

时尚美人馆

喻霞 ◎ 编著

1000 女士 男士 足趾
余款 美甲方案 全景详解

美足
护手

妙法独家全解析

美甲圣经

引爆指尖流行魅力 缔造美丽神话



化学工业出版社

时尚美人馆

美甲圣经

喻霞◎编著

千余款美丽的甲片设计
犹如异彩的花瓣
在书页的芳香里静静呼吸
等待，被爱带走

一种引领魅力的时尚潮流
恰似清澈的溪水
在书页的炫美中悄悄蔓延
等待，识味慧眼

美甲，举手投足皆是万种风情



化学工业出版社

·北京·

内 容 提 要

《美甲圣经》集结了当前最流行的护手、美甲、美足知识。本书的特别之处在于，不仅讲述了美甲的实践技巧，还第一次全面介绍了护手、美足内容。全书共分三篇：美甲篇、美足篇和护手宝典，分别介绍了指甲油使用常识、美甲基本技巧、美甲经典范例、美足知识及手和指甲的保养知识，并配有千余款美甲实例，图文并茂，叙述周到详尽，把手足的健康主张和手足的美丽技巧用简单实用的方法表现得淋漓尽致。

阅读本书，既能得到美的享受，又能轻松学到美手护足的艺术技巧，更能让自己的生活焕发迷人光彩。手足尖的一缕风情，让爱美的眼球随之转动！让爱美的惊羡声不断响起！

图书在版编目（CIP）数据

美甲圣经 / 喻霞编著. —北京：化学工业出版社，
2008.1

（时尚美人馆）

ISBN 978-7-122-01579-2

I. 美… II. 喻… III. 指（趾）甲 — 化妆 — 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第181301号

责任编辑：李 娜 马 骄

文字编辑：瞿 磊

责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 8 1/4 字数 100 千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

精致的美丽

有这样一句话：“魅力更多地来自于细节”，的确，精致的修饰才能给人带来赏心悦目的美感，你可以花费几个小时修饰你的面部，但这些努力可能会因为某一细节的未曾注重而前功尽弃，譬如说：指甲。

“纤纤柔荑，携手一生”，“执子之手，与子携老”，大概手与爱情的关系，犹如鱼和水的关系，这种融洽，这种契合，证明爱情需要手的把握，爱情的手岂能有任何瑕疵？

手足之美，美在修长、洁白，但只具备先天的优势是不够的，手足之美，还需要后天的精心护理，还有对指甲的美丽彩绘。本书的制作目的就是帮你关注自己的细节，提升你的魅力指数，其中包括了美甲篇、美足篇、护手宝典三个部分，让你散发出精致的美丽！

“走在别人前面”，既是我们这本书的宗旨，也是你选择美甲的原因。我们可以共同展现这带领时尚风潮的美甲艺术，尤其是书中包括男士美甲、足趾美甲的800余款精致的美甲图片，给你最全景的解析，给你最直观的甲片选择；简单、实用的制作步骤，让有一点点慵懒的你，也爱上美甲；而贯穿全书的手部护理知识，让爱美的你悄然受到美的熏陶！





目录 | CONTENTS

PART1 美甲篇

基础美甲 DIY	02
探寻美甲的历史	02
认识基本美甲工具	03
修出适合你的甲形	06

指甲油的小秘密	08
选择甲油的诀窍	08
著名指甲油品牌	10
指甲油涂色与卸除	12

指甲彩绘	15
彩绘妙法	15
甲油点绘法式甲	22
海绵印图幻彩	23

指甲贴片	24
贴花指甲	24
水晶钻指甲	25
指甲延长法	27
贴片的卸除技巧	34
美甲前沿风情播报	35

主题美甲1000例	36
浪漫婚礼风尚	36
粉嫩典雅风尚	42
可爱星星风尚	48
前卫时尚风尚	52
宫廷奢华风尚	58
低调优雅风尚	68
魔幻T台风尚	76
男士美甲风尚	82
情侣美甲风尚	86

