

医护

礼仪



THE MEDICAL PROTOCOL

刘桂英 梁毅 主编

孔子曰：“人有礼则安，无礼则危，故曰礼者不可不学也。”……人们不仅需要对身体疾病的医疗康复服务，更需要心理社会的完美健康保障，这就要求医护人员不仅要有精湛的医疗、护理技术，还要具备良好的道德品质和礼仪修养，才能提高医疗服务的质量，满足人的身心健康需要。故而医护人员修学必要的工作礼仪，培养的礼仪修养已是现代医学和社会进步的必然要求。

科学技术出版社

医 护 礼 仪

THE MEDICAL PROTOCOL

主 编 刘桂英 梁 毅

主 审 刘唐威 欧 波

副主编 (以姓氏笔画为序)

韦明华 韦浩明 江震声 陈海萍

陈秀强 陈积珊 苏坤龙 梁丽秋

梁 菁 梁伟江 程一波 熊云新

编 者 (以姓氏笔画为序)

王桂荣 冯立宏 李少鸣 李国萍

李 玲 陈运英

插 图 冯立宏

广西科学技术出版社

医护礼仪

刘桂英 梁毅 主编

*

广西科学技术出版社出版发行

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

玉林正泰彩印包装有限责任公司印刷

(玉林市民主中路 412 号 邮政编码 537000)

*

开本 890 × 1240 1/16 印张 11.75 字数 360 000

2000 年 7 月第 1 版 2003 年 8 月第 3 次印刷

印数:23 001—28 000 册

ISBN 7-80619-963-2

R·110

定价:19.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

前 言

中国是个“礼仪之邦”，一向以“知书达理”作为衡量人品德修养的一种准则，反映出中华民族重视礼教的文明风范。孔子曰：“人有礼则安，无礼则危，故曰礼者不可不学也。”古代圣贤就指出了学“礼”的重要意义。在现代文明社会中，礼仪更能反映出一个民族的道德文化与精神文明程度，所以说“礼者不可不学也”！

随着社会的进步，礼仪文化的内涵与外延也随着时代的进步而不断发展变化，一些陈腐的陋习不断被摒弃，而新的观念和风俗在不断形成，并为人们所接受、流传，成为新的礼仪形式。开放的中国正迅速走向世界，更好地展现新中国人民不卑不亢、落落大方的精神风貌，发扬光大我们民族的优秀礼仪传统，吸取世界各民族的礼仪文化精华，与国际惯例接轨，养成良好的礼仪风范已成为中国人走向世界，获取成功的重要手段。所以，社会上各行各业的从业人员都迫切需要礼仪知识来充实自己，完善形象，改善人际关系，以求得事业的成功。由于各行业的工作性质有别，所需掌握的礼仪知识也有所差异，因此，我们根据医疗卫生这一特殊的“服务”行业，编撰了《医护礼仪》一书。

随着人民生活水平的提高，医学模式的转变，人们对医疗服务也提出了更高的要求，人们不仅需要身体疾病的医疗康复服务，更需要心理、社会的完美健康保障，这就要求医护人员不仅要有精湛的医疗、护理技术，还要具备良好的道德品质和礼仪修养，才能提高医疗服务的质量，满足现代人身心健康的需要。故而医护人员修学必要的工作礼仪，培养优良的礼仪修养已是现代医学和社会进步的必然要求。

《医护礼仪》一书，从医护人员的形象礼仪、职业道德礼仪、工作礼仪等多方面介绍了医护人员应当具备和掌握的礼仪常识，十分重视礼仪在医患交往中的行为准则作用，特别强调医护人员作为“知书达理”的知识分子应当具备的礼仪修养，具有较强的知识性和实用性，以之作为中等卫生学校和护士学校礼仪教材，对于全面提高医学生，尤其是护士生的礼仪修养，加强素质教育，培养适应现代医学模式转变的实用型人才是有实际意义的。

由于我们时间仓促，虽几经讨论，数易其稿，书中仍难免有诸多疏漏和不足，但我们衷心希望本书能成为引玉之砖，引出诸多名士能人的金玉之见，提出宝贵意见，以使我们得以更正提高。

