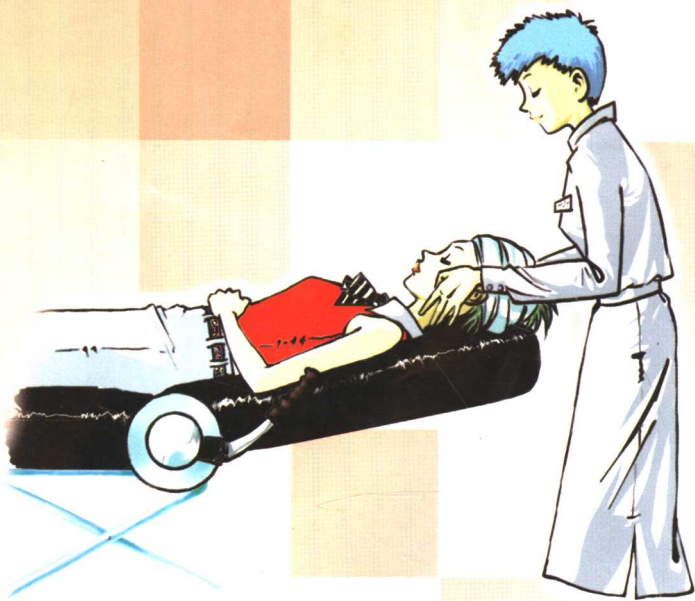


美容

农民工学技能丛书



福建科学技术出版社

农 民 工 学 技 能 丛 书

美 容

林瑞芳

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容/林瑞芳编. —福州: 福建科学技术出版社,
2005. 5 (2006. 3 重印)
(农民工学技能丛书)
ISBN 7-5335-2586-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 034115 号

书 名	美容 农民工学技能丛书
作 者	林瑞芳
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	三明地质印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4. 75
字 数	107 千字
印 次	2006 年 3 月第 1 版第 2 次印刷
印 数	3 001—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2586-8/TS·254
定 价	7. 50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

近年来，我国每年有大量农村劳动力向城镇转移，就业于工业企业、建筑行业、服务行业等。他们已经成为产业工人的重要组成部分，为城市创造了财富，提供了税收。打工经济也成为一些地方经济新的增长点，农民的重要增收来源。

与此同时，我国农村劳动力整体还缺乏转移就业的职业技能，难以在城镇实现稳定就业，难以提升从业的岗位层次。职业技能短期培训、学习是改善这种情况的有效手段，它能使农民工在短期内掌握一门技能，上岗就业，且实现由体力型劳务向技能型劳务转移。党中央文件明确指出，加强对农村劳动力的职业技能培训，是提高农民就业能力、增强我国产业竞争力的一项重要基础性工作，各地区和有关部门要作为一件大事抓紧抓好。

为方便各地培训班的教学和满足农民兄弟的自学需要，我们组织了有职业技能培训经验的教师，以及工作在生产第一线的高级技师，紧扣各行业对从业者的实际需求，编写了这套丛书。在写法上，我们力求图文并茂，通俗易懂，开门见山，避开过深的理论知识，直入职业工作中应知应会的知识与技能，便于学习者快速地领会贯通。

整套丛书涵盖了农民工大量就业的约 20 个职业（工种）。

虽说这套丛书的初衷是满足农民工技能学习之需，但它同样适用于下岗再就业人员和其他求职人员。它可作为各地职业培训机构、职业学校的短期培训教材，也适于读者自学。

前 言

现代美容是使人体肌肤健康美丽的一门科学，同时也是将皮肤科学、医学、营养学、化妆品学、美学相结合的专门综合性的技术学科，可起到护肤美容、防治面部皮肤疾病、延缓皮肤衰老、强身健体等功效。随着人们对美化生活的要求日益提高，美容化妆日趋普遍。人们不仅讲究化妆的技巧，还讲究皮肤的护理及塑造富有个性的个人完美形象。美容不仅包括面部皮肤疾病的诊治、传统的皮肤护理、化妆等，还包括去皱、减肥、健胸、纹绣、去痣等。

