

谢 红 编著

● UNDERWEAR

● ENJOY YOUR BODY

● ENJOY YOUR BEAUTY

女性 内衣顾问

41.71

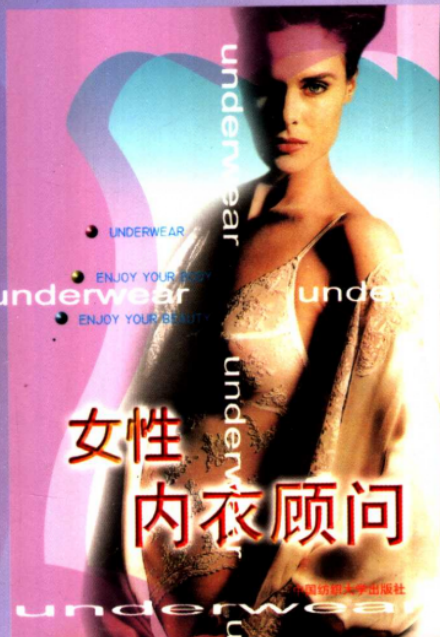
中国纺织大学出版社

underwear

责任编辑: 谭 英
封面设计: 李勇智
版式设计: 尹 琴

underwear

TS941. 71
27



女性 内衣顾问

中国纺织出版社

ISBN 7-81038-237-3



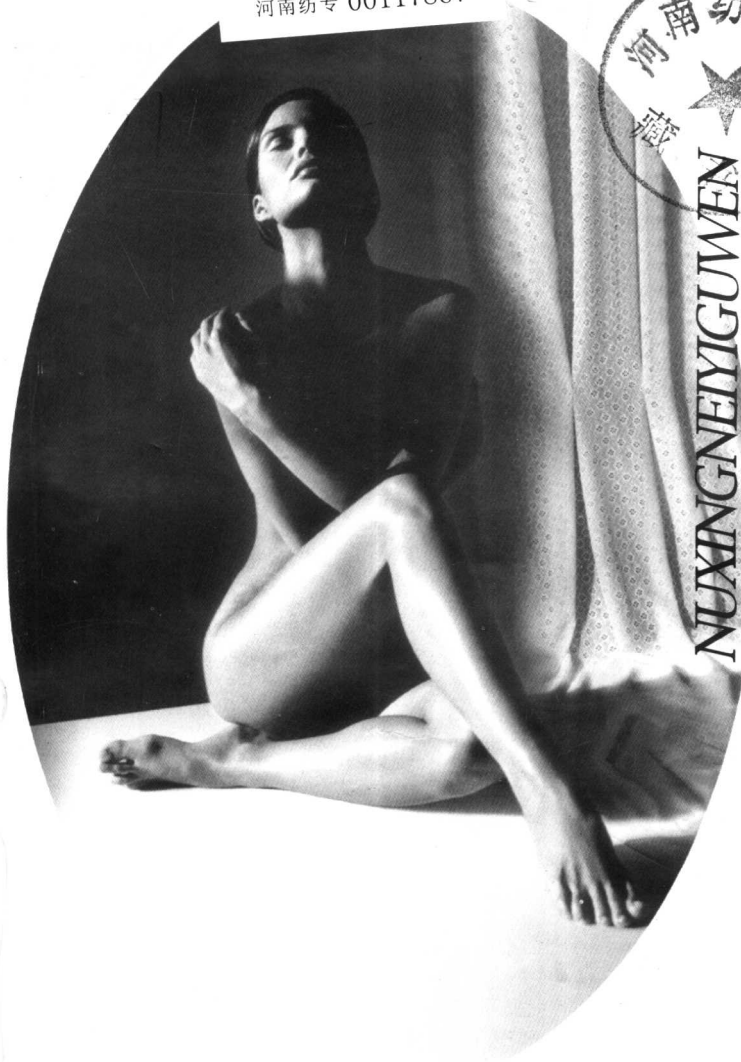
9 787810 382373 >

ISBN 7-81038-237-3/TS·38

定价: 16.80 元



河南纺专 00117867



NUXINGNEIYIGUWEN

女性内衣顾问

谢红 编著

Xie Hong Bianzhu

中国纺织大学出版社

Zhong Guo Fang Zhi Da Xue Chu Ban She

图书在版编目(CIP)数据

女性内衣顾问 / 谢红编著. - 上海: 中国纺织大学出版社, 1999.9

ISBN 7-81038-237-3

I. 女… II. 谢… III. 女服 - 内衣 - 基本知识

IV. TS941.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 27936 号

责任编辑: 谭 英

封面设计: 李勇智

装帧设计: 尹 琴

书名: 女性内衣顾问

编著: 谢 红

出版: 中国纺织大学出版社

地址: 上海市延安西路 1882 号

邮编: 200051

发行: 新华书店上海发行所发行

