

# 《陆小曼独门发术》

## 图书基本信息

书名：《陆小曼独门发术》

13位ISBN编号：9787807633235

10位ISBN编号：7807633239

出版时间：2010-01

出版社：广西科学技术出版社

作者：陆小曼

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《陆小曼独门发术》

## 内容概要

本书中，小曼老师将一次解答你50个头发问题，头发的全套养护、拯救大作战全步骤；独家曝光告诉女人一生必须要尝试的发型；还有女生最囧时刻的头发SOS，只需短短10分钟，轻松打造出明星般的性感美发！

书中的每一个步骤，皆由小曼亲自一步一步纸上教学，坚持用最详细清楚的方式，让你驭发术倍增，再也不必为了三千发丝而烦恼；美丽从头开始，现在靠自己也可以轻松变得闪耀动人！

# 《陆小曼独门发术》

## 作者简介

陆小曼，《女人我最大》常态性发型师13岁即进入美发业，24岁荣获L'ORIEAL台湾地区第一届COLOUR TROPHY大赛冠军；25岁受L'ORIEAL之邀，在第二届L'ORIEAL COLOUR TROPHY国际美发大赛上以个人独秀开场演出，为台湾发型设计师中第一位获此殊荣者。同时还是台湾地区第一位站在国际舞台上做开场大秀的美发设计师和台湾地区第一位担任国际沙龙品牌创意总监的美发设计师。曾与包括张惠妹（从未出道至2002年）、蓝心湄、王力宏、好莱坞女星Mischa Vartan等在内的知名影视歌明星合作，为法国L'ORIEAL、美国KMS、日本Milbon、美国Alterna、意大利Davines、德国Gold Well等全球顶尖美发品牌发表秀代言人。

## 书籍目录

Chapter 1 头发50问Chapter 2 适合你的发型 2-1 脸型、头型与发型的关系 Part 1 脸型VS发型 Part 2 头型VS发型 2-2 认识你的发质 2-3 发色VS肤色 原来染发有分冷暖色调Chapter 3 工具篇 3-1 洗护类的工具选择以及工具的正确清洁保养方法 洗护类的工具选择 洗护工具的清洁方法 3-2 造型类的工具选择 梳子选择 发卷选择 发夹选择 吹风机和造型工具选择Chapter 4 教你选对发品 4-1 精挑细选！春、夏、秋、冬洗发品 4-2 精挑细选！春、夏、秋、冬护发品 4-3 精挑细选！春、夏、秋、冬造型品 4-4 染后保养观念与产品选择Chapter 5 洗、护、整发大正解 5-1 洗发观念篇 5-2 润护发观念篇 5-3 擦头发观念篇 5-4 吹整梳观念篇 5-5 头皮SPA观念篇 5-6 染发观念篇Chapter 6 自己玩发型 6-1 小曼老师推荐十大经典发型 气质系短发 狂野派层次短发 完美光泽长直发 经典小女人味刘海 复古浪漫立体卷发 轻盈层次超长发 法式性感蓬松卷 古典妩媚鲍伯发 纽约名媛内卷长发 柔美清新层次长发 6-2 十大经典发型变发妙招 气质系短发变成活泼小公主 狂野层次短发变成内敛利落发 长直发绑成活泼辫子马尾 小女人变小姑娘 复古卷发绑成未来感马尾 轻盈长直发变为巨星派大卷发 性感大卷梳成优雅发髻 古典鲍伯发编出轻熟可爱发 纽约名媛化身女神 清新长发梳成甜美小优雅发髻 6-3 加分发饰好好用 甜美小庞克 名媛度假风 摩登公主风 清新花精灵 古典巴黎浪漫风 随性波西米亚 都市狩猎风 时尚女王系 6-4 造型SOS SOS1 早上睡醒，头发乱翘怎么办？ SOS2 淋到雨，头发变塌了怎么办？ SOS3 风把头发卷度吹散了怎么办？ SOS4 戴帽子、绑头发，让头发有压痕怎么办？ SOS5 想把可爱刘海变成小性感风格，该怎么做？ SOS6 昨天在户外风吹日晒，今天头发特别毛，怎么办？ SOS7 我有自然卷，如何让头发维持一整天平滑柔顺？ SOS8 发质细软而且发量稀疏，有没有办法让头发蓬松一整天？ SOS9 如何让上过电棒的卷度持久？ SOS10 头皮痒，可是想绑头发，怎么办？ SOS11 今天想换边分线，怎么做？ SOS12 如何快速把卷发夹直，又不伤头发？一般发品中英文对照你没看过的陆小曼

