



全国现代学徒制
医学美容技术专业
“十三五”规划教材

全国现代学徒制工作专家指导委员会指导

美容美体技术

申泽宇 吴琼 主编

 复旦大学出版社

全国现代学徒制医学美容技术专业“十三五”规划教材

丛书编写委员会

- 主任** 吴 琼(清远职业技术学院)
朱红华(珠海市卫生学校)
叶秋玲(香港雅姬乐集团有限公司)
- 副主任** 孙 晶(白城医学高等专科学校)
冯小军(清远职业技术学院)
傅润红(广东伊丽汇美容科技有限公司)
- 编 委** (按姓氏拼音排序)
迟淑清(黑龙江中医药大学佳木斯学院)
付明明(黑龙江中医药大学佳木斯学院)
高志玲(白城医学高等专科学校)
黄妙丹(广东省连州卫生学校)
雷双媛(黑龙江中医药大学佳木斯学院)
李雪飞(大连医科大学)
梁 菁(惠州卫生职业技术学院)
刘伟红(白城医学高等专科学校)
聂 莉(江西卫生职业学院)
乔 梅(珠海市卫生学校)
申泽宇(香港雅姬乐集团有限公司)
赵 旭(黑龙江中医药大学佳木斯学院)

总序 FOREWORD

2019年1月以来,党中央、国务院先后印发《中国教育现代化2035》《加快推进教育现代化实施方案(2018—2022年)》《国家职业教育改革实施方案》等文件,为推动新时代职业教育现代化设定了目标图、路线图、施工图。现代学徒制体现了职业教育作为一种教育类型的重要特征,突出了产教融合、校企合作,实现了工学结合、知行合一,有力推动了职业教育和培训体系完善。

现代学徒制是借鉴发达国家职业教育经验,结合我国国情,自2014年起在职业教育领域开展的一项重大改革试点。试点5年以来,分批布局了558个现代学徒制试点,覆盖1480多个专业点,9万余名学生学徒直接受益。现代学徒制坚持岗位成才、工学交替,有力推动了学校招生和企业招工相衔接,实现了校企育人“双重主体”,学生学徒“双重身份”,有力推动了学校和企业资源、人员、技术、管理及人才培养成本等方面有机衔接,推动教育链、人才链与产业链、创新链同频共振。

广东省委省政府按照国家的统一部署,大力推行现代学徒制,省教育厅及省教育研究院积极推动广东特色现代学徒制。一是立法支持。2018年通过的《广东省职业教育条例》,确定了现代学徒制的地方法律地位。二是资金支持。2019年1月广东省政府办公厅印发《广东省职业教育“扩容、提质、强服务”三年行动计划(2019—2021年)的通知》,明确了“对开展学徒培养的企业,根据不同职业(工种)的培训成本,可按规定给予每生每年4000~6000元的培训补贴”。三是招生

招工同步推进。开始职业教育现代学徒制招生单独渠道,鼓励学校、企业及学生签订协议或合同,明确学生学徒双重身份,着力推进教育制度与劳动制度深度融合。四是统一教学标准。研制出15个省级现代学徒制专业教学标准并在全省推广应用。

清远职业技术学院是教育部首批现代学徒制试点单位,在全国较早开展试点工作,并牵头联合企业共同研制了“现代学徒制医学美容技术专业教学标准和课程标准”。为固化现代学徒制研究和实践成果,在全国现代学徒制专家指导委员会和全国卫生职业教育教学指导委员会的支持指导下,广东省卫生职业教育协会和医学美容技术专业产教联盟牵头,联合全国50多所相关院校或企业参与,共同开发了“全国现代学徒制医学美容技术专业‘十三五’规划教材”。本套教材按照需求导向、校企合作的原则开发,与传统的学科体系教材相比,具有以下三个特征。

1. 对接标准。本套教材依据现代学徒制医学美容技术专业的课程标准编写,而这些课程标准有机对接了职业标准。职业标准是基于专业岗位群的职业能力分析,从专业能力和职业素养两个维度,形成了730条职业能力点。将工作领域的职业标准转化为学习领域的课程标准,重构医学美容技术专业的课程体系及课程内容。

