



全国高等卫生职业教育创新型人才培养“十三五”规划教材
供医学美容技术等专业使用



身体护理技术

熊蕊 王艳 梁超兰◎主编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



全国高等卫生职业教育创新型人才培养“十三五”规划教材
供医学美容技术等专业使用

身体护理技术

主 编 熊 蕊 王 艳 梁超兰

副主编 陈志峰 陈丽君 杨海腾

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 艳 湖北中医药高等专科学校

阮夏君 北京留指间玉健康管理有限公司

杨海腾 湖北职业技术学院

张秋月 湖北航天医院

陈 娟 湖北职业技术学院

陈志峰 湖北省孝感市第一人民医院

陈丽君 皖北卫生职业学院

金 瑞 北京留指间玉健康管理有限公司

秦晓瑞 北京留指间玉健康管理有限公司

梁超兰 湖北职业技术学院

温中梅 湖北职业技术学院

熊 蕊 湖北职业技术学院

编写秘书

梁超兰 湖北职业技术学院



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是全国高等卫生职业教育创新型人才培养“十三五”规划教材。

本书的编写以“创新型”人才培养为指导思想,以满足高职医学美容技术专业的教学需求和医学美容机构、美容企业工作岗位对医学美容人才知识、能力、素质的要求为宗旨,以实现高素质技术技能型医学美容技术人才培养为目标。全书共十个项目:概述、芳香精油的应用、身体护理服务流程、身体按摩项目、美胸护理、减肥护理、肩颈部护理、手臂护理、足部护理和脱毛护理等。

本书适合高职医学美容技术、美容美体艺术、人物形象设计等专业使用。

图书在版编目(CIP)数据

身体护理技术/熊蕊,王艳,梁超兰主编. —武汉:华中科技大学出版社,2017.1
全国高等卫生职业教育创新型人才培养“十三五”规划教材. 医学美容技术专业
ISBN 978-7-5680-2519-5

I. ①身… II. ①熊… ②王… ③梁… III. ①皮肤-护理-高等职业教育-教材 IV. ①TS974.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 001316 号

身体护理技术

熊 蕊 王 艳 梁超兰 主编

Shenti Huli Jishu

策划编辑:居 颖

责任编辑:熊 彦

封面设计:原色设计

责任校对:张 琳

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:7.5

字 数:202千字

版 次:2017年1月第1版第1次印刷

定 价:38.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

全国高等卫生职业教育创新型 人才培养“十三五”规划教材 (医学美容技术专业)

编委会

委员(按姓氏笔画排序)

申芳芳	山东中医药高等专科学校	周 围	宜春职业技术学院
付 莉	郑州铁路职业技术学院	周丽艳	江西医学高等专科学校
孙 晶	白城医学高等专科学校	周建军	重庆三峡医药高等专科学校
杨加峰	宁波卫生职业技术学院	赵 丽	辽宁医药职业学院
杨家林	鄂州职业大学	赵自然	吉林大学白求恩第一医院
邱子津	重庆医药高等专科学校	晏志勇	江西卫生职业学院
何 伦	东南大学	徐毓华	江苏建康职业学院
陈丽君	皖北卫生职业学院	黄丽娃	长春医学高等专科学校
陈丽超	铁岭卫生职业学院	韩银淑	厦门医学院
陈景华	黑龙江中医药大学佳木斯学院	蔡成功	沧州医学高等专科学校
武 燕	安徽中医药高等专科学校	谭 工	重庆三峡医药高等专科学校
周 羽	盐城卫生职业技术学院	熊 蕊	湖北职业技术学院

前言

QIANYAN

为了贯彻落实《高等职业教育创新发展行动计划(2015—2018年)》,推动高职医学美容技术专业教育教学改革,培养高素质技术技能型医学美容技术人才,在总结近几年高职医学美容技术专业身体护理技术教学经验的基础上,结合美容行业职业标准,依据各医疗美容机构、美容会所岗位能力要求,分析典型工作任务,确定教学内容及各项目并编写了《身体护理技术》教材。本书是湖北省高等学校省级教学研究项目“高职医学美容技术专业顶岗实习标准的研究与实践”(项目编号:2014466)和校级课题“医学美容技术专业学分制改革的研究与实践”成果之一。

