

时尚美妆 ●● 我的风格 自己创造

超玩美 指绘书

Cover Star

蔡依林

分享JOLIN的玩美好心情

杰克魔豆 编著

超简单指甲转印彩绘法

3分钟漂亮出门的秘密道具全纪录

人气美甲师护理秘诀

日本美甲天后 仲宗根幸子

特别
企划

爱美最有理

指绘时尚女王

甜美可爱

蜜雪薇琪

何嘉文

王心凌

揭开明星美丽的秘密

Nail Gallery

170款四季流行指甲彩绘图鉴



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《超玩美指绘书》。

© 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 136 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

超玩美指绘书/杰克魔豆编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.4
(时尚美妆)

ISBN 978-7-5381-5040-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 037367 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 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 5

字 数: 70 千字

出版时间: 2007 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 4 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5040-7

定 价: 18.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

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

http: //www.lnkj.com.cn

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·眼影唇妆·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！



指绘达人

10分钟亮眼秘诀100招



¥18

指甲彩绘的流行风潮正在加速蔓延，本书以“简单”、“方便”和“可爱”为主题，整理出简单又能创造超有Feeling

的可爱指绘，并将初学者认为最难学习的法式及3D指绘加以详细图解说明，只要跟着书中的内容一步步地学习，你就是下一个指绘高手。

更多图书资讯请登录

www.lssybook.com.cn查询

◇ 时尚美妆

超玩美 指绘书



杰克魔豆 编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

• 沈 阳 •

Contents 目录



封面故事

04 蔡依林热爱指绘无人可比

08 揭开明星美丽的秘密

让指绘为造型加分



13 仲宗根幸子

日本人气美甲师护理秘诀

18 指绘流行目录

超实用指绘搭衣讲座



29 四季流行指甲彩绘图鉴

分门别类介绍 170 款



58 陪妈妈一起彩绘美丽

一人绘一半，感情不会散



61 超简单指甲转印彩绘法



67 光疗·法式·彩绘·钻孔·水晶

指绘技法大挑战



72 条纹·法式·心形·圆点

彩绘技法玩彩DIY



75 轻松彩绘二部曲

★人气彩绘初学班

★何嘉文造型教学班





Jolin 蔡依林 热爱指绘无人可比

提到对指甲彩绘最擅长的艺人，大概非 Jolin 莫属。

过去 6 年，Jolin 不但精心钻研指甲彩绘技术，对指甲的保养与美容也有一套自己的看法。

最近工作繁忙的她虽然忙于表演和广告代言，但仍抽空为读者介绍指甲彩绘，并和大家分享美丽的心得。

指甲彩绘的起源 从埃及到中国皆为之疯狂

指甲彩绘是近年女孩们最流行的一种造型与打扮方式。提起指甲彩绘的起源，据说早在公元前3500年的古埃及，就已经出现用散沫花榨出的红色汁液来为指甲、手掌和脚底染色。另外，古埃及人也会用昆虫分泌液提炼的古铜色油作指甲染料。在中国古代，妇女们也有以鲜花汁液（凤仙花俗称指甲花）为指甲染色的习俗。

指甲彩绘的演变可追溯到1830年，法国国王路易·菲力浦颁布命令使指甲修饰合法化，因此在19世纪末的欧洲，陆续出现女人成套修饰指甲的器具。而中国早在公元前3000年，就出现了用蜂蜡、蛋清与明胶制作的指甲油。在15世纪的明朝，皇族流行将指甲染成黑色或深红色；古埃及对指甲染色也有严格的限制，只有国王和王后才能染深红色，平民只能染淡色。而中国清朝时的皇宫贵妇，除了给指甲染色外，还会使用镶珠嵌玉的豪华金属指甲套保护精心装饰的指甲。

现代美甲艺术兴起于20世纪，30年代的好莱坞明星或英国皇室贵妇们流行收集真甲，并将其贴在先天残缺的指甲表面，借此来改变不美的手指。直到化学家发明了贴片甲、丝绸甲和水晶甲等新工具，20世纪才出现美甲平民化的趋势。现在，由于美甲的流行而出现了专业美甲师，他（她）们必须经过严格训练，且具备生理学、化学和美学等方面的知识，才足以保护客人手部的健康。