插图：Chapter2 适合你的发型 2-1 脸型、头型与发型的关系 其实每个人的发质都不尽相同，当你在做头发的保养或染烫前，最重要的就是，先认识自己的发质，了解自己的发质，才能找出真正的应对之道。东西方人的发质大不同 以发质来讲，东方人和西方人本来就不尽相同，所以，经常有许多消费者会问，为什么外国人的发质会比较柔软，我们东方人的却比较粗硬？那是因为，发质的粗或细取决于头发的直径大小，东方人头发的直径本身比西方人粗，所以就算怎么怨天尤人也无法改变先天的DNA。 另外，亚洲人头发颜色是由棕色、黑色、红色所组成，发色的色素体是颗粒状的，因此在视觉上会比较粗硬；而西方人的头发则是由浅黄色和黄色所组成，其色素体呈现散状，因此在视觉上会比较细致。 一般来说，我们的头发大约90%都是由细胞构成，而且里头装了满满的蛋白质，透过蛋白质的组成，头发才会充满弹性。如果你拥有健康的头发，它的弹性与坚韧度约可承受100kg的重量而不会断裂，这就是我们一直要传达给消费者的观念：要护发一定得补充蛋白质、给头发滋润等。因为要补充渐渐流失的养分，你的头发才会持续保有弹性。 努力给头发正常的pH值 一般说来，头皮能传递给头发营养的距离是10~15cm，同样地，从发根开始10~15cm的头发pH值也是延续头皮的pH值而呈现弱酸性；而发尾部分，因为超过头皮的“照顾”范围，所以必须靠外在的保养来维持正常的pH值。所以只要头皮处在酸碱平衡的状态，加上好好照顾保养发尾，头发就能拥有最好的光泽、最佳的弹性和足够的强韧度。 碱性成分对头发就是个祸害 通常，碱性化学药剂长期附着在头发上，就会不断伤害头发，因为它会使头发表皮层第一层的毛鳞片张开并分裂，致使表皮层变得粗糙，并呈现多孔性状态。例如当你烫染时，这些强碱性药剂就会造成毛发的衰落，并使头发失去拉力弹性，加上如果你染烫发没有做前后的保养维护，更容易造成头发的重大创伤。 酸性成分是头发小甜心 而酸性成分对头发的影响呢？它就像一个自然的保护膜，最大好处就是，使发质保持在最佳状态。例如经常护发会让触感变好，这就是酸性成分给头发最好的照顾，另外也能增加头发光泽度。 .....

# 《陆小曼独门发术》

## 编辑推荐

· 顶级发型师 陆小曼 · 全球权威美发品牌TONI & GUY台湾区造型总监 · 张惠妹、王力宏、蓝心湄、曾宝仪、阿雅指定设计师 · 全球顶尖美发品牌：法国L' OREAL、美国KMS、日本Milbon、美国Alterna、意大利Davines、德国Gold Well发表秀代言人 · 《女人我最大》发神天后《陆小曼独门发术：关于头发的50个问题一次解答》：· 台湾时尚畅销NO.1 · 台湾上市仅20天，紧急加印4次，各大书店集体断货！· 蓝心湄、牛尔、Kevin、小凯、汪东城强力推荐！· 金石堂、博客来时尚类销售榜冠军！· 全明星阵容，史上最具人气&实力的魔发天书 · 小曼老师亲自一步一步纸上教学，坚持用最详细清楚的方式，让你驭发术倍增，再也不必为了三千发丝而烦恼；美丽从头开始，现在靠自己也可以轻松变得闪耀动人！· 50个你最想知道的头发疑难解答/12种脸形的绝配发型推荐/3招小曼老师独家健康洗头皮术/127款精挑细选的春夏秋冬洗护发产品/28款职场新人必学的OL优雅发型/5分钟快速改造乱发、塌扁发我稀疏的头发用罩杯来形容好了，可以从A升级到E，完全免打针、免动刀，短短的三个月，出现神奇的效果，这就是小曼的魔法。——《女人我最大》主持人 蓝心湄植村秀大师曾说：“美丽妆容，始于美丽肌肤。”漂亮的发型，也取决于发质的健康。我觉得自己很有福气，可以看到这本不一样的发型书问世，当然，也大大地推荐给您！——美容教主 牛尔小曼有一双绝佳的天生魔“发”手。现在小曼老师出书了！这满足了每一个没办法让小曼亲自整理头发的人。——彩妆天王 Kevin如果你迟迟无法排上小曼大师满满三个月的预约行程，那就先把书带回去一睹为快，望梅止渴吧！——知名彩妆师 张景凯（小凯）我相信透过小曼老师多年来的专业知识，看完这本书后一定可以让大家变得更美更有自信喔！——飞轮海 汪东城小曼充满了创意与爆发力，更重要的是她拥有非一般的自信。肯耕耘的人永远会是站在流行时尚舞台上的赢家。我为小曼感到骄傲。——时尚美学大师 Roger郑建国每次当我看到小曼站在舞台上表演的时候，她的每一刀、每一个肢体的动作就像个舞者，是强而有力、不马虎、不含糊，这就是一种对自己的艺术品位自信的表现。——EROS艺术总监 Andy Wong

