



如何在家轻松做手足保养？

50款超人气彩绘指甲 step by step

如何找到适合自己颜色的指甲油？

上班 OL 的优雅彩绘示范

校园甜姐儿的彩绘示范

Party、婚礼的彩绘示范

轻松入门
Easy in
彩绘指甲 *DIY*

天津科学技术出版社

本书经中国台湾城邦文化事业股份有限公司授权,
出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何
形式任意重制、转载。

2001年12月20日1版1次

图书在版编目(CIP)数据

彩绘指甲DIY/何佳燕编著. —天津:天津科学技术
出版社,2003.1
(轻松入门)
ISBN 7-5308-3378-2

I.彩... II.何... III.指甲—化妆
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第089938号
著作权合同登记号 图字:02-2002-130号

责任编辑:吉 静

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)27306314

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本889×1194 1/20 印张5.4 字数100 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数:1—5 000

定价:28.00元



Easy in 轻松入门

彩绘指甲 *DIY*

何佳燕◎编著



天津科学技术出版社



2

认识指甲油 & 彩绘工具

神奇成分	22
指甲油有哪些类型	24
选购小秘诀	25
保存方法	26
彩绘工具	27
什么是真指甲、假指甲?	28
	29



3

目录

Nail Art 彩绘指甲 DIY

彩绘指甲 DIY 的流行	5
NAILCARE & HAND CARE	6
指甲油 VS. 女人	8
修整指甲的概念	10
在家轻松做手足基础保养	14
体验手足 SPA	17
上完指甲油后的保养	19
正确卸除指甲油	20



你适合什么颜色的指甲油?	32
指甲油 VS. 肤色	34
指甲油 VS. 服装	35
指甲油 VS. 个性	36

彩绘指甲初级编

基础手法教战 123	38
擦拭指甲油的方法	40
秘诀大搜集	41
平涂法必备工具	42
平涂法 Look 一览	44
平涂法 Look 1: 优雅上班族	45
阴阳式画法 Look 2: 校园甜姐儿	46
圆点画法 Look 3: 假日迷人风情	50
	54



彩绘指甲中级编

中级班彩绘 Let's Go

中级彩绘 Look 一览

几何画法 Look: 温柔恬静上班族

法式指甲 Look: 活力可人女学生

大理石画法 Look: 神秘艳丽周末

阶梯画法 Look: 欢乐夜 Party



彩绘指甲高级编

高级班彩绘 Let's Go

高级彩绘 Look 一览

点花式画法 Look: 温柔女人风

彩钻画法 Look: 自然宜人校园风

一串心画法 Look: 轻松时尚度假风

彩钻画法 Look: 性感诱人魅力风

58

60

61

62

66

70

74



水晶指甲 & 3D 立体浮雕
专柜品牌一览

98

104



78

80

81

82

86

90

94





彩绘指甲 DIY 的流行

指甲是手部最精彩的部分，性感鲜艳的红色修长指尖，容易对男性形成性感的联想；整齐美观的指甲，会让人产生足以信赖、好感的印象。再想像一个化着精致彩妆的美人儿，如果一伸手，却是黄黄黯黯的十指；或一个气质清纯的女孩，伸出手，竟然是咬得歪七扭八的指甲，那不是很煞风景吗？纤纤十指，虽然不如脸蛋来得重要，却是评价一个人的另一种隐性标准。

然而，不是每个人都有时间和银子，去沙龙或美容院保养自己的指甲。因此，如何自己 DIY 保养出轻盈、自然的十指风情，继之在指甲上绘出自我个性的图案和花纹来搭配造型，是重视个性形象的女士们可以尝试学习的地方。虽然指尖只占了整体外观的一小部分，但稍微打点一下，就可以让指尖充满活泼的生气，整体造型更加完美。

指甲也是享受彩妆游戏乐趣的地方。不论是天真的小女生、抢眼劲爆的靓女还是知性成熟的都会女性，如果能够随着心情搭配不同的指甲油色系或自己精心设计的图案，一定能够在举手投足之间让旁人留下深刻印象。

1

1 NAIL CARE & HAND CARE

不是每个人都有时间和银子，去沙龙或美容院保养自己的指甲。因此，本章节示范了简易的手足保养，你也可以靠 DIY 养出轻盈、自然的十指风情。



指甲油 VS. 女人

你能想像指甲油这么时髦的东西竟有好几千年的历史吗？其实，指甲和手的保养与装饰，自古以来就是社会地位的象征。不管在任何年代里，有保养过的指甲，尤其是拥有一手修长、华丽指甲的人非富即贵，多半属于上流社会阶层，不必从事劳动工作。



6000B. C.

