

The background of the cover features a stylized, abstract illustration in shades of pink and red. It depicts a hand holding a pen, with a magnifying glass positioned over a stylized face, suggesting a focus on beauty and precision. The overall aesthetic is modern and professional.

美容实用技能

职业技能培训教材

 中国劳动社会保障出版社

策划编辑：余 嘉
责任编辑：都 妮
责任校对：洪 娟
封面设计：小 邱
版式设计：朱 姝

ISBN 7-5045-5110-4



9 787504 551108 >

ISBN 7-5045-5110-4

定价：20.00 元

职业技能培训教材

美容实用技能

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容实用技能/郑璐等编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2006

职业技能培训教材

ISBN 7-5045-5110-4

I. 美… II. 郑… III. 美容-技术培训-教材 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126778 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷 北京密云青云装订厂装订

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9.75 印张 239 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

内 容 简 介

本书是由劳动和社会保障部教材办公室组织编写的职业技能培训教材。

本书比较系统地介绍了当今美容技艺精华，既叙述了美容基本功的基础训练，又结合实际操作，详细地阐述了面部皮肤护理、护理助理按摩、美体、常用美容仪的使用、修饰美容、文刺、化妆等内容。

本书由郑璐、刘明慈、马薇、王伟丽、刘泽林、冯秀梅参加编写。

本书适用于职业学校、各类职业技能培训机构的教学使用，也可作为美容工作者的培训用书。

前 言

《中华人民共和国劳动法》规定：“从事技术工种的劳动者，上岗前必须经过培训。”国家对相应的职业制定《国家职业标准》，实行职业技能培训。

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。在社会主义市场经济条件下，劳动者竞争上岗、以贡献定报酬，这种新型的劳动、分配制度，正成为千千万万劳动者努力提高职业技能的动力。

实施职业技能培训，教材建设是重要的一环。为适应职业技能培训的迫切需要，推动职业培训教学改革，提高培训质量，中国劳动社会保障出版社会同劳动和社会保障部有关司局，组织有关专家、技术人员和职业培训教学人员编写了职业技能培训系列教材。

职业技能培训教材贯彻“求知重能”的原则，在保证知识连贯性的基础上，着眼于技能操作，力求内容浓缩、精炼，突出教材的针对性、典型性、实用性。

职业技能培训教材供各级培训机构的学员参加培训、考核使用，亦可作为就业培训、再就业培训、企业培训、劳动预备制培训用书，对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员也有较高的参考价值。

百年大计，质量第一。编写职业技能培训教材是一项艰巨的探索性工作，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和读者提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

目 录

绪论	(1)
第一章 美容师的素质	(2)
第一节 美容师的职业道德	(2)
第二节 美容师的个人形象	(4)
第三节 美容师的个人卫生保健	(6)
习题	(7)
第二章 皮肤的认识	(8)
第一节 细胞的认识	(8)
第二节 皮肤的基本结构	(10)
第三节 皮肤的功能与分类	(13)
习题	(17)
第三章 面部皮肤护理	(18)
第一节 面部护理的基本知识	(18)
第二节 面部按摩	(29)
第三节 面膜	(38)
第四节 生理性皮肤的护理	(45)
第五节 病理性皮肤的护理	(49)
习题	(55)
第四章 护理辅助按摩	(56)
第一节 头、肩、背部按摩	(56)
第二节 手、足部按摩	(58)
习题	(67)
第五章 美体	(68)
第一节 形体美的衡量标准	(68)
第二节 局部减肥	(71)
第三节 丰胸、美胸	(74)
第四节 耳烛	(79)
第五节 淋巴排毒	(81)

