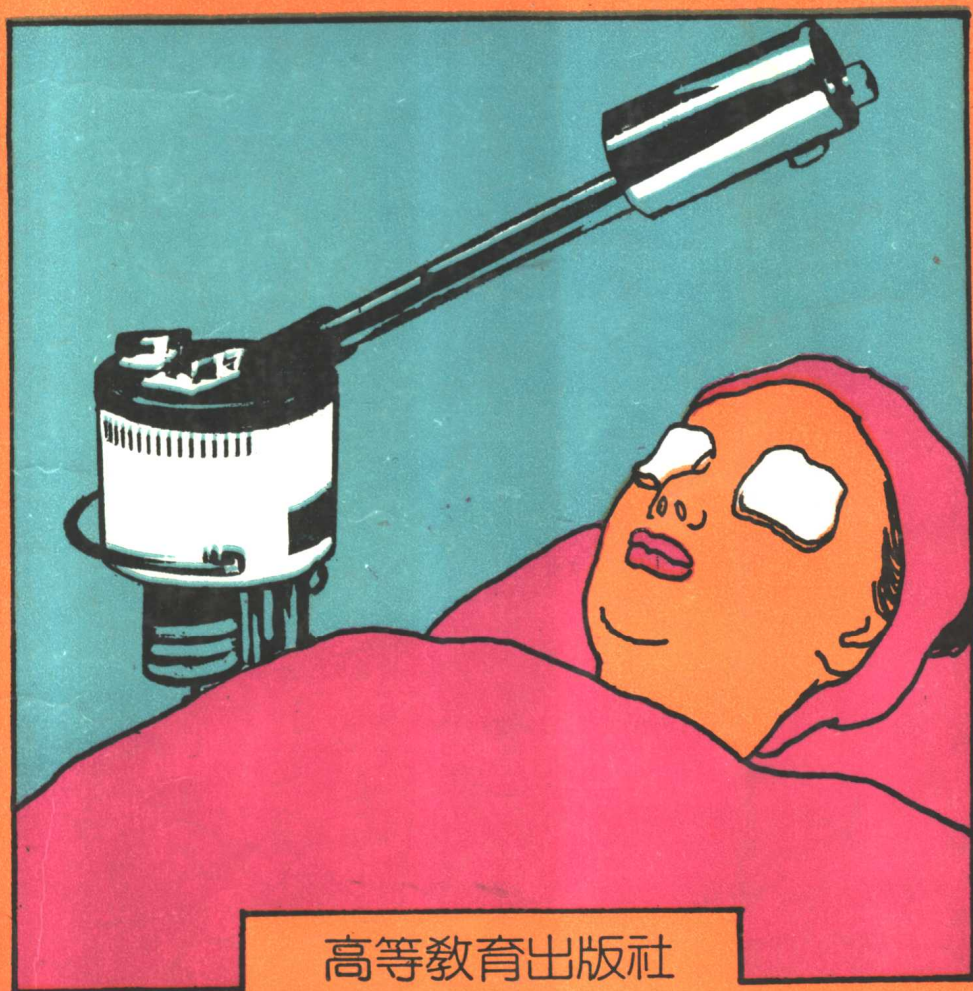


美髮美容技術學習叢書

皮膚護理

北京市職業技術教育教材編審委員會組織編寫

北京蒙妮坦美髮美容學校 編



高等教育出版社

美发美容技术学习丛书

皮 肤 护 理

北京市职业技术教育教材编审委员会组织编写
北京蒙妮坦美发美容学校 编

名誉顾问 郑明明女士
顾 问 李广明 聂宝珣

高等教育出版社

(京) 112 号

内 容 提 要

本书是我国第一本系统讲述皮肤护理的基本知识和技巧的专业教材。全书共分概论、护肤用品和用具、头部解剖、面部清洁、面部按摩、皮肤、皮肤护理方法、皮肤的日常保养等八章。书中附有插图一百余幅,图文并茂,生动形象,能使初学者从中得到指导和启发。

