

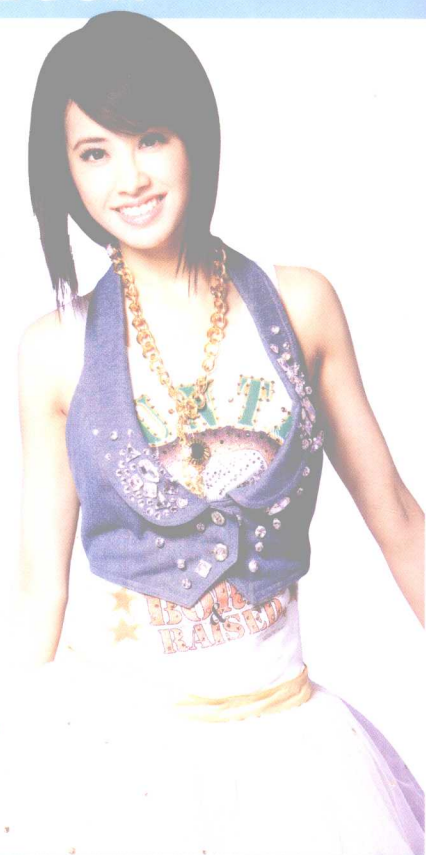


迷你妹整体造型攻略BOOK

瘦·小美人 整体造型

朵琳编辑部 编著

想要看
明星们的**修长身段**秘诀?
跟小S一样矮
看起来却没有她的一半高?



特别收录

娇小迷你妹
增高瑜伽
大作战



活力sweet 绝对fashion!

小巧妹黄金比例摇身变!
拉长比例穿衣诀窍Mix&Match

娇小美人穿衣不用愁
健康甜品DIY、长肉攻略大公开

蔡依林+杨丞琳+Makiyo+小S

艺人穿衣增高**视觉**骗术大公开

辽宁教育出版社



瘦·小美人 整体造型

朵琳编辑部 编著

版权合同登记号:图字 06-2009-92 号

图书在版编目(CIP)数据

瘦·小美人整体造型 / 朵琳编辑部编著. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5382-8260-3

I. 瘦… II. 朵… III. 女性—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055799 号

本著作的出版权由台湾八方出版股份公司一朵琳整合行销授权出版,由北京磨铁图书有限公司转授权,在中国辽宁教育出版社独家出版中文简体字版本。封面蔡依林图片由华纳飞碟唱片公司提供。

版权所有,翻印必究

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

三河市汇鑫印务有限公司印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16	字数:25 千字 印张:10
2009 年 4 月第 1 版	2009 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑:徐悦 叶北宁
封面设计:常进

责任校对:刘琛
版式设计:刘会真

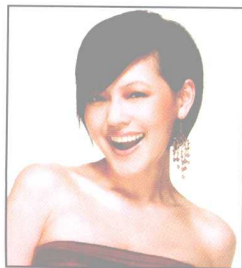
ISBN 978-7-5382-8260-3

定价:28.80 元



服妆BOOK

瘦·小美人



- 4 ★ 姐姐妹妹站起来
纤小美人有话大声说
- 11 ★ 个头小小的我最爱
8大行业型男独钟迷你妹
之打破沙锅问到底
- 16 ★ Clothes
迷你艺人穿衣增高术
- 29 ★ 小个儿美人出头天
创造属于你的Fashion Style!
- 50 ★ 瘦小美人穿衣不用愁
拉长比例MIX&MATCH
- 78 ★ shoes
现代灰姑娘的梦幻玻璃鞋图鉴
- 94 ★ make up & hair style
玩弄彩妆小手段
轻松升格“妆”大人
- 110 ★ Accessories
瘦小美人服妆进阶班
小物&配件&童装运用法
让配件成为你的身材“解药”
- 122 ★ 小巧妹的shopping guide
必buy钱包+必get腕表



- 126 ★ 瘦小妹抢救body大作战
3大瑜伽攻略守则
- 140 ★ 瘦小美人
最爱甜食TOP5排行榜
- 146 ★ 要胖不要瘦!
我要我的肉肉长回来
甜心增胖食谱DIY大公开

姐姐妹妹站起来

纤小美人 有话大声说

在这高人一等的世界中，依旧有不少“瘦小美人”独占一方，到底身为娇小妹的她们，有什么说不上口的内心话？脑袋里想的又是什么？以下是精挑细选出身高仅在155厘米以下的瘦小妹，看看她们到底有哪些烦恼呢？



