



皮肤基础护理授课

汇报人:xxx

20xx-03-18



目录

CONTENCT

- 皮肤结构与功能概述
- 日常清洁与卸妆重要性
- 保湿补水策略与实践
- 防晒知识与产品选择建议
- 抗衰老护理方案设计与实施
- 敏感肌肤特殊护理技巧



01

皮肤结构与功能概述



皮肤组成及层次结构

表皮层

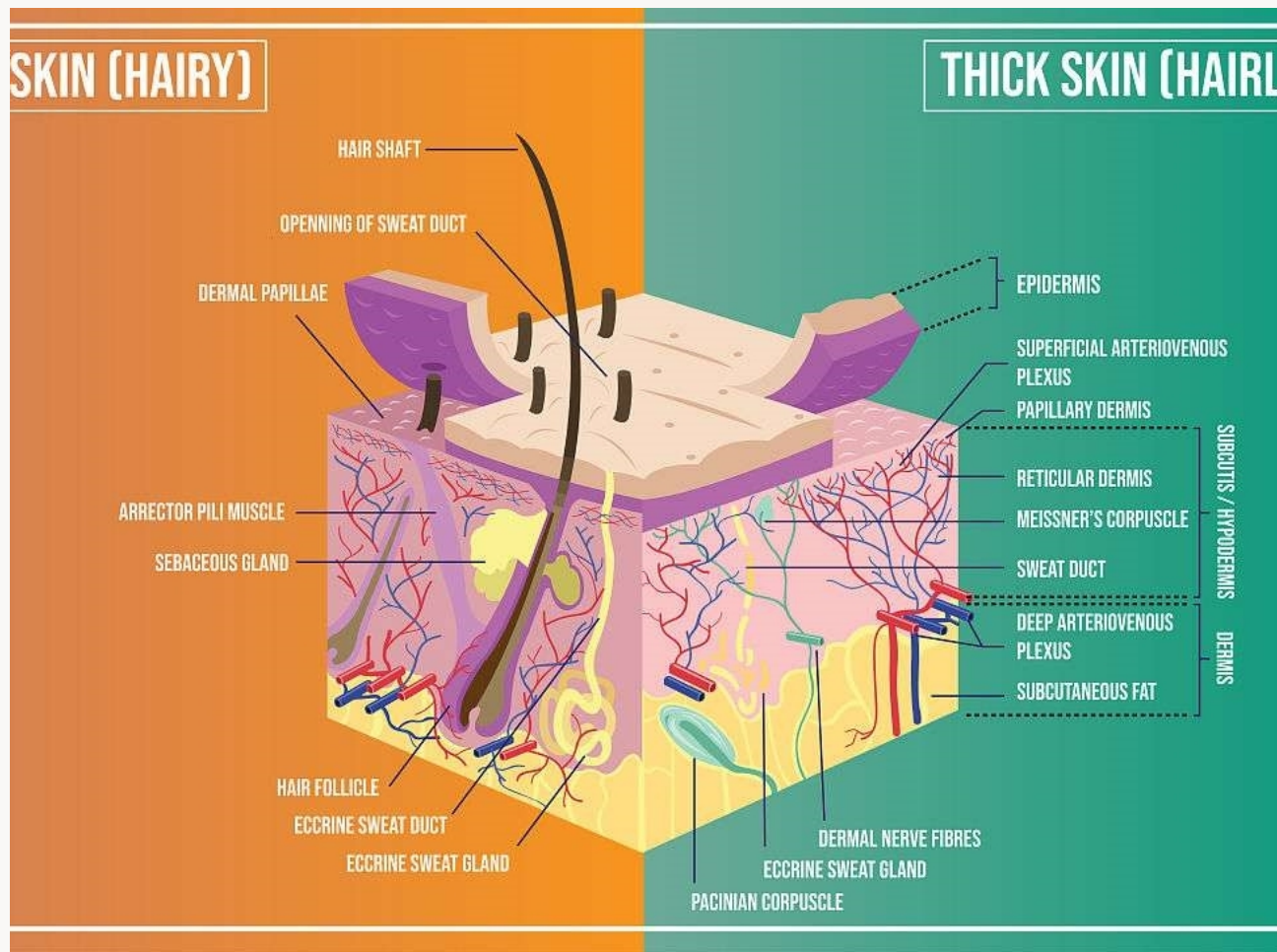
位于皮肤最外层，起到保护和屏障作用，由角质形成细胞和树突状细胞等组成。

真皮层

位于表皮层下方，由胶原纤维、弹力纤维和基质等组成，具有支撑、营养和代谢作用。

皮下组织

位于真皮层下方，主要由脂肪组织构成，起到保温、缓冲和储能作用。



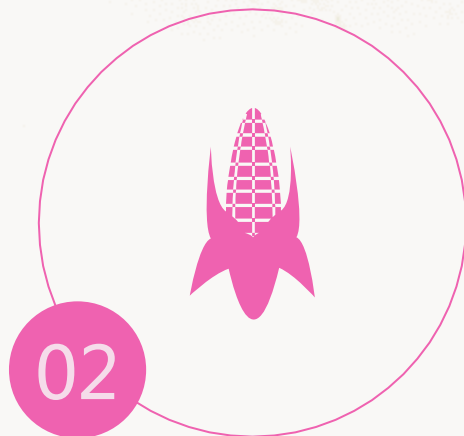


皮肤生理功能介绍



屏障功能

