

[德] 莫尼卡·比克曼 著
凤兆林 凤凤 译

风趣 绚丽 新奇
独特设计造型
自己动手做的步骤

指甲艺术

女性美丽系列

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



女性美丽系列

指甲艺术

[德] 莫尼卡·比克曼 著
凤兆林 凤 凤 译

风趣 绚丽 新奇
独特设计造型
自己动手做的步骤

山东科学技术出版社

© Falken Verlag GmbH & Co. KG, 1999

First Published as NAIL ART In Germany in 1999 by

FALKEN VERLAG GmbH & Co.KG

Schöne Aussicht 21, 65527 Niedernhausen, Germany

Simplified Chinese translation copyright © 2001

by Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-01-007

女性美丽系列

指甲艺术

[德] 莫尼卡·比克曼 著

凤兆林 凤凤 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路155号

邮编: 253006 电话: (0534)2671209

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5

版次: 2001年9月第1版第1次印刷

图书在版编目(CIP)数据

指甲艺术/[德]莫尼卡·比克曼著;凤兆林,凤凤译.

—济南:山东科学技术出版社,2001.8

(女性美丽系列)

ISBN 7-5331-2906-7

I.指... II.①莫...②凤...③凤... III.①指
(趾)甲—修饰 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第042761号

ISBN 7-5331-2906-7

N · 106

定价: 29.00 元

前 言

本书介绍怎样保养、护理和修饰指甲。指甲的着色和装饰如同化妆、美容和染发那样，具有悠久的传统。因为双手就像头发和脸面一样，十分引人注目。

近年来，人们对美甲愈来愈感兴趣。关于这一点，谁也不如亚历山大公司的西尔维娅·特罗斯卡更为了解，因为是她促进了指甲艺术在德国的普及和发展。她说：“二十年前我在美国看到指甲造型术时，在当时的欧洲人们还用某种歧视的眼光看待修饰指甲。然而如今在欧洲您会发现，美甲也成为妇女们化妆美容必不可少的内容了。”

尤其是指甲艺术，可使您的指甲修饰工作变成一种休闲的创造活动。

愿本书能激发您创作这种梦幻般的独特艺术品，并祝您从中感受到许多乐趣！

作者：莫尼卡·比克曼

目 录



指甲	1
修饰指甲——传统，但有活力	2
所需器具	2
保养指甲的步骤	4
美化指甲的专家建议	7
指甲显示您的奥秘	8
指甲形状与性格	8
指甲变化及其涵义	9
健康指甲的维生素服用建议	10
指甲出问题时的帮助方法	12
指甲最常出现的问题	12
特殊保养的专门建议	14
小资料：指甲修饰发展史	16
指甲油	19
指甲油——由许多原料混合而成	20
指甲油的主要成分	20
无过敏反应的指甲油	21
时尚甲油的选择	22
根据爱好和心情选择色彩	24
怎样选配甲油颜色	25
有关指甲油话题的专家建议	26



修饰指甲外观的小窍门	27
简单完美涂甲油	28
所需物品	28
专业人员怎样涂甲油	29
关于超级指甲的几点建议	31
小资料：法国美甲术	32



人造指甲	35
接长指甲——没问题	36
模制指甲一族	36
模制技术	37
用塑料指甲接长指甲	37
用模板技术接长指甲	40
加固指甲——很简单	42
用塑料指甲加固	42
用织物加固	43
使指甲变硬	44
还需要了解的知识	46
人造指甲——一种高雅爱好？	46

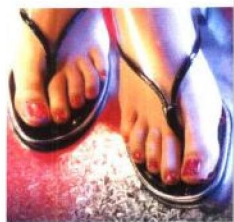
指甲要多长? -----	46
需要特别附件吗? -----	48
天然指甲继续生长无损害吗? -----	48
人造指甲较耐久吗? -----	49
人造指甲能阻止啃指甲吗? -----	49
家中事故救急 -----	50
自己粘贴人造指甲的提示 -----	51
小资料: 怎样寻找好的美甲工作室 -----	52



指甲艺术 -----	55
指甲艺术激发创意 -----	56
指甲艺术的专家建议 -----	57
指甲艺术的适用材料 -----	58
工具 -----	58
色彩和材料 -----	61
设计造型 -----	62
夜生活 -----	64
庄园聚会 -----	66
狂风巨浪 -----	68
舞会魔术 -----	70

