

LIANGNUXILIE



靓女系列

指甲的保养 与变妆技巧



美手计划

- 从修整指甲
到为指甲上色…
- 指甲的小毛病与修复技巧
- 如何选择指甲油

变妆技巧

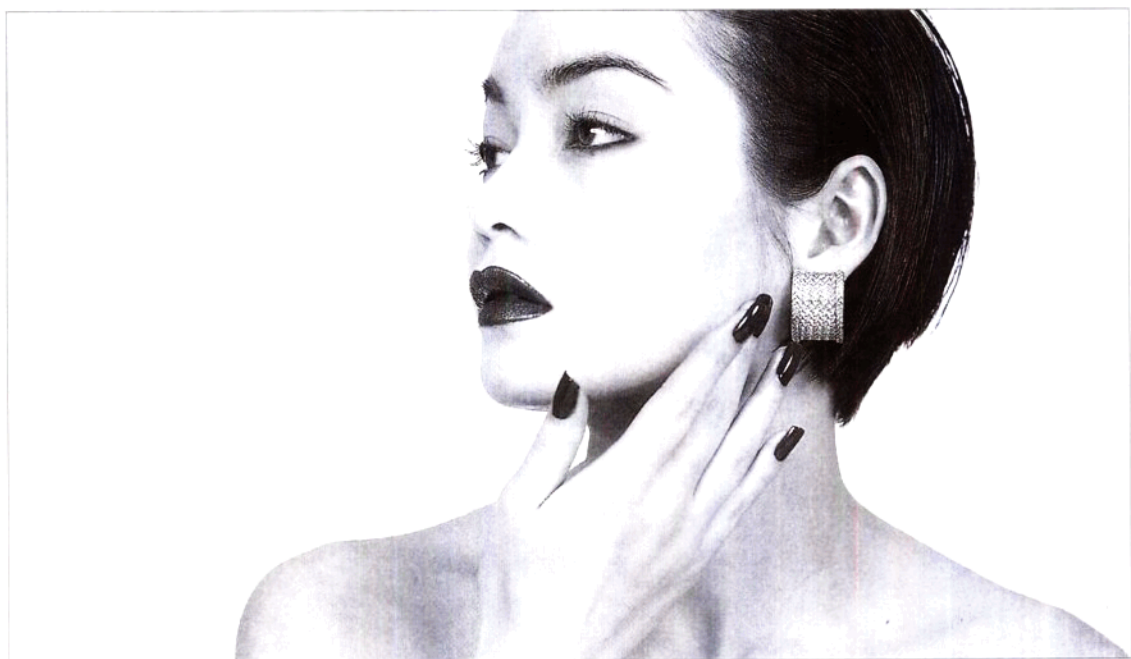
- 云石图案·法式涂法·
水钻装饰·指甲贴纸·
喷绘指甲·3D指甲…
数种技巧独家公开!

美足计划

- 从足部按摩到脚指甲的变
妆技巧…



辽宁科学技术出版社



作者·木下美穗里简介

木下美穗里老师目前除了担任青山工作室（培养专业流行人才）及指甲美容中心的负责人，尚活跃于杂志、广告界，并经常举行“指甲与化妆”的相关演讲。



现任日本指甲艺术指导协会常任理事、讲师协会副会长、国际流行协会理事及国际美容产业情报机构特别名誉委员，并数度担任美国指甲与化妆大赛的评审，使指甲艺术得以推广至更深的层次！



目 录



基础篇

前言
.....4

指甲的保养.....6
关于指甲的基本常识.....7
 (指甲的构造)
指甲保养与手部保养的
 专用工具.....8

基础 指甲保养

基础指甲保养(1)
 卸除指甲油.....10
 整形(修整指甲的形状)10
基础指甲保养(2)
 去除指甲根部软皮的方法.....12
基础指甲保养(3)
 为指甲上色.....14
基础指甲保养(4)
 手部按摩.....16

