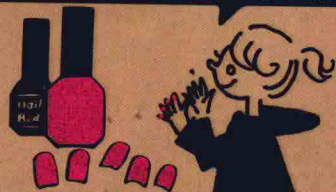


我最喜欢的 美甲书

네일
에이프로

漂亮的指甲，美丽的心情！



[韩] 李英顺 著
千太阳 译



我最喜欢的 美甲书

漂亮的指甲，美丽的心情！



[韩] 李英顺 著
千太阳 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我最喜欢的美甲书 / (韩) 李英顺著; 千太阳译. —北京: 中信出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5086-1958-3

I. 我… II. ①李… ②千… III. 指(趾)甲—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037081 号

The Nail Make-Up Book In My Life by 李英顺 Young-Soon Lee

Copyright © 2009 By 李英顺 Young-Soon Lee

All Rights Reserved

Simplified Chinese Copyright © 2010 by CHINA CITIC PRESS

Simplified Chinese Language edition arranged with THE DONG-A ILBO 东亚日报
through Eric Yang Agency Inc.

我最喜欢的美甲书

WO ZUI XIHUAN DE MEIJIA SHU

著 者: [韩] 李英顺

译 者: 千太阳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/28

印 张: 7 字 数: 89 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-3374

书 号: ISBN 978-7-5086-1958-3/G · 386

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

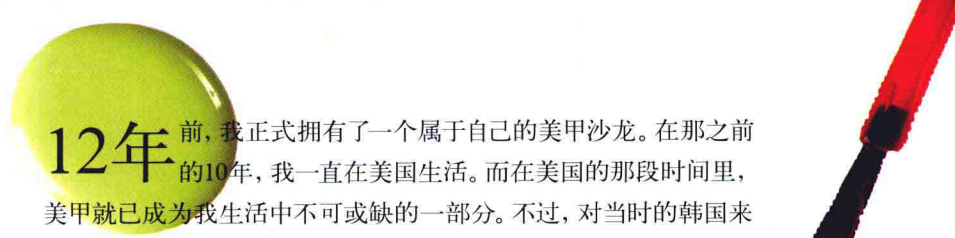
服务热线: 010-84264000

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



12年

前，我正式拥有了一个属于自己的美甲沙龙。在那之前的10年，我一直在美国生活。而在美国的那段时间里，美甲已成为我生活中不可或缺的一部分。不过，对当时的韩国来说，美甲还是一个非常陌生的领域。在此期间，我们为了美甲艺术不断地追求着、付出着、奋斗着。事实证明，我们的努力没有白费，如今，

“美甲艺术”俨然已经成为家喻户晓的名词。我们的努力让人们知道，只要在以前从不费心的手脚上面，稍微投入一点儿精力，就会为自己树立起一个独特的形象，而且可以更好地维持健康的状态。

但即便是这样，依然有很多人不能接受到专门的美甲沙龙去做指甲护理。她们对此感到陌生，甚至心存怀疑。正当我为此感到遗憾时，我很幸运地获得了撰写《我人生的第一次美甲》的机会。这本书可以让那些从没有去过美甲店的人，轻松地学习到美甲的知识。针对那些想专门学习美甲的人，我曾经也出过几本教材，但是效果并不理想。美甲毕竟不同于其他行业，想精通该行业，需要具备能从不同的视角看问题的能力和一定的悟性，或许是因为这个原因，感觉学习困难的人大有人在。但是，对我个人来说，这却是一段既新鲜又愉快的经历，是我人生中的一个美好回忆。

希望各位读者可以通过本书，让自己的手脚变得更加美丽与健康，并且能一直坚持下去。在此，我要向一直在我身边支持我工作的人表示衷心的感谢。特别要对给予我宝贵机会的东亚日报社和为了我不辞辛苦工作的金熙静女士，表示真诚的感谢！

耀眼绚烂的季节即将到来，希望大家在这个美好的季节都能因指尖上绽放的光芒和美丽，而感到幸福和满足。



李英顺

2009年春

手是女人的第二张脸， 它也有生动的表情

细想一下自己一天的生活，我们就会发现，日常生活中大部分事情都是用手来完成的。洗漱、打扫卫生、做料理、拎东西、洗澡等。一天之中，我们的手几乎没有休息的时间。通过观察一个人的手，我们基本上能猜测出他的生活品质，生活环境和职业，等等。

