



用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

YONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDING • GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

服装 模特 (初级)

中国就业培训技术指导中心组织编写



 中国劳动社会保障出版社

出版说明

本书根据《国家职业标准——服装模特》的要求,由中国就业培训技术指导中心按照标准、教材、题库相衔接的原则组织编写,是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

书中主要介绍了初级服装模特应掌握的工作技能及相关知识,涉及服饰展演、镜前造型、商展服务等内容。

责任编辑\胡芳颖

责任校对\徐娜

封面设计\王利民

版式设计\朱姝

ISBN 978-7-5045-6011-7



9 787504 560117 >

定价:14.00元



用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

YONGYU GUO JIA ZHIYE JINENG JIANDING • GUO JIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

服装模特

(初级)

编审委员会

主 任	刘 康						
副 主 任	陈李翔	宋 建					
委 员	王 涛	王 潇	钟漫天	毛戈平	陈娟红		
	李 旭	陈 方	陈力生	陈 蕾	张 伟		

本书编写人员

主 编	王 涛						
编 者	王 潇	刘彭生					
示范模特	王伊丽	丁 飞	张 红	王 斌	张 慧		
	姚 鑫	孙 冰					
化妆、摄影	王 涛	潘 慧	张 鑫				

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

服装模特：初级/中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2007

国家职业资格培训教程

ISBN 978 - 7 - 5045 - 6011 - 7

I. 服… II. 中… III. 服装-模特-技术培训-教材 IV. TS942.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076839 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 7.25 印张 106 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价：14.00 元

读者服务部电话：010—64929211

发行部电话：010—64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010—64954652

前 言

为推动服装模特职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在服装模特从业人员中推行国家职业资格证书制度，中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准——服装模特》（以下简称《标准》）制定工作的基础上，组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了《国家职业资格培训教程——服装模特》（以下简称《教程》）。

《教程》紧贴《标准》，内容上，力求体现“以职业活动为导向，以职业能力为核心”的指导思想，突出职业培训特色；结构上，针对服装模特职业活动的领域，按照模块化的方式，分初级、中级、高级3个级别进行编写。《教程》的基础知识部分内容涵盖《标准》的“基本要求”；技能部分的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”。

《国家职业资格培训教程——服装模特（初级）》适用于对初级服装模特的培训，是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

本书在编写过程中得到了中华民族文化促进会、中华民族文化促进会模特行业委员会、北京甲乙丙丁模特文化交流中心等单位的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎读者提出宝贵意见和建议。

中国就业培训技术指导中心

目 录

CONTENTS 《国家职业资格培训教程》

第一章 服饰展演	(1)
第一节 展演准备	(1)
第二节 女模特的展演技巧	(43)
第三节 男模特的展演技巧	(68)
第二章 镜前造型	(77)
第三章 商展服务	(96)
第一节 商展解说	(96)
第二节 商展造型	(102)
参考文献	(109)

第一节 展演准备

参加服饰展演需要做的准备工作有许多，但作为初级模特必须首先学会的是化妆技巧和对展演服饰的穿戴与整理规则。

一、学习目标

通过展演前准备工作的培训，掌握模特进入市场的基本能力，提高面试效果，增强市场竞争力。

学会生活淡妆的化妆方法和皮肤、头发的护养、整理方法，了解并掌握演出服饰的整理方法和穿戴常识与规则，以适应演出的需要。要求在训练中认真完成课程，勤于动脑，熟练掌握所学技能。

