

品质生活

最美女人坊

尹黎 / 主编

附赠60分钟

时尚美甲分步演示
让指尖舞动美丽

DVD
VIDEO

约会、职场、假期、派对……个性场合显“风情”

我最想要的 时尚美甲书



重庆出版集团 重庆出版社

品质生活 · 最美女人坊

我最想要的 时尚美甲书

尹黎 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的时尚美甲书/尹黎主编. —重庆:重庆出版社, 2012.1

ISBN 978-7-229-04620-0

I. ①我… II. ①尹… 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 216498 号

我最想要的时尚美甲书

出版人: 罗小卫

封面设计: 桃子

策 划: 华章同人

版式设计: 李自茹

责任编辑: 陈建军

制 作:  (www.rzbook.com)

特约编辑: 冷寒风

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/12 印张: 10 字数: 200千字

版印次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究



Author's Preface

你的美甲 你做主



美甲，就是在指尖上的舞蹈。如今美甲已成为位于时尚潮流尖端的明星装扮之一，得到越来越多爱美女士的喜爱。在保养得当的甲面上，打造出一个个璀璨多姿、个性十足的美甲造型，能给原本简单的甲面带来魔法般的奇妙变化，让纤纤十指瞬间产生梦幻般的美丽效果。

看到各具特色的美甲造型，女孩们都会产生跃跃欲试的欲望。那么，美甲技法是不是真的很难呢？其实，在家自己就可以DIY美甲。首先注意对指甲做好最基础的日常保养，让你从甲形到甲面、指皮到手部肌肤，都呈现出无可挑剔的完美状态；然后适当准备一些常用美甲工具以及装饰物，跟着本书一起来，你很快就能在指甲上轻松玩出新花样。

在学习美甲的过程中，你还会发现各种各样别致的美甲类型，如法式、贴钻、亮片、彩绘等，这些各具特色的迷人美甲，每一类都有着无可替代的美丽效果，让人忍不住想要依次尝试一番。想要学好这些多样美甲技巧，就需要仔细看看本书中的美甲解密了，在各种美甲色彩和造型的不断变换中，你一定会渐渐地有所启发，这时找到最适合你的美甲造型就不再是难题了！

随着技艺不断精进，你还会在不同场合转换中灵活使用多种美甲感觉，让你的指尖美丽持续绽放光彩。还在等什么，指甲的百变造型，就从现在开始吧！





Contents | 目录

Part 01

日常保养，美人玉
手“甲”做主

Chapter 01

指甲基本修剪篇

- 指甲修剪工具大搜罗····· 8
- 常见甲形有哪些····· 10
- 打磨最佳甲形要看手形····· 11
- 指甲基础修剪七步走····· 12
- 正确抛光，闪闪甲面惹人爱·· 13

Chapter 02

指甲高效保养篇

- 指甲保养五步走····· 14
- 问题指甲的特殊呵护秘籍·· 15
- 指甲断裂的快速急救妙招·· 17
- 预防指甲断裂的小秘方···· 20



- 纤纤玉手也需精心养护···· 22
- 当心！手部保养五大误区···· 24
- 一起做手部按摩········ 26

Part 02

美甲入门，打造女
人“第二张名片”