第六节 卵巢保养·····	(85)
习题·····	(87)
第六章 常用美容仪的使用·····	(88)
第一节 离子喷雾器·····	(88)
第二节 超声波美容仪·····	(89)
第三节 皮肤测试仪·····	(91)
第四节 高频电疗仪·····	(92)
第五节 健胸机·····	(94)
第六节 多功能美容仪·····	(95)
习题·····	(96)
第七章 修饰美容·····	(97)
第一节 烫睫毛·····	(97)
第二节 穿耳孔·····	(98)
第三节 脱毛·····	(100)
第四节 去痣·····	(103)
第五节 美甲·····	(106)
习题·····	(108)
第八章 文刺·····	(109)
第一节 文刺美容的起源·····	(109)
第二节 文刺用品及设备·····	(110)
第三节 文刺的基本知识·····	(111)
第四节 文身·····	(113)
第五节 文眉·····	(116)
第六节 绣眉·····	(121)
第七节 文眼线·····	(122)
第八节 文唇·····	(123)
第九节 漂唇·····	(127)
第十节 不理想眉形、眼线、唇线去除术·····	(129)
习题·····	(129)
第九章 化妆·····	(131)
第一节 化妆品·····	(131)
第二节 化妆用具·····	(138)
第三节 色彩学·····	(140)
第四节 脸型分析及五官的修饰·····	(141)
第五节 妆型设计·····	(144)
习题·····	(147)

绪 论

对美的向往是人类永恒的追求,凡是有人类的地方,就会不断地涌现出生机盎然的色彩,谱写出华丽而优美的乐章。

人类美是自然美与社会美的综合表现。关于“美容”的认识,最早源于古希腊文的“komsetikos”,意思是装饰、修理,后来被解释为保养身体,矫正躯体的缺陷,达到健美的效果。而早在中国的殷商时代,就有关于燕支(胭脂)的记载,就是用燕地红蓝花叶,捣烂取汁,凝作脂来饰面;到了汉代则有了正式的“妆点”“扮妆”“妆饰”等词;随着女子化妆的普及,也就有了中医药化妆品的出现,如《毛诗疏》中记载:“兰,香草也,汉宫中种之可著粉中”,这说明了在当时已经有专门制作中医药美容化妆品的人。

直到现代,随着经济的发展和人民生活水平的提高,美容行业也逐渐走进了我们的生活,成为了都市女人关注的焦点。为此,实用美容技术的产生与发展,为爱美的女士提供了更多便利条件。

所谓“实用美容技术”,就是集医学、美学、人体解剖学、心理物理学以及艺术创意学等多门学科知识为一体的一门综合性的学科。它突出了美容技术的实用性与科学性,全面贯穿了坚实的理论基础知识与实践操作能力,充分地体现了新一代美容技术日新月异的变化与发展。

本书采用了现代美容的新观念,从多个方面介绍了各种美容技术的基本理论知识和实际操作,通过对本书的学习,学生会对美容行业有较深入的了解,提高美容技术并达到独立操作运用的水平。

目前,个别美容单位管理制度的混乱和美容事故的屡屡发生,给消费者带来了严重的身心伤害,从而损害了美容行业的声誉,对美容事业的发展造成了一定的影响。为了使美容事业走上健康发展的道路,减少美容事故的发生,必须加强美容行业的管理,从个人道德规范、专业水平等方面对美容师进行培训和提高。而本书的第一章就对美容师的个人职业道德进行了系统化的论述,致力于从学生抓起,从根本抓起,为社会输送全方位发展的人才。本书其他的章节,详细地分析和讲解了美容护肤、按摩、减肥、文刺等方面的理论知识和实践操作的方法步骤,其中,很多内容是现今人们很关注的问题,尤其是美容护肤、减肥、化妆、绣眉等,也都是学习的重点。

初学者要有吃苦耐劳的精神,认真地观察,悉心地学习,全面地掌握基础理论知识,在今后的实践操作中,时刻把握时代气息,顺应大众的需求,总结美容技术经验,不断创新、提高,以严谨、认真、负责的态度面对工作,服务顾客。

第一章 美容师的素质

美容师是美的传播者，也是企业文化的宣传者。美容师除了要具备一定的专业知识和文化素养，还需要有良好的个人形象，这是建立顾客信心的重要基础。因此，只有加强自身修养，注重礼仪礼节，由内而外地折射出亲和力和感染力，才能给顾客留下美好的印象。