在编撰此书的过程中，参考和引用了国内外礼仪方面的大量有关书籍，恕不一一罗列，在此谨表深切的谢意。同时真诚感谢广西科学技术出版社对本书编者予以的大力支持和帮助。

编 者

1999年12月

序

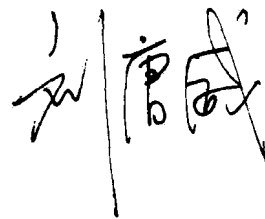
随着社会主义精神文明建设的广泛开展，各行各业的职业修养与礼仪规范的要求也越来越高，而医院工作作为社会主义精神文明建设的“窗口”行业，应该有更好的职业修养和更科学的礼仪规范，这便对医护人员的职业行为提出了新的要求。

多年以来，在我国的医护人员中，往往只注重于技术水平和工作能力的培养，而忽视了职业修养与礼仪规范，以至在人们印象中医护人员好像只有严肃机械的工作。随着医学模式的转变，良好的医疗护理服务已不仅仅局限于“严肃”的生物学范畴，医学已从生物医学基础上向心理、社会领域扩展，医护人员的形象、言谈举止、音容笑貌，都可能对服务对象的身心健康产生直接或间接的影响，从而影响医疗和护理效果。因此，医护人员学习职业礼仪，提高整体素质，提高服务质量，实现以病人为中心的整体服务，是现代医学模式转变的需要。

《医护礼仪》一书较为全面、系统地介绍了医护工作者应当具备的礼仪修养，从医护人员的形象礼仪、职业道德礼仪、工作礼仪等多方面给医护人员提出了较为系统的行为规范，学习贯彻这些职业礼仪规范，对提高医护人员的整体素质，提高服务质量，提高社会效益和经济效益是具有十分重要的意义的。

以《医护礼仪》一书为教材，对医学生，尤其是对将来服务于临床第一线的护士生，在学习阶段即进行强化职业礼仪的教育，全面提高学生的整体综合素质，是在中等医学教育中实施素质教育的一个改革举措，将有利于把学生培养成为新型合格的医生和护士，是顺应现代社会医学发展趋势的。同时，在现代市场经济的激烈竞争中，具备良好职业礼仪修养和素质的医学生在就业求职的竞争中，也一定更容易赢得用人单位的好感而获得成功。

本书作者均为活跃在医学临床和医学教育第一线的工作者，具有丰富的医学临床和医学教育工作经验。他们查阅了大量的有关书籍和资料，结合医学临床工作的实际需要以及社会各阶层民众对医务服务提出的种种意见、建议，几经研讨，数易其稿著成此书，相信它一定能对中等医学教育的改革起到促进作用，也将对临床医护人员职业礼仪素质的提高起到一定的指导作用。



2000年4月

目 录

绪 论	1
-----	---

医护形象礼仪

第一章 仪容礼仪	7
第一节 头面仪容	7
第二节 身体仪容	14
第三节 表情仪容	15
第二章 举止礼仪	20
第一节 手姿	20
第二节 站姿	24
第三节 坐姿	28
第四节 行姿	32
第三章 衣饰礼仪	36
第一节 服装	36
第二节 佩饰	42
第四章 言谈礼仪	49
第一节 言谈的基本礼仪	49
第二节 言谈的技巧礼仪	51
第三节 医护人员的言谈	54
第五章 医护礼仪与修养	59
第一节 自身修养的养成	59
第二节 医护工作中的道德礼仪	65

