

NAIL
PERFECT
BOOK

技术顾问仲宗根幸子

完美美甲

(日) NSJ美甲协会 编著
徐莹 智盈 译

ネイルパーフェクトブック(ISBN 978-4-7981-1594-8)

Copyright © 2008 by NSJ Nail Academy.

Original Japanese edition published by SHOEISHA Co.,Ltd.

Complex Chinese Character translation rights arranged with SHOEISHA Co.,Ltd.
through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

Complex Chinese Character translation copyright

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社翔泳社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国香港、中国台湾和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第168号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

完美美甲/(日)NSJ美甲协会编著;徐莹,智盈译.-沈阳:辽宁科学技术出版社,2009.7

ISBN 978-7-5381-5968-4

I.完… II.①N…②徐…③智… III.指(趾)甲-化妆-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第090031号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:陈杨

装帧设计:李新泉

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:185mm×260mm

印张:5.5

字数:50千字

出版时间:2009年7月第1版

印刷时间:2009年7月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:刘庶

书号:ISBN 978-7-5381-5968-4

定价:32.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail:lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址:www.lnkj.cn/uri.sh/5968

完美 美甲

(日) NSJ美甲协会 编著

徐莹 智盈 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



序言

本书注重美甲的整体协调，教授的美甲造型成熟且自然，把本书作为您的好伙伴，尽情享受个性美甲带给您的乐趣吧！

作为时尚元素之一，美甲艺术早已在生活中日益普及。越来越多的人在平日会做自己喜欢的美甲，男性做指甲护理和美甲的例子也屡见不鲜。专业美甲发布会也在不断地引导着美甲趋势。在这个如此崇尚美甲的时代，我们更要寻求美甲的真谛——美甲整体的协调与平衡。也就是说，指甲长度应该以不影响日常生活为宜，在精心修剪的同时，还应采用与肤色协调搭配的指甲油。这种和谐的美甲艺术才是真正成熟、洒脱、优雅时尚。为了把最新的美甲艺术介绍给更多爱美的人士，我们编写了这本书。

无论是在日常办公室生活中，还是在特别的派对上，我们希望大家都能够享受流行服饰搭配时尚美甲的快乐。

为了达到此目的，并让初学者学起来更加容易，我们在此书中特设专栏，为您介绍180多款顶级的甲片设计图样。

美甲的基础是指甲护理，精美的美甲艺术也只能在做过护理后才能展示其美丽。为了使您的指尖更加光彩夺目，我们将详细介绍有关指甲护理的内容。指甲护理和上色不仅是美甲的第一步，同时也是专业美甲技术的第一步。希望这本书能成为您的亲密伙伴，无论您是想享受个性美甲，还是想要成为专业美甲师，本书都将成为您的启蒙老师。

目录

序言	2
----	---

第一章

美甲的基础课程	5
---------	---

指甲的各部分名称及美甲用品	7
常用美甲、护甲工具及美甲化妆品	8
打磨修整指甲形状	10
角皮保养	11
上色	12
洗甲	14
如何选择适合肤色的指甲油	15
手部按摩	16
足部护理	17
美甲师的工作	18

第二章

美甲艺术技能课程	19
----------	----

法式美甲	20
由法式美甲派生的样式	22
渐变式美甲	24
由渐变式美甲派生的样式	26
色彩变幻式美甲	28
由色彩变幻式美甲派生的样式	30
大理石花纹美甲	32
由大理石花纹美甲派生的样式	34
镶钻式美甲	36
由镶钻式美甲派生的样式	38
闪光亮片式美甲	40
由闪光亮片式美甲派生的样式	42
贴纸式艺术美甲	44
由贴纸式艺术美甲派生的样式	46
光疗式美甲	48
由光疗式美甲派生的样式	50
解决指甲问题的方法	52

第三章

适合不同场合的美甲艺术	53
-------------	----

办公室风格	54
由办公室风格派生的样式	56
约会风格	58





由约会风格派生的样式·····	60
派对风格·····	62
由派对风格派生的样式·····	64
日式风格·····	66
由日式风格派生的样式·····	68
海滩风格·····	70
由海滩风格派生的样式·····	72
与指甲相关的问与答·····	74

