



功能内衣
革命性瘦身

Lightness Underwear

颜韶峰 编著

功能内衣我最大之 | **减肥**
瘦身 | 的秘密
Lightness

上海科学普及出版社



功能内衣
革命性瘦身

Lightness Underwear

颜韶峰 编著

功能内衣我最大之 | **减肥**
瘦身 | 的秘密
Lightness

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密/ 颜韶峰编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2012.3 (2012.7重印)

ISBN 978-7-5427-5211-6

I. ①功… II. ①颜… III. ①女服—内衣—基本知识 IV. ①TS941.717.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第032902号

策 划 夏桂芳

责任编辑 陈爱梅

功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密

颜韶峰 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海市印刷二厂有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 8.166 字数 90000

2012年3月第1版 2012年7月第2次印刷

ISBN 978-7-5427-5211-6 定价: 38.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

Contents 目录

001 内衣篇

- 002 第一节 源远流长的内衣文化
- 013 第二节 绚丽多彩的功能内衣
- 024 第三节 隐患无穷的内衣误区
- 037 第四节 调整内衣的穿着和保养

043 美乳篇

- 044 第一节 女性最引以为傲的乳房
- 048 第二节 为什么乳房最易出现问题
- 052 第三节 谁来拯救女性的乳房

075 美腰篇

- 076 第一节 腰间曲线成就魔鬼身材
- 078 第二节 别忘了腰部是多事之“地”
- 080 第三节 甩掉腰部的累赘秘籍

085 美腹篇

- 086 第一节 你的腹部平坦紧绷吗
- 087 第二节 当心脂肪在腹间的堆积
- 090 第三节 调整内衣演绎完美的腹部曲线



099

美臀篇

100

第一节 可遇不可求的高翘美臀

102

第二节 臀部曲线丢失的秘密

104

第三节 走出内裤穿着的误区

119

美背篇

120

第一节 回味无穷的背部曲线

121

第二节 别让乳房脂肪跑到背部去

124

第三节 悄然无声秀美背

131

美腿篇

132

第一节 玉树临风话美腿

134

第二节 找出大腿粗壮的原因

136

第三节 大腿的内衣调整技巧

141

美肩(臂)篇

142

第一节 美肩(臂)是美女不可缺少的元素

143

第二节 肩(臂)来历不明的脂肪

145

第三节 肩膀曲线的自我拯救

149

美体篇

150

第一节 魔鬼身材的黄金比例

152

第二节 美体缺陷的真相

157

第三节 调整内衣的美体秘籍

161

养生篇

162

第一节 舒眠内衣

166

第二节 保养内衣

172

第三节 保暖内衣

175

第四节 减肥内衣



内衣篇

Underwear

爱美是人的天性，尤其是女人对美有着执着的追求。自有人类以来，即使在远古时代，美就伴随人类一起进步。女性对美的注释最早是从饰品开始的，古人用兽皮、树叶编织成了最早的洋溢着美的信息的“内衣”，以后随着文明的发展，内衣的材质、功能进一步得到扩展，形成了现在绚丽多彩的内衣文化。

第一节

源远流长的内衣文化

一、欧洲内衣文化史

在西方，内衣又被译为undercover或underwear，它包括紧身胸衣 (corset)、乳罩 (bracup)、掐腰 (waistnipper)、连胸紧身衣 (all in one)、背心式衬裙 (camisole)、短腰 (short)等许多种类。

据史料记载，在伊甸园里，亚当采集了许多花草树叶，编织成了一件美丽的“花衣”，送给夏娃遮体。这件“花衣”不仅能遮风挡雨，而且还能美化人的体型，这可能是人类最早的内衣雏形了。

至于具有美化体型的内衣发源于何地，历史上有两种说法，一是认为来自古希腊的克里特岛；二是发源于古罗马的宫殿贵族。随着古希腊的支诺索斯宫殿遗址的发掘出土，这座建于公元前3世纪的宫殿壁画、雕像及马赛克画上，已有了大批穿着紧身胸衣的女性，这些女性均为上流社会的祭祀、皇族。于是内衣的发源地被确认为古克里特岛。

随着科技的发展和文明的进步，内衣迅速在欧洲皇室、贵族女性中广为流行，穿着内衣成为身份的象征，因此这种内衣被称为“贵族内衣”。公元4世纪的罗马时代，内衣得到了进一步的发展，出现了类似现代的文胸和三角裤，以固定乳房和提升臀部，从此内衣进入了修饰身材的阶段。



15世纪的欧洲文艺复兴运动，激发了人们对美的热情追求，一批能塑造和改善女性三围曲线的紧身内衣频频亮相，成了欧洲女性显现优美曲线不可缺少的饰物。当时的内衣制作之精良，功能之突出，是十分令人惊讶的。尤其是用金属制作的塑身内衣，不仅能修饰人的身型，而且还能矫正人的体型。据说当时的法国国王亨利二世的王妃卡特琳娜是这种内衣的发明人，她身体力行穿着这种修饰内衣成功地塑造出纤细的腰身。在王妃的示范作用下，修饰内衣走进了寻常百姓家，据说当时的女性均以穿着修饰体型的内衣为美，几乎人人穿着修饰内衣，因为在当时，拥有纤细的腰身是美的象征。

