

Beautiful 100%

漂亮百分百 教程系列

湖南摩登漂亮宝贝倾力打造

缤纷美甲

JIAO CHENG
教程

主编◎谭阳春



湖南美术出版社



随书附赠
教学光盘

漂亮百分百 教程系列

缤纷美甲

JIAO CHENG
教程

主编◎谭阳春



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

缤纷美甲教程/谭阳春主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.11

(漂亮百分百教程系列)

ISBN 978-7-5356-2884-8

I. 缤... II. 谭... III. 指(趾)甲-美容-教材

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第037111号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

漂亮百分百教程系列

缤纷美甲教程

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 谭阳春

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

责任校对: 李奇志

编 委: 刘欣桐 宋显达

摄 影: 郭力

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 24

印 数: 1 ~ 5000册

版 次: 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2884-8

定 价: 160.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

序 言



XUYAN

漂亮是外在的红颜，漂亮也是上天的馈赠。人生短暂，如白驹过隙匆匆而去，红颜易老，青春易逝，凋谢的都是漂亮，逝去的都是青春，我们只有在短暂的人生旅途中将漂亮进行到底，才能让红颜美貌永恒地留在美丽的记忆中。

众所周知，上天是公平的，赋予每个人一天都是24小时；然而上天也是不公平的，给予了每个人不同的容貌，有的人天生丽质，有的人长相平凡，有的人外在形象处于弱势……那些“淡妆浓抹总相宜”的天生丽质佳人，需要加倍珍惜上天赐予的财富；那些长相平凡的人，也可以通过后天努力去寻找和发掘自身的漂亮和美丽，不仅可以内修气质和才华，而且也可以通过一定的技巧去改变和塑造自己的外形，通过一系列的美容、美发、化妆、形象设计、纤体瘦身等手段，逐步改善自我的不足，成为一个内外秀美的佳人。

追逐漂亮在人的一生中是一个永恒不变的主题，随着社会的不断发展，这股逐美潮流会愈演愈烈，“你好漂亮”正在成为人们日常生活中的主流话题。目前在城镇街道中缤纷多彩的美容院、美发屋、SPA中心、健身俱乐部，见证了人们追逐漂亮的发展历程。为了进一步迎合广大消费者的需求，各种美容美发机构走上了品牌化、综合化、规模化的道路，现

在的美容美发机构中就包含了纤体护肤、身体保健、形象设计等全方位的漂亮服务。随着社会的发展,随着高科技美容技术的兴起,各种领域技术的交叉运用和普及,美容美发行业越来越专业化,已经逐渐发展成为一种新兴的朝阳产业,全国美容美发的从业人员每年都会成倍数地递增。

随着这个行业的飞速发展,对从业人员的要求也越来越高,不仅需要她们在实际操作中具有娴熟的基本功底和时尚新潮的技艺,更加需要她们有扎实的理论知识和全面的综合素养,只有这样才能满足消费者日益增长的高品位需求。现在的消费者不再满足于简单的梳妆打扮,而是对漂亮有了深层次的追求,“健康、环保、天然、科技、时尚、前卫”是追逐漂亮的人们新的目标。

本套漂亮百分百时尚丛书为你提供了一些优秀的参考,该书图文并茂的解说,丰富详实的内容,通俗易懂的知识,能够使你足不出户就领略到漂亮的精髓,不管是漂亮工作者还是漂亮爱好者都可以从书中找到自己的需求,实在是一套不可多得的好书!

中华全国工商联美容化妆品业商会副会长
中国美发美容协会常务理事

夏 曼

2008-7-10



序言

XUYAN

CONTENTS



2

日常皮肤护理

- 3 日常皮肤的护理方法
- 10 卸妆品的选择
- 17 面膜的选择
- 20 紫外线的认识及防晒品的选择

23

皮肤的分类及护理方法

- 24 干性肌肤的特点、特征及护理方法
- 28 中性肌肤的特点、特征及护理方法
- 31 油性肌肤的特点、特征及护理方法

33

常见问题 皮肤的护理

- 34 雀斑皮肤的特点、特征及护理方法
- 34 黄褐斑皮肤的特点、特征及护理方法
- 35 雀斑、黄褐斑皮肤的保养特点
- 36 敏感性皮肤的特点、特征及护理方法

