



教育部高等学校高职高专餐旅管理与服务类
专业教学指导委员会推荐教材

高职高专旅游专业实训系列教程

饶雪梅 李俊 主编

茶艺服务 实训教程



科学出版社

www.sciencep.com



教育部高等学校高职高专餐旅管理与服务类
专业教学指导委员会推荐教材

高职高专旅游专业实训系列教程

茶艺服务实训教程

饶雪梅 李俊 主编

ISBN 978-7-03-020823-8

2008年出版，北京：科学出版社，李俊主编，茶艺实训教程系列教材之一

ISBN 978-7-03-020823-8

1. 茶艺实训教程 II. 李俊主编 III. 茶艺-实训-教材 IV. T297.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第002311号

责任编辑：刘俊

责任印制：吕春晓

科学出版社

北京

100717

http://www.sciencep.com

印刷

科学出版社发行

2008年3月第1版

2008年3月第1次印刷

13.14

科学出版社

（北京）

北京 010-62139022

内 容 简 介

本书是介绍茶艺服务的实训教材,旨在培养和提高茶艺服务人员的操作技能和综合素养。

本书分为6个模块、30个实训项目,主要介绍了行茶礼仪与茶事服务、茶叶识别、茶席设计、泡茶的基本技法与操作规范、常见茶类冲泡技艺、名茶茶艺表演程式等内容。各个实训项目目的明确、方法恰当、内容完整,方便教师讲授和学生学习。

本书既可作为高职高专饭店管理、餐饮管理及相关专业的教材,也可作为茶艺师岗位培训、就业培训、职业等级考核鉴定的考前培训教材,还可供茶艺爱好者自学茶艺使用。

图书在版编目(CIP)数据

茶艺服务实训教程/饶雪梅,李俊主编. —北京:科学出版社,2008
(教育部高等学校高职高专餐旅管理与服务类专业教学指导委员会推荐教材·高职高专旅游专业实训系列教程)

ISBN 978-7-03-020882-8

I. 茶… II. ①饶…②李… III. 茶-文化-高等学校:技术学校-教材
IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第005731号

责任编辑:丁波 / 责任校对:刘彦妮

责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

骏志印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年3月第一版 开本:787×1092 1/16

2008年3月第一次印刷 印张:12 1/4

印数:1—3 000 字数:280 000

定价:18.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62136075 编辑部电话 010-62138978-8205 (VF02)

高职高专旅游专业实训系列教程

编写委员会

顾 问 郑向敏

主 任 黄震方

副主任 汪京强

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 晞 王明景 王振才 王德静

刘国强 刘新超 朱水根 侯志强

饶雪梅 袁 成 黄安民 黄明亮

温卫宁 魏洁文

1. 仿真性

本套实训教程体现了旅游企业经营管理与服务各岗位的现场特点,针对性很强,满足了与旅游行业实际生产和服务场所尽可能一致的实训岗位要求,具有真实而综合的职业环境,按照未来旅游专业岗位群对基本技术技能的要求,在实际操作训练中帮助学生熟悉专业技能与技巧,培养学生的技术应用能力训练,具有反复性,给学生创造反复训练的机会,使之在反复训练中不断提高技能的熟练程度。

2. 先进性

本套实训教程的内容上尽可能地体现旅游行业领域的新技术、新方法。学生今天掌握的技能关系到他们明天的就业,因而这些内容有利于他们的就业和个人发展。本套实训教程在规划时就注意到了旅游行业的市场变化,列进了一些趋势性的实训项目,具有抢占技术高地和对学生高度负责的精神。

3. 适用性

本套实训教程适合课堂教学,实训教学贴近旅游企业的实际。编写体例体现实训教程的特点,避免与课堂理论教材的重复,力图使其成为指导学生实践操作的训练指导书,将学生在旅游服务中应掌握的知识和技能分解到各个实训项目中。我们将实训项目模块化、模拟化、仿真化处理,使之既具备实训的一切特征,又能放在实训室里作为训练指南,既有助于教师的讲解,又能使学生感受到以往课堂上无法感受到的旅游职业氛围。

4. 简洁性

本套实训教程语言简练,没有过多的文字描述,主要运用各种图表来说明实训操作的流程和操作步骤以及服务质量标准,与实训相关的理论知识都作为相关链接,供教师教学和学生自学之用。