比如说经常活动手部肌肉的人，手指关节会比较粗大，手背上的血管会比较明显。像料理师或是园艺师一样，经常和水接触的人，他们的手比普通人的手要粗糙得多。但并不是说只要经常接触水的人，他们的手就奇丑无比。

其实，不管是什么样的手，关键在于护理。即使是一天中频繁接触水的人，只要用心去爱护它，经常做手部护理，手指也会散发出亮洁的光芒。比如，手指上如果有伤口，要及时把伤口清理干净，并在睡觉之前，做好手部按摩。只要平时注意在手部护理上下足工夫，你就会发现隐藏在其中的美。

我们不仅能从手指上看出一个人的日常生活和人生经历，还可以看出一个人的真性情。整洁的手比花工夫装饰的那些漂亮的手，拥有更强大的力量。在无声之间，轻易地征服对方。

手可以泄露年龄的秘密

和身体的其他部位相比，手与水接触的次数最多，因此也最容易变得干燥。另外，手部的皮肤组织比其他部位的皮肤组织要细腻，因此对刺激也比较敏感。所以，如果一旦疏于保养，手部就会形成皱纹，失去弹力。当下，人们更在意让自己的脸部看起来更加年轻，推崇“塑造婴儿般的容颜”，相比之下，人们对自己的双手却关怀甚少。其实，真正能体现一个人年龄的并不是脸，而是手，因为脸可以通过化妆、发型、眼镜或者耳饰等来轻松修饰，而手却不能。



相对来说,手部的护理要比脸部的护理简单、轻松一些。脸部护理往往需要我们涂抹上数种化妆品,而手部护理就没有这么麻烦。但是,也需要认真来做。就像浓妆不能掩饰脸部的疲劳一样,用华丽的指甲油遮盖瑕疵并不是手部护理的全部。这就像洁面之后,首先要用基础化妆品一样,手部的基础护理也很重要。不光要把指尖下面的污垢清洗干净,还要试着让粗糙、干燥的手部皮肤变得光滑细腻。经过精心护理的手,才有超越年龄的可能。

健康的手会散发出自信的光芒

脸蛋再漂亮的人,如果手长得难看,恐怕也不敢在公共场合“露一手”。她们在行动上缺乏自信,在需要伸出手的时候,也会感到胆怯。就算一个人的五官长得不好看,但若是拥有健康的笑容也会很迷人。同样的道理,如果一个人的手指不够纤细漂亮,但只要她的双手健康整洁,那么这双手就是美丽的。就像人的脸长得千差万别一样,手的模样也是各式各样的。所以,不能对漂亮的手分出等级。有的人手指胖胖的,有的人手掌很大,也有的人手指头很短。

漂亮的手与其说是模样好看,不如说是健康而又护理得当。手部皮肤分泌的油脂和水分,可以让手部始终保持湿润的状态。因此,如果手上没有伤口或是湿疹,就会时刻光彩照人。正确护理指甲也非常重要。在光洁的手指上,如果有健康的粉红色指甲散发出嫩滑而透明的光泽,那么这种光泽将不输于任何华丽的戒指。手部是否健康、美丽,关键在于平时如何保养。有什么样的保养,就有什么样的双手。从现在开始,精心呵护你的双手吧!通过养成做手部护理的小习惯来获得自信心,使你的日常生活发生惊人的改变。

CONTENTS

COURSE 0

手是我的另一张脸

- 010 保持一双干净光洁的手是最基本的礼仪
- 012 牵手，在无声的语言中感受对方的爱意
- 014 指甲厚，才是健康的？
- 016 不要因为手上起倒刺，而想把手藏起来
- 018 就算用指甲油，也掩盖不了指甲的不健康
- 021 美甲的专业术语
- 022 30 秒的努力，换来一双光洁白嫩的手

COURSE 1

塑造一双美丽的手

- 026 塑造一双美丽的手是维持身体健康的第一步
- 028 Step1 让粗糙的手变光滑、手部变得嫩滑的特殊护理法
- 030 Step2 轻轻按压，并揉搓手部预示健康状况的穴位
- 032 Step3 塑造细长的手指手：手指运动
- 034 Step4 塑造光滑水嫩的手：按摩手掌
- 036 Step5 消除身体的疲劳：手腕运动

