



乳房 心意

没人教过的胸罩知识

(美) 卢西亚尼 / 著
(美) 拉尔夫·沃兹 / 图
袁颖 / 译

胸罩虽然是万千女性每日随身之物，对女性身体健康起到重要作用，但是女性却很少能够得到这方面的指导。《乳房心意——没人教过的胸罩知识》出自西方时尚女性之笔，带着开放、时尚的味道，不仅揭示胸罩的历史和文化，更告诉你许多有趣而实用

时尚造型公司总裁、超级名模倾情为序

The Bra Book

天津出版传媒集团

百花文艺出版社

乳房心意

没人教过的胸罩知识

(美) 卢西亚尼 / 著 (美) 拉尔夫·沃兹 / 图

袁颖 / 译



天津出版传媒集团

百花文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房心意：没人教过的胸罩知识 / (美) 卢西亚尼
(Luciani, J.) 著；袁颖译. -- 天津：百花文艺出版社，
2012. 9

ISBN 978-7-5306-6155-0

I. ①乳… II. ①卢… ②袁… III. ①胸罩—基本知
识 IV. ①TS941.717.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第210293号

THE BRA BOOK: THE FASHION FORMULA TO FINDING A PERFECT BRA

By

JENE LUCIANI, FOREWORD BY ANN DEAL

Copyright © 2009 by JENE LUCIANI

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC.
through Big Apple Agency, INC., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 by BAIHUA LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号图字：02-2010-254

天津出版传媒集团
百花文艺出版社出版发行

地址：天津市和平区西康路35号

邮编：300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话：(022)23332651 邮购部电话：(022)23332478

全国新华书店经销
淄博方正印务有限公司印刷

※

开本 720×970 毫米 1/16 印张13.5 插页2

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

印数：1-5000 册 定价：54.00 元

致谢

特别感谢我的丈夫比尔 (Bill)，他花了数月的时间来照料我的生活，让我得以不间断地写作此书——他不仅需要应付洗碗池中一擦擦的碗碟，还要日复一日地听我没完没了地唠叨关于胸罩的话题。

还要特别感谢安·迪尔 (Ann Deal)，感谢来自时尚造型公司团队的大力支持，感谢胸罩设计大师塔拉·卡沃西 (Tara Cavosie) 的信任并帮助把一切付诸实现。

格外感谢优秀的经纪人克里斯蒂娜·霍姆斯 (Kristina Holmes) 和迈克尔·埃贝林 (Michael Ebeling) 对我及此书的信任，他们关于“胸罩全书”的出色创意如此准确到位，当然还有本百乐图书公司 (BenBella Books) 的团队，尤其是格伦·耶菲斯 (Glenn Yeffeth)，他对此项目自始而终饱

含热情，还有利厄·威尔森 (Leah Wilson)，对于此书，她应与我共享荣耀，如今她已经成为她自己小圈子里的胸罩专家。

感谢经验丰富的编辑珍妮特·C. 布雷克 (Janet C. Blake)，帮我整合了那些令人尴尬的逗号接合，连缀句子，让我的文字像模像样。感谢我的好友兼合作拍档朱迪·莱德曼 (Judy Lederman)，当我说：“我要用整整一本书来说胸罩这一件事！”我得到的回答是：“放手干吧！”

感谢插图画家拉尔夫·沃兹 (Ralph Voltz) 和整体设计基特·斯威尼 (Kit Sweeney)，是你们让我的文字栩栩如生。

感谢超级名模贝弗莉·约翰逊 (Beverly Johnson) 在这里与我们分享她自己的故事，感谢本书中我采访到的男男女女 (尤其是

前摔跤手“地域之火”)以极大的勇气说出自己的所思所想。对于有可能会对此话题抱以咯咯傻笑的人,希望你们可以从中获取有用的和有建设性的信息——虽然偶尔幽了一默,但不会是令你忍不住大笑出声的那种。