本书遵循“三基五性”(“三基”即基本理论、基本知识、基本技能,“五性”即科学性、先进性、实用性、针对性和启发性)的基本原则,突出学生综合职业能力的培养。教材编写具有以下特点。一是以美容行业职业标准及岗位能力要求为依据,以工作过程为导向,立足高职医学美容技术专业人才培养目标,将教学内容整合为十个项目:概述、芳香精油的应用、身体护理服务流程、身体按摩项目、美胸护理、减肥护理、肩颈部护理、手臂护理、足部护理和脱毛护理。在内容的安排上,以项目为主导,以技能培养为主线,理论联系实际,淡化了教材内容的纯理论性,兼顾了基础性。二是在编写体例上,针对高职高专学生基础薄弱、思维活跃等特点,注重激发学生的学习兴趣,每个项目都展示了学习目标,以便于学生目标清晰地学习并抓住学习要点;以“导学案例”为引导,提出相应的思考问题,设计教学活动,使学生通过对案例的分析来获得知识与技能,培养其分析问题和解决问题的能力;穿插知识拓展,激发学生的学习兴趣。每一项目后面都附有能力检测题和重点提示。三是强调职业针对性。结合项目操作流程,以顾客为中心,模拟工作情境。在教材的编写中,充分考虑工作情境对教学过程、教学效果的影响,利用美容仪器、设备、产品及案例营造具有真实工作情境(职业环境)特点的教学环境。最后,教材内容及文字简明,安排合理,详略得当,重点突出,图文并茂,充分体现了教材的实用性。

本书是高职医学美容技术及相关专业的教学用书,也可作为社会人员的培训和自学教材,还可以作为“中、高级美容师”职业技能鉴定辅导教材。

本书的编写得到了各位编者及相关用人单位的大力支持,在此表示衷心的感谢!由于医学美容技术专业的特殊性,加上编者水平有限,书中难免会有不足和疏漏之处,恳请广大读者谅解并予以指正。

编者

目录

MULU

项目一 概述	/ 1
一、身体护理的起源和发展	/ 1
二、身体护理的概念和作用	/ 2
三、身体护理方法和注意事项	/ 3
项目二 芳香精油的应用	/ 9
一、芳香精油概述	/ 9
二、芳香疗法	/ 15
项目三 身体护理服务流程	/ 19
一、顾客接待与咨询	/ 19
二、分析诊断	/ 20
三、建立档案	/ 26
四、设计护理计划	/ 26
五、沟通护理计划	/ 26
六、实施护理计划	/ 26
七、效果评价	/ 30
八、记录结账	/ 30
九、整理工作	/ 30
十、跟踪回访	/ 30
项目四 身体按摩项目	/ 33
一、头部按摩	/ 33
二、肩颈部按摩	/ 34
三、背部按摩	/ 41
四、腰部按摩	/ 48
五、腹部按摩	/ 52
六、上肢按摩	/ 54
七、下肢按摩	/ 57
项目五 美胸护理	/ 62
一、概述	/ 62
二、常用的美胸方法	/ 65
三、美胸护理操作程序	/ 67
四、美胸护理的注意事项	/ 72



项目六 减肥护理	/ 74
一、肥胖概述	/ 74
二、减肥方法	/ 76
三、减肥护理操作程序	/ 78
四、减肥的注意事项	/ 84
项目七 肩颈部护理	/ 85
一、肩颈部护理概述	/ 85
二、肩颈部护理常用方法	/ 87
三、肩颈部护理操作程序	/ 88
四、肩颈部护理的注意事项	/ 89
项目八 手臂护理	/ 91
一、手臂护理概述	/ 91
二、手臂护理常用方法	/ 94
三、手臂护理操作程序	/ 96
四、手臂护理的注意事项	/ 97
项目九 足部护理	/ 99
一、足部护理概述	/ 99
二、足部护理方法	/ 103
三、足部护理操作程序	/ 103
四、足部护理的注意事项	/ 106
项目十 脱毛护理	/ 108
一、脱毛概述	/ 108
二、脱毛分类	/ 109
三、脱毛操作程序	/ 109
参考文献	/ 113

项目一 概述

学习目标

1. 掌握身体护理的定义、方法和注意事项及水疗、SPA 的定义。
2. 熟悉身体护理的作用。
3. 了解身体护理的起源与发展。

项目描述

本项目主要介绍身体护理的起源与发展、概念及作用,阐述了身体护理的常用方法和注意事项,学生通过学习本项目,对身体护理技术课程有一个粗浅的认识,为后续身体护理知识和技能的学习打下基础。

