



卫生部“十一五”规划教材

全国中医药高职高专院校教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

供医学美容技术专业用

美容礼仪

主编 位汶军

医学美容
技术专业



人民卫生出版社

全国中医药高职高专院校教材
供医学美容技术专业用

美 容 礼 仪

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容礼仪/位汶军主编. —北京: 人民卫生出版社,
2010.6

ISBN 978-7-117-12829-2

I. ①美… II. ①位… III. ①美容-商业服务-礼仪-
高等学校: 技术学校-教材 IV. ①F719.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076329 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

美 容 礼 仪

主 编: 位汶军

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14

字 数: 340 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12829-2/R · 12830

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

全国中医药高职高专卫生部规划教材

第二轮修订说明

全国中医药高职高专卫生部规划教材第1版,是在卫生部教材办公室的组织规划下,以安徽、湖北、山东、湖南、江西、重庆、黑龙江等7个省市的中医药高等专科学校为主体,由全国27所中医药院校400余位专家教授共同参与编写,于2005年6月正式出版发行。该套教材及时缓解了中医药高职高专教材缺乏的状况,适应了中医药高职高专教学需求,对中医药高职高专教育的发展起到了重要的促进作用。

为了进一步适应中医药高等职业教育的迅速发展,提高教学质量,加强教材建设,2007年9月正式启动了该套教材的第二轮修订工作,并成立了新一届教材指导委员会及各专业教材评审委员会,以确保教材的编写质量。

本轮修订,取消了中西医结合专业的教材;整合了中医学、中药、针灸推拿、中医骨伤、护理等五个专业的教材目录,其中护理专业教材做了较大调整,并将专业名称从中医护理学改名为护理;新增了医疗美容技术、康复治疗技术两个新专业的教材。

此次修订是以第1版教材为基础,更加注重遵循专业培养目标,把握教材定位,适应特定对象(中医药专科学生)、特定限制(三年学制)的需要,并具有明显的中医药特色;注重全套教材的整体优化,淡化各门学科的独立完整性和系统性意识,尽量与本专业其他教材之间紧密联系、互相呼应,既要避免不必要的重复,又能防止重要内容的疏漏;严格把握教材内容的深度、广度和侧重点,突出应用型、技能型教育内容;避免理论与实际脱节、教育与实践脱节、人才培养与社会需求脱节的倾向;注重将中医药领域近年成熟的新理论,以及普遍推广的新知识、新技术、新成果,根据需要吸收到教材中来,体现新的时代风貌;树立“以人为本”的理念,以学生为中心,激发他们的创造力;各门教材的内容注意到与各行业职业资格考试内容紧密衔接,并着眼于社区就业需求,以利于学生就业;从体例编排、版面设计等方面,也力求新颖,以适应新时期的需要。

全套教材共86种,分两批出版,预计2010年7月出齐。其中的38种为教育部确定的普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

第二轮全国中医药高职高专 卫生部规划教材目录

中医学专业

大学语文	主编	孙 洁	
中医基础理论	主编	何晓晖	
中医诊断学	主编	廖福义	
人体解剖学	主编	盖一峰	
生理学	主编	郭争鸣	
中药学	主编	杨 丽	
方剂学	主编	王义祁	
免疫学与病原生物学	主编	金 路	
药理学	主编	侯 晔	武继彪
病理学	主编	赵国胜	苑光军
诊断学基础	主编	李广元	
中医内科学	主编	肖振辉	
针灸学	主编	汪安宁	
推拿学	主编	邵湘宁	
中医外科学	主编	吴恒亚	
中医妇科学	主编	傅淑清	
中医儿科学	主编	刘百祥	
中医伤科学	主编	方家选	金晓东
西医内科学	主编	郭奉银	
西医外科学	主编	贾 奎	
西医妇产科学	主编	周梅玲	
西医儿科学	主编	金荣华	
医学心理学	主编	侯再金	
传染病学	主编	陈艳成	

中 药 专 业

中医学基础概要	主编	宋传荣 何正显
中药方剂学	主编	李铁男
无机化学	主编	冯务群
有机化学	主编	卢 苏
分析化学	主编	潘国石
中药化学技术	主编	李 端
人体解剖生理学	主编	刘春波
药用植物学	主编	郑小吉
中药药理与应用	主编	徐晓玉
中药鉴定技术	主编	张钦德 胡志方
中药药剂学	主编	杨桂明
中药炮制技术	主编	刘 波
药用植物栽培技术	主编	宋丽艳
药事管理与法规	主编	周铁文

