

远程再就业培训推荐教材

劳动和社会保障部培训就业司认定



美容与我

刘正 金韵蓉 著

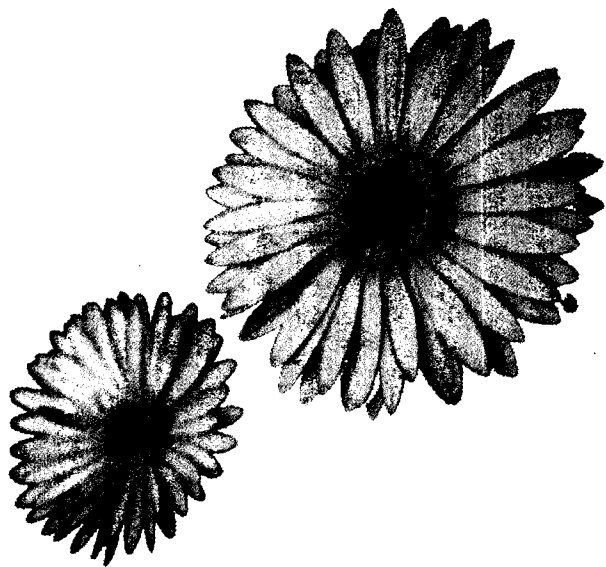
MEI RONG YU WO MEI RONG YU WO



北京体育大学出版社

投身美容事业

开拓美好前程



策划编辑: 赵润田 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

责任编辑: 秦德斌

责任校对: 穆 勒 梁 园

责任印制: 长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

美容与我 / 刘正, 金韵蓉著. - 北京: 北京体育大学出版社, 1999.5
远程再就业培训推荐教材

ISBN 7-81051-411-3

I . 美… II . ①刘… ②金… III . 美容-技术培训-教材
IV . TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第12656号

美容与我

刘 正 金韵蓉 著

北京体育大学出版社出版发行

北京西郊圆明园东路

邮编: 100084

新华书店部店北京发行所经销

北京雅艺彩印有限公司印刷

1999年5月第1版 开本: 850 × 1168 1/32

1999年5月第1次印刷 印张: 7.5

印数: 11000册

ISBN 7-81051-411-3/G · 354

定价: 15.00元

内 容 简 介

NEI RONG JIAN JIE NEI RONG JIAN JIE

根据专家分析预测,今后10年是服务业当红的年代,其中尤以专业美容化妆师格外被看好。

为满足有志于投身美容化妆行业人士学习的需要,为了给有志于从事美容化妆的朋友提供一个专业技能培训的机会,为了给再就业的朋友提供一个创业的机会,劳动和社会保障部、北京体育大学出版社、中央电视台、天津伊法尔专业美容职业培训学校联手推出“美容化妆知识”专业培训系列电视讲座。本书是该系列电视讲座的配套教材,由资深美容专家刘正老师和金韵容老师按照循序渐进的教学原则精心设计编排,内容涵盖广泛的美容化妆知识,有扎实的理论基础和最实用、最先进的美容技巧,以及美容院的现代管理与经营方法,体现了现代美容技术的全貌,是一部难得的权威之作,也是最佳的美容入门指导教材。

我们衷心祝愿志向远大的您能够“美”梦成真,成为美容行业的佼佼者。

目 录



CONTENTS



投身美容事业
开拓美好前程

- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | 一、认识皮肤 |
| 8 | 二、皮肤分析 |
| 10 | 三、恼人的粉刺 |
| 11 | 四、护肤程序的事前准备工作 |
| 17 | 五、皮肤的清洁护理 |
| 22 | 六、蒸脸器 |
| 25 | 七、电动毛刷机 |
| 27 | 八、真空吸引机与喷雾机 |
| 30 | 九、皮肤防护的第一道关卡
——去角质层 |
| 32 | 十、高频率美容仪 |
| 35 | 十一、贾伐尼美容仪 |
| 39 | 十二、生物拉皮 |
| 44 | 十三、手部的运动及护理 |
| 46 | 十四、护肤程序的灵魂——按摩 |
| 57 | 十五、欧式按摩 |
| 74 | 十六、芳香疗法 |
| 85 | 十七、海洋美容
——来自海洋的奥秘 |
| 86 | 十八、面膜——重赋肌肤活力 |
| 89 | 十九、生机面膜 |
| 91 | 二十、冰河海藻面膜
——海洋美容科技的结晶 |

