

XIAN DAI ZHUAN YE MEI RONG BI DU

谢统鹏 陈玉秀 谢苏平 编著



广东经济出版社

现代专业美容必读

内 容 简 介

本书是根据劳动部颁布的美容师上岗培训的要求编写的。旨在提高美容从业人员的理论素养和实际操作水平。使美容行业的服务趋向于更科学化和更规范化。

本书在编写中，着重叙述美容的基本知识，基本技术，美容院的基本条件及经营的基本规则。内容简明实用，图文并茂，通俗易懂，既能帮助学员提高理论水平，又能帮助学员切实提高实际操作能力。适合城乡专业美容工作者及广大爱美人士阅读，并可作为美容师培训班的教材及作为上岗培训的辅导材料。

前 言

爱美之心，人皆有之，爱美是人的天性。年轻人，谁不希望青春常驻；中年人，谁不愿意容光焕发，永葆青春；上了年纪的人，则更加期待长生不老，返老还童。人们热爱美、渴望美、追求美。健美，已成为当今社会生活中不可缺少的重要组成部分。

在市场经济条件下，人们对美的需求，构筑了规模空前的美容市场。风行世界的美容业，在我国盎然兴起并日益活跃。目前我国美容机构已逾百万，从业人员达 500 多万。但据最近调查，仅北京市的美容师就有 30% 以上无技术职业资格上岗证。加上近 10 年来，各类美容毁容时有发生，给新兴的美容事业败坏了声誉，给爱美者对美的追求丧失了信心。因此，加强美容从业人员严格监管，规范美容机构，对美容业急需“整容”，这是社会上发出的强烈呼声，也是美容工作者及有关主管部门的迫切任务。

鉴于上述情况，编者总结从事美容临床与教学 10 多年的体验，参考内地与港澳台及国外有关文献资料，编写《现代专业美容必读》一书，供城乡专业美容工作者和广大爱美人士阅读，以期对提高专业美容工作者的素质及规范美容市场有所裨益。但限于编者水平，兼以时间仓促，错漏之处，在所难免，殷切希望广大读者批评指正。

本书编写出版承蒙广州市真广诚医疗美容器材有限公司倪佩红经理的大力资助，在此表示衷心的感谢。

谢统鹏 于广州

1999 年 10 月 1 日

目 录

第一章 绪论	1
一、美容入门	1
二、美容学与美学的关系	2
三、美容心理学	3
四、美容师的修养	5
五、美容化妆品发展趋势	6
第二章 美容基础知识	9
一、皮肤是人体最大器官	9
二、皮肤的类型和识别	18
三、皮肤健美的标准	22
四、影响皮肤健美的因素	23
五、皮肤老化的标志	25
第三章 护肤美容基本法	28
一、美容洁肤法	28
二、蒸气美容法	30
三、美容按摩法	32
四、面膜倒模法	52
五、美容爽肤法	56
六、不同类型皮肤的护理	58
七、不同部位皮肤的护理	66
八、不同季节的皮肤护理	72

第四章 毛发美容	75
一、毛发的结构和功能	75
二、毛发的类型	78
三、秀发标准	79
四、毛发的美容保护	79
五、胡须的健美与卫生	90
第五章 问题皮肤的治理	92
一、色斑皮肤的治理	92
二、暗疮皮肤的治理	95
三、老化皮肤的治理	98
四、乳房松弛的治理	99
五、腹壁脂肪过厚的治理	102
六、黑痣的治理	104
七、多毛皮肤的治理	107
八、坏纹眉的治理	108
九、黑眼圈的治理	109
十、微血管破裂皮肤的治理	110
第六章 化妆品知识	112
一、化妆品的作用	112
二、化妆品的分类	112
三、化妆品的选择与应用	115
四、化妆品的使用方法	117
五、使用化妆品的注意事项	119
六、化妆品的变质与毒性	119
七、化妆品的选购与保管	121

八、化妆品皮炎及其防治·····	124
九、化妆品研究的发展趋势·····	126
第七章 化妆美容·····	131
一、化妆的魅力·····	131
二、化妆的种类·····	132
三、职业美容师应具备的化妆工具·····	135
四、化妆的技法·····	135
五、化妆时的注意事项·····	146
六、油彩皮炎的防治·····	147
第八章 纹刺美容·····	149
一、纹刺的作用及机理·····	149
二、纹刺应具备的条件·····	150
三、纹刺的基本操作·····	150
四、纹刺的应用·····	151
五、如何洗除纹刺·····	156
六、纹刺的禁忌症·····	157
第九章 仪器美容·····	158
一、检查用仪器·····	158
二、代替手工仪器·····	159
三、皮肤深层保养仪器·····	164
四、美容专用仪器·····	166
五、特殊用途仪器·····	170
六、电脑超声波美容机·····	177