感谢我的杂志同仁和媒体伙伴,感谢你们一直以来的支持,还有渐红人力(Get Red PR)的安玛丽·尼维斯(Ann-Marie Nieves);感谢詹尼弗·坎宗尔瑞(Jennifer Canzoneri)和安德瑞尼·朗(Adrienne Lang),以及本百乐图书公司的营销团队;感谢布罗姆利集团(Bromley Group)为此书所做的持续不断的宣传工作。感谢纳尔逊制造公司(Nelson Made)的罗勃特·瑞得蒙德(Robert Redmond),是他通过网址 www.thebrabook.com 告知网络社区用户,并保证通行密码与搜索引擎畅通无阻。

感谢乔(Joe)、麦克尔(Michele),以及斯卡斯戴尔

(Scarsdale)沙龙团队(我私下叫它“魅力纵队”),是他们让我时刻光彩照人。当然,还有丹·多伊利(Dan Doyle)所摄的那些超棒的照片!

感谢吉吉(Gigi),我写作此书的时候,她尚在我腹中。是她让我的胸罩尺码激增,对此,我感激不尽!我琢磨着是不是你出来后立马就会跟我谈论罩杯型号和肩带尺寸的问题呢!感谢格兹莫(Gizmo)和特鲁布利斯(Troubles),在我沉浸于研究的日日夜夜给予我陪伴。感谢我的继父莱尔(Lyle)督促我去上英文课——尽管尚属初级阶段,以及他远已超乎父亲角色的付出。

最后,我要把同样的感谢,送给罗丝(Rose)和莱尔(Lyle),托尼(Tony)和麦克尔(Michele),史蒂夫(Steve)和尼娜(Nina),以及我所有的其他家庭成员、朋友以及合作伙伴,感谢你们自始至终为我赴汤蹈火却在所不辞——没有你们,我的梦想便无法达成。



贝弗莉·约翰逊

超级名模贝弗莉·约翰逊致 本书读者的信

01

亲爱的本书读者：

提笔写下此文的时候，距离我作为第一个非洲裔美国人首度荣登《时尚》杂志封面已经有 35 年的时光。人们说，我是黑人超模第一人，这令我感觉无上荣耀。回顾我的职业生涯，我会想，在这样一个自身公众形象就是一切的行业里，我都经历了些什么。作为一名模特、演员，同时又是一位母亲、企业家、作家、活动家和运动员，我每天都必须精力充沛、着装得体并且要接受自己

的身体。这是一个持续的过程。同大多数女性一样，我也是花了很多年的时间才对自己的肌肤感觉受用。

我在纽约州布法罗市附近的一个小镇上长大，是个不错的游泳选手，对我来说，我的身体运动时就像一艘船。但我对自己的身体并无自觉，当然，也毫不了解。即使它就在那儿。虽然我哥哥开玩笑说我“身材扁平像块熨衣板”，我也从不往心里去。但我还是很嫉妒我的妹妹，只因为

她比我发育得更好。男孩子们似乎都爱围着她转。

直到我成为一名模特，我的身材被追捧，我才开始考虑到我的乳房。说实话，这很大程度上源于我要成为一名内衣模特的梦想。内衣模特的胸围尺寸往往是我们这些普通模特的两到三倍。西尔斯商品目录里那些内衣内裤模特赚得盆满钵满，我也要！她们甚至不需要巨大的更衣箱，只消有深邃的乳沟就够了。如今，她们俨然与“维多利亚的秘密”（译者注：VS，全球最著名的性感内衣品牌之一）旗下的女模们同等价位。在整个模特产业中，内衣模特是巨擘。我一再请求我的经纪人为我联系这类工作，但我得到的答复一概是：“你并无内衣模特的身材。”我最终受制于我所欠缺的东西——饱满的乳房。80年代，我曾经尝试过“肌肉绷紧法”——一种通过将双臂同时绷紧来增加胸围尺寸的方法。每天晚上，我这样做15次。不用

问，毫无效果。

我于是放弃了做内衣模特的梦想，继续享受我在模特业界所获得的成功——我已登上超过500家杂志的封面。对于最新流行款式和杂志编辑们来说，他们全都希望你看上去如同“人间尤物”——如今此风依旧，因此“有胸”也令人不以为然。我曾经无意中听见一位设计师提到一位模特时这样说：“噢，她的胸简直大到骇人！把我的设计都毁了，我不能用有这么大胸的模特！”我的娇小身材则恰到好处。