针灸推拿专业

经络与腧穴	主编	王德敬
针法灸法	主编	刘 茜
推拿手法	主编	那继文
针灸治疗	主编	刘宝林
推拿治疗	主编	周 力
小儿推拿	主编	余建华

中医骨伤专业

中医骨伤科基础	主编	李 玄
中医筋伤	主编	涂国卿
中医正骨	主编	王永渝
中医骨病	主编	谢 强
创伤急救	主编	魏宪纯
骨科手术	主编	黄振元

护 理 专 业

护士人文修养	主编	胡爱明	
护理学导论	主编	李如竹	
护理药理学	主编	姜国贤	
健康评估	主编	刘惠莲	
基础护理技术	主编	张少羽	
内科护理	主编	刘 杰	吕云玲
外科护理	主编	江跃华	
妇产科护理	主编	林 萍	
儿科护理	主编	艾学云	
眼耳鼻咽喉口腔科护理	主编	肖跃群	
传染病护理	主编	王美芝	
精神科护理	主编	井霖源	
急救护理	主编	孙永显	
老年护理	主编	唐凤平	
社区护理	主编	张先庚	
中医护理	主编	陈建章	顾红卫

医学美容技术专业

美容解剖学基础	主编	杨海旺
美容手术概论	主编	李全兴
美容皮肤科学	主编	陈丽娟
美容实用技术	主编	张丽宏
美容中药方剂学	主编	黄丽萍
美容保健技术	主编	陈景华
医学美容调护	主编	陈美仁
化妆品与调配技术	主编	谷建梅
美容礼仪	主编	位汶军
医学美学	主编	沙 涛
美容心理学	主编	陈 敏
美容业经营与管理	主编	梁 娟

康复治疗技术专业

康复医学导论	主编	谭 工
临床医学概要	主编	王 萍
临床康复学	主编	邓 倩
中医养生康复技术	主编	王德瑜
言语治疗技术	主编	田 莉
作业治疗技术	主编	吴淑娥
物理治疗技术	主编	林成杰
康复评定	主编	孙 权

全国中医药高职高专教材建设 指导委员会名单

顾问

刘德培 王永炎 石学敏 邓铁涛 任继学 于文明 孟 群
洪 净 文历阳 沈 彬 赵 明 徐金香 吴恒亚

主任委员

赵国胜 邵湘宁

副主任委员 (按姓氏笔画排序)

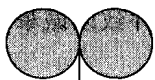
于 跃 王义祁 王之虹 方家选 苏保松 李铁男 连建伟
何晓晖 张同君 武继彪 呼素华 胡志方 郭伟星 黄振元
曹文富

委员 (按姓氏笔画排序)

王文政 王洪全 王德明 尹思源 刘福昌 江 滨 李治田
李榆梅 吴文敏 何文彬 余甘霖 宋立华 张宏伟 张俊龙
陈文松 金玉忠 金安娜 周英信 周忠民 屈玉明 凌宗元
董辉光 傅淑清 廖福义

秘书

马碚生 张 宏 徐超伍 孙 勇



前 言

礼仪是人类社会活动的行为规范和社交活动中应该遵守的行为准则,礼仪作为一种文化现象,属于上层建筑领域,它随着社会经济的发展而变化、随着人类文明的进步而不断发展和完善。社会的文明程度主要通过礼仪来体现,所以,国民是否按礼仪的规范立身处世,直接反映着国家文明程度的高低。

美容礼仪,属职业礼仪范畴,是美容服务人员进行美容医疗和健康服务过程中,为了塑造个人和组织的良好形象而形成的被大家公认的和自觉遵守的行为规范和准则。是一般礼仪在美容服务活动中的运用和体现。它既是美容服务人员修养素质的外在表现,也是职业道德的具体表现。

本教材从内容选取、教学方法、学习方法、实践和实训配套等方面突出高职高专教育的特点;紧密结合实现美容专业人才培养目标,以就业为导向、能力为本位、学生为主体,注重培养学生的实践能力。对职业岗位所需知识和能力结构进行了恰当的设计安排;重视学生主动参与意识的培养,给学生提供“自学的机会,动手的机会,表达的机会,创新的机会”,使学生在“学中做、做中学”,以充分发挥学生个人的能动性和主动性。