Cover Story

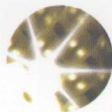
宁要彩绘不要车 Jolin痴心迷指绘

被封为时尚领军人物的Jolin，总是有亮丽动人的指绘随身，替整体造型加分。她自从开始接触彩绘指甲后，如果没有涂指甲油，Jolin简直就没办法出门。她说：“指甲彩绘让许多女生仿佛得了恋物癖，一天没看到自己手上的漂亮指甲，就好像没有穿衣服一样。”

提到接触指甲彩绘的过程，蔡依林也透露了一些趣事。她说：“因为手上留着长长的指甲，所以日常生活如洗东西或用计算机，都会有很多不方便的地方。”不过，现在的她因为勤于练习，这些问题都能够一一克服，如上厕所拿卫生纸已经完全难不倒她。“说起唯一比较麻烦的事，大概就是钞票和铜板掉在地上可能捡不起来，今天就算看到地上有1000元（台币），我也只能望钱兴叹了。”

至于蔡依林对指甲彩绘的投入也很令人惊讶，她说，从学美甲最初的2000元的学费开始，至今已接触了6年，前前后后的学费加起来，几乎可以买半辆车了。而之前她也曾经因为迷上化妆，还悄悄赴日本拜师，前后一周的时间，就花了近1.6万美元。虽然花费的金钱很多，但现在俨然是指甲彩绘行家的蔡依林笑着说，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，更有助于全心投入工作，所以她每周都去修补或更换一次彩绘。





第一印象最重要 两个半小时勤照顾

Jolin对指甲彩绘的投入,除了有时间就去指甲沙龙店修修补补外,她自己也有一整套设备齐全的护甲保养品,绝不输给专业的美容人士。她说,只要去日本,她都会疯狂采购关于指甲的保养品,那一箱保养品中,不但有保湿去角质等系列用品,还有手部保养面膜,可以说是应有尽有。

除了甘愿每天花两个半小时照顾她的指甲外,Jolin 俨然已经将指甲视为身体的一部分。

“我对指甲的喜爱真的到了无以复加的地步,如果指甲断了或修剪得不是那么完美,我会整天都很没有安全感,觉得手指头是残缺的。”蔡依林认为女孩子的手比什么都重要,“因为当拿东西,梳头或和别人握手时,手代表了一个人的形象,拥有一双干净漂亮的手是一种礼貌,每个人看到都会觉得赏心悦目,多好啊!”

Cover Story

蔡依林对指甲的投入,经纪人和专属美甲师也都看在眼里。蔡依林的经纪人蒋承缙说:“除了尿急与指甲断掉会让她失控外,好像还没看过她抓狂。”而她的专属美甲师小兰也表示,Jolin喜欢夸张、可爱的设计,做她的指甲最有挑战性,因为她对指甲造型的研究已经到了一种“抢饭碗”的境界,而且绝不允许任何一款造型的指甲出现第二次。小兰说:“尤其是发片期间,每隔3~4天就要换一次指甲造型,频率真的很可怕,连我都会跟着紧张起来。”难怪小兰说,宣传期间除了Jolin本人外,神经绷得最紧的人大概就是她了。

指甲断裂超心疼 手部保养放第一

许多人对于留长长的指甲都觉得不方便,但Jolin对修长的指甲却情有独钟,她说可能是习惯了,以前的她平常“出手”都很小心,现在已经完全适应了。反而是指甲颜色不小心剥落或出现裂痕,才会令她浑身不自在,一定要在工作空档立刻去修补。蔡依林也提醒爱美的女生,其实脚趾甲比手指甲更重要,尤其穿露脚趾的鞋子时,别忘了要帮脚趾甲先进行美容保养。

