



美甲基础

Beauty

时尚书系 06



15款美甲靓妆秀，令指尖绽放迷人风采

美甲常识大汇总

让纤纤玉指拥有健康表情

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美甲基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-4077-2

I. 美… II. 深… III. 女性—一指(趾) 甲—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011737号

时尚书系 06——美甲基础

时尚书系06——美甲基础

主 编	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaitbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	2
版 本	2008年1月第1版 2008年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4077-2
定 价	8.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http: www.ch.jinban.com

F时尚街 S 美甲达人

美甲基础

Basic knowledge of nail beauty



南海出版公司

目录

Contents

Part1 手部的护理

手部的护理	6
指甲的保养	8

Part2 美甲知识

修甲工具及修甲步骤	16
指甲的形状与修饰原则	17
如何对付指甲的小毛病	19
指甲与健康	20
美甲工具	22
如何选择指甲油	25
巧涂指甲油	27
卸除指甲油	31
假指甲的安装方法	32
假指甲的卸除	33

Part3 美甲的基本技巧

法式指甲	36
色彩渐变法	37
贴纸法	38
波浪线涂法	38



青翠绿竹的画法	40
云石图案画法	40
花瓣画法	42
心形画法（一）	42
心形画法（二）	45
彩绘线条画法	45
3D立体造花工艺	47
海绵着色工艺	48

Part4 足部保养与美足

足部保养	52
足疗	58
足部保养Q&A	60
美足	62



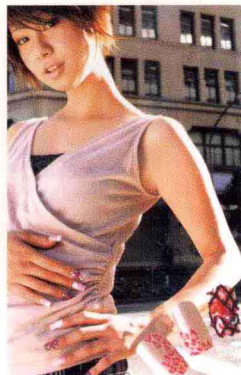


Part 1

Nursing of hands

手部的护理

专业的手部护理特别适合讲究精致生活和完美体态的现代女性，它通过使用具有高效植物滋养成分的系列天然产品，深入渗透双手肌肤，补充肌肤所需水分，淡化黑色素沉积，使双手肤色白晰均匀，柔嫩动人。对于那些手部有明显斑点，手部肤色黑黄的人，还可以配合先进的光子美容技术，从根本上淡色以至消除色素，令双手前所未有的洁白无瑕，并能增加皮肤的弹性，还原年轻状态。



●手部的护理

第一步：清洁、去角质

目的：深层清洁手部肌肤，去除双手老旧角质。

方法：将手上的戒指等饰物取下，用清水清洁手部皮肤。之后将手部去角质乳霜涂在双手上，在轻轻地拍打和按摩后，使手部的老旧角质完全脱落，呈现出健康自然的细腻色泽。

耗时：15分钟

第二步：按摩

目的：深层清洁手部肌肤，去除双手老旧角质。

功效：改善手部疲劳，活化手部细胞，促进血液循环，促进精油中美白成分的吸收。

耗时：15~20分钟

方法：(如下步骤图)



