

厚片人， 请注意……

69%地球人类必须掌握的
美感技巧



厚片人+四小折 著

你是厚片人吗？
在瘦子当道的现今社会中，我们一定要杀出一条血路啊！

◆ 漓江出版社



一周时间被**台湾百万人**点爆的潮话题
众多厚片**大牌明星**偷买（恕不一一点名）
无数潮人白领秘用不宣的**魔力**穿搭术



厚片人, 请注意……:

69 % 地球人类必须
掌握的美感技巧

厚片人 + 四小折 著



桂图登字:20-2010-007

图书在版编目(CIP)数据

厚片人, 请注意……: 69%地球人类必须掌握的美感技巧 / 厚片人, 四小折著. —桂林: 漓江出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5407-4823-4

I. 厚… II. ①厚… ②四… III. ①社会生活美-通俗读物
IV. ①B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第057615号

版权所有©厚片人

本书版权经由方智出版社授权漓江出版社出版简体中文版

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

厚片人, 请注意……: 69%地球人类必须掌握的美感技巧

作 者 厚片人+四小折
责任编辑 李朝晖 张 芳
责任校对 徐 明 章勤璐
责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcs@163.com

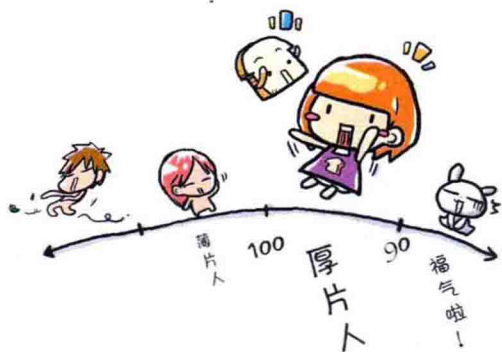
<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 850×1310 1/32
印 张 4.75
字 数 40千字
版 次 2010年4月第1版
印 次 2010年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-4823-4
定 价 25.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

CONTENTS



【自序】让我们一起把自己包装得更漂亮! ——厚片人 002

【自序】尽情享受这本美味的厚片吧! ——四小折 004

第一章 原来我是厚片人!

怎样才叫厚片人? 010

大家对厚片人的刻板印象 012

厚片人的生活困扰 018

厚片人的穿衣困扰 024

厚片人的糗事 028

为什么会变成厚片人呢? 034

厚片人的自卑 040

厚片人的怒吼 044

第二章 只要穿对衣服，厚片人也可以变身大美女

选对衣服，做个快乐、自信的厚片人	052
宽松衣服是大忌！别用宽松衣服遮掩身材缺陷	054
错的高腰衣服会显胖，娃娃装更会让你看起来像孕妇	058
掌握裤子长度、宽度的些微差距，让你变成长腿模特儿	062
裤子的颜色、长度、松紧，决定你的身材	066
选对裙子，当个有女人味的薄片人	070
【知识】直条纹竟然比横条纹显胖？！	076

第三章 调整好站姿和坐姿，让你轻松瘦下来

姿势错误会让你乱胖一通！	082
站姿不良，驼背、腿开开，会屁股大、大腿粗喔！	088
走路姿势不良，导致O形腿、大腿粗、下半身肥胖！	092
想瘦哪儿就瘦哪儿，随心所欲的瘦身操	099
【知识】哪些水果吃了不会胖？	110

第四章 你的打扮真的没问题吗？

男生、女生打扮观点大不同	118
女生很喜欢，但是男生很讨厌的装扮	120
男生很喜欢，但是女生很讨厌的装扮	130
【后记】一年来与脂肪的搏斗	140



厚片人, 请注意……:

69 % 地球人类必须
掌握的美感技巧

厚片人 + 四小折 著



自序

让我们一起把自己包装得更漂亮！

厚片人

其实我本来是只丑小鸭。

以往的我，一直是走粗鲁牌路线，每天都是运动裤、运动鞋，方便好动的服装才是王道，裙子这种容易曝光又不能开脚的衣服真是太麻烦了，更不用说跟裹小脚一样痛苦的高跟鞋。

我不会化妆，头发完全是跟钢丝绒一样的自来卷，每天都泡在球场把自己弄得满身大汗，觉得像布袋一样宽的衣服才舒服——我妈怎么会放任我到这个地步啊？她当年好歹是个美女啊！

