



高等院校医学美容专业系列教材

总主编 吴景东 王海棠

实用美容技术

主编 李 君 杨晓慈 芦 源

SHIYONG
MEIRONG
JISHU

辽宁大学出版社



高等院校医学美容专业系列教材

总主编 吴景东 王海棠

实用美容技术

主 编 李 君 杨晓慈 芦 源
副主编 黄 瑾 周 丽 张效莉

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用美容技术/李君等主编. — 沈阳: 辽宁大学出版社, 2000. 10

高等院校医学美容专业系列教材

ISBN 7-5610-4090-3

I. 实… II. 李… III. 医学-美容技术-高等学校-教材 IV. R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 76279 号

辽宁大学出版社出版

网址: [http://www.lnupress.com](#)

Email: [lnupress@163.com](#)

(沈阳市皇姑区崇山中路 66 号)

邮政编码 110036

沈阳市腾扬印刷厂印刷

辽宁大学出版社发行

开本: 787×1092 毫米 1/16 字数: 264 千字 印张: 11 插页: 8

印数: 1-3100 册

2000 年 10 月第 1 版

2000 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 蒋秀英

责任校对: 何 力

封面设计: 刘桂湘

版式设计: 贾 莉

全套定价: 220.00 元 本册定价: 38.00 元

高等院校医学美容专业系列教材

编委会名单

总主编 吴景东 王海棠

编委

(按姓氏笔画排列)

刁秀兰	王海棠	王丽杰	刘淑华
刘晨冰	刘海兴	刘春英	任艳玲
许斌	关雪峰	李君	李金宝
张杨	张连洪	张凤云	张效莉
吴景东	季颖	芦源	肖斐
杨晓慈	周丽	周鸿波	赵谦
赵丽莉	赵爱秋	陆嘉	徐晓东
高晶	黄瑾	崔撼难	康鹏
梁栋洋	曹晓平	蔡玉文	颜颀

本书编者名单

总主编:王海棠 吴景东

主 编:李 君 杨晓慈 芦 源

副主编:黄 瑾 周 丽 张效莉

编 委:(按姓氏笔画排列)

刁秀兰 王海棠 王丽杰 刘淑华

刘晨冰 李 君 吴景东 季 颖

芦 源 赵 谦 周 丽 杨晓慈

徐晓东 高 晶 黄 瑾 张效丽

颜 颀 蔡玉文

前 言

为搞好美容专业的教学,确保教学质量,更好地促进医学美容专业教育事业的发展,经研究决定,辽宁中医学院与陕西海棠美学研修学院,於1997年5月开始联合编写这套供医学美容专业使用的系列教材。本套教材初定十一本,包括:《美容皮肤科学》、《实用美容技术》、《美容牙科学》、《美容外科学》、《实用美容学基础》、《美容应用药理学》、《实用医学美容解剖学》、《医学美容学概要》、《中医美容学》、《美容心理学》、《专业美容》。

此套教材系由王海棠教授、吴景东教授担任总主编,由辽宁中医学院从事美容专业教学的教师担任主要撰稿人,经过所有编委会人员的积极努力,顺利地完成了编写工作。在编写此系列教材过程中,我们始终坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想,力求从高等医学美容教育的实际出发,既保证教材内容的科学性、系统性和完整性,又贯彻“少而精”和理论联系实际的原则;重点注重学生能力的培养,使教材之间既有联系,又具科学性,同时尽量减少不必要的重复性,使其在内容上、章节安排上皆符合高等院校教材的要求。

近几年来,随着世界经济的飞速发展和人们生活水平的不断提高,我国的医学美容事业也得到了迅速的发展,但其毕竟处在发展的初级阶段,医学美容教育,特别是有关医学美容的本科教育和大专教育,还没有形成合理的完整的教学体系,同时,与之相关的教学内容、课时安排等方面问题都有待于研究和解决。基于以上情况,我们特组织编写了这套系列教材,希望通过这套教材,能够与广大美容界同仁增进彼此之间学习交流的机会,同时,也希望能够同广大美容界同仁携手并进,为加快医学美容事业的发展步伐,做出我们应有的贡献!

