

新潮美容技巧



江苏科学技术出版社

发财新招数

新
年
致
富
新
道
道
公
书

农民致富新道道丛书

新潮美容技巧

朱迎雪 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新潮美容技巧/朱迎雪编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 8

(农民致富新道道丛书)

ISBN 7-5345-3167-5

I. 新... II. 朱... III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42043 号

农民致富新道道丛书

新潮美容技巧

编 著 朱迎雪
责任编辑 张小平

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 江苏苏中印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/36
印 张 3
字 数 57 000
版 次 2000 年 8 月第 1 版
印 次 2000 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—26 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3167—5/S·521
定 价 3.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

绪论	1
一、美容院	3
(一) 美容院的筹备与建设	3
(二) 美容院应具备的条件与设备	4
二、皮肤知识	5
(一) 皮肤结构	5
(二) 皮肤功能	6
(三) 皮肤类型	8
三、现代化妆品常识	9
(一) 化妆品的分类	9
(二) 化妆品的选用	16
(三) 优劣化妆品的识别	17
(四) 化妆品的保存	18
(五) 常用面膜	19
四、面部皮肤护理	24
(一) 面部皮肤护理目的	25
(二) 美容师的手部训练	26
(三) 穴位	28
(四) 面部皮肤清洁	31
(五) 面部按摩	38
五、不同皮肤护理操作程序和要求	48
(一) 皮肤护理的一般程序	48
(二) 不同皮肤的护理操作程序	51
(三) 护肤后的简单发型梳理	55
六、美容化妆技术	60

(一) 化妆工具和材料	60
(二) 美容化妆的步骤	64
(三) 各种脸型的妆型设计	68
(四) 化妆类型及化妆技巧	73
七、问题皮肤护理	76
八、修饰美容	80
九、美容仪器的使用	84
(一) 安全用电常识	84
(二) 常用美容仪简介	85

绪 论

1. 美容的目的和作用

“爱美之心,人皆有之”。美的存在是多方面的,诸如自然美、艺术美、社会美、人体美等。美容是人体美的一个重要组成部分。

所谓美容,是指对人的面部、头发及指甲等部位运用物理和化学的原理,经过科学、艺术的手法来恢复面部各部位的生理功能,减弱或遮盖面容上的缺点,使面部各部增添美感,达到健美的形态。美容的主要目的和作用是为美化容颜、保健皮肤、弥补缺憾,以增强自信,适应各种交往、职业活动、社会活动及日常生活的需要。我国 20 多年的改革开放,使人民生活水平日益提高,人们对美的追求和对美容的需求更是方兴未艾。

2. 我国美容发展史简介

据历史文献记载,我国春秋时,人们就开始用白粉敷面,至战国时已会使用胭脂。到了汉代,面部修饰十分讲究,如眉毛修剪、描画已广泛地被妇女们所接受。这充分说明我国古代人们就已非常注意通过改善面部皮肤的质地和色泽来美化自身,同时也说明皮肤白皙、面色红润是当时人们所追求的理想面容。

至唐代,我国美容化妆进入到了一个繁荣时期。其特点是在求美的同时求新、求变,不拘泥于单一的

形式,呈现出多姿多彩的景象。这不仅表现在化妆品、化妆方法和化妆技巧方面的进步,更表现在人们思想观念的变化,这无疑与唐代经济繁荣和社会开放风气密切相关。

清代,由于西洋商品的涌入,美容化妆也出现很多新品、新技术,追求“新式”、“西式”的风气较浓。随着电影的出现,影星的装扮也成为城市中一部分人追逐的潮流。

新中国的成立,使人民得到了充分的解放和自由,但由于经济建设刚刚起步,生产力水平偏低,加之长期“左倾”思潮的影响,使美容化妆业在解放后近 30 年的这个阶段处于停顿和萎缩的状态。

改革开放 20 多年来,由于生产力水平的迅速提高、国民经济的长足发展和人民生活水平的巨大改善,人们迸发出对美的渴望和热情,因而促进了美容化妆业发展的空前繁荣,美容化妆开始走上了一条健康发展的道路。值得一提的是,在借鉴国外化妆方法、技术的同时,具有本民族特色的美容化妆在这一时期得到充分的施展。当今,随着改革开放的深入发展,人们普遍趋同于自然和突出个性的妆容,对化妆技能的要求也越来越高。特别是随着科学技术的飞速发展,新的科学美容仪器层出不穷,养肤、护肤品的种类也日益增多,使人们得以表现高雅的气质和迷人的风采。我们完全有理由深信,美容化妆业在我国方兴未艾,并将在世界占有一席之地。

