

# 做自己的美甲师

## 美甲护甲技法大全

(美) 吉·柏克 著 苏瑞卿 译

中国华侨出版社



# 做自己的美甲师

## 美甲护甲技法大全

(美)吉·柏克 著

苏瑞卿 译

中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的美甲师：美甲护甲技法大全 / (美) 吉·柏克著；苏瑞卿译. —北京：中国华侨出版社，2012.7  
ISBN 978-7-5113-2549-5

I. ①做… II. ①吉… ②苏… III. ①指(趾)甲—化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 145764 号

Rescue Your Nails by Ji Baek

Copyright©2008 by Ji Baek

Simplified Chinese edition copyright©Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd,2010

This edition published by the arrangement with Workman Publishing Company,Inc.through Big Apple Tuttle-Mori Agency,Inc.

All rights reserved

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2012-3509

## 做自己的美甲师：美甲护甲技法大全

---

著 者：(美) 吉·柏克

译 者：苏瑞卿

出 版 人：方 鸣

责任编辑：亚 轩

封面设计：凌 云

图片提供：lcpres.cn&quanjing.com

文字编辑：霍丽娟

美术编辑：刘欣梅

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：10.5 字数：160 千字

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

版 次：2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2549-5

定 价：24.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

# Preface

## 前言

手被称为女人的第二张脸，而指甲则是手的灵魂，指尖的美丽配上面部的精心装扮，会提升女性的整体形象，增强自信。如今，随着美甲业的兴起以及爱美之心的驱动，使得越来越多的女性开始关注指（趾）甲的美容——美甲，并形成一股时尚潮流。美甲就是对指（趾）甲进行清洁、护理、保养和修饰美化，它既可以在视觉上改变指甲的形状，使其显得修长、有健康光泽，又可在指甲上绘出各式各样美丽的图案，增添女性魅力，甚至还可以掩盖指甲本身的缺陷，如灰指甲、翘甲或甲型过短等。

其实，美甲在今天的盛行，从某种意义上说是一种复古。美甲最早出现在宗教、祭祀活动中，人们将手指、手臂画上各种图案，求神灵赐福，驱除邪恶。早在距今 6000 年前，古埃及人就率先用臆羚的毛皮摩擦使指甲发亮，并涂以花汁使其呈现出迷人的艳红，我国古代妇女也早就有用凤仙花汁液染甲的风俗。但在古代，美甲不仅是为了美丽，还是社会地位的象征，用来显示其尊贵，最为我们所熟知的，恐怕便是中国清朝时皇宫贵妇常用的景泰蓝指甲套。美甲流传到今天，早已褪尽了种种神秘色彩，也不再象征身份地位，成为人人都能享有的时尚和美丽，成为

显现个人魅力和个性的流行元素。

美甲能立刻使人拥有赏心悦目的双手，又可以随意改变，几分钟之内就可以让你变换不同的指端之美。而在炎炎夏日来临时，再对脚部趾甲进行一番“美容”，更会使你从指端美到脚尖，处处夺人眼球。美甲技术并不难，只要掌握一些简单的技巧，每个人自己在家就可以做。跟随本书作者吉·柏克学习美甲，你将迅速掌握美甲的专业级秘密，成为自己的美甲师。吉·柏克是美国顶级美甲师，她创立的美甲工坊红透全美，也使得她受到《时尚》《魅力》《世界时装之苑》《时尚芭莎》等美国媒体的广泛关注，她同时还是纽约时尚走秀类节目的幕后工作者。

在本书中，作者将详细介绍你应该拥有的美甲工具和各种美甲产品和用途，手把手地指导你护理自己的指（趾）甲，包括洗甲方法、指甲的打磨、去除死皮、涂抹营养油等。掌握了指甲的基础护理方法后，作者将进一步指导你给指甲上色和不同风格的涂甲技巧，包括法式、渐变式、色彩变幻式、镶钻式、闪光片式及其他流行的美甲样式，让你在家就能绘出低成本的漂亮美甲，同时教给你保护双手、处理指甲边缘的倒刺和老茧、修理裂开的指甲以及治疗咬甲的方法等。

