

目 录

第一章 皮肤的解剖学、组织学及生理功能	(1)
一、皮肤的解剖学及组织学.....	(1)
二、皮肤的生理功能.....	(9)
第二章 皮肤的类型及其护理	(12)
一、皮肤类型的测试方法.....	(12)
二、皮肤的类型及其护理.....	(14)
第三章 面膜与倒模美容	(24)
一、面膜美容.....	(24)
二、倒模美容.....	(27)
三、软膜美容术.....	(30)
四、几种药物按摩霜.....	(33)
五、美容倒模粉、软膜粉的常用原料	(33)
六、几种常用的美容软膜粉和倒模粉.....	(35)
七、幻彩自然拉皮倒模.....	(37)
第四章 皮肤美容按摩术	(39)
一、面部按摩概述.....	(39)
二、面部按摩的手法.....	(42)

第五章 文眉、文唇、文眼线美容术	(75)
一、文眉、文唇、文眼线概述	(75)
二、文眉技术	(76)
三、文眼线美容术	(88)
四、文唇线美容术	(93)
第六章 美容院与美容师及美容仪器的使用	(99)
一、美容院与美容师	(99)
二、美容仪器的使用	(102)
第七章 损害性皮肤病的美容治疗	(127)
一、雀斑的美容治疗	(127)
二、黄褐斑的美容治疗	(131)
三、色素痣的美容治疗	(135)
四、扁平疣的美容治疗	(139)
五、面部痤疮的美容治疗	(142)
六、瘢痕疙瘩的美容治疗	(146)
七、睑黄瘤的美容治疗	(148)
八、毛细血管扩张的美容治疗	(149)
九、眼皱、眼袋、黑眼圈的美容治疗	(150)
十、疣类的美容治疗	(154)
十一、白癜风的美容治疗	(157)
十二、斑秃的美容治疗	(159)
十三、皮脂腺囊肿的美容治疗	(160)
十四、腋臭的美容治疗	(161)

第八章 超声、冷冻、激光美容技术	(163)
一、超声美容治疗技术	(163)
二、冷冻美容治疗技术	(171)
三、激光美容治疗技术	(174)
第九章 减肥美容与增肥美容	(178)
一、减肥美容	(178)
二、增肥美容	(185)
三、隆胸	(186)
四、多毛症与脱毛术	(189)
第十章 家庭皮肤护理及美容化妆	(193)
一、家庭皮肤护理	(193)
二、美容化妆技术	(199)
三、根据皮肤性质选用化妆品	(202)
四、化妆的注意事项	(205)
五、常用的化妆方法	(206)
第十一章 身体按摩操作技术	(215)
一、按摩的作用	(215)
二、按摩所需用品及环境布置	(215)
三、按摩师的正确姿势及手法	(216)
四、按摩常用的穴位	(217)
五、全身按摩方法	(219)
六、简易按摩	(225)
七、全身经穴按摩	(225)

第十二章 美容外科	(232)
一、双眼皮成形术	(233)
二、隆鼻术	(236)
三、耳垂疾病的治疗	(242)
四、穿耳孔术	(243)
五、酒窝成形术	(244)
六、眼袋整复术	(246)
七、腹部脂肪吸除术	(247)

第一章 皮肤的解剖学、 组织学及生理功能

一、皮肤的解剖学及组织学

皮肤是机体最大的器官,处于机体和外界环境之间。完整而又良好的皮肤可减少外界对机体的影响,维持机体的正常生命活动。成人皮肤的总面积为 $1.5 \text{ 米}^2 \sim 2 \text{ 米}^2$,占身体重量的 16%。不同部位的皮肤厚薄不一,其厚度为 0.5 毫米~4 毫米(平均 1.4 毫米)。眼睑、乳房部和四肢屈侧的皮肤较薄,掌跖及四肢伸侧皮肤较厚。皮肤表面不是平滑的,由许多皮沟和皮丘组成,称为皮野。掌、足纹是由皮沟和皮丘形成的特殊纹理。皮肤颜色的深浅因种族、年龄、性别及部位不同而不尽相同。从美容范畴来讲,皮肤是美容的主要部位,是人体健与美的重要组成部分。皮肤中任何一种结构因素出现异常,均会影响到皮肤的健美,例如,毛细血管扩张、色素失调、皮脂腺分泌紊乱、瘢痕、睑黄瘤等均能影响面部美容。