- 100 二十一、干性皮肤的护理
104 二十二、老化皮肤的护理
109 二十三、青春痘皮肤护理
116 二十四、黑斑皮肤的护理
119 二十五、敏感皮肤的护理
133 二十六、美体塑身
144 二十七、如何开设美容院
148 二十八、美容院的经营管理
158 二十九、美容院的卫生与急救
164 三十、化妆的艺术
173 三十一、各种年龄阶段的
 妆扮方法
178 三十二、使自己看起来
 年轻 10 岁的化妆秘诀
- 180 附录一：常用美容化妆品大集合
206 附录二：美容化妆知识问答



面对面的美容指导



独特的护肤专业课

一、认识皮肤

皮肤是身体最大的器官,也是最活跃的器官之一。皮肤具有弹性及抵抗力等重要功能。正常情况下,新陈代谢使皮肤不断的自我更新。成年人皮肤的总面积约为1.6平方米,重约2.8千克。

(一) 皮肤的构造

皮肤由三部分组成:即表皮层、真皮层和皮下脂肪组织。

1. 表皮层

表皮层是复层上皮的表层,亦称为表皮或外皮。表皮位于皮肤最外层,是身体皮肤的保护层,没有血管及神经末梢。身体各处的表皮,厚薄不一。手掌与脚底,是全身表皮最厚的部位,约3毫米。

表皮有5个明显的层面组织。由表层至深层的次序如下:角质层→透明层→颗粒层→棘细胞层→基底层。

(1) 基底层

这是表皮最深的层面,由一层细胞组成(细胞排列紧密,如波浪般,形状清楚)。基底层与真皮接触,藉此从血管获得营养。细胞的有丝分裂即在此层面进行,产生的新细胞向表层发展,逐渐取代旧细胞。

皮肤的外观、质感决定于基底层的细胞是否健康。欲拥有良好的皮肤,一定要有良好的细胞再生能力。年纪愈大,细胞的有丝分裂愈慢,再生速度也愈缓慢。因此,我们需要使用具有再生功能的皮肤保养品(如抗皱晚霜、深层修复液、青春精华凝脂露等),使其直接供应基底层营养,帮助基底层细胞再生。

基底层除了正常细胞负责细胞再生之外,还有麦拉宁黑色素细胞分泌麦拉宁黑色素。黑色素之多寡视乎种族、性别、年龄和生活环境而定,黑种人的皮肤就含有较多黑色素。黑色素的功能有两个:一是决定头发、瞳孔、皮肤的颜色;二是保护皮肤免受紫外线伤害。



所有“斑”的问题都与黑色素细胞有关，所以，治斑须首先解决黑色素细胞的问题。由于受荷尔蒙与健康的影响，一般需花费很长时间。

皮肤的颜色，是基于黑色素细胞所制造的黑色素数量、黑色素的质素和角质细胞的数量而定。多种色素的数量与比例，都会改变皮肤的颜色，最重要的4种色素是：

- 黑色素：在基底层找到的一种棕色色素。
- 类黑素：广泛分布于表皮细胞的一种棕色色素。
- 胡萝卜素：在角质层找到的一种黄色色素。
- 血红素：给予红血球颜色的色素。

不同的种族有不同的肤色，这是遗传的特征。

(2) 棘细胞层

根据身体各部位的不同，由约10~15层含细胞核的有生命的细胞组成，细胞呈多角形，外形清晰，浅层变得较扁平，不再那么紧密的连在一起。细胞之间以棘状纤维连接，使整个层面有机地连成一体。

(3) 颗粒层

由2~3层扁平、接近死亡（细胞核将要消失）的细胞组成，经过变化，成为颗粒状的角质物，称为角质蛋白。由有生命的细胞演变成扁平的角质死细胞，失去水分是必然的，这个过程称为角质化。

(4) 透明层

由数层透明细胞组成。向表面发展的细胞，到了透明层后，便没有明显的外形，细胞非常透亮、干净，细胞核变得模糊不清，几乎没有细胞核。

透明层的细胞为死的细胞，像一个屏障，可反射阳光，也可防止水分的被吸收和散失。

(5) 角质层

由15~20层扁平、单薄、无细胞核的死细胞组成。角质层的细胞完全没有生命，排列非常紧密，可保护皮肤，这些细胞内的原浆，被角质蛋白取代。包含一种表皮的脂肪物质，能令细胞防水，并预防皮肤破裂。

