



MY FASHION RED BOOK 我的时尚小红书

1001 little fashion miracles
1001个时尚忠告

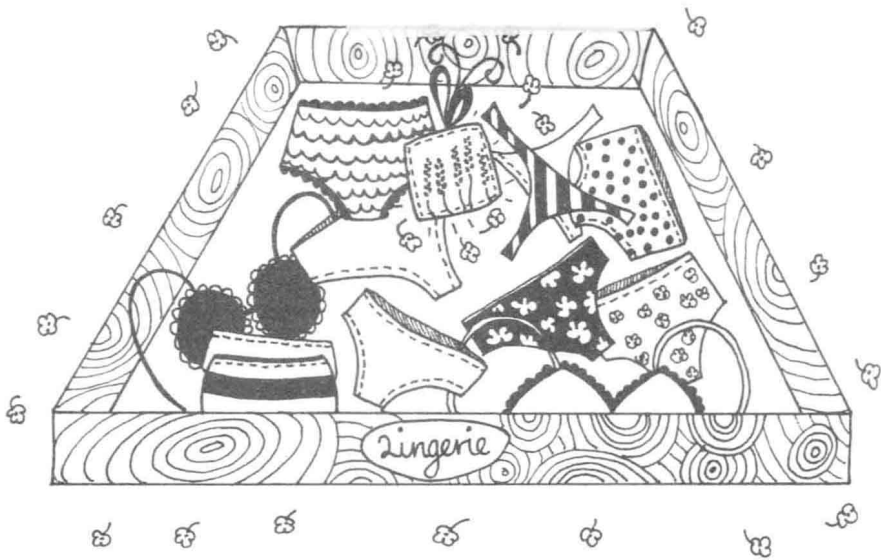
一部值得每个女孩珍藏的风尚教科书
英国著名时尚畅销书作家解读潮流，奉献给你1001个时尚忠告

【英】卡洛琳·琼斯 (Caroline Jones) 著

【英】费昂娜·威特 (Fiona Wright) 著

许一妮 译

 电子工业出版社
<http://www.phei.com.cn>







MY FASHION
RED BOOK
我的时尚小红书

1001 little fashion miracles
1001个时尚忠告

【英】卡洛琳·琼斯 (Caroline Jones) 著

【英】费昂娜·威特 (Fiona Wright)

许一妮 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

1001 Little Fashion Miracles by Caroline Jones & Fiona Wright

©Carlton Books Limited 2008

The simplified Chinese translation rights is arranged with CARLTON BOOKS LIMITED through Rightol Media.

本书中文简体版权由CARLTON BOOKS LIMITED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。

本书中文简体版权经由锐拓传媒（copyright@rightol.com）取得。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-5864

图书在版编目（CIP）数据

我的时尚小红书：1001个时尚忠告 /（英）琼斯（Jones, C.），（英）威特（Wright, F.）著；许一妮译.

北京：电子工业出版社，2011.10

书名原文：1001 Little Fashion Miracles

ISBN 978-7-121-14679-4

I. ①我… II. ①琼… ②威… ③许… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ①TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第196381号

策划编辑：白 兰

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：889×1194 1/24 印张：7 字数：158千字

印 次：2011年10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zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

配饰篇
Accessories 8

- ☆ 鞋 Shoes 8
- ☆ 手袋 Handbags 15
- ☆ 珠宝 Jewellery 21
- ☆ 丝巾、围巾、腰带
Scarves,wraps & belts 24
- ☆ 其他配饰
Other accessories 26
- ☆ 展现个性风格
Adding a personal touch 28

衣橱篇 Wardrobe
basics 30

- ☆ 色彩搭配 Colour coding 30
- ☆ 单元式衣柜 Capsule collection 32
- ☆ 单元式饰品柜
Capsule accessories 34
- ☆ 基本针织必需品
Basic knitwear essentials 36
- ☆ 衬衫和上衣
Basic shirts & tops 36
- ☆ 衬衫和连衣裙
Skirts & dresses 37
- ☆ 外套和夹克
Coats & jackets 39
- ☆ 如何寻找最合适的牛仔裤
Finding the perfect jeans 42
- ☆ 整理你的衣橱 Organizing
your wardrobe 55