二、相关知识

1. 化妆工具

化妆工具是协助完成化妆过程的物品总称，它包括清洁类工具、描画类工具和修饰类工具。

(1) 清洁类工具

1) 化妆海绵。用于化妆时清洁皮肤上的分泌物及灰尘，以及卸除皮肤上的化妆品。质地细腻、柔软，组织结构紧密为佳。

2) 卫生纸巾。用于卸除皮肤上的化妆品或擦涂化妆失败需要修改的部位。

3) 毛巾。用于清洁皮肤。

4) 发夹。用于化妆时归拢散乱的头发。

5) 化妆棉签。用于修改化妆妆面，擦去化妆中不满意的细节部位的化妆。

(2) 描画类工具

化妆刷和定妆刷，按化妆中具体使用的部位可分为：

1) 眉刷。用于眉毛的整理及修改眉型。

2) 眼影刷。用于描画眼部的暗影或高光部分，按颜色的深浅一般需要3~4个。化妆时，按颜色分别使用，不能用同一个刷子画不同的颜色，这样会使妆面颜色混乱。

3) 腮红刷。用于上腮红，按需要一般分为深浅两个分开使用，以避免需要浅色腮红时，刷子上原有的颜色致使腮红过重。

4) 唇刷。用于描画口红，可有1~2支，深浅色分开。

5) 定妆刷。化妆过程中定妆用，一般一个即可。如果需要深浅两种定妆粉，可准备两个。

(3) 修饰类工具

1) 眉镊或刮刀。用于修整眉毛或汗毛。

2) 粉底海绵。用于施湿粉底。

3) 粉扑。用于施定妆粉。

4) 睫毛夹。用于夹翘睫毛。

5) 胶水、胶带。用于粘贴双眼皮和假睫毛。

6) 剪刀。用于剪胶带和修整眉毛。

2. 化妆品

(1) 化妆品的分类

化妆品是指用于化妆的物品。市场上一般将化妆品分为护肤系列和彩妆系列。从使用功能上又可分为清洁类、护肤类、覆盖类和修饰类四大类别。

1) 护肤系列化妆品。包括对皮肤具有清洁作用的卸妆、洗面、祛斑

产品和对皮肤具有滋润、护养、保持皮肤弹性、收缩毛孔和去皱作用的润肤产品。这类产品以修复、保护皮肤为主要功能，因此不能含有任何对皮肤有害的物质。下面主要介绍清洁类和护肤类化妆品。

①清洁类化妆品。用于清洁面部皮肤或卸掉化妆妆面，多为洗面奶、卸妆水、洁面乳、洁面油、睫毛卸妆露、洗发液、香皂等。

职业模特由于经常化妆，因此要特别注意皮肤的保护，尽量选用对皮肤刺激性小的专业卸妆用品，以避免皮肤受到伤害。

②护肤类化妆品。用于面部皮肤清洁后的皮肤护理。根据产品功能不同，分别用于化妆前的皮肤护理和卸妆后的皮肤护理。

a. 保湿面膜。用于卸妆后的皮肤护理与补充水分，对肌肤有滋养作用。

b. 紧肤水（化妆水）。用于化妆前收缩皮肤毛孔，对油性皮肤有抑制油脂分泌的作用。

c. 润肤保湿乳液。用于化妆前滋润皮肤、锁住皮肤水分，及化妆后的皮肤护理，对皮肤有滋润、营养、保湿的作用。

d. 隔离霜。有收缩皮肤毛孔、保湿的作用。

e. 日霜、晚霜。对皮肤有滋润、营养、保湿的功效，所不同的是，日霜一般含油脂的成分高一些，以锁住水分，减轻外界对皮肤的侵害；晚霜则含水分及滋养成分多一些，保证皮肤休息时水分和养分的补充。

