

书名：民航职业形象塑造（四色）

ISBN：978-7-313-14225-2

作者：许爱莉 郑大莉 杨长进

出版社：上海交通大学出版社

定价：42.00元

PREFACE

前 言

化妆造型看上去是很简单的一个词。每个爱美的女孩子都会想要尝试着涂脂抹粉,修眉饰黛,为了让自己更美丽。而形象塑造,并不是简单地会使用化妆品就可以完美做到的。更何况,大部分的女生对正确使用化妆品也是有一定的误区。纯美的肌肤,适当得体的妆容,谈吐之间洋溢着健康、自信和友善,才是展露优雅和智慧美的。在面对不同的场合、不同的工作时,要明白自己的角色定位,否则就会出现不伦不类的感觉。这是比较难的,要学会站在不同的角度去分析不同的问题。

随着我国民航事业的蓬勃发展,越来越多的就业机会向广大年轻的学生们送来了橄榄枝。无论是空中乘务员,还是地面服务者,为了适应岗位需求,不得不开始学习形象修饰。编写此书,也是结合多年来管理高校航空服务专业学生的感悟,以及在航空公司培训中心工作的经验。这些经历让我看到很多培训生缺乏对职业的正确认识,故不能理解一些形象的要求;或是缺乏对基础护肤的正确认识,故长期错误护肤导致带妆上班后短时间内皮肤变差。为了让这些人才树立一个正确的形象认识,从了解行业需求开始,到了解自己的皮肤;从认识各种基础化妆品到如何描画适合职业要求的妆容;从对色彩的基本学习,到认识服装搭配的基本风格;所有的内容都是从内到外的提升相关人才的审美。有了极好的审美观,可以将自己的形象塑造到更加完美。随着我国民航运输事业的迅速发展,大批空中乘务及旅游相关专业的人才源源不断地走上各航空公司、机场等工作岗位。为了使这些专门人才树立民航的总体观念、了解有关航空和飞机的基本知识、熟悉民航的管理和运营情况、树立安全第一的思想,提高基本素质,编写此书。

本书在编写过程中得到了编写老师、航空公司同仁们的热情指导和大力帮助,在此一并致以谢意。特别感谢出版社给予的机会以及无限的宽容。由于本书涉及面较广,以及个人习惯的差异,书中涉及的某些内容与实际情况可能存在一定的差异。同时,由于作者水平所限,书中存在的缺点、错误欢迎读者批评指正。

CONTENTS

目 录

第一篇 礼仪篇

第一章	服务与形象	3
第一节	服务	3
第二节	形象	9
第三节	专业化形象	11

第二章	护肤	16
第一节	皮肤	16
第二节	护理步骤	22
第三节	化妆品的分类	30

第二篇 礼形象塑造篇

第三章	化妆技巧	41
第一节	眉形修饰	42
第二节	底妆	47
第三节	画眉	54
第四节	眼影	57
第五节	眼线	62
第六节	睫毛	68
第七节	腮红	73
第八节	修容	77
第九节	唇部修饰	79

第四章	发型练习	84
第一节	盘发的分类	84
第二节	盘发的技巧与练习	88



第三篇 自我提升篇

第五章	色彩学	99
第一节	色彩的形成		99
第二节	色彩的属性		101
第三节	色彩的种类		106
第四节	如何学习色彩		115
第五节	色彩的生命与搭配		120
第六章	服装风格	125
第一节	服装风格概述		125
第二节	服装风格分类、特点		126
附录一	世界顶级化妆品牌	147
附录二	世界顶级奢侈服装品牌	159
参考文献		167

第一篇

礼

仪

篇



第一章 服务与形象



教学目标

●知识目标

- (1) 认识职业形象的定义。
- (2) 学习民航职业的基本要求。

●能力目标

- (1) 正确区分民航职业形象与其他形象的不同。
- (2) 掌握民航形象要求的基本要素。

第一节

服务

一、服务的定义

服务业的发展几乎是伴随着工业化的进程在不断地发展，甚至有证据表明，服务业的发展早于工业。这个事实不仅表现在发达国家在工业化早期就拥有了占经济体比重接近 50% 的服务业，而且表现在现代的发展中国家在低收入水平下也有高于工业比重的服务业。但由于工业化中期以前，工业的巨大生产效率是传统服务业无法比拟的，经济学界研究的注意力放在了物质生产部门，但也有部分学者对服务经济给予了相当的关注。我们沿着古典经济学家、新古典经济学家到当代经济学家的研究轨迹，对服务概念的演化进行大致梳理。

最早涉及服务范畴的应该是英国古典政治经济学家威廉·配第（1623—1687），他的主要贡献是对财政税收制度的研究。他认为，在商品交换的初期，



服务依附于产品的生产和交换活动中，随着社会生产力的发展，生产日益社会化，服务才能成为一种专门职能和独立的经济部门而存在，由此人们开始讲“服务”作为一个独立的范畴进行研究。但亚当·斯密（1723—1790）认为，工业和商业才是生产性产业，服务部创造价值，是非生产性活动。这种观点影响了相当一部分经济学家的思维模式。法国经济学家萨伊（1767—1832）最早对“服务”作了专门的界定，他否认了亚当·斯密的观点，认为无形产品（服务）同样是人类劳动的果实^①，是资本的产物，并对无形产品进行了分类。另一位法国经济学家巴斯夏深受萨伊学说的影响，他在其代表作《和谐经济论》中写道：这（劳务）是一种努力，对于甲来说，劳务是他付出的努力，对于乙来说，劳务则是需要和满足。劳动可以归结为人们彼此提供服务。可以说，他将所有使用价值都归入了“服务”范畴，没有区分商品和服务的必要了。马克思（1818—1883）虽然没有专门研究服务理论，但他在肯定亚当·斯密的“生产性劳动创造价值，非生产性劳动不创造价值”的观点时，对服务进行了独到的分析：“服务这个名词，一般地说，不过是指这种劳动所提供的特殊使用价值，就像其他一切商品也提供自己的特殊使用价值一样，但是这种劳动的特殊使用价值在这里取得了‘服务’这个特殊名称，是因为劳动不是作为物，而是作为活动提供服务的……”他并进一步指出：“对于提供这些服务的生产者来说，服务就是商品。服务有一定的使用价值和交换价值。”^②

20世纪70年代以来，以美国为代表的发达国家呈现出蓬勃发展的服务经济态势以及对服务领域管制逐步放松，引发了服务理论的又一次研究高潮。富克斯最早对战后美国服务经济进行了系统研究，他对服务的定义为：服务就在生产的一刹那间消失，它是消费者在场参与的情况下提供的，它是不能运输、积累和储存的，它缺少实质性。1972年出版的《企鹅经济学词典》对服务的注解是：服务主要是不可捉摸的，往往在生产的同时就被消费的消费品或生产品。20世纪90年代AMA对此定义重新完善，认为服务是“可被区分界定，主要为不可感知，却可使欲望得到满足的活动，而这些活动并不需要与其他产品或

^① 马克思写作《资本论》时（1850—1860），英国经济就出现了农业、工业和服务业“三分天下”的格局，由于当时制造业在社会生产中的突出地位，马克思将政治经济学的研究对象定位于物质生产领域中形成的经济关系。而不是像有人主观地认为舍下服务业的原因是因为其还没有什么发展。

^② 《马克思恩格斯全集》（26卷），人民出版社，1979年版，第435页。



服务的出售联系在一起。生产服务时可能会或不会需要利用实物，而且即使需要借助某些实物协助生产服务，这些实物的所有权将不涉及转移的问题”。创立《服务营销学》的先驱者正是从服务的界定开始的。菲茨西蒙斯对营销学界的经典性服务定义作了归纳，主要有：服务是行动、流程和绩效；服务是具有或多或少无形特征的一项活动或一系列活动，它通常但并非一定是发生在顾客和服务雇员和/或物质源或商品和/或服务供应商系统之间的交互活动，它为顾客提出的问题提供解决方案；服务提供的不是可触摸的、看得到和感觉得到的有形物品，而是无形的行为和表现。

进入 20 世纪 90 年代以后，对服务概念的讨论没有实质性进展，西方主流经济学基本将一般商品与服务统一起来进行研究。随着我国加入 WTO 和服务市场的逐步开放，服务经济理论又成为新的热点话题。