体型篇 Dressing for your shape 62

如何让自己看起来更苗条

Looking slimmer 62

男孩体型 Boyish figures 67

“沙漏”体型

Hourglass figures 71

梨形身材 Pear shapes 75

苹果形身材 Apple shapes 79

如何应对身材上的缺陷？

Troubleshooting body flaws 82

特殊场合着装篇 Special occasion dressing 86

☆ 非正式场合日装

Casual daywear 86

☆ 半正式时尚便服

Smart-casual 92

☆ 工作着装 On the job 92

☆ 下班后的着装

Office to evening 94

派对和正式场合

Party & formal 95

☆ 居家服饰 At-home style 96

☆ 约会着装 Date clothes 97

☆ 葬礼和婚礼

Funerals & weddings 101

☆ 洗礼 Christenings 104

☆ 户外活动

☆ Outdoor events 104

☆ 拜访和聚会

Meet & greets 106

☆ 久别聚会 Reunions 106

☆ 节假日着装

Seasonal holidays 107

☆ 时尚旅行 Travel fashion 108

☆ 夏日旅行

Hot-weather holidays 110

☆ 冬日假期

Cold-weather holidays 114

☆ 周末休闲都市风

City & weekend breaks 115

☆ 时尚孕妇装

Pregnancy fashion 116

☆ 运动服饰

Gym & sportswear 121

购物篇 Shopping 124

提前计划

Planning ahead 124

理智购物

Sensible shopping 126

试衣间里

In the changing room 127

如何购置合身的衣服

Getting a good fit 128

如何省钱

Getting a bargain 131

省钱的时尚

Money-saving fashion 135

时尚自助 DIY fashion 138

经典款服饰 & 二手衣物

Vintage & second-hand clothes 143

时尚建议篇 Fashionadvice 146

设计师的秘密

Stylists' secrets 146

不要失礼

Avoiding fashion faux pas 152

灾难补救措施 Disaster SOS 154

衣物的清洁及保养

Care & cleaning of clothes 157

高级时装

Making high fashion wearable 159

年轻的诀窍 Ageless style 162

环保时尚 Ethical fashion 165

鞋 Shoes

1 鞋子的重要性

在穿着打扮的时候，鞋是有标志性意义的。它们远比珠宝首饰、太阳镜或者其他配饰重要得多。

2 慎穿短靴

短靴，顾名思义也就是指鞋帮刚刚好盖住脚踝的短靴子。通常来讲，因为这种靴子刚刚盖住了小腿最纤细的部分，所以它们非常难搭配裙子。除非你特别苗条或者靴子实在是非常贴脚，否则还是穿低帮鞋吧。

3 迷你服装的禁忌

永远都不要尝试把材料厚重的鞋子（比如浅口皮鞋或木屐）和迷你服装一起穿，因为这样会显得你的脚很大。另外，虽然硬底运动鞋通常也不适合搭配迷你服装，但帆布运动鞋和迷你短裙搭配却是个不错的选择。帆布运动鞋也有不同的风格，如果你比较喜欢学院风，那么可以试试凯德（Ked）胶底帆布鞋，而如果想尝试都市风格，那么就选匡威（Converse）吧。

4 鞋子和腰带的色彩搭配

虽然最近的潮流已经不太注重鞋子和手袋的颜色搭配了，但是腰带和鞋子的颜色还是协调一点才好看。如果你同时穿着一双咖啡色的

鞋子和一条黑色的腰带（或是黑色的鞋子和咖啡色的腰带），那么说明你甚至没有想去尝试搭配鞋子和腰带的颜色，虽然鞋子和腰带的颜色不需要百分之百相同，但是它们至少应该属于同一个色系。

5 职场鞋

露跟凉鞋是最流行也是最受女性喜爱的凉鞋款式。它可以在工作时穿，搭配各种各样的服饰，比如裤子、短裙、连衣裙、套装等。因为它们显得非常精致和性感，所以对于想要表现出女人味的职场女性来讲，它们是不二之选。



6 鞋子影响人们对你的第一印象

有句古老的谚语：人们可以根据你穿什么样的鞋子判断你是个什么样的人。这句话没错，破烂的鞋面和磨损的鞋跟都会说明你是一个不注重生活细节的人。

7 善待你的脚

不用为了追求好看而让你的脚忍受痛苦，买一些稍微宽松的鞋子，然后往里面塞一些柔软的凝胶贴，这种东西通常在药店里都有卖。最好在你的手提袋里常备一些，以便在你足部酸疼的时候使用。