## 《陆小曼独门发术》

### 精彩短评

- 1、之前一直都不会花时间打理头发，看了小曼老师的书，真的慢慢开始善待头发，希望变成一个发美人，里面的发型有些也很喜欢，只是买不到类似的头饰打扮，期待啊~弄个美美发型
- 2、小曼讲的太好了 让我对于一个洗头白痴的人现在也逐渐成了达人 从现在开始要好好爱惜头发~~
- 3、就是一本广告书，不过实用！！
- 4、前面保养很实用，后面。。可以看看
- 5、写的很好很实用
- 6、这种书是多能刺激消费啊~
- 7、通过这本书开始喜欢小曼老师了。听小曼老师的话经常去修理一下头发，虽然每次就减一点点！
- 8、觉得有一部分对头发的包养说得还挺好的 烫染这些 频率太大也很伤头发什么的吧
- 9、对于头发的基础内容还是可以推荐的
- 10、前面的解答，还是很有参考性，造型的话就有点不实用了。
- 11、保养的部分有一些有用的建议，但发型的部分对手残星人来说实在知易行难
- 12、看完想买一堆东西~but学生党表示烧不起啊~
- 13、相对于书，我更喜欢她本人。
- 14、小曼老师的这本书，从最基础的洗护讲到如何自己打造适合自己的发型等等。针对头发容易出现的50个问题，作出科学的解答。根据人们的脸型头型，来打造适合您的发型与发色。教会您怎样选择适合自己的发品，并对洗、护、整理头发作出正解。其次最后的一个部分，是叫您如何玩转自己的发型。行文趣味恒生，更配有精美的图解。看完全书后，不用到洗发城，自己便可以在家中做头发spa！很不错的一本书，真的很赞很超值哦！！！
- 15、面具修成术。毛发作为脑袋的装饰品也很重要。
- 16、其实蛮有用的，可是我根本不想跟着做@\_@因为真的真的很花时间，顶着一头纯天然的头发比较省心
- 17、在女人我最的节目中，第一次认识小曼老师的，当时就感觉她很专业，这本书把好多以前对头发的好多问题都解答了，感觉很实用呢。
- 18、挺实用的，就是编发剪发那部分有点坑爹
- 19、有一次在女人我最大上看到小曼老师，觉得她对于头发真的是非常了解，而且非常有经验，能够根据客人的喜好穿着剪出最适合的发型。还有一次是在快乐大本营，觉得小曼老师有点凶，但是看到思思被改变之后大吃一惊，明白了为什么在台湾这么多明星和名人都找她，而且还要预约，因为客人太多啦。小曼老师出了这本书，解决了平时对于头发的很多问题，是一本非常实用的工具书。
- 20、广告书
- 21、看了很多评论之后才决定要买的。拿到书就迫不及待地翻了，因为之前看《女人我最大》知道小曼超厉害的。有关养护头发的部分，我觉得受益匪浅，推荐！
- 22、还可以吧，但是要很投资，而且台湾的气候和北京的气候差别很大，还是具体问题具体分析吧
- 23、没有想象中的好
- 24、还行吧。打广告的书
- 25、小曼老师出书已经好久啦，终于买到了，很开心。虽然还没怎么看，但是看了这么多年的《女人我最大》我相信这本书一很有帮助。
- 26、最开始知道陆小曼是在看湖南卫视的快乐大本营中，请路小曼当嘉宾当场施展才艺，当时就看出路小曼是一个工作态度很严谨的人，尤其是在对待头发的问题上，所以当看到这本书时毫不犹豫的买了下来。看后果然没有失望，很使用，推荐注重护理头发的读者购买。
- 27、喜欢内心强大的人
- 28、我看评论都说挺好，才买的，之前也看女人我最大，小曼老师确实厉害，呵呵，昨天收到货，对着弄了弄，还真是有效果，哈哈哈，偷笑ING
- 29、非常好的关于护发的一本书，，从梳头、洗头、护发产品、用具等几乎涵盖了头发有关的所有方面，小曼老师都一一细心解读，还有一些实用的发型做法，相信坚持做下去，头发就一定可以护理的十分健康，这下不用去美发店也可以自己搞定自己的发型啦。
- 30、这本书等了很久了，超级喜欢小曼老师。内容很吸引。头发的各个方面都有说到

