

皮肤护理与美体

全国中等职业技术学校美容美发与形象设计专业教材



中国劳动社会保障出版社

全国中等职业技术学校美容美发与形象设计专业教材

皮肤护理与美体

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤护理与美体/宋文娟主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2004

全国中等职业技术学校美容美发与形象设计专业教材

ISBN 7-5045-4590-2

I. 皮… II. 宋… III. ①皮肤-护理-专业学校-教材 ②健身运动-专业学校-教材

IV. ①TS974.1 ②R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 059488 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

*

煤炭工业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 12 印张 298 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 3200 册

定价: 19.00 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

前言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们越来越注重自身的形象,对美的追求越来越专业化、多元化,由此带动了美容美发与形象设计行业的迅速发展。

美容美发与形象设计行业的发展,需要大批素质高、技术精的从业人员。基于这种形势,目前全国有很多中等职业技术学校 and 培训机构都开设了美容美发与形象设计专业。为适应各校的教学需要,我们组织编写了这套美容美发与形象设计专业教材。

本套教材以国家职业标准《美容师(中级)》《美发师(中级)》《保健按摩师(中级)》为依据,坚持以培养中级美容美发与形象设计人员为目标,在内容安排上,突出实用性,强调技能的培养,并力求反映行业的新理念、新技术、新设备和新方法;在表达方面,力求用浅显的语言讲清理论知识,注重讲解实际操作过程,并配以大量的操作示范图片,通俗易懂,易教易学。教材各章后安排的练习充分考虑了职业技能鉴定考试对有关知识、技能的要求。

本套教材包括《形象设计概论》《皮肤护理与美体》《美发技术》《化妆与造型》《保健按摩》《美容美发英语》等。

本套教材的编写工作得到了北京市劳动和社会保障局的大力支持,广大编审人员付出了艰苦的劳动,在此一并表示感谢。

劳动和社会保障部教材办公室

2004年5月

简介

本书根据劳动和社会保障部培训就业司颁布的《美容美发与形象设计专业教学计划》与《皮肤护理与美体教学大纲》编写，供中等职业技术学校美容美发与形象设计专业使用。主要内容有：绪论、皮肤护理生理基础知识、化妆品基础知识、面部清洁、面部按摩、常用美容仪器、皮肤护理程序、修饰美容、美形、芳香疗法、日常皮肤美容与保健、美容院服务与管理等。

本书也可作为职业培训教材。

本书由宋文娟、邹莹、徐莹编写，宋文娟主编；段惠茹审稿；康俊萍绘图。

目 录

第一章 绪论	(1)
§ 1—1 美容概念与美容分类	(1)
§ 1—2 皮肤护理的形式与作用	(3)
§ 1—3 皮肤护理的历史与发展趋势	(5)
§ 1—4 美容师自我形象塑造	(8)
思考与练习	(11)
学习与应用	(11)
第二章 皮肤护理生理基础知识	(13)
§ 2—1 皮肤基础知识	(13)
§ 2—2 骨骼基础知识	(19)
§ 2—3 肌肉基础知识	(21)
§ 2—4 经络、穴位基础知识	(25)
思考与练习	(31)
学习与应用	(32)
第三章 化妆品基础知识	(33)
§ 3—1 化妆品的概念、类别和作用	(33)
§ 3—2 常用化妆品的应用	(34)
§ 3—3 面膜	(41)
§ 3—4 化妆品的鉴别方法与保管方法	(46)
思考与练习	(48)
学习与应用	(48)
第四章 面部清洁	(50)
§ 4—1 清洁皮肤的程序与方法	(50)
§ 4—2 脱屑与洁肤用品的使用	(54)
思考与练习	(56)
学习与应用	(56)
第五章 面部按摩	(58)
§ 5—1 面部按摩的作用与按摩重点穴位	(58)

