



彩缤纷的

[时尚家] 10

流行

美甲大观



● 各种专业美甲、护甲技巧

● 让你拥有健康美甲

● 散发与众不同的魅力

● 时尚、健康、美丽
美甲全纪录

● 生活美甲秘方

心动超值
每册
14.80
元

伊犁人民出版社

时尚家 (共10册)

作 者 云 雨
责任编辑 韩新帮
装帧设计 王彦卫
文案编辑 杜 鹏 张 杨
出版发行 伊犁人民出版社 (新疆奎屯市北京西路28号)
经 销 新华书店
印 刷 深圳宝峰印刷有限公司
开 本 850 x 1168毫米 1/32
印 张 30
字 数 1000千字
版 次 2001年11月第1版 2001年11月第1次印刷
印 数 1~1000套
书 号 ISBN 7-5425-0603-X/J·89
定 价 (10册) 148.00元



序

人 做什么样的梦会高兴呢？

是减肥成功后拥有了苗条的身材，还是把涂满了鲜奶油的蛋糕和丰富的水果吃个饱？是想活得更长久，还是其他荒诞无稽的梦？人人心中都有各种各样不计其数的梦。对于已经持有本书的朋友，我想都会有一个共同的梦——尝试自己美甲、护甲。

也许在美甲沙龙中一次关于美甲护甲的谈论，使你感觉不错，或看到朋友或女演员的美甲而为之心动，于是“自己也想试试看？”想知道方法。本书为您提供各种专业的美甲护甲技巧，将会帮您圆一个美甲护甲的美梦。

去尝试把美甲护甲作为一种时尚的生活方式吧，当你昂首走在街头，与众不同的魅力将会时时散发出来。

下面，我们就开始吧，我敢保证，你一定会得到很多惊喜。



第1章简单的护甲涂甲基本技巧

指甲锉的使用方法	4
方形指甲	4
方形指甲	4
椭圆形指甲	5
尖形指甲	5
指甲周围嫩皮的修护	5
指甲的修整	6
指尖的按摩	6
指甲油的高明涂法	7
涂得均匀漂亮的秘诀	8
最后一道工序：加保护膜	11
失败时的紧急措施	12
假指甲的安装方法	13
假指甲的拆卸方法	14
修整适合自己的指甲形状	14



第2章享受美甲乐趣的基本技巧

美甲的开始阶段	17
为了特别的日子——	
谁都可以拥有充满魅力的第二张面孔	20
主张加金箔的法式指甲	20
雅致的指甲要靠讲究的装饰	21
Day & Night适合任何场合但不淡薄的法式指甲	22
淡淡的珠光绿使你衣服更引人注目	24
醒目的蓝色印象与同色系的服装饰物相搭配	24
像风一样的心形样是法式线的新面孔	25
缠绕花边的手指使你的休闲时光过得更优雅	25
大胆的波浪线与水花	26
灰白色与绿色相配合宛若新生的嫩叶	28
选择细线，褐色与茶色形成一种雅致	28
用黑色的分隔线，轻松地营造出一种民族风格	29
亚光红色与珠光搭配异国风情印象	31
不被流行所左右用具有成熟魅力的茶色进行层次渐变	33
跳跃的V字线与柔和的色调透着浓浓的女人味	34
银色的底色巧妙的调出一种清透的美感	35
像孔雀羽毛一样五彩斑斓的粉蓝黄绿	35
乳黄色与落英缤纷相配合成一种绚烂的设计	37
使用有透明感的金色，一种成熟干练的雅静	38
具有罗曼蒂克的藤紫色与白色花瓣同和服相配合	38
今夜的时尚主角，用纯红色装饰的指甲	39

