

SHI YONG MEI RONG JI FA

实用美容技法

陈明 主编



辽宁科学技术出版社

明 © 主编



SHIYONG
MEIRONG
JIFA

实用美容
技法

辽宁科学技术出版社
沈阳

主 编:陈 明

副 主 编:陈友义 周江雁 王守愚 朱国芹

编写人员:陈 明 陈友义 周江雁 周建洪

陈雄宁 王守愚 朱国芹

图书在版编目(CIP)数据

实用美容技法/陈明主编. - 沈阳:辽宁科学技术出版社,2005. 8

ISBN 7-5381-4384-X

I. 实... II. 陈... III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031949 号

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编:110003)

印刷者:北宁市印刷厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:184mm×260mm

印 张:15.75

字 数:400千字

印 数:4001—6000册

出版时间:2005年8月第1版

印刷时间:2006年4月第2次印刷

责任编辑:寿亚荷

封面设计:侯 健

插图绘制:刘立克 刘 实等

版式设计:于 浪

责任校对:周 文 李淑敏 徐丽娟

定 价:28.00元

编辑部联系电话:024-23284370

邮购热线:024-23284502 23284357

E-mail: dlgs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



序

人们对美的追求,是社会进步的象征。随着经济的发展,社会文明程度和人们生活水平的提高,许多人已越来越注重自身的整体美,同时美容观念也在发生变化,人们不单单注重外表的美丽,而是追求健康的整体美。正如中国古代哲学家墨子说过:“食必常饱,然后求美;衣必常暖,然后求丽;居必常安,然后求乐。”美的外表虽然是一本多功能的“社会通行证”,但是健康的、整体的美丽才是我们追求的目的。特别是上世纪90年代初,传统的中医美容技术引入到现代美容中,传统医学的整体观和辨证观应用到美容临床已越来越受到人们的接受和青睐。如今美容领域开展的服务项目也越来越多,但较系统的美容规范技法却很少,《实用美容技法》的出版无疑是一件好事。作者将传统医学美容精髓与现代美容进行完美的结合,全书资料丰富、美容技法多样,特别是传统的药物美容、针灸美容、饮食美容、推拿美容等都强调了以整体观念和辨证施治为基本特点,注重整体的调养以达到美容目的,而还有一部分则具有现代美容技术的特点,如激光美容、仪器美容等。

本书主编陈明是福建中医学院从事教学、科研和临床实践多年的中青年教师,其所主编的《实用美容技法》内容丰富,深入浅出,立意新颖,美容技法全面、图文并茂,具有实用性和指导性。诚然本书不可能完美无瑕,对广大读者的批评和建议,我想编撰者一定会感激的。

2005年4月于福建中医学院



前言

随着我国国民经济的迅速发展,人们生活水平不断提高,社会上对美的要求也越来越强烈,各种美容技法、美发技术、化妆品、服饰等美容行业也在快速发展。特别是进入 20 世纪 90 年代,中医传统的美容技术越来越受到人们的关注,许多人开始认识到美容不单单只靠外部的皮肤护理、仪表的修饰,还要靠身体内在的科学调理,才能达到调内美外、实现整体的健康美丽。当今社会由于化学合成的化妆品及药品的涌现和滥用,造成化学性和药源性疾病对人体的伤害已引起人们的警觉,因此人们回归大自然的愿望更加强烈了,于是中医药传统的美容技法越来越多地应用于现代美容中。如今社会上美容院、医院美容科(室)等美容机构越来越多,他们所用的美容技法不尽相同,有的自成技法,有的则无法可循。另外,由于市场上实用美容技法教材比较缺乏,网络上的美容技法资料多是零散而不成系统,有些专业医学美容技术书籍过于专业化,让社会上大多数美容从业人员或美容爱好者无法理会其中深奥的医学理论和技术内容。为了适应美容市场的迅速发展和变化,规范美容技术,我们编写了《实用美容技法》。

