

第六节 皮肤养护卡的制作

重点指导

制作皮肤养护卡的目的是尽可能保留顾客与皮肤状况相关的信息,从而明确养护所取得的效果和存在的不足,便于进一步改进。所有项目,也都是围绕此目的而设定。一般来说,养护卡都包括基本信息栏、既往护肤情况、皮肤类型判定、养护方案和日常建议五大部分,每一部分的具体内容,需要根据美容机构的实际需要灵活设定。

难点解析

1. 皮肤养护卡类似于“病例”,是为顾客提供服务和发生事故时顾客寻求保护的凭证。必须严肃对待,根据实际情况精心制定,认真填写每一环节,并根据顾客意见等及时调整所设项目及其侧重,务必要做到有卡可遵、有卡必遵,切实提高服务质量。

2. 日常建议必须合理、可行。需结合顾客的工作单位、体质类型、日常生活习惯等综合情况,综合美容师自身对于营养学、生理学、中医学、保健学等的相关知识提出。内容可以包括饮食、运动、情志、睡眠等各方面,类似于对顾客进行健康指导,调理与规范其不良生活方式。

习题

一、选择题

【多项选择题】

1. 皮肤养护卡一般包括以下那几部分
A. 基本信息栏 B. 既往护肤情况 C. 日常建议 D. 皮肤类型测定
E. 养护方案
2. 关于护理方案的制订,下列说法正确的是
A. 一般每个疗程都有一定的针对性 B. 预期目标是想要达到的最理想状态
C. 预期目标是调整护理方案的重要参考 D. 产品是确定预期目标的基础
E. 一个疗程结束时,皮肤状态应有所变化
3. 关于皮肤护理日志,下列说法错误的是
A. 是每次养护时都要保留的记录 B. 一个护理疗程只能包含一个护理日志
C. 护理日志中应包括对顾客满意度的互动 D. 护理日志中不记录顾客意见
E. 护理日志里的建议和护理卡中日常生活建议完全一致

二、是非判断题

1. 基本信息栏不涉及顾客的隐私,也无需保密。
2. 既往护肤情况利于了解顾客存在的皮肤问题,是选择产品的重要参考。
3. 测定皮肤类型的过程,只记录客观的数字或状态描述,不掺杂主观评定。
4. 日常生活建议就是对顾客形成健康生活方式的合理、可行的建议。

三、简答题

1. 皮肤养护卡一般包括哪五部分内容？
2. 皮肤养护日志一般需要记录哪些项目？

参考答案

一、选择题

【多项选择题】

1. ABCDE
2. ACDE
3. BDE

二、是非判断题

1. 错
2. 对
3. 对
4. 对

三、简答题

1. 养护卡一般都包括基本信息栏、既往护肤情况、皮肤类型判定、养护方案和日常建议五大部分。
2. 合理的护理方案一般包括：护理疗程和主要解决的皮肤问题、护理程序、所采用的产品和预期目标几部分。

第七节 不同性质皮肤的分析与养护

重点指导

1. 干性皮肤的元凶是“干”，养护重点在于补水保油：注意日常防晒，坚持使用保湿性面膜等；饮食上多喝水、加强营养、摄入 Vit-E 含量较高的食物等。
2. 油性皮肤最棘手的是“油”，养护重点在于控油保湿防痘（祛痘）。清洁至关重要，宜采用蒸面、脱屑等方法祛除过厚角质，选用具有抑制皮脂腺分泌功能的洁肤品，保持皮肤清洁无菌，防止出现痤疮等皮肤问题，但切忌控油太过反造成皮肤干燥；已有暗疮、粉刺、痤疮的需进行祛痘处理，消除皮肤表面炎症；日常应保持情志舒畅，多食富含 Vit-C 的蔬菜、水果等清淡果蔬，少食辛辣油炸甜腻之品。
3. 衰老性皮肤多由干性皮肤发展而来，主要问题是皱纹和松弛，养护重点在于补养保湿：以精华等滋养型护肤品为主，坚持使用抗皱面膜，多食用营养丰富的食品，通过按摩等方式增强皮肤弹性。
4. 色斑性皮肤的主要问题是色斑形成，养护重点是阻止酪氨酸酶的形成或使酪氨酸酶的活性降低。尽可能避免能促进黑素颗粒形成的因素（如紫外线），补充 Vit-E、Vit-A、Vit-C、谷胱甘肽等，选用祛斑类护肤品进行专业养护，日常生活应注意防晒，出门前不食用感光性食物等。
5. 敏感性皮肤是一种时时处于戒备状态的脆弱皮肤，应重在“防”和“养”。做好防护、避免刺激的同时，通过锻炼身体、服食保健品等增强机体的免疫力。

