

经典·法式美甲

French Nail Bible



日本

{ 日本NSJ美甲协会会长
仲宗根幸子 监修 }

顶级法式美甲129款

(日) NSJ美甲协会◎编著 侯晓敏◎译



渐变式法式美甲



镶钻式法式美甲



雕绘式法式美甲

不同场景的美甲图鉴

办公室、约会、派对、假日、婚礼、日式



美甲达人
必学

光疗 + 喷绘 + 彩绘 + 渐变 + 3D + 雕花 + 镶钻

黑崎绘里子、长谷真弓、南波知子……12位日本顶级美甲师

私家秘技 首度大公开



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [フレンチネイル・バイブル]

BY: [N S J ネイルアカデミー]

Supervised by 仲宗根 幸子

Copyright © 2008 NSJ Nail Academy / Sachiko Nakasone

Original Japanese language edition published by Kawade Shobo Shinsha, Publishers, Tokyo.

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 Kawade Shobo Shinsha, Publishers, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社河出书房新社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第166号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

日本顶级法式美甲129款/ (日) NSJ美甲协会编著; 侯晓敏译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5381-6224-0

I. ①日… II. ①N… ②侯… III. ①指 (趾) 甲—美容 IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第232673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

装帧设计: 周 军

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: 172mm × 242mm

印 张: 7

字 数: 34千字

出版时间: 2010年4月第1版

印刷时间: 2010年4月第1次印刷

