

手绘

款式·衣橱·配件·购买

365天的穿搭灵感

江苏出版社

[日]宫田理江·著 [日]蛭原明·图 马荧晗·译

Rie Miyata

Akira Ebihara



汇集世界时尚穿衣理念，百款生活装搭配方案

手绘 365 天的穿搭灵感

——款式·衣橱·配件·购买

[日] 宫田理江·著

Rie Miyata

[日] 蛭原明·图

Akira Ebihara

马荧晗·译

 漓江出版社

桂图登字：20-2012-120

图书在版编目(CIP)数据

手绘 365 天的穿搭灵感 / (日) 宫田理江著 ; 马茨晗译 . —桂林 : 漓江出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5407-5969-8

I. ①手… II. ①宫… ②马… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225512 号

Osyare no Chikamichi

© Rie Miyata/Akira Ebihara/Gakken Publishing 2011

First published in Japan 2011 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified Character translation rights arranged with

Gakken Publishing Co., Ltd. through Shinwon Agency Co. in Korea

手绘365天的穿搭灵感

作 者: [日] 宫田理江

插 图: [日] 蛭原明

译 者: 马茨晗

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 王欣宇 张 芳

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐包装印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 3.75 字 数: 40千字

版 次: 2012年11月第1版 印 次: 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5969-8

定 价: 28.00元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换

服饰装扮之中蕴藏着不可思议的力量。

在身着自己喜欢的衣服的日子里，人也会变得快乐，会变得想见很多朋友。与此相反，在穿着自己不喜欢的衣服的时候，人们往往变得不愿意见任何人，一心只想赶快回家……

流行时尚中竟然隐藏着如此强大的左右人心情的力量，让人的心情转瞬间或兴奋或低落，真是神奇啊！

始终怀有一颗好奇心，是享受时尚的秘诀。

不言而喻，时尚是存在着一些基本的打扮规则的。只要能够活用这些时尚规则，在打扮的时候加入与自己日常风格稍有不同的小技巧，小特色，小改变，便可以做到在不花费金钱的情况下，把现有的衣服穿出不一样的新感觉。

而且，流行时尚是一直在发生变化的。

当今的流行趋势中，可能混杂着一些与自己的喜好不同的时尚风格，只要把这些不同稍加改变，“符合自己风格的时尚装扮”就能明显展示出来。作为一名负责报道流行时尚的记者，我试着通过文章提出有关各种各样服装款式的提案。在提案过程中我所感受到的是，读者所追求的并不是繁琐的穿衣风格，而是使她们意识到“确实如此”，并且能够马上付诸实践的穿衣技巧。

此书，就是想要为读者提供更多关于时尚的技巧。书中结合了我迄今为止对于时尚的观察，以及对各国女性日常生活穿衣风格的插图说明，相信这本汇集了世界流行风格的书一定能助你找到“成为时尚达人的捷径”。

通过这本书，大家不仅可以了解到原来不曾知道的搭配方法，而且如果能够做到在原有方法的基础上加以改变的话，就一定能塑造出完美的“自我风格”。





❖ 第1章 ❖ 掌握款式的魔力

款式+01	把打扮的“焦点”集中在自己的魅力地带	006
款式+02	让你看起来臃肿的根源是那些“适得其反的装扮”	008
款式+03	从纵向吸引他人视线，会使自己看起来更苗条	010
款式+04	修长的手足是女性魅力的精髓	012
款式+05	不漂亮的身体也可以穿出沙漏型曲线	014
款式+06	不显厚重的量感服式	016
款式+07	“脱离常规”已然成为装扮的必然技巧	018
款式+08	混搭就是把截然不同的风格融合在一起	020
款式+09	看起来积极向上的服饰 看起来失望沮丧的服饰	022
款式+10	使用脱离老套的经典图案	024
款式+11	用王牌衣服提高不同搭配的能力	026
款式+12	整套装束看不出在一万日元以下的高性价比搭配	028
款式+13	谁都可以成为不显老的无龄女人	030
专栏+1	日本的时尚商店是世界第一!	032

