

教你如何搭配衣服，穿出优美曲线，穿出自信！
让每个女人都如同一首浪漫的诗，一幅动人的画。

穿出 你的美

CHUAN CHU
NI DE MEI

林秋香 编



内蒙古人民出版社

教你如何搭配衣服，穿出优美曲线，穿出自信！
让每个女人都如同一首浪漫的诗，一幅动人的画。

穿出 你的美

CHUAN CHU
NI DE MEI

林秋香 编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

穿出你的美/林秋香 编 ——呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-5077-2026-8

I. 穿… II. 林… III. 女性—生活—基本知识

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003738 号

穿出你的美

林秋香 编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

江苏文源印务有限公司印制

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 60 字数: 500 千

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-1000 册

ISBN 7-5077-2026-8 定价: 48.00 元

目录

女性内衣文化
文胸试衣间
厚胸女孩 VS 薄胸女孩
不同款式的文胸与上衣的搭配
内衣的高科技关键词
美胸特别锻炼法
内裤试衣间
烦恼动物体型的修饰
不同款式的内裤与服装的搭配
整形内衣
衬裙
保暖内衣
生理内衣
运动内衣
内衣的清洗和保养
内衣 Q & A

Style

1 2 3 4

内衣篇



女性内衣文化

内衣是时尚、迷人、实用、舒适、必要、颓废、色情、禁忌、诱人、愚蠢……很难想像还有什么其他东西有如此强大的力量和如此多的含义。内衣的发展是神秘而令人困惑的。它的最初源头我们现在很难判断，但不可否认它是一个时代女性身份和地位的晴雨表，妇女们不断修饰着自己的腰肢和臀部，这个过程充满了曲折与艰辛。在内衣的发展历史中，无论禁锢也好，释放也好，内衣的魅力是深邃而久远的。由北京爱慕内衣有限公司创意发起，北京服装学院、北服·爱慕人体科学研究所共同主办的“在禁锢与释放之间”内衣文化展曾经对内衣的发展做出过比较详尽的阐述，它把内衣的发展史归为两大类：西洋内衣发展史和中国内衣发展史，从不同文化底蕴出发，生动展现内衣的无穷魅力。

在西方内衣发展史中。可以分为5个主题来讲述和探讨内衣的文化发展，它们包括“未知的开端”、“温情与烈火的并存”、“留在公众的视线”、“科技带来最新的美”、“设计与品牌一统天下”。

未知的开端

现代社会中所有的内衣品种都拥有同一个祖先——“亲密服装”，它就是所有故事的开始。根据《圣经》的叙述，上帝创造人类的时候并没有创造衣服，是因为亚当和夏娃没有禁得起蛇的诱惑，吃了禁果，才有了羞耻之心，用无花果的树叶遮盖起自己的私密部位，于是“亲密服装”诞生了。故事尽管带有浓重的神话色彩，但有一点是可以肯定的：内衣从一开始就与性有着密不可分的联系。探究历史的轨迹，在意大利西西里广场的马赛克壁画上装饰着许多古罗马女运动员图像，大约是公元前3000年的人物，她们手持铁饼或哑铃，紧而短的衣着极像今天的比基尼泳装。另外一个有代表性的服饰可以追溯到公元前2000至公元前1700年，古希腊克里特人崇拜的持蛇女神塑像。持蛇女神被奉为大地女神，她穿着紧身上衣和长裙，腰部很细，衣服从胸部以下系紧，而胸部则全然袒露出来，无比地骄傲和神圣。人们认为它是紧身衣的前身，因为这种衣服正好把腰部束紧，把胸部推向中间，使它们隆起并保持坚挺。



↑持蛇女神被奉为大地女神，她穿着紧身上衣和长裙，腰肢纤细。

温情与烈火的并存

在内衣史上，历来被服装史学家和人类学者们描述最多的就是紧身胸衣，它是“温情与烈火”的象征。各种各样的紧身衣翻译成中文只有“紧身胸衣”、“紧身裙”、“腹带”等几种叫法，但在西方，不同时期的不同款式都有特定的名称。它的历史十分悠久，从公元14世纪到20世纪初大约600年的时间里，紧身胸衣的材质和形式纷繁多样，由金属、木质、骨质、棉、麻、丝绸等材料做成的，款式与用途也各不相同，女性通过紧身衣时将身体束成直身形，时而束成S形、X形，它的奇特与奢华现代人难以想像，它的黑暗残酷也是我们无法理解的。例如历史上有记载的16世纪英国女皇伊丽莎白一世，极力提倡束腰，她自己定制的紧身衣腰围只有33厘米(13英寸)，就像碗口一样大。到19世纪末20世纪初，紧身衣发展到了极致，女人们可以根据不同的需要选择，有婚礼用的、舞会用的、运动用的、骑马用的、睡眠用的、洗浴用的……各种紧身衣尽显魅力。



