

无师自通



B
BOOKLINK

达人学美甲

(日) 靓丽出版社 编著
书锦缘 译



最聚人气的
沙龙光疗甲

一学就会的
指甲油美甲



奇特美妙的
大理石花纹美甲

简单易做的小饰物美甲



让你在家中就能成为 最具实力的专业美甲师!

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

无师自通 达人学美甲

(日) 靓丽出版社 编著
书锦缘 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TITLE: [BM848ネイルテクニックバイブル]

BY: [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA.,2010

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.

© 2011, 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: 06-2010第342号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

无师自通达人学美甲/(日)靓丽出版社编著;书锦缘译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5381-7009-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第114290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: 李杨

装帧设计: 书情文化

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 260mm

印张: 6

字数: 45千字

出版时间: 2011年8月第1版

印刷时间: 2011年8月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7009-2

定价: 29.80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/7009

无师自通 达人学美甲

目录

- 2 用完美护理方法获得极致美丽的指尖!
- 4 用最好的足部护理方法获得360°的完美双足!
- 6 用最方便的工具打造快乐的护理时间!
- 8 指甲油美甲造型的基础
- 18 法式美甲造型的基础
- 28 小饰物美甲造型的基础
- 38 脚趾美甲造型的基础
- 44 彩绘美甲造型的基础
- 54 3D美甲造型的基础
- 64 大理石花纹美甲造型的基础
- 70 光疗美甲造型的基础
- 80 水晶美甲造型的基础
- 88 喷绘美甲造型的基础



一学就会!

用完美护理方法获得极致美丽的指尖!

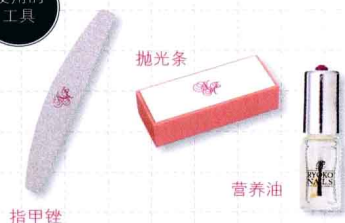
希望做出漂亮的美甲时，一定要先做好手部的护理工作。这样才能让美甲绽放出与众不同的光芒哟!

第一步

打磨修形

打磨修形不但能够改变指甲的长度和形状，更能够让美甲呈现出最美丽的状态!

使用的工具



指甲锉

抛光条

营养油

小贴士 指甲锉的种类

指甲锉的种类很多，有可以修整甲面长度的，也有可以打磨抛光甲面光泽的。详情请参见P6。



用拇指抵住指甲锉，轻轻拉动进行打磨。



用拇指压住甲面两侧的肌肤。



用抛光条将甲面凹凸不平处打磨平滑。



当指甲较长的时候，可以进行适当程度的平行打磨。



沿着同一方向拉动指甲锉进行打磨。



在甲面的质皮处涂抹营养油后轻轻按摩。



用指甲锉轻轻打磨甲面，修整到适当的长度。



从两侧开始向中央进行打磨。



椭圆形的甲面修整完成了。

各种形状的甲面
制作美甲时甲面有5种不同的选择。根据不同的需要改变甲面前缘的形状，就能改变手部的整体感觉。

尖形



使指甲锉与甲面成一定角度，从一侧向中间打磨出弧度。
按照同样的方法打磨另一侧。
尖形甲面让指尖的品位大大提升。

圆形



将指甲锉与甲面垂直放置，沿同一方向打磨。
使指甲锉与甲面的一侧平行，沿同一方向打磨。
由两侧分别向中央打磨出较明显的弧度。
圆形的甲面为女人提升优雅的印象值。

方圆形



将指甲锉与甲面垂直放置，沿同一方向打磨。
使指甲锉与甲面的一侧平行，沿同一方向打磨。
由两侧分别向中央稍微打磨出两角的弧度。
经典的方圆形美甲是美甲中常用的形状。

方形



将指甲锉与甲面垂直放置，沿同一方向打磨。
使指甲锉与甲面的一侧平行，沿同一方向打磨。
按照同样的方法打磨另一侧。
由于方形甲面比较结实，推荐自然甲较脆弱的人使用。