教材中参考了大量有关专著的内容,在此谨对原著者表示衷心的感谢,并恳请有关专家给予支持和谅解!由于编写人员的工作经验和学术水平有限,教材中不足之处给读者带来的不便还请见谅,为此,我们再次恳请美容界的同仁和使用本套教材的广大师生,能够不吝赐教,多提宝贵意见,以便今后再版时修改、教学中及时修正。

吴景东

1999年5月于沈阳

目 录

绪论	1
第一节 实用美容技术的概念与内容	1
第二节 学习实用美容技术的方法与重要性	2
第一章 面部护理	4
第一节 护肤前的准备工作	4
第二节 洁肤	4
第三节 面部按摩	14
第四节 常用面膜的操作规程与要求	20
第五节 不同皮肤护理操作程序与要求	23
第六节 其它按摩技法	30
第二章 头 颈、肩部按摩	44
第一节 头部按摩	44
第二节 颈、肩部按摩	44
第三章 手部与足部的护理	47
第一节 手部护理	47
第二节 足部护理	53
第四章 实用美容文刺技巧及设计艺术	59
第一节 美容文刺的基础知识	59
第二节 眉美容文刺术	62
第三节 眼线美容文刺术	75
第四节 唇线美容文刺术	79
第五节 不理想眉型、眼线、唇线褪色术	90
第六节 美容文刺用物、文眉机的使用和保养	92
第七节 文唇、眼、眉文刺术开展现状及存在问题	93
第五章 化妆	97
第一节 光色	97
第二节 常用的化妆品及化妆用具	98
第三节 基本化妆程序	105
第四节 化妆类别	108
第五节 卸妆	123
第六章 修饰美容	125
第一节 脱毛术	125
第二节 穿耳孔	129

第三节	烫睫毛	130
第四节	脱痣	132
第七章	美形	135
第一节	人体美的标准	135
第二节	健胸	139
第三节	减肥	145
第八章	常用美容仪器	157
第一节	多功能美容机	157
第二节	健胸机	158
第三节	多功能电子手术治疗机	158
第四节	超声波美容仪	159
第五节	离子喷雾机	159
第六节	皮肤测试仪	160
第七节	高周波电疗仪	161
第八节	阴阳电离子仪	162
第九节	BFGF 激发生长因子美容美体机	163

绪 论

第一节 实用美容技术的概念与内容

“美容”故名思义,即美化容颜。美容技术的出现与不断更新进步,是人民生活条件日益提高的需要,它为具有先天缺憾的人,重新拾回美丽与信心,为人类增添了更多的美丽,也为世间创造了更多美好的景象。美容做为一种审美行动,是一种社会文化现象。它随着医学科学的发展而发展,也随着社会文化的发展而发展。

一、实用美容技术的概念

实用美容技术,是集医学、美学、人体解剖学、心理学以及艺术创意学等多个领域学科的基础理论知识于一体,而突出对美容基础技能的实际性运用的一门学科。

实用美容技术,突出“实用”二字,是一门具有坚实医学、美学理论基础,集临床科研、教学为一体的一门新兴学科。我国自有文字记录以来,就有许多关于爱美的记载,商时期的甲骨文,就有“沐”、“浴”等文字,据《说文解字》云:“沐,洗面也”,“浴”字形象人在盆里用水洗澡。说明中国人很早以前就非常重视美容卫生习惯,故南方民间有称“沐浴”为“妆洗”者。河南安阳发掘的殷王墓中也发现全套的盥洗用具,如壶、孟勺、盘等。据记载,商纣王时已经会配制“燕脂”。如马缙《中华古今注》云:“盖起自纣,以红、兰花汁凝作胭脂。以燕地所生,故曰燕脂,涂之作桃花状。”此外,《诗经·卫风·硕人》亦云:“自伯之东,首如飞蓬,岂无膏沐,谁适为容。”这里所谓的“膏”、“沐”,就是当时妇女用来润泽头发的一种化妆品。战国后期的《韩非子·显学》中也载有:“故善毛嫱,西施之美,无益吾面,用脂泽粉黛则倍其初。”“脂以梁辱,泽以染发,粉以敷面,黛以画眉。”此虽非专门介绍化妆品,但可说明我国在战国时期就已发明制作一些简单的日用化妆品,并广用于梳妆打扮。美容技术是在人们不断追求美的实践中逐步形成的,随着社会物质生活水平的提高,科学技术的进步和社会的发展,美容技术也不断向新的更高层次演进,人们对美的追求也日益增长。

