

秀 MOOK

瘦身穿衣手册

俏女孩必备随身书

告诉你如何打造全方位e时代俏女孩

如何穿出窈窕身形

● 倒三角体形

● 葫芦体形

● 西洋梨体形

● 直筒体形

15分钟解决
四种体形
的穿衣烦恼

真人实战打败不完美
迈向无缺陷体形大作战

让你看起来瘦5公斤
的穿衣法则

彻底解除局部不完美的关键
OK NG的不二法门

☑打破所有
瘦身穿衣法则
的胖子美学

☑采购秘笈
让你的衣柜
重见天日

秀 MOOK

瘦身穿衣手册



上海文化出版社

瘦身穿衣，能带给你幸福的生活 3
你应具备的服饰专业常识 6

CONTENTS

让你看起来瘦5公斤 的穿衣法则 14

- ★ 法则1：玩味色彩，视觉障眼法 15
- ★ 法则2：完美的黄金比例 16
- ★ 法则3：质材的修身作用 17
- ★ 法则4：内在美的神奇效果 18
- ★ 法则5：画龙点睛的小配件 22

针对不同体形的穿衣方法 教你如何避重就轻 23

- ★ 15分钟解决四种体形的穿衣烦恼 24
- ★ 16件针对四种体形的基本款服装 25



彻底解除局部不完美的关键 OK或NG的不二法门 26

- 1. 各种脸形的救星 —— 圆脸、长脸、方脸及菱形脸 28
- 2. 解决手臂的烦恼 —— 手臂过细或过粗 30
- 3. 扛得起、放得下的肩膀 —— 窄肩、斜肩及宽肩 32
- 4. 萝卜腿、鹭鸶腿及O形腿 34
- 5. 隐形的小腹 36
- 6. 别再叫我小熊维尼 —— 终结大屁屁 36
- 7. 再见水桶腰 37



- ★ 解答所有穿衣的疑问&困惑 38
- ★ 跟上流行的脚步
个人风格战胜不完美体形的秘诀 42
- ★ 打破所有瘦身穿衣法则的胖子美学
胖美眉美亚力的现身说法 44
- ★ 真人实战打败不完美
迈向无缺陷体形大作战 45
- ★ 采购秘笈/让你的衣柜重见天日
不再上不了台面 50

瘦身穿衣，

Dressing thin

MAKE YOU

FEEL HAPPY

能带给你幸福的生活！

千年前杨贵妃的丰润体态
迷煞了唐玄宗，
希腊传说中掌管美丽的女神
维纳斯也是肉不见骨的体形。
现在，却流行瘦……





每一个年代的审美观都不一样，美与丑都仅是观念之隔。千年前杨贵妃的丰润体态迷煞了唐玄宗，希腊传说中掌管美丽的女神维纳斯也是肉不见骨的体形；到了20世纪，由每一个年代所代表的性感女神就得知当时让大家倾慕的形象：50年代的玛丽莲·梦露及后期的奥黛丽·赫本，从这时开始风行如赫本般的清风道骨体形。60年代知名的英国模特Twiggy，如小男孩般娇小平胸的身材，反而突出少女无知天真的气息。

到了70年代女性意识抬头时期，任何与女性解放相抵触的焦点都是不智的，所以裤装这类掩饰女性特征的装扮，自然而然成为主流，即使当年风靡一时的霹雳娇娃，都是一身劲裤装。80年代最具代表性的两个极端形象，一是庞克，诚如麦当娜在音乐电视里的颓废打扮；一是奢华高贵，诚如已故的英国王妃黛安娜，此时有氧舞蹈风行，开始强调匀称健康的体形。

90年代是真正灾难的开始，超级名模的时代来临，秀场上只见瘦骨如柴的模特们，风姿绰约地行走于舞台上，而卡文·克莱(Calvin Klein)一手捧红的凯特·摩丝(Kate Moss)，瘦得让人忍不住捏一把冷汗，似乎一阵风就可将其吹倒。就在设计师与模特们的推波助澜之下，再加上媒体的鼓吹，时尚圈开始挥动“瘦即是美”的旗帜，这样的风潮如横扫千军般席卷全世界，如今凡称得上美女的皆是瘦子。

Dressing thin

MAKE YOU
FEEL HAPPY

瘦身穿衣， 能带给你幸福的生活！

其实瘦身穿衣，说穿了只是一种混淆视觉的小伎俩，从各个层面着手：内衣的选择、色彩的协调性、质材的应变、款式的变化、饰品的运用以及细节的处理等，让你从里到外往「瘦」的康庄大道上迈进。穿对了衣服，人变得赏心悦目而有自信，幸运会跟着来，幸福当然也就降临了。