2. 任务驱动。本套教材以美容岗位的工作过程为主线,以典型工作任务驱动知识和技能的学习,让学生在“做中学”,在“会做”的同时,用心领悟“为什么做”,应具备“哪些职业素养”,教材结构及内容符合技术技能人才培养的基本要求。

3. 多元受众。本套教材由校企专家共同开发,教材内容既包含医学美容技术专业的理论知识,也涵盖医学美容岗位的技术技能;既能满足学历教育需求,也能满足职业培训需求。教材可供职业院校和行业企业多方开展教育教学使用。

现代学徒制医学美容技术专业系列教材的开发对于当前职业教育改革具有重要意义,它不仅是现代学徒制人才培养模式改革成果的重要形式之一,更是对职业教育现实需求的重要回应。作为全国现代学徒制首批试点专业所形成的这套教材,其开发路径与方法能为其他现代学徒制专业提供借鉴,起到抛砖引玉的作用。

全国现代学徒制工作专家指导委员会主任委员

广东建设职业技术学院院长



博士,教授

2019年3月

前言 PREFACE

在全国现代学徒制专家指导委员会和全国卫生职业教育教学指导委员会的支持指导下,广东省卫生职业教育协会和医学美容技术专业产教研联盟牵头,联合全国 50 多所相关院校或企业参与,共同开发了“全国现代学徒制医学美容技术专业‘十三五’规划教材”。《美容美体技术》是本套教材之一。

美容美体技术在美容行业多年为顾客的服务中逐渐完善,成为美容师的基本工作任务之一。我们依据《现代学徒制专业教学标准和课程标准:医学美容技术专业》中的美容美体技术课程标准(详见附录五),基于美容师岗位工作的典型任务,编写了《美容美体技术》这本教材。本教材以技能操作为主导,突出基本技能训练,特别是双手的力度、灵活度、柔软度、服贴度,按摩手法要领、按摩施力技巧、顾客满意度等成为教学考核的重点。从练一双巧手,掌握按摩基本手法开始,到灵活运用按摩手法,独立完成美容美体项目操作流程,具备对面部皮肤和身体状态的分析、判断能力和方案制定及实施能力,为美容师顺利进入岗位工作打下基础,最大限度满足美容企业的用人需求。本教材学习任务安排由浅入深递进,适用于医学美容技术专业和中医美容专业,以及各类美容职业教育培训。

本教材得到广东省卫生职业教育协会的大力支持,广州卫生职业教育学院以及省内其他卫生职业教育学院(校)、香港雅姬乐集团有限公司的积极参与和奉献,在此表示深深的感谢。



由于时间紧,作者水平有限,书中难免出现疏漏和缺憾,恳请教材使用者批评指正,以帮助我们再版时改进。

编者

2019年3月



目录 CONTENTS

模块一 基本功训练



项目一 手部基本功训练	2
任务一 力度训练	3
一、指力训练	3
二、腕力训练	4
任务二 柔软度训练	6
一、旋腕训练	6
二、掌横推训练	6
三、手波浪训练	6
四、掌前推训练	7
五、甩手训练	7
任务三 灵活度训练	8
一、压指训练	8
二、轮指训练	8
三、弹指训练	9
四、拉指训练	9
任务四 服贴度训练	10
一、掌服贴度训练	10
二、掌指服贴度训练	10
任务五 综合训练	11
一、“指之韵”手操	11
二、易筋操	11
项目二 基础按摩手法训练	13
任务一 基础按摩手法	13





