



美容指导师



人力资源和社会保障部教材办公室
上海市职业培训研究发展中心

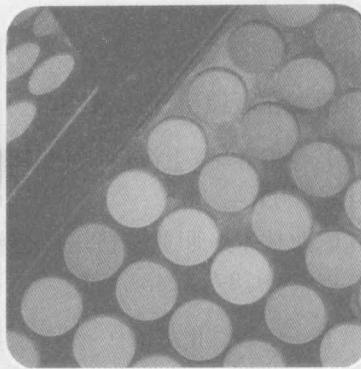
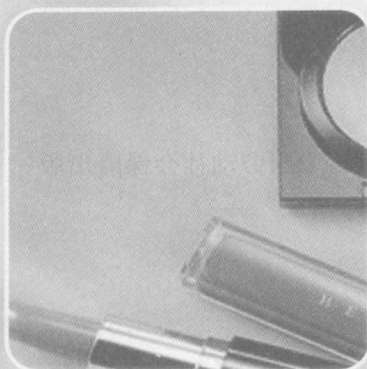
组织编写



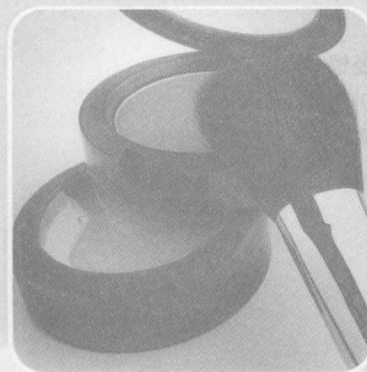
中国劳动社会保障出版社



职业技术·职业资格培训教材



美容指导师



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容导师/上海市职业培训研究发展中心组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技术·职业资格培训教材

ISBN 978-7-5045-7850-1

I. 美… II. 上… 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 053668 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

*

北京市艺辉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 13.25 印张 249 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价: 24.00 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

内 容 简 介

本教材由人力资源和社会保障部教材办公室、上海市职业培训研究发展中心依据上海 1+X 美容导师（二级 一级）职业技能鉴定细目组织编写。教材从强化培养操作技能，掌握实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握美容导师的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。

本教材内容分为 3 个单元，主要包括：咨询、培训和管理策划。为便于读者掌握本教材的重点内容，教材在每单元后设置了思考题，全书后附有二级和一级的一体化考核模拟试卷，用于检验和巩固所学内容。

本教材可作为美容导师（二级 一级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供全国中、高等职业技术学院相关专业师生参考使用，以及本职业从业人员培训使用。

前 言

职业资格证书制度的推行,对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能,提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义,也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展,特别是加入世界贸易组织以后,各种新兴职业不断涌现,传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展,优化劳动力素质,上海市人力资源和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试,推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库,X是为适应上海市经济发展的需要,对职业标准和题库进行的提升,包括增加了职业标准未覆盖的职业,也包括对传统职业的知识 and 技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式,得到了国家人力资源和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要,人力资源和社会保障部教材办公室、上海市职业培训研究发展中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写,教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能,较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家,以及相关行业的专家参与教材的编审工作,保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色,按等级、分模块单元的编写模式,使学员通过学习与培训,不仅能够有助于通过鉴定考核,而且能够有针对性地系统学习,真正掌握本职业的实用技术与操作技能,从而实现我会做什么,而不只是我懂什么。每个模块单元所附思考题用于检验



学习效果，教材后附各级别的一体化考核模拟试卷，使受培训者巩固提高所学知识与技能。

本教材结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

人力资源和社会保障部教材办公室
上海市职业培训研究发展中心

美容指导师二级、一级课程分布

单元	节	二级	一级
第1单元 咨询	1.1 芳香疗法与 SPA	★	
	1.2 美体咨询	★	
	1.3 食疗美容	★	
	1.4 美容行业的现状和发展		★
第2单元 培训	2.1 培训与指导一体化	★	
	2.2 培训计划与需求分析	★	
	2.3 设置培训课程与选编培训教材		★
	2.4 培训方式与培训实施技巧		★
	2.5 培训评估		★
第3单元 管理与策划	3.1 管理基础知识	★	
	3.2 员工管理	★	★
	3.3 产品管理	★	
	3.4 客户管理	★	
	3.5 营销策划		★

