

美体

美容院核心技术读本

减肥

SHAPING &
WEIGHT LOSS

张晓梅

主编



容
院
核
心
技
术
读
本



张晓梅 / 主编

辽宁科学技术出版社

沈阳

编委名单

主 编 张晓梅

副主编 刘晓琴

作 者 梁春燕 熊 政 刘晓琴 杨紫伊
马 力 雷 宇

图书在版编目 (CIP)数据

美体减肥 / 张晓梅主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2006.1

(美容院核心技术读本)

ISBN 7-5381-4491-9

I. 美… II. 张… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090650 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: 沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 8.375

字 数: 200千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2006年1月第1版

印刷时间: 2006年1月第1次印刷

责任编辑: 李丽梅

封面设计: 何小波

版式设计: 于 浪

责任校对: 王晓秋 史丽华 徐丽娟

定 价: 16.00元

投稿热线: 024-23284354 lnstp@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357

<http://www.lnkj.com.cn>

前言

随着人们生活水平的提高，人们对健康、美丽和生活质量都给予了前所未有的关注，“为美丽投资”等新型消费观成为越来越多的中国人所追求的消费时尚。在这种形势下，中国美容经济的兴起成为必然。据《2005 中国美容经济年度报告》显示，最近两年我国涉足美容消费的人数已经达到 3 亿多人次，我国城镇人口月平均美容消费已达 29.33 元，全国城镇美容业年产值为 1680.4 亿元，推动相关化妆品行业消费 1600 亿元，并以每年 20% 的速度增长。中国的“美容经济”逐渐成为继房地产、汽车、电子通讯、旅游之后中国居民的“第五大消费热点”。现代中国美容业的崛起，促使更多的爱美人士加入到这个朝阳产业中来。调查显示，目前中国的美容服务业直接就业者已达到 800 万人。

然而，不容忽视的是，中国美容业中普遍存在的“缺乏高素质、高水平的知识型专业技术人才”问题却使美容行业貌似兴旺而举步维艰。粗糙的技术，必然带来粗糙的服务。技术水平和服务质量的参差不齐给中国美容业及从业者均带来了极其不利的影响。加之，随着“经济全球化和知识经济”时代的到来，电子、光学、生物、精细化工技术等尖端科技，针灸、按摩、刮痧等传统疗法的强势进入以及芳香疗法、SPA 等新兴技术的快速发展，使得现代美容的内涵与外延均得到了极大的丰富。

教育和科技是推动美容业发展的两个轮子。美容从业者们已

经开始意识到，优质的再教育和再学习对于日后的事业发展至关重要。鉴于此，《中国美容时尚报》成立了“梅阁出版中心”，致力于美容时尚文化的推广与普及。2003年，该中心受劳动和社会保障部中国就业培训指导中心的委托，编写了《美容师国家职业资格培训教程》。之后，又应辽宁科学技术出版社之邀，组织多年从事美容教学和美容工作的资深专家及学者共同编写了这套《美容院核心技术读本》。

该套丛书以不同的美容项目，如美白祛斑、除皱护肤、去痘护肤、脱敏护肤、美体减肥等进行划分，分别对以上项目进行了从理论到实际操作等全方位的介绍。本书即从美体减肥的基础理论谈起，着重介绍了美体减肥产品、专业美体减肥诊断与分析、实用美体减肥技术、日常美体减肥方法等。其中还以“资料链接”的方式，穿插了一些美容师应知应会的小知识。

该套丛书是美容师自学、美容院和美容学校培训美容师的教辅用书，也是行业外爱美人士的首选读物。在编写过程中，我们得到了不少业界资深专家的指导和大力支持，在此衷心地表示谢意。由于书中所涉及的专业知识很多，内容庞杂，出现错误在所难免，在此，我们诚恳地希望业内外读者不吝赐教，我们将不胜感激！

张晓梅

2005年7月16日

于北京

目 录

第一章 美体减肥基础理论

- 第一节 认识人体 / 003
 - 第二节 形体美的标准 / 015
 - 第三节 认识肥胖 / 028
-

第二章 美体减肥产品

- 第一节 美体减肥产品类别及特点 / 051
 - 第二节 美体减肥产品的作用原理及成分 / 053
 - 第三节 美体减肥产品使用方法及注意事项 / 059
 - 第四节 减肥药物简介 / 063
-