f. 眼霜。用于眼部周围肌肤的护理，有滋润、补水、消除细小皱纹的功效。

由于彩妆中的一些成分对皮肤会有伤害，因此在化妆前进行皮肤清洁后，要先用紧肤水收紧皮肤，施隔离霜、保湿乳液后再化妆。这样既可以充分滋润皮肤，也会使粉底上得更服帖。

2) 彩妆系列化妆品。包括所有用于修饰面部五官和皮肤质感的产品。由于此类产品所用原料中含有微量对皮肤有损害的物质，因此在使用中应注意：

第一，使用化妆品前、后一定要做皮肤的清洁与护理。

第二，尽量减少带妆在日光下停留的时间，如果不能避免，应注意防晒。

第三，尽量缩短彩妆妆面在脸上的时间，演出结束后应尽快卸妆，做完皮肤护理后再休息。

第四，在没有演出活动的时间里应尽量少化妆，给皮肤以充分休息和恢复调养的时间。彩妆系列化妆品多为覆盖类和修饰类产品。

①覆盖类化妆品。分别用于化妆过程中，面部五官不同部位的覆盖和修饰。

a. 干、湿粉底。用于覆盖修饰面部皮肤质感。

b. 暗影或高光修饰粉底。用于面部过于突起、宽大部位的收缩和凹陷部位的提亮。

c. 定妆粉。用于油质化妆品和粉质化妆品的阻隔，以及面部化妆妆面的定妆。

d. 眼影。用于眼部周围的修饰，创造或增强化妆效果。

e. 腮红。用于覆盖修饰面颊。

f. 口红、唇膏。用于唇部的化妆。

g. 指甲油。用于装饰手指、脚趾。

②修饰类化妆品。用于化妆中，面部不同部位的修饰和特殊效果的制造。这些物品包括眉笔、唇线笔、睫毛液、假睫毛、闪亮唇彩、发胶、定型剂、彩喷等。

a. 眉笔。用于描画眉毛，有黑色、黑灰色、灰色和深咖啡色。一般生活淡妆和摄影妆多用黑灰色和深咖啡色眉笔，黑色一般为化舞台妆使用，灰色适合老年人和毛发浅淡的人使用。

b. 唇线笔。用于描画嘴唇的外轮廓。从暗红至粉红有多种颜色，一般选用比口红稍深一些的，这样画出的唇比较有立体感。

c. 睫毛液。用于眼部睫毛的化妆，可以使眼睫毛颜色变黑和加长，有黑色、黑灰色、蓝色、紫色、无色透明几种类型。眼睫毛长、翘者涂上睫毛液的效果比较明显。眼睫毛短者多需和假睫毛结合使用。晚会时多使用蓝色、紫色的睫毛液，如果要在白天使用则搭配彩色假发。

d. 假睫毛。用于加强眼睛的美感。一般要根据场合、身份角色、造型风格来选用。假睫毛有许多种，淡妆和摄影妆中用的假睫毛，由于使用场所视觉距离较近，密度和长短都有较强的仿真性，粘贴在眼睛上比较自然。而用于舞台妆和创意妆中的假睫毛，由于使用场所视觉距离远，为了加强效果，在密度和长度上制作得都比较夸张。另外还有专门配合彩色假发使用的彩色假睫毛。

e. 唇彩。多施在口红上以使嘴唇有光泽感。

f. 发胶、定型剂。用于发型整理时的头发定型。发胶和定型剂都有一定的黏性，在发型整理完成后喷上少许，可使头发规整而不被风吹散。注意喷时要用手或纸遮挡住眼睛。由于发胶、定型剂等所含的化学成分对头发有一定的伤害，因此在生活中要尽量少使用。另外发胶是易燃品，不可以带上火车、飞机、轮船。

g. 彩喷。用于头发造型中的临时上色。有红、黄、绿、蓝、紫等多种颜色，多用于晚妆和创意妆中发型特殊效果的制造。

（2）化妆品中的特殊成分

1) 保湿剂。帮助和减少水分流失。可以从空气中吸收水分并保存在皮肤角质层中，化妆品中常用的保湿剂有透明质酸、甘油。

2) 骨胶原。有保湿和补充水分的作用。通常化妆品中添加的骨胶原只能作用在肌肤表面，不能促进肌肤深层的天然骨胶原的增长。

3) 脂质素。由脂质造成的囊体，富含很多活性成分。化妆品中添加的脂质囊和皮肤中所含的天然脂质很接近，容易被吸收。

4) NMP。健康皮肤的天然保湿成分，包括氨基酸、透明质酸、尿酸等，是覆盖在皮肤表面上的天然保护层。目前化妆品中的人造保湿成分都是模仿 NMP。

（3）化妆品的选择与使用方法

化妆品是每个模特工作、生活必不可少的伙伴。随着现代科技的发展和社会的进步，化妆品中所含的高科技成分越来越高，也使选购化妆品成为越来越困难的一件事。面对市场上琳琅满目的化妆品品牌，应该怎样选择适合自己的化妆品并能正确地使用，是许多模特都应该学习的。

