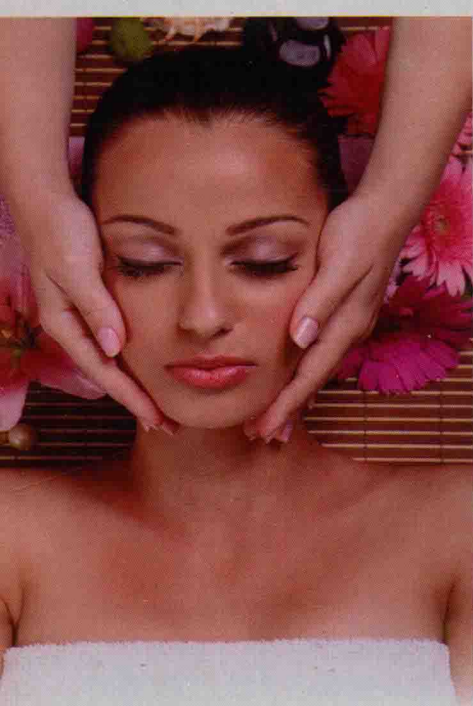




全国高等院校人物形象设计专业
“十二五”规划教材

护肤美体技术

The Technology of Skin Protection
and Body Beautification

林山 编著



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

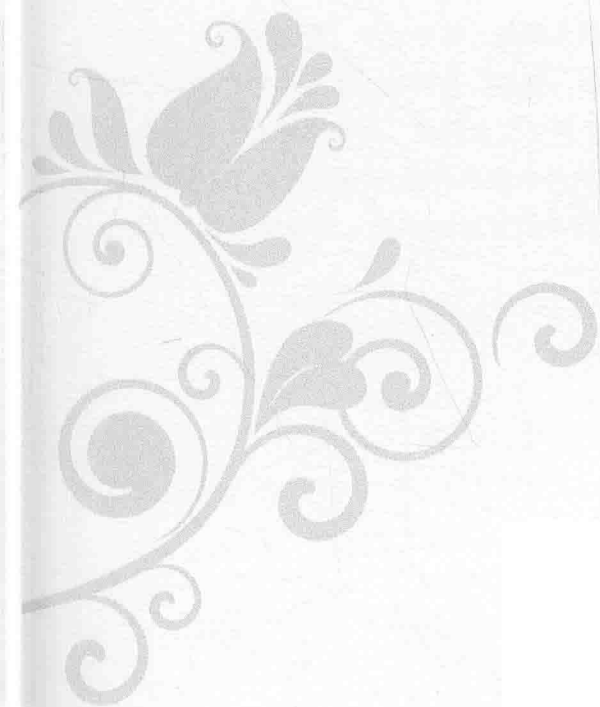


全国高等院校人物形象设计专业
“十二五”规划教材

护肤美体技术

The Technology of Skin Protection
and Body Beautification

林山 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

护肤美体技术 / 林山编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.2

全国高等院校人物形象设计专业“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5019-9576-9

I. ①护… II. ①林… III. ①皮肤-护理-高等学校-教材 ②美容-护理-高等学校-教材 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第302090号

责任编辑: 毛旭林 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 6.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9576-9 定价: 39.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131332J2X101HBW

护肤美体技术以往通用的教材内容设置主要以基础理论为主,实践操作及实践内容量少、针对性不强、手法不够正规、过于简单,且图片与操作内容之间介绍模糊,学生独自阅读教材很难理解与学习;或者教材内容与图片虽然丰富,但是涵盖了较多学科的内容,杂而不精,不能在一本书上很好地体现护肤美体技术的课程内容。

为了让学生更专业、更系统地学习护肤美体技术,同时针对本学院教学特色,结合高职理实一体化教学模式,新编《护肤美体技术》在编写上进行了全新的整理和划分,内容上更注重实践技术内容的讲解和图片分析,突出了教材的实用性、创新性;注重实践内容的专业化、具体化、实用化;内容涵盖广,结构新颖,专业性强;能最大程度地根据校企联合办学用人单位的需求,组织、编排、拟定学习内容,让学生更快、更好地适合用人单位的选拔并胜任工作岗位,对培养高职学生的动手能力具有很强的参考性。因其教学性质和特点,教

