

马英 欧文 / 主编



皮肤美容

教学指南



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

皮肤美容教学指南

PIFU MEIRONG JIAOXUE ZHINAN

主 编 马 英 欧 文

副主编 沈 文

编 者 (以姓氏笔画为序)

马 英 刘 青 李 燕(鞍山)

沈 文 陈 禾 张藤心 欧 文

姚 利 项 丹 阎艺方



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

皮肤美容教学指南/马英,欧文主编.——北京:人民军医出版社,
2003.1

ISBN 7-80157-693-4

I. 皮… II. ①马…②欧… III. 皮肤-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079545 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路24号甲3号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:7.25·彩页4面 字数:179千字

2003年1月第1版(北京)第1次印刷

印数:0001~7000 定价:15.00元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书以作者举办皮肤美容培训班的讲义为基础,针对当前皮肤美容存在的问题,较系统地阐述了皮肤科学美容的基本知识和具体方法。包括皮肤美容的医学基础与心理因素,皮肤护理与日常保养,饮食营养与皮肤美容,美容化妆品的种类与选用,各种色素斑产生的原因及美容治疗,皮肤过敏、粉刺、暗疮、毛孔粗大、顽固性黑斑的诊治和美容方法,以及皮肤美容效果的巩固等。内容丰富,叙述简明,实用性强,适于美容师、美容培训班学员和关心皮肤美容的女性朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 丁 震

前 言

皮肤美容需要多学科的综合知识和技术来完成。它涉及到医学、美学、化学、物理学、生物学、心理学等诸多学科,汇集了中医美容、西医美容、物理美容、化学美容、生物美容、食物美容、心理美容等多种美容方法,而各种疗法都有其特定的适应范围和作用机制,美容师应针对不同的情况制定不同的治疗方案。

随着美容业的不断发展,功能性美容项目已成为美容院服务的主项。然而,由于美容师技术掌握的不全面及对美容产品缺乏广泛而深入的了解,往往使性能很好的产品无法发挥其应有的作用。在我们的周围,由于美容师的美容方法掌握不得当,技术操作出现失误,或使用了不适当的美容产品,给顾客带来终生遗憾的事例比比皆是,同时也为美容院造成了不良影响和经济损失。要解决这些问题,就要求美容师从专业的角度对各种皮肤美容问题进行分析,了解其产生的原因及科学解决的方法,按照功能性美容产品的结构、成分、特性、作用,针对实际情况,适时适度地使用,并且注意产品合理的组合搭配。

祛斑是对皮肤的综合的功能性治理,有的美容师在进行祛斑治疗时,千脸一法,不懂由内、外两种因素造成的斑就应该用内外兼治、综合治理的方法去解决,而一味地使用外用药对斑进行剥脱,或使用激素使斑得以暂短抑制,从而给顾客造成了更加严重的后遗症。针对这些情况,作者总结了多年的教学经验,以案例教学法为手段,深入浅出,融会贯通,以知识加经验,理论加操作,由点生面,面面相连,在解决各种皮肤问题的过程中取得较好的效果。

在教学中,常常有很多学生提出很多问题。如:我的皮肤是什么性质?我脸上的斑能治理好吗?能治理到什么效果?我脸上斑产生的原因是什么?这些问题也是我们美容师在日常工作中所遇

到的顾客常问的问题。

案例教学法借助实例,将知识、思维、经验积累之后教给学生,并在教学中进一步积累更加科学、实用的美容方法。案例教学不仅可以为学生提供许多美容的实例和解决实际问题的方法,最重要的是,案例教学通过对整个美容过程的示例教学,可以培养学生更加科学、全面的美容理念。为此,我们将多年的案例教学经验加以总结。并参考有关文献,编成本书,如能对皮肤美容教学人员和广大读者有所裨益,则我们的心愿足矣。

本书编写者都是从事美容工作多年的专业人员,她们对各自撰写的内容有丰富的实践经验,但由于时间紧迫,水平有限,书中难免不足,甚至错漏,欢迎同行和广大读者批评指正。

马 英 欧 文

2002年9月



A. 治疗前



B. 治疗后

彩图 1 黄褐斑治疗前后对照



A. 治疗前



B. 治疗后

彩图 2 皮肤过敏治疗前后对照



A. 治疗前



B. 治疗后

彩图 3 暗疮治疗前后对照



A. 治疗前



B. 治疗后

彩图 4 顽固性黑斑治疗前后对照



C0222761 解放军医学图书馆(书)