1) 勿以价格的高低决定选择。许多人都片面地认为，化妆品的价格越高，品质就一定越好，常言道“一分钱一分货”，但化妆品价格的高低不单纯由它的品质决定，而是有多方面的因素。比如生产化妆品的设备价值和损耗的摊销，市场的近、中、远期销售目标的定位，目标消费群体的层次及承受力，产品的社会附加值以及打开市场的推广费用等。如果是国外的化妆品，还要加上进口关税，这些都是生产厂商确定某一化妆品价格的因素。

选购化妆品时应该重点关注的是：

①化妆品的主要成分。成分是纯天然的物质还是化学的原料，天然成分的化妆品比化学成分的价格高。

②化妆品的技术含量。采用的技术越先进，化妆品价格就会越高。

③化妆品生产商的资质。资质深的专业化妆品公司的产品比新生的化妆品生产商的产品质量更稳定。

④化妆品的社会名声附加值。老牌、名牌产品定价会比较高，因为它有社会名声附加值。

由于人们对自然保护、资源保护、环境污染，以及人们生活的各个方面的生态资源给予了越来越高的关注，因此，纯天然的、绿色生态的化妆品越来越受到人们的喜爱，价格也会越来越高。总而言之，化妆品的品质和质量要综合考量，只有适合自己的才是最好的。

2) 季节与化妆品的选择。人们每天使用的化妆品，还要随着气候的变化而更换，不同的季节，要换用不同营养成分的化妆品。这是因为，随着气候温差的变化，湿度也有很大差别，而人的皮肤在不同的气候温差条件下，表现的状态是不一样的，所需要的护理和保养也是有区别的。

①春季。春季是一个比较干燥的季节，除南方少数地区比较温润以外，我国大部分地区风多雨少。此时的皮肤水分很容易蒸发，因此皮肤的护理保养主要以补充水分、锁住水分为主。在护肤品的选择上，选择水分和油脂含量都比较丰富的为好。彩妆粉底的选择，应根据春季皮肤分泌由不旺盛转为旺盛的变化，注意选择油脂含量较低的。

春季的营养面膜要以滋润补水为主，可以用牛奶（或奶粉）加蜂蜜、柠檬、鸡蛋（干性皮肤用蛋清，油性皮肤用蛋黄）做成营养面膜，每周护理两次。此营养面膜成分简单、制作方便，非常适合模特的工作性质和节奏，可以常年使用，只要随季节变化添加或变换搭配的水果成分即可。

春季也是皮肤过敏的高发季节，这是因为春天气空中漂浮着各种树木、花草等植物的花粉，人的肌体在春天气温转暖时新陈代谢加快，皮脂的分泌逐步旺盛，皮肤较为敏感的人就容易出现不适或异常。如果发生过敏应停用所有化妆品，用纱布或棉花蘸注射用生理盐水敷在过敏的部位退红消肿，远离污染环境和过敏源，如果几天仍不见好转就应该尽快去看医生。

②夏季。夏季是我国南北方气候都比较湿润的季节，由于气温较高、日光较强，人们会不断地出汗，皮脂分泌也比较旺盛，因此皮肤的保养主要以抑制油脂分泌、防止紫外线射伤为主。护肤品以补充水分和营养物质为主，油脂含量要少，以提高皮肤的舒适度。同时由于户外活动较

多，应适当选择防晒用品。

夏季由于人体出汗多，妆面很不容易保持，可以选择粉状的粉底薄薄施上一层，既可以改善皮肤的视觉质感，也可以抑制吸附汗液。

夏季的皮肤面膜要以清洁皮肤毛孔分泌、抑油防晒为主，也可用时令蔬菜水果护理皮肤。通常可以选用黄瓜、西瓜皮（去除西瓜脆衣）捣碎后敷在脸上，有去油、爽肤、润肤和防晒的作用。