§ 5—2 面部按摩基本手法与手部运动训练	(60)
§ 5—3 面部按摩技法	(63)
思考与练习	(69)
学习与应用	(70)
第六章 常用美容仪器	(71)
§ 6—1 美容仪器的用电常识	(71)
§ 6—2 常用美容仪器的使用	(72)
思考与练习	(86)
学习与应用	(86)
第七章 皮肤护理程序	(87)
§ 7—1 皮肤护理的一般程序	(87)
§ 7—2 一般类型面部皮肤护理方法	(88)
§ 7—3 问题类型面部皮肤护理方法	(92)
§ 7—4 肩颈、手臂部位皮肤护理方法	(95)
思考与练习	(104)
学习与应用	(104)
第八章 修饰美容	(106)
§ 8—1 脱毛	(106)
§ 8—2 电眼睫毛	(110)
§ 8—3 穿耳孔	(111)
§ 8—4 美甲	(112)
思考与练习	(116)
学习与应用	(116)
第九章 美形	(117)
§ 9—1 减肥	(117)
§ 9—2 健胸	(135)
思考与练习	(138)
学习与应用	(139)
第十章 芳香疗法	(140)
§ 10—1 芳香疗法概述	(140)
§ 10—2 芳香精油	(143)
§ 10—3 芳香疗法的应用	(149)
思考与练习	(153)
学习与应用	(153)

第十一章 日常皮肤美容与保健·····	(155)
§ 11—1 皮肤美容与营养素·····	(155)
§ 11—2 皮肤美容与饮食·····	(159)
§ 11—3 皮肤美容与日常保养·····	(161)
思考与练习·····	(167)
学习与应用·····	(167)
第十二章 美容院服务与管理·····	(169)
§ 12—1 接待与咨询·····	(169)
§ 12—2 服务礼仪与服务心理常识·····	(178)
§ 12—3 美容院经营管理常识·····	(181)
思考与练习·····	(184)
学习与应用·····	(184)

第一章 绪 论

提示导读

本章为皮肤护理的绪论。主要内容包括：美容概念与美容分类、皮肤护理的形式与作用、皮肤护理的历史与发展趋势，以及美容师自我形象塑造。

绪论部分为初学者了解认识本学科提供了整体的概况，它对生活美容与医学美容的概念和内容进行了界定，对美容师应该具备的职业道德和综合素质进行了说明，这些对于学生了解本学科和认识今后所从事的美容事业都大有帮助。

知识目标

弄清美容概念与美容分类，明确生活美容与医学美容的联系与区别，了解皮肤护理发展的简史、作用与不同形式，熟悉美容师的职业道德。

能力目标

能够阐述美容的不同分类，培养学生良好的职业卫生习惯，把美容师的综合素质要求转化为职业能力。

§ 1—1 美容概念与美容分类

一、美容概念与美容分类

目前，我国美容业发展十分迅猛，各种形式的美容服务不断涌现。生活美容与医学美容各有优势又相互渗透，各自独立又相互补充，形成了当前美容业的“一个目标、两种方式、三分格局”的态势。

一个目标是指，无论是生活美容（国外称专业美容），还是医学美容，都把美化人体、美化生活、提高生命质量和生活质量作为共同的目标。

两种方式是指，我国美容业从本质上可分为生活美容和医学美容两种操作方式。

三分格局是指，就我国美容市场而言，除生活美容和西医美容外，中医美容还占有相当大的份额。中医美容以其独特的技术发展着，以独立的形式进入美容市场。由此可见，我国美容业逐渐形成了三足鼎立的态势，即生活美容、西医美容和中医美容三分格局。

无论哪种形式的美容，它们都从属于美容这个大范畴。下面我们就来介绍美容的概念和分类。

1. 美容的概念

美容是以美学为主导，以皮肤护理为基础，以化妆技巧为手段，并采用先进的美容仪器，配合经络按摩手法，结合医学美容手术，及通过形象设计（发型设计、服装设计）来达

到美化人体目的综合服务科学。它是集护肤、化妆、美发、医疗为一体的交叉科学技术。

2. 美容的分类

对于美容的分类,历来众说纷纭,各有侧重,各有分法。在美容市场的“一个目标、两种方式、三分格局”的影响下,美容大致有以下几种分类方法:

(1) 按美容性质分类,可以分为医学美容和生活美容。

(2) 按美容手段分类,可以分为化妆美容、手术美容、食疗美容、针灸美容、按摩美容和气动美容等。

(3) 按美容部位分类,可以分为皮肤护理美容、指甲美容(简称美甲)、形体美容(简称美形)、头发美容(简称美发)和牙齿美容。

(4) 按美容目的分类,可以分为修饰美容、保健美容和医疗美容。

二、生活美容与医学美容的界定

在美容方式中,凡应用药物和专门的医疗器械进行保健美容的归属医学美容;凡应用化妆品和一般美容仪器进行美容的归属生活美容。

然而,生活美容中皮肤护理的某些项目与医学美容中的某些项目非常容易造成概念混淆。因此,就出现了本应该做皮肤护理的生活美容机构却从事医疗美容手术的混乱现象。

以减肥为例,生活美容机构做减肥使用的是美容仪器,主要侧重于护理;医学美容机构做减肥使用的是手术器械,主要侧重于疗效。可是目前有些本应该做护理减肥的美容院竟然用起手术器械做起抽脂减肥。据不完全统计,10年来我国因美容不当致伤、致残、遭毁容者近20万人。出现这些问题,除了非法行医、超范围经营外,还有一个重要原因,那就是美容工作者或管理者对生活美容与医学美容的概念、性质、范围没有界定清楚。所以,弄清概念,分清类别关系非常必要。

1. 生活美容与医学美容的概念

(1) 生活美容

1) 生活美容的概念 生活美容也称专业美容。它是以美学为基础,以人体外在美为指导,运用化妆、艺术造型、美发、服饰、化妆品护肤、膳食保健、健美运动等非医学手段,来达到美化人体的目的,提高人的生活情趣和质量的一门综合技艺。

2) 生活美容的范围 生活美容的范围包括化妆造型、美发造型、形象设计、减肥瘦身、皮肤护理、食品美容、服饰美容、营养保健美容等。

(2) 医学美容

1) 医学美容的概念 医学美容是一门以人体形式美理论为指导,采取手术或非手术的医学手段,直接维护、修复和再塑人体美,以增进人的生命活力和提高生命质量为目的的新兴医学交叉学科。

2) 医学美容的范围 医学美容范围包括美容皮肤科、美容矫形外科、美容牙科、医学保健美容、美容中医等。

2. 生活美容与医学美容的界定

生活美容与医学美容均以美化人体和提高生活质量为目标,但两者在工作人员(操作者)的构成、操作内容、操作方法、操作用具、操作特征等诸多方面有着明显的不同,见表1—1。

表 1—1

生活美容与医学美容的界定

项目内容 \ 类别	生 活 美 容	医 学 美 容
操作者	经过美容专业学习培训过的美容师,或求美者自身	美容医学专业的医务工作者或经美容医学培训过的医护人员
操作内容	化妆造型、减肥瘦身、美甲、美发造型、皮肤护理、形象设计、服装服饰色彩设计	运用药物或美容手术维护、医治、矫形、修饰、再塑人体美
操作方法	一般的艺术修饰、化妆造型,采用化妆品护理皮肤	复杂的医疗外科手术等医疗手段
美学原则	美学与修饰艺术为指导原则	医学与人体美学为指导原则
操作用品、用具	化妆品、美容仪器	药品、专门的医疗器械
使用时间	化妆品可长期使用	愈后药品即停
操作特征	具有明显的艺术修饰性特征和临时性,可随时随地修改和消除	具有明显的医学特征和永久性
主管部门	工商局	卫生局
业务指导管理部门	中华工商联、美容美发研究协会	中华医学会、医学美学与美容学会

三、皮肤护理与美容的关系

1. 皮肤护理的概念

皮肤护理是针对人的皮肤组织所采取的一系列护理方法。皮肤护理采用先进的美容仪器和与皮肤相适应的化妆品,配合多种按摩手段,改善皮肤的状态,延缓皮肤衰老的进程,使皮肤细腻光洁、柔润健康。

2. 皮肤护理与美容的关系

皮肤护理是美容的重要组成部分,也是美容服务中的一项主要内容。在美容这个大范围中皮肤护理仅是其中一个分支。

皮肤护理与美容是从属关系,皮肤护理突出的是皮肤质感的美和色泽的美,只有具备了靓丽细腻的皮肤,才容易展现出人物的美感。而且在此基础上再进行美发造型、化妆造型、服装服饰设计等,才能充分体现出整体的和谐美。由此看来,皮肤护理与整体美容之间也是相互关联、缺一不可的,它们相辅相成,相得益彰。