8 选择什么颜色的鞋子

我们需要在衣柜里常备一些素净的鞋子。前面提到过，从现在的潮流角度来看，鞋子不必和手袋同一个颜色，但是鞋子的确需要配合着装，比你的衣服深太多或浅太多的鞋子都不是很合适。当然，不必选择和你的服装同颜色的鞋子，选择服饰上占次要地位的颜色就可以了，比如短裙上的花纹色，甚至你耳环的颜色都可以。

9 勇敢一点

尝试一些冒险的打扮，如果你想要表达不安的情绪，那可以尝试穿颜色不协调的服饰。想象一下穿一身粉红色的连衣裙之后搭配一双火红色的鞋子是什么效果。但是一定要注意，这种穿法需要很强的自信。

10 流行的马靴

马靴永远都不会过时，因为它很实用、舒适、耐磨，而且可以在很多场合

穿。贝达芙（Belstaff）的马靴非常受欢迎，当然很多其他品牌也都很不错。马靴剪裁多变，样式繁多，已经成为了便服潮流当中不可或缺的元素。



11 厚鞋底的魅力

厚厚的鞋底确实非常好看，更重要的是，它在增加你身高的同时不会让你的脚感觉到不舒服。细跟厚底鞋适合传统的西装和晚装，而粗跟厚底鞋看起来则比较前卫。穿着真正舒服的厚底鞋走路的时候，脚掌是可以自由弯曲的，换句容易理解的话来说，好的厚底鞋加厚的部位仅限于鞋底的前部。

12 让你的脚看起来更娇小

明亮的颜色会使你的脚看起来比较大。如果你的脚本身并不娇小的话，那么穿中立颜色的鞋子会好看一些。如果你的脚比较宽，那么尖头鞋会适合你。

13 牛仔风

牛仔风这么多年来不知道多少次成为时尚的潮流，每次一个款式过时之后，总是会稍作改变又出现在人们的面前。但是如果你已经穿着牛仔裙或者牛仔裤，就最好不要在其他装饰细节上再追求牛仔风了，比如：不要佩戴青绿色的首饰，不要戴牛仔帽，不要系宽宽的扣环带子等。



14 低帮鞋的妙用

在冬天或者天气恶劣的时候高跟鞋也就不能再穿了。这个时候如果要穿贴身

牛仔裤的话，低帮鞋就显得又方便又时尚了。当然，除了牛仔裤之外，低帮鞋搭配短裙和连衣裙都很不错。

15 合适的时间买合适的东西

我们都知道，在买新鞋的时候，售货员总是会絮絮叨叨地向我们兜售配套的昂贵皮鞋去污剂。然而有时候我们不得不承认，一些特殊的鞋子确实需要这些东西。如果这些鞋子值得花钱去保养清洁，那么在买新鞋的时候就买下去污剂总比几个星期之后鞋脏了再跑回去买要方便得多。

16 花式繁复的坡跟鞋

在夏天，穿坡跟凉鞋可比细高跟鞋舒服多了。如果穿连衣裙、牛仔裙、九分裤这些会让腿露出来的服装，坡跟鞋会显得非常漂亮。除了坡跟凉鞋这种样式之外，还有坡跟靴子和坡跟帆布鞋。不仅如此，坡跟鞋材料也多种多样，绒面、毛皮，甚至金属都可以成为坡跟鞋的材料。

17 雅致系带凉鞋

试想一下，参加晚宴的时候，你穿着一身飘逸的晚装，此时脚上应该穿什么样的鞋子去搭配呢？在这种场合鞋子应该能充分表现出高贵、飘逸的感觉，只怕露趾凉鞋都差强人意。这是系带凉鞋出场的时候了，由于系带凉鞋只是由一条条细带组成的，所以看起来会给人很轻、很飘逸的

感觉。通常来讲，青铜色、金色、银色都是很好的选择，但是要注意：凉鞋的颜色要和你手袋上金属配饰的颜色和谐一致。

18 鞋跟小常识

高跟鞋的鞋跟越粗，那么鞋子穿起来也就越舒服，磨损也就越慢。细高跟鞋的鞋跟磨损速度是很快的哦。

19 夏季的鞋

低跟的鞋和露跟凉鞋在夏天都是不错的选择，尤其在阴冷潮湿的雨天更实用。不论是裤子还是短裙，它们搭配起来都一样好看。

20 背带圆头高跟鞋（又称玛丽珍鞋）

在爱德华七世那个时期，也就是20世纪40年代左右，玛丽珍鞋在年轻女孩子们中相当流行。这种鞋子鞋尖是圆头的，上方有一条带子使得鞋子更跟脚，只不过在那时，玛丽珍鞋还是平跟的。而现在，这种鞋渐渐加入了高跟鞋家族。著名设计师马克·雅克布（Marc Jacobs）设计出了一种新型的玛丽珍鞋款式，这种新型鞋的鞋跟非常高，鞋身上的两种主色也形成鲜明对比。不得不说，同老款比起来，新型款式的多用性增强了不少，在搭配短裙和裤子的时候都非常棒。



