

# 绚丽彩美甲

Female Life

Xuan Cai Mei Jia

史秀敏 主编

书中每一种彩绘技法与保养守则都有清晰的步骤照片，再附上简单明了的说明，一看就懂。

让您轻松学会如何创造

婴儿般

的手足，与各种场合、季节都适用的指甲彩绘。

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

绚彩美甲/史秀敏主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5384-1493-6

I. 绚… II. 史… III. 指(趾)甲—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144304 号

## 绚彩美甲

主 编: 史秀敏

责任编辑: 赵 沫

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889×1194 毫米 24 开本

印 张: 4

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5384-1493-6

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: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85674016

传真: 0431-85635185

网址: [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

实名: 吉林科学技术出版社



图解各种场合的  
指甲彩绘技法

# 绚彩美甲

主编:史秀敏

吉林科学技术出版社

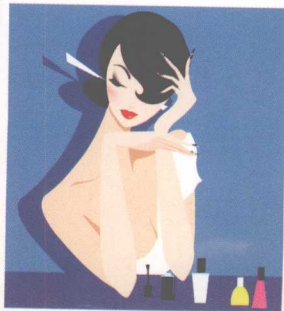


让我先给你们示范一下吧!

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!

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

动心了吧, 那就快点和我一起练习吧!





# CONTENTS



|          |    |
|----------|----|
| 手的按摩     | 8  |
| 认识指甲的构造  | 9  |
| 指甲选型     | 9  |
| 美甲装备     | 10 |
| 指甲的修整    | 11 |
| 涂指甲油的方法  | 13 |
| 卸除指甲油的方法 | 13 |
| 足部护理     | 14 |
| 涂趾甲油的步骤  | 16 |
| 怎样保养指甲油  | 18 |
| 指甲的日常保护  | 19 |

## 2. 美甲色彩图鉴

|          |    |
|----------|----|
| 指甲油流行色系  | 22 |
| 指甲油挑选小秘诀 | 25 |
| 指甲彩绘大集合  | 26 |

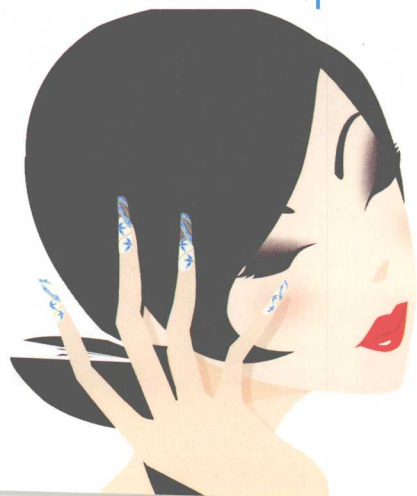
## 1. 美甲基础护理





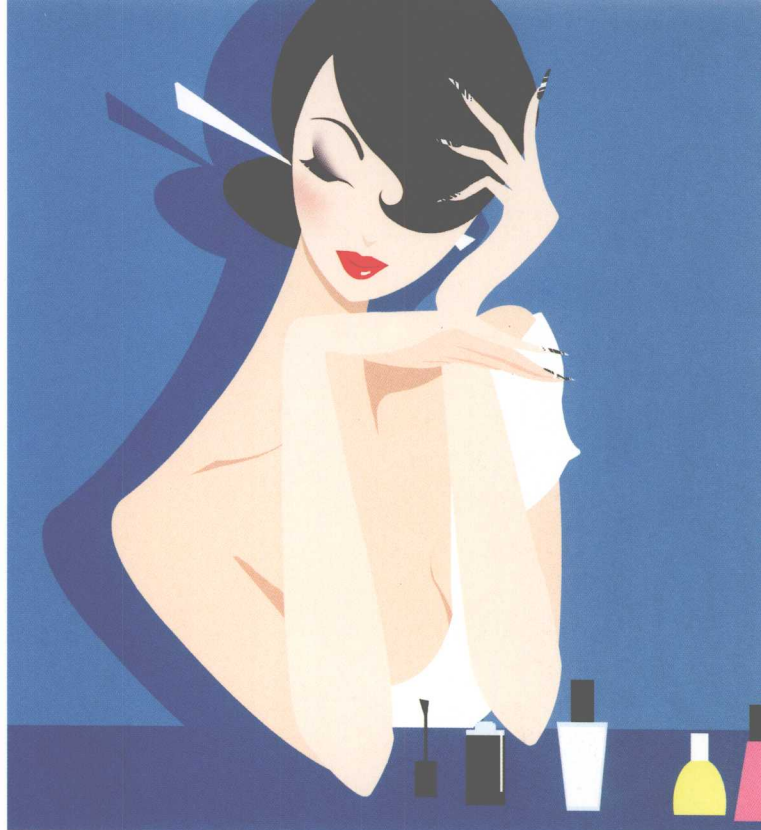
### 3. 美甲彩绘大比拼

|         |    |
|---------|----|
| 彩绘工具大展示 | 38 |
| 花妒娇颜    | 39 |
| 我行我“素”  | 40 |
| 和彩喷同眩   | 41 |
| 夏日美人娇   | 42 |
| 草莓点点    | 43 |
| 神秘女人香   | 44 |
| 田园派对    | 45 |
| 永结“童”心  | 46 |
| 爱情泡泡    | 47 |



