



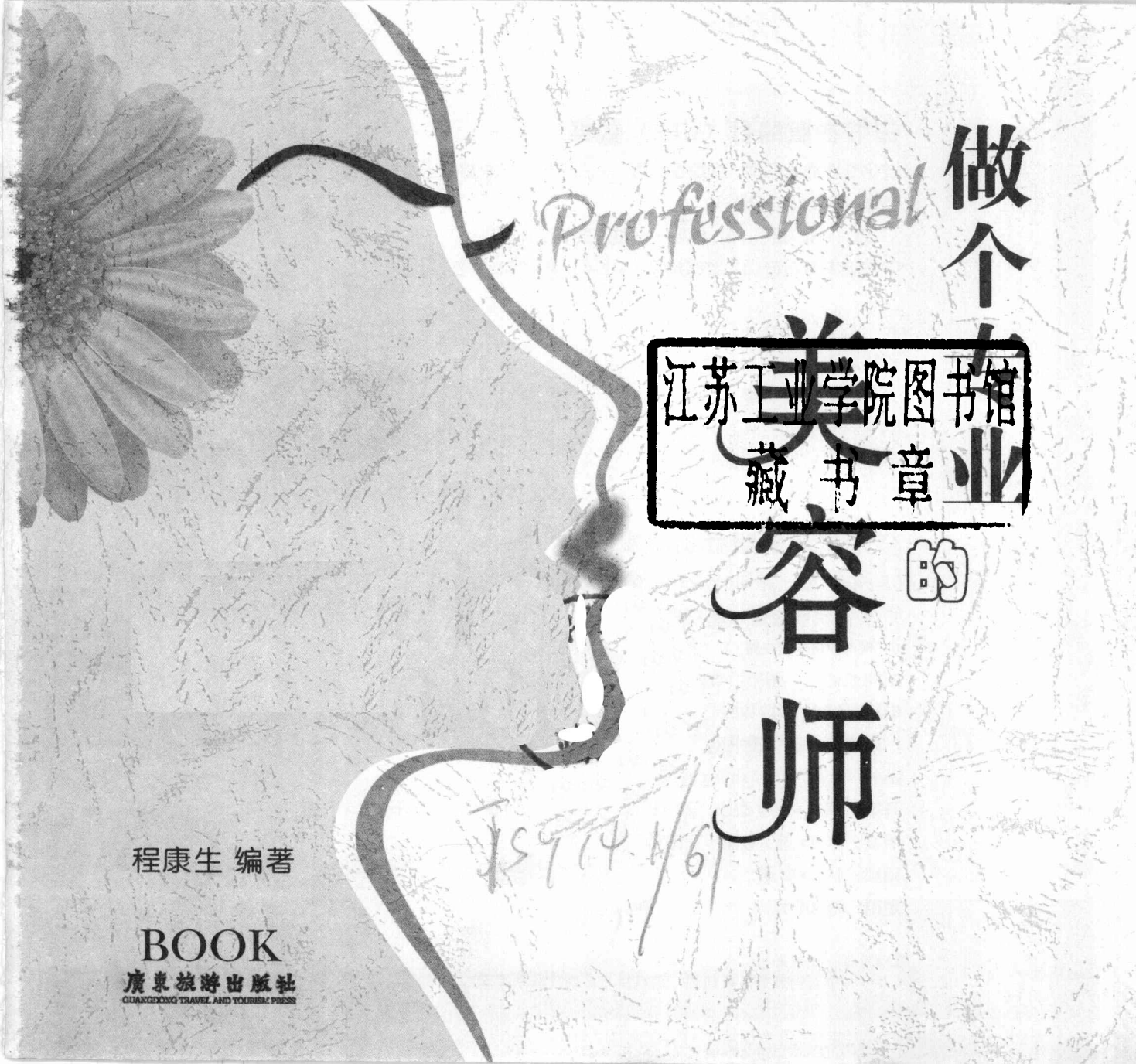
做个专业的

美容师

的

程康生 编著

BOOK
广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



Professional 做个

江苏工业学院图书馆
藏书章

美容师的

程康生 编著

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

J5914.4/61

图书在版编目(CIP)数据

做个专业的美容师 / 程康生编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2004.12

ISBN 7-80653-569-1

I. 做... II. 程... III. 美容——基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097352 号

作 者: 程康生

组稿编辑: 陈宾杰、黄小彤

责任编辑: 黄小彤

视觉设计: 杜 妍

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市沙河东莞庄路)