二、实用美容技术的内容

目前美容市场比较混乱,各种美容技术的划分比较模糊,新的美容技术又不断涌现。本书将现有的各项美容技术汇编为《实用美容技术》一书。本书着重于各种美容技术的实际操作运用,通过对本书的学习,使学生初步了解一些基础医学知识、人体解剖学知识,掌握多种美容技术,并能基本达到独立操作运用。本书共分八章。

第一章 面部护理 本章着重论述了面部护理的基本手法及专业操作程序,不同皮肤类型的护理;面部清洁的基本手法与操作程序,洁肤用品的选择与使用;按摩的基本方法与作用;各类面膜的操作使用等。本章为全书重点章节。

第二章 头、颈、肩部按摩 本章着重论述了头部按摩的基本操作手法与作用;以及颈肩部按摩的基本操作手法与作用。

第三章 手部与足部护理 本章着重论述了手部日常清洁与护理;手部按摩的手法,手部运动的方法和作用;以及指甲的日常护理,指甲油的使用和修甲工具的选择;足部按摩的手法与作用等。

第四章 实用美容文刺技巧及设计艺术 本章着重论述了文刺的基础知识;眉美容文刺术;眼线美容文刺术;唇线美容文刺术;以及不理想文刺术后的褪色术和文刺术的开展现状与存在的问题等。本章为全书重点章节。

第五章 化妆 本章着重论述了常用化妆品及化妆用具的选择与应用;基本化妆程序;不同妆型的特点;以及卸妆方法与卸妆后保养。本章为全书重点章节。

第六章 修饰美容 本章着重论述了脱毛术的操作、应用与分类;穿耳孔的操作方法;烫睫毛的操作方法;脱痣的操作方法与分类等。

第七章 美形 本章着重论述了人体美的标准;标准体重、三围的测量方法;乳房的构造与发育,美容院综合健胸护理;减肥的常规方法,减肥按摩的手法与操作程序以及肥胖的危害与预防等。

第八章 常用美容仪器 本章着重论述了多功能美容机、多功能电子手术治疗机、健胸机、超声波美容仪、离子喷雾机、皮肤测试仪、高周波电疗仪、阴阳电离子仪、BFGF 激发生长因子美容美体机的操作方法、用途与作用。

第二节 学习实用美容技术的方法与重要性

实用美容技术是一门集多种理论知识,跨越多个领域的学科,因此在学习上要掌握正确的方法,要有坚韧不拔的决心。

一、学习实用美容技术的方法

1. 全面学习和掌握基础理论知识,理论联系实际。

学习美容技术,首先要全面掌握基础理论知识,在此基础上进行实际操作,理论指导实践;同时,理论又来源于实践,在实践的检验中不断得到充实与发展;理论联系实际,二者相辅相成,不可忽视任何一方。

2. 认真观察,胆大心细。

美容技术学不同于其它学科。目前美容市场,美容事故不断发生,身为一名美容师除了应具有娴熟的操作技能外,还需有高度的责任感、认真观察,胆大心细,谨慎行为,多学、多练、积极总结、勇于开发创新,必须了解人体美,尤其是容貌美学的基本知识和规律,并在实践中予以应用,在满足人们对实现容貌美的向往的同时,还应注意引导人们追求更高层次的现代美。

3. 要有刻苦钻研、吃苦耐劳的学习精神。

真正合格的美容师,不应只是一种“手艺人”,而应是不满足现状,具有开拓、创造精神,立志于发展美容事业的人。这就要求美容师对人体美及容貌美的有关知识和基本理论进行不断的学习探索,同时还必须不断地接受艺术美的熏陶,学习与美学有关的素描、雕塑、摄影、几何构思、色彩调配等诸多方面的技艺,以增进自身的美学修养和一定的艺术鉴赏能力,推新审美意识,把“美”的意识渗透、融化到美容技术操作的每一步骤中去。

二、学习实用美容技术的重要性

目前美容业体制管理混乱,从业人员素质较低,没有一个统一的管理部门和管理制度及法规,更无统一的收费标准、监督考核制度。由于管理混乱,使一些不法分子有了可乘之机,给求美者带来了严重的危害和痛苦,而且给美容事业蒙上了阴影,损害了美容事业的声誉,影响了美容事业的发展。为了使美容事业走上健康发展的轨道,减少美容事故的发生,除有必要对美容行业加强管理、整顿外对有关人员加强职业道德教育和提高其理论素质、专业技术水平也尤为重要。其重要性具体表现为:

1. 提高美容师专业技能与素质。

现代美容技术是集现代科技、医学技术、美学与艺术为一体的专业性很强的美容技术。要想掌握这门技术,绝非一日之功所能成就,必须经过严格培训、专业老师指导,自己还要多观摩、多学习、多实践、多体会,并不断总结经验,才能应用自如,提高美容师的专业技能。此外,美容师还要有良好的职业道德和高度的职业责任感,热情周到的服务态度,严肃认真的工作作风,不断培养和塑造良好的职业形象。

2. 减少美容事故的发生,提高美容师的责任感。

在当前,“美容”逐渐成为人们日常需要和追求的情况下,一些未经专门训练、缺乏专业知识又作风粗疏的庸医、游医则看准了这一前景广阔的市场并参与其中。在条件简陋、不符合无菌要求的情况下乱施此术,给求美者造成危害,乃至“丑容”、“毁容”的事例屡有发生。因此,减少美容事故的发生,迅速提高美容操作人员的技能、素质与责任感迫在眉睫。

现代实用美容技术迅速发展,并有其独特的操作规程和方法,专业性和技巧性很强。所以美容师必须经过正规的培训,具备一定的条件和素质,否则,难以避免美容事故的发生。另外,美容师应树立起一种崇高的职业责任感,必须时刻注意培养认真负责的工作态度和严谨精细的工作作风。

3. 积累资料,总结经验。

美容技术近年来虽得到广泛发展,并逐渐形成自己独特的体系,但毕竟还是一门年轻的新的学科,还有许多理论和实践问题,有待研究和探索。因此需要在实践中不断总结经验提高水平,来推动现代美容技术的发展。在积累资料和总结经验的过程中,值得提出的是形象资料(照片等)的积累与收集,它可为总结经验、教学、科研等工作提供可靠的历史性资料。此外,形象记录在处理某些纠纷中也具有重要作用。

复习思考题

1. “实用美容技术”的概念是什么?
2. 学习实用美容技术的方法?
3. 学习实用美容技术的重要性?

