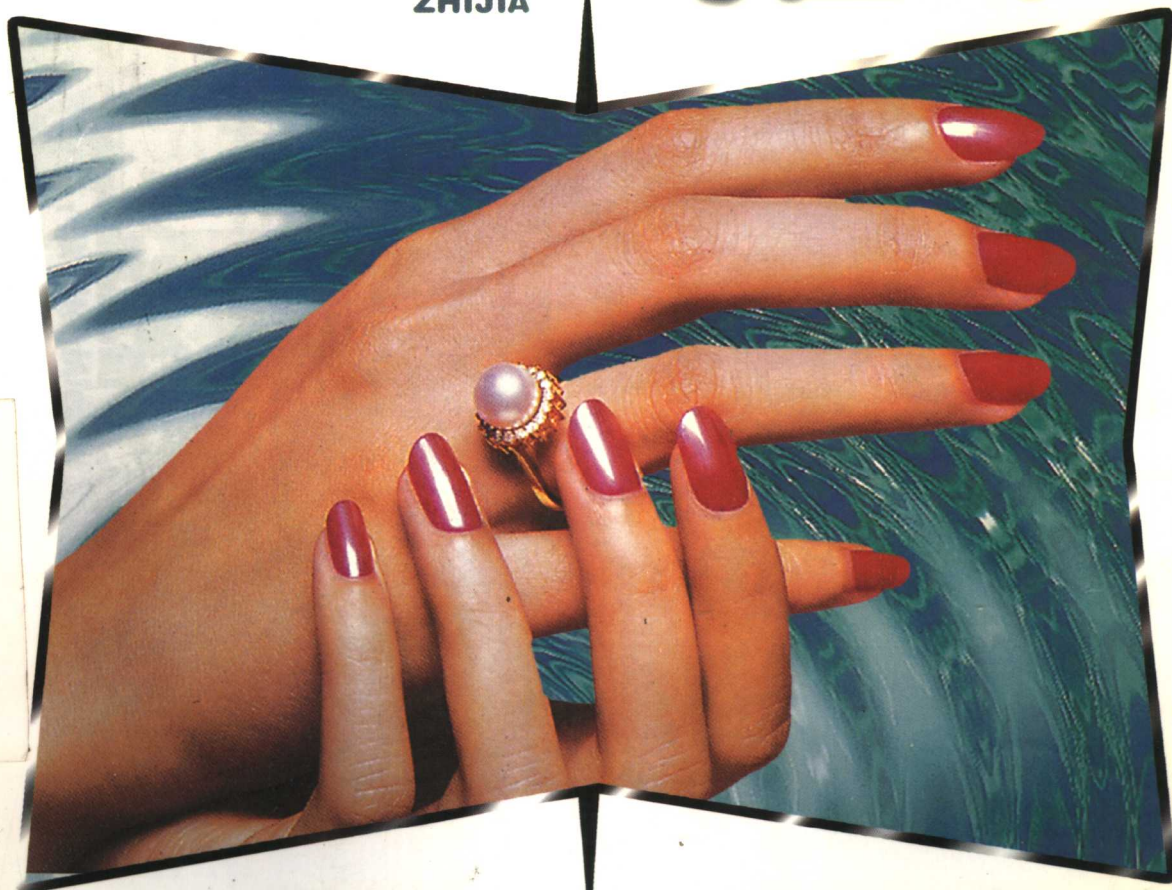


1
2

翻书五分钟
学美甲

亮丽动人的指甲

LIANGLI DONGREN DE
ZHJIA



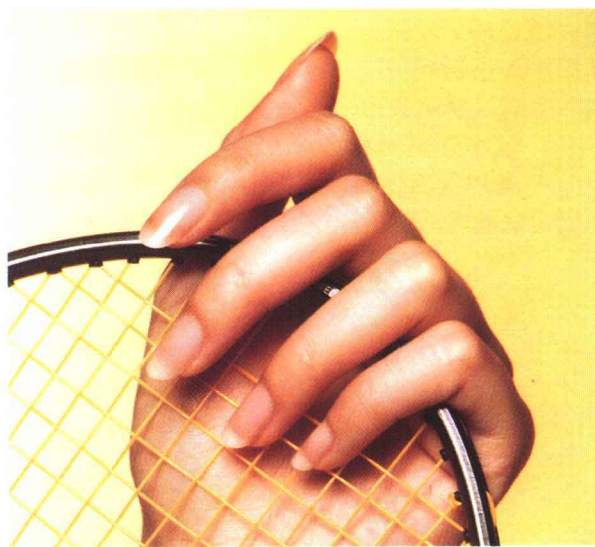
TANYA BODEN / 著 李文绮 / 译

湖南科学技术出版社

靓妆
五分钟系列

亮丽动人的 指甲

TANYA BODEN / 著 李文绮 / 译



Published by arrangement with Breslich & Foss
Simplified Chinese translation copyright (c) 1998 by
Hunan Science and Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

