

女生必备的高跟鞋圣经！

高跟鞋！ 灰姑娘的 魅力魔法

摩天文传 著

灰姑娘和女神
只有
一双高跟鞋的距离！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

236 款高跟鞋
108 个穿搭造型
无数条实用小贴士

高跟鞋！灰姑娘的魅力魔法

摩天文传 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高跟鞋!灰姑娘的魅力魔法 / 摩天文传著. — 北京 :
中国铁道出版社, 2015.3
ISBN 978-7-113-19892-3

I. ①高… II. ①摩… III. ①女性—高跟鞋—服饰美
学—通俗读物 IV. ①TS943.734-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011080号

书 名: 高跟鞋!灰姑娘的魅力魔法

作 者: 摩天文传 著

责任编辑: 郭景思 编辑部电话: 010-51873179 电子信箱: guo.ss@qq.com

装帧设计: 摩天文传

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本: 720mm×960mm 1/16 印张: 12 字数: 180千

书 号: ISBN 978-7-113-19892-3

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010)51873174

打击盗版举报电话: (010)51873659

前言

灰姑娘只需要一双高跟鞋就能够成为公主，而现实生活中的女孩，只需要“站在高跟鞋上就能够看到全世界”，本书将教会你如何选择看世界的高度和角度，让美妙的高跟鞋施展它的魔法，带你开心渡过美丽人生。

你不知道的高跟鞋

如果你认为所有的高跟鞋都是大同小异的，那么就大错特错了！一双高跟鞋的面料、内里、中底、鞋跟等都决定着—双高跟鞋的质感和魅力。尖头鞋、方头鞋、圆头鞋……每一种款式所具有的气质是不尽相同的。粗跟、细跟、中跟……每一种鞋跟都承载着不同的魅力，每一个勾心都打造出不同的腿部线条，每一款外底都展现出不同的气质风格，高跟鞋的无穷魅力值得被人们津津乐道。

用你的双腿来选择高跟鞋

为什么觉得自己穿上这双高跟鞋更好看，而另一双就没有那么好看呢？那是因为不同款式的高跟鞋成就的腿部线条也是不同的。根据自己的腿型来选择让腿部线条更美的高跟鞋，一定让你无法抗拒高跟鞋的神奇魔力。美丽的同时也要注意保护双腿，健康的穿着和行走方式，能够让美丽更持久。

完美造型让高跟鞋魔力满分

金色蕾丝细跟鞋出现在晚宴上一定能够让你更有魅力，而一双利落质感的简约高跟鞋能够让你在面试的时候更有自信，不同的高跟鞋伴随着你出现在不同的人生“战场”，完美的造型搭配才能展现出最佳状态。如果你走进商场面对琳琅满目的高跟鞋仍无从选择；如果你还在纠结每天应该选哪一款高跟鞋出门；如果你因为脚部疼痛而拒绝穿着高跟鞋……本书为你解开这些高跟鞋疑惑，让你为高跟鞋的魔法着迷。

本书由国内最好的女性美容时尚图书创作团队摩天文传倾心打造，联合梦之岛百货（新梦），运用全新的拍摄模式，一同为读者展现出最新最时尚的高跟鞋穿搭法，精细的解析和完美的构图，向读者展现高跟鞋的百变魅力。

CONTENTS

目录

CHAPTER 1 与高跟鞋的魅力相遇

高跟鞋从哪里来	002
高跟鞋的魔力	004
高跟鞋的构造	006
高跟鞋的分类——鞋跟	007
高跟鞋的分类——鞋头	009
高跟鞋的分类——款式	011
高跟鞋的分类——材质	013
高跟鞋顶尖品牌大巡礼	015
第一次驾驭高跟鞋的问与答	021
高跟鞋的正确穿着方法	023

CHAPTER 2 寻找灰姑娘的高跟鞋

大腿粗小腿细	028
萝卜腿	030
O形腿	032
X形腿	034
水肿腿	036
竹竿腿	038
肌肉腿	040

粗脚踝	042
如何避免后天形成的不良腿型	044
这些高跟鞋让你的双腿轻松行走	046
如何避免穿高跟鞋时把腿越穿越粗	047
双腿保养按摩法	048
双腿保养小工具	052
双腿保养品	054