3. 美容师的职业修养

作为一名称职的美容师必须具有很好的职业修

养。美容师的职业修养主要包括美容师的职业道德和职业仪表两个方面。

美容师的职业道德是指美容师在从事美容工作过程中所应遵循的与美容职业活动相适应的行为规范,集中表现为以下的良好品德,诸如:遵守国家的法律、法规和美容院的规章制度;善于和乐于学习,提高美容技术;言而有信,负责尽职;温文有礼,对所有顾客都要友善、礼貌、热情、公平;具备良好的心理素质,善于与顾客交流,从顾客的感受中提高美容技巧。

美容师应该具有典雅的风度并充满信心,给顾客以可信赖感,这就要求掌握高超的技术,要富有涵养,举止端庄,谈吐文雅,待人接物要彬彬有理,落落大方。具体表现为正确的站姿、坐姿、走姿及语言规范,一定要讲究个人及美容器具和场所的卫生。

一、美容院

美容是一项与百姓生活密切相关的服务性行业。本部分对美容场所即美容院的筹备与建设及应具备的条件和设备略作介绍。

(一) 美容院的筹备与建设

(1) 办理手续 开设美容院必须向有关政府管理部门(工商部门、税务部门、卫生部门等)申请批准,取得企业法人资格。

(2) 资金 创业之初,投资肯定大于回收。对投资能力的大小,资金来源,开业后收益大小,资金的盈利能力等均应详细论证,并对各项成本拟定初步核算计划表,进行全面测算。

(3) 地点 美容院的门面,宜靠近繁华的商业区或密集的住宅区等地点。同时要考虑环境是否良好,交通是否方便,有无停车场、公共汽车站等。应避免选择同一地段美容院过于密集的地点,要注意分析开设地段主要消费者的收入情况、消费档次和客流量等情况。

(4) 装潢 美容院是美的天堂,因此,美容院的装潢要高雅,整体的设计和色彩的选择应搭配适宜,富有艺术美感,使顾客有一定的视觉享受和舒适的感受。

(5) 设备 根据设计的规模大小来决定美容仪器及美容床等设备的添置。

(6) 美容师 美容院是频繁与人接触的行业,美容师应具有精湛的技术和灵活的公关能力。根据美容院的规模来决定美容师的数量。

(二) 美容院应具备的条件与设备

舒适、明亮、清新的美容院是美容师给顾客服务的专业场所,其基本的条件包括:

一要有前台接待室、等候室;

二要光线充足明亮,有良好的通风设备和冷暖设备;

三要有设计合理的通道和空间(如美容间、操作

间、贮藏间、干净的卫生间)；

四要装潢设计色调柔和、装饰美观；

五要能提供比较齐全的美容服务项目；

六要在适当的位置设置上下水及消毒设备；

七要具备一定数量素质优良的工作人员。

美容设备包括：

一是必备用具，包括美容床和椅、美容小车、毛巾、消毒柜、消毒水、暗疮针、刮匙、棉签、镊子等。

二是护肤用品，包括各类洗面奶、收缩水、卸妆水、去死皮膏、日霜、晚霜、面膜、眼霜、营养霜、痤疮霜、祛斑霜、减肥和健胸系列产品、各类精华素、电眼睫毛全套用品、唇饰用品及有关治疗用品和粉饰性化妆品。

三是仪器设备，包括皮肤测试仪(活特氏灯)、奥桑蒸汽仪、超声波美容仪、远红外线美颜器、高频电疗仪、多功能美容仪、健胸机、电脑除皱美容仪等。

二、皮肤知识

皮肤是人体最大的器官。皮肤覆盖于整个人体表面，约占人体体重的 16%。身体各部位的皮肤厚薄不尽相同，眼睑处最薄，相当娇嫩，而手掌、足底最厚。

(一) 皮肤结构

皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。

(1) 表皮 表皮是皮肤最外层,此层无血管,但有丰富的神经末梢,对外界刺激非常敏感。表皮由外向内可分成 5 层:即角质层、透明层、颗粒层、棘层、基底层。表皮的各层由处于角化过程中不同阶段的细胞组成。基底层的基底细胞不断产生新细胞,并逐渐向表层推移,最后变成死细胞,以皮屑方式脱落,从一个基底细胞产生到最后变成皮屑脱落大约需 28 天。

(2) 真皮 真皮位于表皮之下,可分为乳头层和网状层。乳头层位于真皮浅层,主要由胶原纤维构成,具有一定伸缩性和抗牵拉作用。网状层位于真皮深层,此层的弹力纤维、网状纤维可使皮肤在伸展后易恢复正常。此层含有丰富的血管、淋巴管、神经、肌肉等。当皮肤划伤深及真皮时,皮肤产生疼痛并出血。创伤修复过程中纤维组织大量增生,伤愈后会留疤痕。

(3) 皮下组织 皮下组织位于皮肤最深层,由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成,具有保温防寒、缓冲外力、保护皮肤、丰满体态等作用。