美容不仅表现在外在美，更主要的是保护皮肤，使皮肤得到彻底的清洁、延缓皮肤老化、补充营养、增加水分等。目前，很多有实力的美容院已开始运用现代科学知识，使用先进的光学、电学、美容仪器，辅以营养性和药物性的护肤用品，结合手工按摩技巧，以促进肌肤生理机能的发挥，在达到使肌肤健美目的的同时，还引入了香熏 SPA、色彩诊断、中医刮痧等，使美容更富有文化内涵，能同时起到调节身心、减压保健、提高修养素质等作用。

作者

2005 年 2 月

目 录

第一章 美容基础知识	(1)
一、皮肤类型	(1)
1. 中性皮肤	(1)
2. 油性皮肤	(1)
3. 干性皮肤	(2)
4. 混合性皮肤	(2)
5. 过敏性皮肤	(2)
二、化妆品的分类	(3)
1. 洁肤类	(3)
2. 护肤类	(5)
3. 治疗类	(7)
4. 修饰类	(8)
三、化妆品的基本组成及功效	(10)
1. 基质	(10)
2. 香料	(12)
3. 防腐剂	(13)
4. 色素	(14)
5. 保湿剂	(14)
6. 表面活性剂	(15)
7. 水溶性高分子化合物	(15)
8. 化妆品用药物	(16)
9. 金属离子螯合剂	(16)
四、化妆品的鉴定和保存	(16)
1. 常见的化妆品变质特征	(16)

2. 化妆品变质的原因	(18)
3. 化妆品的保存	(18)
五、常用美容仪器	(19)
1. 皮肤测试仪 (活特氏灯)	(19)
2. 奥桑蒸汽机 (离子蒸汽机)	(20)
3. 高频电疗仪 (高周波电疗仪)	(23)
4. 阴阳电离子导入仪	(26)
5. 四功能美容机	(27)
6. 多功能美容机	(29)
7. 毛巾消毒机	(31)
8. 紫外线消毒机	(31)
第二章 皮肤的护理	(32)
一、皮肤护理程序	(32)
1. 皮肤的护理步骤	(32)
2. 皮肤的诊断	(33)
二、清洁皮肤的方法	(33)
1. 卸妆	(33)
2. 洁肤	(35)
3. 去死皮	(39)
三、按摩	(40)
1. 按摩的作用	(40)
2. 按摩的基本手法	(41)
3. 按摩的注意事项	(42)
4. 美容师的手部运动	(43)
5. 标准的头部按摩	(47)
6. 标准的面部按摩	(50)
7. 标准的颈肩部按摩	(57)

8. 国际标准的一号按摩	(61)
9. 国际标准的二号按摩	(67)
四、面膜	(70)
1. 凝结面膜	(71)
2. 非凝结面膜	(71)
3. 特别性面膜	(72)
五、常用皮肤护理程序	(73)
1. 补充水分的皮肤护理	(73)
2. 补充胶原的皮肤护理	(73)
3. 暗疮皮肤的护理	(74)
4. 色斑皮肤的护理	(75)
5. 混合性皮肤的护理	(75)
6. 油性皮肤的护理	(75)
7. 青春拉皮术	(76)
8. 手部护理	(76)
第三章 化妆	(78)
一、化妆工具	(78)
1. 干粉刷	(78)
2. 胭脂刷	(79)
3. 海绵头刷与眼影刷	(79)
4. 眉梳与眉刷	(79)
5. 睫毛刷	(79)
6. 睫毛夹	(79)
7. 拔眉镊(修眉钳)	(80)
8. 眼线笔(眼线液)	(80)
9. 唇膏刷	(80)
10. 美容剪(弯剪)	(80)

11. 海绵扑	(81)
12. 棉棒	(81)
13. 粉扑	(81)
14. 面巾纸(吸油面纸)	(81)
二、化妆的基本步骤	(81)
1. 妆前准备	(81)
2. 涂底霜	(82)
3. 涂粉底	(83)
4. 扑粉	(85)
三、深浅修容法	(86)
1. 深色修容法	(88)
2. 浅色修容法	(91)
3. 浅色修容膏	(93)
4. 深色修容膏	(94)
四、眉的化妆	(95)
1. 眉的生理构造	(95)
2. 眉的位置及效果	(95)
3. 各式眉形	(97)
4. 眉形和脸的搭配	(98)
5. 修整眉毛	(100)
6. 描眉	(101)
7. 不佳眉形的改善	(102)
五、眼睛的化妆	(103)
1. 眼部化妆品	(103)
2. 理想的眼睛	(104)
3. 涂眼影	(105)
4. 眼线	(110)