专业美容师的职业素质，包括规范的作风、高尚的品格、良好的个人形象、较高的文化素质、严格的自我评价标准和格式化的培养训练等。文化素质是美容师最基本的内在修养，除了专业的美容知识外，还需要学习美学知识、医学知识、心理知识、营养学知识、卫生保健知识、营销知识以及传统文化知识等。

美容师的个人素质主要表现在：丰富的专业技术知识、熟练的操作技艺、规范的工作作风和良好的艺术修养等方面。

第一节 美容师的职业道德

道德是一种社会意识形态，特别强调是非观念，它是人们应该遵循的原则和标准，也是调整人与人之间、人与社会之间关系的行為规范的总结。作为美容师，应该认清是非，对待客人、同事、主管领导都要遵守适当的言行准则，无论在私人交往中，还是在社会上都应该保持良好的道德行为。

美容师的职业道德是指从事美容行业的人，在工作或劳动过程中所应该遵循的、与美容职业相适应的行为规范。美容师的职业道德可以作为单独的体系，融入国家的法律规定。比如，在国家现行法规中，所提到的中级美容师的职业准则，就体现了国家对美容界的重视，并已经形成了独立、完整的结构体系。

一、美容师应该具备的职业道德

1. 遵纪守法

遵守国家的法律、法规和美容院的规章制度。

2. 健康的心理状况

- (1) 正常的智力。
- (2) 稳定的情绪和愉快的心境。
- (3) 健康的意志。
- (4) 正确的人生观与行为的统一。
- (5) 个人与社会的一致及人际关系的和谐。

3. 规范的待客礼仪

作为一名现代专业美容师，应该注意自己的言行举止，使用规范的待客礼仪，保持良好的职业道德与正确的价值观念。

(1) 对待每一名顾客都要像对待贵宾一样，绝不可以厚此薄彼，应该让顾客有宾至如归的感觉。

(2) 工作负责，讲求效率，养成干净利落、井然有序的良好习惯。

(3) 随时自我检讨，提高自己。

(4) 服务时要真挚、温和、理智，树立良好的职业形象，使顾客感到满意和信任。

(5) 态度要积极进取，时刻让人觉得愉快、喜悦，顾客才会再度光临。

(6) 凡事要容忍、有礼貌，即使发生一些分歧，也能表现出高度的幽默感，避免争吵。

(7) 培养准时的习惯，遵守与顾客约定的时间和事项。

(8) 不和客人发生争执，不论是非，不批评、讥笑他人。

(9) 常说礼貌用语，处处尊重别人、照顾别人、容忍别人、谅解别人。

(10) 如建议顾客接受额外的美容服务时，要充分运用技巧和机智，不要勉强。

(11) 向顾客推销产品时，应该将产品的优点加以说明，让顾客了解。当顾客拒绝的时候，不可以露出不悦之色，更不可以批评顾客原来的产品品牌不佳。

(12) 对顾客的埋怨及诉苦，要注意倾听，表示有所同感，并提供合理恰当的建议。

二、国家对美容师职业道德的规范

1. 职业定义

根据顾客的脸形、皮肤特点和要求，为其清洁、护理保养皮肤，美化容颜的人员。

2. 职业环境

室内、常温。

3. 职业能力特征

有良好的形体感，手指、手臂灵活，动作协调，颜色辨别力强，具有一定的语言表达能力。

4. 基本文化程度

初中毕业。

5. 培训要求

(1) 培训期限。全日制职业学校教育，根据其培养目标和教学计划确定；晋级培训（中级）不少于 320 个标准学时。

(2) 培训教师。培训初、中级人员的教师应取得本职业高级以上职业资格证书，有 6 年以上本职业工作经验，并具有较强的语言表达能力。

(3) 培训场地。培训场地需具备标准的设备、设施。

6. 鉴定要求

(1) 适用对象。从事或准备从事美容职业的有关人员。

(2) 申报条件（具备以下条件之一者）

1) 取得本职业初级职业资格证书后，连续从事本职业工作 3 年以上，经本职业中级正规培训达规定标准学时数，并取得毕（结）业证书。

2) 取得本职业初级职业资格证书后，连续从事本职业工作 5 年以上。

3) 连续从事本职业工作 6 年以上。

4) 取得经过劳动和社会保障行政部门审核认定的，以中级技能为培养目标的中等以上职业技术学校美容职业毕业生。

7. 鉴定方式

采用理论知识考试和技能操作考核。理论知识考试采用笔试方式；技能操作考核采用现场实际操作方式。两门均采用百分制，皆达 60 分以上者为合格（技能操作考核的每一项也必须达该项考核满分的 60% 以上）。