邮购地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 116 室

电话: 020-83791927 邮编: 510100

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

开本: 889×1194 毫米 24 开 彩页 12 页 8.5 印张 120 千字

版次: 2005 第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

前言

据不完全统计,全国美容美发从业人员超过 1200 万人,是“第三产业”中就业人数最多的行业之一,全国美容美发机构总数约有 153.2 万家,总营业收入是 168.4 亿元;全国每万名城镇居民平均拥有美容美发店 32 家;每家美容美发店平均就业人员是 5.1 人;全国城镇平均每个美容美发就业者年工资水平达 1.16 万元,略高于全国各类就业人员的平均工资,美容美发占全国国内生产总值比重为 1.80%;美容美发业占第三产业产值比重为 5.21%;城镇人口月平均美容美发花费为 21.33 元,随着全国城镇特别是大城市消费水平的提高,以上的数据也会随之增长。

在这个近 1200 多万人的中国美容行业中,美容师占了相当一部分,他们工作在中国美容行业最前线,每天通过自己的双手来满足最终端消费者的美容需求。美容师这一职业,随着国人对这一行业认识与理解的不断深入,正越来越受到人们的尊重和引起政府的重视。

随着美容行业的兴起,各地的美容职业培训学校雨后春笋般的成立,为社会输送了大批量的美容师。但这些美容师由于其学习与实践时间太短,使得现在很多美容师只能是“学历美容师”或“证书美容师”了,在实际工作中,他们很难成为真正的美容师,特别是一些刚从学校毕业的美容师无论从美容专业知识,还是手法操作上都相差很远。另外,从美容院的经营角度来讲,美容院不能光靠做简单的护理赚钱,而是要通过销售大量产品为美容院创造丰厚的经济利润,所以很多有关与顾客沟通的销售技巧,也是美容师需要不断地提高的课题。

《做个专业的美容师》是一本美容师综合素质提升的实用性很强的工具书。本书从皮肤知识、美容与化妆、美容仪器使用与维护、美容师的基本素质、美容师怎样提高销售业绩五个部分加以编写,使想成为或已经是

美容师的人员可以更系统地了解美容师的专业基本知识与产品销售技巧，从而在提高美容师专业知识的同时，也提高了美容师的销售业绩。

我作为多年从事美容行业的传媒人，总有一种责任在心中，希望能出一本给美容师自己看的书，让他们在工作当中或工作之余不断地完善自己，使自己成为真正让顾客所喜欢、所尊重的专业的美容师，这也是我出此书的目的与意义所在。

本书的出版，得到很多朋友的帮助：广东旅游出版社编辑陈宾杰和黄小彤与我多次商讨版式及包装，本书的部分插图是原百莲达职业技能培训学校副校长武慧强亲手化妆后拍出来的，另外还得到一些行业朋友的帮助，使得本书能与美容师见面，我在此深表感谢。

程康生

2004 年于广州美博城



目录

1 美容与皮肤的基础

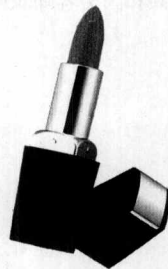
第一节 皮肤的结构	2
第二节 皮肤的生理功能	8
第三节 皮肤的性质	14
第四节 皮肤与内分泌	16
第五节 皮肤的护理技术	22
第六节 异常皮肤的分类、护理及治疗	38