目录

56

- 32 法式贴片水晶甲的制作
- 35 光疗树脂甲的制作
- 40 彩绘——双色花的制作
- 43 彩绘——手绘指甲的制作
- 45 彩绘——雕花指甲的制作
- 49 彩绘——水染指甲的制作
- 52 彩绘——勾花指甲的制作

美甲作品展示

- 57 假指甲作品展示
- 61 彩绘之点缀甲
- 66 彩绘之甲油变化甲
- 71 彩绘之手绘甲
- 83 彩绘之雕花甲
- 89 彩绘之勾绘甲



美甲的基本 知识



指甲的结构

指甲的形状

修甲常用工具及其使用方法

手部按摩与指甲护理

指甲油的选择

标准指甲的甲油涂法

长指甲涂甲油的方法

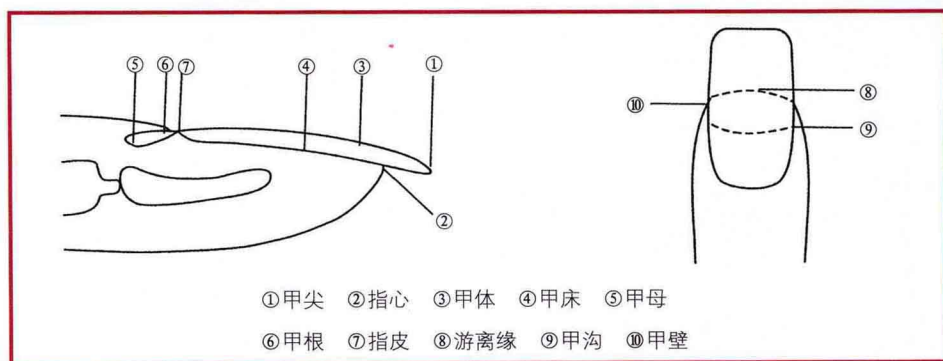
宽指甲涂甲油的方法

PART 1 指甲的结构

指甲的分法

第一种方法是粗分法：指甲主要由三部分组成，指甲前缘（甲尖）、甲体（甲板）和甲根。

第二种分法是细分法（如下图）：



◎ 指甲前缘（甲尖）：指甲延伸出甲床的部分。其由于缺乏水分及油分，易裂开。

◎ 指心：指甲前缘下的薄层皮肤。

◎ 甲体（甲板）：附在甲床上，本身不含血管及神经，由几层坚硬的角质蛋白细胞组成。

◎ 甲床：位于指甲的下面，支撑着支架的皮肤组织，给指甲提供水分。甲床内有丰富的毛细血管以及神经末梢，从而使指甲呈现粉红色。

◎ 甲母：指甲的生长源。此处产生胶质蛋白细胞，促使指甲生长，内有毛细血管、淋巴、神经。甲母决定指甲的形状，甲母区越短，甲体越薄；甲母区越宽，甲体越宽；甲母区越长，甲体越厚；甲母受损，甲体会停止生长或者畸形生长。