二、民航领域介绍

1. 民用航空的定义

民用航空是指与人民生活息息相关的各种航空活动，它是一个庞大的行业，包括航空运输与通用航空两大部分。先说航空运输，它又可分为航空客运与航空货运两种业务内容。经营这些业务的都是一些大型企业，提供航空服务可获得可观利润，所以也被称之为商业航空。商业航空是交通运输业中的重要组成部分，对国民经济的发展起很大作用。其次再说通用航空。它是指某些企业或个人自驾飞机从事的各种活动。一般使用小型飞机或直升机。例如农用播种、灭虫，海上石油钻井平台，空中摄影、旅游，驾驶员学习飞行，私家飞机等等。通用航空灵活机动，用途很多，在发达国家中已是大众飞行的领域，在我国还处于发展阶段。

2. 民用航空的分类

商业航空也称为航空运输，是指以航空器进行经营性的客货运输的航空活动。它的经营性表明这是一种商业活动，以盈利为目的。它又是运输活动，这种航空活动是交通运输的一个组成部门，与铁路、公路、水路和管道运输共同组成了国家的交通运用系统。尽管航空运输在运输量方面和其他运输方式比是较少的，但由于快速、远距离运输的能力及高效益，航空运输在总产值上的排



名不断提升，而且在经济全球化的浪潮中和国际交往上发挥着不可替代的、越来越大的作用。

通用航空是航空运输作为民用航空的一个部分划分出去之后，民用航空的其余部分统称为通用航空，因而通用航空包罗多项内容，范围十分广泛，可以大致分为下列几类：

(1) 工业航空。包括使用航空器进行工矿业有关的各种活动，具体的应用有航空摄影、航空遥感、航空物探、航空吊装、石油航空、航空环境监测等。在这些领域中利用了航空的优势，可以完成许多以前无法进行的工程，如海上采油，如果没有航空提供便利的交通和后勤服务，很难想象出现这样一个行业。其他如航空探矿、航空摄影，使这些工作的进度加快了几十倍到上百倍。

(2) 农业航空。包括为农、林、牧、渔各行业的航空服务活动。其中如森林防火、灭火、撒播农药，都是其他方式无法比拟的。

(3) 航空科研和探险活动。包括新技术的验证、新飞机的试飞，以及利用航空器进行的气象天文观测和探险活动。

(4) 飞行训练。除培养空军驾驶员外培养各类飞行人员的学校和俱乐部的飞行活动。

(5) 航空体育运动。用各类航空器开展的体育活动，如跳伞、滑翔机、热气球以及航空模型运动。

(6) 公务航空。大企业和政府高级行政人员用单位自备的航空器进行公务活动。跨国公司的出现和企业规模的扩大，使企业自备的公务飞机越来越多，公务航空就成为通用航空中一个独立的部门。

(7) 私人航空。私人拥有航空器进行航空活动。

通用航空在我国主要指前面 5 类，后两类在我国才开始发展，但在一些航空强国，公务航空和私人航空所使用的航空器占通用航空的绝大部分。

3. 民用航空的组成

(1) 政府部门。民用航空业对安全的要求高，涉及国家主权和交往的事务多，要求迅速的协调和统一的调度，因而几乎各个国家都设立独立的政府机构来管理民航事务，我国是由中国民用航空总局来负责管理。政府部门管理的内容主要是：



①制定民用航空各项法规、条例，并监督这些法规、条例的执行。

②对航空企业进行规划、审批和管理。

③对航路进行规划和管理，并对日常的空中交通实行管理，保障空中飞行安全、有效、迅速的实行。

④对民用航空器及相关技术装备的制造、使用制定技术标准进行审核、发证，监督安全，调查处理民用飞机的飞行事故。

⑤代表国家管理国际民航的交往、谈判，参加国际组织的活动，维护国家的利益。

⑥对民航机场进行统一的规划和业务管理。

⑦对民航的各类专业人员制定工作标准，颁发执照，并进行考核，培训民航工作人员。

(2) 民航企业是指从事和民航业有关的各类企业，其中最主要的是航空运输企业，即常说的航空公司，它们掌握航空器从事生产运输，是民航业生产收入的主要来源。其他类型的航空企业如油料、航材、销售等，都是围绕着运输企业开展活动的。航空公司的业务主要分为两个部分：一部分是航空器的使用（飞行）维修和管理；另一部分是公司的经营和销售。

(3) 民航机场。机场是民用航空和整个社会的结合点，机场也是一个地区的公众服务设施。因此，机场既带有赢利的企业性质同时也带有为地区公众服务的事业性质，因而世界上大多数机场是地方政府管辖下的半企业性质的机构，主要为航空运输服务的机场称为航空港或简称空港，使用空港的一般是较大的运输飞机，空港要有为旅客服务的地区（候机楼）和相应设施。

民用航空是一个庞大复杂的系统，其中有事业性的政府机构，有企业性质的航空公司，还有半企业性质的空港，各个部分协调运行才能保证民用航空事业的迅速前进。

三、职业分类

职业的概念是从业人员为获取主要生活来源而从事的社会性工作类别。成为一种职业必须要具备的特征包括：

(1) 目的性，即职业以获得现金或实物等报酬为目的。



(2) 社会性，即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。

(3) 稳定性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范。

(4) 规范性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范。

(5) 群体性，即职业必须具有一定的从业人数。

职业分类是以工作性质的同一性为基本原则，对社会职业进行的系统划分与归类。所谓工作性质，也就是一种职业区别于其他职业的根本属性，一般通过职业活动的对象、从业方式等的不同予以体现。职业分类的目的是要将社会上纷繁复杂、数以万计的现行工作类型，划分成类系有别，规范统一，井然有序的层次或类别。对从事工作性质的同一性所做的技术性解释，要视具体的职业类别而定。而职业分类体系则通过职业代码、职业名称、职业定义、职业所包括的主要工作内容等，描述出每一个职业类别的内涵与外延。

我国的职业分类结构包括四个层次，即大类、中类、小类和细类，依次体现由大到小的职业类别。细类作为我国职业分类结构中最基本类别，即职业。《中华人民共和国职业分类大典》将我国社会职业归为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1838 个职业。八大类分别是：第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人；第二大类：专业技术人员；第三大类：办事人员和有关人员；第四大类：商业、服务业人员；第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员；第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员；第七大类：军人；第八大类：不便分类的其他从业人员。

作为第四大类服务业中组成部分民航航空还有着更为具体的分类：根据《航空法》39 条规定：民用航空人员即从事民用航空活动的空勤人员和地面人员，具体可以细分为机组人员、地面人员、后勤人员和相关管制人员，虽然在地面人员和后勤人员中有部分职能是重叠的，可是也有少数并不相同，所以应该区别分类。

其中机组人员是指由航空器经营人委派在飞行期间的航空器内担任职务的人员组成，由机长和其他空勤人员组成。所以机组人员可以分为飞行组和乘务组，飞行组主要是指驾驶员（机长）、领航员、飞行机械人员、飞行通讯员；乘务组主要是指乘务员、安全员（或兼职乘务员）和乘警（飞行警察）等等。地



面人员主要负责为旅客在地面提供服务，在飞机起飞前确保飞行安全，为飞行提供必不可少的飞行前准备，根据职能可分为飞行签派员、机场服务人员和航空公司派往机场的接待人员等等。后勤人员主要为所有民航航空人员和旅客提供后勤保障，确保其他部门的工作可以顺利进行，为旅客提供更人性化的服务，可分为民用航空器维修人员、餐食配发人员和航空公司派往机场的后勤保障人员（例如特殊旅客交接人员和后续提供服务的机场大巴服务人员等等）。相关管制人员主要负责对民航航空安全的监督和管理，确保民航航空工作的顺利进行，维护民航航空市场的稳定，管理飞行过程中的安全问题，随时应对突发事件，所以可分为空中交通管制员、航空电台通信员和民航总局等政府相关人员。

第二节

形 象

一、形象的定义

“形象”这个词有3种含义：一是指具体事物的形状、外貌，它是直观的、具体的、图像化的，因而是可以描述和通过一定的方式转录和再现的。二是指文艺作品中塑造的人物的精神面貌和性格特征，它是文学艺术家从审美的立场，根据现实生活各种现象加以选择、综合和加工所创造出来的具有一定思想内容和感染力的艺术形象。三是指人们对过去感知过的外界刺激物在头脑中的再现，对具体事物形状、性质和特征等的总体印象，是一种主观的反映形式。组织形象中的“形象”一词就属于第三种含义。针对所要学习的民航相关的主要是第一个概念，也就是单个个体的形象。