责任编辑: 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6224-0

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

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

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6224

F r e n c h N a i l B i b l e

日本

{ 日本NSJ美甲协会会长
仲宗根幸子 监修 }

顶级法式美甲129款

—— (日) NSJ美甲协会◎编著 侯晓敏◎译 ——



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

诞生于欧洲的法式美甲经由美国传到日本，
令指尖闪耀美丽，备受全世界女性朋友的喜爱。

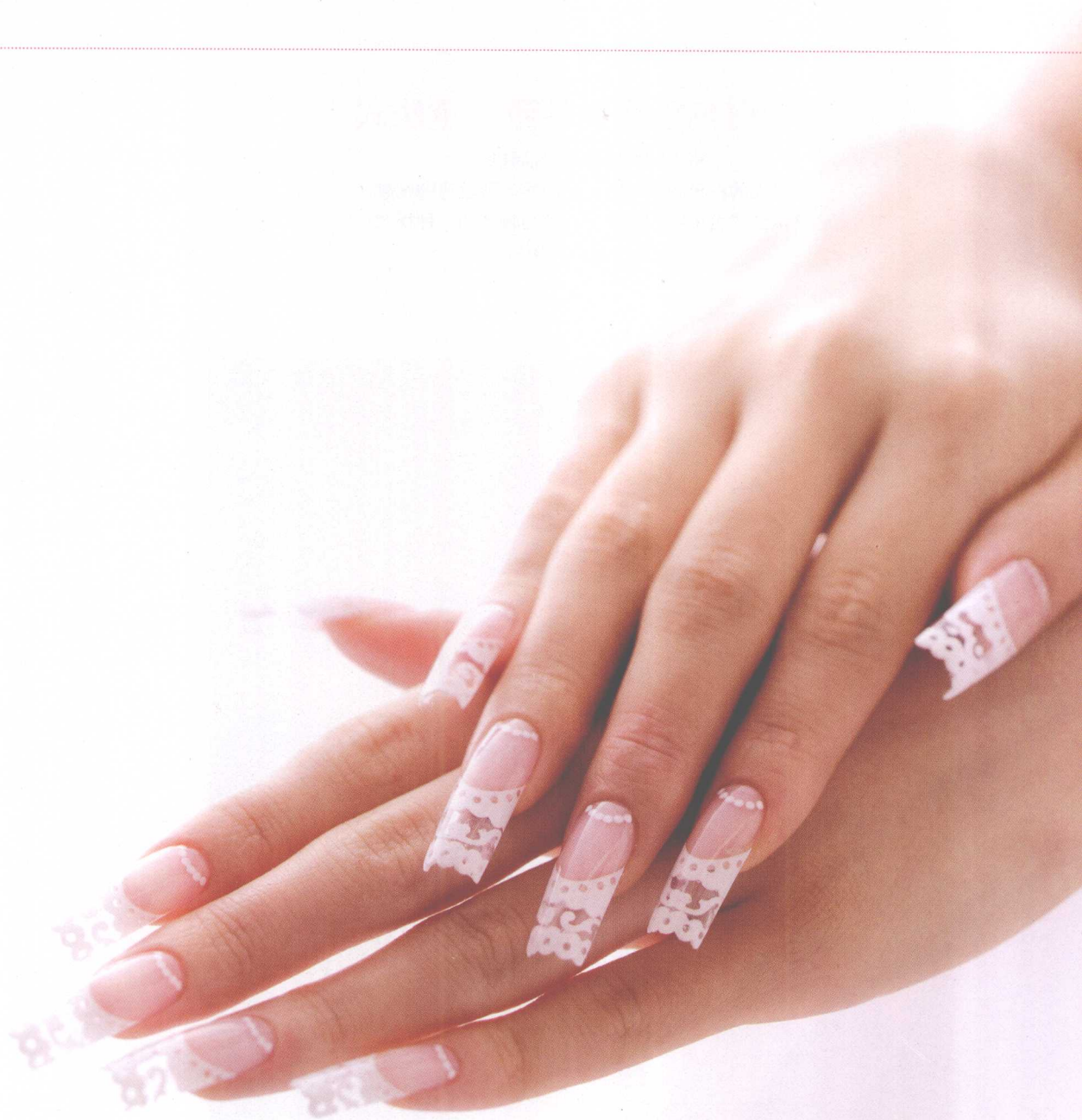
人类开始在指甲上着色起源于遥远的古埃及时期。据说，当时的人们有一种习惯：把散沫花的汁液涂抹在指甲上。到了公元前4世纪，在上流社会的女性中间萌生了一种意识——“指甲修护”，于是指甲护理便开始盛行。在艺术繁荣的文艺复兴时期，舞台艺术的发展又提升了人们对化妆的关注。就这样，令指尖闪耀美丽开始成为一种潮流。

指尖潮流的发祥地是欧洲。这种潮流源于指甲修护，并渐渐地更加注重指甲的形状和漂亮的造型。于是，为了让手指看起来细长优雅，指尖潮流进入到留长指甲的时代。留长的指甲尖看起来会有些发黄，为了将这层黄色盖住，人们便在指甲的内侧涂上一层白色，这就是法式美甲的起源。从那以后，将指甲留长、指甲尖涂白便成为了欧洲女性的一种时尚。“法式美甲”的称谓也源于此。

接下来，进入到指尖潮流飞速发展的1932年。美国人发明了一种用作汽车涂料的速干性喷漆，其副产品——彩色指甲油也随之诞生。正因为这项发明，使各种各样的颜色都能涂抹在指甲上，美国也就此成为美甲业发达的国家。指甲彩绘盛行一时。

诞生于欧洲的法式美甲经由美国传到日本。经过技巧高超、感性细腻的日本美甲师们的努力，法式美甲得到了广泛的传播，成为现今最具人气的美甲方式。作为一种令指尖闪耀美丽的艺术，在美甲沙龙中也获得压倒性的支持。

本书将法式美甲的魅力尽收其中。不仅介绍了指甲延长的方法，而且所有技巧都附有详尽的解说，同时紧扣“延伸到指尖的设计艺术”，介绍了利用各种颜色的指甲油和多种图案设计的美甲造型。从日常生活到华丽的聚会派对，不管生活的场景如何变换，都能让您尽情享受法式美甲带来的快乐！