◎ 甲根：位于指甲根部，甲母的前面，以甲母产生的新指甲细胞推动老细胞向外生长，促进指甲更新。

◎ 指皮：覆盖于甲根的一层皮肤，其功能是保护柔软的指甲。

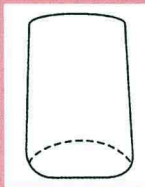
◎ 游离缘：甲体和甲床游离的边缘线。

◎ 甲沟：指甲周围皮肤的凹陷处。

◎ 甲壁：甲沟处的皮肤。

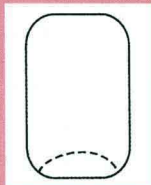
PART ② 指甲的形状

生活中最常见的指甲的形状可分为：方形、方圆形、椭圆形和尖形。每个人可以根据自己的职业、年龄、指甲的形状以及个人的喜好决定采用何种甲形。



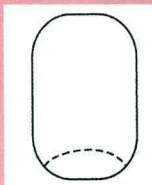
方形指甲

此类指甲不易折断，在所有甲形中是最坚固的，比较适合性格活泼的人。方形指甲给人以独立、刚强感，受到职业女性的喜爱。但是方形指甲不适合手指短粗的人。



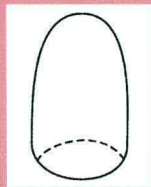
方圆形指甲

此类指甲比较坚固，不容易折断，是目前最时尚的一种甲形，给人以柔和的感觉。方圆形指甲对于手指瘦长、骨节突出的人较适合。



椭圆形指甲

从游离缘开始至指甲最前端的轮廓呈椭圆形，此甲形深受大多数传统女性的喜爱。椭圆形甲可增加手指的长度感，改善手指短粗的形象。



尖形指甲

此类甲形是所有甲形中最易断裂的一种，适合手指纤细的人。此甲形可使手显得玲珑小巧，由于我们亚洲人的指甲本身较薄而软，指甲易折断，所以修尖形甲时需要提醒，尖形甲保留的时间不长。

PART ③ 修甲常用工具及其使用方法

修甲工具

指甲剪

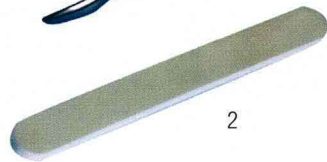
是用于修整指甲长短的工具，如右图所示。

磨砂条

是用于修整指甲形状的工具。磨砂条有号码粗细之分，号码越低，磨砂条的颗粒越粗；号码越高，磨砂条的颗粒越细。其号码分有：

- ◎ 60号。最粗，具有超强的磨损性。
- ◎ 80号。具有极强磨损性。
- ◎ 100号。具有磨损性，用于打磨和修整指甲形状。
- ◎ 180号。颇柔软，常用于打磨轮廓和表皮护膜区。
- ◎ 320号。柔软。
- ◎ 400号。极柔软。
- ◎ 4000号。柔软、亮泽。
- ◎ 12000号。极亮泽。

注：60号~100号磨砂条适合于打磨假指甲，对于自然甲可选择180号~12000号进行打磨。



修甲工具

1 指甲剪 2 磨砂条

修甲方法

修甲方法

要选择适合的磨砂条。其方法是将磨砂条在手背上轻轻摩擦，如果皮肤觉得砂条比较粗糙，那么此号砂条可能会超过指甲的承受力，应更换一条号码更大的砂条。注意：如果用过粗的砂条，会使指甲断裂或剥落。

◎ 修方形甲。手握砂条与指甲成直角，由左向右打磨指甲最前端之后，再垂直由两侧向中间修整对称。

◎ 修方圆形甲。手握砂条与指甲前端成45度角，由两边向中间打磨之后，用砂条边沿着指甲两侧向中间呈曲线状打磨，最后将两侧尖角锉圆。

◎ 修椭圆形甲。手平握砂条，使磨砂面与指甲前缘平行，沿指甲前缘下面打磨之后，由

两侧向中间按椭圆形轨迹打磨，直至修圆滑为止。

◎ 修尖形甲。磨砂条与指甲前缘成45度角，打磨之后，从两侧向中间沿指甲前缘下方按尖形曲线轨迹打磨。

修甲注意事项

◎ 切勿在指甲表面前后或左右来回打磨，以免导致指甲断裂。

◎ 越尖的指甲越容易折断，应提醒顾客注意。

◎ 指甲前缘的长度不能超过甲板的长度。

◎ 不要选择磨损性过强的磨砂条，以免损伤指甲。

◎ 甲形修整后，可用手斜握砂条，轻轻打磨指甲四周边缘，使之光滑。

PART 4 手部按摩与指甲护理

手被称为女性的“第二张脸”，在日常工作和生活当中扮演着举足轻重的角色。拥有一双手指修长、胖瘦适中、线条圆润流畅、皮肤光滑细嫩、指甲平滑光洁的双手是女性的愿望。

手部按摩

手部护理的用品、用具

手部护理用品、用具如下图所示。



- | | |
|---------|---------|
| 1. 浸手碗 | 2. 按摩膏 |
| 3. 去死皮膏 | 4. 消毒液 |
| 5. 软化剂 | 6. 蜡疗仪 |
| 7. 小刷子 | 8. 豆腐锉 |
| 9. 甲油 | 10. 毛巾 |
| 11. 指甲钳 | 12. 牙签 |
| 13. 死皮推 | 14. 磨砂条 |