## 《陆小曼独门发术》

31、看《女人我最大》的时候就非常喜欢小曼老师，出书了当然要支持。

- 1.洗头要用指腹轻柔，而不是用指甲
- 2.人每天会掉100到150根头发
- 3.洗发精要弄先起泡再涂到头发上
- 4.洗头要洗两遍，第二遍画圈按摩头皮
- 5.早上要梳头发

32、一直觉得小曼老师的手有魔法呀，发型怎么弄怎么好看，书也很实用，学到了不少关于头发的知识。

33、绝对不推荐购买.....

34、基本要点都写的不错，不过推荐的产品很多大陆都买不到。

35、头脑发热时买的，和林叶婷的不一样，这本算是头发大全，内容厚度都比林的多，这个价钱和精美图片、厚度，刚拿到时我还有点不相信，以为是买的其他书。至于内容方面，大全嘛，陆算是很中肯的人，不讲什么废话，女生都可以看看。后面一半的发型我觉得挺不错，兼顾了懒MM和巧手MM

36、#BookListByJoan# 这本书的1/3，满足了我作为理科女对知识的追求：全面，条例清楚；另外2/3，让我充分意识到现实和理想的差距：如果需要花这么多时间折腾头发才能美丽，我还是顶这我这烦恼丝不美丽地过下去吧。。。

37、我个人非常喜欢小曼老师，常常看女人我最大，总觉得老师很可爱，书也很实用，打算以后好好照顾我的头发！！！头发真的很重要哦~

38、世界上还有很多除了拉直烫染改变发型的方法，比如说小曼老师的独门法术！对于我这种怕进理发店的很受用！希望小曼老师再出一本专门针对自然卷的书。

39、一本资讯齐全解答充分的护发指南，一本简单易学图文并茂的美发指南。告诉你如果照顾你的头发，如果装扮你的发型，甚至，如果在突发状况下拯救你的头发。

40、基础知识要记牢，可反复看。后面头发造型可以不用看。

41、正版是肯定的 里面的纸质很好 每页都是彩页 讲到很多头发护理的东西 学到很多 而且还讲到脸型和发型如何搭配的问题 春夏秋冬头发如何养护的知识 很好

42、小曼老师不是盖的，但是还是懒不想弄头发啊。。。

43、买了好几本美妆和发型书

小曼老师的这本是最实在有用的。

想买她的书是因为在节目中看到老师一针见血的评论：头有点偏，要怎样怎样

之后马上被吐槽说说话不厚道

但是老师这样心直口快的人的书也一定不为了客气而粉饰太平，而是直接指出缺点弱点的那种吧。

看过书后果然如此。

老师从基本的美发用具到洗发护发的方法再到经典发型讲解的非常有趣。

44、我是个比较懒的人，所以没可能像小曼老师讲的那样去细心的照顾我那三千烦恼丝，但依着小曼老师的理论，因为头皮不健康而大量掉头发这个问题已经解决了~恩恩，还是值得一买的书

45、这种书越看越觉得 没钱美个屁啊

46、最近迷上了美发的书籍，小曼老师的书介绍地比较全面，对于想亲手盘发的我感觉在这方面的内容还少了点.....

