




专用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

ZHUANYONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDING
GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

美容师

(高级)

中国就业培训技术指导中心 组织编写

 中国劳动保障出版社

国家职业资格培训教程——美容师系列

- 国家职业标准——美容师（2004年版）
- 美容师（基础知识）
- 美容师（初级）
- 美容师（中级）
- 美容师（高级）
- 美容师（技师）
- 美容师（高级技师）

责任编辑：韦 红
 高 文
责任校对：王建清
书籍装帧：刘林林
 邱雅卓

ISBN 7-5045-5151-1



9 787504 551511 >

ISBN 7-5045-5151-1

定价：45.00 元



专用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

ZHUJANYONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDING
GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

美容师

(高级)

编审委员会

主任：陈宇
副主任：陈李翔 张永麟
委员：张晓梅 蔡燕萍 郑明明 骆燮龙 乔国华
梅晓芳 彭庆星 何伦 孙鸿魁 虞瑞尧
李祝华 蔡瑞康 陈清海 侯在恩 岳慧
李永康 李校堃 陈汉江 陈蕾 张伟
赵欢

本书编审人员

主编：张晓梅
编者：刘晓琴 梁春燕 熊政 阳茗禾 王芃
赵晓楠 姜勇清 沈玉洁 黄霏莉 杨晓明
郭秋彤 黄国庆 郭莉 李岩 姚安琪
胡方 戴一江 信丽蕊 任煜 方向明
黄建昌 康佳 杨世禄 莫秀媚 邓创
赖红兵 王江莉 胡涛 张芸 范祥英
Marisa 韩维 刘效文 刘进
审稿：骆燮龙 梅晓芳 彭庆星 何伦 虞瑞尧
李祝华 侯在恩 杨志刚 李永康 王芃
沈玉洁 乔国华 马文君 左娅 田丰

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容师: 高级 / 中国就业培训技术指导中心编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2006
国家职业资格培训教程

ISBN 7-5045-5151-1

I.美… II.中… III.美容-技术培训-教材 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119700 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

*

北京乾洋印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 19.25 印张 477 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 45.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前言

为推动美容师职业培训和职业技能鉴定工作的开展,在美容师从业人员中推行国家职业资格证书制度,劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准——美容师(2004年版)》(以下简称《标准》)制定工作的基础上,组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家,编写了《国家职业资格培训教程——美容师》(以下简称《教程》)。

《教程》紧贴《标准》,内容上,力求体现“以职业活动为导向,以职业技能为核心”的指导思想,突出职业培训特色;结构上,针对美容师职业活动的领域,按照模块化的方式,分初级、中级、高级、技师、高级技师5个级别进行编写。《教程》的基础知识部分内容涉及《标准》的“基本要求”;各级别部分的内容分别对应于《标准》中各级别的“工作要求”。

《国家职业资格培训教程——美容师(高级)》适用于高级美容师的培训,是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

本书的摄影为夏莉、张维平、袁峰,化妆师为唐毅、秦怡、高波、孔锦程、吴芸,主要模特为张莉、程洁、付萍、王江莉、王敏、曾艳等,主要图片绘制设计人员为倪娜、彭韬涛、何小波,图片处理人员为陈应川、杨建英、陈磊,文字录入人员为董红、伍太玲,在此表示衷心感谢。

此外,本书在编写过程中得到中国美容时尚报社、环球美容师杂志、西南美容学院、重庆蒙妮坦美容大专学院、NB自然美国际事业集团、香港蒙妮坦国际集团有限公司、暨南大学医药生物技术研究开发中心、香港工商国际集团、中国色彩网、成都市康美斯美容美发用品有限公司、柏丽美容美发沙龙等单位的大力支持,在此也一并致谢。