第一章 面部护理

第一节 护肤前的准备工作

一、皮肤护理的场地

1. 场地干净、整齐、环境幽雅,空气新鲜。
2. 具有上、下水道及热水供应。
3. 足够容量的电源。
4. 良好的照明设备。

卫生、舒适、安静的环境为护理工作提供了良好的工作氛围,有利于美容工作的安全、顺利进行。

二、应具备的主要设施、仪器、用具、用品

(一) 1. 美容床、美容凳、仪器、用具、用品。

2. 浴巾或毛毯、薄被、毛巾、脸盆、75%浓度的酒精、纱布、纸巾。

3. 特制美容院专用长裙。

4. 主要仪器应有:奥桑蒸气机、多功能美容仪(高周波电疗仪、阴阳电离子导入导出仪、真空吸喷仪)以及皮肤测试仪、磨皮机等。

5. 消毒箱(柜)。

6. 不同品牌的美容产品。

(二) 1. 消毒脱脂棉、棉球、棉片、棉签。

2. 封闭式装酒精瓶、医用镊子、暗疮针。

3. 镊子、修眉刀、眉剪。

4. 洗面海绵(或小毛巾)。

5. 倒膜用碗、膜棒(可用医用压舌板替代)。

6. 平头窄排羊毛刷。

7. 顾客皮肤测试、分析记录卡。

8. 纸篓。

9. 发带、鸭嘴卡。

护理前的准备工作十分重要,它是护理顺利进行的先决条件,因此认真仔细的准备工作的,是整个护理工作中必不可少的一环。

第二节 洁肤

洗脸是美容的基础,必须予以高度重视。也许有人会不以为然,洗脸还要用人教吗?是

的,洗脸不仅重要,而且还应掌握正确方法。洗脸不仅可以去除污垢,还能清除附着于皮肤表面的老化的细胞,特别是经常化妆的女性,洗净各种残留物尤为重要。

一、清洁皮肤的目的

皮肤是美容的基础,而脸部的保养在美容中占有极重要的位置,面部清洁是皮肤保养的第一步。面部皮肤暴露在空气中,空气中飘浮着污物、尘埃、微生物、化学物质、残存的化妆品、细菌等,自然附着于皮肤表面,加上自身分泌的油脂、排出的汗液、脱落的衰死细胞和体内排出的各种代谢产物,常积聚于皮肤表面形成污垢,如不及时清除将堵塞毛孔和汗孔,会影响皮肤正常生理功能的发挥,甚至引起皮肤感染,发生痤疮、毛囊炎等皮肤病。由此可见,皮肤清洁是非常重要的。

清洁的目的,主要有以下几个方面:1.清除皮肤表面的污垢,皮肤分泌物,保持汗腺、皮脂腺分泌物排出畅通,防止细菌感染。2.可使皮肤放松、休息以便充分发挥皮肤的生理功能,呈现青春活力。3.调节皮肤的PH值,使其恢复正常的酸碱度,保护皮肤。4.为皮肤护理做准备,是进行皮肤保养的前提。

二、脱屑的方法、诊断及禁忌

(一)脱屑的方法

皮肤脱屑是一种诊治方法,可以改善皮肤的质地与调和颜色,除去死细胞,增加皮肤的天然脱屑功能。

脱屑是常见的皮肤护理方法之一。随着皮肤的不断自我更新,最外层的死细胞会不断脱落,由新生的细胞来补充。在某些因素的影响下,死细胞的脱落过程过缓,当其在皮肤表面堆积过厚时,皮肤会显得粗糙、发黄、无光泽,并影响皮肤正常生理功能的发挥。此时可借助人工的方法,帮助堆积在皮肤表层的死细胞排出,这就是脱屑。

皮肤脱屑的方式可分为三类:即生物性脱屑、物理性脱屑和化学性脱屑。

1.生物性脱屑:最适合美容师用。这种美容方法是将一些产品涂在面部,软化角质层死细胞,不会影响皮肤的纤维。一般酶、木瓜的萃取液可以稀释死细胞,可以促进皮肤生长新细胞,以加速皮肤的新陈代谢。

生物性脱屑是由皮肤自身正常的新陈代谢过程来完成的,表皮细胞经一定时间由基底层逐渐生长到达皮肤表面,变为角化死细胞而自行脱落。

生物性脱屑是最温和、安全的一种脱屑方法。

2.化学性脱屑:医用较为安全。将含有化学成分的去死皮膏、去死皮液涂于皮肤表面,使其将附着于皮肤表层的角化细胞软化并易于挪去。因此又称这种方法为医学性脱屑。

化学性脱屑是通过化学作用,溶解老化上皮并除皱。一般使用去死皮膏(液),将其均匀的涂于脸部(眼、口周围除外),待膏(液)7—8成干后,沿表情肌走向由下至上、或由内向外缘。其作用较之磨砂膏稍缓和,因此适用于干性、敏感性及死皮较薄的皮肤。

3.物理性脱屑:是利用磨砂膏中细小的砂粒,或磨砂膏中去皮的苹果核、杏仁等破碎后的颗粒与皮肤摩擦,使附着于皮肤表皮的死细胞脱落。

此种脱屑方法对皮肤的刺激性较大。可取枣粒大小的磨砂膏,分五点涂于面部,打圈摩擦3遍(3—5mm)左右。注意应避开眼部。磨砂膏按其所含砂粒的大小分为:粗砂,适用于油性及毛孔粗大的皮肤;中砂,适用于中性、油性偏干、干性偏油及中性较多的混合性皮肤;细砂,适

用于干性、衰老性等毛孔较细的皮肤。脱屑的方法与用品应根据顾客的皮肤性质而定。但无论选用物理性或化学性脱屑方法,对于有皮肤炎症、外伤、严重痤疮、特殊脉管状态等问题的皮肤均不适用。