手部按摩

手部按摩可以促进手部的血液循环，使关节灵活，皮肤光洁柔嫩、有弹性。



① 取适量按摩膏均匀涂抹于手部，滋润双手。



② 双手大拇指在手背上交替打圈按摩。



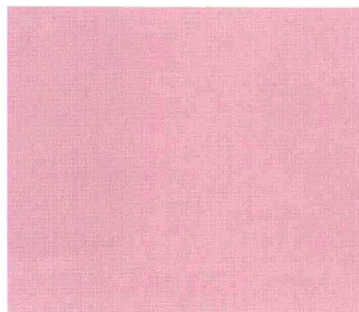
③ 用大拇指指腹交替向上推手背之间的凹陷处。



④ 大拇指、食指捏住指尖打圈揉至指根。



⑤ 握住手的两侧，以打圈方式揉至指尖，促进血液循环。



⑦ 拇指和中指捏住指尖做手指屈伸动作，活动手指。



⑥ 用食指、中指夹住手指，揉至指尖。



⑧ 双手大拇指指腹交替揉捏掌心。



⑨ 大拇指交叠用柔力点压掌心。



⑩ 双手分压五指。



⑪ 一手握住手腕，另一手指与顾客手指交叉相握之后，360度转手腕。



⑫ 一手托住手腕，另一只手向后轻压手指。



⑬ 双手掌上下夹住顾客的手掌，由手腕处揉至指尖处。

指甲护理

指甲护理的用品、用具

指甲护理的用品、用具如图所示,在使用前所有美甲的用具必须消毒。



1. 浸手碗
2. 消毒液
3. 洗甲水
4. 亮油
5. 软化剂
6. 去死皮膏
7. 指甲油
8. 毛巾
9. 小刷子
10. 豆腐锉
11. 牙签
12. 死皮推
13. 磨砂棒
14. 死皮剪

指甲的护理程序

指甲的护理与手部的护理同样重要，它是指甲美容的第一步。只有掌握了正确的护理方法，才能使指甲清洁、健康。下面我们来介绍一下如何进行指甲的护理。



① 用洗手液去除手部的污垢。



② 对美甲师和顾客的双手进行消毒。



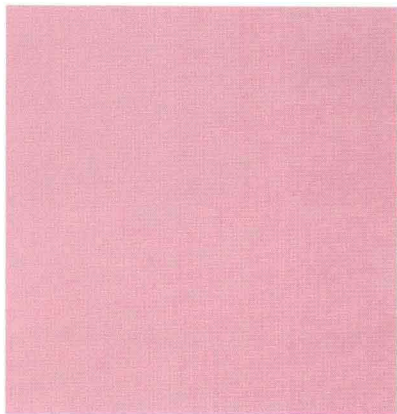
③ 用棉签蘸洗甲水清除指甲表面残余的指甲油。



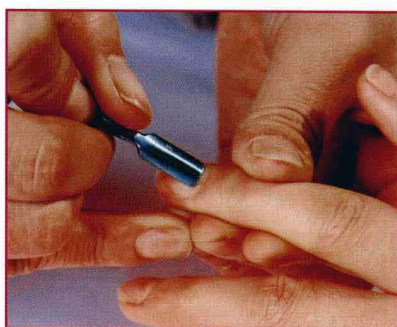
④ 用牙签缠一点脱脂棉，蘸消毒水清除指甲前缘下面的污垢。



⑤ 选用磨砂条打磨手指，切忌来回打磨。



⑥ 上软化剂，软化指甲。



⑦ 用死皮推将已软化的死皮推起，切勿在指皮干燥的情况下推死皮。



⑧ 用指皮剪剪去已被推起的死皮。



⑨ 对指甲进行抛光。