(1) 将磨砂膏均匀地涂抹在手臂及手部。



(3) 按摩手部指关节。



(2) 来回地按摩手臂。



(4) 用清水洗去残留在手部的磨砂膏。



(5) 用干毛巾轻轻将手擦干。



(7) 轻曲关节，从手指根部向指甲尖处做螺旋式按摩。



(6) 再在手部及手臂抹上营养保湿霜。



(8) 用拇指对手掌进行全面减压。



(9) 长指甲的可弯曲十指进行减压。



第三步：敷手膜

目的：使双手在与空气隔离的情况下，彻底吸收手膜中的滋润美白成分。

方法：将美白手膜在双手上涂上厚厚的一层，并配合简单的按摩，15分钟后将双手清洗干净。

耗时：15分钟

第四步：润手

目的：滋润、美白手部皮肤。

方法：将手部专用美白乳液均匀涂在顾客的手背上，将轻柔按摩直至吸收。

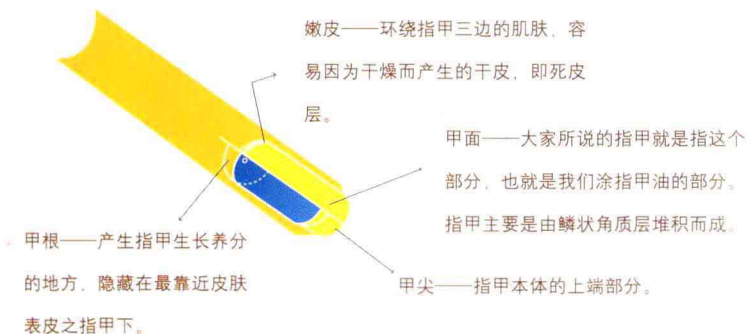
耗时：5分钟

●指甲的保养

身体也好，面部也好，有了健康才有美丽，指甲也一样，健康而美丽的指甲只有通过精心地保养和呵护才能获得。

认识指甲

在为指甲保养及上妆之前，先让我们了解一下指甲的构造：



指甲的成分与皮肤、头发一样，是一种角质蛋白。指甲是皮肤角质化的产物，是皮肤的一部分。除了硬角质外，还有氨基酸、碳、氮、氢及被季节及环境所左



右的水分与脂质。健康的指甲，强壮、平滑、富弹性，且呈现粉红光泽；若是干燥型指甲，指甲边缘易破碎且形成薄片状，会有裂开与剥落现象；还有易脆型指甲，通常是非常硬或呈弯曲状且无弹性，有高度损坏和破裂现象；最后一种则是容易损伤型的指甲，通常薄弱柔软，破裂且无光泽。

虽然指甲形态多为天生，但不当的修剪，更是造成指甲损伤的主要原因。指甲每天约生长 0.1cm，而指甲根部的干皮和小皮，具有保护指甲的重要功能，如果过度修剪干皮、甲皮，容易使手指边缘发肿。此外，剪指甲的恰当时机是在清洁过后，因为经过温水洗净，指甲的根部会变得柔软，此时修剪较不易使指甲受伤（剪指甲时，要从两侧先剪，最后才是中间，避免指甲断裂），如果在干燥的时候修剪指甲，容易有断裂的情形。

指甲的护理

(1) 先将化妆棉蘸上酒精抹于手指，指间也不可忽视，确认手指是否有伤，然后用化妆棉签棒对指甲缝进行消毒。若没有酒精，可用消毒肥皂洁手。

(2) 从左手的小指开始（手指保养或化妆的顺序均应从左手的小指向拇指移动，然后再从右手的小指向拇指移动），用指甲锉刀修整指甲的长度和形状。指甲锉刀的移动必须保持同一个方向，即从指甲的边角向心部位推动，不可来回拉锉，否则会损伤指甲。锉刀与指甲的角度应以 45° 为最佳。

(3) 修整完指甲形状，在指甲清洗盆内倒入液体肥皂和适度的温水，浸泡手指10~20分钟。软皮较多的人可用稍热些的水，浸泡的时间也可适当延长。充分浸泡后，用指甲刷刷刷指甲内外来去除脏物。

(4) 在软皮上涂抹去角质甲油，然后用化妆棉签像画圈般地轻轻挤按软皮。注意不能用力，不然会影响指甲的生长，使指甲生疾。顺序仍是从左手小指开始，然后是右手。

(5) 用酒精消毒指甲的表面、边缘和背面，再涂抹一层强化甲油，使指甲更柔韧，不易损伤。

(6) 从左手开始对手指进行按摩，按摩时间约为5~10分钟，以增进血液循环。

按摩结束后，用保鲜纸裹手，这样会使手指更滑爽。

(7) 做完以上步骤，再涂抹一层修护甲油打底，使表皮滋润，促进指甲健康成长。

指甲根皮的护理

嫩皮变硬后形成的死皮，不要不理不睬，用合理的方法去除它。



(1) 将手指浸入溶有温肥皂水的洗指钵中，以软化嫩皮及指甲周围，或用家中的小碗来代替洗指钵。



(3) 把变软的嫩皮用棉棒轻轻地向上按压来修整嫩皮的形状。



(2) 很薄的嫩皮几乎都在擦角质层软化剂的时候，已经被去除了。起了肉刺的嫩皮和皮肤连在一起，用小钳子剪掉，注意不要硬拉硬拽。



(4) 在嫩皮和指甲的周围涂角质层软化剂。角质层软化剂有强油型、精华型等多个种类。

指甲的日常保养

尽量减少直接以指甲接触东西，或将指甲当作工具来使用，以指肉代替指甲，减少伤及指甲的机会。

若指甲小皮已经萎缩或消失，可每天以温水浸泡10~15分钟后，用热毛巾轻轻擦干，再由接近身体的一端向远端按摩，让指甲小皮重新生长。另外，可使用保养乳霜来涂擦指甲小皮，减少裂开脱皮的情况。