Chapter 01

美甲准备篇

- 美甲必备的小单品····· 28
- 可爱无敌的美甲配饰····· 30
- 指甲油颜色挑选首看肤色·· 31
- 指甲油选购的窍门····· 32

Chapter 02

美甲练习篇

- 四步涂出完美甲面····· 34
- 两种有效卸除甲油的方法·· 35
- 轻松美甲六个小窍门····· 36
- 全面认识人工指甲····· 38

轻松装戴人工指甲·····	39
细心卸除人工指甲·····	40
巧手修护人工指甲裂痕·····	41

Chapter 03

美甲晋级篇

完美法式手法技巧·····	42
完美雕花手法技巧·····	44
完美贴钻手法技巧·····	46
完美彩绘手法技巧·····	48

Part 03

轻松美甲，百变女郎就是你

Chapter 01

法式美甲

双色情怀·····	50
炫目斑点·····	52
精致白蝶·····	53
金属朋克·····	54
浪漫雪花·····	56

Chapter 02

彩绘美甲

卡通小羊·····	57
黑白雕花·····	58
可爱笑脸·····	59
红色诱惑·····	60

Chapter 03

镶钻美甲

七彩奢华·····	62
十字魔法·····	63
华贵水钻·····	64

Chapter 04

亮片美甲

神秘蓝色·····	65
华贵红色·····	66
耀目银色·····	68

Chapter 05

蕾丝美甲

淡雅蕾丝·····	70
甜美蕾丝·····	71
古典蕾丝·····	72

Chapter 06

立体3D美甲

纯洁花瓣·····	73
立体蝴蝶·····	74
橘色回忆·····	75

Chapter 07

光疗树脂甲

闪耀黑色·····	76
银色奇迹·····	77

Chapter 08

琉璃甲

蓝色冰花·····	78
粉色冰花·····	80



Part 04

个性场合美甲，让你
展现绚丽指间风情

Chapter 01

聚会美甲

感性妩媚·····	82
深色诱惑·····	84
典雅名媛·····	86
绚丽亮钻·····	88

Chapter 02

约会美甲

害羞恋人·····	89
娇美佳人·····	90
成熟丽人·····	92
少女情怀·····	94

Chapter 03

职场美甲

淡雅肤色·····	95
纯净珠光·····	96
优雅知性·····	97

Chapter 04

假期美甲

蓝色海边·····	98
愉悦时光·····	100
异域风情·····	102
舞动旋律·····	104

Chapter 05

新娘美甲

高贵复古·····	106
幸福佳人·····	107
纯美公主·····	108

Chapter 06

节日美甲

情人节美甲·····	109
新年美甲·····	110
青年节美甲·····	111
儿童节美甲·····	112

附录 1

足部美甲DIY

足部美甲必备小工具·····	113
足部基础护理的五大步骤·····	114
特殊足部问题的针对性护理·····	115

附录 2

不可不知的美甲注意事项

留意指甲发出的危机讯号·····	116
美甲后需注意的小细节·····	117
当心！沙龙美甲中的健康威胁·····	118



日常保养， 美人玉手“甲”做主

苍白暗淡的指甲、缺乏保养的双手不会给人留下任何好印象，而拥有美丽甲面的纤纤玉手，一定会让人心生羡慕，这也是女性展现美丽与自信的最佳方式之一。

而美甲的第一步，则是要做好最基础的日常保养。这些基础的保养方式，经常被女性所忽略。要想获得完美的精致甲面，这些基础的保养步骤可是必不可少的。



指甲修剪工具大搜罗 >>

修剪指甲是美甲的第一步，只有将指甲修剪出合适的形状，才能打造出各种美甲造型。而打磨指甲则是美甲过程中必不可少的一步。正确的打磨不仅可以修饰甲形，同时还能让甲面获得持久的健康光泽。通常来说，在日常修剪指甲和打磨指甲之前，需要准备以下工具：

point 1 修甲必 备工具

■指甲锉

用于修整指甲前缘不柔和处，以及帮助修剪后的指甲锉出合适甲形。按照质地可以将指甲锉分为海绵锉、钢锉、彩条锉等；而按照形状，指甲锉有方形、方圆形、椭圆形、尖形、圆形、喇叭形这六种形状，通常在使用中可以根据自己的手形，来选取最易上手的指甲锉。

■指甲剪

用于修剪各种形状的指甲，一般有平口剪和斜口剪两种。使用时，用大拇指和食指握住指甲剪柄，略加施力便可以修剪出合适的指甲长度。

■指皮推

一般用于推起指甲后缘多余的指皮，只需轻轻施力就能将后缘不整齐的指皮推出柔和的圆形，而多余的指皮在推的过程中会翘起来，稍后用指皮剪再修剪一下，后缘会更加整洁好看。需要注意的是，在推指皮时手法要轻柔，不要一次推太深，否则会伤到指甲后缘的真皮层。

■指皮剪

用于剪去多余的指甲皮，同时把刚刚推起来的死皮和肉刺一一剪掉，被誉为指甲修剪工具中的“清道夫”。指皮剪的外观看起来像小钳子，在使用前一定要借助指皮推的帮忙，这样在修剪时才能更准确。





point 2
**打磨指甲
必备工具**

■ **砂棒**

用于去除指甲表面上凸起处和指皮上的污点。使用时，用拇指和食指捏住砂棒，把握适中力度，轻轻磨去指甲表面的凸起处，要做到既要打磨指甲表面的不足之处，同时还要以不伤害甲面与指皮为基准。

