

Without Dieting

视觉魔法

如何通过穿衣显瘦

How To Never Look Fat Again

[美] 莎拉·克虏伯 著
唐美容 刘杰 译

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONHONG



凤凰决定
DECISION

视觉魔法

—— 如何通过穿衣显瘦

[美] 莎拉·克虏伯 著
唐美容 刘杰 译

图书在版编目 (CIP) 数据

视觉魔法 / (美) 克虏伯 (Krupp, C.) 著; 唐美容, 刘杰译. —南京: 江苏人民出版社, 2011.6
ISBN 978-7-214-06944-3

I. ①视… II. ①克… ②唐… ③刘… III. ①服饰美学—女性读物 IV. ①TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第053839号

This edition published by arrangement with Grand Central
Publishing,
New York, New York, USA.
All rights reserved.

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2011-92

- 书 名 视觉魔法
著 者 [美] 莎拉·克虏伯
译 者 唐美容 刘 杰
特约编辑 俞慧洵
责任编辑 刘 焱
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 18.25
字 数 235千字
版 次 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06944-3
定 价 38.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

如何通过 穿衣显瘦

超过1000条显瘦穿衣法则让您更加苗条
——不用节食！

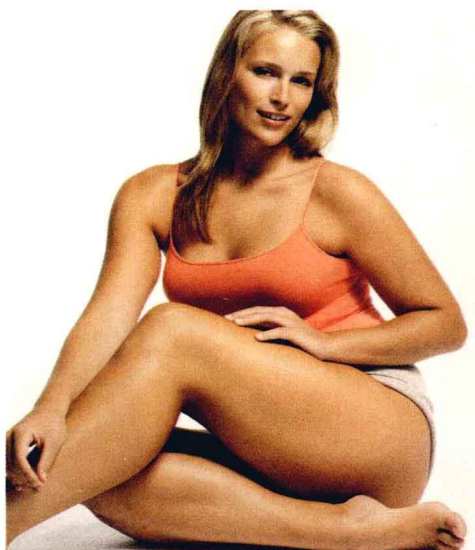
本书献给我那从未长胖过的丈夫理查·荣格林

作者简介

莎拉·克虏伯，美国知名时尚造型专家。自《年轻十岁》荣登《纽约时报》畅销书排行榜以来，她就以“当今世上最懂女人心的时尚大师”的身份，活跃在《今日秀》《奥普拉·温弗瑞秀》《观点秀》《泰拉班克斯秀》《早间秀》《娱乐今宵》以及《走近好莱坞》等三十多种美国电视节目中。同时，她也是《人物：时尚风向标》《店铺》《魅力》《InStyle》《摩尔》等时尚杂志的高级顾问，时尚网站Eve.com的总编辑，《纽约时报》和《时代周刊》最受欢迎的专栏作家。现居纽约市的萨加波纳克小镇。



视觉魔法HOW TO



如果你觉得自己看起来 不够苗条，请举起手来

其实你并不孤单！

因为几乎我认识的每一个女性朋友都觉得自己不够苗条——而其中有些人每天都运动，只吃沙拉和鲑鱼，穿小号甚至加小号的衣服！

事实上，我也觉得自己很胖！我也无法忍受自己长胖一点点！在过去的一年里，我的体重远远超过了我能接受的范围。我想，在每个女人的脑子里都一直萦绕着三个数字：梦想的体重数字、可以接受的体重数字，以及让我们觉得自己胖了的体重数字。我想，你肯定知道我是什么意思。我知道我自己的数字，你也了解你自己的体重。尽管，这个数字还在我这个身高（五英尺）的健康体重范围内，但是这些“多余的”体重还是让我在与外界接触以及穿衣的时候的自我感觉有了巨大的不同。

→ 糟糕的是，我发现与前几年比起来，我现在越来越难减掉那些多余的体重了。我在努力减，真的，我在努力——可能是因为在过去的几年里，我的体重并没有持续增加。至少，我是这么对自己说的，就当是自我安慰吧！