第三章 专业美体减肥诊断与分析

- 第一节 美体减肥诊断与分析的必要性 / 077
 - 第二节 美体减肥诊断与分析基本程序 / 078
 - 第三节 常见的身材瑕疵与改善重点 / 089
-

第四章 实用美体减肥技术

- 第一节 按摩美体减肥 / 093

- 第二节 热疗美体减肥 / 122
- 第三节 水疗美体减肥 / 130
- 第四节 仪器美体减肥 / 137
- 第五节 绷带美体减肥 / 142
- 第六节 针灸美体减肥 / 145
- 第七节 刮痧美体减肥 / 156
- 第八节 耳穴美体减肥 / 163
- 第九节 脐疗美体减肥 / 174
- 第十节 热石美体减肥 / 177
- 第十一节 皮下埋线减肥 / 179
- 第十二节 美体健胸护理 / 182
- 第十三节 手术美体减肥 / 189

第五章 日常美体减肥

- 第一节 营养与美体减肥 / 199
- 第二节 保养与美体减肥 / 213
- 第三节 心理与美体减肥 / 226
- 第四节 健康与美体减肥 / 235
- 第五节 美体内衣与美体减肥 / 241
- 第六节 美体减肥小偏方 / 247

参考文献

第一章

美体减肥基础理论

MEITIJIANFEI

第一节 认识人体

一、人体的主要特征

首先,人体是一个和谐、统一的整体,具有整体美感,这种整体美集中表现在局部与整体、局部与局部、机体与环境、身与心等对应关系的协调与和谐上。

其次,人体具有均衡、匀称的形态,主要表现在身体左右的对称、比例的均衡、体形的匀称及动作的协调上。

此外,人体既具动态美,又具有静态美。

二、人体美与形体美

1. 人体美

(1) 含义

广义的人体美指容貌、体形、体态、装扮、精神风貌及内在气质的美,是外在美和内在美的有机统一。

狭义的人体美指容貌、体形的形态美。

人体的自然因素(条件)是人体美的基础,在正常的健康状态下,人体美主要通过其自身结构、生理及心理等表现出来。

(2) 主要特征

① 人体美具有时间性。美和年龄大小密切相关,在人生的各个阶段,青春期是最美的,肌肉发达,脂肪丰腴,人体曲线明显,生命充满活力;随着年龄的增长,出现肌肉萎缩、皮肤弹性降低、皱

纹增多等衰老现象,人体美感逐渐减弱。

② 人体美具有多元性和个性化。不同民族、不同肤色、不同审美观的人,对于人体美的认识和判断标准也不相同。因此,人体美是千姿百态、丰富多彩的,有着多元性及个性化的特点。

③ 人体美具有性别特征。因性别差异,男性和女性人体具有不同的美感,有着明显的性别特征。

2. 形体美

形体是指身体所显露出的外形及体格特征,它是人体轮廓形态、姿势、左右差、弯曲度等要素的概括反映。主要构成要素包括脂肪蓄积、骨骼形态及肌肉发育三方面。这三个要素在每一具体的个体身上都是可变的,受年龄、饮食、运动量的影响。也就是说,形体会随年龄、饮食及运动量的变化而变化。不过,对于成年人而言,其骨骼变化往往很小,而肌肉和脂肪的可塑性较强。有人认为皮下脂肪的多少是决定形体美的第一要素,这种观点不无道理。

人们常说的形体美是人体美的一部分,主要是指人的身体表面轮廓所表现出来的令人悦目的形态或体态美,与人体的骨骼构成、肌肉发育状况及脂肪蓄积程度密切相关。它包含了身体的匀称美、曲线美、筋骨美、肤色美和肌肉柔软、弹性美等。

人的形体美、姿势美、精神美三者要和谐统一才能构成完整的人体美。

资料链接



医学人体美与艺术人体美的区别

医学人体美是指**现实**的人体美;艺术人体美是指**理想**的人体美。

医学人体美以人体健康为基础,追求健康的美;艺术

人体美可以借助夸张变形等手段来塑造美化人体。

医学人体美以人体测量学、解剖学为基础,注重人体美的定量研究;艺术人体美往往以形式美学为指导,偏重定性研究。

三、形体美的决定要素

1. 比例

人体比例主要受骨骼、脂肪、肌肉等发育情况的影响。其中,骨骼是形体美的生物学基础,具有决定性的意义,它决定了人的身高以及四肢各部分的比例。它以脊柱为中轴,左右对称,其生理弯曲应该正好体现人体的起伏度。

人体结构各部分比例是否协调,是衡量形体美的第一要素。古今中外有关人体比例的理论学说有很多,其中以我国古代的“三庭五眼”及古希腊的“黄金分割”比例学说最具代表性,一直被沿用至今。