第四章

顶级美甲大师的设计作品····· 75

阿久井 晶子 ·····	76
ERIKA KURA·····	76
ERIKO KUROSAKI ·····	77
小桥 凉子 ·····	78
MARI JIMBO ·····	78
高山 裕美 ·····	79
仲山 知永子 ·····	80
长谷 真弓 ·····	80
广田 直子 ·····	81
松浦 正广 ·····	82
宫岛 桂子 ·····	82
山田 佳奈 ·····	83
美甲沙龙中流行实用的好方法·····	84



附录 美甲贴纸素材····· 85



第一章

美甲的基础课程

华丽的甲片和洒脱的指尖要从指甲养护开始，指甲养护和美甲技术同样重要。因为粗糙的皮肤会让精致华丽的指甲黯然失色，只要指甲护理做得到位，稍做一点美甲修饰，就会让指甲倍增光彩。

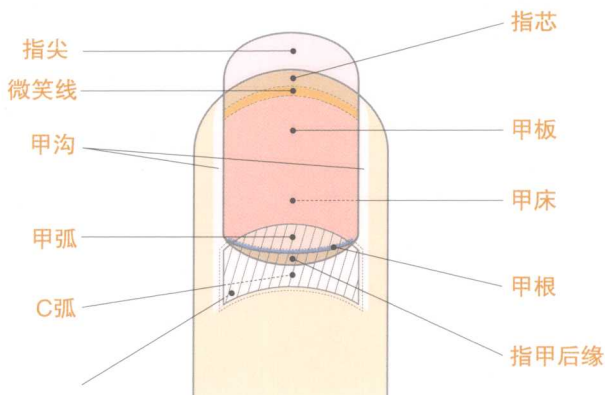
本章首先要讲的是与指甲有关的基础知识和美甲的第一阶段——指甲护理，如果您能够牢牢掌握指甲养护和上色技术的话，成为专业的美甲达人将不再是梦。



指甲的各部分名称及美甲用品

指甲的各部分名称

下图是指甲各部分的名称，如果在美甲的过程中遇到不知道名称的部位时请对照此图确认。



美甲用品

基础美甲技术中用到的物品会在第二章中逐一向您介绍，请结合艺术样式一起使用。

这里先向您介绍的是在其他美甲技术中用到的主要物品，主要包括如下：

底油、亮油

涂抹指甲油之前，一定要涂上一层底油，在最终完成美甲之前也需要涂上一层亮油，本书在讲解过程中，有时候会省略掉涂抹底油、亮油的步骤，这一点请您事先有所了解。

左/底油 (OPI)
右/亮油 (OPI)



彩绘工具

彩绘就是用彩绘笔蘸丙烯颜料在指甲上进行艺术绘画的技术。

①



②



③



④



① 泡手碗
② 丙烯颜料 (holbein不溶油彩)
③ 纸质调色板 (holbein)
④ 彩绘笔 (b-r-s)

喷绘用具

喷绘是利用气压把丙烯颜料通过喷枪喷涂到指甲上的一种技术。美甲店中进行喷绘设计时可以使用一种叫空气压缩机的工具，也可以直接在气罐上连接软管和手柄进行喷绘设计。

①



②



③



⑤ 气瓶

⑥ 接合器 (holbein)

⑦ 软管 (holbein)

⑧ 喷枪 (holbein)

手柄 (airco)

④



① 喷绘用的颜料 (holbein持久亮彩)
② 喷绘用的底油 (airco)
③ 喷绘用的亮油 (Tammy Taylor)
④ 美甲用桐油纸 (Chelsea)



3D立体 (压花) 用具

3D立体 (压花) 要使用到彩色雕花粉、清洁刷和丙烯液体。

①



②



③



⑤



⑥



① 指甲刷 (Nail de dance)
② 溶解液 (Nail de dance)
③ 玻璃器皿 (Linda)
④ 专业彩绘笔 (Nail de dance)
⑤ 彩色雕花粉 (Nail de dance)
⑥ 擦拭棉 (舞love)