由各个年代推算下来，“瘦即是美”的审美观是渐进式形成的，再加上人类喜新厌旧的天性，或许过了几个轮回，“肥硕便是美”的美学观又会回到主流。不过，这样的幻想都无济于你目前的处境，虽然重视外貌是如此肤浅的想法，但你不得不承认这就是当代的审美观；当然，你也能不置可否，但毕竟你活在人群、社会里，很难不去理会他人的目光与批评，若你在意，就请你继续阅读我们为你整理的瘦身穿衣秘诀，若仍是对别人的看法嗤之以鼻，那么就不用理会他们，你仍能开心地生活。

那么，到底什么是瘦身穿衣呢？在这本书里，你看不到危言耸听的标语，只有实际的建议，针对你的体形对症下药，利用服饰的搭配巧妙掩饰体形的缺点。其实瘦身穿衣，说穿了只是一种混淆视觉的小伎俩，从各个层面着手：内衣的选择、色彩的协调性、质材的应变、款式的变化、饰品的运用以及细节的处理等，让你从里到外往“瘦”的康庄大道上迈进。

不过我也得提醒你，胖瘦有时不一定有标准答案。从小到大我都自认为是个瘦子，因我的母亲总嫌我太瘦，直至我到26岁时，一次与同事们进行半公开的审美大会，大家一致公认我属于肉肉型美眉，这时，我才惊觉事态严重，一直以来对瘦子的认知，一时之间就被粉碎了，原来我这种体形并不属于瘦子族啊（但也从来没人认为我胖）！因为我的体形是标准东方人小胸大屁屁的梨形身材，自认是瘦子的我当然也从不避讳穿细肩带背心和紧身裤献丑，在他人的眼光里自然就是暴露缺点了，所以，被别人认定是肉肉型，也是理所当然的。

有时也会有相反的论调，你自认为胖的地方，在他人看来根本就是神经质发作，没这回事。所以结论就是，不管是你的想法或是他人的看法，最重要的是当你穿上这些衣服时，能让你看起来显瘦、漂亮而有自信。至于要如何显瘦，在这本书里有详细的列举条例与准则。这些法则是以一般的情况而定的，结果必须视当时的客观条件来判断，没有绝对。此外，我要提出另外一种观点，大部分的专家都会告诉你别管流行什么，你只要从中选择；对我来说，这却是最糟糕的想法，流行当然不是照本宣科，而是根据这些法则选择其中最适合自己的装扮，重点式的搭配才是瘦身穿衣的最高境界。

