



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

美容实用技术

主编 张丽宏

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

美容实用技术

主 编 张丽宏

副主编 曾小平 李庆之

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 艳 (湖北中医药高等专科学校)

申芳芳 (山东中医药高等专科学校)

刘吉凤 (湖南中医药高等专科学校)

李庆之 (四川中医药高等专科学校)

李春雨 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

李福英 (重庆医科大学护理学院)

张 姝 (安徽中医药高等专科学校)

张丽宏 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

曾小平 (江西中医药高等专科学校)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容实用技术/张丽宏主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-117-12765-3

I. ①美… II. ①张… III. ①美容-中医学-高等学校: 技术学校-教材 IV. ①R275②TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050656 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。

美容实用技术

主 编: 张丽宏

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: 19.5

字 数: 472 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12765-3/R · 12766

定 价: 34.00 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 晞	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	佘建华

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
美容业经营管理学	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)

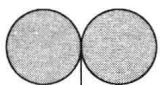
于 跃 王义祁 王之虹 方家选 苏保松 李铁男 连建伟
何晓晖 张同君 武继彪 呼素华 胡志方 郭伟星 黄振元
曹文富

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

从医学教育踏入美容教育已有 10 余年,这期间见证了美容教育、美容经济日新月异的发展变化。从 20 世纪 80 年代美容在中国的迅速兴起,直至现在,越来越多的求美者从盲目地体验美容到理性地分析美容,逐步意识到单一的外部美容,已远远达不到靓丽容颜、抗拒衰老的目的。人们回归自然的愿望更加强烈,以内养外,实现天人合一的整体美容观念已经逐渐深入人心。越来越多的人开始追寻科学理论支撑下的美容项目,使得美容新技术、新理论、新理念伴随着美容产业的兴旺应运而生。

如今,社会上的各种美容机构,运用的美容技术、技法百花齐放,自成一体,有的有法可循,有的零散不成体系。为了让更多的美容从业人员及美容爱好者能深入浅出地运用医学理论,科学地指导和运用美容技术、技法,适应美容市场的瞬息发展变化,规范美容技术、技法,我们编写了《美容实用技术》一书。

《美容实用技术》是卫生部高职高专教育医学美容技术专业系列教材之一,全书共十章,阐述了美容及技术的发展、对象、应用领域等,囊括了各类美容实用技法,包含了临床验证具有可靠疗效的成熟技术、普遍应用技术,以及新兴的并有实用前景的新技术等。这些技术涵盖面广、实用性强、角度新颖、图文并茂、技法全面,增加了许多富有实用指导性的技法,并充实了理论依据。

全书注重理论与实践、基础与临床的密切结合,做到了技术的应用开发有据可依、有源可循,真正体现了科学性、实用性、规范性、前瞻性,有较高的学术价值,是目前涉及面广、较系统、实用性较强的美容技术教材。

本书在编写过程中,参阅了大量美容界同行出版的相关论著,对于一些技术加以汲取和借鉴,在此表示衷心感谢!由于时间仓促,书中恐有疏漏之处,请美容界同仁批评指正。

美容是一个新兴的行业,美容教育更是个充满激情的事业,她的飞跃发展,让更多求美者的梦想变为现实。中华传统医学美容的养生理念,为美容技术更是锦上添花。作为美容的从教者,我们深深地热爱这一事业,并愿意在美容教育的道路上永远追寻下去,衣带渐宽终不悔!

《美容实用技术》编委会

2010 年 2 月

目 录

第一章 绪论	1
一、美容实用技术存在的必要	1
二、美容实用技术的概念和对象	1
三、美容实用技术的基本任务	2
四、美容实用技术的应用领域	3
五、美容实用技术的发展前景	3
附 医学美容的发展史	3
第二章 皮肤美容基本知识	6
第一节 皮肤的基础知识	6
一、皮肤的大体概况	6
二、皮肤的解剖构成	8
第二节 皮肤的生理功能	11
一、屏障功能	11
二、体温调节功能	12
三、感觉功能	12
四、分泌和排泄功能	12
五、吸收功能	13
六、呼吸功能	13
七、代谢功能	13
八、皮肤的再生功能	14
第三节 皮肤的分型及特点	14
一、中性皮肤	14
二、干性皮肤	14
三、油性皮肤	15
四、混合性皮肤	15
五、敏感性皮肤	16
六、衰老性皮肤	16
第四节 皮肤类型的测定方法	17
一、目测指触法	17