……6000 年前埃及人就以指甲花将指甲染成金色。埃及艳后的墓中发现了一个化妆盒，其中记载着：涂上“处女指甲油”为通往西方极乐世界之用……

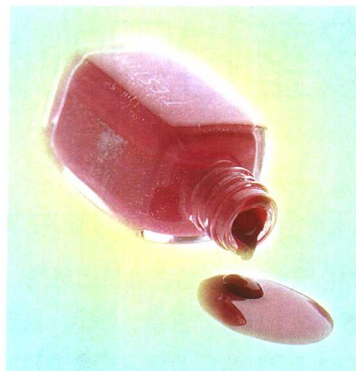
1000

……大约在唐代以前，中国妇女就已经开始染指甲，所用的材料是凤仙花。腐蚀性强的凤仙花开之后，取其花、叶放在小钵捣碎，加少量明矾，便可用来浸染指甲。将丝棉捏成与指甲一样的薄片，放入花汁，等到吸足水分后取出，放在指甲表面，经过连续浸染 3~5 次后，颜色数月都不会消失。中国古代官员还用装饰性的金属假指甲增加指甲长度，显示尊贵地位……

1800

……英国维多利亚时期，洁白的指甲表示不必劳苦工作，指甲的保养成为一种时尚。虽然指甲染色曾引起社会舆论的攻击……

……1916 年装饰性指甲油问世，这也是市面上首次出现透明指甲油，之后并加入玫瑰红等添加色素。



1900



1960

……50 年代在指甲油里成功引进色素，并开始正式商品化，粉红色等不同颜色开始流行，全球女性不分阶层开始迷恋上指甲油。人工压克力指甲的发明，可帮助指甲变长或强……

1980

……指甲美容、艺术指甲、水晶指甲等有许多新的发展以及之后衍生出来的指甲彩绘……



修整指甲的概念

小地方做起，美丽玉手不难

想为自己的指甲彩绘上独特的风情，展现不同的魅力吗？基本功课是先要保养出一双洁净、细致的玉手。难吗？需要的只是在日常生活中细心、恒心的照顾。如果你对自己的宝贝脸庞不遗余力勤加保养，那手与指甲呢？干燥、老化的角质层堆积会让整只手看起来粗糙、黯淡，失去光泽，也泄露了年龄的秘密。

除了手部肌肤的保养外，指甲的保养常常是被忽略的一环。当你每天早晚保养脸部，用化妆水或乳液擦完脸时，顺手拿来擦拭手背之外，也别忘了让指甲有机会得到些滋润。这种懒人保养法日积月累下来，你会发现，其实有一只纤纤玉手并不是太难的事。

而对于经常擦指甲油的人来说，长期涂抹指甲油会使指甲变黄，一旦不涂反而更难看，因此，保养更不容忽视。因为指甲油是合成树脂以溶剂融化后，混合颜料制造的，对指甲有隔离外界的作用。因此当指甲长期蒙上了一层不透水的膜时，就无法自外界获得水分，就会失去光泽。此时，应该至少二三天不涂指甲油。否则，指甲的水分、油分不足，会造成指甲前端裂开，失去光泽且易断。

如何避免伤害指甲？

1. 不过分刺激指尖（例如用指尖用力的敲键盘）；
2. 时常按摩手部，做做手部运动促进血液循环；
3. 保持指甲根部表皮的完整，不过分修剪；
4. 不过分压迫及刺激指甲生长的重要部分——甲根。

