

《肤容仪表话健康》

图书基本信息

书名：《肤容仪表话健康》

13位ISBN编号：9787532074372

10位ISBN编号：7532074374

出版时间：2001-11

出版社：上海教育出版社

作者：曹琼

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《肤容仪表话健康》

内容概要

本书是一本指导仪容仪表的保健读物，图文并茂，共分三个篇章。一介绍皮肤保养的基础知识，如皮肤类型、护理方法、皮肤病的治疗等；二介绍化妆，如脸型、发型、服饰、色彩等穿衣打扮的常识以及化妆与年龄、场合、职业之间的搭配关系；三介绍优美洒脱的形体锻炼方法及由内而外的仪表形象、礼仪知识等。

《肤容仪表话健康》

作者简介

曹琼，1969年7月生。毕业于上海大学美术学院表演专业，曾就职于上海美术馆。1992年从事美容行业，毕业于花都美容学校，1995年赴香港深造美容专业。曾担任上海团市委再就业培训学校美容专业讲师、上海市美容业公会第一届常务理事。目前为世界美容师协会会员，并任上海太阳鸟艺术沙龙美容总监。

书籍目录

第一篇皮肤

(一) 皮肤的基础知识

1. 皮肤的结构与功能
2. 皮肤的类型
3. 常用的皮肤测试方法
4. 皮肤的保养要点

(二) 不同年龄的皮肤问题与保养特点

1. 皮肤会随年龄、季节的变化而变化
2. 婴幼儿皮肤的特点及保养要点
3. 青年男女的皮肤保养
4. 25~35岁的皮肤保养
5. 35~45岁的皮肤保养
6. 老年人的皮肤保养
7. 环境与皮肤(春、夏、秋、冬四季的皮肤保养)
8. 男性皮肤护理的特点
9. 家居护理
10. 眼睛周围的护理
11. 腿部、足部的健美

(三) 常见皮肤病的防治

1. 化妆皮炎
2. “口红病”及由漂唇引起的皮肤病
3. 雀斑
4. 黄褐斑
5. 扁平疣
6. 粟丘疹
7. 汗管瘤
8. 睑黄疣
9. 青春痘、皮脂漏、酒糟鼻
10. 腋臭(狐臭)
11. 多毛症
12. 过敏

(四) 皮肤与营养的关系

1. 合理饮食, 均衡营养是美容的重要因素
2. 膳食特点
3. 健康饮食的一些原则
4. 自制美容饮品
5. 自制美容面膜
6. 重要的内脏运行时间表
7. 和饮食有关的一些问题
8. 风行欧美的食品健康浴

(五) 皮肤健美与精神因素

1. 情绪对皮肤的影响
2. 如何培养积极健康的情绪

第二篇化妆

(一) 化妆原则与化妆的技巧

1. 化妆原则
2. 化妆技巧

(二) 脸型的特征

(三) 脸上各细部的修饰

1. 眉毛
2. 眼睛
3. 睫毛
4. 唇部
5. 鼻部
6. 男士的修饰要点

(四) 发型

1. 发质与保养
2. 脸型和发型的关系
3. 怎样利用发型美化脸型

(五) 服饰

1. 确定你的穿衣风格
2. 男士的穿衣搭配
3. 内衣 女性的第二层肌肤
4. 与服饰有关的辅饰

(六) 色彩关系

1. 色彩调和的原则
2. 关于颜色的名词
3. 颜色的功能
4. 季节、性格与色彩
5. 化妆品的色彩
6. 精典的服装色彩

(七) 不同状况下的化妆与服饰

1. 卸妆 化妆前的重要步骤
2. 不同年龄的化妆与服饰
3. 不同场合的化妆与服饰
4. 不同职业的化妆与服饰
5. 服饰与色彩的配比法

第三篇 形象与礼仪

(一) 外在形象与内在形象

1. 塑造优美的形体
2. 运动和锻炼是保持良好体型的重要手段
3. 优雅的姿势很重要
4. 培养与建立起你的自信心

(二) 礼仪知识

1. 礼节性的称谓
2. 访客的礼仪

《肤容仪表话健康》

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:www.tushu000.com