CHAPTER 3 经典款高跟鞋的穿搭法



细跟鞋 柔美、性感	058
粗跟鞋 舒适、干练	062
鱼嘴鞋 端庄、妩媚	066
尖头鞋 高雅、成熟	070
圆头鞋 甜美、可人	074
T 字鞋 知性、优雅	078
坡跟鞋 休闲、平稳	082
系带鞋 复古、时尚	086

CHAPTER 4 高跟鞋的场合穿搭法



面试应聘的高跟鞋穿搭法	092
日常通勤的高跟鞋穿搭法	094

商务会面的高跟鞋穿搭法	096
相亲约会的高跟鞋穿搭法	098
朋友聚会 的高跟鞋穿搭法	100
逛街血拼的高跟鞋穿搭法	102
盛大典礼的高跟鞋穿搭法	104
庄重晚宴的高跟鞋穿搭法	106
派对夜场的高跟鞋穿搭法	108
面见长辈的高跟鞋穿搭法	110
婚宴喜宴的高跟鞋穿搭法	112
高跟鞋和配件如何搭配	114
任何场合都百搭的基本鞋款	116
高跟鞋场合穿搭实例	120

CHAPTER 5 高跟鞋的穿衣搭配法



T 恤如何搭配高跟鞋	126
衬衫如何搭配高跟鞋	128
连衣裙如何搭配高跟鞋	130
牛仔裤如何搭配高跟鞋	132
裹身裙如何搭配高跟鞋	134
铅笔裤如何搭配高跟鞋	136
热裤如何搭配高跟鞋	138
七分裤如何搭配高跟鞋	140
伞裙如何搭配高跟鞋	142
高腰裙如何搭配高跟鞋	144

牛仔外套如何搭配高跟鞋	146
蕾丝材质如何搭配高跟鞋	148
根据服装层次搭配高跟鞋	150
根据服装颜色搭配高跟鞋	152
根据服装宽松程度搭配高跟鞋	154
根据服装元素亮点搭配高跟鞋	156

CHAPTER 6 灰姑娘的美腿愿望！高跟鞋来实现



希望双腿更白一些怎样穿	160
脚大的女生怎样穿	161
小个子希望增高怎样穿	162
腿不够直怎样穿	163
腿比较黑怎样穿	164
怎样穿显得脚踝很细	165
脚面青筋突出怎样穿	166
双腿皮肤暗沉怎样穿	167
脚面皮肤又瘦又松弛怎样穿	168
脚面水肿胖胖的怎样穿	169
脚趾很美怎样穿	170
希望小腿更匀称怎样穿	171
灰姑娘的双腿美妆术	172



high heels



CHAPTER 1

与高跟鞋的魅力相遇





高跟鞋从哪里来

“站在高跟鞋上，你可以看到全世界！”这是《欲望都市》里 Carrie Bradshaw 呼喊出的令女孩们都为之振奋的一句话。高跟鞋的魔力到底几许，使得全世界的女孩都因为它而疯狂，让我们从它的由开始一探究竟。

高跟鞋的小历史

中国最早关于高跟鞋的记载是在汉代，东汉刘熙著《释名·释衣服》记载当时有一种叫“晚下”的坡跟式高跟鞋。现时最早出土的高跟鞋实物是北京定陵出土的尖足凤头高跟鞋，是明神宗孝庄端显皇后之物，鞋底后部装有4厘米至5厘米高的长圆底跟，制作十分讲究。此外亦有供缠足女性穿着的高跟弓鞋。

在西方国家，高跟鞋最初的出现是为了人们骑马时双脚能够扣紧马镫。直到16世纪末高跟鞋才成为贵族的时尚玩意。据说身材矮小的路易十四为了令自己看来更高大、更威武、更自信和更具权威，于是就让鞋匠为他的鞋装上4寸高的鞋跟，并把跟部漆成红色以示其尊贵身份。直到17世纪高跟鞋开始成为男女时装的一个重要元素，这时的高跟鞋有3寸高，鞋身相当细长，鞋跟与鞋底连成一体，若你有机会走到17世纪的街上，你会新奇地发现街上所有行人都穿着相同款式的鞋子，因为当时的造鞋技术只能造出一款高跟鞋的样式。