●●● 常用美甲、护甲工具及美甲化妆品 ●●●

有了专用工具和美甲产品，指甲养护进行得更加顺利。了解这些美甲工具的特征并掌握其使用方法后，美甲技术也会得到很大的提升哦！



消毒液

消毒专用。进行美甲前，所有美甲用具都需要消毒，而且给自己和模特的手进行消毒也是美甲前的必要准备工作。



橘木棒

木质的小细棒。从指甲护理到艺术彩绘的各种程序中都会用到，比如指甲角质层护理、去除溢到皮肤上的指甲油以及彩绘时蘸取装饰物等。



脱脂棉

消毒和擦拭指甲油时使用。把脱脂棉装进带有盖子的小瓶中，养成不用时盖好盖子的习惯。



纱布

进行指甲周围角皮的护理时或去除指甲上的污物时使用。使用时卷在手指上，稍稍用水润湿，然后擦拭指甲周围。



泡手碗

进行角皮护理时，在泡手碗中倒入适量的温水和清洁液，然后浸入手指。



钢推

由不锈钢材料制成。进行角皮护理时，先将钢推前端的圆头部分沾上水，然后将角皮向上推起。



指皮钳

由不锈钢材料制成。去除死皮和肉刺时使用，是专业美甲师的必备工具之一。



玻璃碗

在指甲护理、上色或彩绘等过程中需要少量水时使用。



指皮软化剂

软化角皮的美甲用品。进行角皮护理时，要先涂好软化剂，然后再放入温水中浸泡。



软化霜

使指甲周围皮肤保湿的化妆品。在进行角皮护理时，可以用它代替指皮软化剂使用。



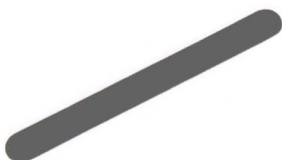
美甲按摩油

修剪双手指皮时使用的营养油。可以防止指甲和角皮干燥，日常护甲时，先在指皮周围涂少量美甲按摩油，然后再稍加按摩。



洗手液

在进行指皮养护时，取少量洗手液倒入盛有温水的泡手碗里使用，可以去除污渍。



指甲锉

修剪指甲长度和打磨指甲形状的工具。因为指甲刀可能会损伤指甲，所以，平时进行指甲修剪时也建议您使用指甲锉。



清洁刷

清洁指甲专用的小刷。可以用它来去除指甲上的污尘和油脂。

棉签的制作方法

把脱脂棉缠在橘木棒上制成的棉签，在很多场合都会派上用场。下面就来看看棉签的两种制作方法吧！

用做推角皮和抛光的棉签

1



削磨前的橘木棒



削磨后的橘木棒

把橘木棒的平头面放在砂纸上，从两侧开始打磨，注意左右的两个角也要磨成光滑的圆头。

2



把适量的脱脂棉仔细缠到橘木棒上。

3



一直缠到看不到橘木棒就可以了。

用做修正上色的棉签

1



削磨前的橘木棒



削磨后的橘木棒

和推角皮的橘木棒一样，先打磨去角皮厚度，然后立起橘木棒使其尖头和砂纸形成斜角，对其尖头进行打磨。如果仍嫌太厚，可再次对厚度进行调整。

2



如图中所示，将极少量的脱脂棉紧紧地缠到橘木棒上。

3

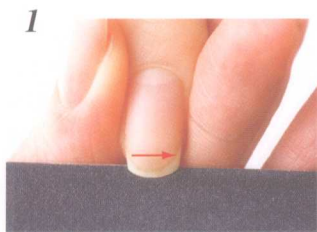


棉签上只需卷有少量脱脂棉即可。

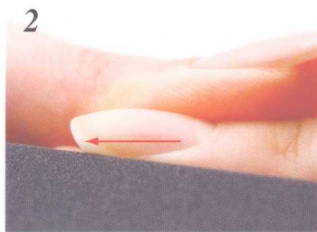
● ● ● 打磨修整指甲形状 ● ● ●

