



全国职业培训推荐教材
人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
适合于职业技能短期培训使用



推荐使用对象：▲ 农村进城务工人员 ▲ 就业与再就业人员 ▲ 在职人员

美容基本技能

MEIRONG JIBEN JINENG

(第二版)

 中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材

人力资源和社会保障部教材办公室评审通过

适合于职业技能短期培训使用

美容基本技能

(第二版)

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容基本技能/黄芳主编. —2 版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-7824-2

I. 美… II. 黄… III. 美容-技术培训-教材 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 036592 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

北京市朝阳区展望印刷厂印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 3.75 印张 92 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 5 月第 2 次印刷

定价: 8.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

前言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，中国劳动社会保障出版社组织编写了职业技能短期培训系列教材，涉及二产和三产百余种职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。教材适合 15~30 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。教材厚度薄，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

人力资源和社会保障部教材办公室

简介

本书在第一版《美容基本技能》的基础上修订，针对职业技能短期培训学员的特点，围绕当前美容师的实际工作内容构建知识体系，形成了面部皮肤护理、美容按摩、基础美容化妆和修饰美容四大任务化单元。各单元内容完整、技能突出、图文并茂、形象直观，有助于学员形成对各类美容技能的完整认识，具有较强的实用性，改变了传统教材倾向理论化、学科化，与岗位实际脱节的弊端，拉近了培训与实际岗位的距离，能较好地实现学员操作能力和应用水平的提高。

通过本书的学习，培训学员能够从事美容相关岗位的工作。

本书主编黄芳，副主编曹锐、董宝强，李宝岩、曹铁军、李成林、孙璐洁参编。

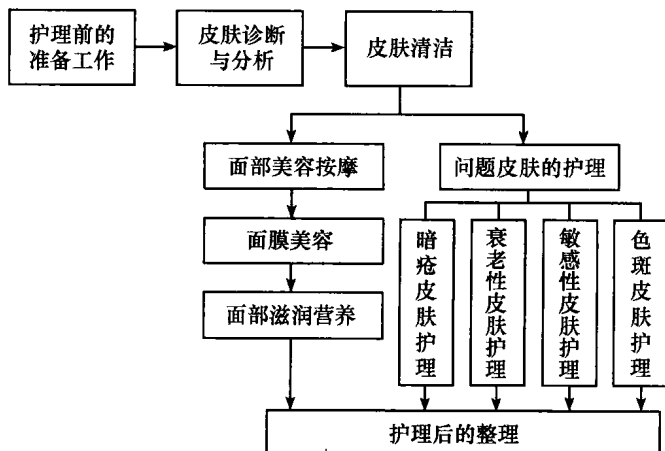
目录

第一单元	面部皮肤护理 ·····	(1)
模块一	护理前的准备工作·····	(1)
模块二	皮肤分析诊断·····	(5)
模块三	面部清洁·····	(15)
模块四	面膜美容·····	(25)
模块五	面部滋润营养·····	(32)
模块六	问题皮肤护理·····	(37)
第二单元	美容按摩 ·····	(47)
模块一	美容按摩相关医学知识·····	(47)
模块二	面部美容按摩·····	(54)
模块三	头、颈、肩部按摩·····	(61)
第三单元	基础美容化妆 ·····	(65)
模块一	化妆基本功训练·····	(65)
模块二	化妆基本程序·····	(69)
模块三	不同脸形的妆型设计·····	(84)
模块四	日妆与晚妆·····	(92)
第四单元	修饰美容 ·····	(97)
模块一	手部护理·····	(97)
模块二	指甲修理·····	(100)
模块三	脱毛术·····	(103)
模块四	穿耳孔·····	(109)
模块五	烫睫毛·····	(111)

