

B  
eautiful 100%  
漂亮百分百 教程系列

湖南摩登漂亮宝贝倾力打造

# 美容护理

JIAO CHENG  
教程

主编◎谭阳春



湖南美术出版社



随书附赠  
教学光盘

漂亮百分百 教程系列

# 美容护理

JIAO CHENG  
教程

主编◎谭阳春



湖南美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美容护理教程/谭阳春主编. —长沙: 湖南美术出版社,  
2008.11

(漂亮百分百教程系列)

ISBN 978-7-5356-2884-8

I.美... II.谭... III.美容-护理-教材 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第037130号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

## 漂亮百分百教程系列

### 美容护理教程

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 谭阳春

责任编辑: 刘海珍 范 琳 李 松

责任校对: 李奇志

编 委: 刘欣桐 宋显达

摄 影: 郭 力

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 24

印 数: 1~5000册

版 次: 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2884-8

定 价: 160.80元(共六册)

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: [market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。



# 序言



漂亮是外在的红颜，漂亮也是上天的馈赠。人生短暂，如白驹过隙匆匆而去，红颜易老，青春易逝，凋谢的都是漂亮，逝去的都是青春，我们只有在短暂的人生旅途中将漂亮进行到底，才能让红颜美貌永恒地留在美丽的记忆中。

众所周知，上天是公平的，赋予每个人一天都是24小时；然而上天也是不公平的，给予了每个人不同的容貌，有的人天生丽质，有的人长相平凡，有的人外在形象处于弱势……那些“淡妆浓抹总相宜”的天生丽质佳人，需要加倍珍惜上天赐予的财富；那些长相平凡的人，也可以通过后天努力去寻找和发掘自身的漂亮和美丽，不仅可以内修气质和才华，而且也可以通过一定的技巧去改变和塑造自己的外形，通过一系列的美容、美发、化妆、形象设计、纤体瘦身等手段，逐步改善自我的不足，成为一个内外秀美的佳人。

追逐漂亮在人的一生中是一个永恒不变的主题，随着社会的不断发展，这股逐美潮流会愈演愈烈，“你好漂亮”正在成为人们日常生活中的主流话题。目前在城镇街道中缤纷多彩的美容院、美发屋、SPA中心、健身俱乐部，见证了人们追逐漂亮的发展历程。为了进一步迎合广大消费者的需求，各种美容美发机构走上了品牌化、综合化、规模化的道路，现

在的美容美发机构中就包含了纤体护肤、身体保健、形象设计等全方位的漂亮服务。随着社会的发展,随着高科技美容技术的兴起,各种领域技术的交叉运用和普及,美容美发行业越来越专业化,已经逐渐发展成为一种新兴的朝阳产业,全国美容美发的从业人员每年都会成倍数地递增。

随着这个行业的飞速发展,对从业人员的要求也越来越高,不仅需要她们在实际操作中具有娴熟的基本功底和时尚新潮的技艺,更加需要她们有扎实的理论知识和全面的综合素养,只有这样才能满足消费者日益增长的高品位需求。现在的消费者不再满足于简单的梳妆打扮,而是对漂亮有了深层次的追求,“健康、环保、天然、科技、时尚、前卫”是追逐漂亮的人们新的目标。

本套漂亮百分百时尚丛书为你提供了一些优秀的参考,该书图文并茂的解说,丰富详实的内容,通俗易懂的知识,能够使你足不出户就领略到漂亮的精髓,不管是漂亮工作者还是漂亮爱好者都可以从书中找到自己的需求,实在是一套不可多得的好书!

中华全国工商联美容化妆品业商会副会长  
中国美发美容协会常务理事

夏曼

2008-7-10



序言  
XUYAN



# CONTENTS



## 2

### 日常皮肤护理

- 3 日常皮肤的护理方法
- 10 卸妆品的选择
- 17 面膜的选择
- 20 紫外线的认识及防晒品的选择

## 23

### 皮肤的分类及护理方法

- 24 干性肌肤的特点、特征及护理方法
- 28 中性肌肤的特点、特征及护理方法
- 31 油性肌肤的特点、特征及护理方法

## 33

### 常见问题 皮肤的护理

- 34 雀斑皮肤的特点、特征及护理方法
- 34 黄褐斑皮肤的特点、特征及护理方法
- 35 雀斑、黄褐斑皮肤的保养特点
- 36 敏感性皮肤的特点、特征及护理方法