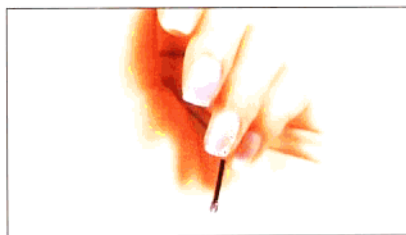
如何选择指甲油.....18
 华丽色系.....19
 自然色系.....20
 粉嫩色系.....21
 典雅色系.....22
 流行色系.....23

让你的指甲轻松拥有美丽表情
指甲的保养与变妆技巧

指甲的小毛病与 修复技巧

如何对付指甲的小毛病(初级篇)24
 指甲的各种毛病.....25
 修复指甲的专用工具.....26
 修复指甲/指甲黏接技术.....26
 修复指甲/指甲修补胶带.....27
如何对付指甲的小毛病(中级·高级篇)28
 指甲整型的专用工具.....29
 指甲整型/假指甲黏接技术.....30
 指甲整型/水晶指甲.....34

变妆技巧



指甲的初级变妆技巧.....36

指甲变妆的专用工具.....37

渐层指甲油涂法.....38

法式指甲油涂法.....39

云石图案指甲油涂法.....40

水钻装饰.....41

指甲贴纸.....42

金箔装饰.....43

指甲彩绘.....44

喷绘指甲的专用工具与设计范例.....46

3D 指甲的专用工具与设计范例.....48

脚指甲的变妆技巧

脚指甲的变妆技巧.....64

用两种不同颜色的指甲油

来为脚指甲变妆.....64

任何人都能轻松完成的

小圆点图案.....65



足部 保养

足部保养.....50

前言.....50

足部保养的专用工具.....52

基础足部保养(1)

脚底按摩器.....54

卸除脚指甲油与整型.....55

基础足部保养(2)

去除脚指甲根部软皮的方法.....56

基础足部保养(3)

角质的处理.....58

基础足部保养(4)

为脚指甲上色.....60

基础足部保养(5)

足部按摩.....62

足部深层保养.....63

指甲问题问与答.....66

指甲变妆的设计范例.....72

MAK2/05

保养指甲是



如果你以为 Manicure 这个单字仅是指涂指甲油，那可就大错特错罗！Manicure 的语源是来自拉丁语的 Manus(手) 及 Cura (保养)。“Pedicure” 的语源为 Pedis(足部) 及 Cura，即指包括指甲在内的整套手（足）部保养。因此，Manicure 真正的含意不仅指涂指甲油，还包括手指及足部的皮肤保养。长满肉刺的双手，及角质层过厚的足部，就算涂了指甲油也不好看。有鉴于此，本书将介绍日本指甲美容中心的各项专业技术，使每个人都能轻松学会保养指甲，并为它变妆，追求美丽的你不妨一试！



指甲的保养

NAIL CARE

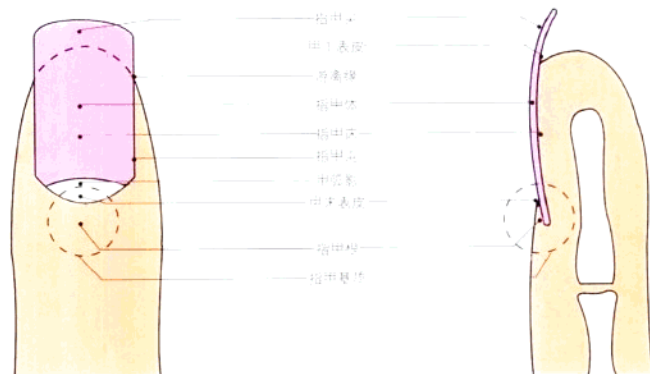


手和脖子一样，最容易泄露女人的年龄秘密与生活形态。当你与人相对而坐时，对方注视的除了眼睛以外，就是双手。想不到吧！手竟如此受重视。所以，长满肉刺的双手、剥落的指甲油，会使你的流行指数大打折扣。

此外，大多数女性都需长时间将手浸泡在水里（如：洗碗、洗衣服……），以致双手老皱，或是因从事运动而晒黑，但是确实进行手部保养的人却少之又少。其实这些现象是可以改善的，只要每天稍做保养，便能拥有一双令他人称羡的玉手。