工 作 礼 仪

第一章 待客之道	75
第一节 迎来送往的礼仪	75
第二节 待客礼仪	76
第三节 乘车礼仪	76
第四节 馈赠礼仪	82

第二章 交往礼仪 91

第一节 称呼 91

第二节 介绍 96

第三节 行礼 101

第三章 通讯联络礼仪 106

第一节 电话 106

第二节 书信 112

其他相关礼仪

第一章 学生求职礼仪 121

第一节 求职的准备 121

第二节 面试的技巧 134

第二章 餐饮礼仪 138

第一节 中餐 138

第二节 西餐 147

第三节 酒水、茶艺、咖啡 156

第三章 礼仪知识集锦 165

第一节 节日礼仪 165

第二节 吉祥物 171

绪 论

我国是历史悠久的文明古国。几千年来创造了灿烂的文明文化，形成了高尚的道德准则和完整的礼仪规范，有“文明古国”、“礼仪之邦”的美称。

我们的祖先自古就十分重视社会的文明与道德，尤其注重其表现形式——礼仪。礼仪是一个国家社会风气的现实反映，是一个民族精神文明和进步的重要标志。对于社会来说，礼仪能改善人们的道德观念，净化社会风气，提高社会文化素质；对于个人来说，礼仪可以增强自尊、自信和自爱的信心，帮助我们处理好各种复杂的社会关系，为人际交往、社会往来铺平道路。

一、礼仪的发展历史

礼仪是由习俗演变而来的。人类相袭成俗的各种惯例，渐渐演变成了后来的礼仪。人类形成群体生活后，经过长期的朝夕共处，逐渐形成了共同生活的习惯，这种习惯就是风俗，也就是习俗。习俗经长期使用并统一规范，就变成了礼仪。例如，起初人们都赤身裸体，后来为了保暖及遮盖才以衣蔽体，继之人人都这样做，自然而然形成了穿衣的习俗。而后随着社会的进步，对穿衣有了不同的要求，或男女有别，或场合有分，这就逐渐形成了穿衣的礼仪，其他各种不同形式的礼仪也都是如此相袭而成的。

马克思主义伦理学认为，礼仪道德是人类社会特有的现象。人类社会与动物有着本质区别，动物只能依靠自身器官从自然界取得现成的东西来维持生存，只能消极地适应环境，不能自觉地改造环境。所以动物之间无所谓的社会关系。人则不同，人的生命、生活活动一开始就在群体中进行，彼此结成了一定的社会关系，即物质关系和思想关系。物质关系主要指生产资料的所有制关系，而思想关系则是物质关系的直接或间接反映。人们有意识、有目的地去调整这种社会关系，以利相互间的友好接触与交往，从而产生了礼仪道德。

不同时期的礼仪，有其不同的特点和不同的社会意义。周朝时“制礼作乐”；汉高祖定朝廷礼仪，有“三纲五常”之制（“三纲”即“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”；“五常”即仁、义、礼、智、信）。宋代提出了“三从”、“四德”的道德礼仪标准（“三从”即“在家从父、出嫁从夫、夫死从子”；“四德”即“妇德”——一切言行都要符合忠、孝、节、义，“妇言”——说话要小心谨慎，“妇容”——容貌打扮要整齐美观，“妇功”——要把侍奉公婆和丈夫作为最重要的事情来做）。各代封建王朝都继承了上述礼制，且不断的深入发展，形成了一套完整的封建礼仪体制。这是孔子提倡的“孝悌”、“忠恕”之道的发展，是封建伦理道德的准则。

封建王朝大力推崇礼教，且礼制严厉而繁杂，使封建礼仪之风盛行，这一方面反映了过去的封建礼仪文明史，另一方面也是统治阶级为了维护自己的统治地位而采用的一种手段。

现代礼仪通常被人们认为是国家政府机构或社会团体在正式活动中所采取的一种行为、语言等规范，礼节礼貌则是人们在社会生活中处理人际关系并约束自己行为的准则。社会主义制度下的礼仪礼节属于道德范畴，是社会主义精神文明、社会主义公共道德中极其重要的组成部分。

社会交往中的礼仪礼节与所处国家的社会体制、社会制度、民族的风俗习惯、人民的文化素质以及社会物质文明和精神文明的程度等密切相关，它应当符合特定历史条件下的社会道德规范。随着社会的不断发展，随着社会生产方式和生活方式的不断变革，随着人们思想观念的不断变更，礼仪礼节也随之而变革和发展，更有效地约束人们的言行，使之向着符合道德和社会行为规范的方向发展，从

而使一些能够传达人们真实情意，能被双方领悟和接受的、符合礼貌的、约定俗成的举动成为新的礼仪形式。

二、礼仪的含义

要卓有成就、轻松愉快地进行社交活动，就要懂得怎样才是恰当的举止行为。了解掌握各民族不同的举止行为，懂得各民族的礼仪习俗将有助于你摆脱尴尬的、不愉快的和失误的局面。为了掌握这些“恰当的举止行为”，我们有必要了解礼仪的含义。