2 美容与化妆

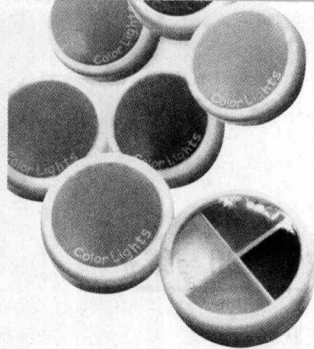
第一节 化妆品的选择	64
第二节 选购化妆品注意事项	72
第三节 美容化妆基础——打好底色	74
第四节 脸部各部位的化妆	80
第五节 化妆的程序	96
第六节 掩盖缺点的化妆	98
第七节 手的美化及保护	100
第八节 足的美化及保护	103
第九节 新娘的化妆	104

3 美容仪器使用与维护

一、皮肤测试仪	106
二、奥桑蒸汽仪	106
三、阴阳电离子仪	107
四、高频率电疗仪	108
五、真空吸管冷喷机	109
六、电动毛刷机	110
七、远红外灯	110
八、超声波美容仪	110
九、超微电流除皱机	111
十、自然煦肤仪	111
十一、高周波电疗仪	112
十二、远红外线太空舱	112
十三、电离子分解沁透治疗仪	113
十四、交流电收缩肌肉及溶解脂肪治疗仪	113
十五、电子肌肉收缩治疗仪	114



目录



4 美容师的基本素质 115

- 第一节 工作态度及员工之间的关系 116
- 第二节 美容师个人素质 118
- 第三节 职业美容师应该避免的举止 122
- 第四节 美容师应该与雇主的合作 123
- 第五节 美容师工作时应注意的事项 124

- 附1: 美容院销售实战举例 182
- 附2: 在美容中出现的皮肤过敏的快速应变措施 184
- 附3: 中华人民共和国美容师职业技能鉴定规范 186

5 怎样提高业绩之经典 125

- 第一节 如何打好“免费美容护理卡”
这张“王牌” 126
- 第二节 “把脉”之后要对症下药 130
- 第三节 善用你的赞美词 136
- 第四节 把握顾客的消费心理 140
- 第五节 怎样说好第一分钟开场白 144
- 第六节 美容师的销售技巧 148
- 第七节 怎样提高客户忠诚度 152
- 第八节 美容师为何不要成为顾客的密友 154
- 第九节 体察顾客, 让你把“美丽”如意推销 158
- 第十节 用“心”的语言突破价格障碍 162
- 第十一节 语言: 美容师挣钱利器 164
- 第十二节 走进“上帝”的内心世界 168
- 第十三节 如何制定全年计划表 172
- 第十四节 突破百万元业绩的促销方案 178



第一章 美容与皮肤的基础

Base of the Skin

皮肤的结构

皮肤的生理功能

皮肤的性质

皮肤与内分泌

皮肤的护理技术

异常皮肤的分类、
护理及治疗

第一节 皮肤的结构

Professional Beauticians

学习美容首先必须要了解皮肤。什么是皮肤？皮肤是人体最外的一层组织，它能保护体内各种器官，并具有感觉、分泌、排泄、吸收、代谢、调节体温等重要功能。

皮肤是人体的最大器官，被覆于身体表面，在体表各开口处与粘膜相结合。皮肤表面满布沟嵴，凹者称皮沟，凸的称为皮嵴，在掌、跖、指、趾末端的屈面和沟嵴构成皮纹，其形状由遗传因素所决定。成人皮肤表面积约 $1.5 \sim 2.0 \text{m}^2$ 。人体各处皮肤的厚薄不同，除去皮下组织，约在 $0.5 \sim 4 \text{mm}$ 间。皮肤的颜色与种族、个体及外界环境因素有密切的关系。皮肤由表皮、真皮、皮下组织及其附属器官所组成。