■ **砂锉**

用于打磨整体甲形时使用，砂锉一端颗粒较粗，一端颗粒较细。使用时，先用颗粒较粗

的一面粗略打磨，然后再用颗粒较细的一面细致打磨。

■ **磨甲棒**

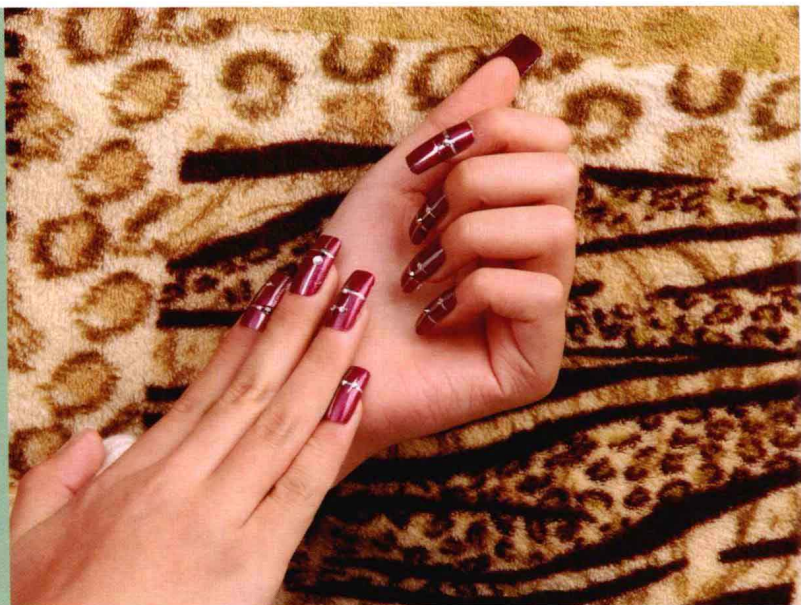
用于修整指甲长短和修磨甲面形状，其外形两端宽中间窄，使用时呈45度角朝一个方向修磨最佳。

■ **抛光锉**

用于打磨抛光甲面，通常分有黑、白、灰三面，黑色面可以抛去指甲表面角质，白色面可以把指甲表面磨得更细腻，灰色面可以把指甲表面抛光。

常见甲形 有哪些>>

通过不同的修剪方式，可以获得多种多样的靓丽指甲。一般来说，按照形状的不同，最常见的甲形主要分为四种，分别适合不同气质的女性选择。



■ 方形甲

外观形状：这种指甲前缘和侧面的角度都为方形，长度约超出指头2~3毫米。

适用手形：适合手掌较大，并且手指足够纤长的女性，修剪成这种甲形后，会起到整体拉长手形的感觉，同时整个手掌和手指看上去也非常协调。

适用人群：这种甲形不易断裂，看起来比较个性并且非常时尚，因此比较适合职业女性。

■ 方圆甲

外观形状：这种指甲前缘和侧面都为方形，但在有棱角的侧面呈圆弧形。

适用手形：适合手掌小，手指关节突出明显，并且手指瘦长的女性，修剪成这种甲形后，能够明显改善现有手形的不足之处，使整

体线条看起来柔和许多。

适用人群：这种甲形整体看起来比方形甲要稍微柔和一些，比较适合性格温婉、看起来很淑女的女性。

■ 椭圆甲

外观形状：这种指甲从指甲边缘一直到指甲前缘都呈椭圆形，整体弧度比较圆润。

适用手形：特别适合双手和手指头的线条都比较圆润的女性，修剪成这种甲形，会使手形变得更加好看。如果手指有点短粗，建议在修剪椭圆甲形时，可以将指甲稍微留长一点，这样能够起到拉长手指线条的视觉效果。

