

奈枸 著  
奈特 摄

# 混搭

穿出身材好比例的搭配魔法

mix & match



100件单品×25套造型示范

×4种凸显比例穿搭法×性价比高的单品推荐

身高仅有150cm的人气博主Nego教你

**365** 天都能穿出好比例

身高150cm穿出165cm的高挑感

160cm穿出170cm的模特风范

电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

©本书由台湾高宝书版集团独家授权出版。

本书中文简体版由台湾高宝书版集团授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-1788

### 图书在版编目（CIP）数据

混搭：穿出身材好比例的搭配魔法 / 奈枸著；奈特摄. —北京：电子工业出版社，2013.3

ISBN 978-7-121-19784-0

I. ①混… II. ①奈…②奈… III. ①女性—服饰美学—通俗读物  
IV. ①TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第45891号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5 字数：147千字

印 次：2013年3月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 混搭：穿出身材好比例的 搭配魔法

奈 构 著  
奈 特 摄

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 01

# PART “娇小与好比例” 两者兼具 娇小女孩穿搭术

---

什么是娇小女孩？其实只是比较迷你

## 02

# PART 娇小女孩四大穿衣原则

---

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| 原则1：凸显比例高人一等          | 014 |
| 原则2：斤斤计较你的身高厘米数       | 018 |
| 原则3：修饰身材缺点+展现身材优点才是王道 | 020 |
| 原则4：善用小物视觉增高          | 026 |

## 03

# PART 不能没有这些单品 娇小女孩衣橱里的必备款

---



衬衫  
032



牛仔裤  
038



牛仔衬衫  
044



皮夹克  
052



打底裤  
060

## 04

## PART

独有凸显比例穿搭法  
娇小女孩的自我穿搭风格



短裙  
068



连衣裙  
074



高腰裤  
082



条纹衫  
088



鞋子  
094



豹纹系列  
102

## 05

## PART

谁说这些衣服无法穿  
打破娇小女孩禁忌穿搭迷思



长裙  
110



拖地长裙  
116



长版上衣  
122



风衣  
128

## 06

## PART

娇小女孩的最爱

|               |     |
|---------------|-----|
| 娇小女孩的每日美容保养   | 136 |
| 时髦又质感的配件世界    | 142 |
| 娇小女孩的饮食与生活    | 148 |
| 娇小女孩最爱的门店家与网店 | 152 |
| 特别感谢          | 159 |

## 自序

娇小女孩也能穿出名模比例！今天起，穿搭不再受限

哈，我是奈枸Nego！因为一直很爱打篮球，热爱在篮球场奔跑，也因动作灵敏，因此被队友取了“小猫”这个绰号。开始写博客后就将Nego作为昵称，是日文里“猫咪”的意思，而“奈枸”是音译的中文名！这样要在网络上搜寻我写的相关文章也会方便许多。

因为我的身高是走迷你路线，比起一般女孩们，在挑选衣物上总会遇到许多阻碍。因为之前就对于“穿着搭配”相当感兴趣，每件衣服都有不同的穿搭方式，赋予新的生命力也是我的生活乐趣之一。

向来不服输的我，虽然娇小，却总是在挑战。如何穿搭才能够让比例拉长又显瘦，并且用相机记录生活，在博客中发表日志教学，而这样的日志也让许多网友热烈讨论并引起反响！时常有女孩们在博客上留言，请教我克服各种身材问题的穿搭方法，这才知道，原来有一群娇小女孩们都因为身高而对穿衣服自信心不足！

毕竟如名模般的身材谁不想要呢

不是每个女孩都能够有如此好的天生条件，这时候穿搭X技巧就是我们很棒的瞬间增高术，利用简单原则找出适合自己的穿搭方式，配合服饰就能够让人赞叹你好高、好瘦！



## 谁说娇小女孩在穿搭上面一定会受限

在穿搭挑选搭配过程中我获得了许多想法，并且将它浓缩于这本书中，里头是奈构满满的穿搭笔记及穿搭出好比例的心得，而且不断在更新，我将在书中毫无保留地展现穿搭技巧！

大家看完这本书一定能够学习到增高显瘦术，希望一直为身高感到困扰、还有那些对穿搭没有自信的女孩们可以穿出自我风格。穿着需要不断地尝试，是增加自信的第一步，让我们一起享受不受身高拘束的穿搭乐趣吧！