进行指甲保养
之前……

在为指甲保养及变妆之前，
应该先了解指甲的构造及特征，
了解指甲的构造后，才能保护你的纤纤玉指



指甲尖 / 指甲自指甲床分离的部分。由于下方没有支撑，缺乏水分及油分，所以容易裂开。

指甲侧 / 用力按压会痛，位于指甲尖内侧，以保护指甲。

指甲缘 / 指甲自指甲床分离的两个接触点，最容易产生裂痕及肉刺。

指甲体 / 即一般泛称的“指甲”，由鳞状的角质层重叠构成。大概可分成三层。

指甲床 / 支撑指甲的皮肤组织。与指甲紧密相连，供给指甲水分。下方密布血管，使指甲呈粉红色。

指甲壳 / 即指甲的外框，可固定指甲的形状。如果太干燥，便容易出现肉刺。

指甲影 / 位于软皮边缘，呈乳白色的半月形状。接近指甲基质，与指甲床结合较弱，所以呈白色状。

指甲表皮 / 即“软皮”或“甘皮”，其功能在于保护柔软的指甲。

指甲根 / 隐藏于表皮下方的指甲。

指甲基质 / 制造指甲的“基地”，密布血液、淋巴管及神经，不断使指甲角质化，供给指甲生成所需的养分。

指甲保养的准备

指甲保养与手部保养的专用工具

工欲善其事，必先利其器。你都准备好了吗？ 趁沐浴时顺便做保养吧！

工具的介绍

1 洗手盆

用来盛装温水，以软化角质，最好能选择底部平坦的水盆，比较方便。

2 化妆棉

用来蘸满去光水，卸除指甲油，或包裹于橙木棒顶端，以拭净不慎涂出指甲外的指甲油。

3 砂布

用来清除老死的软皮屑。

4 指甲油

有奶油色系及珍珠色系，选购指甲油时，须确认指甲油刷是否容易涂擦，使用后要将瓶口擦拭干净，防止空气侵入，使指甲油变干，以延长指甲油的寿命。

5 去光水

请选用不含丙酮、成分温和的去光水。

6 按摩霜

按摩手部，防止皮肤干燥。

7 软皮剂

倒入盛装温水的洗手盆，以软化软皮及角质。

8 去光水瓶

用来盛装去光水，只要按压顶端，便可倒出适量的去光水于化妆棉上，以防止去光水挥发。

9 指甲刷

用来清除附着于指甲的老死软皮屑。

10 软皮剪

基本上，软皮不宜剪除，但必要时，还是得用软皮剪来剪除多余的软皮及肉刺。

11 3 way

一把纸锉刀便有三种粗细不同的面，所以叫做 3 way。

12 纸锉刀

分为粗面、中粗面及细致面，及磨亮指甲专用的纸锉刀，不仅可以修整指甲形状，还可以修整指甲表面，使之更光滑。

13 护甲油

可使指甲油更容易涂擦，并防止色素沉淀，请选择具有快干、附着力效果佳的护甲油。

14 透明指甲油

涂擦指甲油后，再涂上一层透明指甲油，可烘托指甲油的色泽，并使指甲油更持久。

15 快干剂

可帮助指甲油快干，目前市面上有指甲油式快干剂、酒精快干剂、快干油等款式。

16 橙木棒

可于顶端包裹化妆棉，代替机器按压软皮，以去除老死的软皮屑，或用来拭净不慎涂出指甲外的指甲油。

17 软皮保养油

用来按摩软皮，以加强保湿。

18 软皮去除霜

用来软化软皮，有软皮去除“液”、软皮去除“霜”、软皮去除“油”等款式供你选择。



化妆品系列之美甲用品和美甲工具



想拥有令人动容的纤纤玉指，首先就要有漂亮的指甲。只要勤加保养，让手、手指、指甲更健康，如此，即使不涂指甲油，也会很漂亮。指甲保养和皮肤保养一样，都需每天确实执行。健康漂亮的指甲，将能烘托指甲油的色泽，请马上开始保养吧！

