**河南省中等职业教育技能大赛**

**美容美体类“面部日常彩妆”笔试大纲**

**第一篇美容概述**

**第一章 美容的基本概念**

1. 美容一词，最早起源于古希腊。
2. 根据经营企业的组织形式，美容企业可分为直营连锁、自由连锁和特许连锁。
3. 美容院是为人们提供美容护理、皮肤保健、水疗等服务项目的美容服务场所。
4. 产品调配区是服务所用产品科学、规范、卫生调配使用区域。
5. 美容项目按护理效果分为基础护理、功效护理、美体类护理、修饰类护理。
6. 全息双通是指背部拔罐阴阳平衡调理。

**第二章 美容师**

1. 美容师基本分为五个级别：初级美容师、中级美容师、高级美容师、技师和高级技师。
2. 美容师的工作内容包括皮肤护理、化妆、修饰美容、美体、培训指导和经营管理。
3. 美容师的专业技能水平包括面部及身体的护理手法、简单的修饰美容技术和基础化妆技术、美容仪器的使用、熟练掌握不同护理项目的护理流程、能够为顾客清晰地说明护理流程并为不同的客户选择和介绍护理产品及护理项目。
4. 美容师语音要求清晰，表达出喜悦、友善等情感。
5. 美容师形象要求淡妆上岗，头发必须盘起来。、
6. 职业道德具有稳定性和连续性、专业性和有限性、多样性和适用性。
7. 美容师不应该有的行为是工作敷衍、言辞夸张、不负责任、言行不一等不良行为。
8. 美容师应勤奋好学，钻研美容及相关理论知识，不断充实提高理论水平，熟练掌握美容技术、美容产品、美容仪器等方面的理论知识。

**第三章 美容发展史**

1. 唐代时期出现了白妆、红妆、啼妆、飞霞妆。
2. 元代时期，北方游牧民族妇女流行黄妆。
3. 明代，大量的医学著作中都有关于美容方剂的记载。
4. 清代宫廷的美容方法集历代之大成，不仅注重外用化妆品的使用，同时也重视饮食营养，系列化的养颜抗体方法逐步形成。
5. 两汉时期，面脂、粉等美容化妆用品，已经诞生和发展。
6. 古埃及是最早有意识地使用化妆品的国家。
7. “美容术”最早出现在希腊文化中。
8. 古罗马人发明了漂白和染发配方。
9. 美容是东方贵族阶层的生活艺术，注重化妆品的运用和化妆术的提升。
10. 18世纪中晚期，妇女对容貌的美丽重视程度到达了极点。

**第二篇 美容医学知识**

**第一章 人体生理解剖常识**

1. 细胞是所有生物的基本元素。
2. 人体最大的细胞是成熟的卵细胞。
3. 细胞具有繁殖和新陈代谢的功能。
4. 人体四大组织分别是:[上皮组织](https://baike.so.com/doc/3558000-3741918.html)、[结缔组织](https://baike.so.com/doc/1331571-1407741.html)、[肌肉组织](https://baike.so.com/doc/5328715-5563887.html)、[神经组织](https://baike.so.com/doc/5329698-5564872.html)。
5. 上皮组织也叫做上皮，它是衬贴或覆盖在其它组织上的一种重要结构。由密集的上皮细胞和少量细胞间质构成。结构特点是细胞结合紧密，细胞间质少。通常具有保护、吸收、分泌、排泄的功能。
6. 上皮组织可分成被覆上皮和腺上皮两大类。
7. 结缔组织在体内广泛分布，具有连接、支持、营养、保护等多种功能。
8. 根据[肌细胞](https://baike.so.com/doc/5943193-6156126.html)的形态与分布的不同可将肌肉组织分为3类:即骨骼肌、心肌与平滑肌。
9. 骨骼肌附着在骨骼、舌、喉、咽、食道上段、肛门周围。心肌分布于心脏，构成心房、心室壁上的心肌层，也见于靠近心脏的大血管壁上。平滑肌分布在血管、肠胃、膀胱、子宫、支气管等壁上。
10. 骨骼肌的收缩受意志支配属于[随意肌](https://baike.so.com/doc/7038970-7261875.html)。心肌与平滑肌受自主性神经支配属于不随意肌。
11. 神经组织具有接收、整合和传递信息与兴奋的功能。
12. 人体共有八大系统组成：呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统、泌尿系统、运动系统和生殖系统。
13. 循环系统可分为心血管系和淋巴系两部分。
14. 内分泌系统包括内分泌器官和内分泌组织两部分。
15. 神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。
16. 泌尿系统的主要功能是生成尿液，通过尿液排出体内溶于水的代谢产物。
17. 运动系统是在神经系统的支配下，由肌肉收缩而实现的。
18. 运动系统的三个功能：运动、支持和保护。
19. 生殖系统是生物体内和生殖密切相关的器官的总称。
20. 生殖系统的功能是产生生殖细胞、繁殖新个体，分泌性激素和维持副性征。
21. 机体与外界进行气体交换的过程称为呼吸。

