浴面按摩美容图解

YUMIANANMOMEIRONGTUJIE

祖爱民　编著

山东科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

浴面按摩美容图解／祖爱民编著. - 济南：山东科学技术出版社，2000
ISBN 7-5331-2626-2

Ⅰ.浴… Ⅱ.祖… Ⅲ.美容-图解
Ⅳ.TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2000）第15383号

摄影：济南金梦艺术摄影社　王金生
山东师范大学　戴美学
绘图：山东师范大学美术系装绘专业
殷凌云
协作：济南阳光美容美发中心
戴丽丽　张健
编著：祖爱民

内容提要

本书以图文并茂的形式，介绍了面部皮肤的清洁护理知识；特殊皮肤的正确护理方法；大众女性健康美容知识；现代女性急需的各种减肥方法；皮肤与美颜护肤饮食；当代最为流行的皮肤保健按摩护理知识；国内外各种美容健美术；专业美容化妆技巧以及美容面膜、倒模的正确使用、常用美容器材的正确操作使用知识等。是美容师及学习美容师的必备参考，更是广大热爱美、追求美的人士之有益读物。

本书的特点：

图文并茂，引人入胜。
重点难点，分开介绍。
手法分解，易学易记。
一个动作，反复讲解。
重点穴位，重复出现。
增强记忆，无师自通。

本书首次将头面部的美容保健穴位采用通俗的、神态各异的、柔和美丽的女性头像作为详细分解，这些穴位原本枯燥无味，抽象不易理解，难以记忆。这一创新，突破了美容学上的一个重点与难点，从而为广大爱美人士熟悉并掌握面部美容按摩技巧提供了一把金钥匙。

开 首 语

美丽的仪表，体现着一个人对生活的珍爱；更是一道亮丽的风景，在美的溪流中，又撞出一朵耀眼的浪花。

朋友，当您在繁忙的工作中偶尔发现本书并打开它，它也许会给您意想不到的收获，您会发现自己越来越年轻、漂亮，并时刻充满信心。美丽的容颜会使您从内到外都发生巨大的改变，您会更加热爱生活，您会更加轻松愉快地与人交往，您会更顺利地取得事业上的成功！

因此，本书的目的并不仅仅在于有多少美容师能够读到它，重要的是唤起人们对美的追求与渴望，并且将专业化的美容知识传播给大众，使我们在新的世纪生活得更美丽、潇洒！

本书在编写的过程中，参阅了《美国美容百科全书》，张丽芳编著的《实用美容大全》等权威著作，在此深表谢意。另外在编写的过程中，还得到济南阳光美容美发中心美容美发师戴丽丽、张健夫妇大力协助，在此一并表示诚挚的谢意。

本书部分图片由作者本人创意，济南金梦艺术影社王

需要全本请访问 www.ertongbook.com

金生先生、山东师范大学戴美学先生协助拍摄。部分插图也是由本人创意，委托山东师范大学美术系装绘专业殷凌云小姐亲笔绘制，作者的学生戴洁小姐等也对本书的创作付出了大量心血和努力，值此出版之际，向以上提供帮助的诸位朋友及单位表示衷心感谢。最后，再一次特别感谢济南金梦艺术影社总经理王金生先生的大力支持与合作，王先生亲自拍摄照片，为本书的出版提供了专业化的摄影技术，从而使本书照片水平上了新的台阶。

本书将带您步入美的殿堂。

编者

目　录

清洁皮肤篇…… 1
皮肤的清洁护理…… 1
皮肤清洁过程…… 1
使用清洁霜的正确手法…… 2
化妆棉及棉花垫的清洁方法…… 2
海棉垫的清洁方法…… 5
磨砂、去死皮的清洁方法…… 5
皮肤深层清洁…… 6
各种皮肤的正确护理……14
黑头、白头、酒米的成因及正确护理方法……14
暗疮性皮肤的成因及正确治疗方法……17
敏感性皮肤的成因及正确治疗方法……33
黑斑、雀斑、胎斑的形成及正确治疗方法……34
衰老皮肤、早衰皮肤的正确治疗方法……37
黑眼圈、眼袋的成因及正确治疗方法……43
面部疤痕(凹凸洞)的正确治疗方法……47
双下巴的形成及正确治疗方法……48
各种保养性皮肤护理过程……49
不同皮肤组织结构辨别与护理……49
细胞的结构……49
纤维的组织……50
器官的功能……51
人体的系统……51
皮肤的构造……53
皮肤的类型……59
自我测度皮肤类型的方法……63