六、鼻部的化妆	(111)
1. 常见的几种鼻形	(111)
2. 怎样涂鼻侧影	(114)
七、唇部的化妆	(114)
1. 嘴唇的结构	(114)
2. 常见的几种唇形	(115)
3. 唇的化妆技巧	(116)
八、面颊的化妆	(120)
1. 胭脂的作用	(121)
2. 胭脂的色彩	(122)
3. 胭脂的立体修饰	(123)
4. 上胭脂的工具	(124)
5. 上胭脂的方向	(125)
6. 快速判断腮线位置	(125)
7. 立体的胭脂涂法	(126)
8. 基本脸型胭脂涂法	(128)
9. 几种错误的胭脂画法	(129)
九、几款妆面特点	(131)
1. 新娘妆	(131)
2. 晚宴妆	(131)
3. 中老年润色妆	(131)
第四章 美容项目	(132)
一、健胸	(132)
1. 健胸的作用	(132)
2. 生活美容健胸	(133)
二、脱痣	(133)
1. 痣的成因与种类	(133)

2. 脱痣的方法	(134)
3. 操作步骤	(134)
三、脱毛	(134)
1. 脱毛的方法	(134)
2. 蜜蜡脱毛的步骤	(135)
四、电眼睫毛	(136)
1. 电眼睫毛的方法	(136)
2. 操作步骤	(136)
3. 注意事项	(137)
五、减肥	(137)
1. 肥胖的标志与危害	(137)
2. 肥胖的预防与减肥	(139)
3. 美容院的一般减肥护理	(140)
六、修指甲	(141)
1. 手指甲护理的方法	(141)
2. 手指甲护理步骤	(141)

第一章 美容基础知识

一、皮肤类型

人的皮肤构造都是一样的，但它们的性质却因人而异，既有遗传因素，又受季节、环境和生活习惯的影响。了解了皮肤的性质，才能有的放矢地进行护理。美容师应通过以下几个方面来辨别皮肤的类型：皮肤的组织、皮肤的自然油质平衡（湿润性）、皮肤的血液供应、皮肤的弹性、皮肤的温度、皮肤的酸碱度、皮肤对气候的反应、皮肤对紫外线的反应以及顾客的健康状况。

皮肤可以划分为以下 5 种主要组织形态。

1. 中性皮肤

中性皮肤的特点：角质层的含水量适中，皮脂分泌通畅，纹理细腻、柔软、稳定，组织滑而幼细，没有粗大的毛孔或太油腻的部位，红润光泽富有弹性，不会现出脉管或瑕疵；毛孔不明显，但容易受季节变化影响，夏天趋于油性，冬春季趋于干性；外观感觉光滑、新鲜、清洁、有健康色彩；放大镜下光滑幼嫩、柔软、不厚不薄，没有油腻感。

2. 油性皮肤

油性皮肤的特点：角质层含水量适中，油脂分泌过盛，富有光泽和弹性，纹理较粗，毛孔大；皮脂分泌过多，易受污染，皮

脂和尘埃粘在一起将毛孔堵塞，不能正常地呼吸和排泄，容易生粉刺、疮；化妆后容易脱妆。

3. 干性皮肤

干性皮肤又分为缺水型和缺油型，其特点是角质层含水量过少或皮脂分泌少，致使皮肤无光泽缺少弹性，纹理细但容易出细碎皱纹。一般皮肤角质层含水量为 10%~20%，当水分少于 10%时，皮肤就会变得干巴巴。皮脂分泌少也是皮肤干燥的原因，正常的皮肤含有 5%~7%的皮脂。皮脂有抑制角质层水分蒸发的作用，当皮脂分泌少时，容易使水分丢失，皮肤缺少张力，促成皱纹的生成。