目 录

第1单元 咨询

- 1.1 芳香疗法与 SPA 2
- 1.2 美体咨询 15
- 1.3 食疗美容 38
- 1.4 美容行业的现状和发展 52
- 思考题 56

第2单元 培训

- 2.1 培训与指导一体化 58
- 2.2 培训计划与需求分析 67
- 2.3 设置培训课程与选编培训教材 71
- 2.4 培训方式与培训实施技巧 80
- 2.5 培训评估 100
- 思考题 106

第3单元 管理与策划

- 3.1 管理基础知识 108
- 3.2 员工管理 109
- 3.3 产品管理 131
- 3.4 客户管理 142
- 3.5 营销策划 171
- 思考题 185

美容指导师（二级）一体化考核模拟试卷一	186
美容指导师（二级）一体化考核模拟试卷二	189
美容指导师（二级）一体化考核模拟试卷三	192
美容指导师（一级）一体化考核模拟试卷一	195
美容指导师（一级）一体化考核模拟试卷二	197
美容指导师（一级）一体化考核模拟试卷三	200
参考文献	202

1

第 1 单元

咨 询

1. 1	芳香疗法与 SPA	/2
1. 2	美体咨询	/15
1. 3	食疗美容	/38
1. 4	美容行业的现状和发展	/52

在美容指导工作中,咨询是至关重要的部分,不仅可以解疑释惑,引导美容时尚流行,还可以营造专业氛围,促进消费。通过本单元的学习,学员应了解芳香疗法的知识,掌握精油的调配,熟悉常用精油配方,熟悉 SPA 原理和功效,熟悉肥胖的病因,掌握肥胖的特征和防治方法,熟悉健胸丰乳的基本知识,掌握护理方法,了解食物的性能,熟悉食疗美容的原则和方法。

1.1 芳香疗法与 SPA

1.1.1 概述

1. 芳香疗法的概念

芳香疗法(Aromatherapy)是法语中的一个复合词,1928年由法国化学家 Rene-Maurice Gattefosse 首创,是由表示芳香、香味、香气的“Aroma”和表示治疗、疗法的“Therapy”复合而成。

芳香疗法是指使用花草、药草等植物的精华(芳香精油),以芳香疗法理论为指导,通过按摩、香薰、沐浴等方式,使芳香精油作用于人体,对人的生理和心理进行调整,使人在心灵、身体方面获得助益,使身心恢复协调和平衡,消除疲惫感和忧郁、焦虑、烦闷、愤怒等不良情绪,达到一种身心舒畅的感觉。芳香疗法是一种自然、亲切的治疗系统,属于自然疗法的一种,也是世界盛行的另类疗法。

2. 芳香疗法的作用原理和功效

芳香疗法是利用纯天然植物精油,经由嗅觉器官和皮肤的吸收,到达人体神经系统和血液循环系统,可使身心获得舒缓和放松,减轻疼痛,强化免疫系统,提高抗病能力,达到皮肤保养的目的,并且有改善身体健康状况的功效。精油是芳香疗法的灵魂,植物的各部分——根、茎、叶、花、果、种子等都有可能产生芳香物质,精油就是从植物体的各个部位萃取出的芳香分子,具有很高的浓度。例如,玫瑰精油是由花瓣提取的,柑橘、柠檬、佛手柑等精油是由果皮提取的,薄荷精油是由叶片提取的,檀香精油是由木芯提取的。

在理论上,芳香疗法的疗效,来自于将精油的运用与治疗性按摩相结合。精油的怡人芳香,可以通过嗅觉刺激大脑皮层,启发思维,解除心理和精神上的压力,令人心情舒畅。而按摩时,透过中医经络穴位指压和淋巴排毒的特殊按摩技巧,使精油渗透皮肤表层,一般来说,按摩 3 min 渗透至表皮层,5 min 渗透至真皮层,10 min 则渗透至血液与淋巴液中,约在 20~60 min 内即可经由血液循环流向全身,对人体各系统产生极佳的功效。芳香精油主要通过两种方式进入体内。

一是经嗅觉传达。由鼻腔吸入,进入大脑,空气中的精油分子会被带到鼻腔最顶端的嗅觉细胞中,再透过嗅觉阀,到大脑嗅觉区,传输“香薰”的信息。精油中的化学物质促发神经化学物质的释放,产生镇定、放松或是兴奋的效果;精油也会进入肺部,经过气体交换,进入血液循环系统。