卸除指甲油 ~ 整形

将化妆棉蘸满去光水，由指甲根朝指甲尖方向一口气拭净

卸除指甲油

(用去光水卸除)

①将化妆棉沾满去光水，轻敷在指甲上数秒，待指甲油溶解后，再由软皮边缘往指甲尖拭净。

②将棉花棒（或将化妆棉包裹于橙木棒顶端）蘸满去光水，拭净残留于指甲四周及内侧的指甲油。



要点

将化妆棉沾满去光水，一口气拭净，严禁来来回回擦拭，以免造成指甲疼痛。

整形

(修整指甲的形状)

指甲的形状

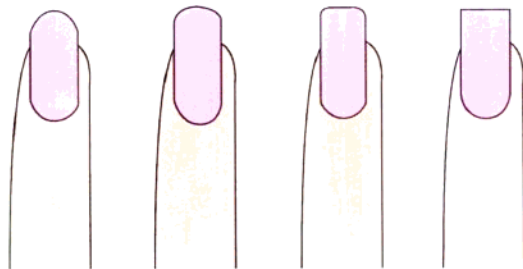
指甲形状共有椭圆形、圆形、角圆形、正方形等四种。你可利用纸锉刀修整出各种形状，也就是一般人所说的“修指甲”。

椭圆形

圆形

角圆形

正方形



椭圆形 / 由游离缘至指甲尖皆修成椭圆的形状。请利用纸锉刀由游离缘往中央修整。此种指甲虽然优雅，却没有特色。

圆形 / 两侧为直线，指甲尖则修成圆形。请将纸锉刀呈45度角，由指甲两侧往中央来修整。这种造型不但女性化，更能散放出成熟的风韵。

角圆形 / 指甲尖平整，二角呈圆弧状。此种指甲是所有造型中最不易折断的。它的修法与正方形一样，须先将指甲尖修整成直线，再利用纸锉刀将两侧修成角圆形。装戴假指甲或为指甲变妆时，常使用这种造型。

正方形 / 将纸锉刀横摆，再把指甲尖修整成一字形，两侧则修成直角。这种指甲最适合进行指甲整型（装戴假指甲）。虽然不易折断，但如果指甲太软，直角部分便容易勾毁。脚指甲最适合修整成此种形状。

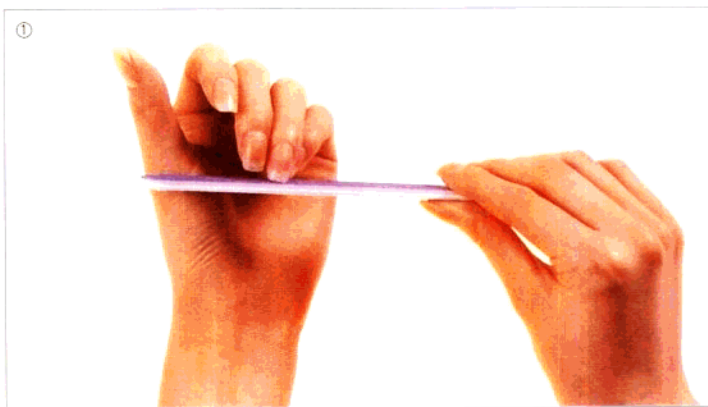
如何修出 角圆形指甲?

①首先，将纸锉刀（粗面）轻靠指甲尖，由左向右，依同一方向修整。

②然后，将指甲两侧修成圆弧形。请将纸锉刀轻靠指甲，呈45度角来修整，另一侧修法亦同。

要点

指甲容易断裂的人，剪指甲时通常只使用指甲剪。其实，剪完指甲后，在表面会产生许多肉眼看不见的裂痕，所以一定要养成使用纸锉刀修整指甲的习惯。如此一来，指甲才会更健康。