47、很好看，群面又独到的见解。里面有提到关于脸型和发型，不同人，不同季节适合的头发清洗护理产品。后面还有很好看，简单又易学的长短发型设计。

48、是看女人我最大了解到这位老师的，讲了很多关于护理头发的知识，对保保养头发很有帮助。想买发型书的朋友就不用选这本了。

49、至少还洋气点。。。看来网上看评论不靠谱啊，比韩国内强多了

50、里面能借鉴的东西不是特别多。

51、后面的发型我不太喜欢，前面教的洗发护发法值得学习

52、买错了 妈的封面误导人 我以为是教人怎么剪头发的

53、经常看女人我最大小曼老师巧手打造的发型，现在我也可以有根据地学习了。。。

## 《陆小曼独门发术》

- 54、我有个铁杆朋友特喜欢这本书，而且也特喜欢搞弄发型的，一个月要换次发型，这下买了这本书了，干脆自己去买了把剪刀了，一直膜拜陆小曼，那快速成型，听说明星们还得预约一年才能排到位置的，五分钟就剪完的剪刀艺术。所以，每个月我那朋友就开始帮我们周围的朋友剪头发了，而且还很奇怪的是我们觉得她真的很有灵性哦，还剪得不错！说不定有一天她还真能实现自己的愿意，一个草根的剪发奇人！
- 希望爱头发，喜欢整理自己的发型，每天要把自己打扮得漂亮的MM们，真的可以值得一看哦~
- 55、还好。。。推荐了好多好多牌子。。
- 56、还行吧，讲了挺多平时大家不注意或者有误解的做法。
- 57、一半广告一半有用的资讯。这些资讯也一直在更新，跟进微博美妆美发大咖和知乎也很方便。
- 58、基础读物~太晚看
- 59、前面还是挺好的..教你洗染烫的一些误区..推荐了春秋不同发质不同价位适合的洗护产品..后面那些教弄发型的..不晓得是模特问题还是妆容问题还是照片色调问题...反正不想弄那种头发....
- 60、这本书很久以前就想买了，只是那时很好卖一下子就没有了。  
买书还是在网上买好哈，不怕买不到。  
小曼老师说的洗头跟护发很实际，不像一般所说的不切实际。  
真心喜欢，我相信不久之后我的头发会非常健康的哈哈。
- 61、读了这本书我才觉得什么事实实在在的养护知识，原来我的头发好可怜成天这样被我折磨...这本书的内容尤其是养护头发的内容很实用，也很好操作。后面的发型也超好看，就是本人手拙。。只能慢慢练习咯。。要是发型在多点就好了。。总而言之，好看的书，没看够的书。。有续篇吗？提议小曼老师再出本续篇。期待哦·~~
- 62、一些护理方法还行，其他用处不大。
- 63、看完对适合自己的发型、发色及保养头发都有了更深的了解。
- 64、我觉得这本书挺好的，有人说里面的发型过时了，我看了一下觉得还好，经典发型看看现在也还是很好的啦~让我觉得感激的是里面推荐的徐虎产品有的在淘宝上还找的到，真的是谢天谢地！不过书上只是推荐了产品，没说什么发质的人该用什么样的产品！春夏秋冬该怎样护发我觉得说的也还是不够清楚。想养出好发质的头发，还要多多学习呀~
- 65、内容非常全面，纠正了许多日常头发护理的错误，而且根据不同人的不同发质、肤色甚至性格推荐了许多适合的发型与颜色，对头发护理产品和手法有着详尽的介绍，很喜欢！
- 66、我的头发掉发很严重，一直以来都很关注对头发的护理保养，也是在网上看到这本书的，评论都很好，就买了一本。陆小曼老师出书很认真，书中很多内容都很实用，护发部分，产品推荐和后面的发型都很不错，很实用，我很喜欢
- 67、果然是有名的发型师啊出的书就是不一样很有用，打开翻了几下就有想继续看的冲动，我想等我看完这本书我的发质会有所改变不是吹的书真的有用，值得一买而且比书店便宜很多
- 68、我的头发天生的细软而且很少，非常的难打理，看了小曼的书之后学到了好多关于头发打理的知识。感觉瞒实用的，很感谢出了书和大家一起分享美发的经验，天生不好的头发，也可以经过后天的细心护理变得很好。有了小曼的经验我更相信这个道理，如果你对自己的头发很失望，可以看看这本书，慢慢学着怎么挽救自己的头发。
- 69、不是特别实用
- 70、很好，跟着小曼说的去做，我现在的头发柔顺多了，。
- 71、现在没事儿的时候就喜欢翻一翻，很好的书，前面设置的头发五十问也很好，有不少都是比较常有疑惑的问题，小曼老师的、一次性都给解决了，关于脸型头型的问题也很好，包括推荐的那些美发用品，都很好，还有后面说的染发护发的部分，也都很好。整体来说，就是很值得一看的书，价钱也很合适，对头发有什么疑惑了，翻翻这本书，都能有所解决，学习中！
- 72、全是给各种护发品牌做广告啊...不怎么实用
- 73、洗发护发的基础知识很有用，我洗发的很多做法都是错的，里面讲的洗头皮部分尤其有用，尖嘴瓶解决了我包括头皮上药不便的大问题，马上买！我几乎不护发，反正收获很多。尤其警醒的是洗护用具的卫生！不过最后的造型部分对普通人来说没啥用...
- 74、唔。看了陆小曼老师这本书，真的受益匪浅。我说小曼老师应该在出一些书才对，太给力了。不过我到现在还没搞明白我自己是啥脸型。嚯嚯。对人家的倒是了解的很。唔。很好的一本书。强烈推

