



轻松掌握令人向往的
光疗美甲技巧!

160 款
最新美甲造型

附赠
DVD

高野尚子的

美甲艺术

[日] 高野尚子 ◇ 著
贺雨薇 ◇ 译

nail
Theory

附赠
DVD

高野尚子 美甲艺术

[日] 高野尚子 著
贺雨薇 译

Gel nail
Theory

河北科学技术出版社

TITLE : [DVD つき 高野尚子のジェルネイルセオリー]

BY : [高野尚子]

Copyright © Naoko Takano 2011

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号 : 冀图登字 03-2013-065

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高野尚子的美甲艺术 / (日) 高野尚子著 ; 贺雨薇译 . -- 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2013.7
ISBN 978-7-5375-5948-5

I . ①高… II . ①高… ②贺… III . ①指 (趾) 甲 - 化妆 - 基本知识 IV . ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 114727 号

高野尚子的美甲艺术

[日] 高野尚子 著 贺雨薇 译



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 : 邵嘉瑜

责任编辑 : 胡庆华

设计制作 : 王 青

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编 : 050061)

印 刷 北京市泰华印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 160mm × 230mm

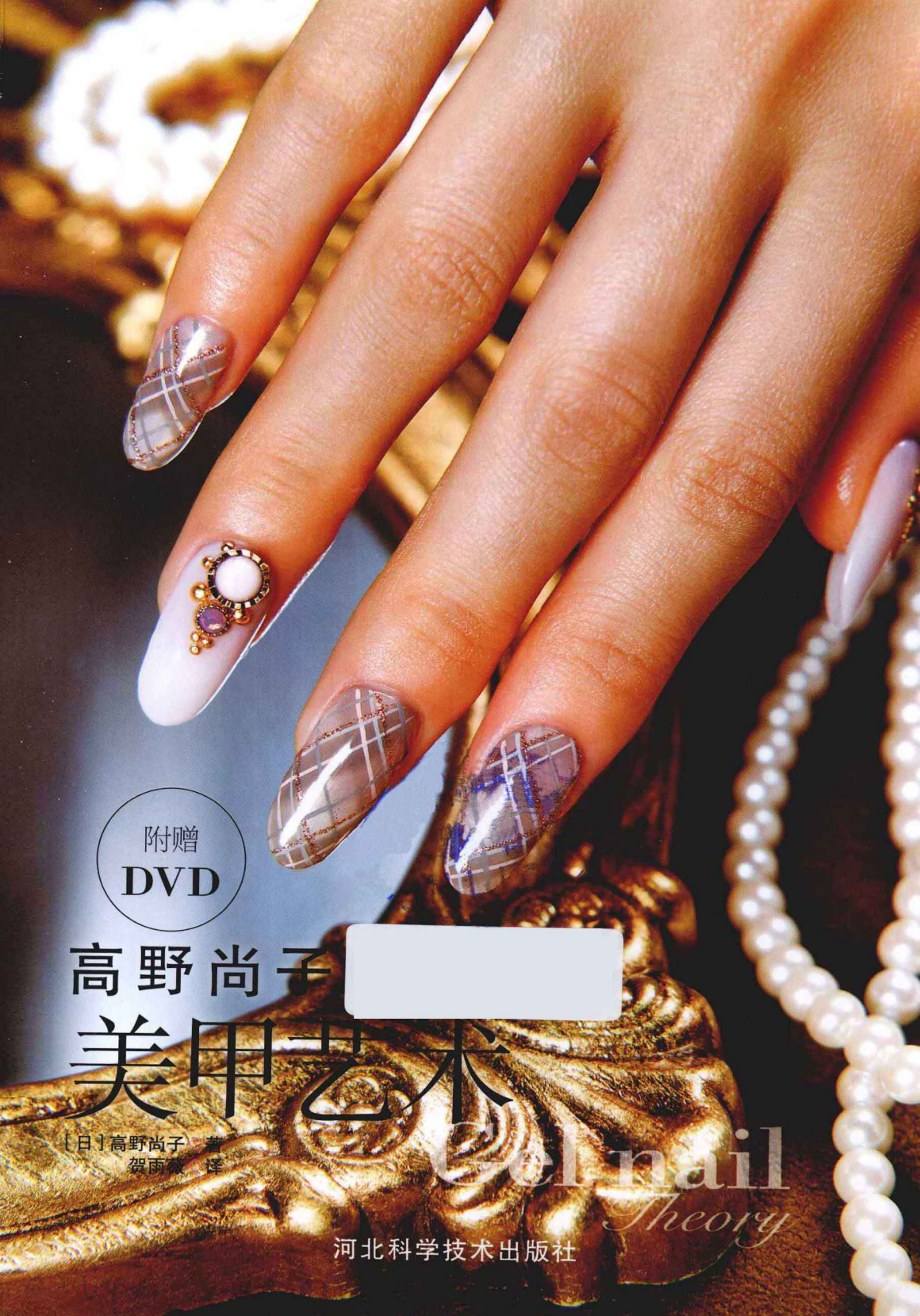
印 张 8

字 数 110 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版

2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元



附赠
DVD

高野尚子

美甲艺术

〔日〕高野尚子 著
贺雨薇 译

Gel nail
Theory

河北科学技术出版社

艺术技巧的要点以及 色彩·素材的使用方法大公开

本书的DVD里收录介绍了我最新的美甲技巧。