个人形象首先要建立在个人实际行动上，因此，它是客观的。同时，它也是多方面的，从个人形象的构成要素来看，它包括内在形象和外在外在形象。个人形象中最重要的是内在形象，包括一个人的社会责任感、道德感、学识修养、心理特征和工作能力等，它是个人形象的内涵。外在形象包括一个人的衣帽服饰、仪表仪容、言谈举止、姿态动作等，它是个人形象的外显。美好的个人形



象就是这些内在方面和外在方面的有机统一。员工不仅要注重组织形象，而且要注重个人形象，因为美好的个人形象对组织形象塑造具有重要的影响。就航空服务人员而言，良好的个人形象不仅仅是完成好自己本职工作的前提，同时，也是代表着自己所在航空公司的总体形象。

二、形象包含的内容

形象的内涵归根结底是事物在人脑中的反应，因此，形象必须要有相对应的载体。这个载体可以大到星体、民族、国家，也可以小到每个具体的人、具体的事情，甚至于是某个动作或表情。由于形象所能够依附的事物过于繁杂，很难做到系统地、完整地概括，从总体上分主要是个人形象和整体形象两类，而针对航空服务行业而言，个人形象的内容至关重要，也是所要学习的核心内容之一。

个人形象是指能够引起公众感知并做出整体评价的个人内在素质与外显表现的总和。简言之，个人形象是指公众对个人的感知和评价的总和。个人形象是一个多要素的组合系统，各要素之间相互联系，形成一个形象体系。在公共关系中，个人形象是指组织员工的工作态度、精神状况、文化水平、工作能力、言谈举止、道德风貌和仪表衣着等给公众的整体印象。

从个人形象的构成要素来看，包括个人的内在形象（个人的文化修养、道德品质、心理特征、工作能力和社会责任感等）和个人的外在形象（个人的衣帽服饰、仪表仪容、言谈举止、姿态动作等）。两者之间是内容与形式的关系。内容决定形式，形式依赖于内容。有什么样的内容，必然有什么样的形式与之相对应，内容的发展决定着形式或迟或早地发生变化。因此，内在形象决定外在形象，内在形象是个人形象中最重要的因素，是外在形象的基础，一个人的内在素质直接或间接地决定着其形象的外在表现形式。其次，形式又积极地影响内容，对内容有巨大的反作用。因此，个人在重视内在修养的同时，还必须重视外在形象的塑造，学习公共关系礼仪知识，培养个人良好的外在修养，懂得依据时间、场合、工作性质的变化，合理调整自身的服饰、语言、行为等。把充实的内容与恰当的形式有机地结合在一起，努力塑造良好的个人形象。



第三节

专业化形象

一、航空服务专业化形象标准

乘务美丽、端庄、大方的外表给人们留下了她固定的形象特征，那么作为一名合格的乘务，怎样才能形成自己的形象特征呢？首先，乘务的专业化形象是在日常的生活中逐渐学习和养成的，不能指望上几天课，就会将自己培养成一名气质出众的乘务。学习礼仪的目的就是要树立和塑造乘务的形象，这包括外在和内在两个方面的内容，内在的包括素质的提高、心灵的美和丑。外在的提高包括仪容仪表、语言行为等。外在形象作为内在素质的体现，是以内在素质为基础的，所以只有加强自身的修养，才能做到“内慧外秀”，真正树立起乘务的形象。

作为一名乘务，首先要掌握航空服务的礼仪，才能做好服务工作。乘务是直接和旅客接触并为旅客服务的人，俗话说：“你不会有第二次机会来留下良好的第一印象。”这第一印象对乘务来说是至关重要的，一位旅客也许一生就乘坐一次飞机，你的第一印象将永远留在他的心里，所以掌握航空礼仪对一名合格的乘务来说是非常重要的。

语言谈吐礼仪：俗话说“良言一句冬暖，恶语伤人六月寒”，可见语言使用是否得当，是否合乎礼仪，会产生迥然不同的效果。日常生活中，人们运用语言进行交谈、表达思想、沟通信息、交流感情，从而达到建立、调整、发展人际关系的目的。一个人的言谈是考察一个人人品的重要标志。

具体的个人形象要求包括：

(1) 面容方面的要求。男士的面容的最基本要求是应养成每天剃须的良好习惯；女士面容的要求，空姐在执行航班任务时化妆应以淡雅、清新、自然为宜。空姐在面部修饰时要注意卫生问题，认真保持面部的健康状况，防止由于个人不讲究卫生而使面部经常疙疙瘩瘩的或长满痤疮。注意面部局部的修饰，保持眉毛、眼角、耳部、鼻部的清洁，不要当众擤鼻涕、挖耳朵。注意口腔卫



生，坚持刷牙、洗牙，在上飞机的前一天不吃带味的食物。

(2) 其他身体部分的要求。尤其需要注意手部的美化，手和手指甲应随时保持清洁，要养成勤洗手的好习惯。使人的整体感官保持相应的一致性。

(3) 服饰方面的要求。空姐必须对个人的服饰予以重视，它关系到个人的形象和航空公司的形象。所以空姐在飞机上必须遵守航空公司有关服饰的规定，做到飞行时按规定着装。空姐在着工作服时，应保持工作服干净整洁，每次上飞机前，应将工作服熨烫平整，工作装不允许出现布满皱纹、残破、污渍、脏物、异味、干净整洁的服装会给旅客带来清新舒服的感觉。

二、地面服务专业化形象标准

地面服务人员作为首先接触到乘客的工作人员，主要包括机场服务人员和航空公司派往机场的接待人员，这些工作者同样代表了机场和航空公司的形象和品质。如何做到令旅客满意诚心，更加值得注意和学习，其基本要点一样在于礼仪的周到和完备。

(1) 言谈的仪态。不论是作为言者还是听者，交谈时必须保持精神饱满，表情自然大方、和颜悦色，应目光温和，正视对方。

(2) 话题的选择。首先要选择对方感兴趣的话题，比如与航班有关的话题，飞机的起降时间，是否能够准点到达，行礼物品的携带规定等问题。

(3) 言者的表现。乘务在与旅客谈话时，语言表达应准确、语意完整、语声轻柔、语调亲切、语速适中。同时要照顾旅客的情绪和心情，不可自己滔滔不绝说个没完，也要给旅客留下说话的机会，做到互相的沟通。

(4) 做一名耐心的听众。在与旅客谈话中，要注意耐心听取旅客的讲话，对谈话的内容要做出积极的反应，以此来表现你的诚意，如点头、微笑或简单重复旅客的谈话内容。同时恰如其分的赞美是必不可少的，它能使交谈气氛更加轻松、友好。

三、航空服务专业学生专业化形象标准参考

保持个人训练有素的空乘形象，整洁高雅的服饰，规范美观的发型，具有良好的姿态和精神风貌，给人以自信、干练的乘务人员印象。



每日上课时，由班长统一学生起立，用标准站姿及鞠躬礼向老师问好；下课时，由班长统一全体学生起立，用标准站姿及鞠躬礼给老师再见。

1. 礼貌礼仪

在校期间，学生须注意体现良好的沟通和礼仪素养。使用普通话进行交流；上课期间手机为关机或静音状态。言行、举止方面都应为受训者树立良好的榜样。不得在校出现有破坏空乘服务专业素质涵养形象的言行举止。

2. 仪容仪表

女生：

(1) 发型。

①短发：选择保守款式短发，不宜太短，不宜奇特，长度以不过肩为宜。

②长发：过肩长发需采用各种手法将头发盘于脑后，盘发应精美，避免碎发掉落。

③刘海：长度保持于眉毛两指之上。

④发色只限于黑色或接近发色的自然色。

(2) 化妆。

①女生职业妆，保持容貌的清雅、秀丽。粉底、眼影、腮红：均应使用具有亲和力的暖色系。口红应使用：正红色、玫红色等鲜艳的红色，禁止用唇彩。

②在校期间随时保持容貌清雅、秀丽和精致，但注意补妆或整理发型时应选择在洗手间及避开公众视线。

(3) 手和指甲。保持手及指甲的干净，修剪整洁是十分重要的。指甲不超过指尖的 2 毫米，各手指甲长度保持一致。指甲染色限于透明色、肉色和淡粉红色，均匀涂抹，并且保持染色的完整。忌指甲画花。

