

美容师培训教程

绿色美容

LVSE MEIRONG

彭小航 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

美容师培训教程

绿色美容

LVSE MEIRONG

彭小航 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

随着科学技术不断的发展,人们享受了工业进步带来的生活文明,也饱尝了化学污染的烦恼。绿色美容倡导以天然植物的原生质护理肌肤、毛发,治疗碍容性的皮肤病,正在成为一股世界性的时尚潮流。

绿色美容并非时髦的美容概念,它有深厚的理论背景。本书为绿色美容护理建立了完整、严谨的理论,它使绿色美容护理的方法成了有本之木、有源之水。

绿色美容护理是一门综合性应用技术学科,本书密切结合国际性绿色美容潮流的发展趋势,重点阐述绿色美容的基本理论、基本知识、生产工艺和质量控制等,坚持理论与实际的紧密结合。本书详细地指导个人进行自我绿色美容护理,论述与美容师相关的绿色美容理论知识,介绍美容院开展绿色美容项目的方法。

本书蕴藏着祖国文化遗产的宝藏,美容师能够从中找到拓展视野、提高技艺的方法;爱美人士能够从中找到肌肤柔润、终生雪白的秘笈;美容院院长能够从中找到提升业绩、起死回生的“葵花宝典”。

图书在版编目(CIP)数据

绿色美容/彭小航著.—北京:机械工业出版社,2007.1

ISBN 978-7-111-20885-3

(美容师培训教程)

I.绿... II.彭... III.美容—技术培训—教材 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第019780号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:何月秋 张立荣 版式设计:霍永明 责任校对:李汝庚

封面设计:马精明 责任印制:洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2007年3月第1版·第1次印刷

148mm×210mm·6.875印张·155千字

0001—5000册

标准书号:ISBN 978-7-111-20885-3

定价:23.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010) 88379083

封面防伪标均为盗版

序 1

——呼唤更多的绿色

说句实话，在美容行业这么多年，所经历的概念性的美容太多了，都不曾留意。而彭小航先生的《绿色美容》一书，却让我眼前一亮，因为绿色代表健康，健康（绿色）美容才是我们消费者真正所需要的，也是我们中国美容行业发展所追求的。我们要倡导美容企业向绿色美容方向发展，而一本关于绿色美容的指导书就变得迫在眉睫了。

早几个月前作者就跟我说：“马会长，我在写一本书，完成后你一定得给作个序。”我说：“这个不好说，等完成了再说吧。”我说这话是出于两种缘故：一是时间问题，一忙起来，这事可真说不准；二是责任问题，就是要对作者和读者负责任，想到这些，有时真不晓得写些什么好。当小航先生将《绿色美容》的终审稿送到我手里时，我正忙协会的事，但我还是抓紧时间看完了。我个人认为这确实是一本不错的书，既有严谨的理论知识，又有可行性的实践案例。从美容行业的角度看，这本书对健康与美的理解，可以说更是入木三分——自然就是美；美，来自自然，而自然就是对健康最大限度的呵护。

我看过不少致力于引导中国美容行业的书籍，但真正激发我动笔兴致的却不多。可以说，小航先生这本《绿色美容》



有两点使我深受感动：一是考虑到了对终端消费者的引导，比如对绿色美容概念、种类、方法等的陈述；二是考虑到了对献身于美容行业的各层次的引导，比如对美容行业现状、存在问题和解决方法的例举等。

美容行业是第三产业的组成部分，也是一个值得期待和发展的行业，而在对美的追求中保持健康，也将成为人类最大的愿望。小航先生多年来致力于对美容行业引导问题的研究，特别是对健康美容的探索，相信他的努力会为这众多愿望的实现增添更为必然性的助推力。

希望《绿色美容》这本书能早日与读者见面，好的东西应该大家分享！

广东省美容美发协会会长 马 娅

序 2

每一位朋友都希望拥有健康靓丽的容颜。有人说：“人类对美的追求是与人类的诞生同步开始的。”为了实现这一梦想，从古至今世界各地有无数的女性，曾经为了追求美丽而付出过惨痛的代价。

