



# 从美甲开始 宠爱自己

love yourself  
from nail

摩天文传 编著

我是绝对的细节女王  
我就要华丽丽的末端美  
**超炫美甲流行风\***  
日韩系超人气美甲潮流





# 从美甲开始 宠爱自己

摩天文传 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

从美甲开始宠爱自己 / 摩天文传编著. —北京：电子工业出版社，2013.4

ISBN 978-7-121-19829-8

I. ①从… II. ①摩… III. ①女性一指（趾）甲—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第049613号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：8 字数：134千字

印 次：2013年4月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 前言

手是女人的第二张脸，每个女人都渴望拥有一双漂亮的手。

我们的双手，除了洗漱、做菜、拎东西等日常活动之外，还是展现自己魅力的重要部分。美甲恰恰满足了女人对指尖美的需求。

翻看这本书之前，不少女性朋友可能觉得美甲离自己很遥远，要么担心自己的手指比不上模特明星而羞于美甲；要么觉得自己生活工作很忙，美甲是在浪费时间……

其实，只有懂得美的女人才是懂得生活的女人。我们的双手每天都要接触外界各种各样的东西，非常辛苦，而美甲恰恰是疼爱我们双手的一个最好的表现——美甲可以让我们的指甲得到一次美的休息。更何况，美甲不单单是模特明星的权利，它是每个女人都有的爱美的权利，每个女人身上都有与众不同的一份美。美甲可以充分挖掘女性身上的魅力，让我们更了解自己，更懂得如何宠爱自己。

如果你很少有时间关心你的手指，如果你想用美甲好好爱自己一次，翻开这本书，你已经迈出了成为美甲达人的第一步。



## CHAPTER 1 美甲基础 打造素雅双手的基本技巧

- 012 **工具**  
修甲美甲的必备工具
- 016 **材料**  
美甲必需的加分材料
- 018 **修形**  
修整四种基本甲形的步骤分解
- 022 **抛光**  
打造焕发完美光泽甲面的技巧
- 024 **死皮**  
彻底去除甲周角质死皮
- 026 **倒刺**  
零刺激去除碍眼甲面倒刺
- 028 **甲油**  
零失误的甲油上色方法
- 030 **卸甲**  
无残留清除甲面密招公开



016

让美甲锦上添花



034

全球甲油总动员

## CHAPTER 2 甲油选择 了解甲油品牌及甲色新趋

- 034 **品牌**  
精通全球甲油品牌
- 042 **选色**  
常用经典色系以及主流色系
- 046 **选色**  
新派色系的运用方法及未来趋势
- 048 **趋势**  
捕捉全球美甲趋势