由于时间仓促,不足之处在所难免,欢迎读者提出宝贵意见和建议。

中国就业培训技术指导中心

目录

CONTENTS

第一部分 接待与咨询

■ 第一章 营养与美容

03 // 第一节 概述 09 // 第二节 基础营养素的美容保健功能
17 // 第三节 损美问题的营养调理 27 // ☆第四节 美容药膳

■ 第二章 美容心理学

31 // 第一节 美容心理学概述 36 // 第二节 美容行为的基本动因
45 // ☆第三节 心身关系与心理美容 47 // 第四节 美容顾客消费类型及服务技巧

■ 第三章 美容咨询

59 // 第一节 美容咨询的定义、内容及方法 64 // 第二节 家庭护理指导

第二部分 护理美容

■ 第四章 芳香美容

69 // 第一节 芳香疗法的基本概念 72 // 第二节 芳香疗法的主要原料——精油
90 // 第三节 芳香美容护理

■ 第五章 刮痧美容

107 // 第一节 概述 108 // 第二节 美容刮痧的基本程序及方法
115 // ☆第三节 面部常用美容刮痧方法与操作

■ 第六章 身体护理

121 // 第一节 身体护理的基本概念 127 // 第二节 人体躯干部、腹部生理解剖知识
134 // 第三节 体型分析 143 // 第四节 减肥与塑身 165 // 第五节 美胸
175 // 第六节 SPA 218 // 第七节 美体仪器 224 // 第八节 国际国内美容流行项目

第三部分 修饰美容

■ 第七章 矫形化妆

- 243 // 第一节 矫形化妆的含义与原则及面部矫正化妆方法 247 // 第二节 眉型、眼型、唇型矫正化妆方法
251 // 第三节 面型和五官的和谐比例关系

■ 第八章 职业妆

- 255 // 第一节 职业妆概述 255 // 第二节 化妆平面效果图的绘制
258 // 第三节 常见职业妆的特点及化妆方法

第四部分 培训指导

■ 第九章 初级美容师技术指导

- 265 // 第一节 初级美容师的特点及易出现的问题 267 // 第二节 对初级美容师的指导要点及指导方法

■ 第十章 中级美容师技术指导

- 271 // 第一节 中级美容师的特点及易出现的问题 271 // 第二节 对中级美容师的指导要点及指导方法

■ 附录

- 273 // 附录一：常见维生素一览表 277 // 附录二：常见美容食物
282 // 附录三：美容院常用精油及美容效用 297 // 附录四：美容专业术语（高级）

■ 参考文献

- 301 // 注：文中“☆”部分可作为一般了解，“相关链接”部分为补充知识，均不作重点考核内容。

第一部分 接待与咨询



第一章 营养与美容

美容师没有必要成为一名营养专家，但在美容工作中，营养学知识却可以起到较为重要的作用。了解与美容相关的营养知识，美容师才能够根据顾客需要，为其设计更为适宜的综合性护理计划。同时，美容师还可以在美容咨询中与顾客讨论饮食保健方面的话题，为顾客提供科学的指导与建议，充分赢得顾客的信赖。

【要点提示】

1. 了解营养的基本概念。
2. 明确营养与美容的关系。
3. 了解基础营养素的美容保健功能。

【关键术语】

营养 营养素 平衡膳食



第一节 概述

一、营养基础知识

1. 营养的基本概念

营养：即摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以保持人体正常的功能、生长，以及自我维护的有机过程。

营养学：研究合理利用食物以满足人体需要，促进健康，提高机能的科学。

营养素：含在食物中，对肌体有生理功效的成分。人体所需要的营养素约有几十种，可分为蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等几大类。

