

<<皮肤美容教学指南>>

图书基本信息

书名：<<皮肤美容教学指南>>

13位ISBN编号：9787801949028

10位ISBN编号：7801949021

出版时间：2006-2

出版时间：人民军医出版社

作者：马英 等

页数：294

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<皮肤美容教学指南>>

### 内容概要

本书在第一版的基础上修订而成，针对当前皮肤美容存在的问题，较系统地阐述了皮肤科学美容的基本知识和具体方法。

包括皮肤美容的医学基础与心理因素，皮肤的护理与日常保养，饮食营养与皮肤美容，美容化妆品的种类与选用，各种色素斑产生的原因及美容治疗，黄褐斑、皮肤过敏、粉刺、暗疮、毛孔粗大、顽固性黑斑的诊治和美容方法，以及皮肤美容效果的巩固等。

本书是作者从事皮肤美容和教学工作多年的经验总结，同时参考了国内外最新文献，内容丰富，叙述简明，文图并茂，实用性强，适于美容师、美容培训班学员和关心皮肤美容的女性朋友阅读参考。

## <<皮肤美容教学指南>>

### 作者简介

马英，女，1957年9月生，汉族，高级美容师。

卫生部美容教育专家，教育部美容护理专家，香港“歌蕾丽莎”国际美容美体驻颜养生连锁机构首席执行官，“健康驻颜术”创始人，上海马英美容有限公司董事长，上海映竹工贸有限公司董事长，世界美容工作者协会（中国）副会长，中国美

## &lt;&lt;皮肤美容教学指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 皮肤美容的医学基础与心理学因素 第一节 皮肤美容的医学基础 一、皮肤细胞 二、皮肤的组织结构 三、皮肤的作用 四、皮肤的类型与pH值 五、损害性皮肤病的病因与病理学变化 第二节 皮肤美容的心理学因素 一、治疗前的心理学准备 二、普通顾客的心理学特征 三、纯治疗性顾客的心理特征

第2章 皮肤的护理与日常保养 第一节 皮肤保养要诀 第二节 皮肤保养十大须知 第三节 科学洗颜法 第四节 换季皮肤保养法 第五节 春季皮肤保养法 第六节 夏季皮肤保养法 第七节 秋季皮肤保养法 第八节 冬季皮肤保养法 第九节 手部皮肤保养要诀 一、手比脸粗糙的原因 二、手部保养方法 第十节 眼部皮肤保养要诀 一、眼部皱纹产生的原因 二、眼部周围最常见的情况 三、造成眼部问题的原因 第十一节 颈部皮肤保养要诀 第十二节 老化、成熟皮肤保养要诀 一、皮肤老化的原因 二、预防皮肤老化及保护皮肤的要诀 第十三节 皮肤保养的特别注意事项 第十四节 使用劣质或药物性化妆品的后遗症 第十五节 如何正确选择保养品

第3章 饮食营养与皮肤美容 第一节 合理的膳食与营养均衡 一、蛋白质食品 二、脂肪食品 三、蔬菜水果 四、谷类和糖类 五、盐 六、水分 七、维生素和矿物质 八、营养均衡 九、皮肤抗氧化的“进口”保养 第二节 各类型肌肤饮食参考表 第三节 各种新鲜水果和蔬菜对美容的作用 第四节 常用敷面材料及其功效 第五节 敷面剂调配法 一、干性皮肤 二、中性皮肤 三、油性皮肤 第六节 营养知识与美容食物 一、糖类 二、蛋白质 三、脂肪 四、维生素 五、矿物质及微量元素 第七节 常见食物的性味与功能 第八节 常见食物的配伍禁忌

第4章 皮肤美容化妆品的种类与选用 第一节 化妆品的种类 一、按功能分类 二、按性状分类 三、按酸碱度分类 四、按用途分类 第二节 如何选择适合自己的化妆品 一、化妆水 二、面霜 第三节 化妆品的选购、保存及使用 一、化妆品的选购原则 二、化妆品的保存 三、使用化妆品的注意事项

第5章 皮肤色素斑概述 第一节 色素斑的概念及形成过程 一、色素斑的概念 二、皮肤的色素 三、色素的生成 四、色素斑产生的生理学过程 五、黑色素的移动和代谢途径 第二节 影响色素斑形成的因素 第三节 色素斑产生原因及机制 一、物理性因素(外因) 二、内因 第四节 色素斑的分类及表现 一、雀斑 二、黄褐斑 三、继发性色素沉着 四、老年斑 五、真皮层斑 六、黑变病 第五节 色斑、痤疮的位置、形态分布状况与内脏的关系 一、色斑形成的原因 二、痤疮形成的原因 第六节 皮肤色素的中医诊断 一、审证(辨证)求因 二、五脏的位置和功能 三、经络学说 四、六淫致病 五、七情 六、中医诊断方法 七、病因病机 八、辨证分型

第6章 黄褐斑的诊治与美容 第一节 治疗分类 一、外用治疗 二、内服治疗 三、中医药疗法 第二节 “健康驻颜术”美容院内调理的疗法 一、内调疗法 二、外调疗法 第三节 黄黑皮肤案例分析 一、一般情况分析 二、护理方案