一、常用按摩手法要领	14
二、辅助按摩手法要领	15
任务二 基础按摩手法应用训练	16
一、基础按摩操作站位和操作姿势	16
二、基础按摩手法应用训练	17

模块二 面部基础护理



项目一 面部护理基本能力	24
任务一 认知面部按摩	24
一、面部按摩种类	24
二、面部按摩特点	25
三、面部按摩介质选择	26
四、面部按摩注意事项	27
任务二 按摩对头面部组织结构的影响	27
一、按摩对表皮的影响	27
二、按摩对真皮、皮下组织的影响	28
三、按摩对皮肤毛细血管、淋巴管和神经组织的影响	29
四、按摩对皮肤附属器官的影响	30
五、按摩对肌肉、筋膜的影响	30
六、按摩对面部经络的影响	30
项目二 面部护理方案	32
任务一 皮肤类型与分析判断	32
一、皮肤分型及各类皮肤特点	33
二、各类皮肤按摩要领与日常防护	33
三、常用面部皮肤分析判断方法(皮肤测试法)	34
任务二 面部护理方案	36
一、面部护理方案的基本内容	36
二、面部护理方案的形式	37
三、制作面部护理方案注意事项	37
四、获得顾客信息的方法	38
五、制作面部护理方案工作程序	38
项目三 面部护理服务	46
任务一 面部护理服务标准	46





一、服务环境标准	46
二、服务卫生标准	47
三、服务接待标准	47
四、服务时间标准	48
五、产品调配标准	48
六、服务流程标准	49
任务二 面部护理用品用具	50
一、基础用品用具	50
二、面部护理产品	50
任务三 面部护理分类及实施流程	51
一、面部护理分类	51
二、面部护理实施流程	52
项目四 面部基础护理技术	56
任务一 卸妆技术	56
一、卸妆的目的	56
二、卸妆用品	57
三、卸妆操作流程及操作要领	57
任务二 面部清洁技术	58
一、面部清洁目的	58
二、面部清洁用品	58
三、面部清洁操作流程及操作要领	59
任务三 美容仪器在面部护理中的应用	63
一、离子喷雾仪应用	63
二、超声波美容仪应用	66
任务四 面部按摩技术	68
一、头面部常用腧穴	69
二、面部按摩的美容作用	70
三、面部按摩基本原则和要求	70
四、面部按摩操作禁忌	70
五、面部按摩操作流程	71
任务五 面膜技术	76
一、优质面膜特性	76
二、面膜种类	77
三、软膜操作流程	78





模块三 身体基础护理



项目一 身体护理基本能力	82
任务一 身体按摩对人体组织的影响	82
一、按摩对人体血液循环和淋巴循环的影响	82
二、按摩对人体神经、肌肉的影响	83
三、按摩对人体皮肤和脂肪的影响	83
四、按摩对人体经络的影响	84
任务二 身体护理服务	85
一、身体按摩基本要求	85
二、用品用具	85
三、身体护理常规实施流程	87
四、身体护理疗程设计原则	88
项目二 身体护理方案	90
任务一 身体分析评估	90
一、姿势检测与体型分析评估	91
二、身体状态分析评估	97
三、中医辨证在身体分析评估中的应用	99
任务二 身体护理方案	100
一、身体护理方案内容	100
二、身体护理方案形式	101
三、护理项目设计原则	101
四、身体护理方案填写要求	101
项目三 身体按摩技术	103
任务一 肩颈按摩技术	103
一、肩颈按摩目的	103
二、肩颈按摩适应范围	103
三、肩颈按摩实施流程	104
四、疗程设计	105
五、操作注意事项	106
任务二 腰背按摩技术	107
一、腰背按摩目的	107
二、腰背按摩适应范围	107





三、腰背按摩实施流程	107
四、疗程设计	109
五、操作注意事项	109
任务三 腹部按摩技术	111
一、腹部按摩目的	111
二、腹部按摩适应范围	111
三、腹部按摩实施流程	112
四、疗程设计	113
五、操作注意事项	113
任务四 乳房按摩技术	115
一、乳房按摩目的	115
二、乳房按摩适应范围	115
三、乳房按摩实施流程	115
四、疗程设计	117
五、操作注意事项	117
任务五 四肢关节按摩技术	119
一、关节按摩目的	119
二、关节按摩适应范围	119
三、关节按摩实施流程	119
四、疗程设计	121
五、操作注意事项	121

