

美甲时尚讲堂

B
BOOKLINK

NAIL UP!

(日) 靓丽出版社 著
书锦缘 译

流行款式+顶级技法

一流精品课程

让你成为最卓越的美甲师



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE：[ネイルUP！特別編集－ネイルマスターBOOK 2007年版]

BY：[ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA.

Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

©2008，简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本靓丽出版社(JOIE, INC)授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2008第150号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美甲时尚讲堂/(日)靓丽出版社著；书锦缘译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.1

ISBN 978-7-5381-5600-3

I. 美… II. ①靓…②书… III. 指(趾)甲—化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第156223号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划：陈庆

策划：陈杨 李杨

版式设计：李新泉

封面设计：李新泉

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：北京地大彩印厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：182mm × 210mm

印张：6.25

字数：180千字

出版时间：2009年1月第1版

印刷时间：2009年1月第1次印刷

责任编辑：众合

责任校对：徐跃

书号：ISBN 978-7-5381-5600-3

定价：36.00元

联系电话：024-23284376

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线：024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

美甲时尚讲堂



(日) 靓丽出版社 著
书锦缘 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

目录

指甲及其保养的基础讲座/3

指甲及其保养——甲艺美人第一步/4

学会趾甲保养技巧——拥有四季美丽的双脚/8

修甲工具的使用/12

三大美甲造型完全掌控/18

三大美甲造型总练习/31

三大美甲造型的流行款式/34

必胜美甲攻略/38

美甲问题专栏/47

美甲艺术/52

美甲艺术向导/74

水晶甲基本技法/96

喷绘艺术课程/124

3D美甲之道/132

美甲用语集锦/145



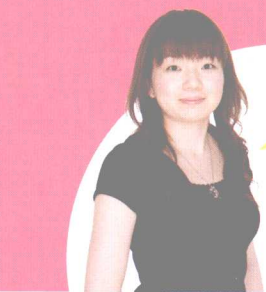


指甲及其保养 的基础讲座

指甲和趾甲在没有保养之前并不是很美观，在保养之后就会变得很漂亮。漂亮的指甲和趾甲大概是每个女孩都想拥有的吧？现在，赶快来学习正确的养护方法吧！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

指甲及其保养



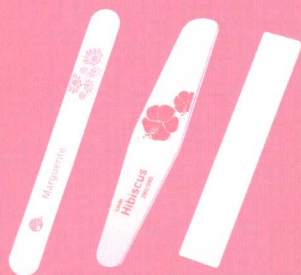
这位就是教我
做美甲的老师
哦!

美甲之前，一定要先学会保养指甲的方法哦！彻底



修整甲形

首先要修整指甲形状，让指甲既好看又不易折损是正确的整形方法。



从左边依次是：指甲锉、细纹锉、抛光锉。



把指甲前端锉平，注意角度

让指甲和指甲锉成90°，把指甲前端锉平。切记不要来回摩擦，要朝一个方向打磨！



用指甲锉打磨指甲沟槽，并把角质部位锉圆润

让甲缘和指甲锉成45°，朝着一个方向打磨，把角锉掉，使其圆润，另一侧同样处理。



与指甲锉平行，修整甲形

把指甲锉和指甲缘线对齐，朝着一个方向打磨，修整指甲边缘。



从外侧向中心移动，修整甲形

把第1步锉平的指甲前端和第2步锉好的甲缘连接整形，注意打磨程度。



修整甲形完成。简洁外形展现出艺术魅力。

修整甲形

漂亮圆润的形状，展现出女性特有的指甲风采。

◆椭圆形◆



修成椭圆形时，确定中心后，要轻轻地打磨指甲前端。



用指甲锉打磨甲缘。



漂亮的椭圆形甲就修整成了，此种形状适合正式场合。

完成!

把椭圆形的两边锉成尖状，此种风格很适合成熟女性。

◆尖状◆



修成尖状时，也要确定中心后轻轻地打磨指甲前端。



打磨边缘时，比椭圆形的角度要小。



尖状完成了。仅仅改变一下形状就能变得很优雅!

完成!