值得高兴的是，尽管我觉得自己胖，但其他人却不这样认为。其实那是因为他们没有看见我腰部已经分成了三截儿的赘肉；他们不知道我再也无法轻松地拉上那条我最喜欢的牛仔褲的拉链，即使费劲拉上了，也会有一大坨肉挤在腰上；他们更不知道我不得不换上更大罩杯的文胸；不知道我不穿外衣摇动上臂时的情况；也不知道我的高腰、长腿紧身塑形衣下面

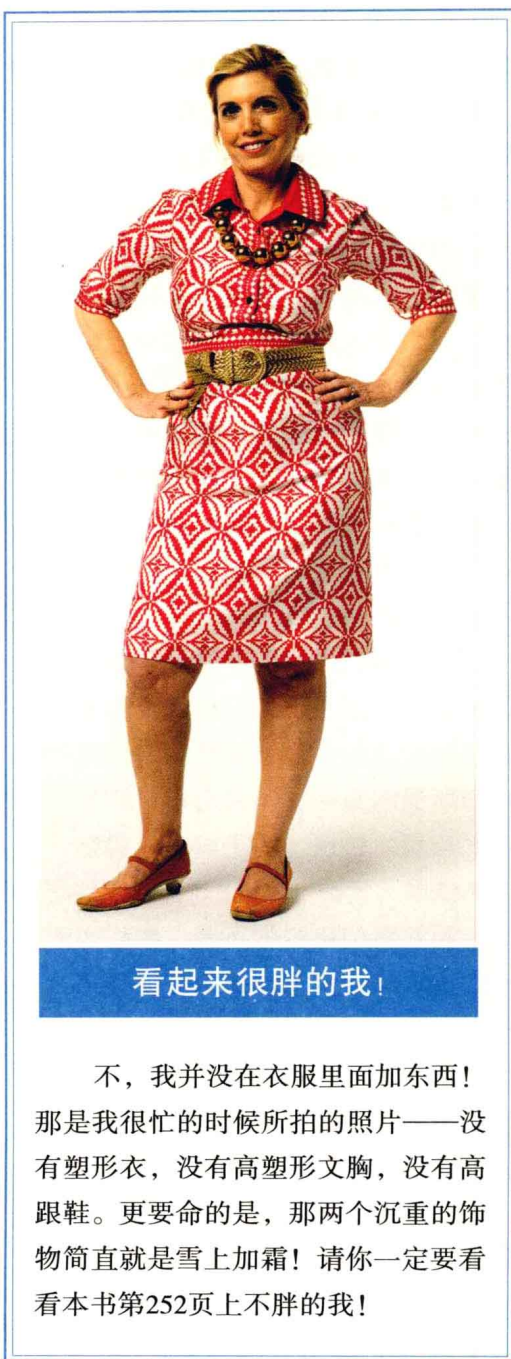
隐藏着大团大团的脂肪。

如果你也没发现我所说的以上这些情况，那么，说明我已经成为一个隐藏自己身上肥肉的高手了。不是通过节食和运动——尽管我是这两者的忠实信徒——而是通过穿合身的衣服、适合的颜色和风格，并用其他一些辅助手段对自己进行美化：穿上高塑形文胸，这能将我的整个身体抬起来并提高两英寸；再穿上在我舒适范围内最高的高跟鞋；最后抬头挺胸，向后收肩膀，注意身体姿势。我已经总结了上千条类似的美丽小贴士，而且这些建议并不会把你的衣橱变成黑衣展览会，这样只会让人感到压抑却糊弄不了你们任何人（穿黑色就显瘦是谁都知道的道理）。

我所知道的这些，全部来自于我三十多年里编辑流行杂志（《魅力》《格调》《时人杂志》《商铺》等），经营美容网站Eve.com，为出版物（《纽约时报》《时代》《摩尔》等杂志）撰写关于造型方面的文章，以及担任《今日话题》《奥普拉秀》《CBS早间报道》《娱乐今宵》《走近好莱坞》等节目造型师的经验。而且，我并不想本书只是根据我自己的经验得来，因此，我拜访了我认识的各方面的专家，包括时尚设计师、美丽达人、鞋样设计师、文胸专家、服装零售商、美容牙医、皮肤科医生、足科医生、整形外科医生、穿衣达人、眼镜专家、营养学家、健身教练等专业人士，来帮助我完成这个完整的美丽教程——怎样穿衣搭配才能显瘦。我们的床头柜上都需要放一本简明的参考教程，那么现在，本书就是你最好的选择。