紫丁香色的小花表达约会时的愉快心情	41
深沉的蓝色与银色水晶石，一种干练的女性形象	41
仿佛镶嵌糖果般绚丽多彩的设计青春时髦又可爱	42
高贵风格的紫红与金色花样	42
传统的方格花纹与任何时尚都可以出色的配合	44
兽纹图使你更具风度	46
润泽的粉线与流畅的贴线	47
金箔与单调的色彩谐调的手法	49
在华丽中显示优雅的风度如竖琴般纤细的线	49
Baby粉红色上排列的音符	50
摇曳在指尖的心形吊饰显示你与女友的不同	51
海边晚风印象——海蓝色与月形吊饰	52
幻想的樱花题材	54
充满朝气的简洁小黄点形成的花样	54
有人气的黑白水滴	55
衬托青色肌肤的蓝木槿	57
海洋中嬉戏的鱼一跃跃欲试的轻松设计	59
清爽的风格——青翠的细竹	61
吸引时尚男女的视线创新的猫的艺术	62
用层进渐变的荧光色涂成热带式的指甲	62
衬托白皮肤的橙色和白色花瓣	64
天真浪漫、秀丽的彩色粉点艺术	66
我的指甲也能美甲了	66

第3章指甲时尚

指甲护理与修饰影响你的仪容及修养	72
衬托皮肤的颜色	73
指甲的TPO感觉	74

第4章如果没有健康的指甲就谈不上美丽的指甲

了解指甲的构造	77
指甲通过三大营养素成结实美丽	78

第5章手按摩

推压手部反射区可以放松身体及恢复精神	80
手部恢复按摩	81
简单10分钟手按摩	83

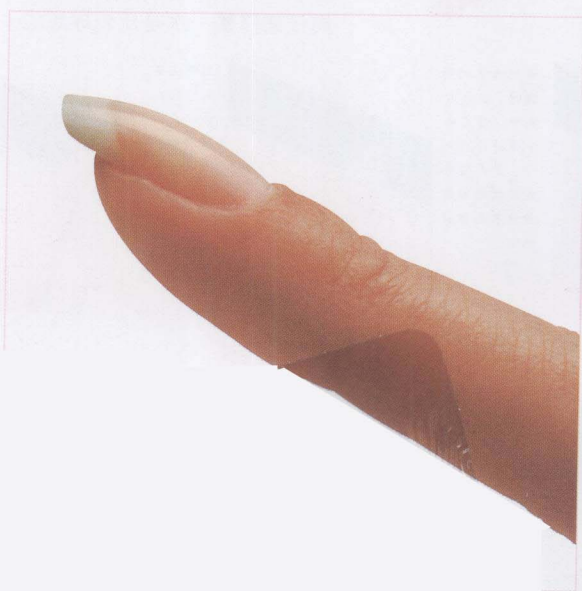
第6章脚趾甲及足部护理

简单的趾甲护理	87
不失败的涂甲方法	90
细心的护理变硬的皮肤(角质)	92
一天结束后，进行10分钟的足部按摩	93



第1章

NAIL CARE



简单的护甲涂甲基本技巧

指甲锉的使用方法

根据指甲的形状，锉的方法有所不同。

快来掌握正确使用指甲锉的方法吧。

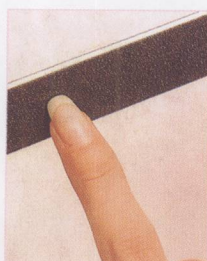


指甲锉是通过磨削来修整指甲尖的纸质。通常一面颗粒细柔（细砂面），另一面颗粒粗硬（粗砂面）。

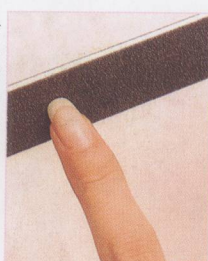
修整指甲的长度，尽可能不增加指甲的负担。用指甲锉来维持指甲的美好形状。剪指甲时，虽然用指甲刀咔嚓咔嚓剪起来很简单，但这也正是指甲劈裂的原因。指甲结实牢固的人，先用粗砂面修整轮廓，然后用细砂面收尾；指甲纤薄脆弱的人，只使用细砂面就可以了。一周仔细修整一次是比较理想的。



