

美人计



1000 多款职场丽人美甲

OL 美甲手典

丽人 OFFICE LADY FAIR NAILS

100% MATCH

职业女性的典雅与精妙

200% 展现

OL丽人的得体礼仪和雅致格调

体现细节处的精致与美丽

提升职场魅力

形象加分UP!UP!UP!

丽娜 编著

成都时代出版社

动感3D水晶甲 | 优雅法式彩绘甲 | 华丽亮片装饰甲 | 时尚海绵彩绘甲……



OL美甲手典

丽人 OFFICE LADY FAIR NAILS

丽 娜 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

OL丽人美甲手典 / 丽娜编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.4

ISBN 978-7-80705-955-4

I. O… II. 丽… III. 指(趾)甲—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030198 号

OL丽人美甲手典

OLLIREN MEIJIA SHOUDIAN

丽娜 编著

出品人	秦 明
责任编辑	张 旭
责任校对	周 慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-955-4
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



职场甲妆

时尚新概念——美丽与智慧并存

美甲，一个与美共存的名词，受到越来越多的职业女性的青睐。指甲油之于手，就如口红之于唇是一样的效果，它可以让你更加迷人，为整体造型带来画龙点睛的效果。

除了斑斓的色彩以外，水钻、亮片等各个元素也加入了指尖彩绘的世界，法式美甲、大理纹彩绘、3D水晶美甲彩绘……在这本书中都将一一涌入你的眼帘，彻底满足白领女性的爱美心态，让指尖的美丽进行到底。

不管是热情活泼型、明快干练型，或是甜美婉约型，职场女性的美甲风格百变，都有其专属的指甲色系及添彩的图案设计。参加会议，约见客户，聚会，晚宴……想要以完美姿态亮相任何场合，那就不能错过任何一个美丽细节，用缤纷的指尖风采提升独特气质！

指尖的图案和创意更能随着服装和化妆潮流而不停变换，低调简洁的美甲搭配干练职业装；温婉的美甲搭配淑女风格的针织衫；优雅动人的美甲搭配高贵简单的连衣裙……怎样可以搭配得更美，怎样可以把平常难得展现的一面通通表露出来，让十指走在流行“尖”端？

现在，就跟随专业的高级美甲师，学习用不同风格、款式的美甲打造最优雅、最时尚的OL形象，让你在举手投足间散发出令人惊羡的个人魅力吧！





1

BASIC CHAPTER

Part 1 基础篇

打造潮流美甲的必修课

- ① 基本指甲类型
- ② 真指甲与人工指甲
- ③ 彩绘工具及功能
- ④ 根据肤色选择指甲油
- ⑤ 护手必备用品
- ⑥ 手部保养DIY
- ⑦ 美甲基本步骤

10

TECHNIQUE CHAPTER

Part 2 技巧篇

百变美甲技巧全展示

- ① 熠熠生辉莱茵石
- ② 动感3D水晶甲
- ③ 闪亮水钻甲
- ④ 优雅法式彩绘甲
- ⑤ 华丽亮片装饰甲
- ⑥ 时尚海绵彩绘甲
- ⑦ 绚色彩印喷绘甲
- ⑧ 幻彩大理石纹
- ⑨ 百变贴纸装饰甲

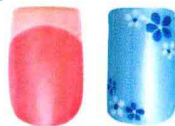
30

COLOR CHAPTER

Part 3 色彩篇

指尖跳跃缤纷色彩

- ① 粉色
- ② 蓝色
- ③ 紫色
- ④ 白色
- ⑤ 黑色
- ⑥ 棕色
- ⑦ 绿色
- ⑧ 红色



40

ROLE CHAPTER

Part 4 角色篇

职场美丽进行曲

- ① 明快干练型
- ② 热情活泼型
- ③ 甜美婉约型
- ④ 创意个性型



48

OCCASION CHAPTER

Part 5 场合篇

一周美甲方案通行证

- ① 星期一Monday | 公司会议，美甲为你营造干练气质
- ② 星期二Tuesday | 约见客户，亮足一百分
- ③ 星期三Wednesday | 朋友聚会，美甲送上美丽心情
- ④ 星期四Thursday | 参加晚宴，做个“娇”点美人
- ⑤ 星期五Friday | 浪漫约会，纯真无邪赢得他
- ⑥ 星期六Saturday | 购物达人，和彩甲一起Happy吧
- ⑦ 星期日Sunday | 休闲时光，用指甲彩绘点缀生活