甲艺美人第一步

修完的指甲会很光滑、润泽。向着甲艺美人努力吧！

指皮保养

指皮做保养后，效果会更加明显，能使双手看起来修长。建议2周做一次。

从左边依次是：
指皮软化剂、化
妆棉、橘木棒、
指甲保养油(水合
护理乳液)。



1 把指皮软化剂涂在指甲边缘位置

用指腹像画圆似的揉匀。



2 把手放入热水里浸泡2~3分钟，泡软指皮

在泡手碗里放入约40℃的热水，将手指浸泡2~3分钟。



3 做一个化妆棉棒，将指皮推去

把橘木棒顶端蘸湿后缠上少量化妆棉，做一个化妆棉棒。



4 用化妆棉棒挤推指皮

把化妆棉棒蘸湿，使之和指甲成45°，轻轻地推挤指皮。



5 把纱布缠在拇指上，浸足量的水

其中一只手持另一只手的拇指用纱布稍微用力缠紧，使其浸足量的水分。

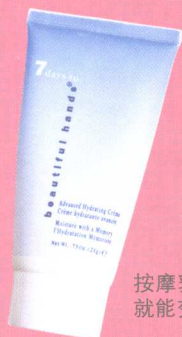


把表面残留的指皮和指甲里的污垢去除

把未完全去掉的指皮去除，把指甲里的污垢清除干净。



修整完指皮的指甲变宽了，指甲看起来也变得修长，光亮润泽。



手部按摩

手部按摩可消除浮肿，起到美肤效果。选择适合您的按摩乳吧！

按摩乳。只需7天，手就能变得美丽动人。

按摩手部时，会有各种各样香味的按摩乳可供选择，选出自己最满意的！



从左边依次是：蔷薇香型、果香型、茉莉花香型。

涂抹位置



1 把按摩乳挤在手上，涂抹均匀。

把按摩乳液挤在手背上，用另一只手搓均匀。



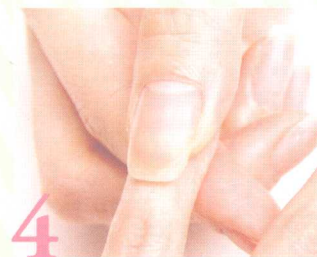
2 从手指根部到前端依次按摩

从手指根部到指甲前端，像画圆似的按摩，用同样的动作按摩手指。



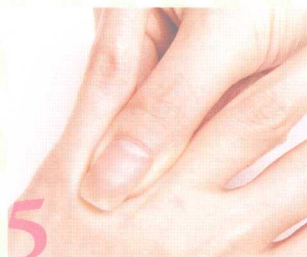
3 用手指轻揉指甲根部

拇指和食指从两侧夹着指甲根部按摩，用同样的动作按摩其他手指。



4 夹着手指按摩指甲根部

拇指和食指上下夹着指甲根部按摩，其他手指也是同样的方法。



5 用拇指在手指之间按压

用拇指按压手指中间部位，其他手指都是如此。



6 用拇指关节按摩手心

用拇指关节按摩手心，另一只手也是同样方法。

1

涂指甲前缘

不要忘了涂容易脱落的指甲前缘部分。

2

从指皮部分竖直涂抹

从指皮部分到指甲前端，竖直快速移动刷子涂抹。

涂色

按照基本要求练习几遍，就能涂出平整、均匀、漂亮的指甲啦！



3

竖直涂抹指甲边缘

从指皮部分贴近边缘线向下移动刷子，一直涂到指甲前端。

4

分几次涂抹全部

竖直向下移动刷子涂抹全部指甲。刷第二遍时，也要按照2~4的步骤涂抹。

完成!

想要把指甲底层和表层涂漂亮，就要认真涂抹指甲，才能长久保持亮丽的美甲效果。

给指甲底层和表层涂抹颜色

◆ 底层 ◆

在底层涂上指甲油，马上就能放出光彩。



代替底层里膜，涂上指甲油。



用刷子涂抹时不要太用力。技巧在于快速涂抹。

**完成!**

只要稍微下点工夫，淡色也能显出光泽。

指甲保养油

◆ 表层 ◆

涂抹的诀窍在于一次性快速涂抹。



把刷子多蘸一些指甲油，涂抹整个指甲。



将涂得不均匀的地方再涂一遍。

**完成!**

随着多次练习涂抹表层色，光滑平整的指甲就能轻松做出来了。

这位就是教我
做美甲的老师
哦!