湖南科学技术出版社通过博达著作权代理公司取得本书中文简体版
中国大陆地区出版发行权。

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 18-98-014

梳妆五分钟系列 3
亮丽动人的指甲

著 者: TANYA BODEN

译 者: 李文绮

责任编辑: 陈 刚 张碧金

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市展览馆路 66 号

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市香蜜湖车王庙天安工业区 F3 栋 2 楼

邮 编: 518048

经 销: 湖南省新华书店

出版日期: 1999 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/24

印 张: 3.5

印 数: 1-10300

书 号: ISBN7-5357-2458-2/TS · 106

定 价: 19.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

内 容 简 介

很多人都很清楚，拥有健康美丽的手相当重要，但是仍然很少有人愿意花费宝贵的时间与精力来进行昂贵的指甲保养。

本书提供简易而按部就班的指导，包含了基本的指(趾)甲修剪术，以及消除手脚疲劳的运动等。详尽的全彩色照片展示了所有指(趾)甲保养的要点，比如修护剥落的指(趾)甲油，其他一些更美丽的额外处理等，还包括了高雅脱俗的法式修剪术。另外还介绍了美指器材工具，并提供关于指(趾)甲结构和手脚保养的实用知识。

这本方便的手册，让你能够轻易地将指甲保养纳入日常的美容调理中，让你的指尖从此美丽优雅——而且只需要五分钟！

目 录

五分钟步骤	2
1 如何修剪手指甲	17
2 如何修剪脚趾甲	49
3 按摩与运动	59

五分钟步骤

照顾你的双手

我们都渴望拥有一双高雅、修剪得非常漂亮的双手，加上修长而且涂有光滑指甲油的指甲。

即使广告总在宣扬，我们应当保持完美的指甲，让它们不会龟裂、破损或者是折断，但是在一般日常活动中，如开抽屉或者做家务等都会破坏我们的指甲。

当然了，在指甲广告中的模特儿们并不需要做任何费力的事——她们的指甲也不会由于经常洗衣服、洗头发等等而受损。即使是很幸运的能保持良好、健康的指甲，要努力保持十个指头的一致性，也是相当困难的。

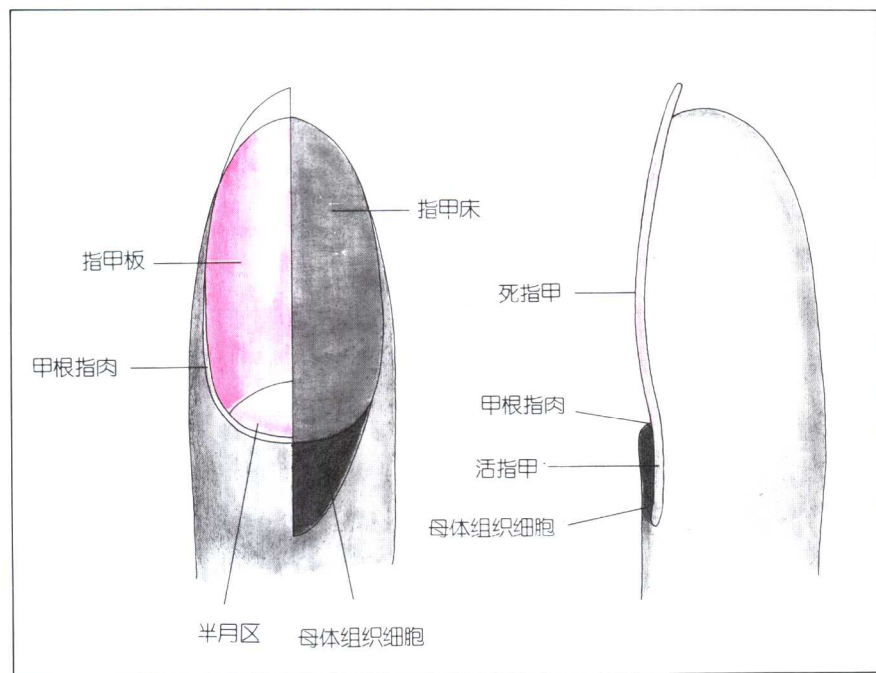
虽然没有使指甲变漂亮的神奇妙方，但是你可以用其他方式来保养它们，而且每一种方法并不需要超过五分钟，就能立即美化你的指甲。