↑New Look造型紧身衣(一九四七年)。

留在公众的视线

万事都是物极必反,当紧身衣发展到了最辉煌的时候,其消亡的日子也逐渐来临了。但是万物又不断推陈出新,我们不用遗憾紧身衣的时代已经过去,因为又一个吸引人的话题诞生了,那就是电影。电影和内衣都是人们永远感兴趣的话题,明星们可以因为一件内衣大红大紫,大起大落,而时尚的人们同样在追逐明星的过程中追逐着时髦的内衣。20世纪初,电影还处于默声期,演员们通过夸张的眼神和动作来演绎人物和剧情,其中1917年版的“埃及艳后”中,穿着蛇形文胸的女主角轰动一时;1955年,玛丽莲·梦露为“七年之痒”拍招贴画时,在地铁口长裙随风飘起,从此她露出内裤的惊世镜头吹进了人们的眼睛里……



↑正是这幅风吹裙装的一幕,在电影史上留下了永恒的瞬间(1955年)。



↑弹性纱线被引入到新一代的内衣设计中,包括文胸和腹带(1950年)

科技带来最新的美

内衣历史的长河中,时常会有一些划时代的新产物,1938年杜邦公司发明了尼龙,到1950年莱卡的问世,到20世纪80年代莱卡的不断改良和应用,新材料不断带给内衣新的生机。人体工学的研究将内衣的设计带到了一个更加广阔的领域,1926年贝勒公司做了第一次大量的人体测量;1935年华纳公司又根据女性不同的胸部形状,推出了不同的胸围尺寸和A、B、C罩杯规格。此后,欧美、日本等国对内衣与人体关系的研究从未停止,使得内衣不断向科学、健康的方向发展。

设计与品牌统一天下

从宫廷御用裁缝作坊发展成密集型的生产企业,再发展成垄断集团,进而产生品牌文化。品牌和设计师造就了现代内衣的地位,是现代内衣发展的基础。例如,菠萝公司是首家推出连体舞蹈服的公司;Calvin Klein是首位将名字放在内裤腰头的设计师;还有设计师与明星的组合,例如Jean-Paul Gaultier和Madonna把紧身衣重新推向流行的最前沿,以及在提到内衣时不能不提的设计师Mary Quant、Westwood、John Galliano、Alexander McQueen等;此外还有一些知名的内衣品牌,如“密探”、“Janet Reger”、维多利亚的秘密等,所有这些均对内衣的发展起到了推波助澜的作用。

女性内衣文化

东方内衣发展史

东方的内衣发展史与西方完全不同，内衣的裁剪以平面宽松的款式为主。在中国，内衣的形制从汉代到清代的发展相当稳定，相比西方的紧身衣，显得轻巧而柔软，这似乎很符合古代中国崇尚的中庸与自然。美，有时也来自于平静。历史是流动的，东西方文化的交融是必然的。