本套实训教程作为高等职业技术教育教材改革与创新的成果,不可避免地有其局限性,恳请广大读者提出宝贵意见,以便今后修订,使之不断完善。

教育部高等学校高职高专餐旅管理与服务类专业教学指导委员会委员、华侨大学旅游学院
旅游实验中心主任、高级实验师

汪京强

前 言

中国是茶的故乡，茶被称为是中国的国饮，它蕴涵了深厚的传统文化底蕴。古人以茶养廉、以茶修德、以茶怡情，而今饮茶已成为现代人的一种生活方式和一种文化艺术。茶艺馆以向茶客提供茶艺服务为宗旨，既承接传统，又开创时尚，成为新兴的茶文化产业，也是休闲产业的一个分支。面对市场需求，茶艺馆的服务员岗位培训显得尤为重要。目前国内许多高职高专院校饭店管理、餐饮管理及相关专业开设了茶艺服务课程，虽然市面上有很多有关茶艺的书籍，但内容缺乏针对性和实用性，本书即是针对目前如何培养和提高茶艺服务人员的操作技能和综合素养而编写的高职高专教材。

本书在内容编排上根据高职高专教育的特点和高职高专学生的认知规律，充分吸取了其他教材之所长，以技能训练为主线、相关知识为支撑，将国家茶艺师职业资格证书所规定的职业标准融入其中，具有较强的实践指导性。本书以实训项目为基本单元，注重与实际工作流程相吻合，每个实训项目包括实训目的、关键词、知识背景、预习思考、实训流程、实训时间、实训要求、实训器具、实训方法、实训步骤与操作标准、综合测试、相关链接等环节，方便教师讲授和学生学习。

本书具体编写分工为：模块一至四由饶雪梅（番禺职业技术学院）编写，模块五、六由李俊（郑州旅游职业学院）编写，附录部分由张玮（郑州旅游职业学院）编写，饶雪梅对全书进行了统稿。

本书在编写过程中参考和引用了许多国内外学者的成果，在此深表谢意。由于编者水平有限，本书内容可能有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

目 录

模块一 行茶礼仪与茶事服务	1
实训项目一 茶艺师的化妆技巧	2
实训项目二 茶艺师服务的姿态训练	8
实训项目三 茶艺服务的常用礼节	14
实训项目四 茶艺服务的礼仪规范	19
模块二 茶叶的识别	26
实训项目一 品茶的基本程序	27
实训项目二 认识绿茶	34
实训项目三 认识红茶	40
实训项目四 认识黄茶	46
实训项目五 认识白茶	50
实训项目六 认识乌龙茶	55
实训项目七 认识黑茶及压制茶	60
实训项目八 认识花茶	64
模块三 茶席设计	70
实训项目一 认知茶席构成要素	71
实训项目二 茶具组合	76
实训项目三 茶席的结构与背景设计	85
实训项目四 茶席插花	91
实训项目五 茶席设计文案的编写	94
模块四 泡茶的基本技法与操作规范	101
实训项目一 茶巾、茶荷的折叠与茶具的捧、端、拿法	102
实训项目二 翻杯、润杯、温具、取样置茶的手法	108
实训项目三 投茶、奉茶、冲泡、品茗的手法	114
模块五 常见茶类的冲泡技艺	123
实训项目一 玻璃杯具——绿茶的冲泡法	124
实训项目二 北京盖碗——花茶的冲泡法	128
实训项目三 闽式小壶——乌龙点茶法	132
实训项目四 潮州功夫（盖碗）——广东乌龙茶的泡法	136
实训项目五 台式小壶——乌龙点茶法	140
实训项目六 瓷质茶壶——红茶的冲泡法	144
实训项目七 紫砂小壶——普洱茶的冲泡法	148
模块六 名茶茶艺表演的程序	153
实训项目一 绿茶之首——龙井茶的冲泡表演	154