除了生活上的不便之外,蔡依林也曾遇到过指甲受伤的情况。平时有做瑜伽习惯的她,有一次做一个靠双手撑起身体的动作时,突然发现双手都在流血。低头一看才知道,原来是她的水晶指甲受不了重压而断裂,造成双手血流不止。蔡依林事后心有余悸,指甲断裂的那阵子,她因为工作太忙没时间上美甲沙龙修指甲,结果指甲因为太长而变得脆弱,不但容易断,也容易进水。有了那次的经验,蔡依林表示:“以后不管再忙,我一定会定期到美甲沙龙报到,指甲如果处理不好,可是会感染蜂窝组织炎的。”



Jolin

透明果冻最时尚 梦想成为老板娘

提到最近的流行趋势,最让蔡依林着迷的是透明或果冻水晶粉材质,“指甲加上3D的立体雕花、水钻或最流行的莱姆石,看起来真是漂亮得不得了。”喜欢指甲彩绘的她透露说,未来只要有机会,她不但要自己美丽,而且要开一家专业美甲沙龙,让更多的女孩一起享受指甲彩绘的乐趣。





揭开明星美丽的秘密

让指绘 为造型加分

Jolin、何嘉文、王心凌……

女明星引领的指甲彩绘风潮真吸引人，
尤其是利用各种不同的彩绘图案，
让整体造型更加完美。

你也想跟偶像一样展现指尖风情吗？
现在就一起来学习指绘的搭配美学吧！



明星指绘
特集



Michelle & Vickie

01



爱美最有理

蜜雪薇琪



Michelle 蜜雪

- ★爱用指甲油品牌：“Tony&Tina”
- ★最爱的搭配彩绘：透明粉红 X 亮粉
- ★护甲小偏方：多吃维生素

两人中比较个性化的蜜雪说，当初会迷上指甲彩绘纯粹只是因为好玩。爱漂亮的蜜雪认为，女生的指甲一定要保持干净，指甲不漂亮，就算全身打扮得多光鲜亮丽，还是会差上那么一点感觉。因此，为了要保有漂漂亮亮的指甲，蜜雪在保养和造型上从不马虎。平常因为工作需要，蜜雪必须经常变化不同的造型。为了配合整体造型的一致感，她的指甲彩绘会搭配服装做各式变化，也因此练就一身指甲彩绘的好功夫。她不需要美甲师，就可以自己变化出各种不同风格的指绘，就算不是宣传期间，蜜雪也会随心情在指甲上变换不同的花样。提到最爱的花样，蜜雪比较偏爱朴素的色系，对太夸张的风格她还是有所保留的。

说到指甲彩绘的超级爱好者，蜜雪 & 薇琪这两个青春可爱的小女生可要抢先发言了。在国外受教育的蜜雪和薇琪，早在踏入演艺圈前就已经迷上指甲彩绘这门时尚艺术。这对甜美中带有个性的双人组合，就让我们瞧瞧她们所喜欢的彩绘风格吧！



尽管对指甲彩绘相当热中，蜜雪还是建议大家每隔一段时间都要把指甲油完全卸干净，让指甲有休息透气的时间。另外，定期的修剪和磨光，也是不可省略的基本护养工作。蜜雪还提供了一个保养指甲的小偏方——多吃维生素。维生素中的营养补给成分不只有益身体健康，对指甲也很有帮助。

至于指甲油的品牌，蜜雪推荐“Tony & Tina”，其中最爱的颜色则是透明粉红加上细致的亮粉。



Vickie 薇琪

- ★爱用指甲油品牌：“M.A.C”
- ★最爱的搭配彩绘：肤色系 X 亮粉
- ★护甲小偏方：造型前先上护甲油

薇琪和蜜雪一样，不但是指甲彩绘的忠实拥护者，也经常在家自己DIY指绘。笑起来甜甜的薇琪，当初迷上指绘的原因也是基于女生爱美的天性。另外，DIY指绘最让薇琪着迷的地方，是因为完成之后非常有成就感。对相当注重整体服装造型的薇琪来说，能够完成一个美丽又符合整体造型的指甲彩绘，那种成就感可一点都不输给唱片大卖。

甜美的薇琪平日最喜欢的彩绘风格当然也是甜美路线，可爱又带点华丽的法式指甲最受薇琪的青睐，亮一点的色系更让她爱不释手。平日，薇琪会随着心情的高低起伏变化不同的彩绘风格。薇琪开玩笑的说，只要观察她的指甲彩绘，就可以很明显地看出她的心情。