修整指甲的两侧时，应自右向中，自左向中保持力度均一。受力后易折易裂的指甲最好不要锉其两侧。



指甲尖要从右向左或从左向右顺着同一个方向来锉。

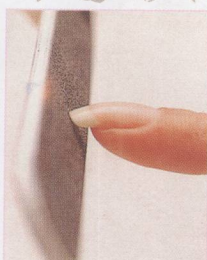


指甲锉要用拇指、食指、中指三根手指握牢，手成握拳状，手指弯曲，要削锉的指甲靠在指甲上。指甲尖切忌晃动。

方圆形指甲



锉指甲的角，使其边缘平缓、圆滑、自然，而且要把所有的指甲都修成一致的形状。

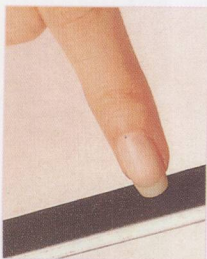


指甲锉成 45° 角靠在指甲上。

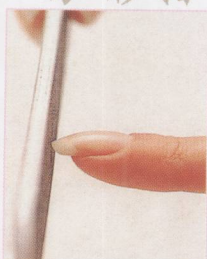
锉完指甲的角后，所形成的平缓的圆角方形是最牢固耐久的形状，尤其对于喜欢留长指甲的人或工作中指甲会受到注意的人及指甲易折易裂的人是首选。平均一周修整一次形状就足够了。稍长的圆角方形，有使手指看起来修长的效果，使美甲更加醒目。



方形指甲



左手自左向右，右手自右向左，顺着同一个方向锉。



指甲锉成 90° 角靠在指甲上。

经常操作电脑键盘，或其他用指尖工作的人，留成短方形比较合适。因为这种形状，指甲的前端受力比较均匀，不用担心会轻易断裂或形成缺口。如果指甲留得过长的话，指甲角很容易会被刮到，也是带来不便、发生意外损伤的原因，要多加注意。



椭圆形指甲



从指甲的两边向中央锉，整体磨圆，使之形成一个柔和的圆，两边磨成同角度的卵形。



指甲锉成30°角靠在指甲上。

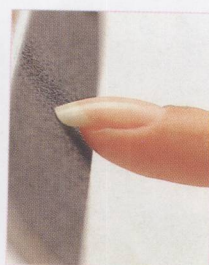


圆润的椭圆形是最自然的形状，适用于任何人。为了保持这种自然美丽的形状，所以请不要忘记护理指甲周围及平指，至少用指甲锉一周修整一次形状。

尖形指甲



以指甲尖端部分为目标，指甲锉倾斜移动，要保持左对称，一侧一侧的磨，因为边缘部分薄，所以要注意用力适度。



指甲锉成15°角靠在指甲的下方。



指甲成一个锐角的尖形，适合细长的手指，为了使手显得纤细，指尖的细长部应稍长些，但这也是易坏易断的弱点，但不适合经常从事家务或手工作的人。不过如果能经常保持这样形状的话，就可以使指尖的动作看起来纤细优美。

指甲周围嫩皮的修护

护嫩皮变硬后形成的死皮，不要不理不睬，用合理的方法去除它。



将手指浸入含有温肥皂水的洗指钵中，来软化嫩皮及指甲周围，或用家中的小碗来代替洗指钵。

指甲的根部及周围的嫩皮是薄皮肤的一部分，对指甲起到重要的保护作用。如果不修整嫩皮的形状，好不容易修整漂亮的指甲也会看起来不一致。在洗澡中或洗完澡，当嫩皮变软时，使用修护嫩皮用钳子进行定期护理。