21 世纪的今天，科学技术正迅猛发展，现代美容的概念提示人们，护肤化妆品不仅可以护理滋养皮肤，也会给人们带来危害。某些化妆品中的一些化学物质正在侵害肌体，损害皮肤毛发，甚至危害生命，由此而带来的一些副作用，是我们不得不面对的一个严峻问题。随着时代的发展，人们返璞归真的愿望更加强烈，对美的追求，更趋于朴实自然。因此，一些美容专家、学者提出了“回归自然，拒绝化妆品的污染，向大自然深呼吸”的理念，向当今美容行业提出了新的挑战！彭小航先生的《绿色美容》一书，正是在这一片回归自然的呼声中脱颖而出的。

其实我并不认识彭小航先生，但在认真读了他的《绿色美容》一书后，却不得不为之动容。《绿色美容》所系统阐述的，正是以祖国医学为底蕴，以科学的方法、天然的成分、健康的理念去美化人生，这是非常难能可贵的，也是我们每一位美容师应竭力倡导的。

众所周知，自然美容——绿色美容，具有简便实用、无毒副作用、实用范围广泛等特点。据研究表明，天然原料制成的护肤化妆品，其吸收作用优于化学性物质，并具有以下几个特点：

1. 纯天然的护肤化妆品必须采用纯天然种植或野生植物的花、叶、根等，用纯天然方法提取，保证其中的原生质不受破坏。

2. 天然原料的有效成分通过黏膜、毛孔、汗孔、腧穴等部位，可直接被皮肤所吸收；另外角质层经水分的作用，可以通过多种途径进入血液循环而被吸收。

3. 天然原料的有效成分如维生素、蛋白质、多肽类物质和微

量元素等,通过药浴、洗涤等途径,可以刺激局部毛细血管扩张,促进血液循环,促进新陈代谢,加强和改善周围组织的营养供给,从而达到促进气血运行、洁肤抗皱、增白美容的目的。

4. 天然原料中的有效成分作用于肌肤,可以引起神经反射,从而激发体内潜能和自身调节作用,促进肌体某些抗体形成,最终提高肌体免疫功能。

天行健,地包容,自然美容的趋势,是国际美容美发行业 21 世纪的发展趋势。毋庸置疑,绿色美容将是我们国家 21 世纪三大绿色产业中必不可少的健康美丽产业,目前已经有越来越多的人开始关注到这个行业的迅速发展。

随着人们生活水平的提高以及市民对审美意识的增强,人们对美的追求,在思想理念上发生了跨越性的变化。我们的健康和美丽并非靠医生或药物来维护,在回归自然的强烈呼声中,我国更多行业内优秀的企业在与国外的先进同行们进行紧密的技术交流和合作的同时,将会出现大批像彭小航先生那样不懈努力地提倡绿色美容的专家、学者。我们有理由相信,美容行业今后的发展速度将会更快,步调将会更稳,前景将会更加美好。我们充分相信,在美容同行的共同不懈努力之下,具有中国特色的安全绿色美容业一定会健康成长,而《绿色美容》这本书,也将有越来越广阔的市场。

本书有一定的理论高度,并富有丰富的实践经验,所论及的观点正确,思路清晰,深入浅出,增加了人们的专业知识面,对爱美的读者有很强的可操作性,对美容院的工作也有很实际的指导意义。相信《绿色美容》一书的出版,一定会受到美容职业院校、广大爱美人士以及美容界同仁的欢迎。

劳动部职业技能鉴定专家指导委员会美容专业委员会美容专家

顾筱君

自序

在我童智未开的时候，父亲经常给我讲述战争年代的艰苦生活。有一次他告诉我，游击队员受伤后，没有麻醉药，用一种叫“白冬枫”的草药加冷粥捣烂外敷，几天后就能把身上的子弹头拔出来。从此，天然植物的神奇功效，在我幼小的心灵中留下了一笔抹不去的神秘色彩。

少年的时候，我就和天然植物结下了不解之缘。上山下乡时，有几年农场分配我养牛。每天赶着牛群满山遍野地跑，悬崖上的一朵花，山沟里的几根草，都会引起我极大的兴趣。我不厌其烦地请教父亲，请教当地的老农，终于熟悉了几百种天然植物的性味和用途。翠绿的山峦在我的眼里变成了金色，当时知识青年们不管患了什么病，我都能用放牛时带回来的一把草药为其治疗，因为那时大家都没有钱。为了满足自己的兴趣，我竟然在放牛的时候，似懂非懂地读起了《黄帝内经》、《温病条例》、《伤寒论》、《汤头歌诀》、《现代生理学》等艰涩难懂的医书，伴随着牛群的成长，我终于从似懂非懂到融会贯通，开始了当医生的梦想。坎坷的命运并没有安排我去当医生，但青少年时期的努力，却为我今天开发绿色美容产品，打下了良好的理论知识基础。

