

生活

真正的装扮高手，绝不忽视细节的美丽。如何拥有个性的彩绘玉甲，时刻惊炫？

美

眉

美甲

主编 / 史秀敏

吉林科学技术出版社

□ 全案策划  唐码书业 · 吉林 · 吉林出版集团

<http://www.tangmark.com>

□ 文字编辑 代红 赵沫

□ 责任编辑 顾晓晴

□ 装帧设计 商野梅

□ 绘画 王丽娜

□ 模特 王钰 官培培 牛巧红 史秀敏

□ 摄影 三毛摄影工作室

□ 鸣谢 刘莹 美甲师

美眉美甲

Meimei Meijia

史秀敏 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3079-2/Z · 469

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



美甲

主编 / 史秀敏

史秀敏小传

史秀敏导师曾荣获：
亚洲美甲大赛法式水晶甲“亚军”
中国首届美甲大赛“优秀奖”
第三届上海国际美甲大赛“优秀奖”
中国美甲专业委员会委员
吉林省花都美容美发学校美甲导师
史秀敏导师于1998年创办了千禧手足护理专业中心，在省内专业、规范的形象店中位居前列。



让我先给你们
示范一下吧!

各位美女，我是
美甲小姐，羡慕
我的妩媚吧?其
实是各种颜色的
彩妆的功劳，跟
着我学习，你很
快可以变得不同
凡响!

动心了吧，
那就快点和
我一起练习
吧!



参与设计的美甲师还有:

李凯旋、何琳、耿雪、姜微、朱喜杰、王珏、
胡梦一、何宁、齐婷、于立红、李海超

目录

1.美甲基础护理 CONTENTS



8 / 手的按摩

9 / 认识指甲的构造

9 / 指甲选型

10 / 美甲装备

11 / 指甲的修整

12 / 涂指甲油的方法

13 / 卸除指甲油的方法

14 / 足部护理

16 / 涂趾甲油的步骤

18 / 怎样保养指甲油

19 / 指甲的日常保护

2.美甲色彩图鉴

22 / 指甲油流行色系

25 / 指甲油挑选小秘诀

26 / 指甲彩绘大集合

29 / 喜气的新娘彩甲

30 / 超酷级卡通地带

32 / 糖果般的青春彩绘

34 / 用丙烯涂鸦的彩绘

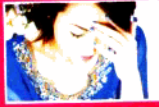
35 / 美丽的大自然彩绘



3.美甲彩绘大比拼



- | | |
|--------------|-------------|
| 38 / 彩绘工具大展示 | 52 / 百变心情 |
| 39 / 花妒娇颜 | 53 / 花样年华 |
| 40 / 我行我“素” | 54 / 花草情侣 |
| 41 / 和彩喷同炫 | 55 / 爱情喜娃 |
| 42 / 夏日美人娇 | 56 / 蓝钻天使 |
| 43 / 草莓点点 | 57 / 淑女情怀 |
| 44 / 神秘女人香 | 58 / 透明遐想 |
| 45 / 田园派对 | 59 / 天堂之花 |
| 46 / 永结“童”心 | 60 / 海底之花 |
| 47 / 爱情泡泡 | 61 / 星光灿烂 |
| 48 / 莲花正开 | 62 / 红色奇迹 |
| 49 / 十月新娘 | 63 / 斑马格调 |
| 50 / 黑色诱惑 | 64 / 玩转青春 |
| 51 / 蝶恋花 | 65 / 时尚风向 |
| | 66 / 深蓝情结 |
| | 67 / 江南心情 |
| | 68 / 顽皮BABY |
| | 69 / 魔法少女 |



70 / 深秋物语

71 / 白色玫瑰

72 / 午夜精灵

73 / 水蓝心情

74 / 冰火女人花

75 / 粉色 1/2

76 / 粉红俏佳人

77 / 美丽花心

78 / 晴色暖人心

79 / OL 本色

80 / 快乐森林

81 / 丝丝交错 84 / 红与黑

82 / 弹指之间 85 / 缤纷亮彩

83 / 果味甜甜 86 / 脚趾彩绘大集合



4. 星座幸运彩绘

92 / 白羊座 金牛座 双子座

93 / 巨蟹座 狮子座 处女座

94 / 天秤座 天蝎座 射手座

95 / 魔羯座 水瓶座 双鱼座







纤细美丽的双手，最能显现女性温婉的特质，洁白细致的脸庞，绝不能配上粗糙暗沉的双手。只有对指甲进行良好适当的指甲美容，才能够做足女人味。想拥有健康而美丽的指甲，基本的保养与技巧是绝对必须的。本章将手的护理、搽和卸除指甲油的正确方法等基础知识做一个介绍。