无论你的乳房是大是小，本书教给你的，不仅仅关于胸罩和你的乳房，还教你如何对造物主赋予你的本真模样感觉良好，以及让你永远以平和的心态对待自己的乳房。鉴于我们中有很多人常会苛责胸罩的不适感，以及自己乳房的外观，大家着实应该读一读这些章节，这些文字教你如何拥抱自己的所有，并与之相处。我多么希望当我在时尚界崛

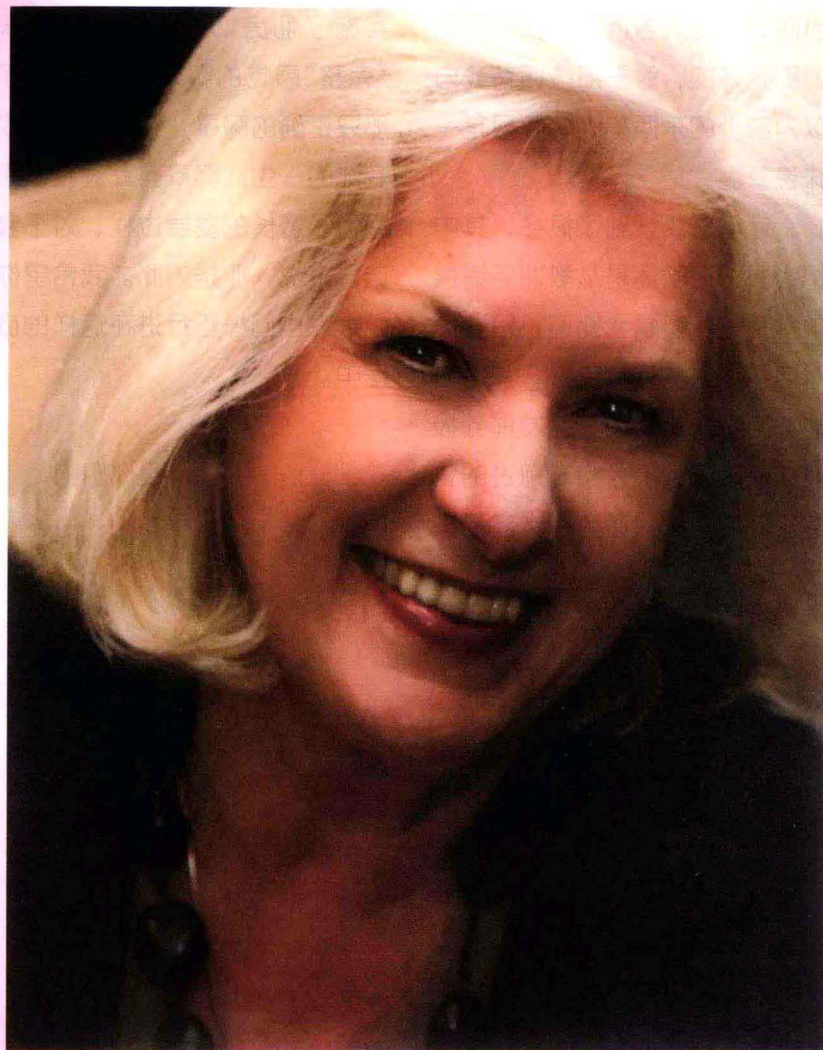
起之时就拥有一位这样的导师。当时，没有人告诉我，我所拥有的即是好的，对于那些拥有我自以为缺少的东西的人，我只是一味羡慕。

近年来我学到了很多，其中相当多的经验还是从教训与错误中得来的。但是我知道，只要你对自己的身体感觉良好，并努力地把自己所具备的东西发挥到极限，你就永远不会偏离前进的轨道。无论是一只让你感觉自己丰

满了许多胸罩，还是一只在你实施了乳房切除术后令你重获“完整”感觉的胸罩，当你找到了那只正确的胸罩，它真的可以改变你的一生。胸罩自其诞生以来经历了漫长的发展过程，对于我自己来说，亦是如此。希望你们大家也同样正行进在这样的旅程中。