由17世纪末开始，人们开始尝试制造纤细的鞋跟，可惜支撑力不足，唯有加宽鞋跟的顶部以连接鞋底，到了18世纪后期高跟鞋的高度渐渐回落，取而代之的是加上丝带及蝴蝶结的鞋子。

高跟鞋的小故事

关于高跟鞋的由来众说纷纭，但直至今日仍然流传着一个传奇故事。15世纪的威尼斯商人娶了一位美丽迷人的女子为妻，商人到处东奔西跑的做生意，他非常担心自己的妻子会外出风流沾花惹草，他为此十分的苦恼。在一个雨天，他走在街道上，鞋后跟沾了许多泥土，因而步履艰难。商人因此受到启发，立刻请人制做了一双后跟很高的鞋子。因为威尼斯是座水城，船是主要的交通工具，商人认为妻子穿上高跟鞋便无法在船板上行走，这样就可以把她困在家里。岂料，他的妻子穿上这双鞋子后，感到十分新奇，反而由佣人陪伴，上船下船，到处游玩。高跟鞋的作用使她的身形更加婀娜多姿，路见之人都觉得她穿上高跟鞋后走路的姿态美极了，讲求时髦的女士争相效仿，高跟鞋便很快盛行起来了。

高跟鞋发展大梳理

20 世纪 50 年代至今——高跟鞋的蜕变

高跟鞋历史中最重要的时期，早期的高跟鞋因造鞋技术及用料的限制，鞋跟只能造成漏斗状，即跟部自鞋底开始收窄，到底部再扩大。鞋跟后来虽可发展成笔直，却依然欠缺线条美。

直至 50 年代的钢钉技术的出现，设计师才能设计出现今令女士又爱又恨的尖细鞋跟。当年玛丽莲·梦露因穿上由 Salvatore Ferragamo 设计的金属细跟高跟鞋令她一举成名，难怪她曾说：“虽然我不知道谁最先发明了高跟，但所有女人都应该感谢他，高跟鞋给我的事业有极大的帮助。”

20 世纪 20 年代——凉鞋与高跟结合

当年女性对服饰抱有更新更开放的态度，而道德规范亦稍松，设计师开始尝试把“裸露”的凉鞋与高跟鞋结合，成就优雅的晚宴高跟凉鞋。

18 世纪

由 17 世纪末开始，人们开始尝试制造纤细的鞋跟，可惜支撑力不足，唯有加宽鞋跟的顶部以连接鞋底，到了 18 世纪后期高跟鞋的高度渐渐回落，取而代之是加上丝带及蝴蝶结的鞋子。

16 世纪

在西方高跟鞋最初的出现，是为了方便人们骑马而设计的。直到 16 世纪末，高跟鞋才成为贵族的时尚玩意。

20 世纪 30~40 年代——露趾被视为不雅

随着露趾高跟鞋的成功，露跟鞋亦开始流行。期间，潮流杂志曾唾弃这崭新的鞋款，认为当众露趾露跟缺乏修养，当然面对女性渴望解放的欲望，这个说法很快便站不住脚了。

19 世纪——MaryJane 鞋款诞生

可爱的 MaryJane 鞋款首次推出，这个款式在 19 世纪流行了长达 50 年之久，当时的造鞋技术已相当成熟，流行以不同用料（如缎子、丝绸及皮革）来造鞋，款式亦更加多元化。

17 世纪

高跟鞋开始成为男女时装的一个重要元素。这时的高跟鞋有 3 寸高，鞋身细长，鞋跟与鞋底连成一体，当时的造鞋技术只能造出一款高跟鞋的样式。

15 世纪

法国宫廷服装师发明了高跟鞋。自此以后，鞋跟的高矮宽窄虽不时变化，但人们对高跟鞋的狂热却历久不衰。因为“不论你处于人生的哪一个阶段，无论身材肥胖或纤瘦，鞋子永远跟你在一起。”



高跟鞋的魔力

穿高跟鞋的女人能在一瞬间爆发性感、魅力和自信，腰肢扭动时更是摇曳生姿。高跟鞋仿佛女人的制胜武器，一双高跟鞋，增加的绝对不仅仅是高度，而是来自内心的自信和风度。没有一个女人能够拒绝高跟鞋的诱惑，高跟鞋能够带给一个女人更多的快乐。高跟鞋的妙处在于，能立刻挺拔身材，拉长小腿线条，从视觉上令人体比例更为修长，使身体曲线的起伏更明显。