干性皮肤的皮脂分泌率降低有内部原因（如饮食或不健康等因素造成）和外部原因（如不正确的皮肤护理方法、使用干粉过频等）。在放大镜下，良好的组织毛孔细小，有些部位较敏感，毛细血管明显，如果缺少滋润会出现皮肤脱屑现象。在接触时感到粗糙的皮肤组织，眼部、颈部出现松弛。

4. 混合性皮肤

这种皮肤状况较为复杂，而且拥有这类皮肤的人很多，有些是将几种皮肤状况集于一张脸，干性的面颊伴有过敏性状态，鼻子、下颏、前额的皮脂腺分泌旺盛呈油性。这种混合性皮肤是皮脂腺和汗腺分布、分泌不均所致。

5. 过敏性皮肤

过敏性皮肤的特点是：纹理细腻，皮肤白皙，透明感强，毛细血管清楚，从皮肤表面可以看到表皮较薄。有些人是季节性过敏，有些人是食物过敏，也有按摩和使用化妆品不当而引起过敏

的情况。

二、化妆品的分类

化妆品是清洁、保养和美化人们肤发的日常用品，它指以涂搽、喷洒或其他类似的办法散布于人体表面任何部位（如表皮、指甲、毛发、口唇）或口腔黏膜，以达到清洁、护肤、美容和修饰目的的日用化学工业产品。

化妆品的品种很多，按生产工艺和其外部形态可分成膏霜类、蜜类、粉类、液体类，根据用途可分为清洁类、护肤类、修饰类、治疗类、护发类、固发类、美发类等。根据美容专业的需要，可将用于皮肤的化妆品分成洁肤类、护肤类、治疗类和修饰类。

1. 洁肤类

洁肤类化妆品的特点是具有溶解污垢的作用，清洁皮肤能力强，用后必须立即从皮肤上清除干净。清洁效果与水的应用也有直接关系，水温、水量对使用效果都有影响。

(1) 香皂

香皂去污力强，泡沫丰富，适用于水溶性污垢较多的皮肤。其成分为硬脂酸、羊毛脂、脂肪酸皂、氢氧化钾、丙二醇等。使用香皂前要先用温水将皮肤浸湿，把香皂沾水搓在手上揉出泡沫再涂于皮肤，这样可防止皂屑钻进叠状的角质细胞层里。当丰富的泡沫在皮肤上揉透后，用温水将其冲洗干净。

(2) 清洁霜

清洁霜常常用于对化妆皮肤或过多油脂皮肤的清洁。清洁霜中的油分可溶解脂溶性污垢，对于化妆皮肤及油性皮肤的清洁有

独特的功效。其主要成分为乳化剂、高碳醇合成脂、蜂蜡、羊毛脂、香精、去离子水等。使用时，将清洁霜均匀地涂敷于皮肤上，当清洁霜与化妆品滞留物及皮肤上的污垢完全溶解时，用纸巾擦拭后用温水冲洗，再用洗面奶清洁。

(3) 洗面奶

洗面奶是一种不含碱性的液体软皂。洗面奶主要是利用表面活性剂清洁皮肤，对皮肤无刺激，并可在皮肤上留下一层滋润的膜，使皮肤细腻光滑。其主要成分是表面活性剂、羊毛脂、蜂蜡、硼砂、硅酮油、营养添加剂等。使用时要根据皮肤的性质选择洗面奶，油性皮肤选择收敛性的，干性皮肤选择滋润营养性的，暗疮皮肤则选用有杀菌、消炎及收敛性的洗面奶。

(4) 卸妆油

卸妆油是油彩妆及浓妆的第一道清洁剂，其清洁机理主要是油溶性，对于油彩妆的清洁效果比清洁霜更为显著，但对皮肤的刺激也强。其主要成分是矿物油和蜂蜡。使用时，把卸妆油涂于皮肤上，溶解皮肤上的油彩后用纸巾或棉片擦拭，再用洗面奶清洁。

(5) 磨砂膏

磨砂膏呈均匀颗粒状膏霜，在皮肤上摩擦后可使老化的鳞状角质剥起，除去死皮细胞，使皮肤保持柔软细腻。其主要成分为白油、蜂蜡、羊毛脂、弹性颗粒等。使用时，要先用蒸汽蒸面，使表皮软化，再根据年龄大小和皮肤性质选择粗砂或细砂。