营养价值：通常指食品中所含营养素和热能能满足人体营养需要的程度。食品营养价值的高低，取决于食品中所含营养素的种类、数量及其相互比例。

平均需要量 (EAR)：某一特定性别、年龄及生理状况群体中对某种营养素的需求量的平均值。

推荐摄入量 (RNI)：可以满足某一特定群体中绝大多数(97%~98%)个体需要的膳食营养素摄入量。

适宜摄入量 (AI)：通过观察或实验获得的健康人群某种营养素的摄入量。

可耐受最高摄入量 (UL)：平均每日可以摄入该营养素的最高量。这个量对一般人群中的所有个体均不至于造成健康损害。

推荐膳食供给量 (RDA)：是按科学水平制定的，它能满足所有健康人群对已知营养素中的必需营养素的摄入量。

平衡膳食：指营养素种类齐全、数量充足、比例恰当的膳食。

合理营养：指通过摄入平衡膳食达到维持机体最佳营养状况的生物学过程。

2. 中国居民膳食指南

(1) 食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要。另外平衡膳食要注意搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等天然食品（见图 1-1）。



图 1-1 天然食品

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。蔬菜、水果是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。

(3) 每天吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源；豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。

(4) 经常吃适量鱼、禽、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且氨基酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中氨基酸的不足。肉类中铁的利用率较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用，动物肝脏含维生素 A 极为丰富，同时还富含维生素 B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇很高，对预防心血管系统疾病不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且还会引起某些慢性病，应当少吃，尤其是猪肉，脂肪含量较高。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，应大力提倡吃这些食物，而适当减少吃猪肉的比例。

相关链接：

●胆固醇是人体不可缺少的重要成分，在血液中它与脂蛋白结合形成极低密度脂蛋白(VLDL)、低密度脂蛋白(LDL)与高密度脂蛋白(HDL)三种脂蛋白。

●胆固醇不但是血液中脂类物质之一，它还是构成细胞生物膜的基本成分以及维护生命、繁衍种族所不可缺少的重要物质。

●人体内胆固醇小部分来自食物，大部分由体内自行合成。

●正常情况下体内胆固醇合成量可自动调节，以保持一定的水平，过多过少都不利于健康。

●对代谢旺盛的青少年和经常参加体力活动或坚持锻炼的青年，有害胆固醇不易积累，没有必要过分限制胆固醇的摄入量。

●对中老年人，由于内分泌水平的改变，精神过度紧张，体力活动减少，患高血压、肥胖等病，脂质代谢失调，导致血清胆固醇

增多,摄入过多的饱和脂肪和胆固醇不仅会引起机体功能紊乱,还会使血脂升高或导致动脉粥样硬化的后果。

●含有较多胆固醇的食物都是些动物性食物。胆固醇含量最高的是动物的脑、内脏,蛋黄、鱼子、螺、贝、乌贼等软体动物,牛羊肉、奶酪等,而瘦肉、鱼肉中胆固醇含量较少。

(5) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量,体力活动消耗能量(见图1-2)。进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存,使体重增加,久而久之,则会导致发胖;相反则会引起消瘦。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡,三餐分配要合理,一般早、中、晚餐的能量供给分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

(6) 吃清淡少盐的膳食

清淡的膳食,即不要吃太油腻、太咸的食物,避免过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压发病率成正比关系,因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每天食盐用量不宜超过6g。除食盐外,酱油、咸菜、味精等都属于高钠食品。

(7) 饮酒应限量

高度酒所含能量高,不含其他营养素。无节制地饮酒,会使食欲下降,食物摄入减少,会导致多种营养素缺乏,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病的危险。

(8) 吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好,没有污泥、杂质,没有变色、变味,并符合卫生标准的食物,严把病从口入关。进餐要注意卫生条件,包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传染的机会。

3. 平衡膳食宝塔

平衡膳食宝塔(见图1-3)提出了一个营养上比较理想的膳食模式,共分为五层。平衡膳食包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映出各类食物在膳食结构中的地位和应占的比重。谷类食物居底层,每人每天应吃300~500g;蔬菜和水果占据第二层,每天应吃400~500g和100~200g;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,每天应吃125~200g(鱼虾类50g,禽、