中国

历代褻衣沿革图

汉：抱腹



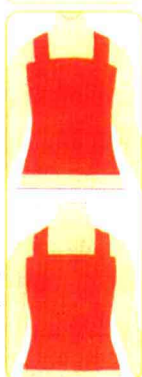
汉刘熙《释名·释衣服》

汉：心衣



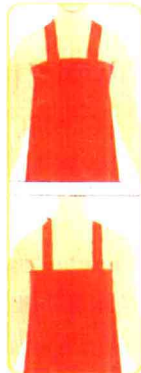
汉刘熙《释名·释衣服》

晋：裌裆



甘肃嘉峪关晋十六国墓壁画

明：襌裙



山西新绛稷王庙明代壁画

元：抹胸



甘肃漳县元墓出土实物

宋：抹肚



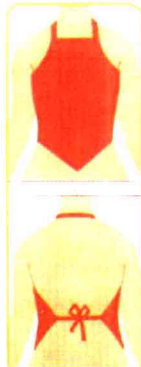
福建福州南宋黄升墓出土实物

唐：内中或有诃子



唐周昉《簪花仕女图》

清：兜肚



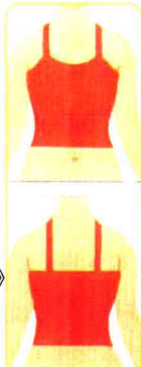
传世宝物

近代：小马甲



《北洋画报》

近代：背心



《北洋画报》

现代：文胸



早期西方 内衣 的复制

早期西方内衣的复制



↑ 1870 年至 1880 年，棉网/金属插骨/鲸须骨条。



↑ 1880 年，棉缎/金属插骨/鲸须骨条。



↑ 1880 年，绸缎/金属插骨/鲸须骨条。



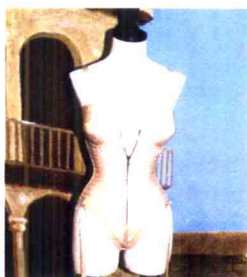
↑ 1908 年，美国流行一时的哺乳紧身衣。



↑ 1947 年，New LOOK 造型紧身衣。



↑ 1962 年的紧身衣腰封勾勒纤细的腰线。



↑ 1990 年让·保罗·戈尔捷设计的紧身衣。



↑ 多种素材的结合是现代内衣设计的风格之一。

文胸

试衣间

如果没有文胸的出现，我们很可能得不到持久的好身材，也就得不到我们追求的永远的美丽。记住只有挑选到了合适的文胸，才能使胸部呈现更加完美的姿态。

文胸常识

罩杯知识

罩杯就是文胸撑托乳房的部分，这部分的尺寸和形状决定着乳房的美观与最终形态，是美胸最重要的部分。基本种类如下：

全罩杯

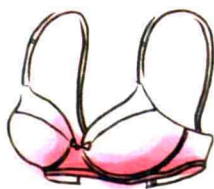
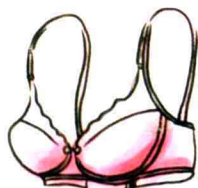
顾名思义，就是指可以将全部的乳房包容于罩杯内，具有支撑与提升。集中的效果，是最具功能型的罩杯。

3/4罩杯

具有将胸部集中的功能，机能性比全罩杯差一点，但具有更好的造型效果，可按不同服装需求选用。

半罩杯

利于搭配服装，机能性虽然比较弱，但提升乳房的效果非常好，胸部娇小的女性穿着后会显得比较丰满。



文胸尺寸分类

表一为胸围尺码表，可以根据此表查出自己的文胸尺寸。例如，胸下围是75cm，胸围是90，比胸下围多15cm，那么在表中即可查出你的文胸应该选择C75。根据自己的尺寸在下表中找到相应的型号，就可以在柜台上挑选心仪的款式了，但是文胸还是需要试穿，因为尺寸是最简单的依据，很多文胸由于款式不同，对不同胸围产生的效果也不尽相同。

表一

罩杯类型		下胸围		70	75	80	85	90	BRA 胸围 单位 cm 尺码表
上胸围与下胸围的差距	约10cm	上围		80	85	90	95	100	
	A 型	尺码		A70	A75	A80	A85	A90	
	约12.5cm	上围		83	88	93	98	103	
	B 型	尺码		B70	B75	B80	B85	B90	
	约15cm	上围		85	90	95	100	105	
	C 型	尺码		C70	C75	C80	C85	C90	
	约17.5cm	上围		88	93	98	103	108	
	D 型	尺码		D70	D75	D80	D85	D90	
	约20cm	上围		90	95	100	105	110	
	E 型	尺码		E70	E75	E80	E85	E90	

● 本书部分内容由华歌尔提供

首先量好自己胸围的尺寸，并在表中找到相对应的型号，在挑选文胸时一定要多多试穿，直到找到最合适的一件。积极向柜台售货员咨询也会收益不少，千万不要因为害羞而购买不适合自己的文胸。国内外的文胸尺寸存在一些差异，可以根据下表进行比较对照。