打磨指甲形状是指使用指甲锉来修正指甲形状。因为不同的指甲形状会使指甲呈现出不同的感觉，所以要了解不同形状指甲的特征，选择合适的方式进行修剪。

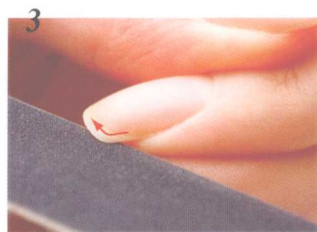
※以下步骤为圆形指甲的修剪方法



1 使指甲与指甲锉成90度（目测为45度左右），然后朝同一方向从指甲的一侧开始打磨。



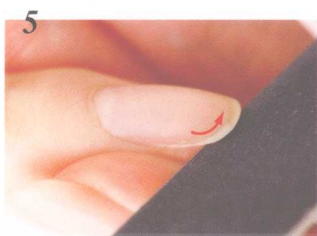
2 使指甲侧边与指甲锉成平行角度，直线打磨。



3 把从侧面边线开始向拐角的部位打磨成圆形。



4 然后将交接部位打磨润滑。



5 相反一侧也重复2~4的步骤。注意打磨时要左右对称。



圆形

没有棱角的圆形打磨方式，给人的感觉自然而平和。



方形

指尖打磨成方角的方法，给人健康的感觉。



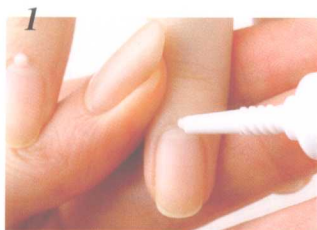
椭圆形

把指尖修成椭圆形的打磨方式，虽稍具硬度但给人高雅的感觉。

● ● ● 角皮保养 ● ● ●

无论是想拥有精致的美甲，还是从指甲的健康角度出发，角皮的保养都是极为重要的。不过因为角皮极为纤弱，保养时要小心进行。

为别人做指甲护理前，要先对自己和对方的手进行消毒，这是进行专业美甲的第一步。



1 取少量（一只手的五个手指大约需要一粒米大小的量）角皮软化霜涂抹在指甲周围的角皮上。



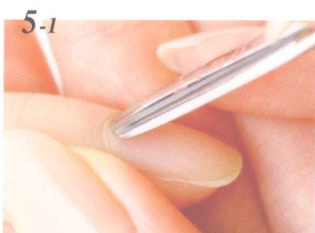
2 按摩指甲周围，将角质软化霜揉开，用拇指指腹轻轻按压甲根处和指尖的边角部位。



3 在泡手碗中注入温水和少量的清洁液，把手放进去，软化角皮。



4 待指尖的皮肤变软后将手拿出，用清洁刷去除污渍和软化霜，然后用毛巾把手包上，吸去多余的水分。



5-1 使用钢推时，先把钢推蘸水，然后将边线、拐角和指甲周围的角皮全部上推。注意不要让甲盖受伤。



5-2 使用棉签时，将打磨后的橘木棒制成棉签，蘸水之后向上推角皮。



6 拿好指皮钳和纱布，将纱布缠在拇指的前端并蘸水。



7 用纱布清洁指甲内外及指甲周围的角皮。肉刺（*1）也需处理好。



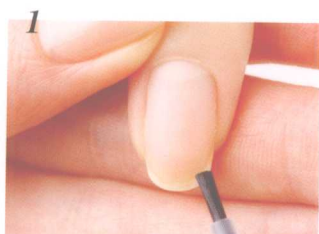
8 用指皮钳清除指甲两侧拐角处的角皮和肉刺（*2），动作要轻柔，不要过于用力，从拐角向中心推进的时候，注意不要让刀刃伤到手指。

*1 打磨的时候，指甲里面产生的碎屑，在美甲用语中也称“Loose skin”。

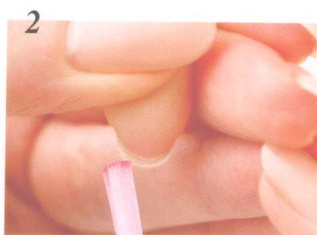
*2 角皮附近，指甲生长过程中产生的薄膜状角质，美甲用语中也称为“指缘皮”。

● ● ● 上色 ● ● ●

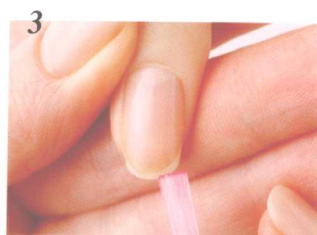
打磨和清洗完指甲之后，终于可以涂抹指甲油了。想要涂出漂亮且持久的指甲油是有诀窍的。这里向您介绍的是有一定难度的红色指甲油的上色方法及要点。