二、洁面法	17
三、纸巾擦拭法	17
四、仪器透视法	18
第五节 皮肤的健美标准及保养原则	18
一、皮肤健美的标准	18
二、皮肤保养总则	19
附 黑色素沉着的形成及调节	19

第三章 肌肤养护技术

第一节 肌肤养护的准备工作

一、做好准备工作的目的	22
二、准备工作的步骤与要求	22
三、准备工作的注意事项	25

第二节 肌肤养护的程序

一、清洁面部皮肤	25
二、判断皮肤性质,制订养护方案	25
三、奥桑喷雾仪蒸面或热毛巾敷面	25
四、脱屑	26
五、面部按摩养护	26
六、使用美容仪器进行养护	26
七、面膜养护	26
八、爽肤润肤	26
九、整理内务	27

第三节 面部洁肤与脱屑

一、洁肤的意义	27
二、洁肤的方法与要求	28
三、脱屑	33

第四节 面部按摩技术

一、美容按摩的概念	34
二、按摩的作用	35
三、按摩的原则与要求	35
四、按摩的注意事项与禁忌	36
五、按摩常见穴位及美容相关作用	36
六、面部按摩手法	39

第五节 面膜养护技术

一、面膜的作用	46
二、面膜的分类及特点	46
三、面膜的使用方法	48
四、面膜养护技术的操作要求、注意事项和禁忌	49

第六节 养护卡的制作	50
一、基本信息栏	50
二、既往护肤情况	50
三、皮肤类型判定	50
四、制订养护方案	50
五、日常生活建议	51
六、肌肤养护日志	51
七、制作肌肤养护卡	51
第七节 不同性质皮肤的分析与养护	53
一、中性皮肤的分析与养护	53
二、干性皮肤的分析与养护	53
三、油性(暗疮)皮肤的分析与养护	54
四、衰老性皮肤的分析与养护	54
五、色斑性皮肤的分析与养护	55
六、敏感性皮肤的分析与养护	56
第八节 眼部皮肤的养护	56
一、眼部皮肤的特点	56
二、眼袋和黑眼圈	57
三、眼部的保养	57
第九节 手足部皮肤的养护	60
一、手部皮肤的养护	60
二、足部皮肤的养护	63
第十节 颈肩背部的养护	64
一、颈肩部的养护	64
二、背部的养护	65
第四章 芳香美容技术	67
第一节 芳香美容的发展史	67
一、古代芳香美容的发展	67
二、现代芳香美容的发展	68
第二节 精油的基本知识	69
一、精油的概念	69
二、精油的特性	70
三、精油的分类	70
四、精油的原理与功效	71
五、精油的提取方法	72
六、芳香美容的实施方法	73
七、精油使用的注意事项	76
第三节 常用精油	77

一、常用单方精油	77
二、常用基础油	78
三、花香纯露	79
第四节 芳香美容的应用	80
一、精油的调配	80
二、不同性质皮肤精油的应用	81
三、身体调护精油的应用	82
第五节 淋巴引流	83
一、淋巴循环的途径	84
二、淋巴引流按摩的原理及作用	84
三、淋巴引流按摩的禁忌	85
四、淋巴引流的操作程序	85
五、淋巴引流按摩的技巧	85
六、全身淋巴引流按摩手法	86
附1 精油主要化学成分与功效	92
附2 卵巢保养	93
附3 肾保养	97
附4 芳香耳烛疗法	100
第五章 美体塑身技术	103
第一节 健胸	103
一、乳房的类型和健美标准	103
二、非正常乳房	104
三、常见健胸方法	104
第二节 减肥	107
一、肥胖的含义、分类及危害	107
二、肥胖的形成原因	108
三、肥胖的计算方法	109
四、减肥的目的、步骤及原则	109
五、常见的减肥方法	110
六、减肥手法	116
第三节 调整瘦体型	122
一、形成瘦体型的常见原因	122
二、瘦体型者的日常调理	123
三、调整瘦体型的注意事项	124
第六章 常用美容仪器	125
第一节 皮肤检测美容仪	125
一、美容放大镜	125

