

课程名称：《好底子才有好面子-皮肤的科学养护》

主讲：任兰兰老师 3 课时

课程背景：

美是人类永恒的追求，在物质生活丰富的当今社会，人们对美的追求不再是单一的，就拿皮肤管理而言，大家对美的追求不再是“看着好看”，而是要健康的美。当面对琳琅满目的护肤品、化妆品该如何选择？满世界医疗美容广告、我们应不应该尝试？家庭护肤和美容院的区别真的很大吗？动辄几千上万的面霜真的值这个价钱吗？

面对这些问题，本课程从皮肤医学角度展开，将晦涩难懂的专业词汇用浅显易懂的生活用语来讲解，为大家解决日常护肤的难点，避免“买买买”踩坑、减少“智商税”的花费。

课程收益：

1. 了解皮肤对人体的真正作用
2. 掌握皮肤基础健康管理的三大要素
3. 明晰日常保养的基本流程
4. 用科学视角去看待和接受“医疗美容”

授课对象：对皮肤管理有追求的人士（不仅限于女士，男士更应该懂得皮肤的健康管理）

课程大纲/要点：

一、皮肤的结构与作用

1、表皮、真皮、皮下组织

- 表皮层：多养护
- 真皮层：多滋养
- 皮下组织：多锻炼

2、人体 11 大功能系统之一

- 皮肤是人体最大的器官，一个成人的皮肤张开来大约有 2 平方米
- 你家的房子多少钱一平方？世界上最贵的 2 平方，在我们身上

- 最贵的，就是脸上这“一巴掌”

3、皮肤的三大功能与应对的生活管理

- 屏障作用（锁水与阻隔侵袭）
- 感觉功能（疼痛、瘙痒）
- 代谢功能（除旧迎新）

4、关于皮肤养护，你必须知道它“皮脂膜”

5、好皮肤的四个标准

- 亮：健康
- 紧：有弹性
- 匀：肤色均匀
- 不娇气：不容易过敏

二、皮肤保养之「内调」

1、摄入均衡营养

- 高油、高盐、高糖：不是不吃，是少吃（快乐也很重要）
- 维生素类的健康保健品：按需选择
- “对皮肤好”的食物，不是多吃，是都吃

2、生活质量对皮肤的影响

- 保证作息规律
- 学会一动一静释放压力
- 环境对皮肤的影响和保养技巧

三、皮肤保养之「外护」

1、卸妆与洁面

- 核心原则：彻底、温和、持续
- 洁面仪可以用吗？如何使用
- 浓妆怎么卸：油和膏的区别在哪里？
- 平日不化妆，需要卸妆吗？
- 洁面泡沫不丰富，是不是清洁力不够？

2、夜间养护必要环节

- 洗干净、保滋润

- 头发也要洗

- 枕巾要常换

3、抗衰老必修课：防晒！防晒！还是防晒！了解紫外线与防护技巧

4、重要的事情说三遍：不要频繁去角质！不要频繁去角质！不要频繁去角质！

5、日常外出养护要点

- 洗干净、保滋润、重防晒

- 合理选择彩妆品

- 健康比品牌 and 价格更重要

6、日常护肤品选择三要素

- 一支管清洁的

- 一支管滋润的

- 一支管防晒的

- 选择要点：大品牌、好口碑（不是最贵的就是最好的）

- 在这三要素基础上根据需求再选择更多功能性的产品

- 拒绝使用三无产品：无生产商信息、无许可证号、无生产日期

四、如何选择专业美容院和医疗美容

1、美容院和医疗机构能帮我们什么？

更专业、更权威的皮肤管理知识

更全面的护肤产品和仪器

更娴熟的护肤技巧和手法

2、如何选择美容院和医疗机构

- 美容院能为我们解决的问题：比日常保养更有效、更专业

- 医疗美容能为我们解决的问题：更快速、更有效

- 必须要了解的前提：任何选择都有风险！

- 选择的必要条件：专业的机构、专业的医生：中华人民共和国卫生部执业医师注册查询入口可以查到的专业人士，否则不选！

五、面部美妆的基本原则

- 1、自然、美化、协调、避人
- 2、了解人体面部结构与脸型及修饰方法
 - 面部结构黄金比例“三庭五眼”
- 3、脸型的认识及妆面修饰
 - 脸型特点
 - 眉毛与脸型的比例与修饰技巧
 - 眼睛美妆技巧
 - 唇与腮的色彩选择
 - 手部细节打理（卫生、修饰、装饰）