**第二章 人体皮肤生理常识**

1. 皮肤是人体最大且最重要的器官。
2. 皮肤总重量约占人体的15%，总面积可达1.5-2.0㎡。
3. 手掌及足底皮肤最厚，眼睑与腋窝皮肤最薄。
4. 皮肤的ph值显弱酸性，在5.5-6.5之间，能抵抗外来细菌的侵入。
5. 皮肤由外向内分为表皮、真皮、皮下组织。
6. 表皮基底层的细胞类型包括黑色素细胞和基底细胞。
7. 表皮的角质层对酸、碱和紫外线具有较强的抵抗力。
8. 皮下组织具有储存热能、缓冲外力、保护皮肤的作用。
9. 皮肤的附属器官包括皮脂腺、汗腺、毛发、指（趾）甲等。
10. 表皮由外向内分为五层：角质层、透明层、颗粒层、棘层和基底层。
11. 角质层的厚薄对人的肤色和吸收能力有一定的影响。
12. 透明层只存在于手掌和脚掌。
13. 棘层是表皮中最厚的一层。
14. 基底层内有黑色素细胞，稀疏散布在基底细胞之间，具有合成黑色素的功能。
15. 皮脂膜是皮肤表面的免疫层，具有锁水、润泽、抗感染的作用。
16. 真皮层位于表皮之下，皮下组织之上，厚度是表皮的7倍，一般为1-2mm。
17. 真皮层由胶原纤维、网状纤维、弹力纤维组成。
18. 真皮层含有人体60%的水分，皮肤温润坚实与否，有无弹性，真皮层起决定作用。
19. 真皮层分两部分，上部的乳头层和下部的网状层。乳头层组织疏松，网状层组织紧密。
20. 皮下组织由大量的脂肪组织和疏松的结缔组织构成。
21. 皮脂腺遍布全身，以头面部最多，其次为前胸和背部。
22. 根据分泌物的不同，汗腺分为小汗腺（外分泌腺）和大汗腺（泌离汗腺）。
23. 小汗腺可分泌汗液，主要成分为水、无机盐和少量尿酸、尿素等代谢废物。通过汗腺的分泌，可散热和调节体温，还有排泄废物的作用。
24. 皮肤是人体的保护器官，具有抵抗自然灾害和防止细菌侵入的功能。此外，皮肤还有调节体温、感觉、分泌、排泄、吸收、新陈代谢等功能。
25. 皮肤是最重要的体温调节器官，可通过辐射、蒸发、对流、传导四种方式散热，自动调节体温，保护身体。
26. 皮肤的新陈代谢功能在晚上10点至凌晨2点之间最为活跃。
27. 最常见的四大皮肤类型为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合型皮肤。
28. 中性皮肤是最为理想的皮肤，肌肤状态良好，皮脂腺、汗腺的分泌量适中，皮肤不干也不油，皮肤细腻有光泽，富有弹性，毛孔细小，对外界刺激不敏感。
29. 干性皮肤毛孔细小不明显，皮脂分泌量少，皮肤干燥，易长细纹，毛细血管 表浅，易破裂长斑，对外界刺激敏感。
30. 缺水性干性皮肤多见于年龄35岁以后及老人；缺油性干性皮肤多见于青春期。
31. 油性皮肤肤色晦暗，毛孔粗大，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不易长皱纹，易长粉刺、对外界刺激不敏感。多见于青春期发育的年轻人。