人体比例主要包括面部比例、头身比例、上下身比例、身高和体重比例、体围比例等,其中任何一项比例失调都会影响形体的美。

(1) 头身比例

按传统中国绘画方法,关于头身的比例关系有“站七、坐五、盘三半”的说法,即人站着身高应为7个头长;人坐在椅子上,从头部到地面脚底应为5个头高;盘腿而坐,应为3个半头高。这一比例关系,与现代人有些不符,因为随着人们生活水平的提高,我国青少年的身高指数也不断提高,一般可达到7个半头长。

(2) 上下身比例

人的上下肢比例符合“黄金分割律”,即当一个人身高为1.618米时,以髌骨上缘为分割点,其下身为1米,上身为0.618米。根据这一比例可以计算出各种身高人的上下身的黄金分割比例。

不过,这一比例不太适用于中国人,因为中国人一般下肢偏短,大部分难以达到这一比例,但时装模特往往超过这一比例。

(3) 体围比例

主要包括胸围、腰围、臀围、大腿围、小腿围等。人体曲线就是通过身体各部位的围线比例来体现的。

2. 线条因素

人体的线条是由骨骼和附着于其上的肌肉构成的。优美的人体线条应该自然流畅、柔和而且富于变化。构成人体形态的线条有直线、曲线、折线,其中以曲线为主。

性别不同,线条特征也不同。男性的横向线条应该是肩宽呈水平状,使人感到宽阔;身体纵轴应呈直线延伸,一横一纵使人感到挺拔有力,体现出男性阳刚之美。女性身体线条应呈一起一伏的曲线波动变化,给人以柔和、圆润、秀美之感,体现出女性的阴柔之美;女性整个身体侧面的轮廓线呈“S”形,主要由乳峰、腰及臀部的线条构成。

影响形体美的线条主要有以下几方面:

(1) 人体轮廓线

人体轮廓线包括正面轮廓线和侧面轮廓线,正面轮廓线是两侧面以脊柱为轴线的对称的双曲弧线,侧面轮廓线则是前后不一致的双曲线。人体外形由于其组成的复杂性,有时候面与面的交接线并不分明,从不同角度观察出的人体轮廓线也不相同,因此,人体轮廓线具有模糊性和多变性的特点。人体轮廓线决定了人体的形态感觉,如长脸型人的容貌通常具有立体感,就是因为其面部轮廓线较明显。

(2) 人体曲线

人体曲线是人体美最重要的表现形式。完整的人体与局部器官的轮廓线都是曲线,而且常常是符合一定的数学与美学规律的曲线。

在人身体上，几乎能发现所有美的曲线，如蛋形脸的椭圆曲线、腰与臀的反向双曲线、唇与额的自然放射曲线等。理想的人体形态必定有完美的曲线，反之，则无美感可言。难怪有专家如此论说：“美容外科所关注的中心就是弄曲变圆。”美体护理或整形的宗旨就是维护人体美的曲线，无论是保持现有形体还是减肥塑形，实质上就是维持或恢复人体的曲线。

(3) 人体反向双曲线

人体反向曲线是指从背部到臀部伸展的“S”形曲线。

(4) 人体动态线

人体动态线是指人体运动时，躯干和四肢发生变化，其运动姿态所构成的动态线。这些线既有因长短、强弱、急缓、疏密所形成的节奏，又有因形态的高低、转折、起伏、跌宕所形成的丰富韵律。

(5) 人体脊柱线

脊柱是构成人体躯干的主架结构，也是人体结构和形态的主要特征。人体处于静态时，从正面看，脊柱线和中轴线是一致的，位于躯体正中的垂线上；侧面看，则是一条优美的曲线，这一曲线包括颈曲、腹曲、胸曲和骶曲等四种弯曲度。

(6) 人体中轴线和重心线

人体处于静态时，从正面看，中轴线将人体分成左右两半，从侧面看中轴线将人体划分为前后两半。人体的重心线是躯体重心引向地面的垂线。

资料链接

女性的线条美集中体现在面部及身体的轮廓线上。女性面部侧面为四个“S”形，整个身体是一个大“S”形，因此，从上至下轮廓线条共有5个。女性身体的曲线主要由乳峰、腰及臀部构成，这是女性最具魅力的部位。从正面看，女性的身体由无数条不同弧度的曲线和



直线构成。这些线以转折圆滑、流畅、柔和、多变为主要特征，给人以柔和的感觉，表现出一种弹性的质感美，即所谓阴柔之美。

人体曲线的变化会影响人的形体美。例如，身体轮廓线弧度小，则体形显得凹陷干瘪；如果曲线弧度大或变化减少，则体形显得臃肿。

3. 质感与量感

(1) 人体美质感

质感是物质的属性特征，通过人的视觉和触觉感受而得。人体质感是视觉对具体人体特征的反映，如皮肤的细腻与粗糙、组织的柔软和僵硬程度等。人体质感不同于用手去触摸人体得到的感觉，而是一种较高层次的美的意识，是人体美的一面镜子，如女性乳房、腹部、大腿等身体部位的丰满或柔软度等都是通过质感来感知的。