模块四 美容美体项目护理



项目一 面部美容项目护理	124
任务一 面部刮痧美容项目	124
一、刮痧的美容作用	124
二、面部刮痧实施流程	125
三、疗程设计	126
四、操作注意事项	126
任务二 面部拨筋美容项目	127
一、筋结形成原理探讨	127
二、拨筋对筋结的影响	128
三、面部拨筋的美容作用	128
四、面部拨筋实施流程	129
五、疗程设计	130





六、操作注意事项	130
项目二 美体项目护理	132
任务一 按摩减肥项目	132
一、肥胖相关知识	132
二、肥胖评估	134
三、减肥方法	134
四、按摩减肥	136
任务二 芳香疗法项目	140
一、芳香疗法基础知识	140
二、芳香精油	141
三、芳香按摩	146
主要参考文献	151
附录一 美容美体技能模拟训练	152
附录二 美容美体护理方案表	155
附录三 综合练习题	159
附录四 易筋操十二式	166
附录五 课程标准	169



模块一

基本功训练



项目一

手部基本功训练

学习目标

1. 增强体质的同时增强手部的力度。
2. 通过训练使双手柔软、灵活、服贴。
3. 为学习美容美体按摩技术打下基础。

问题情境 1-1

小白是某卫生职业技术学院医学美容技术专业的新生，多年拿笔的双手绵而无力。然而，她却对双手施力技巧的训练很不以为然，向老师提出疑问：做美容有必要练这些基本功吗？老师针对小白的问题讲了一个故事：

美容师小芳今年 23 岁，身高 155 cm，体重 40 kg，外形非常娇小。她毕业于某职业学校中医美容专业，从事美容工作已 1 年有余，有 20 多位专属顾客。顾客对小芳的手法特别认可，最主要原因是“够力、舒服”。可是，她刚开始工作的时候，顾客会因为她的外形娇小而拒绝她的服务，认为如此瘦小，一定按摩无力，效果也不会好。但是，让顾客出乎意料的是，如此娇小的女孩却有男人般的手力，按摩效果非常理想；除此之外，小芳一天下来操作六七个顾客都不会觉得手痛、手累。顾客、同事都非常好奇：为何如此娇小的身型却有这么大的手力？小芳在与大家分享的时候说：“我以前可没有这么好的体能和手力，到学校后老师每次上课之前都会让我们做小沙袋手力练习，沙袋里面装满了沙子，我们每天就在这个沙袋上反复地训练。训练初期手腕、手指酸痛，胳膊都抬不起来，严重时还会磨破手指皮肤，但我们从来没有中断过练习，如果不是当年的坚持，我肯定早就被顾客淘汰了。我觉得沙袋练习非常有必要，手上有力才能让顾客感到舒服、满意。”

我们能从故事中悟出什么道理？请带着问题学习。



任务一 力度训练

一、指力训练

(一) 小沙袋训练

1. 制作小沙袋

(1) 准备物品：准备约 25 cm×15 cm 的较厚的棉布小布袋一个；750 g 大米(或沙子)。

(2) 沙袋制作：把大米(或沙子)装进小布袋里面缝好,如图 1-1-1。



图 1-1-1 小沙袋

2. 小沙袋训练

(1) 握力训练：用五指抓起沙袋坚持 3 秒然后放下,再抓起。单手重复 50 次,再换另一只手做相同动作,如图 1-1-2。



图 1-1-2 握力训练



图 1-1-3 单指力训练

(2) 单指力训练：食指指腹按压沙袋,逐渐向下施力,到达沙袋下凹极限,再慢慢放松,如此重复 50 次,再换手做相同动作,如图 1-1-3。

(3) 五指力训练：一手握住沙袋,一手五指指腹按压沙袋,产生对抗力,压至沙袋下凹极限,再慢慢放松,如此重复 50 次,再换手做相同动作,如图 1-1-4。

(4) 十指力训练：双手五指指腹对压沙袋,按压深度达到小沙袋下凹极限,再慢慢放松,如此重复 50 次,如图 1-1-5。

(5) 抛接训练：把小沙袋从左手抛到右手,再从右手抛到左手,重复训练 50 次。抛接时务必要全掌接触沙袋。





图 1-1-4 五指力训练



图 1-1-5 十指力训练

(二) 压指训练

1. 训练目的

锻炼手部和前臂的肌肉力量,增加手指力度。

2. 训练要领

双臂伸直,手掌放在美容操作床上,与肩同宽,十指竖起呈倒扣金钟状,以十指指腹受力。用力时,身体向前倾,同时踮起脚尖,这时十指承受整个身体的重量,如图 1-1-6。注意在施力时十指着力均衡,肩膀向前要超过指尖。