32. 混合型皮肤多见于25-35岁之间的人。
33. 干性皮肤护理：宜选用性质温和的洁肤品清洁皮肤，不要频繁蒸面、脱屑。注意水分的补充，加强滋润。营养摄入均衡，睡眠充足。
34. 油性皮肤护理：以保湿、深层清洁为主，建议选用弱酸性洁面产品及温水清洁皮肤。饮食清淡，睡眠充足。
35. 混合性皮肤护理：注意油分和水分的平衡，加强T区控油及去角质，其他部位以保湿、滋养为主。
36. 处理皮肤问题必须遵循医学临床“诊断为先”的原则，再“对症下药”制定护理方案。
37. 皮肤老化的外在因素：紫外线的伤害、地心引力的作用、错误的保养、饮食不当和不良的生活习惯、恶劣的生活环境。
38. 皮肤老化的内在因素：年龄增加、植物性神经紊乱、内脏机能病变、内分泌紊乱。
39. 皮肤颜色由四种色素组成，即黑素（黑褐色）、氧化血红蛋白（红色）、还原血红蛋白（蓝色）及胡萝卜素（黄色），其中黑素最为重要。
40. 根据皮肤出现皱纹的原因，可将面部皱纹分为四大类：固有皱纹、动力性皱纹、重力性皱纹、光化性皱纹。
41. 黄褐斑俗称肝斑、蝴蝶斑、妊娠斑，是一种散布于中青年女性面部、基本对称的黄鹤色或深褐色斑片，形状不规则，边界清楚，常分布于颧、颈、鼻或嘴周围，但不涉及眼睑。
42. 雀斑为棕色点状分布，分布左右基本对称，无自觉症状，有随年龄增长逐渐减轻的倾向，女性居多。
43. 痤疮多发于面、背、胸等含皮脂腺较多的部位。
44. 痤疮的成因：遗传；皮脂分泌量增多；毛孔漏斗部角质细胞粘连性增加，在开口处堵塞；痤疮丙酸杆菌大量繁殖，分解皮脂；毛囊皮脂腺结构内炎症剧烈破坏毛囊。
45. 遗传是决定皮脂腺大小及其活跃程度的一个重要因素。
46. 痤疮的表现：粉刺、丘疹、脓包、结节、囊肿、痤疮瘢痕。
47. 皮肤脆弱敏感是由于角质层表面的皮脂膜遭到破坏，使皮肤对外来刺激失去防御能力，与皮肤过敏不同。
48. 维生素C的缺乏可导致血管脆性增加。
49. 皮肤毛细血管扩张的成因：长期高温或严寒的过度侵害、使用不正确的美容方式、人为伤害或护理不当、饮用烈性酒和食用辛辣食物、维生素的缺乏、感染与中毒。
50. 眼睑为人体最薄的皮肤之一，
51. 眼睑由前向后分六层：皮肤、皮下组织、肌层、肌下组织、睑板、睑结膜。
52. 眼袋的成因：年龄因素（中年之后）、遗传因素（单纯脂肪膨出眼袋型）、疾病因素（循环功能差）、生活习惯（疲劳、失眠、经常哭泣，戴隐形眼镜时不正确的翻动）。
53. 黑眼圈的成因：睡眠不足，疲劳过度；肝肾阴虚或脾虚；月经不调；遗传；生活习惯。
54. 脂肪粒在医学上又称栗丘疹，是针尖大的白色或黄色颗粒状硬化脂肪。
55. 脂肪粒的成因：新陈代谢缓慢，皮肤毛孔堵塞；饮食失调；干燥缺乏保养；皮肤的微小伤口。
56. 眼睛浮肿的成因：用眼过度、睡眠时间过长或过段、睡前饮水过多、哭泣。
57. 唇部对抗环境侵扰的耐力是整个身体肌肤中最弱、最容易“衰老”的部位。
58. 唇的生理结构包括：皮肤、肌肉、黏膜、唇红、唇弓、血管和神经。