后来自己也慢慢发现，身边怎么老是只有哥儿们而没有暧昧火花，原来是我太Man、太没有女人味了啊!!! 什么事情都喜欢靠自己独立作业，很少央求男生帮忙，更难展现楚楚可怜的我，衣柜里毫无可以展现浪漫气质的荷叶边上衣，此时才感觉到事情的严重性！糟了！

不过老天就爱这样开玩笑，当年我身材正好时，完全不去打理；等到我都已经胖成厚片人了，才要开始打扮，就困难许多，毕竟打理一个瘦子跟打理一个胖子，技巧难度是差很多的。

学习打扮的过程中，实在花了很多学费，其中一点是因为买了很多不适合自己的衣服，不过这也没办法，人都是要慢

慢摸索去了解自己。但是另一点就让人觉得愤恨不平——在网上买衣服时，每次都被美丽的模特吸引到上火，结果买回家之后，穿起来截然不同。有时是特别紧绷的，所以尺寸不对；有时是模特偷夹夹子，所以形状不对；有时是照片有色差，所以颜色不对。但是最终、最大的问题还是——身材不对！

身材不对不是罪啊！我也曾为此感到自卑，觉得我一定是因为这样，所以在“人肉市场”上不好卖啊！不过后来想想，如果一个人对自己没信心，就会看起来黯淡无光，这跟胖瘦是无关的，这世界上不也是有很多快乐自信又有人缘的幸福胖子吗？

所以，就接受这样的自己吧！如果你已经是这样的形状了，如何把自己包装得更漂亮，是一种很有趣的挑战，而不是一种压力哟！



自序

尽情享受这本美味的厚片吧！

四小折

我觉得厚片人是一个非常有趣的形容，
像是吃得太少就会被叫做瘦子、排骨，
吃得太多又会被叫做胖子、阿肥，
比较起来，
对于刚好不瘦却也不到胖的程度的厚片人，
这个称呼就显得可爱多了。

但也由于这样进可攻退可守的体重，
所以很多厚片人明明都存在于你我周遭，
却很容易被忽略。
体型纤细的有各种模特穿的衣服可以买，
吨位较大的也有大尺码商店，
那厚片人怎么办呢？

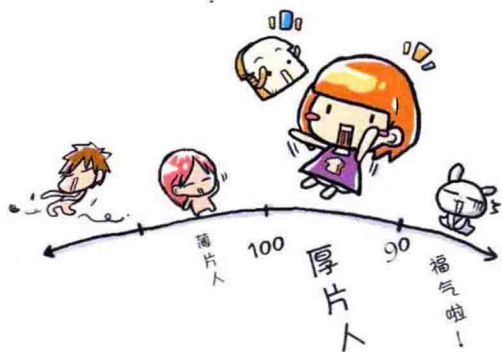
幸好今天有厚片人，
终于跳出来帮众厚片们出声了。
在这本书里，有很多关于厚片人有趣又有用的描述，
让我在作画的时候常常也忍不住会心一笑。

虽然有时候我也会变成厚片人，
但以前从来没想到厚片的世界也是如此的有趣。

请大家尽情地享用这本美味的厚片吧！



CONTENTS



【自序】让我们一起把自己包装得更漂亮! ——厚片人 002

【自序】尽情享受这本美味的厚片吧! ——四小折 004

第一章 原来我是厚片人!

怎样才叫厚片人? 010

大家对厚片人的刻板印象 012

厚片人的生活困扰 018

厚片人的穿衣困扰 024

厚片人的糗事 028

为什么会变成厚片人呢? 034

厚片人的自卑 040

厚片人的怒吼 044

第二章 只要穿对衣服，厚片人也可以变身大美女

选对衣服，做个快乐、自信的厚片人	052
宽松衣服是大忌！别用宽松衣服遮掩身材缺陷	054
错的高腰衣服会显胖，娃娃装更会让你看起来像孕妇	058
掌握裤子长度、宽度的些微差距，让你变成长腿模特儿	062
裤子的颜色、长度、松紧，决定你的身材	066
选对裙子，当个有女人味的薄片人	070
【知识】直条纹竟然比横条纹显胖？！	076