(4) 饰物。

①戒指：戒指只可佩戴一枚，颜色为金、银两色，款式美观自然，镶嵌物直径不超过 0.5 厘米。

②耳针：耳针只允许戴一副，式样美观大方，镶嵌物直径不超过 5 毫米，注：不允许带色彩花哨、前卫或卡通式样的耳针。

③项链：着制服时不允许佩戴任何项链。

④不允许佩戴脚镯、脚链。



⑤不允许佩戴手链、手镯。

⑥发饰：最多可佩戴两种发饰。限黑色。忌卡通、夸张的款式和色彩。

(5) 适当使用香水，淡雅宜人。

男生：

(1) 发型。

①发型要轮廓分明，样式保守整洁、修剪得体，两侧鬓角不得长于耳垂底部、背面不超过衬衣领。

②底线，前面不遮盖眼部（眉毛）且必须在眉毛两指以上。

③保持头发清洁、整齐，可使用发胶使头发定型。

④选择发型应符合头发的发质。不允许染异色、留奇特发型、光头等。

⑤整理头发时应在洗手间进行。

⑥发色只限于黑色或接近发色的自然色。

(2) 胡须：要净面，修剪鼻毛，不允许留胡子。

(3) 手和指甲：保持手的干净、无斑点，手指不得有抽烟留下的尼古丁熏黄痕迹，指甲应保持清洁，修剪整齐，无凹凸不平的边角，长度不超过手指尖2mm。

(4) 饰物。

①只允许佩戴一枚指环，且指环的宽度不超过4毫米。

②皮带色彩应与着装相匹配，忌夸张的皮带扣。

(5) 不得有异样体味。

3. 着装

学生日常授课时统一着制服或形体训练服。特殊时期按航空服务教研组发布最新通知做特殊决定，例如：冬天可着黑色高跟长靴等。

4. 妆面要求

女生上课时应当化工作妆，保持容貌的清雅、秀丽。眼影、腮红、口红：均应使用专业课统一指定的化妆品色系，按照工作妆的要求进行化妆。（由于个人肤色有差异，请根据自己的肤色自行选择粉底液及粉饼。）

(1) 粉底。为保持妆容的协调，上妆前必须使用粉底液及粉饼，注意确保脸与脖颈部肤色协调。



- (2) 眉毛。眉毛的画法根据个人脸形/眉形选择，颜色应接近头发的颜色。
- (3) 眼影。化眼影前必须先使用粉底打底，再上眼影。
- (4) 眼线。沿睫毛根部画眼线，眼线及睫毛膏均以黑色为限，眼线不宜过粗过浓。
- (5) 睫毛膏。必须使用睫毛膏。
- (6) 腮红。根据个人脸形选择打腮红的位置，用腮红刷均匀打在脸部，腮红颜色深浅适度。
- (7) 口红。口红必须选择大红色或者玫红色等鲜艳红色。口红涂抹不可过厚或过薄，注意随时保持口红妆容完整。



课下练兵

- (1) 民航的整个体系属于哪一类的服务业？
- (2) 个人形象在工作中对组织形象有哪些影响？
- (3) 作为一名未来的民航从业者，你认为应如何规范自身的行为？

第二章 护 肤



教学目标

●知识目标

- (1) 了解皮肤的结构、功能和分类。
- (2) 掌握各类护肤用品的功能及使用方法知识。

●能力目标

- (1) 明确自己皮肤类型，对应护理。
- (2) 掌握各类皮肤问题的解决方案。

人体和外界直接接触的是皮肤，一个成人的皮肤表面积约为 1.5~2 平方米，是人体最大的器官，占人体体重的 5%~15%。由于化妆品直接施用于皮肤上，所以必须掌握皮肤的一些基本知识，只有充分了解并掌握了这些知识，才能做到灵活运用五花八门的化妆品。

第一节

皮 肤

皮肤，包住脊椎动物的软层，是器官之一，在人体是最大的器官。皮肤挡住外来侵入，亦保住水。有保暖、阻隔、感觉之用。

一、皮肤的构成

皮肤是一个持续在重塑，并且有广泛神经分布的三层结构：表皮、真皮、皮下组织（见图 2-1）。另外有些皮肤附属器，包括指甲、毛发、汗腺与皮脂



腺分布于其中。毛囊与乳腺则是哺乳类特有的两个构造，皆由表皮衍生而来。皮肤内有三种密集的网络让皮肤能与身体的其他部分联结，分别是淋巴系统、血管系统以及表皮神经。这些网络可以提供营养、氧气，移除有毒物质，产生免疫反应，而且对于体液的维持相当重要。

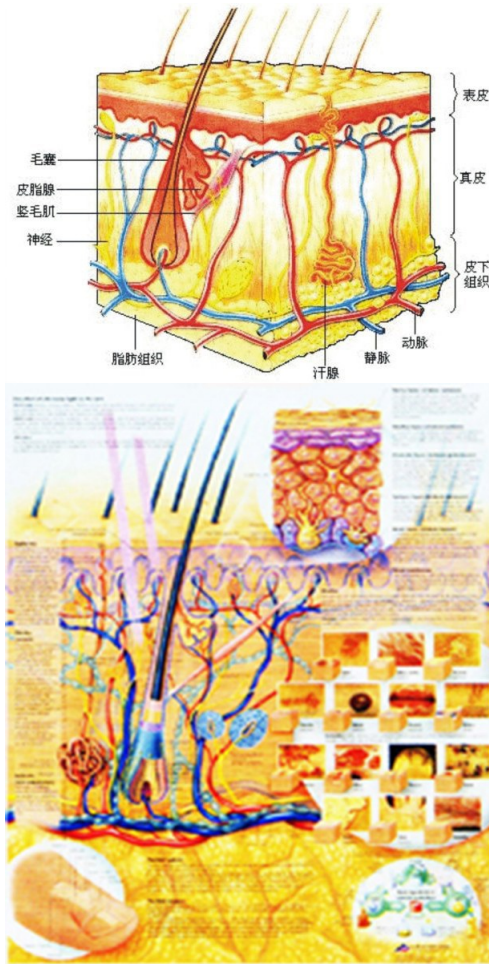


图 2-1 皮肤的构成

1. 表皮

皮肤是人体最大的器官，也是肌肤的第一道天然屏障。皮肤表面有一层天然的皮脂膜，皮脂膜是由汗腺排泄的汗液和皮脂腺分泌的皮脂在皮肤表面经空气的乳化形成的弱酸性的保护膜。其作用主要是保湿、抗菌、杀菌等功效。

表皮位于体表的最外层，表皮内没有血管，划伤表皮后不会出血，但内含丰富的神经末梢，它可以帮助我们感知外界事物。表皮根据细胞在分裂、分化过程中的不同阶段由内向外共分为五层：基底层、棘层、颗粒层、透明层和角



质层。

(1) 基底层。基底层是表皮的最下层，附着于基膜上。基底层由基底细胞和黑色素细胞构成，是表皮的最下层，与真皮层波浪形连接。基底层是所有上层细胞的生化之源，具有分裂、增生、繁殖的作用，又称生发层。

① 基底细胞：基底细胞有产生新细胞的能力，直接从乳头层的毛细血管中吸收营养，分裂、增生出新的细胞，是表皮各层细胞的生化之源。当人的皮肤受到外伤，受损仅限于表皮层时，基底细胞会加快分裂繁殖，修补破损，伤口愈合不留痕迹。

② 黑色素细胞：黑色素母细胞稀疏地分布在基底细胞之间，约占基底细胞的4%~10%，有分泌黑色素颗粒的作用，能够吸收紫外线，防止其射入体内，伤害内部组织。外界紫外线越强黑色素细胞分泌黑色素颗粒就越多。

(2) 棘层：位于基底层的浅面，由4~10层多边形细胞组成，细胞较大，由许多棘状突起，具有分裂能力，起到基底层与表皮外层之间的桥梁作用。

(3) 颗粒层：位于棘层的浅面，由2~3层梭形细胞组成。胞质中有大小不等的透明角质颗粒——晶样角素，晶样角素可以折射阳光，减弱紫外线的伤害。

(4) 透明层：位于颗粒层的浅面，它由颗粒层细胞的透明角质颗粒变性而成。只存在于掌跖中，具有一定的保护作用。

(5) 角质层：位于表皮的最浅层，角质层的表面细胞常呈小片脱落，形成皮屑。角质层在美容学上称为“死皮”，它是由多层已经死亡并已角化的上皮细胞组成。可防止外界的灰尘、细菌等进入体内。同时防止体内水分过度蒸发，具保护作用。