在平日指甲保养工作上，薇琪除了定期修剪指甲、磨光和打亮外，在做指甲彩绘前，她一定会先涂上一层护甲油，避免指甲因为长期覆盖指甲油而不健康。薇琪不忘提醒大家，美丽固然重要，健康也忽略不得。

聊到指甲油的品牌，薇琪推荐知名品牌“M.A.C”的指甲油。她偏爱肤色系再加上闪亮的细亮粉。她鼓励大家，指绘只要适合个人的特质并与服装搭配得宜，不用花大钱上美甲沙龙也可以拥有闪亮美丽的双手。





02



甜美可爱

王心凌

甜养可爱的王心凌不论在歌曲、舞蹈或服装造型上，都在众多青少年中引领新潮流。而时下最流行、最时尚的指甲彩绘，在Cindi身上当然也少不了。

Cindi 王心凌

- ★爱用指甲油色系：黑色系
- ★最爱的搭配彩绘：华丽造型
- ★护甲小偏方：勤搽护手霜+护甲油

Cindi

可爱的王心凌坦言，自己会做指甲彩绘完全是因为工作需要，生活中的她比较崇尚自然，不喜欢特意在指甲上涂五颜六色的指甲油。

Cindi走甜美可爱的青春路线，为了配合五彩缤纷的造型服装，最常做的指甲彩绘当然也是以缤纷亮丽为主。王心凌表示，她很相信造型师的专业，因此不论是服装造型或指甲彩绘，她将一切都交给造型师打理。为了搭配新歌加精选辑中的华丽造型风格，王心凌最近特别偏爱黑色系的指甲油。不过她强调，喜欢黑色可不是想故意耍酷，而是新专辑中的深色服装造型非常适合黑色指甲油，说不定到下一张专辑时，她又会爱上其他不同色系的指甲油。

聊到平日的保养工作，Cindi和别人一样相当重视。每天洗完澡或长时间待在干燥的空调环境下，她都会提醒自己搽一层护手霜。另外，定期修剪指甲及去除手指部分多余的角质及死皮，也是保养工作不可缺少的一环。还有最重要的一点是，做指甲彩绘前一定先在指甲上涂一层护甲油，如此一来不但不会让指甲受损，也可保持指甲的亮度，就算之后卸掉了指甲油，指甲也不会干燥无光泽。



指绘时尚女王

何嘉文

ViVi 何嘉文

- ★爱用指甲油品牌：“Love ViVi”
- ★最爱的搭配彩绘：华丽法式风格
- ★护甲小偏方：造型前涂上护甲油



对于流行时尚一向很敏锐的何嘉文，4年前从指甲彩绘风刚刚吹起时，就深深地被这门时尚艺术所吸引。一两年下来，对指绘很有心得的何嘉文不但专精到可以自己DIY彩绘，甚至已经当起身旁的姊妹们的专属美甲师了。

造型千变万化的何嘉文，平日也把指甲彩绘当作整体造型的一部分，还曾经每周上指绘沙龙，帮自己的宝贝指甲变化新造型。因为不同场合需要变换不同的彩绘造型，更是身为时尚女王的她不可缺少的必备功课之一。最让何嘉文印象深刻的是，她曾经为了金钟奖，尝试一款难度颇高的3D立体指甲彩绘。不过，她私下最偏好的彩绘风格，是带点华丽的法式风格。

尽管对指甲彩绘相当热中，何嘉文还是提醒大家基本保养工作绝对不可少。由于指甲油本身是化学性色素，对于指甲有一定程度的腐蚀伤害性，所以何嘉文建议读者在上指甲油前，一定要先涂上护甲油，这样等于是帮指甲涂上一层隔离霜，可减少化学物质直接侵害你的指甲。另外，何嘉文还建议大家1~2个星期一定要把指甲油卸干净一次，并最少休息1~2天才能再做指甲彩绘，免得为了爱美而伤了手指，可就得不偿失了。

