



1+X 职业技术·职业资格培训教材

美发师

(中级)

劳动和社会保障部教材办公室 组织编写
上海市职业培训指导中心



中国劳动社会保障出版社

责任编辑
责任校对
美术指导
实习美编
版式设计：沈悦

美发师

职业技术·职业资格培训教材

- 美发师（初级）
- 美发师（中级）
- 美发师（高级）

ISBN 7-5045-4482-5



9 787504 544827 >

ISBN 7-5045-4482-5/TS·356

定价：15.00元

1+X 职业技术·职业资格培训教材

美发师


(中级)

劳动和社会保障部教材办公室 组织编写
上海市职业培训指导中心

主 编 李永强

编 者 赵慧捷 石恒喜

审 稿 陈林声

 中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美发师：中级/李永强主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2004
职业技术·职业资格培训教材

ISBN 7-5045-4482-5

I. 美… II. 李… III. 理发-技术培训-教材 IV. TS974.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033426 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

*

中国青年出版社印刷厂印刷装订 新华书店经销
787毫米×1092毫米 16开本 8印张 172千字
2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数：3200册

定价：15.00元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

内 容 简 介

本书由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海 1+X 职业技能鉴定考核细目——美发师（中级）组织编写。本书从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握美发师（中级）的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。

本书的内容包括：人体生理知识、化学用品知识、素描与发型绘画、工具设备用品知识、洗发与护发、发型设计、剃须与修面、发型与发质、经营管理、培训与指导等。

为便于读者掌握本教材的重点内容，教材部分单元后附有模拟测试题及答案，全书后附有知识考核模拟试卷。

本书可作为美发师（中级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供全国中等职业学校学生学习、掌握美发师（中级）知识，或进行岗位培训、就业培训使用。

前 言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准和题库进行的提升，包括增加了职业标准未覆盖的职业，也包括对传统职业的知识技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式，得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要，劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，按等级、分模块单元的编写模式，使学员通过学习与培训，不仅能够有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地系统学习，真正掌握本职业的实用技术与操作技能，从而实现我会做什么，而不只是我懂什么。部分单元附有模拟测试题和

前 言

答案用于检验学习效果，教材后附本级别的知识模拟试卷，使受培训者巩固提高所学知识与技能。

本教材虽结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

目 录

第一单元 人体生理知识	(1)
第一节 毛发知识	(1)
第二节 皮肤知识	(3)
第三节 按摩知识	(8)
模拟测试题	(15)
模拟测试题答案	(18)
第二单元 化学用品知识	(19)
第一节 美发护发用品的种类	(19)
第二节 美发护发用品的成分	(20)
第三节 美发护发用品的作用	(22)
第四节 鉴别化妆品质量的常识	(24)
模拟测试题	(26)
模拟测试题答案	(30)
第三单元 素描与发型绘画	(31)
模拟测试题	(32)
模拟测试题答案	(34)
第四单元 工具设备用品知识	(35)
第一节 美发主要工具的构造和工作原理	(35)
第二节 简单电学知识	(40)
第三节 一般电器的维修和保养	(44)
第四节 美发工具用品的消毒与保养	(46)
模拟测试题	(48)
模拟测试题答案	(48)
第五单元 洗发与护发	(49)
第一节 发质的鉴别与洗发剂的选用	(49)

第二节 头发的护理及保养·····	(50)
模拟测试题·····	(52)
模拟测试题答案·····	(53)
第六单元 发型设计 ·····	(54)
第一节 剪削设计·····	(54)
第二节 烫发造型·····	(74)
第三节 染发·····	(78)
第四节 盘(束)发·····	(82)
第五节 吹梳造型·····	(86)
模拟测试题·····	(90)
模拟测试题答案·····	(91)
第七单元 剃须与修面 ·····	(92)
第一节 七十二刀半刀法的运用·····	(92)
第二节 绷紧皮肤的几种方法·····	(93)
第三节 络腮胡子的剃修方法·····	(94)
模拟测试题·····	(94)
模拟测试题答案·····	(95)
第八单元 发型与发质 ·····	(96)
第一节 发型·····	(96)
第二节 发质·····	(99)
模拟测试题·····	(101)
模拟测试题答案·····	(102)
第九单元 经营管理 ·····	(103)
第一节 企业的诚信服务·····	(103)
第二节 企业的规章制度·····	(105)
第十单元 培训与指导 ·····	(112)
第一节 对初级美发师的辅导和示范·····	(112)
第二节 解决初级美发师实际操作中的技术问题·····	(113)
知识考核模拟试卷·····	(115)
知识考核模拟试卷答案·····	(119)