皮肤作为人体最大的器官，具有保护内部组织免受外界物理、化学和生物因素伤害的作用。



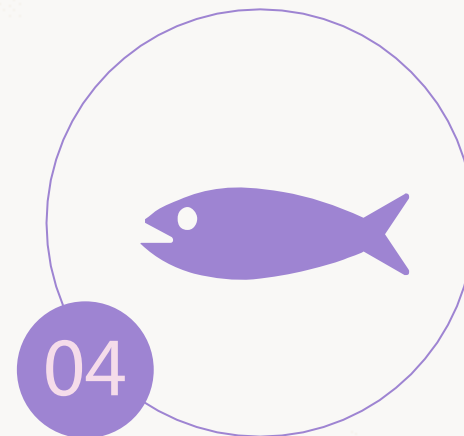
调节体温

皮肤通过血管收缩和扩张、汗液分泌等方式调节体温，维持人体正常生理功能。



感觉功能

皮肤内含有丰富的感觉神经末梢，能够感知外界触摸、压力、温度等刺激。



代谢功能

皮肤参与人体代谢过程，能够吸收和排泄水分、电解质、营养物质和代谢废物等。



不同类型皮肤特点与需求

干性皮肤

皮脂分泌较少，容易出现干燥、脱屑和细纹等问题，需注重保湿和滋润。

油性皮肤

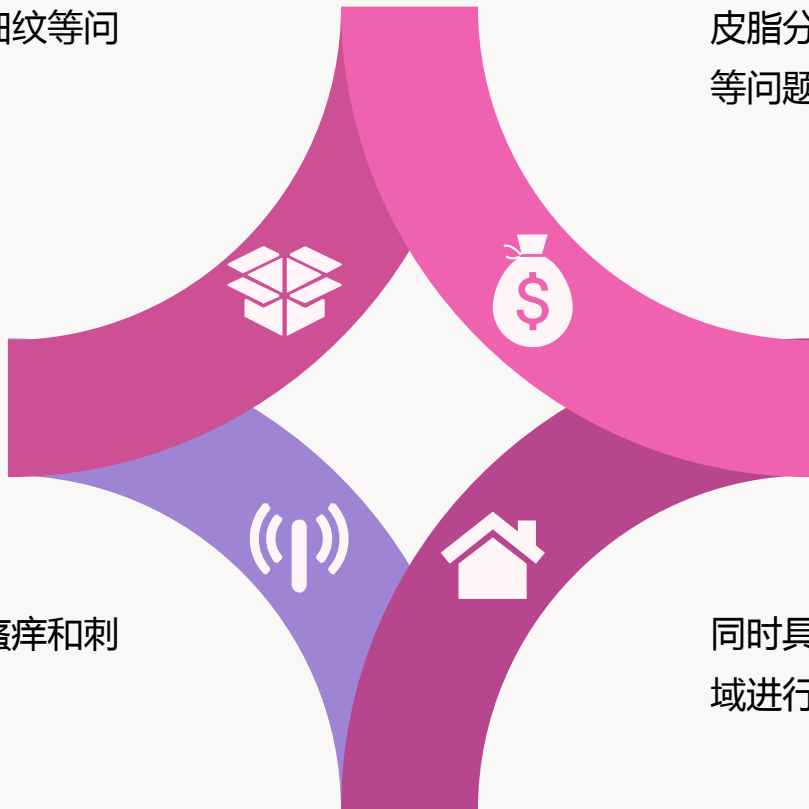
皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，容易出现痤疮和黑头等问题，需注重清洁和控油。