要想科学地美容,首先要懂得皮肤的结构与皮肤健美的关系。皮肤从外向内分为表皮、真皮和皮下组织,另外还有皮肤附属器。下面谈谈与美容施术有关的皮肤层次。

(一)表 皮

表皮由角朊细胞和树枝状细胞组成。角朊细胞最终产生角质蛋白。表皮从外向内可分为以下 5 层(见图 1):

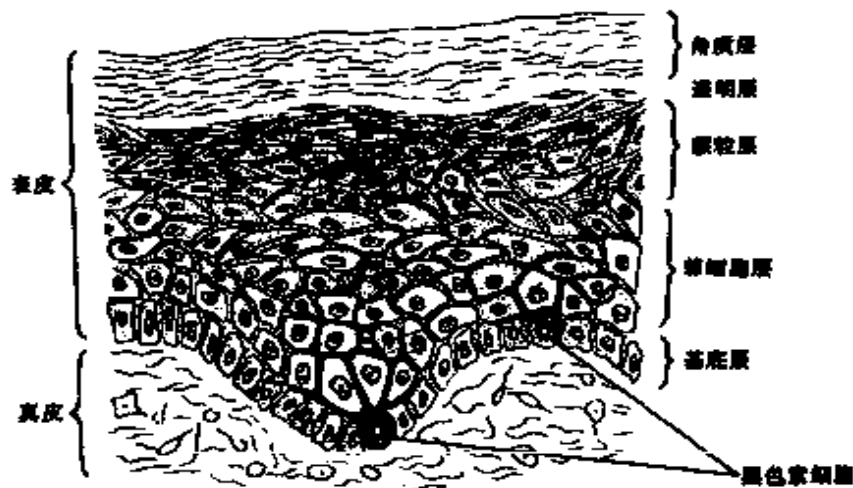


图 1 表皮组织图

1. 角质层：位于皮肤的外表，是由数层完全角化、嗜酸性染色无核细胞组成的板层状结构保护层，起着屏障作用。角质层坚韧，对冷、热、酸、碱等刺激有一定的防护作用，所以对面部皮肤护理和治疗有一定的妨碍。在做皮肤护理或面部按摩前，需用蒸汽浴面、洁面、去死皮，或用磨砂等来软化和去除部分角质层，以利于药物和营养成分的渗透和吸收，或在药物中加入透皮剂也可。

2. 透明层：仅见于掌、跖角质层特别厚的部位。透明层如条状透明带，是角质层的前期。由 2~3 层扁平、无核细胞紧密相连而组成，有防止水及电解质通过的屏障作用。细胞在这一层开始衰老萎缩。

3. 颗粒层：由 2~4 层扁平梭形细胞组成，内含透明角质颗粒，有核，染色深。颗粒层是一道防水屏障，使水分不易渗入，同时也阻止表皮水分向角质层渗出，致使角质层细胞的水分显著减少，成为角质细胞死亡的原因之一。

4. 棘细胞层：由 4~8 层多角形细胞组成，细胞周围有棘

突,是表皮的主要组成部分,对皮肤美容和抗衰老起着重要作用。最下层的棘细胞有分裂功能,参与伤口愈合过程。

5. 基底层:基底层位于表皮最下面,由一层排列整齐规整的圆柱细胞组成。与真皮的交界处呈波浪状,由向真皮伸入的表皮脚和向表皮突出的真皮乳突之间互相镶嵌而成。表皮无血管,但营养物质、抗体和白细胞可通过基底膜带(特殊染色可见到)进入表皮,而进行物质交换和参加炎症等反应。基底层与皮肤美容治疗有关的有三方面。

(1)基底细胞有较强的分裂和生长能力,能不断地产生新生的表皮细胞。新生的细胞进入棘细胞层,然后上移到颗粒层约需14日,再通过角质层而脱落又需14日左右。就是说,一个细胞新生到脱落大概需28日左右。任何违背这种皮肤生理功能的“美容治疗”都是不科学的。