图1-2 体力活动

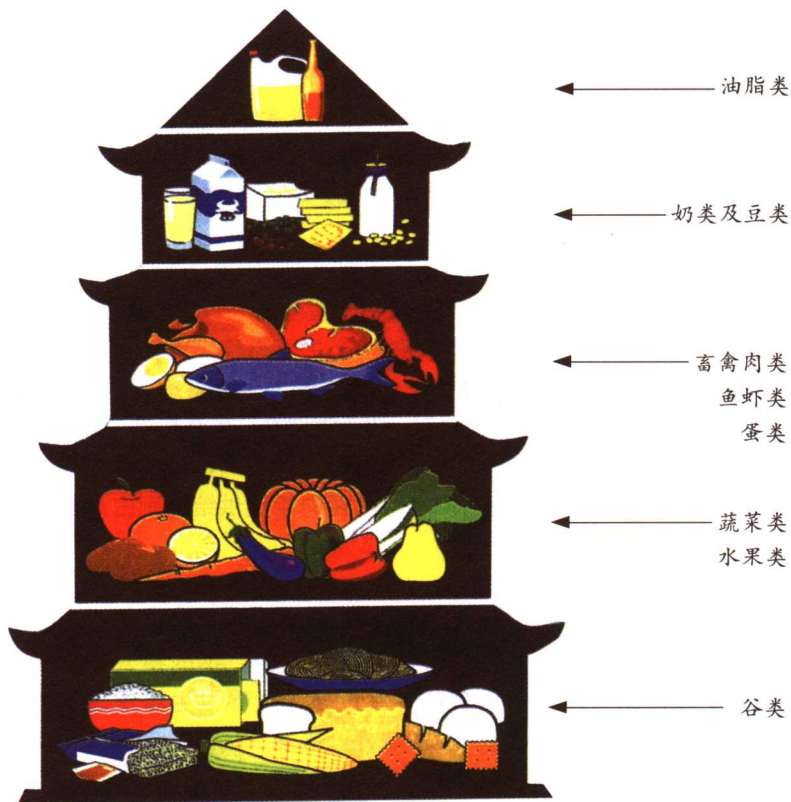


图 1-3 中国居民平衡膳食宝塔



图 1-4 营养调理美容

畜肉 50~100 g, 蛋类 25~50 g); 奶类和豆类食物合占第四层, 每天应吃奶类及奶制品 100 g, 豆类及豆制品 50 g; 第五层塔尖是油脂类, 每天不超过 25 g。

二、营养与美容的关系

营养是维持人体生命活动的物质基础, 营养是否合理, 不仅直接关系到人们的体质强弱和寿命长短, 还对人们保持健康的皮肤、优美的形体具有十分重要的意义。

1. 平衡膳食结构是保持人体美的基础

人体由强壮的骨骼、丰满的肌肉、细嫩的皮肤、乌黑的秀发和匀称的形体所构成, 人体的健康、皮肤的美丽、形体的健美, 都与合理的营养调理有着密切关系。营养调理美容如图 1-4 所示。

(1) 皮肤与膳食

皮肤作为人体众多组织的一部分,是由水、蛋白质、脂类、碳水化合物(糖类)、维生素、矿物质和微量元素等营养素构成的。这些物质在人体皮肤中有其特定的构成比例,它们参与人体肌肤内复杂的新陈代谢。

