

炫丽美甲581款

日本靓丽出版社 编著

周云译

ネイル
NAIL
UP!
特别篇

封面女郎

[日] 木下优树菜

I
LOVE
NAIL

581款

超级 ♥ 简单 ♥ 可爱

能自己亲手完成的美甲

初级篇
护理彩油 & 简单的造型

简单易学的基础美甲

水纹糖衣造型

人气爆棚的法式美甲

花样繁多的装饰美甲

时尚靓丽的漆质美甲

简单易学的脚趾美甲

高级篇
美甲技巧艺术

畅享 3D 美甲造型

光疗美甲造型

光疗延长甲造型

特别内容
新娘美甲造型大汇集

河北科学技术出版社

炫丽美甲 581 款

日本靓丽出版社 编著
周 云 译



河北科学技术出版社

TITLE : [M970 ネイルアートスタイル BOOK]

BY : [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA, INC. 2011

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.

本书由日本株式会社靓丽出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2013-118

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

炫丽美甲 581 款 / 日本靓丽出版社编著 ; 周云译

. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2014.6

ISBN 978-7-5375-6163-1

I . ①炫… II . ①日… ②周… III . ①指 (趾) 甲 - 化妆 - 基本知识 IV . ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 022162 号

炫丽美甲 581 款

日本靓丽出版社 编著 周 云 译



策划制作：北京书中缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划：陈 庆

策 划：陈 辉

责任编辑：刘建鑫

设计制作：张 贤

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 9.5

字 数 60 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

炫丽美甲 581 款

日本靓丽出版社 编著
周 云 译



河北科学技术出版社

TITLE : [M970 ネイルアートスタイル BOOK]

BY : [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA, INC. 2011

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.

本书由日本株式会社靓丽出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2013-118

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

炫丽美甲 581 款 / 日本靓丽出版社编著 ; 周云译

— 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2014.6

ISBN 978-7-5375-6163-1

I . ①炫… II . ①日… ②周… III . ①指 (趾) 甲 - 化妆 - 基本知识 IV . ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 022162 号

炫丽美甲 581 款

日本靓丽出版社 编著 周 云 译



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 辉

责任编辑：刘建鑫

设计制作：张 贤

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 9.5

字 数 60 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

目录

CONTENTS

初级篇 护理彩油 & 简单的造型

- 手部护理 6
- 足部护理 8
- 美甲上色 10

适合初学者的美甲造型

- 简单易学的基础美甲 12

- 基础美甲** 经典造型 28

具有流动感的独特造型

- 水纹糖衣造型 30

经典常规人气造型

- 人气爆棚的法式美甲 32

- 法式美甲** 经典造型 48

享受丰富多彩的美甲造型

- 花样繁多的装饰美甲 50

- 装饰美甲** 经典造型 70

丙烯颜料做出的细小美甲造型

- 时尚靓丽的漆质美甲 72

- 漆质美甲** 经典造型 80

享受足部的时尚造型

- 简单易学的脚趾美甲 82

- 脚趾美甲** 经典造型 90

高级篇 美甲技巧艺术

具有立体感的人气造型

- 畅学3D美甲造型 94

- 3D 美甲** 经典造型 110

- 光疗美甲造型讲座** 112

光疗美甲造型前的工作

- 事先准备工序 114

光疗美甲的初级技巧

- 基础光疗美甲 115

光疗美甲的中级技巧

- 长款光疗美甲 116

光疗美甲的高级技巧

- 光疗延长甲 117

来享受自己修剪的美丽美甲造型吧!