美国哈佛大学的健康专家经调研后发现，穿 4~6 厘米的高跟鞋最有助于减肥，这个高度的鞋子能有效消耗腰腹部脂肪的新陈代谢速度，让你的小腹变得平坦且性感。老佛爷 Karl Lagerfeld 认为女性用 14 厘米的高跟鞋搭配迷你短裙，能够延长女性身体的线条，产生无以抵挡的超性感的魅力。在生活中一双美丽的高跟鞋能让你变得性感可人、风情万种，在工作中一双美丽的高跟鞋同样能让你变得更有气势。

穿高跟鞋的好处

1. 穿着高跟鞋会对女性的臀部、腿部、腰部等起到塑型和突出的作用，使女性的曲线更加优美。
2. 穿着高跟鞋可以使女人散发出成熟的魅力。选择穿着高跟鞋的女人，往往已经意识到了高跟鞋带来的好处，能够意识到这些的女人对男人具有一定的了解，并对男人的心理具有一定的把握能力。正因为成熟的女人才会选择高跟鞋，所以高跟鞋成了成熟女人的象征。在男性的眼中，女性穿着高跟鞋便大大增加了成熟女人的魅力。
3. 穿着高跟鞋可以增加身高，增加了修长身材的美感。一般来说，女性的普遍身高是较低的，高跟鞋可以有效的从观感上加长女性的身材，高挑的身材使得女性富有更大的魅力。

爱上高跟鞋的理由

1. 穿上高跟鞋可延伸小腿到脚掌的曲线，以凸显出小腿的线条。
2. 穿上高跟鞋使人挺直腰杆，改变步行姿态，使穿鞋者有更好的仪态。
3. 穿上高跟鞋使穿鞋者显得身材高挑。
4. 穿上高跟鞋使穿鞋者的身材比例更匀称，使双腿在视觉上更显修长。

高跟鞋给女人的双脚带来了怎样的改变

1. 高跟鞋让女人脚与地面的接触面积少了许多。原有的后跟接触面积大概在 9 平方厘米左右，粗高跟会减少到 6 平方厘米的接触面积。而细高跟将接触面积锐减为 1 平方厘米左右。

2. 前脚掌因为后脚跟的抬高，接触面积也减少了大概三分之一。

3. 其实我们的脚与小腿放松的时候，脚与小腿之间的角度并不是完全的呈 90 度的，而是稍大。脚后跟到小腿的肌腱，就像一个弹簧一样，压紧、拉伸，缓冲着小腿的肌肉发力。但因为后跟提高的缘故，强迫小腿肌腱处于“压紧”的状态。

4. 正常走路的时候，脚掌有足弓的缓冲。可以让脚掌的肌肉不会轻易被拉伤。而高跟鞋让脚掌部分失去了这个功能。在有些定制的或者好的高跟鞋上，足弓这方面也会做比较特殊的处理，使脚掌更舒适、安全。

5. 过高的高跟鞋让前面的支撑点变为了脚趾，特别大脚趾。因此，接触面积进一步缩减，而且也会强迫脚趾的关节变为弯曲状态。

最理想的高度 4~6 厘米

4~6 厘米的高度是大部份女性所接受的，也是受众最广的。美国哈佛大学的健康专家发现，穿 4~6 厘米的高跟鞋有助于女性减肥瘦腿，因为这个高度的高跟鞋能够有效地促进腹部和腿部脂肪的消耗和新陈代谢，使腹部平坦、腿部纤细。

不过经常穿高鞋会使背部的压力增大，特别容易引起背部酸痛，缓解的方法就是将睡觉的床垫换成软一点的床垫，减少背部的压力，达到舒缓背部的效果。





高跟鞋的构造

鞋跟

鞋子后方支撑后脚掌的跟部。女鞋按照鞋跟结构，可分为平跟鞋（跟高几乎与地面相贴）、低跟鞋（跟高小于3.0cm）、中跟鞋（跟高为3.0cm~5.0cm）、高跟鞋（跟高为5.0cm~8.0cm）、特高跟鞋（跟高大于8.0cm）、坡跟鞋（跟体成楔形与前掌部位相连）、松糕鞋（前后高度都超过50mm以上的）等。