礼仪是在人际交往中约定俗成的行为规范与准则，而礼貌、礼节、仪表、仪式等则是礼仪的具体表现形式。礼貌是指在人际交往中通过语言、动作等表现出来的谦逊和恭敬。它主要表现出一个人的品质与素养。礼节是指人们在社交场合表现尊重、友好、祝颂、哀悼等的惯用形式。礼节实际上是礼貌的具体表现，没有礼节就无所谓礼貌；有了礼貌就必然伴有具体的礼节形式，如行礼的礼节就是向人表示尊重的具体的礼貌形式。这种礼貌的表现形式可反映出一个人良好的品质素养。仪表是指人的外表，如容貌、服饰、姿态等。仪式是指在一定场合举行的、有专门程序规范的活动，如发奖仪式、开幕仪式、签字仪式等。由于理解的角度不同，礼仪的含义也不同。从伦理道德的角度理解，礼仪被认为是为人处世的行为规范。从个人修养的角度看，礼仪可以说是一个人的内在修养和素质的外在表现。从美学的角度理解，礼仪则是一种形式美的表现。以法制的观点看，礼仪乃治国安邦之大法。从某种意义上说，在维护社会秩序方面，礼仪起着法律所起不到的作用。从公共关系学来说，礼仪也是一种交往的艺术，沟通的技巧。

礼仪所研究的领域是人类的行为。人类行为具有可变性，所以在这个领域里是永远得不出确切的不变的定义的。

医护礼仪属职业礼仪范畴，它既是医护工作者修养素质的外在表现，也是医护人员职业道德的具体表现，是医护人员在进行医疗和健康服务过程中形成的、被大家公认的和自觉遵守的行为习俗。如在病房内不能大声喧哗，与病人建立平等合作的关系，成为病人权益的维护者等。

三、礼仪的作用和意义

（一）礼仪的作用

1. 沟通作用

在人际交往中，每个人都自觉地执行礼仪规范，这样便容易使人们之间的感情得以沟通，从而使人们之间的交往得到成功，进而有助于每个人的生活、工作。

2. 协调作用

对人际关系的调节是礼仪的重要功能之一。人们在交往中按照礼仪规范行事有助于形成人们之间的相互尊重、友好合作的新型关系，也可以减少某些不必要的障碍。

3. 维护作用

礼仪是整个社会文明发展程度的标志，从某种意义上说，在维护社会秩序方面，礼仪起着法律所起不到的作用。

4. 教育作用

礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求处理人际关系，大家相互影响，互相促进，共同加强社会主义精神文明的建设。

（二）礼仪的意义

礼仪是文明国家端正社会风气和治国的根本，是确定人伦亲疏和人与人之间关系的规范，是个人行为的准则，是各种正当的仪式。

四、医护礼仪的重要性

健康，不仅是没有躯体疾病，而且还要有健康的生理状态、心理状态和社会适应能力。

1977年，美国医学家思哥尔提出医学模式应由生物医学模式向生物—心理—社会医学模式过渡。为了适应这样一个新医学模式的转变，医护人员的素质和知识结构都应适应变革的需求，首先应积极进取，更新知识，继续教育；其次要加强实践，提高多种能力；再次要全面培养，提高职业素质。这

样才能树立医护人员良好的职业形象。这种职业形象的养成与个人的素质修养关系甚大，培养良好的个人素质也自然成为树立良好职业形象的重要条件。礼仪教育实际上就是一种素质培养教育，所以礼仪知识学习实际上就是促进人们养成良好的素质修养、树立良好的职业形象的重要手段。

医护工作者的服务对象是人，而且是有各种生理和心理问题的人，医护人员的言谈举止、一颦一笑都会给病人的心理和健康产生很大的影响，所以医护工作者端庄的仪表、得体的举止、和蔼可亲的态度、恰当的言谈等良好的礼仪行为可达到医药所不能达到的效果。医护人员学好礼仪，养成良好的职业修养是人类健康事业的需要，从某种意义上说它将促进医学事业的健康发展，为人类健康作出贡献。