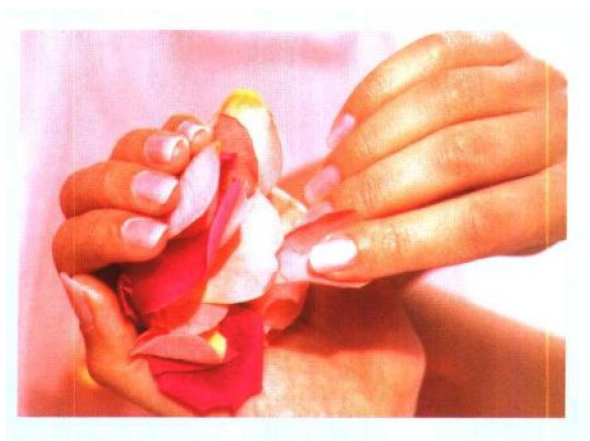
圣诞之星 -----	72
除夕彩屑 -----	74
高级指甲艺术品 -----	76
喷枪——仅适于专业人员 -----	77
所希望的画 -----	78
复活节的兔子, 假日的海滩 -----	78
闪光的金饰物 -----	80
喜欢开金还是纯银? -----	80
粘贴饰物 -----	81
无痛指甲穿孔 -----	82
小资料: 自己动手画指甲 和人造指甲 -----	84

脚 -----	87
修饰脚——完美而又有风格 -----	88
基本器具 -----	88
保养步骤 -----	89
保养脚的专门建议 -----	91
脚出现问题时的帮助方法 -----	92
关于脚的专家建议 -----	93
喜欢专业脚护理吗? -----	94
装饰双脚亮彩最好 -----	96
用色彩装扮 -----	97
使涂甲油变得容易 -----	98
小资料: 新潮脚饰件 -----	100



指 甲

保养到指尖
高光闪烁



修饰指甲

——传统，但有活力

您的指甲应每星期精修一次。当指甲出现小问题时，

合理的保养能提供帮助。

什么都不如我们的手那样频繁使用。用手向朋友和熟人打招呼，用手势强调我们的讲话，此外手经常在极端条件下、在冷和热环境中、在水中或用侵蚀性擦拭剂工作。为了使指甲保持好的形状，每星期应保养指甲30分钟。一种好的指甲修整术不会花费过长的时间。

用球搓揉手心，借以按摩重要的经络穴位

所需器具

修饰指甲的最重要工具是指甲剪、指甲钳、皮肤钳、木指甲棒、锉和指甲刷。要买锋利、不会很快变钝的好器具，多花点钱也值得。因为指甲在用好器具剪短时，很少破裂，而且在剪切时甲皮也不受损伤。