由于夏季光照强度高，如果需要长时间户外活动，除了涂抹防晒用品外，应尽量少吃光敏感强的蔬菜，如芹菜等，以减少皮肤对紫外线的吸收。

③秋季。入秋后空气逐渐的凉爽干燥起来，皮肤的水分也会随着气温的降低、湿度的降低而下降。由于皮脂腺的自我调整需要一个过程，因此大多数人都会感到皮肤紧绷。此时应及时调换补水保湿性强的护肤品，而不要着急用滋润性强、油脂含量高的护肤品；因为如果缺水的问题不改善，过多的油脂反而会给皮肤带来更重的负担。同时在饮食上注意少吃辛辣食品，多吃一些温润的食品，如乳制品、海藻类等富含蛋白质和矿物质的食品，以提高细胞的活力。

秋季皮肤油脂分泌由旺盛逐渐转为不旺盛，彩妆粉底可选用乳液型的产品。皮肤护理面膜可以参照春季的营养面膜。

④冬季。气候干燥寒冷，皮肤的新陈代谢能力下降，油脂分泌减少，水分也减少，选择护肤品除了需要富含高油脂外，还应有高水分。彩妆粉底可以选用膏状的，膏状粉底具有很强的附着力，可以给皮肤补充油脂并防止皮肤干燥。

冬季是身体和肌肤最容易缺水的季节，这是由于皮肤的活力减退。这个季节的补水不能只给皮肤补，还要注意身体的补水，保持营养平衡，多吃蔬菜和水果。在制作皮肤护理的面膜时，可以添加橄榄油，既可滋润皮肤又能锁住水分。

3) 皮肤的类别与化妆品的选择使用。选择化妆品，一定要注意个人的皮肤分类，这是科学保养皮肤的基础。由于每个人的皮肤类别并不是一成不变的，会随着年龄增长、环境改变、气候变化、工作压力、个人心情等各种因素发生变化。因此，随时掌握皮肤的变化并准确地对皮肤分类，有针对性地施以护理，才能保持皮肤的健康美丽。

①中性皮肤。皮肤光泽、润滑，不干燥也不油腻，肤质细腻，不易脱妆。中性皮肤是最为理想的肌肤，要保持营养物摄入的平衡，保持皮

肤酸碱度的平衡，避免季节变化带给皮肤的影响。

中性皮肤的测试：洗脸后静坐 15 至 30 分钟后，脸上稍有紧绷感。

②干性皮肤。皮肤纹理细致、娇嫩，毛孔不明显、不易出油，也不易产生粉刺、面疱。但容易产生皱纹，遇寒遇风容易干裂。

由于干性皮肤自我保护力较差，保养中不仅要补充油分，还要补充水分，以改善它的干燥状况。清洁皮肤宜选用碱性小且温和的洗面奶。护肤品也要选用含水、含油量较高的产品。

干性皮肤的测试：晚上睡前用中性洗面剂清洁皮肤后，不用任何化妆品。第二天清晨用纸巾擦拭前额、鼻子、下巴，只有少量油迹。

③油性皮肤。皮肤纹理较粗，皮脂分泌旺盛，面带光泽，容易出现粉刺和面疱。油性皮肤要特别注意皮肤的清洁，以提高对细菌侵害的抵抗力。选择去污力较强的清洁用品，在洗脸时进行按摩，彻底清除皮肤中的污垢和皮脂。洗脸后用化妆水来控制皮脂的分泌。