COURSE 2

慢慢跟着学指甲的基础护理

- 040 就算手长得丑，只要用心护理，也能拥有一双美丽的
- 042 健康而有光泽的指甲，关于指甲护理的疑问
- 044 正确挑选指甲油
- 046 美甲工具及材料
- 048 Step1 让自己的指甲变得更加靓丽
- 050 Step2 改变指甲的外形
- 054 Step3 让指甲变得更加健康，给指甲增加营养
- 056 Step4 薄薄地展开，涂得光滑
- 058 Step5 让人眼花缭乱的缤纷色彩，寻找喜欢的指甲颜色
- 060 鲜艳系列
- 061 暗色系列
- 063 适合我的指甲油颜色

COURSE 3

适合我的指甲油颜色

- 064 用花花绿绿的颜色给我们的手，增添一分朝气
- 066 Step1 边看电视边美甲：初级美甲
- 066 设计1 法式指甲
- 068 设计2 红色指甲
- 069 设计3 法式金色亮甲
- 070 设计4 深绿色法式指甲
- 071 设计5 粉色斜线
- 072 设计6 窗帘形法式美甲
- 073 设计7 形成一个亮点的水钻式美甲
- 074 设计8 银色环绕式美甲
- 075 设计9 绿色波浪形美甲
- 076 设计10 画淡粉色的小圆点
- 077 设计11 心形图案
- 078 设计12 双色窗帘法式美甲
- 079 设计13 心形水钻式美甲
- 080 设计14 用点画出花的形状
- 081 设计15 白花贴纸
- 082 Step2 巧用家中中小工具！初级美甲
- 082 设计1 黄色晕影
- 083 设计2 法式贴纸
- 084 设计3 淡色的小圆点
- 085 设计4 水钻领结
- 086 设计5 渐变的粉红色和美甲亮片
- 087 设计6 蓝色水彩纹
- 088 设计7 花形贴纸
- 089 设计8 窗帘水钻设计
- 090 Step3 就像去了一趟美甲店！需要充分掌握技巧的美甲艺术
- 090 设计1 色彩渐变的大理石花纹美甲
- 091 设计2 蓝色方格式美甲
- 092 设计3 闪闪发光的指甲设计
- 093 设计4 斜线条纹设计
- 094 设计5 彩钻设计
- 095 设计6 淡雅的绘画设计
- 096 设计7 花形绘画设计
- 097 不同的季节，有不同的美甲艺术

美好的春季系列

- 098 设计1 可爱的圆点设计
- 099 设计2 两种绿色的结合
- 100 设计3 彩色圆点设计
- 101 设计4 波浪边条纹样式

清凉的夏季系列

- 102 设计1 蓝色浓淡法
- 103 设计2 蓝色海洋
- 104 设计3 两种蓝色的结合
- 105 设计4 闪闪发光的线条设计
- 106 设计5 西瓜图形设计
- 107 设计6 樱桃图形设计

奇妙的秋季系列

- 108 设计1 双色法式美甲
- 109 设计2 水钻法式美甲
- 110 设计3 水钻成为亮点的花形图案
- 111 设计4 艳色系的结合

迷人的冬日系列

- 112 设计1 圣诞派对设计1
- 113 设计2 圣诞派对设计2
- 114 设计3 红色条纹设计
- 115 设计4 让花格成为亮点的美甲设计
- 116 美甲材料

COURSE 4

可以帮我掩盖手上缺点的美甲

- 120 美甲是一种愉快的化妆,可以让你的手摆脱缺点,重新找回自信
- 122 Step1 下宽上窄的指甲
- 126 Step2 手指长但指关节粗的手
- 130 Step3 因胖而显得浮肿的手
- 134 Step4 比较宽的指甲
- 138 Step5 手指和手指骨节黝黑的手
- 142 Step6 下窄上宽的指甲
- 146 Step7 跟手掌相比,明显很短的手指

COURSE 5

塑造一双美丽的脚

- 152 美甲是一种愉快的游戏,让你摆脱来自丑陋脚部的惆怅
- 154 Step1 没能说出口的,关于足部护理的疑问
- 158 Step2 足部按摩
- 160 Step3 打理脚趾甲
- 162 Step4 给趾甲穿上花衣裳
- 164 Step5 让脚趾甲也臭美一下
- 164 设计1 蓝色晕影
- 165 设计2 彩钻设计
- 166 设计3 法式贴纸
- 167 设计4 红色法式美甲
- 168 设计5 浅色小圆点
- 169 设计6 斜线美甲设计
- 170 设计7 花形图案样式
- 171 设计8 使用可爱装饰物的美甲设计
- 172 设计9 斑马样式设计
- 173 设计10 条纹法式设计