❖ 第2章 ❖ 时尚达人的万能衣橱

万能衣橱+01	极致的衬衣搭配	034
万能衣橱+02	把掩饰体型的任务交给马甲(背心)	036
万能衣橱+03	高翻领毛衣是诠释叠穿服饰品位的关键	038
万能衣橱+04	避免单独穿V领针织衫	040
万能衣橱+05	及脚踝长裙在秋冬季节依然活跃	042
万能衣橱+06	可爱的黑色小礼服	044
万能衣橱+07	长款开襟毛衣是有用服饰 NO.1	046
万能衣橱+08	短款上衣不再按惯例穿着	048
万能衣橱+09	选择适合自己的裤子款式的秘诀	050
万能衣橱+10	用宽松系的裤子搭配出流行样式	052
万能衣橱+11	高腰裤穿出修长美腿	054
万能衣橱+12	短裤是展现女人味的不变法则	056
万能衣橱+13	想不到也可以穿的成熟短裙	058
万能衣橱+14	不要那么刻板地穿着风衣	060

万能衣橱 + 15	皮革机车马甲展示成熟可爱的魅力	062
万能衣橱 + 16	被其完美比例欺骗视线——用在不知如何搭配时的斗篷	064
专栏 + 2	看清流行“趋势”	066

❖ 第3章 ❖ 使人瞬间改变的魔法小饰品

鞋 + 01	厚底坡跟凉鞋是女性的时尚之友	068
鞋 + 02	发挥平跟鞋潜在的优势	070
鞋 + 03	靴子的美学理论	072
手袋 + 01	工作时间与非工作时间兼用的两用手袋	074
手袋 + 02	平时也想使用的优美无提梁手包	076
小饰品 + 01	佩戴帽子会展示出各种各样的美感	078
小饰品 + 02	娇艳时髦的眼镜比化妆更有效果	080
小饰品 + 03	项链也可以跟衣服一样，根据“穿着”构思变换不同款式	082
小饰品 + 04	在胸下系一根腰带，立刻展现出优美曲线	084
小饰品 + 05	聪明伶俐的女子用围巾掩饰身材缺陷的佩戴技巧	086
小饰品 + 06	可以向世界夸耀的日本的腿部服装	088
小饰品 + 07	使用毛皮服饰灵活地搭配吧	090
专栏 + 3	向时尚达人学习时尚进步攻略	092

❖ 第4章 ❖ 明智购物的终极意义

购物 + 01	就连男朋友的衣服也全部用来搭配使用	094
购物 + 02	购物预算的合理分配方案	096
购物 + 03	把善于识别人的商店职员变成私家设计师	098
购物 + 04	在大减价时期半价买到来年的时尚服饰	100
购物 + 05	也存在“搁置”流行的情况	102
购物 + 06	如果能够灵活运用艳丽的颜色打扮的技术还能有所提高	104
购物 + 07	给意识到买的都是同类型服饰的人	106
购物 + 08	利用古董衫穿出自己的风格	108
专栏 + 4	海外旅行是时尚服饰的探宝之旅!	110
结束语		111



手绘 365 天的穿搭灵感

—— 款式 · 衣橱 · 配件 · 购买

[日] 宫田理江 · 著

Rie Miyata

[日] 蛭原明 · 图

Akira Ebihara

马荧晗 · 译

 漓江出版社



❖ 第1章 ❖ 掌握款式的魔力

款式+01	把打扮的“焦点”集中在自己的魅力地带	006
款式+02	让你看起来臃肿的根源是那些“适得其反的装扮”	008
款式+03	从纵向吸引他人视线，会使自己看起来更苗条	010
款式+04	修长的手足是女性魅力的精髓	012
款式+05	不漂亮的身体也可以穿出沙漏型曲线	014
款式+06	不显厚重的量感服式	016
款式+07	“脱离常规”已然成为装扮的必然技巧	018
款式+08	混搭就是把截然不同的风格融合在一起	020
款式+09	看起来积极向上的服饰 看起来失望沮丧的服饰	022
款式+10	使用脱离老套的经典图案	024
款式+11	用王牌衣服提高不同搭配的能力	026
款式+12	整套装束看不出在一万日元以下的高性价比搭配	028
款式+13	谁都可以成为不显老的无龄女人	030
专栏+1	日本的时尚商店是世界第一!	032