适用人群：椭圆甲是一种比较传统的中式甲形，能很好地修饰手部线条，同时这种甲形对女性气质的挑剔度不高，几乎所有的女性都

可以尝试这种甲形，后期也比较适合在甲面上直接进行美甲造型的创作。

■ 尖形甲

外观形状：这种指甲前缘整体比较纤长，看起来非常尖锐，特别富有艺术感。

适用手形：适合手掌小、手指纤长的女性，修剪成这种甲形后，整体手形会增添不少柔媚感。不过对于天生指甲较薄的女性来说，不宜修成尖形指甲，不然会增加指甲断裂的几率。

适用人群：适合指甲厚度适中，整体气质比较柔媚的女性。如果你晚上要参加聚会或登台表演，选择尖形指甲，更易吸引众人的视线。

纤长手形

手指跟手掌的长度比例为1:1，宽度适中，整体匀称。这是比较理想的一种手形，可以尝试多种形状的甲形。

干瘦手形

手指干瘦或有细纹，显得手指关节突出。这种手形不宜尝试尖形指甲，应选择弧度比较圆润的椭圆形甲。

娃娃手形

手指较短，指肚肥厚，整体看起来呈方形。打磨甲形时最好选取圆形的短甲，长度不要超过1.5毫米为佳。



打磨最佳甲形 要看手形 >>

打磨甲形要根据自己的手形和喜好来进行，这样才能打磨出最适合自己的甲形。

长方手形

手形整体修长，每个手指宽度都一样，显得手部很有力度。这种手形可以尝试方圆甲形，增添优雅气质。

尖锥手形

手掌比手指宽厚，越到指尖手越细，像尖锥一样。打磨甲形时，要扬长避短，最好选用宽一些的方形甲来修饰手形，弱化手部线条。

短粗手形

手掌宽厚，手指两头一样宽，视觉上会感觉短、粗、胖。这种手形可以在原本自然甲形的基础上稍微打磨成尖形甲，在视觉上就会有收缩的效果。





1 清洁工作

做好清洁工作，将双手和指甲周围清洗干净。



2 软化甲尾死皮

使用专门的指部死皮软化剂，涂抹在指甲后缘，起软化甲尾死皮的作用。



3 让死皮脱离指甲

用指皮推让死皮脱离指甲，但有可能会推起一部分倒刺。

有了得心应手的工具，还需要正确的方法才能修剪出合适满意的甲形。按照以下七步，就可以修剪出完美的指甲轮廓。



4 修剪死皮和倒刺

用指皮剪修剪死皮和倒刺，操作时要特别小心，避免剪到甲基肉。



5 修饰指甲前端锐利处

用指甲剪适当修剪后，用指甲锉修饰指甲前端锐利处，使弧度变得圆滑。



6 打磨指甲

用抛光海绵打磨指甲，让指甲的整体光泽度得到提升。



7 指皮刷清理碎屑

用指皮刷清理碎屑，然后给每个指甲涂上钙油，使指甲不易断裂。

step by step
指甲基础
修剪七步走



step by step
**正确抛光，
闪闪甲面
惹人爱**

抛光是修剪指甲过程中的一个重要步骤，它可以使指甲表面的粗糙度变低，让指甲整体散发出自然健康的光泽，看起来更加闪亮。



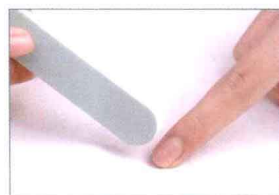
1 对甲面进行消毒

用蘸取了酒精的棉球，对甲面进行整体消毒处理。



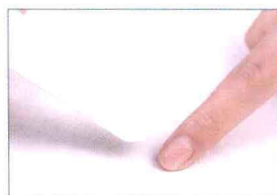
2 用泡沫条打磨甲面

用泡沫条轻轻打磨甲面，消除甲面上的不平整以及废老角质层。



3 用抛光条的绿色面打磨甲面

用抛光条的绿色面打磨甲面，最终的效果是让打磨后的甲面平滑一致。



4 用抛光条的白色面打磨甲面

用抛光条的白色面打磨，你会发现甲面变得细腻而有光泽。



5 擦去粉尘

用化妆棉蘸取白色的清洗液，轻轻擦去甲面上因打磨而出现的粉尘。



6 涂抹钙油

在抛光完成的甲面上涂抹上营养钙油，指甲的抛光就完成了。