§ 1—2 皮肤护理的形式与作用

一、皮肤护理的形式

随着社会文明程度的提高和科学技术的迅速发展,美容业的新技术、新产品、新方法层出不穷,皮肤护理的形式也多种多样。从内容上分,有单项皮肤护理和全套皮肤护理;从方法手段上分,有蒸气护理、按摩护理、经络护理、敷面护理、香氛护理等。

1. 蒸气护理

蒸气护理是由蒸气浴发展而来的。蒸气护理利用蒸气软化皮脂腺内的堵塞物,使毛孔张开,排出皮脂及分泌物,补充皮肤细胞因新陈代谢所需要的水分。随着年龄的增长,人的皮脂腺、汗腺的分泌能力及血液循环能力减弱,角质层不能充分保持水分,面部容易出现小皱纹。坚持利用蒸气护肤,能达到延缓皮肤衰老的目的。

2. 按摩护理

目前无论在国内还是国外,美容按摩已成为皮肤护理的重要手段。无论是在美容院里做全套美容护理,还是在家中进行自我美容,按摩都是一个重要环节。

按摩可以促进血液循环,使细胞再生能力增强,排除废物和二氧化碳,同时使皮下组织得到充分的运动,增强皮肤弹性。长期坚持按摩,面部皮肤会变得红润而有光泽,并且可以预防和消除面部皱纹。按摩技法有很多,其手法各具特点,但功效是一致的,都具有润泽皮肤、增强皮肤弹性、延缓衰老的作用。

3. 经络护理

经络护理着眼于健康的自然美,把保健与美容融为一体。经络护理是利用中国传统医学的经络学说,对与人体皮肤特别有关的经络穴位进行刺激,以此达到美容的目的。

4. 敷面护理

敷面护理也称面膜护理,它是将面膜涂敷在面部皮肤上,使之形成一层与外界隔离的薄膜,利用皮肤的呼吸、吸收、代谢等功能,在短时间内收到清洁、保养、治疗等最佳效果。面膜的种类很多,常用的有粉状面膜(软膜)、膏状面膜、自制的自然面膜。除此之外还有塑胶面膜、蜜蜡面膜、硬模、电子面膜等特殊面膜。

5. 香氛护理

香氛护理也称芳香疗法,是一种国际流行的美容方法。它是一种使用植物精油进行按摩的独特方法。植物精油不仅具有消毒、杀菌、解热、镇静等作用,同时它所散发的芳香气息,还能使人心情愉快、心旷神怡。

虽然皮肤护理的形式有多种,但其保养皮肤、美化皮肤的目的是一致的。伴随着美容新仪器、新技术、新化妆品的产生,还会不断出现新的皮肤护理形式。

二、皮肤护理的作用

美容的根本任务不是单纯地附加于人体的某种修饰,而是突出人美好的自然本质。正如美学家所说:美在于自然、美在于真实。皮肤护理的根本作用就在于体现这种自然与真实。皮肤护理的作用具体表现为:

1. 清洁和营养皮肤

通过使用各种洁肤用品,并借助各种洁肤手段,可去除皮肤上的油脂、污垢、存留的化妆品及角质层的死细胞,从而达到深层洁肤,以利于皮肤的正常呼吸、分泌。利用护肤品中的营养成分、药物成分或综合性能,补充皮肤所需的水分、油脂及营养,达到滋润皮肤和健美皮肤的功效。

2. 维护皮肤正常功能

运用系统的皮肤护理方法可以帮助皮肤免受由环境污染、营养不良、护理不当引发的伤害,及时补充养分,减缓皮肤老化的速度。

3. 改善皮肤质量

皮肤可能因体内或体外的因素而产生异常现象,如出现暗疮、粉刺、黄褐斑等。通过皮

肤护理可减轻症状,使皮肤重新焕发美丽的光彩。

4. 保持皮肤的最佳状况

皮肤呈现的状态,可能因年龄、环境、饮食、季节、气候等多种因素而改变,而积极的保养护理可以帮助皮肤尽可能地维持正常功能,保持最佳状况。如通过规范的按摩技巧,促进体内血液循环,疏通经络,消除疲劳,保持正常的新陈代谢,使肌肤收紧、结实,减少皱纹,增强皮肤弹性。