材主要为实践教学指导用书,以实践动手操作技能为主。

本教材内容包括美容师职业道德、身体护理前的准备、芳香开背、腹部减肥、腿后、腿前、背部推脂减肥手法和淋巴引流按摩手法等最新美体技术,全书20万字。

本教材的主要模特为金璇、张晓婷、王春英、刘春雪、王嘉鑫、闫帅等;主要图片绘制设计及图片处理人员为田新、董林皓等。在此表示由衷的感谢。

本书编写参考了《现代美容技术》、《美容师》(中、高级)、《身体护理》等相关书籍,并得到北京雪丹女子会所、台湾罗丽芳、丹东纳迪美业的大力支持,在此也一并表示感谢。

对于本书的不足之处,欢迎读者提出宝贵的意见和建议,以便进一步完善。

林山

2013年11月

第一节 美容师的形象	008
一、发型整洁美观	008
二、化妆清新自然	008
三、着装得体大方	008
四、双手注意保养	008
五、语言亲切随和	008
第二节 美容师的规范姿态	009
一、站姿	009
二、坐姿	011
三、行姿	014
四、蹲姿	015
第三节 美容师的个人卫生标准	016
第一节 身体护理概述	018
一、身体护理的目的和方法	018
二、身体护理的注意事项	018
第二节 身体清洁	019
一、沐浴清洁	019
二、水疗泡浴	021
三、深层清洁	023
第三节 身体护理前的准备	024
一、美容师的准备	024
二、顾客的准备	024
三、环境设备的准备	025
四、清洁	025
五、包头巾、浴巾、大毛巾的使用方法	025

Chapter

第一章
美容师的
职业道德

Chapter

第二章
身体护理
前的准备

第一节 身体按摩概述	028
一、身体护理的常用基本按摩手法及功效	028
二、身体皮肤护理的注意事项	035
三、身体按摩注意事项	036
四、身体按摩的禁忌证	037
第二节 芳香开背概述	037
一、芳香开背	037
二、芳香开背的作用	037
三、芳香开背的注意事项	038
第三节 腰背部的腧穴及功效	038
第四节 芳香开背按摩的操作手法	041

Chapter III

第三章 芳香开背

第一节 腹部减肥常用的腧穴及功效	054
第二节 腹部减肥的操作手法	055
第三节 腹部减肥的要求和注意事项	060

Chapter IV

第四章 腹部减肥

第一节 腿后推脂减肥常用的腧穴及功效	062
第二节 腿后推脂减肥的操作手法	063
第三节 腿后推脂减肥的操作要求	070

Chapter V

第五章 腿后推脂减肥

第一节 腿前推脂减肥的操作手法	072
第二节 腿前推脂减肥的操作要求	078

Chapter VI

第六章 腿前推脂减肥

第一节 背部推脂减肥的操作手法 080

第二节 背部推脂减肥的操作要求 088

第一节 淋巴引流手法概述 090

一、淋巴系统相关知识 090

二、淋巴引流按摩的概念 091

三、淋巴引流按摩的特点及功效 091

四、淋巴引流手法的运用 092

五、淋巴引流按摩基本操作方法 092

六、各部位的淋巴引流按摩手法及方向 092

七、淋巴引流按摩的基本要求 092

八、淋巴引流按摩注意事项 093

九、淋巴引流按摩禁忌 093

第二节 面部、颈部淋巴引流操作手法 093

一、面部、颈部淋巴引流——抽压排液手法 093

二、面部、颈部指压疏通排液手法 095

第三节 腹部淋巴引流手法操作 096

一、腹部引流按摩 096

二、腹部抽压排液 098

第四节 背部淋巴引流按摩操作 099

第五节 腿部淋巴引流按摩手法 101

一、腿部正面淋巴引流按摩手法 101

二、腿部背面淋巴引流按摩手法 102

VII

Chapter
第七章 背部推脂
减肥

VIII

Chapter
第八章 淋巴引流
按摩



全国高等院校人物形象设计专业
“十二五”规划教材

护肤美体技术

The Technology of Skin Protection
and Body Beautification

林山 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

护肤美体技术 / 林山编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.2

全国高等院校人物形象设计专业“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5019-9576-9

I. ①护… II. ①林… III. ①皮肤-护理-高等学校-教材 ②美容-护理-高等学校-教材 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第302090号

责任编辑: 毛旭林 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 6.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9576-9 定价: 39.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131332J2X101HBW