第一单元 人体生理知识

第一节 毛发知识

一、毛发的种类和特征

人的头发各具特征，其粗细也因人而异。头发的直径一般为 0.06 ~ 0.08 mm，粗者可达 0.08 ~ 0.10 mm，细者 0.04 ~ 0.05 mm。毛发的各部位组成及结构如图 1—1 所示。按毛发的粗细、软硬、含水量等特点以及美发操作的需要，可将头发分为五类。



图 1—1 毛发的结构图

1. 硬发

硬发发丝粗硬，富有弹性，含水量较大，可任意卷曲，发圈形成后，稳定性较强。

2. 绵发

绵发细软, 缺少硬度, 毛杆直径小, 含水量较大, 但弹性较差。

3. 油发

油发含油脂较多, 含水量少, 抵抗力强, 弹性不稳定, 不易造型。

4. 沙发

沙发缺乏油脂, 含水量少, 头发干枯、蓬散。最干枯的部分是发梢和发杆中部。

5. 卷发(自然卷发)

卷发弯曲, 软如羊毛, 柔和, 含水量少, 缺乏油脂。

二、头发的化学性质和物理性质

头发本身具有可塑性和弹性, 通过某些化学用品或某种物理手段, 可以改变、塑造头发的形状。

1. 头发的化学性质

头发的主要成分是角质蛋白质, 构成头发的一连串纤维状角质蛋白质呈螺旋状有序地排列, 并由胱氨酸、盐类、水等将这些纤维状颗粒连接起来, 组成细长的头发。当用化学药品对头发进行加工时, 就会改变这些颗粒之间的关系, 重新组织新的连接, 头发就会发生变形。

2. 头发的物理性质

头发具有弹性。在一定的范围内, 将头发拉长后, 它还能恢复到原来的长度。通常情况下, 头发的弹性伸长可达 20% 左右。但会因经常的吹、染、烫、晒或受到化学药品侵蚀而减弱其弹性。因此, 头发弹性大小与头发发质好坏有直接关系。

通常情况下, 头发在水中不会溶解, 但是受水浸润后会膨胀, 水的温度越高, 头发膨胀越明显。

三、头发的常见病及其护理方法

由于人体内脏器官的病变而产生的毛发变化属病理现象。头发的常见病有: 头皮屑、干枯、发梢分叉、脱发、斑秃和早白等。

1. 头皮屑

头皮屑是因头部皮脂腺分泌及表皮角质层的新陈代谢作用而产生的, 一般情况下与头发无直接关系, 每个年龄段的人都有, 属正常的生理现象。但如果头皮屑过多, 头皮奇痒难耐, 则是病理现象。

(1) 造成头皮屑过多的原因。其原因有过于疲劳, 油脂分泌过多, 洗头次数太多, 用碱性大的洗发液反复刺激头皮, 服用或注射过多的药物等。

(2) 护理方法。头皮屑一般不需药物治疗。应注意正确选用洗发、护发用品; 常洗头, 但不宜过勤, 洗头时多用清水冲洗几遍, 逐步使皮脂分泌趋于正常。

2. 干枯、发梢分叉

(1) 造成干枯、发梢分叉的原因。当人体过度疲劳或因各种因素造成营养不良时, 都会出现皮脂腺分泌不够, 使头发缺乏滋润。在头发护理、修饰过程中, 过多地采用不恰当的物理、化学处理方法, 如频繁吹头, 吹风过热, 长期选用碱性过强的洗发液或频繁地染