现代科学技术已能合成两万多种化学物质，由化学物质制成的护肤、护发用品，给现代人的生活带来了许多方便。人们慢慢抛弃了过去古朴、自然的生活方式，去追求多少有



些缺陷的化工日用品，现代人的美容生活终于离不开日用化妆品。于是皮肤黯淡、黄褐斑、华发早生、头屑、头皮痒、脱发等问题也正在困扰着现代人。2000年我就决心涉足美容美发行业，创造一系列安全、有效的护肤、护发产品。经过一段时间对化妆品行业的调查研究发现，随着美容业竞争越来越激烈，每一个新产品，都称自己代表最新的科研成果。制造商不断地追求新的概念——羊胎素、基因、纳米、干细胞。美容美发行业的美容新概念满天飞，一阵风便吹走了几个概念。如何开发出环保、安全、有效的美容护肤用品，逆向思维为我打开了思路——人们开发化妆品都往高、精、尖、新的方向，我何不逆向开发一个最“落后”的产品？

我想到了自己所熟悉的天然植物，想到人类早期在生活中是怎样美容护肤的。于是阅读了大量的资料，寻找了很多古代护肤、护发、治疗碍容性皮肤病的记载与配方。通过学习，我深深地认识到，人类的个体美与大自然息息相关，先人生活在原始的自然环境中，没有取用方便的化妆品。几千年以来老百姓用皂角、茶籽枯洁发、护发，用天然植物治疗碍容性的皮肤病。故古人长发浓密、飘逸，没有见到头屑、头皮痒、脱发的历史记载。我国历代的贵族妇女，每天都使用鲜花泡澡、洗脸，因此青春常驻，天然去雕饰，保持了一生的美丽。于是我根据古籍的记载，设计研制了四种安全、有效的绿色美容产品：

(1) 一种由纯鲜花制成，用于洗脸、泡浴，定名为“鲜花肤柔润”。

(2) 一种由纯植物制成，用于洁发、护发，定名为“参乌润发精”。



(3) 一种由纯植物制成，用于美白祛斑，定名为“芦荟美白膏”。

(4) 一种用于足底按摩的纯植物浸泡剂，定名为“仙草健足”。

上述产品，没有添加任何工业化学物质，为了保护知识产权，我将四个产品的处方，分别向国家知识产权局申请了发明专利权。为了产品设计的完整性，我又设计了一个塑料沐浴盒和足底自助按摩器向国家知识产权局申请了实用新型的专利权，现“鲜花肤柔润”和“参乌润发精”已获国家知识产权局正式授权，其他发明专利也获初审合格，进入实审阶段，两个实用新型专利也获正式授权。产品已出厂上市，因为是纯天然植物制成，受到消费者的欢迎。

绿色美容的潮流在韩、日、欧、美早已流行，这些国家是生产化妆品的大国，由于美容消费者摒弃了工业化学物质合成的化妆品，经营难以为继。然而天无绝人之路，我国改革开放后，人民生活不断改善，广阔的市场形成了一个高端的美容消费群体。国外化妆品企业携带着各式各样的美容概念，拼命地挤进中国市场，他们把价格定得高高的，一套产品动辄几百元、几千元，有的甚至上万元。我国美容消费群体中的哈韩、哈日、哈欧美一族，只要是上述国家的美容产品，不管价位多高，以为价钱高质量就有保证，想方设法买来美容。媒体上频繁披露消费者对进口化妆品的投诉，足见以工业化学物质为主要原料的化妆品，不管是哪里生产的，美容效果都值得考证。