本书包括上篇和下篇,上篇介绍了美容技法基础,包括传统美学概论、素描与色彩基础、皮肤美容学基础以及化妆品基础知识等。下篇介绍了美容技法实践,包括护肤美容技法、药物美容技法、推拿按摩美容技法、针灸美容技法、刮痧美容技法、食物美容技法、化妆美容技法、面膜美容技法、芳香美容技法、仪器美容技法、激光美容技法、文刺美容技法等实用技法。附录介绍了美容院经营管理。书中将中国传统美学思想、美学理论与传统技术进行了有机结合,所介绍的药物美容、针灸美容、刮痧美容、食物美容、推拿美容等,都强调以整体观念和辨证施治为基本特点,注重整体的调养以达到美容目的。同时,还介绍了现代美容技术,如激光美容、化妆美容、文刺美容、仪器美容等。全书内容实用,角度新颖,技法全面,图文并茂。

让更多的人掌握美容技法,在编写的过程中;我们对以往出版的有关美容技术书籍加以借鉴和汲取,对其不全面、不完善的部分加以充实、完善和提高,增加了许多深入浅出、富有实用指导性的内容。因此,这本书既适用于初、中、高级美容师,也可作为美容医师岗前培训和大中专院校美容专业的教材和参考资料,还是美容从业者、美容爱好者很好的参考书籍。

本书在编写过程中,参阅了大量美容界同行的论著,同时承蒙福建中医学院车苏容老师为本书插图提供了帮助,特此一并表示衷心感谢。

由于时间比较仓促,书中恐有疏漏之处,希望美容界同行提出宝贵意见。

陈 明

2004 年 9 月 1 日于福建中医学院

向您推荐我社部分 优秀美容类图书

实用美容美体针灸术	24.00 元
实用美容美体点穴术(附赠 VCD)	23.00 元
实用美容美体熏浴术	23.00 元
实用美容美体刮痧术	23.00 元
现代韩国鼻整形术	100.00 元
微创美容外科手术技巧	28.00 元
皮瓣移植实例彩色图谱	180.00 元
实用医学美容新技术	35.00 元
注射美容术	28.00 元
文饰美容术	28.00 元
宫廷美容养生秘方	16.00 元
修护完美肌肤	14.00 元
中医望眼辨证图解	68.00 元
望手诊病图解	20.00 元
掌纹诊病实例分析图谱	25.00 元
望舌诊疗图解	19.00 元
中外保健按摩技法全集(附赠 VCD)	34.00 元
除皱护肤完全搞定	15.00 元
美白祛斑完全搞定	15.00 元
历代宫廷秘藏医方全书	40.00 元

感谢您购买我社图书,您对我们出版的图书有哪些意见和要求,敬请来信或来电,我们将万分感激!

如果您想出版医学方面的图书,也可与我联系,题材可以为医学各科专业技术读物,也可以是医学普及读物。感谢您对我们工作的支持,愿我们能成为朋友!

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 辽宁科学技术出版社 医学图书中心

联系人:寿亚荷

电话:024-23284370

邮编:110003

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn



目 录

第一篇 美容技法基础

第一章 传统美学概论	001
第一节 中华传统美学概论	001
一、中华传统美学与医学美学概念	001
二、学习和研究中华传统医学美学的意义	001
第二节 中华传统美学内涵	001
一、中华传统医学美学思想	002
二、中华传统中医学的审美内容	003
第二章 素描与色彩基础	005
第一节 素描基础	005
一、素描概念	005
二、素描的表现方式	005
三、素描所用的工具	006
四、素描的基本因素	006
五、素描遵循的基本原则	006
第二节 色彩基础	007
一、色彩概念	007
二、如何理解色调	009
三、色彩情感作用	009
四、物象色彩的变化	011
第三节 色彩与素描在化妆中的应用	011
一、利用明度对比来表现人的轮廓	012
二、利用同类色相对比和邻近色相对比来体现淡妆	012
三、利用互补色相和对比色相对比来体现浓妆	012
四、利用纯度对比来进行色彩搭配	012
五、利用冷暖对比衬托不同氛围	012
第三章 皮肤美容学基础	013
第一节 皮肤的分层结构与附属器官	013



