第一章　美容按摩基本知识

第一节　美容发展简史

一、中国古代美容发展简史

由爱美而进行的化妆与装饰，始于人类祖先。这种化妆与装饰，从古至今从未停止过。

据文献记载 殷纣时代已有燕支(胭脂),即用燕地红蓝花叶，捣烂取汁，凝作脂来饰面的。又云：春秋时周郑之女，粉白墨黑，立于衢闾。即是用白粉敷面,用青黑颜料画眉。而《事物记源》中“秦始皇宫中悉红妆翠眉”之说,则更明确地说明秦时已有人用修画眉毛，脸上涂红来化妆与美容了。

东汉梁冀的妻子孙寿曾造各种各样的妆，妩媚称绝一时。张敞为妻画眉，也称张敞眉。汉时，随着化妆的普及，化妆品也随之进一步发展。《毛诗疏》中说‘兰,香草也,汉宫中种之可著粉中”。这说明当时不仅已能制化妆用的粉,而且有了专门从事制作化妆品的人。

化妆术发展到唐代，在妇女中已经很盛行，并出现了名目繁多的化妆名称：催妆、红妆、晓妆、醉妆、泪妆、桃花妆、仙蛾妆、血晕妆等。唐朝时,对眉的化妆非常讲究,有‘十眉图”,以各种不同的眉型进行化妆。

宋明以来，随着生产力发展，人们对化妆与美容的探索和追求，也在不断发展和提高。

另外，除了化妆美容外，传统的医、药美容方法，也被古人所运用，尤其是宫廷美女保持和增加美貌程度的主要方法。在长

需要全本请访问 www.ertongbook.com

期的运用过程中，经宫廷医生各方面的探索和努力，形成了系列化的宫廷医药美容方法，这些内服或外用的美容方，仍被现代的人们所运用。

此外，在我国古代，按摩、针灸、热熨、冷冻、磨砂等美容方法也十分流行。

二、现代美容技术的发展

到了现代,由于科学技术的进步,化妆品种已十分繁荣了。许多化妆品含有保护皮肤的营养素，如维生素、蛋白质等，人们可以根据本身皮肤的特性选用各种不同的化妆品。

20年代，皮肤、头发及身体保养的各种类型化妆品大量上市。

二次世界大战后的繁荣，引起人们对服饰、发型及化妆品的极大兴趣，美容院、按摩院开始在各地设立，化妆品也在大多数家庭中被广泛使用。

70年代以来，随着科技的飞速发展，人们对美容及化妆技术有了更深入而广泛的研究,新型化妆美容品不断涌现。近年来,更掀起了皮肤科学保养的新潮，对皮肤的科学保养方法及化妆品的正确使用方法有了更多的认识，美容的内容已扩大到全身的健美概念，各种美容仪器纷纷诞生，人工护理技术更加提高。随着人们生活水平的不断提高，人们对美容的需求会不断延续下去。