护肤美体技术以往通用的教材内容设置主要以基础理论为主,实践操作及实践内容量少、针对性不强、手法不够正规、过于简单,且图片与操作内容之间介绍模糊,学生独自阅读教材很难理解与学习;或者教材内容与图片虽然丰富,但是涵盖了较多学科的内容,杂而不精,不能在一本书上很好地体现护肤美体技术的课程内容。

为了让学生更专业、更系统地学习护肤美体技术,同时针对本学院教学特色,结合高职理实一体化教学模式,新编《护肤美体技术》在编写上进行了全新的整理和划分,内容上更注重实践技术内容的讲解和图片分析,突出了教材的实用性、创新性;注重实践内容的专业化、具体化、实用化;内容涵盖广,结构新颖,专业性强;能最大程度地根据校企联合办学用人单位的需求,组织、编排、拟定学习内容,让学生更快、更好地适合用人单位的选拔并胜任工作岗位,对培养高职学生的动手能力具有很强的参考性。因其教学性质和特点,教

材主要为实践教学指导用书,以实践动手操作技能为主。

本教材内容包括美容师职业道德、身体护理前的准备、芳香开背、腹部减肥、腿后、腿前、背部推脂减肥手法和淋巴引流按摩手法等最新美体技术,全书20万字。

本教材的主要模特为金璇、张晓婷、王春英、刘春雪、王嘉鑫、闫帅等;主要图片绘制设计及图片处理人员为田新、董林皓等。在此表示由衷的感谢。

本书编写参考了《现代美容技术》、《美容师》(中、高级)、《身体护理》等相关书籍,并得到北京雪丹女子会所、台湾罗丽芳、丹东纳迪美业的大力支持,在此也一并表示感谢。

对于本书的不足之处,欢迎读者提出宝贵的意见和建议,以便进一步完善。

林山

2013年11月

第一节 美容师的形象	008
一、发型整洁美观	008
二、化妆清新自然	008
三、着装得体大方	008
四、双手注意保养	008
五、语言亲切随和	008
第二节 美容师的规范姿态	009
一、站姿	009
二、坐姿	011
三、行姿	014
四、蹲姿	015
第三节 美容师的个人卫生标准	016
第一节 身体护理概述	018
一、身体护理的目的和方法	018
二、身体护理的注意事项	018
第二节 身体清洁	019
一、沐浴清洁	019
二、水疗泡浴	021
三、深层清洁	023
第三节 身体护理前的准备	024
一、美容师的准备	024
二、顾客的准备	024
三、环境设备的准备	025
四、清洁	025
五、包头巾、浴巾、大毛巾的使用方法	025

Chapter I

第一章 美容师的
职业道德

Chapter II

第二章 身体护理
前的准备

第一节 身体按摩概述	028
一、身体护理的常用基本按摩手法及功效	028
二、身体皮肤护理的注意事项	035
三、身体按摩注意事项	036
四、身体按摩的禁忌证	037
第二节 芳香开背概述	037
一、芳香开背	037
二、芳香开背的作用	037
三、芳香开背的注意事项	038
第三节 腰背部的腧穴及功效	038
第四节 芳香开背按摩的操作手法	041