第一单元 面部皮肤护理

面部皮肤护理是面部美容的方法之一，它通过对皮肤的清洁、营养、滋润和按摩达到美容护肤的目的。

面部皮肤护理基本程序如下：



以下逐一分析面部护理基本程序中的各步操作，面部美容按摩将在本书第二单元“美容按摩”中详细介绍。

模块一 护理前的准备工作

一、美容师自身准备

美容师工作前应做好自身的准备工作：

1. 漱口，化淡妆。

2. 着工作服，穿工作鞋。
3. 修甲，洗手，如手部佩戴首饰应摘除。
4. 将手机等通信工具置于总台，请值班人员负责接听和记录。

5. 佩戴口罩，消毒双手。

二、美容用品用具、仪器设备的准备

为保证护理工作的正常进行，美容师在日常工作开始之前应做好以下工作：

1. 检查仪器设备的性能是否正常，如有故障应及时想办法排除。

2. 准备一般性的用品用具，如面盘、面巾、纸巾、棉签、垃圾袋等，并将准备好的用品用具按照规定放置于小推车上。

三、安顿顾客

1. 请客人换拖鞋，存包，更换美容袍。

2. 请客人脱鞋，仰卧于美容床上。

3. 为客人盖好毛巾被，并为客人包头，包头的具体操作方法如图 1—1 所示。

4. 另取一条毛巾，盖在客人胸前，以暴露锁骨为度，如图 1—2 所示。



第一步：将毛巾纵向对折，垫于头部下方，将一端折起，遮住前额及头发



第二步：翻转另一端，压住对侧，将上方毛巾边角翻折，压在下方毛巾之下

图 1—1 包头操作方法

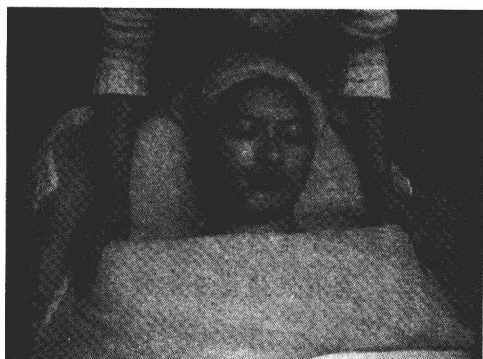


图 1—2 为客人盖好胸前的毛巾

5. 预热离子喷雾仪。

6. 按照顾客的要求和顾客的实际需要，有针对性地为顾客配备合适的护肤品，整齐地摆放在方便拿放的位置，然后向面盆内注入清水，放入洗面扑，置于小推车上，如图 1—3 所示。

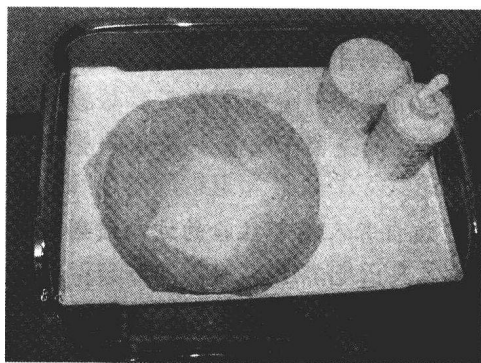


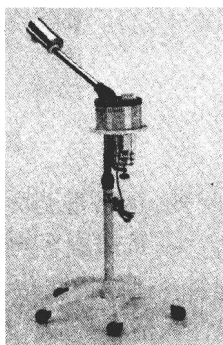
图 1—3 推车上物品的摆放



知识链接

离子喷雾仪的使用方法

离子喷雾仪由蒸汽发生器和臭氧灯构成，可产生普通蒸汽喷雾和离子喷雾，具有促使皮肤温度升高进而促进皮肤血液循环、软化角质层、增加皮肤通透性进而促进皮肤新陈代谢产物的排泄、补充细胞水分和杀菌消炎等作用。离子喷雾仪种类繁多，首次使用时应仔细查看说明书。其一般操作方法如下：



1. 将水注入烧杯至红色标准线下，如果没有标红线则注至容器的 $\frac{4}{5}$ 或 $\frac{2}{3}$ 处。

2. 接通电源后，打开红色开关，水沸腾后产生普通蒸汽，此时，因人而异调好喷口方向及其与脸部的距离。接通绿色开关时，产生的是离子喷雾（必须等普通蒸汽产生后才能按绿色开关）。