发、漂发、烫发等，均会破坏发质，使头发长时间缺乏蛋白质而出现干枯、发梢分叉。

(2) 护理方法。注意劳逸结合，合理调节饮食结构，多吃富含碘、维生素 A 及动物蛋白质的食物，正确选用洗发、护发用品，少染发、漂发、烫发，减少吹发的次数，经常做焗油护理。通过上述方法，就能有效改变头发干枯的现象。

3. 脱发

健康的人每日脱发 50~100 根。但是，大量脱发，或在短时间内头发稀疏，甚至形成秃顶，这就属于不正常的情况了。

(1) 造成脱发的原因。长期服用某种药物而对身体形成的定向刺激，新陈代谢紊乱，体内维生素的缺乏以及荷尔蒙分泌不平衡等，均会造成脱发现象。

(2) 护理方法。减少外界的各种刺激；调节吸收及内分泌功能；经常做头部按摩，调节其血液循环及新陈代谢状况；适当选用头发营养剂。

4. 斑秃

斑秃发病突然，甚至一夜之间就会突然脱落一片头发。起初面积可能仅有蚕豆大小，界限分明，但边界上的发根松动，稍动便脱落，而且随着面积的逐渐增大，可从一片增为数片，甚至互相连接形成大片斑秃。斑秃属病理现象，是一种慢性疾患，其病程数月甚至数年不等。

(1) 斑秃的发病原因。多数是身体内部因素所致的精神刺激、内分泌失调、营养不良、慢性疾病等。

(2) 护理方法。适当调节吸收、分泌功能，合理地调节劳逸，保持良好的精神状态与愉快的心境。

5. 早白

“早白”也就是常说的“少白头”。人到中年以后，头发开始由黑逐渐变白，这是由于体内的生理机能逐渐衰退、黑色素颗粒减少所致，属正常的生理现象。但有些中青年，甚至青少年也有白发的现象，在医学上称之为营养性毛发失色症。

头发颜色的深浅取决于色素细胞是否分泌及分泌多少黑色素颗粒。如果由于某种原因使色素细胞减少分泌，甚至不分泌黑色素颗粒；或者由于某种障碍，使黑色素颗粒不能顺利地运送到毛发的皮质细胞或其间隙里，那么就会出现头发早白的现象。

(1) 造成早白的原因。多数是营养不良、精神压力过大、环境污染或遗传因素。

(2) 护理方法。从营养、精神状态进行调节，通过染发、焗黑油改变白发状态。

第二节 皮肤知识

一、皮肤的结构

皮肤通常分为三层：皮下组织、真皮、表皮，总厚度约 1.25 mm。成年人皮肤总面积

约 1.8 m²。皮肤结构如图 1—2 所示。

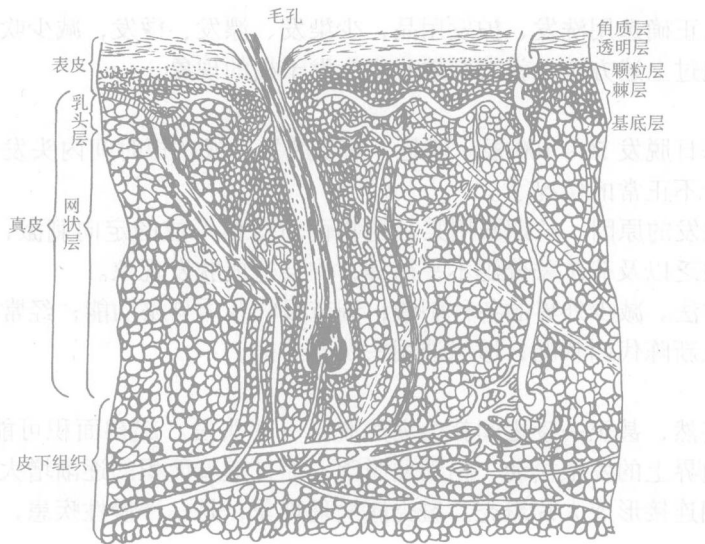


图 1—2 皮肤的结构图

最下层为皮下组织，是由结缔组织、纤维神经、淋巴管和细血管贯穿其中，其作用是减轻撞击、隔热和储存热量。

中间层为真皮，由骨胶原纤维、弹性纤维和细血管、细淋巴管相互交织，而骨胶原纤维起着主导作用，因为年轻时期，骨胶原纤维会膨胀，能储藏许多水分。随着年龄的增长和环境的不良影响就会发生破碎。结缔组织的含水细胞就会萎缩，渐渐的皮肤就失去了年轻的丰满。