表二

常 识 版	胸下围(底点) (cm)	胸围突起点 (cm)	中国	法国	美国	意大利
以下 为 文 胸 尺 寸 对 换 表 提 供 您 参 考	63-67 :	77-79	A65	80A	30A	1
		77-81	B65	80B	30B	1
		81-83	C65	80C	30C	1
		83-85	D65	80D	30D	2
		85-87	E65	80DD	30DD	2
	68-72 :	82-84	A70	85A	32A	2
		84-86	B70	85B	32B	2
		86-88	C70	85C	32C	2
		88-90	D70	85D	32D	3
		90-92	E70	85DD	32DD	3
	73-77 :	87-89	A75	0A	34A	3
		89-91	B75	90B	34B	3
		91-93	C75	90C	34C	3
		93-95	D75	90D	34D	4
		95-97	E75	90DD	34DD	4
	78-82 :	92-94	A80	5A	36A	4
		94-96	B80	95B	36B	4
		96-98	C80	95C	36C	4
		98-100	D80	95D	36D	5
		100-102	E80	95DD	36DD	5
	83-87 :	97-99	A85	100A	38A	5
		99-101	B85	100B	38B	5
		101-103	C85	100C	38C	5
		103-105	D85	100D	38D	6
		105-107	E85	100DD	38DD	6
	88-92	102-104	A90	105A	40A	6
		104-106	B90	105B	40B	6
		106-108	C90	105C	40C	6
		108-110	D90	105D	40D	7
		110-112	E90	105DD	40DD	7

文胸的基本款式

文胸的分类大致可以有好几种方法。按照外形可分为短带的“普通型”和长及腰部的“长腰型”；按材料不同可分为“纯棉型”、“混纺型”和“其他材料型”；还有具有可拆卸肩带、加入钢托等特别功能的各种功能型；也可以按照不同的目的分为“运动型”、“修身型”、“孕妇用”等不同类型。

我们根据市场上常见的各种文胸的穿着效果分出了如下的种类，以便你在购买时参考比较。

半杯式

半圆的罩杯，细小的肩带，适合瘦小身躯与小巧玲珑的乳房。有托高乳房的作用，使胸部造型更加挺拔。透气性好，弹性较大。



1

全杯式

罩杯较深，较大，可以包容整个乳房，侧围和底边较宽，能够提供较多的向上拉力。弹性较小，可以缓解因动作而引起的乳房的剧烈震动。防止发生乳房外偏的尴尬。



2

薄款型

除了肩带和侧围，罩杯只使用薄薄一层面料，仅仅起到撑托的效果，没有修形作用，能够表现最本色的胸形。透气性好，弹性较大。



3

无肩带式：

没有肩带，或肩带可以拆卸。这种款式多以钢托来支撑胸部，用于搭配露肩及大开领上衣等性感的服饰。



4

隐形无缝式

颜色以肤色为主，弹性很像皮肤。一般为全杯式罩杯，罩杯表面做无缝处理，垫有厚海绵，胸下围也是无缝处理，胸部丰满与否都可穿着。适合搭配紧身服饰和半透明外衣，不会透出文胸的痕迹。