(6) 去死皮膏（液）

去死皮膏（液）对皮肤的角化细胞有剥蚀作用，去死皮膏（液）附着于皮肤后，其中的酸性物质使角化细胞溶解，当搓掉或除去这些膏液时，可以把被溶解的角化细胞一起带下来，起到净化皮肤的作用。其主要成分为酸性海藻胶及润滑油脂和胶合

剂等。

使用去死皮膏时，将皮肤清洁后涂匀去死皮膏，像涂面膜一样，空出眼部皮肤，然后搓脱。使用去死皮液时，清洁皮肤后，将去死皮液浸透棉片，敷在皮肤上，露出眼睛、鼻孔和嘴唇，然后洗去。

2. 护肤类

护肤类化妆品的特点是保护皮肤，使皮肤免受或减少自然界的刺激，防止化学物质、金属离子等对皮肤的侵蚀，防止皮肤水分过多地丢失，促进血液循环，增强新陈代谢等功能。

(1) 按摩膏

按摩膏是在按摩过程中起润滑作用。其主要成分为羊毛油、白油、蜂蜡、乳化剂、卵磷脂、羊毛醇、抗氧化剂和去离子水等。按摩膏含有丰富的油分，按摩后要将皮肤清洗干净，以保证皮肤的呼吸功能。

(2) 按摩乳

按摩乳与按摩膏的作用相同，其使用方法也相同，但按摩乳含水分较多，适用于油性皮肤和缺水皮肤，按摩乳按摩后容易清洗，皮肤感觉清爽。其主要成分为羊毛油、白油、蜂蜡、乳化剂、卵磷脂、羊毛醇、抗氧化剂和去离子水等。

(3) 润肤霜

润肤霜可保持皮肤水分平衡和柔软细腻。润肤霜的 pH 值为 4.5~6.5，与皮肤表面的 pH 值很接近，使皮肤得到保护。其主要成分为白油、橄榄油、卵磷脂、尿素、润肤剂、保湿剂、柔软剂和去离子水等。涂抹润肤霜时可轻轻地按摩，加强润肤霜与皮肤的亲和性。

(4) 雪花膏

雪花膏含水量多，质地洁白松软，用后皮肤柔软白皙。其主要成分为硬脂酸、碱水、多元醇等。由于雪花膏内含有使皮肤显白的成分，用时一定要涂抹均匀，雪花膏的油脂含量相对较少，适于油性皮肤和不同底色化妆的皮肤。

(5) 营养蜜（乳、液）

蜜类化妆品中水分含量多，油脂含量较少，涂敷皮肤后感觉清爽。其主要成分为白油、甜杏仁油、动物脂、羊毛醇、抗氧化剂和去离子水等。营养蜜的油脂含量少，相对保湿性差，适用于分泌旺盛的油性皮肤，并且可以作为外出旅行的无水清洁用品，既可拭出污垢，又给皮肤补充了水分和少量的油脂。

(6) 防晒膏（油、水）

防晒膏（油、水）可以防止日光中波长为 $0.29\sim 0.32\mu\text{m}$ 的紫外线对皮肤的伤害，对这部分紫外线有吸收和散射的功能。其主要成分为氧化锌、二氧化钛、凡士林、硬脂酸锌、高岭土、UVA/UVB 吸收剂、羊毛脂、液体石蜡、橄榄油等。使用防晒膏（油）时，将防晒膏直接涂敷于皮肤上，量要足，在皮肤上形成薄膜，在日光强的情况下 $2\sim 3$ 小时涂抹一次。使用防晒水时，一般防晒水用气压式喷瓶盛放，喷洒时用棉片盖住眼部，然后用手拍匀，在日光强的情况下每 2 小时喷洒一次。

(7) 化妆水

收敛性化妆水可收缩毛孔、减少皮脂，使皮肤细腻，用于毛孔大、出油多的皮肤。收敛性化妆水的主要成分为氯化铝、氯化烷基铝、尿囊素、对酚磺酸锌、明矾、去离子水等，为碱性化妆水。

营养性化妆水可补充皮肤水分和营养，具有较强的保湿功能，使皮肤滋润舒展，适用于干性和衰老性皮肤。营养性化妆水