蕾丝般漂亮的镂空式

用甲片和白色的光疗胶做出蕾丝花边的图案。

在指甲半月痕处绘制出珍珠项链般的小圆点，

指尖的花纹犹如婚纱一般，是一款适用于婚礼的法式美甲。

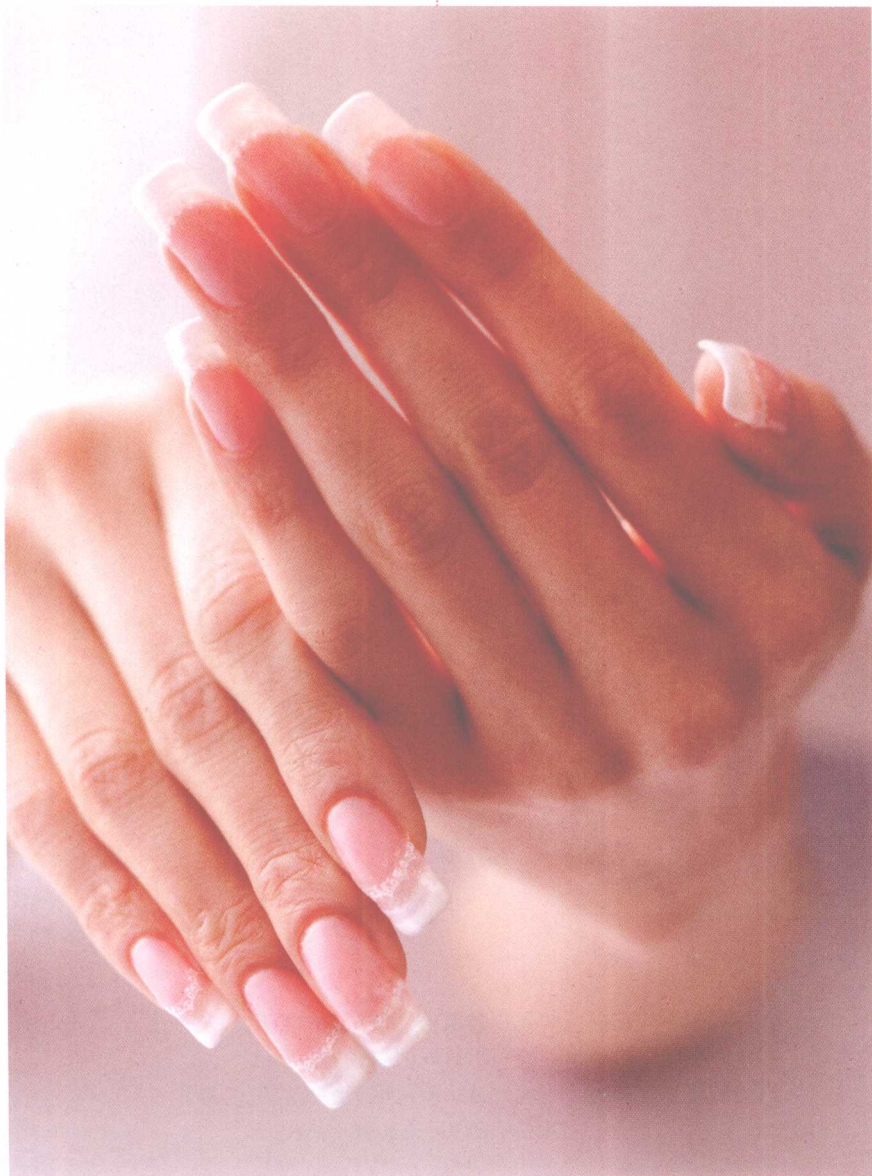
*制作方法详见第30页

3种白色重叠的精致三重法式

将不同质感的指甲油叠加。

指甲尖的白色浓淡相宜，更凸显出蕾丝边的细腻。
这是法式美甲中优雅大方、技巧较高的一种样式。

*制作方法详见第31页





海滨渐变式

使用白色水晶粉和透明水晶粉，重复叠加做出浓淡渐变并带有幻想色彩的法式美甲。

漂亮的弧线犹如海边涌上的波浪。

时尚优雅的设计，可以称得上是一种艺术。

*制作方法详见第31页



目录

前言	2
指甲各部位的名称	8
本书的使用方法	8



第1章 技巧篇 法式美甲 完美教程

法式美甲技巧01. 指甲油	10
法式美甲技巧02. 喷枪	12
基础课程 1. 准备工序	14
基础课程 2. 基本修整	15
法式美甲技巧03. 甲片和表层覆盖	16
法式美甲技巧04. 雕花	18
法式美甲技巧05. 甲片和甲膜	21
法式美甲技巧06. 光疗美甲	24
法式美甲技巧07. 贴片光疗美甲	26
法式美甲技巧08. 脚趾美甲	28
前言中相关作品的制作方法	30
法式美甲进阶课程	32
法式雕花美甲课程	34
法式美甲技巧一览	35
基础课程3. 贴甲片前的准备工序	36