一、身体护理的起源和发展

人类从诞生起就开始了对美的追求。古人在创造劳动工具的同时,也为自己创造了各式各样的装饰和美容用品,从石头、贝壳、骨头、陶瓷、象牙制作的项链、耳饰,到金属、宝石制成的衣饰、戒指、头饰等。还有利用自然界丰富的植物和动物的脏器提炼制造的美容护肤品、化妆品。直至今日,民间还流传着直接用植物的茎、叶来护肤、护发、美甲的方法。

古埃及,人们用动物的油脂涂抹皮肤以防飞虫的叮咬,用树脂、树根和树皮制造香水和化妆品,在沐浴后用香油、香水或油膏滋润皮肤。古埃及人认为身体护理有着丰富的内涵,他们认为,香熏、沐浴、芳香剂及化妆品的使用可以净化心灵,与宇宙平衡。

古希腊医学奠基人希波克拉底医师的著作中出现了不少关于身体保健、美容知识和方法的介绍。如,经常做沐浴和按摩会使皮肤变得光滑柔嫩,涂抹香脂可以帮助妇女恢复皮肤的活力等。古希腊人的沐浴方式多种多样,如热水盆浴、蒸汽熏蒸等。

在古罗马,人们继承了许多希腊人的习俗并得以发展,他们以“浴疗”来进行身体保养。公元前 25 年,罗马帝王建立了第一个“温泉浴室”,相对现代而言,那是一个奢侈的 SPA 场所,有完备的沐浴设备,专用的理疗室,还有图书室、运动厅、餐厅和剧院等。他们还把从植物中提取的香精滴入洗澡水中,并用蘸有从植物提取的香液的海绵来擦洗身体。

在我国,身体养生保健历史源远流长。商周时期人们就知道洗澡、洗面,甲骨文中就有“沐”和“浴”等字,可见此时是身体护理的萌芽时期。战国时期出现了面脂、唇脂和发蜡等。



《山海经》《养生方》等书籍中记载了治疗痤疮、防治皮肤皱褶的药物和助人长寿的药方。

秦汉至三国时期,在《黄帝内经》这部巨著中,涉及养生保健、美容美体的内容出现于多个篇章中。这部著作从人体、自然、社会的整体观来审视人的健康与美丽,认为人不是孤立存在的,与社会的协调、平衡构成了人与社会的统一,与自然界的协调、平衡构成了天人相应的统一,体内与体表的协调、平衡构成了人体自身的统一。这些理论为身体护理的发展奠定了基础。秦汉时期的《神农本草经》收录了 365 种药物,其中具有身体养生保健和美容治疗作用的药物 160 余种,如白芷“长肌肤润泽,可作面脂”等。

唐代,由于政治稳定、经济繁荣,身体美容保健的发展也日趋完善。著名医家孙思邈的《千金翼方》记载了很多美化身体皮肤、面容、毛发和治疗面部疾病的方剂,还介绍了针灸美容、膳食美容、养生美容等各种方法,并通过自身实践证实了养生长寿驻颜理论。

宋代,王怀隐等人编著的《太平圣惠方》中载有大量美容方剂和方法。其中第 40 卷以美容方为主,如“令面光泽洁白诸方”“生发令长诸方”“令发润泽诸方”等。元朝的《御药院方》记载了宋、金、元三代的宫廷秘方千余首,其中有 180 余种美容和身体养生保健方,如“皇后洗面药”“玉容膏”“益寿地仙丸”等。

明代李时珍所著《本草纲目》介绍了有关美容药物 270 余种,功效涉及增白、驻颜、治疗粉刺、抗皱及美体等方面,如“梨花、李花、木瓜花、樱桃花,并入面脂,去黑皱皮,好颜色”,为美容、身体保健打下了良好的基础。

清朝时期,身体护理得到了较大发展。从宫廷医案中可以看出当时宫廷美容已达到相当高的水平。慈禧太后用人乳沐浴,鸡蛋清抹脸,西桂汁洒身,口服珍珠粉。

近代工业革命在给社会带来繁荣的同时,也给人类带来了更加灿烂的美容文化,皮肤、头发及身体保养的各种类型的化妆品在 20 世纪 20 年代大量上市。20 世纪 30 年代,欧洲就已经将电疗身体护理仪作为身体护理的一种标准方式。在中国,由于电疗身体护理仪价格较贵,只有少数规模较大的美容院才使用。第二次世界大战期间,电影成了女性在服饰、发型及化妆方面的引导。战后的繁荣,又引起了人们对时髦服饰、发型及化妆品的极大兴趣。化妆品在大多数家庭中被广泛使用。美容院、按摩院开始在使用方法上有了更多的认识。皮肤的保养更注重科学性与合理性,注重运动、膳食、心理的全面平衡。而各种美容仪器的诞生,药物、医疗手段的应用,不仅使美容的内容从局部扩展到全身,而且使美容学的概念有了全新的内涵。纵观历史,可以发现,美容美体技术是随着人类的爱美天性而出现,随着人们的需求而发展的。爱美,是人类天性的永恒追求。