二、美容透视灯·····	126
三、皮肤检测仪·····	127
四、皮肤、毛发显微成像检测仪·····	128
五、专业皮肤检测分析系统·····	129
第二节 皮肤清洁美容仪·····	130
一、奥桑喷雾仪·····	130
二、真空吸喷仪·····	132
三、电动磨刷扫·····	134
第三节 皮肤修复美容仪·····	135
一、超声波美容仪·····	135
二、阴阳电离子仪·····	137
三、高频电疗仪·····	139
四、微晶磨削仪·····	141
五、丰胸美容仪·····	143
六、RF 美容仪·····	144
七、光子嫩肤仪·····	145
八、美体塑身减肥仪·····	146
九、远红外线机·····	149
十、激光医学美容仪·····	150
十一、眼袋冲击仪·····	152
第七章 其他美容技术·····	153
第一节 脱毛技术·····	153
一、人体毛发的分类与分布·····	153
二、脱毛方法的分类·····	153
三、脱毛术的操作方法·····	154
第二节 打耳孔·····	156
一、打耳孔的定位方法·····	157
二、打耳孔的操作方法·····	157
三、打耳孔的注意事项及术后养护·····	158
第三节 烫睫毛·····	158
一、烫睫毛的目的及原理·····	158
二、主要用品用具·····	159
三、烫睫毛的步骤、方法·····	159
四、烫睫毛的技术要求及注意事项·····	159
第四节 植睫毛·····	159
一、植睫毛的目的·····	159
二、用品用具·····	160
三、操作步骤与方法·····	160

四、植睫毛的要求及注意事项·····	160
第五节 理化技术·····	160
一、注射填充技术·····	160
二、皮肤磨削技术·····	163
三、化学剥脱技术·····	164
四、激光冷冻技术·····	165
五、吸脂塑形技术·····	167
附 1 面诊·····	169
附 2 手诊·····	170
 第八章 美容化妆技术·····	177
第一节 美容化妆的基本知识·····	177
一、美容化妆的概念和特点·····	177
二、美容化妆的作用和原则·····	178
三、美容化妆的种类·····	178
四、美容化妆的用品用具·····	179
五、色彩的基本知识·····	183
第二节 施妆的基本方法·····	185
一、化妆前的准备·····	185
二、施妆的程序和方法·····	187
第三节 立体矫正化妆·····	193
一、脸型与矫正·····	193
二、眉型与矫正·····	196
三、眼睛与矫正·····	197
四、鼻型与矫正·····	201
五、唇型与矫正·····	202
第四节 不同妆型的化妆·····	204
一、日妆·····	204
二、晚妆·····	204
三、新娘妆·····	206
四、梦幻妆·····	206
附 整体形象设计·····	207
 第九章 美甲技术·····	212
第一节 美甲基础知识·····	212
一、美甲的起源与发展·····	212
二、指(趾)甲的构造·····	212
三、美甲的概念·····	213
四、手形与指甲形状·····	214

五、美甲工具·····	215
六、指甲与健康·····	216
第二节 自然指甲的养护·····	217
一、手部指甲的修形及养护程序·····	217
二、足部趾甲的修形及养护程序·····	221
第三节 装饰指甲·····	221
一、指甲油的常识·····	221
二、指甲彩绘·····	224
三、水晶雕花·····	226
第四节 贴片指甲·····	227
一、全贴片指甲的制作·····	227
二、半贴片指甲的制作·····	228
三、贴片指甲的卸除方法·····	229
第五节 水晶指甲·····	230
一、水晶指甲的基本操作·····	230
二、贴片水晶指甲的制作程序·····	232
三、法式贴片水晶指甲·····	233
四、法式水晶指甲·····	233
五、琉璃甲·····	235
六、水晶指甲的卸除方法·····	236
第六节 丝绸指甲和光疗树脂指甲·····	236
一、丝绸指甲·····	236
二、光疗树脂指甲·····	237
 第十章 三文技术·····	 240
第一节 概述·····	240
一、美容文饰的基本概念·····	240
二、美容文饰的原理·····	240
三、美容文饰的术语·····	240
四、美容文饰的常用手法·····	242
五、美容文饰的常用物品·····	243
六、美容文饰的适应证和禁忌证·····	244
七、美容文饰的基本原则·····	245
第二节 三文技术的操作·····	245
一、文眉技术·····	245
二、绣眉技术·····	249
三、文唇术的操作方法·····	251
四、文眼线的操作·····	258
第三节 美容文饰失败的修复方法·····	265