

Image
Design

FOLLOW ME

内附特别礼品:
贴身测量软尺

杨青青 著

by Yang qingqing

U N D E R W E A R

杨青青教你穿内衣

形象设计跟我学



湖南科学技术出版社

Image
Design

FOLLOW ME



杨青青 著

by Yang qingqing

U N D E R W E A R

杨青青教你穿内衣

版权所有·翻印必究

责任编辑：汪 华 张 珍

摄影：沈建华 杨青青

电脑制作：张天志

版面设计：柔 姿

形象设计跟我学
杨青青教你穿内衣

杨青青 著

出版发行：湖南科学技术出版社

社址：长沙市展览馆路66号

制版：深圳彩视电分有限公司

印刷：深圳宝峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与印刷厂联系)

印刷厂址：深圳市宝安区石岩山城

邮编：518108

经销：湖南省新华书店

出版日期：1999年2月第1版第1次

开本：889mm×1194mm 1/16

印张：4

印数：1-12000

书号：ISBN7-5357-2512-0/TS·113

定价：26.80元



No



Yes



1



2



3



4



杨青青在她的工作室

RAE20/16

杨青青，中国著名形象设计师。

最早在中国创导形象设计，给中国女性的审美观念带来革命性的变化，多年来，一直是中国女性时尚的引导者。在普通女性中具有极强的号召力和吸引力。

她致力于形象设计的专业化、系统化、数字化的研究和领导工作，为此作出了杰出业绩，使之在国际上产生影响。成为这一专业中的权威人士。

十部专著填补了中国在该领域出版物中的空白。

序言



看书，先看序言，但序言常常不是先写好的，而是在最后。这本书将要送印刷厂了，序言的版面上还是空白一页。元旦那天的下午，我在友谊商城的4楼新买了1999年的记事簿，就下了楼来，要杯cola坐下来等序言的情绪、气味、色彩，不管什么，要她的一点影子，在我的眼前一晃而过就行。桌椅靠近CD柜，有一句歌词唱出我等待的心情：知道我在等你吗。那时，序言就像一个人、一件事、一个消息、一件礼物。平时，我们就是这样在等待的，对人、对事、对礼物，或者对一个消息，我们都有选择，有时选择起来还很挑剔。我们太过于明确什么是我们不要的。但什么是我们要的呢？什么是我们做了希望别人喜欢的呢？创造自己、创造事情、创造礼物、创造消息和选择挑剔她时情况全然不同。创造是那么难。因她还没有样式、没有气息、没有色彩。当她来时，我们真能认出她来？

回想这本书，我在教你的东西，虽然很具体，有时具体到一种技艺、技术，但这种东西集合得多了，你就会被创造出来。我相信，人今天成就的一切，是以往全部的总结。在我的桌椅和CD柜之间是一条走道，有抱着婴儿过去了，4岁的小公主过去了，16岁的少女看了一会儿MTV过去了，也有大女孩在挑选CD片。如果她们是一个人，在不同的时间，从这里经过，她每一天都积累了新东西：有好有坏，有雅有俗。她就是这样被创造的，在不知不觉中成了今天的样子。或许，别人只看见我们今天的形象，谁知道，每天来之不易。过着时缓慢，一回头，大了，成了定式。

我们在选择别人时，那么认真的样子，其实，我们连对

自己都不能够选择的。我们想未来的我们能够好一点，是决定于今天开始我们要做什么，怎么去做。为此，我写这本书，在你为未来作今天的决定时，有一种选择。

在未来的社会，提供给人们的是更全面更专业的服务，但就是人要自己去做，生活要自己去过。没有任何人可以替代你。我想，这件事永远无法改变。

在未来的社会，人们依赖形象生存，是比以往任何时候都是一个事实。而形象不是单指外表怎么样，而是基本素质的比较。外表只是素质的流光溢彩。在个人形象中，个人魅力将被看重。

在未来的社会，合作是重要的行事方式。合作中的相互选择有时极酷，开始，过程和结果都与形象有关。如果你真能理解形象不只是外表的话。

在未来的社会，少数人选择多数人的原则没变，而首先是选择形象。

在未来的社会，形象设计将被更多的部门需要，也被更多的人学习与从事。而个人在学习时，她们首先是个人的需要。形象设计的教育与训练将更为专业化、系统化，而数字化将进入这一领域。中国人形象的进步，从观念到结果都会有大的革命性变化。国际化将不等于西化，而是现代的东方形式。

在我等着序言的内容来时，MTV的大屏幕上，已然万花筒似的来去不少中外歌星。他们几乎每个人都有自己的形象设计师。将来每个中国人都可以是自己的形象设计师，那是怎样的景观！我在为这样的目标工作。