第7章 皮肤过敏 第一节 敏感皮肤案例分析 一、一般情况分析 二、护理方案 第二节 认识过敏 第三节 自由基 第四节 过敏的原因、分类及特点 一、皮肤过敏的类型及特点 二、过敏原 三、过敏原因剖析 四、过敏性皮炎的种类及诊断 五、防治过敏的常用方法 六、皮肤过敏产生的时间 七、敏感皮肤的注意事项 八、改善敏感皮肤的方法 第五节 皮肤过敏的治疗方法 一、内服葡多安胶囊 二、治疗过敏时的注意事项

第8章 粉刺与暗疮 第一节 痤疮皮肤案例分析 一、一般情况分析 二、护理方案 第二节 黑头粉刺、白头粉刺与暗疮 一、黑头粉刺 二、白头粉刺 三、暗疮 第三节 暗疮的发病及形成因素 一、发病机制与外形 二、形成的因素 三、后遗症 第四节 暗疮的临床表现及中医诊断 一、临床表现 二、中医诊断 第五节 暗疮的治疗 一、自我调试与保养 二、药物治疗

第9章 毛孔粗大 一、形成原因 二、护理的注意事项 三、防治重点 四、美容院内治疗的操作程序

第10章 顽固性黑斑皮肤 第一节 色斑皮肤案例分析 一、一般情况分析 二、护理方案 第二节 解决祛斑问题的注意事项 一、祛斑治疗的重点 二、超声波导入美白解毒精华素的治疗方法 三、继发性色素沉着皮肤的转换操作方法 四、产品使用时的注意事项及使用原则 五、补水、保湿方法 六、禁忌证 七、选择第一个顾客的要点

第11章 面部的美容按摩 第一节 按摩的基本手法 第二节 面部穴位名称与疗效 第三节 美容按摩手法的特点及要领 一、美容按摩手法的特点 二、美容按摩手法的要领 第四节 美容按摩手法的操作步骤 第五节 淋巴排毒引流法

第12章 皮肤美容效果的巩固 一、巩固期治疗 二、巩固期产生反弹的原因 三、巩固期防反弹措施 四、巩固期的注意事项

## &lt;&lt;皮肤美容教学指南&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第五节 春季皮肤保养法 春天气候转暖，大地复苏，这时人体皮肤的新陈代谢十分活跃，皮脂腺和汗液的分泌也日渐增多。

还有空气中的花粉、灰尘和细菌随着阵阵春风到处飘扬，特别是年轻人激素分泌旺盛，更易导致痤疮发生。

还有，由于外露的皮肤对干燥的气候不适应，特别是较薄的皮肤，更加敏感，常出现红色片疹，局部有灼热感，瘙痒时有皮屑脱落，如遇到这种情况，说明皮肤有过敏现象，应该先找一下原因(过敏原)

。是因风吹、干燥空气的刺激或是因食海鲜、牛羊肉等刺激性食物以及巧克力、可口可乐等强酸性的食品，还是化妆品使用不当引起的接触性过敏另外，要注意自己的情绪变化。

在冬春换季之时，人们有刚刚“睡醒”的疲惫之感，加之体内传导物质的释放不当以及周围环境如空气、烟雾、噪声的污染，影响皮肤功能的正常代谢。

因此，春天正是皮肤最需要保养和护理的时候：一方面要调理寒冬季节所受的损害；另一方面还得准备应对炎热干燥的夏季。

所以，春季护肤美容是绝对必要的，春天的皮肤护理也为四季之首，至少有以下三点须注意。

1. 春季气温时高时低，皮脂分泌时多时少，且随气候转暖，外出机会增多，风沙、尘土不但加快皮肤水分的蒸发，而且直接刺激皮肤，易得接触性皮炎。

故防风沙、保湿作用强的护肤品当为首选。

2. 出汗，皮脂腺分泌增加可造成皮肤汗腺、皮脂腺等腺管口的堵塞，有加重皮肤炎症之虞，故须及时消除汗液及污垢。

3. 一旦发生各种敏感状况，应立即停用化妆品，到美容院做脱敏处理。

在饮食上应忌辛辣刺激食物。

4. 要保证水分的摄入。

春天气候干燥，对人的皮肤刺激较大，并且易失皮肤所含的水分，假如每天坚持喝上6杯左右的水，就可以补充所失去的水分。

水分的足够摄入，有助于排出体内废物，使身体各组织细胞有充足的水分渗透，从而养护皮肤。

5. 要防尘埃对皮肤的损害。

春天，人们往往喜欢踏青而游，但春季风大，尘埃显得尤其多，而悬浮于空气之中的尘埃对皮肤也有一定伤害。

尘埃的组成十分复杂，其中不乏一些细菌。

如果这些尘埃多，停留在皮肤上的机会和比例就大，就会有一些病菌侵蚀皮肤，造成暗疮、过敏等一些皮肤疾病。

因此，春季的保养更显重要。

P36-37

## <<皮肤美容教学指南>>

### 编辑推荐

《皮肤美容教学指南》是作者从事皮肤美容和教学工作多年的经验总结，同时参考了国内外最新文献，内容丰富，叙述简明，文图并茂，实用性强，适于美容师、美容培训班学员和关心皮肤美容的女性朋友阅读参考。

爱美是女人的天性，很多女士对自己的皮肤保养越来越讲究，但是你了解你的皮肤吗？

想了解美容医学的一些问题吗？

不去医院，美容院就可以知道答案。

<<皮肤美容教学指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>