很多人反映美甲的时候，无法灵活掌握艺术技巧，也有不少人担心，是否没有绘画才能就无法做好美甲。

事实上，比起绘画才能，真正左右美甲效果的关键是能否正确掌握工艺手法和使用适当的素材。

这次给大家介绍的是“点绘”“法式”“条纹”“线绘”“宝石”“皇冠”“镶石”“民族风彩绘”“豹纹”“方格纹”10大流行美甲样式，希望通过本书大家能一起学习掌握美甲的技巧和关键。

这些美甲技巧是我首次在DVD里公开的内容，如果看书上的图解仍有疑惑，可以结合DVD中的视频解说一起学习。

在美甲方面，除了技巧手法外，我非常注重的还有对色彩的挑选和搭配。

就算是同一种图案款式，也会因不同颜色的使用而变得或新潮或陈旧，给人的感觉也会有文雅和俗气的莫大差异。

因此，就算是经典的美甲图案款式，要真正为形象增色，关键还是在于色彩的使用。

本书的后半部分内容着重讲解了颜色的组合以及与配饰的搭配方案。

掌握好艺术造型和用色技巧，再结合当前流行的时尚元素，才能创

造出美甲的独特超群之感。

拿现在的时尚潮流来说，时尚的感觉在于整体的打扮，如果有哪一个环节脱节就会破坏整体的时尚感，给人以失败的感觉。

美甲也是同样，需要协调的搭配组合。10个指甲可以全部采用同种美甲造型，也可以涂不同的颜色，只要掌握了基本技巧，注意好协调性，就能成功塑造时尚亮眼的形象。

希望本书能为对美甲感兴趣的人或者想从事与美甲相关的工作的人提供参考。

如果能以本书为契机，让更多的人了解美甲甚至想从事美甲师这一职业，我将感到莫大的荣幸与快乐。

作者简介

nadine NAILS 代表

高野尚子

美甲师。nadine NAILS 美甲沙龙董事长、高野尚子美甲学校校长、nadine HAWAII 创始人。自 1996 年开始就活跃于各大女性杂志与广告摄影中，在日本国内外名人圈中都备受好评，并曾参与制作一系列美甲美容相关商品。





CONTENTS

2 序言

7 本书所附 DVD 使用方法

9 *Part 1* 指甲的基础知识和护理方法、
甲油的基本涂抹方法

Basic Technique

光疗美甲的基础知识

10 开始美甲前需要了解的知识

光疗美甲的基础知识

12 好的工具不可或缺

光疗美甲的基本工具

15 高野尚子的原创作品

美甲笔刷

16 美甲前的准备

护理 & 准备工作

18 基本的涂抹方法

涂抹甲油

22 为了不对指甲造成伤害

卸甲

24 *Colagen*

高野尚子的最爱美甲小物 Naoko's Favorite Art Goods



10 种美甲款式

26 Art Technique 1 时尚休闲感极强的圆点图案

点绘 [Dot]