第2章 色彩篇 法式美甲 设计变换

红色, 热情奔放表达爱慕	38
粉色, 甜蜜、幸福的开始	40
橘色和黄色, 思维敏锐、活力四射	42
米色和棕色, 令人执迷的成熟魅力	45
绿色, 纯静、自然、充满活力	46
蓝色, 冷静、深邃, 给人无限的遐想	48
紫色, 知性优雅中流露性感与神秘	50
黑白系, 个性时尚的诠释	53
金色和银色, 尽显奢华与高贵	54
专栏① 法式美甲 色彩教程	56



第3章 晋级篇

法式美甲 超级技巧

法式美甲超级技巧01. 雅致的金色法式光疗甲	58
法式美甲超级技巧02. 绚丽的渐变法式甲	62
法式美甲超级技巧03. 粉色蛋白雕花法式甲	66
法式美甲超级技巧04. 粉色喷绘法式甲	70
法式美甲超级技巧05. 甜美水钻法式甲	74
法式美甲超级技巧06. 华丽的水钻法式光疗甲	78
法式美甲超级技巧07. 裸色系法式甲	82
法式美甲超级技巧08. 迷人闪亮的法式甲	86
法式美甲超级技巧09. 粉色乳液雕花法式甲	90
专栏② 甲床与自由边的颜色构成	94

第4章 场景篇

顶级美甲师的私家珍藏

办公室美甲	96
神保麻里 / 西泽希充子	
约会美甲	98
前里结衣 / 小山香	
派对美甲	100
井原千佳 / 黑崎绘里子	
假日美甲	102
长谷真弓 / 南波知子	
日式美甲	104
广田直子 / 高山裕美	
婚礼美甲	106
井筒贵子 / 池谷真理子	