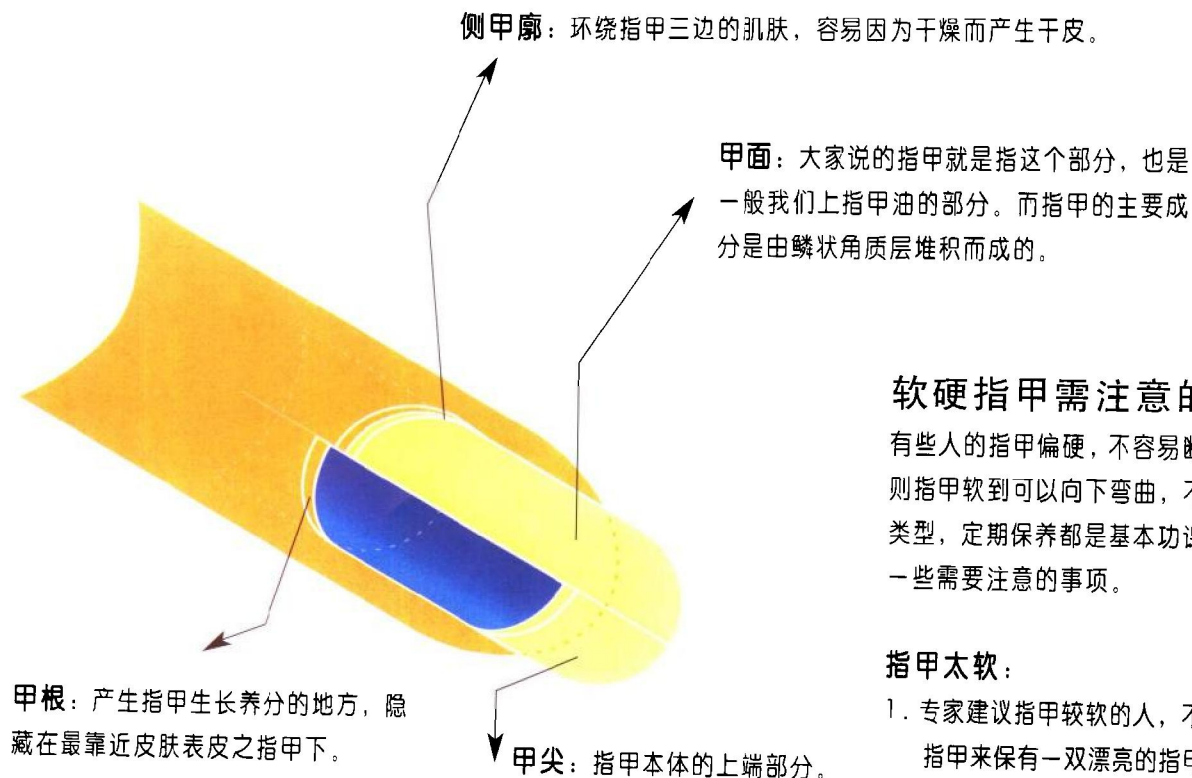
Q & A

Q: 有亮粉的指甲油，好像太耀眼了？

A: 选择亮粉指甲油时，尽量选择颜色素雅的颜色，例如粉红、藕色，这样就不会十分“招摇”。而金黄色也是很棒的颜色，因为东方人肌肤多偏黄，亲着肤色反而很自然喔！

了解你的指甲构造

别小看指甲只占了身体的小小部分，其中的构造跟学问也是很高深的呢。



怎样防止指甲断裂？

1. 不能用铁棒来摩擦指甲，因为铁的材质较硬，摩擦力大，容易使指甲断裂；
2. 定期保养你的双手；
3. 多多摄取维生素 B2（例如肝脏、蛋黄、胚芽、肉类及黄、绿色蔬菜）；
4. 需要时可擦上保护指甲油。

软硬指甲需注意的事项

有些人的指甲偏硬，不容易断裂，有些人则指甲软到可以向下弯曲，不管是什么样的类型，定期保养都是基本功课，另外还有一些需要注意的事项。

指甲太软：

1. 专家建议指甲较软的人，不妨制作水晶指甲来保有一双漂亮的指甲，且不怕断裂、不易掉色。
2. 选择有亮粉的指甲油增加指甲的厚度，加强指甲的强韧度。

指甲太硬：

尽量修成方圆形，以免戳伤他人。

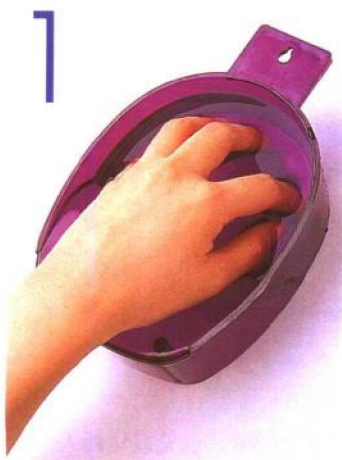
指甲修剪技巧

指甲每天约生长 1 毫米。因为指甲有生命，所以也有组织，指甲根部的干皮和小皮具有保护指甲的重要功能，因此，不要修剪干皮、甲皮是保护指甲的第一原则。



正确修指甲法

1. 清洁：先在温水中浸泡双手约 3 分钟，指甲会变得柔软，适合修剪。
2. 每周固定修剪指甲与老皮：用修甲棒修出方形或椭圆形的指形，不要修得太圆，以免使两边指甲太深入肉中，造成“指甲嵌入症”。
3. 略微将指肉最外缘的老化死皮剪除。硬皮修剪太厉害会伤到皮肤，要小心。