现代社会女性拥有更多、更先进的美容方法,她们通过自然美容、蒸汽美容等,使自己青春常驻、容颜俊美。目前,身体护理更注重回归自然。很多大型的度假 SPA 都是建立在具有天然环境的地区,在这样的环境中,人们能够身心放松,与大自然协调、平衡,达到天人合一的状态。因此,人们更容易接受天然的,能对人体带来良好效用的身体护理方法和产品。

二、身体护理的概念和作用

(一) 身体护理的概念

身体护理是指通过运用各种护理产品和护理方法,配合视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等感觉疗法和心理调适,达到缓解压力、保养皮肤、塑造体型、解决身体的亚健康问题,促进人体的生理、心理和社会协调发展和人体健康美的综合性护理方法。

SPA 是身体护理的内容之一。SPA 是希腊语 Solus(健康)Par(在)Aqua(水中)的缩写,意为“健康之水”,是指人们利用天然的水资源结合沐浴、按摩和香熏来促进新陈代谢,满足人体视觉、味觉、触觉、嗅觉和听觉,达到一种身心畅快的享受。

SPA 是集美容、健康、休闲于一体的全方位调养身体的护理方法,是利用矿泉水中的矿物质、微量元素,并辅助以芳香精油成分,通过洗、按、揉、搓、推、敷、熏、吸入等方式,使身体吸收,达到补充肌肤所需养分,增加皮肤弹性,加速新陈代谢,促进血液循环、活络筋骨,排毒、健身、养颜功效的自然疗法。

最早的 SPA 源于 15 世纪中期,靠近比利时列日市的一个叫做 Spau 的小山谷,这是一个含有丰富矿物质的热温泉区,当地的居民通过泡温泉浴治疗各种疾病与疼痛。由此,当地的温泉浴远近闻名。18 世纪后,SPA 开始在欧洲贵族中风行,成为贵族们休闲度假、强身健体的首选。

SPA 有不同的类型,有的侧重于放松舒缓、排毒,有的以健美瘦身为重点,还有的以熏香精油、海洋活水或纯草本疗法为重点。但无论是哪种类型的 SPA,都是以满足顾客听觉(疗效音乐)、嗅觉(天然花草熏香精油)、视觉(自然景观)、味觉(健康餐饮)、触觉(按摩呵护)等五种愉悦感官的基本需求为目的。

(二) 身体护理的作用

1. 保养皮肤 定期到美容院做身体护理,能有效地清除老化的角质,有助于保持毛孔畅通,增进新陈代谢,加强皮肤的呼吸功能;涂抹适量的身体乳,使身体皮肤滋润、滑嫩;通过热水沐浴或泡浴,能提高神经系统的兴奋性,使血管扩张,促进血液循环,改善器官和组织的营养,使皮肤处于最佳健康状态。

2. 解决身体亚健康状况 首先是改善皮肤。通过洁肤、按摩、敷身体膜、润肤等一系列正确的身体护理操作,可加强皮肤的保护、再生和自我修复功能,有助于改善皮肤的不良状况,如晦暗、肤质粗糙等,从而保持皮肤健康、美丽。其次,通过正确的按摩手法和仪器治疗刺激身体穴位,活血化瘀、祛风散寒、疏通经络,改善肩颈部及腰背酸痛,头晕、头痛、失眠多梦等不适症状。对身体的循环、呼吸、消化、内分泌、神经、运动、皮肤等系统都会产生较好的护理作用,使其处于良好状态。

3. 舒缓压力 在身体护理过程中,舒适的环境、轻松的音乐、美容师精湛的护理技术以及与客户真诚的交流,均有助于其神经肌肉的放松,舒缓压力。

4. 健美形体 通过制定个性化的身体护理方案,如运动、饮食、按摩、仪器、塑身、心理护理等一系列措施,加上美体师的正确指导,不仅能改善身体的亚健康状态,还能使顾客形体健美,增加其自信心。