二是经皮肤吸收。通过按摩的方式直接进入皮肤毛孔，经吸收入皮肤各层，随着血液的流动，精油在体内的影响可达数小时、数天甚至数星期之久，依个人的体质和健康状况而定。

芳香精油有“植物激素”之称，进入人体后，可像人体激素一样，对人体起到多种作用。

(1) 愉悦心情。自然的芳香气味经由嗅觉神经进入脑部后，可刺激大脑前叶分泌出内啡肽和脑啡肽两种活性物质，使精神呈现舒适、愉悦的状态。

(2) 镇痛减压。一些特殊的治疗性按摩技巧，例如在某些固定的穴位进行指压，此时会刺激受指压者脑内的内啡肽及脑啡肽增加，将人体原来的疼痛耐受阈值提升至 100% 以上。许多临床实验证实，芳香疗法最重要的功能之一，就是借精油通过间接的刺激，促使身体内释放一些镇痛的化学物质，在不吃药、不注射的情况下，达到镇痛减压的目的。

(3) 稳定情绪。在进行芳香疗法的同时，植物散发的天然芬多精通过口鼻路径，直接影响脑内嗅觉区及边缘系统，在极短时间内对人的情绪产生作用。芬多精存在于植物的根、茎、叶中，主要成分是有机的含氮碱、配糖体、有机酸等复合物，具有较强的杀菌力，同时还能增强人体的抵抗力。单株植物散发的芬多精，效应有限，而森林就会形成一个芬多精聚合场，会产生整体的杀菌效果，进入其中如同沐浴一样，人在森林里能吸收较多的芬多精，可促进新陈代谢，使细胞恢复活力，促进体内废物排出，还可以刺激末梢神经，保持精力集中。芬多精的芳香气息具有安定心神的作用，可以祛除焦虑与减缓压力等。

因嗅觉与情绪是有关联的，所以不同的芳香气味对情绪的影响也不同，根据各人的情绪、性格和体质，选择不同的芳香精油以达到调节身心的作用。有效的芳香疗法可以营造氛围、增强创造力和提升工作效率。

(4) 调节人体内环境。精油可通过刺激大脑中枢，通过神经调节方式控制腺体分泌，改善人体内环境。精油还可以调节血液循环和淋巴循环，加快新陈代谢，改善细胞的生存环境，增强细胞的生存能力，提高机体免疫力。

(5) 杀菌作用。很多外用的精油有直接杀灭病原微生物的作用，如细菌和真菌等。

如图 1—1 所示为精油对人体的作用方式。

相关资料

内啡肽和脑啡肽是脑组织中具有吗啡样作用的内源性活性物质，可能是神经递质或神经调质。除有镇痛作用外，还具有许多其他生理功能，如调节体温、呼吸等，还与精神活动有关联。内啡肽是可以与脑内的吗啡受体发生特异结合而起类似吗啡作用的内生肽（吗啡样肽）的一种。当机体有伤痛刺激时，内源性阿片肽被释放出来以对抗疼痛。在内啡肽的激发下，人的身心处于轻松愉悦的状态，免疫系统得以强化，并能顺利入睡，消除失眠。内啡肽也被称为“快感荷尔蒙”或者“年轻荷尔蒙”，意味着这种荷尔蒙可以帮助人保持年轻快乐的状态。