一、表皮

成人的表皮是由三种基本细胞型即角朊细胞、黑素细胞和郎格罕斯细胞所组成。此外，尚有一未定型的细胞，可能为黑素细胞的前体或未成熟的郎格罕斯细胞。

1. 角朊细胞：此细胞具有合成角质蛋白的功能，自表皮基底逐渐向上分化，依次为基底层、棘层、颗粒层、透明层和角质层，最终形

成角质蛋白而脱落。各层的名称，反映了角朊细胞分化为角化细胞时不同阶段的形态变化。在正常情况下，表皮细胞每 $3 \sim 4$ 周完全更换一次，这个演变所需时间即表皮细胞的生长周期。

(1) 基底层：位于表皮的基底。有分裂再生的作用，也称生发层。为单层的圆柱状细胞所组成，排列呈栅状。其下与真皮交织成波浪状，上方与棘细胞相邻。在正常情况下，每一细胞的生命周期约为一周，如表皮层受到创伤或病变时，粘膜层的各个细胞可以分裂，于是表皮能迅速修复而不留痕迹。正是由此层中的基底细胞完成的。另一种透明细胞是种细胞核较小，细胞透明，作用是产生黑色素，痣细胞也是它们变成的。皮肤白的黑色素颗粒仅见于基底层。皮肤黑的人尤其是黑色人种，黑色素颗粒不仅在基底层占优势，而且在整个表皮，包括角质层均可见到。

(2) 棘层：位于基底层之上。由 $6 \sim 8$ 层多角形细胞所构成，细胞间有许多棘突，形成细胞间隙，为淋巴液的循环和物质交换的场所，以供给细胞营养。

(3) 颗粒层：为多角形向梭形移行细胞。约 $2 \sim 3$ 层，但在角质层厚的部位可多达 10 层。胞

浆内有多数嗜碱性的透明角质颗粒，一般认为是角质的前质。它主要含有透明角质蛋白。

(4) 透明层：为扁平无核细胞。2~3层，在掌跖部位较为明显。皮肤薄的部位可以或缺，常规染色切片中呈无色透明状。对水和电解质的透入有屏障作用。

(5) 角质层：位于表皮的最外层。为扁平无核细胞，互相重叠成板状，是角朊细胞分化的最终阶段，厚薄因部位而异，有保护作用。它主要含角蛋白，角蛋白是由下层角母蛋白转变而来的。

角蛋白对美容的作用：保护作用，此层厚薄各处不同，易受压，经常摩擦部位较厚，如掌跖，而眼皮较薄；吸收作用，皮肤中的营养由角蛋白吸收，吸水性强，角蛋白吸水性强，易吸收皮肤外的水分。

2. 黑素细胞：起源于神经嵴，是一种树枝状细胞，位于基底细胞间。不同肤色的种族，其黑色素细胞的数目是相等的，约每10个基底细胞中占有1个。黑素细胞有合成黑素的能力，通过树枝状的顶端将黑素小体传送至邻近的角朊细胞。黑素小体有反射紫外线的作用，其颗粒的数量、大小决定了种族、肤色差异。

3. 郎格罕斯细胞：起源于骨髓，为表皮中另

一种树枝状细胞，常出现在棘层。它含有溶酶体结构，在吞噬清除来自角质层和真皮的某些原物质中起到重要作用。

基底膜带，用PS染色在光学显微镜下可见。是表皮结构的支架，位于表皮和真皮之间，这样可以使表皮和真皮紧密连接；它是一种“多孔的”半透过滤器，为体液和细胞交换的通道，有许多免疫的物质也常出现在此处。

二、真皮

位于表皮和皮下组织之间。由胶原纤维、弹力纤维、网状纤维等结缔组织所组成，其中胶原纤维占90%。此处还有基质及细胞成分。按部位深浅，又分为乳头层和网状层。前者与表皮呈乳头状相嵌连，含有丰富的毛细血管网和神经末梢；网状层位于乳头层下，有密集粗大的纤维束，故有较大的弹性和抗拉力。