难点解析

1. 皮肤性质不同, 选用的产品及养护重点也有所不同。确定养护方案之前, 需要认真分析不同皮肤性质的特点, 尤其是不足, 科学地制定养护原则, 有针对性地提出养护建议。

2. 衰老是自然界的定律, 不可能被抑制, 对于衰老性皮肤, 我们只能延缓其衰老进程。皱纹有假性皱纹和真性皱纹的不同, 我们采用的养护方式、调养方法和使用祛皱活肤类护肤品主要是祛除假性皱纹, 真性皱纹一旦形成, 非手术方式不可能彻底祛除。

3. 单纯靠养护的方法不可能在较短时间内祛除色斑, 可以借助光子嫩肤等美容仪器增强养护效果, 但须做好术后的养护, 以免皮肤变得敏感。

习题

一、选择题

【单项选择题】

- 对于中性皮肤, 下述错误的是
 - 是最健康、最理想的皮肤, 无需养护
 - 日常养护应注意防晒
 - 养护关键是保持水油的充足与平衡
 - 可仅清洁-爽肤润肤-防晒
 - 应尽可能延长中性皮肤的保持时间
- 对于干性皮肤的养护, 下述错误的是
 - 养护重点是补水、补油保油
 - 宜使用营养型、保湿型面膜
 - 宜多吃富含维生素E的食品
 - 不适合用晚霜
 - 应注重眼部、颈部的养护, 坚持使用眼膜、颈部面膜等
- 对于衰老性皮肤, 下述错误的是
 - 皮肤衰老的典型表现是松弛和皱纹
 - 真性皱纹是假性皱纹发展的结果
 - 真性皱纹可以自行消退
 - 假性皱纹可以自行消退
 - 衰老性皮肤者应注意保持心情舒畅、增强体质、适度运动
- 对于油性皮肤的养护, 下述正确的是
 - 不能进行按摩
 - 卸妆宜用清洁霜或卸妆油
 - 必须进行排痘
 - 炎症和痤疮并见时, 先排痘, 后处理炎症
 - 任何季节都不应使用霜类护肤品
- 关于雀斑, 下述错误的是
 - 与常染色体异常有关
 - 皮疹表面光滑, 不高出皮肤, 无自觉症状
 - 日晒后颜色加深, 秋冬季变淡
 - 常自5~7岁始见, 青春期更明显
 - 多见于女性颧颊额部, 对称分布
- 关于雀斑和黄褐斑, 下述正确的是
 - 雀斑不高出皮肤, 有自觉症状
 - 黄褐斑高出皮肤, 无自觉症状
 - 与遗传有关, 是由痣细胞形成的新生物
 - 是一种良性皮肤肿瘤
 - 都不高出皮肤, 都无自觉症状