目录



一 你的体形真的无药可救吗

1. 原来你的体形不是先天不足 2
2. 原来差的体形真能在短时间内改变 2
3. 原来你的体形是错误内衣破坏的 4

二 你了解自己的秘密尺寸吗

1. 女性的体形曲线 9
2. 了解自己的几个秘密尺寸 11

三 短时间内用内衣改变你的坏身材 恢复你的好身材

1. 改变乳房下垂的体形 12
2. 改变乳间距过宽的体形 14
3. 改变体胖平胸的体形 14
4. 改变体瘦平胸的体形 16
5. 改变胸侧扎肉型的体形 16
6. 改变胃腹部胀大多肉的体形 18
7. 改变水桶腰型的体形 18
8. 改变腹部突出的体形 19
9. 改变三层腹部的体形 19
10. 改变臀位低垂的体形 22
11. 改变大腿粗大臀肌下垂的体形 22
12. 改变没有明显臀部曲线的体形 22





四 你知道每一种内衣对人体的作用吗

各种款式的内衣介绍

你很容易找到自己需要的 25

五 内衣怎么洗藏

1. 洗涤方式 32

2. 几个建议 33

六 外衣形象与内衣形象的配合

1. 职业装形象 36

2. 酷女装形象 38

3. 连衣裙形象 39

4. 休闲装形象 40

5. 淑女装形象 42

6. 运动装形象 45

7. 礼服装形象 46

七 内衣怎么穿戴

1. 正确穿戴胸罩的方法 48

2. 正确穿着内裤的方法 49

八 学会测量自己的体形 就知道自己需要什么了

1. 请你跟我学测量的方法吧 50

2. 请你跟我学计算吧 50

3. 学会计算后最后请你跟我学习对号入座吧 51

用贴身测量软尺测量你的身材 57

后记 58





女性是对自己的脸更挑剔呢还是体形？可能每个女性的回答是不一样的。许多人会认为同样重要。如脸和体形都不理想，脸可以通过化妆得到改善而体形更可以通过饮食、睡眠、运动以及内衣的塑型能力来改善。

NO



内衣罩杯的压条正好切割在乳房上，把乳房框小了，几个月的时间会令你的乳房脂肪流失到胸侧、胸上，导致上半身越来越肥胖，而乳房越来越小。

我们不断地获得比过去的体形好的结果。如果再加上优秀的生活方式，正确的健美运动，合理的饮食习惯及健康的生理心理状态配合，好的体形就出现了。在这么多使体形优美起来方式中，内衣可能是见效最快的一种。同样，不适当的内衣对体形的破坏也可能是最直接的。

3. 原来你的体形是 错误内衣破坏的

许多身材不理想的女孩子，会说自己的身材生来就不好。每个女性都是唯美主义者，希望自己像想像中的那样。其实每个人的体形都各有各的特点，不同的特质和感觉，它们要超出美的概念。以“体形气质”而分成的“A、X、H、V”只是型，体形气质是它们的气。各种体形都可能是美丽的，各有一种不同的美。遗传对体形有非常大的影响，但遗传生成

NO



NO



(上) 她的胸部比较丰满，但胸衣罩杯太小了，切割完整的乳房形状，使乳房一部分脂肪外移，导致上半身赘肉而乳房变小。

(下) 穿内衣时不注意肩带的长短，造成罩杯有高低，几个月内会破坏你的体形，导致乳房左右不对称。

YES



采用罩杯大小适合的4/4杯包式胸衣能改善胸赘肉现象，集中改善乳房形状，使之高挺。

的体形是有发展空间的。个人不应该放弃这一点而扩大自己的遗憾。许多女性失去好身材的原因，可能直接来之于她们本人的错误看法以及对内衣知识的缺乏，致使本来美好的身材由于错误的穿戴内衣而遭到破坏，其原因有如下几种：

不重视穿内衣将破坏你的好身材

有些女性觉得根本无需内衣来束缚，追求那种自然的效果。这种情况肯定不是主流，女性只有在正确对待自己的生理特征时，才真正完美。不管是有思想支持的不穿内衣，还是没有想到要穿内衣，结果是一样在损害体形曲线。乳房和臀部在没有足够外力支持和逐渐失去内力支持的情况之下，都会因重力而自然下垂。正常的乳位和下垂的乳位通常会相差2cm以上。下垂的乳房往往会没有生命力，尽管你穿着外衣，也是谁都一眼就会看出来的，虽然看见的不是内衣，但毕露于众的体形却因内衣而成。