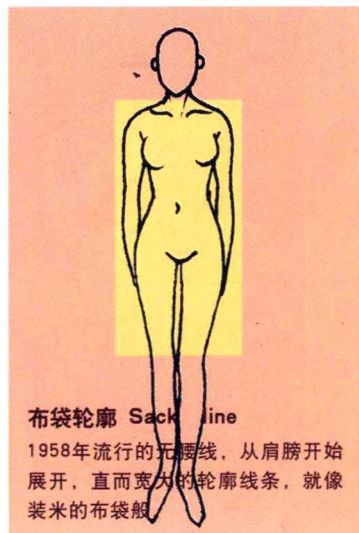
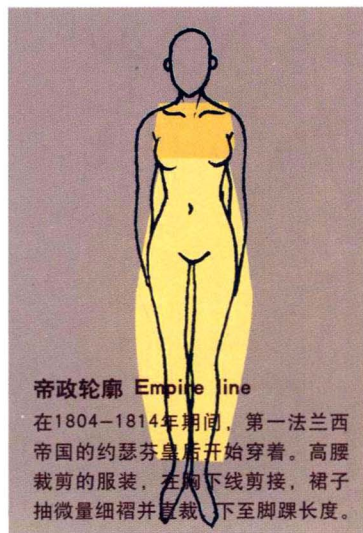
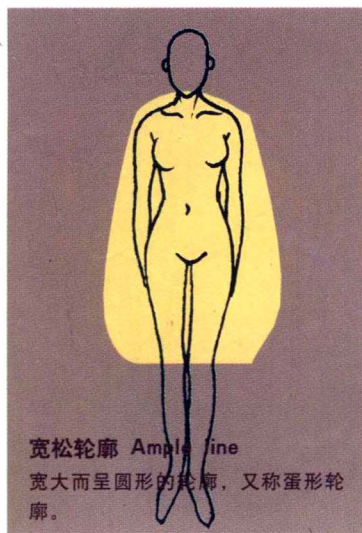
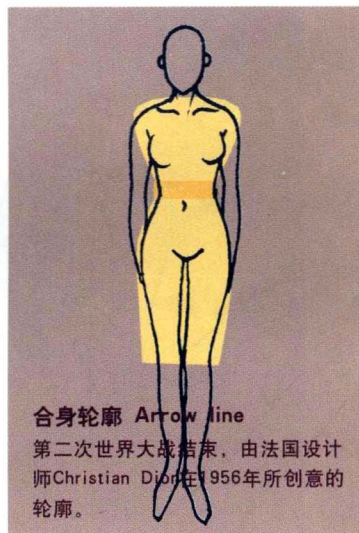
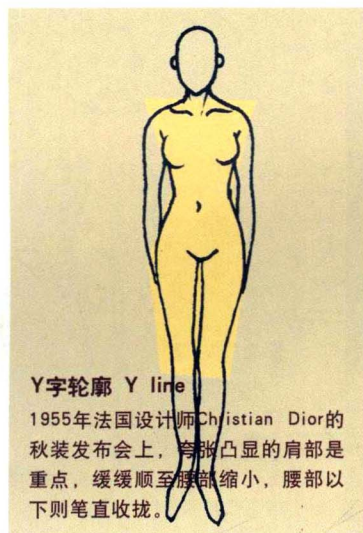
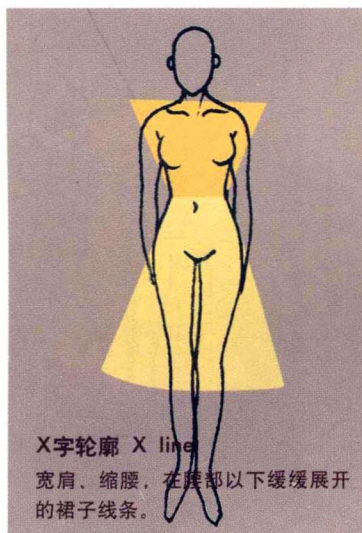
我一直相信，穿对了衣服，人变得赏心悦目而有自信，幸运会跟着来，幸福当然也就降临了！

你应具备的服饰专业常识
THE KNOWLEDGE OF
fashion
YOU SHOULD KNOW!

知己知彼才能百战百胜，想要挑战穿衣技巧，克服不完美的身体线条，你得先了解挑选的对象。在这篇文章里，我们将详细告诉你所有服饰的专业术语，而这些都是你应该知道的专业常识。

专业常识1：轮廓大观园

每件衣服都有其轮廓线条，这些轮廓决定了你穿起来的效果，扬善隐恶就在此揭晓。



专业常识1：轮廓大观园



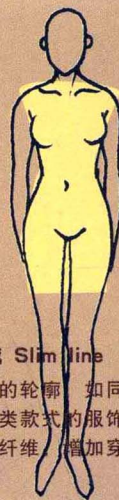
直筒缩腰轮廓 Sheath line

细长合身的轮廓，并不特别凸显腰部线条。上世纪50年代中期美国总统夫人杰奎琳，将这种款式穿出其个人风格，通常无领子、无袖。



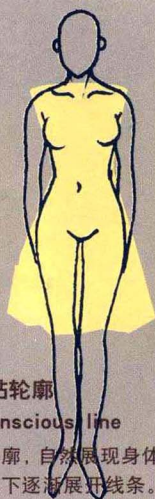
直筒轮廓 Straight line

完全隐藏身体曲线的轮廓，无腰线的剪接，又称方盒线条。



紧身轮廓 Slim line

紧密贴身的轮廓，如同绷带缠绕的效果。这类款式的服饰，质材大多加入弹性纤维，增加穿着上的舒适性。



**柔软服帖轮廓
Soft conscious line**

合身的轮廓，自然展现身体的线条，在臀部以下逐渐展开线条。



**郁金香轮廓
Tulip line**

1953年法国设计师Christian Dior设计的轮廓。在肩膀处微微落肩，胸部则留下许多空间，在腰部收回，以下则是笔直线条。



**合身和展开轮廓
Fit&flare line**

上半身紧密而服帖，在腰部以下做大幅度的展开。



公主线轮廓 Princess line

19世纪末时为爱德华七世的女儿所钟爱的轮廓，因其为英国公主，所以此轮廓又称为公主轮廓（亦俗称公主线）。利用从腋下开始，经过胸部直到下摆的缝合线，自然呈现身体曲线。



