

MEIRONG ANMO JIQIAO



美容按摩技巧

脸部护理流程

按压穴点按摩法

抗压力按摩法

舒缓醒肤按摩法

音乐按摩疗法

美容按摩技巧

MEIRONG ANMO JIQIAO

上海科学普及出版社

103313

美容按摩技巧

曹 杨 编

上海科学普及出版社

C0190633



(沪)新登字第 305 号

责任编辑 李选玲

本书内容选自《国际美容造型 NV》

美容按摩技巧

曹 杨 编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路500号 邮政编码200063)

新华书店上海发行所发行 福建彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8 字数 60000

1997年4月第1版 1997年4月第1次印刷

印数 1—20000

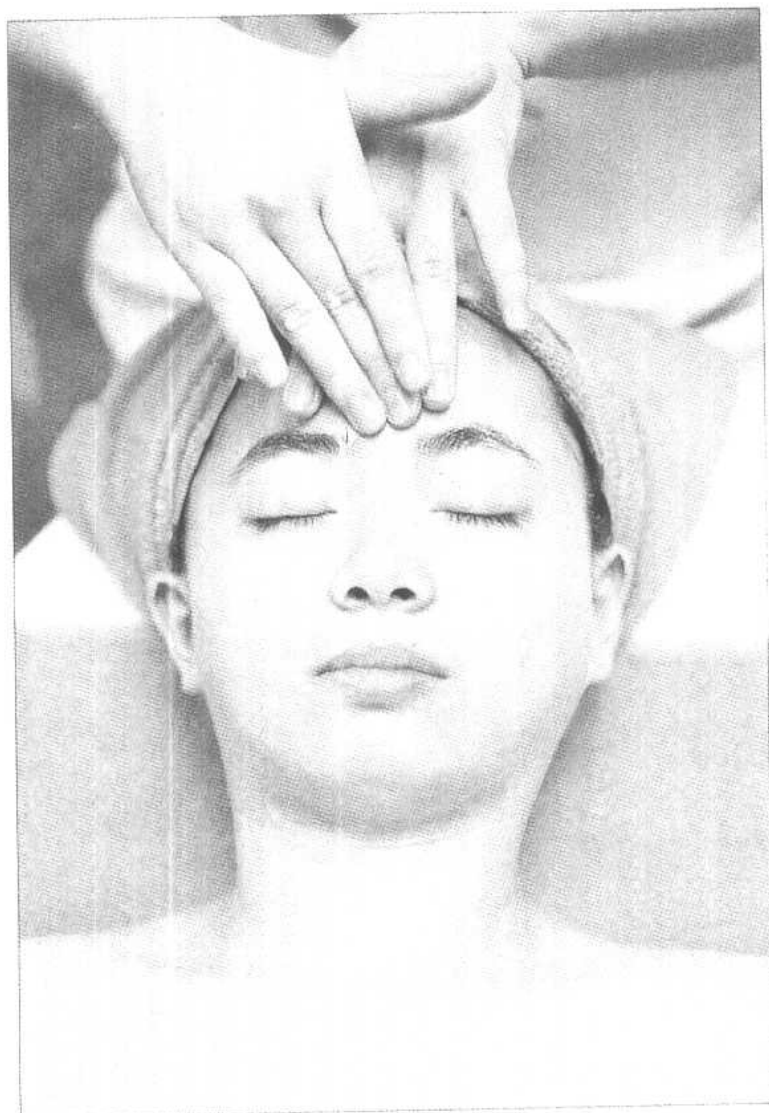
ISBN 7-5427-1115-6/TS·59 定价: 20.00 元

目 录

一、脸部护理流程	1
二、中性皮肤的护理	10
三、干性皮肤的护理	15
四、油性皮肤的护理	20
五、混合性皮肤的护理	25
六、缺水性皮肤的护理	29
七、敏感性皮肤的护理	34
八、防止、改善青春痘的护理	39
九、问题皮肤的按摩法	44
十、脸部防皱按摩法	49
十一、夏季的脸部美容	
— 防止日晒斑的对策	54
十二、秋冬季的脸部美容	
— 治疗干燥皮肤的脸部按摩法	58
十三、按压穴点的按摩手法	63
十四、穴道疗法的基本手法	72
十五、淋巴引流	81
十六、抗压力按摩法	90
十七、手部按摩	
— 反射疗法	99
十八、脚底按摩	
— 反射疗法	104
十九、结缔组织按摩法	109
二十、舒缓醒肤按摩法	114
二十一、音乐按摩疗法	119

