

足部护理 & 脚趾美甲 基础教程

日本靓丽出版社 编著
贺雨薇 译



基本的足部护理

经常被忽视的问题
**趾甲问题
急救室**

努力打造健康的美足吧

挑战英式足部按摩疗法



新手也能快速上手

普通
美甲

光疗
美甲

**基础美甲款式
全介绍**

相同风格的款式
**足部和手部的
搭配方法**

多达

45款

梦幻少女款

潮流款

民族风款

时尚摩登款

独特魅力款

足部护理&脚趾美甲

基础教程

日本靓丽出版社 编著
贺雨薇 译



河北科学技术出版社

TITLE: [M1018 美脚を叶えるペディキュア&フットケアBOOK]

BY: [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA, INC. 2012

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。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：冀图登字 03-2013-066

图书在版编目 (CIP) 数据

足部护理 & 脚趾美甲基础教程 / 日本靓丽出版社编著；

贺雨薇译. -- 石家庄：河北科学技术出版社，2013.6

ISBN 978-7-5375-6086-3

I . ①足… II . ①日… ②贺… III . ①足 - 按摩疗法

(中医) - 教材 ②指 (趾) 甲 - 化妆 - 教材 IV .

① R244.1 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 015626 号

足部护理 & 脚趾美甲基础教程

日本靓丽出版社 编著 贺雨薇 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：邵嘉瑜

责任编辑：胡庆华

设计制作：柯秀翠

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 北京九歌天成彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 210mm × 260mm

印 张 5.5

字 数 40 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

Contents

5 { Part 1 }

刚起步的初学者也无须担心!

美甲的入门基础知识

- 6 美甲前的准备工作
- 8 基本的趾甲护理
- 10 甲油的基本涂抹方法



13 { Part 2 }

初学者也能快速上手

普通美甲 & 光疗美甲 基础美甲款式全介绍

普通美甲

- 14 法式
- 15 反法式·波纹法式
- 16 渐变
- 17 点绘
- 18 大理石纹
- 19 艺术线绘
- 20 花朵贴花·花边贴花
- 21 亮片镶饰·金色圆珠



光疗美甲

- 22 闪粉反法式
- 23 双重法式·V字法式
- 24 逆闪粉渐变式
- 25 花朵彩绘
- 26 孔雀羽彩绘
- 27 纵向孔雀羽彩绘·心形孔雀羽彩绘
- 28 方格纹
- 29 豹纹·斑点纹
- 30 条纹
- 31 扎染
- 32 宝石
- 33 镶石·贝壳
- 34 铆钉·金属镶饰
- 35 字母贴饰·线条贴饰
- 36 既非普通甲油也非光疗甲油!
独特的创新甲油——紫胶 (Shellac™) 登场

37

Part 3

45 款搭配造型

足部和手部的搭配方法

38 梦幻少女款

40 潮流款

42 民族风款

44 时尚摩登款

46 独特魅力款



48

Part 4

简单便捷易上手!

打造美足的足部护理技巧

50 基本的足部护理

52 深受美甲师和客人喜爱的高级沙龙的足部护理

55 拯救嵌甲
BS 矫形条救助小分队56 全面发挥高科技的作用
让足部护理更加便捷58 经常被忽视的问题
趾甲问题急救室62 努力打造健康的美足吧
挑战英式足部按摩疗法

64

10 步放松身心
基本的足部按摩疗法

65

跟水肿与毒素说拜拜
精油按摩畅通淋巴循环系统

66

缓解女性难以言说的烦恼症状
改善各种问题烦恼的对应位置

68

在家也能享受的放松时光
足浴放松疗法

69

Part 5

更加深入享受美甲 & 光疗美甲的乐趣吧!

打造美足的好用工具

70 活跃于足部美容界
推荐的优质工具大罗列

78 趾甲 & 足部恼人问题的解决方法讲座

84 有用的小知识
美甲术语集

足部护理&脚趾美甲

基础教程

日本靓丽出版社 编著
贺雨薇 译



河北科学技术出版社

Contents

5 { Part 1 }

刚起步的初学者也无须担心!