与 我的第一本书《年轻十岁》教全世界的女性朋友如何快速有效地隐藏年纪一样，本书综合了所有的最新信息，教你怎样让自己看起来更苗条。

几乎所有我认识的女性朋友



看起来很胖的我！

不，我并没有在衣服里面加东西！那是我很忙的时候所拍的照片——没有塑形衣，没有高塑形文胸，没有高跟鞋。更要命的是，那两个沉重的饰物简直就是雪上加霜！请你一定要看看本书第252页上不胖的我！

在出门之前不是问自己“我看起来时髦吗？”“我看起来漂亮吗？”就是“我看起来胖吗？”这样的问题。噢，千万不要为自己不知道这个问题的答案而自责。显然，我们很多人都不知道如何回答，如果知道的话，我们就不会总穿那几件常穿的衣服了！没有哪个女人希望自己看起来很肥，也没有哪个女人愿意在买衣服的时候不得不一直对自己说：“我觉得这件衣服会让我看起来胖上十磅，但是我还能接受这样的我！”每个女人都认为自己买东西很明智。那么，我们又为什么会经常出错呢？

我得告诉你，那些时尚杂志和电视造型节目里一直谈论的身体塑形方法都是没用的！很多女性朋友还是不知道所谓的梨形、苹果形身材究竟是什么意思。并且，由于身高、骨骼、肌肉线条、年龄、居住地、工作性质以及买衣服的店家的不同，她们也无法完全按照自己喜欢的模特风格来打扮自己。

我也不相信那些造型参考书上说的根据数学公式来减肥的言论。就我个人而言，我并不喜欢数学。所以，请不要指望我会拿出一把卷尺来量自己的身体尺寸，也不要指望我会用计算器将属于自己体形的数字计算出来，再跟一张所谓的标准表

格作比较。

那么，对于那些要求我们跟随名人，并采用明星时尚路线的观点呢？噢，我看还是算了吧！我可不愿意变成奥黛丽（奥黛丽·赫本）或杰奎琳（杰奎琳·肯尼迪）。成年女性朋友不喜欢模仿他人的穿衣风格，她们认为那样就像是在照搬呆板的图片，或者好莱坞明星的风格。然而，这些原因都是次要的。在我看来，这些造型指导的问题的关键在于它们都是由男人写出来的。我认为许多男性设计师并没有意识到，其实大部分女人都为自己身为女性而感到骄傲。我们乐于做这样的自己，并为我们所取得的一切引以为傲；我们热爱并欣赏自己的身体以及它给我们带来的一切。只是有时候我们的身体并不能完全体现出自己的内在，出于种种原因，有些东西总是超出了我们的控制范围。我们对时尚有独特的观点，并清楚地知道自己想要的时尚风格。或许，第一天是浪漫风格，第二天则是古典风格，第三天就变成了波希米亚风格。这就是我不喜欢那些造型参考书的原因，它们总是坚持将我们划分为不同的类型——性感、前皮士（接近美国预科学校女生服装风格的女性时装潮流）或淑女，它们并不准我们坚持自己的风格，这就相当于限制了我们想在不同

的日子做不同的自己的自由。

至于那些教我们从身体上改变我们自己的书啊、杂志啊或电视节目什么的，都不太靠谱。如果我们想要身体直接变得漂亮健美，那我想难度会更大。而在本书中，我很高兴为大家讲解让自己变得更苗条、更漂亮的穿衣方法，你愿意和我一起试试吗？

这就是我提出的一个快速简便的方法——怎样让一件衣服能够包裹更多的赘肉。也可以叫做“显瘦穿衣法”。而你所要做的只是将各种衣服组合成适合你自己的风格，并分辨出哪些会使你显得臃肿，而哪些又会让你看起来很苗条。注意，要避开那些会使你看起来更胖的衣服。仅仅靠穿衣打扮就能实现减肥的效果，你瞧，这样不是很简单吗？