5. 满足求美需要

随着物质生活水平的提高,人们对皮肤美容的需求越来越强烈,不同年龄、不同阶层、不同性别的人们都愿意展现自己健康的肌肤,表现自己年轻的心态,突出自己自然真实的美感。于是皮肤护理这一能够改善皮肤不良状态、提高皮肤质量的服务项目就成为人们求美的重要内容。

§ 1—3 皮肤护理的历史与发展趋势

自从有了人类文明,护肤美容的历史也随之开始了。人类的祖先为了保护皮肤和美化面容,充分利用自然界丰富的植物资源,摸索总结出许多护肤养颜的方法和经验。

一、皮肤护理的发展简史

1. 国际皮肤护理发展简史

公元前5世纪,埃及人首先使用类似化妆品的物质美化自身。据说当时的女王克丽奥佩特拉曾用驴乳沐浴使皮肤增白,用散沫花染指甲。考古学家从古埃及墓葬中就发现了染了指甲的木乃伊。在深藏地下的大墓穴里,古代美容器具应有尽有,有明晃晃的青铜镜、做工精美的化妆盒,还有用名贵的香草、动物的油脂、麝香等加工提炼的膏脂等。更令人赞叹的是当时护肤品的分类极其细致,有护脚油、护手油、护面油、护胸油及护发油等。古埃及人酷爱浓郁的芳香制品,他们在宗教仪式上,往牲礼祭品上涂抹香料,焚烧祭祀时空气中充满香气以取悦神明。此种熏香被认为是最好的供品,甚至胜过美酒、鲜花和果品。

希腊也是一个高度进化的文明古国,对健康和美容的兴趣不亚于埃及人。希腊的妇女在宗教仪式上也大量使用香水,并利用化妆品来增进美貌,美化身体,掩饰瑕疵,如用白铅粉抹脸,用朱砂涂双唇和双颊,并经常使用埃及人惯用的木炭来加黑眉毛和眼线。希腊人特别重视体态美,已经懂得了利用运动和按摩来改善身材和体态。他们在发型上也十分讲究,常常用发饰或包巾来不断地改换发型。希腊文中“cosmos”有“制造美丽”的意思,现代专用美化人体的化妆品“cosmetics”就源于该词。

罗马帝国征服希腊之后,罗马人不仅沿用了希腊人的美容方法,还推动了洗浴的发展。罗马人修建了可容纳3000人的戴里克先大浴场,浴场分温浴室和冷浴室,还设有侍者提供服务,浴毕侍者为客人身上涂抹香精油。那时人们以追求漂亮的肌肤为时尚,美容已经成为一个相对独立的行业,各种美容方法被称为“美容术”。古罗马时代,护肤养颜的美容方法已经形成了一定的理论体系。著名医学家克劳狄欧·盖伦的第一部系统化美容术教程问世。同时,蛋、酒、豆粉、麦粉和蜂蜜等也都成为化妆品的原料。罗马人所创的冷霜配方至今依

然是冷霜配方的基础。

14~17 世纪之间,化妆品和医药有密切关系。中世纪英、意等国的大学把两者并列为同一科系,一直延续到 18 世纪末才被分开。他们将化妆品称为创造美容的处方,最后医师们完全放弃了化妆品,并由理发师、美容者把它承接过来。

19 世纪化妆品由探索、初创时期进入到发展时期。世界各国都开始注意发展自己国家的化妆品产业。在英格兰已有肥皂、面霜和其他化妆品的制造业了。许多殖民者也以石粉、油质、香料、甜菜自制各种适用的化妆品。

20 世纪初期,各国对化妆、健康和美容的认识不断提高,需求也不断增长,美容事业发展起来了,出现了许多美容、化妆专家。英国青年威廉,由焦油中提取出苯胺染料,从此焦油的产品广泛地被应用到香料、染发剂、化妆品的制造业,促进了化妆品的发展。