学习个人礼仪，第一是要求塑造个人形象要适应具体所处的场合；第二是要求塑造个人形象要适应个人特点；第三是要求塑造个人形象要适应约定俗成的各种规范；第四是进行修饰要避人，即应避免在大庭广众之下，尤其是在陌生人和异性面前进行修饰。

五、礼仪的适应范围

礼仪的使用范围和场合是有限的，并不是随时随地都必须“彬彬有礼”，在特定的不同的场合，使用不同形式的礼节，一般在下述情况下，应注意讲究礼仪的形式：

（一）初次交往

初次交往时，介绍的礼节、举止和谈吐等都应符合礼仪规范。如介绍认识时，应先提到女性、长者、尊者的名字，而不应反过来。握手亦应由女士、长者、尊者先伸出手，否则举止就可能失礼。

（二）因公交往

为了本单位、本国利益，必须讲礼仪，且要符合国际惯例，在很多场合还要懂得入乡随俗。如国际上通行以右为尊，而中国是以左为上。

（三）对外交往

在国外，个人的行为举止不仅影响到个人，而且会使个人所处的国家或个人所处的工作部门因个人的行为举止而增添光彩或黯然失色。所以在对外交往中尤应注意了解不同民族、不同国度的礼仪习俗。如与伊斯兰教徒（穆斯林）交往，应知其忌食猪肉、一切自死之物、一切不颂安拉（真主）之名宰杀之物，不饮酒，不食动物血液等。到日本人家里做客时的着装关键是穿一双干净、完好、无味的袜子。

（四）正式场合

在各种庆典、工作场合都应根据自己扮演的角色、所处的场合，掌握恰当的礼仪原则。

总之，礼仪是社会人际关系中用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种形式，是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。礼仪应成为人们交往沟通的桥梁，而不是一堵墙。

医护形象礼仪



第一章 仪容礼仪

仪容，是指人的外观、外貌。重点，是指人的容貌。在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注，并将影响到对一个人的整体评价。在个人仪表问题之中，仪容是重点之中的重点。

社交礼仪对个人仪容的首要要求是仪容美，它的含义主要有三层：一是仪容自然美。是指仪容的先天条件好，天生丽质。尽管以相貌取人不合情理，但由于人类爱美的天性，美好的仪容相貌自然会让人感觉赏心悦目，心情愉快。二是仪容修饰美。是指依照规范与个人条件，对仪容进行必要的修饰，塑造出美好的个人形象。三是仪容内在美。是指通过努力学习，不断提高个人的文化、艺术修养和思想、道德水准，培养出自己高雅的气质与美好的心灵，使自己秀外慧中，表里如一。

真正意义上的仪容美，应当是三个方面的高度统一。忽略其中任何一个方面，都会使仪容美失之于偏颇。在这三者之间，仪容的内在美是最高境界，仪容的自然美是人们的心愿，而仪容的修饰美则是仪容礼仪关注的重点。

要做到仪容修饰美，自然要注意修饰仪容。修饰仪容的基本原则，是美观、整洁、卫生、得体。

第一节 头面仪容

“万事开头难”，一切事务都得从“头”开始，个人形象的表现也是从“头”开始的，因此头面仪容是仪容中的焦点。

一、头发

拥有一个整洁、干净、得体的发型是社交礼仪中最基本的形象。头发不仅是性别的区分标志，而且可以表现出一个人的道德修养、审美情趣、知识结构和行为规范。因而每个人都应重视自己头发的护养及修饰。

（一）勤于梳洗

梳洗是进行头发仪容修饰的最基本措施，其作用有三：一是有助于保持清洁卫生、消除异味、清除异物；二是有助于头发保养；三是有助于促进头皮的血液循环，有利于健康。若是对头发懒于梳洗，弄得自己蓬头垢面，满头汗馊，发屑片片，实为有损个人形象。