第二步

死皮护理

为了让指甲健康漂亮地生长，死皮的保养是非常关键的。手指的死皮漂亮与否也与美甲的效果有着很大的关系。

使用的工具



小贴士 棉签的制作方法



将削圆了尖端的橘木棒一侧用水浸湿，并取少量棉花。



在手心处将棉花轻轻地缠绕在橘木棒上。

升级小技巧

死皮推



涂好去死皮油后，浸泡在温水中使死皮软化。



用死皮推轻轻将死皮向上推，注意不要破坏甲面。



用死皮剪将推到上方的死皮剪掉。

用工具处理



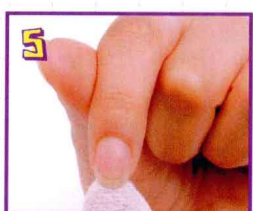
在死皮处涂抹去死皮油，并充分按摩。



用化妆棉包裹拇指，蘸取少量水后擦去多余去死皮油。



在泡手碗中注入40℃左右的温水，并将手指浸泡3~4分钟。



继续用包裹了化妆棉的拇指除去甲面下方的污垢。



用棉签将死皮向上推，注意不要伤到皮肤。



整体涂抹营养油并充分按摩，就完成了。

第三步

按摩

经过充分地按摩能够促进手部的血液循环，让肌肤得到更好地滋润。

使用的工具



按摩霜

小贴士

打造健康指甲的按摩



用适当的力度按压死皮中央及甲面两侧的中间位置。



取樱桃大小的按摩霜，用手温热后涂抹在双手上。



充分按摩手指指尖的穴位。



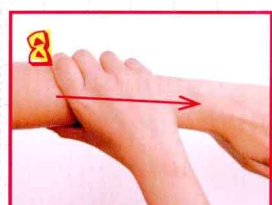
用另一只手拉住每根手指轻轻旋转2次。



按照从指尖向手腕的方向进行按摩。



手心朝上，用3同样的方法画圈拉伸。



从肘部下方向指尖方向摩擦按摩。(5次)



从手指的根部开始向指尖方向画圈拉伸。



用另一只手的食指和中指夹住每根手指往复摩擦运动。



双手十指交叉，活动手腕3次，并按压十指根部。(2组)

至关重要!

从脚趾甲的护理到整体的足部按摩，保证让你完全掌握足部护理的每一个细节!

用最好的足部护理方

第一步

打磨修型

虽然足部并不是每天都能遇到，但是我们一定不能忽视足部的每一个细节! 美丽，从点滴做起!

使用的工具



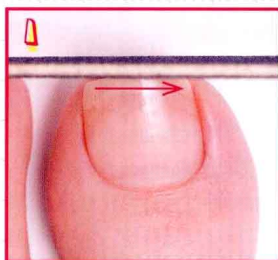
指甲锉



抛光条 (双面的)

小贴士

趾甲过长时，需要先
用剪刀修剪一下。



将指甲锉与甲面垂直放置，并沿同一方向打磨。



打磨好甲面右侧后，从侧面向中间打磨角部的弧度。

第二步

死皮护理

很多人都对自己脚趾甲面的形状不太满意。所以如果能够做好细致地死皮护理，就能够让甲形有很大的改观。

使用的工具



棉花

橘木棒

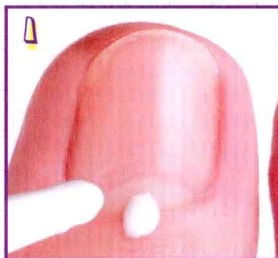
化妆棉



去死皮膏

小贴士

用40℃左右的温水浸泡双足。



在死皮中央放置少量去死皮膏。



用拇指将去死皮膏揉搓均匀。

第三步

去角质

好容易将甲面塑造得漂亮一些，不能因为足部老化的角质让整个足部减分。巧妙地去除角质，才能让足部熠熠生辉。

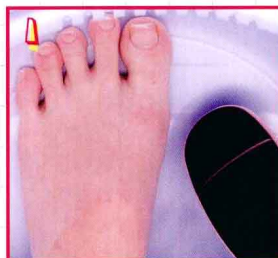
使用的工具



足锉

小贴士

对于特别硬的部分，可以先涂一些去死皮膏再进行。



用温水浸泡足部，使角质层变软，并将足锉蘸取少量水。



用较粗糙的一面打磨比较坚硬的地方。

第四步

按摩

护理的最后一步就是按摩，要将脚腕和小腿部分也同样进行按摩。

使用的工具



按摩霜

小贴士

要用双手温热按摩霜后再进行涂抹。



从下向上进行按摩。



用双手的拇指边按压边向上提拉。

法获得360° 的完美双足!