1) 构成真皮的弹性蛋白与胶原蛋白使皮肤丰盈、有弹性,所以均衡、优质的蛋白质对皮肤非常重要。

2) 构成皮肤的油脂属于不饱和脂肪酸。

3) 由蛋白质、维他命及微量元素所构成的酶类调节着皮肤的微妙变化。

(2) 不良饮食习惯的影响

当人们因不良的饮食习惯、工作压力、环境污染等因素而无法获得充足、均衡的营养物质时,皮肤也必然会出现种种不正常的现象,如痤疮、色斑、细纹等。

事实上,人心情的忧郁或愉快,面容、形体的漂亮或丑陋,心理和身体上的年轻或衰老都与营养有关。

1) 饮食中长期缺碘,会影响人的体格发育和智力发育,还会因甲状腺素产生不足影响身体健康,导致甲状腺肿大等,同时皮肤的光泽和弹性也会消失。

2) 食物中如长期缺铁,会导致缺铁性贫血,使人体的抵抗力下降,表现为乏力、头晕眼花等,同时,皮肤也会失去红润及光泽,变得苍白。

3) 微量元素锌缺乏,会影响人体性器官的发育,可引起食欲减退、脱发、记忆力减退等症,还易使皮肤脱屑、粗糙,产生皱纹,同时易患湿疹、痤疮等症。

(3) 皮肤色泽

美容与皮肤的色泽关系也十分密切。

1) 缺铁性贫血的人,面色苍白。

2) 微循环差的人,虽然血红蛋白是正常的,但面色亦不会红润。

3) 肝脏有病、胆道受阻的人,面色发暗。

4) 抗氧化能力低的人,脂质过氧化物在体内积蓄,可表现为皮下脂褐素沉着,面部出现黄褐斑、老年斑等。

以上都和某些营养素的缺乏、营养素的不平衡、抗氧化营养素的不足有关。调整人体的营养状态,提高人体的抗氧化能力,减少脂质过氧化物的产生,会有益于美容。

(4) 不同时期的皮肤

另外,构成皮肤的营养物质在不同的年龄阶段,比例会有所不同。

1) 孩童时期,皮肤水分含量高,给人以“水灵白嫩”的感觉。

2) 青春期,新陈代谢旺盛,油脂分泌过多,易出现痤疮。

3) 中老年期,水分含量大大减少,弹性降低,皮肤变得干燥,开始出现细纹、皱纹,甚至松弛下垂。

2. 科学的营养调理可以改善损美问题

营养对于美容的另一层意义是可通过饮食及营养补充品,对不同体质、体形以及出现损美问题的顾客进行调理。

美容保养是借助外在手段来增进人体美,而营养调理则是通过调节身体内部生理机能来达到美容美体的目的,两者科学地结合,可以使人达到“内外兼备”的整体美。

从中医理论来讲,应通过饮食来滋养脏腑,补益气血,达到润泽肌肤,乌发美容的功效。

(1) 患有缺铁性贫血症的人,可多摄取含铁丰富的食物,以改善贫血症状,使皮肤恢复红润和光泽。

(2) 患有维生素A缺乏症的人,可多摄取富含维生素A的食物,以改善皮肤干燥、粗糙状态。

(3) 患有月经病的女性,可选用具有调经补血功效的食品和食疗方法进行调理,以恢复皮肤的光泽和柔润。

(4) 肥胖患者,可选择食用具有减肥和美容作用的食物和药膳,以使体形健美,颜面皮肤恢复弹性。

(5) 体瘦者,可选择食用能生肌泽肤、增重壮体的食物和药膳,以获得健壮的体魄和美丽的肌肤。

相关链接:

● 食物的酸碱均衡

所摄入食物的酸碱均衡是保持机体健康的重要因素。例如当人体酸性食物摄入过多,而碱性食物摄入不足时就会产生中毒现象,即人们常说的上火,表现症状为皮肤生疮、长包、牙痛等。

◇ 酸性食物 食物中含有的氯、硫、磷成分总量高,经过代谢产生的灰质呈酸性的食品称为酸性食物。有肉、鱼、禽、蛋类、谷物类、花生、榛子、核桃等。

◇ 碱性食物 食物中含有的钙、钾、镁成分总量高,经过代谢产生的灰质呈碱性的食品称为碱性食物。有蔬菜、水果、豆类、奶类、杏仁、栗子、椰子等。

第二节 基础营养素的美容保健功能

健康是美容的基础,而健康与营养息息相关,因为人体是一个极为复杂的生命现象,成千上万个生物化学反应每时每刻都在人体内进行,维持这一切的动力除了水和空气之外,最主要的就是六大营养素。