**第三章 人体的骨骼和肌肉**

1. 脑颅骨共8块，其中对称骨4块：额骨、枕骨、筛骨、蝶谷。成对骨4块：顶骨、颞骨各2块。
2. 面颅骨共15块，不对称骨3块，成对骨12块。
3. 舌骨是颅骨中唯一的一块游离骨，形状呈“U”形。
4. 表情肌又称面肌，大都分布于额、眼、鼻、口周围。
5. 咀嚼肌分布在下颌关节周围，运动下颌关节，产生咀嚼运动，并协助说话。
6. 眼轮匝肌位于眼裂和眼眶周围，为扁椭圆形环形肌肉。
7. 笑肌俗称“酒窝”，会因松弛而形成颊纹。
8. 咀嚼肌包括颞肌和咬肌。
9. 桡骨位于前臂外侧的长骨。
10. 尺骨位于前臂内侧的长骨。
11. 股骨为人体最长和最大的长骨。
12. 脊柱位于人体的中央，有四个生理弯曲，成人椎骨为26块，
13. 斜方肌为三角形的阔肌，左右各一块，合在一起呈斜方形。
14. 胸大肌为扇形，宽而厚。女性乳房附着在胸大肌上，胸大肌强健可使女性胸部更加健美。

**第四章 中医美容**

1. 中医美容在保健美容领域和治疗损美性皮肤病方面独具特色，从而显示了它所蕴藏的特殊潜力。
2. 阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。
3. “五”是指木、火、土、金、水五种物质，“行”即运动变化。
4. 藏象是指人体的脏腑虽藏于体内，但其生理功能及病理变化都有征象表现于外。
5. 经络是经脉和脉络的总称，是运行全身气血，联络脏腑，沟通上下内内，调节体内各部分功能相对平衡的通路。
6. 经脉贯穿人体的上下，沟通内外，是经络系统的主干，呈干状分布。
7. 络脉是经脉别处的分支，较经脉细小，纵横交错，呈网状分布。
8. 人体正经有12条，奇经有8条。
9. 别络较大，其主要功能是加强表里阴阳两经的联系与调节作用。
10. 络脉浮行于浅表部位的称为“浮络”
11. 络脉最细小的分支称为“孙络”。
12. 十二经脉，有手经、足经、阴经、阳经之分。
13. 阳经属腑，行于四肢外侧；阴经属脏，行于四肢的内侧；手经行于上肢，足经行于下肢。
14. 手三阴经：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。
15. 手三阳经：手阳明大肠经、手少阴三焦经、手太阳小肠经。
16. 足三阴经：足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。
17. 足三阳经：足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。
18. 督脉被称为“阳脉之海”，总督一身之阳经。
19. 任脉被称为“阴脉之海”，总任一身之阴经。
20. 奇经八脉：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。
21. 从经络循行规律看，经脉（特别是十二经脉）集中汇聚于面部。
22. 位于十四经脉上的穴位共362个，其中单穴53个，双穴309个。
23. 国家标准经外穴共48个
24. 经穴的三个功能：局部治疗、临近治疗、远端和全身治疗功能。
25. 指寸定位法：依据手指所测量的分寸以量取腧穴的方法。
26. 头部常用穴位:百会穴、神庭穴、头维穴、风池穴、风府穴。
27. 眼周常用穴位：太阳穴、印堂穴、睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴

、丝竹空穴、瞳子髎穴、承泣穴、四白穴、球后穴。

1. 太阳穴：眉梢与外眼之间，向后约1寸凹陷处；

印堂穴：两眉头连线中点；

1. 睛明穴：眼内眦上方半寸；

攒竹穴：两眉头内侧端；

1. 鱼腰穴：眉毛正中；

丝竹空穴：眉梢外侧凹陷处；

1. 瞳子髎穴：眼外眦外侧；

承泣穴：眼睛平视，瞳孔直下，下眶上缘处；

1. 四白穴：眼睛平视，瞳孔直下，下眶下缘处；

球后穴：两眼平视，眼眶下缘外1/4与内3/4交界处。

1. 耳周穴位：翳风穴—耳垂后方凹陷处

听宫穴—耳宫穴下方，与耳屏切记相平。

1. 面颊常用穴位：颊车穴：咀嚼时咬肌隆起的最高处。

承浆穴：下颌正中线，下唇缘下方凹陷处

迎香穴：鼻翼旁开0.5寸，鼻唇沟处

地仓穴：口角旁开0.4寸

人中穴：鼻唇沟中，上1/3处

1. 手太阳心经主要功效治疗心胸、神志等；
2. 足太阳膀胱经是人体最大的排毒通道。

**第三篇 化妆品及美容仪器**

1. **美容化妆品基础**
2. 化妆品的作用：清洁作用、保护作用、营养作用、美化作用、特殊功能作用。
3. 美容化妆品是以美容为目的，作用于皮肤、毛发表面的化工产品。
4. 化妆品的特性：安全性、稳定性、功效性、使用性。
5. 护肤是美容化妆的基础。
6. 卸妆是护肤的基础，它不但可以溶解彩妆及脏污，还可以降低皮脂与污垢的附着力。
7. 洁面乳相对温和，清洁力度适中，适合干性、敏感性肌肤。
8. 洁面膏泡沫丰富，清洁力强，除干性、敏感性肌肤外均可使用。
9. 爽肤水能调节皮肤的ph值，补充肌肤所需要的水分，再次清洁及帮助营养品吸收的功能。
10. 角质层新陈代谢共计28天。
11. 纯露名称跟花的名字及花的特性功效有关。
12. 原液是浓缩的精华液。
13. 精油分为单方精油和复方精油。保养最常用的是复方精油，可直接用于皮肤。
14. BB霜起源于德国，成长于韩国。最初是德国人为治疗镭辐射病人而设计。
15. 肤色隔离霜不具备调色功能，但有滋润效果，任何肤色正常的人均可使用。
16. 干性及晦暗皮肤适合使用防晒乳，除防晒外还可以提亮肤色，增加皮肤的光泽度。
17. 防晒油全身使用方便，适合游泳、阳光浴的人群。
18. 冷倒膜适用于痤疮皮肤、油性皮肤、敏感皮肤及毛细血管扩张皮肤。
19. 热倒膜适合皮肤暗哑无光的人群使用，可调理肤色。
20. 霜状面膜使用范围和量十分灵活，是美容院最受欢迎的面膜之一。
21. 涂面膜前，应先卸妆、洗脸，必要时可先做去角质。

**第二章 美容仪器**

1. 美容放大镜是利用凸透镜放大视物的原理来达到美容检测的目的。
2. 美容师及顾客不可直视美容透视灯的光源，以免损害眼睛。
3. 皮肤检测仪可准确分析出肌肤油分、水分、色斑、毛孔、肌肤年龄。
4. 超声波美容仪最长护理时间不得超过15min，并根据皮肤厚薄，调整声波输入强度。
5. 光子嫩肤仪操作过程中，操作人员应佩戴防护眼镜。
6. 健胸仪吸放频率要适度，避免过快或过慢。

**第四篇 美容技能**

1. **美容按摩**
2. 美容师手操中弹钢琴能够促进手指间的协调性；拉手指可促进血液循环，保持良好手形；抛球运动可拉伸掌部韧带，活动手指、指掌手腕关节；正轮指能够增加手指和指掌关节的灵活性及手指间的协调性。
3. 摩法是指手掌或指腹轻贴受术部位，做环形或半环形轻缓而有节奏的盘旋摩擦，常用于按摩的开始。
4. 五指展开，以指面和掌面为接触面，如梳发状在体表轻轻滑动，称为梳法，主要用于头部。
5. 按摩是人类最古老的一种物理疗法，现已形成以按抚为主要特点的西式按摩和以按压点穴为主要特点的中式按摩。
6. 按摩的基本原则：按摩方向由下而上，从中间到两边，从里向外，与肌肉走向一致，与皱纹方向垂直，尽量减少肌肤的位移。
7. **面部皮肤护理**
8. 面部皮肤护理的重要性：清洁、预防、改善、减压、心理美容。
9. 酒精杀菌能力的强弱与其浓度大小有直接的关系，75%浓度的酒精杀菌效果最好。
10. **身体皮肤护理**
11. 身体按摩注意配合顾客的呼吸，使动作与呼吸保持协调。

**第四章 修饰美容**

1. 粉底液一般适合生活妆及肤质较好的人使用。
2. 粉条的油脂及粉质含量最高，遮瑕效果最强，适用于瑕疵皮肤及浓妆使用。
3. 腮红的色彩应与肤色是同色系，最好与眼影、口红的色系相似。

**第五篇 美容院经营管理**

1. 经营管理职能包括五方面内容，即战略职能、决策职能、开发职能、财务职能和公共关系职能。
2. 美容师手部消毒应在洗手之后，可以选用70%（75%）酒精或0.2%过氧乙酸溶液等消毒用品。
3. 工作中，美容师不得因任何理由与客人争辩、讨论客人的私事。
4. 值班美容师半小时轮班一次，离岗时应通知下一位值班人员后方能离开。
5. 美容院电话响两声必须拿起，这是一种礼貌。
6. 美容师听对方讲话时要专心致志，切忌心不在焉或马虎应对。
7. 顾客资料登记表是美容接待服务中非常重要的环节，是开展专业护理的第一步，为日后护理服务提供重要依据。
8. 皮肤鉴别常用方法有目测法和仪器检测法。
9. 顾客资料登记表的内容：顾客基本信息、面部皮肤记录、身体状况记录、护理方案、既往美容护理史、护理记录或效果分析、顾客服务意见反馈表。
10. 迎接人员在三米远的距离面带微笑，双手向内打开店门，迎接顾客，全体人员看到顾客进店应全体起立。