但是，内衣在欧洲的发展并不是一帆风顺的，因为内衣的弊病不断显现出来，当时的一些医学专家发现，紧身内衣的穿着虽然获得了美丽，但也带来了一系列致命的疾病。1814年，著名医学专家卢克·利姆纳发表了抨击紧身内衣的檄文《人造自然与恐怖的时装》，列举穿着紧身内衣会引起97种疾病，其中包括中风、哮喘、肾病、肺结核、胸腔骨移位、血液循环功能紊乱、膈肌功能紊乱、腹部水肿、眩晕、痔疮、肺功能受限、心功能受限、断乳、子宫口向骸骨移位、白带增多、流产、早产、乳腺增生、不孕症，甚至引发癌症等，而且这些疾病的发现均得到权威的医疗机构的论证。虽然卢克·利姆纳教授的论断过于绝对了些，但在欧洲女性中引起的震动是巨大的。然而，面对内衣所存在的健康隐患，这些爱美的女性并不惧怕，因为“人们饱受紧身内衣之苦，但为了漂亮又不得不穿它”。（著名美学家莫德·帕里西纳语）。

直至1830年，一种能让身体感觉舒服一些的新颖弹力“紧身内衣”问世了。这是一种用螺旋状铁圈或弹簧组成的紧身内衣，没有了以往穿着那种紧身内衣的眩晕感和窒息感，但弹簧易断及易腐蚀的缺点，制约了这种新颖内衣的发展。不过这一并不致命的缺点，仅过了一年便得到克服，科学家用印度的硫化橡胶代替弹簧。这种内衬印度橡胶的紧身内衣，既没有压迫感，更没有窒息感，经过加工的橡胶拥有弹簧所拥有的弹性，又不会折断，穿着这样的紧身内衣让人感到轻松自由，从此风靡一时，内衣工业得以飞速的发展。至1855年，仅法国巴黎就有10000多名工人从事紧身内衣的生产，一年销售120万件。内衣的面料也呈多元化的趋势，既有适合劳动阶层女性穿着的棉质的普通内衣，也有丝质中档的紧身内衣，更有每件售价高达200法郎，用昂贵材料制作的专供上层社会女性穿着的紧身内衣。从此，爱美女性从紧身内衣的“刑具”中解放出来，迎来紧身内衣又一个高速发展的时期。



20世纪30年代，胸衣大部分已经不用镶边和撑骨，人造纤维技术的进步促成了双向拉伸的松紧带和人造丝两种材料的出现。用这些材料制成的胸衣又轻又有弹性，既能保持女性体形又不会伤害身体。

美国和法国的服装设计师们应用能贴着身体的、显示性感线条的、柔软而优美的缎子和双绉面料，为好莱坞明星们，也为富裕的、上流社会的顾客设计和提供她们所渴望的服装。法国设计师玛代赖·维奥奈特(Madeleine Vionnet)推出的“斜裁”(交叉穿过自然纹理剪裁面料)特别能发挥这方面的作用。她创造了细长外形的内衣，使之滑过臀部和腰部，隔开双乳，使胸部线条更时髦更迷人。

尼龙纤维质轻、强度高、柔软，并能织出不同重量的纱线，其织物不需熨烫，挂起来可以很快地晾干，它是制作乳罩的理想材料，不久后人们就发现，在所有内衣中都有尼龙的痕迹。1939年，巴黎春季博览会上展示了一种全新的内衣：新的漏沙瓶式的身形，收小腰部，突出胸部和臀部。同年，二战爆发，导致经济衰退、物质缺乏，内衣成了奢侈品，导致胸衣无论在功能还是在款式上都带有功利主义色彩。二战结束后，欧洲的女士们开始渴望展现女性魅力。克里斯汀·迪奥于1947年在巴黎发布了献给这些女性们的“迪奥新风格”。款式的关键是腰上的细小“腰带”，在美国名为“肚带”，在英国称为“蜂腰带”，而在法国则称为“胡蜂腰”。这种腰衣有条12~20厘米的长撑骨腰带，以后逐渐演变成与衬裙结合的腰围，另一种演变是不带撑骨而只需穿戴乳罩的轻柔服装。

由于出现新的印染工艺，20世纪50年代的内衣在流行颜色和图案方面的选择范围很广。颜色主要有宝石蓝、茶红、翡翠绿、珊瑚色、紫红色和桃红等，配以各种柔和的花卉图案。娱乐业也对胸衣设计有很大的影响，法国女演员里斯里·卡罗和阿第瑞·赫布博在影片《萨布瑞那集市》中的造型，确定了20世纪50年代后期内衣的基调。