天皮

又叫“小跟”“护皮”等。一般高跟鞋，出厂前基本上都会附带一对天皮在鞋盒里的。

中底

俗称“鞋子的骨架”。起着鞋子的定型与支撑的作用，中底中间有一块钢条（称为“勾心”）支撑着整个鞋子。鞋跟高度越高的鞋子，要求中底及钢条的硬度一定要更好，要不然就会出现脱跟问题。

大底

这是与地面接触最多的部分，一般分为：真皮大底，皮浆底，橡胶底，牛筋底等。实际生产中以“橡胶底”为主，高档鞋使用真皮大底。皮底可是很贵，一对都要好几十元，在工厂里工人如不小心把皮底弄脏了，那可完蛋了，就是到了最后一道工序包装入盒时，也要拆了从新换底，因为品质就是企业的生命。所以，真皮底的鞋一般都很贵的。

内里

俗称“里皮”。通常靴子、春秋鞋款都会有这样的基础设计，但有些凉鞋不一定有。内里材质通常为皮里、PU、绒布料等。

中底皮

俗称“鞋垫”、“垫脚”。

面料

通俗解释为“第一眼看到鞋表面的东西”。面料材质通常为皮料、布料、PU、超纤等，一般以这几种材料做面料为主。

防水台

分为内水台、外水台两种。也俗称“矮人的增高台”。防水台主要作用是增加高度和舒适度。图中所列防水台为“外置防水台”，一般“内置防水台”被包在鞋面里面是看不到的，但可以用手摸到。





高跟鞋的分类——鞋跟

高跟鞋的鞋跟,若根据鞋跟的样式来说,可分为细跟、粗跟、方跟(形状接近长方形)、圆跟、坡跟、虚无跟(鞋底上无鞋跟结构的鞋跟)、变形鞋跟等。其中细跟又称匕首跟,20世纪50年代,迪奥先生携手 Roger Vivier 推出一款女式高跟鞋,因为鞋跟又尖又细,像一把匕首,被称为“Stiletto”。自诞生之日起,便被看成是性感女鞋的代表。此后匕首跟专指又尖又细又很高的鞋跟。



鞋跟的高低

若根据鞋跟的高低来说,可分为平跟鞋(跟高几乎与地面相贴)、低跟鞋(跟高小于3.0cm)、中跟鞋(跟高为3.0cm~5.0cm)、高跟鞋(跟高为5.0cm~8.0cm)、特高跟鞋(跟高大于8.0cm)、坡跟鞋(跟体成楔形与前掌部位相连)、松糕鞋等。其中坡跟鞋的好处在于,配合厚底,能在有限的局面上无限增高,又比细高跟鞋容易行走。



鞋跟的材料

鞋跟的材料,一般以塑料、木质居多,即使标榜是真皮的鞋跟,实际上也是包裹在塑料上的。鞋跟较为重要的部分是鞋钉,即从鞋子往鞋跟打进去的钉,如果质量不好,就容易掉落,会让穿着者遭致窘迫的境遇;另外鞋跟最下面,也会有一个鞋钉,即小跟,那也很重要,既可以保护鞋跟磨损,又可以增加鞋子的稳定和舒适性。所以一般品质好的品牌,都会为每一双鞋多配一对可更换的小跟。



高跟鞋的分类——鞋头

在高跟鞋的世界里，鞋头款式的选择是关乎造型的重要方面之一，这就好比仙女的魔法棒，功力越深厚消灭的妖怪越多。从鞋头的设计上来说，在市面上较为常见的有圆头、鱼嘴、露趾、尖头和方头这几款，下面就让我们一一来比较了解一番吧。



圆头高跟鞋

圆头高跟鞋，适应了近几年盛行的复古风。从物理学角度来讲，它能使脚趾得到最大的舒适；从外形上来说，鞋头圆圆的、滑滑的，洋溢着天真乖巧的少女气息。若你生来一副讨人欢喜的甜美模样，或想打扮成温婉淑女范，圆头高跟鞋会是一个不错的选择。



鱼嘴高跟鞋

鱼嘴高跟鞋，多给人一种端庄大气的印象，不仅如此，它也是修长腿部线条的利器。有着韩流风情的鱼嘴设计，无论是搭配长裤还是袜子，都十分有性格。在出席一些较正式的场合，稍微“露一露”的鱼嘴鞋正好派上用场。