修剪指甲听起来像一种神秘的艺术，似乎只有专家利用许多特殊的设备才能完成。然而实际上，它却是一项非常简单的事情，只要你了解指甲的结构与功能。

我们所见到的指甲(指甲板)，是由死去的蛋白质层构成的，其下为指甲床(见 3 页图)。

这些蛋白质层包含了一些油脂及水分，以保持弹性与易弯性，防止指甲破损。

指甲由母体组织细胞，在指甲基底之下开始成长。有的人可以见到部分活的指甲，它称作“半月区”。甲根指肉可保护指甲根部并包裹母体组织细胞，防止任何细菌侵入皮肤之中，甲根指肉主要是沿着指甲基底及两侧扩张。



指甲平均每个月生长 3.5 毫米左右。当然了，不同的人的生长速度也是不同的。一般而言，年轻人的生长速度比老年人快。

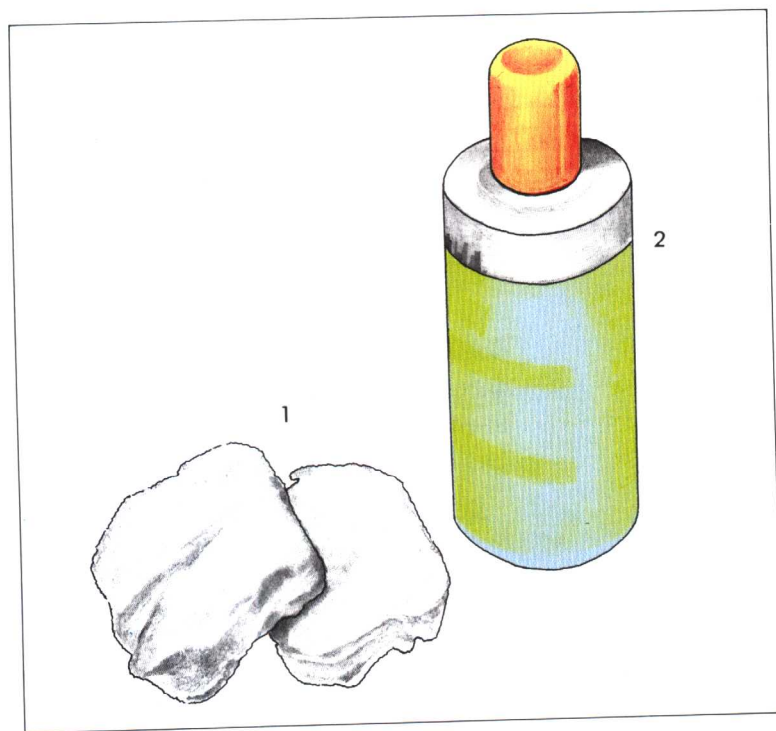
怀孕期间会刺激指甲生长，在春、夏两季也会长得比较快。生病或情绪紧张时指甲会减缓甚至停止生长。指甲分裂、剥落、白斑，以及隆起或凹陷可能表示不健康或者内部功能不协调。例如贫血症，可凭借指甲色泽不佳或者过度弯曲成汤匙状等特性诊断出来。均衡的饮食加上充足的维生素、矿物质等对于指甲是非常重要的。