第十章 美容院的设立	188
一、美容院场地选择	188
二、美容院从业人员条件	189
三、美容院设备	189
四、美容院消毒卫生规则	190
五、客源地的状况	192
六、设立美容院须办手续	194
第十一章 美容院的经营	198
一、经营宗旨	198
二、经营范围	199
三、经营方法	199
四、经营管理	200
五、电话在美容院的应用	203
第十二章 美容院常用英语	204
一、常用会话	204
二、常用单词	207
三、美容词汇	210
附录一 中华人民共和国职业技能鉴定规范 美容师	216
附录二 中华人民共和国职业技能标准 美容师	228

第一章

绪 论

一、美容入门

希腊语“美容”意为“妆饰”。远在古代就有专门妆饰妇女身体与颜面的记载。而妆饰颜面叫做美容 (aesthetics)，关于妆饰的科学称为美容学。(cosmetology) 美容，顾名思义是美化容颜，它是一门科学。一方面通过使用化妆品，保护、美化颜面皮肤，保持皮肤健康美丽；另一方面消除和改善身体的某些生理和病理缺陷。

由于美容业的发展，化妆品也日渐成为走俏商品，市面上的化妆品可谓品种繁多，琳琅满目，美容和化妆已日益引起人们的重视和关注，并已逐步成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。美容是一门综合科学，它与医学、药学、物理、化学、美学、艺术等有着密不可分的联系，故美容是改革开放以来，随着人们物质文化生活水平的不断提高，而兴起的一门新兴的边缘科学。

美容一般分为生活美容 (life cosmetology) 和医学美容 (medicine cosmetology)。生活美容是爱美人士通过良好的生活、饮食和卫生习惯，经常而有规律地采取一些皮肤保养的措施，增进皮肤健康，预防皮肤疾患，延缓皮肤老化，使面容、皮肤、毛发、指甲等保持青春状态，达到增进外形美的目的。化妆美容主要是通过美容化妆品的应用，使面貌色彩和肤色变得更加艳丽多彩，光泽动人，过去多在职业演员或化妆舞会或贵夫人中使用，

如今已日益进入了人们的日常生活领域里，因此，也属生活美容，实际上生活美容包括保健美容，发型美容、服饰美容、食疗美容等内容。医学美容，由美容医师采用医学手段包括手术方法来维护、修复和塑造人体的形式美，以增强其生命美感为目的。虽然两者都是为了增进外形美，但所采用的手段有所不同。两者既有密不可分的联系，又有明显的区别。专业美容是由职业美容师，通过使用各种化妆品，运用人工技巧与采用医学手段和美容仪器以及正确的审美观对人的面貌进行修饰、整理，使之更符合自然美并现出动人的健美形象。

二、美容学与美学的关系

美是什么？美是指某事物引起的愉快。美的客观化便是愉快。美容学的中心目标就是使人愉快或给人美感。

美容学是研究用妆饰、保养、医疗诸方法促进修饰、塑造人体美的应用技术学科。这个概念包含着两个要点：一是美容学的核心是维护人体美；二是美容学内容包含了美容技术发展的三大阶段，即人体美的修饰、人体美的养护和人体美的塑造。

美容医学（aesthetical midicine）这一术语，是伴随着医学目标和健康概念的更新而出现的；以往“健康”的概念是指身体没有器质性疾病，人体生理功能正常。因此，医学维护健康的目标，自然仅限于维护人的机体的“正常”。随着社会的不断发展，健康概念也在更新，特别是世界卫生组织（WHO）提出了所谓“生理、心理、社会的完满状态”的健康概念后，使医学有了更高的目标。如现代风靡一时的要求纹眉、纹眼线以及纹唇的人，若按传统医学观念这根本不属疾病。不纹眉也属“健康”。然而，按 WHO 标准，她们却存在着心理上的不美满，从这个意义上说，美容医学是“心理医学”，是“精神医学”。其目的是解除病

人心理或精神上的压力。促使美容医学地位确立的还有生命观和价值观的转变。支持传统医学的是一种生命神圣论，这种观念要求医学应维护人的生命。而现代生命质量论和价值论则主张，在维护生命的同时，还应努力提高生命的质量，这也决定了现代医学更高的追求目标。在维护生命的同时，维护人体美，提高人的生命质量，已成为美容医学的重要任务。美容医学与医学美容在本质和内容上并无根本区别，只是归属不同，前者是医学的组成部分，后者是美容学的分支。