印刷: 上海新华印刷厂印刷

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 4 字数: 126 千字

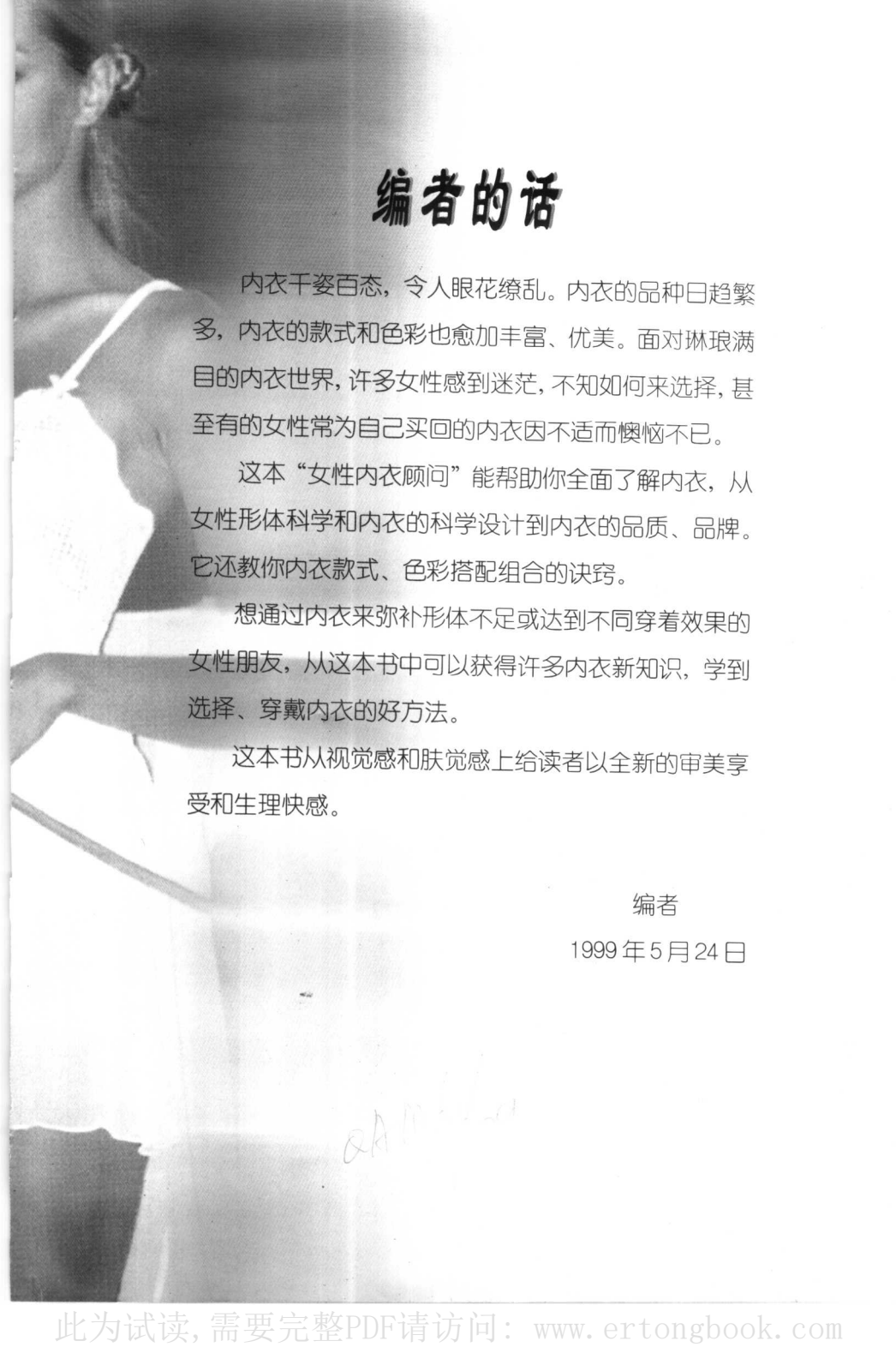
版次: 1999 年 9 月第 1 版

印次: 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0001-5000

书号: ISBN7-81038-237-3/TS · 38

定价: 16.80 元



编者的话

内衣千姿百态，令人眼花缭乱。内衣的品种日趋繁多，内衣的款式和色彩也愈加丰富、优美。面对琳琅满目的内衣世界，许多女性感到迷茫，不知如何来选择，甚至有的女性常为自己买回的内衣因不适而懊恼不已。

这本“女性内衣顾问”能帮助你全面了解内衣，从女性形体科学和内衣的科学设计到内衣的品质、品牌。它还教你内衣款式、色彩搭配组合的诀窍。

想通过内衣来弥补形体不足或达到不同穿着效果的女性朋友，从这本书中可以获得许多内衣新知识，学到选择、穿戴内衣的好方法。

这本书从视觉感和肤觉感上给读者以全新的审美享受和生理快感。

编者

1999年5月24日

形体篇

① 什么是理想的身材?	2
① 你了解自己的形体吗?	4
【第一次镜前剖析】	5
《胸部的观察》	
《腰部的观察》	
《腹部的观察》	
《臀部的观察》	
【常规的镜前剖析】	10
【日常形体美化法】	10
① 正确量体是成功塑造形体的基础	16
① 建立形体档案, 时刻了解形体的变化	19

选择篇

① 你知道内衣的号型吗?	21
【文胸的号型】	21
【束裤的号型】	22
【内裤的号型】	23
【束衣的号型】	23
【衬衣裙的号型】	27