从结构上来讲，《视觉魔法》第一部分是根据人体的部位来进行介绍的。你最清楚自己身体的缺陷在哪里，所以如果你时间有限的话，就可以只读其中适合你的那部分。或者，如果你只是想让自己在健身房或其他特殊场合看起来苗条有型的话，那么就看看怎样购买泳衣、运动装备和晚礼服那几个章节吧。

我在《年轻十岁》里面为你提供诸多我所了解的隐藏岁月痕迹的小贴士，而那绝对不是说着玩的！看起

至于那些从身体上改变我们自己的书啊、杂志啊或电视节目什么的，都不太靠谱。如果我们想要让身体直接变得漂亮健美，那我想难度会更大。而在本书中，我会很高兴为大家讲解让自己变得更苗条、更漂亮的穿衣方法，你愿意和我一起来试试吗？

来年轻十分必要，尤其是在如今这个充满竞争的职场环境以及推崇年轻的文化氛围中。当然，看起来胖与不胖也是同样的道理。正如“老”在职场上是一个不好的兆头一样，超标的体重也会增加负面印象。

在美国，体重超标已经成为就业的阻碍，肥胖的人会在工作中受到歧视，而且这已经不是什么新鲜事了。十年前，西密歇根大学商学院的马克·罗赫林教授，就进行了关于29位超重人士的研究。其结果显示，人们在职场上对于肥胖的歧视甚至比性别歧视更严重。“女性，即使只是超重一点点也会受到薪水上的惩罚，”罗赫林说，“相反，如果男人超重一些还会受到奖励。这样看来，在体重上，男人们得到的实惠是比较多

的！”他总结说，体重歧视是一种被人们所接受的偏见，即使是和他交谈的人也没有打算隐藏自己对于肥胖的偏见。

然而，在这种歧视中，雇主并不会受到制裁，因为不像其他弱势群体那样，肥胖的人群并不受歧视法的保护。“如果有三个人应聘两个职位，他们有着同样水平的职业素养，但是其中一个是刑满人员，一个有精神病前科，而另外一个体重超重，那么最后得不到工作的一定是那个体重超标的人。”罗赫林说。对此，你感到很惊讶吧？

另外，根据肥胖社团的报道，肥胖者在就职、医疗和教育上所受到的不公平待遇完全是因为“肥胖的人给人留下的往往是一种懒惰、没有目标、缺乏自律精神、能力欠缺、固执和粗心”的印象。事实上，我们发现肥胖歧视比种族歧视更为强烈；它已经成为仅次于性别和年龄歧视的第三大歧视。

在另外一项研究中，参与者被要求将正常体重和体重超标的领导候选人、未来可能成功的人士、可能入选人士以及加薪人员进行分类。其结果显示，在加薪方面正常体重人员的比例要高出16%，而被选举者要高出14.7%。

或许，你会认为在我们的社会文

化里，人们已经开始在意体重了，所以人们就不会再吃芝士汉堡加薯条，对奶昔和苹果派这些增肥的东西也会尽量控制。但是，最新的数据显示，美国体重超标的人数仍在上升。如果你不幸落入了肥胖的队伍——也就是超过正常体重100磅的人，那么在你读本书之前你还得做做其他的功课。健康和营养专家帕米拉·匹克博士，在她的著作《四十岁之后，与脂肪的抗争》《女子生命之体》和《活得更舒适》中就对肥胖种类进行了区别，她说那些体重超标50磅的女性朋友最好是在心理辅助治疗下进行减肥。

“体重超标50磅，就说明那是意志力和心理的问题了。”她解释到。

但是，真正的肥胖与稍微超重之间是有很大区别的，我们一般容易陷入后者。尽管本书的显瘦方案适合每一个人，但是对那些在健康体重范围内，但仍想看起来更瘦一点的女性朋友会更有效。

我

曾经有一段时间差不多超重了30磅。（你会在本书第69页获得更多关于这方面的信息。）尽管现在我身上多余的肉越来越难减下去，但我曾经的确能够快速减肥。那时候我毫不犹豫地参加了一个减肥瘦身会，每天都称体重，每天