祖国的中医药文化遗产中，有着宝贵的绿色美容财富。绿色美容用品具备天然植物的原生质不受破坏，不使用工业



基质油，不含稳定剂、发泡剂、工业酒精、防腐剂、香精。天然化的趋势，是美容美发行业未来的发展趋势。我国有 13 亿人口，文化层次高的美容消费群体，早已接受绿色美容理念，纯天然植物制成的美容用品，受到有环保意识消费群体的追捧。绿色美容行业有广阔的市场前景，它将为我们提供无数创业和就业的机会。随着人民生活水平不断地提高，爱美的人和有经济能力上美容院的人也越来越多。从事绿色的美容事业，学习绿色美容知识，当一位绿色美容师，或开一家绿色美容院，或在原有的美容院基础上，增加一个绿色美容项目，迎接绿色美容潮流的到来，为爱美的消费者带来自然、健康的美丽，是您事业的成功之道，也是我涉足美容业的初衷。



目 录

序 1	第一章 绿色美容理念
序 2	第一节 天然植物化妆品和重金属化妆品的历史
自序	第二节 现代美容的分类与绿色美容
绪论	第三节 绿色美容用品的界定
	第四节 绿色美容用品的安全性
	第二章 绿色美容的理论依据与理论基础
	第一节 绿色美容的传统中医药学理论依据
	第二节 来自中医药学的绿色美容理论基础
	第三节 来自现代皮肤生理学的绿色美容理论基础
	第四节 以现代科学新成果为准绳的绿色美容
	第三章 绿色美容产品的炮制与美容功能
	第一节 中药炮制理论对绿色美容产品的影响
	第二节 天然植物中的有害物质
	第三节 绿色美容的整体观、护理功效与天然植物的作用
	第四节 有美容功效的天然植物及其组方原则



第五节 维生素家族与护肤美容·····	71
第六节 补血与美容·····	76
第四章 碍容性皮肤病的形成原因与护理·····	80
第一节 中医美容的辨证施治·····	80
第二节 色斑的形成原因、分类与防治·····	82
第三节 皱纹的产生与抵抗皮肤衰老·····	96
第四节 正确的皮肤护理方法·····	101
第五节 正确的头发护理方法·····	105
第六节 有关染发的争议·····	109
第七节 脂溢性皮炎的形成原因与护理·····	111
第八节 化妆品接触性皮炎产生的原因、判断与护理·····	114
第五章 心理美容、经络美容、音乐美容与膳食美容·····	118
第一节 生命是美丽的载体·····	118
第二节 古代中医的情志美容方法·····	120
第三节 现代心理学的心理美容方法·····	125
第四节 经络美容与足底按摩·····	136
第五节 音乐美容·····	139
第六节 绿色美容食谱·····	142
第七节 做顾客的心理美容师·····	154
第六章 美容业的现状与存在问题的改进·····	160
第一节 化妆品市场概述·····	160
第二节 美白祛斑的有关常识·····	165
第三节 美容院的现状及存在的问题·····	172



第四节	提高顾客对美容院的忠诚度·····	176
第五节	提高美容师的综合素质·····	179
第七章	倡导绿色美容·····	184
第一节	追求自然美·····	184
第二节	当好绿色美容院的院长·····	186
第三节	美容院对绿色美容产品的销售·····	190
第四节	绿色美容项目的会员制·····	194
第五节	我国未来美容和化妆品的发展趋势·····	197
参考文献	·····	201
后记	·····	202

绪 论

我们的祖先生活在原始的自然环境中，一切听命于自然，日出而作，日落而息，在大自然赐予的平衡的生态环境中生活繁衍。然爱美之心，古已有矣。据说古人把坚硬的岩石磨光，做成能看见自己的镜子，以便修饰自己的容颜，这种发明竟先于文字。其实人类先于利用镜子的审美修饰活动，应该追溯到人类还没有站立起来以前，在平静水面的倒影中，看清自己的模样，整理自己的毛发，希望在别人面前有一个美的形象。这充分说明爱美是人类的属性，它解释了人类社会几千年孜孜不倦地追求美的思想行为。

温饱之余，追求个体美成了情理中的事，先人找不到速效方便的化妆品。在生活实践中，人们用鲜花护肤美容，用含有皂甙的植物洁发护发，并取得成功的经验。几千年以来，我们的祖先用鲜花泡澡美容，用皂角、茶籽枯洁发，用天然植物治理碍容性皮肤病。自古以来我国的劳动人民在生活实践中总结了无数的美容方法，于是，民间历代流传很多美容秘方，这些秘方多数靠口耳相传，很少见诸文字。为了保密，有的甚至只传媳妇，不传女儿。绿色美容的方法作为主流，一直延续到新中国成立。

