

<<养生美容>>

图书基本信息

书名：<<养生美容>>

13位ISBN编号：9787538163131

10位ISBN编号：7538163131

出版时间：2010-3

出版时间：辽宁科技

作者：乔国华

页数：299

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>

## &lt;&lt;养生美容&gt;&gt;

## 前言

针对存在“亚健康”状态人数不断上升的情况，摆在美容工作者面前亟待解决的问题是，如何有效地改善人们的生活质量，提高身心健康水平，进而达到延缓衰老和保持美丽容颜的目的。

这是关系到广大人民群众生活质量、身体健康、安居乐业的大问题。作为CETTIC的培训项目，“养生美容顾问”职业培训项目应运而生。

“养生美容学”是一门横跨多个领域的新兴边缘学科。

养生美容的宗旨是：“以养生为载体，以健康、美容为目的。

”同时为大众提出了一个新的健康理念：“面对身体上任何一个不适的症状，都提倡在必要的治疗之外，辅助以中医养生健身、自然芳香以及心理健康等多种疗法，即‘整体疗法’，以此对人体进行全面的‘健康管理’，激发人体的自愈能力，真正达到延缓衰老、焕发容颜、提高健康水平的目的。

”养生美容将“养生”与“美容”有机地结合在一起，在充分运用“养生学”原理的基础上，结合中医美容学、基础美容学、心理养生学、芳香美容学等多种原理以及淋巴引流按摩、经络养生、水疗养生、运动养生、音乐养生、膳食养生等多种健康美容的方法和手段，将人的容颜美从单纯的面部皮肤护理、短期护理推进为对人体进行全面的内外调理和针对个人生理、病理特点来设计养生美容护理方案的长效养生美容护理。

本教程共分为上、中、下三篇。

上篇以养生美容理论为主，是养生美容护理操作技能的理论基础；中篇以养生美容护理技能操作为主；下篇以养生美容诊断、养生美容咨询与指导、养生美容护理方案设计等内容为主，是专为“养生美容顾问”提高职业素养所设计的内容。

本教程具有以下特点：1.针对性。

在设计教材结构、内容时，紧密结合社会需求与就业市场的实际需要，充分考虑了教材的使用范围、适用对象以及教材的通用性。

2.传统性与先进性。

教材内容设计注重传承我国优秀的传统理论与技能精华，使之在实际操作中有效地服务于现代人，让祖国医学再放异彩。

同时，教材内容的编写还注意引进世界先进的理论、技术、工艺和方法等，充分反映了我国新时期教材的特点，保证了立项目标的实现。

3.可操作性。

教材内容结构合理、内容翔实，无论是专业理论还是专业技能，均注重循序渐进、由浅入深、由表及里、层层递进的编写原则，既便于教师教授，又便于学员学习，对于开展培训做到了学有所依、考有所据，不仅适合养生美容顾问岗位培训使用，还为自学者提供了广阔的参考空间。

## <<养生美容>>

### 内容概要

养生美容将“养生”与“美容”有机地结合在一起，在充分运用“养生学”原理的基础上，结合中医美容学、基础美容学、心理养生学、芳香美容学等多种原理以及淋巴引流按摩、经络养生、水疗养生、运动养生、音乐养生、膳食养生等多种健康美容的方法和手段，将人的容颜美从单纯的面部皮肤护理、短期护理推进为对人体进行全面的内外调理和针对个人生理、病理特点来设计养生美容护理方案的长效养生美容护理。

本教程共分为上、中、下三篇。

上篇以养生美容理论为主，是养生美容护理操作技能的理论基础；中篇以养生美容护理技能操作为主；下篇以养生美容诊断、养生美容咨询与指导、养生美容护理方案设计等内容为主，是专为“养生美容顾问”提高职业素养所设计的内容。