笔直轮廓 Pencil line

纤细、修长的线条，如同一支铅笔般，又称“1”线条。

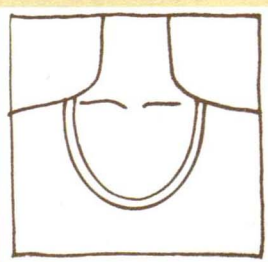


美人鱼轮廓 Mermaid line

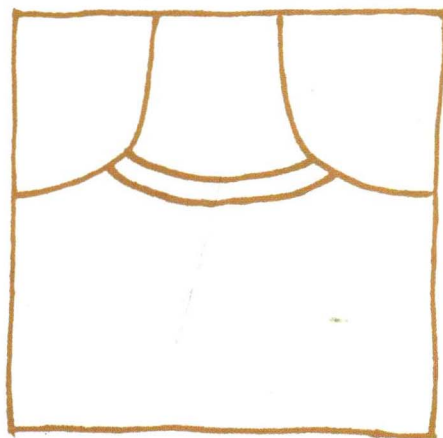
如同人鱼般的轮廓，上半身至膝盖都很合身，膝盖以下开始展开如同鱼尾巴一般。

专业常识2：领型知多少

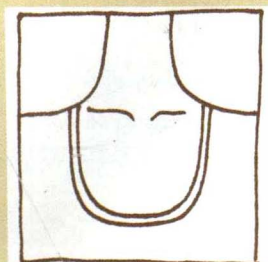
各式各样的领型，能让你的脸形变大变小、忽胖忽瘦、长短随你挑，不过也别忽视色彩的影响，这在下一个章节再告诉你。



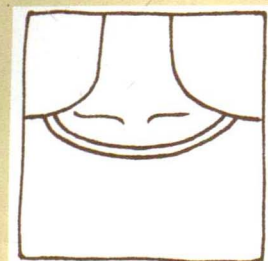
椭圆领型
Oval neck
垂直而深陷的蛋形领型。



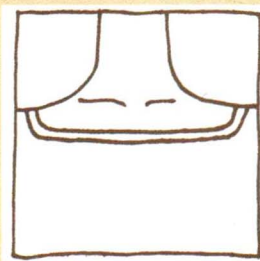
船员领型
Crew neck
短浅而贴锁骨的领型。



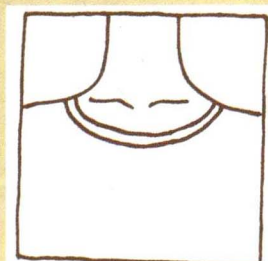
U字形领型
U-neck
垂直而深陷的U字形领型。



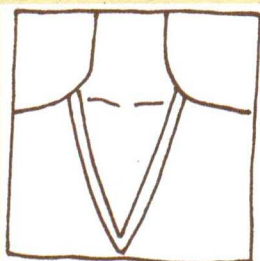
方圆领型
Oblong neck
往两旁延长的椭圆领型。



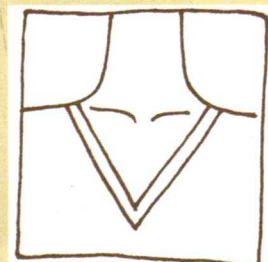
船形领型
Boat neck
往肩膀两边展开来的领型，如同船底部的线条。



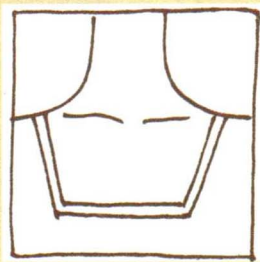
圆形领型
Round neck
这就是我们一般认知的圆形领型，有时能看得见锁骨，比船员领型稍宽。



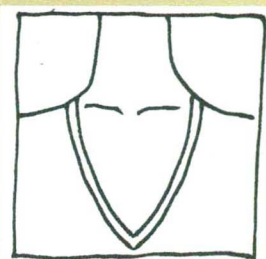
深V领型
Deep V-neck
垂直而深陷的V形领型。



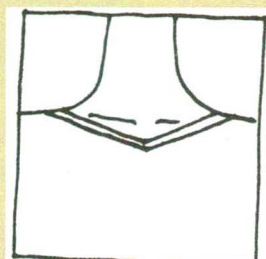
规则的V领
Regular V-neck
这是一般最常见的V形领型，最底的尖点以不露乳沟为底线。



