

中等职业学校美容美发专业教材

(含岗位培训、行业等级考核)

皮肤护理

北京市职业教育教材编审委员会组编



高等教育出版社

中等职业学校美容美发专业教材
(含岗位培训、行业等级考核)

皮 肤 护 理

北京市职业教育教材编审委员会组编
宋文娟 杨 闻 姜勇清 编

高等教育出版社

内 容 简 介

本书为中等职业技术学校美容美发专业教材。本教材依据劳动部、国内贸易部等部委联合颁发的美容师、美发师《职业技能鉴定标准》和《职业技能鉴定规范》中对美容知识和技能内容的设定及要求编写,其主要内容达到了劳动部颁发的考核标准。

全书共分12章,主要阐述了皮肤护理的基础理论和基本技能,主要内容包括:概论,美容师的道德修养与形象,皮肤生理结构及常见皮肤病,人体骨骼、肌肉、经络、穴位,护肤用品的分类与选择,面部清洁,面部按摩,皮肤护理,减肥与健美,皮肤的日常保养,美容院的服务常识与管理。

本书根据职业教育的特点,注重知识的系统性、连贯性、突出实用性,并着眼于技能操作。全书共有插图200余幅。图文并茂,通俗易懂。

本书可供中等职业技术学校美容美发专业使用,也可作为行业在职人员的岗位培训教材,并可供从事美容工作的有关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

皮肤护理/宋文娟等编. —北京:高等教育出版社,

1998(2000重印)

ISBN 7-04-006157-0

I. 皮… II. 宋… III. 美容-专业学校-教材 IV.

R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25736 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

电 话 010—64054588

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

邮政编码 100009

传 真 010—64014048

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.75

字 数 280 000

版 次 1998 年 6 月第 1 版

印 次 2000 年 5 月第 3 次印刷

定 价 15.20 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

《皮肤护理》一书，是受北京教育科学研究院职业教育科学研究所的委托编写的。本教材依据《中华人民共和国美容师职业技能鉴定规范》，针对职业教育的特点，力争体现“五个原则”，即职业教育教材与九年义务教育教材相衔接的原则；在打好基础的基础上，强调技能的原则；适应考取双证书（毕业证书、专业等级证书）的原则；适应进一步考入高等职业学校（院）学习的原则；与国内外技术接轨的原则。

为了适应“五个原则”的需要，体现教材为职业教育服务、为社会主义建设服务、适应时代发展的精神，我们在原有教材（蒙妮坦美容美发学校编写的《皮肤护理》）的基础上，进行了重新编写。

本书系统地讲授了面部按摩手法、皮肤护理及减肥健胸的基础理论和基本技能等专业知识；着重讲解了皮肤的生理结构、化妆品、常用美容仪器等相关知识；同时也介绍了美容发展史、美容师的职业道德、国外风俗习惯、美容院的经营与管理等基本常识。

专业基础理论和基本技能是本书的重点内容，对此我们进行详尽的阐述，以便让学生在提高专业理论的基础上，进而指导实践，使学生经过系统的学习，达到初级或中级美容师的水平。

本教材的教学时数分配如下：

课时	内 容	课时	内 容
6	概 论	40	面部按摩
6	美容师的道德、修养与形象	16	美容仪器的使用
12	皮肤的生理结构及常见皮肤病	60	皮肤护理
20	人体骨骼、肌肉、经络、穴位	30	减肥与健胸
20	护肤用品的分类与选择	20	皮肤的日常保养
20	面部清洁	14	美容院的服务常识和管理

注：各学校可根据本校实际情况酌情增减。

本书是职业教育美容美发专业系列教材之一，是在北京市职业教育教材编审委员会的主持下，由宋文娟、杨闻、姜勇清编写。李牧承担了书中的插图绘制工作，宋文娟对本书进行了统稿，刘卫珍同志担任组织编写及初审工作，段惠茹、覃卓明同志担任本书的审稿工作。

本书在编写过程中，得到了有关专家、学者指导，北京市实用美术职业学校李广明校长对本书的内容与结构都提出了宝贵意见，在此我们一并表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促，不足之处敬请专家、读者予以批评指正。

