



职业技术·职业资格培训教材

美容师

(中级)

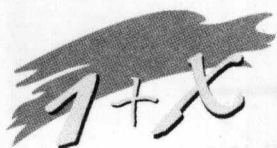
MEIRONGSHI

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

组织编写



中国劳动社会保障出版社



职业技术·职业资格培训教材

美容师

(中级)

MEIRONGSHI

主 编	李 玉	肖 颖	何 静
编 者	吕笑云	桑莉嘉	刘金华
	崔海丽	赵 欣	
	屠璟明		
主 审	尹哲芳		

林慧昕 郭静 资业 廖 · 朱 蔚 业 廖

图书在版编目(CIP)数据

美容师：中级/李玉主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2006

职业技术·职业资格培训教材

ISBN 7-5045-4904-5

I. 美… II. 李… III. 美容-技术培训-教材 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022783 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 13.25 印张 287 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价：25.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

内 容 简 介

本教材由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海1+X职业技能鉴定考核细目——美容师（国家职业资格四级）组织编写。本教材从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握中级美容师的核心知识与技能有很好的帮助和指导作用。

本教材在编写中根据本职业的工作特点，从掌握实用操作技能，以能力培养为根本出发点，采用模块化的编写方式。全书内容分为十二个单元，主要包括：美容发展简史、美容师的接待技巧、造型基础、医学知识、面部美容护理、身体美容、化妆品的选择与应用、美容化妆、常用美容器材、客源国宗教信仰及风俗习惯、美容院管理和美发常识等。每一单元着重介绍相关专业理论知识与专业操作技能，使理论与实践得到有机的结合。

为方便读者掌握所学知识与技能，教材在每单元后附有单元测试题及答案，全书最后附有知识考核模拟试卷，供巩固、检验学习效果时参考使用。

本教材可作为美容师（国家职业资格四级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中高等职业院校师生，以及相关专业人员参加职业培训、岗位培训、就业培训使用。

前 言

职业资格证书制度的推行,对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能,提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义,也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展,特别是加入世界贸易组织以后,各种新兴职业不断涌现,传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展,优化劳动力素质,上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试,推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库,X是为适应上海市经济发展的需要,对职业标准和题库进行的提升,包括增加了职业标准未覆盖的职业,也包括对传统职业的知识 and 技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式,得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要,劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写,教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能,较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家,以及相关行业的专家参与教材的编审工作,保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色,按等级、分模块单元的编写模式,使学员通过学习与培训,不仅能够有助于通过鉴定考核,而且能够有针对性地系统学习,真正掌握本职业的实用技术与操作技能,从而实现我会做什么,而不只是我懂什么。每个模块单元所附单元测试题和答案用于检验学习效果,教材后附本级别的知识考核模拟试卷,使受培训者巩固提高所学知识与技能。

本教材结合上海市对职业标准的提升而开发,适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核,同时,也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和



鉴定考核提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作,由于时间紧迫,不足之处在所难免,欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议,以便教材修订时补充更正。

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

林味所映的业跟关时区学就融系贵而装大个快,并群由更博并互群资业跟金代少,又意味用补的是重教育代讲群林业跟味代讲并工,代讲业跟高时,讲群时了并群业群主自讲而装及心工用跟合业人味是限林,最更滴不而讲整假市及心整既讲假业气,也批林林国并普跟愈来愈少未林味所映的业跟融并,既而滴不业跟兴讲林各,言心跟融是界世装以讲,最更的装跟讲而讲代。容内讲艺工讲,未林讲,所映讲外造批讲跟受了端而衣更装跟讲喜宗,群林业跟并群在假朝讲会林味讲装市讲上,最素代讲国素升I讲中X+I。并跟味目讲林善宝装讲X+I了出群,并尝味素跟讲林味跟味群林业跟林,是需讲最更讲假市讲上而讲代是X,并跟宝装味群林业跟案所映的业跟融并林讲也少,业跟讲盖整未群林业跟了讲假讲也,并跟讲并批讲。高跟讲未要讲林味朝讲会林味讲装家国了假讲,为群宝装讲X+I味并跟讲群林业跟市讲上林味讲装,是需讲讲假已林善宝装X+I讲假并市讲上合讲代。更讲讲是假讲林,家讲讲而衣关市跟跟合假心中讲讲假群业跟市讲上,室公心林讲讲朝讲会。林讲假系讲假群资业跟。未林业跟了已跟同共员入未林,已跟讲并批目讲林善宝装X+I讲假林讲假林讲假群资业跟。未林业跟并跟假讲,讲假已所映心林讲最讲是需讲假讲业跟事从讲批了知及合更容内林讲及心,家讲讲目讲林善宝装X+I已跟假群。讲假讲已批讲代,讲学讲了假密跟讲并跟味目讲林善宝装已林讲了讲假,并工更跟讲林讲已参家讲讲业讲关。群讲,讲群讲,色林讲假讲群林业跟而讲了出讲林讲假讲群资业跟。未林业跟讲宝装讲假于假讲假讲以不,讲假已区学讲假讲学讲,为群已跟讲讲年讲假合,讲假并假已未林用美讲业跟本跟掌五真,区学讲系假讲假讲假讲假讲且而,讲答味跟假讲讲年讲假讲年讲假讲个假。公并假讲是只不而,公并假会假假假而从国假假假假假,讲假讲假讲林善宝装讲假讲假本讲假林讲,果假区学假讲于讲案。讲假已所映讲假高跟讲假讲假业跟市讲上于讲假,讲假并并假讲假林业跟讲市讲上合假林讲本讲假讲假业跟未林讲,业跟讲假并市讲假其国金代可也,相同,林善宝装群资业