# contents 目录



## 第一章 指甲的故事 .....1

指甲护理本应该成为一种生活习惯，毕竟我们都需要修剪指甲，打磨指甲。可惜的是，我们经常忽视指甲护理，甚至还有人会咬掉指甲。事实上，保护好指甲是每个人所学到的第一堂美容课。



## 第二章 呵护指甲从家开始 .....19

美甲既可以缓解压力，还能追求美的享受。另外，每次完成护理，都会获得极大的成就感，可以一边欣赏自己完美的脚趾和光滑的手指，一边沾沾自喜。



## 第三章 家庭指甲护理 .....39

只要每周对双手进行 30 分钟的精心呵护，你就可以一直拥有亮丽的双手。自己在家就能对指甲进行护理，既节省时间和金钱，又非常方便，你还会从中获得极大的乐趣。

## 第四章 家庭脚趾护理 .....57

我们总是为了看得见的美丽，而牺牲自己的双脚穿细高跟鞋。殊不知这是一个很不好的习惯，也是很大的牺牲。试试家庭脚趾护理吧，会有意想不到的收获哦。



## 第五章 完美涂甲 .....73

一提到指甲护理和脚趾护理，人们一般会想到什么呢？大多数人的脑海中都会浮现出涂着指甲油的指甲，但是，指甲护理与指甲油是无关的，而是指浸泡、按

摩和修剪，涂上指甲油仅仅是锦上添花而已。

## 第六章

### 手部保养 .....103

现在我们应该清楚，指甲护理并不仅仅是修剪和涂甲这么简单，还有更深的含义。拥有一双完美的双手很难，要保持这样的完美就更难了，你还必须学会如何预防其衰老和受伤，学会在不同生活情境下如何保护双手。

## 第七章

### 拯救不完美指甲 .....119

纵使我们花了很多的时间和精力将手脚都塑造得十分完美，有些事似乎还是我们控制不了的。关键问题在于你要懂得分辨什么是正常的，什么是不正常的，还要懂得碰到这些情况时该怎么做。

## 第八章

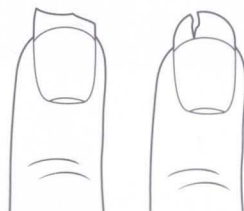
### NBA 法（咬甲治疗法） .....135

咬指甲可以算是最常见的坏习惯了。我们都曾经咬过指甲，或者一次或者多次，比如紧张的时候，或需要剪指甲却懒得去拿指甲刀的时候，或工作无聊的时候等等。如果你有这样的坏习惯，学会恢复咬甲带来的伤害就很重要了。

## 第九章

### 专业的美甲服务 .....147

有时候让专业人士帮你美甲，自己只需舒舒服服地坐着享受，也是很棒的事情。不过，有些事你还是要事先了解一下，比如：到美甲吧会得到什么服务？在尴尬的局面下要注意什么礼仪？要怎样才能使护理的效果持久不变？



# 指甲的故事

指甲护理本应该成为一种生活习惯，毕竟我们都需要修剪指甲，打磨指甲。可惜的是，我们经常忽视指甲护理，甚至还有人会咬掉指甲。事实上，保护好指甲是每个人所学到的第一堂美容课。

## 吉的故事

以前我并不怎么关注美甲，如今美甲却令我陶醉。其实，要是二十年前有人说我会成为顶尖的指甲护理专家，我会觉得十分可笑。

在我还是孩童的时候，想要拥有好看的指甲完全是不可能的。那是20世纪70年代的时候，我在韩国生活。我的母亲很传统，从小就开始训练我，希望我能成为钢琴家。从我开始练习弹琴起，指甲一长长就必须剪掉，不然指法就不正确。所以，想要留长指甲是根本不可能的，更不用说涂指甲油了。在那个年代里，若谁涂了指甲油或化了妆，