美甲的入门基础知识

- 6 美甲前的准备工作
- 8 基本的趾甲护理
- 10 甲油的基本涂抹方法



13 { Part 2 }

初学者也能快速上手

普通美甲 & 光疗美甲 基础美甲款式全介绍

普通美甲

- 14 法式
- 15 反法式·波纹法式
- 16 渐变
- 17 点绘
- 18 大理石纹
- 19 艺术线绘
- 20 花朵贴花·花边贴花
- 21 亮片镶饰·金色圆珠

光疗美甲

- 22 闪粉反法式
- 23 双重法式·V字法式
- 24 逆闪粉渐变式
- 25 花朵彩绘
- 26 孔雀羽彩绘
- 27 纵向孔雀羽彩绘·心形孔雀羽彩绘
- 28 方格纹
- 29 豹纹·斑点纹
- 30 条纹
- 31 扎染
- 32 宝石
- 33 镶石·贝壳
- 34 铆钉·金属镶饰
- 35 字母贴饰·线条贴饰
- 36 既非普通甲油也非光疗甲油!
独特的创新甲油——紫胶 (Shellac™) 登场



37

Part 3

45 款搭配造型

足部和手部的搭配方法

38 梦幻少女款

40 潮流款

42 民族风款

44 时尚摩登款

46 独特魅力款



48

Part 4

简单便捷易上手!

打造美足的足部护理技巧

50 基本的足部护理

52 深受美甲师和客人喜爱的高级沙龙的足部护理

55 拯救嵌甲
BS 矫形条救助小分队56 全面发挥高科技的作用
让足部护理更加便捷58 经常被忽视的问题
趾甲问题急救室62 努力打造健康的美足吧
挑战英式足部按摩疗法

64

10 步放松身心
基本的足部按摩疗法

65

跟水肿与毒素说拜拜
精油按摩畅通淋巴循环系统

66

缓解女性难以言说的烦恼症状
改善各种问题烦恼的对应位置

68

在家也能享受的放松时光
足浴放松疗法

69

Part 5

更加深入享受美甲 & 光疗美甲的乐趣吧!

打造美足的好用工具

70 活跃于足部美容界
推荐的优质工具大罗列

78 趾甲 & 足部恼人问题的解决方法讲座

84 有用的小知识
美甲术语集



刚起步的
初学者也无须担心!

{ Part 1 }

美甲的入门基础知识

- P6 美甲前的准备工作
- P8 基本的趾甲护理
- P10 甲油的基本涂抹方法





美甲前的准备工作



主编
田能纯子女士
Large 美甲工作室

在开始美甲之前，需要对“指甲的构造”和“基础的美甲工具”进行初步的了解。

了解了这些基础的相关知识后，就可以开始享受美甲的乐趣了♥

指甲的构造

接下来对本书中多次出现的关于指甲的专业名词进行一下简单的说明。将下面的插图与解说作为参考，比照自己的指甲来逐一认识指甲的构造吧。



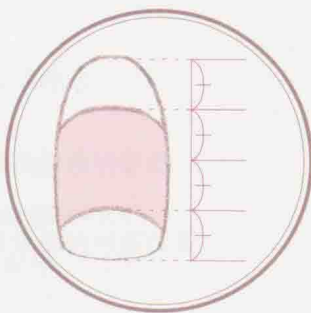
理想的指甲长度

手指甲

甲前端、甲床以及甲半月的黄金比例是1:2:1。如果甲前端的长度超过指甲整体长度的1/3就很有可能折断。

脚趾甲

为了防止卷甲、嵌甲等问题的发生，脚趾甲保持在以从脚趾里侧看不见指甲的长度为佳。从形状来说，将趾甲的边角剪去，留成弧形是最理想的。



美甲的正确姿势

确认美甲时的姿势是否正确

首先要选择一个适合美甲的场所。给脚趾甲进行美甲的时候一般都是以屈膝坐在地板上的姿势进行的。无法很好做到这个姿势的人也可以坐在小凳子上，将脚放于小台子上垫高来减轻身体的负担。