第二节　　面部按摩的要求

1. 按摩时应涂足量的按摩膏(油),使皮肤润滑,以免擦伤皮肤。有时为了使皮肤吸收营养或获得其它保养，也可使用各种适合于自己皮肤的营养霜。

2. 按摩介质的选择应根据皮肤的性质及按摩的要求而定。如中性皮肤选用一般按摩膏；油性皮肤选用樟脑按摩油；干性皮肤可选用营养膏等。

3. 按摩时,各种手法动作要平稳而有节奏,施力要适度,节律与频率要合理，不可忽轻忽重，忽快忽慢。点穴时要准确，切忌生硬粗暴。

4. 按摩必须掌握好其原理及方向。按摩应顺着肌肉的纹理走向进行，一般由下而上，由内向外，整套按摩时间约为 15～20 分钟。

5. 按摩时注意力要集中,全身心放松,在整个过程中,按摩手法应由轻→重→轻 由慢→快→慢；由浅→深，由表→里，循序渐进，各种手法变换和衔接要自然而连贯。

6. 按摩过程中，都应按面部顺序依次进行。

第三节　美容按摩注意事项

1. 根据皮肤的性质正确选择护肤品。

2. 在进行面部按摩时,最好在淋浴或蒸喷后,毛孔张开时进行按摩。

3. 清洁面部时，水温避免过高或过低，以温水为佳。

4. 按摩有多种手法,总的原则是 按摩方向与肌肉走行一致，与皮肤皱纹方向垂直，按摩基本是由下向上，由里向外的规律进行。

5. 按摩过程中,要给予足够的按摩膏(油)。

6. 患有皮肤病,如发炎、受伤、长暗疱的皮肤,禁止使用磨砂膏，以免传染。

7. 使用磨砂膏的时间,要根据皮肤性质和要求而定,过长会磨伤皮肤，太短则达不到清洁效果。

8. 洁肤用品必须用清水彻底清洗干净,否则残留在面部,会刺激损伤皮肤。

9. 按摩治疗室应清洁明亮,空气流通,温度适宜,并要保持

安静。

10. 按摩以每周 1～2 次为宜。

第四节　按摩的禁忌症

1. 严重的过敏性皮肤、受伤、发炎，患有各种皮肤病以及手术后未痊愈的皮肤。

2. 皮肤末梢血管扩张，血小板减少，末梢血管出现脆性的皮肤。

3. 患有严重呼吸系统疾病者，如严重哮喘发作期，支气管炎；循环系统疾病，如高血症，心血管病等。此外精神失常及孕妇不要做。

4. 骨关节肿胀，腺体肿胀者。

5. 过饱或过饥的患者。

第五节　面部按摩基本手法

（1）按抚法　此方法常用于面颊、前额及头皮等部位。一般用于按摩的开始及结束。

方法：用手指及手掌，缓慢而有节奏地在面部皮肤表面平滑运行。

功效：促进血液循环，发挥皮脂腺、汗腺功能，使皮肤清洁滑爽。

（2）揉捏法　常用于颈部、鼻部、额部等处的按摩。

方法：用手指捏起皮肤，同时揉局部组织。捏法是用拇指和食指或中指在面部捏起皮肤。揉法是用手指做轻推、滚动等动作。

功效：刺激表皮细胞，防止肌肉松弛。促进新陈代谢，增强细胞再生力。

（3）扣抚法　常用于眼部周围及下颌等处。

方法：双手指端在面部皮肤上做快速而连续的点状接触，或用整个手掌拍打皮肤。

功效：使肌肉坚实，增加皮肤弹性。加快血液循环，消除肌肤疲劳。

（4）震动法　常用于面部按摩。

方法　用前臂和手部的肌肉收缩,力量汇集于指端或手掌,使面部发生震动。

功效：深入皮肤，使深层皮肤组织保持柔和状态。刺激神经系统，增强皮肤弹性，使皮肤松紧适度，消除肌肤疲劳。

（5）捏按法　常用于额部，面颊上。

方法 利用双手大拇指与中指或其他手指,快速捏提肌肉,进行按摩。

功效：增强皮肤的吸收功能，区别营养与治疗的目的。清除皮下废物，防止皮肤松弛，延缓皮肤衰老。

第六节　面部按摩的作用

现代人因为生活紧张、工作辛劳、环境和条件不断变迁，使得皮肤经常处于紧张、疲劳状态，再加上年龄的增长，新陈代谢功能下降，使面部皮肤松弛下垂，产生皱纹、黄褐斑等，为了保养皮肤，延缓衰老，人们越来越重视皮肤护理，按摩则是一个非常重要的环节。它具有加强肌肤活力、延缓皮肤衰老的作用。按摩的作用主要表现在：

1. 使血液循环加快，补充组织营养，使氧气和营养物质涌向按摩部位。

2. 促进皮肤组织的新陈代谢，有利于排除废物及二氧化碳，增强细胞再生能力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3. 调节皮脂腺和汗腺的分泌。皮脂腺和汗腺的分泌增多，能减少皮屑和皮肤干裂，使积存于毛孔的污垢易于除去。