就会被认为很粗俗。我记得我曾经央求母亲让我在小指甲上涂几点珍珠粉色的指甲油，得到的答案是很坚决的“不”。

在我童年的记忆里，唯一与指甲染色有关的就是一个老规矩，它是由外祖母传给我母亲，最终传给我和我的姐妹们的。每逢夏至我的外祖母和母亲都会把一种叫“风仙花”的红色花瓣捣碎，再加入一种神秘的粉末，做成膏。我们将这种红色的膏敷在指甲上，再用风仙花的叶子包住，然后包上塑料袋，并用线固定。就这样包一整夜，第二天早晨再把叶子和红膏全都剥掉，指甲上就会染上红色。然而，过不了两天这些红色就会被冲

指尖上半月  
形的橙色消失  
的时候，我们  
就知道夏天要  
结束了。

## 当指甲长了出来，

洗掉，只有指尖还留有深深的天竺葵般的橙色。

当新指甲长了出来，指尖上半月形的橙色消失的时候，我们就知道夏天要结束了。我母亲和外祖母非常热衷于这个老规矩，因为这会让她们觉得自己毫不逊色于古韩国的贵妇。

但是，我觉得这种颜色的指甲很难看，根本没法代替我想要的那种精致闪亮的指甲油。

## 机遇之地

在我 12 岁那年，我们搬到了美国。我以为我会因此转运，然而事实却并非如此。唯一的变化就是听不懂别人在说什么，因为我不懂英语。然而，我却迷上了美国文化：金发碧眼的美女，芭比娃娃（以前父亲从巴黎回韩国时会带些回来），以及先进无比的电视机。我母亲认为学英语最理想的方法是看芝麻街节目，而我却另有所爱。不久，我就搜遍了家人禁止我看的所有频道。除了美国公共广播公司外，所有有广告的频道我都喜欢看。我喜欢看约达奇牛仔装（美国品牌 Jordache）的广告，同时也爱看布鲁克·希尔兹（Brooke Shields）为卡尔文·克莱恩牛仔服（美国品牌 Calvin Klein）做的广告。我什么都想尝试，渐渐迷上了人工调色。在这种环境的熏陶之下，我开始渴望拥有用羽毛装饰的头发、紧身的牛仔装、浓浓的眼影、紫色的睫毛膏，以及不断散发葡萄味的巴妮碧尔（Bonne Bell）润唇膏。不久之后，我就跟同龄的美国孩子一样，拥有了涂满指甲油的长指甲。

我们搬到美国后，母亲没有再让我学钢琴，而要我改学中提琴。她认为管弦乐可以让我有更多机会接触到有教养的“古典音乐人士”，从而可以使她单纯的女儿免受美国不良风气的熏染。她的做法差点就成功了。没错，我确实勤奋地学习了音乐，但是我也会随着《像个淑女》（《Like a Virgin》）的旋律翩翩起舞。

有时我提着中提琴盒，却身着最时髦的裤袜，穿着自己信手涂鸦的橘黄色匡威高帮鞋，套着如霓虹灯一样亮眼的大衬衫，戴着雷朋太阳镜，手臂上则挂满了黑色的橡皮臂镯（有22个，我每天都数的），还用随身听听着麦当娜和时髦乐队的劲爆歌曲。与时髦的装束相比，手里的中提琴盒就显得相当地落伍。

虽然在80年代，长指甲已成了时尚的先锋，可我还是不能留长指甲。事实上，我可以留四个长指甲，以便拿住琴弓，其他指甲还是必须要剪掉。然而就算有这四个长指甲，我也不能对它们做什么。于是少年时，我每天都盼着将来可以随心所欲地对待我的指甲。

这些愿望要成为现实似乎不大可能，然而事情的变化时常出人意料！大学时主修音乐的我却患上了腱鞘炎，于是事情有了转机。因为我痛得太厉害了，最终不得不完全放弃音乐演奏。从此，我的人生发生了巨大的变化。这事真的很奇特、很惊人，又很突然，连做梦我都没有想到可以拥有长指甲，并加入流行之中。这突变让我都来不及想起自己有多讨厌音乐课程和训练，也来不及想起自己有多希望能成为一个时髦的人。