本教材从理论和实践两方面全面系统地介绍了美容专业人员应当掌握的礼仪常识和形体美的训练方法。绪论部分主要介绍礼仪的发展简史、基本概念及学习礼仪的重要性等;第一章至第八章主要对美容专业人员的仪容、举止、服饰、言谈、交往、工作等方面的礼仪要求作了全面的介绍。第九章主要对美体的内容与特点、功能与作用、目的和意义、评价标准、形体测量与评价方法、美体运动处方作了明确阐述,第十章形体美的训练,从基本姿态控制训练、形体素质训练、常见异常体型的矫正等方面介绍了培养高雅气质与风度、矫正和塑造优美形体的方法。本书结构完整,图文并茂,内容通俗易懂,理论与实际紧密结合,注重科学性、思想性、指导性和实用性,可供高职高专美容、临床医学等相关医学专业使用,也可作为临床医护人员提高自身素质、加强人文修养的参考书。

本教材的编写人员均为卫生职业教育第一线的优秀工作者,他们查阅书籍和资料,结合美容礼仪教学的实际需要,以及社会各界对美容服务提出的种种意见、建议,几经研讨,数易其稿著成此书,希望能对卫生职业教育的教学改革起到一定的促进作用,也希望能对美容专业人员的礼仪素质的提高起到一定的指导作用。

本教材在编撰过程中,编者参考和引用了大量有关礼仪方面的书籍,在此一并致以诚挚的谢意。

美容礼仪教材是全国中医药高职高专卫生部规划教材新增专业教材,限于编者的水平与能力,书中难免存有错误和疏漏之处,恳请专家、同行以及广大师生和读者惠予指正。

《美容礼仪》编委会

2010年3月

目 录

绪论	1
第一节 礼仪概述	1
一、礼仪发展简史	1
二、礼仪的基本概念	4
三、礼仪类别	4
四、礼仪的特点和作用	5
五、礼仪的基本原则	7
第二节 美容礼仪与修养	9
一、美容礼仪的含义	9
二、美容礼仪的原则	9
三、美容专业人员提高礼仪修养的途径和方法	10
第一章 美容专业人员仪容仪表礼仪	14
第一节 仪容仪表礼仪	14
一、头发养护与发型设计	14
二、面容养护与化妆	18
三、肢体修饰	22
第二节 表情礼仪	24
一、眼神与注视礼仪	24
二、微笑礼仪	26
第二章 美容专业人员的服饰礼仪	30
第一节 美容专业人员着装礼仪	30
一、着装的基本原则	30
二、服装与色彩	33
三、西装的穿法	35
四、着装的注意事项	37
第二节 女性服装与饰物礼仪	38
一、女性服装礼仪	39

二、首饰佩戴的方法	40
第三节 美容专业人员工作中的服饰礼仪	41
一、美容工作人员的着装原则	41
二、美容工作人员的服饰要求	42
第三章 美容专业人员的言谈礼仪	44
第一节 言谈的基本礼仪	44
一、使用敬语、谦语、雅语	44
二、日常场合应对	45
第二节 言谈的艺术与技巧	47
一、言谈的艺术	47
二、言谈的技巧	53
第三节 美容专业人员工作中的言谈礼仪	55
一、美容专业人员的言谈原则	55
二、美容专业人员的态势语言	56
三、美容专业人员日常规范用语	58
第四章 美容专业人员的举止礼仪	60
第一节 手势	60
一、基本手势	60
二、禁忌手势	62
三、常见手势语	63
第二节 站姿	66
一、基本站姿	66
二、禁忌站姿	68
第三节 坐姿	69
一、基本坐姿	69
二、禁忌坐姿	72
第四节 行姿	73
一、基本行姿	73
二、禁忌行姿	74
第五节 蹲姿	74
一、基本蹲姿	74
二、禁忌蹲姿	75
第六节 美容专业人员工作中的举止礼仪	75
一、站立有相	75
二、落座有姿	76
三、行走有态	76