最外层为表皮，是皮肤中最活跃的一层，通过不断角质化给皮肤以保护作用。

二、皮肤的功能

皮肤是人体最重要的组成部分之一，它具有保护、调节体温、感觉、分泌与排泄、吸收以及新陈代谢六大功能。

1. 保护功能

皮肤表皮的角质层具有韧性，能保护皮肤的柔软组织，抵御外界各种有害刺激，使血管和神经等不受损伤，并能阻止细菌侵入体内。皮肤既能分泌出大量的汗，又能调节体内的水分，既不使水分过量散失，又能防止水分过量地进入体内。

2. 调节体温功能

皮肤通过汗腺的发汗量及毛细血管的血流量等来调节体温。气温增高时，皮肤血管扩张，血流增加，促进热量的散发；同时，汗腺分泌的增强，又促使皮肤表面的水分蒸发，降低体温。气温降低时，皮肤血管收缩，血流减少，同时汗腺分泌也减少，减少热量的散

发，从而起到保存体温的作用。

3. 感觉功能

皮肤内分布着很多神经组织，因此对外界的感受十分灵敏，如触觉、痛觉、冷热等各种刺激感觉。皮肤一旦感受到刺激，会迅速传给大脑中枢神经做出反应。

4. 分泌与排泄功能

(1) 分泌功能。皮肤中的血管有收缩、舒张作用，汗腺有分泌汗液的作用，这关系到身体热量的保持和散发，对维持体温极为重要。其中，皮脂腺分泌出的皮脂，有极好的润肤、护肤、抑菌、阻止水分和化学物质侵入体内的作用。

(2) 排泄功能。身体内新陈代谢所产生的各种废弃物，主要是通过肺、肾和消化道功能排泄，但也有少量（如二氧化碳、皮脂乳酸和尿酸等）是从皮肤排泄出来的。

5. 吸收功能

皮肤具有选择性地吸收外界营养物质的功能。

(1) 皮肤直接从外界吸收营养的途径

- 1) 营养物质通过渗透，经过角质层细胞膜，进入角质细胞内。
- 2) 少量大分子或水溶性物质可进入毛孔、汗孔被直接吸收。
- 3) 少量营养物质通过表皮细胞间隙渗透进入真皮。

(2) 皮肤对各类物质的吸收能力

- 1) 皮肤对动物脂肪等脂溶性物质的吸收能力较强。
- 2) 皮肤对植物油类物质的吸收能力较差。
- 3) 皮肤对矿物油类物质的吸收能力最差。
- 4) 皮肤对维生素类有一定吸收能力。脂溶性的维生素易被吸收。
- 5) 皮肤对某些金属元素，如铅、汞等有一定的吸收能力。因此，经常使用含铅、汞成分的化妆品，会出现黑斑、皮疹，甚至出现中毒现象。

6. 新陈代谢功能

皮肤通过细胞的不断分裂、繁殖进行新陈代谢。皮肤的新陈代谢功能在晚上 10 点至次日凌晨 2 点之间最强。

皮肤还参与全身的代谢活动。皮肤中大量的水分和脂肪不仅使皮肤丰满润泽，还为整个机体活动提供能量，可以补充血液中的水分，或储存人体多余的水。

三、皮肤的分类与性质

人的皮肤按照皮脂腺分泌的状况，一般可分为：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤等。

1. 中性皮肤

中性皮肤皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，滋润细腻，富有弹性，毛孔较小，对外界刺激稍敏感。中性皮肤是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。中性皮肤的 pH 值为 5~5.6。

2. 干性皮肤

干性皮肤皮脂分泌量小，皮肤比较干燥，容易出现细小的皱纹。干性皮肤白皙，毛孔细小而不明显。一般情况下，干性皮肤都比较薄，毛细血管浅、易破裂，对外界刺激比较敏感。干性皮肤可分为缺水和缺油两种：缺水干性皮肤多见于中老年人；缺油干性皮肤多见于青春期以后的年轻人。干性皮肤的 pH 值为 4.5~5。