#### 作者简介

北京教育学院体育艺术学院副院长，副教授，美容高级技师（国家首批5人之一），高级化妆师，高级按摩师。

北京教育学院教学督导委员会委员，北京教育学院体育艺术学院学术委员会副主任；北京市“十、五”教师继续教育职教学科组副组长、国家级高级考评员、大赛评委；国家劳动

## &lt;&lt;养生美容&gt;&gt;

## 书籍目录

- 上篇 第一章 养生美容概述 一、中国传统养生学简述 二、养生与美容 三、养生美容学概述 第二章 人体解剖学基础 第一节 皮肤生理知识 一、皮肤的基本结构 二、皮肤的生理功能 三、皮肤的分类 第二节 人体结构与人体系统 一、人体结构 二、人体系统 第三章 中医养生美容 第一节 中医养生美容基础 一、阴阳养生美容 二、脏腑养生美容 三、气、血、津液养生美容 第二节 经络养生美容 一、经络养生美容的概念与作用 二、人体经络简介 第四章 芳香养生美容 第一节 芳香养生美容基础知识 一、芳香养生美容的概念与作用 二、精油的特点 三、精油的性质 四、精油的分类 五、精油的主要功效与作用 六、常用精油的吸收与应用途径 七、精油的保存方式及使用禁忌 第二节 常用精油及使用方法 一、常用的基础油 二、常用的单方精油 三、常用的复方精油 四、常用的花香纯露 五、芳香养生的常用方法 第五章 膳食养生美容 第一节 膳食养生美容原理与作用 一、膳食养生美容的概念 二、膳食养生美容的作用原理 三、膳食养生美容的原则 第二节 进食与养生美容 一、进食过程与养生美容 二、食后保健与养生美容 三、人体不同生理时期的膳食养生美容 第六章 心理养生美容 第一节 情志与养生美容 一、心理养生美容的概念 二、情志对人体健康的影响 三、心理因素与养生美容的关系 四、现代医学对情绪与健康的认识 第二节 心理状态与健康美 一、心理健康的标准 二、不良情绪的调节方法 中篇 第七章 水疗养生美容护理 第一节 概述 一、水疗养生美容护理的概念 二、水疗养生美容护理的作用原理 三、水疗养生美容护理的种类 第二节 常用水疗养生美容护理的方法 一、芳香浴 二、冲浪按摩浴 三、喷浴 四、盐水浴 五、光波浴 六、蒸汽浴 第八章 面部养生美容按摩 第一节 概述 一、面部养生美容按摩的概念 二、面部养生美容按摩的作用原理 三、面部养生美容按摩的基本原则 四、面部养生美容按摩的注意事项与禁忌 第二节 面部清洁与美容按摩 一、面部清洁 二、面部美容按摩操作手法 第九章 芳香淋巴引流按摩 第一节 概述 一、芳香淋巴引流按摩的概念 二、芳香淋巴引流按摩的作用原理 三、芳香淋巴引流按摩的必备技巧 四、芳香淋巴引流按摩的基本手法 第二节 芳香淋巴引流按摩操作方法 一、全身芳香淋巴引流按摩的操作要求 二、全身芳香淋巴引流按摩的操作准备 三、全身芳香淋巴引流按摩的操作步骤 四、芳香淋巴引流按摩的禁忌与注意事项 第十章 香拓养生美容疗法 第一节 概述 一、香拓养生美容疗法的概念 二、香拓养生美容疗法的作用原理 三、香拓养生美容疗法的适应证 四、香拓养生美容疗法的用品与用具 五、香拓的使用方法 第二节 香拓养生美容操作方法 一、香拓养生美容疗法的操作要求 二、香拓养生美容疗法的操作准备 三、香拓养生美容疗法的操作步骤 四、香拓养生美容疗法的注意事项 第十一章 刮痧养生美容疗法 第一节 概述 一、刮痧养生美容疗法的概念 二、刮痧养生美容疗法的作用原理 三、刮痧养生美容疗法的用品与用具 四、刮痧养生美容疗法的常用体位和基本方法 第二节 刮痧养生美容操作方法 一、刮痧养生美容疗法的操作要求 二、刮痧养生美容疗法的操作准备 三、刮痧养生美容疗法的操作步骤 四、刮痧养生美容疗法操作的禁忌与注意事项 第十二章 拔罐养生美容疗法 第一节 概述 一、拔罐养生美容疗法的概念 二、拔罐养生美容疗法的用品与用具 三、拔罐养生美容疗法的常用体位与方法 第二节 拔罐养生美容操作方法 一、拔罐养生美容疗法的操作要求 二、拔罐养生美容疗法的操作准备 三、拔罐养生美容疗法的操作步骤与方法 四、拔罐养生美容疗法的注意事项 第十三章 四季养生美容疗法 第一节 概述 一、四季养生美容疗法的概念 二、四季养生美容疗法的意义与原则 三、四季养生美容特点 第二节 四季养生美容按摩的操作方法 一、四季养生美容按摩的操作要求 二、四季养生美容按摩的操作准备 三、四季养生美容按摩的操作步骤 四、四季养生美容按摩操作的注意事项 第十四章 养生美容茶 第一节 概述 一、养生美容茶的概念与作用 二、泡制养生美容茶的用品与用具 三、养生美容茶的泡制方式 第二节 养生美容茶的操作方法 一、泡制养生美容茶的操作步骤与注意事项 二、常用养生美容茶的配方 三、