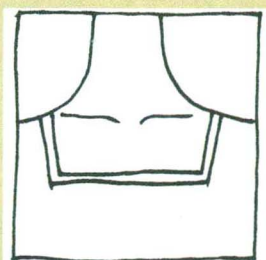
方形V领
Squared V-neck
无V字的尖点，被切割的V领，如同矩形领型。



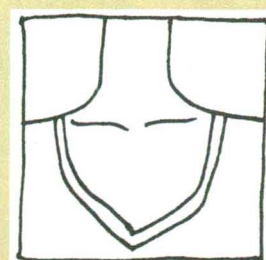
匙形领型
Spoon neck
如同汤匙前端的领型，介于V领和U形领之间。



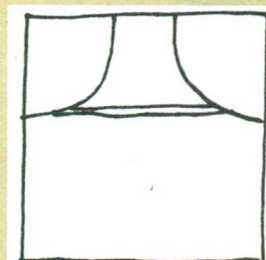
V线条船员领
V-shaped crew neck
有着非常浅短尖点的V字领。



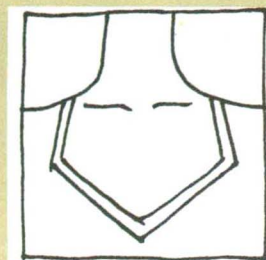
方形领
Square neck
整个领型呈现四角形。



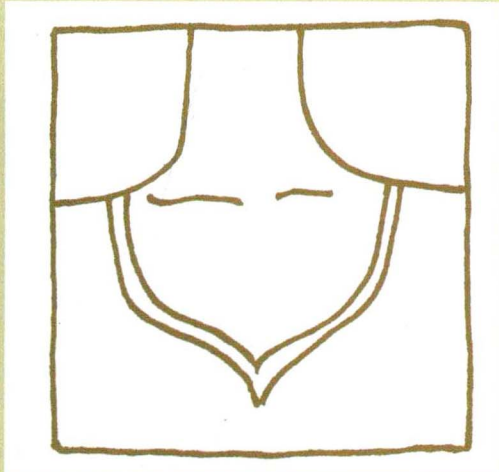
铲形领型
Scooped neck
如同铁铲形状的领型。



一字领型
Slashed neck
沿着颈项与肩膀平行的领型。



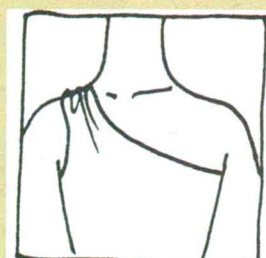
钻石领型
Diamond neck
如同钻石切割形状的领型。



心形领型
Heart-shaped neck
如同心形的领型。

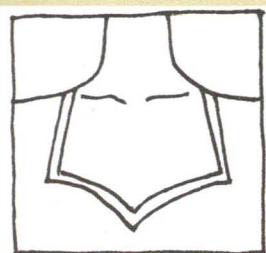


露肩领型
Off-shoulder neck
微微裸露肩膀的领型。



单肩领型
One-shoulder
另一肩膀从腋下横过，露出单肩的领型。

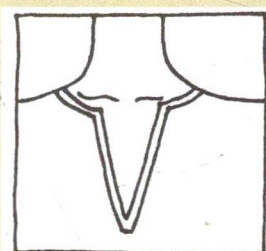
专业常识2：领型知多少



甜心领型

Sweetheart neck

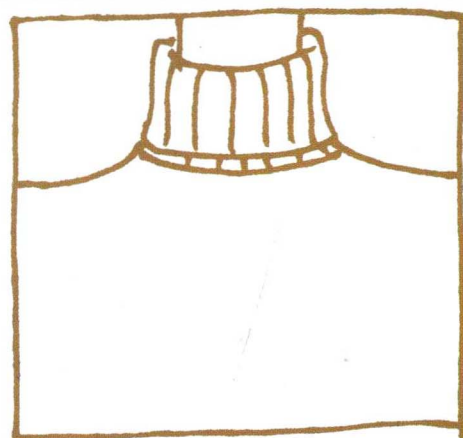
心形的变化领型，强调胸部的线条。



圆V领型

Plunging neck

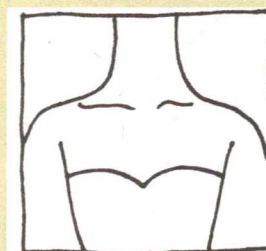
在圆形领口切割，垂直而深陷的V字形领型。



高领领型

Turtle neck

贴着颈项，双层或三层外翻领型。

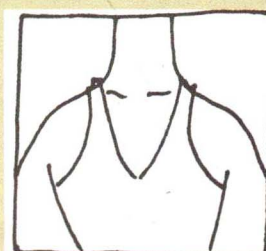


无肩带领型

Strapless neck

完全裸露肩膀的领型。

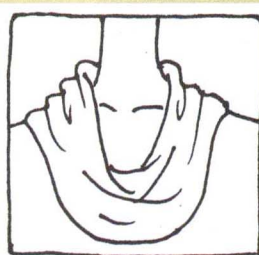
各式各样的领型，能让你的脸形变大变小、忽胖忽瘦，长短随你挑，不过也别忽视色彩的影响，这在下一个章节再告诉你。