就这样，音乐演出不再是我生活的中心，我开始尝试新事物。大学毕业之后，我把所有精力都投入到餐饮业中，在曼哈顿岛一个喧闹繁忙的餐馆担任了前台经理，我意外地发现出色的餐馆和优秀的管弦乐队有许多相似之处：所有的部分都要配合得天衣无缝，既需要才能又需要训练。

少年时，

我每天都盼  
着将来可以随心  
所欲地对待我的  
指甲。

## 美甲的历史



公元前 3000 年：中国贵族用蜂蜡和蛋清制成涂料，再用植物和金属调色，然后用来给指甲染色。在那时候，红色和黑色成了贵族的专用颜色，而农民若被发现指甲有染色就会被处死。



1830 年：法国路易斯·菲利普国王（King Louis Philippe）的足病医生，即希特斯医生（Dr. Sitts），提倡用橙木制成一种工具对指甲进行护理。到 1892 年，他的护理方法已被广泛采用，这就是现代指甲护理的开端。



1899 年：哈里特·哈伯德·爱雅（Harriet Hubbard Ayer）在她的《健康和美丽定律的完整可靠专题》（《A Complete and Authentic Treatise on the Laws of Health and Beauty》）中，建议不要使用过紧的文胸，否则会导致双手淤血红肿，极不悦目。



1925 年：法国化妆大师米歇尔·曼娜德（Michelle Menard）引进了染料型的指甲油，其配方借鉴了汽车漆。



1932 年：查尔斯（Charles）和约瑟夫·里维森（Joseph Revson）两兄弟创建了露华浓（Revlon）公司，研发了颜料型的指甲油，从而引发了与口红时尚不相上下的美甲潮流。

在 20 世纪 90 年代初期，为了受到重视，我总是穿 10 厘米高的高跟鞋（因为在那样一个充满竞争、以男性为主导的餐饮业中，对我而言是越高越好的）。更可悲的是，我是在餐馆里四处奔走，忙于到处传达命令，根本没有时间顾及任何的保养。我会不断地买新衣服和内衣，这样就不用花时间洗衣服。由此可知，我根本就没有时间去理会疼痛的双脚。但最终我还是采用了合理的解决方法：我发现了外送洗衣店，并为我可怜的双脚找到了修脚店。



1940年：在丽塔·海华斯（Rita Hayworth）的影响之下，椭圆形的鲜红色长指甲成为了最性感的标志。



1950年：指甲模板获得了专利，并广泛地应用于美甲行业，这样就不会将指甲油涂到线外。



1975年：变性摇滚明星弗莱迪·梅库里（Freddie Mercury）在《竞技场》（《Circus》）杂志的访谈中提到指甲油的时候说：“黑色可能是最适合我的颜色。”



20世纪80年代：在法国的指甲护理中，带有白色反光点的柔滑指甲底油成了高雅的象征，修长光亮的人造指甲也开始流行。



2008年至今：潮流瞬息万变，从最初流行的亮黄色到后来的淡粉色都成为了过去式。现在，只要精心护理，任何颜色的指甲都是高雅的。

我是被这些词吸引住的——美化趾甲，保养双脚。这时，我才意识到我急需修脚，这种付出是很值得的。第一次修完脚之后，我很震惊，因为我的脚趾突然变漂亮了！记得那天我值晚班，从餐馆回到家已是凌晨四点了。当站着淋浴的时候，我惊讶地看着粉红色的脚趾甲，简直太完美了！那时，我才认识到指甲护理的重要性。我终于明白了一个真理：指甲护理不是为了好看，不是为了炫耀，也不是为了吸引异性，而是为了自己。于是，我决定定期去修脚趾甲。

**难道这个  
城里就没有一  
个干净的地方  
可以让我修脚  
趾甲吗？”**

**“老天啊，**

我就这样迷上了修脚趾甲，接下来，我面临着两个选择：第一，到曼哈顿岛随处可见的美甲吧去，并祈祷能够得到最好的服务；第二，选择到高档的美甲吧，既有美发厅又有温泉疗养。不过它们的区别仅在于价格和装饰，很多地方还是一样的。它们好像都很脏（我本来就有洁癖，加上在餐馆工作多年使我极其厌恶交叉污染，所以这些地方神秘轻便型足浴盆和花哨的按摩缸都让我深感不安），缺乏完善的服务设施，也没有良好的市场理念。不久，我就开始感到绝望，因为实在找不到能让我安心的美甲吧。于是，我感慨：“老天啊，难道这个城里就没有一个干净的地方可以让我修脚趾甲吗？”