COURSE 6

欢迎来到美甲世界

- 176 美甲师是塑造一双美丽手脚的专家
- 178 用桃花花瓣染指甲也是一种美甲的方式
- 180 Step1 延长指甲
- 181 人造指甲
- 182 利用丝绸网的小窍门
- 184 水晶甲
- 186 Step2 美甲艺术的画廊
- 186 法式花卉图案的设计
- 187 用线条画出的花形图案设计
- 188 度假
- 189 万圣节的南瓜
- 190 圣诞节礼物
- 191 微笑鲁道夫



COURSE

手是我的另一张脸

吃饭、学习、工作……每时每刻，我们的手都在为我们辛勤地忙碌着，所以我们每天都要打扮自己的手。一双美丽的手能增强自信心。





保持一双干净 光洁的手是最 基本的礼仪

一个漫不经心的手部动作，也能流露出尊重对方、理解对方的心态。



你可以通过一个手势读懂对方

每个人都有自己的想法，并通过那些想法，表现出自己的个性。

我们通过一个人的发型、着装、神情等外在因素，基本就可以推测出他的性格倾向以及他所成长的环境。即便我们对这个人的背景一无所知，我们也可以通过他的一些小动作，大致判断出这个人的性格特征和心理状态。想想我们在地铁里、电影里或者散步时会看到的一些人：一个不敢抬起头并且极力躲避别人眼神的人，我们可以猜出他一定是感到非常害羞或者想逃避这样的状态；一个挠着头笑得很羞涩的人，我们可以理解他正处在尴尬的状态或希望得到原谅；一个掸掉别人肩膀上灰尘的人，我们可以感受到他对对方的珍爱；一个双手叉腰、满脸怒气地瞪着对方的人，我们知道他可能正在生气。

有些动作是因为某种特定的状况才会做出来的，但有些动作却是习惯性的。比如不停地抖腿、咬指甲或者咯吱咯吱啃纸杯……这种习惯性动作其实是人心态动向的一种信号。而手的动作更不例外，人的双手是最灵活的，也是平时活动最多的部位，手的动作可以很自然地反映出一个人的想法和心理状态。

手势是一种无声的语言

手势应当是人们在交往中不可或缺的最具表现力的一种无声的语言。同时，手势也具有一种动态的美。当我们和陌生人初次见面或者遇见一个好久没见的老朋友时，通常都会握手表示亲近。握手虽然只是两人之间双手相握的一个简单动作，但却是一种能够很好地传达友好、消除恩怨的肢体语言；相反，攥紧拳头的手，则是攻击或紧张气愤的信号。在一些充满暴力镜头的电影或电视剧中，最常见的场面就是双手握拳或者单手握拳碰击手掌的场面。这些动作是为了让对方感到害怕，而且比任何语言的威胁都来得更直接。

无意的一个手势往往更能反映对方的心理。比如在谈话过程中,如果对方用手或者铅笔等敲打出“当当”的声音,则表示他不同意你的观点。不过如果做一些类似玩弄手指的小动作,则被认为是一种很没礼貌的行为。对初次见面的人来说更是如此。所以不管处在什么环境下,正确分析对方的心理是非常重要的。

在寒冷的冬天,很多人喜欢把双手插进兜里。但是也有一些人,即使不是冬天,也不是独自一人行走的时候也喜欢把双手插进兜里,我们认为这类人一般不轻易相信别人。把手藏起来是一种不想表现自己,存有一定的戒备心理的表现。平时喜欢双手插兜的人不会轻信他人或多少有些孤僻。但当他们遇到恋人时,情况就会改变,因为本来插在兜里的手现在要去牵另一只手了。

恋人的指尖会说话

人类情感信息的传递,不仅仅是通过语言文字,更多的是凭借人的肢体语言。比如说牵手,这是一个多么美好的词语。男男女女们通过牵手开始他们爱的旅程。恋人当中如果有一方先用某个手指扣住另一方的手指,则表示他希望进一步增进感情。这种情感信息的传递就是通过手指来传达的。当你和你的恋人牵手的时候,如果对方先扣住你的手指,你就可以理解成对方想和你进一步发展。

在谈话或谈判会议中,那些很有自信的人往往用手指托着下巴,即便是在听对方讲话时,也会习惯性地把手指顶在下巴上。当你遇到这种情况时,如果不想被对方的自信吓倒,可以把桌子上的东西推向对方,这种小动作也可以增强你的自信心。

不碰对方的东西,也可以理解为不想与对方变得亲密。进入商场时,售货员会拿出很多商品给你看。如果你无心购买这些商品,那么最好不要触碰它们。因为一旦你触碰了,商品就会促使你与售货员进行交流,从而使你产生买下它的义务感。