编 者

1997年8月

目 录

第一章 概论	1	第七章 面部按摩	63
第一节 皮肤护理发展史概述	1	第一节 面部按摩的作用与基本手法	63
第二节 皮肤护理概述	4	第二节 面部按摩的技巧和要求	65
思考与练习	7	思考与练习	81
第二章 美容师的道德、修养与形象	8	第八章 美容仪器的使用	82
第一节 美容师的职业道德	8	第一节 美容仪器的用电常识	82
第二节 美容师的修养	10	第二节 常用美容仪器的构造原理、功能、 使用及日常保养	83
第三节 美容师的形象	11	思考与练习	94
思考与练习	13	第九章 皮肤护理	95
第三章 皮肤的生理结构及常见 皮肤病	14	第一节 皮肤护理的一般程序	95
第一节 皮肤的解剖	14	第二节 不同类型皮肤的护理	98
第二节 皮肤的基本类型	20	第三节 手臂和肩部皮肤的护理	107
第三节 常见皮肤病与问题皮肤的识别	21	思考与练习	115
思考与练习	25	第十章 减肥与健胸	116
第四章 人体骨骼、肌肉、经络、穴位	26	第一节 减肥	116
第一节 骨骼	26	第二节 健胸	144
第二节 肌肉	29	思考与练习	148
第三节 经络与穴位	33	第十一章 皮肤的日常保养	150
第四节 外观	38	第一节 良好的生活方式	150
思考与练习	39	第二节 足够的营养和水分	155
第五章 护肤用品的分类与选择	40	第三节 皮肤的日常保养	162
第一节 护肤品的分类	40	思考与练习	166
第二节 护肤用品的选择	49	第十二章 美容院的服务常识与管理	167
第三节 护肤用具	51	第一节 心理学的基本知识	167
思考与练习	54	第二节 美容师接待礼仪常识	169
第六章 面部清洁	55	第三节 宗教常识	171
第一节 洁肤	55	第四节 部分国家的风俗习惯	174
第二节 正确使用洁肤用品	60	第五节 美容院的经营管理	176
思考与练习	62	思考与练习	180

第一章 概 论

皮肤护理是美容中的一项重要内容，它独特的专业技术满足了人们营养面容、美化皮肤的需要。皮肤护理是一门既年轻又古老的科学，说其年轻，因为它正处在蓬勃发展时期；说其古老，因为它同人类历史一样，从遥远的古代就开始了。

第一节 皮肤护理发展史概述

自从有了人类，护肤美容的历史也随之开始了。人类的祖先为了保护皮肤和美化面容，充分利用自然界丰富的植物资源，摸索总结出许多护肤养颜的方法和经验。

一、中国皮肤护理简史

翻开史籍，漫漫五千年华夏历史，不乏历代女子对美的追求。“窈窕淑女”、“环肥燕瘦”、“粉白黛绿”等形体美、容貌美的记载，“浓妆艳抹”、“淡妆素裹”的化妆以及历代养颜护肤的敷面秘方，都从不同角度反映了不同时代人们的审美情趣。

从上古三代时期，“禹选粉”、“纣烧铅锡作粉”、“周文王敷粉以饰面”等都真实地记录了护肤美容与帝王的切身联系，表现出人类求美的迫切愿望。

据传说，禹在 50 岁以后，眼角、额头相继出现细细的皱纹，他希望长生不老，就冥思苦想用什么方法消除皱纹，于是广招天下臣民献策。当时有人建议用蜡脂涂面可使皱纹平展。禹试此方，皮肤果然光滑无皱，但蜡与皮肤接触，立刻变硬，难以忍受。又有大臣建议，用米磨成细粉和成团敷面。禹想，米为食粮，能丰肌饱腹，搽在脸上自然有益无损，禹试此方，获得成功，并长年使用米粉敷面。与此同时，臣民百姓中有人也试制了许多制粉原料，如植物类的益母草、水产类的河蚌珠、石料类的软滑石、矿物类的铅。这种早期原始的皮肤护理原料，与我们当今所盛行的生物面膜和植物面膜中的成分非常相似。

到了春秋战国时期，“粉敷面”、“黛画眉”盛极一时，华夏美容史便正式揭开了以益其美的序幕。

汉代，在文字上便出现了“妆饰”、“扮妆”等词汇，随着美容的普及，化妆品也随之进一步发展。《毛诗疏·注》中说：“兰，香草也。汉宫中种之可著粉”。这不难看出当时不仅已能制作化妆用的粉，而且已经有了专门从事制作化妆品的人。

随着生产力的不断发展，人类对美容的探索 and 追求也在不断地发展和提高。唐代由于社会安定、经济繁荣，人们对美容有了更新更高的要求，对皮肤的装扮从形式到内容也在逐步地完善，人们已经不再单纯地注重美容化妆术了，而是向养颜护肤和调整生理机能方面发展。一些医家常常用可以入药的植物和动物的某些组织为原料，按比例配成药，长期使用，收到良好的预防和治疗效果。唐代大医学家孙思邈编撰的《千金复方》明确提出了治疗面疮、雀斑、润泽肌肤的美容方 80 余个。可见，当时利用中药美容护肤已经相当普遍。相传，武则天曾炼益母草

泽面，皮肤细嫩滋润；到了 80 多岁，仍保持美丽的容貌。她的女儿太平公主曾用桃花粉与乌鸡血调和敷面，其面色红润、皮肤光滑。在民间，人们还把美容药品制成面脂，在喜庆佳节相互馈赠。与面脂同样受到青睐的首推面膜。唐代宫廷中使用的面膜为名贵中草药提炼而成。其中有珍珠、白玉、人参等，将其研制成粉，并配以上等藕粉一起调和。这类面膜不但可以使皮肤白嫩光泽而富有弹性，还可以将毛孔深处的污垢、污脂及死细胞清除。