婚后不久，我就离开了高压力的餐饮业，成了全职太太，可我很快就厌烦了这种无所事事的生活。于是，我将精力投入到了手指和脚趾的护理上。我执著地寻找完美的修脚服务，却发现：要么是消费太高，要么是规模太小，没有一个适合我的。他们总是重复使用指甲锉和抛光块，技师的态度又很差，整个服务本身就很糟糕。于是，我就有了一种强烈的想法：若能做得好，就自己去做吧。于是，我转向了美甲业，并开始研究小型商业模式，接着就拟好了执行方案。

当我刚提出这个想法时，我的丈夫以为我在发神经，他问我是不是真的要跟老套的韩国妇人一样开间美甲吧。我点了点头，而后向他详细讲解了我的商业计划，他听后表示赞同，然后，我就报名去美容学校上课，并拿到了技师执照。

一次，陪丈夫出差巴黎，我突然有了“美甲工坊”的创意。在那个 11 月紫灰色的下午，独自一人坐在咖啡馆里，我快速记下我对尚未命名的美甲吧的一些想法（我总是随身带着笔记本）。我想要改变在其他美甲吧看到的弊端，要做到：用高压灭菌器对工具进行消毒（详见第 155 页）；技师要戴手套作业；使用高质量的产品（绝对不可以用无标签的不明产品）；顾客要有单独的房间，这样可以让他们尽情地放松和享受，还能带上自己的朋友。

最重要的是，我要亲自培训员工。我就这样坐着，漫无目的地瞎想，接着就想起我所走过的人生路：孩童时接受训练要成为音乐家，结果却成了餐馆经理，接着又成了追求完美的家庭主妇。这时，我才恍然大悟，我想要的不过就是逃离这一切，我的美丽需要营救，所以我就写下了：美甲工坊。

实如其名，美甲工坊的确挽救了我。它不仅救了我，而且也帮助了许多想要解决指甲问题的女人和男人（是的，男人！）。他们都觉得这里既干净又舒适，是个护理指甲的好地方。在这里，他们得到了许多惊喜，也赶上了最新的潮流。所以，你可以把这本书买回家，了解一下美甲工坊的情况和相关的美甲知识。

**我想要  
的不过就是  
逃离这一切，**

**我的美丽需要营救。**

## 美甲的发展

世界上真的存在“完美”吗？对于生活中的其他方面，我不敢妄言，但对于指甲，我敢说是存在完美的。能否实现完美，就要看你是否愿意为之努力了。

随着时代的变迁，人们对于完美指甲的观念也一直在改变。不同时代的人用不同的风格来展示自己理想中的指甲，这可以从一家三代的女性身上看出来。例如，祖母留着 20 世纪 50 年代风格的长指甲，母亲留着中长的指甲并用 90 年代的法国美甲套装对指甲进行护理，而追求时髦的年轻女儿则给指甲染上深沉的紫黑色。通常情况下，女性在其最美丽最得意的时候采用的指甲风格，会是她们一直坚持的风格，就连指甲油的颜色和指甲护理的品牌，都不会改变。可以说，她们对选定的指甲风格是十分忠诚的。

然而，不管你的指甲所反映的是哪个时代的风格，美丽总是存在的。贝蒂·戴维斯(Bette Davis)在电影《彗星美人》(《All About Eve》)中那完美无瑕的双手总会让人想起 20 世纪 40 年代和 50 年代的情形（现在当我看到她夹着香烟的双手时，还是会被迷得神魂颠倒）；也许你还会想起