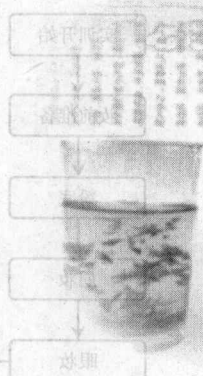
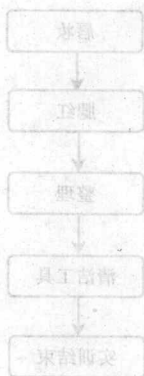
实训项目二 花茶之王——茉莉花茶的冲泡表演	159
实训项目三 乌龙茶之极品——铁观音茶的冲泡表演	164
附录一 茶艺师国家职业资格标准	170
附录二 常用茶艺用语（汉英对照）	176
参考文献	183
8	二目取时矣
11	三目取时矣
11	四目取时矣
20	二目取时
25	一目取时矣
26	二目取时矣
30	三目取时矣
34	四目取时矣
38	五目取时矣
40	六目取时矣
40	七目取时矣
40	八目取时矣
50	三目取时
51	一目取时矣
56	二目取时矣
58	三目取时矣
61	四目取时矣
64	五目取时矣
101	四目取时
103	一目取时矣
108	二目取时矣
114	三目取时矣
123	五目取时
124	一目取时矣
128	二目取时矣
133	三目取时矣
136	四目取时矣
140	五目取时矣
144	六目取时矣
148	七目取时矣
153	六目取时
154	一目取时矣

茶

模块一

行茶礼仪与茶事服务

通过本模块的学习与训练,学员可了解行茶礼仪在茶事服务中的地位、特点与基本要求,学习并领会茶艺人员需具备的职业道德,了解不同类型的饮茶服务程序,理解茶馆顾客消费需求的差异性,为有效地做好有针对性的服务奠定基础;通过化妆、服务姿态及常用礼节的训练,学员可熟练掌握正确的站姿、坐姿、走姿、跪姿服务,准确地把握鞠躬礼仪的动作要领及对茶艺人员的仪容、仪表要求。



实训项目一

茶艺师的化妆技巧

实训目的

通过本项目的训练,提高员工对职业形象重要性的认识和理解,使员工掌握化妆的基本方法和步骤,以塑造良好的职业形象,体现仪表美和形象美;同时通过对化妆相关知识了解,能提高员工的化妆技巧,使之养成良好的生活、工作习惯,以提高员工的综合职业素养和生活品质。

关键词

化妆、色彩、线条、层次感。

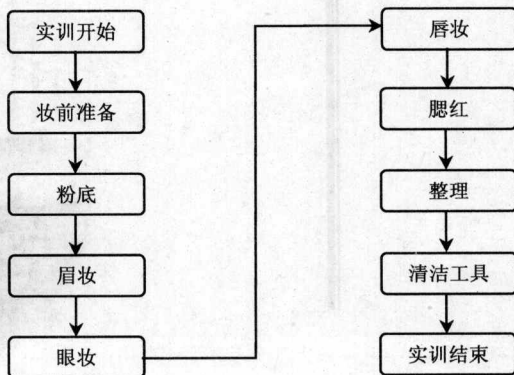
知识背景

化妆是运用色彩、线条、层次感创造美感的一种方法和艺术。正确、准确、精致、和谐是化妆的四大要素。“正确”指的是化妆的部位、色彩搭配及表达目的一定正确,要遵循化妆的基本原则;“准确”强调的是化妆操作技巧,落笔要娴熟,要能够准确地将化妆理论性的原则在个体身上得到准确的表现;“精致”是女人品质极有代表性的一种表现形式;“和谐”是化妆的最高境界,和谐这个要素还包含三个层面,一是妆面的和谐,表现在各个部位的妆面在风格上、色彩上都要和谐,二是妆面与整体形象的和谐,也就是妆面与发型、服饰、佩饰等的和谐,三是与外界环境的和谐。

预习思考

- 1) 一个完整的化妆过程包括几个部分?哪些步骤最重要?
- 2) 化妆的四大要素是什么?联系你的亲身体会进行说明。

实训流程



实训时间

实训授课 2 学时, 共计 90 分钟, 其中教师示范讲解 30 分钟, 学员练习 50 分钟, 教师点评、考核 10 分钟。

实训器具

化妆工具: 海绵扑、粉扑、粉刷、小毛巾、大小眼影扫、睫毛夹、斜角刷、眉刷、眉钳、剃眉刀、小剪刀、唇刷、大腮红刷等。

化妆品: 肤色修改液、粉底霜、粉条、粉饼、散粉、眼影粉、眼线笔、眼线液、睫毛膏、眉笔、眉粉、唇线笔、润唇膏、唇彩、口红、腮红等。

实训要求

妆容应讲究, 手法要洁净、自然、生动, 走线精细、色彩淡雅, 既要适于工作场合近距离的接触与交流, 也要能够表达自己的品味。要尝试着调整出最适应自己肤色和在特定光源下的妆容效果。