三、皮下组织

位于真皮下方，有大量的脂肪细胞散布，为疏松的结缔组织纤维网分成小叶状，也称皮下脂肪，极富弹性。它的厚度与年龄、性别及健康有关（女性比男性厚），皮下组织内含有较大血管、

淋巴管、神经、毛囊、汗腺等，皮下组织与真皮没有明显的分界，在它下面就是肌膜等组织。

脂肪层又称脂膜，能隔热及储存养料，同时又构成防止外伤的软垫。

四、皮肤的血管、淋巴管、神经和肌肉

表皮内无血管，真皮乳头层内有浅血管丛，它位于皮下组织的深血管丛，这样便可营养皮肤和调节体温。皮肤的淋巴与血管伴行走，并汇入淋巴结，组成淋巴系统。淋巴系统有滤过淋巴液和参与免疫的功能。皮肤有来自脊髓的感觉神经，司触、痛、压和温度等感觉。又有来自植物神经的运动纤维，有调节血管、汗腺和立毛肌的机能。皮肤的肌肉主要为平滑肌，分布于立毛肌、血管壁、乳晕及汗腺周围，受上述植物神经的支配。面部皮肤内的表情肌属杓横纹肌，为面神经所辖。

五、肤色及其色素含量

人体的肤色因人种、年龄、部位的不同而有明显的差异，其决定因素主要有以下几方面：

1. 皮肤内色素的含量

黑色素颗粒的多少是决定性因素，跟遗传、环境、气候等有密切的关系。黑色素是一种非常细小的棕褐色颗粒，是皮肤“发黑”的主要原因。黑色素的多少、分布和密度决定皮肤的“黑度”。黑种人的黑色素几乎密集分布于表面各层，而黄种人与白种人则主要存在于表皮最下层即其底层内。白种人的黑色素颗粒比黄种人更少。黑色素是一种保护性色素，具有保护皮肤的功能。

2. 雪红素

皮肤血管中血红蛋白含量的多少也是一种重要的因素，可使皮肤呈现“黑里透红”或“白里透红”。血管较少、较深或血管收缩，供血减少之处皮肤会发白，反之则发红。红脸的原因一是因为面部血管丰富，二是由这些血管对各种刺激，特别是精神和心理刺激很敏感而易扩张。如果扩张血管里的血液运行不畅甚至淤滞以及含氧量低，均会使该处皮肤呈蓝红色甚至青紫色，医学上称“发绀”。

3. 胡萝卜素是维生素A的前体物质

主要存于皮肤较厚的部位如掌跖，使皮肤呈黄色。以上三种因素混在一起，使正常皮

肤的颜色介于黑 — 红 — 黄 — 白之间。

4. 皮肤解剖学上差异

主要跟皮肤的厚薄，特别是角质层和颗粒层的厚薄，还有皮肤中微血管分布的疏密及其血流量的多少有关。

皮肤的组成成分

皮肤主要由水、蛋白质、脂肪酸和无机盐组成，其中水和蛋白质占了较大比例，有人形容皮肤就像浸在水里的胶状物。

1. 水分：约占 50%~72%，越往皮肤深层，水分含量越高，成人每天需饮水 6~8 杯，缺水会给皮肤造成很大的损害，主要见于：暴晒，食物中含水量极少，身体内部失调，错误的清洁保养。

2. 蛋白质：占 25%，提供皮肤充足的氨基酸、纤维蛋白及弹力素，故多吃蛋白质食物对皮肤有利。

3. 脂肪酸和无机盐：约占 3%，虽含量少，但对皮肤起着重要的作用，如构成角质素的无机盐就有硫、氧、磷、碳、氮、氢，其中硫的含量最高，起着重要的作用。

六、皮肤的附属器官

1. 皮脂腺：

(1) 皮脂腺的组成及分布：皮脂腺多半与毛囊在一起，分泌皮脂由导管口排泄入毛囊内，每个毛囊周围有 1~6 个皮脂集合在一起，成为葡萄状毛囊，有的直接开口于皮肤表面，皮脂腺分布于全身的皮肤中，面部、头部、腋部最多，手掌、足底则没有。