(2)在基底细胞之间夹杂有黑色素细胞(见图1)。黑色素细胞产生黑色素颗粒。色素颗粒的多少决定肤色的深浅。黑色素是防止阳光中紫外线对人体损伤的重要防线。黑色素增加可增强皮肤对阳光的抵抗能力,一般来讲肤色白的易衰老,抵抗力弱,易起皱。肤色黑的抗衰老能力强,不易起皱。一般人的肤色春夏季较深,秋冬季较浅。色素失调可引起色素过多或过少。过多的可出现雀斑、黄褐斑及皮肤黑变病;色素过少的可出现白化病及白癜风。

(3)我们在面部进行美容和治疗时,不可超过基底层,否则破坏了分裂新生细胞的功能,创伤就得不到修复。此时创口的皮肤便会由真皮层的纤维母细胞形成的结缔组织所代替而形成瘢痕。这意味着美容治疗的失败。如何鉴别治疗是否到了真皮层,临床上可用是否有点状出血来判定。

(二)真 皮

真皮位于表皮之下,比表皮厚 3~4 倍,弹性大,可伸可缩,起着缓冲机械性冲击、保护机体的作用,是皮肤对外防护的第二道屏障。

1. 乳头层:位于真皮最上面,是较薄的一层。向表皮隆起,形成许多乳头与表皮突互相交错。乳头层中有毛细血管、毛细淋巴管网和感觉神经末梢。伤及此层时可出现点状出血。

2. 网状层:位于真皮下部较厚的一层,与乳头层无明显界线。主要由粗大的胶原纤维、较多的弹力纤维和网状纤维组成。由于弹力纤维的回缩性,可使皮肤在伸展后恢复正常。老年人弹力纤维变性而失去弹性,皮肤呈松弛状态,并出现皱纹。真皮中尚有血管、淋巴管、神经及皮肤附属器等。真皮层在美容学上有重要意义,一般美容治疗深度未达真皮层时,皮肤则可恢复不留痕迹。如深达真皮或真皮以下,则造成瘢痕,这是美容治疗中必须注意的,应用高频电刀、二氧化碳激光、冷冻、刮除术及磨砂去死皮时,一定不能伤及真皮层。

(三)皮下组织

皮下组织位于真皮下。真皮层与皮下组织无明显界线。皮下组织主要是一层脂肪组织,有一定的弹性,可缓和外来冲击,起到保护机体的作用,并供给身体热量。皮下组织又是皮肤保护各种组织和内脏器官的第三道屏障。它含有丰富的结缔组织及血管、汗腺、皮脂腺、毛囊、淋巴管和神经。这层脂肪的多少,决定人的胖瘦。过胖影响美容与健康,过瘦使皮肤松弛,缺乏光泽,显得苍老。动物性脂肪较易储存,植物性脂肪较易分解,转变为能量,供机体利用。故少吃动物性脂肪可预防