油性皮肤也需要保湿，当皮肤保持一定程度的湿润时，出油量就会减少。一些不含油的护肤产品就很适合油性皮肤。

油性皮肤的测试：用中性洗面剂洗脸后静坐 15 至 30 分钟后，脸上有油脂分泌。

④混合性皮肤。脸上的大部分皮肤属于正常性质，而局部的皮肤是干性的或是油性的，护理起来有一定难度。

混合性皮肤护理应当视皮肤的具体情况区别对待，对不同部位的不同肤质，应分别采用相应的护理方法。

⑤敏感性皮肤。皮肤非常敏感娇嫩，很容易受到气候变化的影响，很容易产生湿疹或过敏。

敏感性皮肤较难护理，由于肌肤的适应性很差，选择护肤品时，要选择温润的、刺激性小的产品，要特别注意化妆品中的成分和酒精含量。最好不经常更换化妆品，如果确实需要更换时，一定要做皮肤的过敏测试。

4) 化妆品的效果比较。由于化妆品一般都比较贵，一旦选择不准确就会造成浪费。而市场上的化妆品品种又很多，厂家的宣传也很诱人，因此，生活中人们常会听取身边已经使用过某一化妆品的人的经验，并以此作为是否也选用这一化妆品的参考依据。但是每个人的肤质是不一样的，不能简单地用干性、中性、油性等皮肤的分型来判断自身皮肤对

某一化妆品的具体反应情况。在别人身上用得好的产品，在自己身上就未必能有好的效果。时尚流行的产品未必就适合每个人。无论是参考别人的经验或是听厂家的宣传都可以从以下几点来注意效果的比较，帮助自己做出理智的选择。

①经常做皮肤的测试，随时掌握自己皮肤的基本状况。

②了解他人的皮肤状况、护肤习惯及特点，与自己的皮肤状况和特点进行比较，是否有相同之处。

③了解他人使用该产品的自然环境并与之比较，确定是否有相近之处。

④了解想选用的化妆品的成分及特点是否合适自己。

⑤皮肤敏感性强的人要特别注意化妆品中是否含有刺激性成分。

⑥选用新的产品之前，最好能在皮肤非暴露部位进行试用，以确定这一产品是否适合自己。

5) 化妆品的使用安全与保质。化妆品的安全很重要，选购化妆品时，首先要察看包装上的标识，生产厂家的名称和地址资料是否齐全；是否有国家相应管理机构的卫生许可；是否有相关管理部门的检验证明；出厂日期和保质期限；有条件的应该打开看一下，有无干裂、混浊、变色、变味，如果有试用装应先试用然后再决定是否购买。

使用化妆品应养成良好的卫生习惯：

①使用前和使用后要洗手，避免将细菌或污垢带到化妆品上。

②取用化妆品最好使用专用工具，用手指取的多余的化妆品不要再放回到原化妆品中，以免造成污染。

③唇膏类化妆品最好不要与他人相互交换使用。

④化妆品应随买随用，打开使用后要注意使用期限，注意不要放置很长时间，化妆品的放置要注意防潮、防热、防晒。

⑤皮肤有创面或长疱、过敏时不能化妆，应待伤口愈合以后再化妆。

⑥在吃东西时应将唇膏擦去，以免唇膏中的物质随食物进到身体中。

⑦化妆中不要将粉底施得过厚、过浓，以免阻塞毛孔，影响皮肤的新陈代谢。

⑧长期在日光下工作的女性最好不化妆，以免色素沉着，加速皮肤老化。

3. 特殊部位的皮肤护理

由于不同商品商业推广的需要，模特常常要利用身体某一部位做广

告，因此这些部位的皮肤护理与面部一样，是不可或缺的。这些年逐渐出现了适应市场需要的专职特型模特。特型模特没有身高、相貌的要求，只要身体某个局部，如手、足、腿、头发的形态特别优美，皮肤质感细腻、光滑如丝，就可以成为特型模特。下面介绍不同部位的皮肤护理。

（1）手部皮肤护理

一双修长、细腻、柔软的纤纤玉手，是手模特的骄傲与资本。但是忙碌的工作与生活，日复一日的风吹、日晒和与污物的接触，使手成为最容易受到损伤且最不容易保持理想状态的部位。