第二次世界大战后,各国都开始注重发展生产,繁荣经济,人民生活水平不断提高,人们求美的愿望不断增长,注重皮肤护理的人与日俱增,美容已成为流行的时尚和生活的需要。石油化学工业的兴起与发展,其副产品为化妆品生产提供了大量廉价的原料,化妆品工业也随之迅猛地发展,使化妆品的普及和民用成为了可能。于是化妆、护肤、美容由上流社会进入了千万寻常百姓家,开启了美容业的崭新纪元。

1975 年 3 月,在希腊雅典举行了第 29 届国际美容学会年会,将化妆品学、美容学、医学美容分别设立了独立学科,对国际美容的发展起到了推动作用。

2. 中国皮肤护理发展简史

翻开史籍,漫漫五千年华夏历史,不乏“窈窕淑女”“环肥燕瘦”等形体美、容貌美的记载,“浓妆艳抹”“淡妆素裹”“粉白黛绿”的化妆描述以及历代养颜护肤的敷面秘方,这些都从不同角度反映了不同时代人们的审美情趣。

从上古三代时期,“禹选粉”“纣烧铅锡作粉”“周文王敷粉以饰面”等都真实地记录了护肤美容与帝王的切身联系,表现出人类求美的迫切愿望。这种早期原始的皮肤护理原料,与我们当今所盛行的生物面膜和植物面膜中的成分非常相似。

到了春秋战国时期,“粉敷面”“黛画眉”盛极一时。汉代在文字上便出现了“妆饰”“扮妆”等词汇。随着美容的普及,化妆品也随之进一步发展。《毛诗疏·注》中说:“兰,香草也。汉宫中种之可著粉”。从中不难看出,当时不仅已能制作化妆用的粉,而且已经有了专门从事制作化妆品的人。

唐代由于社会安定、经济繁荣,人们对美容有了更新更高的要求,对皮肤的装扮从形式到内容也在逐步地完善,人们已经不再单纯地注重美容化妆术了,而是向养颜护肤和调整生理机能方面发展。一些医家常常用可以入药的植物和动物的某些组织为原料,按比例配成药,长期使用,收到良好的皮肤护理和治疗效果。唐代大医学家孙思邈编撰的《千金复方》明确提出了治疗面疮、雀斑、润泽肌肤的美容方 80 余个。可见,当时利用中药美容护肤已经相当普遍。相传武则天曾炼益母草泽面,皮肤细嫩滋润,到了 80 多岁仍保持美丽的容貌。她的女儿太平公主曾用桃花粉与乌鸡血调和敷面,其面色红润、皮肤光滑。在民间,人们还把美容药品制成面脂,在喜庆佳节相互馈赠。与面脂同样受到青睐的首推面膜。唐代宫廷中使用的面膜为名贵中草药提炼而成,其中有珍珠、白玉、人参等,将其研制成粉,并配以上等藕粉一起调和。这类面膜不但可以使皮肤白嫩光泽而富有弹性,还可以将毛孔深处的污垢、污脂及死细胞清除。

到了宋代,人们同样注重皮肤的养护,并沿袭和发展了唐代以来的美容秘方,美容术不断提高。宋代陈直《养老奉亲书》中对老人的健美作了详细的论述。

元代一些北方游牧民族的妇女盛行“黄妆”,即在冬季用一种黄粉涂面,直到春暖花开才洗去。这种粉是由一种植物的根茎研磨而成的,涂了这种粉可以抵御寒风沙砾的侵袭,开春后洗去黄妆,皮肤显得细白柔嫩。

明代李时珍将医学与养生学紧密结合,编撰出《本草纲目》。书中记载了700多个既可作药物又可作食物,既营养肌肤又美化容颜的验方。在所有这些美容养颜验方中,既有外用的,也有内服的,所用之药,大多数是根据皮肤情况,或从内部调理,或从外部加以润泽或保护,科学且少副作用。

清代宫廷的美容方法集历代之大成,在各代养颜护肤基础上,对美容的药物和方法进行了筛选和补充,同时比较注重饮食营养,形成了一套系列化的养颜健体的独特方法。

纵观中国五千年的历史,不难发现,历朝历代都有独具一格的养颜美容方法,而民间的美容秘方更是不计其数。这些都表明,从古到今人类对皮肤健康的渴望从未停止过,对皮肤养护的研究也从未间断过。