我的观点是，如果那多出来的几磅肉并不影响你的健康，而只是让你的外表有点儿小缺陷——不管是别人看，还是你自己看，那么你又何苦将自己折腾来折腾去呢？

都要按照18条标准控制饮食，每周出去运动两次……噢，瞧，多出来的体重总是很快就消失了！我也曾很自信我能控制这种安全系数不高的瘦身方式。但是现在，我却再也不能依赖这个方法了，就像如今的股市和我的养老金计划——没用了。以前的减肥办法再也不适用了。并且我敢肯定我不是唯一一个有这种感受的女人。

在过去一年里，为了能减掉那些多余的体重，我尝试过“南海滩减肥法”。我也重新加入了减肥中心，甚至在慧俐轻体（一家著名的健康减重咨询机构）的网站上注了册。我还把我的热舞课从一周三天加到了六天，并且聘请了一位私人减肥教练，也买了所有新出的节食减肥书。正如奥普拉在她的节目上建议的那样，我甚至去检查了我的甲状腺（因为甲状腺的状况也能影响体重）。然而，这一切都没起到作用。

最后，医生告诉我女人在更年期的时候，会平均增加六磅的体重！

（我希望我就只多那六磅！）长胖六磅简直太平常了，但问题的关键是随着年龄的增长，女人不再那么容易减掉多余的脂肪。我真不该错过那些提醒我在更年期以后要控制饮食和增加运动的邮件，有可能当时我把它们当成垃圾邮件给删了！

我不能再长胖了，我需要专业的帮助。因此我拜访了我朋友安德莉亚·萨克斯（她也是减肥中心的成员）介绍的营养师、饮食专家和营养学家珍妮弗·安德鲁斯，她首先告诉我那18条（我的老标准）的食量对我来说太多了！珍妮弗计算出了我每天真正需要消耗的热量，我发现我每天实际摄入的要比应该摄入的热量多出好几百卡路里！我还发现我不能再像10年前那样吃东西了。我想，每个女人都不能。

在过去的几个月里，我还明白了我并没有时间将所有的减肥事项都做完！在这段快要忙疯了的时间里，我所有的日程、截止期限、旅行和其他

现在让我来为你介绍一下
将会贯穿本书的特别部分

当你出现这些状况的时候，你
就知道……

列出一些条件，让你对照自己出
现的问题。

显胖和显瘦的清单

为你分析衣服和配饰的潜在增胖
性。这些清单会在你购物的时候发挥
作用。

变型

这是不用减肥就能隐藏脂肪的新
办法。让你能根据当前的时尚趋势，
变换着装，使自己看起来既不臃肿也
不过时。

10件让你显胖的事物

这是对你穿衣风格的建议，能让你
尽量避免显胖的衣物。

让你今晚就瘦下来！立即奏效！

跟着这些方法做吧，保证能让你瞬
间变瘦！

不要浪费一分钱在……

千万不要听那些美容商品和时尚炒
作的吹嘘。

如果你的个子娇小

这是对于身高低于一米六三女性
的搭配建议。

如果你的衣服尺寸是14码 (胸、腰、臀围分别为3.05尺、 2.59尺、3.2尺)或者更大……

这是给那些身材高大女性朋友的穿
衣建议。

走走极端

为你介绍整容手术、皮肤治疗以及
其他治疗身体尴尬问题的新方式。即便
你不会去尝试，也应该对其有所了解，
还要知道它们到底管不管用。

明智之选

本书为那些真正有用的物品列了
一个清单，包括它们的品牌、尺码、价
格、零售商和购买网站等详细信息。

承诺

一个给你自己的、不再穿显胖衣服
的承诺。

你怎么敢……

指出最糟糕的显胖穿着搭配，为的
是让你千万别这么做！

要紧事都让我抽不开身来，更别说是关注减肥了。我知道每个星期出去运动七次是再好不过了，但是我现在能去三次就不错了。我当然希望可以吃上营养早餐、午餐和晚餐，但是我很难抽出时间去食品店。并且，我还没有孩子，都忙成这样！