(2) 皮脂分泌的成分：皮脂腺的分泌以青年人最为旺盛，老年人和小孩分泌较少，皮脂腺分泌皮脂其主要成分为：

1) 脂肪酸（由软脂肪酸、甘油、三酸脂肪组成），结合脂肪酸（由胆固醇、甘油组成）。两者约占 58%~68%。

2) 固醇类占 30%；17-酮固醇 30%~40%；17-羟固醇 20%~30%；羟基固醇 15%~43%；糖固醇 20%~90%。

3) 液体石蜡：少量其它激素及其代谢物，维生素及其代谢物，钾盐、磷酸盐、氯化氨等。

(3) 皮脂腺的作用：可以滋润皮肤，避免皮肤干燥。在皮肤中，可以防止水分及其它液体进入体内，并可阻止细菌和毒素渗透。

2. 汗腺：汗腺的组成，是由腺体和排泄管

组成的一种腺管，身体中除口唇外均有汗腺分泌，成年人大约有 450 万条，以头部、腋部、手掌、足部最多。汗腺位于皮下组织中，排泄管通向表皮，开口于皮肤外。

3. 毛囊：毛囊开口于皮肤表面，由结缔组织、上皮组织两部分构成。

4. 毛的种类：长毛，是长而粗的黑毛，如头发、胡须、腋毛。短毛，较短的刚毛，如睫毛、眉毛。毳毛，满布于身体各处皮肤上的软而细的短毛。

七、皮肤酸碱度

正常的皮肤偏弱酸性，是因为皮肤表面有一层酸性的保护膜（皮脂膜），酸性保护膜是由皮脂腺分泌的油脂和汗腺分泌的水分，经乳化以后在皮肤表面构成的一层微酸性膜状结构，可以保护、润滑、柔软肌肤，并可抵御细菌，但其最怕两种东西：

1. 碱：由于酸碱的中和作用，碱性物质容易破坏皮肤的酸性保护膜，但表皮有一种自然保护的能力，称表皮的中和能。即当保护膜的酸度被碱性化妆品一时破坏时，皮肤会分泌皮

脂与汗液，再次形成保护膜，使皮肤回到原来的正常酸性度，正常的肌肤此过程约为 20~30 分钟，但有些人中和能力较差，而且随着年龄的增大，表皮的中和能力也逐渐减退，容易受到碱性物质的损害而引起皮炎。故应尽可能减少碱性的化妆品的使用，如要用，可使用酸性化妆水的帮助，使皮肤回复到弱酸的状态。

2. 高温：高温也会破坏皮肤的酸性保护膜，如很多人在冬天喜欢用热水洗脸，洗完后面部会产生明显的“紧绷感”，这也是酸性保护膜遭到破坏的一种表现。

PH 值：PH 值为 7 为中性，PH 值小于 7 为酸性，PH 值大于 7 为碱性。

皮肤的 PH 值为 6.5 左右。头发的 PH 值为 5~5.5。血液的 PH 值为 7.5。一般肥皂 PH 值为 10。洗头剂 PH 值为 8~8.5。香皂 PH 值为 5~6（比较接近皮肤）。

细菌一般宜于碱性条件下活动繁殖，皮肤表面属酸性，所以则使皮肤得以健康地生长。在护肤品中凡属酸性的一般都具有消毒作用，故适用于油性皮肤使用，以减少细菌的感染。而润肤霜多呈碱性，目的是为了表皮软化。

