

五花八门 Best Show

HOT

超值实用 Mini Book

创意指绘 199款

Pretty

5分钟
简易指绘DIY
20种
指绘技巧大挑战

Cover Story

蔡依琳

杰克魔豆 编著

日本美甲女王美丽大比拼

明星美指秘诀大公开

黑崎绘莉子 & 仲宗根幸子

杨丞琳 · S.H.E · 宝儿



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书原出版者为杰克魔豆文化事业股份有限公司, 中文原书名为《创意指绘 199 款》。

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾杰克魔豆文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第 144 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

创意指绘 199 款 / 杰克魔豆编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.1
(美丽豆系列)

ISBN 978-7-5381-4910-4

I. 创… II. 杰… III. 女性—指 (趾) 甲—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146480 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中国画印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 105mm × 150mm

策 划: 盛益文化

印 张: 2

责任编辑: 陈 馨

字 数: 60 千字

封面设计: Wensilai

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

版式设计: Wensilai

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

责任校对: 刘 庶

定 价: 12.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

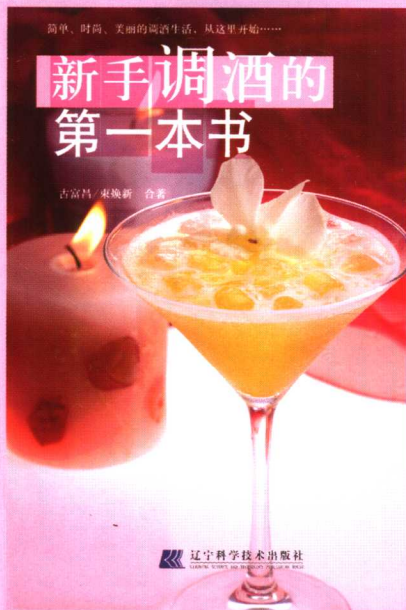
回归经典时尚的原点

新手调酒的第一本书

简单、时尚、美丽的调酒生活，从这里开始……

新手调酒的第一本书

古富昌 / 束婉新 合著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

好莱坞艳星玛丽莲·梦露说：“我什么都不穿，只穿Chanel No.5香水。我什么都不喝，只喝拍谱海福克香槟。”
从现在起，就用一杯鸡尾酒与静如止水的生活告别吧，在享受生活的同时，开启品味时尚的另一扇窗。



¥28

全国各大书店及各大网站

好评热卖中!

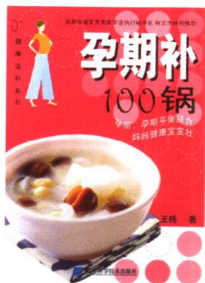


美人好读资讯

健康美丽秘诀

妈妈健康宝宝壮

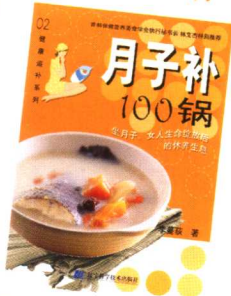
孕期补100锅



● 针对怀孕不同阶段妈妈与宝宝的营养需要，设计安排营养均衡的食谱，为妈妈和宝宝一生的健康打下重要基础。

生命绽放后的休养生息

月子补100锅



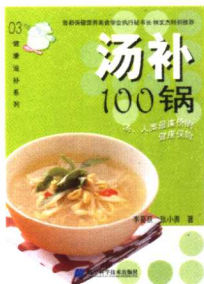
● 针对女性坐月子期间的不同时期，解决遇到的相关问题，通过饮食来补充所需的营养并预防可能的疾病。

¥25

尽在盛益文化

人类最廉价的健康保险

汤补100锅



●有句俗话说：“饭后喝碗汤，老了不受伤。”生活中经常适时地喝汤，不仅有益于身心健康，还能延年益寿。

一碗粥带给您的健康

粥补100锅



●粥简单易做，是男女老幼皆宜的美食。本书在制作美味粥的同时，告诉您更多的食疗知识，让您喝出美丽，喝出健康。

全国各大书店及各大网站

好评热卖中!