046

让人一见钟情的色系

## CHAPTER 3 绘甲入门

### 基本线条图案的绘涂方法



053

让爱更浓一点



056

指甲落雪了



061

经典法式风情

052 **圆点**  
可爱圆点的基本画法

053 **心形**  
心形图案的分步教学

054 **花形**  
花形手绘的步骤教学

055 **细线**  
细线图案的整齐秘诀

056 **雪花**  
雪花图案的成功画法

057 **星形**  
星形画法的步骤详解

058 **格纹**  
格纹图案的基本步骤

059 **豹纹**  
豹纹手绘的用笔方法

060 **水纹**  
水纹图案的上色技巧

061 **法式**  
法式边的简易画法

062 **碎花**  
碎花图案的初学画法

063 **色块方格**  
色块方格的打造技巧

## CHAPTER 4 黏贴技巧

### 美甲材料的基础剪贴方式

#### 066 亮片

如何均匀地贴好更多的闪光亮片

#### 067 贴花

怎么贴才能让贴花边缘服帖自然

#### 068 珍珠

大小不同的珍珠如何均匀镶嵌

#### 069 碎钻

在节省时间的前提下贴好碎钻

#### 070 异形钻

如何牢牢固定大小异形钻

#### 071 蕾丝

蕾丝从裁剪到粘贴如何完成

#### 072 软陶条

软陶条的切割手法以及黏贴技巧

#### 073 金属框

如何将金属多边形牢固镶嵌

#### 074 金属颗粒

怎样用金属颗粒组成各种图案

#### 075 美甲贴纸

美甲贴纸的裁剪及黏贴方法

#### 076 树脂配件

树脂配件怎么黏贴才能持久牢固

#### 077 成品甲片

不伤甲的成品甲片黏贴法



067

指上生花的美甲魔术



068

大珠小珠落玉盘



072

人人都爱卡通风

## CHAPTER 5 甲形改造 打造纤长甲面的美甲技法



082

方形甲也有春天



086

放大甲面特点制造惊喜



091

丰富你的甲面图案

- 080 **指甲过短**  
波浪边条延长指甲长度
- 081 **甲面过圆**  
斜线切割法改造圆甲面
- 082 **甲面过方**  
艺术线条修正方片指甲
- 083 **甲面过窄**  
横条纹设计优化拓宽甲面
- 084 **甲缘过尖**  
心形图案增加魅力指数
- 085 **指甲下窄上宽**  
印象派斑斓涂鸦统一甲形
- 086 **甲面凹凸不平**  
放射性图案设计美化甲面
- 087 **手指骨节黝黑**  
简易色绘赋予轻快感觉
- 088 **肤色黯沉**  
荧光色卡通手绘修饰肤色
- 089 **甲色苍白**  
暖色手绘画修饰苍白甲
- 090 **指甲下宽上窄**  
弧形法式甲面强调整齐
- 091 **五指甲面大小不一**  
创意图案法主次分明

## Chapter 6 手部改造

### 创作能美化双手的甲面设计

#### 094 手部肌肤干燥

让手背倍显水嫩的果冻美甲

#### 095 手掌无肉

加强饱满感的水晶胶原甲面

#### 096 手部褶皱明显

为双手减龄的饱和琉璃甲面

#### 097 手部青筋明显

减少青筋显眼度的圆弧画法

#### 098 手指指节突出

减少凸起感的流畅薄冰甲面

#### 099 手指粗短

延长五指的直线式彩虹甲面

#### 100 手指幼细

扩宽甲面的无边缘色块美甲

#### 101 手指间隙大

弱化间隙感的连续性手绘甲

#### 102 手部肌肤发黄

提高肌肤白皙度的珠光甲面

#### 103 手掌厚实

纤细手背的收缩色系甲面



096 琉璃甲面让你猜不到年龄



100 幼细手指如何变出风韵



103 从指尖开始提升你的女人味

## CHAPTER 7 美甲范本 各式美甲的角色演绎



108 让星星陪伴你的休闲时光



112 英伦风来袭朋友聚会



116 公主也要来相亲

- 106 **上班**  
知性优雅自信配色甲面
- 108 **休闲**  
缤纷多彩的星星趣味主题
- 110 **购物**  
百搭服饰的豹纹优雅风格
- 112 **朋友聚会**  
大受闺蜜欢迎的英式格纹
- 114 **约会**  
迸发甜蜜心情的波点主题
- 116 **相亲**  
粉红缎带风格的公主美甲
- 118 **婚礼**  
华美圣洁的星空星钻魅力
- 120 **宴会**  
大气优雅的女神气场甲款
- 122 **派对**  
波普悦动的玩味撞色风格
- 124 **下午茶**  
惬意风格的马卡龙可爱主题
- 126 **家庭聚会**  
优雅的法式香颂甲面主题

# 1

## CHAPTER

# 美甲基础

打造素雅双手的基本技巧

手和我们的脸一样，也是表现美的重要部分。美甲让我们的指尖流露光彩、散发美感。但是对于美甲，你了解多少呢？你是不是也有自己DIY美甲的冲动呢？那就先来了解一下美甲最最基本的小百科知识吧。