4. 修剪指甲后，由外向内用修指专用锉刀45°角磨指甲，不要磨指甲外角和外边，以免指甲受损。如果不喜欢方方正正的指甲模样，可以把指尖磨成圆滑、修长的形状，但保持指甲长的原状是磨指甲最好的参考样式。使用锉刀修整时，不要来回地锉指甲，因为这样反而会使指甲变双层且不平，甚至容易断裂，因此务必以同一方向来锉。
5. 最后用磨光板、抛光棉和指甲油打亮指甲。这动作可轻轻按摩指甲，并促进指甲生长，指尖的指甲表层可呈现较佳的聚合性和完美光泽。最后再上一层保护的指甲油。
6. 上指缘油：在指缘周围擦上玫瑰精油或婴儿油。

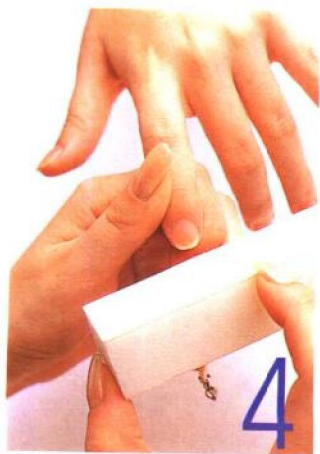


圆弧形



尖弧形

以上几个简单的步骤，大约一周完成一次就可以保持指面的光滑亮丽，上指甲油时也较平整漂亮。为什么不能天天做呢？因为抛光的部分为去除角质层，若常做的话会使角质层变薄，指甲容易断裂，但上精油的部分，是没有限制的，每天都可以用精油按摩你的指尖喔！



在家轻松做手足基础保养

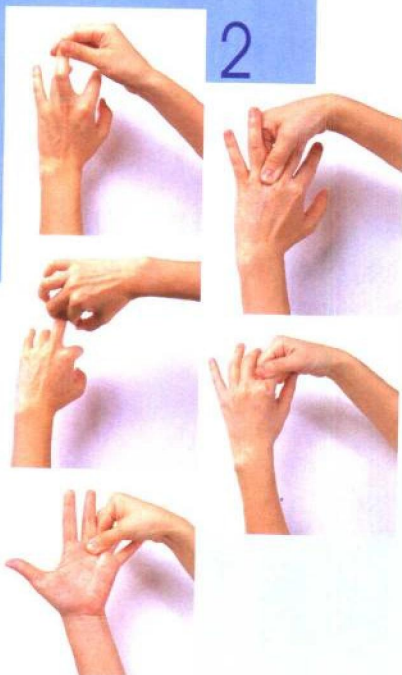
你是否发现手指边缘的硬皮常常很容易勾破丝质的衣服？指甲表面看起来有些条状、干燥的感觉？大多数人较不注重手部保养，所以手指及指甲多属于干燥性质，容易龟裂有细纹、指边有硬皮。而保养手部可不是专属贵妇的权利，在家也可轻松做保养，让手部肌肤和脸部一样光彩耀人。

Q&A

Q: 哪里可找到保养指甲的保养品？

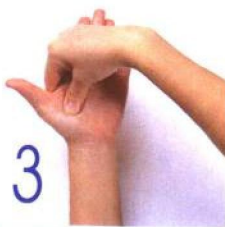
A: 除了美甲店内有各式各样的保养用品外，一些大型商店也有各式美甲油，包括擦拭用的按摩油、保湿液以及保湿型透明指甲油及无色的隔离性指甲油。当然，最经济实惠的还是一般的橄榄油或精油。





手部保养DIY

1. **上乳液**：先擦上手部保养专用乳液，均匀抹在手臂、手掌、手指，特别是手部干燥时请一定要用乳液。
2. **拉指关节**：右手抓左手指关节，夹指关节往外拉，左拉、右拉、上拉、下拉、侧拉，然后瞬间放掉。从小指到食指，一个一个重复上述动作。因为指缝有淋巴腺，充分拉扯有助排除体内毒素。
3. **按压手掌心**：按压手掌心，慢慢加压、放开，持续数秒，尤其是靠手腕的肉垫要多多按摩，这可以强化女性的生殖器官。
4. **按摩手臂**：从指尖往手腕方向轻轻按摩可以让手臂的纹路减少，促进血液淋巴腺循环，常做可以使手部肌肤明显感觉光滑。



彩绘 Tips

若有严重的硬皮，可再滴上硬皮软化剂，按摩、推出老化角质。或以强化液加强指甲的水分与弹性。若指甲黯然失色时，可于一周内密集使用精华护甲液予以紧急修护，增加指甲强度，使指甲表面快速回复平滑。