扼领领型

Halter neck

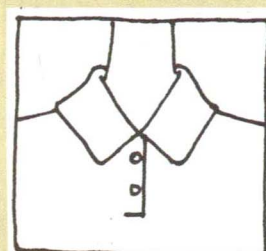
领子在颈项后方缠绕垂挂，通常背部是裸露挖背的。



垂坠领型

Draped neck

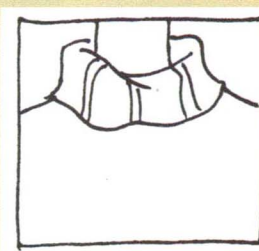
多余的面料在领口垂坠成形。



Polo领型

Polo neck

条状针织面料裁制成的马球衬衫领，通常会有2-3颗扣子，方便穿脱。

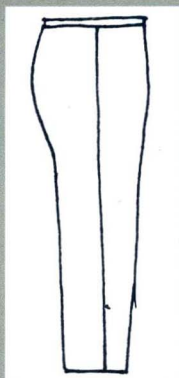


松糕领型

Off turtleneck

宽松可垂坠，双层或三层外翻领型。

专业常识3：裤型面面观



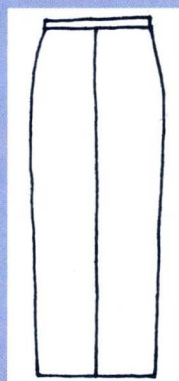
直筒长裤 Straight pants
从臀部以下垂直至下摆的长裤。



窄管长裤 Slim pants
腿部非常服帖的细长裤子。



AB长裤 Tapered pants
从腰部开始往下摆开始，逐渐缩拢的长裤。

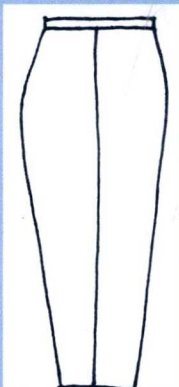


宽管长裤 Baggy pants
从臀部开始至下摆皆笔直宽松的长裤。

Jean的至理名言：
不同的裤型能决定
你下半身的幸福！
看起来修长与否，
70%的因素在此，
预备背水一战吧！



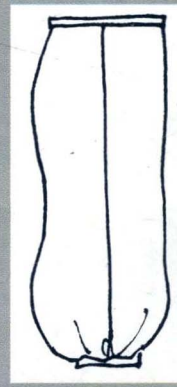
宽摆长裤 Flare pants
从臀部或大腿以下开始展开的长裤。



上宽下窄长裤 Peg-top pants
合腰但宽松至胯下，至下摆处逐渐收缩的裤型。



喇叭裤 Bell-bottom pants
合身的裤子，从膝盖以下始展开，整件呈现如铃铛形状的裤型。



灯笼裤 Balloon pants
整件宽松的长裤，在下摆做缩口处理。

专业常识4: 裙子的长短

总是听到流行专家
一会儿呼喊过膝裙，
一会儿叫嚣迷你裙，
这些裙子的标准
到底何在呢？
不同的长度
让你的腿形更完美。

超迷你短裙
Micro mini length

迷你裙 mini length

膝上裙
Over knee length

及膝裙
Just knee length

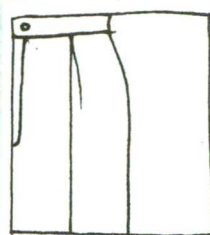
过膝裙
under knee length

中长裙Midi length

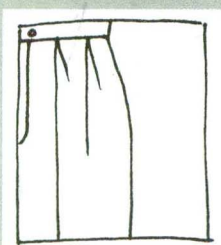
及踝裙Maxi length

专业常识5: 折褶缝相连

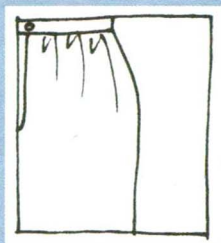
相信不会缝制衣服的美眉，也看过衣服上的裁接线，这些缝合线能让衣服的线条更贴合人体，这些缝合线的专业名词就是打褶，dart（死褶）或tuck（活褶）。