肥胖症。

(四)皮肤附属器

皮肤附属器包括毛发、皮脂腺、汗腺和甲(见图 2)。

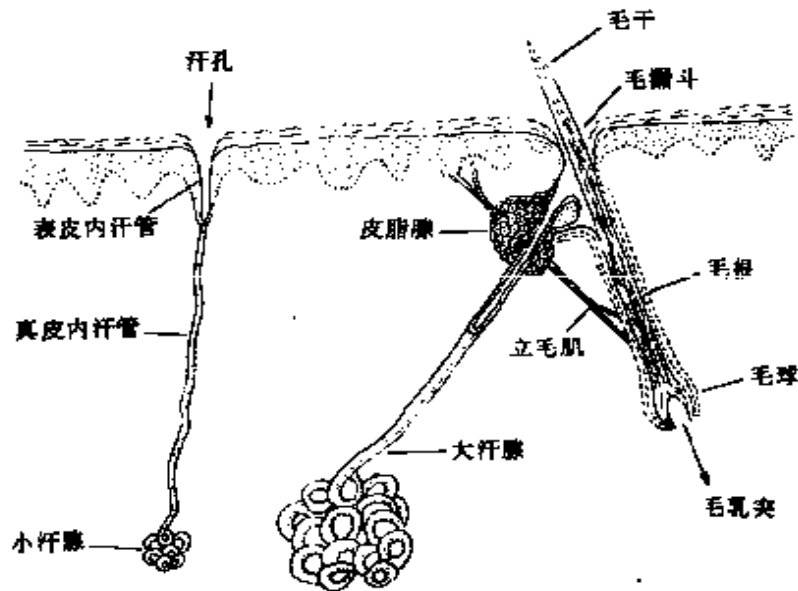


图 2 皮肤附属器

1. 毛发：全身除掌跖、唇红缘等部位外均有毛发。毛发分两部分，露在皮肤以外的部分叫毛干，埋在皮肤内的叫毛根，毛根末端膨大部分叫毛球，毛球的底部向内凹陷充满结缔组织的部分叫毛乳头，是毛发的生长点。毛根在皮肤内被一管状囊所包绕，这囊叫毛囊。在毛囊的一侧有一束斜行的平滑肌叫立毛肌。立毛肌的一端连于毛囊，另一端附着于真皮的浅层，呈倾斜的方向。立毛肌受交感神经支配，收缩时可使毛发竖立，引起皮肤出现“鸡皮”现象。毛发分毳毛、短毛和长毛。毳毛分布于全身皮肤，无色素，软而细。短毛如眉毛、睫毛、鼻毛、耳毛等。长毛如头发、腋毛、阴毛等。3种毛各有各的作用，并受神经、内分泌、营养等因素的影响，与人体健美有关系。若毛

发发育不正常,可出现多毛症与无毛症。进入青春期,胡须、阴毛、腋毛开始生长,中年后由于毛囊退化,毛发逐渐脱落。激素对毛发的生长有直接关系。雄性激素促使毛发生长,因此该激素过高易引起多毛症;雌性激素过高则可导致毛发稀少症。

2. 皮脂腺:皮脂腺与毛囊关系密切。皮脂腺导管大多数开口于毛囊漏斗部,分腺体及导管两部分。皮脂腺的发育与年龄有关系,新生儿时期皮脂腺很发达,胎儿出生时全身被一层皮脂所包裹。出生后不久皮脂腺即萎缩,到青春期再次发达,故易患痤疮。老年期皮脂腺的功能又减退,分泌水平降低,所以老年人的皮肤一般偏于干性。皮脂腺的发育与分泌受激素的影响。雄性激素使皮脂腺分泌亢进,雌性激素可抑制其分泌。皮脂腺分布很广,但以鼻周、头部、前额、胸背中央等处最丰富。皮脂腺分泌的皮脂有润泽毛发和保护皮肤的作用,可使皮肤润泽,毛发光亮,防止水分蒸发,并能杀菌。皮脂腺分泌过盛时,表现皮肤油腻、粗糙和毛孔粗大,易长粉刺和发生脂溢性皮炎。皮脂腺分泌过少,又可导致皮肤干燥、脱屑、缺乏光泽,易老化。皮脂腺的分泌与皮肤性质有着密切关系。

3. 汗腺:汗腺分小汗腺和大汗腺两种。小汗腺分布全身,尤其在手掌、足底、腋下、腹股沟及头皮处最多。人体皮肤约有200万~300万个小汗腺。小汗腺分腺体部和导管部。腺体末端卷曲成团,位于真皮网状层和皮下组织内,收缩时可使汗液排入导管内。导管部是将汗液流至皮肤表面的管道,有直行、斜行或略弯曲等形式。它穿过真皮后在表皮形成小孔叫汗孔。小汗腺的分泌和排泄,起着调节体温的作用。排出的汗液99%以上为水,其它为氯化物和尿素等。另有一种开口于毛囊处的汗腺称为大汗腺,分布于腋下、肚脐、乳晕、外生殖器和肛门周围。大汗腺分泌的汗液粘稠,常带有明显的臭味;发生在

腋窝处为“腋臭”。可用高频电针或局部注射硬化剂治疗。极少数大汗腺分泌的汗液还带有色物质(也可出现小汗腺色汗,但不常见),使汗液呈黄色、褐色、棕色或黑色,医学上称为“色汗症”。如有周期性黑眼圈或背部有大小不等的点片状褐色斑,可能与上述原因有关。汗液有协助肾脏排泄体内废物的功能。

