

<<美容指导>>

图书基本信息

书名：<<美容指导>>

13位ISBN编号：9787313060624

10位ISBN编号：7313060629

出版时间：2009-11

出版时间：汤明川 上海交通大学出版社 (2009-11出版)

作者：汤明川 编

页数：113

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>

<<美容指导>>

前言

物质文明快速发展的21世纪，人们对自身外在美的需求在不断地提高，因而对美发美容需求的功能渐渐发生了变化，不再局限于单纯的技术操作所带来的变化，他们更加强调过程的感受，以及设计的效果、生活品质的提高。

这种社会需求的变化，必然要求提高从业人员的综合素质，同时也向美发美容职业培训提出了更高的要求。

国际标榜美发美容经典丛书是四川国际标榜职业学院根据长期与世界美发美容权威教育机构——美国国际标榜合作的基础上开发出来的针对提高在岗从业人员技能的培训及自学教材，丛书共有两个系列：美发系列和美容系列。

美发系列共七册，分别为《美发基础》、《美发指导·设计》、《美发指导·修剪》、《美发指导·染发》、《美发指导·烫发》、《美发指导·梳妆》、《美发指导·大赛》。

《美发指导·美发基础》较全面地整合了美发的基础理论和基本技能，可以使从业者将实际经验系统化，并得到提高。

《美发指导·设计》在发型设计基础训练的过程中融入了艺术教育的基本原理，打破了传统的学科界限和格局，将艺术与发型设计有机地融合在一起，提出了发型艺术设计的概念，是以提升发型设计行业从业人士的审美能力、创造能力为目的，充分考虑到发型设计行业从业人员的职业特点而编著的一本特色教材。

《美发指导·修剪》、《美发指导·染发》、《美发指导·烫发》三本教材则突出了发型设计中的个性化设计服务的因素，以满足市场的需要。

《美发指导·梳妆》、《美发指导·木赛》则为美发师们在行业中的可持续发展提供了有价值的指导。

美容系列分为现代美容和中国传统养生美容两个部分，现代美容共七册，分别为《美容基础》、《美容指导·化妆》、《美容指导·美甲》、《美容指导·身体护理》、《美容指导·面部护理》、《美容指导·芳疗》、《美容指导·综合护理》；中国传统养生美容共七册，分别为《中国传统美容基础》、《美容指导·刮痧》、《美容指导·灸法》、《美容指导·拔罐》、《美容指导·按摩》、《美容指导·养生》、《美容指导·健身》。

《美容基础》和《中国传统美容基础》较全面地整合了现代美容和中国传统养生美容的基础理论和基本技能，可以使从业者将实际经验系统化，并得到提高。

《美容指导·化妆》、《美容指导·美甲》、《美容指导·身体护理》、《美容指导·面部护理》、《美容指导·芳疗》、《美容指导·综合护理》突出了美容中的个性化设计服务的因素，以满足市场的需要。

《美容指导·刮痧》、《美容指导·灸法》、《美容指导·拔罐》、《美容指导·按摩》、《美容指导·养生》、《美容指导·健身》从中国传统医学角度，结合生活美容的需求，强化传统医学的美容技能，为美容开辟了一个新的天地，为美容师们在行业中有特色、可持续地发展提供了有价值的指引。

<<美容指导>>

内容概要

《美容指导：身体护理》按照我国高等职业教育的培养目标，强调培养现代美容专业人员对于美容保健的实际应用能力，集中了美容护理领域身体护理的知识和技能，全书共分13章，内容包括：身体护理概述、身体分析、身体清洁、身体按摩、身体膜、身体护理仪器、减肥、束身、健胸、手部护理、足部护理、脱毛、SPA等。

《美容指导：身体护理》充分体现职业教育及培训的特色，紧密结合“中、高级美容师”国家职业标准来选择教学内容，并注意知识更新，注重将国际上最新美容护理技术和我国本土美容特色引入教材。