学会趾甲保养

整形

趾甲修剪后, 就该用指甲锉打磨了! 只要把趾甲外形修整漂亮, 即使赤脚也会让你自信十足。



从左边起: 品牌指甲锉、指甲细纹锉、品牌指甲抛光条。

1

把指甲锉平行放在趾甲前端进行整形

把指甲锉以90° 对着趾甲, 打磨趾甲前端, 不要来回锉。

2

用指甲锉打磨趾甲右侧的角

把指甲锉放在趾甲右侧的角上, 这时朝着同一个方向打磨。

3

用指甲锉打磨趾甲左角

把指甲锉放在趾甲左角上, 开始打磨, 注意不要锉得太厉害, 以免破坏外形。

4

趾甲是弯曲状时, 变换角度修整甲形

趾甲弯曲的人, 要把指甲锉放在趾甲和趾皮之间, 打磨趾甲内侧的角。

5

用指甲细纹锉把趾甲表层的凹凸处锉平

用指甲细纹锉把趾甲表层的凹凸处锉平, 注意不要锉得太多。

6

用指甲抛光条将趾甲锉出光泽

用指甲抛光条打磨趾甲表层, 直到出现光泽。

完成!

整好形的趾甲, 表面就会发出光泽, 真是难以置信的美丽!

技巧——拥有四季美丽的双脚

趾皮处理

趾皮老化的脚趾，很不美观！而修理完趾皮后，趾甲床变宽，也比较容易进行彩绘。先从趾皮处理开始吧。



从左边起：亮油、指皮软化剂、纱布、化妆棉、棉棒、脚部浸泡液。

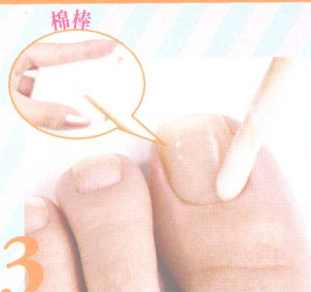


1 将脚浸泡在40℃的热水中
在盛有热水的泡脚盆里放入浸泡液，然后把脚放入浸泡5~10分钟。



2 把指皮软化剂均匀涂在趾皮部分

把指皮软化剂涂在趾皮部分，用手指抹匀。



3 用棉棒往上推挤趾皮

把棉棒蘸湿，并用其尖部往上推挤趾皮，注意不要太用力。



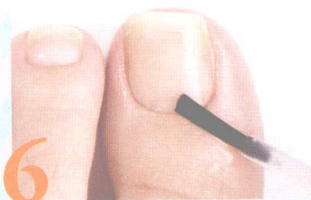
4 用蘸湿的纱布擦净指皮软化剂

把纱布用水蘸湿，擦掉残留在趾甲表面的指皮软化剂。



5 把趾甲内侧的污垢清理干净

用蘸湿的纱布清除趾甲内侧污垢。污垢是产生臭味的源头，因此要彻底清理。



以趾皮部分为中心涂抹亮油
在趾皮部分均匀地涂上亮油。



完成!