常见的皮肤病……64
皮肤敏感的媒介……65
皮肤的 pH 值……66
健康美容篇……67
特殊生理期美容……67
经期美容……67
孕妇美容……68
产后美容……70
更年期妇女美容……71
病榻上的美容……73
减肥与美容……74
肥胖的原因……75
以食物控制肥胖……76
全蛋白减肥法……79
断食减肥法……79
中餐节食法……80
西餐节食法……81
家庭妇女健美减肥……82
快速减肥法……83
健康减肥法……83
运动减肥法……84
吸脂减肥法……87
减肥疗法……88
减肥正误观……89
减肥须知……92
主动减肥运动……94
被动减肥运动……100
皮肤与美颜护肤饮食……106

美与营养学的关系……106
妇女应多注意饮食调养……109
对皮肤有害的癖好……109
影响皮肤的药物……109
营养对母亲与婴儿的重要性……110
营养对肌肤的重要性……110
有益美容的营养物质……111
营养素的种类……113
各种健美食物的作用……117
水、饮料与健美……120
维生素 B_6的重要性……124
按摩护理篇……127
面部的肌肉与按摩原理……127
面颊部肌肉按摩原理……131
下颌部肌肉按摩原理……132
额部肌肉按摩原理……133
面部按摩使用的器械……135
按摩护理知识……135
面部护理分类……135
面部按摩的功效……136
按摩动作……136
按摩在物理治疗上的功效……139
练习按摩的方法……140
手部运动……142
保养职业美容师的双手……143
各种按摩护理手法……144
颈、肩及上胸的按摩方法……144
基本按摩法……145

欧美式按摩方法(一)……149
欧美式按摩方法(二)……155
法国式按摩方法……156
西德荷夫曼医生按摩方法……166
贾克奎博士按摩法……170
各种特别按摩法……171
按摩美容法……173
循环系统与美容的关系……173
东方按摩美容法……175
感冒时按摩手法……195
眼睛保健按摩方法……196
日常自我按摩法……199
西式按摩与中式按摩……199
中式经络美容按摩法……200
针灸美容法……202
冷冻美容法……203
激光美容法……204
电脑美容法……204
蜂蜜美容法……205
面霜美容法……205
花粉美容法……206
敷面美容法……206
果蔬美容法……207
气熏美容法……208
珍珠美容法……208
音乐美容法……209
沐浴美容法……209
精神美容法……211

人造冰美容法……212
什么时候做面部按摩好?……213
美容化妆篇……215
化妆技术及化妆品……215
化妆的意义与条件……215
化妆品的选择……217
化妆品常识……221
化妆原则……226
化妆的主要技巧……229
如何调整肤色……229
粉底化妆技巧……229
眼部化妆技巧……234
眉的化妆技巧……242
面型分析……247
颊的化妆……249
各种正面颊型的化妆……250
各种侧面颊型的化妆……251
各种正面颚型的化妆……253
各种侧面颚型的化妆……255
鼻的化妆……258
唇部的化妆……261
光影化妆……262
色调光影化妆……263
化妆检查……263
修改化妆法……264
不同时间、季节的化妆……264
各种面膜、倒模的分类及正确使用方法……266
冷热面膜……267