1 棉花球

2 去光剂

实用的诀窍

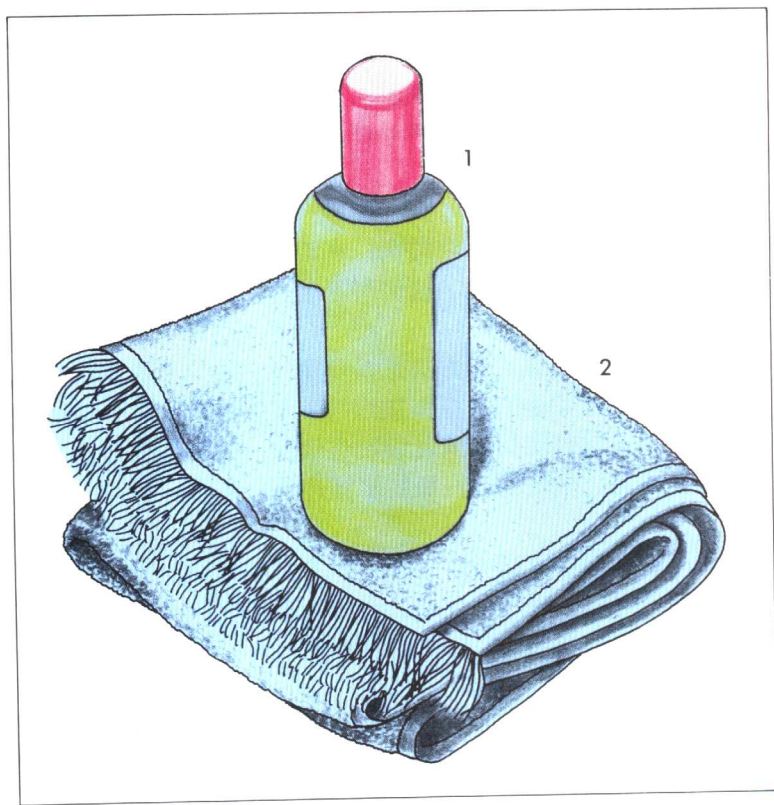
- 过度使用指甲油以及去光剂，将使你的指甲脆弱易破碎。大部分的去光剂含有丙酮，丙酮会使你的指甲变得干燥。如果你能找到任何一种不含丙酮的去光剂，那是最好的。
- 洗洁精是另外一个致命的杀手，所以你在洗碗碟时务必要戴上手套。事实上，当你做大部分的家务时最好都戴上手套，因为各种清洁剂当



中所含的化学物质，对你的指甲没有一点儿好处。

- 在花园工作时，绝对要戴上户外工作使用的手套。如果有一些戴手套不方便的园艺工作，可涂抹一些护手霜，工作前涂一些肥皂在指甲上以防止泥土陷入指缝中。
- 若双手沾上油污或润滑剂，在清洗它们之前，要先使用专为这种用途设计的强效手部清洁剂。这比用肥皂擦洗要好多了。
- 使用护手霜最好的方法是温和地将它均匀涂抹在每个指头上。利用你的大拇指以及其他的手指头在你的手掌以及手背之间做绕圈按摩。若你的指甲干裂，当你使用护肤乳液时也涂抹一些在你的指甲上，洗手之后也要涂上护手霜，最好是放一瓶在水槽边随时备用。
- 有许多去角质霜可以帮你去除手上的干死皮肤。如果你有几分钟的多余时间，可以从去角质开始，再进行基础修剪。这些去角质霜也适用于双足以及手肘。谨记在事后要加强滋润。
- 若你的指头被尼古丁熏黄，可以把它在半颗柠檬上摩擦。柠檬汁含有自然漂白成分，对于污点也非常有效。如果你发现手背上有老人斑或肝斑，可以一周一次，将它们浸泡在柠檬汁掺的润肤油中。虽然这并不能将斑点完全清除掉，但是却能淡化它们。

- 1 按摩油
- 2 小手巾



- 你该选择什么颜色的指甲油？修长而高雅的手指头涂什么色调都好看。但是如果你的双手并不是你最吸引人的地方，就要尽量避免使用鲜明的颜色，因为这样会使它们容易受注意，应该尽量使用较自然的颜色。
- 若涂上暗色的指甲油，可能会遗留一些色素，如果先涂上保护用的底层指甲油，通常可以避免这种染色。如果发生这种现象，让

它自动脱落可能会是最好的处理方法。虽然市面上有漂白剂出售，但是它们都含有过氧化氢，会让手指变得异常干燥。

- 若想有效地去除指甲油，用棉花球沾满去光剂，然后包住指甲，并对它施压数分钟，这样能够帮助它在擦干净前先溶解。每一只手指都要用新的棉花球擦拭，这样就不会弄得乱七八糟。另外，有规律地在指甲上摩擦，从大拇指到小指，先完成一只手，再换另外一只手。若你用的是含丙酮的去光剂，在涂新的指甲油之前，记得要先上一层保护甲根指肉的油。
- 最后，要记得不论你如何努力的保养滋润指甲，一旦你虐待它们，尽管是最漂亮的指甲也会龟裂。不要把它们当作工具一般使用，它们并非撕开标签或撬开盖子的工具。所以还是好好克制自己，保持耐心，寻找专为这些用途设计的工具来使用，花这样的时间是相当值得的。