58

HOLIDAY CHAPTER

Part 6 节日篇

特别的日子 特别的你

- ① 新年美甲，新妆上手
- ② 圣诞节，指甲也狂欢
- ③ 浪漫情人节，甲妆诱惑他
- ④ 花嫁日子里的花样美甲



64



DRESSING CHAPTER

Part 7 着装篇

纤手换新装

- ① 中性时尚美甲 vs. 简约衬衫
- ② 色彩鲜明的美甲 vs. 帅气小西装
- ③ 粉色浪漫美甲 vs. 优雅的吊带裙
- ④ 成熟闪亮的美甲 vs. 高贵的礼服
- ⑤ 透明水钻美甲 vs. 温暖的小外套
- ⑥ 个性活泼美甲 vs. 条纹针织连衣裙
- ⑦ 绚丽的美甲 vs. 休闲的T恤衫
- ⑧ 俏皮的美甲 vs. 充满活力的运动装
- ⑨ 华丽个性美甲 vs. 冷艳长外套

74

SPECIAL CHAPTER

Part 8 专题篇

当美甲邂逅时尚元素

- ① 比基尼 vs. 美甲 | 夏天最抢“手”
- ② 香水 vs. 美甲 | 闻香的女人，指尖的风情
- ③ 首饰 vs. 美甲 | 时尚配饰与彩绘的美丽邂逅



84

FOOT CHAPTER

Part 9 美足篇

美甲“走”天下

- ① 鞋子 vs. 美甲 | 鞋子与趾甲的爱情
- ② 服饰 vs. 美甲 | 甲妆与衣装的完美搭配

Part

1

基础篇

打造潮流美甲的必修课

美甲，是都市里流行的一种『尖端时尚』。每个女人都希望与美丽、优雅再靠近一点。美甲，一个与美共存的名词，它让扮靓一族为之雀跃。想要一手漂亮的指甲，除了彩绘出创意的图案外，指甲的基本常识、手部的保养都不能马虎。从指甲的基本甲形分类、手部的基础保养到彩绘用具和功能地了解，这些都是演绎指尖风情的前提条件。



① 基本指甲类型

每个人的指甲形状都不一样，国际上将甲形归类为五种标准形状，分别是方形、方形形、圆形、椭圆形（也称“蛋形”）以及椭圆尖形，最为大众接受也最安全、健康的是方形形。但最佳甲形还是需依个人本身条件来做选择。如果甲形是较为瘦长，建议不要选择椭圆形或椭圆尖形，那样会让手指显得更削瘦；如果甲形较为宽大，就请选择圆形或椭圆形，这样可以让手指看起来较为修长。



* 大指甲

特点：指甲较大、较宽，因而整双手看起来不够小巧。

修整方案：指甲宽的人在彩绘指甲时，应将重心放在中央，这样视线便会集中在中央，指甲也就不会显得宽了。颜色选择以适合个人肤色的浅色系或含有珍珠色的指甲油为佳。而中间的重点颜色，应用深色或无透光系列的指甲油，呈现出对比色。



* 小指甲

特点：指甲较短、较小，不能很好地将女性的柔美展现出来。

修整方案：指甲短小的人，或因工作关系不能留长指甲的，可用深色指甲油或较炫的图案设计，使双手成为注目的焦点。珍珠色或较亮的色彩都是不错的选择，小指甲的指甲彩绘也可以很自然。若指甲容易断裂，而无法一直留长的人，可先擦一层硬甲油为底来保护指甲。



* 手指短

特点：手掌较宽厚，手指基本上两头一样宽，并较短。

修整方案：手指看起来短短的人，建议使用咖啡色系或深色指甲油。若底层用含有珍珠色的指甲油，虽然会有刷痕产生，但可让指甲看来更修长。彩绘重点放在指尖上，可集中视线。



* 胖手指

特点：手看上去肥嘟嘟的，手指肚也比较肥厚。

修整方案：若想让胖胖的手指看起来纤细修长，应选择适合肌肤的颜色。将指尖修得尖尖的反面显得指头粗，应修成方圆形，再加上指甲彩绘也能予人纤细感。浅色指甲油能使指甲更柔和，而含有金葱或珍珠色的指甲油，则可加深温柔感。

* 指甲形状不佳

特点：指尖宽或指甲形状不佳，很难取得一平衡点。

修整方案：用两色以上的指甲油让它呈现出立体感，取得整体平衡之后，形状看起来就会很美。将重点设计放在指尖，那么指甲看起来就又细又长了。

True Nails and Fake Nails

② 真指甲与人工指甲

真指甲顾名思义就是自己与生俱来的指甲，而人工指甲就是人工做成的假指甲。因为生活、工作的原因决定了你不能留很长的指甲，但是你又渴望自己的指甲修长而美丽，为你增添一份优雅与自信。这时，你就需要假指甲的装点，它让你不必再费心地将指甲留长、修剪，只需将它轻轻黏在真指甲上，你就能立刻拥有修长而美丽的彩绘指甲。