1) 清洁。用温水浸泡手 1~2 分钟，如果皮肤发黑，可在水中加几滴食醋。使用香皂，从手掌、手背、手腕到小臂都搓到，洗净后用软毛巾擦干。

2) 护理。洗手后要及时用甘油、护手霜护理，如果发现手部皮肤在擦上护肤品后很快又发干时，应反复多次使用护肤品进行护理，直到皮肤不发干为止。还可以在晚上临睡前用柠檬汁和甘油混合按摩手，然后戴上手套或用保鲜膜缠绕包裹，长期坚持可使手部的皮肤细嫩光滑。

（2）足部的护理与保健

足部虽然不会被风吹雨淋，但它每天都要承受身体的重力和鞋的压力，足部的保养不仅是美丽的需要，也是健康的需要。

1) 护理。在进行热水足浴或洗澡后，选择含油脂较高的护肤品进行皮肤护理。如果足部干裂或茧厚，可在温水中加一些熟麦片和少许色拉油，浸泡 30 分钟后去掉老茧，擦干净后涂上护肤品，穿上棉质单袜，每周做一次，坚持两个月以上。

2) 按摩。每天用手捏住每个脚趾左右转动；用双手大拇指按摩脚腕到脚趾的每根筋，再夹捏每个脚趾；转动双脚脚腕。

3) 锻炼。脚跟提起，用前脚掌着地，然后将脚跟落下，反复做 20~30 次；将脚伸直，用脚后跟走路；双脚平行，脚趾向脚跟收缩使脚弓隆起。

（3）肘部与膝盖的皮肤护理

肘部和膝盖是人们常常忽视的地方，常看到皮肤白皙的人却有发黑的肘臂和膝盖，这是疏于护理导致角质层变厚所致。

护理方法：沐浴时皮肤变软后用浴棉蘸沐浴露反复画圈按摩肘部、膝部，去除积累的死皮；沐浴后用营养乳液或面霜涂在肘部、膝部，按

摩数分钟。也可用磨砂膏替代沐浴露在沐浴时按摩。每周至少两次才可以逐步看到效果。

（4）腿部的皮肤护理

许多女性喜欢穿裙子，腿部长时间暴露受外界空气和粉尘影响，皮肤容易出现干燥、皮屑和皱纹。

护理方法：沐浴时水温不要太高，40℃左右。在沐浴时用搓澡巾或麻布手套从上至下画圈按摩，反复几次可达到去除角质层的作用。浴后用保湿润肤露或润肤霜涂在腿上进行按摩，以促进血液循环，增强皮肤弹性。目前市场上已出现了腿部专用保湿润肤露，有缓解腿部肌肉紧张、促进供血、滋润皮肤的功效。

4. 头发的护理常识

头发是一个人形象的重要组成部分，对职业模特来说，拥有健康的头发非常重要。模特职业的特殊性，使模特有更多的机会接触对头发有伤害的化学物品，比如化妆造型或美发造型，会接触大量的漂染头发的化学制剂。如果不懂得保护头发的常识，造成头发断裂、干枯、分叉，不仅会影响个人形象，也会丧失很多的机会。

下面针对头发的特点和养护方法进行介绍。

（1）健康发质

健康头发的标准是头发乌黑、发亮、光滑，不干燥、不分叉、不打结，发根疏密均匀，没有头屑、头垢、头油。用手摸时头发润滑富有弹性，梳理时不易断裂，柔顺整齐。

头发的健康除外在人为因素外，一般与个人的年龄、健康状况、生活习惯、饮食、精神压力和环境等多种因素有关。

（2）干性发质

干性发质头皮油脂分泌量少，头发无光泽，易干燥分叉，手摸时没有弹性，梳理时易断裂。干性头发要从以下几个方面注意保养：

1) 减少用洗发液洗发次数，注意洗发时水温不能太高。选用适合干性发质的、有较多滋润护养成分的洗发液，洗发时应轻轻按摩头皮。有的模特习惯每天洗澡、洗发，如果是干性头发，建议每天都用含营养润发成分的洗发液，如果没有可以直接用润发或修复头发的护发素洗发。

2) 经常给头发焗油，特别是在头发被漂染后，应注意给头发及时补充养分。