错误的穿内衣就像没有穿一样，松松垮垮的内衣无助于你的体形。有些女孩的内衣只是遮盖而已。在青春期中注意到自己身体的变化，而心理上却没有做好准备，使自己处于惊慌的情绪里。当一阵风吹来，衬衣贴紧身体而觉得难为情，害怕有人注意你，不少女孩就在这种心理状态下来穿戴内衣，把内衣当成遮羞布的时候，也就不会选择它的款式是不是适合于自己。而在青春期给予发育中的乳房一个很好的内衣环境比任何时候当体形破坏以后再修正，都要重要得多。

另一种错误的内衣刚刚相反，想让自己的曲线清晰而穿戴过紧的内衣，过于紧束的内衣会在身体上勒出印痕，把胸部或臀部分割成难看的两部分，破坏了整体的效果。在胸部

和臀部造成赘肉和下垂。

还有就是每日穿戴方法的错误，会让你身体一天都不舒服。在一些公共场合，有些小姐会下意识地用手去拨弄自己的胸罩或内裤，因为一定是内衣非常地令人不舒服，才会有这样忘我的行为发生。

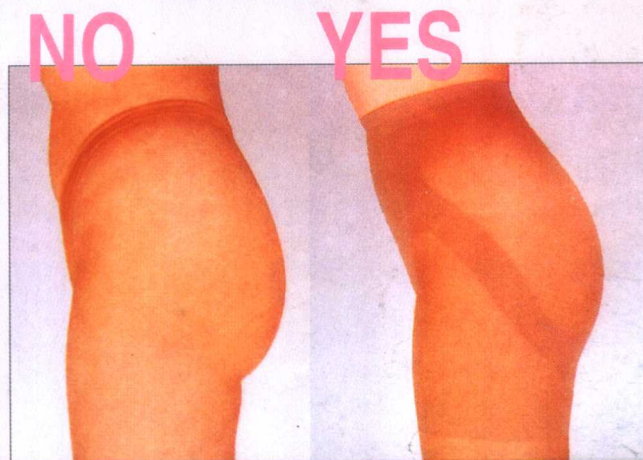
穿了不合尺寸的内衣将破坏你的好身材

内衣的不合尺寸表现在：胸罩的底边太松或太紧；胸罩的罩杯直径太大或太小；罩杯的深度太深或太浅；内裤的腰围、腿围太紧或太松等等。

胸罩的底边（即周长）太紧会在胸两侧出现明显的凸凹

（左）丝袜的错误穿法也会对身体造成切割。

（右）丝袜也能对体形起到好的造型作用。



YES

采用宽松自然的线弹力型内裤，腰位适中的平角裤造型。

在内裤的腹部位置可以有轻缓的压条来均衡形体曲线。

和赘肉。当衬衫较合身时，由内衣勒出来的印痕便会透过衬衫直接造成外观上的不雅；而底边较松时，胸罩就不会固定而随着你上扬的手臂也上升至乳头。

如果你不能按照自己乳房的大小需要而选择罩杯，过小的罩杯会压迫你的乳房，致使乳房肌肉外溢而形成扁平胸；罩杯过大，对乳房就没有了有效的托力，使之无力地下垂。

内裤型号大小的依据是腰围和臀围尺寸。腰围太紧的内裤会使腹部形成重叠或突出。而腰围过小则又会把臀部一切为二，特别是三角型内裤，使大腿变粗。穿了长裤也会看出来。较小的内裤穿在身上特别不适应活动，蹲、坐、走、骑车后，内裤会在股间集中起来，令你很不舒服，于是又给你造成下意识在长裤外整理内裤的机会，会使你在公共场合非常尴尬。

穿了款式不对的内衣破坏你的好身材

我们彼此的身材是不相同的。乳房的大小不同，两乳的间距不同，乳位的高低不同，乳沟的深浅不同，乳房周围的肌肉造型也不同，乳侧投影的造型也千差万别。有经验的内衣设计师会针对这些千差万别的身材设计出功用不同、造型不同、质地不同的胸罩。像全包式、斜包式、半包式、有托衬的、无托衬的、有造型的、有定型的、有全棉的、有比基

尼的等等，并分出不同的长短宽窄来。每一种造型都有各自的功用，不能只看内衣的颜色或花边而选错款式，这样不但达不到塑造体形的作用，反而有如火上浇油般加速了对好身材的破坏。

给自己选择适合的内衣时，首先要对自己的体形非常了解，其次是了解各种内衣在功用上的差别，第三才是找出属于自己的内衣款型。盲目地错误地穿戴，等于不自觉地放弃应该有的比现在好的体形。