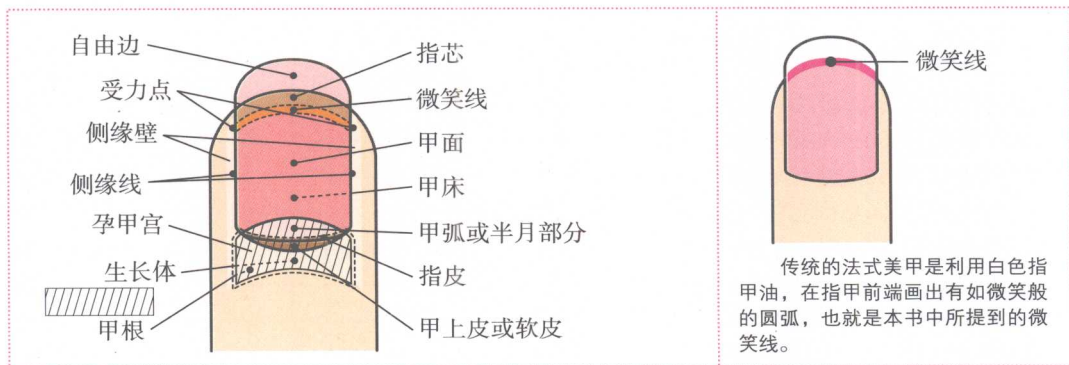
指甲护理的基础课

打磨	108
清洗	109
着色	110



指甲各部位的名称

本书所介绍的技巧和制作方法中会出现手指各部位的具体名称。遇到不清楚的名称，请参照此图。



第1章



第3章



本书的使用方法

1 技巧名称和题目

第1章中的技巧名称及第3章中的技巧名称、作品题目、设计及制作者都有详细标注。

2 解说

第1章、第3章中使用的技巧及作品的意象都附有详细的解说。

3 使用材料的种类

本书还介绍了彩绘必备的各种材料。

第1章在解说技巧的同时，还介绍了其中用到基本材料用品。

第2章和第3章中同样也介绍了彩绘必备的各种指甲油、水晶粉、装饰品等。基本的材料用品可参考第1章。需要说明的是有关透明水晶粉和光疗胶的介绍都已省略。

4 制作过程

彩绘的制作过程以中指为例，加以详细的图片说明。

第2章和第3章中为了明确使用的材料，在过程解说中将材料进行了编号。甲片的设计过程中省略了底油、亮油、光疗胶的工序。

5 制作流程

在制作流程中为了帮助理解，加入了要点解说。

French Nail Perfect Lesson each Technique



技巧篇

法式美甲 完美教程

在指甲原色的基础上，将指尖涂成白色。

然后，利用指甲油、喷枪及各种延长指甲等现代的美甲技术，将法式美甲的魅力完全地展示出来。

在本章中，将逐一介绍这些技巧，并对制作方法进行详细的解说。

如果将指尖的自由边延长1cm左右，就能运用各种技巧，
在指甲上制作出各种缤纷靓丽、创意十足的美甲造型。



用两种颜色分层涂抹 最基本的样式

法式美甲技巧 01. 指甲油

Color polish



流畅漂亮的线条，完美法式美甲的第一步

虽是最基本的样式，但用指甲油进行分层涂抹时也有技巧。

为了让指甲看起来更自然，底色采用米色和粉色两种颜色重叠涂抹，润饰成更接近肌肤的自然色。重点是画出流畅的微笑线条，注意，只有一气呵成，才能画出漂亮的曲线，让我们练习一下吧！