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertor.com

美丽 So Fresh

求职面试妆厉害

自信心 ➔ 100%提升

¥25

自信心 ➔ 100%提升

Make Your Career Up 求职面试妆厉害

◎朵琳 编著



Step by Step

九大明星行业 面试制胜图解版

空姐·秘书·文教·销售·企划
主播·会计·电子新贵·金融专员

辽宁科学技术出版社

●粉底·眉妆·眼彩唇
妆·腮红，微整形彩雕
化妆术一次学会

●位置×脸型×刷法×
颜色×质地=天生丽质
空姐·秘书·文教·
销售·企划·主播·会
计·电子新贵·金融专
员，九大明星行业面试
制胜妆，让你气质出众
扬长避短，提升自信百
分百！



全国各大书店及各大网站

好评热卖中！

创意指绘 199款

杰克魔豆 编著

辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

封面故事

4 蔡依林

明星美指秘诀大公开

8 杨丞琳

10 S.H.E

12 宝儿



人气美甲师登场①

14 仲宗根幸子
四季缤纷花卉



人气美甲师登场②

34 黑崎绘莉子
优雅华丽的成熟女风



C O N T E N T S

基础指绘教学



- 45 许妙琪轻松玩指绘
- 48 何嘉文造型教学班
- 50 指绘搭衣讲座
- 52 5 分钟简易指绘 DIY
- 58 20 种指绘技巧大挑战

法式·渐层·曲线·亮片/珠饰·大理石纹·
贴纸·水钻·海绵·条纹·圆点·亮粉·
彩绘·凝胶(光疗)·钻孔·水晶·3D 浮雕·
喷漆·转印·水染·自然半雕塑



- 99 五花八门 Best Show
- 102 可爱的脚部彩绘
- 104 名家沙龙评点
- 112 手足护理保健室
- 116 指绘小物百宝箱
- 120 Q & A 美甲小站



封面故事

Cover Story

蔡依林

满口指甲彩绘经的蔡依林，坦言最大的愿望是开一家指甲彩绘店，平均每两个星期换一次指甲设计的她，特别传授给大家简易美甲DIY法。

● 热 中于研究指甲彩绘，舒缓压力的最佳良方。

爱好指甲彩绘出名的蔡依林，堪称首屈一指的“美甲天后”，付出的美甲学费前后加起来，连她自己都忍不住笑说：“几乎可以买半部车子了！”她也坦然承认，时常变换不同的指甲彩绘造型，可以带给她不同的乐趣与惊喜，有助于舒缓压力，让她更加专心地投入工作。

给指甲穿上一层华贵的外衣早已不是什么新鲜事，女明星们在屏幕上争奇斗艳，指上风情也是必杀技之一。不少人认为蔡依林能够火速登上流行天后的位置，就是因为她向滨崎步偷师成功，用美丽的彩绘指甲捕获了众多“粉丝”。

● 眉 飞色舞谈指绘，“美甲天后”当之无愧。

俨然成为指甲彩绘行家的蔡依林，坦承迷上指甲彩绘至今已迈入第七年，她的10个手指与脚趾，都画满了缤纷夺目的彩绘，而且一谈起指绘时眉飞色舞的模样，更令人难忘。“我最重视自己的指甲，平常翻书时，焦点就是指甲。我尤其喜欢夸张和可爱的设计，最敢尝试新鲜、奇异和大胆图案。”

为了从手指美到脚趾，蔡依林宁可花2小时在美容院里，让专业彩绘师为



她的指甲“加工”，渐渐的，她从彩绘师身上有样学样，累积了足够的画功，就干脆自己在指间作起画来。蔡依林说，指甲彩绘的窍门之一，是要用快干的指甲油以缩短等待的时间，选择自己喜欢的装饰小亮片与颜色，相互配搭。

指 绘神速功力强，指甲修护不可忽视。

蔡依林的指甲彩绘速度，已练到1小时完成10个手指，一般两星期换一次设计。对于能让自己更美的事，蔡依林绝对全力以赴。她表示最近迷上了透明或果冻水晶粉材质，“上面再加上3D的立体雕花、水钻或是最流行的莱茵石。”

Jolin 摇滚 V.S 高雅指绘风

摇滚甜美风

步骤1 先在指甲上涂上一层粉红色的指甲油，完全干了之后再涂上一层，让颜色更饱和鲜艳。

步骤2 用带有丰富亮粉的指甲油，随意在指甲上刷出一条一条的线条，创造出一种华丽的感觉。

步骤3 将贴纸和少许小水钻贴在想贴的地方，但10指最好不要重复造型，免得感觉呆板。

高雅唯美风

步骤1 用带有一点金属光泽的指甲油作为底色，让指甲看起来更有质感，刷上两层，让色彩饱和鲜艳。

步骤2 在适当的位置贴上美丽的蝴蝶结贴纸，不同的指甲可选用不同的蝴蝶结。

步骤3 如果觉得单调，不妨再加上一两颗小水钻，可以达到让人眼睛为之一亮的效果。



蔡依林满口指甲彩绘心得，宛如行家般地专业，她还透露未来自己有意经营美甲副业。不过蔡依林也以过来人的身份坦承，为了拥有美丽的指甲，拥有很多惨痛经验：“还是得到美容院定期修护指甲，不然处理不当，很容易感染蜂窝性组织炎。”