彻底处理趾皮可使趾甲表面增大，这样就方便做各种艺术彩绘了。

去除角质

干燥粗糙的脚跟无疑会影响你的整体形象。修整之后，脚跟就会变得非常滑润。



从左边起：细纹指甲锉、磨脚锉、脚部浸泡液。



1

将脚浸泡在40℃的温水中

把浸泡液倒入40℃的热水中，将脚放入浸泡5~10分钟。



2

蘸湿磨脚锉后擦掉水分

把磨脚锉放入浸泡脚的热水中蘸湿，然后用毛巾把水分擦去。



3

用磨脚锉摩擦趾甲的根部

按照肌肤的纹理移动磨脚锉，摩擦拇趾的根部。这时可以来回摩擦。



4

用磨脚锉摩擦脚跟

用磨脚锉摩擦容易起角质的脚跟，这时也应该按照肌肤的纹理移动磨脚锉。



5

用磨脚锉轻轻地摩擦拇趾的侧面

用磨脚锉摩擦容易起角质的拇趾侧面，注意不要过度摩擦。



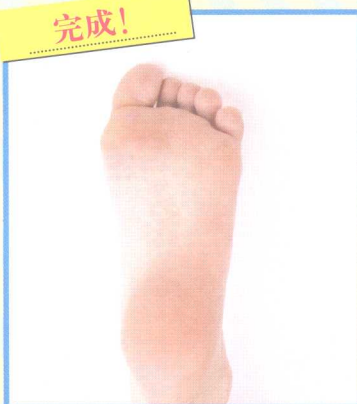
6

细嫩部位用细纹指甲锉

脚趾间和侧面等比较细嫩的地方用细纹指甲锉来摩擦。



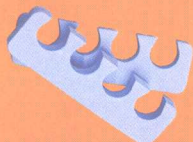
完成!



将清除掉老化角质的脚趾，用化妆水和护足乳保持湿润。

涂色

修整完趾甲形后，就挑战涂色吧！面积较大的拇趾甲不容易抹匀，要多练习几遍哦。



从左边起：分趾器、指甲油。



美足按摩

脚一整天在不停地走动容易变得疲劳，这时来按摩按摩脚以消除疲劳吧。给脚做定期按摩，保养出没有浮肿的美脚，并涂上护足乳来保湿。



从趾甲中间根部
竖直涂抹

从趾甲中间根部快速向下移动刷子，竖直涂指甲油。



刷子竖直移动
涂匀整个甲面

从趾甲根部到前端，沿着边缘线移动刷子。用同样的方法涂第二遍。

完成！



拇趾和食趾涂色完成。如果想要获得漂亮、平整的涂色效果，就需要涂两遍。



涂上按摩乳，
按摩脚底

用食指的第二节，按摩脚心。



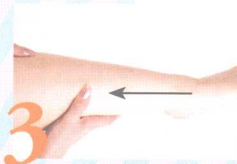
按摩趾甲和脚
趾

用大拇指按摩脚趾之间部位，以相同动作按摩其他脚趾。



按摩腿肚内侧
及外侧

从下部沿着筋脉向上按摩，按照由外侧到内侧的顺序进行。

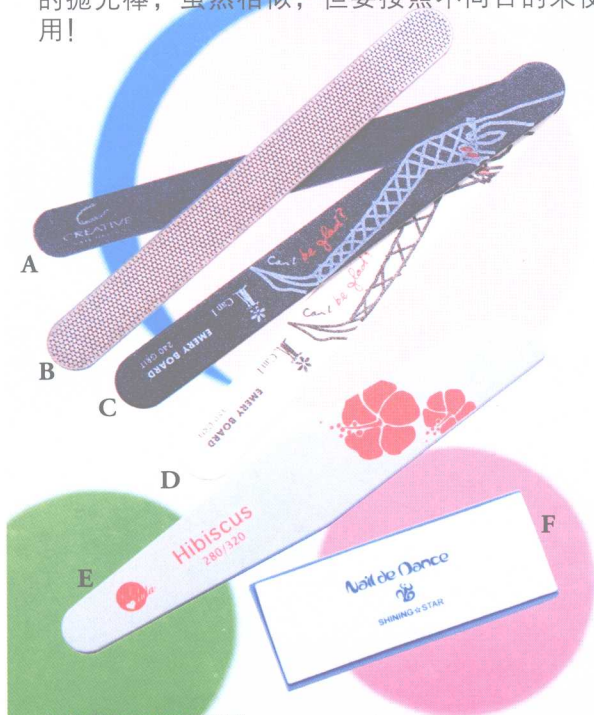


修甲工具

指甲锉

削出、磨出、锉出光泽！分别使用各种指甲锉，做出美甲。

整形指甲锉、磨滑指甲表面的细纹锉、磨出光泽的抛光棒，虽然相似，但要按照不同目的来使用！



- A. 指甲锉(CREATIVE)
B. 指甲锉(DIAMOND FILES)
C.D. 超强金刚砂板指甲锉 240g、180g(CAN I EMERY BOARD)
E. 细纹锉(HIBISCUS) F. 海绵抛光棒(NAIL DE DANCE)