一、皮肤组织结构概况	013
二、皮肤的三层结构	013
三、皮肤的附属器	014
四、皮肤的血管、淋巴管、神经和肌肉	015
第二节 皮肤的生理功能	015
一、保护功能	015
二、感觉功能	016
三、调节体温功能	016
四、分泌功能	016
五、排泄功能	016
六、吸收功能	017
七、呼吸功能	017
八、制造维生素 D 的功能	017
九、色素代谢功能	018
十、皮肤的再生功能	018
第三节 皮肤的 pH 值	018
一、pH 值定义及皮肤的 pH 值	018
二、pH 值对皮肤的重要性	018
第四节 皮肤分类与特点	019
一、中性皮肤	019
二、油性皮肤	019
三、干性皮肤	020
四、混合性皮肤	020
五、敏感性皮肤	021
六、衰老性皮肤	021
七、损容性皮肤	022
第五节 皮肤类型的测定	023
一、目测指触法	023
二、纸巾擦拭法	023
三、洗面法	023
四、仪器透视法	023
五、肤值的计算与应用	024
第六节 皮肤健美标准与保养原则	024
一、皮肤健美标准	024
二、皮肤保养原则	025
第四章 化妆品知识	027
第一节 化妆品知识概要	027



一、化妆品学、化妆品的概念	027
二、化妆品质量标准指标和一般卫生要求	027
第二节 化妆品的分类	027
一、按化妆品的功能分类	028
二、按化妆品的剂型分类	028
第三节 化妆品常用原料	029
一、油性原料	029
二、表面活性剂	029
三、保湿剂	030
四、香精	030
五、防腐剂	030
六、色素	030
七、粉剂	030
八、黏稠剂	030
九、特效添加剂	031
第四节 清洁护肤类化妆品	032
一、洁肤类化妆品	032
二、护肤类化妆品	034
第五节 美容类化妆品	035
一、唇部用美容化妆品	036
二、面颊用美容化妆品	036
三、眉目用美容化妆品	036
四、指甲用美容化妆品	036
五、香水类美容化妆品	037
第六节、特殊用途化妆品	037
一、特殊用途化妆品概念	037
二、特殊用途化妆品分类	037

第五章 护肤美容技法	039
第一节 护肤美容技法概论	039
一、护肤美容技法概念	039
二、护肤美容分类	039
第二节 皮肤护肤技法	039
一、脸部皮肤护肤技法	039
二、眼部皮肤护肤技法	043
三、手部皮肤护肤技法	044



四、脚部皮肤护肤技法	045
附表:各类不同性质皮肤护肤技法	045
第六章 药物美容技法	047
第一节 药物美容技法概论	047
一、药物美容概念	047
二、药物概念与分类	047
三、药物美容的分类	048
第二节 常用美容药物	049
一、美容常用的传统药物	049
二、美容常用的现代药物	059
第三节 传统药物美容技法	068
一、中药美容技法	068
二、中成药美容技法	071
第四节 如何掌握好药物美容技法	072
一、要准确诊断损美疾病性质	072
二、要掌握一定数量的药物	072
三、要理论与实践相联系	073
四、要对症下药,并配合其他美容技法综合应用	073
五、要仔细阅读药品说明书	073
第七章 推拿按摩美容技法	075
第一节 推拿按摩美容概论	075
一、推拿按摩美容技法概念	075
二、推拿按摩美容作用机理	075
三、推拿按摩美容特点	076
第二节 推拿按摩手法	077
一、总的手法	077
二、基本手法	077
第三节 推拿按摩美容基本知识	082
一、推拿按摩美容基本要求	082
二、推拿按摩美容注意事项	083
三、推拿按摩美容适应范围	083
四、推拿按摩美容禁忌证	084
五、推拿按摩美容所用介质	084
第四节 推拿按摩美容操作技法	084
一、颜面部推拿按摩美容技法	084
二、头顶部推拿按摩美容技法	088
三、颈椎部推拿按摩美容技法	089