材料



- ① 指甲油（米色）
- ② 指甲油（粉色）
- ③ 指甲油（白色）

制作方法 涂底色



涂一层米色的指甲油。



再涂一层粉色的指甲油。经过米色和粉色两种颜色的重叠涂抹，指甲的颜色更接近肌肤的自然色。

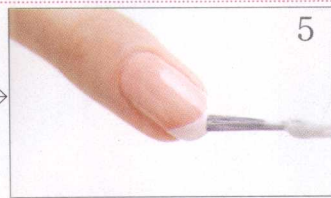
在指尖涂上白色



涂一层白色的指甲油，注意将指甲边缘包住。



从指甲一侧到中心，像画弧线般用白色的指甲油画出线条。注意将指甲刷在瓶口稍作停留，调整指甲油的量。



另一侧也用相同的方法涂抹。涂抹时中心部分可以稍微的重叠，避免出现缝隙。



用同样的方法涂第二遍。重点是每次涂抹时都要注意线条的均匀。

修整



用棉签蘸取卸甲液，将边缘多余的白色指甲油清除。

涂亮油



先在白色的指尖上涂上一层亮油。

完成

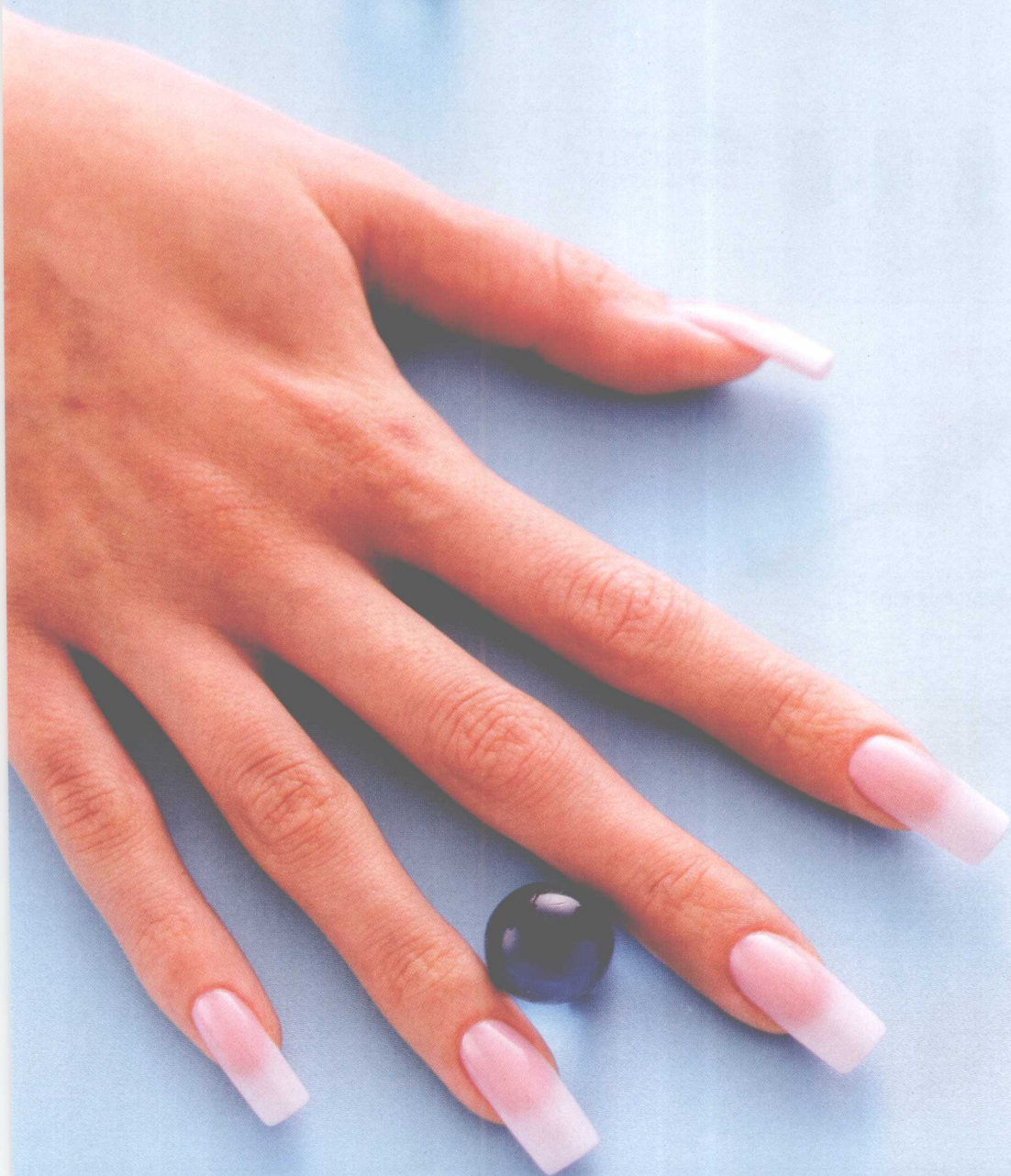


再涂其他部分。完成。

利用空气的压力喷绘图案

法式美甲技巧 02. 喷枪

Airbrush



渐变色线条，增添温柔气质

运用专门的器具，将雾状的彩绘颜料喷绘到指甲上。白色的线条发生渐变，增添了几分温柔气质。即便是彩绘原料，也能用卸甲液清除干净，所以喷绘的范围是包括指尖在内的整个甲面