PART2 美足篇

了解你的玉足	90
美足工具大搜索	91
居家美足护理七步制胜	92
标准足部按摩	94
足趾彩绘全接触	98
基本足趾彩绘	98
时尚足趾彩绘欣赏	100

PART3 护手宝典

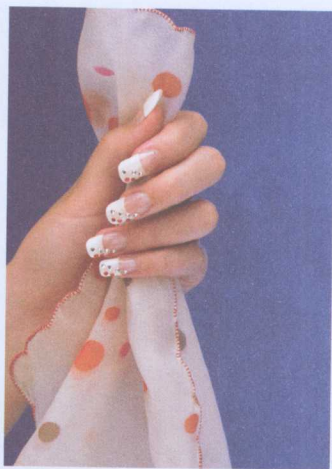
读懂你的手	102
解读手与指甲的结构	102
指纹的秘密	106
手型与性格	107

美手玉甲巧护理	108
日常护手六部曲	108
美化双手按摩操	109
提升手指功能韵律操	110
选择适合你的护手霜	111
简单实用手膜DIY	112
流行美手术播报	114
指甲的日常护理	115
甲皮护理	117
长指甲护理	118

手和指甲健康解码	119
保持玉手健康的注意事项	119
手部健康大营救	120
手部按摩刺激反射疗法	122
甲色知健康	123
如何修护受损指甲	124
改掉咬指甲的坏习惯	125
滋养指甲的食物	126
断裂分层指甲的修复	128

PART 1

美甲篇



行走在时尚最前沿
梦幻般的美丽让人沉醉
斑斓夺目的美甲盛宴
邀你一同品鉴
举手投足间
诉说万种风情

- 基础美甲 DIY
- 指甲油的小秘密
- 指甲彩绘
- 指甲贴片
- 主题美甲1000例

基础美甲DIY

探寻美甲的历史

你能想像美甲这么时髦的艺术竟有几千年的历史吗？其实，指甲与手的保养、装饰，自古以来就为时尚人士喜爱，拥有一手修长、华丽的指甲也成为品位的象征。

6000年前埃及人以指甲花将指甲染成金色。在埃及艳后的墓中，发现一个化妆盒中记载着，涂上“处女指甲油”为通往西方极乐世界之用。

大约在唐代以前，中国妇女就已经出现染指甲的风气。所用的材料是凤仙花，腐蚀性强的凤仙花开之后，取其花、叶放在小钵捣碎后加少量明矾，便可用来浸染指甲，经过连续浸染三到五次，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。

19世纪英国维多利亚时期，维持洁白的指甲，表示不必劳苦工作和上流社会的品位，指甲的保养渐渐成为一种时尚。

1916年装饰性的指甲油问世。透明指甲油首次出现，而带有玫瑰红等添加色素的指甲油也相继产生。Max Factor在美国引进一系列指甲保养、美化的商品。以红色、深红、朱红为当时的流行色。

20世纪50年代在指甲油里成功引进色素，并开始正式商品化。全球女性不分阶层开始迷恋上指甲油。



进入21世纪，指甲彩绘在欧美形成潮流，永远走在时尚最前端的日本美眉，则把创艺指彩发挥得淋漓尽致，形成一股来势汹汹的流行新势力，加上千变女郎如滨崎步和米仓凉子等偶像巨星的推波助澜，指甲彩绘的势头更是锐不可挡。

随着需求剧增，各式缤纷炫丽的美甲艺术纷纷出笼，指尖的图案，跟着服装和化妆潮流不停变换，除了色彩斑斓，水钻、亮片、丝绸等各种元素也加入了指尖彩绘的世界，彻底满足时下美眉的爱美之心。

认识基本美甲工具

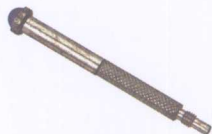
好用工具的选择与齐备，是美甲的第一步。熟悉它们各自的用法，才能轻松打造完美炫甲。