4. 刺激皮肤弹性纤维组织，缓减肌肤疲劳，减少面部过多的脂肪，保持皮下脂肪正常厚度。

5. 减少皱纹，防止皮肤松弛，使面肌匀称，延缓皮肤衰老。

6. 调节过度紧张的神经，消除眼部等处的疲劳，达到安神养身的目的。

7. 促进皮肤对各种护肤品的吸收，达到营养皮肤的目的。

第二章　医学常识

第一节　面部解剖及构造

面部的基本解剖主要分为面部的皮肤、肌肉、神经、血液循环四个方面内容。对于皮肤护理是美容化妆的重要环节之一，人的面部皮肤比其他部位皮肤薄，容易受到外界的因素侵袭，因此按摩手法上要懂得技巧，并且必须掌握人体的皮肤生理功能，肌肉的走形及头部骨骼结构，这样，我们对于面部按摩手法做起来会得心应手。

一、头部骨骼结构

骨骼是人体内的坚硬组织。头部的骨骼称为颅骨，颅位于脊柱的上方，由 23块大小不同、形态不一的颅骨组成，可分脑颅和面颅两部分（图 1）。

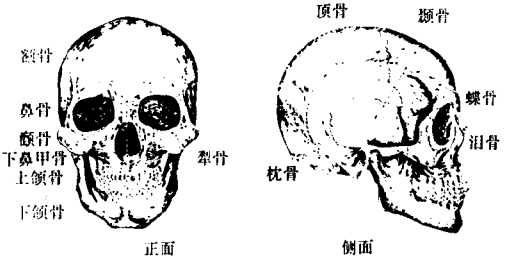


图 1　脑颅、面颅

1. 脑颅 位于颅的后上部，由 8块颅骨组成，即额骨、枕骨、筛骨、蝶骨各一块，顶骨、颞骨各两块。它们共同围成颅腔，支

持并保护脑。

（1）额骨：一块，位于颅的前上部。

（2）顶骨：成对,位于颅盖部中线两侧介于额骨和枕踝之间。

（3）枕骨：一块，位于颅的后下部。

（4）蝶骨：一块，位于颅底中央，枕骨前方，形似蝴蝶。

（5）筛骨：一块，位于蝶骨的前方，额骨的下方和左右两眼眶之间。

（6）颞骨：成对，位于颅的两侧。

2. 面颅:位于颅的前下部,即眉以下耳以前的部位。由 15 块颅骨构成 犁骨、下颌骨、舌骨各一块,上颌骨、鼻骨、泪骨、颧骨、腭骨、下鼻甲各两块。它们形成颜面的骨性基础，支持和保护感觉器官，以及呼吸道和消化道的起始部分。

（1）上颌骨：成对，位于面颅中央，与下颌骨共同构成颜面的大部。

（2）鼻骨：成对，位于两眶之间，构成鼻背。

（3）颧骨：成对，位于上颌骨的外上方。

（4）泪骨：成对，位于两眶内侧壁的前部，是最小、最脆弱的薄板骨片。

（5）下鼻甲骨：为一对卷曲的薄骨片，呈水平位附于鼻腔的外侧壁。

（6）腭骨：成对，位于上颌骨后方。

（7）犁骨：一块，为斜方形薄骨板，构成鼻中隔骨部的后下部。

（8）下颌骨：一块，位于面部前下方，居上颌骨之下。

（9）舌骨：一块，介于下颌骨与喉之间，借肌肉和韧带悬于颈前正中，是颅骨中惟一游离的骨块。

二、面部的皮肤

皮肤是由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。

1. 表皮是皮肤最外面的一层，厚度仅有 0.1～0.3 mm，由外向里，分别为角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层、基底层。

（1）角质层：是表皮的最外层，由数层的角化扁平细胞组成，这种细胞衰老后，成片状脱落，形成鳞屑，它比较坚韧，对物理性和化学性等损害均有一定的防护作用。

（2）棘细胞层：由 4～8 层鱼鳞状细胞组成，细胞壁周围有棘突起，细胞间隙内充满淋巴液，向表皮输送养料。

（3）基底层：在表皮的最深部，与真皮相连，由一排柱状细胞组成。柱状细胞经常分裂，以补充遭受面角质层细胞脱落和修复表皮的缺损。柱状细胞内有黑色素，它能抵御紫外线伤害真皮，起到过滤紫外线的作用。色素的种类和数量决定人的不同肤色。