Chapter III

第三章 芳香开背

第一节 腹部减肥常用的腧穴及功效	054
第二节 腹部减肥的操作手法	055
第三节 腹部减肥的要求和注意事项	060

Chapter IV

第四章 腹部减肥

第一节 腿后推脂减肥常用的腧穴及功效	062
第二节 腿后推脂减肥的操作手法	063
第三节 腿后推脂减肥的操作要求	070

Chapter V

第五章 腿后推脂 减肥

第一节 腿前推脂减肥的操作手法	072
第二节 腿前推脂减肥的操作要求	078

Chapter VI

第六章 腿前推脂 减肥

第一节 背部推脂减肥的操作手法 080

第二节 背部推脂减肥的操作要求 088

第一节 淋巴引流手法概述 090

一、淋巴系统相关知识 090

二、淋巴引流按摩的概念 091

三、淋巴引流按摩的特点及功效 091

四、淋巴引流手法的运用 092

五、淋巴引流按摩基本操作方法 092

六、各部位的淋巴引流按摩手法及方向 092

七、淋巴引流按摩的基本要求 092

八、淋巴引流按摩注意事项 093

九、淋巴引流按摩禁忌 093

第二节 面部、颈部淋巴引流操作手法 093

一、面部、颈部淋巴引流——抽压排液手法 093

二、面部、颈部指压疏通排液手法 095

第三节 腹部淋巴引流手法操作 096

一、腹部引流按摩 096

二、腹部抽压排液 098

第四节 背部淋巴引流按摩操作 099

第五节 腿部淋巴引流按摩手法 101

一、腿部正面淋巴引流按摩手法 101

二、腿部背面淋巴引流按摩手法 102

VII

Chapter

第七章

背部推脂
减肥

VIII

Chapter

第八章

淋巴引流
按摩



第一章

美容师的 职业道德

教学目标

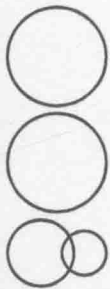
- 美容师的形象。
- 美容师的规范姿态。
- 美容师的个人卫生标准。

教学要求

1. 掌握美容师的正确规范姿态。
2. 熟悉美容师的形象要求及美容师的个人卫生标准。

教学方法

教师实际操作讲授及演练。



第一节 美容师的形象

美容师的形象十分重要。美容师的形象如何，直接关系到赢得或失去顾客的信赖，也直接影响美容院的整体形象和经济利益。因此，美容师的形象必须规范化。

一、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型，更要体现职业特点，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。

二、化妆清新自然

美容师自身的化妆可称为“活广告”。怪诞的、不合时宜的装扮都不适合美容师的身份。美容师的化妆原则应该是：自然、清新、细腻、柔和和富于健康。

三、着装得体大方

美容师的着装要体现其职业特点。美容师的穿着要以便于工作为准则，服装要干净，不可有污渍和异味；着装颜色以清新淡雅为宜；紧身衣、裤及超短裙均不适宜；工作时不允许佩戴饰物，如手镯、手链、戒指等。

四、双手注意保养

在做皮肤护理时，美容师的双手与顾客的皮肤直接接触，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、护手霜保养双手，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要条件。

五、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交谈，并在交谈中与顾客建立友谊。

第二节 美容师的规范姿态

姿态,即人们所说的站、坐、蹲及走的姿势,待人接物的礼貌及言谈举止。姿态来自于日常的学习和修养。美容师在服务中要努力做到举止优雅、文明礼貌,给人以美的感受。

一、站姿

具体要领:两脚脚跟靠拢,两脚尖打开相距15~20cm;两腿尽量靠拢,中间不留缝隙;收腹、立腰、提臀、两肩下沉稍向后扩,两臂自然下垂;脖子的轴线与地面垂直,并且与背部在一平面上;头正目平,下颌微收,面带微笑。这样的站姿是充分自信的表现,并能给人以器宇轩昂的印象。

(一) 站姿方法

1. 侧放位

两脚呈“V”形或并拢,两膝绷直并紧,挺胸抬头,收腹立腰,双臂自然下垂,下颌微收,双目平视(见图1-1至图1-4)。

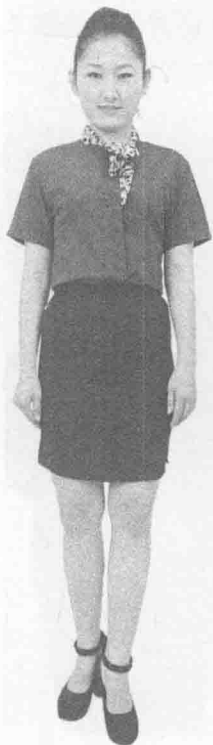


图1-1



图1-2



图1-3



图1-4



图1-5



图1-6

2. 握手式

男子左脚向左横迈一小步，两脚张开，两脚尖平齐，两脚之间距离以小于肩宽为宜，双手在腹前交叉，右手大拇指与其余四指分开搭在左手腕部，身体重心在两脚上，腰背挺直，注意不要挺腹或后仰（见图1-5）。

女子站成左丁字步，即两脚尖稍稍展开，左脚在前，将左脚跟靠于右脚内侧前端，两腿绷直并拢，腰背立直，两手在腹前交叉，右手握左手的手指部分，使左手四指不外露，左右手大拇指内收于手心处（见图1-6）。

3. 后背式

两脚跟并拢，两脚尖展开 60° 左右，两腿绷直，腰背直立，两手在身后交叉，右手搭在左手腕部或握住手指，两手手心向上收（见图1-7至图1-10）。



图1-7



图1-8



图1-9



图1-10