训练时,以发出“1、2”口令的方式进行练习,“1”的时候身体向前倾,脚跟抬起,停留 3—5 秒(此时老师可以纠正动作)。“2”的时候放松,回原位。重复 30 遍。在学生“手抖、手痛”等现象消失后,可以逐渐增加训练次数。

3. 训练指导重点

(1) 在训练前期出现手抖、手痛等现象是正常训练反应,如果在训练前期没有这种现象反而证明训练动作有误,老师要细心观察,并纠正。

(2) 在练习过程中要观察手指按压时的凹陷深度,正常十指凹陷的深度要求一样:如果出现手指按压凹陷深浅不一致,说明施力方式不正确;如果不纠正就会导致手指力度不均,要特别注意无名指、小指的受力程度。

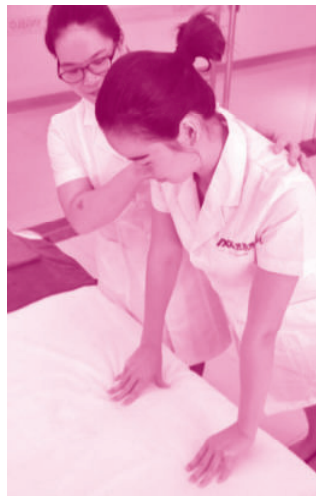


图 1-1-6 压指训练

二、腕力训练

(一) 压腕训练

1. 训练目的

训练前臂肌肉力量,同时训练手腕的承受力和借助身体力量的技巧。





图 1-1-7 压腕训练

2. 训练要领

双臂伸直,手掌平放在美容操作床上,与肩同宽,身体向前倾,同时踮起脚尖,这时手掌承受整个身体的重量,如图 1-1-7。施力时手掌力度要保持平衡,肩部要超过指尖,身体不能碰床。

训练时,以“1、2”口令进行训练,“1”的时候,身体向前倾,脚跟抬起,停留 3—5 秒(此时老师可以纠正动作);“2”的时候放松,回原位。重复 20 遍。在学生“手抖、手痛”等现象消失后,可以逐渐增加训练次数。

3. 训练指导重点

(1) 在训练前期手抖、手痛等属于正常现象。如果在训练前期没有这种现象则证明训练动作有误,老师要细心观察,并纠正。

(2) 在训练过程中要观察掌根与指端的下压深度是否均衡。正常手指端与掌跟下压深度是均衡一致的,如果出现掌跟下压深度比指端深,说明用力方式不正确,会导致手掌施力不平衡,要及时纠正。

(二) 俯卧撑训练

1. 训练目的

锻炼上臂肌肉,增强手臂力量。

2. 训练要领

双手掌平放于地面,略宽于肩,双脚脚尖着地,挺胸,收紧腰腹部,然后屈肘让重心下降至下巴离地面一拳距离,稍停,再用手臂的力量推起整个身体,如图 1-1-8。

训练时,以“1、2”口令进行训练。“1”的时候屈肘身体下压,整个身体重量在手臂上,停留 3—5 秒,此时老师可以纠正动作;“2”的时候手臂伸直,推起身体。重复 30 遍。动作标准后可以取消喊口令方式,学生自主把握节律训练。随着学生体能增加,训练次数可以逐渐增加。

3. 训练指导重点

(1) 女生做俯卧撑时由于上肢力量较弱,很容易用腰部力完成动作。训练时注意指导使用上臂力,使肘部屈伸支撑身体,避免用腰部的力上下移动。

(2) 做完俯卧撑可能会出现手臂酸痛,属于正常反应。如果出现腰腹部酸痛则证明动作有误,要仔细观察,及时纠正。



图 1-1-8 俯卧撑