2. 真皮：在表皮下面，含有较多的结缔组织，胶原纤维和弹力纤维。胶原纤维和弹力纤维都有一定的走向，故而形成了皮肤纹理。真皮坚韧有弹性，因有丰富的神经末梢，可感受外界的冷、热、痛、触等各种刺激，使机体产生相应的防御和调节血管、汗腺等功能。真皮内血管十分丰富，毛囊、汗腺也在真皮里。

3. 皮下组织：由疏松结缔组织和脂肪两种组织构成，这一部分主要对人的体形产生作用。

三、面部皮纹走行

其方向额部是横向走向；眼部则围绕眼圈周围呈椭圆形走向；在眼角处上、下呈“鱼尾状”相连；面颊部的皮肤由眼眶下缘起“近乎半圆状”顺序排列，向下颌方向走向（图 2）。

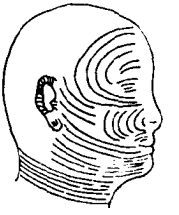


图 2　面部皮纹

四、面部肌肉

表情肌、口周围肌肉、眼部肌肉、鼻周围肌肉四个部分组成。

1. 表情肌：是形成面部丰富表情的肌肉，它位于表浅的皮下组织内，起于骨面，止

于皮肤，围绕在眼、口、鼻等孔裂周围。当肌肉收缩时，皮肤出现皱纹，改变其眼、口、鼻的外观形状，以表达情感。单纯、单一的呆板面孔，使某一部分肌肉、皮肤长期处于过于紧张或松弛状态，是造成面部皱纹过早出现的原因。

2. 口周围肌肉 只有口轮匝肌呈环形(图 3),其余为辐射状，包括提上唇肌、颧肌、笑肌、降口角肌、颊肌等。

3. 眼部肌肉：主要是眼轮匝肌。其肌纤维起自于内眼角，弧形向外止于眼角处，上下纤维互相交错。若长期因近视而“眯缝眼”看东西，是造成眼角处过早出现“鱼尾纹”的重要原因(图 4).

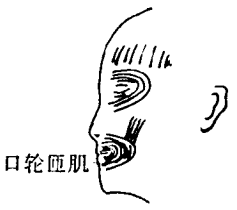


图 3 口轮匝肌



图 4 眼轮匝肌

4. 鼻周围肌肉：包括压鼻孔肌，鼻孔开大肌处降鼻中隔肌，因该处肌肉收缩力较弱故同面部美容关系不大。

五、面部的神经

表情肌全部由面神经支配。

1. 颧支：分上、下两部分，上部支配额肌和眼轮匝肌的部分，下部分支配眼轮匝肌的下部分和眶下肌肉。

2. 颞支：分布于额肌、眼轮匝肌、耳前肌和耳上肌。

3. 颊支：支配颊肌，口轮匝肌以及上唇方肌和颧肌的下部分。

4. 下颌缘支：支配降下唇肌，即下唇方肌与三角肌，由肌肉之外侧深面进入肌肉，下颌缘支可与下颌神经的颊神经、面神经

的颊支配与颈支相交连通。

5. 颈支：主要支配颈阔（图 5）。

六、面部血液循环

对面部健美修复起到一定作用。血液循环好坏，是能否保持面部皮肤、肌肉富有弹性的主要因素。按摩沿血管走向进行，其循环区。

1. 颌外动脉：沿颌下腺的深面和上面之间的一个沟中走行，到达面部，在笑肌、颧肌、上唇方肌与颊肌、尖牙肌之间越过颊部，在口角附近分出下唇动脉和上唇动脉，它们走行在红唇缘深面内与对侧同名动脉吻合形成围绕口裂的血管环，此外施用按摩手法时，一般可沿周围血管环作半圆圈的手法移动，以促进局部血液循环（图 6）。