很薄的嫩皮几乎都在擦角质层软化剂的时候，已经被去除了。起了肉刺的嫩皮和皮肤连在一起，用修嫩皮用钳子剪掉，注意不要硬拉硬拽。



把变软的嫩皮用橙色小木棒轻轻地向上按压来修整嫩皮的形状。

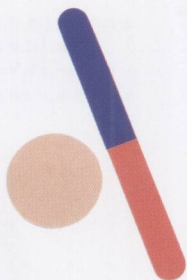


在嫩皮和指甲的周围，涂角质层软化剂。角质层软化剂有保湿型、精华型等多个种类。

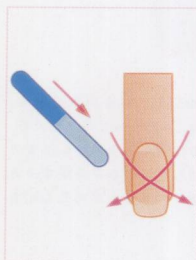
指甲的修整

凸凹不平的表面，即使使用眼睛看起来也觉得不健康
使用三种磨光锉来给指甲打光。

两种指甲磨光锉
(照片右) 磨指甲
的误差，初学者
方便的三用指甲
磨光锉。



指甲表面磨完后会出现光泽，细颗粒的锉用皮制成的指甲磨都叫磨光锉。有白、黑、灰三种颗粒粗细的三用指甲锉，使用起来简单方便，是初学者的首选。磨指甲表面，如果指甲表面磨出光泽的话，就已经成为美指甲了。要把指甲磨出光泽也需要几个阶段，为了指甲的美丽，指甲磨光锉是不可缺少的。



要领：指甲磨光锉在指甲表面打磨的时候，不要横向磨或来回往复磨（如图所示，从指甲根部向指甲尖端斜成对角线交叉），另外，如果用力的话，会伤到嫩皮及周围的皮肤，所以要注意轻轻地打磨。



表面光滑之后，用磨指甲表面的圆形磨光锉（如果是三用就是灰色的一面）涂一点上光油，用动物皮磨出光泽。



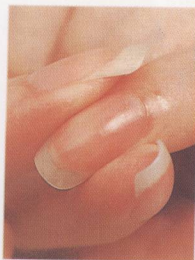
用三用指甲磨光锉颗粒最粗的部分（黑色面）磨指甲表面的凹凸不平，用颗粒细的部分（白色）给指甲表面打光，指甲有可能因此变薄，所以要注意磨锉的力度。

指尖的按摩

为了防止指甲嫩皮的干燥，涂嫩皮护理油来按摩指尖。



指甲干燥是指甲劈裂的原因，嫩皮的干燥是引起肉刺的原因。在冬季里，手部接触了水后，更要格外注意。含有丰富的维生素E、矿物质和植物性油脂的护理油，可以使指甲得到营养，而按摩可以使油分很好的吸收，并促进血液循环。睡前使用护理油，对指甲干枯有即放性。