荐哦。

75、喜欢啊，前面讲了很多头发护养基础，还有一些好产品介绍，虽然后面讲发型个人感觉不是专业发型师的话比较难弄~~

76、觉得实用性不大，但是可以培养品味，和认识许多品牌。

77、陆老师出的书，向她的个性一样，把很真实的东西展示给读者，这本书，颠覆了我很多自以为是的护发方法，对头发的护理有了新的认识，并且也鼓励了我对于不同发型的尝试。想了解头发有关问题的朋友，真的可以买这本书看看，很受用，也比较全面。

78、黄图借外公家沙发上看 <http://book.douban.com/review/5124605/>

79、护发的观点很实用

80、很早就通过各种电视节目知道了小曼老师，本身就是爱美的女生，所以特地买了此书拜读希望有所收获。书的内容还是很全面的，可以知道不少关于头发的事，也多了不少护发心得。只是关于电吹风对头发的影响，我不是很认同小曼老师的说法。小曼老师说吹风机对头发的影响很小，理由是脏空气、紫外线之类自然环境的伤害更大，可是那些都没有辐射啊，在所有电器里吹风机的辐射最大自然对人的身体影响也最大，身体都不好了头发怎么会好。但是话又说回来，哪家理发店没有吹风机，哪个理发师不用电吹风，这种工具一般现代人都离不了，虽然知道不好就象手机一样还是抛不掉，唉

81、一只对保养头发的方式存在疑惑，小曼老师的这本书教了我很多，也让我了解我以前对于头发认识的一些误区。还要多研究下，现在看来头发和皮肤一样的重要。

82、比较喜欢书的前半部分，后半部分自己弄头发，发型是我平时不用的，而且我头发贼厚，一般人攥不过来，卡子也卡不住。前半部分写得很仔细，知道要怎么去保护头发了，有很多原先不知道的知识很有用。觉得我的发质应该会有很大改善，一头又黑又厚又亮的人鬃。

83、一直以来，很关注对护发，是因为偶的发质不好，不管拉直还是烫卷，效果出来都不是那么回事。经过这两年特别的呵护和投资，现在总算是顺顺的还有些光泽啦。其实这也算看了陆小曼节目的感染，所以她的书一出来，我就买了一本。觉得这个凶凶的老师，果然出书也非常认真，不少地方写得不错，原来老师不仅剪出来的发型好看，护发的理念、平时打点头发的技巧，都倾囊相授，很实用，我挺喜欢的！也推荐给大家吧。

84、洗发护发染发讲得清楚细致，但造型部分之于我就是神一般的存在了.....