至于洗发的时间，可根据具体情况灵活掌握，一般3天左右洗一次，如为油性或干性皮肤，则可分别缩短或延长1~2天。梳理头发更应时时注意，只要有机会就不要忘记理顺一下你的秀发，使你的头发保持清洁整齐。遇有重要交际应酬，还应于事前作一次“全面、彻底的修整”，梳理一个得体的发型。值得一提的是，在塑造你的“光辉形象”时，切莫忘记修饰避人的原则，千万不要把你的塑造过程来个“现场直播”。

（二）长短适中

虽说头发的长短不可强求一律，但从社交礼仪和审美的角度看，它仍受到若干因素的制约。

1. 性别因素

人分男女，男女有别，在头发的长度上便有所体现。一般认为，女士可以留短发，但很少理寸

头；男士头发可以稍长，但不宜长发披肩，梳辫挽髻。在头发的长度上可以中性化一点，但不应超过极限，不女不男。

2. 身高因素

头发的长度，在一定程度上与个人身高有关。以女士留长发为例，头发的长度就应与身高成正比。一位矮小的女士若长发过腰，会使自己显得个头更矮，显然很不明智。

3. 年龄因素

人有长幼之分，头发的长度亦受此影响。一头飘逸披肩的秀发，长在少女头上显得相得益彰，有如青春的护照；而假如它出现在一位年逾七十的老奶奶头上，则会令人哗然。

4. 职业因素

头发长度对职业的影响很大。一般职业女士不宜长发披肩，必要时应以盘发、束发作为变通；男士不宜留鬓角、发帘，长度最好不要超过7厘米，即大致不触及衬衫领口。如男士长发垂肩，女士却短发寸头，既影响形象，又妨碍工作，决非医护行业可取。

二、面容

仪容在很大程度上指的就是人的面容。修饰面容，首先应做到面部清洁，即要勤于洗脸，使之干净清爽，无汗渍，无油污，无泪痕，无其他任何不洁之物。

（一）眼睛

眼睛，是心灵的窗户，是最能感人的器官，也是人际交往中被他人注视最多的地方，自然便是修饰面容时首当其冲之处。

眼睛的修饰首先是应注意保持清洁，其次是应注意眼部化妆（化妆的技巧见后面章节）。眼睛的清洁主要是指眼部分泌物要及时清除。若患眼疾，应自觉回避社交活动。佩戴眼镜不仅要美观、舒适、方便、安全，而且还应随时进行揩拭或清洗。在社交场合与工作场合，按惯例不应戴太阳镜，免得给人以拒人千里之外之感，或是让人疑忌是否“患眼疾”。

（二）耳朵

耳朵虽位于面部两侧，但仍在他人视线之内。应注意保持卫生，在洗澡、洗头、洗脸时，不要忘记清洗一下耳朵，勿使耳前耳后留下“黑三角”。必要时，还须清除耳孔之中不洁的分泌物。另有些人长有耳毛，在必要时，应对其进行修剪，勿使之露于耳孔之外。

（三）鼻子

平时应注意保持鼻腔清洁，不要让异物堵塞鼻孔，或是让鼻涕到处流淌。不要随处吸鼻子、擤鼻涕，“发射”鼻涕，或在人前人后时时挖鼻孔。鼻毛不能长出鼻孔之外。鼻毛过长应及时进行修剪。

（四）嘴巴

牙齿洁白，口无异味是护理上的基本要求。要做到这一点，一要每日晨起、睡前、饭后漱口刷牙以去除异物、异味；二要经常采用爽口液、牙线、洗牙等方式方法保护牙齿；三要在重要应酬之前忌抽烟饮酒，忌食葱、蒜、韭菜、腐乳之类气味刺鼻的东西，免得让交往对方掩鼻又失礼，承闻又受罪。医护人员时时与人交往，更应注意自己口齿之洁，勿使人产生“卫生人员不卫生”之感。

人体之内发出的谈笑之声以外的所有声音，如咳嗽、哈欠、喷嚏、吐痰、清嗓、吸鼻、打嗝、放屁的声响，都是不雅之声，统称为异响，在社交场合应避免出现。避免异响，重在自律，而不必强求于人。在大庭广众之下，若他人不慎制造了异响，最明智的做法是视若不见，置若罔闻。若本人不慎弄出了异响，则最好及时承认，并向身边之人道歉。