到了宋代，人们同样注重皮肤的养护，并沿袭和发展了唐代以来的美容秘方，美容术不断提高。宋代陈直《养老奉亲书》中对老人的健美作了详细的论述。

元代，一些北方游牧民族的妇女盛行“黄妆”，即在冬季用一种黄粉涂面，直到春暖花开才洗去。这种粉是由一种植物的根茎研磨而成的，涂了这种粉可以抵御寒风砂砾的侵袭，开春后洗去黄妆，皮肤显得细白柔嫩。

明代，李时珍将医学与养生学紧密结合，编撰出《本草纲目》。书中记载了 700 多个既是药物又是食物，既营养肌肤又美化容颜的验方。在所有这些美容养颜验方中，有外用的、也有内服的，所用之药，大多数是根据皮肤反映出来的现象，或从内部调理，或从外部加以润泽或保护，非常科学，而且很少有副作用。

清代宫廷的美容方法集历代之大成，其在各代养颜护肤基础上，对美容的药物和方法进行了筛选和补充，同时比较注重饮食营养，形成了一套系列化的养颜健体的独特方法。

纵观中国五千年的历史，不难发现历朝历代都有适应自己的养颜美容方法，全国各地产生于民间的美容秘方更是林林总总。这都说明，从古到今，人类对皮肤健康的渴望从未停止过，对皮肤养护的研究也从未间断过。

新中国成立后，医学、生物学、化学、物理学、营养学和遗传学的发展，使我们能从科学的角度掌握皮肤的生理及病理的内外因果关系，而美容仪器的发展，使人们能够做好手工很难完成的细致工作。人们对养颜护肤、健美皮肤的强烈要求，促进了日用化学工业的迅速发展，于是一些护肤用品、化妆用品、护发用品应运而生。这些都为更好地进行皮肤护理创造了良好的条件。

近年来，我国国民经济的迅速发展和人民生活水平的提高，世界上的先进美容用品、美容仪器和先进的美容技术陆续被引进我国。培养美容美发专业人才的学校如雨后春笋般建立起来，全国各城市处处可见美发厅、美容院。1993 年，劳动部、国内贸易部又颁发了针对美容行业人员的《职业技能鉴定规范》，使得美容的技术有了国家级的标准，美容事业呈现出一派生机勃勃的景象。值得注意的是，有效的祖国传统的穴位按摩已经被广泛运用到皮肤护理中，并越来越受到人们的欢迎。

二、国外皮肤护理发展简史

在埃及，考古学家从古代墓葬中看到了染了指甲的木乃伊，在深藏地下的大墓穴里，古代美容器具应有尽有，甚至与现代美容用品无太大差异。有明晃晃的青铜镜、做工精美的化妆盒，还有用名贵的香草、动物的油脂、麝香等加工提炼的膏脂，以及各类护肤品。更令人赞叹的是当时护肤品的分类极其细致：有专门护理脚掌、膝盖的埃及油，有护理手部的西津布里亚油，有护理面部、胸部的腓尼基油，也有用于头发、眉毛护理的马珠草油。

古埃及人酷爱浓郁的芳香制品，他们不停地从印度和阿拉伯等地运来大量的芳香性树胶、树

脂、树皮及树根，以此来提取香精，制造化妆品。他们在宗教仪式中喜欢使用浓郁的香料，在日常生活中，更注重把自己修饰得香气四溢。因此，他们发明了一整套系统的沐浴方法，沐浴后在身体、面部、头发、指甲等部位涂敷大量的香精或油膏，以强调身体的香气和滋养皮肤。当时，古埃及人以追求健康、喜好清洁而闻名于世。

古希腊人从古埃及人的沐浴方法中得到启发，建造了精美的浴室，同时也发明了修整发型、保养皮肤与指甲的方法。人们从一些古墓挖掘中，可以清晰地了解到，古希腊人不仅钟爱香水，还研制出香粉，发明了面膜。当时的贵妇人把香花研成细末，制成香粉，以此来除汗香体；把果实调成糊，制成面膜，保养面部皮肤。就此，“美容术”这一词汇在希腊文化中出现了，由此人们可以领略到古希腊人对美的追求。

在古罗马时代，护肤养颜的美容方法已经有了一定的理论体系。著名医学家克劳狄欧·盖伦的第一部系统化美容术教程问世。他指出：“美容术的宗旨不是装饰，而是保持人体的自然美。美容术应该与医学紧密结合”。同时他还强调：“为了保持人体的健美，应当充分利用水分、阳光、空气、植物等各种因素”。在这一理论的指导下，人们注重从天然物质中摄取营养，采用牛奶、面包、美酒、新鲜奶油调制敷面的面膜，从花朵、果仁和其他植物中萃取香精，配制成护肤品，以保护健康的皮肤、头发、指甲。这时原始的理发馆和“美容师”已经产生。男子开始修面，白净无须的脸在当时蔚然成风。这一风尚实际上就是现代美发美容的先导。