脱屑的间隔时间可根据季节、气候、皮肤状态而定,不可过勤,以免损伤皮肤。每月可做1—2次。

(二)脱屑的诊断

1. 生物性脱屑

(1)正常情况下,所有的皮肤都可应用,只要小心就不会出问题。

(2)毛孔粗大,皮脂过多。

(3)需要调和及刺激的灰暗色。

(4)正常的混合性皮肤的清理及改善作用。

(5)有疤痕、暗疮痊愈后的皮肤,需要将灰暗纤维移去。

2. 化学性脱屑

(1)过久的痤疮疤痕。

(2)深色素的皮肤部位。

(3)厚的皮肤状况。

总之,通过脱屑疗法,去除了已老化的上皮(死皮)、皮肤皱褶处及毛孔深部污垢,使之露出新鲜表皮,加速老皮更新换代,使皮肤外观更平滑、透明、色调更浅,减轻原有斑点或疤痕。由于清除了毛孔深污垢,故还可以缩小毛孔使皮肤细腻。对于30—40岁有轻微皱纹者,脱屑可起到很好的作用(使用相应脱屑方法)。由于去除了死皮,消除了皮肤吸收道路上的障碍,因此为下一步按摩和倒模时更好地吸收营养打下了基础。

(三)脱屑的禁忌

(1)非常敏感的皮肤

(2)脉管明显的皮肤

(3)敏感而缺水的皮肤

(4)成熟衰老的皮肤

(5)皮肤传染病

(6)有炎症的皮肤

三、洁肤用品的选择与使用

人们日常常用清洁霜洗脸,它不能去除那些老化的角质细胞,只能除去脸上的油污。洗面奶是一种比较温和的乳剂,用它洗脸可使皮肤较少刺激,而且洗面奶的配制过程中加入了营养成分,使其具有一定的滋养功能。干性和中性皮肤的人比较适合选用洗面奶,因为它的刺激性最小。而香皂由于其去污力较强,比较适合于油性皮肤的使用。香皂的去污能力,是由香皂所含的脂肪酸所决定的,这类脂肪酸可使皮肤表面的污垢化为小粒并溶于水。所以香皂是一种较能彻底洗净皮肤的美容品,特别是对于分泌旺盛的油性皮肤。

当然,香皂并非干性皮肤的禁忌,干性皮肤的人也可以选用对皮肤刺激性弱的香皂,这种香皂需含较多的脂肪酸,不论何种性质的皮肤,都应避免使用含碱量过高的香皂和肥皂。这种香皂或肥皂往往能完全转化角质层,刺激皮肤发干发热。另外,也要避免使用含有较多香料和色素的香皂,因为皮肤长期受到香料和色素刺激后,常常会对紫外线非常敏感,引起很多过

敏性皮肤病症。对于有过敏性皮肤的人,更须谨慎。

(一)洁肤用品的选择

1. 不同类型皮肤对洁肤品的选择

(1)中性皮肤:选择滋润营养型的洗面奶或含弱碱性的美容皂(选择细颗粒磨砂膏)。

(2)干性皮肤:

a. 缺水干性皮肤:用营养型洗面奶或弱碱性美容皂(选择细颗粒磨砂膏或去死皮膏)。

b. 缺油干性皮肤:选择营养型洗面奶,不宜使用香皂(选择去死皮液避免磨砂膏或去死皮膏磨搓时的刺激)。

(3)油性皮肤:选择收缩性强的洗面奶或香皂(选择颗粒较粗的磨砂膏或去死皮膏)。

(4)敏感皮肤:一般敏感皮肤表皮薄而细腻,但也有特殊的敏感皮肤呈粗糙状,选择敏感洗面奶,或含维生素E成分的洗面奶。

(5)暗疮皮肤:由于多种因素使皮脂腺分泌排泄受阻形成塞栓,甚至红肿发炎,选择含氧苯酰的暗疮皮肤洗面奶,或选择收敛性强的柠檬洗面奶。(选择去死皮液,可避免磨砂膏或去死皮膏在皮肤上的磨搓)

2. 不同季节、不同地区对洁肤品的选择

一年四季气候条件不同,各地区温度、湿度的差异,使人的皮肤分泌状态也随环境、季节而变化。

(1)北方:北方一年四季气候变化明显,各季节气候特点突出。

春秋季:风高气候干燥,空气湿度小,皮肤显得干燥无光泽。护肤的重点是补充皮肤水分,保持皮肤的湿润度。

选择营养型洗面奶或美容皂。(选择细颗粒磨砂膏)

