

美容技法

• 再就业技能培训教材



试 用 本

临安市劳动和社会保障局(编写)

美容技法

前 言

科学技术的进步，推动了人类社会的向前发展，生活水平的提高，促使人们的观念也在发生着改变。人们不仅仅只是满足物质生活的享受，对精神生活也有了较高的要求，自我皮肤的保养，靓丽的妆扮及服饰的搭配将成为现代女性工作、生活中追求的一大亮点，本书从理论知识到实践操作详细介绍了具体内容，突出技能实训，希望本系列教材具有较强的实际指导意义。

由于时间仓促，书中可能会有疏漏之处，请读者批评指正。

本书由何忠信老师编写。

编 者

2007 年 1 月 15 日

美容技法

(试用本)

目 录

第一章 皮肤与护理	1
第一节 皮肤生理构造	1
第二节 皮肤组成部分	2
第三节 皮肤附属器官	3
第四节 皮肤生理功能	4
第五节 皮肤类型	5
第六节 测试皮肤类型	6
第七节 彻底清洁皮肤	6
第八节 中性皮肤护理方法	8
第九节 干性皮肤护理方法	9
第十节 油性皮肤护理方法	9
第十一节 过敏性皮肤保养方法	9
第十二节 不同季节皮肤特点	10
第十三节 制作护肤面膜	11
第十四节 预防皱纹的方法	12
第十五节 变漂亮的十三种方法	13
第二章 自我化妆	15
第一节 化妆品的成分	15
第二节 使用化妆品须知	16

第三节	识别化妆品有效期	17
第四节	识别化妆品的优劣	18
第五节	掌握化妆品保管方法	19
第六节	正确使用化妆工具	20
第七节	使用化妆品的原则	22
第八节	基础妆如何化	22
第九节	不同年龄化妆品选择方法	23
第十节	化妆并非越浓越好	23
第十一节	选择适合自己的化妆	24
第十二节	职业女性化妆方法	25
第十三节	如何化生活妆	26
第十四节	春秋季化妆注意事项	26
第十五节	夏季化妆注意事项	27
第十六节	冬季化妆注意事项	28
第十七节	早晨化妆注意事项	28
第十八节	晚上化妆注意事项	29
第十九节	初学化妆应避免的问题	30
第二十节	化妆注意事项	31
第三章	服饰与打扮	32
第一节	巧戴饰物增魅力	32
第二节	首饰服装巧搭配	33
第三节	温柔型女性的装扮	34
第四节	外向型女性的装扮	34
第五节	干练型女性的装扮	35
第六节	活泼型女性的装扮	35
第七节	红色服装巧搭配	35

第八节 绿色服装巧搭配	36
第九节 白色服装巧搭配	37
第十节 黄色服装巧搭配	38
第十一节 花色服装巧搭配	38
第十二节 黑色服装巧搭配	39
第十三节 身材高大的装扮	40
第十四节 身体高瘦的装扮	40
第十五节 胸大臀小的装扮	41
第十六节 身材矮胖的装扮	42
第十七节 身材瘦小的装扮	43
第十八节 胸小臀大的装扮	44
第十九节 腰短腿长的装扮	44
第二十节 腰长腿短的装扮	45
第二十一节 粗腰突腹的装扮	46
第二十二节 下肢粗短的装扮	46
第二十三节 参加宴会的选择服饰	47
第二十四节 外出访友的选择服饰	48
第二十五节 与情人相处的选择服饰	49
第二十六节 白领女性装扮技巧	50
第二十七节 长条围巾使用方法	51
第二十八节 三角围巾使用方法	51
第二十九节 一般头巾使用方法	52
第三十节 不同脸型选择眼镜	53
第三十一节 穿戴不当害处多	53
美容技法测试题	55