第三章 调整好站姿和坐姿，让你轻松瘦下来

姿势错误会让你乱胖一通！	082
站姿不良，驼背、腿开开，会屁股大、大腿粗喔！	088
走路姿势不良，导致O形腿、大腿粗、下半身肥胖！	092
想瘦哪儿就瘦哪儿，随心所欲的瘦身操	099
【知识】哪些水果吃了不会胖？	110

第四章 你的打扮真的没问题吗？

男生、女生打扮观点大不同	118
女生很喜欢，但是男生很讨厌的装扮	120
男生很喜欢，但是女生很讨厌的装扮	130
【后记】一年来与脂肪的搏斗	140



第一章

原来我是厚片人！

厚片人不能穿无袖的上衣，因为手臂上的蝴蝶袖会像波浪般抖动！

厚片人若穿娃娃装，坐公交车就会有人让座！

厚片人穿T恤要小心，因为有些T恤上的图案会因为胸围比较大，

变成很可笑的图案！

厚片人不能穿袖子太窄的衣服，一不小心，手臂就会变成肉莲藕！

厚片人没办法穿太合身的衬衫，因为第二颗纽扣会被爆开，甚至弹飞出去！

所有的厚片人，欢迎光临，我们的人生就要因此而大改变！

怎样才叫厚片人？

厚片人只要遮掩得体，
看起来会很像假薄片人哦！



怎样的人才叫厚片人？

网络上经常可以看到很多自称是厚片人的在分享穿衣服的心得，点进去一看……根本就是薄片人或纸片人嘛？！

先把自己讲胖一点，然后大家看了以后直夸说哪儿胖，你很瘦啊！腿很漂亮！

这样也爽。

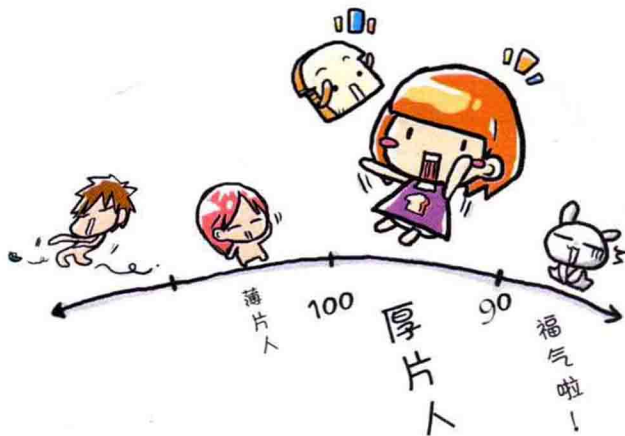


厚片人的定义： 身高 (cm) - 体重 (kg) = 90 ~ 100

大于100的，抱歉，你是个薄片人，不要来跟厚片人抢市场

小于90的，抱歉，你是个胖子

170厘米以上者，调整为：身高 (cm) - 体重 (kg) = 90 ~ 105



P.S.偷偷补充一下定义：

纸片人：就是大家看到都会觉得你很瘦的人，印象就是瘦巴巴。

薄片人：虽然大家不会一直说你很瘦很瘦，但是绝对不可能把你联想到胖的那一类型。

胖子：很难遮住胖的印象，别人描述你时会说“那个有点胖胖的女生”。

厚片人：绝对不会说你瘦，但是如果遮掩得体，或许看起来会很像是假薄片人，当你哀号说自己很胖的时候，别人会说“还好啦！没有很胖”的那种。

大家对厚片人的 刻板印象

苦恼啊~~~

一般人对厚片人都有一些刻板印象，
你只要改变穿着方式，
就可以变瘦、变得有女人味哦！



身为一个有点肉但是又不会太胖的厚片人，其实身边的亲友对这种身材的人都有些既定的刻板印象。有些印象是优点，有些印象是缺点，但是也有些印象令人不知道该怎么反应。

① 厚片人感觉很爱吃

厚片人之所以会变成厚片人，很大的因素是：因为是个爱吃鬼，管不住嘴巴，所以才会变胖。对很注重维持身材的人来