2. 真皮

位于表皮的下面，是由紧密结缔组织构成。真皮内有大量粗大的胶原纤维和少量的弹性纤维与网状纤维，这些纤维紧密的交织在一起，弹性纤维可以使皮肤在伸展后恢复原有形状，随年龄的增长，弹性纤维会变得失去弹性，使皮肤呈现出松弛、皱纹等现象。

真皮内有血管、神经、淋巴管、毛发和腺体等。

真皮可分为乳头层和网状层，两者无明显的分界。

3. 皮下组织

皮下组织位于真皮的深面，解剖学上称为浅筋膜，临床上称为蜂窝组织。



皮下组织主要是由疏松结缔组织组成，内含大量脂肪组织，含有大量的血管、淋巴管、神经、神经末梢。

临床上所谓的皮下注射，就是将药物注射到皮下组织内。

4. 皮肤的附属器官

(1) 毛发、毛囊与立毛肌。全身除手掌和足底外，均长有毛发，细小的称汗毛，粗大的均以生长部位命名。毛根在皮肤内被一管状的囊鞘所包围，这囊鞘叫毛囊；在毛囊的一侧有一束斜行的平滑肌叫立毛肌，此肌肉受交感神经支配，收缩时，可使毛发竖立引起皮肤呈鸡皮现象。

(2) 汗腺。汗腺分布很广，在手掌和足底处最多，可分为分泌部和导管部。

分泌部：位于真皮网状层和皮下组织内，是制造汗液的地点，收缩时可促使汗液排出。

导管部：是将汗液排到皮肤表面的管道。

汗液的主要成分是水，还有尿素等，可以协助肾脏排泄体内代谢所产生的废物，也即通常所说的排毒功能。

(3) 皮脂腺。皮脂腺是全分泌腺，是由皮脂腺自身的脂肪细胞脂化之后形成脂质而分泌的。皮脂的成分最多的是三酸甘油酯，皮脂腺的发育及分泌活动主要受雄性激素的影响。

皮肤剖面如图 2-2 所示。

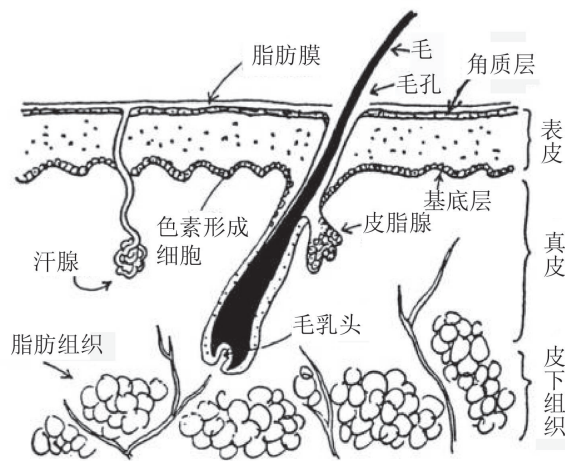


图 2-2 皮肤剖面



二、皮肤的功能

皮肤具有防护、吸收、分泌、排泄、感觉和调节体温等生理功能，还能参与各种物质代谢，并且是一个重要的免疫器官，使机体保持一个稳定的内环境，更好地适应外环境的各种变化。

1. 保护

防止紫外线的照射来达到保护皮肤，是通过分泌黑色素来进行保护。保护皮肤防止细菌感染弱酸性的保护膜起的作用。保护水分不流失不被蒸发这是角质层的作用，因角质层里有大量的保湿因子。

2. 知觉

皮肤为五感器官的其中之一，具有触、冷、热、痛等直觉，传至于知觉神经→脊髓→脑干→视床→大脑皮层。另外，痒也视为痛觉神经。

3. 调节温度

夏天毛孔打开冬天闭合，可调节体温。当皮肤受损皮肤调节体温的功能就会加到血管上去，血管会通过一张一缩进行调温。长期的冷热刺激血管会变的脆弱无弹性，血液渗出形成红血丝，治疗红血丝就要增加皮肤的厚度。

4. 分泌和排泄

皮脂腺所分泌的油溶性的污垢、汗腺所分泌的水溶性污垢同时能排出毒素。皮肤还能帮助淋巴排毒。

5. 呼吸

皮肤呼吸占我们整个身体呼吸的 20%，只有正常皮肤呼吸的人，皮肤才会通透有光泽。

三、皮肤的分类

1. 油性皮肤

(1) 肌肤特征。与中性肌肤相比，皮脂腺较大，皮脂和汗分泌多，皮肤虽然能够形成健康的皮脂膜，但皮肤总感觉黏腻。皮肤粗糙，有油光，毛孔粗大，易生粉刺和暗疮，易脱妆（见图 2-3）。

(2) 护理要点。经常保持脸部干净，使用清爽不油腻的保养品。

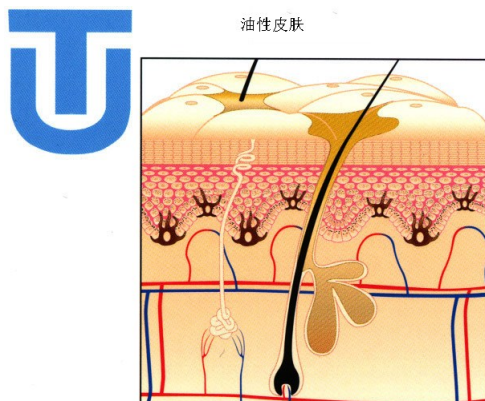


图 2-3 油性皮肤

2. 干性皮肤

(1) 肌肤特征。与中性肌肤相比，皮脂腺较小，皮脂和汗分泌少，皮脂膜不易形成。皮肤容易变得粗糙并形成细纹，上妆不易附着。肤质幼细，毛孔不明显（见图 2-4）。

(2) 护理要点。使用滋润性较高的保养品，并经常按摩、敷脸以促进血液循环及代谢。

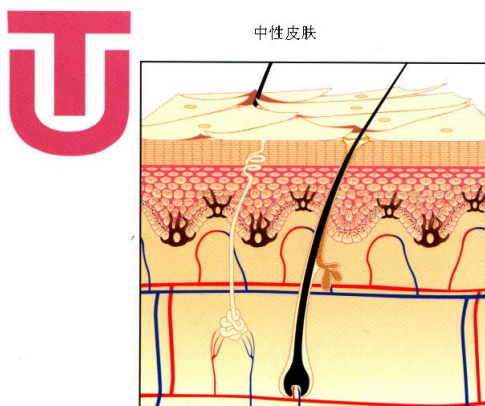


图 2-4 干性皮肤

3. 混合型皮肤

(1) 肌肤特征。T 部位多油、毛孔粗大多粉刺。其他部位属于干燥型。

(2) 护理要点。T 部位使用清爽保湿的保养品，U 区使用滋润性保养品。

4. 中性皮肤

(1) 肌肤特征。皮脂腺和汗腺分泌平衡，皮肤可以形成健康的皮脂膜。角质层保存适量水分，皮肤质感通透细滑，但容易受到季节、环境、身体状况和



年龄所影响产生变化（见图 2-5）。

（2）护理要点。每日做好基础保养，选择配合季节性的护肤品。

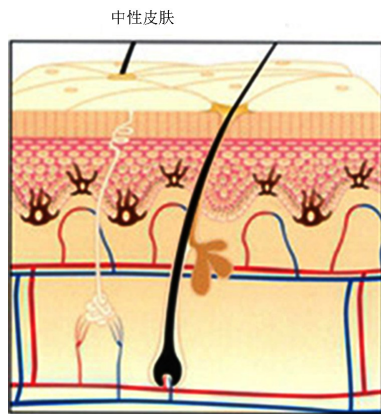


图 2-5 中性皮肤

5. 敏感型皮肤

可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿，多出现皮肤的疱、块及刺痒等症状。

第二节

护理步骤

每个人都希望能够拥有一个好的肤质，一个令人羡慕的皮肤。光靠想象是无法实现的，必须要抓紧时间行动起来。拥有好肤质的第一步就是学会护理皮肤，如果做好了这一步不仅可以将污垢清除的同时也会使皮肤更好地吸收更多的营养成分。