四、举手有礼	76
第五章 美容专业人员的社交礼仪	78
第一节 称谓与介绍礼仪	78
一、称谓礼仪	78
二、介绍礼仪	79
三、名片礼仪	81
第二节 通讯与文书礼仪	83
一、通讯礼仪	83
二、文书礼仪	85
第三节 迎送与馈赠礼仪	86
一、迎送礼仪	87
二、馈赠礼仪	88
第四节 交通与舞会礼仪	91
一、交通礼仪	91
二、舞会礼仪	92
三、文化场所礼仪	93
第六章 美容专业人员的工作礼仪	95
第一节 美容专业人员常规的工作礼仪	95
一、美容专业人员素质要求	95
二、常用美容礼仪规范	97
三、工作中与同事交往礼仪	100
第二节 美容接待礼仪	101
一、接待礼仪的基本要求	102
二、对来访咨询者的接待礼仪	102
三、电话接待礼仪	104
第三节 整形美容工作礼仪	106
一、整形美容前的工作礼仪	106
二、手术室的接待礼仪	107
三、整形美容中的工作礼仪	107
第七章 美容专业人员的涉外礼仪	112
第一节 涉外交往的基本原则	112
一、维护形象	112
二、不卑不亢	112
三、求同存异	113
四、入乡随俗	113

五、信守约定	114
六、尊重个人隐私	114
七、以右为尊	115
八、热情有度	115
九、不必过谦	115
十、爱护环境	116
第二节 涉外交往的基本礼仪	116
一、涉外国际常用礼仪	116
二、涉外着装礼仪	118
三、涉外餐饮礼仪	118
四、涉外参观礼仪	120
五、涉外签约礼仪	120
六、涉外庆典礼仪	121
七、涉外出行礼仪	122
八、涉外馈赠礼仪	122
第三节 涉外交往的禁忌	123
一、涉外言行禁忌	123
二、涉外拍照禁忌	123
三、涉外卫生禁忌	124
四、涉外体育禁忌	124
五、涉外婚礼禁忌	124
六、涉外丧礼禁忌	125
七、涉外数字禁忌	125
八、涉外颜色禁忌	125
九、涉外馈赠禁忌	125
十、涉外宗教禁忌	126
第八章 其他礼仪	128
第一节 求职上岗礼仪	128
一、求职礼仪概述	128
二、求职礼仪的特点与种类	129
三、求职礼仪的具体要求	129
四、上岗礼仪	134
第二节 行政工作礼仪	135
一、行政工作礼仪的概述	135
二、办公礼仪	136
三、会议礼仪	136
第三节 中国部分习俗礼仪	138

一、部分传统节日礼仪·····	138
二、部分少数民族礼仪和风俗·····	140
第九章 美体·····	146
第一节 美体概述·····	146
一、美体的内容·····	146
二、美体的特点与作用·····	148
三、美体的目的和意义·····	149
第二节 人体形态美的标准·····	150
一、人体文化的内涵·····	150
二、形体美的评价标准·····	151
三、形体测量与评价方法·····	152
第三节 美体的训练方法·····	154
一、柔韧素质训练方法·····	155
二、力量素质训练方法·····	157
三、呼吸方法·····	160
四、形体锻炼注意事项·····	160
第十章 礼仪、形体实践模拟训练·····	162
第一节 基本姿势练习(手臂练习)·····	162
一、手位·····	162
二、手位及其手臂的波浪练习·····	164
三、手臂基本动作的练习方法·····	165
四、手臂、肩、胸部力量和柔韧性练习·····	165
五、斜肩、溜肩矫正方法·····	170
第二节 基本姿势练习(下肢练习)·····	171
一、脚位·····	171
二、把杆·····	172
三、下肢基本动作组合练习·····	173
四、腿部肌肉练习·····	173
五、“O”、“X”形腿矫正方法·····	177
第三节 基本姿势练习(躯干练习)·····	177
一、身体波浪及其组合·····	177
二、形体姿态操·····	178
三、胸、背部肌肉练习·····	183
四、“鸡胸”、弓背矫正方法·····	189
第四节 交谊舞·····	190
一、交谊舞的基本知识·····	190

二、交谊舞的基本舞姿与礼仪·····	191
三、华尔兹·····	191
四、有氧健美操·····	193
第五节 形象塑造·····	195
一、肥胖的原因及诊断·····	195
二、形体减肥瘦身法·····	196
三、运动处方·····	197
四、健美形体的科学饮食·····	200
附录一 主要参考书目·····	202
附录二 《美容礼仪》教学大纲·····	203