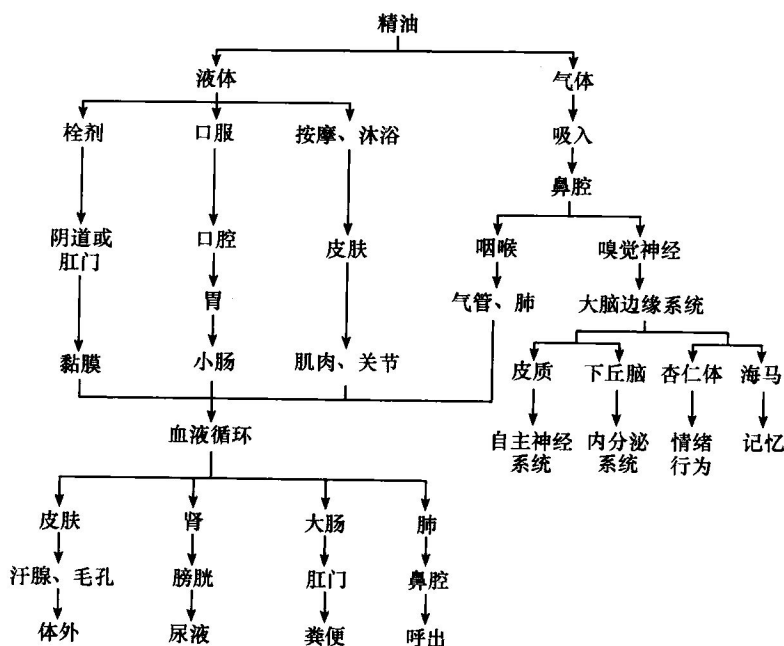


图 1—1 精油对人体的作用方式

1.1.2 芳香疗法的应用

1. 精油的使用方法

精油，又称为植物精华油、植物精油，是以特定种类植物，经过特殊的提炼方法，如蒸馏、冷压或油脂分离法等萃取出的，带有香味，具有挥发性的浓缩液。通过按摩、吸入、热敷、浸泡、熏蒸，使精油快速融入人体血液及淋巴液中，可以加速新陈代谢，促进活细胞再生，增强身体免疫力，进而调节人体神经系统、循环系统、内分泌系统、消化系统及排泄系统等。

精油的使用方法非常多，按照其发挥功效的方式，可分为吸入法、沐浴法和按摩法；按照精油的用途，可分为身体用法、房间用法和水疗法；按照使用精油的目的，可分为美容用法、治疗缓解用法等。其中，最基础的用法是吸入法、沐浴法和按摩法。

(1) 吸入法。以吸入法使用精油主要是通过熏蒸和喷洒，将精油分子散布于空气中，并通过呼吸系统进入人体，从而发挥作用。具体方法、作用和注意事项如下：

1) 香熏炉或其他香熏器具。

【方法】在香熏炉的容器内加入一半的温水，滴入 1~6 滴精油，点燃蜡烛或接通电源，保持水温。

【作用】清新空气，杀灭有害病菌，消除异味，安抚烦躁情绪。

【注意】香熏器具的材质以陶瓷和玻璃为最佳。

2) 灯泡或暖气。

【方法】取精油 1~2 滴，滴在干净的脱脂棉片上，放在灯泡或暖气的散热片上。

【作用】清新空气，消除异味，安抚情绪，镇定神经。

【注意】精油易燃，因此不能直接滴在灯泡或暖气上。

3) 面巾纸或手帕。

【方法】在干净的面巾纸或手帕上滴 1 滴精油，需要时用鼻子吸入气味。

【作用】能提神、抗疲劳，安抚烦躁情绪，驱除蚊虫，尤其适合旅途中使用。

4) 蒸汽吸入。

【方法】盛器中倒入热水，滴入 2~3 滴精油，脸离水面 20~25 cm，进行蒸脸，双眼闭上用鼻子深深吸气，至少持续 5 min；或直接将水拍打到脸上，连续多次。

【作用】防治感冒，并能有效缓解咽喉疼痛、咳嗽，以及鼻窦炎等呼吸系统疾病的症状，对缓解偏头疼亦有一定疗效。

【注意】哮喘和过敏性体质者慎用。

5) 喷洒。

【方法】取适量净水（蒸馏水最佳），按 5%~10% 浓度配制喷洒液，剧烈摇晃后喷洒在空中、窗帘、墙壁、地板等处。

【作用】除虫、驱蚊，灭菌、消毒，尤其适用于传染病肆虐期间。

【注意】精油与水须剧烈摇匀才能充分混合，喷洒器具最好是陶瓷或玻璃材质。喷洒液必须现配现用。

(2) 沐浴法

1) 泡澡。

【方法】将 1~6 滴精油滴入洗澡水中，关好浴室的门。浸泡 10~15 min，深深地吸入芳香蒸汽。

【作用】排毒，减轻压力，缓解肌肉疼痛，舒缓神经，放松身心，美化肌肤。

2) 手浴。

【方法】在温水中滴入 1~2 滴精油，搅匀，把双手浸在温水中，不超过 10 min。

【作用】改善双手粗糙的肌肤，治疗轻微的手部疾患。

3) 足浴。

【方法】在温水中滴入 2~4 滴精油，搅匀，双脚在水中浸泡 20 min。

【作用】除菌、消毒，促进血液循环，改善足部粗糙的肌肤，缓解足部疾患引起的不适和疼痛。

(3) 按摩法。按摩法是最重要也是最普遍的精油使用方法。按摩提供了一个精油有效接触和进入人体的方式，它同时具有身体和心理两方面的疗效。按摩不仅能减轻疼痛，放松紧张、僵硬的肌肉，促进血液循环，同时也能舒缓紧张、烦躁的情绪，减轻精神压力。