## &lt;&lt;养生美容&gt;&gt;

养生美容茶的饮用 四、养生美容茶的保存方法 第十五章 辅助养生美容疗法 第一节 概述  
 一、运动养生美容的概念 二、运动养生美容的原则 三、运动养生美容的一般要求  
 四、常见的运动养生项目 第二节 音乐养生美容疗法 一、音乐养生美容疗法的概念  
 二、音乐养生美容疗法的作用原理 三、音乐养生美容的适应证 四、音乐养生美容的  
 操作应用下篇 第十六章 养生美容诊断 第一节 概述 一、养生美容诊断的概念 二、  
 养生美容诊断的原理 三、养生美容诊断的原则 四、养生美容常用的诊断方法 第二节  
 身体各部位的常用诊断方法 一、面部的常用诊断方法 二、颈、肩、背、腰部的常用诊断  
 方法 三、四肢部的常用诊断方法 四、养生美容诊断表 第十七章 养生美容护理方案设计  
 第一节 护理方案的基本构成 一、宾客资料卡 二、养生美容护理方案 三、宾客  
 护理记录 第二节 护理方案的设计要求与步骤 一、养生美容护理方案的设计要求 二、  
 制订养生美容护理方案的基本步骤 第十八章 养生美容咨询与指导 第一节 咨询与指导工作的基  
 本要点与要求 一、养生美容咨询与指导工作的基本环节 二、养生美容咨询与指导工作的  
 要求 第二节 咨询与指导工作中的礼仪常识 一、在工作岗位上的个人基本礼仪 二、咨  
 询活动常用接待礼节 三、咨询活动中的交往礼仪 第三节 咨询与指导活动中的有效沟通  
 一、有效沟通的意义 二、沟通交谈的基本原则 三、有效沟通的基本步骤 四、沟  
 通失败的原因 五、成功交谈要素 六、交谈中的语音要求 七、交谈的方式与技巧  
 八、交谈禁忌 九、交谈的注意事项附表 养生美容护理方案参考文献

## 章节摘录

插图：颞肌：起自颞窝，通过颞弓深面，止于下支的冠突。

收缩时，将下颌骨提起，紧闭口部，帮助咀嚼。

咬肌：也称嚼肌。

起于颞弓下缘，止于下颌支外。

收缩时，可上提下颌骨，因而紧扣颌骨，用力压在牙齿上，使上下牙齿强力咬合。

骨或肌的某些结构，在人体的表面常形成相应的隆起或凹陷，也有些结构位置较深，但从体表可被触摸到。

临床工作中，常利用这些体表可见或触到的骨或肌的隆起、凹陷作为确定深部器官的位置，判定血管、神经的走向，以及作为穿刺定位的依据。

因此，对这些骨性或肌性标志，在学习时应结合活体，认真进行观察和触摸。

(2) 运动系统的主要功能 运动。

顾名思义，运动系统首要的功能就是运动。

人的运动是很复杂的，包括简单的移位和高级活动，如语言、书写等都是在神经系统支配下，以肌肉收缩而实现的。

即使一个简单的运动往往也有多种肌肉参加，一些肌肉收缩，承担完成运动预期目的的角色，而另一些肌肉则予以协同配合，甚或有些处于对抗地位的肌肉此时则适度放松并保持一定的紧张度，以使动作平滑、准确，起着相辅相成的作用。

支持。

运动系统的第二个功能是支持，包括构成人体体形、支撑体重和内部器官以及维持体姿。

人体姿势的维持除了骨和骨连结的支架作用外，主要靠肌肉的紧张度来维持。

骨骼肌经常处于不随意的紧张状态中，即通过神经系统反射性地维持一定的紧张度，在静止姿态，需要互相对抗的肌群各自保持一定的紧张度来取得动态平衡。

保护。

运动系统的第三个功能是保护。

众所周知，人的躯干形成了几个体腔，颅腔保护和支持着脑髓和感觉器官，胸腔保护和支持着心、大血管、肺等重要脏器，腹腔和盆腔保护和支持着消化、泌尿、生殖系统的众多脏器。

这些体腔由骨和骨连结构成完整的壁或大部分骨性壁；肌肉也构成某些体腔壁的一部分，如腹前、外侧壁，胸廓的肋间隙等，或围在骨性体腔壁周围，形成颇具弹性和韧度的保护层，当受外力冲击时，肌肉反射性地收缩，起着缓冲打击和震荡的重要作用。

2. 循环系统 (1) 循环系统的构成 循环系统包括心血管系统和淋巴系统两部分，均由一系列密闭、连续的管道构成 (图2-5)。

心血管系统内流动着血液；淋巴系统内流动着淋巴液，淋巴液最后也流入血液内。

心血管系统是一个完整的循环管道，它以心脏为中心通过血管与全身各器官、组织相连，血液在其中循环流动；淋巴系统则是一个单向的回流管道，它以毛细淋巴管盲端起源于组织细胞间隙，吸收组织液形成淋巴液，淋巴液在淋巴管内向心流动，沿途经过若干淋巴结，最后汇入静脉。





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>