实训方法

- 1) 教师示范讲解。
- 2) 观看影碟。
- 3) 学员操作。

实训步骤与操作标准

步骤	操作标准
妆前准备	<ol style="list-style-type: none"> ① 洗净双手并擦干 ② 将面部用清水洗后, 保持微湿状态 ③ 选择适合自己皮肤特点的洗面用品 ④ 将洁面乳或洗面奶在手心中搓揉开, 然后均匀涂抹在整个面部, 特别注意额头 T 部位 ⑤ 1~2 分钟后, 将面部洗面剂清洗干净 ⑥ 洗脸的重点是要用温水双手掬水拍打在脸上, 利用溅起的水花彻底冲掉脸上所附泡沫 ⑦ 除了鼻子以外, 脸部其他地方皆可轻轻地洗, 鼻子周围要直接用手去抚摩才洗得干净 ⑧ 洗脸后别马上用毛巾擦脸, 先用双手拍脸, 然后用毛巾吸干水分 ⑨ 不要用摩擦的方式, 而是用毛巾轻压脸部 ⑩ 用爽肤水轻拍全脸, 再抹上护肤液, 最后涂上隔离保护霜使肌肤表面滋润并形成薄膜, 有效隔离紫外线及化妆品粉垢
粉底	<ol style="list-style-type: none"> ① 选择与自己肤色接近的粉底液, 将粉底倒在手背上, 用八分干两分湿的海绵沾上粉底后, 再慢慢由上往下在全脸、耳朵及脖子上均匀涂抹 ② 程序为: 从脸颊内侧涂到脸颊外侧→眼睑部位的涂抹→鼻下→唇部四周→下巴(另一边亦相同)→额头部分由下往上朝发际方向涂抹→用海绵修饰发际及下颚边→最后以海绵轻拍整个脸部

续表

步 骤	操作标准
粉底	<p>③ 抹上粉底液后,再依两颊、额头、鼻子、下巴的顺序用粉扑扑上粉,轻拍各部位,量要均匀,令妆容持久不易脱落</p> <p>④ 用修面刷(必须用大刷)刷均匀,特别是额头、发际也要刷几下才行,浓淡不均会使整个脸部失调</p> <p>⑤ 眉行可用眉刷清一下,刷掉多余的粉底霜和粉</p> <p>⑥ 扑完粉后,要上下仔细瞧瞧,看看是否完整无遗</p>
眉妆	<p>① 眉毛太粗或太乱的人先对眉形加以修整</p> <p>② 画眉前先用小眉刷由眉头到眉梢,由下往上对眉毛进行梳理</p> <p>③ 用眉刷蘸灰色眼影,涂在眉上,可以形成自然的眉形</p> <p>④ 选择与发色相近或稍浅颜色的眉笔,用眉笔的笔尖顺着眉毛生长的方向逐笔描画,画眉时动作要轻,力度要一致,通过笔画的疏密来控制眉色的深浅</p> <p>⑤ 由眉头处开始到眉峰处为止是渐渐上升的,到眉峰达到最高,再由眉峰处至眉梢处下降,眉形自然变细。注意色彩均匀,眉头最浅,眉尾次深,但由深至浅不要有明显的痕迹,这样眉毛才自然、立体</p> <p>⑥ 眉行淡者宜先涂淡淡的棕色眼影,再用眉笔描绘</p> <p>⑦ 画完后,用螺旋形的眉刷或是斜角眉刷沿眉形将眉毛和描画的颜色充分融合在一起</p> <p>⑧ 最后可以刷上适量的睫毛膏以增强立体感</p>
眼妆	<p>① 刷子蘸上眼影后,在手背上刷掉多余的眼影,然后再涂在上眼睑上</p> <p>② 选用比自己的肤色暗 2~3 度的眼影,用稍小眼影刷沾上眼影,从内眼角向眼尾方向均匀涂抹(靠近眼睫毛处)</p> <p>③ 接下来是眉下部分提亮,选用比肤色亮的颜色或白色,用稍大眼影刷从眼尾向内眼角方向涂抹</p> <p>④ 为了使眼睛更富有立体感,在上眼睑涂上白色眼影</p> <p>⑤ 最后用刷子刷匀</p>
	<p>① 初学者最好用眼线笔画眼线,也可使用眼线液,但要格外小心地画,必须慢慢沿着睫毛根部侧描绘</p> <p>② 画下眼线时,左手轻轻地按下下眼睑,右手握笔,慢慢地从睫毛外侧画起</p> <p>③ 将重点放在眼角上,水平式或微翘式都无所谓。眼线画完后,将外眼角重复涂上棕色或茶色眼影,这样会让你更加明艳动人</p>
睫毛	<p>① 先用睫毛把睫毛刷出清晰的睫毛层次。把脸部稍稍抬起,用干净的睫毛夹顺势夹住睫毛,稍稍用力晃动两三下,使平直的睫毛微微向上翘起</p> <p>② 将睫毛夹卷后涂上睫毛膏。先涂上睫毛上侧,而且需从根涂起,再涂上睫毛下侧,宜涂少些,才会显得自然,然后涂一次靠眼尾部分</p> <p>③ 涂下睫毛时,将睫毛膏棒竖起横方涂抹,较容易上染</p> <p>④ 用眉梳梳除多余的睫毛膏但切忌用手</p>
唇妆	<p>① 涂上唇部专用的美容液或润唇膏打底,为唇部肌肤做最基本的保护</p> <p>② 用唇线笔勾画唇线,先画上嘴唇的轮廓,由嘴唇中央往上以弧线画出唇峰,再向嘴角延伸</p> <p>③ 左右两边唇线必须对称</p> <p>④ 接着画下嘴唇唇线,张开嘴画嘴角轮廓,上下嘴唇间的连接应自然、清晰</p> <p>⑤ 拉直下巴,嘴角稍微抿紧,做出微笑状,用唇刷蘸取唇膏或直接用唇膏由唇部中心向嘴角开始涂抹,均匀的涂满整个嘴唇,注意不能越出唇线</p> <p>⑥ 用面巾纸吸走多余色彩,再重复涂抹唇膏</p> <p>⑦ 最后加上透明唇彩增添双唇的色彩</p>