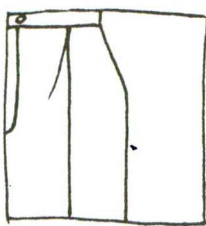
一活褶
One tuck
褶份全长等宽，部分车缝，剩余褶份造成松份。也可全部缝死，露出翼片状褶份作为装饰。



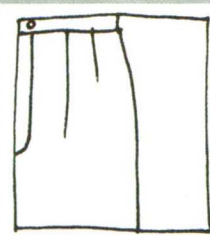
二活褶
Two tuck



抽细褶
Gather
在布上缝一或二道平针，抽拉缝线使布集中，成细绉褶状。



内活褶
In tuck
将活褶往内折缝，一般皆向外折缝。



死褶
Dark
衣服裁片上，为配合人体曲线而车缝的长三角形区域，利用这些缝合线呈现三度空间的立体感。

让你看起来瘦5公斤的穿衣法则

法则1：玩味色彩，视觉障眼法

法则2：完美的黄金比例

法则3：质材的修身作用

法则4：内在美的神奇效果

法则5：画龙点睛的小配件



THE RULES FOR dressing 5 kg thin

视觉障眼法 玩味色彩

法则1

想要成为视觉系美女就得先了解色彩，色彩对人类视觉有直接的影响力，利用色彩所产生的错觉，达到混淆视听的效果，让不想被人看见的部位隐形。

相信许多人对色彩又爱又恨，色彩不但影响心情，也可以左右别人对你的看法。既然它的影响力如此之大，在服饰瘦身法则里，可以说是决定性的要素，巧妙运用色彩的组合搭配，让视觉有垂直的连接一贯性，可以达到修饰身材的功效。

单色系色彩的运用

全身上下以同色系色彩组合，会有往上下拉长、垂直的视觉效果，相对就给人修长的印象。这也是最安全、最简易的配色手法，其实，许多人早已不自觉地采用单色系穿着，因这样的配色在视觉上最协调也最不抢眼，黄配黄、绿配绿，完全不用思考。这样的手法，在国际时装秀上处处可见，不过设计师为增加变化性，就在材质上大做文章。黑色丝绸上衣搭配黑色棉质长裤，橄榄绿马海毛针织衫加橄榄绿缎面短裙，反复使用厚与薄、软与硬的质材对比效果，让单色系配色变得有趣。

THE MAGIC OF colours

单色系色彩搭配的进阶就是相近色的组合，你可以选一个颜色为基调，再以此颜色延伸出相近的混色，也就是相同颜色、不同明度的色彩，例如：黄色可配黄绿色、棕色配咖啡色，但毕竟仍有色差，所以在做上下的搭配时，需小心身材比例的分配，尽量以上短下长的款式拉长下半身的比例，才能显得修长。或是上衣尽量采用明度较高的颜色，下身则选取明度较低、较不明显的，在视觉上有收缩的效果，而将焦点拉至脸部。

此外，不同颜色、相同明度的颜色也具有单色系色彩搭配的效果。如粉灰配粉蓝、宝蓝配洋红等颜色的搭配，不过若要显瘦，尽量以深色系为主，例如：铁灰配墨绿、深酒红配葡萄紫，都是不错的深色搭配法。虽然明亮的颜色让人印象深刻，给人青春有活力的印象，但实在太抢眼了，很可能将好不容易创造出来的垂直线条，在上下半身交界之处，拉出一条水平线，视线被切割开来，导致前功尽弃。

法则1是人拟定出来的，所以并非绝对。当你一身黄，从头到脚、从里到外，犹如一颗黄芒果时，反而不赏心悦目了，这时可以尝试局部性地增添第二种颜色，让你看起来更有精神，不过，色彩的比例上应该是25%的第二色与75%的基本颜色，这样，才能维持我们所坚持的单色系搭配法。不建议采用对比颜色，例如：黑配白、红配绿等对比色，除非你想要制造特别效果，就另当别论了。第二色的增加尽量以内部为主，也就是维持外部给人单色的印象，例如：外套及长裤皆是咖啡色，衬衫可以尝试让你的脸色看起来红润的淡粉色，不但能让你看起来更有活力，也有修饰身材的功效。