* 真指甲

用指甲油和各式各样的3D装饰物在真指甲上彩绘或塑造出各种美丽的图案或造型。这种甲片做起来需要时间，而卸掉时更需要特殊的溶剂才能去掉，较费工夫，且保存时间不长。

* 人工指甲

甲片上有现成彩绘造型、背面附有黏胶的指甲片，只要简单的步骤双手就可被修饰得无懈可击。



③ 彩绘工具及功能

a. 底层指甲油：即健甲液或护甲油。防止指甲断裂、指甲油色素沉淀、指甲油剥落，且能增强上色后的持久性及表面平滑度。

b. 彩色指甲油：有亮光、雾光、亮片、萤光、珠光、粉质、透明、炫光等多种质感，皆能展现独特的特色与韵致。还可分为可剥式、龟裂式、快干指甲油等几种类型。

c. 顶层亮光油：可增加指甲油的亮度及持久性，使之不易脱落。

d. 彩绘颜料：构图专用。有水性、油性及压克力等种类。

e. 彩绘笔：不同粗细及造型的彩绘笔，可用于绘出点、水滴、线条等基本图形。

f. 调色盘：可盛装彩绘颜料，便于调色或蘸取。

g. 推棒（珠针、牙签）：用以绘点、勾勒及推染。

h. 镊子：夹取亮片、珠子、钻饰、贴纸等小物品。

i. 晶钻、彩色珠、亮粉：装饰于彩绘指甲上可增添华丽感。

j. 金银线、金银锡箔：装饰于彩绘指甲上可增添华丽感。

k. 钻洞器：可以像钻子一样在指甲面上钻洞。

l. 造型挂饰：有各式材质，随金属扣环装饰于指甲上。

m. 转印贴纸：用以装饰彩绘指甲。

n. 去光水（卸甲液）：卸除指甲油的必备法宝。

o. 化妆棉球：卸除指甲油时使用。

p. 棉花棒：可清除溢出指甲范围的指甲油。

q. 人工甲片：可供彩绘练习使用，也可在彩绘艺术指甲后，装饰在真指甲上。

r. 指甲油稀释液：用以稀释过于浓稠的指甲油。

s. 指甲油烘干机：可吹干甲面上的指甲油。

t. 假手：练习指甲彩绘时的超便利小道具。

u. 尖嘴钳：协助造型挂饰扣环压合的工具。

v. 笔刷清洁剂：卸除笔刷上的颜料。

w. 甲片专用黏胶：黏合艺术指甲于真甲上的黏胶。

True Nails and Fake Nails

④ 根据肤色选择指甲油

指甲油之于手，就如口红之于唇，它可以让你更加迷人，为整体造型带来画龙点睛的效果。不过，这只有在你选对了指甲油时才会有此效果，而选指甲油的关键就在于与你的肤色相称。