古代罗马人还修建了可容纳3 000人的戴里克先大浴场，并且分有温浴室和冷浴室。古罗马公共浴场不仅提供人们洁身之处，还附设酒吧、图书馆、美容店等。人们在沐浴后，同样涂抹大量的油脂和香水，并以追求健康的身体、漂亮的肌肤为时尚。美容在当时已是一个相对独立的行业，各种美容方法被称为“美容术”。在古罗马文化的典籍中，可以看到有许多关于化妆品配方的文字，也可以查阅到有许多赞美保养肌肤、讴歌洁身之美德的诗篇。

到了中世纪，欧洲出现了美容教学。不过当时的美容学与医学同属一个范畴，包含在同一门课程里，并不分开教授。这时的美容状况，无论从形式到内容，发展得十分缓慢。

继古希腊、古罗马繁荣之后，在欧洲文艺复兴时期，美容被大大弘扬了。法国的宫廷御医编写了有关借助蒸汽浴保养身体的书籍，意大利医生也深入探讨了采用各种香料溶液来保持皮肤柔嫩细腻的方法，许多的人物画像及文件资料也告诉我们：当时的人们为表现崇尚智慧，展示宽阔的前额，盛行剃眉术，这些都增加了美容的内容，推动了美容的发展。

自从16世纪哥伦布发现新大陆，美洲的各种香料，便源源不断地运往欧洲，于是西方社会很快掀起一股搽香水的热潮，各种品牌的香水纷纷上市，人们争相购买。此时，敷面膏也十分流行，蛋壳粉、明矾、硼砂、杏仁、罂粟、水果、蔬菜、乳类、酒类等统统都被用作护肤的原料。不过这个时期最时髦的当首推牛奶浴。一些有地位的妇女用草莓、牛奶沐浴，用葡萄汁或柠檬汁擦拭皮肤和按摩皮肤，以达到增白肤色、保养肌肤的效果。

近代，随着生产力的提高和科学技术的发展，人类对美容的认识日趋全面。从盲目地美化面容，到科学地认识护肤养颜；从单纯地外表修饰，到系统地研究影响皮肤健美的诸多因素，可以说，美容中科学的含量大大增加了，由此，化妆品制造也兴旺起来。许多护肤品中，不仅含有丰富的油脂，而且还增添了多种营养素，如维生素、蛋白质等，人们可以根据自身皮肤的特性选用各种不同的护肤品。

当代的美容已经同医学、物理学、化学、解剖学紧密结合，尤其是激光和计算机被引入美

容领域，大大推动了美容业的发展。设备先进的美容院，功能各异的美容仪器，为美容师的服务创造了良好条件，顾客可以根据自身的特点及要求任意采用最适合自己的护肤方式。

三、皮肤护理发展趋势

皮肤的护理和美化经历了漫长的历史发展过程，目前，人们仍不断地对其探讨研究，力求从本质上护理皮肤、美化皮肤、延缓皮肤衰老，并赋予其新的形式和内容，皮肤护理因而呈现出新的发展趋势。

1. 在市场经济的体制下，美容服务网点越来越多，规模越来越大，美容消费群体日益扩大，定期到美容院做皮肤护理，将成为人们日常生活的组成部分。

2. 美容市场空前繁荣，一批批具有独特功效的美容护肤化妆品和更具科学性的美容仪器陆续推向市场，并且随着科学技术的进步和行业的发展，这些仪器也不断更新换代。美容仪器的不断更新和美容手段的不断变化，对美容业的发展壮大起着积极地推动作用。

3. 随着物质生活水平的提高，一些专业化的美容设备开始进入家庭，美容的作用日益为人们所认知，专业美容与大众美容紧密结合，高度的技术化而又简便易行的美容方法，将成为大众期待的美容发展目标。

4. 激光、计算机等高科技手段的应用，必将带来美容业的深刻革命。计算机将成为美容院不可缺少的管理工具和操作工具，它可以协助完善美容院的经济管理工作和技术管理工作，记录、保存顾客的各种资料，如顾客的皮肤诊断资料、皮肤保养资料以及消费资料等。电脑还可以成为美容师的得力助手，并替代美容师的部分工作，它可以比人工更精确地控制每一个步骤的进行和更便捷地完成某些具体的操作，如清洁皮肤、按摩皮肤、减肥、健胸等。

5. 科技的发展，对美容师的要求日益提高。美容师必须具备更高、更全面的文化知识，包括医学、美学、电学以及计算机的应用等。

6. 美容技术将与医学、高科技手段、高科技产品相结合，创造出更具有科学性和实效性的皮肤健美新形式。

第二节 皮肤护理概述

皮肤护理是美容的重要组成部分，也是美容服务中的一项主要内容。皮肤护理以先进的科学仪器、独特的美容手段，改善皮肤的状态，延缓皮肤衰老的进程，使人容光焕发，青春常驻。

