 发根

毛囊：毛乳头—血管、神经线；毛囊内部用于生长细胞。

皮脂腺体：与年龄有关，年长者分泌物较少，发肤

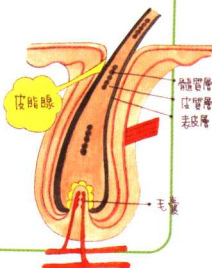
会变得较干燥，发肌则位于毛囊的侧边，是一种不随意肌，它能决定头发的生长方向。

C. 头发成分

含有 97% 角质化的蛋白质，每根头发的含水率约占 11%~16%，如果头发受损，保水力自然就会降低。

D. 头发硬度

与发质本身含“硫”量有关，含硫量高，则头发不易断。东方人头发含硫为 4.5%~5%，西方人头发含硫为 3%~3.5%，所以东方人的头发较不易断裂。





A

✿发质体检结果解析

1~3题：有两个“是”。你是发量少的发质。

1~3题：有两个“不是”。你是发量多的发质。

4~6题：有两个“是”。你是发质硬的发质。

4~6题：有两个“不是”。你是发质柔软的发质。

7~10题：有两个“是”。你是自然卷且发量多的发质。

1

发量少的发质

如果你的头发属于较稀少的那一型，那么头发长短不齐或层次很多就会使你头发少的缺点更加明显。所以，千万不要任由头发自由地生长，一定要经常修剪，使发梢保持整齐。

很多人认为自己头发少，如果把头发烫起来会感觉比较多，这是错误的观念，其实烫头发只是烫出头发的卷度而已，在头发量感上并不会太大的差别。

2

发量多的发质

发量多的人头发看起来会很沉重，建议你剪发时最好剪些层次或打薄，能让头发有轻盈的感觉。

3

硬质发 hard

如果你的发质是粗硬型，那么最好是考虑短发的造型，甚至是超短发的造型。发质硬，发丝当然就不会柔顺听话，有些还会自然地竖起来，所以，与其勉强地留长，一点儿都不美丽，还不如干脆把它剪短，这样即使头发不服帖也不用太在意，整理起来也一点儿都不会麻烦。

如果起床后头发不服帖或乱翘，用热毛巾敷一下就可以改善。

4

柔软质发 soft

柔软的发质其实很好造型，很适合飘逸的长发，但是太软的发质如果要留个性短发最好先烫过，否则可能会有整头发贴着头皮的感觉。

5

自然卷发 crimp

如果你的发质有自然的卷度，可以选择烫直，整齐的直发会比较好整理。如果不想烫，又觉得太卷太乱时，那么不妨扎起来吧！

自然卷发的人其实并不适合太短的造型，因为头发一剪短时更容易散开，非常不好整理，看起来会很凌乱，而且一旦短发长时，下面的短发会将上层的头发撑开，显得更加蓬乱。由于表面剪太短时会有太蓬的问题，所以要避免太高的层次，剪层次或削发时，只要削发梢的部分就好。

当然你也可以试一试以平板烫或离子烫来解决卷发不好整理的困扰。



Hair style Match

什么样的发型最适合你?

发型搭配脸型的学问可大着呢!合适的发型可以让你看起来更加光彩照人,而错误的发型不仅整理起来麻烦,也会让整个人看起来黯淡哦!快来看看,哪种发型最适合你的脸型吧!

亲切可爱的圆形脸

* 百分百漂亮发型 *

圆圆的脸颊总给人可爱、亲切的感觉,不过容易显得孩子气并且感觉脸大大的,因此发型的重点是要利用层次来加分,塑造多元化的立体感。

短发 / 层次分明的刘海儿有“瘦”脸的效果,但要避免两侧蓬松。

中长 / 要提升发尾的蓬松感,把后面的头发稍微向耳下方削去,蓬度在鬓角下方,就有蛋形脸的感觉。若加上一些自然的挑染也不错哦!

长发 / 前额要显得清爽简单,侧分也较有益于修饰脸部线条。

俏丽妆

眉形及唇形一定要有角度,眉峰要带出弧度,眉尾则略高于眉头,就可以减少圆圆的感觉。使用修饰型的腮红,从鼻翼两边分别往下刷成三角形,让圆形脸更立体。

No!No!错误发型大公开!

1. 不要中分头发。
2. 头发不可紧贴脸部,否则脸型看起来会更圆。
3. 米粉头、爆炸头、螺丝卷,容易圆上加圆。



上天眷顾的蛋形脸

* 百分百漂亮发型 *

蛋形脸的人,任何发型都好看,长短皆宜。大体而言,蛋型脸的人若留中长的直发会蛮可惜的,可以多做尝试,新潮的发型也可以,波浪大卷的长发也不错。

完美妆

这种标准脸型的妆很好画,可以根据心情和个性,选择自己喜爱的色系来加以发挥,表现不同的造型。柔和一点,可选较明亮的粉底,画出眉毛的弧线,腮红画圆一点;想当个性派,可以着重眼影和脸颊,画个帅气的剑眉。

No!No!错误发型大公开!