7. 对于敏感性皮肤，下述错误的是
- A. 皮肤抵抗力弱，处于超警戒状态 B. 养护应以防御外界刺激为主
C. 不宜过频清洁皮肤 D. 是较脆弱的皮肤，应尽量减少刺激
E. 注意补水保湿，锻炼身体，逐渐锻炼皮肤的耐受性
8. 下述不利于油性皮肤养护的是
- A. 保持皮肤清洁 B. 常吃含脂肪、Vit-E 等丰富的食品
C. 睡好美容觉 D. 控油祛痘，调节水油平衡
E. 把防晒作为日常护肤的一部分
9. 关于干性、衰老性和敏感性皮肤，下述正确的是
- A. 都应该补水保湿 B. 衰老性皮肤皮屑多，脱屑频率可为 2~3 次/月
C. 后两种都由干性皮肤演变而来 D. 干性皮肤多较敏感、宜出现真性皱纹
E. 敏感性皮肤多易衰老，应及早采用滋养型的霜类护肤品
10. 下属说法错误的是
- A. 任何皮肤都必须补水保湿 B. 暗疮性、敏感性皮肤一般不按摩
C. 清洁是所有皮肤养护的开始 D. 色斑性皮肤一般不用奥桑喷雾蒸面
E. 衰老性皮肤需要加强自身营养
11. 美容透视灯观察，皮肤上有大片橙黄色荧光块的是
- A. 中性皮肤 B. 干性皮肤
C. 油性皮肤 D. 敏感性皮肤 E. 色斑皮肤
12. 美容透视灯观察，皮肤呈紫色，有悬浮白色的是
- A. 衰老皮肤 B. 干性皮肤
C. 油性皮肤 D. 敏感性皮肤 E. 色斑皮肤
13. 美容透视等观察，皮肤呈现棕色，有少量荧光块的是
- A. 衰老皮肤 B. 干性皮肤
C. 油性皮肤 D. 敏感性皮肤 E. 色斑皮肤
14. 美容透视灯观察，可观察到紫色斑片的是
- A. 衰老皮肤 B. 干性皮肤
C. 油性皮肤 D. 敏感性皮肤 E. 色斑皮肤
15. 美容透视灯观察，大部分皮肤为青紫色的是
- A. 衰老皮肤 B. 干性皮肤
C. 油性皮肤 D. 敏感性皮肤 E. 色斑皮肤
16. 美容透视灯观察，皮肤大部分为淡灰色，小面积有橙黄色荧光块的是
- A. 中性皮肤 B. 干性皮肤
C. 油性皮肤 D. 敏感性皮肤 E. 色斑皮肤

【多项选择题】

1. 下列说法正确的是
 - A. 干性皮肤者宜吃含脂肪稍高、维生素 E 丰富的食品
 - B. 中性皮肤者可以常饮蜂蜜水滋养皮肤
 - C. 油性皮肤者不宜吃油腻、刺激食物和甜食
 - D. 为利于皮肤养护，中老年妇女应戒烟限酒
 - E. 出门前应避免服食感光性食物
2. 关于油性皮肤的养护，下述错误的是
 - A. 必须勤脱屑
 - B. 不宜选用控油、消炎、抑痘、收缩毛孔类产品
 - C. 宜选用含 vit-C 丰富的果蔬
 - D. 无论冬夏都应使用乳液类润肤品
 - E. 应以保持皮肤清洁、调节皮脂分泌为养护重点
3. 关于衰老性皮肤的养护，下述正确的是
 - A. 每周做一次专业养护
 - B. 可采用轻轻拍打的方法增加皮肤弹性
 - C. 多吃含脂肪、vit-E 等丰富的食物
 - D. 肥胖者宜快速减肥
 - E. 天气恶劣时外出要戴帽子、围巾等
4. 对敏感性皮肤的分析与养护中，下述正确的是
 - A. 宜尽可能减少刺激，可仅开穴，不按摩
 - B. 不可做按摩及热喷
 - C. 宜长期使用同一品牌护肤品，不可更换
 - D. 不要过频清洁皮肤
 - E. 各种养护的操作时间均相对较短，手法较轻
5. 对色斑性皮肤，下述正确的是
 - A. 是损美性皮肤的一种
 - B. 进行养护时的首要任务是补水
 - C. 宜选用淡斑类产品定期进行养护
 - D. 日常生活中应尽量减少辐射
 - E. 宜食用能抑制色素形成的食品、保持心情舒畅

二、名词解释

1. 假性皱纹
2. 定性皱纹

三、填空题

1. 干性皮肤的养护重点首先是补足_____、补充并留住有限的_____。
2. 油性皮肤应以保持_____、调节_____为养护重点。
3. 皮肤衰老的典型表现是_____和_____。
4. 色斑性皮肤进行养护时的首要任务是_____。
5. 对敏感性皮肤进行养护时，应选用较_____的产品，以_____为主。