① 你了解内衣的品种吗?	28
【调整形体功能的基础内衣】	29
【衬托外衣的衬里衣】	41
【外穿型内衣】	44
【运动型内衣】	45
① 适合各种形体穿戴的内衣资料	46
① 面料是内衣舒适美观的基础	53
【鉴别面料的简易方法】	54
【新型内衣面料介绍】	56
① 分清用途, 成为选购内衣高手	59



【夏季内衣的选择】	59
【冬季内衣的选择】	60
【生理期的内衣选择】	60
【孕期、哺乳期的内衣选择】	61
【青春期的内衣选择】	63
① 了解品牌，选择货真价实的内衣	66
【品牌分析】	67
① 正确试穿，一丝不苟选择内衣	69
【文胸的试穿】	70
【束裤的试穿】	72
【束衣的试穿】	74
① 学会检验内衣的品质，谨防伪劣产品	76



保 养 篇

① 认清标识，正确洗涤，保持内衣清洁	79
【认清吊牌上的标识】	79
【洗涤前的准备工作】	80
【洗涤方法】	80
【各种污渍的洗涤方法】	81
① 及时晾晒，保证内衣不变形	83
① 精心保存，保证内衣不受损害	84
【正确折叠内衣】	84
【内衣要依类别和色彩排放】	86
① 小心穿着，及时更换旧内衣	87

搭 配 篇

① 色彩搭配	90
【内衣中常见色系】	91
【内外衣色彩搭配原则】	95
【内外衣款式的搭配】	110

形体篇



服装是女性赖以塑造外在形象的重要媒介。凭着自己对着装的创造发挥和经形象设计师的指点，你可以尽情地展露自我不同层面的风采和魅力，正所谓千娇百媚。时刻散发迷人光彩是许多女性的渴望，但是衣装要靠衣架，一副好身材无论穿上什么样的服装都显得光彩照人，而这恰是许多女性难以达到的。他们面对橱窗里时髦漂亮的服装总有望“衣”兴叹之感。那么，让内衣帮你忙，为你重塑一个漂亮的身材，穿出你喜欢的服装，时刻拥有美丽和自信。