盒装的成套修指甲器具特别实用，因为它包括了所有的必需用品。也可单个购买所有器具，药械店、商店、化妆品店和药店均有销售。

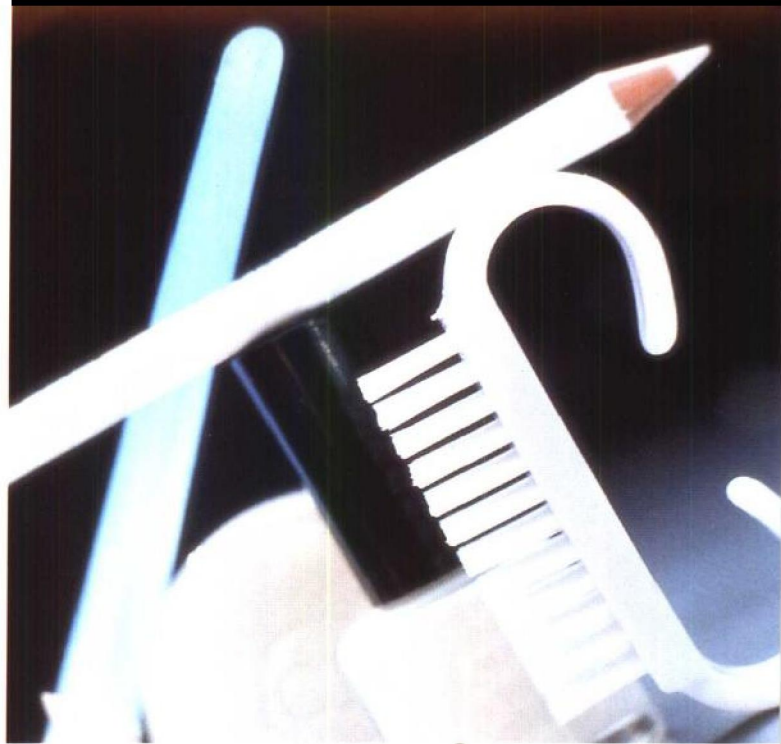
基本器具

指甲剪或指甲钳 需要这两种器具的一种，以便把指甲剪短到基本长度。对于很厚实的指甲（以及厚足趾），最好用指甲钳。

皮肤钳 这种精密器具用来剪掉突出来的甲皮。操作时要比尖皮肤剪仔细。

木甲棒或马蹄橡胶块 用木甲棒的扁端小心地回推甲皮，用尖端清理指甲。木甲棒比马蹄橡胶块硬，后者可保护性回推特别敏感的甲皮。

锉 钻石锉、红宝石锉、陶瓷锉或蓝宝石锉是颗粒状的，适用于坚固指甲。砂纸锉较细，建议用于软指甲。成套的锉较实用，可先清除表面，然后锉平，最后封闭或抛光。



指甲刷 不仅用于修指甲，而且可用来每天清洁指甲。应尽量选择软刷，以免伤害甲皮。

适于修指甲的
锉、指甲刷、指甲用
白铅笔和底油

保养指甲的步骤



1 锉削：始终按一个方向从侧面向中间锉指甲。这里是把锉置于右角，对着指甲边。角不要锉深，因为这样指甲易撕裂。



2 软化：将指甲浸在温肥水里软化甲皮。这样能很轻地回推甲皮。为了软化，也可用甲皮溶剂（表皮去除剂）。用画笔将溶剂涂到甲皮上，使之短时间产生作用，再喷清水。用指甲刷除去皮肤碎屑。



3 回推甲皮：水浴三分钟后，将甲皮轻轻敷干，并用花梨木甲棒或马蹄橡胶块柔和地回推按摩。



4 刷：指甲刷不仅可去掉手指污垢，而且在修指甲时也能去除指甲上的皮屑。此外它还能使血液畅通，进而提高甲皮的抵抗力。



5 清洁：如果指甲里有色污，可用四分之一个柠檬将指甲磨擦干净。最后把甲尖短时间插入柠檬中。再冲洗并揉入指甲养护膏。



6 涂护膏：保养品像指甲养护膏或指甲养护油能为指甲和甲皮提供附加营养素（见第7页）。通过拇指顶转小圈，从甲跟到甲尖揉入保养剂。按摩促进血液循环，并使甲皮保持柔软。但为了以后涂甲油，必须重新使指甲无油脂。



美化指甲 的专家建议

油浴 将指甲放入盛有温杏仁油的小碗里浸泡五分钟，每星期油浴一次。这样会增加指甲的抵抗力。

指甲养护油 做法：将7毫升蓖麻油、3毫升豆油、1滴香柠檬油（药店、改良食品店卖）加以混合，再注入一个带小刷的小瓶内。每晚用它涂一次指甲。保质期八个月。

养护笔 指甲养护笔适于办公室和途中使用。用笔尖蘸油，沿甲皮边简单涂抹。

棉线手套 每星期给手做一次“豪华包装”：将双手涂满护肤膏，再戴上白棉线手套（商店中卖），保持一整夜。

橡胶手套 你干家务时用擦拭剂了吗？那就戴上薄橡胶手套，以防止侵蚀性物质和水侵蚀您的双手。



抛光粉和抛光垫 纯粹的传统作法：先将粉撒满指甲，再用擦拭皮垫将指甲表面抛光。这种处理适于未涂甲油的天然指甲。

油浴使干裂的
指甲增加弹性

指甲显示您的奥秘

按照心理学家和皮肤专家的观点，观察指甲的外形

和状态，便能了解性格与健康情况。

指甲实际上是由角质（角朊）构成，它像毛发一样，是一种皮肤的附属组织。指甲是经血循环供养的，所以能从它的表面看出健康障碍。此外心理学家发现，从指甲的形状能推断出一定的性格特征。

指甲形状与性格

铲形指甲 常属于精力极端充沛的现实主义人群。瑜伽功和松弛锻炼能帮助缓解精神活动过度。

方形指甲 这种指甲的人一般有自制力、支配控制能力，守纪律并特别喜欢工作有条理。按摩颈背、头部和脚可放松肌肉组织和精神。

椭圆形至锥形指甲 这种人常常会是艺术家，但也有随机应变、很能适应环境的人。对他们来说，保养好呼吸道很重要。通过相应的体育锻炼能使他们背部强健。

爪形指甲 这种人的性格显示自私、易怒、急躁和占有欲。柔和的体育疗法，像亚历山大和费尔德克莱斯技巧或皮拉特运动能使他们松弛。

凹面指甲（向内弯的指甲） 这种人常常显示狂躁，因而易精神疲劳。改变营养，服用锌、维生素B₁₂、维生素D和维生素E有助于治疗。

指甲变化及其涵义

纵槽纹 可能显示维生素缺乏症或肠、胃功能障碍。此外也显示身体有炎症（例如风湿病）。

帮助方法：服用维生素E和维生素B。此外使肠道菌丛复原和查明炎症灶也很重要。

横槽纹 多发生在传染病（例如流感、黄疸病）后，但也可发生在手术后、营养不良或精神危象后。

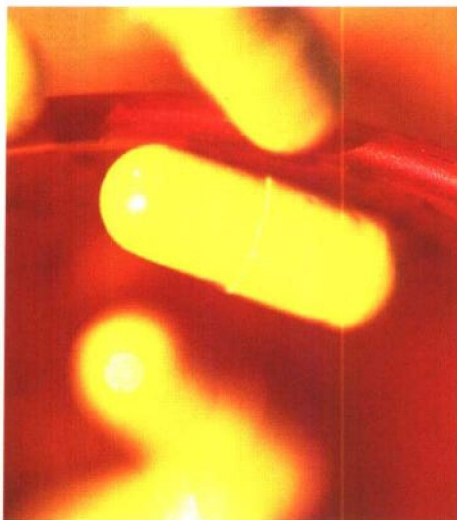
帮助方法：消除病源并通过合理营养，使身体重新恢复健康后，好指甲会自己慢慢长出来。