唇间长有胡须，是男子的生理特点。男士若无特殊宗教信仰和民族习惯，最好不要蓄须，并应经常及时修剪。在社交场合，让胡子茬为他人所见也是失礼的。若女士因内分泌失调而长出类似胡须的汗毛也不雅观，应及时治疗，并予以清除。

（五）脖颈

脖颈与头部相连，属于面容的自然延伸部分。修饰脖颈，一是要防止颈部皮肤过早老化而与面容产生较大反差；二是要使之经常保持清洁卫生，不要只顾脸面不顾其他，脸上干干净净，脖子上，尤

其是脖后、耳后肮脏不堪。

三、化妆

化妆，是修饰仪容的高层次方法，是指借用化妆品按一定的化妆技法对自己进行修饰、装扮，以便使自己容貌变得更加靓丽。在日常生活中，由于要经常与人交往，进行适当的化妆是必要的。这既是自尊的表示，也意味着对交往对象的重视。在一般情况下，女士对化妆更加重视，但它并不只是女士的专利，男士也有必要进行适当的化妆。

（一）化妆的原则

1. 美化

化妆，意在使人变得更加美丽，因此在化妆时要注意适度矫正、修饰得法，通过化妆来避短藏拙。

2. 自然

通常，化妆既要求美化、生动，具有生命力，更要求真实、自然、天衣无缝。化妆的最高境界，是“妆成有却无”。即没有人工美化的痕迹而好似天然如此。

3. 得法

化妆虽讲究个性化，但却必须学习懂行，要依“法”行事，如工作时化妆宜淡，社交时化妆可以稍浓，香水不宜洒在衣服上或洒在容易出汗的地方。

4. 协调

高水平的化妆，强调的是整体效果的协调。所以在化妆时，应努力使妆面协调、全身协调、场合协调、身份协调，以体现出自己品位不俗。

（二）化妆的礼规

1. 勿当众进行化妆

化妆，应事先化好，或是在专用的化妆间进行。当众进行化妆有卖弄表演或吸引异性之嫌。

2. 勿在异性面前化妆

聪明的人绝不会在异性面前化妆。在异性面前化妆，要么会暴露庐山真面目，要么有“以色列人”，充当花瓶之嫌。无论如何，它都会使自己形象失色。

3. 勿使化妆妨碍他人

“过量”的化妆，即妆化得过浓、过重，香气四溢，令人窒息，就是对他人的妨碍。

4. 勿使妆面出现残缺

若妆面出现残缺，应及时避人补妆，若听任不理，会让人觉得自己低俗、懒惰。

5. 勿借用他人的化妆品

借用他人的化妆品不卫生，故应避免。

6. 勿评论他人的化妆

化妆系个人之事，所以对他人化妆不应自以为是地加以评论或非议。

（三）化妆的技巧

脸部化妆是为了达到美化形象的目的。化妆有浓淡之分，淡妆给人以大方、悦目、清新的感觉，是趋于自然的美，适于居家或上班。医护人员在上班时“淡扫娥眉”，既可掩饰某些缺陷，又可令人精神振奋，给人以充满生命活力的健康魅力，利于病人的身心健康。浓妆给人以华丽高贵的印象，一般用于晚宴、演出等特殊社交场合。无论是浓妆还是淡妆，都要使用恰当的化妆品，通过一定的化妆技巧来实现。

1. 净面

在化妆前将面部洗净是十分重要的，由于皮肤的新陈代谢，其表面会堆积角质化的细胞，皮脂腺及汗腺的分泌物，还有空气中的尘埃、细菌也会附着在皮肤的表面。在不洁净的脸上化妆，一是容易脱妆；二是会使皮肤受到损害。所以化妆必须在干净的脸部进行。

（1）用洗面奶或清洁霜清洁脸部，然后用清水清洗干净。如果面部有残留的洗面奶或清洁霜，阳

光照射后容易起黑斑。

(2) 用化妆水可以抑制汗腺、皮脂腺的分泌，调整皮肤的 pH 值，使皮肤保持微酸的状态。应注意的是：干性皮肤不宜使用收敛性的化妆水，应选择营养性的化妆水；混合性皮肤仅在面部的 T 形部位使用，控制面部中央的油脂分泌；敏感性皮肤用专用的化妆水，防止对皮肤造成伤害；油性皮肤使用收敛性的化妆水。