大明星相谈室



明星美指秘诀
大公开

杨丞琳

“可爱教主”杨丞琳对水晶指甲情有独钟，喜爱简单、具个性风格的她，总是会巧妙地运用水晶指甲来作整体造型，为了让自己更亮眼，她还勤于研读相关书籍，努力当“专家”呢！

Rainie

随 造型变换指甲花色，偏爱极具个性简单风格。

歌手除重视服装造型外，指甲彩绘也成为时尚重点。以“可爱”形象受到歌迷欢迎的杨丞琳，从3年前就开始接触指甲彩绘，当歌手后更常随不同服装造型变换指甲花色，“水晶指甲”已成为她造型的重点。

杨丞琳对指甲彩绘造型，有一套自己的看法，她偏爱简单中带点个性的风格，会向美甲师表达想法，甚至买指甲彩绘书籍研读，还会拜托在日本念书的朋友，帮她买最流行的小碎钻。

度 过装戴指甲适应期，保养玉手有一套。



因工作关系得时常更换指甲彩绘造型，水晶指甲成为杨丞琳造型上的重点，双手都绘满了各种不同的设计，但她坦承刚开始装水晶指甲时很不习惯，完全不知该如何戴隐形眼镜、如何抓痒，甚至连扣衣服纽扣都要拜托身旁友人帮忙。

不过，接触指甲彩绘后，杨丞琳对于手指与指甲的保养格外小心，让自己拥有一双美丽又动人的玉手是重要课题之一。

杨丞琳的柠檬护甲小诀窍

步骤1 将柠檬切成4等份，榨汁后将柠檬汁和柠檬皮分开处理。

步骤2 将手指放进柠檬皮里，每指按摩约10下，然后把手指放在柠檬皮里3~5分钟，再用清水洗净。

步骤3 将指甲浸泡在加入500毫升温水的柠檬汁中，可恢复天然的颜色及光泽。

大明星相谈室 *



明星美指秘诀 大公开

S.H.E

私下感情一级棒的S.H.E，平常在家最爱彼此分享保养小秘密，3人轮流做家务的结果让她们得到一个结论：手指的保养真的不容忽视。

S.H.E

做家事戴手套，不让双手泄露年龄的秘密。

尽管在镜头前总给人古灵精怪的感觉，但 S.H.E 私底下和任何年轻女孩都一样，3个人聚在一起谈起基础保养的常识时，每个人都说得头头是道，俨然一副专家的模样。

自从出道以来感情就超级好，Selina、Hebe 和 Ella 3 个女孩住在一起，从来没发生过任何问题，就连最头疼的家事，她们也都有解决协调的好方法，Hebe 煞有介事的表示：“其实家事谁做都没关系，只要不会因为做家务而受伤就行了。”爱美小公主 Selina 也透露，手部是最容易暴露真实年龄的部位，所以她们平



常做家务都会戴上手套，“如果美丽的指甲受伤了，以后再长的指甲也会很丑，所以爱美的女生们，记得做家务时一定要戴上手套。”

S.H.E 的护指小偏方

秘诀1

不要特别修剪指甲两侧：很多人喜欢将指甲修圆，但如果指甲不够长，常会修到指甲两侧，这时指甲和指甲旁边的侧肉就会有空隙产生，下次指甲会往侧边再多长一点，指甲易嵌入肉中，造成发炎和疼痛的情形。

秘诀2

不要让指甲油停留太长时间：过度使用去光水，就像过度清洁一样，去光水容易让指甲的硬角质受伤，变得脆弱无光泽。善待指甲的正确方法就是多让指甲呼吸，不要让指甲油在指甲上停留太多时间。

秘诀3

涂护手霜或护甲霜照顾指甲：涂抹护手霜或护甲霜时，除了指甲以外，一定要涂抹指甲的周围，因为指甲母细胞的健康也是十分重要的。