但纯精油的浓度非常高，会刺激皮肤，因此很少使用纯精油进行按摩，仅在处理烧伤、烫伤、蚊虫叮咬等问题时，才会使用少量的薰衣草或茶树精油。按摩用油必须是经过稀释的精油，或者是与基础油调配过的复方精油。

1) 面部按摩。一般按照 3% 浓度稀释精油，约使用 5 mL 基础油，调匀后，均匀涂于面部，进行按摩。适用于面部美容，并可以针对皮肤问题进行保养，如色斑、痤疮等。

2) 身体按摩。一般按照 3% 浓度稀释精油，约使用 5~10 mL 基础油，如甜杏仁油、荷荷巴油、葡萄籽油等。调匀后，均匀涂于皮肤，进行按摩。身体按摩有助于舒缓压力、放松紧张神经、滋润皮肤，并可通过特定的手法，促进血液和淋巴循环，促进脂肪分解，达到减肥塑身的效果。

此外，芳香疗法还有香熏坐浴、香熏冷热敷、精油刮痧等方式。芳香疗法风靡全球，备受爱美女士青睐，它能舒心养颜，放松减压。数以百种的挥发性植物精油因为它们的神奇疗效和迷人芳香，被广泛应用于食品、化妆品、药品等行业。而现代芳香疗法所选用的精油种类虽不多，但应用的范围却非常广泛。

2. 精油调配

(1) 精油调配原则

1) 稀释。纯精油的浓度非常高，使用时必须经过基础油的稀释。常用的精油稀释浓度见表 1—1。

表 1—1

常用的精油稀释浓度

稀释类型	浓度	适用	计算公式
一般量稀释	2.5%	一般肌肤	基础油毫升数 ÷ 2 = 可添加精油总滴数
低量稀释	1.25%	敏感肌肤和孕妇	基础油毫升数 ÷ 4 = 可添加精油总滴数
超低量稀释	0.5%	超敏感肌肤和婴幼儿	每 10 mL 基础油仅添加 1 滴精油

2) 调配容器。用玻璃或陶瓷瓶，不可用塑料瓶和滴管瓶，因为精油会分解塑料及滴管的橡胶，而影响精油的品质。盛放精油要用深色的瓶子，防止光线照射破坏精油品质。

3) 不同种类精油的调配。一般应遵循进行调配的各种精油内在机能和外在功效一致、相近或相类似的原则，并且不同种类精油的挥发快慢应遵循互补的原则。天然复方精油的调配遵循：高挥发度、低挥发度精油分量从少，中挥发度精油从多，参与调配的精油种类每次不宜超过 4 种。天然精油不与人工合成香精香料混合调配使用。

4) 一次调配的量，以足够使用为原则，避免久放影响精油品质。面部按摩只需要 5 mL 基础油，全身按摩也只需要 10 mL 左右。

(2) 精油调配单位换算。

1 mL=1 cc=20 滴

1 滴=0.05 mL

1 tsp (茶匙) =5 mL

1 tbs (汤匙) =3 tsp=15 mL

(3) 精油浓度。精油浓度是指用基础油稀释后单方精油的百分比含量，一般保养用的精油浓度为3%~6%，长期保养用的精油浓度为3%以内，修护理疗用的精油浓度为6%以上，但不要超过20%。

例如，调配10 mL 浓度6%的复方精油：

10 mL×20 滴/mL=200 滴 (总量)

200 滴×6%=12 滴 (所加单方精油的滴数)

200 滴-12 滴=188 滴 (基础油的滴数)

1) 稀释，5%浓度，在10 mL 基础油中约加入10 滴精油。

2) 稀释，3%浓度，在10 mL 基础油中约加入6 滴精油。

3) 稀释，2%浓度，在10 mL 基础油中约加入4 滴精油。

4) 稀释，1%浓度，在10 mL 基础油中约加入2 滴精油。

(4) 协同作用或拮抗作用。不同种类的精油在混合调制时，会产生协同作用或拮抗作用，直接影响精油的功效。

1) 协同作用。协同作用是指两种或两种以上的精油混合调制后，其某一方面的作用增强，如把薰衣草精油和香柠檬精油相混合，香柠檬精油的镇静效果会增强；而如果把柠檬精油和香柠檬精油相混合，则香柠檬精油的刺激、恢复精力的作用会更强。