美甲基础护理

→ 手的按摩 →

漂亮美女即使特地将指尖修饰得美美的，但手指干燥脱皮却让纤纤玉指大打折扣。所以追求时尚流行的美女在进行炫目的指甲彩绘前，一定要确认一下自己的十指是否都散发着自然的纯净光泽？

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. 清洁后倒适量按摩霜在手背上，均匀涂抹，并向手腕方向轻轻按摩。



2. 以另一手食指和拇指指腹，由指根向指尖方向螺旋式按摩，依次按摩每一根手指。



3. 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，按压指甲基端上端及侧面。



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。

→ 认识指甲的构造 →



手指甲的结构是由硬甲板和软甲床两部分组成的，甲板在甲床上面，甲床补给指甲水分。指甲延伸到离开指甲床部分称为游离缘。由于很难得到水分的补充，这部分的水分减少，变脆而易被损坏。围绕指甲边缘的皮肤称为指甲廓，在指甲根部为后指甲廓，两侧的为侧指甲廓。

指甲的根部是由半月弧影和一块叫甲小皮隆起的皮背组成，从甲小皮伸展到甲板基底部的皮肤叫邻甲上皮。甲小皮邻近的皮肤叫反指甲皱壁，甲板两边的皮肤叫作侧指甲皱壁。

→ 指甲选型 →

性格与指甲形状有关，不同性格有不同形状的指甲，无论是否有关，经验告诉我们不同形状的指甲，上甲油时要用不同的手法：

1. 方型指甲：可以将指甲留长一些，指甲尖修成尖形椭圆，月形画得大一些，中间凸起，两边成弧形，边沿部分不抹指甲油。

2. 圆型指甲：涂甲油将指甲中部两侧空出，其余地方涂满。

3. 扁斜指甲：可以将一边指甲多磨一些，另一边少磨一些，修成尖形的椭圆状。将月形空出来，在偏斜的一边，



方形

圆形

扁形

三角形

扇形

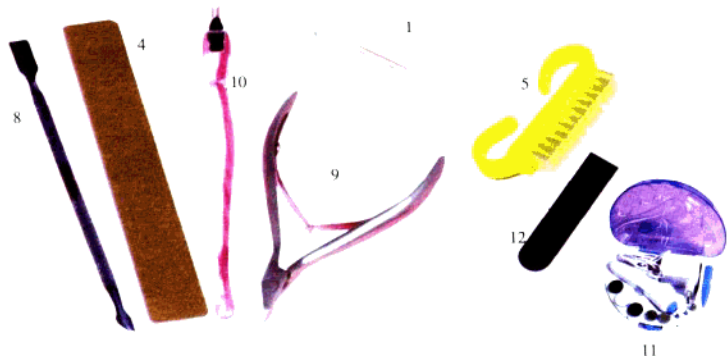
指甲油涂到边沿，另一边留白。

4. 三角形指甲：可以把指甲留长，在甲尖修出一个椭圆来，甲根两角不涂指甲油，甲尖涂满。

5. 扇形指甲：把指甲略留长一些，修成尖形椭圆，涂指甲油时留出月影形，两边宽出来的甲面也留白。

→ 美甲装备 →

爱美的你在家也可以让你的纤纤玉手美丽动人，下面这些工具必不可少噢！



1. 脱脂棉、棉签
2. 洗甲水
3. 一字剪
4. 金刚砂板
5. 指甲清洁刷
6. 泡手盆
7. 除死皮软化剂
8. 钢推
9. 死皮剪
10. 小叉子
11. 打磨器
12. 三面抛光条
13. 蜡
14. 皮挫
15. 指甲抛光块
16. 亮油
17. 指甲油
18. 营养油
19. 底油