你的祖母或母亲坐在餐桌旁边，小心翼翼地按照贝蒂·戴维斯的风格打理自己的指甲，有时不小心弄坏了一个指甲，她们还会为之伤心很久的情形。



贝蒂·戴维斯：完美的手模

20 世纪 50 年代特别讲究护理和装饰指甲，但到 60 年代却峰回路转地追求天然，开始流行不涂指甲油的短指甲，这与那个时代的返璞归真运动是同步的。那时到处弥漫着回归天然的气息，妇女们都留着毫无装饰的长发，脸上也不化妆。但是到了 70 年代潮流又如钟摆一样摆了回来，指甲油制造工艺的进步，给美甲业增添了一道绚丽的光彩，人们的指甲都涂上了如霜的闪亮色彩。就这样，闪亮的指甲成为那时的主流，而且持续了十年之久。

到 20 世纪 80 年代早期，人们推崇“高调”，每个人都想要大的：大的头发、大的肩垫、及地的皮衣、硕大的珍珠、亮眼的色调，当然还有：大的指甲。那时，人们都疯狂地追求或精心设计或大胆着色的长指甲。甚至有些心急的顾客，等不及指甲长长，假指甲应运而生。虽然丝绸和亚麻布制成的覆盖膜都很贵，但买的人却络绎不绝。等到美甲吧里出现了廉价的水晶甲时，人们更是争先恐后地追求长指甲。

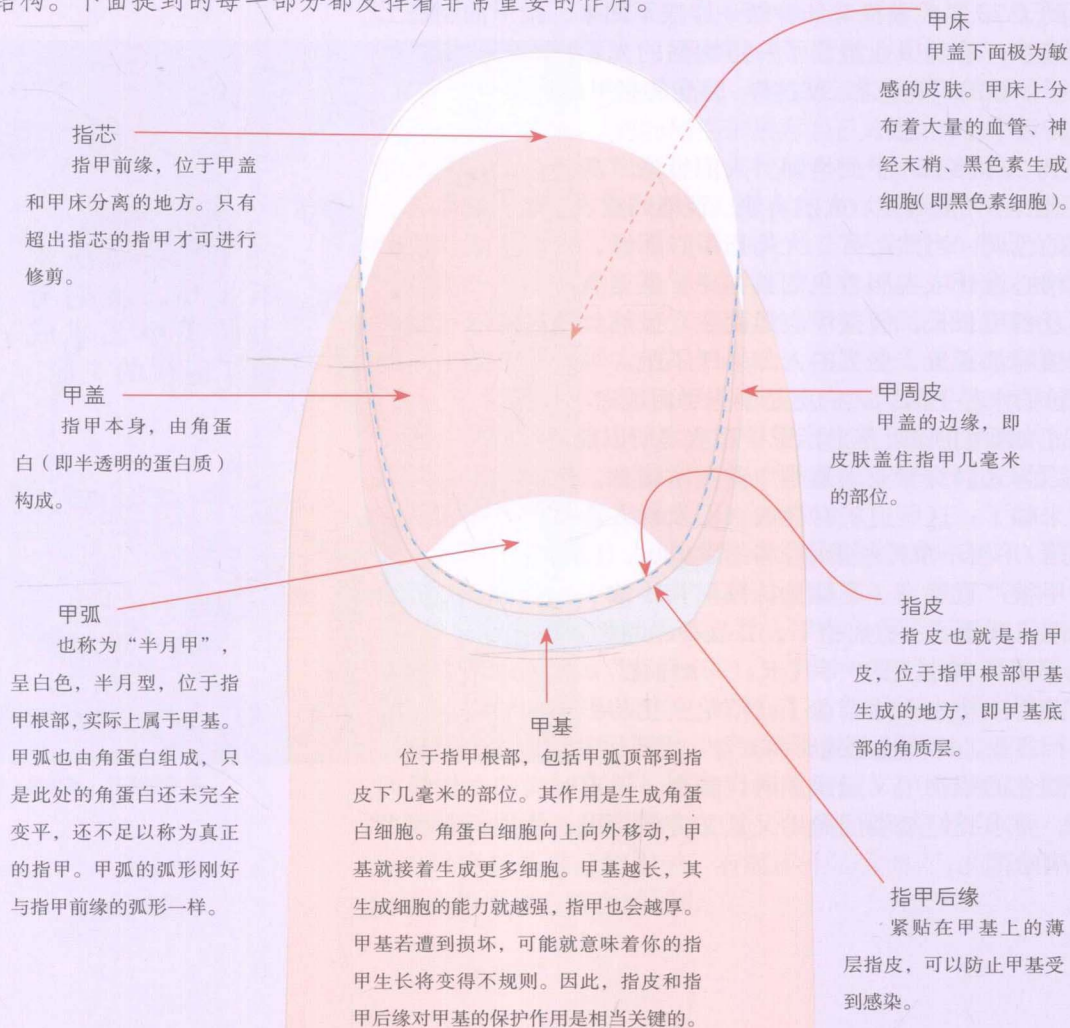
正如我们所知，整个指甲护理业之所以能够形成并兴盛，就是因为人们对专业人造指甲的需求增加。然而，不久大恐慌就来临了：这些追求时尚的人们发现人造指甲下面容易滋生细菌，不得不拿掉假指甲，将指甲剪短，且不涂任何颜色（因为指甲被严重感染，不能涂抹任何指甲油）。于是，一个意外的潮流开始了：剪短指甲，并且不涂颜色。