# 目录

39

36 暗疮性皮肤的特点、特征及护理方法

37 衰老性皮肤的特点、特征及护理方法

眼部皮肤的特征及护理方法

40 黑眼圈的产生及护理方法

41 眼袋的产生及护理方法

42

手部、颈部护理

43 怎样养成贵妇手

45 美颈无忧

46

女性生理周期的皮肤保养

47 月经的形成

48 女性生理周期与护肤

48 不同季节的皮肤保养知识

49

香熏芳香美容法

50 香熏的诞生及发展

51 陶冶情操的芳香世界

53 香熏美容基础知识

58 纯植物提炼的精油

62 色彩与治疗

64 芳香疗法必备的环境

67 香熏保健与应用

76 活色生香的家居芳香疗法

81 健康排毒你我他

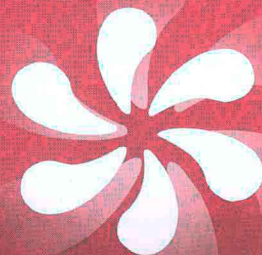
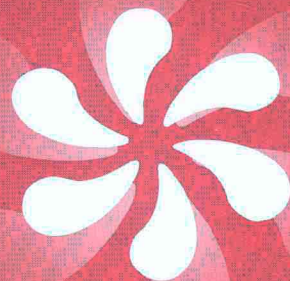
83 香熏瘦脸美容法

86 香熏美容刮痧法

88 排毒养颜香熏棒



**美女们，快点吧！我们一  
起去学习如何保养和护理我们  
的可爱的皮肤吧！**





# 日常皮肤护理



日常皮肤的护理方法

卸妆品的选择

面膜的选择

紫外线的认识及防晒品的选择



# PART 1 日常皮肤的护理方法

卸妆 洁面 爽肤 涂眼霜

## STEP1 卸妆

XIE ZHUANG



❶ 用卸妆棉片擦拭整脸。



❷ 从上向下卸除睫毛膏。



❸ 从内眼角向外眼角卸除眼线。





④ 用卸妆棉片从内向外卸除眼影。



⑤ 从眉头向眼尾卸除眉妆。



⑥ 分别卸除上下唇口红。

## XIE ZHUANG.....



⑦ 从内向外分别卸除两侧腮红。



## STEP2 洁面

JIE M

- ❶ 取洗面奶于面部五点。
- ❷ 面部分三线打圈。
- ❸ 唇部上下打圈。







④ 鼻头打小圈。



⑤ 从眉头向眼尾卸除眉妆。

## JIEMIAN.....



⑥ 眼部向内或向外打圈。

⑦ 额部向内打大圈。



### STEP3 爽肤

SHUANG FU



❶ 将爽肤水喷于护肤棉片上。



❷ 从中间向两边擦拭。



❸ 轻拍面部。



## STEP4 涂眼霜

TUYAN SHANG

- ① 取适宜大小的眼霜。
- ② 分别在两指揉开。
- ③ 用中指在眼周打圈。
- ④ 提升眼尾。





## STEP5 涂面霜 TU MIANSHUANG

取适宜的面霜轻拍于面部。





## PART 2 卸妆品的选择

卸妆品的分类 如何挑选卸妆品  
让肌肤找到绝配洁面品 爽肤水的其他用法

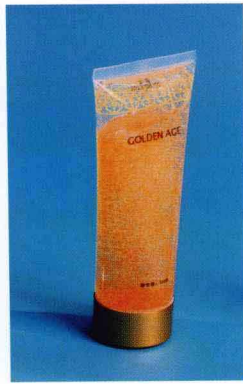
### 卸妆品的分类



#### 卸妆油

适宜：完整上妆或浓妆者。

特点：方便、快速、彻底，但用量不宜过少。



#### 卸妆凝胶

适宜：皮肤较油且化彩妆者。

特点：是卸妆油的改良版，但质地较清爽，延展性好，易和彩妆结合



#### 卸妆水、卸妆液

适宜：多用于卸除眼、唇等局部重点彩妆部位。

特点：必须以擦拭的方法来卸除，故较容易摩擦伤害肌肤。