1. 死皮钢推：推甲根死皮，显指甲修长。



2. 死皮叉：去指甲两侧死皮。



3. 手动打孔钻：在指甲上打孔，用于装吊饰。



4. 镊子：取酒精绵，人造钻石等专用。



5. 指皮剪：去甲沟、甲根周边死皮。



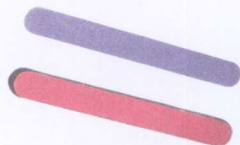
6. U字剪：剪人造甲片的专用工具。



7. 羊皮锉：打磨蜡膏专用，使指甲光亮。



8. 指甲刷：用于扫除甲面上的甲粉。



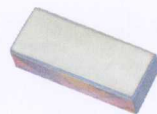
9. 细锉条（180# 120# 100#）：用于贴片前刻磨指甲面、指甲修形。



10. 抛光条：可代替抛光棉，便于携带。



11. 豆腐块：可抛平指甲表面的纹路。



12. 抛光棉：按黑、白、灰次序可抛出指甲的亮度。



13. 抛光蜜蜡：保护指甲，增强指甲亮度。



14. 按摩膏：按摩手部专用，滋润干燥的手部。



15. 水晶液：用于溶解水晶粉。



16. 水晶粉：和水晶液相溶，制作出的指甲比较自然结实。



17. 洗甲水：用于卸除指甲上的指甲油。



18. 保护亮油：起保护作用防紫外线。



19. 健康色红油：涂后使甲面红润呈现健康光泽。



20. 加钙底油：隔离有颜色的指甲油，保护指甲色素沉淀，使指甲表面平滑，上色效果好。



21. 营养油：防止起倒立刺和死皮，补充甲根营养。



22. 干燥黏合剂：吸收甲面的油分、水分，易于黏合，起消毒作用。



23. 指甲专用胶：作贴片甲专用。



24. 死皮膏：可有效去除死皮。



25. 水晶笔：制作水晶甲的专用笔。



26. 画笔：彩绘美甲专用笔绘画图案生动流畅。



27. 丙烯颜料：彩绘美甲理想颜料，用其画出的图案比较亮丽。



28. 调色盘：用于各色颜料的调配。



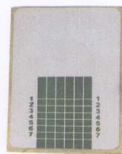
29. 人造钻石：可点缀花心，用其随意镶嵌自己喜欢的图案。



30. 亮片：可随意装饰指甲。



31. 甲片：用于延长指甲。



32. 纸托板：制作水晶甲的一种模具。



33. 泡手碗：装温水泡手，软化手部皮肤。



34. 水晶盅：装盛水晶液专用。



35. 酒精棉：75%医用酒精用于消毒。



36. 牙签：用于制作棉签，便于清理指甲。

修出适合你的甲形

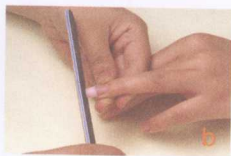
指甲的外形在生活中最常见可分为方形、方圆形、椭圆形、尖圆形四种，你可根据自己的个性创造出完美的指甲。

■ 方形指甲：

方形指甲较个性化及带领潮流，不易断裂，比较受职业女性和白领阶层人士的喜欢。脚指甲也可以修成这种形状。



a



b



c



d

- 将180#锉条与指甲尖成直角从左向右水平削锉。
- 将指甲的侧面贴在磨锉上，垂直打磨指甲两侧。
- 从两侧向中间方向平直修整对称。
- 完成效果。

■ 方圆形指甲：

方圆形指甲前端和侧面都是直的，棱角的地方成圆弧形轮廓，这种看上去很结实的形状会给人柔和的感觉，对于骨节明显，手指修长的你，方圆形可以弥补不足之处。

适宜人群：对于喜欢留长指甲的人、工作中指甲会受到注意的人及指甲易折易裂的人都比较适合。



a



b



c



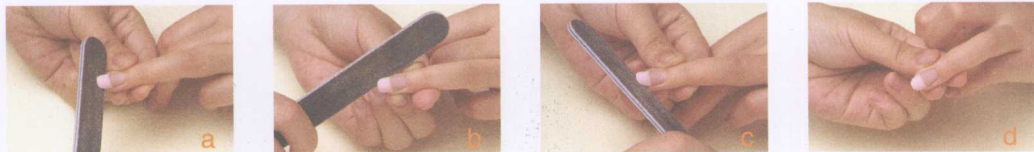
d

- 用180#锉条与甲面成45度角，从两侧向中间打磨指甲前缘。
- 用锉条沿着指甲两侧向中间呈圆形曲线状打磨。
- 将两侧的尖角锉圆。
- 完成效果图。

■ 椭圆形指甲:

圆润的椭圆形是最自然的形状。从游离缘开始，到指甲前端的轮廓是椭圆形，属于较传统的东方甲形。

适宜人群：适合于任何人。

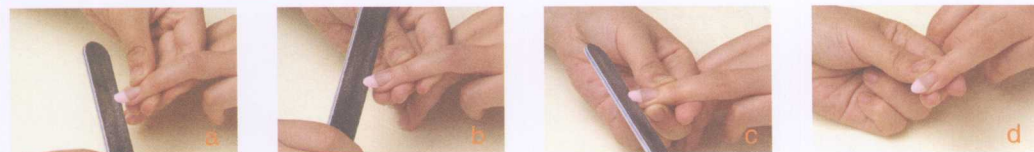


- 手握180#锉条打磨指甲前缘。
- 左右对称打磨两侧。
- 两侧向中间按椭圆形轨迹打磨，直到圆润光滑为止。
- 完成效果。

■ 尖圆形指甲:

尖圆形指甲适合修长的手指，可使手显得纤细。这种形状的指甲有易断裂的弱点。但如果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。

适宜人群：不经常从事家务或手工的人。



- 锉条与指甲尖呈45度打磨指甲前缘。
- 从两侧向中间修磨。
- 沿指甲前缘下方，从两侧向中间按曲线轨迹磨锉成尖形。
- 完成效果。

美丽驿站

修整指甲要做到尽可能少使用指甲刀，以减少指甲的负担。如果使用指甲刀会为指甲增添额外损伤，也容易造成指甲层状分裂症，即所谓的“双层甲”。另外指甲结实牢固的人，先用指甲锉的粗砂面修整轮廓，然后用细砂面收尾；指甲脆弱的人，只使用细砂面就行了。

指甲油的小秘密

选择甲油的诀窍

指甲油如指甲的贴身衣裳，品质良好的指甲油不仅让美甲效果鲜亮，还会有保护指甲不干燥、涂抹后指甲触感较温和等优点，所以质量好本身就等于一种呵护。



指甲油的选购与保存

● 一瓶好的指甲油应具备以下六大优点：

- 在指甲上快速地涂过后，不会凝成一团。
- 眼睛所见的颜色，会重现在指甲上，且有适度的光泽。
- 有一定程度的粘性，平滑且温和易涂。
- 速干且不易脱落。
- 在瓶内指甲油含油不会分离且不变色。
- 指甲油刷要保持着适当的长度及指甲油量（一般来说，甲油刷长的比较好涂，也好上色）。

● 保存指甲油的窍门

指甲油不是每日的保养品，在化妆台上一站可能就是半年以上，如何避免用到变质的指甲油或延长它的使用寿命呢，这里有几个小窍门：

- 当指甲油呈黏状、干掉或者有颜色分离的现象，就要怀疑它是不是变质了。
- 一般指甲油的保存期限约两年，不打开的指甲油可以保存三年。
- 瓶口要盖紧，不然里面的溶剂容易挥发掉。成分一旦挥发，指甲油会变得又稠又浓。
- 若指甲油变稠浓，可用稀释剂抢救。但指甲油只能稀释两到三次。
- 丙酮或去光水并不适合用来稀释指甲油。
- 指甲油一段时间没用后，色素会沉淀，要摇一摇，瓶子里面的金属球会把成分分散出来。

■ 巧选指甲油颜色

什么颜色的指甲油最适合你呢？是闪亮的派对色？还是具有质感的唯美复古色？其实，指甲油颜色的选择首先应该与自己的职业、年龄、服饰及出席场合相搭配，并充分考虑整体效果，才会起到画龙点睛的作用。

● 根据自己的甲形和手部特点选择恰当的甲油颜色，便可扬长避短，使美甲效果达到最佳。

- 指甲短小者：应选用淡色甲油，使指甲显得纤长。
 - 手部肤色略深者：选用深色甲油，可淡化手的肤色。
 - 手部多皱者：选用鲜艳的颜色，使人视线集中于指甲而忽略手。
 - 指甲宽扁者：涂甲油时不要涂满整个甲面，两侧可留一点边。选用与服饰妆容相配的色彩。
 - 工作繁忙者：选用淡粉色的甲油，即使甲油剥落也不会太明显。
- 另外，指甲油颜色和肤色越相近，手指看起来越修长。

● 不同场合颜色选择。

- 日常工作：上班族和学生最好选择与肤色相近的中间红色系、浅粉色等典雅、稳重的指甲油或半透明的指甲油，它们会让人感觉更加自然，不夸张。另外提醒你，浅色系、深浅不同的粉色、浅紫色可是夏天的首选喔！
- 出席宴会或结婚典礼时：选择不含紫色的粉红色、珊瑚色、红色等，能自然吸引人们的视线，高洁迷人，让指尖流露出气质优雅的神韵。
- 舞会、派对等华丽场合：应选择前卫的香槟色、银色或有金属感的紫色等具有个性色彩的颜色，点缀上闪闪发亮的宝石或金箔式样的指甲油，而且甲油的颜色要与饰物相搭配。