六大营养素在人体内各司其职:有构成人体的物质,有进行代谢的物质;有的作为人体活动的能量,有的参与调节生理活动。总之,健康的人体需要全面的营养。各营养素的基本功用如图 1-5 所示。

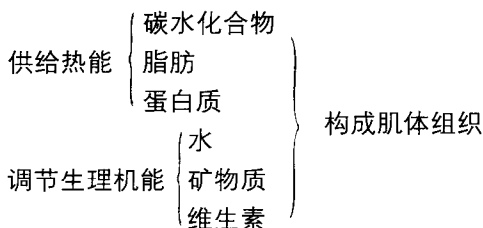


图 1-5 各营养素的基本功用

一、蛋白质

蛋白质是构成一切生命的物质基础,成年人体内约含蛋白质17%。“生命是蛋白质的存在方式”,人的任何一种细胞、组织和器官都由蛋白质构成,人体内的蛋白质有10多万种。

1. 蛋白质的生理功能

(1) 肌肉收缩

蛋白质的一个重要的生理功能就是参与肌肉的收缩。

(2) 催化

人体内的化学反应是通过生物催化酶的参与完成的,而酶的重要组成部分就是蛋白质。如果没有酶就不能进行新陈代谢。

(3) 组成结缔组织

软骨、肌腱、毛发、皮肤等结缔组织的主要成分都是蛋白质。

(4) 免疫

蛋白质还是人体激素和抗体的组成部分,如甲状腺、性激素、促生长激素、催乳激素等。没有蛋白质也就没有内分泌的作用。

(5) 运载

血液运输脂肪时,由蛋白质与脂肪结合形成脂蛋白形式输送。

(6) 遗传

任何生物都有自我复制的能力,这种复制称为遗传,蛋白质是遗传因子的主要成分。

(7) 供能

当人体能量摄入不足时,蛋白质可以氧化分解释放出能量。每克蛋白质在体内完全氧化分解,可以释放出 4.1 kcal 热能。

相关链接:

●酶是一种在生物体内具有新陈代谢催化剂作用的蛋白质。它可以特定地促成某个反应而其本身却不参与反应,且具有反应效率高、反应条件温和、反应产物污染小、能耗低和反应易控制等特点。

2. 蛋白质的质量与人体需要量

(1) 蛋白质的质量

蛋白质的需要量取决于蛋白质的质量,与人体蛋白质组成越接近的食物蛋白,质量越好。因为蛋白质是由多种氨基酸组成的,食物中的蛋白质在消化道中经分解成氨基酸后被吸收。蛋白质的组成状况决定蛋白质的质量,因为人体内有些氨基酸可以相互转换,而有 8 种氨基酸是人体不能转换的,这在营养学中称为必需氨基酸,而这 8 种氨基酸只能从食物中摄取。食物中的蛋白质所含氨基酸的种类和数量决定了蛋白质的生理价值(尤其是必需氨基酸的种类与数量),越接近人体其质量越好,可利用价值越大。

动物性蛋白质的主要来源是瘦猪肉(牛肉)、鸡肉、鸡蛋黄及水产品等,这类蛋白质所含必需氨基酸种类齐全,数量充足,不但能维持人体的健康,并能促进生长发育,属于完全蛋白质。

植物性蛋白质的主要来源是各种豆类、杂粮及米、面等,这类蛋白质所含氨基酸的种类比较齐全,但是含量不均,摄入人体后,它可以用于维持生命,但是不能促进生长发育,属于半完全蛋白质。谷物中的黄豆及其豆制品蛋白质的含量较高,其氨基酸的种类和含量都很高。

(2) 人体需要量

人体对蛋白质的最低需求量是每日 30~45 g,但因受蛋白质质量和人体吸收利用率等因素影响,需求量并不等于供给量。中国医学科学院推荐的供给量是:成人每千克体重每日供给 1~1.5 g。一般男子每日供给量为 75 g,女子每日供给量为 70 g。