# 工具 修甲美甲的必备工具

## 修甲基本工具



### 指甲套

指甲套：在指甲油未干的时候，只要将指甲套夹在手指上，可以轻松保护你美丽的指甲，不用担心指甲油受到破坏。



### 分指器

海绵分指器：让MM们涂指甲油时更便利，保证指甲油不会沾染到其他指甲上，舒适的材质让区隔指头更加舒适。



### 指甲钳

指甲钳：安全剪去长指甲，安心清理指甲内部污垢。刀口经过热处理，采用切断形式，两个刀刃对齐，指甲的切断面光滑，碎甲不容易飞溅。



### 磨砂指甲锉

磨砂指甲锉：快速解决指甲凹凸不平的现状。磨砂指甲锉为双面，粗面质感粗糙，用来轻修指甲外形；细沙面质地细腻，用于打磨指甲边缘。



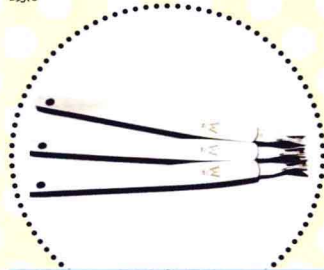
### 死皮钳

碳钢死皮钳：轻松帮你剪去死皮。碳钢死皮钳刀口小、刀锋快，可以轻松剪掉多余的死皮，外形小巧，方便携带，具有最佳的平衡性和掌握性。



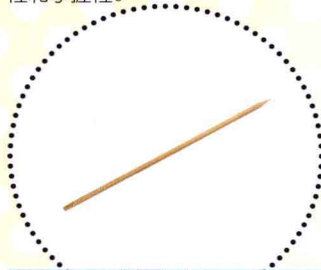
### 死皮推

半圆弧死皮推：去除顽固死皮的好帮手。配合死皮剪和软化剂共同使用。在软化角质之后，用这把工具，可以为指甲的C部位，塑造出完美的半圆弧形状。



### 死皮叉

死皮叉：修理甲缘角质，去除死皮不伤手。在指缘涂抹死皮软化剂。用钢推将指缘边的角质轻轻地往后推，就可拥有清洁的指甲并使手指显得修长。



### 桔木棒

桔木棒：美甲上色收尾工作的好帮手。用桔木棒蘸洗甲水在溢出甲油的地方稍做清除，多余的甲油就被清理干净了。



### 抛光条

三色抛光条：轻松抛去指甲表面角质。三面抛光条一般按照黑、白、灰的使用顺序依次抛光，黑面可抛去指甲表面的角质，白面可把指甲表面抛得更细，灰面可把表面抛亮。

## 修甲进阶工具



### U形剪

假指甲专用U形剪:喜欢贴假指甲的MM们的必备武器!剪假指甲的专用工具,调整剪切角度,可以切一字形、外圆、内圆,品质出众。刃口锋利质量好!



### 取钻镊子

防静电取钻镊子:做植绒美甲必用工具。镊子是防静电的,最适合做丝绒,可以轻松迅速地把丝绒覆盖在甲面上,还可以用来取钻、取合金。



### 雕花笔

美甲雕花笔:美甲专用勾线绘花笔。雕花笔材质顺滑,而且不易分毛。质地很不错,笔头比较细。很适合在指甲上作画,适合点花心、画花瓣或者较紧密的花朵。



### 抛光蜡

抛光蜡:恢复MM们指甲光泽的必备品!抛光蜡由粘剂和磨剂配成,只要在指甲表面或者羊皮上擦上一点,用羊皮来回摩擦,很快就能让指甲散发光泽。



### 打蜡刷

羊皮打蜡刷:配合抛光蜡一起使用。打蜡刷需要配合抛光蜡在指甲上来回打磨,让指甲呈现自然健康的粉嫩光泽,起到保护指甲的作用!