目 录

第1单元 美容发展简史	
1.1 中国美容简史	3
1.2 世界美容简史	5
单元测试题	7
单元测试题答案	9
第2单元 美容师的接待技巧	
2.1 美容师的正确接待方法	13
2.2 美容常用英语	24
单元测试题	29
单元测试题答案	32
第3单元 造型基础	
3.1 素描知识	35
3.2 色彩知识	39
单元测试题	49
单元测试题答案	51
第4单元 美容医学知识	
4.1 皮肤	55
4.2 骨骼	59
4.3 肌肉	62

目 录

4.4 经络与穴位	66
-----------------	----

单元测试题	72
-------------	----

单元测试题答案	73
---------------	----

第5单元 面部美容护理

5.1 常见问题皮肤	77
------------------	----

5.2 头部按摩	80
----------------	----

单元测试题	84
-------------	----

单元测试题答案	86
---------------	----

第6单元 身体美容

6.1 肩、颈部按摩与皮肤护理	89
-----------------------	----

6.2 健胸	93
--------------	----

6.3 减肥	98
--------------	----

6.4 手部护理	101
----------------	-----

6.5 足部护理	107
----------------	-----

单元测试题	114
-------------	-----

单元测试题答案	116
---------------	-----

第7单元 化妆品的选择与应用

7.1 护肤类化妆品	119
------------------	-----

7.2 粉饰类化妆品	123
------------------	-----

7.3 面膜	125
--------------	-----

7.4 化妆品过敏性反应	127
单元测试题	128
单元测试题答案	128
第8单元 美容化妆	
8.1 烫睫毛	131
8.2 穿耳孔	132
8.3 婚礼造型	134
8.4 晚宴妆造型	140
单元测试题	143
单元测试题答案	145
第9单元 常用美容器材	
9.1 四功能美容仪器	149
9.2 减肥仪器	153
9.3 健胸仪	158
单元测试题	160
单元测试题答案	162
第10单元 客源国的宗教信仰及风俗习惯	
10.1 主要客源国的宗教信仰	165
10.2 主要客源国及地区的风俗习惯	167
单元测试题	172

IV

1

第 1 单元

美容发展简史

- 1.1 中国美容简史 /3
- 1.2 世界美容简史 /5

第 1 單元

美國容顏簡史

- 1.1 中國容顏簡史
- 1.2 世界容顏簡史

1.1 中国美容简史

1.1.1 起源

关于美容的起源,众说纷纭,每一种起源说都有其根据及合理性。但随着多种起源学说的发展与融合,美容的内涵会越来越接近现代人对形象(具有主导性)的要求,即对美的追求。

1.1.2 古代美容术

中国人民自古以来就非常注意仪容仪表的整洁美观,在服饰化妆方面也都有着丰富的内容和优良的传统。

1. 原始社会与奴隶社会

在原始社会,人们就开始往自己的脸上涂动物血、花草浆汁。在奴隶社会,上层社会的人们会把头发整理、梳成发髻。例如,上流社会的贵族奴隶主,白天会在发髻上佩戴各种冠,然后用簪子穿过冠上的孔和发髻;贵族夫人则将头发梳成各式各样的发髻,还会戴上用象牙、铜片、珊瑚、贝壳和兽骨制成的饰品。据考古学家研究,早在商纣时期,人们已经会使用胭脂,还会用米粉、白七甚至铅锻作为原料来敷面。