自我皮肤护理，化妆和服饰打扮

（试用本）

爱美之心，人皆有之。随着生活条件的改善，现代女性愈来愈追求高质量的生活。其中内容之一就是追求美。如何自我皮肤护理，如何自我化妆和如何搭配服饰至关重要。

第一章 皮肤与护理

第一节 皮肤生理构造

从浅入深，皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。

（一）表皮：

皮肤最外面的一层叫表皮，分为深浅两层，浅层为扁平上皮，叫角质层，深层称为生发层。皮肤表皮有皮沟、皮丘、张力线、曲折线，是真皮内纤维的走向与产生关节运动有关。表皮深层细胞含有黑色素颗粒，其含量的多寡，决定肤色的深浅。黑色素还可以防止强烈的紫外线透入，对身体内部有保护作用。

（二）真皮：

位于表皮深面，由纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维和网状纤维，使皮肤具有较强的韧性和弹性如果纤维萎缩，细小皱纹就会增加，真皮层有血管、神经、毛囊、皮脂腺、汗腺等。倘若这些组织机能衰退，皮肤就会呈现老化现象。

(三)皮下组织:

皮下组织由疏松结缔组织和大量脂肪组织组成。使皮肤具有保温和缓冲外来震动的作用。脂肪组织的多少,随个人体质及具体部位而不同。

第二节 皮肤组成部分

皮肤在美容中占有重要的地位,美容化妆主要是完善和修饰皮肤的外观,因此要想自己光彩照人,先了解皮肤的生理结构是非常重要的。皮肤是包裹在整个身体表面的一层被膜状组织。它好像是一件严实的天然“衣服”。把身体遮盖得严严实实。尽管皮肤很薄,表皮和真皮加起来也不过0.5-0.4毫米,最薄的皮肤只相当于丝绸厚,而最厚处也不超过毛衣的厚度。然而,皮肤却是人体最大的器官。它占体重的5-15%。或人皮肤总面积有1.5-2.0平方米。皮肤位于体表,是体抵抗外部侵袭的第一道防线。它与外部环境及内容器官有着密不可分的联系。加之,它又是个多功能器官。这就充分表明皮肤对人的身体是十分重要的。

皮肤表面有许多粗细、长短、深浅和走向都不一致的沟纹,这叫皮纹。皮纹深线随部位不同而各异。手掌、脚部、面部、肢体关节伸侧和阴囊部的皮纹最显著。手纹是特殊的皮纹。它千变万化,因人而异。在人身鉴定上有独特作用。皱纹见于额,面及眼周等部,可粗可细。一般认为是皮肤老化的象征。皮肤的形成与皮肤深处的纤维组织排列有关。皮纹之间有形状及大小不一的小片状隆起称为皮丘。皮纹和皮丘既可增加皮肤的表面积、又能缓解外界种种作用力对皮肤的伤害。这些都是皮肤防卫功能的一种表现。

皮肤的厚薄，粗细及松紧都因人而异。一般来说较厚的皮肤比较粗，紧弹性也差些，较薄皮肤则比较细、松、弹性也大些。躯干及四肢伸侧皮肤厚于屈侧，掌跖皮肤最厚、眼睑、外阴、耳朵及乳房等处的皮肤最薄。皮肤厚的地方，通常都是负重，持重，易与外界接触及摩擦之处，皮肤厚些才能起到保护作用。较薄的皮肤或是为了使里面的器官活动灵便。如眼睑薄有利睁眼、闭眼和眼球转动方便，或是适应该部位特需的敏感度，如外阴部和乳房部。