85、是在电视上看到很多小曼老师的教发型方法 一直想拥有她出的书 毫不犹豫买了 翻看了下 真好 我一定认真研读

86、学会了吹刘海。

87、蛮实用的，就是懒得折腾

88、如果我能做的到，也不会是一头草啊啊啊啊

89、可爱的天蝎女，敢爱敢恨敢，直接了当。书的前半部分主要是养发、护法，根据不同的发质、问题，做了详细的解答，后半部分根据不同的脸型配有多种适合的发型，以及各种发型散开和束起的不同效果，总有一款适合自己。

90、不是很实用啦

91、里面列举了很多我们日常生活中都会遇到的一些关于头发的问题，很多问题都常常被我们忽视。在这本书里我纠正了很多错误的观念，变得更加会爱护自己的头发。但是有一点我不是很满意，就是书的后半部分都是在大量的介绍一些发型，图片非常多，不免还是有些落入俗套。

92、一般吧

93、顶着一头桀骜不驯的乱发的我终于决定自己学习怎样弄头发，于是买了小曼老师的书。很实用，书也很厚实，介绍的东西很细致。让我觉得太幸运了，第一次买发型书就卖得很好吗！哈哈哈哈哈，得意啊

94、买了一本学习学习。我对头发的态度就是一年做一次发型，平时在家护理，极少做头发造型，看林叶婷书里那巧手实在学不来。对陆小曼的印象就是她对凡是头发的事情都很专业，就冲着这个我拿到书，算是仔细翻了一遍。我要说，这本书算是非常精美划算，内容全面，而且都不是灌水，讲些不着边际的基础知识的那种。护发部分和产品推荐都不错，后面的发型也走经典优雅路线，不错，蛮喜欢的。

95、感觉没有太大用处

96、没买过其他的发型书，对头发不感兴趣，又不是化妆在家每天都能做。陆小曼讲的护发整发知识

## 《陆小曼独门发术》

占去一半，我觉得很好，不觉得不实用。现在的发型不就是最多扎些马尾吗，我就每天都披着，学会怎样打理好卷度、光泽最重要。

97、自从看了《女人我最大》认识了陆小曼，也就爱上了长发，一直短发的我，看到长发居然那么的多变，就喜欢上了自己做发型，这本书内容很全面，对于初学发型的人来说，可以说是面面俱到了，里面关于发型工具介绍真的超喜欢，这样我就知道需要买哪些工具，也知道了这些奇特的工具的作用，要认真研究了，呵呵！~~~

98、前半部分比较实用，后面都跳过了。

99、【消遣书】这书还是蛮靠谱的.....就是整个流程没几个人能做下来~~~

100、宝养

101、期待了好几天，书终于到了。因为我的头发有些坏了，所以很想好好的养养头发。书里面教你如何洗头，擦头发，吹头发等日常护理头发的方法，我照着只用了，效果还不错哦~头发明显没掉那么多了~书的后面是一些diy发型，本人觉得，几乎都是参加大活动的盘发造型，相对于日常就不实用了。不管怎么样，书的质量还是非常的好的~很值得看看