要点

建议在确认趾甲长度是否理想时借助小镜子的帮助，不要勉强身体做出高难度动作。



♥ 甲前端

指甲前端的白色部分。因为含有的水分很少所以呈现出白色。

♥ 黄线

甲床和甲前端交界部分的界线。

♥ 甲板

指甲的自体。是皮肤角质化堆积三层而形成的产物。

♥ 甲母

位于甲根下生长出新甲的部分，连通着血管和神经。

♥ 甲沟

指甲侧和皮肤交界的沟部，指甲就是沿着甲沟生长的。

♥ 角质层

附着在指甲根表面的软皮层，有保护甲床的作用。

♥ 甲根

位于指甲根部皮肤下的指甲部分，同时也是指甲开始生长的位置。

♥ 甲下皮

与甲前端部分的甲床紧密连接部分的皮肤，有预防异物进入的作用。

♥ 压力点

受来自甲前端的负荷最大，最容易断裂的部位。

♥ 甲廓

将甲板包围起来的指甲侧面、根部的皮肤。

♥ 甲半月

甲根处半月形的白色部分，因为含有水分较多所以呈现出白色。

♥ 甲床

甲床是支撑指甲的根基。因为皮下遍布着毛细血管所以呈现出粉红色。

基本的美甲工具介绍

只要备齐了这些工具，美甲的前期工作就完美无缺了！从砂锉、小木棒到普通甲油、光疗甲油等美甲工具的用法，这里一一为大家详尽介绍♥

护理类用具



a 打磨砂条

给自己打磨指甲时要用到的颗粒较细的砂条，可用来修正指甲的长度和形状。

b 砂锉

美甲用砂条的总称。颗粒的粗细程度用格(G)来表示。

c 抛光海绵

能把指甲甲面上的凹凸纹路打磨平滑的海绵砂锉。

d 酒精

用来给手足进行消毒的医用酒精。

e 小木棒

细长型的木质棒，前端较尖，用于美甲时的精细作业。

f 金属指推

用来推去指甲上死皮的金属制工具。

g 纱布

进行护理准备工作时可蘸水用来除去脏污。

h 化妆棉

可用于消毒、擦去多余指甲油等等。

i 角质去除液

能将角质死皮软化的溶液。

j 角质精华油

可以预防指甲和角质层的干燥问题，是指甲保湿的专用美容精华液。

k 死皮剪钳

用于去除倒刺等多余死皮时用的剪钳。

l 脚趾分离器

用于夹在脚趾中间，将脚趾缝张开以方便作业的道具。

普通美甲类



a 基础护理甲油

最开始涂抹的保护用甲油。可以防止指甲的色素沉积。

b 指甲油

涂在指甲上的染料，一般是用来涂抹手指甲的。

c 封层亮油

保护指甲油涂层不脱落，提高美甲造型耐久性、防止变色用的液体。

d 卸甲水

在卸甲时要用到的溶液，使用完后记得要进行保湿护理。

e 速干喷雾

能帮助涂抹的指甲油速干的喷雾型溶液。

光疗美甲类



a 底油

打底用的透明甲油，能提高甲油和指甲的粘合度。

b 彩色甲油

有颜色的甲油。也有带刷头的液体型。

c 封层亮油

涂在最上层的封层用透明甲油，能让美甲造型看起来更有光泽、保持更持久。

d UV灯

用于照射硬化光疗美甲的紫外线灯，主要有UV、LED和CCFL等种类。

e 抛光海绵

涂抹甲油之前用来抛光打磨甲面的工具。

f 美甲用笔刷

专门用于美甲作业的笔刷，有平头刷和圆头刷等。

g 甲油稀释液

能去除尘屑和油分，也可用于擦除未硬化的甲油。

h 擦纸

可用于擦除未硬化的甲油，一般为纤维较少的纸类和海绵类。



基本的趾甲护理



在涂抹甲油之前先来仔细观察一下自己的足部吧，看看平时是否疏于处理足部死皮，对趾甲甲面的凹凸不平也置之不理呢？让我们共同努力护理足部，打造出充满艺术气息的美足造型吧！