三、身体护理方法和注意事项

(一) 身体护理方法

1. 水疗 水疗属于物理疗法。按使用方法可分为泡浴、淋浴、喷射浴、漩涡浴、气泡浴和汗蒸浴(图 1-1、图 1-2、图 1-3);按温度不同可分为高温水浴、温水浴、平温水浴和冷水浴;按所含溶质(或药物)可分为碳酸浴、松脂浴、盐水浴和淀粉浴等。

1) 概念 水疗是指用各种不同温度、压力和成分的水,以不同形式和方法,即浸、冲、擦、淋、洗等作用人体全身或局部,以缓解身体疲劳、肌肉酸痛、精神压力,达到放松减压、防病



图 1-1 汗蒸浴



图 1-2 泡浴



图 1-3 淋浴

治病目的的方法。水疗简便易行,不像药物疗法那样副作用较多,也不像矿泉疗法受疗养地点、环境等条件限制。由于水的比热容和热容量均很大,携带热能比较容易。其传热的方式有传导和对流。水除传热作用外,还有浮力、压力和水流、水射流的冲击等机械作用,还可溶解各种营养物质及药物,起治疗作用。水疗时应根据顾客或患者病情的需要选择水温、方法及药物。如泡浴、淋浴、喷射浴和冷水浴多用于增强体质和养生美体;高温全身淀粉浸浴,临床常用浸浴治疗植物神经功能失调、神经官能症、全身性皮肤病、关节炎等;漩涡浴是通过在水中运动治疗运动功能障碍、神经系统疾病。

知识拓展

沐浴的发展史

我国沐浴历史悠久,早在殷商时代,甲骨文中就有沐浴的记载。《周礼》中也有“王之寝中有浴室”的记载。到春秋时期,人们已开始使用专门的设备来洗澡了。南朝梁简文帝萧纲曾著有《沐浴经》三卷,这是我国至今发现的最早研究洗澡的专著。

史书记载,公元334年,东晋石虎在邺城盖了“龙温池”,这是我国较早的大型私人浴室。西安临潼闻名中外的温泉浴室“华清池”,则建于唐代。

宋代,随着商业的繁荣,营业性的公共浴室应运而生。宋代吴曾的《能改斋漫录》中,有“公所在浴处,必挂壶于门”的记载,说明宋代的公共浴室还挂有招徕顾客的标志。非但如此,当时已出现了代客擦背的专职服务人员,他们很受洗澡人的欢迎。苏东坡曾在一首《如梦令》词里赞叹过他们的劳动:“寄词擦背人,昼夜劳君挥肘”。至16世纪,我国的公共浴室就相当普遍了。

2) 作用

①对皮肤的作用:皮肤有大量的脊神经和植物性神经末梢,水对末梢神经的刺激,能影响中枢神经和内脏器官的功能,达到镇痛、镇静、催眠,消炎、退热,兴奋、发汗、利尿,降低肌肉紧张度、缓解痉挛、促进新陈代谢和改善神经系统调节功能等作用。

②对心血管的作用:全身温水浴时(36~38℃),周围血管扩张,血压下降,心跳加快,体内血液再分配。若血液再分配改变加剧时,会出现面色改变、头痛、头晕、耳鸣、眼花等脑血管循环降低的症状,尤见于体弱、贫血或高血压病、有脑充血倾向患者。因此,温水浴时应注意

密切观察,尽量避免发生上述症状。全身热水浴时(39°C 以上),血压开始上升,继而下降,然后再上升。先是在高温下血管发生痉挛,继而血管扩张,出现心跳加快,心脏负担加重,健康人和心脏代偿能力良好者表现明显。全身冷水浴时,初期毛细血管收缩,心跳加速,血压上升,不久又出现血管扩张、心跳减慢、血压降低,立刻减轻了心脏的负担。因此寒冷能提高心肌能力,使心搏变慢,改善心肌营养。

③对肌肉的作用:在热的作用下,血管扩张、血氧增加、代谢加速,有利于肌肉疲劳的消除。短时间冷刺激可提高肌肉的应激能力,增加肌力,减少疲劳。但要避免长时间的冷刺激。

④对泌尿系统的作用:温热刺激能引起肾脏血管扩张而增强利尿。热水浴时,由于大量出汗排尿量反而减少。长时间温水浴后血液循环改善,24 h内钠盐和尿素的排出量增加。冷水浴时出汗少,排尿量相对增多。