24 舒适优先

高跟鞋会让你的重量都集中在前脚掌上，所以当你递过信用卡之前，请先检查一下鞋子前脚掌下的垫子是否够软。

23 脚趾测验

如果你穿的是闭口（不露趾）鞋子，那么你有必要进行一下这个测试：尝试动一下你的脚趾，如果你的脚趾动弹不得，那么说明你的鞋子太紧了。太紧的鞋子会阻碍血液循环，造成脚趾麻木，甚至会导致趾甲向内生长和脚趾囊肿。

22 什么时候试鞋最合适

逛商店的时候，最好养成最后再买鞋的习惯。因为经过了长时间的行走，你的脚已经发热肿胀，这个时候双脚会更敏感，当然也就更容易感觉到鞋子是否真正舒适合脚。

24 打理好你的趾甲

千万不要在指甲油斑驳不堪或者完全没有修理趾甲的情况下穿露趾凉鞋。既然你要把趾甲露出来，那么是不是至少应当好好修剪一下，然后给它们画一些美丽的装饰呢？对了，这些事情最好在出门的前一天晚上就做好。



25 挑选合适的鞋跟高度

哪怕你不是很高，也不要强迫自己一直穿着超高的高跟鞋。即使你可能已经尽力去练习了，太高的高跟鞋有时还是会让你看起来摇摇晃晃。其实一些中等高度的高跟鞋就已经能够给你足够的自信，让你的腿看起来修长美丽了。

26 维护好你的鞋子

不要等到不得已的时候才去修理你的鞋子。可能等到那个时候，你的鞋子已经有了不可弥补的损伤。如果你有一双非常喜爱的鞋子，建议每过两个月就把它送到修鞋铺去保养一下。

27 长筒靴

漂亮的长筒靴似乎可以被称之为最

“百搭”的鞋类了，因为它几乎可以搭配任何服装，牛仔裤、长裙、短裙，连衣裙和它搭配起来都会显得相当不错。好好挑选一双合脚又结实的长筒皮靴吧，你会经常用到它的。如果你要搭配便服的话，就选择雪地靴，这种靴子非常贴身，配搭牛仔裙和牛仔裤再合适不过了，而且还很受明星们欢迎呢！



28 工具包

准备一个简单的工具包，这个工具包里面包含了能打理你各种类鞋的工具，包括鞋刷、喷雾剂、增白剂等。所有的鞋每个月至少清洁一次，可以随时穿出去见人。

29 根据鞋子调节裙子的长度

平底鞋（比如芭蕾舞鞋）和迷你短裙搭配看起来会非常可爱。但是它们并不能和长裙一起穿，因为平底鞋会让你的腿显得比较笨重，而看起来轻盈的短裙正好能弥补这个缺点。

30 顺路修鞋

经常检查一下你的鞋子是不是需要钉掌或补跟，如果需要，请及时把它们送到修鞋铺去。最好能找个既能修鞋也能干洗的店铺，这样你就可以在送干洗衣物的时候顺便把鞋送过去了。



34 鞋撑

如果条件允许，最好把不穿的鞋子都套上鞋撑，这会延长它们的寿命，鞋撑可以维持鞋子的形状，防止鞋面起皱，保持内部干燥。最好的鞋撑当属杉木鞋撑了，杉木以其气味和干燥的特性出名，可以吸收鞋内的湿气和脚散发出的酸和盐，从而减少鞋面的裂纹和变质。

33 最糟糕的组合：肉色丝袜 & 凉鞋

最时尚的专家们都一致认为：没有什么比穿凉鞋的时候穿透明的肉色丝袜更糟糕的了。如果你想让你的皮肤表现出健康的古铜色，那么你最好提前一天晚上就剃干净腿毛（或者使用脱毛蜡），然后涂上古铜防晒霜，这样就能将你的皮肤伪装成健康而自然的古铜色。当然，如果你不愿意这么麻烦的话，不透明的鲜艳单色丝袜配厚底凉鞋也可以把你装扮得一样酷。