照顾你的双脚

灰姑娘丑陋的姐姐们，曾经为了使双脚合于那双水晶鞋而砍断脚趾头。其实每一时代的女士们，都曾经忍受不合脚的鞋子。流行的、具有吸引力的鞋子，永远存在一些缺点——鞋子太尖、鞋跟太高、不够支撑脚的重量。

女士们发生在鞋子上的问题，大多是源于选择的鞋子不合脚，所以说，我们应当谨慎选择鞋子。高跟鞋虽很好看，但是并不需要每天都穿它们。当你从鞋柜当中挑选鞋子时，得先考虑今天要做的事。若今天必须走很多路，很高的鞋子是不合适的，它们会使你的双脚既痛又疲惫。另外，切记不能买一双必须“驯服”的鞋子。新鞋子一定要既合适又舒服。

实用的诀窍

- 时常将鞋子脱掉是一个不错的主意。活动你的脚趾头、旋转你的脚踝,并摇动双脚。另外一个有效的方法则是将一个球放在脚下,用脚使之旋转(见 66 和 68 页更多的脚底及脚踝的活动)。
- 站了很久之后,要放松并且慢慢地“抬起双脚”,这样会有助于防止静脉曲张。静脉曲张经常成群蔓延。任何限制血液流向脚部或者对其施压的姿势都应避免。运动相当有效,在饮食中补充足够的纤维素也很重要。
- 如果你能赤脚走路而不穿鞋那是最好的,但是记住要在草地上或泥地上,而不要长时间在坚硬的地上行走,尤其是柏油路。
- 你的双脚,就如你身体的其他部分,需要经常地按摩。脚底干裂的皮肤会引起疼痛,要经常涂抹保湿润肤乳液。
若某部分特别干,则可以使用以绵羊油为主要成分的强效润肤乳液,这种绵羊油在各大药局都可以买到。但是,如果脚跟有很深的裂缝,就得去看脚科医生。要防止这些裂缝形成,需经常利用浮石或者去硬皮剂来处理脚上的硬皮——但不能太用力。

- 由于气候变化，很容易造成双手双脚的冻疮，所以不要一下子由寒冷的室外进入室内，又立即吹暖气。在冬季，务必确保鞋子干燥，且要让脚充分保持温暖——但是不要在暖炉前面烘烤，因为这么一来，很容易会造成皮肤龟裂。

产品及工具

人造指甲：人造指甲对于紧急处理指甲破裂非常有用。一整套人造指甲看起来非常漂亮，但是它们需要小心地保养。压克力制的指甲也能买得到，但是它们一般戴起来不太好看，得请专业的指甲美容师帮忙才行。