4. 指(趾)甲:分甲板 and 甲根。甲的暴露部分为甲板,其前缘游离部分为甲缘,后端基部隐藏在皮肤下是甲根。甲板下是甲床,甲板周围的皮肤为甲廓。甲的近端有一弧形浅色区为甲半月。正常指甲外观透明、扁平,表面平整,有光泽和细微的平行线纹,无斑点及凹凸不平。指甲也是美容对象之一,指甲美可为形态美增添光彩。另外通过甲板异常变化可以判断机体的病情变化,因疾病、营养、环境、生活习惯等改变能使甲板发生变化。

(五)皮肤的血管、神经和面部肌肉

1. 血管可供给皮肤营养,运走代谢产物,保持皮肤健美。血液循环的好坏,直接影响皮肤健康。血液循环通畅,则皮肤红润而有光泽;血液循环不佳,则皮肤苍白和枯黄。老年人的血管萎缩,皮肤则松弛苍老。适当的运动和按摩能改善血液循环,可帮助皮肤恢复正常。

2. 皮肤内有丰富的神经纤维,具有触、压、痛、痒、冷、热、硬、软、光滑、粗糙、干、湿等感觉,这些感觉可以保护机体。

3. 面部肌肉群(见图 3)

(1)帽状腱膜。与额肌和枕肌相连并覆盖在颅顶部,称之为帽状腱膜,可使头皮移动。

(2)额肌。位于帽状腱膜的前额部,额肌收缩可拉眉部皮

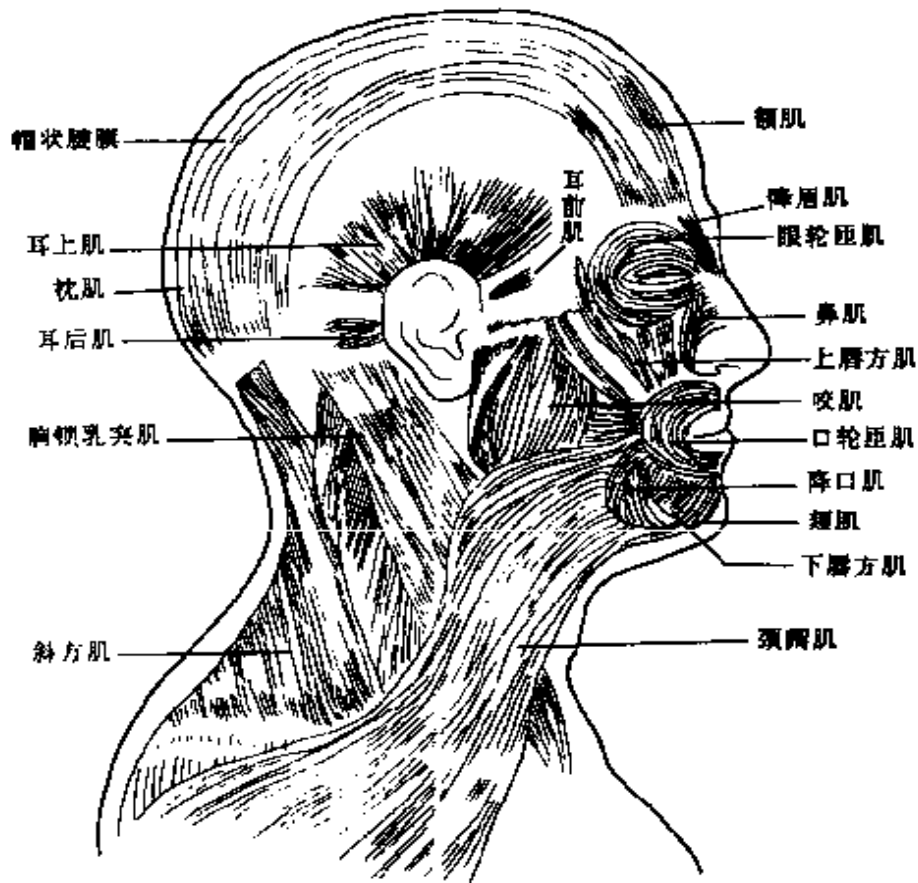


图3 面部肌肉群

肤向上,使睑裂增大,并使额部皮肤形成横向皱纹。

(3)枕肌。位于帽状腱膜的后方枕部,枕肌收缩时可向后牵拉帽状腱膜。

(4)耳前肌。位于耳前,较小,作用不明显,有轻微的向前拉耳郭的作用。

(5)耳后肌。位于耳后,较小,有轻微的向后拉耳郭的作用。

(6)耳上肌。位于耳上,有上提耳郭的作用。

(7)眼轮匝肌。位于眼周,呈椭圆形,有闭眼、降眉、眨眼及促进泪液流通的作用。

(8)鼻肌。鼻肌位于鼻孔周围,为鼻周发达小肌。另在鼻中隔前下方还有降鼻中隔肌,这些肌肉收缩时,能扩大鼻孔,扇动鼻翼,降鼻中隔,利于呼吸。

(9)上唇方肌。位于口角外上方,有上提口角和牵下唇的作用。

(10)咬肌。呈长方形,很厚,有深浅两层,位于下颌支的外侧面,有上提下颌骨的作用。

(11)口轮匝肌。位于口周,有张口、闭口作用。可做努嘴、吸吮、吹口哨等动作。

(12)降口肌。可向下牵拉口角,产生悲伤表情。

(13)颞肌。有上提颞部皮肤、前送下唇的作用。

(14)下唇方肌。有下拉下唇的作用。