穿质地不对的内衣将破坏你的体形

内衣，本质上是要有包容的特性。这样才能有效地给乳房和臀部以托力。有时，内衣具备不具备这种特性，会与组成内衣的材料及材料的组织结构方式有很大关系。针织的面料，不管用的真丝、全棉、化纤、混纺的材料，都会产生很强的伸缩力即弹性，双层结构的弹性比单层结构的弹性要强。70%~80%的内衣会采用针织面料，其他则是花边状的、网状的。网状的组织结构方式明显缺乏弹性，没有包容力。最具弹性的是全棉针织面料，且具耐久力，真丝的弹性就差些，且没有耐久力。

常态中的内衣穿着在面料质地上要讲究，要不穿错，能为自己的身材着想。

内裤质地应该是有弹力的、织数高而精密的针织面料，莱卡做的内裤有较强的支撑力与衬托力。

YES

她穿着质地不对的内裤导致臀位下移形状扁平。没有弹力的面料做成的内裤尽管可能漂亮，但对于保持漂亮体形来说，质地不对了，这个质地的内裤没有衬托力与支撑力。

NO



A full-page photograph of a woman with long, wavy blonde hair, wearing white lace underwear. She is in a crouching pose, leaning forward with her hands on the ground, looking directly at the camera with a slight smile. The background is plain white.

好的内衣，适合你的身材的胸衣与内裤穿在身上，如果穿着方法正确的话，在你日常活动中即使是有大幅度的动作，它也会体贴于你，不变形、不移位支撑你的身体，成为你的第二层骨骼。

丧失了生命力的内衣将破坏你的好身材

内衣在穿、洗、晾、收的过程中，或快或慢会失去原来你希望要的功用，就像生命一样有它自己的穿着寿命。老旧的内衣，弹性会慢慢丧失，底托钢丝因洗涤不当而扭曲变形，罩杯的大小也会随之改变。失去功用的内衣不管当时多么好，都是没有生命力的，有的甚至会起到反作用。

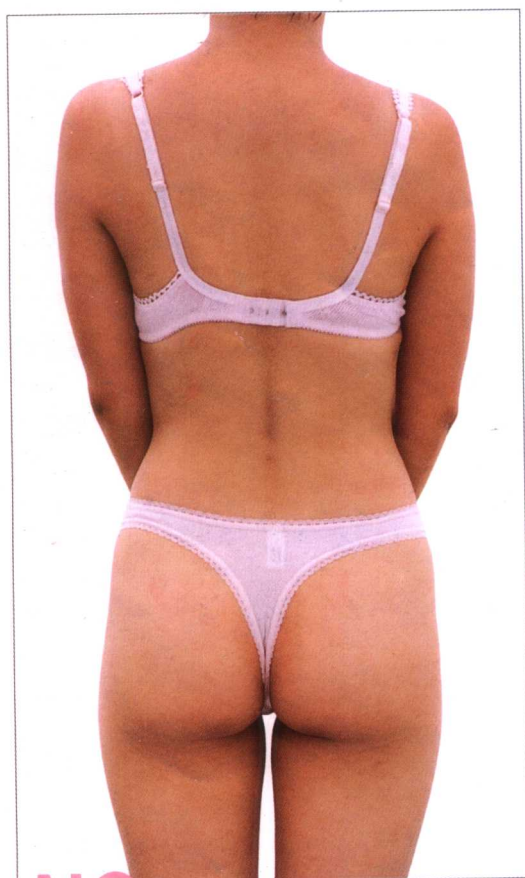
胸罩的生命在于底边，底边一旦松弛，就应该放弃了，否则会使乳房下降，造成乳位低垂，乳房扁平松垮且上腹部臃肿。底托不平更会慢慢造成两个乳房不对称的后果。

没有生命力的内裤明显地失去弹性，宽松的底边对臀肌失去承托作用，使臀部下垂。

内衣要及时地除旧布新。它在你身上应该是有作用的，能时时在帮助你的。

这种内衣款式，采用弹性莱卡，穿在身上贴合且活动自如，可配紧身衣裤与薄面料衣裙。

YES



NO

无法包容整个臀部的内裤，小小比基尼、性感的T型一般只做周末裤或是配特殊服饰，如紧身裙、裤等，因为它对臀部没有支撑力，也没有任何定型作用。



二

你了解自己的秘密尺寸吗

1. 女性的体形曲线

女性的体形特征是曲线型的，就是所谓的波型，有种向下流动又可溯源而起的上扬精神。这样的理解，可以知道身体是由内部的生命向外长成这样的。我最喜欢的一句对女性体形特征描写的话即：“女人是水做的”。它在流动，像潮汐一样有呼吸。在动的表面又是这样起伏生姿，曲线连接着曲线，一波一波地转动着生成美丽的女性身段。