→ 指甲的修整 →

清洁

用干净的脱脂棉布蘸上洗甲水清洗掉旧的指甲油痕迹。

指甲成形



1. 先用一字剪在指甲尖。两边和尖端三部分修剪到达满意的长度。再用金刚砂板整理。



2. 金刚砂板与指甲之间角度为 45 度。一定要单向锉。不要来回锉。逐渐锉成你喜欢的形状。



3. 最后轻轻整理指甲尖部。除掉指甲屑。

去除指甲根部软皮



4. 手指浸入到盛满热香皂水的容器中浸泡。



5. 用指甲刷清洁指甲。去除指甲各处的污垢。洗掉已脱落的软皮屑。



6. 将死皮软化剂涂抹于软皮及指甲沟上。并轻轻按摩指甲基质。



7. 用钢推轻轻推压软皮(像画圆圈般)。



8. 用小叉子推掉指甲两侧多余死皮。



9. 用死皮剪剪掉多余的软皮及肉刺。

每一步都要认真真、仔仔细细地做哟！



1. 用电动打磨器打磨指甲周围多余死皮。



2. 使用三面抛光条打磨指甲表面，去除指甲面老化角质。



3. 为指甲表面打上一层蜡膏，可增强指甲硬度。



4. 用皮锉反复打磨上过蜡膏的指甲，使指甲光亮。



5. 最后以酒精棉签拭去指甲表面多余的护膜液。

→ 涂指甲油的方法 →



1. 将底层保护液按内侧、尖部、外侧的顺序涂抹整个指甲。



2. 底层保护液要涂抹均匀，这样既可以防止指甲的色素沉淀，也会使指甲表面平滑，上色效果好。

上色



1. 先用小毛刷蘸足指甲油,但不能蘸过多,然后将毛刷向前推在瓶口轻轻拭过,将毛刷调整平顺。



2. 你首先要涂的是指甲的前端。先涂内测,然后是指甲尖。注意毛刷与指甲要保持直角。



3. 然后涂指甲表面。要从指甲根部一笔扫过涂至指甲尖。第二三笔分别涂指甲两侧,最后在中间再涂上一笔,使指甲面平滑不留接痕。



4 完全干燥后以同样方法再涂一遍,以确保甲油长久。



5 最后,再涂上指甲的外层保护油,最外层还要涂上营养油。这样就可以完全保护您的指甲,避免受伤噢!

→ 卸除指甲油的方法 →



1. 将酒精棉折成方形,浸满去光水后按压在指甲表面,停留几秒,然后擦拭掉甲油,注意不要反复擦拭,以免对指甲造成伤害。



2. 使用牙签和酒精棉制成的棉棒,蘸上去光水,清除掉残留在指甲四周的指甲油痕迹。

→ 足部护理 →

有人说，女人细致的脚跟与脚踝，是穿起凉鞋来最性感的地方。不过，如果平时不注重足部的保养，穿上凉鞋后露出龟裂脱皮的后脚跟，指甲也没修剪，非但不性感，反而显得不雅。

足部是我们全身出油最少、最容易显得干燥粗硬的地方。因此光擦乳液是不够的，因为足部的角质是身体最粗厚的地方，而且脚底与鞋子摩擦的部位易生硬皮，容易导致角质变硬或

长茧，脚背也会因为平时忽视保养显得比身体其他部位的肌肤还粗糙。

除此之外，平时穿惯高跟鞋的脚还会因重心集中足尖，大脚趾容易长出硬皮；喜欢穿窄头鞋、尖头鞋的人，大小脚趾容易因摩擦而长茧，而且大脚趾也可能因此变形和肿胀。要改善足部的不雅外观，选择一双舒适合脚的鞋是根本之道，平时的清洁保养更不能忽视。



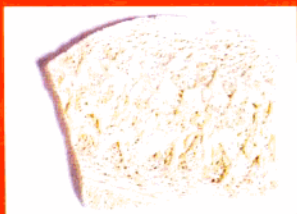
怎样更好地呵
护你的双脚，
快来看看吧！



1. 泡脚。去除角质前先将双脚浸泡在温水中，软化干硬的角质，并有助于促进血液循环。

美甲小叮咛

若加入佛手柑、鼠尾草及两滴丝柏树香薰油各四滴，便有去除脚臭的功效。另外，若加入胡椒薄荷及柠檬香薰油各三滴，则具有清新干爽的效果。至于迷迭香、薰衣草及杜松果各三滴的配搭，则有助双足消除疲倦、去水肿。



2. 以丝瓜瓤配合洗脚液进一步清洁足部，软化角质。



3. 洗净后将带有磨砂成分的足部按摩膏涂于双足上并按摩足部。



4. 去除粗糙角质还需利用脚部去角质磨棒去除角质化的硬皮与硬茧。



5. 滋养润足。洗净后乳液滋润按摩双脚。



6. 佩戴电足套加热15-20分钟，帮助乳液更顺利地吸收。没有电足套也可用棉袜代替。



7. 足部舒爽。穿鞋前可先喷上保持足部干爽的喷雾，避免出汗滋生细菌及足部异味产生。如果穿的是凉鞋，别忘了脚背也需要防晒。