第二节 美容师的个人形象

美容师在人们心目中的形象应该是具有典雅的风度、高超的技艺、丰富的内涵、端庄的举止和文雅的谈吐；在待人接物时，应该彬彬有礼、落落大方。

一、树立健康的形象

树立健康的美容师形象就要从以下几个方面做起：

1. 个人仪表

(1) 端庄的仪态。行走、坐立、上下楼梯的时候，随时提醒自己，练习肋骨上升的动作，以保持体态直立。女性若拥有均衡挺立、灵活优雅的举止，往往会成为被羡慕的对象。

(2) 大方的仪容。整洁素雅的装扮，依据时间、地点、场合做不同的改变，能展示恰如其分的端庄，这是现代妇女应有的认识。

(3) 开朗的形象。处事态度要诚恳、乐观、充满自信、神情愉悦，给人以良好的形象。

(4) 动人的谈吐。只有把自己的想法和感受传达给顾客，才会吸引更多的顾客。

2. 身体健康

(1) 饮食结构合理，才能拥有健康、灿烂的形象。

(2) 睡眠充足，劳逸结合，心情放松。

(3) 安排足够的户外活动和体育锻炼，强健体魄。

(4) 定期做体检，对自己和他人都有好处。

二、健康形象的衡量标准

1. 美容师的坐、立、行规范

俗话说得好：“站有站相，坐有坐相。”因此，美容师的坐、立、行应该有自己的衡量标准。

(1) 美容师的站姿。站姿是美容师风度举止的外在表现之一，正确的站姿，能够使举止变得优雅，在工作中会给人以美的形象，并有助于预防疲劳。不正确的站姿表现为不雅观、不文明。站姿的最佳测验方法，就是把身体贴近墙，使身体成为直线，脑后、肩、腰、臀、脚踝部尽量贴近墙，表情自然，目光平视前方，嘴自然闭紧，颈部挺直，下颌微收，挺胸，直腰，收腹，提臀，双臂自然下垂，双肩自然放松，稍向后。女子双腿并拢，双脚呈“V”或“丁”字。男子双脚平行分开或者与肩同宽站立。

(2) 美容师的坐姿。正确的坐姿，是上身保持站立时的姿势，同时头部要抬起，挺胸，双手可以交叠放在大腿或者椅子的扶手上，一切要自然而不做作。除了上半身要保持直立外，双膝要靠拢，双腿不要分开或者稍分开，两脚前后或者左右稍分开点，或腿向前伸出，两脚向下叉开也可以，当女性两腿上、下交叠坐下的时候，悬空的脚尖向下，双膝尽量靠拢。

美容师工作时保持正确的坐姿，能避免腰酸背痛和一般性疲劳。其要领是：椅子背面与膝部基本平行，双脚顺着膝盖自然平放在地面上，并上的大腿部与小腿部形成 90° 的直角，并以脚支撑大腿部的重量。坐的时候下半背部要贴住椅背，替客人服务时，身体上部可以稍

向前倾斜；如果坐的是没有背的凳子，要坐满凳子，并保持身体挺直，使身体的重量基本由大腿承受。

(3) 美容师的走姿

1) 无论在任何时候，上半身都应该尽量地保持正直，唯有这样走起路来才会显得朝气蓬勃、婀娜多姿。步行时，身体要挺直，保持站立时的姿势，不可左右摆动、摇头晃脑或者歪脖斜肩，头应该正直，抬得太高或者太低都不好，眼睛平视前方，步伐要尽量保持轻快，不要步伐沉重地行走，脸上应该始终保持微笑，这样会使人感到你的体态轻盈。