本书可作为美发美容职业技术学校和培训班的专业教材,对在职美容工作者是一本提高技术水平的必备读物,对广大美容爱好者也是一本不可多得的参考书。

美发美容技术学习丛书

皮 肤 护 理

北京市职业技术教育教材编审委员会组织编写

北京蒙妮坦美发美容学校 编

名誉顾问 郑明明女士

顾 问 李广明 聂宝珩

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

高等教育出版社激光照排技术部照排

高等教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 210 000

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 11 月第 2 次印刷

印数 7 744—9 154

ISBN7—04—004002—6/Z·117

定价:4.85 元

北京市职业技术教育教材编审委员会

主 任	杨玉民
副主任	范金印
	曹福海
	孙金兰
	马兆秋

关于美发美容技术学习丛书的编写说明

随着我国人民生活水平的不断提高，社会主义精神文明和物质文明建设的发展，美发美容、肌肤保健等已成为人们生活中必不可少的内容。目前美发、美容已逐渐发展成为一门崭新的学科。为了解决培训美发美容专业人员学习所急需的教材及满足人们生活中对美的追求，我们北京蒙妮坦美发美容学校特编写了美发美容专业使用的这套丛书。

这套丛书包括《化妆品化学》、《戏剧化妆》、《美容化妆》、《皮肤护理》、《美发技术基础》、《发型设计》等六册。

这套丛书力求做到文字通俗易懂，既注意讲清基本理论，同时更注重实践，从而可使读者较快地掌握美发美容专业的基本技能。这套书既可作为职业技术学校美发美容专业的教材，也可作为美发美容行业在职人员的培训教材，还可供广大美发美容爱好者阅读。

北京蒙妮坦美发美容学校

编者的话

皮肤好比是人体的“窗口”，通过它，可以看出一个人是否达到了美的标准。皮肤又如一面“镜子”，通过它，可以折射出人的健康、年龄和情绪状况。如果能对皮肤给予最佳的保养和护理，再加上巧妙的修饰美化，一定能使你的容颜秀丽动人。

皮肤护理是美容化妆的组成部分。要想取得满意的化妆效果，就要使皮肤细腻光滑，富于生气，这比掌握化妆技巧更为重要。正因为如此，皮肤护理被列为美容学校的一门必修课程。作为美容工作者，必须了解皮肤护理的基本知识，掌握皮肤护理的基本技能，才能在工作实践中得心应手。

近年来，随着人民物质生活水平的普遍提高，广大消费者对护肤美容表达了更强烈的愿望，提出了更高的要求，从而促进了美容事业的迅速发展，各类美容学校开始大量涌现。但与此同时，在教学上却产生了一个新的矛盾：皮肤护理这门重要课程，多年来竟没有一本系统的、全面的、实用的教材，这给培养美容专门人才的教学工作带来了很大的困难。为了满足美容专业在教学上的迫切需要，我校组织了部分专业教师，根据多年教学积累的经验，在总结前人已有成就的基础上，撰写了这本美容专业教材《皮肤护理》。

本书系统地阐述了皮肤护理的基本知识和基本技能，着重介绍了护肤品的选择和使用、面部如何清洁、面部按摩手法、皮肤结构与类型、常见皮肤病的病因和症状、各类皮肤的护理程序和方法、各种护肤仪器的使用、皮肤的日常保养等方面的内容。为了有助于形象教学，书中附有插图一百余幅，供广大师生参考使用。

本书是北京市职业技术教育教材编审委员会委托北京蒙妮坦美发美容学校编写的美发美容职业技术系列教材之一。北京蒙妮坦美发美容学校在副校长、高级教师聂宝珣同志的主持下，组织美发美容专业教师梁纯、杜莉、姜勇清、高志英、洪爱莉等同志编写了此书。在编写过程中，北京蒙妮坦美发美容学校校长李广明同志多次给予指导和帮助；北京蒙妮坦美发美容学校顾问、中央戏剧学院副教授李德权同志担任了部分章节的撰写工作；北京市103中学高级教师周延富同志担任了本书的统稿工作；北京协和医院皮肤科副教授张保如同志担任了本书的主审；北京实用美术职业学校美术专业教师刘瑞春同志担任了书中插图的绘制工作。此外，在编写过程中，还得到香港蒙妮坦美发美容学院院长、北京蒙妮坦美发美容学校名誉校长、国际美容大师郑明明女士的大力支持，在此一并致谢。

由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免出现不妥之处，恳请广大读者惠予批评指正，以便再版时充实修正。

编 者

責任編輯 湯悅
封面設計 王睢

美髮美容技術學習叢書書目

化粧品化學	北京蒙妮坦美髮美容學校韋爾立編
戲劇化粧	北京蒙妮坦美髮美容學校編
美髮技術基礎	北京蒙妮坦美髮美容學校編
皮膚護理	北京蒙妮坦美髮美容學校編
美容化粧	北京蒙妮坦美髮美容學校編
髮型設計	北京蒙妮坦美髮美容學校編