四、手及肩臂部推拿按摩美容技法	090
五、眼部推拿按摩美容技法	093
六、足(脚)部推拿按摩美容技法	094
七、腹部推拿按摩美容技法	096
八、背部推拿按摩美容技法	097
第八章 针灸美容技法	099
第一节 针灸美容技法概述	099
一、针灸美容概念	099
二、针灸美容技法特点	099
三、针灸美容机理	100
第二节 经络与腧穴	100
一、经络概念	100
二、经络系统	101
三、腧穴	101
第三节 针灸技法	104
一、针刺技法	104
二、灸疗技法	110
三、针灸美容注意事项	112
第四节 针刺美容技法临床应用举例	112
一、黄褐斑	112
二、痤疮	113
三、肥胖	114
四、斑秃	115
五、面瘫	115
六、白癜风	116
第九章 刮痧美容技法	117
第一节 刮痧美容技法概述	117
一、刮痧美容概念	117
二、刮痧对人体的作用	117
三、什么是痧	117
第二节 刮痧美容所用的器具和介质	117
一、刮痧板分类与保养	118
二、刮痧介质	119
第三节 刮痧美容技法	119
一、刮痧的主要部位和穴位	119
二、刮痧美容操作技法	121
第四节 临床应用举例	123



一、面部色斑	123
二、贫血	124
三、面神经麻痹	124
四、痤疮	125
第十章 面膜美容技法	126
第一节 面膜美容技法概述	126
一、面膜美容概念	126
二、面膜美容特点	126
三、面膜美容的作用机理	126
四、面膜美容适应范围	127
五、面膜美容技法使用注意事项	127
六、面膜美容技法禁忌证	127
第二节 面膜分类	127
一、按面膜性状与使用方法划分	127
二、按面膜基质划分	128
三、按面膜功能和适用肤质划分	130
第三节 面膜美容操作技法	131
一、粉末状面膜美容技法	131
二、现涂水洗式面膜美容技法	131
三、凝胶剥离型面膜美容技法	131
四、硬膜美容技法	131
五、蜡基面膜美容技法	132
第四节 面膜配方实例和工艺	132
一、常用中草药面膜	132
二、其他面膜的配方及配制	133
三、果蔬面膜举例	134
第十一章 食物美容技法	136
第一节 食物美容技法概述	136
一、食物美容概念	136
二、食物美容特点	136
第二节 食物的药性理论	137
一、什么是药性理论	137
二、利用药性理论来说明食物的药性	137
第三节 食物的用法理论	139
一、食物的配伍原则	139
二、食物禁忌理论	140
三、合理的食用原则	141



第四节 食物烹饪技法	141
第五节 部分常见美容食物(药食两用)介绍	143
一、果实种子类及制品	143
二、蔬菜类	146
三、畜肉和禽肉类	148
四、水产品类	149
五、果品类	150
第十二章 仪器美容技法	152
第一节 检测用的美容仪器	152
一、美容放大镜	152
二、皮肤检测仪	153
三、光纤显微检视仪	153
四、便携式油分、水分测试仪	154
五、虹膜检测仪系统	154
六、视频检螨仪	156
七、皮肤色素测试仪	156
第二节 清洁用的美容仪器	157
一、奥桑喷雾机(离子喷雾机)	158
二、冷喷机	159
三、铲皮机	159
四、真空吸附和喷雾两用仪	160
五、电动磨刷扫	161
第三节 治疗用的美容仪器	161
一、阴阳电离子仪	162
二、高频电疗仪	163
三、扫斑仪	163
四、超声波美容仪	164
第四节 文刺及脱毛用的美容仪器	166
一、电动文眉机	166
二、微电脑揉眉仪	166
三、脱毛机	167
第十三章 化妆美容技法	168
第一节 化妆美容常识	168
一、化妆美容概念	168
二、认识标准五官位置和比例	168
三、化妆美容技法常用的色彩	169
第二节 化妆美容用的化妆品及工具	170