女性的身体发展过程，也像其他事物的发展一样将经历诞生、生长、发育、成熟及衰老的阶段。通常可以分为四个大的阶段：生长期（20岁以前）、成熟期（20~40岁）、渐衰期（40~60岁）、老年期（60岁以上）。

0~20岁，发育期间的女孩

女孩子在这20年里，经历了幼女、童女、少女、青年几个发育变化过程。幼年的小女孩身段像鼓，其特点是没有腰身，肚子凸出来，没有乳房，男女的身材没有很大的区别。13岁左右，女孩子开始进入了突变的青春期中。第二性征出现，乳房开始悄悄突起，臀部慢慢鼓起来，腰便显得细了下去，体型曲线一点点明显起来。17岁左右到20岁，身体的发育已基本完成，显现出了女性特有的曲线，与男孩相比，女孩子的皮下脂肪会多些，这也是一种塑造体形的需要，让女性看起来丰满、柔滑而有弹性，体形曲线是流畅的而不是僵硬的，有了一种柔美在里面。

20~40岁，成长期间的女子

20~25岁的女孩子处在青春完成期，身体还在发展合成。臀部蓬勃向上、非常有弹性而且挺拔有力，充满生机，体形曲线完美，表现了各方面的完美与平衡。

25~30岁的女孩，大多数的女性因为婚姻与育子，身体仍在发生一系列的变化。乳房和臀部增大饱满，曲线明显，有了一种成熟的风韵。在这个时期，由于生理上的变化，脂肪也开始堆积，是一个保持体形非常重要的阶段。

40~60岁，渐衰期间的女人

随着年龄的增长，衰老也不可避免地出现，其表现于脂肪在某一些部位特别容易堆积，体形重心有向下的感觉。腰线慢慢变粗，乳房和臀位明显下垂，皮肤失去弹性而松弛，曲线变得短促不圆滑。有些女性在更年期，脂肪量明显增多，表

现在腰腹部及臀部的臃肿肥大，重心下移，侧面尤其明显。

60岁以后已进入老年期的女性

体形的下沉感十分明显，乳房变得很小和下垂，腹臀部会突出高于胸腰部，而类似于幼童的身材。女性性征渐渐消失，曲线不明显。

女性身体发展四个基本阶段对于我们是一个应有的常识，也是了解我们自身生理周期变化的一种方法。对每个人来说，生命是没有这样明显的阶段的，它是一个渐变的过程，而且人与人的差异性很大。有不少女性根本无法去猜度她的年龄。今年遇见过的女子像30岁，过了5年后看看还像是30岁。在体形上，我是更相信后天作用的力量。在我看来，生命发展的过程先快后慢，只是在青春期中身体的发育变化如同你面对火山而无能为力一样。其后便可以由我们的意志与之争一争。健康的心理学还告诉我们，人生的每一过程都可以是美的，就像艺术对待女性一样，舞蹈、绘画和电影里的女子可以没有年龄；也像诗歌对待四季，每一句都是好的咏叹。

正像没有绝对的值一样，女性绝对的标准体形也是没有的。在胖瘦的过渡中，可能每一步都会是好看有味的。因任何的事物都有适度的问题，极胖极瘦的人，她们的体形已经脱离了人体的标准，也没有了曲线可言。当然在那些以越胖越美的民族则是另外一回事了。我们很容易得到一页“女性身段尺寸表”，但我觉得美是在一定比例散发出来的一种味道中。当我在众多的女性中发现她们各处的味道时，绝对美的标准就变得没有意义了。你拥了美的共性的东西，也要发展个性美的方面，当共性与个性有了一个完美的结合时，你所表现出来的才是既有众人所共赏的地方，又有别人没有的属于你本人的美。

我想教大家注意自己这样三个曲线：正面的体形曲线、侧面的体形曲线、背面的体形曲线。

只要正面有平衡、圆满的感觉，侧面有上扬、流畅的感觉，背面有均衡、稳定的感觉，你就在美的身段造型中了。

这个想法和过去一般讲究曲线不同，而是注意两曲线间的体积造型，是整体的。这就应了老子的说法。他说造屋子的梁木墙面，空间好看了，梁墙就没有理由不好看。而后人渐渐忘记了“有为无用”这个道理，就凭当时的范本尺寸来建造屋子，慢慢失去了本意。

我很容易给你一页“女性标准身段尺寸表”，但真的不