一、洁肤

1. 卸妆产品的分类及使用

（1）卸妆水——含水量多。

适用人群：敏感性肌肤、油性肌肤、混合性肌肤的人。

所谓“卸妆水”，并不是说它所含成分中就全部为水分子，事实上卸妆水还



是通过产品中的非水溶性成分与皮肤上的污垢结合，达到快速卸妆的目的。相比其他产品，卸妆水中的大多数水分还可以保证肌肤的含水量，令肌肤清爽水嫩。

(2) 卸妆油——以油溶油。

适用人群：每天都有完整上妆习惯和经常化浓妆的人群。油性肤质少用。

“以油溶油”的原理设计使成分为乳化剂油脂的卸妆油可以轻易与脸上的彩妆油污融合，再通过以水乳化的方式，彻底溶解彩妆，甚至厚重的浓妆，如遮瑕力强、油脂含量高的粉条、粉底霜、油性的眼影、腮红等也无一例外。目前的卸妆油更突破了以往的矿物油成分，植物性的质地能够完全清除残留彩妆，安全并无刺激。不过需要注意的是，使用卸妆油之后，最好再用洗脸产品清洗一次，以保证彻底清洁。

(3) 卸妆棉——携带方便。

适用人群：比较忙碌，经常出差的人群。

将深层卸妆油和化妆棉完美结合的新型卸妆产品。卸妆时只需用卸妆棉轻轻擦拭面部，卸妆棉内的卸妆油，就能深入毛孔，充分将粉底及彩妆溶出并卸除，就连难卸的防水睫毛膏都可以轻松卸干净。卸妆步骤从此简化，卸妆不再费时麻烦。

(4) 卸妆膏——质地醇厚。

适用人群：干性、中性肌肤最佳。

卸妆霜的质地相对较厚，一般可以用来清除较为全面的妆容。不过需要注意的是，虽然使用这类卸妆产品是用手指画圆圈的方式溶解彩妆，但千万不能把它们当成按摩霜，那样只会把已出来的彩妆污垢，又让皮肤给“吃”了回去，产生反效果。

2. 洗面产品的分类及使用

(1) 洗面奶。

①泡沫型洗面奶：含有表面活性剂，又分为多泡沫型与微泡沫型两种。通过表面活性剂对油脂的乳化能力而达到清洁效果。皂剂洗面奶也是其中一类，但是由于其特性比较明显，所以一般要和普通表面活性剂洗面奶区别对待。

②溶剂型洗面奶：这类产品是靠油与油的溶解能力来去除油性污垢，它主



要针对油性污垢，所以一般都是一些卸妆油，清洁霜等等。

③无泡型洗面奶：这类产品结合了以上两种类型的特点，既使用了适量油分也含有部分表面活性剂。

④胶原型洗面奶：胶原蛋白洗面奶采用无皂基配方，温润舒适，能够有效地去除包括黑色素在内的脸部角质和污垢，使肌肤恢复透明清爽状态。产品中的纳米胶原蛋白成分在快速渗入肌肤，促进皮肤新陈代谢的同时，还为脸部增加了一层保护屏障，防止了脸部表皮水分的丢失和外界的污染物大量渗入，从而保护了娇嫩的皮肤不受有害因素的侵袭。

(2) 洁面凝胶。适合痘痘肌或者油性肌肤人群使用，因为许多这一类型的产品中会添加水杨酸（帮助疏通毛孔）、金缕梅（具有镇静、安抚的效果，对龟裂、晒伤、粉刺有改善效果）或者矿物泥成分（深层滋润肌肤，帮助肌肤平衡它的天然保湿水平）。它们会非常好地清洁皮肤，将多余的油分从皮肤中带走，同时会抑制痘痘的生长，缓解长痘痘带来的一些困扰。而且在夏季使用这一类产品会感觉很清爽。

(3) 洁面粉。颗粒非常细，经过搓揉会产生非常绵密的泡泡。由于洁面粉中会添加一定的酵素粉，所以它的清洁功能会更上一层楼。

(4) 洁面摩丝。洁面摩丝是当季最流行的时尚元素，洁面摩丝省事，且用在脸上摩擦力小对肌肤伤害也小，洗得干净清爽，但是又够保湿。洁面摩丝的形式新颖，气压式包装，轻轻一压，不必搓揉即是丰富柔细的泡沫。温和的起泡因子，能温和清洁及清新脸部肌肤。

(5) 洁面巾。用柔软的无纺布制成，加水后可以搓出丰富泡沫，洁面、卸妆一次完成。无纺布的质地还可以用来轻柔去除角质，由于使用方便，特别适合懒人或者出差时使用，但角质层特别脆弱的人最好不要天天使用。

(6) 洁面皂。现在皂基的成分已大大减少，但是由于香皂的特殊性，偶尔会有用后紧绷的感觉。不过由于皮肤有自我调节能力，通常小段时间后，不适感会自动消失，因此也不用过分紧张。

3. 洗脸的正确手法

(1) 用温水湿润脸部。洗脸用的水温非常重要。有的人图省事，直接用冷水洗脸；有的人认为自己是油性皮肤，要用很热的水才能把脸上的油垢洗净。



其实这些都是错误的观点，正确的方法是用温水。这样既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿油分过分丢失。

(2) 使洁面乳充分起沫。无论用什么样的洁面乳，量都不宜过多，面积有硬币大小即可。在向脸上涂抹之前，一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫，忘记这一步的人最多，而这一步也是最重要的一步。因为，如果洁面乳不充分起沫，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起青春痘。泡沫当然是越多越好，还可以借助一些容易让洁面乳起沫的工具。

(3) 轻轻按摩 15 下。把泡沫涂在脸上以后要轻轻打圈按摩，不要太用力，以免产生皱纹。大概按摩 15 下左右，让泡沫遍及整个面部。

(4) 清洗洁面乳。用洁面乳按摩完后，就可以清洗了。有一些女性怕洗不干净，用毛巾用力地擦洗，这样做对娇嫩的皮肤非常不好。应该用湿润的毛巾轻轻在脸上按，反复几次后就能清除掉洁面乳，又不伤害皮肤。

(5) 检查发际。清洗完毕，你可能认为洗脸的过程已经全部完成了，其实并非如此。还要照照镜子检查一下发际周围是否有残留的洁面乳，这个步骤也经常被人们忽略。有些女性发际周围总是容易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。

(6) 用冷水撩洗 20 下。最后，用双手捧起冷水撩洗面部 20 下左右，同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧，同时促进面部血液循环。这样才算完成了洗脸的全过程。

这种一丝不苟的洗脸方法有很多功效，比如防皱、美白，但需要长期坚持才有效果。如果每天都能按照这种方法认认真真地洗脸，会发现你的肤质在慢慢改善。

二、护肤

1. 精华的认识与使用

精华液又称修护露，精华液具有抗衰老、美白、抗皱、保湿、祛斑等多种功效。精华液适用于因年龄增长而出现的各类肌肤问题。精华液提取高营养物质并将其浓缩，它通常含有较多的活性成分，分子小，渗透力较强。精华液的使用视肌肤的状况而定并没有严格的年龄限制，人人都可用。



面霜类护肤品只能保护到表皮层，而精华液却能深入真皮层达到修护，从而彻底解决肌肤问题。说的直白点，如果把平时的洁面、爽肤水和乳液比作我们日常的三餐，它们都是必不可少的基础，而精华液就好比补品，在我们生病或身体虚弱的时候，也需要补品给予的营养为身体充电。

精华种类繁多，可因其不同的功效，针对不同的肌肤问题作深层修护，甚至重建肌肤。主要细分为如下几大类：

(1) 保湿精华液。保湿精华会使肌肤缺水症状得到有效缓解。保湿因子可以维持真皮层的“胶状”本质，使肌肤真皮层中其他分子的健康与功能得到保障。玻尿酸、黏多醣体、尿素、氨基酸、乳酸钠及胜肽类都是极佳的天然保湿因子。

(2) 抗衰老/紧致精华液。抗衰老/紧致精华液对已受损的弹力纤维或胶原蛋白进行修护；运用有效成分刺激纤维母细胞，促进胶原蛋白及弹力纤维的增生；最新的产品还具有补充有效成分提升肌肤更新能力，预防细胞提早损坏或衰老的功能。

(3) 美白精华液。从营养物质中提取维生素精华，发挥维生素 A 软化死皮、维生素 B 促进表皮生长、维生素 C 淡化色斑，增加细胞活力的效用。美白精华液可以实现以下功效：抑制黑色素形成；中和正在形成的黑色素；代谢已形成的黑色素。