一、化妆美容所用的化妆品	170
二、化妆美容所用的工具	172
第三节 化妆美容技法	173
一、化妆美容基本步骤	173
二、眉部化妆美容技法	174
三、眼部化妆美容技法	175
四、唇部化妆美容技法	177
五、面部化妆美容技法	179
六、鼻部化妆美容技法	180
七、日妆美容技法	180
八、晚妆美容技法	181
九、卸妆技法	182
第十四章 芳香美容技法	183
第一节 芳香美容技法概论	183
一、芳香美容概念	183
二、芳香精油对人体的作用	183
第二节 精油	183
一、精油概念	183
二、精油种类	184
三、精油的提取和配制	184
第三节 芳香美容技法	186
一、芳香美容技法	186
二、芳香美容适应范围	188
三、芳香美容技法注意事项	189
第四节 含精油部分植物介绍	189
1. 安息香(190) 2. 百里香(190) 3. 薄荷(190) 4. 茶树(191) 5. 沉香(191) 6. 丁香(191) 7. 檀香(192) 8. 杜松(192) 9. 佛手柑(193) 10. 橄榄(193) 11. 广藿香(193) 12. 薰衣草(193) 13. 小茴香(194) 14. 罗勒(194) 15. 玫瑰(194) 16. 茉莉(195) 17. 迷迭香(195) 18. 没药(196) 19. 柠檬(196) 20. 肉豆蔻(196) 21. 肉桂(196) 22. 乳香(197) 23. 山鸡椒(197) 24. 甜橙(197) 25. 依兰(197) 26. 尤加利(198) 27. 月见草(198) 28. 樟树(198) 29. 葡萄籽(199)	
第十五章 文刺美容技法	200
第一节 文刺美容概论	200
一、文刺美容概念	200
二、文刺美容的分类	200
三、常用文刺手法	200
四、文刺美容工具和材料	201



五、文刺美容技法的基本原则	201
第二节 文眉、绣眉与揉眉技法	202
一、眉的位置与眉型	202
二、文眉操作技法	204
三、绣眉操作技法	205
四、揉眉操作技法	206
五、文眉、绣眉、揉眉禁忌与注意事项	207
第三节 文眼线技法	208
一、文眼线意义	208
二、正常标准眼线	208
三、文眼线操作技法	209
四、文眼线注意事项	209
五、文眼线法则	210
第四节 文唇技法	210
一、文唇意义	210
二、文唇技法	210
三、文唇法则	211
第十六章 激光美容技法	212
第一节 激光美容概要	212
一、激光美容原理	212
二、激光美容适应证	214
三、皮肤科激光的重要参数、测量方法	214
四、使用激光治疗的安全性	215
第二节 常用的激光器特性及适应证	215
一、二氧化碳(CO ₂)激光器	215
二、He-Ne 激光器	216
三、掺钕钇铝石榴石(Nd-YAG)激光器	216
四、半导体激光器	217
五、Q 开关红宝石激光器(Q-Switch ruby Laser 或 Q-SRL)	217
六、Q 开关紫翠玉(蓝宝石)激光器(Q-SRL)	217
第三节 激光美容技法	218
一、激光美容操作方法和步骤	218
二、激光器使用技法	218
附录一 美容院及美容医院或美容科(室)经营管理	220
第一节 开设美容院及美容医院或美容科(室)	220
一、地点的选择	220
二、定位	221



三、组织机构	222
四、美容院设计与布置	223
五、设备和材料	224
六、手续的办理	224
第二节 消毒灭菌和卫生要求	226
一、消毒与灭菌	226
二、卫生要求	227
第三节 规章制度制定与日常管理	228
一、规章制度制定	228
二、日常管理	229
第四节 美容院的经营管理	229
一、美容院经营管理总原则	229
二、美容院的公共关系原则	231
附录二 经络腧穴总图	232



上篇 美容技法 基础

第一章 传统美学概论

第一节 中华传统美学概论

一、中华传统美学与医学美学概念

中华传统美学是具有中华文化特点的一个相对独立的美学体系,它受到中华传统文化的影响,形成了一个独特的与西方美学有区别的美学体系。

医学美学是运用美学与医学的一般原理,研究医学美、人体美、医学审美、医学美感及其在医学活动中所体现出来的一切医学美现象及发生、发展与变化规律的一门科学,医学美学是医学与美学交叉而形成的一门学科。

二、学习和研究中华传统医学美学的意义

中华传统医学美学的形成和发展,也吸收了西方医学美学的精华,两者的配合,大大激活了人们的生命意识与内在情感,推动着人们的审美意识不断地向着生命活力的高层次演进。学习和研究中华传统医学美学和现代医学美学是当代医学发展和社会健康事业发展的需要,也是社会进步与文明的重要特征,同时也是人的自我美感升华的要求。美的容貌是一本多功能的“社会通行证”,也是“打开社会大门的钥匙”。

第二节 中华传统美学内涵

祖国传统医学蕴含着十分丰富的美学内容。不仅在传统医学美学思想、传统医学审美的基本范畴方面,而且在中医学的文采、传统中医美学的体系结构方面都有许多丰富的内涵。