(15)颈阔肌。位于锁骨下方的胸筋膜浅层,有下拉口角及张口的作用。

(16)胸锁乳突肌。使头部自由转动,能前后左右屈或仰。

(17)斜方肌。位于脊柱颈部的两侧,可使颈部侧屈、侧旋和前屈。

二、皮肤的生理功能

皮肤与内脏一样,都是人体的重要器官。如切除一侧肾脏人仍能生存,但失去了全身 1/2 的皮肤,生命就难以维持了。皮肤对全身起着保护、感觉、调温、分泌、排泄及吸收等作用。

(一)保护作用

1. 皮肤是人体天然大屏障:有一系列完整的对内对外的防御装置。表皮的坚韧,真皮的弹性及皮下脂肪的软垫作用,

使皮肤能抵消和缓冲外来的摩擦力、牵拉力、挤压、冲击等侵害。

2. 皮肤排出的皮脂和汗液是一层具有保护作用的薄膜；能防止体内水分的过多蒸发，保持皮肤润泽，防止化学物质和微生物侵入。

3. 角质层细胞有抗弱酸、弱碱的作用；细胞排列紧密，对防止化学物质的渗透和防止皮肤水分蒸发起着重要的作用。

4. 皮肤表面呈弱酸性不利于细菌的生长和繁殖；故选用香皂不宜碱性太大，以免提高皮肤的 pH 值，而失去酸性抗菌的环境。

5. 减少紫外线对机体的损伤：角质层有反射光线及吸收紫外线的作用。黑色素细胞还有反射和遮蔽光线的作用，能减轻和防止紫外线穿透到组织深部，避免日光对皮肤的损伤。

(二) 感觉作用

皮肤中散布着大量神经末梢和神经小体，分别接受触、痛、压及温度等感觉。皮肤把来自外部的各种刺激，通过感觉小体接受，再通过神经纤维传至大脑中枢，经中枢分析和整理而产生各种不同的感觉，从而采取相应措施，达到保护机体的目的，使人们的生活、动作能协调地进行。

(三) 调节体温作用

由于皮肤的调节作用，人体体温经常保持在 36℃ 左右。当外界气温升高时，皮肤血管扩张，汗腺分泌增加，使体内多余的热量散发，不至于发生中暑现象。外界气温降低时，皮下微血管收缩，汗腺分泌减少，从而防止体内热量的散发，以维持人体的正常体温。

(四)分泌和排泄作用

皮肤的分泌和排泄功能,主要是靠皮脂腺和汗腺来完成的。皮脂腺的分泌有润泽皮肤和防止皮肤干裂的作用,还可控制某些细菌生长、繁殖。出汗是皮肤的排泄作用,每日约有500毫升的不显性水分经皮肤蒸发。汗腺的分泌与体内热量的多少有关。天热、剧烈运动可促使汗腺分泌;精神紧张、激动可引起汗液的排泄。