如果指甲表面凹凸不平，指甲油便无法擦得平整



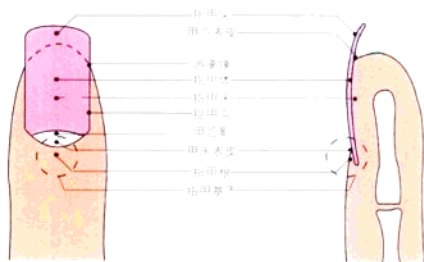
修整指甲表面

以 3 way 的粗面及中粗面左右磋磨，磨光指甲表面，再涂抹软皮保养油。最后再用细致面将指甲表面磨出光泽。注意别磨过头，以免伤害指甲。

要点

修整指甲表面，可使指甲油更容易附着，而且还可以按摩手指，促进血液循环。

每周固定一次去除指甲周围多余的角质



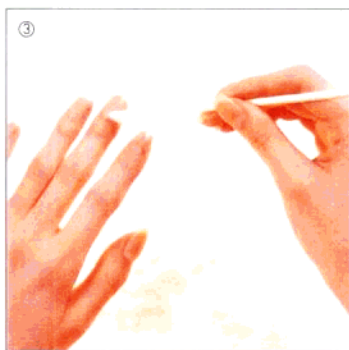
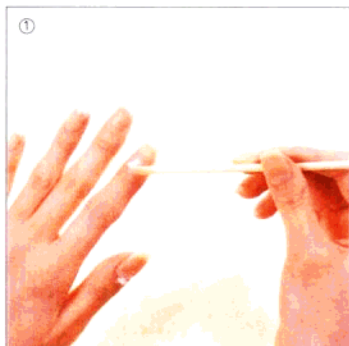
①将软皮去除霜涂抹于软皮及指甲沟上，并轻轻按摩指甲基质。

②将热水（37~38度）注满洗手盆，加入些许软皮剂，让手指浸泡约5分钟。

③擦干双手后，用橙木棒轻轻推压软皮（像画圆圈般）。如果软皮状况不佳，千万别勉强为之。请放轻按摩力度，使软皮形状左右对称。

要点

如果指甲或软皮比较脆弱，最好在橙木棒上再卷一层化妆棉，以保护指甲。



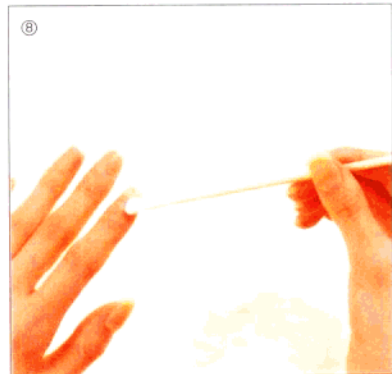
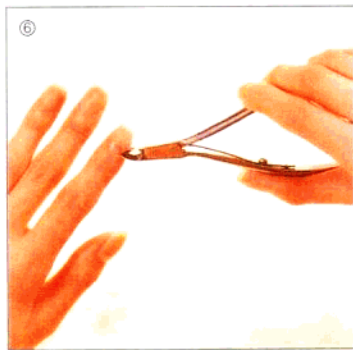
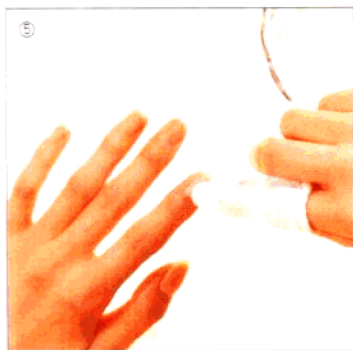
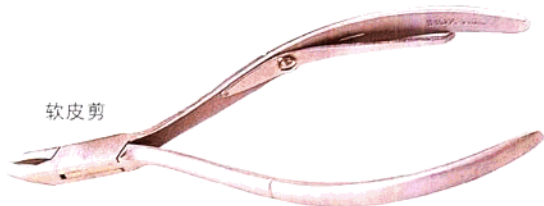
指甲刷