2) 走路时双臂不要摆动过大，双手自然垂下并随步伐微微摆动，幅度不可太大，忌左右摆动，后摆时勿甩手腕，尽量做到端庄、大方。

3) 提臀，用大腿带动小腿迈步，双脚基本走在一条直线上，步伐平稳，忌上、下颤动，也不要刻意扭动臀部。

4) 步调与呼吸应配合成比例，女性穿礼服、裙子或者旗袍的时候，步伐要迈得小一些。

5) 美容师在工作的时候步伐要轻、稳、灵活。

2. 美容师的着装规范

美容师的合理穿着应注意以下几个方面：

(1) 根据穿着者的体型特点，选择适合自己的衣服。

(2) 服装与着装者的肤色要协调。

(3) 注意利用色彩对人的视觉、心理和感观作用，合理搭配服装。

(4) 选择服装要适合场合、年龄和身份。

3. 美容师的语言规范

除了仪表和服饰以外，美容师还应该养成良好的谈吐习惯。因为透过一个人的谈吐，往往可以看出这个人的修养水平。美丽和谐的外表固然能受到顾客的欢迎，而大方得体的谈吐更能够让顾客感到心情愉悦、舒畅。悦耳的声音、文雅的言辞、技巧的谈话，会使顾客产生亲切感和信任感。

(1) 美容师的语音应该清晰、音量应适中。礼貌用语不离口，多用“请”和“谢谢”。尽量让顾客感觉舒适，如果顾客说的是美容师自己所熟悉的地方方言，就可以用方言和顾客交谈，这样可以拉近双方的心理距离，产生亲切感。

(2) 善于聆听顾客说话，不与顾客抢话，说话要有分寸，多用热情、关心的语调。不要使用“可能”“大概”“也许”一类含糊不清的措词。

(3) 落座时尽量避免与顾客面对面，最佳位置是侧座。

(4) 谈话的主题和原则是要注重迎合顾客的心理，例如，当今服饰、发型的流行趋势以及顾客的个人爱好、娱乐活动等顾客感兴趣的话题，少说、多听，不要表现出处处比别人强，威胁到他人，应用简单易懂的言辞，不使用粗话，主要表现在以下几个方面：