❖ 第2章 ❖ 时尚达人的万能衣橱

万能衣橱+01	极致的衬衣搭配	034
万能衣橱+02	把掩饰体型的任务交给马甲(背心)	036
万能衣橱+03	高翻领毛衣是诠释叠穿服饰品位的关键	038
万能衣橱+04	避免单独V领针织衫	040
万能衣橱+05	及脚踝长裙在秋冬季节依然活跃	042
万能衣橱+06	可爱的黑色小礼服	044
万能衣橱+07	长款开襟毛衣是实用服饰 NO.1	046
万能衣橱+08	短款上衣不再按惯例穿着	048
万能衣橱+09	选择适合自己的裤子款式的秘诀	050
万能衣橱+10	用宽松系的裤子搭配出流行样式	052
万能衣橱+11	高腰裤穿出修长美腿	054
万能衣橱+12	短裤是展现女人味的不变法则	056
万能衣橱+13	想不到也可以穿的成熟短裙	058
万能衣橱+14	不要那么刻板地穿着风衣	060

万能衣橱+15	皮革机车马甲展示成熟可爱的魅力	062
万能衣橱+16	被其完美比例欺骗视线——用在不知如何搭配时的斗篷	064

专栏+2	看清流行“趋势”	066
------	----------	-----

❖ 第3章 ❖ 使人瞬间改变的魔法小饰品

鞋+01	厚底坡跟凉鞋是女性的时尚之友	068
鞋+02	发挥平跟鞋潜在的优势	070
鞋+03	靴子的美学理论	072
手袋+01	工作时间与非工作时间兼用的两用手袋	074
手袋+02	平时也想使用的优美无提梁手包	076
小饰品+01	佩戴帽子会展示出各种各样的美感	078
小饰品+02	娇艳时髦的眼镜比化妆更有效果	080
小饰品+03	项链也可以跟衣服一样，根据“穿着”构思变换不同款式	082
小饰品+04	在胸前系一根腰带，立刻展现出优美曲线	084
小饰品+05	聪明伶俐的女子用围巾掩饰身材缺陷的佩戴技巧	086
小饰品+06	可以向世界夸耀的日本的腿部服装	088
小饰品+07	使用毛皮服饰灵活地搭配吧	090

专栏+3	向时尚达人学习时尚进步攻略	092
------	---------------	-----

❖ 第4章 ❖ 明智购物的终极意义

购物+01	就连男朋友的衣服也全部用来搭配使用	094
购物+02	购物预算的合理分配方案	096
购物+03	把善于识别人的商店职员变成私家设计师	098
购物+04	在大减价时期半价买到来年的时尚服饰	100
购物+05	也存在“搁置”流行的情况	102
购物+06	如果能够灵活运用艳丽的颜色打扮的技术还能有所提高	104
购物+07	给意识到买的都是同类型服饰的人	106
购物+08	利用古董衫穿出自己的风格	108

专栏+4	海外旅行是时尚服饰的探宝之旅!	110
------	-----------------	-----

结束语		111
-----	--	-----

服饰装扮之中蕴藏着不可思议的力量。

在身着自己喜欢的衣服的日子里，人也会变得快乐，会变得想见很多朋友。与此相反，在穿着自己不喜欢的衣服的时候，人们往往变得不愿意意见任何人，一心只想赶快回家……

流行时尚中竟然隐藏着如此强大的左右人心情的力量，让人的心情转瞬间或兴奋或低落，真是神奇啊！

始终怀有一颗好奇心，是享受时尚的秘诀。

不言而喻，时尚是存在着一些基本的打扮规则的。只要能够活用这些时尚规则，在打扮的时候加入与自己日常风格稍有不同的小技巧，小特色，小改变，便可以做到在不花费金钱的情况下，把现有的衣服穿出不一样的新感觉。