一、皮肤护理的对象

皮肤护理是针对皮肤而言的。皮肤是人体表层最大的一个器官，覆盖全身，是机体的重要组成部分。人们常把皮肤称为“人体的镜子”，因为它能真实有效地折射出人的健康和年龄。一般来说，人体各脏器的生理状况，都能在皮肤上有所表现。例如，当人体内分泌紊乱时，面部皮肤会出现色素沉着；体内雄性激素增多时，面部容易产生痤疮或脂溢性皮炎；血色素降低出现贫血症状时，面色苍白无华。

由于每个人的体质不尽相同，脏腑器官之间的协调状况大不一样，对皮肤的珍爱程度及日常护理方法也有所区别，因此，表现在皮肤上的年龄特点也就带有明显的差异。同样年龄的人，

其面容年轻程度会因日常保养的不同，显示出不小的差别。一般认为，25岁可有4岁之差，40岁有10岁之差，而65岁竟达到15岁之差。也就是说，同样是40岁的人，有的看起来很年轻，像30多岁。有的看上去已近50岁了。皮肤，尤其是面部皮肤，的确是人体机能之镜。这些反映在皮肤表面的各式各样的现象，不仅仅呈现出皮肤的健康与否，而且也直接影响着人的外貌，改变着人的年龄认识。

面部皮肤，长年累月无遮无挡地暴露在外，冬天强劲的北风，夏天骄阳的暴晒，冬春干燥的空气，以及大气的污染、尘埃，都对其构成一定的侵袭、污染和刺激。因而，面部皮肤比起其他部位的皮肤更易出现各种各样的毛病。为了使皮肤始终保持健与美的状态，就必须科学地进行皮肤护理。科学护肤是指依靠先进的美容仪器和护肤用品，按照以养护为主的原则，对各种皮肤的具体情况，进行经常性的、专业性的护理，以控制和改善皮肤状况，收到美容护肤的最佳效果。

二、皮肤护理的作用

爱美是人类美好的情感。美容业的形成与发展，恰恰适应了人类求美的需要。美容的根本任务不是单纯地附加于人体的某种修饰，而是突出人美好的自然本质。正如美学家所说：美在于自然、美在于真实。皮肤护理的根本作用在于体现这种自然与真实。皮肤护理的作用具体表现为：

1. 满足人们求美的需要，通过一系列护理手段，改善皮肤不良状态，保持、提高皮肤质量，使年轻人具备美丽的肌肤，使老年人增添青春的活力。

2. 通过使用各种洁肤用品，并借助各种洁肤手段，去除皮肤上的油脂、污垢、存留的化妆品及角质层的死细胞，从而达到深层洁肤。有利于皮肤的正常呼吸、分泌，也有利于皮肤的清洁、健美。

3. 通过规范的按摩技巧，促进体内血液循环，疏通经络、消除疲劳，保持正常的新陈代谢，使肌肤收紧、结实、减少皱纹。

4. 利用护肤品中的营养成分、药物成分或综合性能，补充皮肤所需的水分、油脂及营养，达到滋润皮肤、健美皮肤的功效。

5. 对一些问题皮肤有一定的改善作用。如暗疮、粉刺、黄褐斑等，通过皮肤护理得以减轻症状，使皮肤重新焕发美丽的光彩。

6. 培养良好的卫生习惯。人们在进行皮肤护理的同时，会自觉地激发起一种讲文明、重清洁、爱修饰的健康心理并养成良好的卫生习惯。

皮肤随年龄增长而衰老，这是人类发展的必然规律。要想拥有健美的皮肤，就必须了解皮肤护理专业知识，掌握皮肤护理基本技能，对皮肤进行经常性的、专业性的保养、护理，这是达到健美皮肤的基本条件。

三、皮肤护理的形式

随着社会文明程度的提高和科学技术的迅速发展，美容业的新技术、新产品、新方法层出不穷，皮肤护理的形式也多种多样。从内容上分，有单项皮肤护理，全套皮肤护理；从形式上分，有按摩美容、经络美容、冷冻美容、敷面美容、蒸汽美容、香氛美容等。人们在探讨美的

过程中,总结摸索出许多护肤美容的经验和规律,它们表现形式不同,方法各异,但功效和作用是一样的。

1. 按摩美容

目前无论在国内或是国外,美容按摩已成为皮肤护理的重要手段。无论是在美容院里做全套美容护理,还是在家中自我美容,按摩都是一个重要环节。

按摩可以促进血液循环,使细胞再生能力增强,排除废物和二氧化碳,同时使皮下组织得到充分的运动,增强皮肤弹性。长期坚持按摩,面部皮肤会变得红润而有光泽,并且可以预防和消除面部皱纹。

按摩技法有很多,大体可分为中式按摩、日式按摩、泰式按摩、欧式按摩、美式按摩等,其手法各具特点,但功效是统一的,都具有润泽皮肤、增强弹性、延缓衰老的作用。

2. 经络美容

经络美容着眼于健康的自然美,把保健与美容融为一体。经络美容的方法是指利用祖国传统医学的经络学说中对人体皮肤特别有关的经络穴位进行刺激,来达到美容的目的。

经络美容的功能是积极挽救肌肤变异的后果,设法保持皮肤的健美。

3. 冷冻美容

冷冻美容是从冷冻治疗中得到启发而发展起来的。其目的是将疣、痤疮、色斑等损害容貌的皮肤破坏掉,让正常的皮肤组织长出来,取代不正常的皮肤。

常见的冷冻美容法有以下几种。

(1) 接触法 根据病变部位的大小,选择适合的仪器作用头,将它直接接触患处,把病变部位的坏细胞冻死,使之脱落而产生新的正常的细胞。这种方法多用于消除黑痣、红斑、化脓性痤疮、疣状物等。