敏感性皮肤

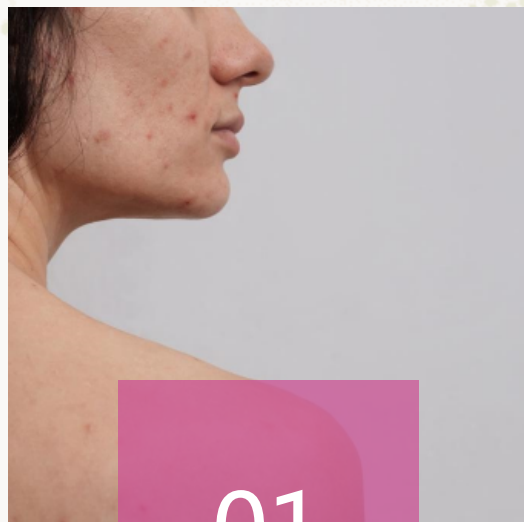
对外界刺激反应强烈，容易出现红肿、瘙痒和刺痛等问题，需注重舒缓和修复。

混合性皮肤

同时具有干性和油性皮肤的特点，需根据不同区域进行针对性护理。



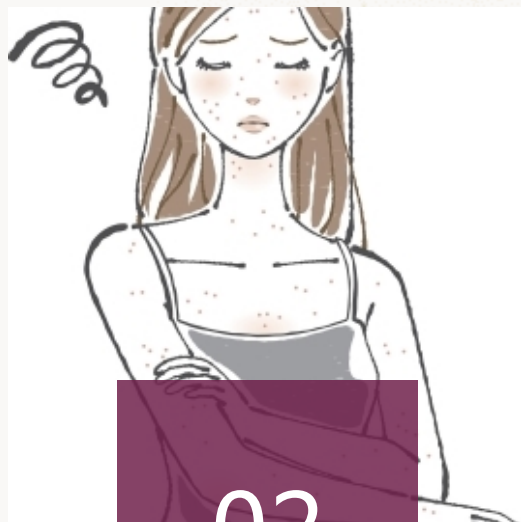
常见问题皮肤及成因分析



01

痤疮

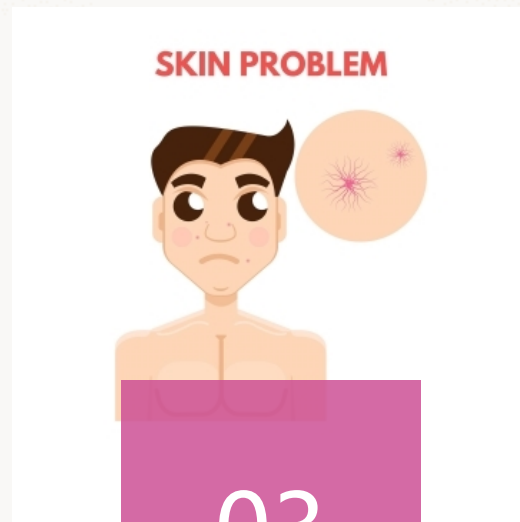
由于皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症反应等因素导致。