而且，流行时尚是一直在发生变化的。

当今的流行趋势中，可能混杂着一些与自己的喜好不同的时尚风格，只要把这些不同稍加改变，“符合自己风格的时尚装扮”就能明显展示出来。作为一名负责报道流行时尚的记者，我试着通过文章提出有关各种各样服装款式的提案。在提案过程中我所感受到的是，读者所追求的并不是繁琐的穿衣风格，而是使她们意识到“确实如此”，并且能够马上付诸实践的穿衣技巧。

此书，就是想要为读者提供更多关于时尚的技巧。书中结合了我迄今为止对于时尚的观察，以及对各国女性日常生活穿衣风格的插图说明，相信这本汇集了世界流行风格的书一定能助你找到“成为时尚达人的捷径”。

通过这本书，大家不仅可以了解到原来不曾知道的搭配方法，而且如果能够做到在原有方法的基础上加以改变的话，就一定能塑造出完美的“自我风格”。



❖ 第 1 章 ❖

掌握款式的魔力

STYLING

— 款式 —

时尚装扮最需要的是“符合自己的风格”

这比金钱和常识都重要

稍微改变一下展示方法

就能看到惊人的完美效果

款式 + 01

把打扮的“焦点” 集中在自己的魅力地带

通向自己风格的捷径是 保持个性穿着

你，在 20 岁的时候适合穿这种风格的衣服，但是 40 岁的时候就不再适合了。为什么要在无形中受到这种打扮规则的束缚呢？这种严格按照年龄来进行打扮的时尚规则，事实上只在日本存在。在欧美一些国家，经常可以看到中年女性穿着迷你裙的景象。本来，打扮就是一件自由的事情，和他人以及大众媒体所规定的那些时尚规则是毫不相干的。

我喜欢迷你裙故而经常穿着。在身体的各部位中，我对自己的腿部是最满意的，所以认为如果不能把身体最满意的部分展现出来那真是太可惜了。倘若固守所谓的“因为自己不再年轻，所以就连身体最满意的部分也不得不隐藏起来”这样一种观念的话，反而会显得很没个性，只能

一味穿着看起来虽然得体却朴素无华的衣服。与其千人一面，不如尽力展现符合个人典型风格的魅力之处，这样才是展示自我风格的最佳捷径。

除了小脸和美腿，丰满的胸部、白皙的肌肤、纤细的腰肢等都是迷人之处。所在。如果不清楚自己身体的魅力在哪，那就试着从以前被家人或者朋友夸赞的记忆中追寻一下，或者通过观察自己整体的照片找到答案。

只是，即使再喜欢超短裙，也要注意得根据自己的年龄来考虑展现美腿的方式。对于成年女性而言，根据裤子款式和鞋子样式的选择也可以很好地展示出腿部的魅力，不一定非得通过超短裙来展现。在打扮的时候重点突出自己的魅力之处，以此为基础，就能很自然地形成自己的穿衣风格。



腿部

美腿女子

突出腿部曲线的时候，围中应保持绕颈一周的长度，如果搭配长款围中，更能起到纵向修饰的作用，腿部会显得越发修长。

穿着深色紧身裤，也能够展现明显的腿部曲线。



秋冬流行时尚，挑战短款下装。

优雅地展示出手指部分。搭配无提梁手包，提升女性魅力！

胸部

有魅力的女子

选择看起来更漂亮的露肩服饰

束紧腰部，增加张弛度。

胸前具有性感的魅力，所以裙子的长度要体现出优雅。



光腿最能展现女性之美！

款式 + 02

让你看起来臃肿的根源是 那些“适得其反的装扮”

需要注意显胖和衣服下摆 过分宽大的问题

明明是为了好看而选的衣服，可是却让女性看到了与预想截然相反的失望结果，这种“适得其反的装扮”是打扮时的大敌。尤其是在选择那些让人看上去比实际要显胖的束腰系服装时更得特别注意。束腰系服装会使A字型款式的衣服看起来更加宽大，一般孕妇穿此类衣服比较多，这类衣服会使腹部看起来显胖。本来是想要掩饰体型的，却反而使体型看起来更加矮胖，这类衣服就是其中的典型。