本身相当喜欢时尚造型的何嘉文，在2006年3月自创了彩妆品牌“Love ViVi”。在一系列的彩妆商品中，当然也少不了指甲油。何嘉文将自家品牌的指甲油取名为“手到擒来指甲油”。目前已经有6种基本颜色，未来还会陆续开发新的色彩，至于所有的产品色系都经过何嘉文亲身试用，品质绝对可以保证。



仲宗根幸子 日本人气美甲师护理秘诀

仲宗根幸子老师，日本美甲师的前驱者，不但是世界各国美甲比赛的评审常客，其彩绘的高超技巧更是迷倒无数女性。在本单元中，仲宗根老师为大家准备了情人节、日系和风彩绘及手足保养的DIY护理，在特殊节日来临前，记得要先打理好一双美丽的双手，才能让彩绘更加亮眼。

自我处理及法式指甲

Care yourself Care & French Nail

再怎么美丽的指甲彩绘，唯有通过保养后的指尖，效果才会出色。本篇介绍可在自家进行的调理方法及简单法式指甲的做法。

使用的工具

绝缘胶带
由于具有弹性，容易搭配指甲的弧度，使用相当方便。



使用的工具

1. 去光水
2. 指甲油
3. 指甲底层油
4. 棉花
5. 护甲油
6. 油分去除剂
7. 泡手盆
8. 棉花
9. 木棒（粗、细）
10. 黑色磨板
11. 纱布
12. 湿乳液



1. 用磨板修整指甲长度。



2. 削磨指甲侧面，依需要的形状，从边缘向中央修整。



3. 然后涂上保湿乳液。



4. 将指尖浸入温水中使皮肤柔软。



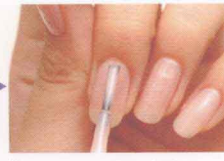
5. 将棉花缠在木棒上，用水蘸湿，轻轻将内缘皮肤往外推。



6. 将纱布缠在指尖上，修整内缘皮肤，并去除松弛的皮肤。



7. 用油分去除剂去除油分，并涂上底层油。



8. 用粉红色的底色涂两次。



9. 底色完全干燥后，用5~6厘米宽的绝缘胶带沿着笑线粘贴。



10. 用白色指甲油涂上法式指甲的造型。



11. 涂完一根手指后就马上剥开绝缘胶带。



12. 修整多余的部分，涂上护甲油。



13. 经过保养的指甲更加出色，完美的法式指甲完成了。

各式法式指甲

受到各个年龄层喜爱的法式指甲，请尽情享受各式变化，稍微来点与众不同的感受吧！



以白色及红色亮粉指甲油画出双层法式指甲，当法式指甲的指尖褪色时，像这样重复涂上密集的亮粉，又可享受法式指甲的乐趣了。



使用粉红色及白色画成法式指甲，并以乳白色的指甲油画出半圆形，再用压力颜料画出点状及心形，塑造出蕾丝的样子，最后添加莱茵石即可。



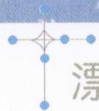
在底色上将白色指甲油涂成“V”字形，在笑线上放置珍珠，并将亮珠排列成蕾丝状。



先涂上底色，并以黑色指甲油涂成法式指甲。接着使用压力颜料涂上点点，并在笑线处放置莱茵石。

粉红色的快乐情人节指甲

适合表白恋情的浪漫日子，当然需要粉色与心形图案。
如果连指尖都妆点得相当可爱，幸福一定会在不远处等着你。
使用甜美粉红色的设计，底色同时带有点透明感。
可以让整体感觉不会太做作，而会呈现女性化的感觉。



漂亮心形指甲

情人节

这是一款可爱又兼具成熟感的情人节指甲。先装上透明水晶雕塑*，再以喷漆喷出心形图样，接着画上插图来塑造立体感，并以亮粉制作心形图样，然后使用亮珠作框，表现出各种风格的心形，最后撒上珍珠及亮片即可。

※水晶雕塑：以水晶粉末混合溶剂制作而成，是假指甲的一种。



图案变化

以喷枪技巧绘出的底色喷漆具有透明感，因此虽属甜美风格，但感觉却不会太孩子气。