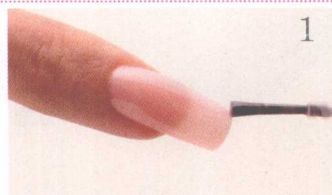
材料



- ① 指甲油（粉色）
- ② 喷绘颜料（白色）
- ③ 喷绘专用亮油
- ④ 压缩机
- ⑤ 空气调节器
- ⑥ 胶皮管（L/L）
- ⑦ 胶皮管（L/S）
- ⑧ 手动开关
- ⑨ 手握式喷枪
- ⑩ 清洗壶
- ⑪ 清洗液
- ⑫ 水晶杯

制作方法

涂底色

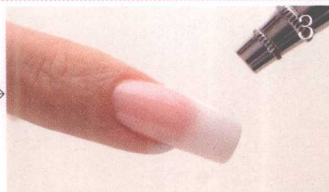


涂两层粉色的指甲油。

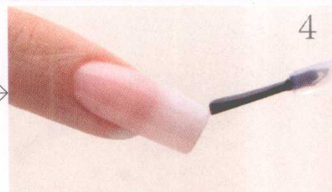
将白色颜料喷到指尖



用喷枪将白色的喷绘颜料喷到指尖，注意保持整体的平衡。



均匀地喷绘，直到指尖受力点的周围。



涂上喷绘专用的亮油。

清除溢出的原料



用棉签蘸取卸甲液，将边缘溢出的颜料清除。



再涂一遍亮油。



完成。

基础课程 1. 准备工序

第16页之后介绍的甲片、表层覆盖和雕花等技巧都称作延长美甲（加长指甲的意思）。延长美甲之前的准备工作就是“准备工序”。鉴于所有技巧都是共通的，在这里一并说明。

材料



- ①指皮推
- ②指甲钳
- ③抛光条
- ④指甲刷
- ⑤死皮剪
- ⑥除油剂
- ⑦黏合剂

制作方法

修整指甲的长度和形状



延长指甲之前，要将指甲剪短。



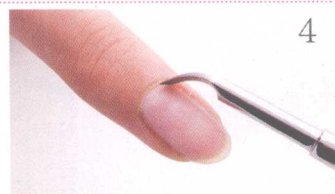
用指甲锉将边缘整平。

除去软皮



用指皮推将软皮往上推。

打磨指甲表面



用指皮推的另一侧将软皮（*）除去。

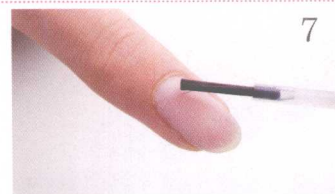


用指甲锉打磨指甲表面。



用指甲刷除去表面灰尘。

涂除油剂

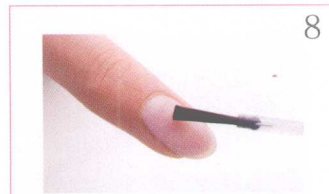


为了除去多余油分和水分，涂上一层除油剂。



准备工序完成。

雕花



如果要雕花，在上述的步骤完成后，再涂上一层黏合剂即可。

*软皮周围指甲生长时形成的角质也一同除去

基础课程 2.

基本修整

延长后的美甲，最后要通过打磨来润饰。同样，所有技巧都是共通的，在这里一并说明。选用磨砂颗粒不同的抛光条，让指甲绽放别样的美丽与光泽。

材料



- ① 150G抛光条
- ② 180G抛光条
- ③ 100/180G海绵质抛光条
- ④ 220/280G海绵质抛光条
- ⑤ 抛光砂锉

150G与180G中的G表示砂粒的粗细程度。数字越小，颗粒越粗。

制作方法

修整外沿



用颗粒较粗的抛光条修整指尖的长度和形状。



将侧缘壁两侧磨平。



将左右两侧边缘修整齐。

整体修整



从软皮到指尖，修整指甲的整体形状。然后，用颗粒较细的指甲锉打磨整个指甲。

磨平表面



用海绵质抛光条将整个指甲磨平。注意不要留下打磨的痕迹。



用抛光砂锉将表面打磨出光泽。

完成



打磨完成。