3. 喷口应该自客人额部往脸的方向喷射，美容师不得离开仪器，以防客人出现不适。

4. 要定时清洗仪器，注水低于最低标准线时应及时加水。

5. 根据不同皮肤的性质，采用合适的距离和时间以及臭氧气体（臭氧和水蒸气的混合气体）时间，具体原则如下：

- 中性皮肤：蒸汽时间 8~10 分钟，离子喷雾时间 2 分钟，与面部距离 30 厘米。

- 干性皮肤：蒸汽时间 8~10 分钟，离子喷雾时间 1 分钟，与面部距离 30 厘米。

• 油性皮肤：蒸汽时间 10 分钟，离子喷雾时间 3~4 分钟，与面部距离 25 厘米。

• 敏感性皮肤：蒸汽时间 5 分钟，离子喷雾时间 1 分钟，与面部距离 35 厘米。

• 暗疮皮肤：蒸汽时间 10 分钟，离子喷雾时间 5 分钟，与面部距离 25 厘米。

• 色斑皮肤：蒸汽时间 8 分钟，与面部距离 30 厘米，该类皮肤不宜作离子喷雾。

6. 蒸汽结束后及时关闭电源。

模块二 皮肤分析诊断

皮肤分析诊断是美容师通过观察、测试等方法，对顾客皮肤状况进行判断，并根据顾客皮肤具体情况制订护理计划的过程。对于新顾客，美容师首先应对顾客面部局部皮肤进行清洁，做皮肤分析诊断，这一环节诊断得正确与否直接关系到后续是整个护理操作过程及护理效果。

为保证皮肤分析诊断的效果，美容师必须了解基本的皮肤相关知识，掌握相应的诊断方法。

一、皮肤的分层结构

皮肤由外到内共分为表皮、真皮以及皮下组织三层，如图 1—4 所示。

1. 表皮

表皮是皮肤的最外层，全层平均厚度约为 0.1~2 毫米，该层内没有血管，有神经末梢，可感知外界刺激，产生触觉、痛温觉、压力觉等感觉。从表面到基底，表皮可分为角质层、透明

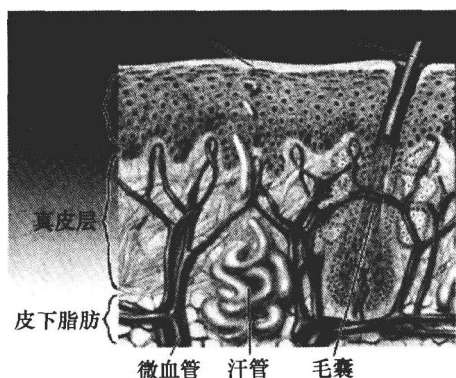


图 1—4 皮肤的分层组织

层、颗粒层、棘层和基底细胞层共五层。

(1) 角质层的厚薄对人的肤色和皮肤的吸收能力有一定影响。角质层过厚，则皮肤看上去发黄，没有光泽，吸收能力也较差，在护理时可利用磨砂或去死皮方法将过厚角质细胞去除，以保持皮肤的细嫩；角质层过薄，则皮肤对外界刺激的敏感性增强，容易出现红血丝。

(2) 透明层仅见于角质层肥厚的表皮，位于颗粒层上方。它是防止水及电解质通过的屏障。

(3) 颗粒层能使光线折射，起到屏障作用，防止紫外线深入皮内。

(4) 棘层是表皮层中最厚的一层，由 8~12 层多角形细胞构成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养。

(5) 基底细胞层具有产生新细胞的功能，细胞内含有棕褐色的色素颗粒，皮肤的颜色就是由色素颗粒的多少来决定的。

从一个基底细胞产生，到角质细胞慢慢变成皮屑而脱落，一般需要 28 天，因表皮再生功能强，所以伤及表皮时一般不留疤痕。

2. 真皮

真皮位于表皮和皮下组织之间，由结缔组织构成，主要由胶原纤维和弹性纤维蛋白成分组成。身体各部位真皮厚度不同，平均为1~2毫米。

3. 皮下组织

皮下组织位于皮肤最深层，其厚度约为真皮的5倍，主要由大量的脂肪细胞和结缔组织构成，含丰富的血管、神经、汗腺等，可保温防寒、保护皮肤。它将皮肤与深部的组织连接在一起，并使皮肤有一定的可动性，皮下组织随个体、年龄、营养及所在部位的不同而有较大差别。人体健美、丰满与否与真皮和皮下组织关系密切。