02

色斑

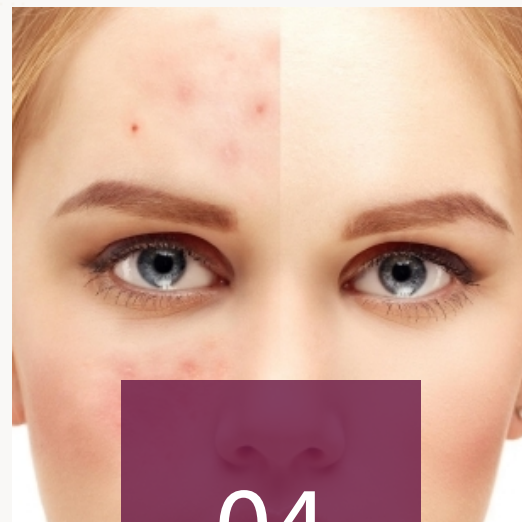
由于紫外线照射、内分泌失调、遗传等因素导致黑色素沉着而形成。



03

皱纹

由于年龄增长、皮肤松弛、表情肌收缩等因素导致皮肤出现褶皱。



04

敏感肌肤

由于皮肤屏障功能受损、神经血管反应性增高等因素导致皮肤对外界刺激产生过度反应。



02

日常清洁与卸妆重要性



正确选择洁面产品及使用方法



80%

洁面产品种类

选择适合自己肤质的洁面产品，
如洁面乳、洁面膏、洁面啫喱等。



100%

成分注意事项

避免含有刺激性成分的产品，选
择温和且能有效清洁的洁面产品。



80%

使用方法

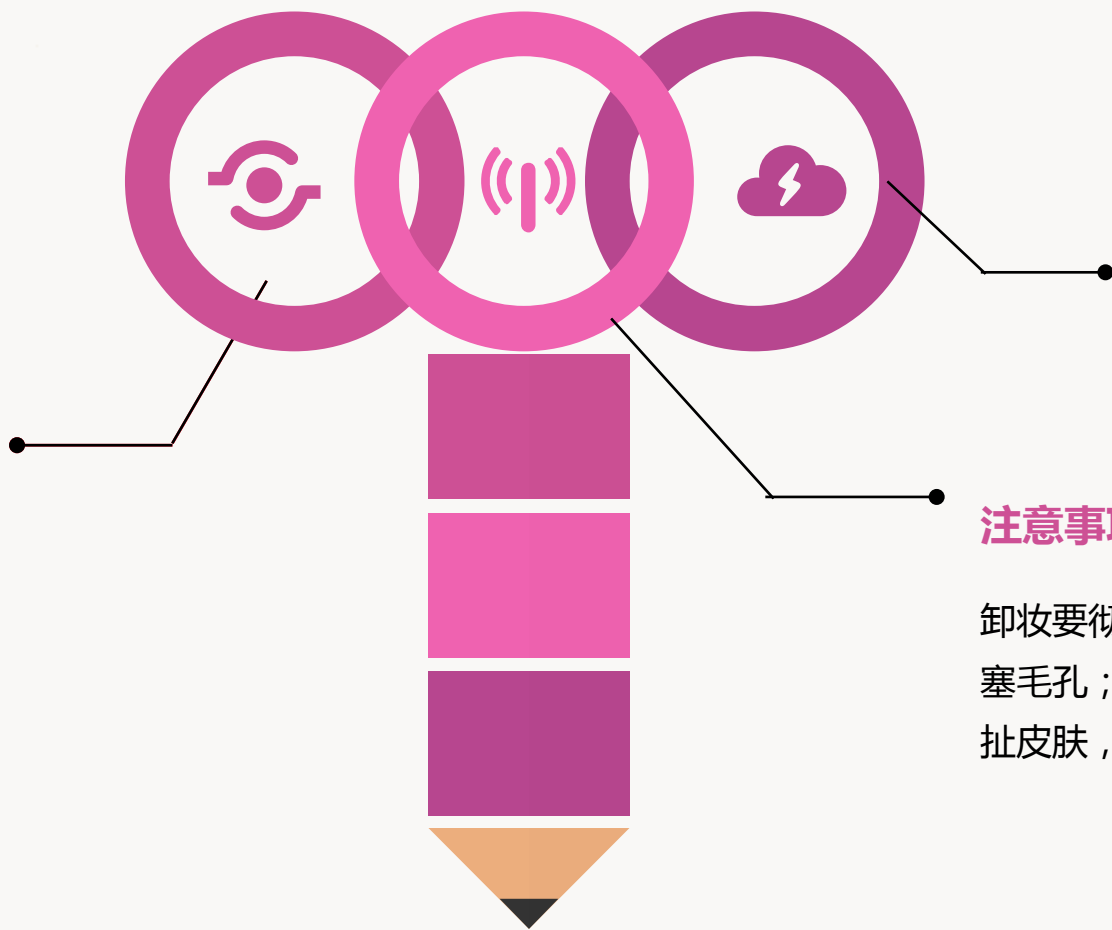
取适量洁面产品于掌心，加水搓
揉出泡沫后，再涂抹于面部轻轻
按摩，最后用清水冲洗干净。