JI Q I A O

一、脸部护理流程



脸部护理流程分四段进行，第一段是工作前的准备，第二段是脸部保养手法，第三段是蒸脸，第四段为敷脸及善后工作。



工作前准备

①整理工作台或工作车，并分别准备一袋待消毒袋及垃圾袋，以便放置待消毒物品及垃圾。同时将一湿毛巾置于蒸气箱内备用。

②~③铺大浴巾于美容床上，避免顾客皮肤与美容床接触，三条小毛巾置于肩、头、足部；按摩人员则须戴上口罩。

④客人上床后盖上大浴巾，胸前铺一小毛巾，再以小毛巾包裹足部。

⑤头发亦以小毛巾包妥。

⑥用酒精棉球消毒双手。酒精棉球用完即丢入垃圾袋中。

⑦~⑧取一化妆棉沾取化妆水擦拭脸部。化妆棉用毕也丢入垃圾袋中。

按摩手法（一）

一、上按摩霜

⑨使用挖取棒前先消毒。

⑩~⑪上按摩霜。



⑫将挖取棒丢入待消毒袋中。

二、额头

⑬双手交替安抚额头。

⑭以中指、无名指两指操作，由额头中央向两旁打螺旋。

⑮一手的中指、无名指张开，另一手由眉心打螺旋至发际。

⑯~⑰双手中指於眉心画半圆。

⑱~⑲双手交替于额头画叉。

三、眼部

⑳~㉑指压眼眶。



23~24 由一侧太阳穴画 \times 至另一侧。

25~26 指压眼头画圈，再弹拨睛明穴。

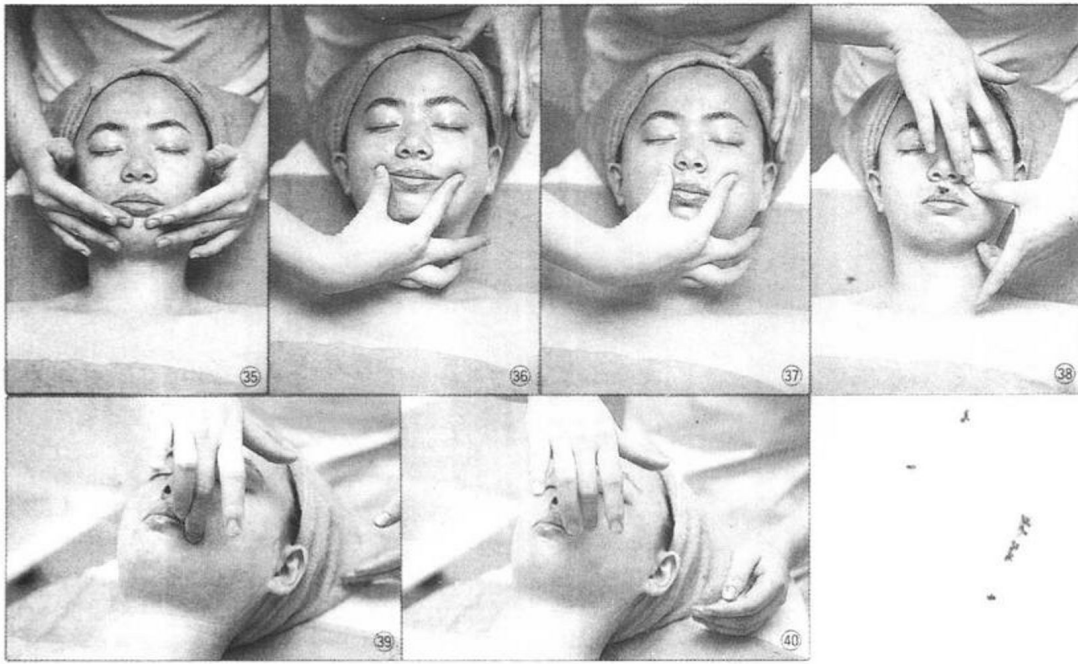
27 于眼尾画半圆。

四、鼻部

30 以中指打螺旋至眉心。

31~32 以中指、无名指两指由鼻侧拉至眉心。

33~34 于鼻翼画半圆。



五、唇部

35 由地仓穴至人中穴来回画半圆。

