

美容师

上海市职业技能鉴定中心 上海市胡芬妮美容美发教育中心 主编

职业技术
初级培训教材



上海科学普及出版社

职业技术初级培训教材

美容师



上海市职业技能鉴定中心
上海市胡芬妮美容美发教育中心

长沙市卫生学校图书馆



CW0126528

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 刘绪恒

美 容 师

上海市职业技能鉴定中心 编
上海市胡芬妮美容美发教育中心

上海科学普及出版社出版
(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市委党校印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.25 字数 190000

1998 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-5427-1385-X/TS·70 定价:11.50 元

编 委 会

主 编:	华建芳	朱洪涛		
副主编:	朱美霞	陈 敏	荣仁元	
	胡芬妮	尹哲芳		
编 委:	陈文香	盛建萍	金惠兰	严助民
编 审:	周庆华	曹岚峰	潘广君	

前 言

由上海市职业技能鉴定中心和上海市胡芬妮美容美发教育中心主编的《美容师》是根据劳动部颁布的初级美容师上岗培训的要求来编写的,旨在提高美容行业从业人员的理论素养和实际操作水平,使美容行业的服务更科学、更规范。

本教材在编写中按部颁大纲对各章节进行分类讲解,内容由浅入深,采用理论和实践并重的编写原则,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。本教材对美容方面的基础进行了介绍。目录中打“*”的部分读者可作为一般了解,不作重点考核内容。

在教材编写中,一些专家和行业主管部门十分关心和支持,并对教材进行了必要的修正,在此表示衷心感谢。由于时间仓促,本教材如有疏漏或不足,敬请读者指正。

编 者

目 录

第一章 绪论

- 第一节 美容师的修养..... (1)
 - 一、个人保健和公众保健..... (1)
 - 二、良好的姿势与仪态..... (2)
 - 三、职业道德..... (4)
 - 四、美容师的职责及工作程序..... (5)
- 第二节 服务心理学..... (6)
 - 一、心理学的基本概念..... (6)
 - 二、服务心理学的基本知识..... (7)
 - 三、功能服务与心理服务..... (8)
- 第三节 主要客源地的宗教信仰和风俗习惯..... (10)
 - 一、三大宗教..... (10)
 - 二、主要客源地的风俗习惯..... (11)

第二章 美容院的经营管理

- 第一节 美容院的技术服务项目..... (13)
- 第二节 日常管理..... (14)
 - 一、岗位职责..... (14)
 - 二、服务收款制度..... (14)
 - 三、营业结帐..... (15)
 - 四、器械与材料管理..... (15)
- 第三节 美容院的销售业务..... (15)
- 第四节 电话在美容院的应用..... (16)

第三章 细菌、消毒与卫生

- 第一节 细菌..... (18)
 - 一、细菌的分布..... (18)
 - 二、细菌的繁殖及生长条件..... (18)
 - 三、细菌入侵人体的途径及感染源..... (19)

第二节 消毒与卫生	(19)
一、消毒的方法	(19)
二、美容院应具备的消毒设施	(19)
三、美容院中细菌的传播途径与传播媒介	(20)
四、消毒剂的保管及使用注意事项	(20)
五、美容院的消毒规则	(20)
六、美容院的卫生规则	(20)

第四章 头面部的解剖与生理、经络、穴位

第一节 头面部的骨骼	(22)
第二节 头面部的肌肉	(24)
第三节 头面部的神经分布	(26)
第四节 经络与穴位	(29)
一、十四经脉	(29)
二、与美容有关的常用穴位	(33)

第五章 皮肤知识

第一节 皮肤的基本知识	(36)
第二节 皮肤的组织与构造	(37)
一、表皮	(38)
二、真皮	(39)
三、皮下组织	(40)
四、皮肤附属器官	(40)
第三节 皮肤的功能	(41)
第四节 一般皮肤病的症状与成因	(42)
一、一般皮肤病的症状	(42)
二、常见皮肤病	(43)

第六章 皮肤分析

第一节 分析程序	(47)
第二节 皮肤分类	(49)
一、正常皮肤	(49)
二、干性皮肤	(49)