1. 过于蓬松的长发会让蛋形脸妹妹显得老气,而且失去原本优美的轮廓。
2. 蛋形脸加上额头高的话,就不要露出光溜溜的额头,否则看起来会有点儿怪怪的,可以留一些刘海儿。





都会感十足的菱形脸

* 百分百漂亮发型 *

脸型像钻石，上下较窄而颧骨高，脸颊宽，看起来比较理性。较适合短发、中长发。

短发 / 可以依 7:3 的比例分发线，然后把两侧发尾打层次，稍微露出耳朵，很有个性美哦！

中长 / 分线比例一样，发梢可微微外翘，最好能有飘的感觉；前额的头发稍稍剪短，让它重点式地垂下，呈现自然、轻柔的感觉。



时髦妆

菱形脸的妆比较难画一点，重点是眉毛、眼影的颜色不要用太重（如墨绿、深咖啡等），且尽量带弧度，才不会让下巴显得更尖、天庭不够饱满，看起来凶凶的。

No!No!错误发型大公开！

1. 和颧骨齐高的发型，如刘海儿的长度，或发量集中于此，会让颧骨看起来更高。
2. 利用头发遮盖凸显的双颊反而会欲盖弥彰。



沉静知性的长形脸

* 百分百漂亮发型 *

避免过长或过短的发型，而且最好剪刘海儿。头顶要低，因为脸部纵线条已经够长了，得避免头顶发量过多。

短发 / 适合短发，显得清爽。侧边头发自然往旁吹，创造横的感觉。

中长 / 宜中分。也适合烫卷发，或是在发尾烫卷度，不过最好能搭配比较女人味的整体造型。



活泼妆

整体而言要增加圆润的感觉，避免老气的颜色。可在上额及下颚利用粉底作暗色收缩处理，然后加强横向线条，如利用腮红或画眼影时，从眼皮方向往太阳穴横向扫过。

No!No!错误发型大公开！

1. 直而齐长的头发，显得脸更长。
2. 不宜露出方正的额头。



积极坚强的方形脸

* 百分百漂亮发型 *

轮廓较直，需要利用前后发型的变化来修饰，创造曲线感。建议尽量侧分，让脸型产生拉长的视觉效果，刘海儿宜斜梳，而且必须注意整体的比例。

短发 / 剪出层次，最好还能有弯度和波浪，一边自然垂下，一边勾耳后，看起来较柔和。

中长及长发 / 波浪卷或羽毛剪，可以修饰、平衡方形脸的线条。



温柔妆

方形脸的先决条件也是缓和线条刚硬。上额和下颚侧面作暗色收缩处理，眉型保持自然弧度，眉尾向发鬓稍稍拉长，眼影可从眼睛中央到眼外围刷成三角形修饰角度。

No!No!错误发型大公开！

1. 过分刚硬或直线的发型，会凸显脸部的角度，若是齐下巴的长度，则会让下巴看起来更方。
2. 过蓬的直长发会让方形脸看起来迟钝不灵敏。



略带威严的梨形脸

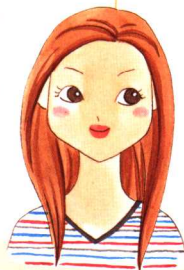
* 百分百漂亮发型 *

额头较窄、下巴宽宽或是两腮较方的梨形脸，容易给人权威的感觉。整体而言，属于多角度的梨形脸，可以让利落的线条和挑染把五官变得更立体。

短发 / 用刮的方式，剪出整头的层次，去除头发的重量感，然后显出头部侧边的发梢线条，再利用刘海儿加分。

中长 / 要做出柔软的线条，可采用侧分，额头两侧采斜而狭长的流线，使额头加宽，但两侧头发要避免太蓬。

长发 / 梨形脸也可利用长发加强女人味，但要侧分，使头部宽度加宽，下巴便不那么明显。



妆大方

两颊到颈部用深色修容并作暗色收缩效果，让脸下半部看起来比较小，妆彩色系可选暖色调，衬托本身大方、亲切、有包容力的感觉。

No!No!错误发型大公开!

1. 避免中分。
2. 耳后发量不宜多，否则会显出丰满的双颊。



清纯的心形脸

* 百分百漂亮发型 *

上宽下尖的倒三角形脸，容易给人楚楚可怜或羸弱的感觉。

短发 / 短的卷发可显俏丽，表现年轻的清新。心形脸的短发，耳朵后方最好也有蓬度，而且耳朵下方留一些头发。

中长 / 发尾带点圆形的弧度较佳。刘海儿不要剪太短，自然垂下可修饰脸型。

长发 / 向内侧弯的发尾会让心形脸看起来接近蛋形，分线宜中分。可以前发修饰较宽的额头。



妆可爱

心形脸往往有清新、少女气息，所以整体而言，妆彩可以呼应这种感觉，用清洁感的色系，如乳白色等浅而亮的颜色来凸显。

No!No!错误发型大公开!

1. 留长发时忌讳头顶发量薄而两侧蓬松，会凸显下巴的瘦削。
2. 头顶避免过度蓬松。



第2篇

美发食谱， 让头发活起来！

鲜活的头发，给人充满精神的感觉，
枯黄的头发，却给人黄脸婆的印象，
想美丽，还真不能偷懒！

虽然说现代人生活压力大，作息不正常，
可也别给自己找借口不保养，
年纪轻轻就面临掉发、白发的危机，
可是会让人生变黑白的哦！
快来看看解救你的仙丹妙药吧！

10道活发食谱，让你的头发闪耀巨星光彩。



cookbook