人体中的皮脂腺，分泌出脂肪与汗水的乳酸，融合而成一种脂肪膜。皮肤没有脂肪膜会形成干燥，容易发生皮肤病，因此需要使用人造脂肪，从外面补充。所以营养面霜、乳液保养品，就由此而产生。脂肪膜一般是呈弱酸性，其中含有脂肪酸，可制止皮肤表面上的细菌繁殖，使皮肤本身不受到伤害；一旦使用碱性的香皂将脸部的脂肪膜除去了，皮肤会产生绷紧，皮肤此时呈碱性，需使用化妆水、乳液、脂性面霜来还原皮肤的正常化，呈弱酸性。

东方人的皮肤PH值标准为4.8~6之间。中性皮肤的PH值标准为5.6~7之间，属弱酸性。干性皮肤的PH值标准为8~9，属于碱性。油性皮肤的PH值标准为3~4.5，属于酸性。但进入中年后，男女的皮肤均略为近碱性。以面部来说，鼻、额头和两颊部分的PH值高低差别很大。脂性皮肤属酸性皮肤，其PH值愈小；干性皮肤属碱性皮肤，其PH值愈大。由于每个人各部的PH值不同，所以选择化妆品或保养品时应慎重。为使化妆品、保养品和皮肤性质配合起见，首先应了解化妆品的PH值，可用石蕊纸测量而后再选用与皮肤相同PH值的化妆品，即可缓和皮肤的干、油程度。通常

脸部PH值检查的位置分前额（中左右）、颊部二点，眼间也就是“印堂”中央一点，眼尾二点，鼻部一点，口下一点，颈部（中右左）三点。以上脸部PH值检查可使用皮肤酸性PH测定器测出，化妆品的PH值检查可用PH酸度试纸或酸度测定器直接测出。

所谓PH值是指含有水分的物体中，其所含水分之酸性或碱性，表示其浓度所含分量的强弱亦为氢离子浓度指数。

八、皮肤的敏感性

皮肤是人体的触觉器官，对外界刺激十分敏感。例如，当有的人接触花粉、油漆后皮肤发红很痒、皮肤红肿，有的人涂口红，嘴唇起泡，吃虾、蟹类后皮肤起皮疹……医学上称为过敏性皮炎。一般用药物很难根治，只能通过药物缓解症状。最好的办法是找出过敏源，避免与其接触。认识了皮肤的敏感性，使用化妆品及护肤品时，才能有根据地选择。

第二节 皮肤的生理功能

Professional Beauticians

皮肤主要是参与维持整个机体的平衡及与外界环境的统一和机体各种器官免受外界机械性、物理性、化学性或生物性侵袭和刺激。其主要功能是保护、调节、分泌、排泄、渗透、吸收与代谢等作用。

美容与皮肤有关的生理功能：

一、保护作用

皮肤覆盖于人体的最外层，保护着人们身体内的肌肉、骨髓、内脏，并可保护身体防止水分、化学物质以及细菌的侵入及繁殖。

（一）防止机械性、物理性刺激

1. 表面角质层致密而坚韧。真皮层的胶原纤维较粗大，能使皮肤耐受较强的牵拉，弹力纤维及皮下脂肪能起到软垫的作用以减轻外力的冲击。

2. 皮肥可使皮肤柔软，滋润角质层，避免皮肤皱裂。

3. 表皮角质层和色素可以防止紫外线损伤。

（二）防止化学物质的化学伤害

角质层是皮肤屏障，能阻止皮肤吸收各种有害的化学物质并防止表皮各层及体内液体渗透出去。所以当皮肤损伤、糜烂、溃疡时，皮肤的屏障作用即丧失，容易受到外界化学物质的侵蚀，但是皮肤对某些化学物质或药物并非绝对不可逾越，因某些化妆品油彩、染料及生物可使皮肤过敏，对外用的化学药物如水杨酸、硼酸、磺胺类等吸收甚快，易引起中毒。