新中国成立后,医学、生物学、化学、物理学、营养学和遗传学得到发展,使我们从科学的角度掌握皮肤的生理及病理的内外因果关系,而美容仪器的发展,使人们能够做好手工很难完成的细致工作。人们对养颜护肤、健美皮肤的强烈要求,促进了日用化学工业的迅速发展,于是一些护肤用品、化妆用品、护发用品应运而生。这些都为更好地进行皮肤护理创造了良好的条件。

20世纪80年代初,港台和西方专业美容大批涌进大陆美容市场,几乎一夜间,各大中城市美容院遍地开花,争先从事皮肤护理和形象设计等美容工作。一时,我国大城市成立了近千家美容院,中等城市也有近百家,还成立了“全国工商联美容业工会”,全国大中城市的美容院几乎都成为工会会员,这些更加促进了我国美容业的迅猛发展。据有关资料统计,目前我国美容从业人员已超过600万人,化妆品行业销售总额达275亿元人民币。预计到2010年,化妆品销售额将超过1800亿元人民币,美容市场将以每年20%~30%的速度增长,美容事业呈现一派生机勃勃的景象。值得肯定的是,我国传统的穴位按摩已经被广泛运用到皮肤护理中,并越来越受到人们的欢迎。

二、皮肤护理发展趋势

进入21世纪,人们对自身形象美化的需求越来越强烈,东西方文化的交流使审美思潮交汇成一个不可阻挡的潮流,推动着我国美容业发展的进程,并形成一种美容护肤的审美新趋势。皮肤护理发展趋势主要表现在以下几方面:

1. 多元化

改革开放后,人们看到了世界各国社会生活的多样性,审美方式趋向于多元化,如朴素美、自然美、奇异美、个性美。皮肤护理的方式也随之趋向于多元化,如专业美容护肤、自我保健护肤、单项美容护肤、全套美容护肤,芳香疗法、SPA(水疗)疗法等。

2. 个性化

我国传统的审美心理表现为“愿意从众,不善张扬”。随着社会的进步和生活水平的提高,大众审美心理已由“从众化”趋向“个性化”。无论是化妆、服饰、饰物、皮肤护理、形象设计等都具有个性化的趋势。

3. 流行化

一种美容方式的流行是社会群众接受的结果,也是社会科技进步的表现。流行是需要具有一定的审美价值、大众共识和科技含量的。例如面膜的使用。面膜种类繁多,无论美容院专业护肤,还是自我简易护肤都离不开它。而在面膜的使用上就经历了一个不断流行和不断淘汰的过程。最初,软膜和硬模都很有市场,而后撕剥型胶状面膜闯入美容市场,它因方便个人进行自我皮肤护理而占有一定的市场份额。一段时间后,它销声匿迹了,取而代之的是营养型果蔬面膜。果蔬面膜恰恰符合人们追求纯天然营养的心理,一时间各种各样的果蔬面膜被开发和运用。现在又正在流行粘贴式面膜,深受大众青睐。

4. 大众化

当今到美容院做皮肤护理已经不再是女人们的专利了,许多男士也经常光顾美容院。人们通过定期或不定期的保养皮肤以获得健康的肌肤和年轻的心态。因为美容在当今社会已经不仅仅是一个表现外在形象的问题,而是充分展现内在心理的具体表现。一个对生活和事业充满信心的人,就应该由内而外、由外而内都焕发着青春和朝气。所以皮肤护理已成为大众化的服务项目。

5. 包容化

皮肤护理技术发展到今天已经不是单一功能的服务技术。皮肤护理作为一门综合性的科学技术同现代医学、化学、解剖学、生物学等紧密结合。例如芳香疗法中就包含着植物学知识、药理学知识、医学知识和物理知识。

皮肤护理与其他形式的美容之间也是一种相互包容的关系,你中有我,我中有你,相互联系又相互区别。

§ 1—4 美容师自我形象塑造

一、美容师的职业道德

美容师的职业道德是在服务实践中逐渐形成的对职业行为的道德要求。美容师的责任是美化人体,美化生活,为社会塑造完美的形象。因此必须具备高度的责任感和高尚的职业道德,并自觉地将美容师职业道德转化为美容师的行为准则。美容师职业道德表现为以下几方面:

1. 对工作积极热情、忠于职守

美容师应当爱岗敬业,忠于职守,把集体的事情当作自己的事情来做。要具备积极的工作态度,饱满的工作热情,认真的工作精神。要重视美容质量,不能有丝毫的漫不经心和敷衍塞责;要善解人意,理解顾客的苦衷,并把自己当作顾客的良好益友,为顾客做好美容服务工作;要力求通过自己的服务展现所在单位的精神风貌,为集体赢得顾客,增进效益,建立信誉,塑造形象。

2. 对顾客诚信友好、满腔热忱

美容师应把顾客当作自己的亲朋好友来对待,做到“五心”。即对技术操作要细心;对顾客服务要尽心;对问题解答要耐心;对顾客的困难要热心;对顾客的批评建议要虚心。满

腔热忱地做好顾客的向导、顾问和服务员，让顾客乘兴而来，满意而去，把“讲诚信、讲道德”贯穿于美容服务工作中。

3. 对技术精益求精、锐意进取

爱美是人的本性，美容师所做的皮肤护理工作就是帮助人们实现美的愿望，因此在技术上特别需要精益求精。美容师应精心设计服务程序，认真做好每一项操作内容，把美容工作当作一种文化艺术来创作，使顾客在接受皮肤护理服务中产生美的感受。美容工作是一项非常时尚的工作，随着美容新思潮的推动，美容技术不断推陈出新，美容师要更新观念，锐意进取，接受新理念，研究新问题，掌握新方法，使美容服务真正成为一项时尚的服务工作。

4. 对自己高标准要求、勤奋学习

美容师不仅要掌握皮肤护理技术，还要勤奋学习，培养自己两种能力，即应变能力和协调能力；要做到五个学会，即学会市场调查，学会营销促销，学会揣摩顾客心理，学会追踪客户，学会与客户交朋友。要不断进取，不断学习，练就自己多方面的能力和本领。只有勤奋学习，才能在市场经济的大潮中为所在单位创造经济利益，为自己积累知识经验，创造业务佳绩。

5. 对同事亲切友善、谦虚真诚

建立良好的工作关系十分重要。美容师在日常工作中要注重虚心向周围的同事学习，耐心地倾听别人的意见，严于律己，宽以待人，取长补短，和睦相处。

二、美容师的形象

美容师的形象包括容貌、造型、言谈、举止、风度、气质等诸多方面。它不仅是外在形象的表现，也体现着美容师内在的综合素质。美容师的形象如何，直接关系到是否赢得顾客，也直接影响着美容厅的整体形象和经济利益。因此，美容师的形象必须规范化。

1. 美容师的职业形象

美容师在个人形象设计方面应重视以下内容：

(1) 发型整洁美观 美容师的发型应以干净利落为基本要求。选择发型，不仅要考虑本人的个性与脸形，更要注重体现职业特点，做到整洁美观。任何过长、过于凌乱的发型，都会妨碍视线，影响工作，同时也会失掉顾客的信任感。

(2) 化妆清新自然 美容师自身的化妆可称为“活广告”。怪诞的和不合时宜的装扮不适合美容师的身份，美容师的化妆原则是：自然、清新、细腻、柔和，洋溢着健康的精神面貌。

(3) 着装得体大方 美容师的着装要体现其职业特点。紧身的衣、裤及超短裙不适宜。美容师的穿着要得体大方，以方便工作为准则。服装要干净，不可有污渍和异味。其颜色以清新淡雅为好。美容师在工作时不允许佩戴饰物，如手镯、手链、戒指等。

(4) 双手注意保养 在做皮肤护理时，美容师以自己的双手与顾客的皮肤相接触。所以，从职业卫生的角度讲，美容师要十分注意手的养护。应该做到：经常用按摩霜、护肤霜保养双手，指甲要剪短并保持清洁卫生，不可涂艳丽色彩的指甲油。一双温柔洁净的手，是美容师做好服务工作的必备条件。

(5) 语言亲切随和 谈话的技巧是美容师赢得顾客的重要因素之一。美容师要善于了解顾客的心理，迎合顾客的兴趣。学会运用悦耳的声音、亲切的语调，选择愉快的话题与顾客