5

前扣式

搭扣安装于前方的文胸，便于穿着，同时具有聚拢集中双乳产生乳沟的效果。但当使用一段时间后会因侧围面料老化，失去弹性，使胸形外分，要注意更换。



6

露背式

本身为无肩带文胸，但将下围面料的面积加大，同时将后背的搭扣下移，露出大部分后背，起到束腹挺胸的作用。适合搭配露背装穿着。



7

修身式

可托高胸部，收紧腰腹，主要作用是束紧多余赘肉，使身材更加苗条。可配各种外装穿着，适合对身材不甚满意的女士穿着。



8

基本款式

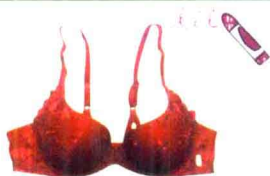
美丽文胸挑选切入点

市场上令人眼花缭乱的文胸件件都那么具有诱惑力,怎样更快掌握挑选到适合自己的文胸的方法,是每个女性面临的挑战,其实把握住准确的切入点,就能找到捷径。

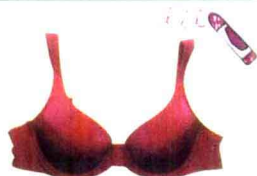
1 色彩 color



罩杯上缘的刺绣蕾丝贴合胸部,加上美丽浮雕式花朵肩带,使双峰更集中。



吉祥喜庆的红色,小图案的刺绣颇具立体感,美丽大方。



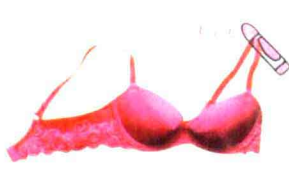
简洁的红色文胸,体现肤色白皙者的高贵和华丽,又使肤色黯淡者显现青春健康。



粉色文胸上点缀着淡蓝色花朵图案,增添了几分雅致。



浅粉色与白色相间的小格子,简单的样式,散发出少女气息。



纯正的色彩,蕾丝设计的侧围,流露性感妩媚的美感。



光滑的面料用黄色再适合不过,柔和舒展,给人清新感觉。



布满蕾丝装饰的橘色文胸,大胆艳丽,女人味十足,是调节情绪的好工具。



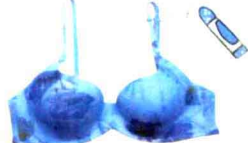
中国传统的花朵图案运用在橙色文胸上,夺目,充满东方情调。



可爱的小图案,淡雅的蓝色,配合纯棉材质,一切都恰到好处。



深蓝与黑的结合充满神秘感,适合成熟女性,不经意露出时也动人。



晴空般的蓝色,水墨画质感的蓝色花朵,透出典雅幽远的气质。

挑选

2 触感 touch

TOUCH

绸缎与绒面



咖啡色棉质文胸的上半部采用绸缎面料,理性女人的最爱。

蕾丝



白色蕾丝花朵运用在罩杯和肩带部位,增加立体感,像盛开的梅花般夺目。

不同材料



丝带、镂空花边与网状面料的组合,突破了传统的文胸材料,增添了温柔浪漫。

半透明



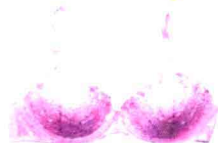
半透明的罩杯上镶有蕾丝图案,是不是十分性感呢?给自己更多尝试吧!