(3) 搽上润肤霜。使用润肤霜的目的，一个是使面部润泽，以便使粉底能均匀地附着在面部，另一个是起一个隔离的作用，润肤霜在皮肤的表面形成一个薄膜，可以防止修饰类的化妆品直接进入毛孔，同时也便于卸妆。

2. 粉底的使用

(1) 粉底的种类：粉底一般分为以下几种。

① 粉底霜（湿粉）：含粉及水分较多，呈乳液状，适用于气候偏热的地区，或是面部皮肤质感好、瑕疵较少的干性、中性皮肤，使用后可以不用定妆粉。

② 棒状粉底（粉条）：含油分多，呈脂膏状，有较强的遮盖力，对居住于气候适中或是寒冷地区的人较适合，对面部瑕疵可起到一定的遮盖作用。

③ 干湿两用粉：含水分、油分，适合夏天汗多和油性皮肤者使用，不用定妆，因其会吸收皮肤的水分和油分，故而干性皮肤及缺水性皮肤忌用。

(2) 粉底的选购：可根据颜色和质感的不同来选购。

① 颜色：越接近肤色的粉底扑上去越自然，最好是另准备一个深色的粉底，作为下颚、鼻梁、额头上打阴影用，其色度要比选定的粉底色暗三四度。选购粉底时，千万不要把粉抹在手臂上，因为手臂的颜色和脸部皮肤的颜色大不相同，测试的地方最好是抹在脸颊下颚接近颈项处，利用自然的光线看看，用了粉底的脸色是否和颈部肤色配得上，如果您的颜色选择正确，您的颈项是不用打粉底的，一来化妆品沾在衣领上不好看，二来皱纹的痕迹会更明显。

② 质感：好的皮肤按下去有弹性，感觉上不干不湿，不会长粉刺。粉底不是面具，应该要使皮肤看上去透明光滑、有光泽、健康滋润。因此，选用粉底时要充分了解自己皮肤的感觉，选用合适的粉底。

(3) 用粉底改善肌肤颜色的优缺点：根据不同类型的皮肤选用粉底，并注意强化优点，淡化弱点。

① 有雀斑或黑斑的人：先用盖斑膏遮住，再用介于肤色与雀斑或黑斑的中间色粉底涂在脸上，千万不要用白色粉底掩饰，不然会产生相反的效果。

② T 形地带多油的人：即额头、鼻子、下巴多油的人。在使用粉底前，应先在 T 形部位的皮肤上多拍一些化妆水，再选用干湿两用粉饼均匀地涂在干爽的面颊、额头、鼻、下巴等地方，因为颜色相同，看上去又自然透明，且有防汗防水的效果。对于冬天也会出油的人来说，最好使用这样的粉底。

③ 皮肤敏感的人：最好用手涂粉底，以免海绵刺激皮肤。

④ 毛孔粗大的人：最好是用两种粉底，先用浅色填补毛孔粗大、皮肤粗糙的地方，再用近肤色的粉底涂一层，双重保护，使皮肤看上去细嫩。

⑤ 皮肤发黄的人：先上紫色或粉红色粉底，再上接近肤色的粉底，使皮肤看上去白嫩而透明。

⑥ 皮肤发红的人：用绿色或蓝色粉底在重点部位上适度地上一层粉底，再选择接近肤色的粉底，去除红色。

⑦ 有粉刺、青春痘痕迹的人：最好选择粉状的粉底，使疤痕不明显，或用双色粉底，使用时先用浅色来填补凹进去的疤痕，再用接近肤色的粉底来调和脸色。

(4) 涂粉底的方法：一般说来，面积大的部位用海绵块推动，面积小的部位用手拍打，也就是说先拍再涂，如黑斑、瑕疵。更细的地方用剪过的小型海绵即可，如眼下凹陷的地方、鼻翼两侧，最好的方法还是依照粉底包装上的说明去做。涂粉底时，要用向下的方式涂抹，先由额头开始，再到鼻