用食指和拇指按摩整个指甲及侧面皮肤，反复涂油按摩直到嫩皮及指甲周围的皮肤软化。



用大拇指充分按摩指甲全体，使嫩皮部分充分吸收护理油。



把护理油充分地涂在以嫩皮为中心，指甲及指甲周围的皮肤上，指甲与嫩皮受伤的地方应细致地进行涂抹。

指甲油的高明涂法

在涂甲前的准备阶段，有一个秘诀可以使指甲油持久地保持完好。



准备 1：去除残色

如果上次所涂的指甲油还残留颜色的话，非常难看，每个细小的部分都应彻底去除。

把含满洗甲水的棉花放在整个指甲上，停置几秒钟，待指甲油溶解后，再从指甲底部向尖端一气抹去。如果多次做的话，会损伤指甲，尽可能一次成功脱落。

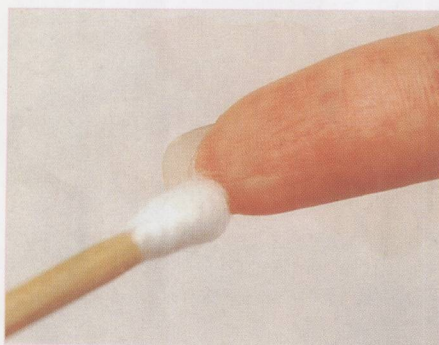


用前端缠有棉花的小木棒蘸洗甲水，如果没有橙色小木棒，也可以用棉棒蘸洗甲水，要仔细地去除指甲及嫩皮部分的残留的指甲油。

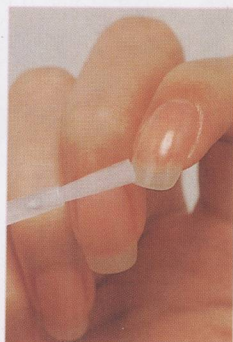


准备2：去除油脂

为了指甲油不易脱落，涂甲前应去除指甲上的油脂。



用棉花蘸上酒精或洗甲水擦指甲的表面及里侧。洗甲水也有油性的，此时不要用此类。用橙色小木棒或棉棒去除指甲里面的油脂。



准备3：

涂上保护膜

保护膜多为粘性的，多次涂抹修改会变脏。用刷子尖取一滴，滴在指甲的中央，左侧和右侧，迅速涂三下。

涂得均匀漂亮的秘诀

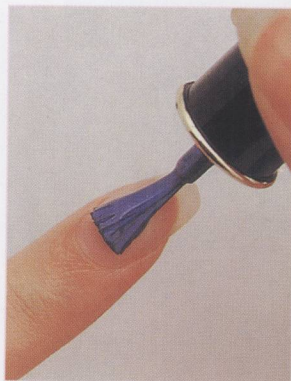
识别指甲油的类别，来技巧地进行着色吧！

基本技巧：

无论涂哪种类型的指甲油，刷子使用的基本技巧是相同的，首先来练习这个共同技巧吧！



把整个刷子蘸满指甲油，在瓶口来回抹几下调节指甲油的用量，当刷子沾了很多小油块，或瓶口处凝固了指甲油时，用洗甲水或酒精除去。



把刷子在瓶口扩展成扇形，放在指甲的根部，指甲油最好分3次涂，第一次从距嫩皮0.5毫米的指甲中间向指尖涂，第二次涂指甲右侧，第三次涂指甲左侧（同样在距嫩皮0.5毫米处涂）。