晚上临睡前在清洁过面部涂抹一点点，均匀涂抹，轻轻按摩几分钟，让精华素被吸收。按摩的基本手法为自下而上、自内向外打螺旋，重点部位重复按摩。若感到不舒服或者出现皮肤发红等不良症状应暂停使用，这表明已经超出了肌肤的承受能力。如果你是干性皮肤，应选用保湿成分、油性较高的精华素，这类精华素用后能在皮肤表层形成一道保护性的油膜，防止水分蒸发；中性肤质的人可以涂抹一些自身需要的各类精华素，如美白、去痘、除皱等；油性肌肤则要选用能够紧肤、控制油脂分泌、收缩毛孔的精华素，如植物精华液，而且不同形态的精华素适合于不同性质的肌肤。

2. 面霜的认识与使用

面霜是基础护肤最重要的一步了，面霜、乳液中的美白、抗衰老等有效成分能够更好地被肌肤吸收。



(1) 保湿面霜。

①含水量高。容易推均匀并且快速渗透到皮肤表皮，容易被吸收保水度高。可以让滋润皮肤的成分容易被留存下来，不容易被蒸发，维持皮肤的一定含水量。

②不油腻。油分含量少，最好还有控油效果。

③保湿成分。玻尿酸（透明质酸），甘油，氨基酸，胶原蛋白，维生素原B5，AHA等。需要注意的是，甘油是传统的保湿产品，但它主要通过吸收外界水分来保持湿度，所以天气干燥的北方并不适用。

(2) 美白面霜。

①成分安全。不刺激、不含酒精、温和。见效太快的美白产品对皮肤的刺激也更大。

②保湿效果好。美白产品通常会滋润不够，挑选保湿效果好的美白成分更容易吸收。

③美白成分。熊果素，传明酸，鞣花酸，左旋C等。需要注意某些美白成分容易会氧化，要小心保存和使用。

(3) 抗衰老面霜。

①保湿效果好。保湿效果好才能促进抗衰老成分的吸收。

②滋润效果好。开始老化的肌肤除了水分不足之外，油分也开始减少，充分滋润才能防止皱纹产生。

③抗衰老成分。维生素A，胶原蛋白，胜肽和Q10等。

三、治疗

1. 祛痘产品的认识与使用

祛痘是力图运用医学技术或方法消除青春痘的过程；痘是痤疮的俗称，又叫“青春痘”、“暗疮”或“粉刺”，是由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种皮肤病。

全世界的皮肤科医生一致认为：水杨酸是治疗青春痘的首选产品。水杨酸是祛痘、护肤佳品，美国食品药品监督管理局FDA推荐的浓度为0.5%~2%，皮肤特别敏感的人可以用较低的浓度，一般情况下使用2%的浓度最为合适。几



乎所有的名牌化妆品都含有水杨酸，其目的就是要加强祛角质、美白、祛斑、抗炎效果，同时让肌肤变得光滑、白皙。使用方法：

(1) 每晚用清爽型洗面奶洁面，然后在一次性水杯中加入 $1/3$ 的清水，再滴入 $1\sim 2$ 滴祛痘原液。用纱布蘸溶液清洗全脸及颈项（洗时从下往上洗眉毛倒洗）； $3\sim 5$ 分钟（手法轻揉），再用清水洗净。

(2) 接着用棉签蘸 $1:1$ 的稀释液（ $8\sim 10$ 滴原液加 $8\sim 10$ 滴水）涂于整个面部及颈项（不论患处或非患处）。女士及少儿按 $1:2$ 或 $1:4$ 的比例，涂后保留 8 小时。

2. 祛斑产品的认识与使用

大部分的色素沉着、斑点都出现在鼻子四周或是脸颊，色斑虽然不挑人长，但是长出来却是成片的惊人，虽然祛斑方法试遍、祛斑产品琳琅满目，但一通乱买之后，你的问题根源解决了吗？针对不同的斑点，其中的保养和祛斑方法还是很有讲究的。

(1) 清洁。清洁皮肤是预防色斑的第一道防线，除了日常注意清洁外，不少人忘了定期祛角质。皮肤科专家认为，角质层过厚、堆积在肌肤表层造成毛孔堵塞，导致色斑滋生。因此，易长色斑的人要每周一次清理角质，这样可以减少粉刺的产生，让毛孔呼吸更通畅。但不可在色斑化脓时进行祛角质护理，以避免造成色斑恶化。

(2) 美白。美白本身是一个净化的过程，它令黑色素从表皮细胞脱落后，皮肤表层变干净的同时，自然也需要添加水分及其他营养来保护。所以在使用了美白祛斑产品的同时最好使用补充水分的乳液。要美白且保湿，就需要学会使用美白“水”和乳液，尤其是秋冬季，最好能够使用具有保湿功能的乳液。

(3) 维生素 C。维生素 C 被看好，主要是因为维生素 C 具有祛斑作用，它可抑制代谢废物转化成有色物质，减少黑色素的形成。在美容的意义上看，起到了“漂白剂”的作用。除了漂白之外，皱纹和光泽是美容的另一个重要问题。维生素 C 还有增加血管弹性和修复损伤组织，促进胶原形成的作用，这就保证了营养物质能够畅通地运输到脸部皮肤，促进“皮肤支架”的坚固，皱纹得以减少，光泽得以恢复。



四、粉饰

1. 隔离霜的认识与使用

隔离霜是个保护皮肤的重要物品。隔离霜对紫外线确实有隔离作用，而其本质就是防晒。隔离霜中所用的防晒剂和防晒霜中所用是一样，通常分为有机防晒剂，物理防晒剂两类。有机防晒剂和紫外线作用，使原本对肌肤有害的紫外线，转变为无害；物理防晒剂（钛白粉，氧化锌等）主要是靠折射原理来阻挡紫外线。

(1) 只有防晒功效，也就是一般的低防晒系数（SPF）值防晒霜，这类产品基本以欧美产品为主。

(2) 具有防晒，修饰肤色的作用，这类产品以日系和韩系的居多。这类产品不仅可以作为防晒霜，还可以作为粉底，可谓多种功效集于一体。

2. 化妆的正确顺序

(1) 妆前准备。

①清洁：清洁皮肤是化妆的第一步。先将脸部洗净，擦上最简单但具有隔离效果的护肤品。最好选用乳液或无太多油脂成分的护肤品。

②修眉：在清洁干净的皮肤上修眉，特别是使用拔眉法修眉时，可避免细菌入侵皮肤而造成损害。清洁后的皮肤清爽且没有涂任何化妆品，这也方便了掉的杂眉易扫掉。

③润肤：是指通过使用化妆水和润肤霜来滋润和保护皮肤。润肤后皮肤容易上妆并且不易脱妆；二是可以在皮肤表面形成保护膜，起到隔离的作用。

(2) 化妆的正确顺序。

①粉底：这是化妆的基础，它不仅对整体面色进行修饰，而且还包含对面部结构和鼻子的修饰。打粉底要在洁肤和润肤之后进行。只有这样才能使粉底与皮肤贴合，不易脱妆。

②定妆：可以增强粉底在皮肤上的附着力，使妆面保持长久，同时还可以吸收汗液和皮脂，减少皮肤的油光感。操作时用蘸有蜜粉的粉扑拍按，最后用粉刷将多余的浮粉扫掉。

③眼影：画眼影是通过色彩来修饰和美化眼睛，眼影所用的色彩要与整体



面部的色彩协调，与服装色调统一。

④眼线：眼线和眼影同样都是美化眼睛的重要手法，眼线要在眼影之后，这样可以保持眼线的清晰和干净。

⑤睫毛膏：涂睫毛膏是修饰眼部的一种手段，它不能与眼影和眼线一起操作，主要是睫毛膏在没干时容易蹭在皮肤上而弄脏妆面，所以要在化妆后最后进行。

⑥腮红：根据眼影的色彩来确定腮红的颜色。

⑦画眉：在眼影和眼线画完之后再画眉，可使眉的位置和描画更容易把握。根据已经修好的眉型，选择适合的眉粉或眉笔加以修饰。

⑧唇部：按照嘴唇轮廓勾画，选择适合妆面的口红着色，也可用唇刷蘸取口红直接涂画。

(3) 妆面检查。

①妆面有无缺漏和碰坏的地方，妆面是否整齐干净。

②妆面各部分的晕染是否有明显的界线。

③眉毛、眼线、唇线及鼻影的描画是否对称，浓淡平衡，粗细一致。

④眼影色的搭配是否和谐，过渡是否自然柔和。

第三节

化妆品的分类

根据 2007 年 8 月 27 日国家质检总局公布的《化妆品标识管理规定》，化妆品是指以涂抹、喷洒或者其他类似方法，散布于人体表面的任何部位，如皮肤、毛发、指趾甲、唇齿等，以达到清洁、保养、美容、修饰和改变外观，或者修正人体气味，保持良好状态为目的的化学工业品或精细化工产品。