ISBN7-04-004002-6/z · 117
定价4.85元

目 录

第一章 概论	1	第一节 面部按摩的作用	31
第一节 皮肤护理的对象和目的	1	第二节 面部按摩的手法	31
第二节 皮肤护理的历史发展	2	第三节 按摩穴位技巧和要求	36
第三节 开设美容厅的基本条件	4	第六章 皮肤	50
第四节 美容师的修养	6	第一节 皮肤结构	50
第二章 护肤用品和用具	8	第二节 皮肤类型	64
第一节 护肤用品的种类	8	第三节 常见皮肤病	67
第二节 护肤用品的选择	11	第七章 皮肤护理方法	77
第三节 护肤用具	12	第一节 皮肤护理的一般程序	77
第三章 头部解剖	15	第二节 中性皮肤护理	80
第一节 骨骼	15	第三节 油性皮肤护理	84
第二节 肌肉	16	第四节 干性皮肤护理	91
第三节 外观	18	第五节 衰老皮肤护理	96
第四章 面部清洁	20	第六节 手臂和肩部皮肤的护理	100
第一节 卸妆	20	第八章 皮肤的日常保养	113
第二节 正确使用洁肤用品	24	第一节 良好的生活方式	113
第三节 注意事项	29	第二节 足够的营养和水分	119
第五章 面部按摩	31	第三节 皮肤的日常保养	125

第一章 概 论

第一节 皮肤护理的对象和目的

皮肤护理是美容学科的一项重要内容。它以其独特的专门技术，为广大群众服务，满足人们爱美的需求。良好的皮肤护理，能使年轻人保持美丽的肌肤，能使老年人增添青春活力。

一、皮肤护理的对象

皮肤护理的对象是人的皮肤。皮肤是覆盖在人体表面，直接与外界环境相接触的部分，富有弹性和韧性。皮肤一方面受人的体质控制和影响，另一方面又具有保护人体、抵御外部伤害的作用。皮肤通常被人们称为“人体的镜子”。光滑润泽而富有弹性的健康皮肤，往往是优良体质的标志。从另一个角度说，身患严重的疾病也常常能反映在人的皮肤上。有经验的医师在诊断之前，常会仔细观察皮肤的状况，虽然它不是病症的直接反映，但也可帮助诊断病症的程度。中医采用“望、闻、问、切”等传统的诊断病情的方法，其中的“望”，就是从外观上观察人的神态及皮肤等。

皮肤遍及全身，根据各个部位的不同结构，其厚薄情况也极不相同。例如，脚跟上的皮肤很厚，而眼皮上的皮肤却很薄。总体上说，面部的皮肤比其他部位的皮肤薄，而且是长年累月，无遮无挡地暴露于外，如果内部调节不好，就容易受到外部各种因素的侵袭、污染和刺激，因而面部皮肤比其他部位的皮肤更易出现各种各样的毛病。同时，每个人的体质不尽相同，内部器官之间的协调状况也不一样，反映到皮肤上的情况也就各有差异。这些反映到皮肤表面上的各式各样的现象，不仅仅反映出皮肤的健康状况，而且也直接影响着人的外貌。

必须指出，皮肤是否健康，一方面与先天的遗传因素有关，另一方面也与后天的身体素质和皮肤是否保养得当有关。为了使皮肤始终保持健与美的状态，有必要采取各种措施来对皮肤进行经常性的保养和护理。

二、皮肤护理的目的

爱美之心，人皆有之。人们在频繁的社交活动中，总希望自己有一个洁白光润、健康而又富有弹性的皮肤和美好的容貌来增添风采。这种愿望和追求是不分种族、性别、年龄的。多少年来，无论是中国还是外国都在想方设法地从各个方面（包括生理、医学、科技、营养学等方面）去摸索、探求保持皮肤青春活力的方法。美容厅中的皮肤护理技术，正是这种探索过程中的一项重要成果。它运用先进的护肤器械和护肤用品，按照以预防为主的原则，对各种皮肤的具体情况采取不同的手法进行护理，力争达到下列目的：