续表

步骤	操作标准
腮红	① 确定腮红的基本范围：先做微笑状态，从下眼线处空出一个食指的宽度，找出颧骨的位置，此为上限；然后以眼球为中心向下找垂直线，与鼻端平行线正交，此为下限；上、下限之间再与耳垂、太阳穴两点形成的扇形区域最为恰当 ② 用大胭脂刷均匀蘸些胭脂，以打圈方式沿着下限位置向太阳穴方向刷即可 ③ 扑上千粉，可修饰过量的腮红，同时能锁定妆容；或者用棉片抹去过量的胭脂即可
整理	检查化妆的整体效果，并进行必要的补充
清洁工具	清洁化妆工具

综合测试

考核评分表

专业：

班级：

学号：

姓名：

序号	测试内容	应得分	扣分	实得分
1	妆前准备	10分		
2	粉底	10分		
3	眉妆	10分		
4	眼妆	10分		
5	唇妆	20分		
6	腮红	20分		
7	整理	10分		
8	清洁工具	10分		
合计		100分		

考核时间： 年 月 日

考评教师（签名）：

相关链接

1. 认识脸形与化妆

一般所说的脸形修饰，是将脸形修饰成标准的“蛋形脸”。不过由于每一个人的脸形都各有不同，所以在修饰上的重点也不一样。以下针对6种脸形，依据基本彩妆的步骤来进行必要的修饰。

(1) 标准脸

标准脸的颧骨比较不明显，脸形长短宽窄配合最适宜，其彩妆法如下：

粉底：打上肤色粉底，在两颊加上深色粉底即可使脸形显出立体感。

眉毛：适合任何眉形。

口红：适合标准唇形。

腮红：两颊轻刷上椭圆形的腮红或标准腮红。

发型：适合任何发型。

(2) 长形脸

长形脸的脸部较长,有的是额头长,有的是下巴长,给人脸长而不柔和的感觉,在脸上打好均匀肤色粉底,在两腮和下巴部位加上深色粉底,使脸不会太长,看起来比较秀气。其修饰重点是脸形加宽,上下缩短。其彩妆法如下:

粉底:额部和下巴都要打上深色粉底。

眉毛:眉毛 2/3 画直,眉峰不宜太高,也不要往下,画长一点(类似一字眉)。眉形幅度较小,或没角度的柳叶眉能让脸形因为眉毛的修饰而变得比较柔和。

眼线:画椭圆形。

口红:上唇不要画得太丰满,下唇可画丰满些。

腮红:要往耳边擦,以横刷为佳。

发型:不适合中分,也不要梳得太高,前额留些刘海。

(3) 圆形脸

最可爱的脸形就是这种,缺点是脸形太圆太宽,而且下巴及发际都呈现圆形,缺乏立体感,最好能在两腮和额头两边加深色粉底,并且以长线条的方式刷染,强调纵向的线条,拉长脸形。下巴和额头中间则加上白色粉底,这样就会使圆脸显得修长立体。圆形脸的修饰重点是两颊及下巴,使脸形立体、修长。其彩妆法如下:

粉底:两腮加深色粉底,下巴和额头中间加白色粉底。

眉毛:眉峰 1/2 带角度,眉毛画高点,两眉距离近点,眉梢向上,眉毛不宜过长,不要画太浓。在眉峰的位置要画出角度来,并且挑高眉骨,形状近似带点角度的柳叶眉,这种眉形对脸部的拉长效果较好。

眼线:适合长形的眼线。

口红:避免画成圆形,淡色较佳。

腮红:在两颊刷高些、长些。

发型:往上面梳,不要梳得太宽。

(4) 方形脸

方形脸线条较直,方方正正,额头宽面额也宽,下巴稍嫌狭小,缺乏温柔感。修饰方法是在宽大的两腮和额头两边加深色粉底,额头中间和下巴加白色粉底,另外,再强调出眉和唇等部分的妆彩,这样方形的脸就会显得修长,表现出温和的气质。其修饰重点是用暗色粉底修饰出柔和感,并可以改变视觉上的效果。其彩妆法如下:

粉底:两腮和额头两边加深色粉底,下巴和额头中间加白色粉底。

眉毛:标准眉形或角度眉皆可,眉峰不宜太明显。

眼线:适合画圆形。

口红:上下嘴唇画圆些。

腮红:两颊颜色刷深、刷高或刷长。

发型:两颊头发不适合太短,宜往前面梳。

(5) 倒三角形脸

倒三角形脸比较尖,具有上宽下窄的特征,额头较宽,下巴较尖,会给人以忧愁的感觉。需在颧骨、下巴和额头两边着深色粉底造成暗影效果,脸颊较瘦的两腮用白色或

浅色粉底来修饰,使整个脸看起来较丰满、明朗。其修饰重点是眉眼重点修饰,需加强一字眉,强调眉形。其彩妆法如下:

粉底:在额头两边、下巴和颧骨部位加深色粉底,两腮加白色粉底。

眉毛:以细眉为主,眉头与眉尾平行,画法与标准眉形相同。

眼线:依眼睛形状来画,需明显些。

口红:唇形脸形画明显些。

腮红:颧骨部位颜色加深。

发型:前面头发往下梳。

(6) 正三角形脸

正三角形脸上窄下宽,额头窄小而两腮方大,给人沉着、大方又威严的感觉。可运用暖色调强调本身的沉着、大方、亲切。在两腮较宽部位加深色粉底,显得比较深凹,弥补下脸部宽大的缺点,在狭小额头和下巴加上白色粉底,让它突出饱满。修饰重点为太阳穴及两颊,使下巴显得均匀、立体、较宽。其彩妆法如下:

粉底:两腮加深色粉底,下巴和额头两边加白色粉底。

眉毛:以自然眉形画法,眉毛加粗,眉尾处比眉头稍高。

眼线:画椭圆形。

口红:可描丰满些,下嘴唇不宜画成圆形。

腮红:在两颊刷高些、长些,以斜刷为宜。

发型:发型以自然为宜,切忌往上梳。

2. 常见化妆工具的清洁方法

海绵:用溶于中性洗剂的温水洗泡,彻底清洁后阴干。

粉扑:用溶于中性洗剂的温水一按一放地洗,然后用干毛巾将水分吸干后再阴干。

毛刷:平时用完后,用面纸擦掉粉,每月用含有中性洗剂的温水清洗,用干毛巾吸干,然后理顺毛端后阴干。

唇笔:取少量洁面乳挤于掌心,然后将唇笔放在上面轻轻转动以洗脱唇膏,再用纸巾抹拭笔尖,最后用温水洗后,用纸巾吸干即可。

3. 部分化妆品的选择常识

(1) 怎样选择润唇膏

由于年龄的增长、环境气候的不利因素,嘴唇表皮本身不分泌油脂、缺乏黑色素、过于纤薄和人为的一些不良习惯等,都使我们的嘴唇急需救护和帮助,涂抹润唇膏是极好的选择。

润唇膏的主要作用是为双唇锁住水分提供屏障,它的基本成分离不开凡士林和蜡质(所以使用时有一些糊的感觉),不过现在也有不含蜡质的新配方,还有含维生素 A、E 等抗氧化成分以及 SPF 防晒功能的,在选用时,请参照成分选择自己所需的产品。