了解了皮肤的组织成分，对于皮肤护理肯定有重要意义。

第三节 皮肤附属器官

人的毛发：指(趾)甲、汗腺和立毛肌，是皮肤的一些附属和助手，可协助皮肤行使一些特殊功能，医学上称它们为附属器官。

毛发遍及皮肤大部，仅掌部、指(趾)屈面，指(趾)末节伸面，唇红区、龟头、包皮内面，大小阴唇内侧和阴蒂等处无毛。

指甲和趾甲覆盖，附着手指和脚(趾)末节远端的伸侧，它们是半透明的板状角化组织，和下面的组织紧密粘着，从而保护着手指和脚趾。

皮脂腺和汗腺肉眼不可见，它们都位于皮肤真皮中，有特殊的通道将它们的分泌物排泄物——皮脂和汗液排至皮面。立毛肌有助于皮脂排放。

粘膜被覆于中空器官如呼吸道、消化道、泌尿生殖道等的表面。它在这些器官外开口处与皮肤相连接。所以，尽管

粘膜不是皮肤的附件，却与皮肤关系密切。粘膜与皮肤的结构有许多相同之处。

第四节 皮肤生理功能

(一)保护作用：皮肤表面的角质层富有弹性和柔软感，能防止外界刺激，有保护人体的作用。皮肤表面有一层汗和皮脂分泌而形成的酸性薄膜。(酸碱度在 $\text{PH}4.5 - 6.5$ 左右)。对皮肤起净化作用，防止化学物浸蚀和细菌感染。因此皮肤是人体的第一道防线，对机械性刺激及化学物质具有防护能力。皮肤的黑色素可防止紫外线对身体的刺激和损伤。

(二)调节保温作用：人体需要保持一定的温度来维持生命，皮肤能起到调节保温的作用。皮肤是通过汗腺的发汗量及毛细血管的血流量等来调节体温。气温高时，皮肤血管扩张，出汗增多，以散发体热，气温低时，皮肤的血管收缩出汗减少，防止体温散失。

(三)感觉作用：皮肤有触觉、痛觉、温觉、冷觉等功能。皮肤把外部的各种刺激通过无数神经传至大脑，从而在身体上作出反应。

(四)表情作用：皮肤是人体表面的器官，它受外界和人体内部的影响、血管的扩张和收缩、反映了的精神，表情肌的活动，反映人们的喜、怒、哀、乐的表情。

(五)呼吸作用：皮肤也参与呼吸(相当肺呼吸量的1%)作用：如排出碳酸气、吸收氧气。

(六)吸收作用：皮肤本身没有积极的吸收作用，但经特殊的处理方法，也能使物质透过皮肤进行吸收，如水份、

脂肪类和维生素 A、D、E 溶液就比较容易吸收，也有使用阴阳离子营养导入美容机，用电子渗透方法，强迫皮肤吸收营养。

(七)分泌、排泻作用：皮肤由皮脂腺分泌出来，从毛囊壁排出到皮肤表面，使皮肤和头发滋润，防止水分蒸发。汗的分泌主要在于调节体温，补助肾脏的机能。也起着排出水分和废物作用。

(八)再生作用：日常生活中摩擦脱落的细胞，可以生理性再生进行补充，皮肤受创伤时，也会通过止血、细胞增生移行至伤口等复杂过程，使其愈合。

第五节 皮肤类型

(一)油性皮肤：油性皮肤的表面脂脉大量分泌，呈现出油亮的光泽，皮肤纹路粗，毛孔大。皮肤不易起皱纹，皮肤容易脏，易长粉刺之类，通常，男性的皮肤比女性更偏于油性。

(二)干性皮肤：干性皮肤表面脂肪不多，缺乏光泽，毛孔细而不明显，皮肤不湿润，粗糙，极易起细小皱纹对外界的刺激抵抗力低下。

(三)中性皮肤：中性皮肤油脂分泌适中，皮肤人表面光滑滋润，是比较理想的皮肤类型。

(四)过敏性皮肤：通常皮肤干燥、表皮薄，微血管容易破裂，轻轻用指甲一抓，皮肤立即出现痕迹，有斑疹或发痒现象。

(五)粉刺性皮肤：粉刺性皮肤表面脂肪很多、全身发粘、会长很多粉刺或小疙瘩，甚至红肿、化脓。

第六节 测试皮肤类型

女性了解自己的皮肤类型十分必要，因为这样在护理皮肤时才能做到“有的放矢”，不至于“弄巧成拙”。测试皮肤类型的方法很简单：在晚上临睡前把脸洗净，用毛巾将脸上的水吸干，不要涂抹任何护肤品上床睡觉，翌日醒来后，用质地细腻的纸分别在上述部位来回擦试，如果发现这些部位油光发亮或被油弄得透明，有油渍，则表明你是油性皮肤。如果擦过的纸都很干净，晨起又有面部绷紧感，则为干性皮肤。若纸上无特别油渍，脸上擦试前后变化不大，则为中性皮肤。