* **肤色偏黄的人：**橘色、棕色系的指甲油可以让你的肤色看起来较明亮。

* **肤色偏黑的人：**闪闪发光的金色以及古铜色有相互辉映的效果。

* **肤色红嫩的人：**无论是浅粉红、粉桃或浅咖啡色，都能让手看起来纤细修长。

* **肤色白皙的人：**各种颜色的指甲油擦起来都好看啦！



Necessary Appliance for Hand Care

⑤ 护手必备用品

“工欲善其事，必先利其器。”选择好的、对的工具，美甲修甲才能事半功倍。女性为了美丽会买很昂贵的美甲彩妆，相信适合的工具也不会忽略，因为好的工具是美甲的开始。



水盆 泡手用，里面可放消毒球，可以给指甲消毒并让指甲白皙。



消毒球 这是植物性消毒香精球，用于指缘皮肤消毒，并且可让指甲更干净白皙。



甘皮软化剂 它可有效软化并去除指缘周边干燥皮肤，同时可增加指甲韧度，使指部健康美丽。



指缘油 在指缘滴上一滴指缘油，然后轻轻按摩吸收，每天使用3至4次，能让指甲健康生长，且手指不易脱皮。



乳液 它能滋润皮肤，使皮肤质地更细嫩。



去角质膏 它能温和地去除粗糙老化角质。



磨甲棒 修指甲形状用。

钢推刀 它可用于指缘及指甲缝隙的修整。



神奇抛光棉 使指甲光亮。



甘皮剪 将指甲周边的老旧死皮剪去。



硬甲油 它可增加指甲硬度。



药用酒精 浓度为75%，可用来消毒杀菌。

⑥ 手部保养DIY

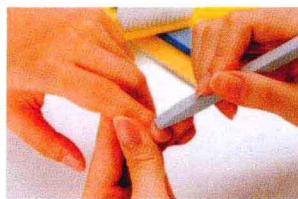
手是女人的第二张脸。精心呵护双手与指甲，能够充分展现女人的温婉特质。再美的女人若是手的皮肤不够细腻、不够光滑，那她的整体形象也会大打折扣。手的保养，主要有三点：一是手部皮肤的保养滋润；二是手掌、手指的柔软灵活；三是指甲的保护与修饰。下面来教你最简单、快捷的手部护理方法。



a. 取少于一茶匙的玫瑰磨砂洗面膏涂抹在一边手上，用拇指一边做圈状运动一边轻柔地按摩。注意不要过分用力搓。



b. 在盆中准备好温水，用海绵蘸水清洗，然后用毛巾擦拭干净。



c. 进行指甲部分的修整。进行雕刻、水晶植甲、修补等工作，将其完成至甲片修形阶段。



d. 将分量为一粒珍珠大小的洁手凝胶涂抹在一边手上。浸泡之前需仔细按摩除指尖以外的其余部分。



e. 将保湿手套戴上。可以根据个人手指的长度加以裁剪。



f. 用消毒液擦拭甲面，然后开始涂凝胶。注意涂凝胶之前请先检查是否在指甲表面涂上了洁手凝胶。



g. 涂完凝胶后取下手套，用消毒液进行擦拭。再将亮油涂好，最后用指皮油处理完成。1次挤出约5根指头的分量。



Basic Making Steps Of Nails

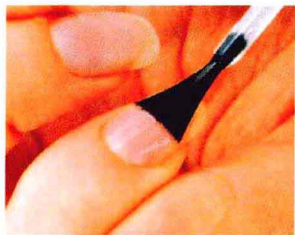
⑦ 美甲基本步骤



a. 清洁甲油 首先要涂上清洁甲油，做好美甲之前的准备。要修整好指甲的形状，去除指甲上的油分，让指甲比较容易上色，这种甲油就有去除油分的作用。



b. 涂底油 首先在指甲的边缘涂上底油，然后按照从指甲中央到两边的顺序涂抹甲油。因为底油有保护指甲的作用，所以一定不要忘记涂抹底油。



c. 整形甲油 指甲表面凹凸不平可以选择使用整形甲油，令指甲保持平整。当然，重要的一点是一定要选最适合自己的指甲的甲油。



d. 调整刷头控制甲油的量 将刷头先向一侧拉开，在瓶子口的边缘轻轻压下刷头，然后再向反方向折回（如图箭头所示），这样彩色甲油就集中在刷头的部分了。



e. 从两侧开始涂刷指甲边缘 在指甲两侧边缘涂上彩色甲油，要和底油一起涂抹。



f. 指甲前端也要涂抹 涂抹的顺序是从两侧边缘到前端边缘。在刷头上蘸取少量的彩色甲油，细细地涂抹指甲前端。

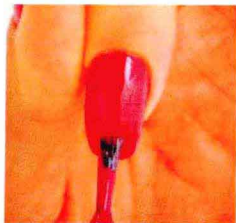
g. 在美甲表面涂抹指甲油 首先从指甲的中央开始涂刷。美甲刷的扇形刷头放在紧靠在指甲根部的位置，停住后轻轻拉动刷头。



h. 拉动刷头 涂刷甲油的宽幅应该保持均等，这样才刷得漂亮。再沿着中央的甲油线条继续刷指甲的两侧。



i. 按相同顺序涂刷两遍 按照7至8的步骤，刷一遍甲油，这时可能会出现甲油不均匀的现象，不要紧，再刷第二遍，这样就会很漂亮了。



j. 用棉签棒去除多余甲油 棉球部分含有清除剂（洗甲液）可以清除指甲两侧多余出来的甲油。棉球的分量只要卷一层棉花即可，少量的就OK了。



k. 涂抹定型甲油 等彩色甲油干了以后，再涂上定型甲油。在指甲的边缘也要仔细地涂上定型甲油哦！



完成！

将底油、彩色甲油、定型甲油从指甲的边缘一直涂满整个指甲，完成后色彩就不容易脱落了，于是就形成了漂亮色泽的美甲！