36~37 以拇指、食指两指由地仓穴画至嘴角弹起。

38~39 一手拇指在下方，另一手在上方，由眉心滑至嘴角勾起。

注意事项

1. 按摩人员应备妥一切必须品。
2. 顾客须更换美容衣，并自行取下珠宝、饰物等。
3. 按摩人员应注意坐姿，背脊伸直，上半身不可太靠向客人，须保持约 10 厘米距离。
4. 电源及蒸脸器，须事先做安全检查，并注意用电安全。
5. 白毛巾须在开始前放进蒸气消毒箱中加热。
6. 包头巾不可覆盖额头，以防止妨碍脸部的清洁或按摩动作的施行。如果包头巾是纸制品，则应在使用过后立即丢弃，以保证卫生。
7. 美容衣必须不干扰美容按摩人

员对顾客颈部的清洁及保养动作的施行，美容衣应以舒适、方便并不缠住顾客的身体为好。

8. 脸部保养中若有指压夹杂，指压动作的用力应适度有效但不过分，在眼袋及眼眶周围施行保养时，应特别小心留意。

9. 使用化妆水时，勿使化妆水误入顾客眼睛；含酒精化妆水不宜使用在眼部。

10. 按摩完成后所有物品应归回原位，妥善收好，恢复整洁。

11. 无法重复使用的面纸、化妆棉纸巾等应立即丢弃以维护卫生，可重复使用的器具应置入“待消毒物品袋”中。



按摩手法 (二)

一、脸颊

①~③由承浆穴至耳下，地仓穴至耳中，迎香穴至太阳穴，打螺旋。

④弹拨双颊。

⑤轻拍双颊。

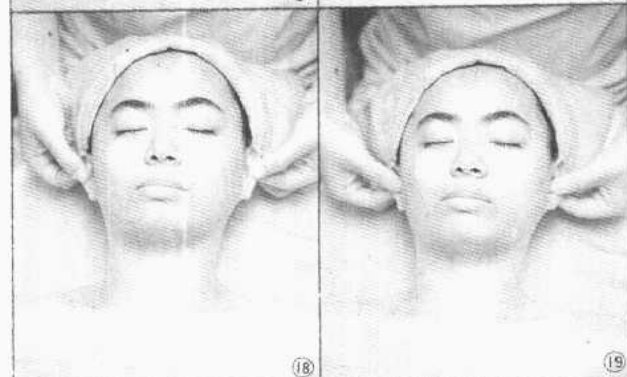
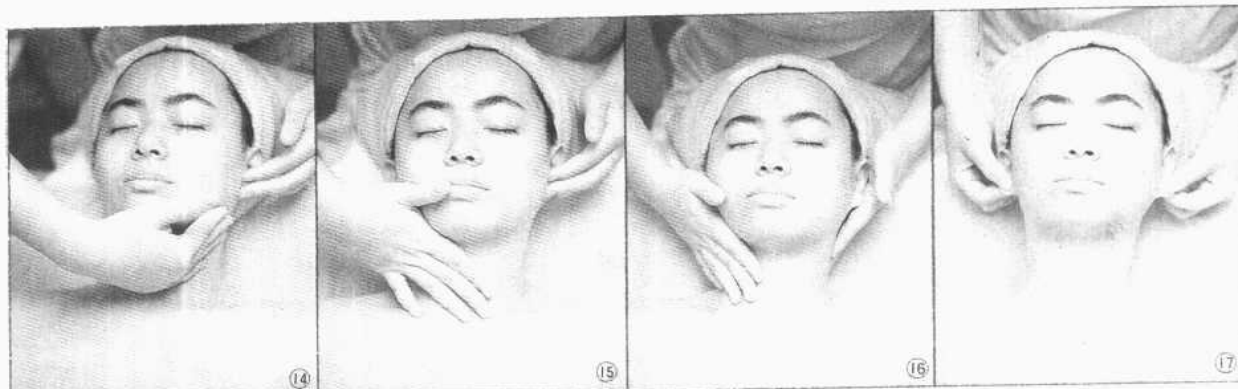
⑥~⑦一手由鼻侧轻拉至耳中，另一手安抚。