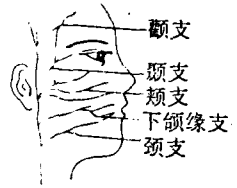


图 5 面神经分支



图 6 颈外动脉及面部的分支

2. 颌内动脉：位于面深部，在颞下颌关节内侧发出分支，经营养嚼肌、颞肌、上颌骨等走行于翼外肌上、下两头之间，继而分出眶下动脉、腭降动脉和蝶腭动脉。眶下动脉营养眶部，腭降动脉营养硬腭和软腭，蝶腭动脉营养鼻侧和鼻后部（图 7）。

3. 颞浅动脉：是颈外动脉的最终分支，营养腮腺、颞下颌关节，嚼肌等。因其血管走行是由下向上的，故按摩时用力方向一般多呈向心性，即从上向下用力，以促进血液循环回流（图 8）。

4. 面部的静脉：走行在肌肉中，常用手由额部向面颊部自我

需要全本请访问 www.ertongbook.com

按摩，可促进面部的血液循环，加速面部静脉血的回流，因面部静脉血管腔中无瓣膜，眼静脉直入海绵窦。眶下静脉和面深静脉与翼状静脉丛相交连通，又与海绵翼相交连通，因此，在面部特别是口角至鼻根三角区两侧内发生感染时，切忌局部按摩，以免形成严重的海绵窦血栓性静脉炎（图 9）.

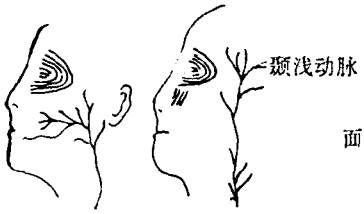


图 7　颌内动脉分支

图 8　颞浅动脉

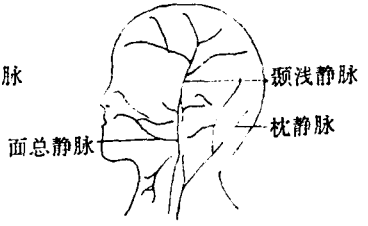


图 9　面部的静脉

第二节　　皮肤分类及护理

人的皮肤大致可分为：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤五种。对于不同类型的皮肤，要采取不同的保养措施。针对出现不同现象来判断出皮肤类型，以便更好的对症治疗。

一、中性皮肤

属于正常健康的皮肤。皮肤红润、光滑、柔软、不粗不细，不干也不腻，富有弹性，晨起时皮肤油脂光泽隐隐显现，化妆后不易因出汗、流泪而冲掉，易随季节变化，天冷多少变干，天热则多少变为油性。因此，必须经常性的保养，以保持皮肤的良好状态。

1. 中性皮肤护理作用：可采用奥桑蒸气仪、按摩霜、磨砂膏，脱屑膏等保养方法进行护理。通过采用奥桑蒸气仪直接做皮肤护

理，首先蒸气喷在面部，能够升高面部皮肤的温度，促进面部血液循环，增加血液中的含氧量，使皮肤表面角质层松软，并使毛孔开放，有利于对毛孔内异物的排出，软化皮肤令细胞容易清除。

2. 护理程序：

(1) 用洗面奶涂于面部、颈部，并配合手法清洗面部，最后用洗面海棉将洗面奶清洗掉。

(2) 涂滋润液以滋润皮肤。

(3) 分析皮肤。

(4) 奥桑蒸气：使用时间为 10 分钟，奥桑 3 分钟，蒸气 7 分钟，距离为 30 cm。作用：消毒、杀菌，减低皮脂腺分泌，提供(活性)氧气，平衡酸碱度。增加血液循环，加速新陈代谢，令毛孔张开废物排出，软化皮肤令细胞容易清除。