⑤对汗腺分泌的影响:热水浴后汗腺分泌增强,排出大量汗液,有害代谢产物和毒素排出增多。同时也会损失大量氯化钠,出现身体虚弱,应补充适量盐水。

⑥对神经及循环代谢的影响:冷水浴可增加气体代谢、脂肪代谢和血液循环,促进营养物质的吸收,亦可能兴奋神经。日常生活中,人们常用冷水喷洒头或面部以促使昏迷者苏醒。全身温水浴能引起体液密度和黏稠度增加,血红蛋白增加14%,红细胞增加,白细胞也有增加,氧化过程加速,基础代谢率增高。热水浴(40°C 以上)后神经兴奋,继而出现全身疲劳、欲睡。

3) 泡浴的常见方法

①醋浴:醋浴能促进血液循环,增强新陈代谢。在浴水中加少许醋,利用水的温度和醋的效用,能将身体的寒气由内而外去除,缓解疲劳;醋还含有丰富的酸类物质,能在每一次的沐浴中温和地祛除全身老化的角质层。

②海盐浴:海盐浴具有缓解疲劳、消毒杀菌、消肿、防止皮肤干燥和发痒等功效。在盛有温水的浴桶中加入20 g左右的海盐搅匀,然后用丝瓜络擦全身,使皮肤微微发热,再用温水冲洗干净,可使皮肤紧实富有弹性。亦可用温热植物油加入适量细盐,取毛巾浸湿擦皮肤有黑斑的地方,可祛除或减轻皮肤黑斑。

③牛奶浴:牛奶中含有重要的皮肤营养剂,对滋养皮肤、防止干燥有很好的作用,长期使用会使皮肤细腻柔滑。方法是在盛有温水的浴桶中倒入适量牛奶,浸浴20~30 min。

④酒浴:酒浴具有对皮肤消毒、杀菌、强健肌肤的功效。因为酒浴能有效扩张皮肤血管,所以适用于治疗风湿痹痛、筋脉痉挛、肢体冷痛等。浴后使循环改善,代谢加快,皮肤光洁柔软富有弹性。方法是在盛有温水的浴桶中加入500 mL左右的黄酒(米酒)搅匀,浸泡20 min,最后洗净。

⑤精油浴:精油通过嗅觉和经皮肤吸收,精油分子进入人体血液循环与体内化学成分反应影响人体各脏器,传递到中枢神经,影响精神和情绪。精油浴能对人体产生平静、镇静、振奋、滋润皮肤,防止皮肤干燥脱屑等作用。

⑥药草浴:药草浴是将中草药加入热水中熬煮,通过泡浴而达到防治疾病、强身健体作用的一种身体护理方法。在进行药草泡浴时,皮肤排汗加快,促进新陈代谢。药浴后,面色变得红润,皮肤细腻而有光泽,还可以促进肠胃蠕动,使排便更加通畅。

2. 身体皮肤保养

1) 概念 身体皮肤保养主要是通过清洁皮肤、去角质、敷身体膜、涂抹身体乳等操作方法进行的皮肤养护(图1-4、图1-5)。



图 1-4 去角质



图 1-5 敷身体膜

2) 作用

- ①清洁皮肤,减少皮肤毛孔堵塞。
- ②去角质。
- ③给皮肤补充营养。
- ④促进皮肤健康。

3. 身体按摩

1) 概念 身体按摩是指按摩者用按摩介质,通过手法或者按摩仪器在身体特定的部位进行按抚、按压的技法。常见的按摩方法有手法按摩和仪器按摩(图 1-6、图 1-7(a)、图 1-7(b))。手法按摩有推运类、按压类、揉捏类、叩击类、振动类手法及摩擦法等。



图 1-6 手法按摩

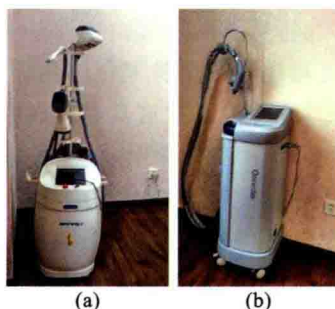


图 1-7 按摩仪器

2) 作用

①对循环系统的作用:扩张血管、促进血液循环、改善心肌供氧、加强心脏功能,帮助清除血液中的有害物质;改善淋巴循环,加速水和代谢产物的吸收和排出,消除身体各部位的肿胀、痉挛。