二、颈部

⑧双手交替安抚颈部。

⑨~⑪由上往下安抚胸锁乳突肌，双手打平由锁骨至下颌，贴住下颌骨拉至耳下。

⑫~⑬于颈部做除皱夹法。



⑭~⑯双手画V安抚颈部。

三、耳部

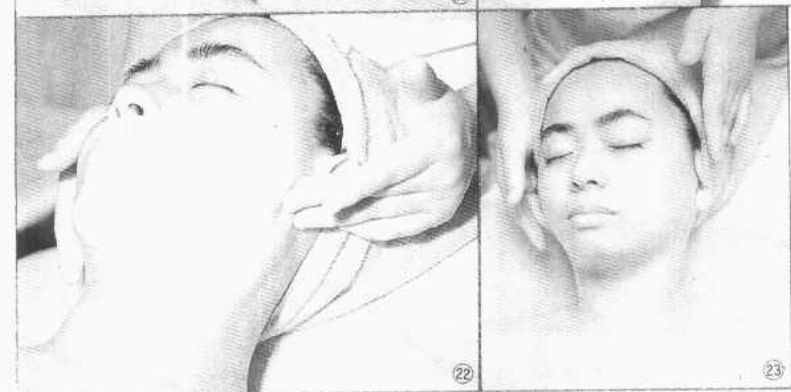
⑰~⑱指压耳廓。

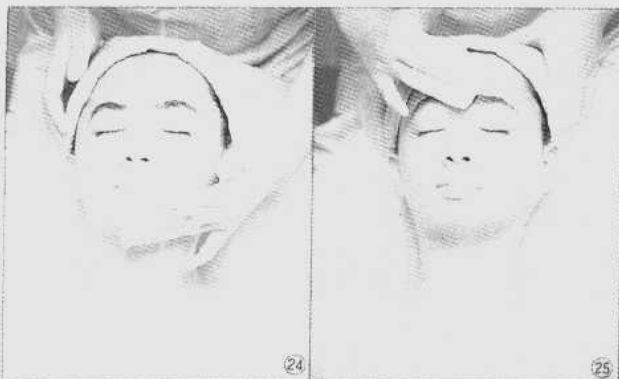
⑲于耳廓打螺旋。

⑳以中指、无名指指压耳朵两侧。

㉑中指、无名指包耳由翳风穴拉至角孙穴。

㉒~㉓盖耳。





24

25



26



27



28

24~25 保养步骤完成后，按摩霜必须用面纸彻底去除，扔入垃圾袋中。

四、蒸脸（10分钟）

26 检视水量是否适当，再插上插头，打开开关。

27 以湿棉片覆盖双眼，待蒸气喷出后，以面纸测试蒸气量，再移至面前。



29



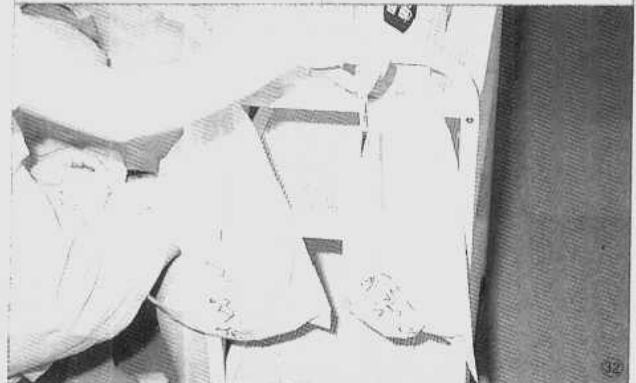
30



31

五、敷面及善后处理（15分钟）

28~32 敷面刷于使用前须先消毒，再以不透明面膜依肌肉纹理方向涂抹于脸部及颈部。敷面刷用毕丢入待消毒袋中。



32



以面纸彻底去除。

二、蒸脸

1. 检视水量，必要时添加所需蒸馏水。
2. 以护目湿棉垫保护顾客双眼
3. 确认蒸气喷出正常（以一张面纸测知）。

1. 将喷嘴对准脸部，距离约 10 厘米
2. 蒸脸完毕，将蒸脸器喷嘴转向脚部的方向关闭开关。

三、敷面及善后工作

1. 将敷面剂涂匀在脸部及颈部，并在口、鼻孔及眼眶部位空白
2. 热毛巾彻底清除
3. 热毛巾擦拭部位先后不拘，但须注意方向，同时要顾及对顾客的安全卫生。
4. 正确做好基础保养。
5. 仔细处理善后工作