首先，你需要有全新的观念：内衣不再是“不起眼”的服装，也不仅仅是生理卫生的需要，内衣是你充满魅力的内在基础。发自“内在”的美才是最永久的，也是最有“味道”的。

其次，你需要有和本篇一样的运用内衣塑造形体的知识，有了这些知识，你就可以实施塑造形体的计划。

最后，千万不要忘记用于实践。本篇中的知识是切实可行的，你会在实践中得到更多的体会，也不要忘记把它们积累起来。愿你成为塑造形体的高手，愿你拥有会说话的身材。



● 什么是理想的身材？

人的形体带有很强的地域性，不同地区的人的形体会大不相同，而相同地区的人的形体大致相同。了解本地区人体的特点，会让你比较客观地看待自己的形体，不必强求某一种体型，而只要展现自己形体的优点。比如，西方人骨架大，富立体感；而东方人骨架小，富肉质感。因此我们没必要依据她们的比例来强求自己。据统计，亚洲各国女性的形体也存在不小的差别。在对香港、台北、东京、汉城、北京、雅加达、新加坡、曼谷八个城市女性的调查中发现：身高最高的是北京人，最矮的是雅加达人；胸围最大的是香港人，最小的是北京人；腰围最大的是新加坡人，最小的是东京人；臀围最大的是台北人，最小的是汉城人；体重最重的是新加坡人，最轻的是雅加达人。而至于她们对形体的期望则是：“北京人大多希望可以长高一些，汉城人比较注重腰围和臀围，希望可以较为纤瘦，东京人渴望拥有纤腰和丰满的乳房，台北人想拥有健康的曲线美，香港人是最想窈窕的了，曼谷人较喜欢美艳一些，新加坡人则希望减轻体重，细臀但丰胸，雅加达人宁愿体重较重一点也想有丰满的臀部。”



下面的理想人体比例较适合中国女性，是由华歌尔公司于1979年提出，可以供你参考：

	20 ~ 29 岁	30 ~ 39 岁	40 ~ 49 岁
体重(kg)	身高 - 112	身高 - 109	身高 - 106
胸高(cm)	身高 $\times$ 0.719	身高 $\times$ 0.715	身高 $\times$ 0.711
臀高(cm)	身高 $\times$ 0.500	身高 $\times$ 0.500	身高 $\times$ 0.500
腿长(cm)	身高 $\times$ 0.455	身高 $\times$ 0.444	身高 $\times$ 0.437
胸围(cm)	身高 $\times$ 0.515	身高 $\times$ 0.525	身高 $\times$ 0.543
下胸围 (cm)	身高 $\times$ 0.432	身高 $\times$ 0.453	身高 $\times$ 0.468
腰围(cm)	身高 $\times$ 0.370	身高 $\times$ 0.386	身高 $\times$ 0.401
腹围(cm)	身高 $\times$ 0.457	身高 $\times$ 0.475	身高 $\times$ 0.501
臀围(cm)	身高 $\times$ 0.542	身高 $\times$ 0.553	身高 $\times$ 0.565

● 你了解自己的形体吗？

对这个问题的回答许多人是肯定的。“当然了解了，我每月都测量身高、体重和三围”；“我知道我的身材偏胖，尤其是臀部，市场上的裤子不是太长就是太瘦”。这些回答是那么肯定，但未免太显粗糙。对自身形体的关注不能只停留于表面，每月一次的测量三围是远远不够的，要仔细到注意各部位的特点及变化，备有自己的形体档案，这样才可以随时掌握形体情况。全面了解自己的形体，首先要掌握各部位的比例，包括横向和纵向的，知道这些，你就可以合理地选择衣服；其次，着眼于各部位，尤其是体现“S”形曲线的部位，即胸部、腰部、腹部、臀部。“S”形曲线是女性身材美的标志，有了这个标准，也就有了美化身材的方向，这也正是内衣的使命。

经常观察自己，掌握形体特征

“懂得塑造美的人就是善于观察的人”。那么，如何了解形体呢？如果在此之前，你也许是因为害羞或没有意识到而从来没有观察过自己的话，建议你一定要大胆地走到镜子前做一次全面细致的镜前观察，并将它记录下来。以后的观察可能不会像第一次那样复杂，只是记录一些微小的变化，不过这些变化正是你的收获。