以上所列举的这些手势,都是平时我们经常用到的。如果我们能够很好地理解这些手势语言,并能适当地加以运用,不仅可以增强感情的表达,还可以为人际交往起到锦上添花的作用。否则,不仅不能增强感情的表达,反而会生出许多不必要的误会,这一点我们还要谨慎对待才是。

牵手，在无声的语言中感受对方的爱意

爱护别人的手是一种无声的爱
爱的表达方式。

请抚摸爱人的手脚

某所小学，因为老师布置了一个很特别的家庭作业——帮父母洗脚，而成为人们关注的焦点。我们一般认为，如果一个人给别人洗脚，就表示这个人的社会地位或者经济地位比其他低。也许给自己的父母或爱人洗脚虽然还算容易做到，但还是会产生尴尬或异样的感觉。一边哼着欢快的小夜曲，一边为别人洗脚也只有那些有勇气的浪漫主义者才能做得到。如果觉得为爱人洗脚有些勉为其难，那么，给他洗手怎么样呢？相爱的人总会牵着手走路，所以给恋人按摩手或整理指甲应该不会觉得很尴尬。

要这样为男友美甲



按照手指尖的模樣，指尖要修成橢圓形。



將剪好長短的指甲用指甲鉸按先兩側後前端的順序修磨。

請為父母作手部按摩

比起任何人，你最先要傳達愛的人就是父母。父母為了子女而辛勤勞累的双手，隨著歲月的流逝，如今已變得既干燥又粗糙。當母親結束了一天的工作，坐在電視前看電視劇的時候，請你悄悄地走過去為她輕輕地抹上護手霜。當你輕輕按摩並擠壓她手上的降壓穴位時，雖然她不一定會開心地笑，但此時此刻，她的心一定已感受到愛的溫暖。

請你為你的母親用一次你為了美甲而買的指甲油。按照書中介紹的方法，處理掉表層的死皮之後，再修整出漂亮的指甲形狀。因為繁重的家務勞動，母親的手總是閑不下來，所以最好把指甲修剪成橢圓形或平整形。當然，顏色要避免彩色系列。

母親的双手比起我們的手有更多的皺紋並且缺乏彈性，看起來枯燥黯淡。如果在這種手上塗上彩色指甲油反而更容易突顯它的缺點。媽媽們更希望塗黃褐色、紅色、紫色等深色系顏色。但心血來潮時，也會塗上點粉紅色。

为你爱的男人护理指甲

当情人节和圣诞节到来时,你是不是总为该给男友选择什么样的礼物而苦恼呢?当人人都送来送去的巧克力,在你看来已经没有什么新意的时候,帮男友修整一下指甲会有什么样的效果呢?对那些连自己的皮肤都护理不好的男性来说,为他修整一下指甲会给他带来很大的新鲜感。男友心里也许会想:“没想到我的女友还有这么细心的一面”。在修整指甲的过程中,他能通过指尖感受到女友的真心。

男人的指甲不需要进行特定的外形修整,只需按照指甲的模样,好好修磨就可以了。把指尖的白色部分留下1毫米左右,将指甲修磨好,然后去掉指甲根部的皴裂的皮肤就可以了。不要大发慈悲给男友抹上白色或粉色的指甲油。因为做完上述步骤,男友的手已经闪闪发光了。

母亲们喜欢的图案best4



抹一层深红色的指甲油后,在上面再抹一层黑色指甲油。



为了营造出一种绚丽的气氛,将指甲竖着分成1:2的比例,然后将嫩绿色和深绿色分别涂在相应的区域。



涂抹深蓝色的指甲油后,用银色指甲油画两道闪亮横线。



涂好橙色指甲油后,再用黄色指甲油在指甲尖抹出窗帘的造型。

指甲厚，才是健康的？

走出误区，我们就能保持健康的指甲。纠正手部护理的错误常识。



01

错误的常识

半月痕面积大就健康？

指甲根部的白色部分叫做半月痕。人们普遍认为半月痕的面积越大，就越健康。所以，有些人还会用小刀把覆盖在半月痕上面的肉往上推。这其实是一种错误的做法。半月痕是指甲在形成的过程中产生的生理现象而已，并不能作为健康的指标。比起半月痕的面积，用指甲的光滑程度来判断指甲是否健康才是正确的。