### 泡手碗

ABS料泡手碗:手指清洗更方便。泡手碗采用ABS料,耐高温,凹槽设计,符合手部形状构造,泡手时正好可以轻松的把手放上去。



### 指甲烘干机

触控感应式指甲烘干机:小巧方便,快速让指甲油变干。手指涂过指甲油后,把手指放在出风口,轻轻按下搁板,小吹风机即自动感应吹出凉风,使指甲油很快凝固在甲面上。



### 光疗机

美甲UV光疗机:DIY光疗甲的必备品。光疗机通过紫外线A使光疗凝胶凝固在指甲上,是制作光疗甲的必需品,光疗甲不仅能保护指甲、甲盖,还能矫正甲型。



### 电动打磨机

笔式电动打磨机:DIY水晶甲必备品。用于制作水晶甲,打磨表面指甲边缘的个人护理产品。5个打磨钻头可用,可调节速度,具有磨行、卸甲、去死皮、雕刻弧度等作用。

## 美甲基本用品



### 死皮软化剂

美甲死皮软化剂：神奇软化死皮，让指甲蝶变新生。死皮软化剂可让甲面迅速吸收营养，维持最佳保湿状态，可以轻松激活新细胞的再生，使干燥、粗糙的死皮得到改善。



### 指缘油

牛奶果指缘油：指甲专用精华液。含有丰富的牛油果精华，超强抗氧化能力，恢复指甲周围皮肤柔软和弹性，有效抑制倒刺及干裂现象，给予皮肤充分的滋润。



### 加钙底油

加钙底油：专门针对指甲断裂及剥落状况的修护产品！加钙底油相当于指甲的隔离霜，富含角质氨基酸，帮助增强指甲的硬度，预防天然指甲斑点产生，长效护理指甲。



### 指甲油

指甲油：指甲光鲜美丽怎能少了它。指甲油拥有艳丽的色泽、极度鲜亮且持久。内含生化陶，可强化且保护指甲。并含有 Ceramides 成分，具有润泽指甲的效果。



### 硬甲油

硬甲油：护理指甲脆化剥落等问题。硬甲油主打增加指甲硬度，防止指甲变脆、分层、剥离等问题。硬甲油是速干型的，可以直接用在裸甲上。



### 亮油

亮油：快干光亮油。亮油在涂抹指甲油后使用，可经表油渗透至底油，在甲面形成单一而牢固的保护层，使涂抹效果更持久，保护甲面不会变黄。



### 快干喷雾

快干喷雾：喷雾式快速护甲装备。快干喷雾含有丰富的酪梨油脂复合成分，给予指甲保护滋润，可在1分钟内让指甲光滑、坚固，有效防止甲面污点附着。



### 快干滴剂

快干滴剂：上完指甲油与亮光油后就用它。快干滴剂具有快干和滋养两大特色，能加速指甲油与亮光油干燥速度；特殊的滋养精华能给予指甲边缘与指面完整的滋润与呵护。



### 快干甲油

磨砂快干甲油：轻薄、速干、哑光、更耐看。磨砂快干甲油含有丰富的钙质成分，涂在甲面上质感平滑有暗光，很轻薄，只要几分钟就能帮助指甲恢复光彩。

## 美甲周边用品



### 洗甲水

洗甲水:洗甲水含有乙醇、丙二醇、牛奶提取液等多种成分,性质温和纯正,可以帮你快速卸除指甲油,一抹即可。



### 卸甲巾

卸甲巾:卸甲巾富含维生素E配方,有效去除甲油。当你不小心画错自己的美甲时,只要取一片抹一抹,即可瞬间去除。



### 洗甲膏

洗甲膏:洗甲膏含有天然果酸VC等多种护甲成分,有超强的渗透性,可以直达指甲深层,一次完成护养与洗甲两大问题。



### 洗甲棉

美甲洗甲棉:美甲洗甲棉含有天然植物成分,不伤皮肤,无刺激性气味,具有保护指甲的功效。使用洗甲棉,无需倒入洗甲水,即可使用。



### 美甲包裹锡纸

美甲包裹锡纸:美甲包裹锡纸中间附带一个厚厚的方形洗甲棉,十分适合卸除光疗甲和甲油胶。使用时只要把卸甲水倒入锡纸中裹住指甲,几分钟即可。



### 手部免洗消毒液

手部免洗消毒液:手部免洗消毒液没有消毒液的味道,几秒即可将双手洗净变干,不会油腻,不湿润。使用手部免洗消毒液,无需再洗手,在美甲中非常方便。



### 光疗甲去除剂

光疗甲去除剂:光疗甲去除剂用于去除水晶指甲、水晶法式指甲或指面粘着物等,不会造成手指及表皮的干燥,含保湿配方成分对指甲相当温和。



### 指甲油稀释剂

指甲油稀释剂:指甲油稀释剂是专门针对指甲油在使用一段时间后变得黏稠、不好涂的情况,只要滴2~3滴指甲油稀释剂,晃动一下指甲油即可使用。



### 解胶剂

解胶剂:解胶剂用于卸除假指甲,卸除各种胶剂。将解胶剂涂在甲片的周围和指甲的内侧,等待一会儿再用死皮叉从旁边慢慢翘,即可卸下甲片。



## 材料 美甲必需的加分材料

### 常用美甲装饰配件



#### 平底钻

**平底钻**: 平底钻由水晶材料切割制成, 拥有 14 个切面, 大小约 2~3 毫米, 非常迷你且富有光泽, 可以充分发挥你的 DIY 意识来装饰指甲。



#### 半圆珍珠

**半圆珍珠**: 半圆珍珠采用的是 ABS 环保树脂材料, 表面光滑耐看, 有多种颜色选择, 贴在指甲上可以显露你的高贵气质。



#### 软陶花

**软陶花**: 软陶又叫彩陶, 使用的是无毒、无味、无刺激的环保聚合性陶土制成。软陶花有很强的立体感, 粘于指甲上美观纤巧。



#### 合金钻饰

**合金钻饰**: 主要适用于水晶甲和光疗甲, 因为合金饰品需要底部用水晶粉铺垫才能更加牢固, 普通胶水粘贴, 遇到刮擦, 容易脱落!



#### 树脂配件

**树脂配件**: 树脂配件用树脂套磨具做成, 样式多样, 可以满足你在 DIY 美甲的各种需求。将自己的小创意粘在指甲上是非常不错的。



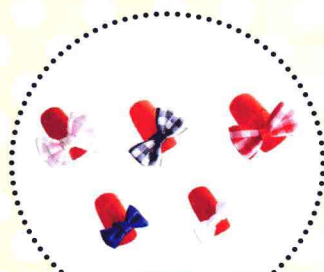
#### 羽毛配件

**美甲羽毛配件**: 美甲羽毛配件由纯环保材料精致而成, 外观美感强, 图案效果逼真, 线条流畅优美, 长期使用对指甲无伤害, 操作简单。



#### 仿真奶油

**仿真奶油**: 仿真奶油本身具有极强的可塑性, 可以在指甲上塑造出你想要的图案, 并且色泽好、快干、韧性好, 不发黄, 是 DIY 美甲的好东东。



#### 布艺配件

**布艺配件**: 布艺配件由布料做成, 小巧且精美, 大小约 20 毫米左右, 可以用于装饰你的美甲, 更显你的气质。



#### 钢珠链条

**钢珠链条**: 可以剪出适当的长度, 在甲面上打造出斜线、圆圈、星形、心形等图案效果, 金属光泽凝聚光线, 能提高璀璨效果。