● 另外，季节的变化也是十分重要的因素，你可以根据天气的冷、暖选择指甲油的颜色。

- 春、夏季节：一般天气温暖时，浅色系，如粉红色、褐色等轻柔颜色比较受欢迎。
- 秋、冬季节：应选择带红色的褐色或硅红色，深色的橘茶色、粉红茶色、深色系等较理想。

美丽驿站

巧做变色指甲油

想要个性花样甲油色彩？你只需买几个主色与手边几个原有的色彩一起倒入空瓶中，充分摇匀后，就可以任意调制出自己的个性专用色彩。必备的基础色彩包括：

- 白色：增加指甲油的粉彩感，可淡化色彩。
- 黑色：加重指甲油的彩度，呈现浊色及深色的色感。
- 带银粉的珍珠色：增加指甲油的亮度，以及在搭配具有光泽感的衣服时使用。



著名指甲油品牌

■**安娜苏 (Anna Sui)**：有着独特的外观设计和内在的良好质量深得女孩子们的喜爱，指甲油除了颜色很多以及闪彩特别出众以外，最大的特点就是没有其他指甲油的刺鼻味道，涂出来还有所有AS产品都有的蔷薇花香哦。

■**娥佩兰 (Aupres)**：颜色比较中和，感觉会非常不错，容易快干，上色均匀，味道也挺香的。

■**欧莱雅 (Loreal)**：能够迅速修饰出完美的指甲，只需要一层，即可展现浓丽的色彩，并且表面光滑，效果出色，能够让指甲油持久亮丽，属于不错的选择。

■**美思 (Missha)**：是创立于韩国的品牌。很受市场欢迎，指甲油特点是质地好，不易脱色，易清洗，使用起来轻柔无负担，增加指尖光彩，散发动人魅力，使手指看起来更加修长，滋润有光泽，快干且颜色持久。

■**美宝莲 (Maybelline)**：走的是大众化的销售路线，所以性价比很高，颜色非常自然，刺激性的味道小，并且不太容易掉色。





■**露华浓 (Revlon)**：1932年，露华浓第一次将指甲油引入大众市场，女性美丽从此绽放于指尖。70年来，露华浓指甲油以其快干、持久、护甲的特点以及令人惊艳的丰富色彩，一直是全球女性指甲油的首选。全新露华浓指甲油，独特液态丝配方令涂抹顺滑均匀，使甲面如同丝缎般平滑亮泽；独创持久显色科技，令色彩不易脱落，持久亮丽如新。

■**姬芮 (ZA)**：这个品牌的指甲油色彩丰富，而且富含营养，不太伤指甲，也不容易掉色，非常不错。

■**VOV**：独到之处是不使用有刺激性气味、容易伤害指甲的甲苯，减小了指甲油对指甲和身体的影响；不易凝结成块，柔滑舒适，不易脱落，保持持久；哪怕只涂一层，也能即刻展现亮丽的色彩；具有速干的特点。

■**香奈尔 (Chanel)**：色彩拿捏准确到位，完全能够把品牌高贵的质感体现到极致，光泽度非常好，颜色也非常丰富。

■**迪奥 (Dior)**：高贵华丽的品牌特点比传统指甲油更具清新夺目的色彩，快速蒸发的溶剂配方，可以实现快干的效果，并且实现了颜料与珠光粉末的精密平衡，为指甲带来漂亮的色泽反射。



指甲油涂色与卸除

缤纷的色彩，别致的图案，都要有完美的涂色做基础，颜色深浅不均，再好的设计也会变得一塌糊涂。如何将指甲油上得均匀又光滑？怎样卸除指甲油温和不伤手？这里向你介绍一些专业技巧。



如何完美涂色

【准备物品】

锉条、加钙底油、指甲油。

【步骤演示】



- a. 先将手洗净、消毒。
- b. 用锉条修整指甲形状。
- c. 涂一层加钙底油在指甲表面。
- d. 蘸少许指甲油涂在指甲尖尖端。
- e. 再涂指甲尖的反面。



- f. 涂擦指甲的正中，刷子稍平些，刷头稍压开些。
- g. 涂指甲左侧，涂指甲右侧。
- h. 薄薄地涂上第二遍指甲油。
- i. 涂完指甲油如有多余指甲油溢出时，用棉签蘸上洗甲水，将多余指甲油擦去。
- j. 将左右两边多余指甲油全部除去，完成效果。