32 Art Technique 2 结合莱茵石配饰营造奢华感

法式 [French]

38 Art Technique 3 运用流行色彩打造出高雅格调

条纹 [Border]

44 Art Technique 4 无论什么形状的指甲都百搭的造型款式

线绘 [Line]

50 Art Technique 5 色彩、质感和尺寸的完美搭配让闪亮度大幅提升

宝石 [Bijou]

56 Art Technique 6 金银质感配饰的使用为之增色添彩

皇冠 [Tiara]

62 Art Technique 7 天然原石风的镶石造型雅而不华

镶石 [Big Stone]

68 Art Technique 8 淡色的组合搭配更显色彩张弛效果

民族风彩绘 [Ethnic Paint]

74 Art Technique 9 借助女性化的素材塑造柔和之感

豹纹 [Leopard]

80 Art Technique 10 传统的经典样式与暗色的和谐搭配

方格纹 [Check]



87

Part 3

五大风格分类
详尽介绍高野尚子的最新力作

Gel nail Catalogue

光疗美甲风格分类

88 流行 [Mode] 边缘色彩的使用和质感是关键!

92 雅致 [Elegant] 打造出类拔萃的指尖柔美风情!

96 主题图案 [Motif] 视觉冲击力超强! 强烈的存在感让人无法忽视

100 俏皮 [Cute] 惹人喜爱的颜色和造型, 心情也跟着开朗起来

104 休闲 [Casual] 吸引人眼球的完美色彩搭配

108

Column

高野尚子的最爱美甲小物 Naoko's Favorite Art Goods

3

109

Part 4

活泼明丽的色彩和
大胆的造型设计丰富多彩!

Pedicure Art

趾甲造型

110 镶饰 [Stone Art]

112 彩绘 [Paint Art]

114 指甲 & 趾甲的配套美甲方案
[Hand & Pedicure Coordinate]

116 光疗美甲 Q&A

122 私人展示空间 ① 高野尚子的私人美甲大公开

124 私人展示空间 ② 艺术设计小贴士

127 后记

本书所附 DVD 使用方法

DVD 收录了本书的 Part1 “光疗美甲的基础知识”
以及 Part2 “10 种美甲款式”的详尽过程介绍及演示，
请结合书本内容观看学习。

1 先将 DVD 放入播放器，DVD 的播放相关注意事项和说明文字过后会有高野尚子对读者的问候，之后会出现如下图所示的主菜单画面，请选择自己想观看的项目内容。



菜单选项与本书的对应章节

光疗美甲的基础知识

护理 & 准备工作

P16 ~ P17

涂抹甲油

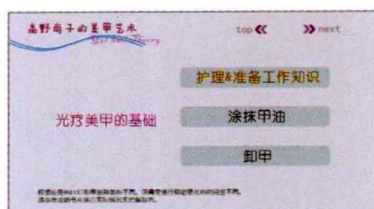
P18 ~ P21

卸甲

P22 ~ P23



2 出现各部分相关的下级菜单，请点击选择自己想观看的项目内容。



10 种美甲款式过程中所介绍“涂抹基础护理甲油”所指代的甲油均为同一种。

艺术技巧

涂抹基础护理甲油（均为同一种）

P26 ~ P85

点绘 [Dot]

P26 ~ P29

法式 [French]

P32 ~ P35

条纹 [Border]

P38 ~ P41

线绘 [Line]

P44 ~ P47

宝石 [Bijou]

P50 ~ P53

皇冠 [Tiara]

P56 ~ P59

镶石 [Big Stone]

P62 ~ P65

民族风彩绘 [Ethnic Paint]

P68 ~ P71

豹纹 [Leopard]

P74 ~ P77

方格纹 [Check]