3. 油性皮肤

油性皮肤皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，毛孔粗大，不易产生皱纹。油性皮肤一般肤色较深，对外界刺激不敏感。油性皮肤常见于青春发育期的年轻人，并且容易产生粉刺、痤疮。油性皮肤的 pH 值为 5.6~6.6。

4. 混合性皮肤

混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的性质。在面部 T 形带（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部、双颊呈干性状态。混合性皮肤多见于 25~40 岁的人。

5. 敏感性皮肤

敏感性皮肤表皮极薄、透明，微细血管依稀可见，易面红，对化妆品极敏感。

四、皮肤的日常保养与护理

1. 皮肤的日常保养

为了使皮肤保持良好的健康状态，减少疾病的出现，延缓皮肤衰老，在日常生活中，对面部皮肤应采取如下保养措施：

(1) 经常参加户外体育活动，保持健康的体质。

(2) 根据不同年龄的不同需要，建立合理的饮食结构，适当多饮水，保持良好、合理的营养状况。

(3) 保持良好的精神状态和愉快的心境。

(4) 合理调整作息时间，保证睡眠充足。做到劳逸结合，起居正常。

(5) 经常做一些面部皮肤按摩，加速血液循环和新陈代谢，并应根据面部皮肤的性质及时补充营养和水分。

(6) 合理选用化妆品、护肤品。

(7) 每日坚持洗脸 2~3 次，及时消除附着在面部的污垢，并为皮肤补充水分。

(8) 不吸烟，少饮酒及刺激性饮品。

2. 特殊皮肤的日常护理

由于不同的原因，皮肤会出现各种问题。常见的特殊面部皮肤有：粉刺、痤疮、色斑、衰老性皮肤等。

(1) 粉刺皮肤。粉刺常见于青春发育期的青少年，多发于面部、前胸和后背。皮疹为明显扩大的毛孔中的黑点，挤出后形如小虫，顶端发黑。

日常防护措施：每天睡觉前彻底清洗皮肤，可以有效预防黑头粉刺的发生。若粉刺已经形成，可以在局部皮肤消毒后将其剔除。

(2) 痤疮皮肤。痤疮多见于青春发育期的青少年，多发于面部、背部、前胸。痤疮患者面部皮肤皮脂较多，可见黑头粉刺，皮疹通常为红色小丘疹，部分皮疹中央有小脓头。

痤疮消退后，会留有暂时性色素沉着斑，经过一段时间，颜色可以消退。若炎症位置较深，损伤了皮肤的真皮层，痤疮愈后会留下疤痕。

日常防护措施：注意面部清洁，经常用温水洗脸，防止油脂堆积。注意饮食结构，少食高糖、高脂肪食物或辛辣刺激性食物。保持大便通畅，生活要有规律。炎症期间少用或不用修饰类化妆品，以防加重感染。

(3) 色斑皮肤。色斑是由于皮肤黑色素颗粒分布不均匀，导致皮肤局部出现较正常肤色深的斑点、斑片。常见的色斑有雀斑和黄褐斑。

1) 雀斑。雀斑的发生与常染色体遗传有关。雀斑的皮疹为棕褐色或淡黑色芝麻大小的圆形或卵圆形斑点，表面光滑，不高出皮肤，无自觉症状。多发于暴露部位，以面部最常见，也可发于肩、背部。日晒颜色加深，秋冬季色淡。雀斑常自5~7岁开始出现，青春期更明显。

日常防护措施：避免日晒和紫外线照射，外出时注意避光，可涂一些防晒类护肤品。多吃含维生素C的水果、蔬菜。较严重者应定期到美容院做皮肤护理。

2) 黄褐斑。黄褐斑又称蝴蝶斑、妊娠斑、肝斑等，多见于妊娠中和妊娠后的女性面部。黄褐斑为淡褐色或淡黑褐色的形状不规则的斑片，不高出皮肤，发生于面部，呈对称性分布，以颧、颊、额部皮肤最为多见。病程缓慢，无自觉症状。