注意事项 打磨时抛光工具要根据指甲厚度来进行选择。如果本身指甲就比较薄，则不适合使用颗粒较粗的抛光锉来打磨，应使用海绵抛光锉或颗粒较细的抛光锉。



指甲保养五步走>>

纤纤玉手的美丽指甲，应建立在健康的基础之上，只有做好了指甲的保养，才能保持甲面的光滑与洁净。高效保养，美甲的必修课哦。

1 清洁

日常养护指甲，首先得做好清洁工作。沾满污垢的指甲容易滋生细菌，也不美观。如果手指经常接触脏物，建议每周使用医用酒精或抗菌纸巾擦拭甲面。

2 浸泡

时常把手指浸泡在温水里，能够软化手指部位的皮肤，有利于去除指部

的死皮老茧和角质，同时还可以清洁指甲周围的污垢，这样可让干燥的指皮变得柔软起来。

3 修剪

每隔7~10天必须对指甲进行修剪。指甲过长，会增加断裂的机会。修剪时不要剪得太深，以免引起指甲出血。

• 保养步骤 •

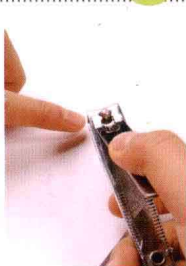
Step 1 清洁



Step 2 浸泡



Step 3 修剪



Step 4 按摩



Step 5 滋养



4 按摩

平时可以略微施力摩擦指甲，这样能够促进手指部位的血液循环，还有利于指甲健康。按摩时最好往一个方向用力，直至感到手指发热为止。

5 滋养

要让指甲光彩透亮，滋养工作不能忽视。每次修整后最好给指甲涂上钙油或营养液，每周坚持对指甲进行特殊护理，如涂上橄榄油或维生素E油液等。

此外，特别易干燥脆裂的指甲，不仅看起来不健康，也不利于之后的美甲工作。针对这种情况，可以在晚上临睡前，把指尖浸泡在温热杏仁油中15分钟左右，对指甲和指皮健康很有好处。或者使用鸡蛋清，用消毒棉签轻轻蘸取蛋清，均匀涂抹在甲面上，甲面就会变得非常有光泽，坚持一段时间后，指甲的韧性和光泽度都会提高。

问题指甲的特殊呵护秘籍

关门时不小心压到手，指甲内出现淤血；光滑的甲面上出现了白点；指甲周围倒刺横生——发生这些情况，该怎么养护指甲呢？

指甲内有淤血

成因 主要由于甲基受损淤血所致，还会影响指甲的生长。



呵护秘籍 首先应尽量保护指甲，不让指甲再受到进一步的损伤，特别要注意的是，这时不可修磨甲面，最好让其自然生长，并且涂抹钙油进行护理，坚持一段时间后，指甲便会恢复正常，淤血也会消失不见。

甲面浮现白点

成因 这是比较常见的指甲缺陷，而且还会经常复发。白点通常是因为指甲生长细胞受伤所致，缺少某些维生素也会出现这种情况。

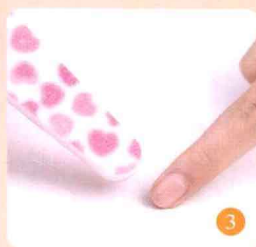
呵护秘籍 甲面上出现小白点，在护理上只要平时多补充营养，尤其是注意钙、铁、锌这些元素的摄取，多吃一些猪骨、牛肉、猪肝、胡萝卜、菠菜、青菜等，过一段时间白点慢慢就会消失。



指甲内有淤血



甲面浮现白点



甲面不平整有沟痕



指甲周围倒刺横生

甲面不平整有沟痕

成因 指甲表面触摸不平整，看起来有明显沟渠，可能是由于体内缺乏某些元素所致。

呵护秘籍 如果症状比较轻微，可以用砂棒轻轻打磨，使甲面的不平整变得平滑，之后再涂抹钙油养护，坚持一段时间后情况会有所改善；同时日常要注意保持良好的生活习惯和饮食习惯，注意补充维生素。如果症状比较严重，总是反复发作，建议找医生咨询。

指甲周围倒刺横生

成因 手指皮肤干燥，环境损伤或啃咬指甲都会引发指甲周围倒刺的产生。

呵护秘籍 日常如不注意，指甲周围的倒刺就会变得愈加严重，还会引起发炎，建议先用指皮剪修剪倒刺，然后涂抹消炎软膏，待软膏吸收后，再用甘油按摩指甲周围的皮肤。

缺少维生素等也会引发手指皮肤干燥而出现倒刺，日常要注重从干果、蔬菜、水果中摄取这些养分。