P80 ~ P83

Part 1

指甲的基础知识和护理方法、
甲油的基本涂抹方法

Basic
Technique

光疗美甲的基础知识



开始美甲前需要了解的知识

光疗美甲的基础知识

在进行美甲实践之前，先让我们一起来了解一下
关于指甲构造及光疗美甲的基础知识。
相关知识能帮助我们在实践时更加得心应手。

【光疗美甲的概念】

对指甲负担较小，
持久性好，造型多样！

所谓光疗美甲就是将树脂材质的凝胶甲油涂抹到指甲上，并借助紫外线使其硬化成型的美甲类型。
一次光疗美甲的效果大约能持续3~5周，并且对指甲造成的负担较小。

光疗美甲能增加指甲厚度与强度，因此对于自身指甲比较脆弱、容易断或翻折的人来说，光疗美甲是再适合不过的美甲方式。

此外，光疗美甲除了造型丰富，在颜色的调和方面也非常占优势，可以根据兴趣喜好创作出自己独一无二的美甲造型。

【光疗美甲的种类】

“硬光疗甲”和“软光疗甲” 两大主要分类以及其他种类

光疗美甲的种类大体来分有“硬光疗甲”和“软光疗甲”两类。

硬光疗甲在透明度和强度方面比较占优势，推荐想由短指甲蓄长的人选择这类。

但是由于硬光疗甲无法用洗甲水卸掉，卸甲时需要打磨。

相对的，软光疗甲则更能包覆指甲，紫外线定型后依然能保持良好的柔软度，卸甲也比较容易，用含丙酮的专用洗甲水即可卸去，而卸甲方便也正是其受欢迎的原因之一。

※ 硬光疗甲

强度和耐久性比较好，比较适合正在生长的短指甲，光泽也比较持久。
不足之处是卸甲会很困难，需要打磨才能卸掉。

※ 软光疗甲

柔软性较好，卸甲比较容易，同时对指甲造成的负担也更小。
本书及DVD介绍的就是软光疗甲。

【指甲的构造】

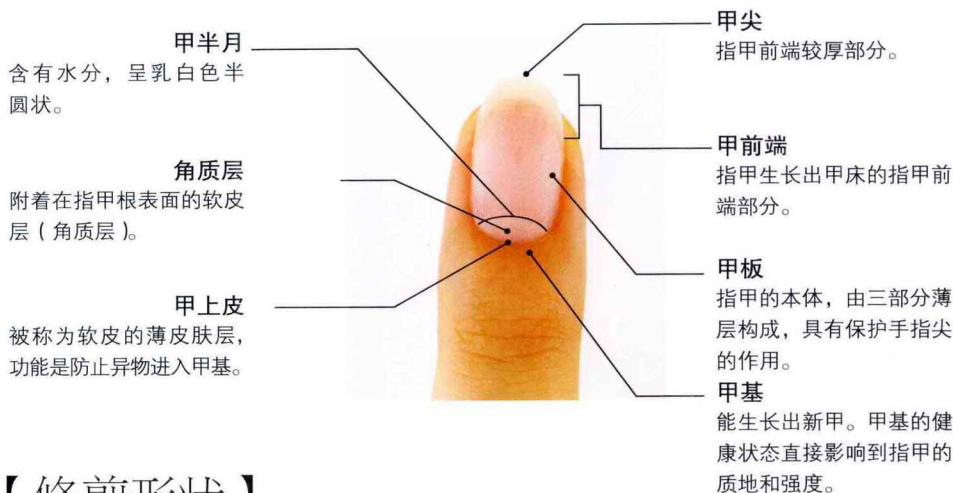
皮肤角质层变化的产物，构造分为三层

指甲是皮肤的角质层变化所产生的，其主要成分是蛋白质中名为“角蛋白”的一种。

指甲由甲床部分生长而出，成年女性的指甲每天生长的长度约为0.1mm（趾甲则为其1/3）。

指甲和人类的肌肤一样都对干燥比较敏感，特别是干燥的冬季，很容易发生指甲断裂或翻折的情况。

针对这种情况，可以使用手和指甲通用的角质层护理油来进行日常护理。



【修剪形状】

指甲前端修剪形状的不同会给人截然不同的印象。

指甲修剪得圆润尖突能增添女人味和优雅感，修剪得平而方则会给人男性般大大咧咧的感觉。

高野尚子提出的最新的甲形则是介于椭圆型和尖突型之间的“流线椭圆形”。流线椭圆的特点是柔和而不突兀，带着优雅法风的特色，此外还具有强度较好、不易折断的优点。

流线椭圆形



将椭圆稍微修尖，不仅女人味十足，也充满了优雅感。

方弧形



将修剪成方形的甲尖边缘修成弧形，不仅耐冲击，也不易翻折。