另一侧也按照同样的方法打磨出弧度。



用抛光条较粗糙的一面打磨一遍甲面。



用抛光条较细腻的一面再打磨一遍甲面。



表面光泽、左右两侧对等的甲面就修整完成了。



在手心处制作出棉棒。



将棉棒蘸湿后，稍稍立起将死皮向上推。



将化妆棉裹在拇指上，蘸取少量水。



擦去剩余的死去皮膏，就完成了。



用较细腻的一面打磨比较柔软的地方。



用较细腻的一面轻轻打磨脚趾前缘。



最后再用较细腻的一面整体打磨一遍整个足底。



完成后整个足底都非常柔软。但要注意打磨时的力度。



用双手的拇指用力按压趾根的位置。



将一只手握空拳后按摩足底。



按压活动脚趾的部分。



从脚腕开始向上按摩小腿的部分。



无论是颜色还是款式都有很多种不同的选择!

建议



格数不同, 分类使用! 指甲锉

根据用途不同, 指甲锉又可以分为打磨甲面的抛光条和修整甲形的指甲锉。这里则通称为指甲锉了!

指甲锉的不同与选择

指甲锉的作用多种多样, 有的可以用来修整甲面长度和形状; 有的能够为甲面打磨出光泽。即使同样是修整甲面使用的指甲锉, 也可以分为修整自然甲和修整人工甲的2种类型。在选择的时候我们就要根据需要, 挑选格数不同的指甲锉。格数越高的指甲锉, 甲面的粗糙程度越低。

正确的使用方法

使用新的指甲锉时, 可以先用抛光条将指甲锉的表面打磨一下。用食指和中指捏住指甲锉1/3处, 沿着一方向进行打磨。



能够让甲面绽放闪耀光泽的抛光条!

寻找最得心应手的工具!

用最方便的工具打造



喷涂式包装, 使用更方便。

含有稀有成分的营养油

笔形营养液, 无论何时何地都能做保养。

建议

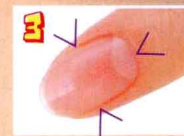
防止干燥的按摩



取适量的营养油涂抹在死皮处。



用拇指以画圆的方式进行按摩。



轻轻挤压图中标识的位置。

细致地保湿工作是重中之重!

营养油

死皮和指甲周围的肌肤干燥, 对一双漂亮的手来说是致命的伤害。所以经常进行细致入微地保湿是手部护理的关键! 化妆包里随身装一瓶营养油非常重要!

甲面里侧的保湿

有很多人一定会觉得奇怪, 为什么甲面的里侧也需要保湿呢? 因为如果这个部位干燥的话, 会导致指甲发白, 显得非常不健康。

放入零钱包刚刚好指甲油瓶设计



软膏式设计, 使用非常方便。

芳香的气味有助于全身放松。

Q
SMART SPA
eucamint
luxury lotion
QTICA

具有很多香味选择的压瓶式设计。

Cre
Scents
Hand to Hand
Black Currant & Fig
CREATIVA
245 ml (8.3 fl. oz.)

小瓶包装，使用更方便。

lomasi

让手部肌肤充分放松的产品！
按摩霜

手部按摩时不可缺少的产品！具有各种不同的香味和功能，可以根据需要选择适合自己的按摩霜。

建议

缓解疲劳的穴位

劳宫穴是位于中指和无名指之间的穴位，轻轻按摩就能够起到缓解疲劳的作用。



消肿的穴位

位于膝盖侧面稍稍向下的位置。稍用力按摩此处的穴位，能够改善腿部的水肿症状。



手部专用的按摩啫喱。

MOO-BROOK
CRYSTALLINE HAND GEL
Produced by
Caljet Japan

纯植物配方，对肌肤更呵护。

AVOJUICE
Skin Quencher
Peach Juice
OP-1

Q
INTENSE TOTAL HYDRATING THERAPY
QTICA

每日按摩，让肌肤恢复活力。

快乐的护理时间！

泡脚液，为足部带来更持久的清新！

比较可爱的脚丫形足锉。

定期进行足部护理，获得完美足部！
足部护理产品

定期为足部进行护理保养，让恼人的死皮不再来！
注重日常护理，大大提升女生气质！

建议



利用足浴盆

如果能够有效地利用足浴盆清理角质，则一定能够达到事半功倍的效果！



使用方便的足锉

由于形状和粗糙度不同，每款足锉的质感也各不相同。大家可以根据自己的足部状态，选择最适合自己的一款。

具有不同粗糙度的两个锉面，更方便！



Gotta Pedit Soak
with Tea Tree Oil
FOOT BATH
Chamomile & Lavender
3740214

Q
HAND
OVERNIGHT INTENSE FOOT REPAIR BALM
QTICA

充分滋润足部的乳霜

具有超高保湿力的营养霜

推荐给初学者的超级美甲!