②对呼吸系统的作用:在胸部或颈背部进行按摩,通过对经络、穴位、神经等的刺激及传导作用,提高肺活量,改善呼吸功能,增强肺组织的弹性,使呼吸系统保持良好的状态。

③对消化系统的作用:使胃肠道平滑肌收缩力增强,加速胃肠蠕动;通过刺激交感神经,使支配内脏器官的神经兴奋,促进胃肠消化液的分泌。

④对免疫系统的作用:提高人体的免疫力,使白细胞的数量增加,增强白细胞吞噬细菌的能力。

⑤对神经系统的作用:局部按摩可使周围神经兴奋,加速传导反射作用;可镇静神经,减小其敏感性,使疼痛症状缓解或消失。

⑥对运动系统的作用:可使肌肉纤维被动式活动,放松肌肉,消除肌肉疲劳;按摩使血液循环加快,肌肉需要的氧气和营养物质得到及时补充,促进乳酸等代谢产物的吸收和排泄,提高肌肉的运动能力;防止肌肉萎缩,恢复和保持肌肉的正常生理功能;预防肌肉紧张及疼痛。

⑦对皮肤的作用:增加皮肤的弹性,延缓皱纹的出现;促进血液循环,使皮肤柔软、光滑,减少皮肤粗糙度,以改善肤色;促进干性皮肤的皮脂分泌;改善淋巴循环,促进废物排泄,改善皮肤瑕疵。

4. 改善身材的护理

1) 概念 改善身材的护理包括减肥、塑身、胸部护理等。常见的减肥方法有手法和仪器减肥两种,通常结合减肥产品进行。胸部护理包括手法护理和仪器护理两种,配合产品可达到健胸、丰胸、美胸的效果。塑身就是根据个体差异和护理目的,将干绷带或浸泡过介质的湿绷带将身体某部分包裹起来,或选择调整型内衣、塑身仪器对身材进行调整,达到雕塑体型目的的方法(图 1-8(a)、图 1-8(b))。

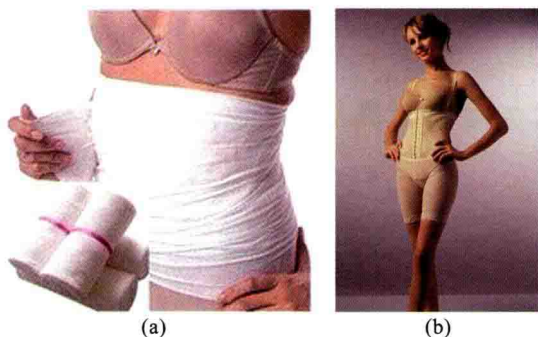


图 1-8 塑身

2) 作用

- ①减肥瘦身。
- ②健胸、丰胸、美胸。
- ③雕塑良好的身体曲线,增强自信心。

(二) 身体护理的注意事项

(1) 美容顾问在为顾客做身体护理方案之前,必须详细询问其健康状况并予以记载,如有身体疾病,要告知实施身体护理的美容师。

(2) 美容师在护理的过程中要随时听取顾客的诉求,观察顾客反应,顾客如有不适,随时调整护理计划。

(3) 饭后 1 h 内及饮酒后不宜做身体护理。

(4) 护理过程中注意保护顾客隐私。

(5) 皮肤有开放性伤口及患有皮肤病者禁止做身体护理。

(6) 感觉障碍者不宜做身体护理。

(7) 患有精神疾病、癫痫、传染性疾病者禁止做身体护理。

(8) 水疗的禁忌:

- ①意识不清、年老体衰及平衡感障碍者。
- ②心律不齐者。
- ③癫痫患者。



- ④血糖控制不良的糖尿病患者或低血糖症。
- ⑤严重下肢静脉曲张者。
- ⑥对光、热敏感者,如红斑狼疮患者。
- ⑦恶性肿瘤患者。
- ⑧血压控制不良的高血压患者。
- ⑨体位性低血压者。
- ⑩严重关节炎、骨质增生者。

本项目重点提示

- (1) 身体护理的概念和作用。
- (2) 身体护理的方法及注意事项。
- (3) SPA 的概念。

能力检测

一、选择题

- 1. 下列不能做身体护理的顾客是()。
 - A. 情绪不佳者 B. 疲劳者 C. 肩颈部酸痛者 D. 饮酒者
- 2. 身体皮肤保养的第一步是()。
 - A. 去角质 B. 清洁皮肤 C. 深层清洁皮肤 D. 上身体膜

二、填空题

- 1. 身体护理的作用有_____、_____、_____、_____。
- 2. 身体护理的方法包括_____、_____、_____、_____。
- 3. 按摩的作用有_____、_____、_____。

三、问答题

- 1. 身体护理的概念是什么?
- 2. 水疗的作用有哪些?
- 3. SPA 的定义是什么?