1. 通过使用各种洁肤用品，并借助各种清洁手段，去除皮肤上的污染物，保证皮肤的呼吸畅通，避免污物侵入皮肤内部产生严重的病症。

2. 通过各种按摩技巧促进体内血液循环，保持正常的新陈代谢。

3.利用科学的、富有营养成分的护肤品润泽皮肤,增添皮肤的光泽与弹力。

4.运用先进的仪器,去除皮肤上有碍观瞻的瑕疵,保持皮肤的光洁健美。

5.通过人工按摩、使用护肤仪器和护肤用品等综合手段来延缓皮肤衰老,舒展皱纹,保持皮肤的弹性。

但是,应当注意的是,要达到上述的各目标,除了经常定期地进行皮肤护理以外,还要在平日进行皮肤保养。例如,有规律地进行户外保健活动;保证正常的休息;合理地安排适合自己皮肤情况的饮食;保持健康的心理等,这些都是保养皮肤的必要条件。

目前,皮肤护理是美容厅的主要服务项目。美容师只有在了解了如何识别皮肤性质,如何正确选用护肤用品,一般皮肤病的起因,以及日常如何保养皮肤等知识的基础上,通过对顾客精心细致的观察和判断,正确运用各种美容电疗仪、面膜以及一系列护理专门技术,才能使顾客得到一个健康的皮肤,使他(她)们能够更好地配合其他手段——美容化妆、发型设计和服饰去塑造一个健康的美好的形象。这是我们美容工作者需要为之奋斗的长期目标。

第二节 皮肤护理的历史发展

古往今来,许多文人墨客在描述人体美的时候,都是用热情美好的词句来赞誉皮肤的健美和魅力。这表达了人们追求皮肤健美由来已久的愿望。这种愿望和追求随着社会的发展愈发强烈起来。

根据历史资料记载,古埃及的奴隶主,无论是参加盛大典礼还是日常的社交活动,都非常注重仪容的修饰。他们常常用很多时间进行沐浴(浴汤里往往加添一些有香味的能够滋润皮肤的物质,古代人称之为香汤),然后由贴身奴隶用含有香料和润肤物质的各种水或油涂抹全身并进行按摩,接着就长时间进行梳妆打扮,而后去参加各种各样的社交活动。据记载,埃及艳后克利奥帕特拉就经常用冰冻过的去皮黄瓜片来滋润面部的皮肤。外国许多资料都记有古希腊、古罗马的贵族在护肤方面的情况,不仅豪华而且近于奢侈(现代的电影如《罗马大战》、《斯巴达克斯》等都有这方面的镜头)。这足以说明,从古到今,对健美皮肤的渴求从未停止过,对皮肤的研究和探索也从未间断过。

我国是一个有着悠久历史文化的古国。一般认为有文字可考的历史是从商朝开始的。在商代有关的历史资料中,虽未发现有关保护皮肤方面的历史记录,但是却有一些关于发髻装饰方面的记录。例如:《妆台记》中就有记载:“舜加女人首饰钗,杂以牙、瑱、瑱为之”。舜是原始社会末期部落首领,他在发髻上加上饰物,说明对仪容的修饰已开始重视起来。另外,关于笄(即古代束发髻的簪子)的记载也远及原始社会。例如,《中华古今注》中就有这样的记载:“……以榛木为笄,用以约发……沿至夏后,以铜为笄,于两旁约发,以为发笄。殷后服盘龙步摇,梳流苏珠翠三服……。”还有的史料记载,成汤(商代的开国皇帝)灭夏之后,在去祭祀天地之前,要剪发断爪,焚香沐浴,梳妆美容以后才去祈祷。到商朝的末代皇帝纣王的时候,人们已经会用燕支(即胭脂)来修饰面容了。这些都足以说明人们对仪容的修饰以及修饰用品都是随着社会的发展而不断地加以更新的。

以后,有关保养皮肤方面的记载逐渐增多。从一些资料中,我们了解到古代的人们,在对皮肤的保养和护理方面很有特色,常常以可以入药的植物和动物的某些成分为原料,按比例配

制成药，长期使用，收到极好的预防和治疗的效果。这些药品基本上是由医生配制而成的，因此，历代留下的医学资料往往记有美容方面的药方。方春阳编著的《千金美容方》（中国古籍出版社出版，1986年）从古代医学书籍中搜集了132个药方，分24类。其中有不少涉及皮肤护理的，有的还是宫廷妇女滋润和保养容颜的秘方。所收的美容方中，以唐代的居多。药方有外用的，也有口服的。所用的药，大多是根据皮肤反映出来的现象，或从内部调节或从外部加以滋润和保护，非常科学，而且很少有副作用。在唐代，人们还把美容药品制成面脂，在喜庆佳节相互馈赠，形成风尚。可以说，上千年以前，人们就已经从养生学的角度把中国医学运用到皮肤护理上来了。下面几个例子，可以说明这个问题。