## 精彩书评

- 1.洗头要用指腹轻柔，而不是用指甲2.人每天会掉100到150根头发3.洗发精要弄先起泡再涂到头发上4.洗头要洗两遍，第二遍画圈按摩头皮5.早上要梳头发后面的部分偏美发，然后推荐的产品跟用语都很台湾。111008下外公家
- 2、非常有用，适合不太了解如何打理头发的童鞋~~书中给出的答案简单好背，实用也方便马上实践起来。只是后半部分的发型内容觉得做起来有点难，可能学不来呢。。对比大S的美容大王觉得实践起来方便一些，且不那么极端~~有很多适合尝试的建议，摘了一些打算尝试的：1.先疏通头发再吹干，吹到头皮干下面半干用毛巾压干最好2.护法要分次次，周周和月月（2-3分钟，10分钟，20分钟）次次：一定保证头皮已经洗得很干净了。从头发1/2开始到发尾再绑起来等2-3分钟，最后冲完以后一定要再洗一次脸周周：先进行头部按摩，把头部分成3层，每层分为左右两边然后分别涂上护发产品，再用大毛巾包起来等5-10分钟月月：最好去沙龙做每次涂完都要先用梳子疏开3.吹干之前要抗热喷雾4.擦水的方法：要有一条非常吸水且柔软的毛巾，其他见图文5.洗头发的方法：先洗头皮，按摩后冲洗。洗头皮以外，要先打泡，从发尾开始往上开始清洗才好。要洗两次。6.我需要购置的：非常吸水和柔软的毛巾，扁扁夹，头皮按摩爪，圆鬃梳还有一个高级吹风机（已经有心仪的啦）。如果还要加点的话就是书中推荐的产品啦~~
- 3、实用的技巧，盘发 马尾留三分之一 或者四分之一盘发。上发蜡时，指尖涂抹，抓住小撮小撮的头发，以扭转揉搓在发尾。扎马尾时也可以左右后分区扎。有许多技巧还得操作一遍才能记得住
- 4、只看过一次《女人我最大》，还是在陪同学看的~因为这方面是在不是我的最爱，我的最爱永远是F1。不过我上过台湾的PAYEASY，所以对本书的作者陆小曼还是略有所知。买这本书的目的是为了给我的整体造型加分。粗略翻了一下这本书~不像有的评论一样，真本书除了第4章外，其它几章得实用性都蛮强~比如正确的洗发护发步骤，以及正确的染发步骤。这些虽然很基础，但也是一般人真正需要的。而且还都按步骤配了图，算蛮直观的。第六章刚开始的那些发型虽然并不是都适合每个人，但是之后是提供了一些发型转换的IDEA~同样一个发型只要略微整理，感觉立马不同~最后一部分的美发技巧也蛮实用的，比如如何整理被雨水淋过得头发，如何给头发重新分界~
- 5、写笔记之前，我想先说说小曼老师，第一次知道小曼老师，是在康熙来了上，她作为发型师出场，当时就特别喜欢小曼老师，觉得她非常的率直，干练，而且做头发非常厉害。因为对小曼老师的好感，才决定要买这本书的，但是买了之后却失望了。护理跟头发的知识太少，几乎一半以上都是在介绍产品跟做造型，可能是跟我期望的不一样吧，忘了小曼老师是造型师出生了。。。没准以后我开始研究造型了可以再回来翻翻。嘛，也算是有一些收获：头发的PH值是4.5~5.5，是酸性的，所以要少一点使用碱性的洗发产品。3~6个月要换不同品牌的洗发水。油性的头皮不能做过多的按摩，因为按摩会促进血液循环，加快代谢，出油得更快。吹头发只要方法正确，是不会伤害头发的，反而需要及时的吹干头皮。如不要由下往上吹头发，因为头发遇水之后，毛鳞片就会张开，由下往上吹会不利于毛鳞片的闭合，使得头发更加的毛躁。头发是需要护理的，需要次次护，周周护，月月护，听着就好费劲，我能做到月月护就算不错了。床单跟梳子都是要清洗的。有糖尿病的人不宜烫发。不同的季节应该使用不同的护发产品。春夏去油清爽，秋冬保湿滋润，跟护肤很像啊。染烫发之前，需要做头皮的保护隔离，但是目前大陆的染烫发似乎都没有这步操作。染烫发的顺序应该是先烫发，在染发，间隔应该在一周以上。大鼻子的人不适合中分，会显得鼻子更加的出众。这些大概就是本书得到最有用的东西了。其他的对于我来说是没用的，而且没有我最想知道的如何控制头皮太油的情况，但是这也纠正了我一下错误的认识，跟了解了一些基本的护发知识。
- 6、文中除了保养头发之类的技巧有点用处外，其他好象都写得太简单，不象上次读的林叶婷的书，教你如何简单做造型来得简明易懂，容易上手
- 7、买这本书一则是钦佩小曼老师的发型设计造诣，二则是对自己干燥分叉的头发有各种不满，抱着试试看的态度读了此书。文中纠正了许多人们对保养头发的认识误区，有一些信息还是比较有用的，但书中介绍的各种养发护发秘籍虽然颇为有效，但大多数对于平常人来讲想要真正做到需要耗费太多的精力，实在是让人望而生畏，看来想简简单单拥有一头秀发真不是件容易事，除非天生丽质。

# 《陆小曼独门发术》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)