需要全本请访问 www.ertongbook.com

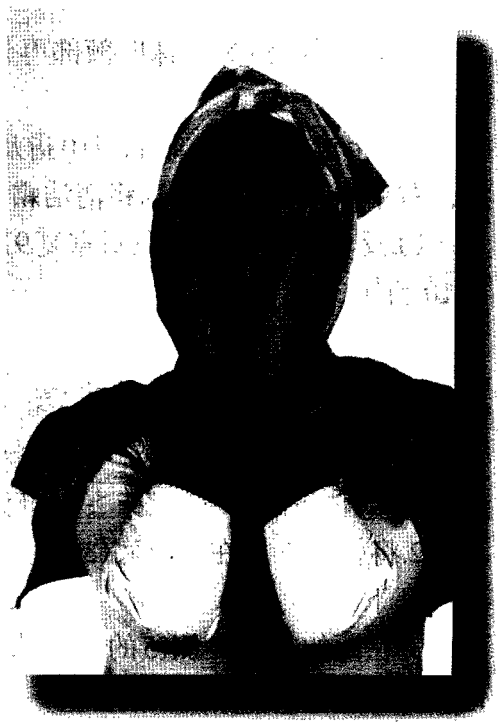
粘土及啫喱面膜……267
自配面膜……268
敷面用药草茶……269
薄纱布面膜的功用……269
蜡面膜使用及功效……270
电子面膜的使用及其功效……273
各类软膜的种类、使用及其功效……274
倒模粉的种类、使用及其功效……274
面膜、模粉之鉴别……275
附录……277
美容器材及其操作使用……277
奥桑蒸气仪……277
真空吸管——喷雾仪……280
专业磨皮机……281
皮肤检查灯……283
微电脑拉皮除皱机……283
减肥机……285
超声波美容仪……287

皮肤的清洁护理

PIFUDEQINGJIEHULI

皮肤清洁过程

清洁面部是美容的第一步。在未进行面部按摩之前，一定要将面部的化妆全部洗净，在进行清洁工作之前，应该将所有需要的用品预备好，放在就近的位置，在整个过程中，应尽少离开。无论清洁或进行按摩，手法应该快捷利落但不太急促，表现轻松而不觉疏散，从而建立信心。