在技能训练上多采用指令性语言和图示，全书图文并茂。

《美容指导：身体护理》既可作为高职美容护理类专业的教材，亦可作为“中、高级美容师”的培训教材，还可供从事美容及相关工作人员参考阅读。

<<美容指导>>

书籍目录

1 身体护理概述1.1 身体护理的起源和发展1.2 身体护理的目的和方法1.3 身体护理流程1.4 身体护理的注意事项2 身体分析2.1 身体分析的目的及内容2.2 体型的特殊问题2.3 身体分析的步骤2.4 身体分析表3 身体清洁3.1 沐浴清洁3.2 水疗泡浴3.3 深层清洁4 身体按摩4.1 按摩的基本手法4.2 身体按摩的作用及原理4.3 按摩介质4.4 身体按摩的操作流程4.5 常用身体按摩方法4.6 身体按摩注意事项4.7 身体按摩的禁忌症 5 身体膜5.1 身体膜的概念及分类5.2 各类身体膜的主要成分和使用方法6 身体护理仪器6.1 电学基本知识6.2 使用电能的常用美体仪器6.3 使用光能的常用美体仪器6.4 使用机械能的常用美体仪器6.5 使用热能的常用美体仪器7 减肥7.1 肥胖概述7.2 常用的减肥方法7.3 减肥护理程序7.4 减肥的注意事项8 束身8.1 束身的起源及发展8.2 束身的程序8.3 束身的注意事项和禁忌9 美胸9.1 乳房概述9.2 常用的美胸方法9.3 美胸护理程序9.4 美胸的注意事项10 手部护理10.1 手部的正常解剖结构10.2 理想手的特征10.3 手部护理常用反射区10.4 手部按摩10.5 手部护理的作用及方法10.6 手部护理程序11 足部护理11.1 足浴11.2 足部按摩11.3 足部护理操作流程11.4 足部按摩的注意事项和禁忌12 脱毛12.1 毛发生理12.2 脱毛的方法及分类12.3 暂时性脱毛法的程序及注意事项13 SPA13.1 SPA解析13.2 SPA演进13.3 SPA类型13.4 五感疗法在SPA中的运用参考文献

<<美容指导>>

章节摘录

插图：技能目标：了解身体护理的起源和发展过程：理解身体护理的目的及其使用的方法：掌握基本的身体护理流程。

1.1 身体护理的起源和发展 身体护理是指通过各种护理手段，配合“五感（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）疗法”，达到保养皮肤、改善体型，促进人体生理、心理和社会的协调，从而获得人体健康美的综合性护理方法。

身体护理由来已久，早在远古时代，人类就已经意识到了身体护肤不仅可以保养皮肤，而且还可以使自己的身体更加健美。

虽然当时还没有专用的护肤品和专业的美容师，但是有水、泥和植物，这些东西在今天的美体中仍然被广泛使用。

我们的祖先曾经在湖中、泉水中甚至水坑中浸泡放松，同时清洁自己的头发和皮肤。

他们采用敷泥的方式来保护自己免受日晒和昆虫的叮咬。

他们还把不同种类的植物碾碎涂抹在皮肤上达到滋润、保护和治疗的效果。

随着时间的推移，我们的祖先积累了大量的身体护理知识和经验，懂得如何使用不同的天然成分来应对不同的皮肤及身体状况。

古埃及对美容护理应用得最早。

芳香剂、彩色化妆品、按摩油、面霜和体霜、沐浴品、脱毛剂、洗发香波等，这些护理品都曾被古埃及人使用过。

古埃及正是以其良好的保养意识而闻名世界的。

也正是由于有这样的名气，使得古埃及成了当时芳香产业的国际中心。

古埃及人之所以能够成为早期美容学的领头人，主要原因就在于他们的信仰。

对埃及人来说，对身体的护理有着丰富的神话和宗教内涵。

在他们看来，香熏、沐浴及芳香剂和化妆品的使用都是为了净化自己，这样才能在宇宙间达到平衡。

脱毛法使皮肤光洁，并增加美感。

目前使用的方法有蜡脱毛、电解脱毛和激光脱毛等，实际上，脱毛技术具有悠久的历史。

罗马人早在公元前454年就开始去除面部绒毛了，在当时成为一种流行时尚。

但是要说到脱毛法，中东则是发源地。

在中东使用糖脱毛法和线脱毛法是非常普遍的，这两种方法直到今天仍然被我们使用。

糖脱毛法是在皮肤表面涂抹一层粘粘的枣糖或蜂蜜，将这一层涂抹剂搓掉的同时也带走了皮肤上的毛发。

线脱法是用一根长线使毛发缠绕在其上，然后迅速连根拔起。

这两种方法都简便灵活，不需要锋利的剃刀或是在皮肤上涂抹剃须用品做准备工作。

当今最流行的美容休闲理念“SPA”，这个术语的词根就源于“水”这个词。

罗马语中的“每滴水的桑拿”指的就是用水缔造健康。

缩写字母SPA本来是比利时一个海边小镇的名字，该小镇靠近矿泉，因而成为了水疗胜地。

从14世纪到16世纪是SPA的全盛时期，这个小镇的名字后来成为了英语单词SPA的词源，并且收录为英语单词。

我们一般将浴疗归功于埃及人，是他们发明了特殊的浴前准备以达到软化和嫩白皮肤的效果。

<<美容指导>>

编辑推荐

《美容指导·身体护理》：国家标榜美发美容经典丛书。

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>