四、是非判断题

1. 皮肤性质不同，养护程序一定也不同。

2. 蒸面的同时进行水疗是补充水分很有效的方式。
3. 油性皮肤者可每天洗脸 2~3 次。
4. 衰老性皮肤尤其要注意特殊养护眼部、颈部和手部。
5. 干性皮肤和衰老性皮肤较不容易出现色斑。
6. 敏感性皮肤不可脱屑。
7. 所有性质的皮肤都应注意防晒。
8. 敏感性皮肤宜在防护的同时逐渐锻炼皮肤的适应能力。

五、简答题

1. 油性（暗疮）皮肤的护理目的是什么？
2. 衰老皮肤的护理目的是什么？
3. 色斑皮肤的护理目的是什么？
4. 敏感性皮肤的护理目的是什么？

六、论述题

1. 李某，女，26岁，某地下商场收银员，妊娠6个月。因两颧处对称出现淡褐色开放状不规则的斑片，来某医院美容科咨询，以寻求有针对性的预防措施。

请回答：

- ①该女面部的斑片是什么？为什么会产生？
- ②给出你对她的指导和建议。

2. 王某，女，32岁，交警。因快速减肥后，皮肤松弛，眼角出现明显细纹，来美容院咨询。假如你是美容顾问，请就她的困扰给予解答。

3. 张某，女，22岁，学生。周末和同学去江边玩，回来后，面部皮肤潮红、发热、发痒，来某医院美容科就诊。现见其皮肤细腻，毛孔细小，毛细血管轻微扩张，微痒，有挠痕。请给出你的建议和处理。

参考答案

一、选择题

【单项选择题】

1. A 2. D 3. C 4. D 5. E
6. E 7. B 8. B 9. A 10. A
11. C 12. A 13. E 14. D 15. B 16. A

【多项选择题】

1. ABCDE 2. AB 3. ABCE 4. ADE 5. ABCDE

二、名词解释

1. 假性皱纹是指由于暂时性缺水或缺油所引起的，皮肤的组织结构和腺体功能正常，

一般可通过皮肤弹性的自我调节或非手术性养护在一段时间内自行消退的小细纹。

2. 真性皱纹是由胶原纤维和弹力纤维等组织结构性能下降引起的，非手术方法不能祛除，具有稳定性的皱纹。

三、填空题

1. 水分 油脂 2. 皮肤清洁 油脂分泌 3. 松弛 皱纹 4. 补水
5. 温和 补水保湿

四、是非判断题

1. 错 2. 对 3. 对 4. 对 5. 错 6. 错 7. 对 8. 对

五、简答题

1. 油性（暗疮）皮肤的护理目的：①清洁皮肤，去除表皮的坏死细胞，减少油脂分泌，保持毛孔通畅。②及时清除黑头、白头粉刺。③对已经发炎的皮肤进行消炎杀菌。

2. 衰老皮肤的护理目的：①加强深层按摩，增加血液循环，促进新陈代谢。②加强按摩刺激皮脂腺分泌，保持皮肤滋润，紧实面部肌肉，保持皮肤弹性。③补充水分、油分、高效营养物质、生长因子，激发活力，延缓衰老。

3. 色斑皮肤的护理目的：①加强按摩，促进新陈代谢，加速血液循环，帮助色斑淡化。②补充美白祛斑产品，淡化色斑，抑制黑色素的形成。③保持皮肤充足的油分和水分，有利于皮肤的改善。

4. 敏感性皮肤的护理目的：①总体原则是避免刺激，安抚、镇定皮肤。②控制皮肤的过敏症状，修复受损皮肤。③消除肌肤敏感状态，对容易过敏的敏感性皮肤通过护理增强皮肤抵抗力。

六、论述题

1. ①该女面部的斑片是妊娠斑，又叫黄褐斑，是由于妊娠时体内雌激素水平增高，激活酪氨酸酶的活性，从而促进了黑素颗粒的生成。②该女处于妊娠期，不能随便服用药物、食物或更换化妆品，可适当多吃些富含维生素 C、维生素 E 的果蔬，如猕猴桃、橙子、西红柿等。待分娩后再选用光子嫩肤、皮肤磨削等方式配合中药内服逐渐调理，祛除色斑。