33~35 待检视后，即可用湿毛巾包上。

36~38 以湿毛巾擦拭干净；湿毛巾用后丢入待消毒袋中。

39 做好基础保养。

操作重点

一、手法

1. 脸部保养手势以指腹为主，依部位的轻重呈有弹性、有韵律的进行
2. 以足量的按摩霜均匀地涂布在要施行保养的部位。

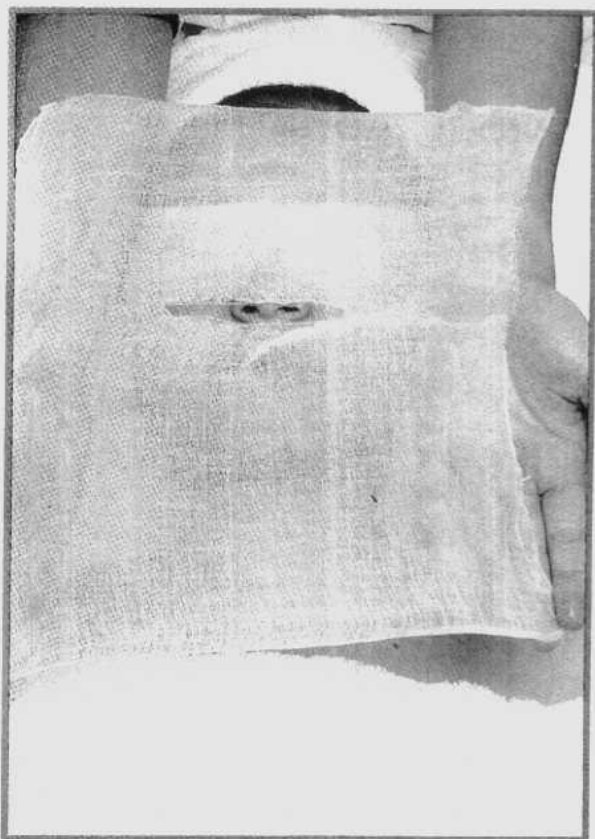
3. 在脸部保养过程中，按摩人员可运用下列保养技巧：

1. 轻抚。
2. 轻度摩擦（搓）。例：在皮肤上画圈。
3. 深层摩擦（揉）。例：在穴道点的压揉。
4. 轻拍。
5. 振动。
4. 按摩动作应熟练，同时需配合颜面肌肉纹理施行。
5. 按摩进行动作应是向上及向外施展
6. 按摩进行时，手指力量、速度需恰当，压点部位要明显，用力不可过度
7. 保养步骤完成后，按摩霜必须

JI Q I A O

二、中性皮肤的护理

光洁润泽的皮肤是所有女性梦寐以求的理想肤质，一般而言，中性皮肤由于皮脂分泌及水分保持能力较正常，因此，较能维持这种理想的状况。然而，随着季节的转换、紫外线过度的照射及年龄的增长，如果没有适当的保护，仍然会形成斑点或使皱纹提早到来，因此不可掉以轻心。





肤质分析与工作重点

整体而言，中性肌肤皮脂分泌及水分保持能力并无明显的问题，在日常生活中应避免紫外线伤害所引起皮脂腺及汗腺机能低下。这种肌肤保养重点在于维持皮脂机能，提高皮肤保护能力，并配合季节变化及肌肤状况，选择最适宜的按摩方法；此外，饮食中应多摄取含软骨类的食物及维生素C的蔬果。