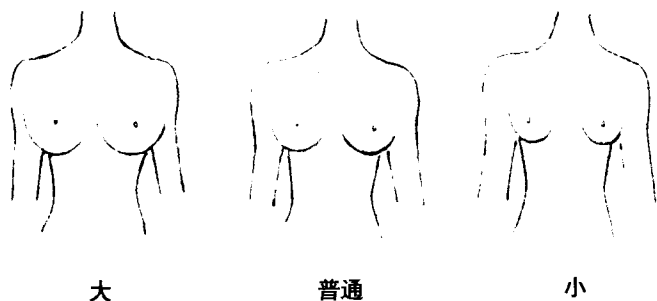
【第一次镜前剖析】

当你终于站在镜子前面对你自己时，就开始了对自己的全面剖析。先整体观察三围的大致情况，是否是肉质感强的人？肉质是松软还是结实？当你侧立时，你的“S”曲线明显吗？接下来细细观察胸部、腰部、腹部、臀部，并根据本篇后面提供的形体样卡将你的形体对号入座。

【胸部的观察】

首先，正对镜子看看乳房的底面积及乳点的间距。底面积大致有大、普通、小三种，乳点间距的标准为16.5~17cm。

乳房底面积



再侧身观察镜中的侧影。一般地，乳房侧面曲线分为五种，即血型、圆锥型、半球型、纺锤型、下垂型。血型乳房只稍稍隆起，从侧面看似乎是一倒扣的盘子；圆锥型乳房小巧挺拔，有点像莲蓬，东方女性大多属于这种乳型；半球型是较完美的乳型，比圆锥型丰满且富立体感，西方女性属于这种乳型的较多；纺锤型的乳房底面积不大，但很凸出，形似纺锤，这种乳房很容易形成下垂，因此要多加注意。当下颌尖端到乳头的距离大于头长时，这样的乳房就属下垂型乳房，它有两种情况，即乳点在下胸围线之