爱你们的，

贝弗莉·约翰逊



安·迪尔

前言

01

——时尚造型公司创始人、总裁安·迪尔

从很多方面来看，一位胸罩设计师都必须得是一个魔术师。作为像时尚造型公司这样一家世界知名的专事胸罩及其配件生产的公司的创始人和总裁，在过去这 30 年的打拼中，我知道，没有哪两位女性，或是哪两只乳房是一模一样的。胸罩生产并非一种绝对的科学——自始至终也不会是，这让我们的身材得以再造。胸

罩设计者所要面对的挑战基本上与鞋匠们是一样的：每个人的脚都是不同的。有的人脚肥些，有的人脚瘦些。与乳房是一样的，女性的两只脚在大小与外形上会略有不同。但是所有的脚都会被划分成基本的尺码。这也就是为什么说在“迎合大众”方面，设计生产胸罩的工艺无异于魔术技艺的原因。如果“迎合”得不到位，这只

胸罩就将是受欢迎的。

在我广阔的职业生涯里，我曾经跑到世界各地去设计和生产最棒的胸罩及其配件。我将我拥有的专利变为内衣业的产品，再把这些拥有我专利与发明的产品发往全美各主要零售连锁店和专卖店。我拥有美国和法国双重国籍，只为了可以方便在法国做生意，我还应加拿大一家非常棒的连锁店之邀在那里建立起分销中心，同时，在美国本土和中国完成绝大部分的生产。通过融合世界各地的资源，时尚造型公司业已成为一个全球性品牌。我在各处所遇的挑战如出一辙：如何生产出高品质、合身而又极富创新感觉的胸罩，以满足不同消费者因完全不同的型号尺寸而产生的五花八门的需要。

在过去的数年间，我所拿出的每一件产品都是基于市场的需求，但并非所有这些市场需求都与合身相关。我的公司率先为美国市场提供出最初的拢胸胸罩，

妇女们因此首度可以不必借助外科手术，自然地增大胸围尺寸。我还陆续推出了胸垫以及具有突破性意义的露背无吊带胸罩。

胸罩产业实际上是一个解决引擎。当露背衣裙成为时尚，就要有与之配套穿着的胸罩。一旦大秀乳沟的低胸装在媒体中铺天盖地而来，我们这些胸罩生产商就要以更新、更棒的拢胸胸罩作为回应。近来，第一夫人米切尔·奥巴马(Michelle Obama)漂亮而富光泽的双臂成为人们热议的话题。与此同时，我们那种后肩带锁在一起，可以在穿着T恤的时候将手臂裸露出来的胸罩随即便在商店里卖到脱销。不管你是像拉克尔·韦尔奇(Raquel Welch)、泰瑞·海切尔(Teri Hatcher)那些正准备去走红毯的好莱坞巨星，还是欲与复杂精细的礼服相搭配，特意前来向我寻求帮助的其他女星，抑或只是为了某个特殊场合的着装煞费心思，胸罩生产商的工作就是为你的生活难题提

供真正的解决方案。

此刻，你手中正捧读的这本书，是另一种解决方案。如果说，我和其他胸罩生产商提供的是解决方案的话，这本书的内容则是教你如何寻找到这些解决方案并且加以利用。我投身于胸罩产业，致力于帮助女性朋友，并使胸罩产业可以更上层楼，这本如同教科书一般的胸罩书，正是我们女性朋友所需要的。人们总是对我说：“你应该写一本关于胸罩的书。”现在，我参与其中，并确信它将会对女性朋友有所助益。从而帮助你找到真正适合你的胸

罩，同时也令胸罩“物超所值”，本书将从方法上和常识上助你寻找到你梦想中的胸罩。

时尚造型公司的信条是：以想象为基准。我想象着这个世界上的女性朋友对自己的胸罩满意，并可以自我感觉良好、抬头挺胸地前进。我毕生的工作就是帮助女性朋友，使她们看上去更加有型，更加性感，并且更加身心自如。一位女性朋友曾经写道，胸贴改变了她的生活。听到这个我无比开心！我真心希望这本书，以及这份推荐语，同样可以改变你的生活。