指甲油美甲造型

的基础

向初学者首先推荐的就是下面的指甲油美甲造型。大家可以选择自己喜欢的指甲油挑战简单的美甲造型啦!

只要有了这些就一切准备就绪啦!

涂抹指甲油的基础

首先要了解以下的3个基本工具,这样才能完美地完成指甲油美甲造型哟!

1 底油

为了防止色素沉着,要在涂抹指甲油前涂抹一层底油。这是指甲油美甲造型的必备工具。

2 指甲油

具有各种不同的颜色,有一些带有珠光或闪粉等。

3 亮油

能够使已经涂抹的指甲油迅速干燥,亦可以增加甲面的光泽度。

指甲油美甲造型的必备工具

棉签

在为指甲消毒和擦掉涂抹到两侧的指甲油时使用。

消毒液

能够有效地去除指甲表面的油污。

大家可以在多种多样的颜色中选择出自己喜爱的颜色。

亮油

在涂抹指甲油后,涂抹在甲面上。

洗甲液

能够有效地清除指甲油。

底油

在涂抹指甲油前,直接涂抹在甲面上。

指甲油

在涂抹完底油后,均匀涂抹2遍。

清理涂抹在肌肤上的指甲油



1. 用棉棒蘸取少量的洗甲液。
2. 将涂抹在肌肤上的指甲油充分清理干净。

涂抹指甲油



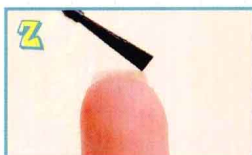
用棉签蘸取消毒液,充分除掉甲面上的油污。



涂抹甲面前缘和甲面中央的部分。



待指甲油稍稍干燥后,再涂抹一遍。



用底油涂抹甲面前缘的部分。



从死皮稍向前的位置开始涂抹整个甲面。



涂抹时不要过于用力。

指甲油的清除



1. 用拇指和食指的根部将棉花团成球状。
2. 蘸取少量洗甲液,充分清洗甲面。



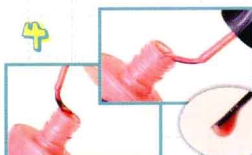
连接2中涂抹的部分,涂抹甲面。



仔细涂抹左右两侧。



整体涂抹一层亮油。



在瓶口处调节蘸取指甲油的量。



涂抹靠近死皮处的部分。



在死皮处涂抹一些营养油,并充分按摩。

品位十足的双层法式美甲



用金色闪粉指甲油均匀涂抹2遍底色。

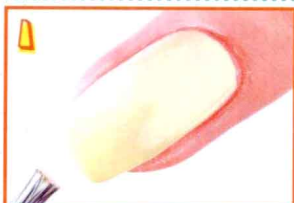


用白色和黑色指甲油描画双层法式美甲线条。



在2中的线条中央描画银色闪粉线条。

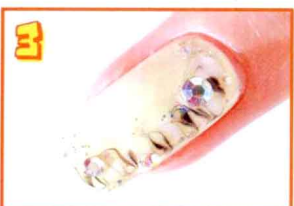
水粉色系大理石花纹美甲



用浅黄色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用白色和黑色指甲油交错描画出大理石花纹图案。

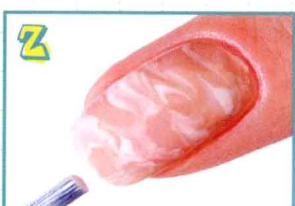


在2中大理石花纹图案上镶嵌大小不同的钻石。

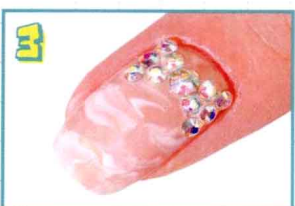
闪亮可爱的蝴蝶结美甲



用粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用白色指甲油描画点点图案后，在未干燥前做成大理石花纹图案。