涂得方法不正确时，涂后的效果不会很让人满意，抱着这种感觉一次次的修涂指甲油，这样对指甲有害。不断地重复涂，厚度增加后会变得难以干燥，怎么做才好呢？

要想一遍涂得完美，根据指甲油色的浓淡及质感的不同，涂的要领也有所不同，除了知道基本技巧外，也要知道不同指甲油的特性，这样才能掌握高超的技巧。

深色系

特征：

要想涂的均匀，就不要重复涂几次，但这样又容易掉色或裂纹。

注意：

如果涂到嫩皮及周围的皮肤，由于色浓，容易残留到皮肤上。



用刷子蘸适量的指甲油（指甲油滴不下来的程度），指甲短的人，用刷子侧面在瓶口处取指甲油。



把刷子扩展成扇形，从指甲根部一口气涂完，先涂中间，然后涂两侧，如果担心指甲油粘到皮肤上，距嫩皮稍远些。



深色系指甲油脱落后非常显眼，并且残留在皮肤上的色素难以去掉。

亚光色系

特征：

可以覆盖指甲，遮住其颜色，虽淡色调也很突出醒目，但因为是液体，难保持均匀。

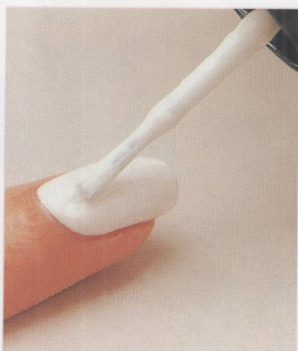
注意：

多次重复涂抹会出现凹凸不平的段差，很容易凝固，凝固之后用专用释稀液稀释。





因为亚光指甲油是液体，比较重，又易残留涂抹后的痕迹，所以取量要多些。



使刷子稍微放平，轻涂到指甲中央，用刷子来回涂抹几次使指甲油调节均匀。但是如果次数过高，会变硬，要动作快些，因为此类指甲油属难干型，尽可能避免重复涂。



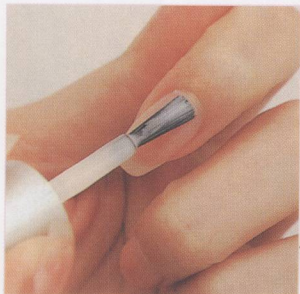
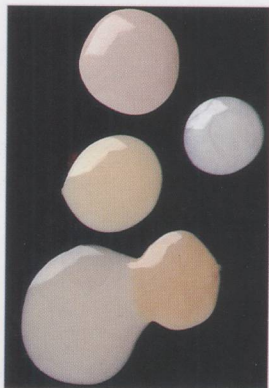
乳白色系

特征：

颜色浅，带有透明感，有清淡光泽的液体，不会因涂指甲油而使指甲显得厚重，有一种自然的感觉。

注意：

如果涂抹得过重，颜色会堆积到指甲的前部，如果指甲油蘸得过多，就会流到指甲的两侧。



用刷子蘸取适量的指甲油，不要施加太大的力开始涂。



乳白色的指甲最容易涂得不均匀，所以要用刷子涂几次。但如果用刷子反复调节的话，指甲根部的指甲油就会变薄，而指尖的指甲油则会变厚，用软笔来涂均匀。



如果用蘸了指甲油的刷子用力涂的话，指甲油就会像图示那样堆积在指尖上，这样是无法修复的。

珠光色系

特征：

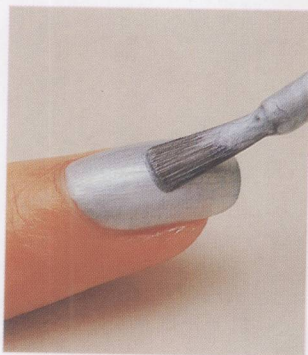
无透明感，有金属光泽，如果涂的很薄的话，很容易涂均匀，有雅致的印象。

注意：

指甲油上容易出现刷子涂过的痕迹，如果指甲表面有伤痕，或凹凸不平，即使涂了指甲油，也会很明显。



把蘸了指甲油的刷子在瓶口处抹几下，只留下适量的指甲油，指甲刷要沿直线移动，手不要晃动，刷地一下子涂好。



一边用刷子调节指甲油的用量，由于涂第二次的时候，刷子特别容易出线，要笔直地小心移动，由于时间久了，珠光会褪色，所以，每隔一日或两日要加涂一次。



由于刷子出现了很明显的斜线，损伤了珠光的美感，要自上开始修整成直线。

最后一道工序：加保护膜

涂完指甲油后，加涂保护膜，不但会保护指甲颜色，而且会增加光泽。



美甲，指甲着色结束时，一定要涂一层透明的保护膜，涂了保护膜，可以减少指尖触物时对指甲油的摩擦，防止磨损。保护膜有各种不同的浓度，如果浓度大，则光泽强，看起来熠熠生辉，光彩夺目。

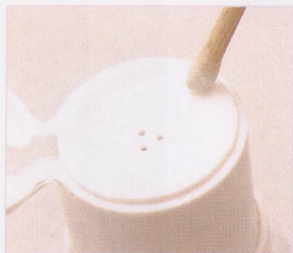
但有难干的缺点，如果保护膜涂得过多，会象贴纸样脱落，裂缝。一周进行1-2次补涂。