二、皮肤的附属器

皮肤的附属器有皮脂腺、毛囊、汗腺、毛发、指（趾）甲等，其中皮脂腺连接毛囊，能分泌油脂，令毛发不致干燥。在真皮表层的脂肪可令皮肤柔软，但过剩的油脂分泌则可能形成黑头粉刺。除手掌、足底外，皮脂腺分布在人体全身各处，但以头面部、背部、躯干部中线较多，特别是前额、眉间、鼻翼、鼻唇沟等处最多。皮脂腺应当分泌适中，如果分泌过多则易发生暗疮、脂溢性皮炎或脱发；分泌过少则皮肤易失去光泽，头发易断。

三、皮肤的基本属性

1. 皮肤的厚度

皮肤的厚度约为0.5~4毫米，若不含皮下组织，全身皮肤平均厚度约为2毫米。全身不同部位的皮肤厚度差别较大，一般上眼睑皮肤厚度约为0.6毫米，面颊皮肤厚度约为1毫米，额部皮肤厚度约为1.5毫米。

2. 皮肤的透明度

皮肤具有一定的透明度。透明度高则肤色鲜艳亮丽。皮肤的透明度与诸多因素有关，包括角质层厚度、表皮厚度和性质、皮肤充实性、表皮内黑色素量、真皮内含水量、皮下脂肪量以及睡

眠和身体状况等。

3. 皮肤的颜色和反光性

皮肤的颜色和深浅取决于皮肤内黑色素和胡萝卜素含量的多少、真皮内血液供应的情况以及表皮的厚薄。每个人的皮肤颜色会有差异。另外，皮肤本身具有一定的反光性，肤色越白，反光性越强。女性皮肤反射率通常高于男性约 5%~6%。良好的面部皮肤护理可以有效改善面部微循环，从而改善肤色。

4. 皮肤的吸收功能

即皮肤吸收外界物质的能力，人体不同部位的皮肤，其吸收功能存在差异，面部鼻翼两侧最容易吸收，上额与下颌次之，两侧面颊皮肤最差。

正常皮肤能吸收外界物质，主要有两条途径：一是角质层吸收，约占整个皮肤吸收的 90%；二是皮肤附属器吸收，约占整个皮肤吸收的 10%。角质层吸收的绝大多数是脂溶性物质，如维生素 A、维生素 D、维生素 E 等，它们可被皮肤完全吸收，且吸收速度较快，因此，在一些护肤品中常加入能被皮肤吸收的各种营养物质。而皮肤附属器吸收则以水溶性物质为主。

5. 皮肤的 pH 值

pH 值是体现某溶液或物质酸碱度的表示方法。pH 值分为 0~14 范围，一般 0~7 属酸性，7~14 属碱性，7 为中性。正常健康人的皮肤 pH 值在 5.0~5.6 之间，属弱酸性，男性比女性低 0.5 左右。弱酸性的皮肤有较强的营养吸收能力，能抑制细菌生长并能自净，对碱性物质有较好的缓冲作用，此时皮肤的弹性、光泽、水分等都处于最佳状态。

皮肤 pH 值长期大于 5.6，皮肤的碱中和能力就会减弱，最终导致皮肤衰老和受损。这时就需要检测皮肤的 pH 值，选择适宜的护肤品，使皮肤 pH 值保持在 5.0~5.6 之间，皮肤才会呈现最佳状态，真正达到更美、更健康的效果，任何一种护肤方式都应遵循这一原则。

6. 皮肤的湿润程度

皮肤本身的含水量是很高的，年轻人皮肤的含水量约占人体含水量的 20%。对皮肤来说，皮肤的含水量是皮肤重量的 70%。表皮角质层的主要成分是角质蛋白，它是一种吸水性很强的蛋白质，其含水量为 15%~25%。如果含水量低于 10%，皮肤就会干燥；如果高于 25%，则皮肤容易起红斑，发痒。

7. 皮肤的弹性

富有弹性的皮肤是防止皮肤松弛和皱纹生长的先决条件。青年人皮肤脂肪丰满，真皮弹力纤维和胶原纤维数量多，因此，肌肉饱满，富有弹性，皮肤光滑、红润、平整；而如果皮肤脂肪少，皮肤会变薄，真皮弹力纤维和胶原纤维缩短、变性、失去弹性，肌肉就会出现松弛，也就容易出现皱纹。

四、皮肤的分类

皮肤通常可被分为中性皮肤（正常皮肤）、油性皮肤、干性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤五种类型。此外，还有衰老性皮肤和问题性皮肤两大类。