(2) 人体美量感

量感是一种视觉的感觉，是对物体轻重、多少等主观外在的感觉。人体美量感是对人体局部或整体本身大小的感觉。它包含了真实量感和错觉量感。人体量感与人体的形态、大小密切相关，如身材宽的人就比身材窄的人显胖、显重。

资料链接



人体与圆形：从美学上讲，圆形给人以简洁流畅的美感，但从人体审美角度来看，圆却是一种平淡无奇的美。人体曲线以圆形最为少见，如眼球是个球形器官，但露在外面的形状却以上下眼睑形态为准。半球形乳房与圆锥形乳房相比，后者比前者更具有美感。

人体雕刻度：是指人体体表凹凸的强弱程度。人体

雕刻度与人体起伏度不同,前者是指构成体表凹凸变曲的程度,后者是指构成体表起伏度的各个弯曲的轮廓线状态及深度。雕刻度与轮廓线相互作用可增强人体立体感。

人体起伏度:指体表各器官所形成的凹凸曲线。起伏度大小决定了人体整体与局部器官立体感的强弱。如白种人面部起伏度最大,其立体感也最强。起伏度与体形关系密切,很大程度上影响体形的美。如果起伏度理想,即使过胖或过瘦也仍然能带给人美感,“环肥燕瘦”之美各不相同,原因即在此。起伏度大的人,若皮下脂肪少,就更易显得消瘦;若皮下脂肪过多,也不易显得臃肿肥胖。起伏度小的人则相反。

四、人的体型分类

体型是指人体外形特征和体格类型。体型分类就是对不同特点的体形和体格进行类别划分。形体不同的人其身体形态特征也不同,可谓形态各一,无法从一而论。从古至今关于体型分类的方法和标准很多,有的根据人的气质类型来划分,有的以身体与水果外形特征的相似性来划分,有的以身体各部分比例来划分,有的则根据皮下脂肪的多少来划分,这里介绍几种主要的体型分类法。

1. 胚叶体型划分法

这是美国学者谢尔顿博士根据胚胎学理论提出的分类方法。

根据该划分方法,人的体型可分为如下三类:内胚叶体型、中胚叶体型、外胚叶体型三种。这三类体型与胚胎的内胚叶、外胚叶及中胚叶发育程度密切相关。

(1) 内胚叶型

整体特征:整个身体外形浑圆丰满,肌肉松弛,如同塞得太满的充填玩偶。行动显迟缓。

局部特征:胸脯厚实,脸宽颈粗短,大腿、臀、腹、颈部与肩部以及上臂等部位都可看见明显的脂肪堆积,手、脚短小,皮肤软

而光滑，女性乳房发育过度。

属于这种体型的人，无论是因为遗传还是长期不良饮食习惯所致，若想改善，就必须比一般人下更大的工夫，才有望降低体重，美化体形。

(2) 中胚叶型

整体特征：典型的中胚叶体型者肌肉壮硕，极为发达的倒三角形肌肉系统给人类似运动员的感觉。精力充沛。属于这种体型的人通常没有体重方面的烦恼。

局部特征：头大，肩宽，胸部发达，臀部瘦小，前臂和小腿粗大，皮肤粗厚有弹性。

(3) 外胚叶型

整体特征：身材瘦长纤细，没有硕壮的肌肉。由于躯干瘦长，往往给人向前倾的感觉，看起来缺乏活力、体力与气力。此类体型的人极易有体重过轻与缺乏曲线的烦恼。属于此类体型的人无论男女都很容易辨识。

局部特征：两肩塌陷，腹部平坦，小腿长，颈和手指纤细，蛋形长脸，皮肤薄而干燥。

以上三类体型虽然是最常见的，但大多数人的体型特征往往并不完全符合其中某一种，而且很少有人刚好属于以上所说的三种体型中极具代表性的任意一种，这就给体型分析判断增加了一定的难度，不过，美容师面对这类情形时完全可以根据具体情况将顾客的体型划入最接近的那一种。

2. 几何图形划分法

根据身体外形特征，可将人的体格形态划分为倒三角形、直筒形、椭圆形及圆筒形四种类型。每一个类型有着不同的外形特征和整体外观。

(1) 倒三角形