(2) 喷射法 在冷冻仪装置冷头的地方,换上有孔的喷头,让液氮经输液管呈雾状喷射出来。这种方法多用于雀斑、湿疹等。

(3) 涂擦法 用一根棉花棒蘸些液氮涂于患处。这种方法对组织破坏性轻,适用于一些表皮浅层毛病。

4. 激光美容 激光美容是伴随着科技新技术出现的美容方法。激光美容法可用于治疗面部暗疮、色斑、黑痣等,而应用最广的则是消除面部皱纹。

激光美容法能加快细胞的分裂和繁殖,由于促进了细胞的新陈代谢和血液循环,因而使皮肤变得光滑细嫩,于是较深的皱纹就可变浅,较浅的皱纹就可“抹平”。

5. 敷面美容 面膜,也称敷面剂。敷面美容是将面膜涂敷在面部皮肤上,使之形成一层与外界隔离的薄膜,利用皮肤的呼吸、吸收、代谢等功能,在短时间内收到清洁、保养、治疗等最佳效果。

面膜的种类很多,常用的有粉状面膜(软膜)、膏状面膜、自制的自然面膜。除此之外还有塑胶面膜、蜜蜡面膜、硬模、电子面膜等特殊面膜。

6. 蒸汽美容 蒸汽美容是由蒸汽浴发展而来的。蒸汽美容利用蒸汽软化皮脂腺内的堵塞物,使毛孔张开,排出皮脂及分泌物,补充皮肤细胞因新陈代谢所需要的水分。

随着年龄的增长,人的皮脂腺、汗腺的分泌能力及血液循环能力减弱,角质层不能充分保持水分,面部容易出现小皱纹。坚持利用蒸汽护肤,能收到延缓皮肤衰老的目的。

7. 香氛美容 香氛美容也称芳香疗法，是一种国际流行的美容方法。在西方国家和东南亚地区，香氛美容已经广为人知了。它是一种使用植物精质油进行按摩的独特方法。植物精质油不仅具有消毒、杀菌、解热、镇静等作用，同时它散发的芳香气息，还能使人心情愉快、心旷神怡。

香氛美容法可以进行局部护理，也可以进行从脸部、背部到腿部的全身护理。这些程序有：

① 卸妆、清洁。

② 咨询顾客 配合反射治疗，测试受疗者的生理状况，作为实施疗法的参考依据，找出护理的重点。

③ 干压 使神经系统舒缓。

④ 抹油 精质油即植物的荷尔蒙，也是产生疗效的本体。

⑤ 按摩 按照经络、穴位或套路按摩。

⑥ 引流 在按摩的最后程序中，必须将皮肤中或体内的废物、毒素等引导到淋巴系统，使其排出体内。

皮肤护理是目前美容院的主要服务项目。美容师只有在了解如何识别皮肤的性质、问题皮肤的起因、选择何种护肤以及皮肤日常保养等知识的基础上，通过对顾客皮肤的精心细致的观察和判断，正确运用各种美容仪以及一系列护理专门技术，才能使顾客得到健康的皮肤。

思考与练习

1. 简述外国皮肤护理发展史。
2. 简述中国皮肤护理发展史。
3. 说说皮肤护理发展趋势。
4. 皮肤护理的作用是什么？
5. 皮肤护理的形式有哪些？

第二章 美容师的道德、修养与形象

道德是一种社会意识形态。没有一定的道德规范,人类社会就无法发展。道德和职业道德是相互联系的。道德是职业道德的基础,职业道德是道德在职业活动中的具体表现。美容师必须遵循职业道德规范,树立良好的职业形象,全心全意为人民服务,才能受到广大顾客的欢迎,才能推动美容事业的发展。

第一节 美容师的职业道德

人除了要有作为一个社会人的基本道德外,在不同的职业岗位上,还应具备这个职业所特定的职业道德。美容师在美容服务工作中,应严格地自觉地恪守职业道德,履行美容师对行业、对社会所负的道德责任和义务。

一、职业道德常识

人们生活在社会中,每个人都处于复杂的各种关系之中,如上下级关系、同事关系、亲属关系、朋友关系、师生关系、同学关系等,怎样对待各种关系中出现的矛盾,这就涉及到一个道德问题。

1. 道德

道德是由一定的经济关系决定的,依靠社会舆论、传统伦理习俗和人们的内心信念来维系的,表现为善恶对立的社会意识和行为规范的总和。

道德在表现形式上是一种规范体系,它同法律、政治一样,也是社会用来调整个人同他人、个人同社会的利害关系的手段。其约束力不像法律那样需要一种特殊的外在强制力量来维持,而是主要来自于人们的道德自觉性。道德的规范作用还表现在对善的行为进行表扬、评价,对恶的行为给予谴责、抑制。