④以指甲刷将指甲周围清理干净，并清除已脱落的软皮屑（软皮周围多余的角质）。将手指浸入洗手盆，边刷边冲洗。



软皮剪



⑤以纱布裹住拇指或食指，像画圆圈般轻轻按摩，拭除已脱落的软皮屑。

⑥用软皮剪剪除肉刺及无法拭除的软皮。使用时须特别小心，可别伤到手指。

要点

软皮过长时，就得将软皮全部剪除。剪除后须天天用软皮保养油轻轻按摩，以免软皮变硬。

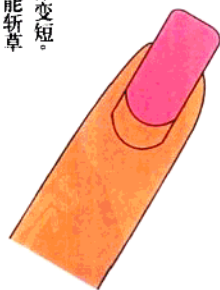
⑦将软皮保养油涂抹于软皮及指甲沟上，并轻轻按摩。

⑧涂擦指甲油前，先用橙木棒蘸些酒精，将指甲里外及指甲尖的保养油擦干净。

要点

若将保养油残留于指甲表面，将会造成指甲油脱落的现象。

软皮过长／软皮过长时，会盖住指甲体，使指甲体变短。然而，去除软皮时不可勉强为之，须耐心清除，才能斩草除根。



先涂抹适量护甲油打底，接着涂擦指甲油，最后再涂上一层透明指甲油，便大功告成

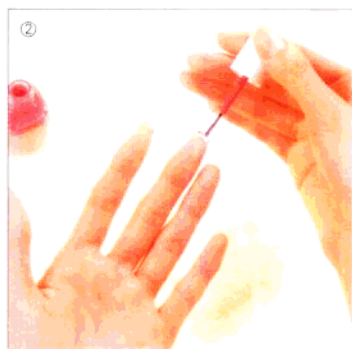
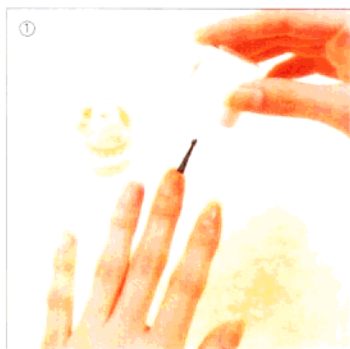
① 涂抹适量护甲油于指甲尖及内侧，然后再涂抹于指甲中央及两侧。涂擦时最好将双手固定，才能涂得均匀。

② 蘸少量指甲油，涂擦指甲尖。

③ 再涂擦指甲中央。涂擦时须将指甲油刷稍往下压，为避免涂到软皮，涂擦指甲油时须保持大约一条细线的距离。

④ 接下来涂擦两侧。

⑤ 再来回涂擦2~3次，待指甲油完全干了以后，再依指甲尖、中央、两侧的顺序，涂上透明指甲油。



finish

完成



涂擦指甲油的小秘诀

- ① 护甲油非常重要，不但能帮助指甲油容易上色，更可防止指甲油脱落。
- ② 透明指甲油也是不可缺少的。它不但增强效果，还能使指甲油的色泽更持久。
- ③ 为避免伤害软皮，涂擦指甲油时须保持大约一条细线的距离。
- ④ 在瓶口滤掉指甲油刷上多余的指甲油，再进行涂擦。
- ⑤ 若想涂出指甲油的原色，则至少要涂2~3次才能达到此效果。



每天按摩 5 分钟，促进新陈代谢，就可创造出似水柔嫩的玉手

①倒适量按摩霜在手背上，均匀涂抹，并由手背向手腕方向轻轻按摩。

②以另一手的拇指指腹，由指根向指尖方向螺旋状按摩，并依次按摩每一根手指。

③接着，用另一手的食指及中指关节，由指根向指尖方向轻拉，按摩手指。

④以另一手的拇指指腹及食指第一关节指腹，按压指甲基质上端及侧面。

⑤以另一手的拇指指腹按压并掰开每根手指的指间。

⑥以另一手手指的第一关节指腹，将手指一根根往手背按压。按压同时，另外四根手指也会随之往后。

⑦最后，用另一手的食指及中指夹住手指，一根一根来回绕转，拭净按摩霜后，再涂抹护手霜滋养双手。