由于医学美容的中心目标是给人美感。而“美感”是美学的一个中心问题。学者认为广义的美学应该以“审美活动”作为研究对象，这是因为，只要有审美活动存在的地方，便有美学问题。因此，产生了医学美学，医学美学属应用美学又称实用美学，它从应用的角度研究人类某一审美活动的本质，特点和规律，是美学原理与规律在医学领域的具体运用。医学美学与医学美容两者关系密切，但不能混为一谈，前者是应用美学的分支，后者是医学的分支。医学美学内容涉及医疗活动的一切领域如医院管理中的美学，医疗护理中的美学，医务人员的服装美学、病房、手术室装饰、色彩的美学等。医学美学是医学美容的基础，它为医学美容提供医学人体美的概念，内容及规律，又提供医学美容判断的美学依据。

三、美容心理学

心理学是研究人的心理现象的发生和发展规律的科学，是人们从事社会活动，处理人际关系的科学。美容心理学则是研究要求美容及从事美容的人心理现象的学问。一般说来，要求美容的人，通常都是试图解决他们的自我形象和自尊方面的个人矛盾。但由于要求美容者的文化素养、职业、性别、年龄及民族习惯不

同，对审美观理解认识也不一样，他们的心理状态常常是错综复杂的。一般可分为以下几种类型：①对自己的某一部位的缺陷有忧虑，要求美容的欲望强烈。只要美容师为其做美容，目的达到后，心理上便获得了平衡。②把自己的缺陷看成明显的障碍，往往把工作、生活中的不幸或不悦都归罪于缺陷，有的人甚至悲观失望，或企图轻生，因而十分强烈地要求美容。对于此类人，要做好思想疏导工作，使她们正视所存在的缺陷，同时也应对其施行美容。如果确实修复了其缺陷，效果通常是感到满足的，而且对美容师也怀感激之情。③自认为有非常明显的缺陷，这些缺陷是想像的，实际上经检查其外貌是属正常的。这类人常常夸大多自己的缺陷，并要求做美容，这类人不是美容的对象，她们真正需要的是精神治疗及心理治疗。④有少部分要求美容的人，对美容师的期望很高，有的人甚至认为一经美容即可把黑脸婆变成绝代佳丽，显然这是不现实的。

执业美容师是通过为顾客服务来体现其价值的工作，要真正做好服务工作，就需要了解服务对象的心理活动，不断提高服务质量。对顾客而言，她花了时间和金钱后，希望能够得到一份享受和收益。服务工作既包含了功能性的一面，又有心理性的一面。美容师为顾客提供她们所必须的帮助，解决顾客自己难以解决的皮肤护理、化妆、健胸、减肥等问题。美容师为顾客提供功能服务的同时，还要使顾客得到心理上的满足，心理服务的好坏，直接体现美容师本人的道德观、文化素养和敬业精神。心理服务对美容师的具体要求如下：①亲切礼貌的态度：美容师要学习表达令人愉快的情绪，随时微笑地对待客人，因为一个真挚的微笑可以建立人与人之间互相沟通的桥梁，并且为顾客创造良好愉快的氛围，常说“谢谢”、“请”，处处尊重别人，照顾别人、容忍别人、理解别人。②愉快的谈话：美容师应培养自己说话时用悦耳、愉快的声音来表达流利的言辞，并打开良好的谈话主

题,让顾客参与,提高顾客兴趣,美容师可以做个好听众,使顾客能信任你,向你倾诉她的忧郁和烦恼,从而减轻心理压力和疲劳,美容师也可适当地提出一些安慰和忠告,让顾客获得心灵被关怀的感受。③以专业精神来体现对顾客的尊重,美容师在工作中对顾客的关怀一丝不苟,从本质上来说,让客人感觉到被尊重的感受。另外,当客人问一些美容方面浅显的问题时,不能轻视,讥笑顾客的无知,而应婉转告诉客人正确的知识,不要轻易的批评他人。在为客人护理脸部皮肤的同时,也要照顾客人心理的自尊。功能服务与心理服务在提倡高品质服务的今天,应该是相辅相成,缺一不可的。功能服务是心理服务的基础。心理服务是建立在具有良好功能服务基础上的更高层次的服务,它不仅满足客人的具体要求,同时又给予客人一种心理上的满足。使人感到物有所值。作为一名合格的美容师,在工作中必须注意既要提高自身的业务能力,又要努力提高自身的文化修养,使美容服务真正成为优质、高品位的服务。

四、美容师的修养

美容业是传播美和追求美的行业,美容师被誉为美的使者,因此,想成为一名合格的美容师,必须具有良好的个人修养。具体必须做到:

(一) 对清洁有足够的认识,并保持身心健康

1. 养成清洁卫生习惯,保持个人整洁,漂亮的仪容外表,工作时应化妆并洒一些淡香水,患有腋臭者应及时治疗。

2. 保持口腔卫生,养成早晚刷牙的好习惯,如患有牙病和口臭,要及时去医院治疗。

3. 适当的运动:美容师的身体和手部应坚持适当的运动,以保证其在工作中能灵巧地操作。

4. 良好的心态：以平静的心情投入一天的工作，以愉快的心情结束一天的工作。

5. 充足的睡眠，保持精神焕发。

6. 适量的饮食，营养要均衡，既保持身体健康又保持体态秀美。

（二）良好的姿势与仪态

1. 良好的站姿。左脚分开 45° ，右脚向前。两膝微弯曲，右膝稍向内弯。

2. 良好的坐姿。①工作椅面与膝部保持平行，大腿和小腿成 90° 。②用脚支撑大腿的重量。③身体的重量应用大腿骨承受，不要由尾骶骨承受。④上身保持挺直。⑤美容座椅高度要适当，操作时使上臂和前臂形成 90° 角。⑥不要低头弯腰。

（三）良好的职业道德

1. 对所有顾客一视同仁，并尊重顾客。

2. 对顾客的埋怨及意见要迅速采取合理的改善办法。

3. 言而有信，负责尽职，让人了解你的可靠性。

4. 对顾主及上级应忠实。

5. 和同事间的合作要充分体现宽容和理解。

6. 他人说话要注意倾听，与顾客谈话态度要诚恳。

7. 乐于学习，不断提高自己的素养。

五、美容化妆品发展趋势

随着城乡人民物质文化生活水平的普遍提高。美容、化妆已成为普通老百姓日常生活之需。人们对美的追求必将越来越强烈，消费需求的迅速增长有力地促进了化妆品研究、开发、生产的蓬勃发展。近 10 年来，随着经济全球化和市场国际化的进程，化妆品产业发生了十分明显的变化，化妆品产业的发展对各国经

济的增长和人们生活质量的改变起到了十分重要的作用。

(一) 化妆品产品的高科技化

近 10 年来,所有的高新技术不同程度地影响和渗透到化妆品产业,如生物工程技术、生物化学技术、医药科学技术、电子计算机技术等,这些先进的高新技术使化妆品的产品结构、功能、品质发生了巨大变化,为化妆品的竞争赢得了制高点,其特点:

1. 化妆品原料的开发。①采用生化合成等方法,制造相应的生化活性物质和维生素衍生物、酶制剂、多功能细胞刺激因子、表皮生长因子(EGF)、碱性成纤维细胞生长因子(BFGF)、真黑素反转化因子(Eumelanin Deactive Factor)、胶原蛋白、弹性蛋白、神经酰胺、透明质酸等,通过配制成的化妆品将其渗入机体皮肤,使其参与细胞的组成与代谢,改变皮肤组织结构等,从而达到具有防皱、抗衰老、增白等功效。②运用有机合成技术如烷氧基化技术、酰胺化技术、乙酰化技术、酯化技术、磷化技术、聚合化技术、季铵化技术等的发展和进步。③制造生产新型载体如微胶囊、脂质体和纳球等。④随着乳化理论的进步和新型乳化剂(如第五代)的开发,多种新的采用物理或化学的乳化技术不断推出,将成为提高乳状化妆品质量的一个重要方面。

2. 化妆品生产工艺和设施的变化:①在有效成分的提取中,应用高新技术方法如离心分离法、蒸汽精馏法、渗滤法、吸附法、结晶法、酶化法和二氧化碳超临界萃取法等。②各种新型微电脑控制的乳化设备、机械设备、包装设备等的开发和应用。

3. 功能性化妆品的发展、目前具有高保湿、抗衰老、防晒、美白、祛斑等功能的化妆品是国外化妆品研究的重要方向,功能性化妆品主要有两大类:生化活性物质和天然动植物提取物。

(二) 化妆品产业多学科的融合与渗透

化妆品最早来源于日化行业,但近 10 年来在发达的国家,

化妆品行业主要以精细化工为背景，以制药工艺为基础，融合生物化学、生物工程学、生命科学、微电子技术等，把各种学科高速度、高水平的融合在一起。

目前，国际上几个知名品牌的化妆品公司的研究所和研究人员已经不仅仅局限在以前的学科领域，如日本的资生堂在开发新的化妆品时想到的是医学院校，找基础医药研究的人员帮助他们来解决有效成分的提取和保证有效成分的活性。他们在解决超低温超高速工艺时，请日本东京大学工程学院的教授们帮助设计世界上最前进的全电脑控制的化妆品生产设备。