(熊蕊 梁超兰)

项目二 芳香精油的应用

学习目标

1. 掌握精油的鉴别和使用方法及功效、调配原则及注意事项。能根据顾客身体状况选择合适的精油并调配使用。
2. 熟悉精油的定义、芳香疗法的定义及疗效。
3. 了解精油的分类。

项目描述

本项目主要介绍精油的定义、性质、分类及功效,鉴别精油的方法和精油使用方法,芳香疗法的定义、疗效、配方及注意事项。通过本项目的学习,学生能根据不同顾客身体状况选择合适的精油并进行调配,为顾客实施芳香疗法。

案例引导

陈某,女,18岁,在校大学生,有痛经史。自述手脚冰凉、月经期腰酸、腹部寒凉。想通过精油调理身体。美容师小何选择玫瑰精油为其进行身体护理。

问题:

1. 你觉得小何的做法是否正确,为什么?
2. 作为美容师,应该怎么做?

一、芳香精油概述

(一) 定义

植物芳香精油是由各种植物的根、茎、叶、花、果实及树脂等,配合现代高科技提炼出来的液态物质。它被称为植物的血液,蕴藏无穷的治疗功能,是植物界的“万灵药”(图 2-1、图 2-2)。

(二) 性质

(1) 精油大多为无色或淡黄色透明液体,多具有天然清香味,皮肤接触后有辛辣灼烧感。如薄荷油透明无色、薰衣草油呈淡黄色、佛手柑油呈淡绿色、广藿香油呈琥珀色。少数精油具



图 2-1 鼠尾草



图 2-2 精油

有其他颜色,如含萹精油多呈蓝色,佛手油呈绿色,桂皮油呈暗棕色,麝香草油呈红色,满山红油呈淡黄绿色,岩兰草油呈深咖啡色,万寿菊精油呈蓝色墨水样。

(2) 精油具有挥发性。如将其滴在纸片上,放置较长时间后,精油挥发而不留痕迹,可区别于脂肪油。将几滴玫瑰油滴在闻香纸上,不久室内就可嗅到芬芳的玫瑰香气。

(3) 精油多数比水轻,也有比水重的,如丁香油、桂皮油。相对密度一般在 $0.85 \sim 1.065$ 。精油均有化学活性,多具有强折光性,折光率在 $1.43 \sim 1.61$ 。精油的沸点一般在 $70 \sim 300^{\circ}\text{C}$ 。

(4) 精油具有亲油性。不溶于水,而易溶于油、乳化剂等护肤品,有利于皮肤吸收。

(5) 精油具有不稳定性。与光线、水分、空气接触会逐渐氧化变质,使精油的相对密度增加,颜色变深,失去原有的香味,形成树脂样物质,品质下降。

(6) 精油有可燃性。一般精油的燃点为 $45 \sim 100^{\circ}\text{C}$,如柑橘油、柠檬油的燃点为 $47 \sim 48^{\circ}\text{C}$,在高温下容易起火。精油属易燃危险品,因此要储存于阴暗处。

知识拓展

精油的保存方法

(1) 放置在阴凉通风处,避免接触阳光和过强的光线,以免变质。

(2) 不宜放在冰箱中。精油适宜的存放温度为 $18 \sim 30^{\circ}\text{C}$,最佳温度约为 25°C ,精油不可存放在冰箱内,温差太大会加速精油品质变化。

(3) 存放在深色玻璃瓶内。

(4) 精油放在木制盒中保存较适合。因为木材的属性与精油相同,可以将精油香气保存得更好。

(5) 避免过热和潮湿。

(6) 放置在儿童拿不到的地方。

(7) 开封后,一定要拧紧瓶盖,以免接触空气加速氧化,使精油变质。

(三) 分类

精油分为单方精油、复方精油、基础油。①单方精油:从一种植物中提炼出来,表现单一的疗效,常以该植物名称命名。②复方精油:由 $3 \sim 5$ 种单方精油按一定的比例调配而成,可直接使用,常以该精油的疗效命名。按复方精油作用于人体部位、功能及浓度的差异可分为纯复方精油、稀释复方精油、水疗复方精油。③基础油:直接通过冷冻、压榨处理,从植物的花朵、坚果或种子里提炼萃取而来。基础油主要种类有甜杏仁油、芦荟油、玫瑰果油、榛果油、月