深色系的修饰效果

不用特别讨论，相信大家都有这样的共识：深色系绝对是胖子的好朋友。深色会吸收光线，所以在视觉上具有收缩的效果，相对的，明亮色系会将光线折射，就容易产生膨胀感。颜色愈深，所有的细节就被隐形起来，所以，收藏多余的赘肉非深色系莫属。

其中又以黑色为最佳良友，不论何种体形的人，穿上黑色不但显瘦，且不会出任何差错。但一年四季穿着黑色实在太不像话了，给人一种阴沉的印象。所以最好选择非黑色的深色系为基调，且最好以能衬托红润肤色的颜色为主，再从中变化延伸出不同明度的相同色调，或不同颜色却相同明度的深色，在深色系的色彩世界里寻求变化。

文/M Jean Chang 摄影/张志清 化妆&发型/林佳立
服装提供/T-PARTS·温庆珠·Diesel 模特/丁式平(风暴)、高伊玲(云星堂)

完美的黄金比例

法则2

想要有完美的身材比例不是不可能，懂得如何应用服饰的线条，坚持往上下拉长的原则，达到身心平衡。

有一阵常听到“9头身美少女”这个名词，你知道何谓“9头身”吗？就是指从头到脚的比例，刚好是9个脑袋的长度，这样的比例在东方人里非常少见，多是西方人才有这样的比例——头小、脖子长、腰高腿长，整体给人纤细修长的印象。虽然随着西化的程度日趋深入，以及生活水平普遍提高，现在的美眉都有营养过剩的倾向，一个个长得又高又壮，但遗传学的基因构造仍无法重组，所以即使长得高壮，未必表示身材比例就会好。

东方人的身材比例多为头大、身体小，上下半身的比例多为4:6，若腰身长更拉长了上身的比例，也就是说腰围到臀围的间距较长，显得腿较短。当然，长得高仍旧比较有利，就算整体比例不甚完美，大部分高个子的腿仍比一般人的长，在视觉上就胜人一筹。所以如何拉长比例，就是瘦身穿衣的宗旨。

善用垂直线条

视觉上有往上下延伸的垂直线条，就是我们穿衣时谨守的原则，这并不是指非穿有直条纹印花的衣服不可，可以利用颜色、款式及设计细节制造出视觉上的垂直效果。如前一章所提到的单色系穿衣法则，就能创造出垂直的色块；上下身的款式搭配，同样以上短下长为主，让腿部的线条拉长，不过在比例的拿捏上必须追求平衡感，上半身太短反而不具美感了，必须切记为避免在腰部有明显水平线被切割开来、视线被打断而造成短小的印象，要慎选上衣的长度，腰上或腰下几寸的微差，在视觉上就有很大的差异，尤其忌讳及臀的长度，这不是此地无银三百两，更凸显臀部的宽大吗？！

PERFECT proportion

也别小看设计的细节，水平及垂直线条是无所不在的。最近流行的工装裤就有许多水平线条：瞧！多的是横开的口袋，而缩口的设计虽然帅气，但也将你的腿部线条从中切割开来，显得比例较短；但像滚在裤子侧边的压条，则有往上下拉长的效果。另外，衣服的裁剪车缝线也能造成视觉上不可忽视的线条，垂直如公主线、前开襟的长排扣眼或V字领，水平如腰部的裁片剪接以及一字领等，这些细节都可能成为垂直线条“杀手”，或是显瘦得力的小帮手，全看你如何运用。

追求平衡美感

想要让人有修长的错觉，就要非常小心凸显的身体部位，只要有不平衡的情况出现，修长的梦想就幻灭了。

西洋梨身材弥补方案

上半身瘦的人就得视胸小还是肩膀窄，利用衬垫型胸罩或小型垫肩，增加其分量，上身也尽量以明亮色系为主，或是较宽松的蝴蝶袖设计的上衣，造成膨胀效果，达到上下平衡。上半身胖的人反之将所有的垫肩拿掉吧！相信你不想再让别人的焦点放在你身上了，选择垂坠感佳的面料，避免太紧的上衣，此外细节较少亦可减轻分量，V领或直线纹上衣都有往上拉长的效果；下半身最好穿窄而直的长裤，若穿宽管的长裤，会让人觉得更加庞大。

纺锤形身材弥补方案

纺锤形身材的人要尽量避免腰带或腰部的装饰品，宽松而自然垂坠的上衣刚好盖住小腹，是最理想的；长裙比长裤来得容易选择。

葫芦形身材弥补方案

葫芦形身材的人，算来应是最让人称羡的体形，但为避免胸、臀的过于突出，可以在腰部加上腰带或装饰品，增加腰部的分量，让比例达到平衡。