- 人气光疗美甲造型 118

- 光疗美甲** 经典造型 128

- 光疗延长甲造型超级讲座** 130

- 奢华风的设计成品 134

- 装饰物的设计成品 137

特别内容 新娘美甲造型大汇集

- 新娘美甲** 经典造型 140

- 美甲疑问与解答 144

- 美甲用语集 147



具有动感的大理石纹造型

法式美甲造型

美甲工具艺术

手部及足部的
护理彩油

美甲造型

指甲修剪艺术

初级篇

护理彩油 简单的造型

美甲的基础——护理彩油。

逐一介绍初学者也可以快乐尝试的简单造型。

挑选你喜欢的造型设计，
尝试挑战一下吧。

Hand caring 手部护理

如果手部指甲粗糙不平，即使涂上甲油也不会好看，所以基础护理是十分重要的。

STEP

1

整理

所谓的整理就是要修整指甲的长度和形状。用美甲搓条修整指甲。

使用的工具



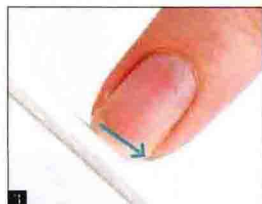
美甲搓条
用于修整指甲的长度和形状。



为了防止新的搓条弄伤手指，用另一搓条轻轻将其磨去毛刺儿。



用手捏住搓条上部 1/3 的位置。



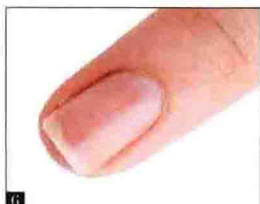
搓条放在指甲前端，沿一个方向修剪。



搓条放在指甲侧边，顺着一个方向修剪。指甲的另一侧也这样修剪。



将搓条放在指甲侧边 45° 的位置打磨，指甲的另一侧也这样修剪。



指甲左右两边的形状磨均后，甲形的修正告一段落。

STEP

2

修剪死皮

只有修剪掉死皮，指甲才会提升美感。建议 2~3 周进行一次死皮修剪。

使用的工具



角质层软化剂
可以软化手指死皮，以便更好地清理。



手碗
在泡手碗中放入温水，并将手放入，浸泡死皮。



钢推
清除死皮和老化角质层的工具。



死皮钳
剪掉倒刺、死皮时使用的工具。



将软化剂涂在死皮上，充分按摩。



将纱布绕在拇指上，蘸上水，清理老化角质。



在碗中放入温水，浸泡手指 2~3 分钟。



用死皮钳剪去老化角质及倒刺。



用毛巾擦干水后用钢推清理死皮。



完成。

指甲形状名称

蛋形

指尖两侧是直的，前端是弧形，整体呈鸡蛋状。

方形

指尖和两侧为直线形。这种甲形虽然不易断裂，但棱角很容易勾划。

自然方形

比起方形，这种甲形具有圆形棱角，不易断裂，很受欢迎。

椭圆形

指尖前端和两侧为弧形。很精致的指甲。

尖头形

指甲前端为尖形。很性感的甲形，只是容易断裂。

使用的工具



手部 & 身体润肤乳
为了在按摩手部时滋润顺滑，一定要涂上润肤乳。

STEP
3

手部按摩

如果手指不清洁，成为不了真正时尚女郎！
让平时的积累创造出美丽。



取适量按摩润肤乳，充分按摩手掌。



将手掌朝上，用拇指按压手掌和拇指根部。



用拇指从手指根部向指尖的方向旋转揉搓按摩。



从手背的手腕部开始向下涂抹润肤乳，进行按摩。



用拇指和食指按压每个手指的根部，按压力度要恰到好处。



最后再一次按摩整个手掌。

要点



用拇指和食指轻握住搓条，中指和无名指协助掌握。

要点1

手部护理时搓条的拿姿
指尖轻握住搓条上端 1/3 处。如果拿搓条中间的话，指甲修剪的面积变小，不方便修剪指甲。使用搓条时要避免用力过度。

要点2

推荐初学者学习的修剪死皮的方法
钢推容易损伤皮肤，所以初学者可以用木签卷化妆棉做成棉签，用棉签蘸水代替死皮钳清理死皮。



棉签前端蘸上少量的水，轻轻地清理死皮。

近图

要点3

用拇指的第一个关节指压按摩。

用拇指的第一个关节强力按压手掌进行按摩，可以加快新陈代谢并且利于血液运行，对怕冷的人很有好处。



拇指根部有很多穴位，多按摩很有好处。

Foot caring

足部护理

不经意就会被别人看到的脚步。让我们一直保持足部的美丽健康吧。

使用的工具



要点

要点1

足部修剪时搓条的握法
足部脚趾之间的距离小于手部指间的距离，所以要握住搓条中间的位置更利于修剪。



握住搓条中间的位置，用搓条前端的小段部分进行指甲修剪。

要点2

钢推的角度要高于手部使用时的角度。