冬季:冬季气候寒冷,皮脂腺、汗腺分泌量减少,角质层含水量偏低,皮肤干燥,有的人在角质厚的部位产生皲裂。

选择营养型洗面奶。(选择细颗粒磨砂膏和去死皮膏)

夏季:夏季气候炎热,阳光充足紫外线过强、温度高、空气湿度大。皮脂腺、汗腺分泌旺盛,角质层含水量较高、毛孔扩张。护肤的重点是加强收敛性和防止紫外线刺激。

选择收敛性洗面奶或美容皂。(选择磨砂膏或去死皮膏)

(2)南方:夏季炎热,春秋冬三季气候变化不明显,空气湿度较大,化妆品的选择范围较广。

春秋冬季:气候温和、空气湿度大,角质层含水量较高。皮肤滋润,富有光泽。

选择收敛性洗面奶或美容皂。(选择磨砂膏或去死皮膏)

夏季:南方夏季气候炎热,空气湿度大。气压低,毛孔扩张,护肤的重点是收敛皮肤和防止紫外线的刺激。

选择收敛性洗面奶。(选择粗颗粒磨砂膏或去死皮膏)

在选择洁肤用品时,首先要依据皮肤性质需要,又要兼顾季节、地区的特点,才能达到预期的效果。

3. 不同年龄的人对洁肤品的选择

青春期:处于青春状态期的皮肤分泌矿物质、水分、脂肪等,成分保持着均衡。是天然的护肤屏障,化妆品的使用过多会破坏这种平衡而起负作用。除问题皮肤外,20岁以前的皮肤只需用收敛性洗面奶和蜜类护肤品护肤。

20—25岁:这个年龄段的人细胞新陈代谢正常,皮脂腺、汗腺分泌旺盛,皮肤富有光泽。选择收敛性洗面奶或美容皂。(选择磨砂膏或去死皮膏)

25—30岁:这个年龄段的人皮肤分泌已失均衡,失水较多,眼部易出细碎皱纹。护理的重点是补充皮肤水分。

30—35岁:这个年龄段的人,细胞再生能力减退。皮肤保湿功能下降,分泌失之均衡,新陈代谢缓慢。护肤重点是补充水分和营养,保持皮肤的湿度。选择营养性洗面奶。(选择细颗粒磨砂膏或去死皮液)

40岁以上:40岁以上的人细胞新陈代谢缓慢,皮脂腺分泌减少,皮肤的保湿功能、防御功能变弱。护肤的重点是刺激细胞再生,补充脂类营养、水分和胶元素。

选择营养性洗面奶。(选择细颗粒磨砂膏或去死皮液)

另外,需注意的是,同样的年龄也会有不同的皮肤特征,这与人的生活习惯,饮食结构及健康状况都有直接的关系。因此选择洁肤用品是在皮肤性质基础上兼顾年龄特点的。

4. 最简单、最普遍的洁肤用品就是水,水能洗净皮肤上的灰尘、皮脂腺和汗腺的分泌物,洗掉脱落下来的角质细胞、污垢和细菌。

洗脸用水的温度具有极重要的意义。洗脸可以用热水(37—45℃)、温水(28—27℃)、凉水(20—28℃)、冷水(12—20℃)。

热水能使毛孔扩张,洗净污垢,并引起毛细血管充血,比较适宜油性皮肤的年轻人。最好晚上用热水洗,在夜间进行充血,恢复皮肤天然的油脂润滑性。但是,热水能扩张面部血管和毛孔,增强皮脂腺和汗腺活动,会降低皮肤活力。因此,一周洗一两次热水即可,而且,用热水洗过后一定要用凉水或冷水冲脸。

中性皮肤适宜洗温水,但若长期以温水洗脸,也可能使皮肤和肌肉活力减退。

凉水和冷水可使皮下血管收缩,然后扩张,从而减慢皮脂腺和汗腺的活动,提高皮肤活力,使其强健富有韧性。但经常用冷水不但会引起皮肤干燥,而且会导致皮肤淤血或肤色发红、发蓝。

那么究竟用什么温度的水好呢?对油性皮肤的人来说,可采用热水、冷水交替使用的方法。对中性及干性皮肤者,一般先用温水,然后用凉水冲脸,即温水、凉水交替使用较好。因为温水可使毛孔扩张且易使香皂或洗面奶等清洁剂溶解油污,有利于彻底清洁,而凉水或冷水可收缩毛孔和血管,增强皮肤活力。使用温度不同的水交替洗脸可以使皮肤年轻健美。但对于面部皮肤有毛细血管扩张的人,建议不要采用冷热交替法,尤其不可用热水洗脸。