润唇膏主要成分的具体功效如下:

凡士林:较滋润而不渗透,能长时间留在嘴唇上。

薄荷:一种香料,有清凉和消炎、止痒的作用。

樟脑:有消炎、镇痛和帮助伤口愈合的作用。

羊毛脂:一种很有效的润肤剂。

芦荟:有防晒、润肤、保湿和祛斑的功效。

维生素 E:可防止皮肤粗糙、开裂、出现斑疹、皱纹和粉刺等。

抹润唇膏的要点如下:

1) 嘴唇有硬皮时,不要用手硬撕,最好用热毛巾敷一会儿,令硬皮软化,除去后,再涂用润唇膏。

2) 每晚临睡前,涂些润唇膏可以使润唇效果加倍;若唇部干裂,涂用橄榄油效果更佳。

3) 饭后为防止嘴唇的油分影响唇膏效果,最好先用餐巾纸擦净唇部,再用润唇膏涂抹。

4) 使用润唇膏为口红打底,可以使口红的色泽更加娇艳。

(2) 巧辨口红含铅量

大多数口红都含铅,铅对人体十分有害。那么,怎样才知道口红中的含铅量呢?这里有一种简单的方法:在购买口红时,将口红样品抹在手背上,然后用金戒指在上面摩擦,边摩擦边观察口红颜色的变化。口红变黑说明其中含铅,颜色越黑,含铅量越大。

实训项目二

茶艺师服务的姿态训练

实训目的

通过本项目的训练和实际操作,提高员工对形体美的认识和理解,让员工掌握标准服务姿态训练的基本方法和步骤,以塑造良好的形体,体现形体美;同时,使员工加深对服务姿态相关知识的了解,养成良好的习惯,以提高其综合素质和生活品质。

关键词

站姿、坐姿、走姿、跪姿、鞠躬礼。

知识背景

礼仪是以客人之礼相待,表示敬意、友好和善意的各种礼节、礼貌和仪式。而行茶礼仪是在茶事服务工作中形成的,并得到共同认可的一种礼节、礼貌和仪式。行茶礼仪不主张采用太夸张的动作及客套语言,而多采用含蓄、温和、谦逊、诚挚的礼仪动作,尽量用微笑、眼神、手势、姿势等传情达意。

预习思考

1) 员工站立时驼背、含胸、挺肚等不良习惯可以通过哪些练习进行修正?

2) 标准鞠躬礼的基本要求和效果是什么?

<p>实训流程</p> <pre> graph TD A[实训开始] --> B[站姿训练] B --> C[坐姿训练] C --> D[走姿训练] D --> E[跪姿训练] E --> F[鞠躬礼训练] F --> G[实训结束] </pre> <p>实训时间</p> <p>实训授课 2 学时，共计 90 分钟，其中教师示范讲解 30 分钟，学员练习 50 分钟，教师点评、考核 10 分钟。</p> <p>实训器具</p>		<p>目 录</p> <p>姿 坐</p> <p>姿 走</p>
--	--	----------------------------------

形体训练室（配备大面镜）、椅子、书本、训练助手或伙伴。

<p>实训要求</p> <p>动作协调自然，切忌生硬与随便；讲究调息静气，发乎内心；行礼轻柔，而其意表达清晰。</p> <p>实训方法</p>	<p>实训要求</p>	<p>目 录</p>
---	-------------	------------

- 1) 教师示范讲解。
- 2) 学员操作。

实训步骤与操作标准

1. 茶艺师的基本服务姿态训练

项 目	动作要领	图 示
站姿	<ol style="list-style-type: none"> ① 姿势端正，两脚跟并拢，脚尖略分开，约呈 45°~60° ② 双腿合拢直立，身体重心落在两脚中间，挺胸收腹，微收下颌 ③ 双臂自然下垂，双手自然交叉相握（右手在上，左手在下）摆放于腹前 ④ 两眼平视，嘴微闭，面带微笑 	