一片片角质层细胞由脂肪连在一起，脂肪如同每层砖瓦之间的水泥，它的功能主要有两个：一是柔软角质细胞；二是防水，封住角质层细胞，不使水分和细菌渗入。

死去的角质细胞，会自然脱屑，有时，脱屑的速度太慢，不妨使用去角质霜或美体磨砂胶来加快脱屑的速度。

皮肤横切面

角质层

颗粒层
棘细胞
基底层

皮脂管

皮脂腺

立毛肌

毛细管

毛囊

动脉

静脉

汗孔

表皮鳞片

毛孔

毛干

表皮

触觉神经

真皮

冷的感觉神经

痛的感觉神经

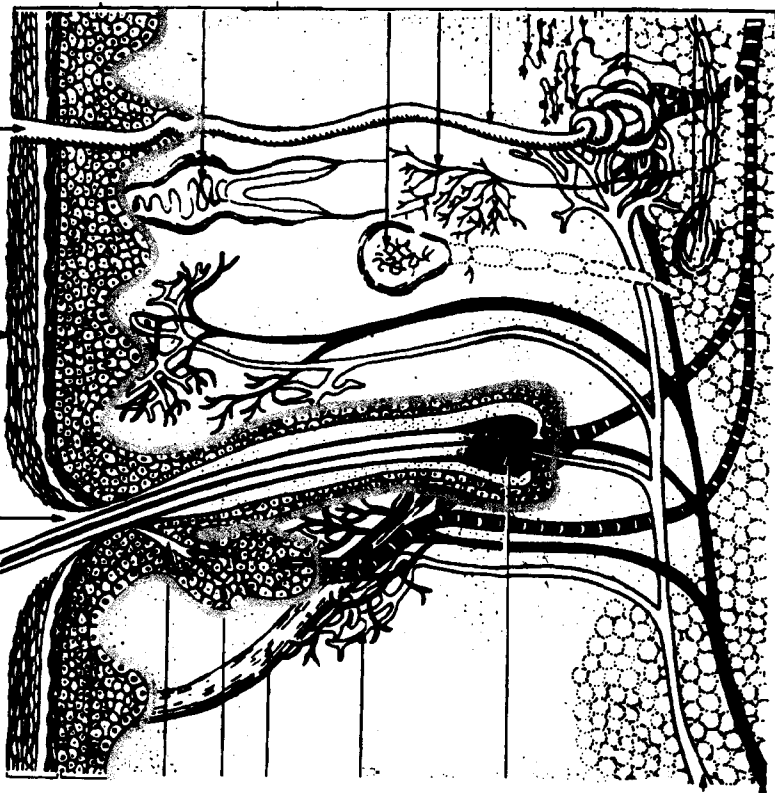
汗管

热的感觉神经

汗腺

脂肪纤维

压力感觉神经



细胞自基底层再生到角质层脱屑,约3~4星期,所以,一个护肤疗程,至少需3~4星期才见效。

保持健康、美丽的皮肤,需同时依赖以下3个因素:

- 角质层要有良好的脱屑功能;
- 颗粒层要有良好的角质化功能;
- 基底层要有持续而良好的细胞再生功能。

如果时刻注意保持以上3种良好的状况,皮肤则不易产生皱纹,老化。

2. 真皮层

真皮层位于表皮层之下,约2毫米,皮肤的重要结构均在此。真皮层与表皮层的结构完全不同,它是由胶状的物质所组成,是表皮层的弹簧垫。真皮层是不稳定的组织,会改变、分裂及更新。厚度会因性别及部位不同而有所差异。真皮层包含许多结构:血管、淋巴管、神经末梢、汗腺及其管道、毛囊及毛发、皮脂腺、立毛肌(贴于毛囊的不随意肌肉)等。

真皮层由乳头状层和网状组织层两个层面组成。乳头状层直接位于表皮层之下,与基底层联结得十分紧密。这层面的表面,乳头的细小山谷状陷处及圆锥形突起处(如同钟乳石,高低起伏不一),内有血管及神经末梢。网状组织层是真皮较深的层面,由浓密、粗糙的分枝状胶原纤维束及松散的弹性纤维组成。前者形成许多层面,大多与表面平行,其作用是保护皮肤的结实。后者紧密地编织于胶原纤维之间,作用是保护皮肤的弹性与柔软度。

皮肤的血液供应

一个纤细的毛细血管网状组织,供给皮肤生长所需的营养及氧气。基底层从真皮内的脉管系统吸取养份,而获得细胞分裂所需的能量。淋巴管排出细胞新陈代谢所产生的废物。

皮肤的神经

皮肤包含许多神经纤维的末梢,大致可分为:

- 运动神经纤维:分布于毛囊相连的立毛肌处。当感到惊慌或遇冷时,立毛肌会收缩,令毛发竖立,并引致毛发周围的皮肤突起,形成“鸡皮”。



——感觉神经纤维：接触、感受温度和痛楚时会有所反应。

——交感神经纤维：分布于皮肤的汗腺与皮脂腺处。

皮肤的腺体

(1) 汗腺

汗腺的主体座落在真皮层较深的底部。有一条长的导管经过真皮层以达表皮层，在皮肤表面形成一个细小的开口，称为小孔。

汗腺分为两种：汗分泌腺（又称为小汗腺）和顶浆腺（又称大汗腺）。

汗分泌腺是单独个体，直接开端于表皮，分泌汗液、盐分、毒素、水分、废物，广泛地分布于皮肤各处，只有唇部边缘例外，但是，手掌与脚掌较显著。

汗分泌腺具备两种功能：

——排出水份与水溶性物质（出汗）；

——利用蒸发汗水，调节体温。

顶浆腺主要分布在腋窝、胸部与腹股沟。连接着毛囊，分泌汗液、水分、毒素、细胞的废物、脂肪细胞的废物、脂肪物质和盐。顶浆腺没有开端于表皮的导管，当脂肪物质遇到细菌会产生体味（如狐臭）。

(2) 皮脂腺

皮脂腺的形状不规则，大多数与毛囊相连，在该处开出导管，形成毛囊与皮脂腺的整体单位。其中亦有些不是与毛囊相连，例如鼻的皮脂腺。皮脂腺源自表皮，但位于真皮。在头皮、前额、鼻部、下巴及颊部，皮脂腺的数量较多，但是在手掌与脚底却没有。

皮脂腺具有两种功能：制造及分泌皮脂；润滑皮肤与毛发。

皮脂是半液体物质，包含数量不同的油、水、盐及死细胞。皮肤某一部位的皮脂数量，是根据皮脂腺的数量、体积及分泌率而定。

皮脂具有3种功能：

——柔软毛发及皮肤。一片片角质细胞所含的脂肪是由皮脂供应；

——防止皮肤水份蒸发，保持表面润滑，防止皸裂；

——皮脂带酸性，作为杀菌物，防止细菌侵入。

皮脂腺受内分泌系统（荷尔蒙）活动的影响。青春期男女的皮脂腺，会变得非常活跃，导致脸上出现污点；湿热的天气，亦会刺激皮脂腺的分泌，产生更多的皮脂。



3. 皮下脂肪组织

皮肤最深的层面,由松散的结缔组织组成,聚集储存大量脂肪细胞作为仓库。皮下脂肪细胞的功能主要有两个:

——维持体温,因此胖子比较容易怕热。

——皮下脂肪细胞如同润滑剂,使肌肉在皮肤上自由滑动,不会擦伤,可保护表皮及真皮,使之抵抗外来压力。

(二) 皮肤的功能

皮肤的各种功能,是由皮肤的3个层面一起执行。每个层面各有本身的工作,但真皮的工作最重要。

1. 保护

对于外界的机械性侵略,皮肤提供灵活的抵抗力。因为:

——由内含角质蛋白的死细胞形成的角质层,可令皮肤抵抗膨胀力。摩擦与压力都会令皮肤的厚度增加(如:脚掌、手掌)。

——皮肤的柔软度,依赖弹性纤维的弹性及胶原纤维的抵抗力;皮肤的弹性,因身体部位与年龄不同而有所差异。

——皮下脂肪组织能保护真皮与表皮,以抵抗外界压力与重击。

——抵抗阳光。决定表皮色素的黑色素细胞系统提供这种保护。

2. 调节体温

人体的体温,通常保持在摄氏36.8度左右,最有利于进行多种复杂的化学程序。体温调节受特别神经控制,保护身体对抗热和冷。

——两个抗热程序:血管扩张:表面的毛细血管渐渐扩张,较多的血液流到毛细血管网状组织,皮肤温度上升,肤色变红、体温便降低;出汗腺因受刺激而分泌更多汗,利用导管运送至身体表面,当这些水分蒸发时,体温便下降。

——两个抗冷程序:血管收缩:表面的毛细血管收缩,直径变得较细,使血液的流量减少。由于失去氧气,皮肤变得苍白,带有蓝色或深红色;在皮下脂肪组织的作用,能减少能量消失。