1. 宋太宗年间，有一个姓任的姑娘，被一进士看中。姑娘不愿嫁他，却又不能违抗父母之命，于是忧郁成疾，面色由白变黑，失去了风采，百治不愈。后来巧遇一道人，给她服用了一种叫“女真散”的药，每服两钱，一日两次，温酒送下，一月以后，居然恢复白皙。原来，脸色紫黑是由于肺热引起的，药中有清肺热的药物，肺热清除了，面色也就恢复了。但应该慎重说明，此方对30岁以上的妇女不宜使用（参见《千金美容方》）。

2. 唐玄宗的女儿永乐公主，自幼孱弱多病，面容干瘪，毫无光彩，后来她用“潼夕利”（即沙苑蒺藜）泡水作茶，长期饮用。几年之后，竟出落得楚楚动人，变成一个娇艳柔媚的美人了。

3. 元代，一些北方游牧民族的妇女，在冬季常用一种黄粉涂面，直到春暖花开才洗去。当时人称之为“黄妆”。实际上，这种粉是由一种药村植物的根茎研磨而成的。北方冬季严寒多风沙，涂了这种粉，在户外作业，可以抵御寒风砂砾的侵袭。开春以后洗去黄妆，皮肤显得细白柔嫩。

这些都是数百上千年以前的事了。它充分说明人们（无论古今中外）为了获得健美的皮肤，在不断地进行探索，而且一代比一代办法更多。近百年来，一些先进的工业大国，如法国、美国、英国、日本、意大利等，无论是日常的化妆用品、护肤用品、皮肤护理仪器，还是美发器具和用品，都在不停地改进，更新换代。系列性的皮肤护理服务已经成为这些国家人民日常生活中不可缺少的一部分，而且水平都是比较高的。

历史在前进，社会在发展。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疾病的内外因关系，为正确地预防和治疗皮肤病提供了可靠的保证。医疗器械的发展特别是美容、皮肤护理仪器的发展，使我们能够做好手工很难完成的细致工作。人们对获得健美皮肤的强烈要求，促进了日用化学工业的迅速发展。于是一些由对皮肤无害的化工产品制成的护肤用品、化妆品、护发用品就应运而生了。这些为更好地进行皮肤护理创造了良好的物质条件。

党的十一届三中全会以来，人民生活水平有了迅速的提高，于是人们追求健美容貌的愿望也逐渐强烈起来了。为了适应美发美容事业发展的需要，世界上先进的美发美容用品以及先进的仪器和技术先后被引进我国。近年来，随着全方位美容服务的逐步建立，培养美发美容专业人才的学校如雨后春笋般建立起来了。这些学校一方面传播世界先进的美发美容技术，一方面从规范训练着手大力培养美发美容的专业技术人才，并且开设实习用的美发美容厅，开展系列性的美发、美容服务，皮肤护理是其中主要的服务项目。目前，全国各大、中城市的美容厅都纷纷开展皮肤护理及简易的整容业务。这样，就把我国的美发美容事业向前推进了一大步。可

以说,美发美容事业已呈现出一派生机勃勃的景象。在这当中,值得注意的是,有效的中医穴位按摩已经跻身于皮肤护理的行列,并越来越受到顾客的欢迎。我们相信,在引进国外先进设备和技术的同时,发扬和改进我国传统的美容技术,一定能够获得丰硕的成果。

第三节 开设美容厅的基本条件

美容厅是美容师为顾客进行美容化妆和皮肤护理等项目服务的专业场所。美容厅内所添置的先进、实用、有效的设备以及厅内舒适、明亮、幽雅、清洁的环境,无疑是美容师顺利进行工作和使顾客获得最佳美容服务的必要条件;健全的组织机构又是美容厅得以稳步发展的可靠保证。所有这些,对美容厅招揽顾客、获得声誉、赢得外界信任都将发挥极其重要的作用。

一、设备

开设美容厅必须添置以下基本设备:

1. 主要仪器设备

根据所开设的美容项目添置必要的仪器,如奥桑蒸气仪、高频率电疗仪、阴阳电离子仪、真空吸管电疗仪、磨刷帚,以及多功能的综合美容仪等。

2. 辅助设备

①美容床。舒适可调的专用美容床,可供顾客躺卧接受护理在床上应罩上浅色的床罩,床尾放置一条干净的毛巾被,床头准备三条干净柔软的白毛巾或其他浅色毛巾。

②美容小车。在美容床附近(美容师座位旁)应放置一辆可移动的美容小车,用来放置工作时需用的护肤品和有关用具。

3. 供水设备

美容厅内应安置冷、热水设备,以便在皮肤护理过程中供美容师清洗双手和其他物品。在使用奥桑蒸气仪和配制某些护肤品时,经常要用蒸馏水,因此还应备一些蒸馏水。

4. 清洗、消毒设备

毛巾、工具和器皿要经常换洗,及时消毒,因此洗衣机、消毒微波箱是必不可少的。

5. 照明设备

美容厅内的光线要明亮而不刺眼,常采用的照明设施为日光灯或钨丝灯。灯要安装在适当的位置,既能使美容师工作顺利,又不晃顾客的眼睛。切忌使用霓虹灯。

6. 通风设备

厅内必须保持空气新鲜,温度、湿度适宜,因此要安装通风装置,并根据需要添置加湿机或抽湿机。

7. 音响设备

优美动听的音乐,可使美容厅内充满活跃、轻松的气氛,也使顾客精神放松,以最佳的状态接受护理。因此音响设备必不可少,但音量要适中,以免惹人心烦。

8. 其他设备

美容厅应添置必要的其他设备:美容师的工作凳(一般是可移动的);几张供顾客休息的长(或短)沙发;一张供美容师办公用的小型桌子;供化妆或皮护后洗手用的洗手盆及观察效

果用的带镜子的化妆台等。

二、环境

美容厅是一个健身美容的场所，内部环境要求整洁卫生、明亮通风、和谐幽雅，这样才能使顾客心情舒畅，赏心悦目，对美容师充满信任而给予密切的配合。要使美容厅创造一个美好的环境，必须做到以下几点：

1. 整洁卫生

①床面。定时或随时换洗美容床上的床罩、毛巾被和毛巾，每次送走一个客人就应撤换一次毛巾。在不使用美容床时，要将床面掸扫干净，毛巾被折叠整齐放在床尾，毛巾摺在一起放在床头，始终保持干净、整齐。

②美容车。经常擦洗美容车，工作前应将车上的护肤品、经过消毒后的工具、清洁干净的器皿排放整齐，为即将进行的护理工作作好准备。

③用具。备用的毛巾、工具、器皿等应放在干燥、清洁的专用柜中，以免落上灰尘，受到污染。

④地面。无论地面上铺的是地板革还是地毯，都要每天清扫、吸尘。操作时使用的棉片、棉棒、纸巾应随手丢入垃圾筐，并及时清理，切忌乱扔乱放或长期存放在垃圾筐内。

⑤服装。美容师的工作服或换下的衣物应单独放在专用柜内；另外设置存衣处专供顾客使用。

2. 明亮通风

①明亮。应该备有良好的照明设备，使美容厅内晶莹、光亮、透明，充满柔和、静谧的气氛，为美容师的操作创造良好的条件。

②通风。美容厅内要经常通风，保持空气通畅新鲜。随时借助空调机、加湿机或抽湿机，调节室内的湿度和温度，使温湿度保持适宜和恒定的状态。

3. 和谐幽雅

在美容厅内，可开辟一个适当的空间，为顾客提供咨询服务和供顾客休息等候之用。另备一些娱乐性的杂志和美容书刊，供大家阅览，以消遣解闷；借助音响设备，放上几首优美的乐曲，使美容厅的环境更加和谐幽雅，使顾客心情更加轻松愉快。

三、组织机构

一定规模的美容厅在人员配备和组织管理上都应该是严密有序的。它应该按照少而精的原则来配备人员，以开拓创新的精神来管理企业。现将美容厅的基本组织结构和工作人员所负的责任作一简单介绍。

经理：主管美容厅全面工作，包括经营管理、人员安排等。

美容师：美容厅专业人员，负责为顾客提供美容服务。

银台收款员：收款专业人员。

咨询接待人员：负责咨询、预约、开票工作。

化妆品购销员：主管美容厅所用化妆品的购置、零售和部分设备的购置工作。

卫生清洁员：打扫美容厅内外环境卫生，清洗消毒撤换下来的毛巾、床罩等物品。

066552

后勤人员：负责仪器、水电检修、司炉等工作。

第四节 美容师的修养

美容行业担负着美容保健的重任。作为一个合格的专业美容师，必须经过长期的严格的专业训练，在道德、理论、技艺、思想等方面都要有高度的修养，经得起实践的考验，才能得到社会的承认，拿到“合格证书”。旺盛充沛的精力、和蔼可亲的面容、文雅大方的气质、精湛高超的技艺以及高尚的道德修养，是一个合格美容师的必备条件。