当我写到这里的时候，我正在W杂志社看到特雷西·安德森的健身房将在纽约市翠贝卡地区开张的消息。特雷西（在第14章，你会对她有所了解）为我们这些普通人提供了麦当娜和格温妮丝·帕特洛这些名人所使用的减肥方法。首先，你得加入到她的工作室，然后一开始就是每天90分钟的艰苦训练，一周六天。花费是大约1000美金的入会费再加上每个月900美元。她提醒W杂志的编辑杰米·罗森说如果你中止了她的教程，那么你的最终结果（不管你已经付出了多少）是在两个星期以后重新变胖，并反弹到你最初的状态。另外，她那里还有一些严格的营养课程：几加仑的蔬菜汁，没有乳制品，没有油脂，尤其要忌糙米（糙米简直就是女人的噩梦），等等。特雷西说她的时间几乎都被预约满了。但是，又有多少忙碌的女人能负担得起并且能够完成这些项目呢？如果那样的话，她们的生活里除了减肥不就没有其他东西了吗？

就算我们有时间、有钱，也有那些名人的瘦身法则，但是难道这就是我们愿意花费时间和金钱去做的事情吗？就算有女人愿意这样做，难道她们最终就能把一条复古裙子穿出理想的效果吗？想要达到自己和别人的审美标准，都是有大量的功课要做的，你不觉得为了追求一个完美的身材而毁掉自己的生活是很滑稽的事吗？

而且我们真的有必要变成格温妮丝吗？我们需要麦当娜或者凯莉·蕾帕的手臂吗？如果杰西卡·辛普森又长胖了几磅，还系错了腰带——突然，她看起来就像任何一个出现在好市多连锁店（美国著名的会员制仓储批发连锁卖场）的普通美国女人了。但是她体重的增加却是全国性的新闻，是娱乐节目聊得最火热的段子，是名人杂志的封面，更是全国性新闻报纸的头版头条。还有瓦莱丽·贝蒂雷利呢？多年来都销声匿迹，但是她就因为在国家电视台上露了面，就又成为了热门话题（她身穿比基尼的照片成了人物杂志年度最畅销的封面之一），就这样，她拥有了自己的同期电视节目，而这一切就是因为她减掉了50磅肉！然而，与此相反的是，克里斯汀·艾利却重新胖了回去，而且她的《肥妈明星》真人秀也不再是事实了。同时，马上打开电视，你可以发现至少十个有关瘦

身的节目，包括《减肥达人》和《星光璀璨》。

在本书中，我建议你让自己歇口气！没错，你是需要节食减肥！没错，你也需要运动！但是，你更需要意识到尽管你耗费了大量时间减掉了几磅，你依旧不可能像周报上那些二十几岁的明星和时尚杂志上十六岁的模特那样骨感。（没有人会在意你的屁股和大腿上脂肪团的波纹）。我可以根据医生的建议，在自己的健康范围内估计出可以增加或保持的体重！但是我并不打算那样做，其中一部分原因是因为如果那样的话我有些衣服就不能穿了！但是，撇开那些不说，最重要的是如果我觉得自己长胖了，我会很不舒服！我想要自己自信、快乐和舒适，我需要看上去苗条并且感觉良好，而不是臃肿邋遢。这就是我的目标所在。

我的观点是，如果那多出来的几磅肉并不影响你的健康，而只是让你的外表有点儿小缺陷——不管是别人

看，还是你自己看，那么你又何苦将自己折腾来折腾去呢？纵观历史，以前的女人们并没有这么在意自己的体重，而且活得挺舒适，那时的流行趋势也是这样的！也就是在上个世纪，所谓理想身材的概念才出现，而它正如琼·里弗斯（美国著名喜剧演员）恰如其分地描述的一样：一块长着大胸部的熨衣板儿。那么为什么还要将自己所有的时间和金钱都耗费在复制芭比娃娃体形的道路上呢？你还有很多更好的方式来掩盖自己的赘肉，或者你可以将你之前试图遮起来的部位大胆展示出来。现在，这本书就能告诉你需要做什么！

我没有时间专门来减肥！或许，你也没有！你超重6磅？12磅？啊，这可不得了！但是，我并不打算以自杀来解决问题！我将用一个更简单的方法来解决这个问题，请你和我一起！就现在，翻开书，保证让你今晚就瘦下来！●