珍妮

自序

2004年，在我的婚礼上，我的好朋友梅莉莎站出来发言，五年后的今天，言犹在耳。她这样开场：“自从我认识珍妮以来，她一直都在寻觅完美——完美的伴侣，完美的发色。”她的话自然博得满堂彩，但她的所言的确与我产生了共鸣。

作为女人，我们真的是永远都在寻求完美——对待胸罩，亦是如此。女性对于完美胸罩的渴求——对于既能让她看上去有型，又能让她感觉舒适的胸罩的渴求，永无休止。我告诉过很多女性我正在写作此书，她们中没

有一个人说，我才不会使用这样的指南去帮助自己选购胸罩，基本上所有人都说：“为什么之前没有人想到这个呢？”

在过去我三十多年的生命中，我目睹了胸罩带给女性朋友们的一系列情感纠结：否定——“但我的尺寸是34C！”；愤懑——“我的胸罩穿着太不舒服了！”；困扰——“我怎么就找不到一件合适的呢！”；悲哀——“我现在必须得穿那种有提升效果的胸罩了！”……如此这般，你都可以想象。我只是想知道，为什么没有人来帮助我们呢？为什么没有人来

帮助我们就那些尺码体系进行“扫盲”，或者至少提供一些内衣的基本信息给我们，要知道这些对我们的生活如此重要！

我们对胸罩关注有加，实属事出有因。一只好的胸罩可以让我们“秀外慧中”。胸罩支撑乳房，保护乳房，掩盖缺陷，提升魅力。好的胸罩可以令我们变得自信又性感——女人理当如此！

胸罩的作用在于改变我们看待自己乳房的方式，它关乎自我感觉，比其自身功能更加重要。社会中的女性，其乳房常常成为被认可、被评判的标准。不妨问问多莉·帕顿(Dolly Parton)和帕米拉·安德森(Pamela Anderson)的感受吧。其实我们也总是这样自我评判的。于我而言，我的乳房——我的“变异乳房”——在自我认同中所占比重相当之大，甚至于，除了它们，我不知道我还有其他什么！

我已记不清楚究竟何时我的身体开始发生了微妙的变化。

1986年的时候，我的父母正闹离婚。我们的家在纽约州北部一个小镇上，作为家里的独生女，彼时的我正值孩提时代。我有大把的时间独处，在我家附近，不足百步就有一家麦当劳。作为对自己孤独感的一种补偿，9岁的我总是吃得太多。我体形笨拙，身材滚圆，烫着卷发，戴着牙套。我和学校里的那些女孩子完全不同。

到了中学的时候，已经非常明显，我发育得要比周围的其他女孩子慢——虽然我还不知道我要发育成什么样儿。每次上完体操课，在更衣间里，我会观察其他的女孩子们，注意到她们悄悄发育的女性特征，比如说阴毛，而我依然光溜溜的如同个孩子。我请求妈妈，让我也像我的朋友们那样刮去腿上的汗毛——尽管基本上没有什么可刮的，只因我那么强烈地想跟其他人一样！在唱诗班，坐在我后面的同学用手指在我的后背上摩挲，然后喊道：“我没有摸到胸罩带啊！”那时候，几



12 岁时的珍妮

乎班上的所有女孩子都已经不再使用训练胸罩了,而我,甚至连训练胸罩还都没有戴过。于是,我又一次恳求妈妈,我这才有了——一只那样的胸罩——尽管我实在没有什么可以往里面放的。

转年,我开始跳跃性地发育——确切地说,我一年长了 6

英寸!并且迅速地甩掉了婴儿肥。牙齿矫正器被拿掉了,自来卷还在,但已经被我打理得很好。尽管我已经有初恋男友,但是依然无法撼动自我认为的“胖女孩”形象。那一年,我甚至领衔了学校排演的剧目。那是一出音乐剧,在剧中我要亲吻一个男孩子!我明星一般的嗓音给大家留下了深刻的印象,我成为学

校热议的话题。在接下来的高中时光里,我带领拉拉队在当地一次模特比赛中胜出——当时,我真的不敢相信他们竟然选择了我!我开始真正地破茧而出!也正是在这一时期,我意识到我的身上还有地方不对劲,但究竟不对劲在哪儿,我不知道。我依然与