熟练掌握指甲锉使用要点



根据滑移线数使用指甲锉

指甲锉是以滑移线数(g)来表示纹理的细腻程度的。滑移线数越多则纹理越细，更适用于天然指甲（标准是，240g以上适用于天然指甲，以下适用于人造指甲）。



全新指甲锉要先磨一下表面

使用新的指甲锉时，为防止棱角摩擦伤皮肤，要先用旧的指甲锉磨一下表面后再使用。



不可用指甲锉来回打磨天然指甲

打磨天然指甲时有可能伤害甲面，因此要避免来回摩擦，必须顺着同一个方向打磨。

的使用

化妆水

干燥是美丽肌肤的大敌，用细腻的保湿品给皮肤以充足的关爱吧。

干燥起皮的手会使您整体形象大打折扣，用适合自己的化妆水来给手部保湿吧！



- A. 保湿化妆水
- B. 柑橘化妆水
- C. 润手霜
- D. 亮晶按摩化妆水
- E. 生物护手霜

熟练掌握化妆水使用要点



手部严重干燥时用塑料保鲜膜彻底保湿

冬天严重干燥时，涂完化妆水后用保鲜膜把手裹起来，10~15分钟后皮肤就会变得柔软细腻。



给手部做保湿时也给指甲做一下保湿

和皮肤一样，指甲也有干燥的时候，用化妆水为手部做保湿时，也往指甲上抹一些。建议您从手腕到指尖一起做保湿。



为指甲做指尖按摩

指甲根部有生长细胞，用另一只手指上下左右挤压指尖，这样有助于指甲的健康生长。

营养油

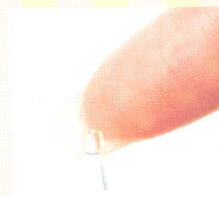
用营养油为指甲做保养，能有效防止手指起肉刺儿。

保湿指皮和指甲全体的表皮营养油，分为植物性油 and 营养性油。



- A. 藻媒油(TAMMY TAYLOR)
- B. 滋养油(JESSICA. NOURISH)
- C. 阳光油(GREATIE SOLAR OIL)
- D. 菊脂油(P.SHIRE)
- E. 独创亮晶油(SPARITUAL)
- F. 鳄梨油(AVOPLEX)
- G. 优质材料油(INM PREMIUM OIL)

熟练掌握化妆水的使用要点



指甲内面也要涂营养油

涂营养油时最容易忘记的就是指甲内面。内面也是很干燥的，因此要一起涂。



把营养油挤在指皮部位

把营养油挤在指甲根部和皮肤连接的指皮部位。然后，将指甲表面和指甲边上抹匀营养油。



涂色前先清除油渍

指甲表面留有油渍时，涂色效果就会大打折扣，用棉棒蘸上洗甲液清理掉油渍。

脚趾修整工具

每天奔波劳累的脚，经过脚趾修整工具的修整就能变得美丽！

粗糙、干燥、浮肿、有异味等都是脚部容易患上的毛病。正因为脚是格外引人注目的身体部位，因此要特别注意保养。



- A. 分趾器
- B. 趾甲白茶按摩霜(MANICURE & PEDICURE)
- C. 磨脚锉(BEAUTY FOOA)
- D. 趾甲生长液(CREATIVESPA SEA SALT GLOW)
- E. 泡脚液(JESSICA)

熟练掌握趾甲修整工具的使用要点



细纹锉最适合用于脚的细嫩部位

脚趾间细嫩部位可以用细纹锉，顺着皮肤纹理移动，重要的是不要锉过度。



用分趾器可以使涂色变得容易

每根脚趾都紧紧地挤在一起，这样很难涂色。用分趾器分开，问题就迎刃而解了，技巧在于用力嵌入脚趾根部。



用您喜欢的浸泡液放松吧

在温水中放入您喜欢的浸泡液，稍微起泡后将脚放入水中浸泡。浸泡液也有不起泡的类型。