一、按照作用分类

1. 基础化妆品

基础类化妆品是指为保护皮肤、毛发以及增加其健康度的制品。这类化妆



品可以分成四类。

(1) 清洁皮肤，如花露水、香皂、奎宁头水。

(2) 防止皮肤受到外来刺激，如雪花膏、冷霜、防晒霜、防冻膏等，具有防止紫外线照射、寒冷刺激以及防止细菌感染等作用。

(3) 代替皮脂膜，如雪花膏、冷霜、奶液等。使皮肤保持光润泽，并促进其新陈代谢。

(4) 现代化妆品中往往加入不同的营养成分，如银耳、珍珠粉水解液、蜂王浆、人参、花粉、麦芽油、磷脂等。其中低分子量的有效物质容易随乳剂被皮肤所吸收，使皮肤有保持水分的功能，补充天然调湿因子的不足，逐渐使皮肤润滑，促进微血管扩张，增加细胞活力，达到延缓皮肤衰老的目的。

2. 美容化妆品

美容类化妆品是指为修饰颜面、指甲等部分，使之增加魅力的制品；也称修饰化妆品或粉饰化妆品。

美容化妆品用于美化面容，增加魅力，改变容貌，因此与基础化妆品用途有很大差异。

常用的美容化妆品有唇膏、胭脂、指甲油、睫毛膏、眼影粉、眼线笔、粉饼、香水等（见图 2-6）。



图 2-6 常用化妆品

3. 特殊用途化妆品

特殊用途化妆品是指用于脸部、毛发等部位，具有防护功能或经过一些特殊化处理的制品。用以改变人体局部状态，或是促进人体美，或是消除人体美



不利因素的一类化妆品。

此类化妆品的特点是带有半永久性装饰性（如烫发），或带有治疗（如祛斑）作用。特殊化妆品的分类有两种：天然化妆品和药物化妆品。

（1）天然化妆品。

相对天然化妆品：相对于含有多种工业化学成分的人工化妆品而言，在制做过程中主要使用天然原料。但在其制造过程中，需加入香料和防腐剂，故很难称其为绝对的天然化妆品（见图 2-7）。



图 2-7 相对天然化妆品

纯粹天然化妆品：在家庭里被用作化妆美容的植物、药草、水果才为天然化妆品。常被选用的有：番茄、黄瓜、西瓜、蜂蜜、橘子、莴苣、鸡蛋、无花果等（见图 2-8）。



图 2-8 纯粹天然化妆品

（2）药物化妆品。具有美容作用和治疗效果的化妆品，主要是根据皮肤组织的生理需要和病理状况，加入有关物质和药物，既有护肤作用，又有治疗功能。通常有祛斑，祛痘，养发生发，丰乳，增白，减肥等作用。

天然滋补品类：如银耳、珍珠、人参、花粉、灵芝、奶制品。

蛋白类：主要用动物或植物水解蛋白。

维生素类：如维生素 E 等。



中草药类：如当归、红花、首乌、丹参、黄芪、补骨脂等。

其他：如胆固醇、磷脂、硅油、微量元素。

二、按照用途分类

1. 洁肤

洁肤类化妆品可去除皮肤表层的彩妆、油垢、污垢或者去除表皮外层的老化角质，即死细胞，起到深层清洁的作用。

例如：卸妆水、洗面奶、祛角质霜、磨砂膏及某些清洁面膜（见图 2-9）。



卸妆油



无泡沫型洗面奶



有泡沫型洗面奶

图 2-9 洁肤类化妆品

2. 护肤

其特点是保护及营养皮肤，使皮肤免受或减少自然界的刺激，防止化学物质、金属离子等对皮肤的侵蚀，防止皮肤水分过多的丢失，促进血液循环，增强皮肤新陈代谢功能。长期使用可令皮肤柔软、滋润、细腻而有张力。



例如：润肤霜、乳液、精华素、防晒霜、貂油、橄榄油等（见图 2-10）。



图 2-10 护肤类化妆品

3. 治疗

含有某种药物成分，其特点是针对性强、使皮肤的问题得到改善及治疗。如祛斑霜、粉刺露、抑汗霜、祛臭粉等（见图 2-11）。



图 2-11 治疗类化妆品

4. 粉饰

国际上通常将美容化妆品称为色彩化妆品（简称：彩妆）。这类化妆品大体分为两种：

(1) 遮瑕类。遮盖皮肤瑕疵；调和肤色。例如：遮瑕膏、粉底液、粉底膏、散粉（定妆粉）、干粉（见图 2-12）。

(2) 彩类。强调或削弱面部五官及轮廓；使其修饰得更加生动、柔和、近似完美（见图 2-13）。



图 2-12 遮瑕类化妆品



图 2-13 彩类化妆品

三、化妆品形态

按照产品的外部形态，化妆品可以分为以下类别：

液态：爽肤水、香水等。

粉末：散粉、眼影、腮红等。

棒膏状：眉笔、唇膏、口红等。

药膏状：眼线膏、粉底膏等。

气态：发胶等。

霜状：晚霜，日霜等。

凝胶状：啫喱膏、芦荟胶等。

浆糊状：睡眠面膜等。

四、化妆品成分

一般来讲化妆品里的所有成分可以分为两种：活性成分和非活性成分。非活性成分是指不直接在皮肤上起作用，而帮助产品作用的，如防腐剂。活性成



分是指直接在皮肤上起作用的，常见活性成分有以下几点：

1. 维生素类

维生素 C：抑制黑色素、美白、淡斑、吸光。

维生素 E：抗氧化、抗衰老。

维生素 A：改善肤质，修复有暗疮、黑头的肌肤。

维生素 F：保湿、防止皮肤干燥、柔美肌肤。

2. 常见功能型类

胶原蛋白：增加皮肤弹性及保湿。

水解大豆蛋白：源于大豆的高纯度蛋白，分子比胶原蛋白小，较易皮肤吸收，具保湿、增加肌肤弹性、维持肌肤紧实及弹性。

海藻：促进细胞结缔组织生成，防皱，抗衰老。

芦荟：保湿、镇静、滋润、抗敏感、去红肿；有利于伤口愈合，抗炎症。

尿囊素：软化角质层，促进伤口愈合，并有抗敏作用。

绿茶提取物：有抗氧化、消炎、抑菌的作用。

甘油：保湿、滋润肌肤。

水解小麦蛋白：增加肌肤弹性，有抗氧化作用。

天然保湿因子：植物中提取的纯天然保湿因子，良好的吸湿性，渗入皮脂内层，有明显的抗皱效果。

天然活性矿物泥：是一种天然的富含可溶性离子形式存在的钾、钠、镁、锌等矿物质，它容易渗透肌肤而被吸收，调节肌肤胶原代谢、促进细胞再生。

金缕梅汁：收敛皮肤，平衡油脂。

3. 基础原料

(1) 水。化妆品中用的水是最普通的溶剂，根据不同的化妆品，对水质有特殊要求。

(2) 油。

①矿物性油脂。这一类油脂的使用极为普遍，有矿物油，液态石蜡，凡士林，石蜡等。

这类油脂是封闭性油脂，滋润但用量高会显得油腻，矿物油虽称之为油，但是其油脂结构与人体皮脂是不同的，差异颇大，所以亲肤性较差些。



②动物油。这类油脂透气性差，不易吸收，较油腻，易造成皮肤敏感。

③植物油。油脂最易被皮肤吸收，透气性好，对皮肤无刺激。

五、需要准备的化妆品及化妆工具

修眉刀、美容剪、隔离霜/BB霜、粉底膏、定妆粉、粉饼、眉笔（棕色、黑色各一支）、双修粉、眼影（各种颜色）、眼线、睫毛膏、腮红（桃色、橙色各一个）、口红、棉棒、美目贴、套刷。



课下练兵

- (1) 简述各类型皮肤的特点。
- (2) 谈谈你对妆前皮肤护理的看法。