在甲面的根部用钻石镶嵌出蝴蝶结造型。

活力健康的大理石花纹法式美甲



用米色指甲油均匀涂抹2遍底色。



在指尖描画点点图案，并做成大理石花纹图案。

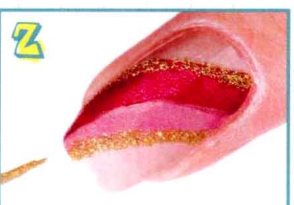


沿2中的图案边缘涂抹银色闪粉线条。

斜纹线条图案美甲



用米色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



在甲面中央描画红色和粉色线条，并用金色闪粉勾边。



在2中线条的中间镶嵌金属小颗粒，并镶嵌钻石。

可爱的樱花图案美甲



用透明粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用白色丙烯颜料描画花朵图案。



用红色丙烯颜料描画花芯，并整体涂抹一层亮油。

派对中最受瞩目的美甲



用香槟金色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用掺入闪光亮片的金色闪粉指甲油描画曲线线条。

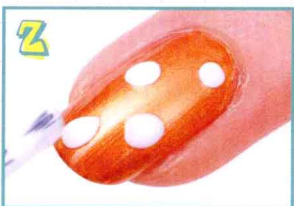


待2完全干燥后，整体涂抹一层亮油。

颇具华美气息的大理石花纹美甲



用金色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用白色指甲油描画点点图案。



用刷头将点点图案做成大理石花纹图案。

甜美亲切的约会美甲



用粉色闪粉指甲油涂抹底色，并用深粉色闪粉指甲油做出渐变效果。



用白色指甲油描画蝴蝶结图案，并在中央镶嵌钻石。



整体涂抹一层亮油，就完成了。

霓虹灯下顶级闪耀的美甲



用黑色指甲油涂抹底色，并用金色闪粉指甲油描画点点图案。



用银色闪粉描画圆圈图案。



均匀镶嵌星星造型的闪光亮片，就完成了。

性感休闲味十足的美甲



用浅金色指甲油均匀涂抹2遍底色。

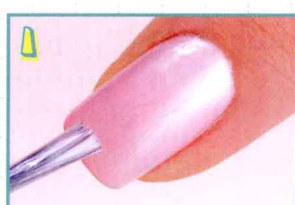


待1干燥后，在甲面上随意涂抹橙色指甲油。



用黑色指甲油为2中的色块勾边，并镶嵌钻石。

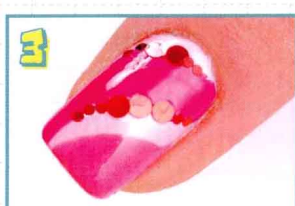
色彩艳丽的时尚美甲



用粉色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



用荧光粉色指甲油描画流线型线条。



在2中的线条两侧镶嵌大小不同的红色闪光亮片。

清爽大理石花纹美甲



用米粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用黄色、蓝色和白色指甲油倾斜描画弧线线条。



用彩绘笔勾画出孔雀尾图案，并涂抹一层亮油。

让人爱不释手的甜美型美甲



用粉色闪粉指甲油均匀涂抹2遍底色。



粘贴圆形贴纸，并整体涂抹粉色指甲油，然后撕掉贴纸。



用深粉色和白色指甲油描画点点图案，并用银色闪粉勾边。

自然又可爱的水粉色系美甲



用浅粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用浅黄色指甲油涂抹甲面的一半。



用银色闪粉指甲油描画T形线条。

活力十足的简洁型美甲



用橙色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



在1未干燥前，随意涂抹深橙色指甲油，并做出大理石花纹图案。



在甲面上均匀镶嵌闪光亮片，并涂抹一层亮油。

具有太阳一样明快色调的美甲



用橙色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用红色指甲油涂抹甲面的弧形侧面。



用掺入闪粉和闪光亮片的指甲油涂抹2中剩下的部分，并镶嵌钻石。

散发十足清凉气息的美甲



用白色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



用蓝色透明和紫色透明指甲油描画曲线线条。