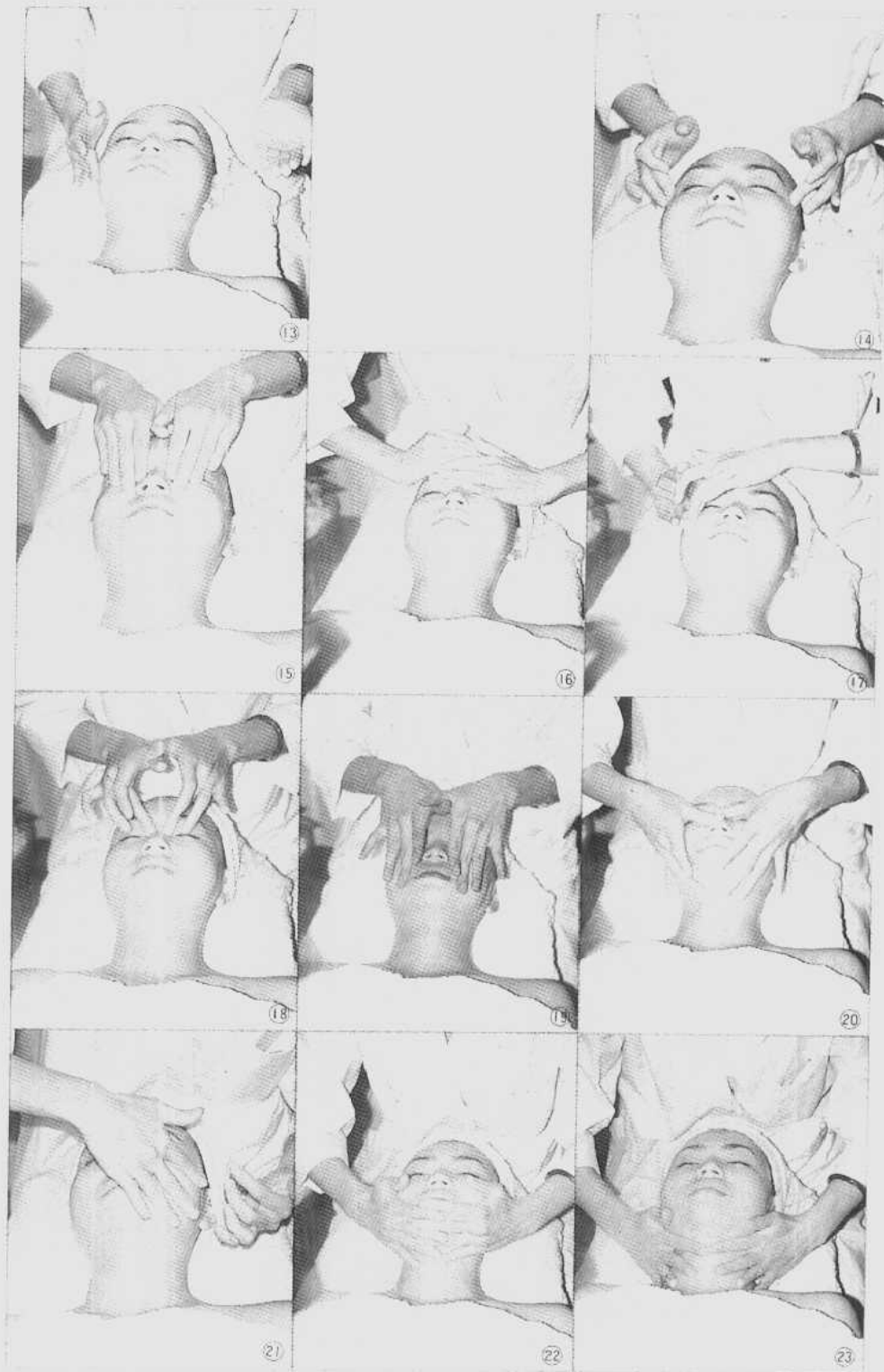
工作内容与操作示范

一、卸妆与洁肤

- ①~②以亲水性洗面乳清除脸上的残妆及污垢。
- ③~④用湿化妆棉擦拭脸上的清洁品及污垢。
- ⑤~⑥再以亲水性洗面乳调理海藻提炼液，进行脸部及颈部深层洁肤。
- ⑦~⑧以湿化妆棉擦掉脸上与颈部的清洁品及清洁后的污垢、脱屑。

二、去角质与美白

- ⑨~⑩以白土涂敷脸部及颈部，去除老化的角质层及多余的油脂。
- ⑪~⑫约10分钟后，以湿化妆棉拭去白土及脸上、颈部的脱屑。（化妆棉须更换多次，以达清洁效果。）



三、按摩

- ⑬在脸部及颈部均匀涂上海藻提炼液，准备进行按摩。
- ⑭按压太阳穴，松弛脸部肌肉。
- ⑮安抚眼部。
- ⑯双手交互按摩额部。
- ⑰以中指及无名指提拉左右两边眼角。
- ⑱按压眼周穴点。
- ⑲～⑳按摩鼻两侧及鼻梁。
- ㉑以双手交互轻弹双颊。
- ㉒～㉓按压下巴及颈部。



- ②4 安抚上胸部。
- ②5 指推肩胛肌。
- ②6 按压悬韧带。
- ②7~②8 指压颈椎。
- ②9 沿着头顶按压头部穴点，按摩程序即告完成。
- ③0 以湿化妆棉擦拭脸部及颈部的按摩液。
- ③1 以热毛巾包裹脸部及颈部，让毛孔张开拭去皮肤表面的污垢及脱屑。