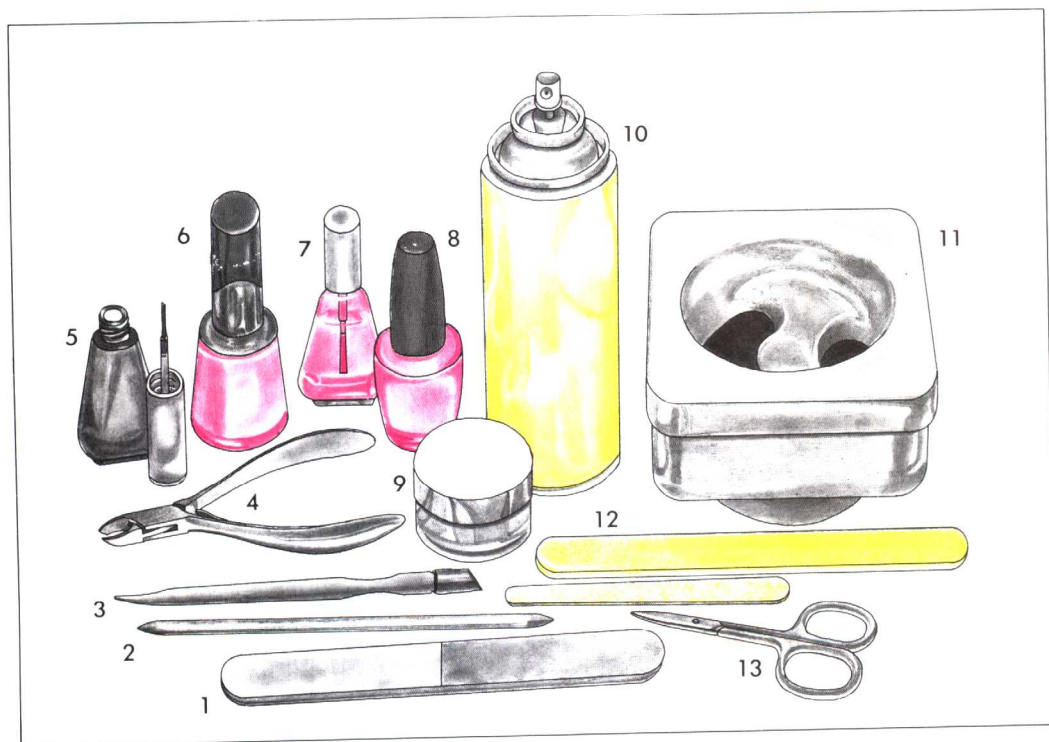


- 1 指甲剪刀
- 2 指甲裹皮
- 3 人造指甲
- 4 活化剂
- 5 胶

- 1 指甲磨光板
- 2 橙木棒
- 3 蹄形棒
- 4 甲根指肉剪刀
- 5 指甲美疗油
- 6 指甲油
- 7 底层保护油
- 8 外层亮光油
- 9 指肉润肤霜
- 10 速干喷雾剂
- 11 指甲清洗器
- 12 锉指甲板
- 13 指甲剪刀

底层保护油：将底层保护油涂抹在指甲油下层是非常有用的，因为它不仅可以保护指甲，亦可预防指甲油的脱落。因为它扮演着指甲板及指甲油之间的胶水角色。

磨光板：它有各种不同的形状和大小。最实用的是三功磨光板，具有三种不同的磨光表面，让你能够增加指甲的亮丽光泽。还有那种较大的旧式磨光板，使用时需加一滴胶状指甲油。这种磨光板通常附有磨光布，可取下来清洗，因而使用寿命相对较长。



护指霜：这种乳霜对手脚指（趾）甲都适用，可以软化并滋养甲根指肉。大部分产品都含有绵羊油及凡士林的成分，使指甲旁皮肤保持柔软的甲根指肉保护油，也同样买得到。

指肉剪刀：类似指甲刀，但是这种剪刀对于修剪指甲边的甲根指肉及指甲旁的肉刺等都很有用。

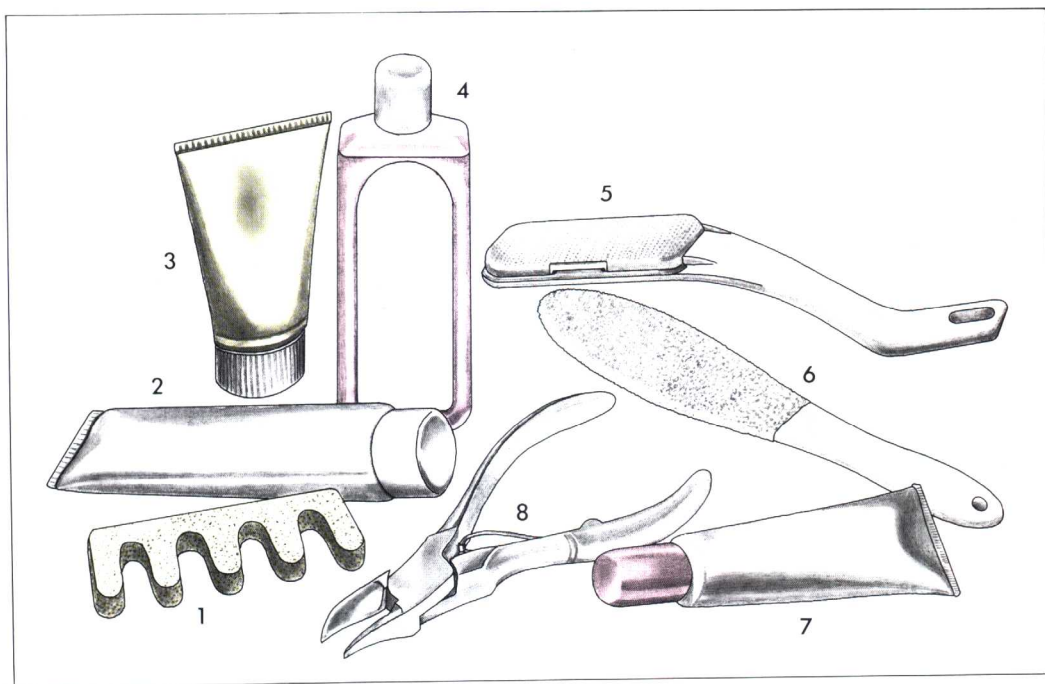
足部清洗器：虽然可以买到这类清洗器，但是一盆温肥皂水（保湿乳液）也可以同样达到放松足部的功能。胶（树脂）以及活化喷雾剂（或固定剂）在修剪指甲的工作中非常方便。最好备有整组的喷雾剂、附有可拆管口的胶以及去胶剂。活化剂（或固定剂）结合胶水，可以用来粘贴玻璃纤维指甲裹皮。喷洒时，记得要距离你的手至少 15 厘米，并注意不要喷到眼睛里。