02

错误的常识

指甲会呼吸？

以前曾流行过只在指甲的中间部分涂抹指甲油。这个不能简单地看做是设计方面的创意。因为当时流传说，如果指甲上涂满指甲油，指甲就不能呼吸。其实不然，指甲并不会像皮肤那样呼吸的，因为指甲里不存在血管或神经。所以没必要为了指甲的呼吸，留下指甲的两边，而只将指甲油涂抹于指甲的中间部分。但是支撑指甲的皮肤里分布着血管和神经，所以最好每隔一周涂抹一次指甲油，让指甲轻松一下。

03

错误的常识

要彻底去除指甲根部的表皮吗？

指甲根部表皮叫做外皮。人们普遍认为只要把这个部分彻底去除，才能让指甲变得又长又干净，但这是一种错误的认识。当然，如果去除手上的倒刺或皲裂的外皮，手会看起来更加干净、整洁。但是如果完全去除指甲根部的表皮，就会疼痛或流血。如果手上有伤痕，不仅影响了美观，还会导致细菌的感染，使伤口发炎。所以，修整指甲根部的表皮时，至少要留下1毫米左右。

04

错误的常识

指甲越厚越健康？

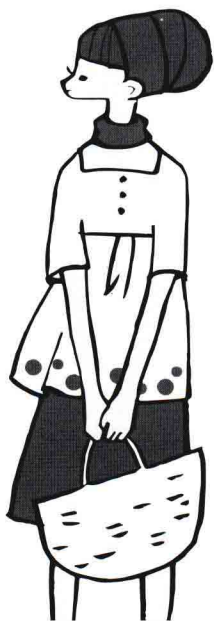
如果指甲太薄、非常容易断时，持续涂抹指甲营养剂会很有效。但是，并不是说指甲越厚就越健康。指甲的健康与否在于指甲的弹性，而不是厚度。健康的指甲有15%~18%的水分和油分，能使指甲保持适当的弹性。但如果指甲又厚又硬的话，反而更易因为弹性不佳而断裂。为了使指甲保持健康和弹性，应该勤洗手、勤按摩，促进手部血液循环。

05

错误的常识

涂抹指甲油，会让指甲变厚？

有人认为，如果长时间涂抹指甲油，指甲可能会变厚。其实，涂抹指甲油并不会使指甲变厚。我们之所以感觉指甲变厚了，是因为涂抹指甲油之前，接受了长时间的护理，做了手部按摩或涂抹了护手霜等。所以，为了让指甲变厚，故意长时间涂抹指甲油，并不会对你有帮助。指甲变薄是因为缺钙，所以要想让指甲看起来更健康，不仅要经常按压或按摩指甲的半月痕和指甲根部的表皮部位，还要保持规律的饮食才能使指甲更健康，更有光泽。



不要因为手上 起倒刺，而想 把手藏起来

现在开始关心一下自己的指甲吧。健康的生活习惯，会让你的指甲变得又滑又亮。

指甲和趾甲扮演着保护手指尖和脚趾尖的重要角色

指甲是紧紧地附在甲床上生长的。一个月大约生长3~5毫米，根据年龄和健康状况的不同，其生长情况也会有所不同。但如果旧的指甲完全脱落了，新的指甲要重新长出来，大概需要4~6个月的时间。一般来说，指甲当中，中指生长的速度最快，拇指生长的速度最慢。

趾甲的生长速度比指甲的生长速度慢了1/2左右。

人的指甲是由角蛋白构成的。这种蛋白质成分在体内维生素或矿物质不足的时候，就会出现变薄或脱落的现象。指甲除了有保护手指尖，协助手抓、捏、挟、挤等物理性的作用以外，还能反映身体的健康状态。健康的指甲大多光滑而富有弹性，并且呈拱形。因为指甲含有15%左右的水分，所以才会显得光滑。如果按压健康的指甲，被按压的部位就会变白，放开后则会立即变回原来的颜色。如果你的指甲变回原来颜色的速度有点慢，说明你的血液流通不太顺畅。指甲没弹性，血液流通不顺畅，就会产生这种现象，所以要随时看看自己指甲的状态。

容易起倒刺的手指，多抹点护手霜吧

指甲根部的外皮上，如果起了倒刺，会给人一种脏乱的感觉。秋天或冬天等季节比较干燥，容易起倒刺。如果贸然拔掉手上的倒刺，容易造成出血或感染。所以最好是用指甲刀贴着表皮把倒刺剪掉。要预防手变干燥，就要随时给手抹上护手霜，并进行手部按摩。