

个人形象之头发的打理与职业发型秘书资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/514/2021_2022__E4_B8_AA_E4_BA_BA_E5_BD_A2_E8_c39_514709.htm

人们都希望有乌黑、光亮、柔软的秀发，再配上端庄、美观的发型，可以增加仪表美。要使头发健康秀美，必须用科学的方法保护。保护头发也应注意心情愉快，营养平衡，睡眠充分。护发是美发的基础，可以从以下几个方面入手：

1. 清洗头发 头发应当适时清洗。洗发可以去除落在头发上的灰尘和头皮的分泌物，有助于头发的生长和健康，尤其是油性头发，更应勤洗。一般一周清洗两三次。应根据自己的发质选择不同的洗发用品。洗发时，要轻揉发根，洗完后最好自然风干，涂上护发素。
2. 梳理头发 梳理头发不仅能使头发整齐美观，而且也是一种健美运动。可以促进头部的血液循环，使头发根部的营养输送到发茎、发梢部分，可以保持头发的光泽和柔软。坚持每日50~100梳，持之以恒，将会对头发大有益处。梳理头发时，要轻重适度，防止损伤头皮。
3. 按摩头部 按摩头部是增进头发健康的重要手段，有利于促进头部的血液循环，促进头发生长，防止头发脱落。按摩时，将十指分开，从前向后作环状揉动，反复多次。按摩后会产生头皮发热和紧缩的感觉。
4. 不同季节对头发的护理 春天是头发生长最快的季节，但因空气干燥，头发水分易被蒸发，应注意保护头发。夏天出汗多，应勤洗头，外出时戴凉帽，以防止强光损伤头发。秋季气候干燥已转凉，头屑多，易脱发，因此，要多使用护发品加强护发。冬季气温低，头发新陈代谢也会减弱，应减少洗头次数，给头发补充营养，并适当按摩头发。

头发的造型对于仪表美起着相当重要的作用。适当的发型会使人容光焕发，风度翩翩。发型设计要与脸型、体型、季节、年龄、职业、气质等因素相适应，体现和谐的整体美。女士发型式样多，变化大，发型的设计与选择能够体现出一个人的修养和品位，可以使人更加端庄、文雅、美观大方，而且能够起到修饰脸型、协调体型的作用。发型必须根据自己的脸型来设计，椭圆型是东方女性的标准脸型，可选任意发式。圆脸型应将头顶部头发梳高，使脸部增加几分力度，并设法遮住两颊。长脸看起来面部消瘦，发型设计应适当遮住前额，并设法使双颊显得宽些。方脸型应设法掩饰棱角，使脸型显得圆润一些。额部窄的脸型，应增加额头两侧头发的厚度。发型设计应根据季节变化而有所不同。夏天应留凉爽、舒畅的短发，若留长发，可梳辫或盘髻。冬天衣服穿得很厚，衣领高，留长发既美观又有利于保暖。春秋季节发型可长可短，较为随意。发型应根据职业和环境的不同而设计。礼仪小姐，发型设计应新颖、大方；职业妇女，发型设计应文雅、庄重；参加晚宴或舞会，发型可以高雅、华丽。男士的发型也要体现一个人的性格、修养和气质。短发型可以体现青年人朝气蓬勃的精神面貌。长脸型的人不宜留太短的头发，下巴较方的人可以留些鬓发。瘦高的人应留长一点的发型，矮胖或瘦小的人头发不宜过长。百考试题收集F8F8"

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com