卸妆步骤和注意事项

卸妆步骤

先卸除眼妆和唇妆，再使用卸妆产品卸除面部彩妆和防晒霜等。



卸妆产品选择

根据肤质和妆容浓淡选择合适的卸妆产品，如卸妆油、卸妆乳、卸妆水等。

注意事项

卸妆要彻底，避免彩妆残留堵塞毛孔；同时注意不要过度拉扯皮肤，以免产生皱纹。



周期性深层清洁方法推荐

01



去角质



定期去除皮肤表面的老化角质，促进新陈代谢，让皮肤更加光滑细腻。

02



清洁面膜



使用清洁面膜可以深层清洁毛孔内的污垢和油脂，改善毛孔粗大和黑头等问题。

03

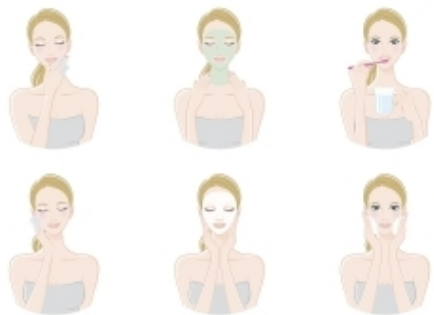


美容院护理



可以定期到美容院进行深层清洁和护理，让皮肤得到更全面的保养。

避免过度清洁导致损伤



洁面次数

每天洁面次数不宜过多，一般早晚各一次即可。



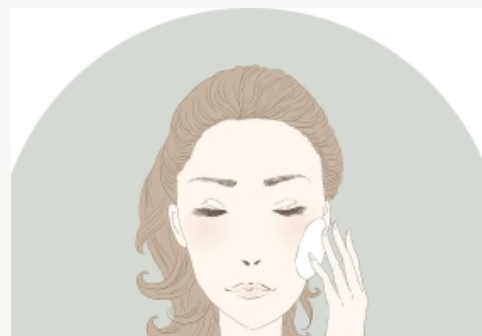
水温控制

洗脸水温不宜过高，以免刺激皮肤和破坏皮肤屏障。



轻柔按摩

洁面时按摩力度要轻柔，避免用力搓揉和拉扯皮肤。



敏感肌肤护理

敏感肌肤应选择更温和的洁面产品和卸妆产品，并减少深层清洁的次数和力度。



03

保湿补水策略与实践



保湿补水原理及作用机制



保湿补水原理

皮肤保湿补水是基于皮肤水分平衡的原理，通过补充和锁住皮肤水分，维持皮肤的正常代谢和功能。

作用机制

保湿成分能够在皮肤表面形成一层保护膜，减少水分蒸发；补水成分则能够渗透到皮肤深层，增加皮肤含水量。

选购地合适保湿产品技巧分享



了解自身肤质

根据自身肤质类型（干性、油性、混合性、敏感性等）选择适合的保湿产品。



注意产品成分

选择含有天然保湿因子、透明质酸、甘油等有效保湿成分的产品。



避开刺激性成分

避免含有酒精、香料、色素等刺激性成分的产品，以防引起皮肤过敏或不适。

补水面膜等辅助工具使用方法

补水面膜

定期使用补水面膜，为肌肤提供集中补水护理，敷面膜时间一般为15-20分钟，按摩脸部使剩余精华充分吸收。



化妆水/爽肤水

使用化妆水或爽肤水轻拍脸部，有助于二次清洁和补水，为后续护肤做好准备。



喷雾/保湿喷雾仪

使用喷雾或保湿喷雾仪随时为肌肤补充水分，保持肌肤水润状态。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/497116051061010011>