目 录

第一章 皮肤美容的医学基础与心理因素	(1)
第一节 皮肤美容的医学基础	(1)
一、皮肤细胞	(1)
二、皮肤的组织结构	(3)
(一)表皮	(3)
(二)真皮	(5)
(三)皮下脂肪	(7)
(四)皮肤附属器	(7)
三、皮肤的作用	(12)
四、皮肤的类型与 pH 值	(13)
(一)皮肤的类型	(13)
(二)皮肤的 pH 值	(15)
五、损害性皮肤病的病因与病理变化	(16)
第二节 皮肤美容的心理因素	(17)
一、治疗前的心理准备	(17)
二、普通顾客的心理特征	(19)
三、纯治疗型顾客的心理特征	(21)
第二章 皮肤的护理与日常保养	(24)
第一节 皮肤保养要诀	(24)
第二节 皮肤保养十大须知	(27)
第三节 科学洗颜法	(28)
第四节 夏季皮肤保养法	(31)
第五节 秋季皮肤保养法	(32)
第六节 冬季皮肤保养法	(33)
第七节 中年女性皮肤保养要诀	(35)
第八节 皮肤保养的特别注意事项	(36)
第九节 使用劣质或药物性化妆品的后遗症	(38)

第十节 如何正确选择保养品	(39)
第三章 饮食营养与皮肤美容	(42)
第一节 合理的膳食与营养均衡	(42)
一、蛋白质食品	(42)
二、脂肪食品	(43)
三、蔬菜水果	(43)
四、谷类和糖类	(44)
五、盐	(44)
六、水分	(44)
七、维生素和矿物质	(44)
八、营养均衡	(45)
第二节 各类型肌肤饮食参考表	(45)
第三节 各种新鲜水果和蔬菜对美容的作用	(48)
第四节 常用敷面材料及其功效	(50)
第五节 敷面剂调配法	(52)
一、干性皮肤	(52)
二、中性皮肤	(53)
三、油性皮肤	(54)
第六节 营养知识与美容食物	(55)
一、糖类	(55)
二、蛋白质	(55)
三、脂肪	(56)
四、维生素	(56)
五、矿物质及微量元素	(58)
第七节 常见食物的性味与功能	(61)
第八节 常见食物的配伍禁忌	(68)
第四章 皮肤美容化妆品的种类与选用	(74)
第一节 化妆品的种类	(74)
一、按功能分类	(74)
(一)清洁类	(74)
(二)保养类	(76)
二、按性状分类	(78)

三、按酸碱度分类	(78)
四、按用途分类	(79)
第二节 如何选择适合自己的化妆品	(80)
一、化妆水	(81)
二、面霜	(81)
第三节 化妆品的选购、保存及使用	(83)
一、化妆品的选购原则	(83)
二、化妆品的保存	(84)
三、使用化妆品的注意事项	(84)
第五章 皮肤色素斑概述	(86)
第一节 色素斑的概念及形成过程	(86)
一、色素斑的概念	(86)
二、皮肤的色素	(86)
三、色素的生成	(88)
四、色素斑产生的生理过程	(88)
五、黑色素移动和代谢途径	(88)
第二节 影响色素斑形成的因素	(89)
第三节 色素斑产生原因及机制	(93)
一、物理性因素(外因)	(93)
二、内因	(96)
(一)遗传	(96)
(二)原发性躯体其他疾病(躯体疾病在面部皮肤的一种表现)	
.....	(96)
第四节 色素斑的分类及表现	(104)
一、雀斑	(104)
二、黄褐斑	(105)
三、继发性色素沉着	(106)
四、老年斑	(107)
五、真皮层斑	(108)
六、黑变病	(108)
第五节 斑的位置、形态分布状况与内脏的关系	(109)
一、色斑形成的原因	(110)