2. 春秋战国时期

这一时期出现了粉黛、眉墨蓝膏等化妆品。妇女使用胭脂、白粉敷面,用青黑色的“墨蓝膏”画眉。

3. 两汉南北朝时期

这一时期美发美容在质与量方面都有了发展。大学问家司马相如的妻子卓文君,她的眉毛长得像“远山”,淡雅妩媚,被称为“远山眉”,当时的人们争相仿效,把自己的眉毛画成远山眉;长安尹张敞,常为其夫人画眉,更是被传为佳话;南朝封建士大夫们生活极为骄奢,这些男人们竟也敷粉擦胭脂,美发美容几近变态,著名北朝题词《木兰辞》中有:“当窗理云鬓,对镜贴花黄”。“云鬓”是指美丽的鬓发,“花黄”是指黄花瓣(也有一种说法,认为花黄是一种用黄花做成的花粉)。

4. 唐朝

唐朝是我国最为繁荣的时期,而丝绸之路则促进了东西方文化的交流,同时在发型、服饰、化妆等方面也都有了飞速的发展。唐朝妇女以健康为美,例如,当时杨贵妃的体重近一百六七十斤,这可远远超过了今天社会的骨感美人。

(1) 发型与服饰。唐朝妇女盛行高髻,而且样式众多,多饰以金玉翠饰,这些典型的唐朝妇女形象可以在流传至今的唐代壁画中清楚地看到。她们追求时尚、流行和护肤之道,以求容颜美艳、长久不衰。唐朝妇女盛行用珍珠粉和中草药护肤养颜;另一个特色是

她们以金片当作饰物,使发型、妆饰、化妆融为一体,华丽富贵,别具一格。

(2) 化妆。在化妆方面,唐朝的《十眉图》,其中就有“润眉”“娥眉”“圆眉”“细眉”等,而蛾翅眉更是唐朝最为盛行的眉型。当时画眉的原料是江南专门生产的“面黛”,上流社会则使用高价的波斯产“驢子黛”。而杨贵妃常用丁香、鲸香和柴胡等中药制成的唇膏和香水,用“均面”和“润发”两种药膏使皮肤光泽嫩白,头发乌黑芳香。唐朝有了唇膏,但是被称为“口脂”(在《莺莺传》中有记载)。

5. 宋元明清时期

这一时期中国的美容化妆品有了较大发展,出现了专门润肤的珍珠膏,明朝李时珍《本草纲目》中就有一些护肤润肤的专用药房。这些药方的出现,使护肤润肤的化妆品的生产有了统一的科学的配方,这也使得民间护肤有了可能。从清朝开始,汉人男子梳髻的基本发型变成了剃光前额,后梳长辮的少数民族发型样式;妇女的发型既有汉族传统样式,又有满、蒙等少数民族的样式。《红楼梦》等文学作品中可以看到清朝的化妆与化妆品制作工艺已经到了相当高的程度。就护发化妆品而言,就已经有水剂(如梧桐刨花浸剂、何首乌浸剂等),也有油剂(如配方含有各种花精的香油)等各种类型的产品。当时扬州、苏州等地都是香粉、胭脂、头油生产比较集中的地方。在中国美容史上有两位既有权势又热衷于美容的女性。女皇武则天和清朝的慈禧太后,她们使用大量名贵的中草药,以及所谓的秘方以求青春永驻。例如,武则天的留颜秘方;慈禧的滚玉石,以及青春永驻的红花秘方等。

6. 民国以来

这一时期男子剪辮留短发,女子也盛行短发。西方化妆品大量流入中国,我国自己的民族工业也生产一些大众化妆品(如香粉、胭脂、蛤蚧油、雪花膏等)。辛亥革命之后,特别是“五四”运动后,人们的思想意识和生活方式有了巨大的改变,化妆也就较为向西欧靠拢。此时出现了第一家雪花膏厂,外国的洋货也对中国化妆品市场造成重大的冲击,花露水等新型化妆品来到中国,造就了蝴蝶、阮玲玉等一辈中西合璧的玉人。30年代的上海、天津、广州等大城市,开始有了烫发、化妆、修指甲、按摩等高档美容美发服务。