失败时的紧急措施

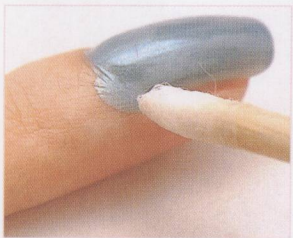
出现一点小失误或小小意外，与其擦掉重涂，
不如用专业的技巧做正确的处理。

出界一

刷子不太好，或手重，偏了一点，使指甲油涂到指甲的外边，在指甲油没有完全干透前，用洗甲水除掉。



1. 用橙色小木棒卷上棉花蘸洗甲水，棉花应卷牢，使用尖端蘸取洗甲水量越足，越容易除去。



2. 把溢出指甲的指甲油，一点一点用洗甲水擦，这样，就可以一边溶解，一边去除。嫩皮容易受伤，尽量不要触到指甲，轻轻地脱落。

溢出一

如果指甲油涂的过多的话，就会堆积到指甲的边缘，这时，先用手指按一会，然后抚干。



1. 如果涂完指甲后马上用手接触的话，指甲油就会粘到手指上，使表面变得更脏，要等表面干后再进行修整。



2. 等到用手指触摸也不会粘手的时候，用食指肚轻轻按压出的那部分，然后，轻拍使其展平，当把整个指甲再加保护膜后，就会变得很自然。

好不容易涂好了，竟不慎出现刮痕，如果未干透前的小伤，都可以弥补。



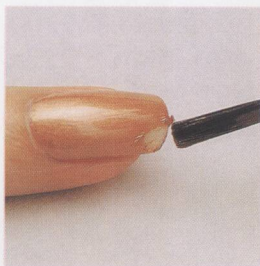
1. 用食指的手指肚，避开完好的部分，沾少许指甲油，轻触损伤部位，直至填平凹处，恢复平滑。



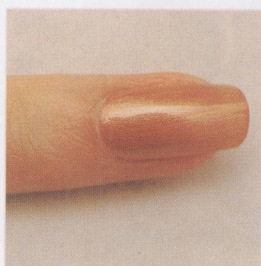
2. 立刻把整个指甲涂上一层保护膜，使其光滑，让损伤不明显，但这种方法对于已凝固的指甲油并不合适。

尖端的缺失

过了数目，指尖的指甲油多少会脱落，如果无暇重涂，那么就部分修复吧。



1. 用同色的指甲油，在缺失处涂抹，如果涂得过多会出现色差，只要少量达到着色程度即可。



2. 稍停一下，待指甲油凝固之后，再把整个指甲油用相同的颜色重涂，并最后加涂保护膜，其他指甲也加涂保护膜，防患于未然。

假指甲的安装方法

假指甲具有自然的形状，让人真假难辨，是一种绝好的装饰。



假指甲给人以艺术印象，有比较华丽的感觉。单个指甲断裂时可用，休闲时可用，并且喜欢的式样也可以多次使用。因为工作的性质不能留长指甲，或者自己想要更时尚，更新潮些的人都可使用假指甲，总而言之，不要想它是假指甲，指它当成天然的指甲来用吧。



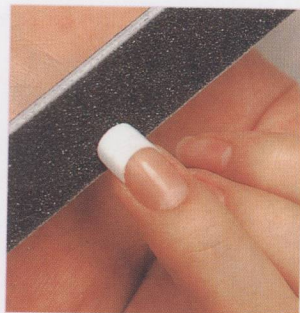
1. 选择适合自己指甲大小的假指甲，指甲与假指甲粘部位用粘着剂涂抹，把假指甲粘在指甲的表面，再用指甲磨光锉来磨平接合部位的四凸不平。