在2中线条的边缘描画银色闪粉线条。

华美度极高的奢华美甲



用蓝色闪粉指甲油均匀涂抹2遍底色。



在甲面中央镶嵌大颗珍珠。



在2中珍珠的周围镶嵌钻石和金属小颗粒。

漂亮纯情的闪亮片美甲



用白色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



用白色指甲油在甲面的一侧描画变形法式美甲线条。



在2的边缘上镶嵌大小不同的金色闪光片。

清爽的变形法式美甲



用白色指甲油描画图案。



用金色闪粉描画三角形的边缘，并倾斜描画线条。



均匀镶嵌大小不同的钻石，就完成了。

优雅可爱的清新粉色美甲



用浅粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用白色指甲油描画倾斜法式美甲线条。



在2中线条的边缘间隔镶嵌粉色和白色的闪光片。

可爱的闪粉心形美甲



用浅粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用不同的粉色指甲油描画横纹图案，并用银色闪粉描画交界线。



用银色闪粉指甲油描画心形图案，并在其周围镶嵌金属小颗粒。

优雅成熟的倾斜法式美甲



用棕色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



用酒红色指甲油描画倾斜法式美甲线条。



用金色闪粉指甲油勾画2的边缘，并描画线条。

个性十足的闪耀美甲



用透明闪粉指甲油均匀涂抹2遍底色。



待1中指甲油未干燥前，将指尖蘸取红色闪粉。



依次按照红色、金色、绿色的顺序涂抹闪粉，并在中间镶嵌闪光亮片。

散发十足华美气息的美甲



用黑色指甲油涂抹底色，并用红色、橙色、黄色和蓝色指甲油描画线条。



用各种颜色的丙烯颜料在指尖描画线条图案。



在甲面中央镶嵌钻石和金属小颗粒。

闪亮精致的优雅美甲



用粉色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



用粉色闪粉指甲油在甲面前缘做出渐变效果。



在甲面上均匀镶嵌大小不同的闪光亮片，就完成了。

冬日浪漫雪花美甲



用浅蓝色指甲油均匀涂抹2遍底色。



在甲面根部涂抹银色闪粉指甲油。



用粉色丙烯颜料描画蕾丝图案，并用白色丙烯颜料描画雪花图案。

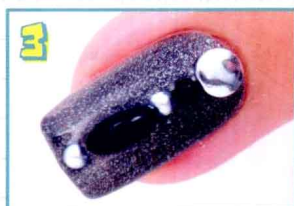
闪亮的摇滚美甲



用黑色闪粉指甲油均匀涂抹2遍底色。



从甲面根部开始依次镶嵌大颗金属钉、黑色钻石和小颗金属钉。



继续镶嵌椭圆形钻石和小颗金属钉。

雪花图案的简洁型美甲



用白色珠光指甲油均匀涂抹2遍底色。



用紫色闪粉指甲油在指尖做出渐变效果。



粘贴雪花图案的贴纸，并镶嵌钻石。

兼具成熟女人稳重与性感的美甲



用红色指甲油均匀涂抹2遍底色。



涂抹黑色倾斜法式美甲线条，并用眼影刷晕染边缘部分。



用白色丙烯颜料描画花朵和叶片图案，并镶嵌钻石。

校园情怀的时尚方格美甲



用红色指甲油均匀涂抹2遍底色。



用眼影刷蘸取黑色指甲油在甲面中央描画交叉线条。



用黄色丙烯颜料描画方格图案，就完成了。

五彩缤纷的派对美甲



用绿色、蓝色闪粉、紫色指甲油描画横纹线条。



用金色和银色闪粉描画线条的边界线。



用蓝色闪粉描画边界线，并整体涂抹一层亮油。

快乐的粉色花朵美甲



用浅粉色指甲油均匀涂抹2遍底色。



在甲面分别粘贴两条美甲贴纸。



在甲面根部和前缘分别镶嵌黑色钻石和珍珠。

具有浓郁日式魅力的美甲



用粉色指甲油涂抹底色，并用黑色指甲油描画清晰法式美甲线条。



在粉色和黑色的边界处涂抹金色闪粉指甲油。



均匀镶嵌大小不同的钻石，就完成了。

华美度极高的日本传统美甲



用红色指甲油描画倾斜法式美甲线条，并用金色涂抹甲面根部。



用黑色、白色和金色丙烯颜料描画花朵图案。



用黑色丙烯颜料描画花枝，并均匀镶嵌金箔。