1) 察言观色。要学会观察别人的脸色，懂得从他人的神态透视其心情，找出恰到好处的应付方法。

2) 尊重别人。在开口前应该了解对方的意向所在，知道说话的目的，适时表明尊重对方的诚意，如此才能使双方的交谈继续下去。

3) 语气婉转。轻柔悦耳、富有感性的语调，最容易打动顾客的心，也最具有说服力，同时可以体现出美容师的修养与内涵。

4) 话题的柔软性。讲话的内容应该避免尖锐对立的话题,维系彼此之间的和谐气氛。

5) 话题范围。流行服饰、发型、化妆、文学、艺术、音乐、子女教育问题、工作心得、社会新闻和旅游经历等顾客感兴趣的话题。

6) 不适宜谈的话题。隐私问题、宗教问题、其他顾客的不良行为、自己的经济状况、私人感情问题、同事的较差手艺、自己的健康问题等。

美容师要尽量了解和迎合顾客的心理,这样才能达到事半功倍的效果。

三、美容师行为十大禁忌

1. 在别人面前做不雅观的动作。

2. 在顾客面前嚼口香糖。

3. 说话大声、刺耳。

4. 在客人面前品评同事的手艺。

5. 在客人面前谈论自己的私事或抱怨。

6. 接待客人时斜靠在椅背或者桌面,或懒散地横靠在沙发上。

7. 工作的时候姿势不正确,行走时随意摆动手臂。

8. 说服顾客购买自己推销的产品时,批评顾客原来产品的质量不好。

9. 不重视个人卫生,如口臭、体臭。

10. 不注重个人礼节,不守信誉。

第三节 美容师的个人卫生保健

良好的清洁习惯、高标准的个人卫生要求和保健法则不仅能增加美容师的自尊、自信,也是美容工作的基本需要。

美容师要养成良好的个人清洁习惯,要随时携带干净的手帕或者毛巾,避免与他人共用毛巾、茶杯、化妆品、梳子、发刷等私人用品。

一、美容师的个人卫生保健

1. 头发

头发要经常洗,保持清洁;发型要适合脸型特点,留长发者工作时要束发,保持发型的归整。

2. 面部

应该加强日常的面部皮肤护理。工作的时候要化淡妆,最忌讳浓妆艳抹或者不化妆。

3. 口腔

要保持日常的口腔清洁;工作前不吃葱、蒜、韭菜等会影响口腔味道的食物,不吸烟,不喝酒;在工作中也不能含口香糖。

4. 手部

对于美容师来说,加强手部的皮肤护理,是为了让顾客放心地享受美容所带来的美的感受,从而使美容工作顺利进行。手部护理主要包括:保持手部皮肤细嫩;保持手部清洁,工作前后、厕后要洗手;指甲不可留长,甲形不可太尖;选用指甲油时,应用无色指甲油,忌指甲油脱落。

5. 服饰

服装要整洁、舒适、得体、大方（一般来说，美容师都有自己美容店统一的工作服），首饰不可珠光宝气，不可戴戒指。

6. 鞋袜

鞋、袜要舒适、合脚，工作时不适合穿高跟鞋；要保持鞋袜清洁，无异味。有的美容院也会统一鞋袜的装着。

7. 沐浴

经常沐浴，保持清洁，不仅可以保持皮肤细嫩，延缓衰老，而且可以给自己和他人以清新的感觉。

8. 香水

一定要使用清新、淡雅的香水。

二、美容师的日常保健规则

1. 良好的清洁习惯。

2. 重视口腔卫生。

3. 正确的姿势。

4. 适度的运动。

5. 放松的心情。

6. 合理的睡眠。

7. 合理的饮食结构。

8. 健康的心理。

习 题

1. 什么是道德？美容师的职业道德指的是什么？

2. 美容师健康心理的标准是什么？

3. 美容师待客的礼仪是什么？

4. 美容师的健康形象是什么？

5. 美容师的仪表应该怎样？

6. 美容师坐、立、行规范是什么？

7. 美容师的语言规范是什么？

8. 美容师的谈话主题和原则是什么？

9. 美容师行为的十大禁忌是什么？

10. 美容师个人卫生保健主要包括哪些方面的内容？

第二章 皮肤的认识

皮肤是美容的基础，而皮肤美又在人的外貌中占有极其重要的位置。要想有一个光泽、细腻而且富有弹性的肌肤，就要从皮肤的认识学起，针对它的特点进行保养和维护。

关于皮肤的认识，首先要了解到：皮肤是人体最大的器官，它所占的面积约为 $1.5 \sim 2 \text{ m}^2$ 。皮肤的颜色是由黑色素决定的，同时也与红血球素的面积有关，而年龄、性别、种族、生活环境等因素也是不容忽视的。其次，根据皮肤与细胞的关系、皮肤的基本构造与分类以及它的功能等，对皮肤进行深入的了解和研究，为日后的皮肤美容护理打下坚实的基础。

第一节 细胞的认识

如果想从真正意义上认识皮肤，就要对皮肤组织的最小单位——细胞进行根本性的了解。细胞是所有生物的基本元素（包括人类、动物、植物及细菌等），人体的每一个部位都是由细胞构成的。各个部分的细胞，因所在部位和功能的不同，其大小、形状也有很大的差别。如：圆形、立方形、扁平状、菱形等各种形态，表现出一系列的生命活动现象，即分裂、繁殖、生长、发育、衰老和死亡。

一、细胞的组织结构

细胞是一种物理性实体。它是由细胞膜、细胞质和细胞核三部分组成。

1. 细胞膜

细胞膜是包裹在细胞表面的半透明膜，营养物质可以通过细胞膜进行生命活动的补充，细胞内的废物也可以通过细胞膜排出。细胞膜有一定的保护和自我修护能力，能够保护细胞的完整；当细胞膜轻度破损时，自身可以很快修补，但若严重破坏，将会导致细胞死亡。