2. 该女为交警，工作性质决定长期经受风吹日晒，皮肤偏干；年龄 32 岁，眼角易见细小假性皱纹，甚至是真性皱纹；快速减肥后，皮下脂肪迅速减少，真皮纤维组织缺少必要的支撑，表现为皮肤松弛。针对以上情况，应建议其在日常补水保湿、防晒的基础上，补充胶原和蛋白。可服食相关保健品；锻炼身体，增强皮肤的弹性；保持充足的睡眠；保持心情舒畅等。

3. 该女皮肤细腻，毛孔较小，毛细血管轻微扩张，属于较敏感的皮肤。在江边玩受风

后潮红、发痒属于过敏现象。可建议其口服扑尔敏、西替利嗪等抗过敏药物，平时注意防护：外出或天气恶劣时，围围巾、戴帽子等；坚持使用同一品牌的护肤品，勿随意更换；积极锻炼身体，增强机体免疫力等。

第八节 眼部皮肤的养护

重点指导

1. 眼部最常见的问题是眼袋和黑眼圈。眼袋产生的主要原因有机体衰老、遗传、用眼过度、睡觉前喝大量的水、哭泣，以及长期缺乏护理、保养或肾脏疾病等；黑眼圈产生的主要原因有眼部血液循环不良、肾气亏虚、各种慢性消耗性疾病、月经不调及怀孕的女性、使用劣质化妆品、卸妆不彻底及过度紫外线照射等。

2. 眼部的专业养护，可分为开穴、眼部按摩、眼部排毒、仪器养护和敷眼膜几个主要部分。

难点解析

1. 眼部养护为常用养护操作之一，其中眼部按摩以提升、去皱和安抚手法为主。整套操作过程应轻柔连贯、一气呵成，不可过分拉扯皮肤，尤其要注意同一手法时，左眼与右眼操作次数要相同。

2. 由于眼部皮肤较薄嫩、敏感，因此护理手法宜轻柔、护理用品也需慎重选择。

习题

一、选择题

【单项选择题】

- 眼睑由内至外的第二层是
A. 皮肤 B. 皮下组织 C. 肌层 D. 睑板层 E. 睑结膜层
- 眼部按摩的时间一般为
A. 3~5分钟 B. 5~10分钟 C. 10~15分钟 D. 15~10分钟 E. 5~15分钟
- 眼睑由内至外可分为
A. 2层 B. 3层 C. 4层 D. 5层 E. 6层
- 先天性黑眼圈消除比较困难，主要影响因素是
A. 遗传 B. 疾病 C. 化妆品使用不当 D. 饮水量大 E. 熬夜
- 中医认为肾主色为
A. 红色 B. 黄色 C. 黑色 D. 白色 E. 青色

【多项选择题】

- 眼睑的主要功能有
A. 保护眼球 B. 保持角膜光泽 C. 清除结膜囊灰尘及细菌

- D. 面部完整美观 E. 帮助泪液的分布和导流
2. 眼袋的主要形成原因有
- A. 机体自身衰老 B. 家族遗传 C. 长期失眠、熬夜
D. 睡觉前喝大量的水 E. 肾脏疾病
3. 后天性黑眼圈的形成原因有
- A. 眼部血液循环不良 B. 肾气不足 C. 慢性消耗性疾病
D. 月经不调 E. 使用劣质化妆品、卸妆不彻底
4. 眼部常用的穴位有
- A. 太阳 B. 四神聪 C. 攒竹 D. 睛明 E. 四白
5. 眼部按摩的主要手法是
- A. 打圈 B. 安抚 C. 提升 D. 推拉 E. 去皱
6. 不能进行眼部淋巴排毒的情况是
- A. 过敏 B. 湿疹 C. 创伤 D. 肝肾功能不全 E. 恶性肿瘤