日常防护措施：注意避免日晒和紫外线照射，生活要有规律。保证充足睡眠，不要过度疲劳，保持心情舒畅，不要气恼、忧郁。多吃富含维生素C、维生素E的水果及食物。黄褐斑较严重者，应到医院检查引起色斑的原发病，并定期到美容院做皮肤护理。

(4) 衰老性皮肤。随着年龄的增长，人体各部分会出现一系列的老化现象。人的衰老现象受遗传因素控制，皱纹的出现是衰老的象征，它的出现主要与年龄有关，但也受其他因素的影响。

人体的皮肤，一般是从25~30岁开始缓慢老化，并逐渐形成皱纹。伴随而来的是皮肤松弛，弹性减弱，光泽减弱，皱纹增加，皮下组织减少、变薄以及色素增加等。

1) 衰老性皮肤的日常防护措施

①不在光线暗的环境中看书、写字、工作，以免使面部肌肉长时间呈紧张状态，从而在前额眉眼眼部产生皱纹。

②体内及皮肤应保持足够量的水分，使皮肤滋润，具有弹性。

③注意劳逸结合，保持充分的睡眠，使皮肤的调节功能处于良好状态。

④对于暴露在阳光下、冷风中的皮肤，要避免暴晒，注意保暖。

⑤培养良好的心态，保持愉快的心境，避免郁闷不乐、急躁等情绪。

⑥加强体育锻炼，使身体保持良好的健康状态。

⑦合理调节饮食结构，做到粗细粮搭配、荤素搭配、蔬菜水果搭配。不吸烟，少饮

酒、少喝浓茶及浓咖啡等。

⑧合理使用化妆品。

2) 使用去皱护肤品对衰老性皮肤进行防护

①除皱类护肤品有珍珠霜、人参霜、营养霜、蜂皇霜、VE霜、葆春霜、女性荷尔蒙霜、维生素A霜等。在使用时,要根据需要和个人的适应性来选择。

②使用去皱护肤品的注意事项

a. 要在皮肤最需要营养的时候使用营养霜。如夜晚、早晨或上、下午安静的时候,人处于安静或睡眠状态,此时是皮肤吸收营养的最佳时间。

b. 防皱霜要持续使用。

c. 使用防皱霜的过程中,宜隔月更换一种类型,或几种类型轮流使用。

d. 防皱霜要经选择后再使用。选择时,要了解其成分。如:女性荷尔蒙类的防皱霜容易使皮肤产生色斑,因此要慎用。

e. 年轻人不宜使用防皱霜。年轻人使用防皱霜,一般不会有明显的效果。中、老年妇女使用比较合适。

第三节 按摩知识

一、头面部常用按摩穴位

1. 头部按摩常用穴位

头部穴位很多,常用的有:百会穴、攒竹穴、囟会穴、临边穴、太阳穴、风池穴、风府穴、头维穴、目窗穴、承灵穴、脑空穴、正营穴。

头部按摩对调节人的大脑神经,促进新陈代谢,有很大作用。例如:

(1) 攒竹(天门)穴。此穴位于两眉中间至前发际成一直线。推攒竹穴能疏风解表、镇静安神,常用于外感发热、头痛等症,多与推坎宫穴、揉太阳穴等合做,可促进血液循环,使氧气和营养物质涌向按摩部位,使用护发用品通过按摩达到营养皮肤或治疗头发病症的目的。

(2) 太阳穴。此穴位于眉后凹陷处。推、揉太阳穴能疏风解表、清热明目、止头痛。推太阳穴主要用于外感发热,多与揉百会穴合做。百会穴为诸阳之会,按揉之能安神镇惊、升阳举陷,可治疗惊风、惊痫、烦躁等症,多与揉百会穴等合做,可以调节过度紧张的大脑神经,使兴奋转为镇静,同时还能消除疲劳,达到安神养身的目的。

(3) 风池穴。此穴位于胸锁乳突肌与斜方肌之间。风池穴能发汗解表、祛风散寒。通过拿风池穴可以调节皮脂腺和汗腺的分泌。皮脂及汗液的增多,能够减轻皮屑和干裂症状,控制脱发的产生。