洗脸用水的水质,含矿物质较多的水为硬水,对皮肤有不好的刺激性,不适用于洗脸,井水、河水都属于硬水。使用硬水洗脸容易使皮肤干燥,而且香皂及洗面剂也不易溶解,所以洗脸时需用软水,雪水、雨水及常用的自来水都是软水,可用于洗脸。此外,我们还可以把一些硬水软化而得到软水,把水烧开是使硬水软化的最简单方法。洗油性皮肤可往水中加酸或盐,半升水加半茶匙盐或柠檬汁;洗干性皮肤最好用煮沸过的水,也可在水中加用药草煮出的汁。

水是生命的源泉,我们说“水也是美丽的源泉”。

(二)洁肤用品的使用

洁肤用品的使用尤为重要,选择到了适合自己皮肤的洁肤用品,固然事半功倍,但只有掌握了洁肤用品的正确使用方法,才能使我们的皮肤更健康,更趋于完美。

常用的洁肤用品有香皂、洗面奶、清洁霜、磨砂膏、去死皮膏等。

1. 香皂的使用:香皂的碱性较大,清洁效果显著,但对皮肤有一定的刺激,宜用于油性皮

肤。当皮肤不干燥,不卸妆或已卸妆后,可选用香皂。

其使用方法是:

- (1)先用香皂清洗双手。
- (2)用清水湿润面部。
- (3)把香皂擦在手掌上,揉搓起泡沫,抹在面部以洗脸动作轻轻揉洗面部。
- (4)用清水洗净面部。

由于香皂刺激性大,不能直接将其擦在面部皮肤上。防止皂屑进入叠状细胞间隙,冲洗不干净,造成对皮肤的刺激。

2. 洗面奶的使用:洗面奶性质温和,其碱性小于香皂,但清洁的效果十分良好,为美容院常用的洁肤品。常用于皮肤护理之前。

其使用方法为:

- (1)先用温水湿润面部皮肤。
- (2)将洗面奶涂在前额、鼻部、下巴及两颊处,然后均匀抹开。
- (3)用指腹在面部打圈揉洗面部。
- (4)用清水将洗面奶清洗干净。

3. 清洁霜的使用:清洁霜的主要成分为矿物质,常用于卸妆,尤其对油性化妆品及毛孔中的污物清洁力强。

其使用方法为:(1)将清洁霜薄涂于皮肤上。

(2)用指腹轻轻揉搓皮肤,以使污物溶于清洁霜中。

(3)用纸巾或棉片将皮肤擦净。

(4)拍化妆水中和油性或用香皂、洗面奶清洗皮肤。

清洁霜因其以矿物油为主要成份,因此尤其适合浓妆皮肤的卸妆,但它比较刺激皮肤,因此使用清洁霜后,要再用洗面奶清洁皮肤。

4. 磨砂膏的使用:磨砂膏对皮肤有一定的刺激,频繁使用会损伤皮肤。

其使用方法:

(1)用洗面奶彻底清洗面部,并用蒸气蒸面后,取适量磨砂膏,分别涂于前额、两颊、鼻部、下颌处均匀抹开。

(2)双手中指、无名指并拢,沾水以指腹按额部、双颊、鼻部、嘴周围、下颌顺序,打小圈、拉抹揉擦。

干性、衰老皮肤脱屑时间要短,油性皮肤脱屑时间可稍长,“T”型区脱屑时间稍长,眼周围皮肤不做磨砂。整个脱屑过程3—5分钟为宜。

(3)将磨砂膏彻底清洗干净。

5. 去死皮膏、去死皮液的使用

(1)将去死皮膏(液)均匀薄涂于面部。

(2)停留片刻(停留时间注意看说明)。

(3)左手食指、中指将面部局部皮肤轻轻绷紧,右手中指、无名指指腹将绷紧部位的去死皮膏(液)及软化角质细胞一同拉抹除去。拉抹的方向是从下端往上拉抹,从中间部位向两边拉抹。

(4)用清水将去死皮膏(液)彻底洗净。