皮肤结构如图 1 所示。

(二) 皮肤功能

皮肤是人与外界所接触的第一道防线,它具有保护、调节体温、感觉、吸收、排泄、代谢等生理功能。

保护作用:皮肤能抵御来自外界的物理性、化学性刺激,起着保护机体的屏障作用。皮肤完整覆盖体表,能够阻止病菌和其他有害物质的侵入。皮肤

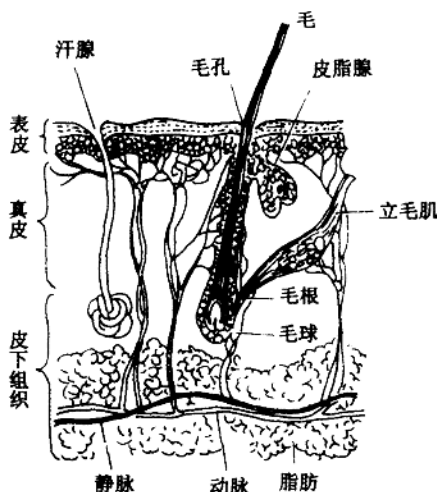


图1 皮肤结构示意图

表面的皮脂膜呈弱酸性,可抑制微生物的生长。

调节体温作用:健康人的体温在 36.5°C 左右,体温主要靠皮肤调节。炎热时,皮肤血管舒张,通过出汗而散热。寒冷时,皮肤血管收缩,汗腺停止排汗,防止体温逸散。

感觉作用:皮肤内分布感觉神经及运动神经,以感受体内外的各种刺激,如触、痛、冷、热、压等。

吸收作用:皮肤吸收功能主要是通过角质层、毛囊、皮脂腺、汗腺等器官进行的。吸收的程度则与皮肤自身的状态有关,皮肤含水量愈大,吸收愈多;毛孔扩张,易于吸收;皮肤损伤或病变时,吸收能力显著加强;温度高时,皮肤吸收增强。

排泄作用:主要指汗腺、皮脂腺的分泌、排泄作

用。皮脂腺主要分泌皮脂,可滋润皮肤毛发,抑制某些细菌的生长活动。汗腺能排泄水分、气体及部分盐分。

代谢作用:皮肤细胞具有分裂增殖功能,其更新代谢在晚上 10 点至凌晨 2 点之间最活跃,因此,保证良好睡眠对美容养颜大有好处。此外,皮肤还参与全身代谢活动。

(三) 皮肤类型

美容师只有在了解、分析、认清顾客皮肤状况后,才能设计出合理的护肤方案。正常的皮肤可分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤。

(1) 中性皮肤 中性皮肤是最健康的皮肤,其特点是皮脂腺、汗腺分泌适中,红润细腻,富有弹性,对外界刺激不敏感。此类皮肤多见于青春发育期前的少女。我们可用纸巾擦拭进行判断,纸巾呈微透明,无大面积透明块;也可用活特氏灯判断,皮肤呈适量小面积橙黄色荧光块。

(2) 干性皮肤 干性皮肤白皙,毛孔细小而不明显,皮脂分泌量少,皮肤干燥,易生皱纹,毛细血管浅,易开裂,对外界刺激敏感。干性皮肤又可分缺水和缺油两种类型。判断缺水干性皮肤,用纸巾擦拭法,近似中性皮肤;用活特氏灯,则皮肤出现少许荧光块。判断缺油干性皮肤,用纸巾擦拭法,纸巾无油光,无透明块;用活特氏灯,皮肤有少许甚至无橙黄色荧光块。

(3) 油性皮肤 油性皮肤的肤色较深,毛孔粗大,皮脂分泌量多,皮肤油腻光亮,不容易起皱纹,对外界刺激不敏感,但容易生粉刺、痤疮。油性皮肤多见于青春发育期年轻人。油性皮肤可分普通油性和超油性。判断方法:用纸巾擦拭,纸巾呈大面积的透明块,有油光;用活特氏灯,则皮肤上分布大块橙黄色荧光块。

(4) 混合性皮肤 混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部“T”形区(前额、鼻、口周、下巴)呈油性状态,眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于25~35岁的年龄。

(5) 敏感性皮肤 可见于上述各种皮肤,其皮肤较薄,对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时,会出现局部微红、红肿,甚至出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

三、现代化妆品常识

(一) 化妆品的分类

现在市场上销售的化妆品种类繁多,不胜枚举。我国卫生部在1987年颁布的《化妆品卫生标准》中给化妆品下了明确的定义,即“化妆品系涂、擦、散布于人体表面任何部位(皮肤、毛发、指甲、口唇或口腔粘膜)以达到清洁、护肤、美容和修饰的产品。”用于皮肤的化妆品可分为以下4大类:

1. 洁肤类化妆品

使用洁肤类化妆品的目的主要是除掉清水洗不干净的、附着在皮肤表面上的皮脂、角质细胞以及化妆后留下的残脂余粉及油垢等。此类化妆品主要有以下 5 种：

(1) 香皂 含一定碱性,清洁效果显著,但对皮肤有一定刺激,如洗涤次数过多,则会破坏皮肤表面的 pH 值,使皮肤干燥,易衰老。

使用方法:将皮肤湿润,双手沾水将香皂揉搓产生泡沫,用泡沫清洁面部各部,最后用清水洗净。

(2) 洗面奶 性质温和,主要利用表面活性剂清洁皮肤,有良好的清洁效果,对皮肤无刺激,洗后在皮肤上留下一层滋润薄膜,使皮肤爽洁润滑。洗面奶种类很多,应针对皮肤性质加以选择。

使用方法:先将皮肤湿润,洗面奶涂于面部,然后轻轻地用双手由里向外,由下往上打圈,最后用清水洗净。

(3) 清洁霜(或卸妆油) 主要成分是矿物油,靠矿物油原料中的油分、水分的溶解作用,将污垢及化妆品溶于清洁霜内,去污力强。清洁霜常用于化妆后的卸妆。

使用方法:用手指将清洁霜均匀涂敷于清洁部位,并进行技巧按摩,然后用纸巾拭去,最后用洗面奶再清洁 1 遍即可。

(4) 磨砂膏(物理性去死皮) 内含植物或矿物质小颗粒,能有效磨除表皮死亡、脱落的角质层细胞和毛孔深部的油垢,促进皮肤新陈代谢,使皮肤保持

良好的透明度和细嫩柔软的肤质。

使用方法:取适量磨砂膏涂于面部(避开眼睛及嘴唇),用中指、无名指沾少许水在各部轻揉小圈,时间长短由皮肤性质决定,干性皮肤时间短,油性皮肤时间稍长,最后洗净。

(5) 磨皮膏(化学性去死皮) 主要作用与磨砂膏相同,只是对皮肤的刺激小于磨砂膏。该膏能软化并清除表皮的死细胞,促进皮肤细胞再生,使表皮光滑。

使用方法:将其薄薄涂于脸上,待稍干后,用手指轻轻搓去,即可将死细胞彻底除去。然后用洗面奶再清洁1次。因磨皮膏对皮肤刺激较小,因此,更适合有黑斑、雀斑和肤质脆弱、敏感的皮肤使用。

2. 护肤类化妆品

此类化妆品有保护皮肤,使皮肤免受或减少自然界的刺激,防止化学物质、金属离子等对皮肤的侵蚀,防止皮肤水分过多的散失,促进血液循环,增强新陈代谢的功能。护肤类化妆品主要有以下8种:

(1) 润肤霜(中性膏霜) 可保持皮肤水分平衡和皮肤的柔软细腻。此类膏霜油分含量为40%~60%,pH值与皮肤表面接近(在4~4.5之间),能使皮肤得到保护。

使用方法:涂抹后可轻轻加以按摩,加强皮肤与霜体间的亲和性。

(2) 雪花膏(弱油性膏霜) 具有滋润、保护皮肤的作用,无油腻感,涂在皮肤上感到清爽、舒适。雪花膏含水量大,是水包油型的乳化制剂。

使用方法:由于膏体内含皮肤显白成分,用时一定要涂抹均匀。适合油性皮肤,也可作夏季护肤品。

(3) 冷霜(香脂) 能有效防止皮肤干燥、粗糙和冻裂现象,有滋润与营养皮肤的作用。冷霜含丰富的油脂和蜡,是油包水型乳化剂。

使用方法:使用前先补充皮肤水分,再涂冷霜并轻轻按摩。适合干性皮肤以及秋冬等干燥气候条件下使用。

(4) 乳液(蜜类化妆品) 可使皮肤湿润、清爽、细腻、柔软。乳液含水分多、含油少,渗透性强,是水包油型的半流动状的液态霜。

使用方法:取适量涂于皮肤表面,并轻轻拍打。适合油性皮肤及干性皮肤,夏季也可使用。

(5) 按摩膏 含有丰富油分,在按摩过程中起润滑作用。

使用方法:取适量按摩膏在面部做10~15分钟的按摩,最后清洗干净,增强皮肤呼吸功能。

(6) 按摩乳 作用同按摩膏,但按摩乳含水分较多,适用于油性皮肤和缺水性皮肤。

使用方法:同按摩膏。

(7) 化妆水 可中和皮肤的酸碱度,收紧皮肤毛孔,而不堵塞毛孔,使表皮柔软细腻。化妆水又可分为以下3种:

① 柔软性化妆水(营养性化妆水):能补充皮肤水分和营养,具有较强的保湿功能。适合于干性、衰老性皮肤。

② 收敛性化妆水(紧肤水):能收缩毛孔,减少