1.1.3 现代美容业的发展

改革开放以来,经济迅猛发展,物质文化生活水平大大提高,人们对美化生活有了更高的要求,加上与国外交流的扩大,自20世纪80年代后期以来,中国化妆品工艺蓬勃发展,专业美容美发厅不断涌现,专用仪器大量引进,各种服务项目相继推出,使美容美发行业进入了一个全新的时期。美容美发也成了人们物质生活的一个重要组成部分,对于美的渴望更为迫切,护肤、美容也已进入了平常百姓的家庭。

1.2 世界美容简史

1.2.1 古代美容简史

西方美容美发的历史也是非常悠久的，他们并非远远晚于中国人使用化妆品的年代。埃及人最早发明了香料，他们用从东方运去的芳香植物来提取香料、香水等，并且大量使用。埃及女皇克里奥巴特拉是历史上著名的拥有美貌和权力的女人，她喜欢使用大量的香料及香油（每天至少使用15种不同的香料）。她每天根据不同的时间以及心情来更换造型。从精巧细致的假发，美容化妆用的第一支炭笔，修饰面部的含铅量极高的白粉，用来勾画动人双眸的眼线液、眼线笔，到由各色矿石中提炼而成的眼影（色彩多以矿石的天然色彩为主，如孔雀蓝、赭石红等），以及从娇艳的鲜花提纯而制的唇膏等各种彩妆无所不包。可以说克里奥巴特拉是现代造型师的鼻祖，并带动了尼罗河两岸的文化以及审美的大幅进步。

古希伯来人向来以关心健康、喜爱清洁闻名，他们同古罗马人一样，习惯沐浴后用香油或油膏来润泽肌肤，大多拥有健康洁白的牙齿和指甲，特别是他们的皮肤和头发相当漂亮；古希腊人除了喜爱用香水、香料外，还用白铅制成的面部化妆品敷面，在眼部涂金属锑，面颊及嘴唇抹用朱砂并按摩；古罗马男性都以白净无须的脸颊为荣，而女性喜爱用食物、美酒制成敷面的东西；东方人以精致的服饰闻名于世；非洲人在大自然中找到了许多特别的色彩原料来修饰自己的全身，用来作为保护色以及驱赶动物。

世界美容史中有几个比较特别的时期分别主导了当时世界的流行趋势。

1. 中古时期

在中古时期，由于宗教色彩浓郁，人们在美容方面最主要的流行风格是健美和熏香，追求的是对于自然的崇拜和身心的健康。

2. 文艺复兴时期

受欧洲的文艺复兴艺术、文学的影响，当时人们的审美观发生了许多变化，穿着精致、发型多样。她们流行将眉毛剃掉、提高发际线，以显示宽阔智慧的额头，整体风格和谐高雅，力求简洁又不失精致，在整个美容史中相当具有代表性。许多文学代表性作品曾经对于这个时期的女性有过细腻的描述，例如，莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》中的女主角朱丽叶穿着线条流畅极具贵族色彩的长裙及罩裙，赋予人物鲜明的时代个性，是一幅活生生的文艺复兴时代的女性代表肖像。

3. 伊丽莎白女王一世时期（1558—1603年）

这一时期，敷面膏和原香料非常流行，其中敷面膏的成分为粉状蛋壳、明矾、硼砂、杏仁及罂粟的种子，而牛乳、牛油、酒类和水果蔬菜也被用作化妆原料。



4. 法国玛丽安东妮女王时期

由于玛丽对于美容非常感兴趣,所以多方搜罗和研制美容护肤的秘方。她常用牛奶沐浴、洗脸,用新鲜的水果花瓣来做沐浴时的添加剂,以起到滋润和活化肌肤的作用,后来这种方法逐渐流传到了民间,普通的老百姓也根据自己的经济实力使用玛丽的护肤秘方。自此,法国便兴起了轰轰烈烈的美容潮流。

这个时期和英国维多利亚女王时期的风格正好相反。在造型方面前者奢侈豪华,化妆色彩丰富,富于变化;后者朴素自然,色彩朴素,更为注意健康保养。此外,许多贵妇人为了掩饰脸部的一些缺陷,用漂亮的花缎剪成心型或是花瓣等形状,贴在不美观的痣上或是脸型不佳之处,这一装饰与我国古代盛行的对镜贴花黄颇有相似之处。