2. 职业道德

职业道德是人们在一定的职业活动范围内,所遵循的行为规范的总和。

在日常生活中,各种规章制度、工作守则、生活公约、劳动规程等,就是从事不同职业活动的人们所遵循的道德准则,也是职业道德的具体形式。

二、美容师的职业道德

1. 美容师的职业道德

美容师在从事美容职业活动中,所遵循的与美容职业相适应的行为规范,就是美容师的职业道德。

美容师从事的美容事业是为人民大众服务的高尚的职业。美容师的责任是给社会塑造完美的形象。因此必须具备高度的责任感:服务要热情周到,精益求精;要重视美容质量,不能有

丝毫的漫不经心和敷衍塞责；要善解人意，理解顾客的苦衷并把自己当作顾客的良好益友，为顾客做好美容服务工作。

美容师的职业道德应具体表现在以下几个方面：

(1) 遵守国家法规以及美容院的规章制度

- ① 遵守美容院的物品管理制度。
- ② 遵守美容院的考勤制度。
- ③ 工作时不会客。
- ④ 不背后议论同行。
- ⑤ 在工作岗位上不吃零食。
- ⑥ 工作中不看与美容无关的刊物。
- ⑦ 团结协作，服从领导。
- ⑧ 每天提前到岗并做好准备工作。

(2) 保证消费者的利益

- ① 服务中质价相符。
- ② 销售中收费合理。
- ③ 服务的质量不受利润高低影响。
- ④ 不向顾客索取小费。

(3) 尊重顾客

- ① 尊重顾客的习惯、装束。
- ② 尊重顾客的选择。
- ③ 尊重顾客的宗教信仰。
- ④ 不议论顾客。
- ⑤ 操作时不闲谈。

(4) 确保顾客安全

- ① 操作时，安全用电以确保顾客人身安全。
- ② 替顾客保管物品，要确保财产安全。

(5) 爱护公物。

- ① 对仪器设备要善于保养。
- ② 对各种设施的使用要规范。
- ③ 合理使用物品及合理用料。

(6) 良好的卫生习惯

- ① 注意仪表规范，因为美容师的仪表就是最佳的广告。
- ② 注意自身的清洁卫生，防止口臭、体臭。
- ③ 护肤用具要定时消毒。

2. 美容师应该避免的举止

一位优秀成功的美容师应该避免以下的举止：

- (1) 当着他人面前咳嗽。
- (2) 在顾客面前抽烟、嚼口香糖、咬指甲。

- (3) 说话大声、刺耳。
- (4) 当着顾客批评同事的手艺。
- (5) 与顾客谈论自己的私事。
- (6) 工作时姿势不良，行走时身体左右摇摆。
- (7) 在顾客面前把收音机或电视机的音量开得很大。
- (8) 背后论人短长，讥笑他人。
- (9) 说服顾客购买你所推荐的产品时批评顾客原来使用的产品品质不良。
- (10) 探听顾客的隐私。

3. 美容师工作时应注意的事项

美容师所养成的良好的工作习惯可以为自己的职业生涯打下一个很好的基础，要想成为一名优秀的美容师必须注意下列几点：

- (1) 要有良好的职业道德。
- (2) 准时上、下班，不可让顾客等候；在规定的时间内用餐或休息。
- (3) 即使顾客的态度不好，仍要保持良好的风度，没有礼貌的美容师是不可原谅的。
- (4) 塑造充满自信、乐观进取的个性。
- (5) 与顾客谈话时态度要诚恳。

第二节 美容师的修养

修养是指一个人在理论、知识、艺术、思想等方面所达到的一定的水平。美容师的修养主要表现为：

一、道德修养

美容师的道德修养，主要指美容师在道德品质、道德情感、道德意志、道德习惯等方面进行的自觉的自我改造、自我陶冶、自我锻炼和自我培养。

美容师在皮肤护理服务工作中，自觉地培养自己高尚的职业道德，树立良好的服务意识，在态度上要主动热情，在工作上要耐心细致。把“顾客至上”、“信誉第一”的服务宗旨付诸行动。同时要经常用《美容师职业道德规范》对照检查自己，自觉地将高尚的道德转化为美容师的行为准则。

二、理论修养

美容师的根本任务是为社会塑造完美的形象，美容师的职责是为顾客服务。这就决定了美容师工作的复杂性，也决定了对其要求的多面性。具体内容包括：

- 1. 要牢固的掌握美容专业理论。
- 2. 了解、掌握与本职业工作相关的理论知识。如生物学、营养学、化妆品化学、销售与服务心理学、美学、电学等知识。
- 3. 注意国际美容发展的动态和趋势，能准确无误地开展咨询服务工作，实事求是地回答顾客提出的各种问题。