(5) 皮肤脱屑：使用磨砂膏、去死皮膏脱屑，可以改良皮肤的质地与调和颜色，除去死细胞，增加皮肤天然的脱屑功能。

(6) 按摩膏按摩整个面部约 15 分钟左右。

(7) 选用滋润型、营养型、漂白型面膜进行面膜疗法 15～20 分钟。作用是能清洁皮肤废物，对皮肤增加刺激作用和加速新陈代谢。增加皮肤的湿润性，滋养皮肤，使皮肤有一种清新感受。

(8) 涂滋润液：用双手拍打以更好地使皮肤吸收。

(9) 涂面霜：其目的是使皮肤于外界起隔离作用。

(10) 结束工作：双手拿揉双侧肩井及前胸部，最后点按百会穴，双手合十叩打头顶部结束。

3. 注意事项：

(1) 使用奥桑蒸气机时切忌使用自来水，以免有沉淀物，影响导热。

(2) 使用奥桑机的同时，避免与风扇同时运转，以免蒸气不能准确的喷在顾客面部。

(3) 对敏感性皮肤，受过伤及其他皮肤病等，均不宜使用奥

桑蒸气机。

(4)对于使用护肤品,切勿用肥皂和含碱性较高的护肤品,以免造成皮肤干燥、无光泽。

二、干性皮肤

是由于皮肤缺少了天然油分，皮脂分泌少，其特点是白里透红，毛孔细小，油脂及水分分泌不足，看上去干净美观，但经不起风吹日晒，皮肤无光泽，比其它皮肤更容易衰老。因此，更要注意皮肤的保养和护理。

1. 护理作用：通过使用奥桑蒸气仪、营养霜、面膜以及阴阳电离子导入仪做皮肤护理。阴阳电离子导入仪可将水溶性营养物质有效地渗透于皮肤内部，使皮肤对营养物质直接吸收，平衡皮脂分泌。

2. 护理程序：

(1) 用洗面奶清洁面部、颈部，并洗净。

(2) 涂滋润液滋润皮肤。

(3) 分析皮肤。

(4) 奥桑蒸气仪蒸面。蒸气 2～3 分钟,距离为 30 cm,如皮肤严重缺水的，只使用蒸气即可。

(5) 皮肤脱屑：将磨砂膏轻度脱屑或使用磨皮膏脱屑。

(6) 营养膏：活性营养素或橄榄油做按摩手法。

(7) 选用营养型面膜进行面疗。

(8) 涂滋润液：用双手拍打拍打效果会更显著。

(9) 涂面霜：隔离日光照射。

(10) 结束。

3. 注意事项：(1) 干性皮肤对紫外线的防御能力差,经日晒后易发生色斑或皮疹，所以少日晒。

(2) 使用护肤品要多补充水分，补充油脂，滋润皮肤，以免造成面部的皱纹。

(3) 对于干性皮肤，成熟衰老皮肤和油性皮肤可选用阴阳电离子导入，滋润软化皮肤。而对有严重暗疮的皮肤停止使用。

(4) 对敏感、受伤、发炎和患有严重肤病的不易使用此机器。

三、油性皮肤

皮肤出油多，粗糙，毛孔大，经得起各种刺激，不易起皱纹，但易生粉刺和疙瘩。多见于青春发育期年轻人。

1. 护理作用：对于油性皮肤的护理，不仅采用奥桑蒸气仪蒸面，磨砂膏脱屑，营养素按摩外，还使用真空吸管吸嗫面部，主要起到清除毛孔中的异物。并分解、平衡皮肤，对皮肤起到消毒杀菌的作用。