吉田予六占先生
La Couronne银座店

准备工作

在准备工作这一步骤中要对趾甲的长度和形状进行修剪，掌握打磨砂条和砂锉等工具的使用方法，打造出形状美丽的趾甲吧！

使用工具



a 酒精、b 化妆棉、c 打磨砂条

打磨砂条的握法

首先让我们来学习打磨砂条的正确握法。

正确



轻轻握住打磨砂条的末端，无名指和小指均保持在稍微搭住的程度。

错误



握在砂条的中间位置或者是用太大力气都不可以。



进行消毒

因为脚趾头和脚趾缝之间往往附着着细菌和脏东西，所以要先用化妆棉浸湿酒精轻轻擦拭进行消毒。



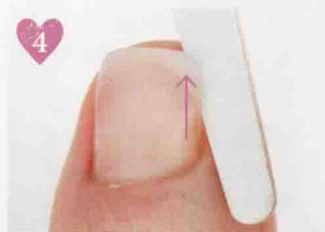
修整长度

将打磨砂条水平放置于趾甲上，朝着固定方向边轻轻打磨边调整趾甲长度。



修整趾甲侧

用正确的方法握住打磨砂条，沿着从压力点向着趾甲侧的方向进行打磨，修整好趾甲侧的线条。



修整另外一侧

和步骤3一样将另外一侧的趾甲线条修整平滑，不好打磨的时候将砂条伸入趾甲与皮肤间来进行。



修整趾甲内侧的边角

将打磨砂条伸入指甲内侧将边角打磨平滑，朝着甲尖方向移动砂条。



修整趾甲边角

将打磨砂条放置在趾甲表面的边角处，朝着甲尖方向慢慢打磨使两边形状对称，将尖角打磨至圆滑。

要点



将打磨砂条伸入指甲内侧，边打磨边侧皮肤的角质层边将指甲内侧的边角修整平滑吧。

角质层护理

护理角质层有助于让美甲造型保持更久。

不仅可以让趾甲面积看起来更大，而且还能打造出甲面光滑的美丽趾甲。

使用工具



a 角质软化霜 b 小木棒 c 化妆棉
d 纱布 e 角质精华油

化妆棉的用法

在去除死皮和去除涂出界的甲油方面起到很大的作用！



用手指拆开化妆棉，分离去除少量的纤维。



将小木棒把取出的棉花纤维压在手指上。



将棉花纤维在小木棒上薄薄地裹上一层就完成了。



去除死皮

将角质软化霜涂抹在角质层区，用棉花裹小木棒做成的临时棉签蘸满水轻轻推去死皮。



用纱布包裹住手指

将纱布盖住自己惯用手的大拇指，用其他手指扯住纱布将大拇指裹起来。



用纱布擦干净脚趾

用裹住手指的纱布蘸湿水仔细擦去趾甲表面的脏污和趾甲与皮肤之间堆积的脏东西。



涂精华油保湿

在趾甲根部滴上一滴角质精华油，用画圆式的手法将角质精华油均匀涂抹至趾甲表面和角质层区进行保湿，完成。

抛光

抛光就是把趾甲表面的凹凸处打磨平滑，完成整个准备护理工作的步骤。

如果抛光的次数太频繁会让趾甲层变薄，因此要适量进行。

使用工具



a 砂锉 b 抛光板
c 刷子 d 纱布
e 酒精



用粗糙的一面打磨

用砂锉颗粒较为粗糙的一面打磨趾甲甲面，注意不要用太大力，将甲面打磨平整即可。



用细颗粒的一面打磨

用砂锉颗粒较细的面打磨趾甲甲面，注意不要用太大力，将甲面打磨好。



进行抛光

用抛光板对甲面进行打磨抛光，注意不要在一个地方停留抛光太久，要均匀照顾到整个甲面，趾甲边侧也不能忘记了。



刷干净甲面

用刷子刷去趾甲表面的尘屑。用纱布浸湿酒精擦干净趾甲甲面的脏污，趾甲的边侧和内部也不能忘记。

砂挫的握法

在此教大家砂挫的正确握法，这样可以减少对甲面的损伤。



用大拇指、食指、中指3根手指轻轻拿住。



拿着砂挫的一端会增加打磨力度，容易伤到指甲。

甲油的基本涂抹方法

将底油涂抹得均匀美观是所有美甲造型的基础步骤！

总是涂不好指甲油的人多重复练习下这一步骤，也有可能越来越熟练，
将指甲油涂抹得像美甲沙龙一样专业哦！



森江奈迁 女士
安气子美甲艺术学院

普通美甲类

首先从致力把指甲油涂抹得均匀漂亮开始吧！

接下来就给大家介绍除了外观漂亮之外，能让色彩也保持持久的基本涂抹方法。

上色

使用工具



a 基础护理甲油 b 彩色甲油
c 封层亮油 d 化妆棉 e 卸甲水



涂抹基础护理甲油