（三）防止生物性侵袭

正常的皮肤经常接触细菌等微生物，如皮肤上存在棒状杆菌属、小球菌属以及肠道杆菌等。在皮肤健康情况下一般不发生感染，皮脂腺及汗腺分泌物在角质层上构成一层抗菌御菌的薄膜，所含的乳酸、脂肪酸及碳酸等酸性液体使皮肤表面的氢离子浓度（PH 值）低于 6，所以使正常皮肤 PH 值有 5.5 左右，属酸性，因而使皮肤上形成的“酸性膜”，不利于细菌、霉菌和病毒的生长与繁殖。

二、调节作用

皮肤具有保持体温的作用，对正常人的健康来说，不管是炎热的夏天或在严寒的冬天，不管在非洲的沙漠，还是在北极的冰川，不管是在高温的炼钢炉旁，还是在冰库里，人的体温始终维持在 $36.5 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，这是因为皮肤的血管有“热胀冷缩”的作用，人体的皮肤血管、汗腺会自动调节体温。

比如：人们运动后、走路时、站立过多每人都会感到手指、脚趾发胀，这是因为运动使血管扩张，血液流速加快，增加散热的缘故。炎热的夏天皮肤上毛孔张开，汗腺分泌，汗水蒸发体外，以降低体温。冬天，毛孔、血管自动收缩以防止体温下降。

三、分泌作用

“皮脂腺”又叫毛囊腺，由数个皮脂腺集合在一起成为葡萄状，开口于毛囊内，也有直接开口于表面，健康人每天分泌的皮脂腺 $15 \sim 40$ 克。皮脂腺本身并不是污秽无用的东西，只有当它与细菌或灰尘混合时，才会变成有害的东西。

西。皮脂腺的作用，可使皮肤变得滋润而有光泽，富于弹性。人体内各部分皮脂腺分布多寡不同，一年四季分泌量也不同。人体的面部、手、足、腋部、会阴部、肛门处皮脂分泌较多，年青人比老年人分泌多，夏天比冬天分泌多，所以青年人皮脂腺分泌旺盛，易形成痤疮。



四、排泄作用

出汗是皮肤的排泄的表现，由汗水排出多余的水分、盐分和其它的有毒的化学物质，并可调节体温。我们每天洗脸，就是要清除这些废物、杂质，以利于皮肤正常代谢的进行。一个人有毛孔几百万个，在凉爽的天气下，健康的成人每天排出的汗液是 $1/4$ 升；在烈日条

件下劳动时，汗液可成倍增加。高温作业时可达2公斤/小时。人体出汗最多的部位是手、脚、面部、腋窝。

五、渗透能力和吸收作用

人们在日常生活中的接触的各种物质，一般是不易透过表皮被吸收的。皮肤吸收外界物质的主要通过以下几个途径：

1. 由角质层细胞膜渗入角质层细胞然后再透过表皮其它各层。
2. 皮肤表面的乳化脂膜容易与水混合，尤其是热水易导致角质层膨胀而变白，加强了对水的吸收。
3. 少量大分子细胞与易透过的水溶性物质可以通过毛囊口、毛囊经皮脂腺及毛囊壁进



入真皮内，再从真皮向四周扩散。

4. 少量物质也可以通过角质层的细胞间隙渗透而进入真皮。在护肤品中的营养就是通过以上途径进入皮肤的，从而达到促进新陈代谢或清洁、滋润、更新的目的。

六、皮肤的感觉作用

皮肤内含有许多感觉末梢（感觉器）能感受冷、热、触、痛等各种感觉，还能将外界环境的影响传达到人内部器官。

皮肤是保护人体不受外界侵袭的一种分泌的包皮，可说是一件天然的皮衣，它包盖着整个人体，将整个人体和外界分成了两个世界。倘若这两个世界的边界划分不清就会起冲突，造成了所谓的伤口，伤口若太大，血液外流过多，生命就危险了。因为人们把皮肤比喻成城墙，必须坚固无比，皮肤对整个身体肩负了保护的重任，它必然要完整无缺。