(五)吸收作用

皮肤虽有屏障作用,但不是绝对的。某些物质可以通过皮肤表面被吸收。了解皮肤的吸收作用,对于美容治疗时选择化妆品和药品有着重要的意义。皮肤的吸收一般是通过角质层、毛囊及汗孔来进行的。角质层是一种半通透膜,属亲油性,类脂质溶解物可通过角质层的细胞膜而被皮肤吸收。脂溶性物质,如维生素A、D、E等美容营养剂易渗入毛囊被皮肤吸收;水溶性物质如维生素C、B及葡萄糖等不能经皮肤吸收。临床上用维生素C或双氧水湿敷治疗黄褐斑的效果差,可能与此有关。另外,化妆品、药品的剂型对吸收有显著的影响。水溶液、粉剂难以吸收,霜剂可少量吸收。软膜和硬膜、面膜能阻止水分蒸发,使皮肤湿润软化,可促进药物吸收。为了增加皮肤的渗透性,专家们正在研究将皮肤渗透剂加入外用化妆品及药物之中,来帮助皮肤吸收。

第二章 皮肤的类型及其护理

我们要想设计出一个合理而又正确的皮肤护理方案,首先应确定皮肤的性质。皮肤的性质并不是一成不变的,而是随着年龄、季节变化而变化的。同是一个人的皮肤性质在不同的时期,也有变化。在同一面部的皮肤,因部位的不同,皮肤性质也可能不同。

一、皮肤类型的测试方法

皮肤的类型主要根据其角质层的含水量、皮脂腺的分泌量、皮肤的血液供给、皮肤的弹性、皮肤的酸碱度、皮肤的温度、皮肤对紫外线和气候的反应及皮肤对化妆品是否敏感等来判断。

(一)如何测试皮肤含水量

1. 用仪器测定皮肤含水量:用先进仪器测试,只要将仪器的测试笔放在皮肤上,即可显示出皮肤的含水量。这类仪器目前国内尚不多见。

2. 对答测试皮肤含水量

(1)皮肤外观状况。①润滑。②中等。③粗糙。④很粗糙。

(2)皮肤是否干而紧。①否。②偶尔是。③经常是。④一直是。

(3)用水洗脸后皮肤是否会感到紧张。①无。②较轻。③

较明显。④明显。

(4)平时皮肤是否有脱皮。①无。②偶尔有。③有。④经常有。

(5)粉底与皮肤附着力。①强。②较强。③不甚容易。④附着困难。若答案多数是①,说明皮肤水分充足;若答案多数是②,则皮肤含水量稍有不足;若答案多数是③,则皮肤较干燥;若答案多数为④,应做皮肤护理,为皮肤增加营养和水分。

(二)如何测试皮脂腺的分泌量

测试皮脂腺分泌量的方法较多,有肉眼观察法、纸巾擦拭观察法、放大镜观察法、美容透视灯观察法及借助专业美容皮肤测试仪等来进行测试。

1. 肉眼观察法:早晨起床后,在不洗脸的情况下,观察面部皮脂分布的部位及量的多少。

2. 纸巾擦拭法:用柔软的纸巾分别按在额、鼻、口周、下颧部及双面颊部,观察纸巾上油污情况。

3. 美容放大镜观察法:手持放大镜对准皮肤,观察放大镜视野中皮肤纹理、毛孔等放大后的情况。

4. 美容透视灯观察法:美容透视灯内安装有紫外线灯,发出的紫外线光能穿透皮肤,使我们对皮肤表层情况进行观察。在透视灯的视野中,将看到不同颜色的荧光斑块,以及油脂、尘埃等在皮肤表面覆盖的情况及数量的多少。正常皮肤呈蓝白色荧光,油性皮肤呈橙黄色荧光,过敏皮肤呈紫色荧光,色素皮肤呈暗褐色荧光,干性皮肤呈蓝紫色荧光,角化性皮肤呈白色荧光。

使用透视灯之前要清洁皮肤表面,灯与面部距离为5厘米~6厘米。市场上有一种皮肤测试仪,可以迅速、简单地对