此外，女性朋友还可以通过观察的方法来了解自己的皮肤类型。油性皮肤油脂分泌旺盛，皮肤表面过于滑腻，毛孔大而粗糙，不易老化。干性皮肤则毛孔细小，皮肤紧绷，伴有脱皮，干燥等现象，会逐渐产生小皱纹。至于混合性皮肤的特性是毛孔分布不均。局部皮肤油性。

第七节 彻底清洁皮肤

清洁皮肤对于皮肤的美容与保健非常必要，因为皮肤表面如果藏污纳垢，很容易刺激皮肤，引起皮肤病，这对皮肤的美观是极为不利的。

人体皮肤表面有许多毛孔，会分泌出皮脂在皮肤表层形成脂膜，以抑制水分散失，并能防止细菌入侵，但汗水中的各种成分，接触空气和紫外线后发生变化，便成为污垢，引致皮肤病，痛痒的现象。

空气中飘浮着无数肉眼看不到的灰尘、细菌、烟雾和废气，由于皮肤上的皮脂膜属于油脂类，所以在不知不觉间，污垢便粘在皮肤表面。

此外，女性使用的化妆品和护肤品所含的油分，水分或其他成分、与空气和紫外线接触后产生变化。加上外界的细菌和灰尘，与皮肤掉下来的角质片混和在一起，便形成了污垢。

要彻底清洁皮肤，仅依靠水是不够的，还必须借助洁肤用具。这些除了水、毛巾以外，还包括肥皂、洗面乳和洁面霜等。其中，肥皂的主要作用是使带有油分的污垢浮出皮脂膜并完全洗掉。同时，对于碱性偏弱的皮肤（如干性）也会造成伤害，因为残留在皮肤上的肥皂给皮肤带来刺激，使皮肤变得粗糙易破裂，甚至会引发过敏现象。

洗面乳与肥皂相比，则较温和，对于皮肤没有太大的伤害。使用过后，感觉十分清爽，没有太明显的紧绷感。

一般的肥皂和洗面乳液，都呈碱性，因此别忘记在洗面后立即拍打弱酸性化妆水，以维持皮肤正常的酸碱度。

洗面奶是最适合清除化妆品的用品。由于一般化妆品和护肤品中或多或少含有油分，故必须先用含轻油成分的洗面奶，清洁残在皮肤上的化妆品，让陷于皮沟中的污垢自然浮出。这是一种以油脂溶化油污，净化肌肤的方法。所以尽量选择无添加产品。

要使肌肤显得健康亮丽，最基本的工作必须由保持肌肤清洁做起。皮肤只能在完全干净的情况下，才让其他保养工作发挥效果。

要使皮肤清爽干净，便应及时清洁，正常情况下，早、晚各洗脸一次已足够。但现今空气污染严重，一旦外出，脸上便沾上灰尘，因此，只要觉得面部肮脏，一天洗面几次也无妨，但要避免超过4次。

洗面用的水，以温水为宜。因为热水会伤害皮肤，而冷水的洗净力又不够。冬天时，尤应避免用冷水，因为冷水会使血管收缩而令皮肤表面变得干燥。其实，洗面最适宜用高出体温 $1^{\circ}\text{C} - 2^{\circ}\text{C}$ 的温水。

正确的洗脸步骤，应该是：

第一步：戴上浴罩并用发夹将头发拢起。

第二步：将适合自己皮肤性质的洗面奶分别涂在双颊、额头、鼻尖、下巴 5 个位置，以中指的指腹在面上打圈，但切忌过度用力。洗脸时除了要注意整个面部外，耳朵和颈项也立应顾及，不管洗到哪一部分，都应用指腹轻力滑洗，不可用力指试。