2) 拮抗作用。拮抗作用与协同作用相反，几种纯精油混合调制后，其作用会降低或减弱，甚至产生反作用。因此，切忌随意调配或超量调配。

3. 常用精油配方

根据芳香疗法的原理和精油的特性，进行美容按摩、皮肤护理，是安全、健康的美容方法，在美容的同时，松弛紧张的神经，也是现代美容发展的趋势。

(1) 清洁皮肤。茶树精油3 滴+榛果油5 mL。

(2) 减轻肌肉酸痛。薄荷精油10 滴+薰衣草精油12 滴+柠檬精油8 滴+荷荷巴油30 mL。

(3) 保湿润肤。玫瑰精油1 滴+甜橙精油1 滴+丝柏精油1 滴+荷荷巴油5 mL+甜杏仁油3 mL+芦荟油2 mL。

(4) 防敏抗敏。洋甘菊精油1 滴+荷荷巴油8 mL+甜杏仁油2 mL。

(5) 干性皮肤调理。茉莉精油1 滴+乳香精油1 滴+薰衣草精油1 滴+荷荷巴油5 mL+甜杏仁油3 mL+芦荟油2 mL。

(6) 暗疮祛痘。茶树精油1 滴+尤加利精油1 滴+薰衣草精油1 滴+葡萄籽油5 mL+芦荟油5 mL。

(7) 祛皱活肤。玫瑰精油 1 滴+檀香精油 1 滴+佛手柑精油 1 滴+荷荷巴油 7 mL+小麦胚芽油 3 mL。

(8) 油性皮肤调理。尤加利精油 1 滴+薰衣草精油 1 滴+茶树精油 1 滴+葡萄籽油 7 mL+芦荟油 3 mL。

(9) 美白嫩肤。柠檬精油 1 滴+玫瑰精油 1 滴+橙花精油 1 滴+荷荷巴油 5 mL+芦荟油 2 mL+小麦胚芽油 3 mL。

(10) 紧致肌肤。柠檬香茅精油 7 滴+薰衣草精油 7 滴+荷荷巴油 20 mL，或香橙精油 5 滴+百里香精油 4 滴+荷荷巴油 20 mL。

(11) 助睡眠。薰衣草精油 12 滴+柠檬精油 8 滴+甜杏仁油 30 mL。

(12) 淡化妊娠纹、疤痕。茉莉精油 10 滴+薰衣草精油 10 滴+玫瑰果油 30 mL。

(13) 减轻黑眼圈。玫瑰精油 20 滴+德国洋甘菊精油 10 滴+柠檬精油 10 滴+荷荷巴油 100 mL。

(14) 淡化眼部细纹。玫瑰精油 10 滴+玫瑰草精油 20 滴+薰衣草精油 10 滴+小麦胚芽油 100 mL。

(15) 减肥。薰衣草精油 2 滴+迷迭香精油 3 滴+茴香精油 2 滴+杜松精油 2 滴+荷荷巴油 10 mL。

(16) 丰乳。玫瑰精油 2 滴+茴香精油 4 滴+天竺葵精油 3 滴+甜杏仁油 20 mL。

(17) 淋巴排毒。茴香精油 9 滴+葡萄柚精油 10 滴+柠檬精油 10 滴+甜杏仁油 30 mL。

1.1.3 SPA 简介

1. SPA 的概念

SPA 的含义为“健康在水中”。SPA 是一种全新的健康美容概念，指的是在特定的环境中，利用海水、温泉、山泉等天然水资源，结合沐浴、按摩等促进新陈代谢，营造一种令人心旷神怡的自然的微妙感觉，使身心得到舒展、净化、放松，是由专业美容师、专业 SPA 设备、水、色光、芳香精油、音乐等五感六觉多元素组合而成的舒缓减压方式，通过人体的五大感官功能——视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉，达到一种平衡，帮助人身心放松，使其精神焕发，充满活力。它是现代都市人美容、保健、养生的一种必然需求。

古罗马人发现浸泡各种矿泉浴和经过山泉、瀑布的自然冲击可以治疗各种疾病与减缓疼痛，同时具有养生美容的功效，这些功效以 SPA 之名传播到各地，迅速风靡整个欧洲，SPA 也在此时与水疗画上等号。由此，SPA 便成为欧洲王公贵族的宫廷密传养生之道。美容业发展至今，SPA 的概念越来越丰富，它成为一种集香熏、泡浴、按摩、日常皮肤护理，以及花茶与音乐为一体的具有养生与美容功效的美容方式。水疗是 SPA 最普遍的形式，如桶浴、湿蒸、干蒸、淋浴及水力按摩浴等，必不可少的是水资源及水疗设备。