3. 感应

皮肤是一个重要的感应组织,可借此察觉周围的环境。广泛分布在真皮层而不在表皮层的神经末梢,会接受外界刺激产生神经冲动,然后传送至脑部,产生各种感觉。神经末梢位于皮肤不同的层面,神经末梢以指尖最多,皮肤可感受到的4个基本感应是:

- 接触;
- 温度(冷、热);
- 痛楚;
- 复杂的感应。

4. 排泄

汗是皮肤的排泄产物。出汗的时候,水分、盐分和其他化学物质会被排出体外。

5. 分泌

利用皮脂腺分泌皮脂,流到毛囊,保持皮肤柔软。皮脂腺分泌过盛,会促使暗疮的产生,情绪不安定亦会影响分泌腺的正常活动。



6. 吸收

皮肤的吸收作用是有限度的,只有少量化妆品中的成分是可以由皮肤吸收而进入体内,通常化妆品与药物中油质成分被皮肤中的角质蛋白吸收,与皮肤本身的油脂分泌混合,影响本身油脂分泌。

7. 制造维他命 D3

紫外线把皮肤内的脂肪物质,改变为维他命 D3。维他命 D 在血液内循环,并与钙质、磷质一起形成骨骼及维持其健康状态。

8. 抵抗细菌侵入的防御功能

皮肤有许多复杂结构,以防止或限制细菌的侵入。其中最重要的结构是:

——酸膜：布满皮肤表面的氢、脂质，反应为酸性，具抵抗细菌侵入作用。酸碱度是用作衡量“酸膜”的酸性或碱性度；酸碱度表由1~14，中和点是7，酸碱度低于7是酸性，由7~14是碱性，14是最高碱性。健康的皮肤，酸碱度介于5~5.5之间，属酸性反应。碱性的酸碱度有利于微生物生长，会引致许多皮肤病。汗令皮肤表面保持起码的酸性，以阻止微生物生长；可是，出汗过多，酸性会减少，反而助长微生物的生长。

——皮脂：皮脂分泌量的多少决定了皮肤的类型。

——角质层：正常情况是能够防止液体和细菌的侵入，但当受到腐蚀性的配剂和元素损害，改变了皮肤的油份、液份和酸碱度时，则保护能力降低。

皮肤的附属物：包括指甲、毛发、皮脂腺与汗腺。

二、皮肤分析

皮肤分析对于皮肤护理非常重要。专业美容师不仅要能够识别中性、干性、油性3种皮肤类型，还要认识因后天因素所造成的各种皮肤状况，如：弹性、毛孔、肤色、敏感度、湿润度、皮肤厚薄、皱纹类型、血液循环状况等皮肤的瑕疵，以便为顾客提供最专业、最科学的护理。

（一）皮肤的类型

1. 中性皮肤

皮肤的功能正常，健康，组织紧密，平滑，不干燥、不油腻，富弹性，厚薄适中。如果保养得当，有助于维持皮肤的健康与美观，通常以发育前的少女为多。

2. 干性皮肤

细致、透明、敏感、毛孔小、有皱纹，很容易起红斑和微血管破裂，由于缺乏油脂和水分，触摸时，会觉得粗糙，干性皮肤可分为缺乏油脂之干性皮肤以及缺乏水份的干性皮肤。

3. 油性皮肤

油脂分泌旺盛，分布在额头、双眉间、鼻梁、下巴。由于油性皮肤的皮下有较多的脂肪细胞，所以，远比其他类型的皮肤比较不会有皱纹，看起来更年轻。触摸时，感觉较粗糙，而且，由于肤质厚硬，容易缺乏柔软性，经常产生黑头粉刺。

（二）如何辨识皮肤的类型

1. 目视；以手探触。
2. 以皮肤分析仪、湿润度测试仪辅助辨认。
3. 使用皮肤检查灯。

皮肤检查灯由美国物理家 Robert Willams Wood 发明，主要用于医学皮肤不良情况（如长癣）的诊断。

不同的物质在皮肤检查灯的深紫色线照射下，会发出不同颜色的光。美容师必须在完全黑暗的暗房内使用。紫色线可以帮助美容师详细检查顾客皮肤的表面及深层皮肤，以作为了解皮肤毛病的根据。