三、油性皮肤	(50)
四、老化皮肤	(51)
五、微血管破裂皮肤	(51)
六、长有面疱的皮肤	(52)
七、混合性皮肤	(52)
八、敏感性皮肤	(52)
第三节 皮肤类型的测定方法	(53)

第七章 护肤与按摩

第一节 脸部护理要求	(54)
一、准备工作	(54)
二、与顾客沟通	(54)
三、包头	(54)
四、护肤程序	(55)
第二节 按摩	(59)
一、按摩的种类	(59)
二、按摩对皮肤的好处	(60)
三、按摩的注意事项	(61)
四、脸部按摩技巧	(61)
五、手工按摩动作	(62)
第三节 面膜	(63)
一、面膜分类	(63)
二、面膜的特性	(64)

第八章 皮肤的护理

第一节 正常皮肤(中性皮肤)的护理	(66)
一、四季特点与护理	(66)
二、中性皮肤的护理步骤	(67)
三、按摩手法	(68)
四、中性皮肤的家庭护理	(70)
第二节 干性皮肤的护理	(72)
一、干性皮肤的分类	(72)

二、干性皮肤的护理步骤	(72)
三、干性皮肤的家庭护理	(73)
第三节 老化皮肤的护理	(74)
一、老化现象的特征	(74)
二、老化形成的原因	(75)
三、老化皮肤的护理步骤	(77)
四、老化皮肤的家庭护理	(77)
五、老化皮肤保养的注意事项	(78)
第四节 油性皮肤的护理	(78)
一、油性皮肤的成因与影响皮脂分泌的因素	(78)
二、皮脂腺分泌的机理	(79)
三、油性皮肤的护理步骤	(79)
四、油性皮肤的家庭护理	(80)
五、油性皮肤保养的注意事项	(81)
第五节 青春痘(痤疮)皮肤的护理	(81)
一、痤疮的定义	(81)
二、痤疮的发生原因	(82)
三、痤疮的表现	(82)
四、痤疮皮肤的护理步骤	(83)
五、痤疮皮肤的家庭护理	(85)
六、注意事项	(85)
七、贾克奎按摩法简介	(86)
第六节 微血管破裂皮肤护理	(87)
一、形成原因	(87)
二、微血管破裂皮肤的护理步骤	(88)
三、微血管破裂皮肤护理的注意事项	(88)
四、微血管破裂皮肤的家庭护理	(89)
五、微血管破裂皮肤者生活中的注意事项	(89)
第七节 混合型皮肤的护理	(90)
一、混合型皮肤的护理步骤	(90)

二、混合型皮肤的家庭护理	(91)
三、混合型皮肤者生活中的注意事项	(92)
第八节 敏感型皮肤的护理	(92)
一、形成敏感皮肤的原因	(92)
二、皮脂膜遭破坏的主要因素	(93)
三、敏感皮肤的护理要点	(93)
四、注意事项	(93)
第九章 化妆品知识	
第一节 化妆品的分类	(95)
一、按使用目的和部位分类	(95)
二、按剂型分类	(96)
第二节 常用化妆品的成分、作用及使用方法	(96)
一、洗净用化妆品(洁肤类)	(96)
二、基础化妆品(护肤类)	(97)
三、美容化妆品	(99)
第三节 常用化妆品的选择与应用	(102)
一、化妆水	(102)
二、护肤膏霜和乳液	(102)
三、唇膏	(103)
四、胭脂	(104)
五、粉底	(104)
六、蜜粉和粉饼	(104)
七、眼影膏与眼线化妆品	(104)
八、睫毛膏和睫毛液	(105)
九、眉笔	(105)
第四节 化妆品的不良反应与注意事项	(105)
一、化妆品可能有的不良反应	(105)
二、使用化妆品时的注意事项	(106)
第五节 如何选购与保管化妆品	(106)
一、选购化妆品的注意点	(106)