美容师的修养主要表现在：

一、道德修养

美容护理是一项服务性工作。要胜任这项工作，美容师必须培养高尚的职业道德，树立良好的服务态度，全心全意为广大顾客服务。在态度上要主动热情，和蔼可亲；在工作上要耐心细致，真诚周到。一定要把“顾客至上”、“信誉第一”的要求牢记在心，并付诸行动。

二、理论修养

美容师要求担起美容保健的责任，除了有高度的道德修养以外，还要有一定的理论修养。美容师应该认真学习、牢固掌握有关美容专业的理论知识；了解与本职工作有关的基础生理学、细胞学、营养学、化妆品常识和心理学知识；关注当今美容行业发展的新动向，以便准确无误地开展咨询服务，实事求是地回答顾客提出的各种问题。此外，美容师还应掌握一些美学知识，不断提高自己的鉴赏能力，以便高水平地为顾客服务。同时，也应了解一些物理、化学知识，这对正确使用和保养皮肤护理电疗仪器将起很大的作用。

三、技艺修养

美容化妆、皮肤护理是一门技术，也是一门艺术。美观大方的妆面，白皙滑润的皮肤，实际上是一幅幅经美容师精心构思、精心绘制的图画。因此，美容师不仅要有较深的艺术修养、正确的审美观和扎实的绘画功底，而且要掌握高超的美容、护肤的技巧和熟练准确的手法。这样才能在美容服务中取得主动权。

在工作实践中，美容师要坚持“质量第一”的方针，对人民高度负责，千方百计提高质量，以优质换取效益，以优质换取信誉，力争在竞争中立于不败之地。

四、思想修养

思想修养是精神文明的重要方面。每个人的一言一行都牵涉到思想修养的问题。拿美容师来说，在顾客面前，首先要注意仪表美，而一个人的仪表往往与思想境界息息相关。美好庄重的仪表，从某种意义上可以反映出人的良好思想品质。在这方面，要求美容师时时想到自己的处境和身份，坚决做到：面部皮肤清洁，妆面淡雅，切忌浓妆艳抹；发型美观，符合时尚，不留怪发型；双手洁净，指甲不宜过长，不涂浓艳的指甲油；不佩戴任何妆饰物，如戒指、耳环；服装朴素大方，切忌穿奇装异服；脚着便鞋，步履轻盈，切忌穿高跟鞋、旅游鞋；口腔清

洁卫生，不能发出异味。

当然，除了仪容仪表以外，语言表达、服务态度、生活作风等都与思想修养有关，对此，美容师必须高度重视。

总之，美容师的修养，实际上就是他们在思想意识、道德品质和知识技能等方面的“自我锻炼”和“自我改造”，它是反映美容师思想、品德、技艺水平和文明程度的重要标志。

思考与练习

- 1.皮肤护理所应达到的目的是什么？
- 2.简述皮肤护理的发展历史。
- 3.开设美容厅应添置哪些基本设备？
- 4.美容厅在环境方面有哪些要求？
- 5.美容厅工作人员的岗位职责是什么？
- 6.美容师修养的具体内容是什么？

第二章 护肤用品和用具

第一节 护肤用品的种类

护肤用品，顾名思义，是保护、营养皮肤所用的各种用品。认识皮肤进而保护皮肤这一重要课题，已越来越引起人们的重视。护肤的方式和手段是多种多样的，因而需要相应地研制出效能不同的各种护肤用品。这些护肤用品在成分、作用、所呈现的状态、使用方法等各个方面都有着自己的特点。常用的护肤用品归纳起来，可以分为洁肤、护肤和综合性三类。现在分别介绍如下。