足部的死皮比手部的要厚，所以清理足部死皮时钢推要比手部清理时抬高一些。这样能更好地清理足部死皮。



用钢推清理死皮。

STEP 1

趾甲修剪护理

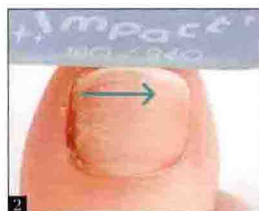
趾甲的修剪护理对美甲造型的成功有很大影响。而且还可以防止脚臭。



1 在足浴盆放入 40° 的热水，放入脚，轻轻按摩皮肤。



6 用钢推清理死皮。



2 搓条垂直放在指甲前端，顺着方向修剪。



7 手指缠上纱布，沾上水，将污垢擦干净。



3 用搓条轻轻磨去指甲尖端，磨成圆形。



8 用死皮钳剪去老化角质及倒刺。



4 取适量软化剂涂在脚趾甲上。



9 涂上软化护理油，充分按摩至吸收。



5 用木签将软化剂与死皮融合。



10 护理完成。清除掉死皮和老化角质后，趾甲比原来大了一圈。

STEP

2

清理老化角质

如果不及时去除足部老化角质，足部就会粗糙不光滑。定期的足部老化角质清除很重要。保湿工作同样重要。



1 将足部磨砂板放入装有水的容器里，使磨砂板更滑溜。



2 用同样的顺序清理脚趾根部的老化角质。



3 先用磨砂板的粗面然后用细面清除足跟部的老化角质。



4 脚趾等小部位要用小部位专用搓板摩擦。



5 用同样的顺序清理脚心部位的老化角质。



6 最后用保湿乳液涂抹整个足部直至完全吸收。

STEP

3

美脚按摩

平日里每晚的按摩可以美化脚部。按压穴位还有治病的疗效。



1 涂上按摩乳，按压有消除浮肿功效的“涌泉穴”。



2 从小腿肚向膝盖方向揉搓按摩。



3 按压脚趾间的“八风穴”，有利于血液运行的功效。



4 轻压膝盖内侧的凹处，使血行更加顺畅。



5 按压拇指和食指根部骨头交接的地方，这是对防治怕冷症有疗效的“太白穴”。



6 最后涂上按摩乳按摩足部整体。

推荐使用的 护理事物

足部护理不可缺少的物件如下介绍



趾甲用润肤乳
用趾甲用润肤乳清理趾甲，更加健康安全，最好用有保湿效果的。



足部磨砂板
推荐使用足部专用的去角质磨砂板。光滑的足跟唾手可得。



按摩乳
推荐一款用于夏季足部护理按摩的产品。



足跟用润肤乳
要有一瓶免洗足跟护理润肤乳。要保湿效果好的产品。



芳香润肤乳
用带有芳香气味的按摩乳按摩足部，可以使人放松心情。

Hand & foot coloring

美甲上色

护理完成后，就可以进入美甲上色了。努力！成为美甲美女。

手部

STEP

1

指甲上色

从底油到防护亮油都需要仔细均匀地涂好。

使用的工具



护甲油



底油



彩油



防护亮油



木签



卸甲油



化妆棉

要点

彩油修补的重点

常会出现甲油未干时蘸到指甲上或是涂出指甲边界的情况，这时请尝试以下修正方法：



彩油涂到指甲以外的地方或指甲上涂胶时，非常不好看。



仔细地擦去涂到皮肤上的彩油。



要用棉签蘸适量的卸甲油。



用少量彩油涂在涂胶的地方，再用彩油重新将指甲涂一遍。



在指甲上涂一层护甲营养油，以便去除指甲上的水分和油分。



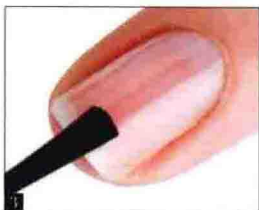
指甲两侧也是按照指甲根部向指甲前端的方向涂抹彩油。



在指甲的背面，仔细地用底油将指甲前端涂好。



彩油干了以后，再涂一遍彩油，以遮盖上一步甲油涂抹的痕迹线。



再用底油将指甲整体均匀地涂好。



在指甲的背面，仔细地用护甲亮油将指甲前端涂好。



在指甲的背面，仔细地用彩油将指甲前端涂好。



用护甲亮油将指甲整体均匀地涂好。



从指甲中间开始，往指甲前端的方向，薄薄地涂上一层彩油。

足部

STEP

1

趾甲上色

如果仔细涂上心爱的彩油，颜色可以持续达1个月之久。注意别涂到脚趾甲以外的地方。

使用的工具



分趾器



护甲营养油



底油



彩油



护甲亮油



卸甲油



在趾甲上涂一层护甲营养油，以便去除趾甲上的水分和油分。



趾甲两侧也是按照趾甲根部向趾甲前端的方向涂抹彩油。



将脚趾分隔套套在脚上，仔细地用底油将趾甲整体均匀地涂好。



第6步涂抹的彩油干了以后，再涂一遍彩油，以遮盖上一步骤甲油涂抹的痕迹线。