随着科学技术的发展，使用方便的美容化妆品出现了，人们放弃了几千年传统的绿色美容，逐渐习惯了取用方便的现代美容化妆品。科学研究表明，不是所有的护肤护发产品都能保护皮肤、护理头发的，在美容化妆品的添加剂中，有

近百种可以伤害皮肤和毛囊的物质,有的甚至会引发皮肤癌。这种伤害大多数是慢性的,在短期内一般表现不明显,时间一长,就会产生不良效果。在美容化妆品和洗涤日用品走进日常生活的二三十年来,头发早白的人多了,秃顶的人多了,脸上长色斑的人也多了。我们身边各类癌症病人翻了几倍,经常听到一些年轻人和青少年儿童得了淋巴瘤、白血病。很多科学家认为:是化妆品和洗涤用品中的有害物质,通过皮肤、汗腺、毛囊,渗入到真皮中的淋巴液,进而渗入毛细血管中的血液,引发了不治之症。目前虽没有定论,但是新的科研成果不断发现化妆品中的致癌物质雄辩地证明,这种怀疑是有根据的。

绿色美容以自然美为理念,追求的是清新、自然、典雅、环保、健康的美丽。提倡以天然植物为美容原料,用自然手段进行美容、护肤、护发、治疗碍容性皮肤病。绿色美容还包括心理美容、经络美容、音乐美容、膳食美容,已经成为独立的美容类别。绿色美容理论的来源主要有三方面:祖国传统的中医药学、现代医学理论中的皮肤生理学和遵循现代科学研究新成果进行的理论和实践的随时修正。中医药学认为:某些天然植物中的相关营养物质,正是皮肤所需要的,一些天然植物对皮肤具有扶正祛邪、清热解毒的作用。皮肤生理学认为:皮肤能吸收水分和蛋白、维生素、鞣质、酶等营养物质,同时也能吸收铅、汞、砷、氢醌等有害身体健康的重金属元素。古代中医药学和现代皮肤生理学,赋予绿色美容完整的理论。

绿色美容用品的要义是:接触护理皮肤部分应是天然植物的原生质,保证绿色美容用品不添加任何工业化学物质。



绿色美容护肤用品的制备中，其配偶组方的天然植物，要符合中医药典的组方原则。绿色美容用品的原料应取自纯天然种植或野生采摘植物的花、叶、根。采用中药的炮制方法，用纯天然方法提取，保存天然植物的美容护肤有效成分。常用的方法有水提取法、鲜汁压榨法、酒（米酿）浸泡法、醋（米酿）浸泡法、原生质研磨法等。绿色的美容护肤用品不提倡采用现代设备进行深加工，不使用化学试剂提取有效成分。要保证产品天然植物的原生质不受破坏，不含矿物油、稳定剂、香精、发泡剂、防腐剂，更不能含有铅、汞、砷等重金属物质。爱美的消费群体使用绿色美容用品，进行绿色美容护理能够达到两个目的：避免工业化学物质对身体的污染；取得良好稳定的美容效果。

我国是绿色美容的发源地，有几千年的历史。风靡全世界的绿色美容潮流，却发端于欧、美、日、韩。上述国家的爱美人士，不遗余力地寻求我国有关美容的汉方、汉药，化妆品商又打着汉方、汉药的旗号，进军中国美容化妆品市场，这是一个不正常的现象。在我国许多古老的文献之中，早已出现有关鲜花美容，植物洁发，利用天然植物治疗碍容性皮肤病的记载。最著名的是明代李时珍编写的《本草纲目》，书中记载了 700 多个既营养肌肤又美化容颜的验方。在所有的美容养颜验方中，无论是外用的还是内服的，都采用大自然中的原生动物、植物，对人体或从内部调理，或从皮肤加以滋润、护理。我们有祖先遗留的医药文化中的绿色美容财富，有丰富的天然植物资源，是制备绿色美容用品取之不尽、用之不竭的宝库。绿色美容理论，应该由中国人总结、建立，绿色美容用品，应该由中国人创造、生产，绿色美容用品的