等到了 20 世纪 90 年代末，“个性化”成了时代的主题，这时美甲工坊也开始营业了。嘻哈文化的影响汹涌而来，席卷各行各业，从化妆业到时尚秀场，无不因其而改变。于是，不涂颜色的短指甲又退出了时代舞台，追求时尚的女性蜂拥而来，要求我们给她们做出又长又方的指甲，使她们看起来更有嘻哈范儿。

**美甲工坊永  
不止步，我们努  
力使美甲艺术成  
为了时代的主流。**

## 手指甲的基本结构

在了解美甲专业知识之前，先来了解一下指甲的基本结构。下面提到的每一部分都发挥着非常重要的作用。



然而，美甲工坊所做的远远不止这些。我们不但要满足顾客的要求，更要使美甲艺术成为时代的潮流。一开始我只是尝试在自己的脚趾甲上画满很小很小的雏菊，使趾甲显得甜美些，也减弱了嘻哈的感觉和颜色的生硬。当顾客发现了这些图案给指甲带来的改变时，立马请求我们也给他们的脚趾甲画些图案。于是，我就开始致力于指甲图案的设计和开发。就这样，由于嘻哈文化的引进和影响，才使我们萌发指甲设计理念。之后，我们就把这种给指甲画上图案的艺术称为“甲妆”。我们设计了数百种精致的图案，从路易·威登（Louis Vuitton）的交织字母到粉色迷彩，应有尽有。我们甚至还在脚趾甲上画服装设计图样。你要画什么，我们就画什么，而且画得很美。

这是美甲业发展的关键时刻，因为指甲成了美丽的装饰。突然间，连服装设计师也要求在表演秀中使用专门的指甲油，这在以前是几乎不可能发生的。最后，时尚界的精英终于认识到：指甲也可以彰显艺术和时尚品位。

然而，再美好的东西也有终止的那一天。2001年9·11事件之后，全国经济恶化，时尚界也不能独善其身。时尚媒体的编辑经常会打电话问我指甲艺术是否还在流行，人们是否还能打起精神来护理指甲。我本可以欺骗他们，多做些宣传，多赚点钱，但我坦诚相告：每一种流行总有结束的时候。在时尚界里，时机就是一切，因为政治甚至经济都会影响我们处理指甲的方式。

然而，影响我们处理指甲方式的不仅仅是这些大的因素。在现今这个职场女性、电子邮件、移动电话、即时信息的时代，能够保留漂亮的长指甲是很难的。对于当今大多数女性来说，实用更重要。留长指甲虽然没有错，但现在人们的生活方式与贝蒂·戴维斯的黄金时代不一样了（那时，贵妇什么都不用做，甚至连衣服都是女仆帮她穿的，她可以整日用修长的手指夹着香烟），所以我们也要改变对指甲的处理方式。

这是

## 指甲业发展

的关键时刻。