仔细地用彩油将趾甲前端涂好。



仔细地用护甲亮油将趾甲前端涂好。



从趾甲中间开始，往指甲前端的方向薄薄地涂上一层彩油。



再用护甲亮油将趾甲整体均匀地涂好。

脚部

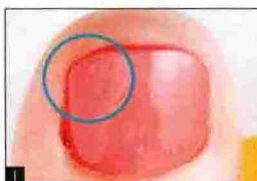
STEP

2

美甲修正

出现甲油未干碰到趾甲上，或是涂出趾甲边界的情况，请别慌张，并尝试使用以下修正方法：

甲油变得乱糟糟时



因手指碰到了未干的甲油，趾甲前端的甲油被弄得乱糟糟。

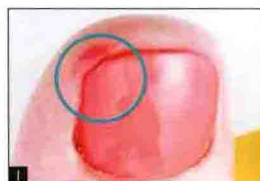


可以涂上护甲亮油，将弄乱彩油部分覆盖上。



或者可以用手指轻轻地弄乱的彩油部分修正好，再涂上护甲亮油。

将甲油涂到脚趾外时



甲油涂到了脚趾前端时。



用木签卷上一层薄薄的化妆棉，蘸上些甲油。



用棉棒清理粘在皮肤上的甲油，注意不要碰到趾甲。

脚部

STEP

3

卸掉彩油

难以卸掉的痕迹部分可以用棉棒将其卸掉。



用化妆棉蘸上卸甲油大面积地擦拭彩油。



重复第一个步骤，用化妆棉仔细地擦掉难以取出的彩油。



用蘸有卸甲油的棉棒擦掉脚趾甲细微的地方。



最后在趾甲前端涂上一层角质层营养。

适合初学者的美甲造型

简单易学的基础美甲

美甲3大要点

开始美甲前需要注意以下3点

1 不要使用陈旧的甲油

甲油时间长了就会变稠，涂上后不均匀，所以不建议使用。如果无论如何都要用陈旧的甲油，请先加入稀释液，降低浓度。

2 注意甲油使用的量

用海绵或美甲笔时，如果甲油使用过多，就会使甲油涂得不均匀；如果使用过少，甲油颜色稀薄不好看。所以在甲油瓶口处用海绵控制使用的量显得尤为重要。

3 甲油涂出指甲、涂到手指上也不要紧

甲油涂到手指上的时候，可以用棉棒蘸着卸甲油，将涂出的部分清除掉即可。

美甲必需品

开始美甲前需要准备好以下物品，
这些可以在美甲店买到



底油

美甲前涂的底油。涂底油可以防止甲油色素沉着在指甲上，以防护指甲。



美甲油

涂在指甲上的主色甲油。要选择自己喜欢的颜色。



防护亮油

在美甲油的基础上涂一层防护亮油，可以有效提升美甲的鲜艳度和艺术感。

卸甲油



使用时要用棉棒蘸着卸掉多余的甲油。

化妆棉



要用木签卷成棉棒使用。



木签

用来修正涂多的甲油及修正美甲的造型。



细笔

进行细线条及造型修正时必需的工具。

向大家介绍简单易学的美甲技巧。
改变颜色、千指百态!

法式豹纹造型



1 用淡粉色的甲油涂在指甲上，然后用粉色勾画图案。



2 再用棕色的甲油画出豹纹图案。



3 用亮银色的甲油画出法式分割线。



4 最后贴上亮钻，涂上护甲亮油。

公主蝴蝶结造型



1 彩粉色甲油涂在指甲上，反复涂2遍。



2 白金色甲油涂在指甲前端，并用金色线条画出法式界限。



3 在法式线下面的地方恰到好处地贴上蝴蝶结。



4 最后贴上亮钻，涂上防护亮油即可。

奢华豹纹造型



1 先用亮白色甲油打底，再在指甲上下两端斜向涂上珠光酒红色甲油。



2 在甲油颜色交界处贴上金色的线条胶带。



3 用白色的混合凝胶（参见第95页）画出立体的翅膀。



4 用两色的甲油画出豹纹图案，再粘上3压花（参见第94页）就完成了造型。

适合初学者的美甲造型 简单易学的基础美甲

经典花样造型



用粉色彩油涂满整个指甲，用白色彩油画出花的造型。



用蓝色的画笔着色。



分别用蓝色的画笔和紫色的画笔向花的外侧和内侧点缀着色。



花蕊中心处粘上亮钻，涂上护甲亮油即可。

双色彩条造型



用紫色彩油涂在指甲靠近底部的1/2处，上部的1/2涂上粉色的彩油。并用棕色的线条将上下隔开。



用白色的画笔在上图已画的线的上面重复画线。



用棕色的画笔在黑格2图上画线的地方重复画线。



在相应位置粘上铆钉、亮钻及圆环，涂上护甲亮油即可。

性感闪金色造型



涂上白色的金属感彩油，然后再涂上蓝色的彩油塑造闪金感。



涂上金色亮点彩油，加深闪金感。



再涂上绿色亮点彩油，进一步加深闪金感。



点缀白色贝壳装饰，最后涂上护甲亮油即可。