二、痤疮形成的原因	(110)
第六节 皮肤色素的中医诊治	(111)
一、审证(辨证)求因	(111)
(一)阴阳	(111)
(二)五行	(112)
(三)气、血、津液	(112)
二、五脏的位置和功能	(113)
(一)心	(113)
(二)肝	(114)
(三)脾	(116)
(四)肺	(117)
(五)肾	(117)
三、经络学说	(118)
四、六淫致病	(121)
五、七情	(122)
六、中医诊断方法	(123)
七、病因病机	(125)
八、辨证分型	(126)
第六章 黄褐斑的诊治与美容	(129)
第一节 治疗分类	(129)
一、外用治疗	(129)
(一)剥脱类	(129)
(二)活血化瘀类	(132)
(三)生物制剂类	(132)
二、内服治疗	(134)
(一)维生素疗法	(134)
(二)口服液、胶囊治疗	(135)
三、中医药疗法	(135)
第二节 美容院内服外用的综合治疗法	(135)
一、内服疗法	(135)
(一)美容宝口服液	(135)
(二)专业型祛斑美容胶囊	(137)

(三)专业型养颜祛斑胶囊	(137)
二、外用疗法	(137)
(一)润肤修护霜	(137)
(二)美白源素	(138)
(三)褪黑源素	(138)
(四)活性洗面奶	(139)
(五)二合一补水啫喱	(139)
(六)美白解毒精华液	(140)
(七)3号面膜	(140)
(八)8号面膜	(140)
第三节 案例分析	(141)
一、一般情况	(141)
二、治疗操作程序	(141)
(一)建立顾客登记表,设对比照片	(141)
(二)进行皮肤分析,确立治疗方案	(142)
(三)治疗所需产品	(142)
(四)美容院操作程序	(142)
第七章 皮肤过敏	(145)
第一节 认识过敏	(145)
第二节 自由基	(146)
第三节 过敏的原因、分类及特点	(148)
一、皮肤过敏的类型及特点	(148)
二、过敏原	(149)
三、过敏原因剖析	(149)
四、过敏性皮炎的种类与诊断	(151)
五、防治过敏的常用方法	(154)
六、皮肤过敏产生的时间	(154)
七、敏感皮肤的注意事项	(154)
八、改善敏感皮肤的方法	(155)
第四节 皮肤过敏的治疗方法	(156)
一、内服葡多安胶囊	(156)
二、美容院内治疗过敏的方法	(159)

三、治疗过敏时的注意事项	(160)
第八章 粉刺与暗疮	(163)
第一节 黑头粉刺、白头粉刺与暗疮	(163)
一、黑头粉刺	(163)
二、白头粉刺	(164)
三、暗疮	(165)
第二节 暗疮的发病及形成因素	(166)
一、发病机制与外形	(166)
二、形成的因素	(167)
三、后遗症	(172)
第三节 暗疮的临床表现及中医诊断	(173)
一、临床表现	(173)
二、中医诊断	(173)
第四节 暗疮的治疗	(175)
一、内科治疗	(175)
(一)自我调试与保养	(175)
(二)药物治疗	(175)
二、美容院内的治疗方法	(176)
第九章 毛孔粗大	(179)
一、形成原因	(179)
二、护理的注意事项	(180)
三、防治重点	(180)
四、美容院内治疗的操作程序	(181)
第十章 顽固性黑斑皮肤	(182)
一、治疗注意事项	(182)
二、超声波导入美白解毒精华素的治疗方法	(183)
三、继发性色素沉着皮肤的转换操作方法	(184)
四、产品使用时的注意事项及使用原则	(184)
五、保湿方法	(186)
六、禁忌证	(186)
七、选择第一个顾客的要点	(186)
第十一章 面部的美容按摩	(187)

第一节 按摩的基本手法	(187)
第二节 面部穴位名称与疗效	(188)
第三节 美容按摩手法的特点及要领	(193)
一、美容按摩手法的特点	(193)
二、美容按摩手法的要领	(193)
第四节 美容按摩手法的操作步骤	(196)
第五节 淋巴排毒引流法	(209)
第十二章 皮肤美容效果的巩固	(213)
一、巩固期治疗	(213)
二、巩固期产生反弹的原因	(214)
三、巩固期防反弹措施	(214)
四、巩固期的注意事项	(215)