

《养生美容》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538163131

内容简介

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、*高级考评员、大赛评委；国家劳动

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、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

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)