手膜：类似面膜，专门使用在手背、手心及手指上的。

指甲剪：手指甲剪及脚趾甲剪都可以在药房购买到，脚趾甲用指甲剪比用剪刀来修剪更适当。

指甲锉刀：金刚砂板是最好用的指甲锉刀，它们有轻重不同的款式。最好不要使用很粗糙的磨甲板或钢制品。长的、重的锉刀是用于磨平脚的粗糙皮肤以及硬化皮肤上的（替代选择：洗澡时用浮石摩擦脚跟也是很有用的）。

指甲油（珐琅亮光剂）：指甲油亦可以保护指甲，但是那些宣称能够滋润指甲的说法不足为信。所以最好额外涂上底层保护膜以及上层亮光膜。你务必要等待充分的时间，让两层指甲油风干。市面上虽有液状或喷雾式“速干”的产品，但劝你最好少用，因为它们往往会使指甲失去光泽。



- 1 脚趾分离器
- 2 去角质霜
- 3 防晒霜
- 4 润肤乳液
- 5 金属脚锉刀
- 6 塑胶脚锉刀
- 7 手膜
- 8 脚趾剪

去光水：含有丙酮等有机溶剂以溶解旧的指甲油。

指甲强化剂：为了防止脆弱的指甲由于抓扯而开裂，可以在使用底层保护膜之前涂抹强化剂。

指甲裹皮：由丝、亚麻、人造纤维制造的指甲套，是修指甲工具中较新的伙伴，它以一张张的形式出售，可以根据指甲大小来裁剪。

橙木棒与蹄形棒：两者都是将甲根指肉后推的工具，蹄形棒加上橡胶尖端是最好的搭配。使用橙木棒时，先在末端加上一团

棉花使之柔软。

皱褶填补剂：若你的指甲表面凹凸不平，可以在涂上底层保护油之前，先涂一层皱褶填补剂，这样就可使表面显得平滑。

表层光亮油：涂在干了的指甲油上层，它的功用就如同底层保护油一样，可以防止指甲油脱落。

一些问题

香港脚：这是一种由真菌感染的疾病，通常在脚趾之间出现。可以先利用药用酒精使皮肤干燥，然后再抹上抗霉菌药抑制它。防止它发生的方法就是洗完脚之后彻底擦干。

拇指(趾)内侧拇囊炎肿：脚趾关节肿大，通常发生在大拇趾内侧，而且会疼痛。拇囊炎肿发生的原因多半是由于鞋子不合脚、太紧的关系。一旦产生拇囊炎肿，唯有穿舒服的鞋子以减少对拇囊炎肿的压力。外科手术常无法令人满意，应是最后的选择。

鸡眼：造成鸡眼的原因通常是压力或者是摩擦，一般长在脚趾头上，可以到药房购买药用鸡眼贴布或去除剂，但是如果鸡眼持续生长，就必须找脚科医生了。

脚臭：若是很严重，可以穿天然纤维制的袜子来防止。在洗澡之后，可以喷一些含药用酒精成分的足部喷雾剂或者爽身粉。

肉刺：一小块剥离但仍然连接在指甲基部或两侧的皮肤，俗称“倒刺”。这是甲根指肉龟裂所造成，通常起源于不正确的甲根指肉剪除方法。它们可以用指肉剪刀剪除，然后涂上一点碘酒，以防