此外,美容师还应注意不断地更新知识,扩充理论,不断地提高自己的审美情趣和审美鉴赏力,正确地使用和保养各种美容仪器,科学有效地完成美容服务工作。

三、技艺修养

“学无止境,艺无止境”。美容事业处在世界经济、文化大发展的形势中。新潮流、新动态不断涌现;新技术、新产品不断诞生,这就给美容师提出了更高的要求——钻研业务,勇于创新。

美容师所进行的服务工作,实际上是一项美的创作。它是一门技术,也是一门艺术。美观自然的化妆造型,是美容师形象审美、色彩审美、韵律审美等综合技艺的体现,也是经美容师精心构思、精心绘制的图画。细腻而富有光泽的皮肤更是美容师精湛的护肤技术、熟练的按摩手法的表现。因此,这就要求美容师要在技艺上精益求精,不断进取,练就扎实的绘画功底、熟练的按摩技巧、灵活的操作能力。要虚心学习有关知识,广泛借鉴古今中外的护肤成果,取其精华,去其糟粕,扩大视野,提高服务水平。

四、思想修养

美容师应该具备高度的责任感和使命感。美容是对人体表面的修饰,特别是面部美容,将使被服务者的面貌以全新的形象出现在人们面前。这就要求美容师尤其要重视美容质量,把自己的工作与顾客的利益结合起来,用自己的诚心、爱心和技术实力去创造美的形象。在服务工作中不偷懒耍滑、不偷工减料,乐于接受大家的监督,耐心周到地为顾客服务,让顾客乘兴而来,满意而去。

此外,美容师还应重视自己的仪表仪容、语言表达、生活作风等与思想修养相关的问题。总之,美容师的修养,实际上就是在思想意识、道德品质、知识技能等方面的“自我改造”。美容师只要有意识地加强修养,培养和吸取良好的道德品质,就会使自己的品行朝着高尚的方向转化,就会使自己的人格得到完善。

第三节 美容师的形象

美容师的形象十分重要。它包容着美容师应具备的职业道德。美容师的形象如何,直接关系到赢得顾客或失去顾客,也直接影响着美容厅的整体形象和经济利益。因此,美容师的形象必须规范化。

一、美容师的职业形象

美容师在个人形象设计方面应重视以下内容。

1. 发型整洁美观

美容师的发型应以干净利落为基本要求。选择发型,不仅要考虑本人的个性与脸形,更要注重体现职业特点,做到整洁美观。任何过长、过于凌乱的发型,都会妨碍视线,影响工作,同时也会失掉顾客的信任感。

2. 化妆清新自然

美容师自身的化妆可称为“活广告”。怪诞的、不合时宜的装扮不适合美容师的身份,美容

师的化妆原则应该是：自然、清新、细腻、柔和，富于健康的神色。

3. 着装得体大方

美容师的着装要体现其职业特点。紧身的衣、裤及超短裙不适宜。美容师的穿着要得体大方，以方便工作为准则。服装要干净，不可有污渍和异味。其颜色以清新淡雅为好。美容师在工作时不允许佩戴饰物，如手镯、手链、戒指等。

4. 双手注意保养

在做皮肤护理时，美容师以自己的双手与顾客的皮肤相接触。所以，从职业卫生的角度讲，美容师要十分注意手的养护。应该做到：经常用按摩霜、护肤霜保养双手，指甲要剪短，并保持清洁卫生的标准，不可涂艳丽色彩的指甲油。一双温柔洁净的手，是美容师做好服务工作的必备条件。

5. 语言亲切随和

谈话的技巧是美容师赢得顾客的重要因素之一。美容师要善于了解顾客的心理，迎合顾客的兴趣。学会运用悦耳的声音、亲切的语调，选择愉快的话题与顾客交谈，并在交谈中与顾客建立友谊。

二、美容师的个人卫生标准

美容师给顾客的第一印象十分重要。美容师的仪表是对顾客的持久性广告。良好的个人卫生习惯是做好美容工作的基本保证。

1. 双手

加强手部皮肤护理，保持皮肤细嫩、手部清洁；指甲不可留得又长又尖，不涂浓艳色的指甲油；工作前要用酒精消毒。

2. 服饰

服装整洁、合体大方；不佩戴手链、手镯、戒指等饰物；切忌穿奇装异服。

3. 鞋袜

鞋袜清洁舒适，步履轻盈，切忌穿高跟鞋。

4. 发式

头发要保持清洁卫生；发型要适合脸型；留长发者，工作时要求束发。

5. 化妆

加强面部皮肤护理，工作时妆面要清淡、自然，切忌浓妆艳抹。

6. 口腔

注意口腔卫生，保持口腔清洁；切忌出现口腔异味；工作中不要把呼出的气喷在顾客脸上；不要嚼口香糖。

7. 沐浴

每天坚持沐浴，保持身体清洁。

8. 每天用一点淡淡的清新香水最为适宜。

三、美容师的姿态规范

姿态，即人们所说的站、坐、走的姿势，待人接物的礼貌及言谈举止的仪容。姿态美来自