使用清洁霜的正确手法

1.将足量清洁霜放在手指上(不是掌上)。

2.用另一手,以打圆圈手法,将清洁霜抹匀在手指上下,然后开始将面霜涂在顾客面上。

3.先将带有清洁霜的手垂直放在顾客颈部,然后向后拉于耳部,直至手指到达耳根下为止。

4.再反转两手用手指面向下沿腭腮抹向下巴。

5.重复第3之动作后沿面颊向上至耳旁。

6.反转两手以手指从耳旁沿面颊抹向鼻旁。

7.用双手之中指在鼻尖两旁和外侧打圆圈,这是易存污垢的部位。

8.双手手指沿鼻旁抹向额部再分向两边太阳穴,再轻轻按下。

9.左手放在顾客右眼眉以中指及无名指轻轻将眼皮向上拉,右手中指及无名指则将清洁霜向下抹在眼盖上。

10.反转方向在顾客左眼重复9之动作。然后重复第3至第10动作3~5次。

化妆棉及棉花垫的清洁方法

1.用拇指及中指拿着沾了爽肤水的棉花垫,由颈部(图1中1、2的位置)开始向上抹去,避免按到喉骨。

2.将棉花平放在下巴底(3的位置)沿腭骨(4的位置)向外抹至耳下。

3.在面的另外一侧(5的位置)做同样动作。交替地每边做3次。

4.由腭骨开始向上抹面颊(6的位置)。

5.继续向上抹的动作，经过下巴(7的位置)后抹面颊另一边(8的位置)。

6.每边面颊重复6次。

7.由鼻头下开始(9及10的位置)向外抹到嘴角，交替来回地每边重复3次。

8.由鼻梁开始，用轻柔向外的手法，清洁右边鼻(11、12的位置)，再清洁左边鼻(13、14位置)。

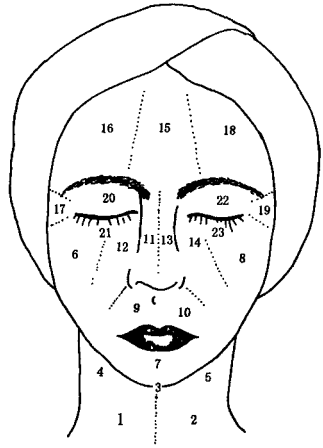


图1

9.将棉花垫平放额头中部(15的位置)抹向右太阳穴(16、17的位置)，轻轻加压。再抹回额中，然后向左重复动作(18、19的位置)，每边重复3次。

10.用右手中指及无名指轻轻拉起眉毛，用向下抹的手法清洁眼盖及睫毛(20的位置)，重复直至眼部完全清洁为止，抹的时候，可以转换棉花垫未用过的部分进行。

11.用棉花垫的边缘放在右眼角睫毛下(21的位置)向内抹去，清除睫毛化妆。由于眼部皮肤最薄，所以要特别小心。在左眼(22及23的位置)重覆第10、11的动作。

12.将棉花撕松，分同样厚度为两薄片。清洁的一边向外。

13.左手掌心向下，用食指及中指夹着棉花的一边。

14.然后将棉花绕过食指、中指及无名指，将棉花的另一边以尾指及无名指夹着。

15.用中指按着棉花垫的边缘。棉花垫以能够遮盖手指甲为标准。

16.将另一块棉花垫以同样方法包在右手上，继续清洁的过程。

17.由颈部(1及2的位置)开始以向上滚动的手法，每边重复6次。

18.双手棉花垫放在下巴底(3的位置)抹向左右腭骨(4、5的位置)直至耳下，重复动作5次。

19.双手在右边面颊(6的位置)，由腭骨开始向上滚动至右太阳穴(17的位置)，慢慢移至口角。

20.继续用向上滚动的手法经过下巴(7的位置)到达左面颊(8的位置)，重复动作5次。

21.双手同时由鼻头下开始向外左右抹去至口角(9、10的位置)，重复5次。

22.双手用向外的手法抹鼻梁两边(11、12、13、14的位置)，重复5次。

23.由额中部(15的位置)开始以向上滚动的手法向右抹至太阳穴(17的位置)，退回经过额中直至左边太阳穴(19的位置)，再回到额中部停止。

24.用左手轻轻拉起右眼眉毛，以右手棉花垫用向下抹的动作(20的位置)轻柔地清洁眼盖2～5次。

25.由右眼角(21的位置)向内抹至鼻旁，然后在左眼(22、23的位置)用右手拉起眉毛，用左手棉花垫重复24、25的动作。

海绵垫的清洁方法

1. 双手交替以向上滚动的动作抹颈部(图 1 中 1、2 的位置)，先清洁颈的一边，再移于另外一边。每边重复 6 次。

2. 海棉垫平放在下巴底(3 的位置)，双手同时向左右沿腭骨抹去(4、5 的位置)直至耳后，重复 5 次。

3. 在右面颊(6 的位置)，双手用向上滚动手法由腭骨抹至右太阳穴(17 的位置)慢慢移至口角。

4. 在左颊(7 的位置)重复刚才动作。

5. 由鼻下开始抹(9、10 的位置)，双手同时向外抹到口角，重复 5 次。

6. 双手向外抹清洁鼻旁(11、12、13、14 的位置)，重复 5 次。

7. 用向上滚动动作，由额中部(15的位置)向右抹至太阳穴(17的位置)，退回经过额中部到左太阳穴(19的位置)，再返回额中部停止。

8. 用左手海棉轻轻拉起右眉毛，用右手海棉清洁右眼盖及睫毛。重复 3～5 次，直至化妆全部清除。

9. 清洁眼下(21 的位置)向内抹至鼻旁。

10. 在左眼换手重复 8、9 的动作。

磨砂——去死皮的清洁方法

1. 死皮是怎样形成的?

死皮，又称为死细胞，是皮肤角质层死去的细胞。

角质层，由多层死亡的细胞构成，含脂肪成分，可防止水分蒸发，这层细胞可以保护和维持皮肤弹性。

需要全本请访问 www.ertongbook.com