（三）化妆品更新的速度越来越加快

根据国际 50 家知名化妆品企业的统计，70 年代一个企业开发新的化妆品系列一年不到一个，90 年代前期为 2~3 个，而近年来，每一年的开发已经达到 5 个以上，这说明新产品进入市场的速度越来越快，其竞争也越来越激烈。国外新产品的开发一般需要 2~3 年的周期，在欧美一个系列的新产品的开发需要投入几百万美元，远远大于我国化妆品企业的科技投入。

（四）国外越来越注意化妆品的环保性、安全性、天然性

环保性有两层意思，首先要求生产企业对社会负责，即社会的环保，其次就是产品的环保。根据日本的有关资料显示，国外的女性敏感皮肤的比例占 52.4%，这说明产品的安全性直接影响产品的市场，越来越被国外生产厂家所重视。为了保证产品的环保性和安全性，产品的天然性很自然地摆到一个重要的议程，强调产品在系列开发中越来越利用自然资源进行产品的开发。

美容基础知识

一、皮肤是人体最大器官

皮肤覆盖人体的表面，于天然孔道（口、鼻等）移行于粘膜。其总面积成人约 1.5~2 平方米，重量约占人体重的 16%，因此，它是人体最大的器官。皮肤厚度除了由于年龄、性别、营养状态等有差别外，即使同一个人也因部位不同，而有差异，一般为 0.5~4 毫米（去皮下脂肪），眼睑及腋部皮肤最薄，手掌及足底皮肤最厚。皮肤表面有许多小沟称为皮沟，菱形凸起称为皮丘或皮嵴，皮沟与皮丘构成皮野。皮沟在指、趾末端构成各人不同的具有特异性的沟纹称为指纹，是辨别人的印记。皮肤呈现的颜色称为肤色，其与黑色素及血液有关。肤色因种族，个体及部位而有差异，是种族间人体差异最重要的标志。周身皮肤除少数部位外，皆长有毛、并遍布皮脂腺、汗腺开口。指、趾末端背面有坚硬指、趾甲。

（一）皮肤是有生命的外衣

皮肤的奥秘，就在于它不是一层简单的膜，把它放在显微镜下观察，就会发现皮肤由外向内分为三层，最外面的一层叫表皮，没有血管。中间一层叫真皮，里面一层叫皮下组织，这两层有神经、血管、淋巴管、毛囊、汗腺、皮脂腺、结缔组织和脂肪。具体结构如下（图 1）。

1. 表皮。来源于外胚叶，是皮肤的最外层，由两类细胞所构成：①角质细胞。②树枝状细胞。前者排列成多层，是组成表

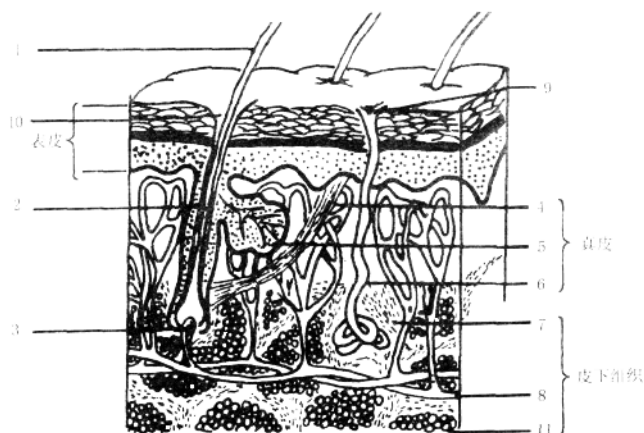
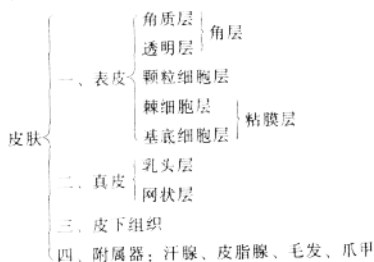


图1 皮肤的构造

1. 毛干 2. 毛根 3. 毛乳头 4. 立毛肌 5. 皮脂腺 6. 汗管 7. 小汗腺 8. 血管
9. 汗孔 10. 毛孔 11. 脂肪



皮的主要细胞。后者包括有黑色素细胞和郎格罕细胞，数目较少，散在于角朊细胞之间。表皮由外向内可分为五层（图2）。

①角质层：是表皮的最外层，由数层极扁平无核的死亡角化细胞构成，含有角蛋白及角质脂肪。此层的厚度在各处不同，易