二、化妆品的保管	(107)
第十章 美容仪器的使用	
第一节 电学常识	(108)
一、导体、绝缘体及半导体的有关常识	(108)
二、电流、电压与电阻的有关常识	(109)
三、有关电路的知识	(110)
第二节 常用美容仪器的功能、使用及日常保养	(111)
一、皮肤检查镜(放大灯)	(111)
二、皮肤检查灯(吴氏灯)	(111)
三、离子喷雾机(奥桑喷雾机)	(112)
四、喷雾及吸引器	(113)
五、阴阳电离子仪(营养导入机)	(115)
六、高频率电疗仪	(116)
七、冷热电棒	(117)
八、多功能美容仪	(118)
九、皮肤清洁刷、按摩仪	(118)
第三节 安全用电常识	(120)
一、安全用电的意义	(120)
二、安全用电注意事项	(120)
第十一章 皮肤的健康与营养	
第一节 食物七大营养素的功能与特点	(121)
一、蛋白质	(121)
二、脂类(脂肪)	(122)
三、碳水化合物(糖类)	(122)
四、维生素	(122)
五、水	(123)
六、矿物质	(124)
七、纤维素	(124)
第三节 均衡营养与皮肤健康	(124)
一、均衡营养原则	(124)

二、食物的酸碱比例	(125)
三、建立良好的生活习惯	(125)
四、注意良好的饮食习惯	(125)
第四节 减肥	(126)
一、肥胖原因	(126)
二、肥胖易引起的疾病	(127)
三、减肥的目的	(127)
四、减肥的原则	(127)
五、减肥的方法	(128)
第十二章 美学知识	
第一节 素描	(130)
一、素描的概念	(130)
二、素描的基本因素	(130)
三、素描的表现形式	(132)
第二节 色彩的运用	(132)
一、色彩的原理	(132)
二、色彩的特性	(133)
三、色彩的冷暖感觉	(133)
四、色彩与心理效应	(134)
五、化妆色彩的选择与应用	(134)
第十三章 化妆知识	
第一节 脸型分析	(137)
一、主要脸型	(137)
二、次要脸型	(139)
第二节 基面妆	(139)
一、粉底的选择和使用	(140)
二、鼻部的修饰	(141)
三、面部轮廓修饰	(142)
四、颌部的修饰技巧	(143)
第三节 部位化妆	(144)

一、眉的化妆	(144)
二、眼部的化妆	(147)
三、脸颊部的化妆	(150)
四、唇的化妆	(152)
五、卸妆	(154)
第四节 日妆与新娘妆	(155)
一、日妆	(155)
二、新娘妆	(157)

第十四章 美发

第一节 毛发知识	(159)
一、头发的概况	(159)
二、头发的结构	(159)
三、头发的若干特征	(160)
四、头发的护理	(161)
第二节 发型与脸型的配合	(161)

第十五章 手部的保养与修饰

一、手部的护理	(163)
二、手部的保养	(167)
三、涂指甲油	(168)

第十六章 其他业务

第一节 脱毛	(170)
第二节 烫眼睫毛	(171)
一、操作步骤	(171)
二、注意事项	(171)
第三节 健胸	(172)
一、健胸的目的	(172)
二、常见的胸部护理方法	(172)
三、常见的健胸方法	(173)
四、胸部按摩	(173)
五、应配合的家庭护理	(175)

第四节 纹刺美容	(176)
一、纹刺美容简史	(176)
二、纹刺的作用、机理及特点	(176)
三、纹刺的工具与色料	(177)
四、纹刺美容的基本操作与操作训练	(177)
五、纹刺的禁忌症	(178)
六、纹刺美容的注意事项	(178)
七、如何洗除纹刺	(179)
八、纹刺美容应具备的条件	(179)
九、麻醉药的使用剂量及方法	(180)
十、纹刺的应用	(180)
十一、纹唇、唇线	(184)
第十七章 美容院常用英语	
一、常用会话	(186)
二、常用单词	(189)
附录一 关于上海市美容、美发、按摩业从业人员实行 凭职业资格证书上岗制度的通知	(192)
附录二 中华人民共和国职业技能鉴定规范:美容师	(197)
附录三 中华人民共和国职业技能标准:美容师	(212)

第一章 绪 论

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和高超的业务技能。美容师的典雅风度、端庄举止、良好的个人形象和精良的技术,必然也会赢得顾客的信任和尊重。