|         |    |
|---------|----|
| 莲花正开    | 48 |
| 十月新娘    | 49 |
| 黑色诱惑    | 50 |
| 蝶恋花     | 51 |
| 百变心情    | 52 |
| 花样年华    | 53 |
| 花草情侣    | 54 |
| 爱情喜娃    | 55 |
| 蓝钻天使    | 56 |
| 淑女情怀    | 57 |
| 透明遐想    | 58 |
| 天堂之花    | 59 |
| 海底之花    | 60 |
| 星光灿烂    | 61 |
| 红色奇迹    | 62 |
| 斑马格调    | 63 |
| 玩转青春    | 64 |
| 时尚风向    | 65 |
| 深蓝情结    | 66 |
| 江南心情    | 67 |
| 顽皮 BABY | 68 |
| 魔法少女    | 69 |

|         |    |
|---------|----|
| 深秋物语    | 70 |
| 白色玫瑰    | 71 |
| 午夜精灵    | 72 |
| 水蓝心情    | 73 |
| 冰火女人花   | 74 |
| 粉色 1/2  | 75 |
| 粉红俏佳人   | 76 |
| 美丽花心    | 77 |
| 晴色暖人心   | 78 |
| OL 本色   | 79 |
| 快乐森林    | 80 |
| 丝丝交错    | 81 |
| 弹指之间    | 82 |
| 果味甜甜    | 83 |
| 红与黑     | 84 |
| 缤纷亮彩    | 85 |
| 脚趾彩绘大集合 | 86 |



## 4. 星座幸运彩绘

|     |     |     |    |
|-----|-----|-----|----|
| 白羊座 | 金牛座 | 双子座 | 92 |
| 巨蟹座 | 狮子座 | 处女座 | 93 |
| 天秤座 | 天蝎座 | 射手座 | 94 |
| 魔羯座 | 水瓶座 | 双鱼座 | 95 |

MEI JIA JI

1



# 美甲基础护理



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。



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



3 用另一手的示指及中指关节，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示指第一关节指腹，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，用另一手的示指及中指夹住手指，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

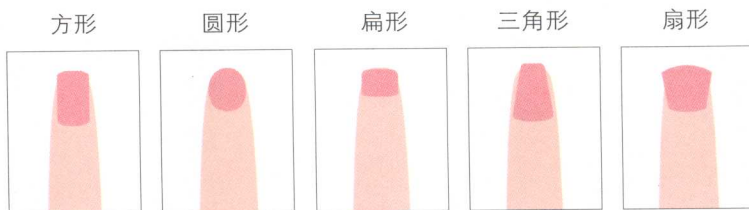


手指甲的结构是由硬甲板和软甲床两部分组成的，甲板在甲床上面，甲床补给指甲水分。指甲延伸到离开指甲床部分称为游离缘。由于很难得到水分的补充，这部分的水分减少，变脆而易被损坏。围绕指甲边缘的皮肤称为指甲廓，在指甲根部为后指甲廓，两侧的为侧指甲廓。

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，指甲油除到边沿，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、两边和尖端三部分切剪到达满意的长度，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



**1** 手指浸入到盛满热香皂水的容器中浸泡。



**2** 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。



**3** 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。



**4** 用钢推轻轻推压软皮(像画圆圈般)。



**5** 用小叉子推掉指甲两侧多余死皮。



**6** 用死皮剪剪掉多余的软皮及肉刺。





**7** 用电动打磨器打磨指甲周围多余死皮。



**9** 为指甲表面打上一层蜡膏，可增强指甲硬度。



**8** 使用三面抛光条打磨指甲表面，去除指甲面老化角质。



**10** 用皮锉反复打磨上过蜡膏的指甲，使指甲光亮。

每一步都要认真真、仔仔细细地做哟！



**11** 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

### \* 打底

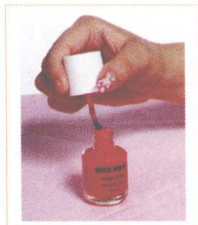


**1** 将底层保护液按内侧、尖部、外侧的顺序涂抹整个指甲。



**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

为了爱，美甲

weiledimeijia

怎样更好的  
呵护你的双  
脚，快来看  
看吧！



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。

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。

## 小贴士

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用。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。



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。



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

去除粗硬角质还需利用脚部去角质磨砂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

佩带电足套加热 15~20 分钟，帮助乳液更顺利地被吸收。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。