2. 细胞质

细胞质是细胞膜和细胞核之间的物质，含有细胞成长、繁殖以及自我修补所需的营养物质，它由细胞器、包含物和基质组成。

(1) 细胞器。细胞器是分布于细胞质内，具有一定形态的物质，在细胞生理活动中起重要的作用，其中包含有蛋白质、脂滴、糖原、色素颗粒、液体等。

(2) 包含物。在细胞质中除细胞器外，还有一些其他有形成分，这些物质有的是细胞的代谢产物，有的是储存的营养物质，总称为包含物。

(3) 基质。基质是指细胞质内呈液态的部分，是细胞质的基本成分，主要含有多种可溶性酶、糖、无机盐和水等。

3. 细胞核

细胞核是指细胞中心部分的浓密物质。它决定了细胞的性质，并与细胞的繁殖有关。其

中细胞核又包括核膜、核仁、核质和染色质。

- (1) 核膜。核膜是包在细胞核外的半透明膜，它对细胞核有保护作用，有选择性地渗透。
- (2) 核仁。核内的团块状物质是核仁，它和蛋白质合成有关。
- (3) 核质。核质是核内的胶状物质。
- (4) 染色质。染色质和遗传因素有关，它是核内的嗜碱性小颗粒。

二、细胞的功能

细胞的功能主要从三个方面进行分析：

1. 细胞的新陈代谢

细胞通过新陈代谢进行生命活动，不断自我更新。一方面细胞不断从周围环境中摄取营养物质：水、氧气等，将其分解成能供自身需要的简单物质，完成成长、繁殖和修补的过程；另一方面，细胞将自身物质进行分解，释放能量来满足人体各种生命活动的需要。随着代谢的产生，废物被排到周围环境中去。

2. 细胞的生长

人体的生长以细胞的生长为基础，细胞不断摄取营养进行旺盛的代谢活动，使自身的体积增大，细胞数量增多。

3. 细胞的繁殖

细胞成熟以后以分裂方式进行繁殖。细胞的再生可以充分活化皮肤微循环，激活细胞因子的再生和释放。

综上所述，联系当今社会，许多产品广告里所提到的“改善皮肤细胞的新陈代谢，修护皮肤细胞损伤，使肌肤恢复往日白皙，保持光泽和弹性，延缓皮肤衰老”等产品介绍，说的就是细胞与皮肤美容之间的关系。

三、生物美容的概念——细胞美

基于细胞与皮肤的关系，细胞美就是向人体组织细胞提供必需的养分与充足的生命物质，保证细胞结构的完整性和新陈代谢的正常进行，延缓细胞的衰老过程。延缓皮肤功能衰退、解决病理性皮肤问题一直是美容界乃至皮肤科学界的一个根本性目标。而皮肤作为机体最大的器官，它的功能状态与机体的新陈代谢平衡密切相关，而其中生物活性因子起着重要的调节作用。因此，在美容洁肤护理的同时，给机体补充相应的生物活性因子是美容的根本，从而推出了生物美容的概念。

生物美容逐渐渗透向美容业，可望在 21 世纪全面实现人类美容手段生物化，即真正调整好人体肌肤的生物平衡，更好地抵抗皮肤功能衰退，解决病理性皮肤问题。现代医学证实，人体性激素的改变，直接影响机体细胞的活性，而导致细胞代谢紊乱和繁殖力衰退。尽管当今各种美容手段层出不穷，但都只能起到短暂改善的作用。究其根源，皱纹的出现是因为弹性纤维的断裂；皮肤的松弛是因为皮下结缔组织的退化；色素的沉着是因为细胞脂质过氧化物的积聚，这些都是由于机体细胞外环境的改变而导致细胞不能进行正常生命活动，直至细胞发生萎缩、变性、坏死。所以，若要达到青春常驻的最佳美容效果，必须标本兼治，重在治本，只有对细胞进行美容，使组织细胞充满青春的气息，才会使皮肤得以再生，再现光辉色彩。

众所周知，扩张毛细血管、加速细胞新陈代谢是现代美容中最常用也是最重要的手段。它在皮肤护理过程中起着一定的作用，但要切实控制脂肪萎缩、汗腺退化、纤维变性并非是