2. 护理程序：

(1) 用洗面奶清洁面部、颈部，并洗净。

(2) 涂滋润液滋润皮肤，调节皮肤。

(3) 分析皮肤。

(4) 用奥桑蒸气仪蒸面 5～7 分钟，距离在 25 cm。

(5) 使用磨砂膏脱屑。

(6) 使用真空吸管吸嗫面部，清除毛孔中的异物。

(7) 用捏按法，采用樟脑按摩膏进行面部按摩。

(8) 面膜采用油性皮肤专用产品，时间为 10～15 分钟。

(9) 擦日霜。

(10) 结束。

3. 注意事项：

(1) 要讲究面部的清洁卫生，早晚用温水清洗。

(2) 不要用油性化妆品，要让皮肤经常得到休息。

(3) 多吃些含有维生素 C、B_2 和 B_6 的蔬菜。

(4) 忌吃辛辣及多油脂的刺激性食物。

四、混合性皮肤

是干性与油性的混合。油性皮肤占据了一个 “T” 字型部位，

含前额、鼻部、颏部。脸部两边，眼部周围与颈部呈现干性。

护理作用、护理过程：参考干性皮肤与油性皮肤的方法。

3. 注意事项：

(1) 使用化妆品时，选择碱性小，刺激性小的化妆品。

(2) 忌食多油脂类的食物。

(3) 在眼部及颈部呈现干性的部位，要随时补充营养液。

五、敏感性皮肤

表皮很薄、皮肤透明、脉络依稀可见、易面红、易产生过敏。

(1)护理作用：对于敏感性皮肤护理，可用奥桑蒸气仪远距离蒸面外,还可通过阴阳电离子导入精华素,喷防敏爽肤水,涂防敏性营养霜,减少对敏感性皮肤的刺激,起到消炎、抗过敏的作用。

2. 护理程序：

(1) 用抗过敏洗面奶或含维生素 E成分的洗面奶清洁面部。

(2) 分析皮扶，判断皮肤类型。

(3) 用软化皮肤膏脱屑。

(4) 奥桑蒸气仪远距离蒸面，时间要短。

(5) 阴阳电离子导入精华素。

(6) 面部按摩(中式点压穴位按摩)。

(7) 倒膜：方法一是涂防敏底霜厚一些，然后倒冷膜。方法二是将纱布在冰水中浸泡后盖在脸上，再用硬膜敷上,20 分钟后，将纱布与面膜一同取下。

(8) 涂防敏爽肤水及防敏营养霜。

3. 注意事项：

(1) 避免与项链、手链、戒指等金属性饰物接触。

(2) 禁止使用高频率电疗法进行护理。

(3) 注意皮肤保养，避免风吹日晒和干燥。

(4) 慎重选用护肤品。

（5）注意饮食、睡眠，保持心情舒畅。

六、皮肤类型的自我测试

皮肤根据年龄、季节、环境、食物以及体内荷尔蒙分泌的因素而改变的。每个人天生的皮肤状态均有所差异。如果您需要保养了，请先了解一下自己皮肤的类型。

在检查皮肤的同时，可利用一张化妆纸，分成 5 小块作为试纸。晨起时，在前额、鼻、下巴和两颊上各贴一张，检查一下化妆纸的反应，一般可分为以下几种皮肤：

油性皮肤：额头发亮，鼻子看似油腻，易长青春粉刺，使用化妆品时容易被溶掉，易冒汗并且毛孔较大，容易被堵塞，使皮肤表层化脓，对于油性皮肤最重要的是保持清洁，用化妆纸测试，几乎每小张纸都是湿而油的。通常油性皮肤在清洁后 1～2 小时又会出油。

中性皮肤：只有鼻子的部分经常出油，额头及面颊不油也不干燥，偶尔会长 1～2 颗青春痘，毛孔比较小。用化妆纸测试，每张纸都会有点儿油，中性皮肤光滑富有弹性。皮肤保养需要耐心和细心来完成，既要养成一种良好的健康习惯，又要随时用滋养霜或清水来润肤，以保养老化的皮肤。

干性皮肤 在清洗面部皮肤后,自我感觉皮肤紧绷,发痒或有鳞片出现的情况,毛孔细小,用化妆纸测试,没有留下痕迹,该类皮肤很容易产生皱纹。因此,在洗面时选用油脂成分较多的洗面乳清洗,并迅速涂上保养霜,尤其在眼睛四周涂上一层薄的保护油,以防眼圈附近皮肤出现皱纹。另外，每天要保持饮 6～8 杯水。

第三节　皮肤生理作用及诊断

一、皮肤生理作用

皮肤是人体的重要器官之一，它覆盖于体表，具有保护、感

需要全本请访问 www.ertongbook.com