牛仔感、印刷感



仿佛牛仔布,其实只是美丽的印刷图案,没有硬硬的面料,造型依然酷。

纷色圆点刺绣



普通的杯型配上大小不一的圆点刺绣就不再普通,质感倍增。

不规则突起



凹凸感觉的表面摸上去感觉新颖奇特,令穿着者惊喜,也能收到不同效果。

粉色桃心



粉色文胸上绣满了漂亮的桃心,提升了可爱度扮出娇憨形象。

肩带与罩杯不同材质

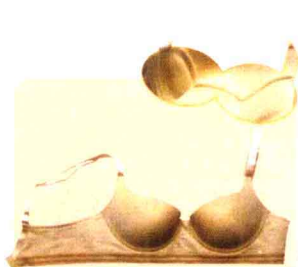


连接文胸的肩带部分采用半透明的黑色的纱质地,凸显迷人效果。

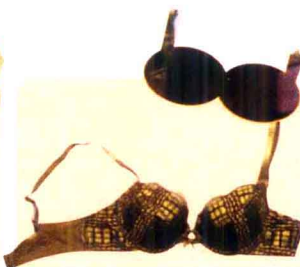
切入点3 挑选

3罩杯type

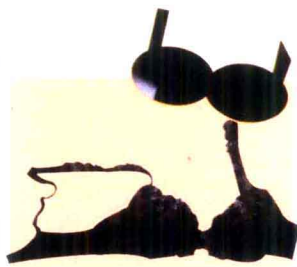
TYPE



内侧凹凸的面更好地贴紧胸部,即使剧烈运动也不怕滑脱。



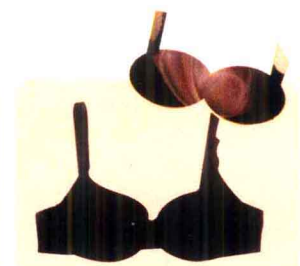
活动的海绵插片,根据需要调整胸部大小,是调节胸部美观度的重要工具。



椭圆形胸垫,可以较好地服帖胸部,起到隆胸效果。



在文胸下部装有的胸垫,更好地托起胸部,适合胸部下垂的女性。



罩杯内侧不同位置的凹凸,起到透气和集中胸部双重作用。



内侧三个小贴片将胸部与罩杯完美结合,增加胸部美感。



小手形状的活动胸垫十分可爱,好像双手在抬高胸部。



看起来厚厚的罩杯,其实是里面隐形的胸垫发挥作用的。



内侧看来比较正常的罩杯依然能托高胸部,是里面胸垫比较薄不明显罢了。

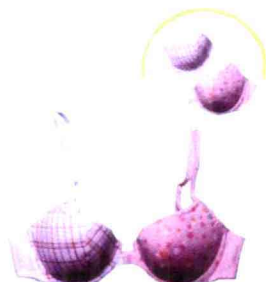
挑选切入点 4

4 配件 type

TYPE



白色的高弹力背心适合运动时穿着,背后的X形有较好的固定作用。



将两个文胸拆卸组合成四种,是夏日搭配的趣味选择。



肩带用丝带像缝纫般穿起来,看起来新颖别致,使文胸显得高雅美观。



侧面扣袢设计的文胸方便穿脱,十分富有人性化。



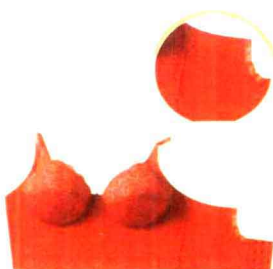
四分之三罩杯的文胸肩带也可以拆卸,丰富了设计。



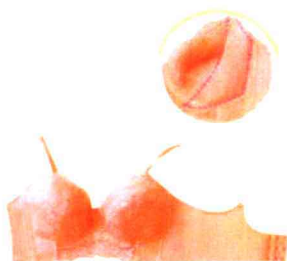
少女型的可爱文胸适合刚刚发育的女孩子,一定要注意挑选。



中等宽度的侧围比较常见,适合大多数女性穿着。



宽大的侧围适合胸围丰满,体形偏胖的女性,能较好地收紧腋下赘肉。



较窄的侧围,瘦瘦的胸部较小的女性穿起来比较舒服。

1

厚胸女孩 VS 薄胸女孩

有没有过类似想法?同样的衣服穿在自己身上并不觉得十分美丽?那是因
为存在薄胸体形和厚胸体形的原因,判断胸部的厚与薄是寻找最佳上装搭
配,成为上半身美人的决定性因素!

厚胸女孩特征



德鲁·巴里摩尔

曾经为ET的离去
而痛哭的小姑娘如今变
成了《霹雳天使》中性
感的美丽特工,厚胸的
她是二十一世纪丰满性
感的典范。

她们也是
厚胸女孩



伊丽莎白·泰勒

好莱坞影坛上的
美艳长青树,虽然各
个时期她们的造型都
不同,但是无论谁承
认美艳性感明星的头
衔永元属于她。

厚
胸
代
表



DATA

●身高 168cm 胸围 85cm 腰围 60cm 臀围
89cm 文胸 C 罩杯

●与右页的薄胸女孩相比,胸高并没有多
少变化,但是上身的厚度却增加了很多。



你属于哪一种呢?

这样的人属于厚胸女孩

■要是穿上高领绒套衫或圆高领衫,
就会被人说“会不会显得太胖?”

头部和颈部及上臂都因为厚厚的胸部
而显得胖胖的,穿着比较紧身的针织上衣时
就会出现褶皱,整个身体身前凸出,被人
说是因为人长得胖,其实,只是胸部比较厚
而已。



■有时穿衬衫,虽然扣上腰间的纽扣,但却扣
不上胸部纽扣

选择束腰的款式,反之,穿上内衣,然后将胸部
的纽扣敞开,就能展现你的丰满光彩。

■夹克虽然尺码合身,可是肩部总觉得
紧绷绷

同外国人体形相近的厚胸女孩,常有这
样的烦恼,穿着时更显出上身的胖,所以要
让手脚瘦的地方露出来,才能显得苗条一些。

■西装、制服的上部经常比底部的尺
码要大很多

虽然袖长,身长都很
合身,但是向上伸手臂就会
紧紧的,不能活动。胸部厚
的人由于有身材厚度,因而
容易产生这种效果。衡量
肩、胸的尺码之后再选择是
个好办法。



厚胸女孩自我描述

摄影时穿的衣服会觉得很
瘦,胸部有点紧,真不好意思,后
背的拉链有时拉不上,要是都像
泳装那样,就好了!