用肉眼所看不见的皮肤毛病在皮肤检查灯的照射下可一一显示出来，不同的皮肤状况所显示的形状及光的颜色也不一样。譬如：皮肤愈厚，皮肤检查灯所显示的萤光也就愈白。



皮肤情况	显示
死细胞	白色斑点
厚角质层	白色萤光
缺水皮肤	淡紫色
深色斑点	棕色
油性及面疱	黄色或粉红色
正常的皮肤	蓝白色
水分充足的皮肤	很亮的萤光

注意：皮肤检查灯不可过热，不可直接接触眼睛、皮肤。使用皮肤检查灯时，美容师及顾客都不可以直接去看皮肤检查灯的光源。

4.使用冷光放大镜灯。冷光放大镜灯除了将顾客的皮肤放大之外,还可以提供光线帮助美容师在分析皮肤时有更清晰的观察。使顾客具有更大的信心,去接受美容师提供的护肤方法。

清除黑头,白头和暗疮时,冷光放大镜灯的重要性更是不可忽略。

当顾客的皮肤经彻底洗净之后,将眼垫盖住顾客双眼,便可以透过吴氏灯、冷光灯的观察,进行皮肤分析及疗程设计,以便决定皮肤的类型和状况,继而选择适当的产品和护理方法。

三、恼人的粉刺



粉刺有许多不同的形态,例如:黑头粉刺、丘疹、脓疱及脓肿等。这些症状是如何形成的呢?在皮脂腺阻塞时,皮脂腺的内容物会压迫周围的组织,并因细菌的繁殖而引起发炎。通常在12~20岁之间的青年男女中约有70%会长粉刺,不过并不局限在这个年龄层。其中约有半数的人因为粉刺太严重而影响容貌。

长粉刺的原因多半是因为荷尔蒙不稳定所引起,也有可能是由于荷尔蒙代谢受到干扰,皮脂腺功能失调以及太大的心理压力所造成。通常患皮脂溢的皮肤最容易发炎。皮脂溢的皮肤由于细菌繁殖加上皮脂分泌过多,造成毛囊开口,角质化愈显严重。结果皮脂无法排出而导致毛囊中的皮脂与角质细胞阻塞,其颜色则因氧化作用而变深。这就是黑头粉刺的成因,而其他因素又使黑头粉刺发展成丘疹或脓疱。

心理因素也会影响粉刺的发展过程。在心理压力的情况下,皮肤通常会分泌较多的油脂,发炎的机率随之增高。

在粉刺的护理上最重要的是要注意卫生,例如:梳理头发时,不要让头发(细菌的温床)直接接触脸部。要经常洗手,因为我们常不自觉地用手碰触脸部(应尽量改变这种习惯)。另外,要养成每天固定排便的习惯,否则会影响消化功能、导致粉刺的恶化。

清除粉刺需先以洁净清洁乳彻底清洁皮肤,千万不可使用会破坏皮肤酸性保护膜之清洁用品(酸性保护膜会保护皮肤,使之不受细菌入侵)。

由于表皮严重角质化,因此,治疗粉刺时,不妨先以臭氧蒸气软化皮肤,再施行去角质护理。去角质护理在处理化脓性面疱时要格外谨慎,可能会有微粒残存其中,无法洗净,而引起新的发炎。

清除粉刺的方式,一般多以暗疮针直接将粉刺挤出,有时会感觉疼痛。至于化脓或封闭型的粉刺则必须在其尖端以针头划破,立即将其排空。为了避免感染(尤其是爱滋病),在进行此步骤时,请注意,一定要彻底消毒该部位。

饮食的控制也有助于治疗,应严禁甜食、肥肉、零食、辛辣食物及核桃类食物等。

由于日光能够软化皮脂,促进皮肤的新陈代谢,因此有助于治愈发炎。发炎部位在照射紫外线后会变得较干燥,因此也有助于粉刺的治疗。就专业的眼光来看,紫外线照射是相当重要的。

长粉刺的人必须使用特殊的保养品(如:洁净日胶、洁净晚胶、洁净精华凝脂露、神奇果酸精华),以防止发炎。

患粉刺的皮肤大都属于油性,因此应该使用油性成分较少,甚至不含油份的保养用品。

在清除粉刺时,不妨使用抗菌且不易生锈的暗疮针,针头用酒精消毒。只要皮肤状况允许,也可以使用盖斑化妆品来掩盖肌肤的瑕疵,打粉底也可以达到同样的效果。选择防晒产品的原则也一样,远离亲油性的保养品。凝胶、精华凝脂露或化妆水才是粉刺患者的正确选择。

最好使用面纸来擦脸。

枕巾最好每天换洗。

此外,还有一项通则:漂亮的眼部化妆或迷人的唇妆都可以转移他人对粉刺的注意力。