2. 把假指甲放在指甲上用大拇指按压，涂有粘着剂的地方不要进入空气，直到粘接牢固，整个假指甲要盖在指甲上，距离指甲根部1—2毫米。



3. 粘着剂完全干透凝固后，便可以剪到自己喜欢的长度，如果假指甲过硬，一次剪断会有危险，从左右开始一点点剪掉。



4. 用指甲锉削假指甲的前端来修整形状。塑料假指甲要来回反复削锉，把指甲锉放在假指甲的内侧进行磨锉。接合处用指甲磨光来磨锉，以削除假指甲与指甲的段差。



5. 彻底清洁指甲锉的碎屑后，涂上指甲油，如果全部指甲都装假指甲的话，无论什么颜色都会很协调。如果只是单个指甲，用深色，亚光色比较合适。

假指甲的拆卸方法

用粘着剂粘得牢固的假指甲，不要强行剥取，尽可能在不损坏指甲的情况下，小心地拆卸。



1. 在假指甲的内面涂专用的脱胶剂，使胶水慢慢溶解，如果假指甲已不再使用，先剪掉假指甲，再涂脱胶剂更为简便。



用棉花蘸取脱胶剂擦去残留在指甲表面的粘剂，拆卸假指甲后，为了恢复其损伤，要细心地进行指甲护理。

修整适合自己的指甲形状

每个人的脸型、体形有所不同，指甲的形状也各不相同。扬长避短，修整成自己喜欢的指甲形状。



拥有自己喜欢的指甲

我的指甲形状不好，所以不想引人注目。指甲又脆、又易折裂而不能留长，就因为这样就放弃修饰自己的指甲了吗？指甲的形状与性质的确是遗传的，但是长期的指甲护理能够改善指甲易损坏的情况。如果现在就开始爱惜曾经让你产生自卑感指甲的话，做为女性，还有什么比这更高兴的事呢？

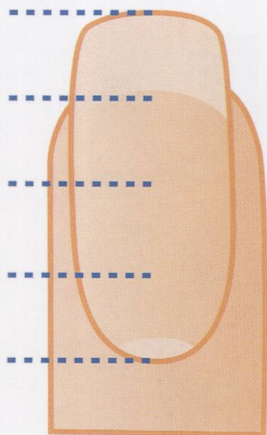
各种各样的指甲形状

橡子型、宽幅型、三角形、小珠型……大体有十种以上，很多时候，会因为不是令人满意的形状而烦恼。短指甲、小指甲、圆指甲、反指甲，这些与生俱来的缺憾随着日复一日的仔细呵护是能够逐渐改善和改变的。把手放进热水里持续一段时间，把变软的嫩皮一点点按压，过不了多久，被整理的嫩皮会一下子呈现出修长的指甲。指甲前端又短又深陷的人，不久之后，就可以变成方型了。渐渐皮肤相合，不久便很自然的伸长了。

决定指甲长度的启示

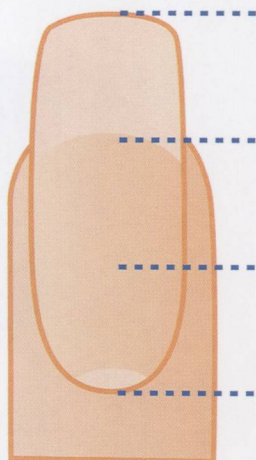
即便是相同长度的指甲，根据爱好、趣味、工作、生活习惯等不同，长短的概念也不同。保留多少长度呢？与自己的生活方式相适合不是更好吗？不过，指甲长度有一个适宜的界限，离开皮肤部分的指甲不要超过整个指甲的 $\frac{1}{3}$ ，如果超过了这个界限，折断、劈裂的可能性极高。

理想的长度



留长部分为指甲的 $\frac{1}{4}$ ，既美观又结实，从事工作的人，可以长期保持这个长度，不会造成妨碍。

限定的长度



如果是喜欢长指甲的人，在此之上再留长的话是十分危险的。尤其是对指甲的两侧压力较大。要极力避免加重指甲的负担。一旦有缺失，应立即削锉断角。

在脆弱的指甲外加套

相信自然的状态是最好的，而不涂指甲油的人大有人在。其实这种状态是最脆弱的。指甲油不只是着色，还可以增加指甲的强度，从指甲承受压力方面讲也起到保护作用。就像用面霜来防止肌肤干燥及被紫外线所伤害。为指甲涂指甲油是必要的，请记住此点。你想要指甲美丽可爱吗？