“娇小与好比例”两者兼具

**娇小女孩穿搭术**

How To Wear

PART  
01

## 娇小女孩穿搭术

什么是娇小女孩？其实只是比较迷你

**娇**小女孩顾名思义就是体型比较娇小，身形属于迷你类型的女孩。  
自从身体发育停止以后，我一直维持在150厘米的身高。

因为家族遗传的原因，所以我们家小孩的体型总比别人小一号。我常常笑说我们是“鸡立鹤群”，常常需要仰头看着别人，也因此我从小穿一般人的衣服总是显得特别宽松，加上以前很热爱宽大的款式，不小心走了好几年的嘻哈风！







自从开始写博客后，开始拍摄自己的穿搭同娇小女孩分享，于是让我在穿搭上体验出不同的心得!这次就是要跟大家分享自己在穿搭上遇到的各种问题，以及如何改善，穿出娇小女孩的自我独特风格!

# 娇小女孩的困扰



## 困扰

1

### 在衣物挑选上

每次看网店上的model穿得很好看，自己买回家才发现不是肩膀不合适就是衣服过长，常常发生这样的窘况！就只因为自己身材太过娇小，一般人适用的尺寸到自己身上总是会大一号。

又或者看店家有很好看的衣服，赶紧进入试衣间试穿，却发现像是小孩穿大人衣服般的不合身，害羞得不敢走出试衣间，只能跟好看的衣服说拜拜。

## 困扰

2

### 在衣物的搭配上

每次看别人穿得很好看的单品，自己却好像无法驾驭？别人的连衣裙我穿起来却像20世纪80年代复古长裙，而一般的七分裤尺寸对我来说就像长裤一样。而购买正常比例的长裤时，却发现必须修改才合乎自己的腿长。

这样的身高尺寸在搭配衣物上一不小心就会显得矮小，比例上该怎么拿捏？好像有些衣服单品是娇小女孩的禁忌，这辈子似乎都与它们无缘了！

## 困扰

3

### 挑选到适合自己的衣物，好像很困难

娇小女孩很容易被身高受限，在选择穿搭单品上似乎都是那几样，穿搭的方式也容易屈就于体型而无法跳脱“身材娇小的人穿搭不好衣服”的旧观念。

只要把握几个小诀窍跟原则和穿搭技巧，娇小女孩也可以穿出好比例并创造长腿的视觉效果！







## 娇小女孩四大穿衣原则

Fashion Tips



## 原则 1

## 凸显比例高人一等

“为什么你在照片中看起来身高好像很高呢？”这个问题应该算是我博客中询问度最高的前三名吧！其实我对于穿搭比例这件事是非常计较的！我的身高150厘米，而女孩们逛到我的博客总会抱持着怀疑态度留言：“你真的只有150？”或排“照片中的你看起来好高耶！”今天就要来大公开，为什么我穿搭后看起来如此高挑的小秘诀吧！

首先我非常在意“能露出多少肌肤”。别误会，不是要大家脱光光都不要穿衣服啦！因为我不高，所以一般人适穿的尺寸对我而言总是大了一些，穿起来就像小孩偷穿大人衣服一样的尴尬！整套衣服穿起来的比例看起来就是变矮了。

加上有阵子我很喜欢买日系品牌的单品，不过日本女孩似乎都偏爱宽松款式，对娇小女孩来讲根本就是禁忌品！像下图这件裤子就算是太长，穿起来长度已经到达我的膝盖，使我的腿部只能露出一小截而已，这种穿搭方式我不鼓励。所谓露出肌肤小秘诀，就是尽量多让腿部的肌肤展现出来，可以有效拉长腿部线条比例，创造出让娇小女孩看起来高挑不少的出奇的视觉效果！像刚刚的牛仔短裤真的是长度多了一大截，我们可以选择将它反折露出更多腿部肌肤，这样穿搭比例就会协调一些。不过我更鼓励娇小女孩可以选择热裤系列，像右边这张图就是我最喜欢的穿搭之一。