二、填空题

1. 眼睑由内至外可分为_____、_____、_____和_____五层。
2. 眼部仪器护理时，其养护时间约为_____分钟。
3. 同一手法操作时，左眼与右眼操作次数要_____。
4. 黑眼圈的形成原因有_____和_____两种。

三、简答题

1. 眼部护理的注意事项有哪些？
2. 产生眼袋的主要因素有哪些？
3. 后天性黑眼圈产生的主要原因有哪些？

参考答案

一、选择题

【单项选择题】

1. D 2. C 3. D 4. A 5. C

【多项选择题】

1. ABCE 2. ABCDE 3. ABCDE 4. ACDE 5. BCE 6. ABCDE

二、填空题

1. 睑结膜层 睑板层 肌层 皮下组织 皮肤
2. 15
3. 相同
4. 先天性 后天性

三、简答题

1. 眼部护理的注意事项有：①按摩要轻柔，切勿过分扯拉眼部皮肤，防止出现皮肤松弛、皱纹；②同一手法，左眼与右眼操作次数要相同；③眼部排毒时，手指不可放松，应按顺序直至一次排毒路线走完；④排毒时，手法不应过重，不可过分刺激淋巴结；⑤有过敏、湿疹、创伤等皮肤问题时禁止进行排毒；⑥发烧、肝肾功能不全、恶性肿瘤等顾客禁止进行排毒。

2. 产生眼袋的主要因素有：①机体衰老；②遗传；③长期失眠、熬夜、过度疲劳、用眼过度；④睡觉前喝大量的水、哭泣等；⑤长期缺乏养护、保养或肾脏疾病。

3. 后天性黑眼圈产生的主要原因是：①眼部血液循环不良；②肾气亏虚；③体虚多病，各种慢性消耗性疾病；④月经不调及怀孕的女性；⑤使用劣质化妆品、卸妆不彻底及过度紫外线照射等。

第九节 手部皮肤的养护

重点指导

手部皮肤的养护基本操作流程相似，均为清洁、脱屑、按摩、敷膜（润肤）四步，熟练掌握各步的操作手法，动作要连贯流畅，对于手部位的护理可适当加强手法力度，并应该重视手部的日常护理。

难点解析

按照养护的基本步骤进行操作，熟练掌握手部常用穴位，注意手法的力度和手法的选择，给客人以舒适、放松感。

习题

一、选择题

【单项选择题】

1. 下列哪项不是理想手的特征
A. 细腻 B. 平洁 C. 粗糙 D. 修长 E. 流畅
2. 在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处的穴位是
A. 合谷 B. 中渚 C. 劳宫 D. 太阳 E. 百会
3. 下列穴位中位于手掌的穴位有
A. 合谷 B. 中渚 C. 劳宫 D. 太阳 E. 百会

【多项选择题】

1. 下列穴位中是手部的穴位有
A. 太溪 B. 后溪 C. 合谷 D. 中渚 E. 太阳
2. 洗手时尽量选用
A. 温水 B. 凉水 C. 软水 D. 硬水 E. 以上皆可
3. 冻疮是手足部常见的疾病，下列哪项可以预防冻疮的发生
A. 加强体育锻炼 B. 注意保暖 C. 热水泡脚 D. 艾灸患处 E. 凉水洗

手

二、填空题

1. 理想手部的特点是_____、_____、_____、_____和_____。
2. 手部养护的基本步骤有_____、_____、_____、_____。

三、是非判断题

1. 清洁手部时，动作幅度应尽量大，才能将手部清洗干净。
2. 指关节拔伸时，应尽量拔出弹响声。

四、简答题

1. 手部的日常养护有哪些方面？

参考答案

一、选择题

【单项选择题】

1. C
2. A
3. C

【多项选择题】

1. BCD
2. AC
3. ABCD

二、填空题

1. 细腻 平洁 饱满 修长 流畅
2. 清洁 脱屑 按摩 敷膜

三、是非判断题

1. 错
2. 错

四、简答题

1. 手部的日常养护包括：①养成勤洗手的习惯；②防止化学物质对手部的伤害，在接触这些产品的时候要戴上胶皮手套保护皮肤；③秋冬时节，应及时戴手套，注意手部保暖；④坚持做手部运动，进行自我按摩，按揉手部穴位；⑤应及时涂抹防晒霜，做好防晒是保养皮肤的关键；⑥定期养护指甲，保持指甲的健康、整洁。