将除油剂 (①) 涂在指甲的表面，去除油分 (也可以用酒精和洗甲水代替)。



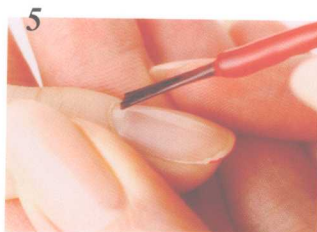
从指甲内侧开始，向指甲前缘涂抹底油 (②)。



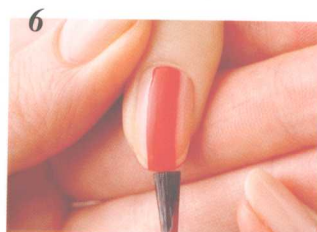
在指甲的表面均匀涂抹一层薄薄的底油 (②)。



将指甲油 (③) 从内侧开始向外涂到指甲前端。注意要将指甲边缘也涂上。



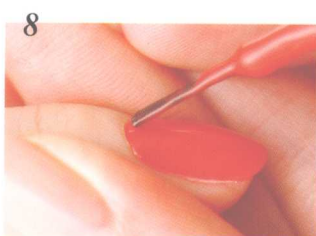
上色的时候，注意不要将指甲油涂到指甲周围的皮肤上，需要稍稍将毛刷立起来涂抹。



从指甲根部向前面涂抹指甲油，涂抹时一定要迅速。



7
注意不要让指甲油碰到皮肤，分几次将指甲整体涂满。



8
在涂第二层时，要比涂抹第一层时多蘸取一些指甲油，涂法与第一层相同，从指甲根部迅速涂满指甲。



9
用脱脂棉(⑥)裹住橘木棒(⑦)制成棉签，蘸取少量洗甲水(⑤)，修整指甲边缘。



10
在角皮边缘，用棉签的前端将皮肤挤压在一边，进行修整。要注意洗甲水的用量，避免过多，否则会渗到涂好的指甲上。



11
为了保持指甲油的良好效果，需要先在指甲边缘涂抹一层亮油(④)。



12
最后将指甲整体涂抹亮油，不过由于亮油干得比较快，所以用指甲刷蘸取指甲油后，要尽快涂好。如果亮油流下来，要马上用棉签清除。

完成



● ● ● 洗甲 ● ● ●

用洗甲水搓指甲会弄伤指甲，这一点需要注意，另外，千万不要过度使用洗甲水。为了指甲的健康，希望大家最好做到一周更换一次指甲油的颜色。



1



取适量的脱脂棉（①）在手中搓成棉球，用拇指、食指和中指靠近指根部分轻轻拿捏。

2



用棉球蘸取洗甲水（②），做出适合指甲的圆形压放在指甲上面。

3



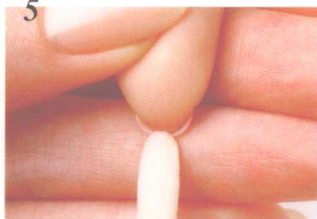
当指甲油溶解开时，用能覆盖整个指甲表面的棉球从边缘到角皮擦拭指甲，然后反方向重复同样的过程。

4



然后用橘木棒（③）制成修整用的棉签（参照第9页）蘸取洗甲水，清除侧缝、角皮边缘和指甲四周残留的指甲油。

5



最后把指甲内侧的污渍和指甲油也一并去除掉。

如何选择适合肤色的指甲油

东方人的肤色乍一看上去都差不多，但是仔细看就会发现有些肤色偏红，有些偏黄，也有些偏白。虽然是微妙的差别，但是在选择指甲油时，一定要注意与肤色相搭配。

浅黄肤色

【较白微黄的肤色】

尽量选择与肤色相接近的颜色。如浅棕色、橙红色和浅米色等，此肤色适合清新透明的指甲油颜色。



深黄肤色

【微黑发黄的肤色】

最好别用浅黄色，稍微浓重的颜色比较好，与棕色接近的茶色、温暖的红色系等柔和、雅致的颜色会更合适一些。



浅红肤色

【较白发红的肤色】

偏粉的肤色，粉米色和清透的玫瑰粉都比较适合，选一些与女性的纤纤细手相搭配的温柔的乳白色系也不错。



深红肤色

【微黑发红的肤色】

比较适合深红色、深紫色、鲜艳的大红色等有视觉冲击感的颜色。这些颜色对于其他肤色来说过于强烈，有张力，不过对于此种肤色来说却可以显示出很好的效果。



重视肤色与指甲油颜色的平衡感

学会了如何选择与适合肤色的指甲油后，在彩绘方面也就可以灵活运用，例如在第20~23页中介绍的法式艺术美甲。原本法式艺术美甲的基本特征是：涂抹粉色或米色的打底油，然后在指尖涂上白色分界。不过如果使用了与肤色相搭配的底油，更能够烘托双手的纤美、雅致的感觉。在注重整体平衡、追求成熟洒脱的基础上，需要尽量避免过度显眼。为了衬托出更加漂亮的肤色，一定要了解哪些颜色能让您的肤色看起来更美。