做完了第9页的第二个步骤后，用基础护理甲油涂抹整个趾甲甲面，有防止色素沉积在趾甲上的作用。

※ 在要涂抹指甲油的情况下，为了防止甲油浮起，不需要使用抛光板。



涂抹趾甲边缘

用甲油刷蘸取适量彩色甲油涂抹趾甲尖端的边缘部分，涂抹边缘有助于防止甲油干了后从趾甲边缘开始剥落。



整体涂抹一遍

用甲油刷蘸取适量彩色甲油，在甲油瓶口拌匀后再开始涂。涂好了趾甲甲面中央后再来涂抹两侧比较好。



涂抹第二遍

蘸取比步骤3中稍多的甲油来涂抹第二遍。用太大力会使甲油在甲面上留下不平滑的痕迹，因此要注意掌控力道。



涂抹封层亮油

在整体甲面涂抹上一层封层亮油就完成了，要注意边缘和两侧都不要遗漏。每隔三天上一次封层亮油能使甲油的效果保持更持久。

要点



不小心涂出界沾到皮肤上的甲油用小棉棒蘸上少许棉花，蘸取少量卸甲水轻轻擦去就可以了。

普通甲油的卸甲



浸湿化妆棉

用卸甲水将化妆棉完全浸透，尽可能蘸取多的卸甲水是关键。



将化妆棉盖在趾甲上

在想要卸甲的趾甲甲面上放上浸满了卸甲水的化妆棉并轻轻按压，这个时候注意不要使劲去擦。



擦去甲油

一边按压化妆棉一边朝着指甲前端的方向轻轻擦拭，在甲油脱落前一直重复擦拭。



小心擦除

动作太慢的话会使卸甲水扩散到周边皮肤上，因此要一边按压一边快速擦除。

光疗美甲类

涂抹光疗甲油前有些与涂抹普通甲油不同的必要准备工作。开始美甲一定要从掌握基础开始。

准备工作

使用工具



a 打磨砂条 b 纱布 c 石质抛光板
d 抛光海绵 e 化妆棉 f 甲油稀释液
g 美甲专用笔刷 h 底油 i 彩色甲油
j 封层亮油 k UV灯 l 砂锉 m 卸甲水
n 锡箔纸 o 角质精华油



打磨

用打磨砂条修整趾甲的长度和形状，侧面和边角的位置要格外仔细。使用打磨砂条的时候不要来回打磨，而是要顺着一定方向单向运动。



推去死皮

用纱布裹在惯用手的大拇指上，轻轻浸湿水将死皮推去，顺便也擦干净趾甲表面和缝隙间的脏污。



挫去角质层附近死皮

使用石质抛光板将趾甲根部角质层区域附近的部分都仔细打磨干净，两侧也不能遗漏。



抛光甲面

为了使甲油能附着得更牢固，要用抛光海绵对趾甲甲面进行抛光。抛光的时候要注意不要伤到了皮肤。



擦去脏污

用化妆棉浸湿甲油稀释液擦拭趾甲甲面，擦去多余的油分和水有助于指甲油在趾甲上附着得更牢固。

要点



趾甲的侧面等细微的部分要用石质抛光板仔细抛光，这样甲油就不容易剥落了。

上色



涂底油

用美甲专用笔刷蘸取适量底油涂抹整个趾甲甲面。甲油如果涂到皮肤和角质层的话会很容易剥落，所以涂抹的时候要特别注意。



涂抹彩色甲油

用美甲专用笔刷蘸取适量彩色甲油涂抹趾甲边缘和甲面，用UV灯照射硬化。涂出界的部分要在未硬化之前用小木棒清除干净。



涂抹第二遍

同步骤2一样再涂抹一次彩色甲油并同样用UV灯进行照射硬化。涂抹趾甲侧面的时候按着旁边的皮肤，防止甲油沾染到皮肤上，这样就能涂得均匀美观了。



涂抹封层亮油

用美甲专用笔刷蘸取封层亮油将甲面均匀涂抹一遍，用UV灯进行照射硬化。用化妆棉浸湿甲油稀释液，将未硬化的甲油轻轻擦去就完成了。

卸甲



打磨

用砂锉打磨趾甲甲面，因为用砂锉打磨会对趾甲表面造成伤害，所以可以先用卸甲水稍稍浸湿再打磨，也能卸得比较干净。



敷卸甲水

剪下适合趾甲大小的化妆棉，用卸甲水浸湿后敷在趾甲甲面上，并用锡箔纸将趾头严实包裹起来。



检查甲油浮起状况

敷10~15分钟后拆开锡箔纸检查甲油的浮起情况。如果甲油浮起脱落的话就进入到步骤4，如果还粘得很紧的话就再包裹起来等待一段时间。



去除甲油

用小木棒将浮起剥落的甲油去除，用抛光海绵抛光后涂抹角质精华油进行保湿护理，完成。



初学者也能
快速上手

{ Part 2 }

普通美甲 & 光疗美甲 基础美甲款式 全介绍