一、洁肤类护肤用品

1. 清洁乳霜

又名卸妆乳液或洗面奶。能清洁皮肤表皮层，分解油脂，洗去面部的化妆品及污垢。清洁乳霜呈弱碱性，内含羊毛脂，可使皮肤滋润，具有很好的洁肤作用。

2. 香皂

能够彻底清洁皮肤，其碱性比清洁乳液高，比普通肥皂低，对皮肤的损害不大。根据不同的洁肤需要，市场上目前有多种香皂出售，如具有漂白作用的漂白美容香皂，可使皮肤柔滑洁白；具有杀菌消毒作用的暗疮香皂，可消除暗疮、面疱、青春痘等，无刺激，更不会引起过敏反应；具有去皮屑作用的美容香皂，可清洁毛孔内的污垢、油脂，淡化肌肤上的黑斑、疤痕，促进皮肤的新陈代谢；含牛奶等营养成分的营养性美容香皂，不仅能彻底清洁皮肤，而且能滋润肌肤，使之柔嫩白细，增强皮肤的光泽和弹性；含有从海藻和其他植物中提炼出来的植物提取液的减肥香皂，有强大渗透力，能消除污垢，消减部分脂肪。

3. 磨砂膏

内含矿物质或植物小颗粒，能消除表皮坏死的角质层细胞，促进表皮深层新生的细胞到达浅层，可轻度淡化皮肤色素，使表皮洁白光滑。

4. 磨皮膏

为软膏状，具有很强的湿润性，可清除坏死的角质层细胞，软化肌肤，使表皮光滑，促进皮肤细胞再生。它对皮肤的刺激作用小于磨砂膏，适用于长有黑斑、雀斑及油脂分泌过多的皮肤。

5. 脱屑液

呈液态，对皮肤无刺激作用，可清除表皮层的死细胞及污垢，同时可防止细菌的传染及扩散，适用于长有暗疮、脓疮的皮肤。

6. 眼部卸妆液

清除面部皮肤上的各种化妆品，主要用于清洁眼部及周围皮肤，性质温和，无刺激作用，也可用于唇部的卸妆。

二、护肤类护肤用品

1.收缩液

亦称收敛剂。可收缩毛孔，补充皮肤水分，使皮肤细腻滑润。收缩液按其收缩程度划分，有一般性收缩液和强力收缩液两种。一般性收缩液适用于各种皮肤，强力收缩液适合于油性皮肤及暗疮皮肤。它内含樟脑，有消毒杀菌、降低皮脂的作用，对暗疮、面疮、粉刺等瑕疵有很好的疗效。

2.调节液

可调节、平衡皮肤酸碱度，补充皮肤水分和营养，使皮肤保持滋润及自然，适用于任何皮肤。对于油性皮肤，尤其是对长有暗疮、粉刺的超油性皮肤，特别配制有油脂调节液。油脂调节液内含樟脑、金缕梅，能平衡皮脂分泌，收缩毛孔，清洁皮囊，起到消炎、杀菌、净化皮肤的作用。

3.爽肤液

细腻而具有滋润作用的爽肤液，可使皮肤保持生气及娇嫩，能补充皮肤水分，适用于任何类型的皮肤。

4.日霜

亦称润肤霜，宜于白天涂用。它的水分和营养成分较高，有保护作用，但无渗透作用，可使皮肤不受太阳和风的影响。如果在化妆前涂用，将使涂在面部的粉底，更显得自然服贴，使妆面保持较长时间。

5.晚霜

含丰富的营养素，能给予皮肤以充分的油脂和水分，使皮肤滋润柔软，延缓皮肤衰老，适用于任何类型的皮肤，一般为晚间睡前使用。

6.按摩膏

是对皮肤进行按摩护理时必用的护肤用品，能起到滑润、减少摩擦、保护皮肤的作用。同时，其所含的营养素能补充皮肤内缺少的营养，但营养成分不高，一般不用于油性皮肤。

7.樟脑按摩油

内含樟脑，无碱性，渗透力强，有消毒杀菌、降低皮脂的作用，可以改善油性皮肤。

8.美容剂

具有漂白作用，能渗透面部毛孔，清除黑头、汗斑、雀斑、暗疮和粉刺等，化妆前也可使用。

9.营养胚胎膏

不含脂肪的营养胚胎膏，适用于脱水皮肤、干性皮肤及衰老皮肤。含有丰富的胚胎素，能收紧肌肤，减少皱纹，使皮肤柔软。用于正常皮肤，则可增添滋润、晶洁；对衰老的皮肤可配合按摩施用。

10.再生肤膏

含有皮肤细胞所需的丰富营养素，能平衡皮肤的水分，使皮肤呈现青春光彩，适合各种不同类型的皮肤。再生肤膏可清除油性皮肤因患暗疮、黑头留下的疤痕，有刺激皮肤细胞、迅速再生新肤的作用。