33 令人浮想联翩的露趾凉鞋

如果你觉得自己的脚不够漂亮而不想把它们完全展示出来的话，露趾凉鞋也可以让你看起来很性感。虽然露趾凉鞋把大部分脚都包了起来，但是前面露出的一点已经足够令人浮想联翩了。

34 紧身下装

在冬天露出雪白的大腿通常会招致人们的反感，更不用说在职场上有多么不得体了。所以一定要准备很多套美观的紧身下装（包括紧身裤、连裤袜等）。它们不仅会为你的衣服增添色彩，还会帮你掩饰不少腿上的瑕疵呢！

手袋 Handbags

35 用心选择你的手袋

你真的可以仅仅换个手袋就能让一套衣服看起来感觉完全不一样。虽说手袋的种类无穷无尽，选择的花样也纷繁复杂，但是通常来讲，白天适合背绒面材质的手袋，晚上适合背金银皮革材质的手袋。

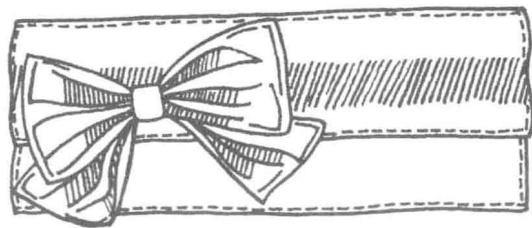
36 提防假货

虽然名牌手提袋的假货通常来讲都很容易一眼就认出来，但还是有很多方法来

辨认。如果是真货的话，即使是很细微的针脚颜色都会和包的颜色很和谐，而且不会磨损。其他的小细节也是辨认的关键，包括留意链子的重量、商标的刻印方法（通常商标是雕刻上去的，而不是印上去的）、手袋的内衬布面料等。

37 追求经典

如果你非常幸运地可以负担得起一款名牌包，那么这个包最好是那种经典款，能够经得起时间的考验，这远比时尚潮流重要得多。颜色也最好是永不过时的黑色和古铜色。



38 小巧手拿包

如果你下班后需要出席一些夜间活动，并且来不及换服装的话，换一个小巧的手拿包会给你带来像换了一身行头的效果。蛇皮材质或镶有亮片的包能为你增添不少诱惑力。

39 白色的包

白色的包看起来很漂亮，可惜的是很容易脏。如果你不能阻止这件事情的发

生，那么不要每天都用它，并且尽量避免带着它出席某些特殊的场合。米色或者浅蓝的包也是漂亮的选择，而且没白色那么容易脏。

40 让包为你的腰部添彩

如果你有个小蛮腰，把挎包刚刚好垂到腰上面那个位置会让人们把注意力集中在这个部位，让你的腰部线条更出彩。

41 温柔地对待你的包

如何保存你那些昂贵的手提包呢？把它们放在棉布袋里保存在衣柜的顶部吧，不要把它们跟鞋子们一样放在衣柜下方哦，否则它们会被挤压得变形的。

42 有型的包更适合正式场合

在20世纪50年代，内部附有金属框架做支撑的包非常流行。这种复古的款式看起来非常整洁，其中尤以鳄鱼皮和小牛皮材质最为出众。著名的爱马仕凯莉（Hermes Kelly）包就是个好例子，当然包身的形状不一定要拘泥于方形或者梯形。

43 第一印象很重要

在参加面试和会议的时候，最好选择一款比较实用和整洁的包。包里面的空间要可以放下一份简历或者商业计划书，另外还要有一些小的口袋可以用来装名片、钢笔、手提电话等等，这样你就不会在需要

它们的时候狼狈地在包里摸索着找它们了。

44 用短肩带挎包改善胸部线条

如果你想将自己的胸部衬托得大一些，就用短肩带挎包吧。这种小挎包背起来正好压在腋下这个部位，会给别人留下这个区域比较丰满的感觉。

45 休闲挎包

休闲包非常适合每天出门的时候背，它的特点是包里面空间大，比较随意。除此之外，它还很安全，因为它的带子通常很短，背在身上紧紧贴在胳膊下面，这样一来偷钱包的贼也很难下手了。



46 根据四季变化选择手袋

仔细思考一下，四个季节分别适合背什么材质的手提包。冬天适合背天鹅绒面