白斑点 可能的原因很多：缺钙、内分泌失调、因不良指甲修整而产生气泡、压力或冲击。

帮助方法：请医生诊断，以查明原因。不要用锋利的器具修饰指甲。

分层指甲 由各类真菌病所致，也因腐蚀性化学制剂（例如日用清洁剂）而发生。

帮助方法：始终涂指甲油来保护，干擦洗家务活时不要忘记戴橡胶手套。请医生查清可能的真菌病。



指甲变色 可能因尼古丁、肝和胆有问题或传染病引起，但也可能因固定不变地涂抹深色指甲油而产生。

帮助方法：吸烟时用烟嘴。始终要涂底油。用指甲刮刀或锉使指甲发亮。请医生查明可能的健康障碍。



服用的维生素有浓缩型、胶囊和片剂

● 健康指甲的 ● 维生素服用建议

注意营养，对皮肤大有裨益。
养分通过血循环供给毛发和指甲。
如果组织缺乏一定的维生素、
矿物质和微量元素，则指甲和
毛发的生长可能放慢，而且变
得易断和无光泽。指甲每天约
生长0.1毫米，至少三到五个月
才能看出营养情况。以下维生
素和矿物质对指甲尤为重要。



● 应摄取的营养素

● 维生素A 存在于禽蛋、奶酪、黄
● 油和禽肝内，在花茎甘蓝、磨菇、
● 胡萝卜和菠菜中也有。

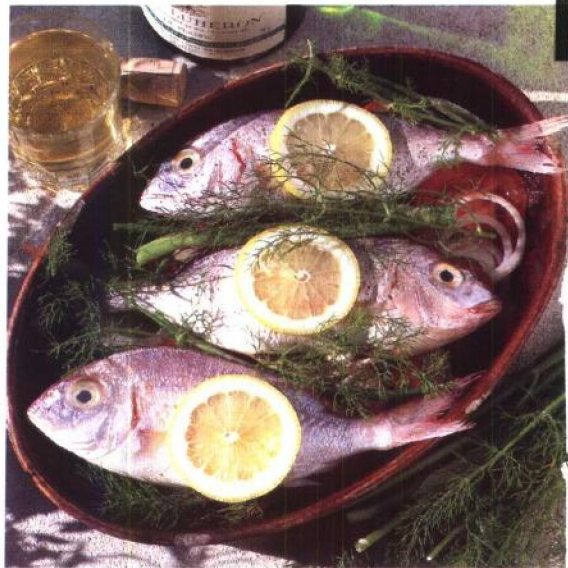
● B族维生素 含在葵花籽、谷类、坚
● 果、禽肝、石菇和啤酒酵母中。

● 维生素C 存在于柑橘、苹果、酸
● 枣、醋栗、菠菜、石芹和辣椒内。

● 生物素 存在于禽肝、牛肝、小牛
● 肝、啤酒酵母、磨菇和石菇内。

钙 含在牛奶、奶制品、鱼、海果、
无花果、花茎甘蓝和杏仁中。

铁 含在菠菜、豆类、杏、干果、肝、
蛋黄和糖蜜中。



碘 存在于加碘食盐、海鱼、海贝、牡蛎、菠菜、水芹和牛奶中。

镁 含在香蕉、全麦粉、马铃薯、家禽和葡萄酒中。

锌 含在鱼、去皮动物、奶和瘦肉中。

特别重点

营养素活力 如果您吃的蔬菜和水果无污染或按营养调配着吃，那么您就真正有了营养素活力。蔬菜和水果应尽量全都是新鲜的。

营养补剂 包装形式有丸或胶囊，当您缺乏表现力或处于非常情况下（例如精神高度紧张时），补剂为您提供必需的营养素。

香蕉 是最好的镁元素供应源。在为我们提供含镁成分方面，这种被称为“活力快餐”的弯曲水果无与伦比。

大豆卵磷脂 用于滋补指甲根部血管。也可每天服含高维生素和矿物质成分的海藻胶囊或一茶匙新鲜水芹，保证指甲的正常营养。

蛋白 只有在吃蛋白源例如鱼时加上一块酸水果或在鱼上滴上柠檬汁，才能算正确利用蛋白，而且也很可口。