保持手部干燥，在干燥的情况下病菌不易生长，感染的机会就会减少。

减少接触各种刺激物，如肥皂、有机溶剂等等。如果必须要接触刺激物，尽可能戴保护性的手套。

选择不含甲醛或丙酮的指甲油或亮光剂，而以含醋酸盐的产品替代。使用的次数最好不要超过一周一次，指甲油停留在指甲上的时间不要超过5天。

对于受伤或破裂的指甲，可用市面上售卖的指甲修护霜涂抹，隔天一次。指甲修护霜以含有果酸或磷脂质成分者为佳。

指甲一般一个月生长3mm左右，指甲在生长的同时，根部还会长出软皮，所以两个星期进行一次指甲保养较为理想。持之以恒地进行指甲保养，可使手指显得滋润光滑。保养指甲时，若使用指甲钳，往往会造成难以察觉的皮肤破裂，应养成用指甲锉保养的习惯。

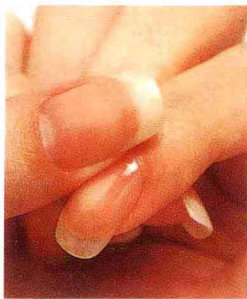
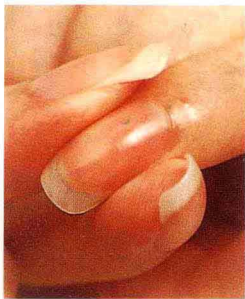
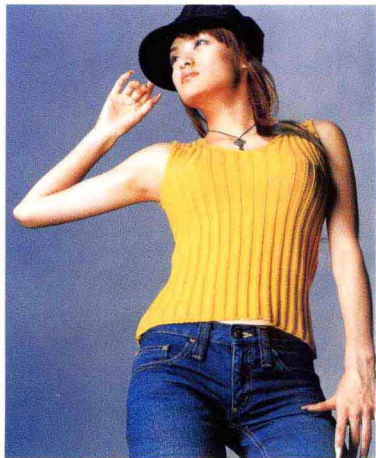
和皮肤一样，干燥也是指甲的大敌，晚上临睡前，可在软皮周围以及手指、手部抹上润滑霜进行保养。



指尖的按摩

为了防止指甲嫩皮的干燥，可采用涂嫩皮护理油来按摩指尖。

指甲干燥是指甲劈裂的原因，嫩皮的干燥是引起肉刺的原因。在冬季里，手部接触了水后更要格外注意。含有丰富的维生素E、矿物质和植物性油脂的护理油，可以使指甲得到营养，而按摩可以使油分很好地吸收，并促进血液循环。睡前使用护理油能有效改善指甲干燥的问题。



步骤:



(1) 用食指和拇指按摩整个指甲及侧面皮肤。反复涂油按摩直到嫩皮及指甲周围的皮肤软化。



(2) 用大姆指肚充分按摩指甲全体，使嫩皮部分充分吸收护理油。



(3) 把护理油充分地涂在嫩皮为中心，指甲及指甲周围的皮肤上，指甲与嫩皮受伤的地方应细致地进行涂抹。





Part 2

The knowledge of nail beauty

美甲知识

美甲，一个与美共存的名词，在人们脑海中的印象已日渐清晰。美甲是指对指甲的修饰美化工作，也称指甲的美容。美甲分为观赏型艺术指甲和实用型指甲两大类。观赏型艺术指甲具有丰富的文化内涵。通过精良的艺术构思，完美的设计及巧夺天工的技艺，将一个国家，一个民族的文化，风土人情，尽显世人眼中，是国际文化交流的新发展。实用型指甲是在自然指甲的基础上，通过专业的技术加工再植上人造指甲，使其与自然指甲浑然一体，手指修长，从而改变手型不美的缺陷，让女性更完美，更妩媚。美甲的出现丰富了人体形象设计的完美性，满足了人们对美的追求。