1. 中性皮肤

中性皮肤是一种正常的健康理想的皮肤，其特点如下：

肤色较浅，pH 值在 5.0~5.6 之间，多见于发育前的少男少女和婴幼儿，极少数能保持到中年。

2. 油性皮肤

油性皮肤的特点如下：

一般情况下，肤色较深，角质层细胞中有正常的水分，但皮脂分泌量大，易产生暗疮，其 pH 值大多在 4 以下，年龄主要分布在青年至中年，男性多于女性。

由于油性皮肤皮脂量分泌不同，毛孔堵塞情况不一样，产生的暗疮轻重不同，油性皮肤还可细分为偏油性皮肤、典型油性皮肤、超油性皮肤和缺水性油性皮肤等类型。

3. 干性皮肤

干性皮肤的特点如下：

一般情况下，表皮较脆薄，肤色较暗淡无光，皮肤角质层含水量低，皮脂分泌明显不足，缺少水分和油分，因此多显干燥，其 pH 值在 7 以上；

年龄分布最广，包括幼年至老年各阶段，女性比例大于男性。

干性皮肤因缺水或缺油及其程度不同还可细分为偏干性皮肤、典型干性皮肤、脱水性干性皮肤三种类型。

4. 混合性皮肤

混合性皮肤的特点如下：

介于油性皮肤与干性皮肤之间，具有油性皮肤与干性皮肤的混合表现；

以“T”区或三角区显现油性，而眼部、前额及脸颊部位显现干性为主要特征；

年龄多在 25~35 岁之间，且南方地区居多；

可长粉刺，也可长色斑、皱纹或其他瑕疵；

在皮肤检测仪下观察，可同时出现干性皮肤和油性皮肤的特征。

混合性皮肤大多油性区域与干性区域分界明显，但也有的不能明显划分区域，因此可分为区域混合性与整体混合性两种，各自特点如下：

(1) 区域混合性皮肤。该类皮肤又可细分为混合偏干、混合偏油和典型混合三种。

混合偏干性皮肤多数部位显现干性，只有眉间或鼻中心区少数部位显现油性。

混合偏油性皮肤多数部位显现油性，只有眼部、眼后区或额上部、两颊后侧少数部位显现干性。

典型混合性皮肤“T”区油性与周边干性反差极大，油区明

显毛孔粗大、白头堵塞，而“T”区明显干燥、脱皮或有皱纹。

(2) 整体混合性皮肤。此类皮肤的特点如下：

毛孔粗大，整体缺水干燥、肌肤松垂、暗淡无光。

5. 敏感性皮肤

敏感性皮肤对外界的多种刺激（如阳光、气候、尘埃、化妆品、药物等）较为敏感，易出现敏感反应，随着地球环境等因素的改变，表现为敏感性皮肤的人越来越多，年龄贯穿婴幼儿至成年的各个阶段。

敏感性皮肤的特点如下：

皮肤对外界刺激较敏感，易出现皮肤红、肿、痒、刺痛、皮疹、水疱等过敏现象；

皮肤多较嫩薄，毛细血管浮显，易潮红；

皮肤耐受力差，遇过敏原易产生过敏现象；

在皮肤检测仪下观察，可见到微小血管或血丝，皮肤超薄、透明或毛孔粗大、纹理粗糙；

药物、花粉、化妆品（口红、祛斑类、减肥类、染发剂、香水等）、化学物质（油漆等）、动物皮毛、海产品（虾、蟹等）、植物（芒果、漆树等）、冷、热、金属等均可诱发过敏；

一般春季多诱发敏感性皮肤。

6. 衰老性皮肤

皮肤一旦出现系统衰老性特征的表现，即可诊断为衰老性皮肤。皮肤衰老与年龄不完全一致，如果年龄未到而提早出现皮肤衰老，称为早衰性皮肤。

衰老性皮肤的特点如下：

皮肤缺水而干燥、暗淡无光、发灰、发黄；

皮脂分泌量少，皱纹明显、皮肤松弛、下垂；

皮肤变薄变硬，角质层增厚，色素失调，产生黑斑、白斑或老年斑；

皮肤萎缩、不饱满，弹性降低，皱褶加深，干燥、起皮、发