杜邦公司美国研究室在1959年研制出一种新织物“K纤维”，在市场上被称作斯潘德克斯纤维，后又改名为莱卡。莱卡从20世纪60年代开始引发了内衣业的革命。

20世纪70年代，在崇尚健康的潮流下，内衣的设计着重承托力，而第一个运动型内衣的设计，是把男运动员用的两个弹力护罩缝在一起的。同时，朋克风格开始流行，设计师韦斯特伍德和她的合作者马可·麦克拉伦经营的女装店出售拜物风格的和橡胶制成的服装，一时成为时尚之选，并对整个80年代的设计产生了重大的影响。

80年代，内衣厂商们开始了表现人体美的新探索，从注重内衣的功能性转向注重外观魅力。除了造型突出女性柔美线条外，还需要华丽的织物，包括饰带、优质棉布、网眼花边、光泽丝织品、绉绸、乔其纱缎子，以及各种莱卡类型的材料。有些成品是透明的，有些是半透明的，带有饰边、活褶和褶裥等。

到了80年代后期，女士们意识到可以借助于一些人工手段和塑形“内衣”，达到她们所要求的理想身材。从运动装中衍变而来的胸衣已成功地成了体型塑形服，其主要特征是在胸部采用钢托或胸罩，而在裆部用合适的扣合件进行弹性控制调节。

如今，内衣和外衣之间的区别已模糊不清，女性内衣的发展犹如经历了一个完整的轮回。这个世纪以S形曲线的妖娆女性美为起端，而以范思哲新的“全能”(Versatile)品牌作为结束。就如20世纪最初几年一样，这种“全新”内衣是多种产品的集萃之作，也是正确造型的基础。

内衣面料技术的不断突破，加之立体裁剪等技术的运用，现代的内衣变得既轻薄，又贴身，能勾勒出曼妙的身材，这也许是欧洲内衣文化对人类的一大贡献。



二、中国内衣文化史

中国的内衣文化虽然没有欧洲的内衣文化演绎得那么系统，那么有传承感，但也有着自己悠久的历史。

汉代时的内衣，称之为“抱腹”和“心衣”。抱腹，是一种类似肚兜的内衣，起遮盖胸腹部的作用。而抱腹配上“钩肩”及“裆”，便成背部袒露的装饰内衣了。这可能是有文字记载可考的我国最早的内衣。

魏晋时的内衣，既受北方游牧民族的影响，又有汉代内衣“抱腹”的影子。这是一种用前后两片棉织材料编织而成的内衣，比汉代的“抱腹”多出了背部的那一片，和胸前那一片前后呼应，因此称之为“西当”。这种内衣，在当时十分流行，男女都在使用。

唐代在历史上称为盛唐，是古代中国最为辉煌的时期，因此科技发展得也快。到了唐代，内衣的结构又发生了变化，出现了科技含量较高的无带内衣，而唐以前的内衣均靠肩部的带子固定的。唐代的女性都喜欢穿这种无吊带的内衣，酥胸半露，腰肢纤细，如果披上透明的披纱，使这种美变得朦朦胧胧，若隐若现，特别养眼。这种内衣，当时被称为“诃子”。

宋代的内衣又有了出新，流行的是一种能遮挡胸腹的内衣。这种内衣大多用棉织品制成，并绣上花卉，上层社会的女性则用质优的丝织品制作。由于这种内衣覆盖在乳房部，因此称之为“抹胸”，现代女性流行的简约的抹胸，就有着宋代内衣的影子。

元代的内衣设计可以说是颠覆性的。以往的内衣大多是由前向后系合的，而元代的内衣则由后向前系合，系合处或用绳带，或用排扣，因此这种内衣称之为“合欢襟”。

明代的内衣可以说是最具曲线美感的内衣了，有着明显的收腰工艺，与当时欧洲的内衣有着些许的接近。这种内衣与背心近似，但腰背装有具有收紧功能的系带，当将系带收紧后，女性腰部的曲线顿时显现出来，深受当时女性的欢迎。这种内衣称为“主腰”，据考证，“主腰”的出现是受西方内衣文化影响的结果。



清代的内衣设计又回归至简约的“抹胸”，这种“抹胸”就靠一块布，大多做成菱形，上部和腰部各置有系带，穿着时只需把内衣上面的系带套在脖子上，将腰部的系带在背后束紧即可。这种内衣由于能护住乳房，遮住肚腹，故被称为“肚兜”。“肚兜”的设计极具生命力，即使在当今，仍受到不少时尚女性的青睐，各种个性十足的肚兜令人显得风情万种。

民国时期的内衣，当数当时十分流行的小马甲。这种内衣既汲取了西方内衣文化的特点，又传承了明代“主腰”的收腰精髓，穿着上这种小马甲，将前襟上的扣子扣紧，人的腰部顿时可以收小许多，给人一种纤细苗条的美感。





内衣经过上千年的演变，已从最初的遮体衣，演变成具有修身、保养、调整等功能的内衣。因此，选择适合自己穿着的内衣，不仅能避免形体出现不必要的损害，而且还能起到保护乳房、臀部，维护人体美好曲线的效果。根据莱特妮丝的内衣文化理念，现代内衣一般可分为修身型内衣和功能型内衣。