但是，即使是束腰款式的服装，只要选择衣服的下摆不过度宽大，胸前点缀有土耳其风格的装饰，袖子大约为五分袖的长度，能露出胳膊肘的款式，在体型上就很难看出肥胖。要是搭配长裤或者紧身裤穿着，就能更好地展现全身曲线。

如果穿着带有衣褶或者喇叭形的裙子，臀部看起来就会明显变大。因此，穿百褶裙修饰臀部曲线时，裙摆不要过分宽大。在百褶裙中，推荐穿着从腰部到大腿是闭合的褶皱，看起来紧凑显瘦的箱形对裱款式。这种款式还能营造一种古典美女的感觉。

有些搭配方式很容易使人看起来丰腴，比如脖子上裹着厚厚的围巾、服饰由两种不同面料加工而成等，需要特别注意这些细节。此外，在选择服饰颜色方面，应该尽量减少如暖色、浅色、白色这类显胖色，否则整个人看起来会更加肥胖。与此相反，寒色系则能给人一种苗条的印象。

在修饰体型时，过臀长度的长款上衣能起到很大作用。它能修饰整体曲线，带给人一种优雅的印象。整理一下衣橱，分出一个区域专门放置能让自己看起来苗条的服饰，这样在出门前快速选出适合自己的衣服可就方便多了。



用宽帽檐使视线上移。

借助长款围巾塑造立体感，同时达到使脸部看起来娇小的效果。

在腰部偏上位置搭配一条细腰带。如果再搭配穿着长款大衣，会显得更加苗条，风格品位明显提升。



稍微蓬松款的百褶裙能增添成熟女性魅力。

短靴搭配迷你裙更显协调。

圆筒型衣服虽然穿着方便，但是不要选择过于宽大的款式。



若是土耳其风格的服饰，则整体会显得很流畅。

袖口宽一些，看起来反而苗条。

下装选择简约款式，转移视线。

款式 + 03

从纵向吸引他人视线，
会使自己看起来更苗条

用飘逸的单品搭配出
显瘦的多层叠穿风格。

项链 & 长款马甲所体现的双重效果。

在冷色系着装中点缀一条豹纹图案的围巾

穿着中筒靴收紧脚部。

不要在那款牛仔裤上系皮革腰带，
系上丝质腰带更能展现柔美气质。



如果敞开外套前襟，则能展现出立体感和动感，因此就不会显得厚重。
迷你连衣裙，长款围脖，外套的组合可搭配出有层次的立体服饰。



只需在肩上背上单肩背包，就能体现修长的效果。

只要出门前在服饰中加点“垂饰”，就能立竿见影展现苗条的效果

想要带给人姿态苗条的印象，最重要的是控制别人的视线。若能从纵向吸引别人的目光，人就很容易产生一种错觉，认为其所注视的对象很苗条。

能够欺骗别人视线的简单小饰物有围巾、长披肩、长款项链等。这里想要推荐的搭配是洋服中的长款马甲（背心），它能够瞬间把人的注视目光吸引到纵向方向。总觉得打扮得不够满意的时候，只要再搭配上一件马甲，就能使装束达到修长有层次的效果。

其实，即使只搭配上围巾或者从腰部垂下来的腰带也可以达到修身的效果。就连T恤衫和牛仔褲这种简单的搭配方式，如果使剩余的腰带头儿部分垂下来的话，也能穿出动态的美感。丝质腰带还能增添艳丽的美感，因此，拥有一条这样的腰带单品对于装扮是很方便的。

只要把装饰单品的某部分垂下来，体型看起来就变得修长，这是每个人都可以使用的小技巧。单肩背或者斜背有一定长度的手提包，这样的时尚小技巧也可以使整体线条看起来流畅。站在镜子前面却总感觉装束不太合适的话，那就试着在服饰当中加点垂饰吧，一定能够达到超乎想象的效果。

紧身裤装 & 皮鞋选择
同一色系的更显协调。