方形



将甲尖和指甲两边都修成四角的直线形。给人利落干脆之感。

弧形



将甲尖修成弧状，适合保守风格及和风装扮的正统型。

椭圆形



在弧形基础上继续修剪弧的形状，地道的法风优雅感，从容且自然。

尖弧形



在流线椭圆的基础上修剪得稍尖，也很适合摇滚风装扮。

好的工具不可或缺

光疗美甲的基本工具

为了能修出优美甲形，让后期美甲工作进行顺利，齐全的好工具是必不可少的。

现在就让我们一起来了解各种工具的分类和不同用途吧！

这里为大家介绍的是高野尚子真正运用在自己美甲沙龙里的专业工具。

打磨砂条

用于修整指甲的长度和形状。与直接剪相比给指甲造成的负担要更小。



抛光海绵

用于修正打磨甲面的凹凸不平整处。质地是海绵，因而具有一定弹性。



指甲砂锉

用于准备工作时指甲面的打磨以及指甲长度和形状的修整。砂粒数较少但颗粒较粗。



去死皮磨石棒

准备工作步骤时使用，用于去除死皮。浮石状。



金属指推

在准备工作步骤时用于处理死皮。因为是金属制品，比起磨石棒来能更彻底推掉死皮。



死皮剪钳

用于剪去多余的死皮和倒刺。



指甲刷

可以刷去指甲修剪打磨后产生的小碎屑。



指甲刷

短刷毛型，更易去除细微的碎屑和灰尘。



纱布

修剪完指甲的死皮或卸甲后均可以用纱布将甲面擦拭干净。质地柔软，使用起来非常便利。





基础护理甲油（底油）

用于上彩色甲油前的护理打底，具有防止色素沉着的功效。

美甲精华素

能有效去除甲面的多余水分和油分，增加指甲与甲油间的附着度，同时还有平衡指甲酸碱值的作用。

小木棒

用于去除不小心涂到皮肤上的甲油或贴美甲配饰等，用途广泛。

UV灯

照射凝胶甲油使之硬化成型的紫外线灯。根据厂商品牌的不同，产品的瓦数和照射时间存在差异，使用的时候务必仔细确认。

封层凝胶

美甲完成后涂抹，能使效果保持得更持久。

封层凝胶

最近流行的油刷一体设计，使用起来很方便。





卸甲水

能溶解软光疗甲，卸掉甲油。



铝箔纸

在卸掉软光疗甲的时候用来将指甲包住密封，触感舒适，使用也十分便利。



尖嘴镊子

用于夹取浸透卸甲水的棉布或贴美甲配饰，用途广泛。



棉布

可用于手指消毒，也可在卸甲时浸透消毒剂或卸甲水覆盖包裹指甲用。



擦纸

用擦纸蘸取甲油稀释液可以去除未硬化的甲油。



消毒剂

在护理指甲和涂抹甲油前，用棉布蘸取消毒剂对手进行消毒。



亮油

对完成后的指甲进行封层涂抹以使美甲效果更持久，每隔一周涂抹一次能更有效保持美甲的鲜艳度和颜色。



角质精华油

能补充充分，有效保护角质层。



甲油稀释液

用海绵擦蘸取甲油稀释液可以去除未硬化的甲油。