第十节 头颈肩的养护

重点指导

操作手法仍是本节的重点。在扣、拍、揉、拿等基本手法的基础上，针对头颈肩部的解剖特点，多采用拿揉、点按、短推等，操作时时勿忘根据结构特点变换手位、调整力度。

难点解析

颈部护理有单独成为一个美容项目的，但肩部一般采用精油为介质进行芳香美容养护。本章的头颈肩背部养护指放在面部养护之后进行全身调理的操作。目的是使顾客感觉舒适，全身放松，求得更好的效果。

习题

一、选择题

【单项选择题】

1. 关于颈、肩部的特点，下列说法不正确的是
 - A. 颈部组织结构比较薄弱，油脂分泌较少，容易干燥
 - B. 颈部活动频繁，容易出现肌肉松弛和细纹
 - C. 肩关节靠周围的肌肉、韧带固定，稳固性好
 - D. 肩关节的运动幅度大
 - E. 暴力牵拉、长期强力劳作易使肩关节损伤
2. 下述错误的是
 - A. 颈肩部护理前需先清洁皮肤
 - B. 平时应采用营养霜进行颈部护理
 - C. 颈部护理时应尽量使颈部舒展
 - D. 有颈椎病者不能进行颈部护理
 - E. 可选择颈部护理项目进行专业护理
3. 肩外俞穴的定位是
 - A. 当锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间
 - B. 第七颈椎棘突下凹陷中
 - C. 在背部，当第一胸椎棘突下，旁开3寸
 - D. 在背部，当第七颈椎棘突下，旁开2寸
 - E. 在大椎穴与肩峰连线三 midpoint，肩部最高处
4. 下列腧穴不是肩颈部养护常用穴位的是
 - A. 肩井
 - B. 肩髃
 - C. 劳宫
 - D. 气舍
 - E. 大椎

【多项选择题】

1. 容易导致颈部皮肤老化与松弛的因素有
 - A. 枕头过高
 - B. 经常长时间伏案工作
 - C. 在颈部喷洒香水
 - D. 疏于防护
 - E. 经常长时间用脖子夹着电话“煲电话粥”
2. 以下颈肩部护理的穴位中属于阳明经的是
 - A. 气舍穴
 - B. 肩井穴
 - C. 巨骨穴
 - D. 肩髃穴
 - E. 肩髃穴

二、是非判断题

1. 长时间单侧挎包、单手运动等，会造成肩部两侧不对称。
2. 从30岁开始进行颈部的护理就可以。
3. 颈肩部皮肤都应该注意日常防晒。
4. 顾客有颈、肩部疾病时，应依据病情适当调整手法，或不做护理。

三、简答题

1. 头部按摩的要求有哪些？

2.颈肩部养护的注意事项有哪些？

参考答案

一、选择题

【单项选择题】

1. C 2. D 3. C 4. C

【多项选择题】

1. ABCDE 2. ACE

二、是非判断题

1. 对 2. 错 3. 对 4. 对 5. 错

三、简答题

1.头部按摩的基本要求有：①头部按摩时，各种手法动作要平稳有节奏，施力要适度，频率要合理，不可忽轻忽重，忽快忽慢。②按摩时，点穴要准确，动作要轻，防止拉伤头发。③按摩时，整个过程要注意力集中，全身心放松，按摩手法要由轻→重→轻，有慢→快→慢，由浅→深，由表→里，循序渐进。各种手法变换和衔接要自然而连贯。④整套按摩时间在15~20分钟。

2.颈肩部养护的注意事项有：①颈肩部养护前均应清洁皮肤。②养护颈部皮肤时，按摩或清洁后均要涂上护颈霜或营养霜，并可做倒膜；以1~2次/月专门养护为宜。③颈部养护手法以提拉为主，操作时尽量使顾客颈部舒展。④顾客有颈、肩部疾病时，依据病情手法适当加重或放轻，或者不做养护。