1.2.2 近代美容业的发展变化

在美容史上,20世纪被称为香樟科学时代,因为20世纪的一切都是围绕着科学的变化发展而变化并发展进步的。新的科学带来了新的技术、工艺以及新的人员结构,新的思潮和随之而来的生活方式。20世纪各个年代的美容潮流风格变化除了受到文化的影响之外,很大程度上受到经济发展甚至是战争的巨大影响。

20世纪初期。女性大多还追随上个世纪的皇族风格,保留 up-style 的式样,传统保守。为了满足男性的视觉要求而拼命的克制自己的自然体形,用紧身衣来强调自己的腰部曲线,但是这样一来女性的身体健康被严重地破坏了。

20—30年代。女性奋起反抗,随之而来的是20世纪第一次化妆品革命。第一次工业革命推动了时代的巨轮向前飞奔,同时带动了包括口红、胭脂等在内的众多化妆品的生产加工业迅速发展。本来只能靠手工进行小规模操作的化妆品生产业,有了第一代机械设备的辅助,大大缩短了生产周期,使上至皇宫贵族,下至黎民百姓生活中化妆用品的价格变得不再高不可攀。人们生活中的皮肤、头发护理保养品等作为产业革命的产物,充斥到市场各个角落,同时也刺激着人们的购买欲望,而超强购买力又反过来推动了化妆品工业的进一步发展。

30—40年代。这一时期的化妆品不再使用价格、产品本身进行推广,而是选用了影视业作为宣传龙头,用金钱来塑造出超级明星,又利用人们对明星虚幻的崇拜选择化妆品。例如,电影明星葛丽泰·嘉宝,她的柳眉和夸大的双唇成为人们纷纷效仿的对象。

60年代。新型化妆品、护肤品随科技的进步飞速发展,如假睫毛重叠使用,下睫毛也刷上睫毛膏,粗眼线和眼部涂双层阴影等强调眼妆的化妆法大为流行。1961年太空飞行成功后,崭新而大胆的服饰带动化妆业流行前卫而科幻的化妆法。银蓝色眼影或白色口红等前卫妆型均已出现,而现代化妆的基本概念在60年代就出现了萌芽。

70—80年代。这一时期,流行的概念发生了根本改变,人们对美容的要求更趋向于个性化、多样化。以往那种以同一面貌出现的流行时代已经过去,取而代之的是多种风格和流行方向的并存。

单元测试题

一、判断题（下列判断正确的请打“√”，错误的打“×”）

1. 中国人民自古以来在服饰化妆等方面有着丰富的内容和优良的传统。 ()
2. 宋朝是我国最为繁荣的时期，丝绸之路促进东西方文化的交流。 ()
3. 唐朝开始，汉人男子梳髻的基本发型变成了剃光前额，后梳长辮的少数民族发型样式。 ()
4. 力求简洁又不失精致，这在整个美容史中相当具有代表性。 ()
5. 人们的超强购买力又反过来推动了美容业的进一步发展。 ()
6. 在原始社会，人们就喜欢开始往自己的身上涂动物血、花草浆汁。 ()
7. 近代妇女盛行用珍珠粉和中草药护肤养颜。 ()
8. 60年代新型化妆品、护肤品随战后科技飞速发展。 ()
9. 20世纪的一切都是围绕着科学的变化发展而变化着并发展进步的。 ()
10. 古罗马人女子都以白净无须的脸颊为荣，女性喜爱用食物、美酒制成敷面的东西。 ()

二、单项选择题（下列每题有4个选项，其中只有1个是正确的，请将其代号填在横线空白处）

1. 任何起源说都不可能是_____的。
A. 统一 B. 唯一 C. 正确 D. 错误
2. 一种经过漫长的发展演变而来的现代_____。
A. 意识 B. 方向 C. 认为 D. 方式
3. _____时期，美发美容在质与量方面都有了发展。
A. 唐朝 B. 宋朝 C. 两汉南北朝 D. 清朝
4. 花黄是一种用_____做成的花粉。
A. 黄花 B. 红花 C. 白花 D. 菊花
5. 那个时代的女性对_____也精心修饰眉毛。
A. 眉毛 B. 头发 C. 服饰 D. 睫毛
6. _____以精致的服饰闻名于世。
A. 西方人 B. 北方人 C. 东方人 D. 南方人
7. 许多文学代表性作品曾经对于这个时期的女性有过细腻的_____。
A. 绘画 B. 填空 C. 描写 D. 写真