本书的内容,对培养一名合格的美容师,是会有切实帮助的。

第一节 美容师的修养

一、个人保健和公众保健

在美容院工作的美容师必须对健康和清洁有足够的认识,只有完全认真处理好个人和公众两方面的保健,才能充分体现美容师的职业素养。

1. 个人保健

美容师应该保持身心健康,因此要做到:

(1) 养成清洁习惯,尽量保持个人整洁、漂亮的仪容仪表,养成每天沐浴的好习惯。工作时可以洒一些淡香水,注意避免使用过于浓烈的香水。

(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) 注意良好的姿势:正确的姿势对身体非常重要,因为它有助于减轻疲劳,并能在每天的工作中显示出优雅的姿态。

(4) 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。

(5) 平静的心情: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,培养良好的心态。

(6) 充足的睡眠:以八小时充足的睡眠来保持精神焕发和良好的姿势。

(7) 适量的饮食:为了能既保持身体健康,又保持体态轻盈,饮食要得当,营养要均衡,要多喝水,不要暴饮暴食或过分节食。

(8) 健康的心理:众所周知,身心合二为一,心理能得到平衡,身体自然会健康。健全的心理所带来的乐观精神和希望都能给你带来自信,帮助你取得成功。

2. 公共卫生

为了维护公共利益,一般患有传染病的人是不允许进行美容工作的。美容院工作要接触各类客人,一定要讲究卫生,并做到如下几点:

(1) 保持空气纯净:美容场所要有良好的通风设施。

(2) 注意各类器皿的消毒灭菌:避免因使用不洁的器皿引起顾客的交叉感染。

(3) 保持良好的卫生标准:空气、下水道都保持通畅,美容仪器、床位、等候空间都应整洁,用品完好、整齐、干净。

(4) 有基本的医疗设施:若遇客人发生意外,能有一些基本设施提供急救。

二、良好的姿势与仪态

良好的姿势与仪态是个人身体保健非常重要的一个方面,保持良好的姿势有助于预防身体的一些疾患,同时也是自我训练的重要一环。养成并保持良好的习惯是创造优雅愉快个性的先决条件,容貌、仪态、姿势以及个性对美容而言几乎与其专业知识及技能一样重要。

1. 良好的站姿

美容师工作时要避免僵硬、驼背、肩部下垂等不良姿势,需要长时间站立时,两脚不要离得太远,尽量用脚掌来承受体重,而不

要用脚跟来承受体重,如果两脚并列站着,身体不易保持平衡,且容易疲劳。保持良好的平衡,有助于预防疲劳。

(1) 左脚分开 45° , 右脚向前。

(2) 两膝微弯曲, 右膝稍向内弯。

2. 良好的坐姿

保持良好的坐姿对美容师的工作有很大帮助,可以减轻疲劳。

(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,不要由脊椎尾端承受。

(4) 上身保持挺直。

(5) 美容座椅高度要适当,操作时大手臂和小手臂才能形成 90° 角。

(6) 不要低头弯腰。

3. 正确的取物姿势

取物时背要直,推移重物时,应以大腿肌肉用力,不要用背部肌肉用力;从地上取物时要两腿靠拢,蹲下时背要直,腿部和臀部的肌肉可用力,避免背部肌肉用力。

4. 手部与脚部的清洁和保养

美容师应养成良好的手部护理习惯,使你在用双手为顾客服务时,让顾客更感舒服,体现你的专业性。

在接触带有刺激性的液体时,请切记带上乳胶手套;洗手后或临睡前都别忘了涂护手霜;若涂指甲油的话,选用质地良好的有色或无色指甲油,在有剥落现象出现时,应及时补救,或洗去重涂,以保持手部的美观。同时需要注意的是指甲要及时修剪,长短适度,避免在工作中弄伤顾客。

脚部的保养主要注意这样几点,首先要穿合脚的鞋子,以便保证一天工作使脚部免受不适,其次要勤剪脚趾甲,回家后注意放松脚部,用温热水泡脚以减除疲劳,这样对保持良好的姿势与健康的身体都有帮助。