第三步：以质料细滑的纸巾抹掉面上的洗面奶，顺序为：双眼、额部、双颊、鼻、嘴唇四周、下鄂、耳和颈部。

第四步：脸部的污垢在洗面奶的“攻击”下，几乎完全脱落。但毛孔和皮沟四周仍有少量污垢残留着，因此洗面乳便负担起最后的清洁责任。优质的洗面乳泡沫能深入皮肤内部，清除残余的污垢，并给予肌肤适度的皮脂成份，使皮肤处于毫无负担的净化状态。使用洗面乳前，以手取温水把整个面部打湿，置洗面乳于掌心，充分发泡后，分别置于额头、双颊、鼻尖、下巴等部位。用温水将脸上的泡沫和洗面乳彻底清洁干净后，以柔软的毛贴轻轻印去水分。

第五步：洗面后立即拍上化妆水，使肌肤从呈弱碱性的状态调整回弱酸性，减轻皮肤的负担。最后应用乳液滋润皮肤。

第八节 中性皮肤护理方法

早上在净面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养

霜，再将粉底霜均匀地搽在脸上。晚上净面后，用霜或乳液润泽皮肤，使之柔软有弹性。并且可以使用营养化妆水，以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。中性皮肤的女性饮食要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质，如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。

第九节 干性皮肤护理方法

干性皮肤的女性早晨宜用冷霜或乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤、涂足量营养霜。晚上，要用足量的乳液，营养化妆水及营养霜。使用成分大致相同于人类皮肤最表皮之皮脂膜的化妆品，也就是用乳化过的化妆品，然后再逐渐增加其他系列化妆品。干性皮肤的女性应多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇及南瓜等。

第十节 油性皮肤护理方法

早上洗脸后可用收敛化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤，晚上洗脸后，可加用按摩的方法去掉附在毛孔中的污垢，然后用棉花蘸收敛性化妆水在面上扑打，最后涂营养蜜以保养皮肤。这种类型皮肤的女性饮食应避免吃动物油及辛辣食物，不吸烟，不饮酒，多吃水果、蔬菜。

第十一节 过敏性皮肤保养方法

所谓过敏性皮肤，指的是对外界多种因素非常敏感的皮肤，尤其是对一些化妆品，极易产生过敏反应，因此需要很好保养。过敏性皮肤护理应做到以下几点：

(1)初次使用化妆品应事先进行适应性试验，其方法可以在手背处或耳坠处涂少量化妆品，如无反应、方可使用、

否则不能应用。

(2)不要频繁更换化妆品，并且不能用含香料过多及过酸过碱的护肤品。

(3)用温和的洗面奶洗脸、洗脸水不可过热过冷。

(4)早晨可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤，晚上可用营养化妆水增加皮肤的水份，适当外用氧化锌软膏，维生素 B6 霜，以改善皮肤过敏性质。

(5)多吃蔬菜、水果、避免吃鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。

第十二节 不同季节皮肤特点

人体皮肤随季节的变化而变化，一般来说：

春季：万物复苏，皮肤毛孔开始舒服，新陈代谢逐渐加快，皮肤显得舒展，有生气。对皮肤起滋润作用的皮脂旺盛地分泌，且无寒风和干燥空气夺走皮肤的水分，故皮肤显得滑润光洁，所以说，春天的皮肤最美。但春天也可以说是最容易引起皮肤疾病的季节。春季由于受风吹及长短紫外线照射，皮肤容易发生红斑及光线性皮炎，春季里还由于鲜花盛开、空气中漂浮了大量的尘粉，常会引起接触性皮炎，荨麻疹等过敏性皮肤病，甚至暖风所夹带的灰尘也是皮肤的大敌。这些灰尘与分泌旺盛的皮脂混合，造成皮肤粗糙。故春季皮肤防护重点是防止外线照射和风吹，保持皮肤清洁。定期做水分面膜和清洁面膜。

夏季：骄阳似水，毛孔扩张，皮肤血流加快，面部皮肤易于充血。夏季由于日光曝晒，容易造成皮肤的伤刺痛，雀斑和色斑会产生或更加明显。同时由于夏季汗孔容易堵塞，