上和乳点在下胸围线之下，这种乳型常出现在中老年女性和哺乳期的女性。

侧面观察乳房的形状



皿型



圆锥型



半球型



纺锤型



下垂型 1



下垂型 2

〔腰部的观察〕

腰的粗细

依据标准的三围计算，腰围应等于臀围的三分之二。

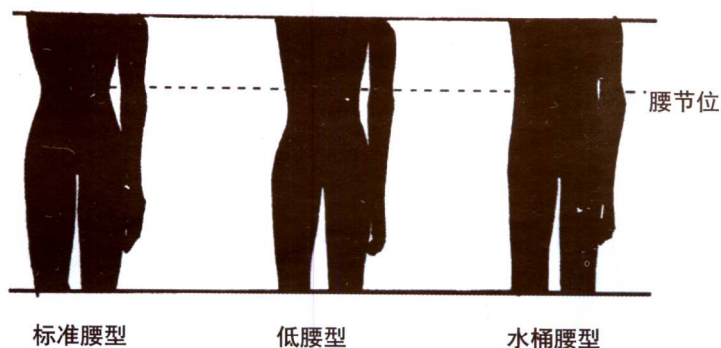
腰的位置

将手臂自然垂放，标准人体的腰部应与肘部平齐。如果腰在肘以上，就是高腰，相反就是低腰。

是否水桶腰

如果三围的大小没什么差别，即为水桶腰。请不要误以为水桶腰的腰围很大，它只与胸围和臀围的比例有关。

正面观察腰部的形状

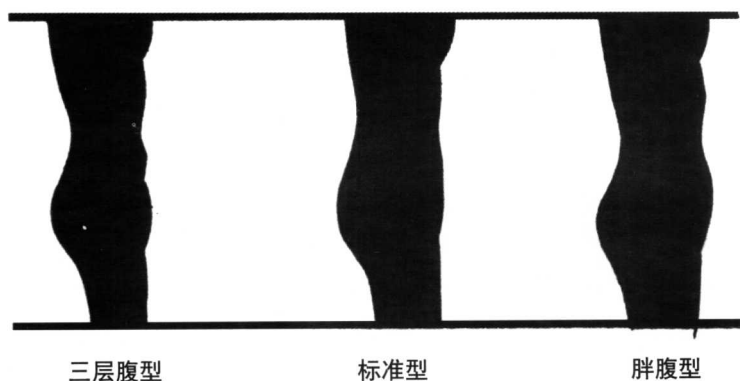


〔腹部的观察〕

腹部是年龄稍大的女性特别是生育过孩子的女性最担心会变形的部位。常常听到她们抱怨自己的“肚子”稍不留神就变大，穿上服装很难显出往日窈窕的身材。其实，要想保持好的身材，就要不断地加强形体锻炼，也可以借助内衣作适当的调整，还有重要的一点是随时注意观察自己的腹部，不要让它胖得不可收拾时才意识到要减肥。

从镜子中观察腹部时，应保持自然站立状态，不要刻意地收腹或挺腹。腹部的凸起形状，由侧面来看，大致可分为三层腹型、标准型、胖腹型三种。

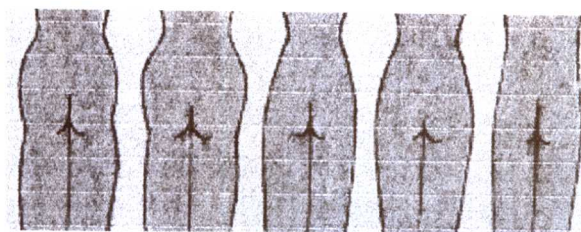
侧面观察腹部的形状



〔臀部的观察〕

与观察胸部一样，臀部的形状也要从正面和侧面两个角度来观察。臀部的形状由背部正后方来看大致可分为直筒型、蛋型、三角型、甜椒型、六角型五种。十三四岁的少女大多是曲线凹凸弧度不大的直筒型，待年纪大一点，就会变成曲线玲珑的蛋型。三角型的臀部多发生在运动员的身上，这是因为运动员下半身的肌肉经常运动而较发达，所以臀部很容易与大腿一样粗。四十岁的女性约有50%由于腰部容易堆积脂肪而使臀部呈现甜椒型。从侧面来看臀部的曲线和最凸点的位置，可判断臀部是尖翘型、高挺型、标准型、下垂型还是扁平型。标准型的臀部线条平顺，不美也不丑，东方女性大多属于这一类。一般认为体型瘦削的人比较容易有扁平型的臀部，但事实上，肥胖的人也可能有这样的臀部，从背部看起来它就像是小孩的尿布，臀部鼓出一大块赘肉。尖翘型的臀部乍看之下很容易误以为是高挺型，但仔细观察才发现它的顶点位置低于标准型。

后面观察臀部的形状



六角型

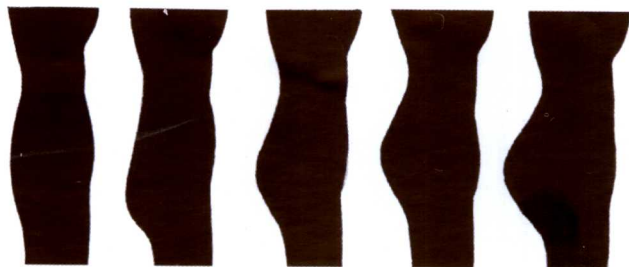
甜椒型

三角型

蛋型

直筒型

侧面观察臀部的形状



扁平型

下垂型

标准型

高挺型

尖翘型

【常规的镜前剖析】

形体是会发生变化的，这种变化又是你所必须掌握的。常规的镜前剖析为的是了解形体的变化或是为自己的努力结果作鉴定。

主要的观察重点是乳房有没有下垂，腰上有赘肉了吗，腹部有没有凸起等。另外，成熟的女性都会有例假，这期间乳房有胀痛感，有些女性的胸围还会明显增大，这时作镜前剖析很必要，它可让你掌握扩大的尺寸以便更换文胸。

经常的镜前剖析不仅会使你对形体有准确的了解，也使你有美化和改变它的动力和方向。如果坚持做美胸、美腰、美臀操的话，每月的镜前剖析就会显得更有意义。

【日常形体美化法】

后面介绍了几种简单易做的美胸、美腰、美臀操。