Mini File 1

迷你玉

★职业：研究生

★年龄：24岁

★身高：146厘米

★体重：38公斤

Q1：身为瘦小美人的辛酸血泪？

A：小时候讨厌当值日生擦黑板，因为跳啊跳啊就是擦不到，最常发生的惨剧是擦不到，最常发生的惨剧是擦板掉在身上，完全灰头土脸！被全班嘲笑！讨厌挤公交车，身高总是在别人腋下，夏天遇到狐臭……会出人命！经常买童装穿，曾经在路上和小朋友大撞衫。

Q2：谈恋爱的过程中，是否有遭遇什么困难跟好笑的事情？

A：没有太大的困难耶！好笑的事：被初中生搭讪，挺丢脸的。

Q3：交往几任男友？最高多少？最低多少？

A：两任，最高181厘米，最低180厘米。（完全是巧合……）

Q4：择偶条件？

A：体贴，能取悦我就好。

Q5：目前名花有主？觉得对方喜欢自己的原因（如果单身请填写任的原因）。

A：是；应该是因为他喜欢收集各种迷你的东西吧！

Q6：跟另一半因为身高闹出的笑话？

A：逛街时遇到好朋友，他先看到身高180cm的男友，我淹没在人群中。

Q7：羡慕高的女生吗？

A：小时候会，现在活得挺自在的！

Q8：如果能选择，会希望自己的身高依旧不变吗？

A：OK啊！这样没有什么不好的呀。

Q9：给瘦小美人的一句话？

A：地球空间已经不够了，瘦小美人才是环保新潮流！

Mini File 2

EVA

- ★职业：彩妆师
- ★年龄：20岁
- ★身高：150厘米
- ★体重：39公斤



Q1：身为瘦小美人的辛酸血泪？

A：本身是个爱吃鬼，要成为瘦小美人，不外乎就是无止境地饿肚子、饿肚子。

Q2：谈恋爱的过程中，是否有遭遇什么困难跟好笑的事情？

A：喜怒哀乐一定都有，来个好笑的吧！有时两人太有默契就会变成一种笑点，呵呵。

Q3：交往几任男友！最高多少？最低多少？

A：两任，182厘米，175厘米。

Q4：择偶条件？

A：第一印象很重要，有责任，会讨我欢心。

Q5：目前名花有主？觉得对方喜欢自己的原因（如果单身请写历任的原因）。

A：Yes，一弹一唱合得来。

Q6：跟另一半因为身高闹出的笑话？

A：有时开心时乱跳会撞到他下巴，当时心情就很哈哈哈，谁叫你要比我高。

Q7：羡慕高的女生吗？

A：还蛮……羡慕的耶！

Q8：如果能选择，会希望自己的身高依旧不变吗？

A：如果有机会重新投胎，最好可以来个168厘米，一路发嘛（笑）……

Q9：给瘦小美人的一句话？

A：瘦得健康才叫美。



Mini File 3

小公主

★职业：唱片公司

★年龄：24岁

★身高：152厘米

★体重：43公斤

Q1：身为瘦小美人的辛酸血泪？

A：年纪一大把，还是会被人误会成小学生。

Q2：谈恋爱的过程中，是否有遭遇什么困难跟好笑的事情？

A：坐在办公室的位置上，因为头太小，被屏风挡住，男友走过来时，常以为我不在。

Q3：交往几任男友！最高多少？最低多少？

A：3任，180厘米，172厘米。

Q4：择偶条件？

A：帅哥型小开，体贴、浪漫、会打扮，身高170至180厘米之间，让我可以随时小鸟依人。

Q5：目前名花有主？觉得对方喜欢自己的原因（如果单身请写历任的原因）。

A：有，大概我美得冒泡吧！

Q6：跟另一半因为身高闹出的笑话？

A：每次接吻总是要踮脚，真累人。

Q7：羡慕高的女生吗？

A：超羡慕的。

Q8：如果能选择，会希望自己的身高依旧不变吗？

A：希望我可以再长高一些，或许生活的不便就解决了。

Q9：给瘦小美人的一句话？

A：麻雀虽娇小、五脏俱全的啦。

Mini File 4

米粒

- ★职业：好学生
- ★年龄：22岁
- ★身高：152厘米
- ★体重：42公斤



Q1：身为瘦小美人的辛酸血泪？

A：买鞋困难，常常被误认为小学生，有时候看到喜欢的衣服，常常因为Size不合而被迫放弃。买裤子的时候，总是因腿太短导致裤子下摆的精华被迫剪掉。

Q2：谈恋爱的过程中，是否有遭遇什么困难跟好笑的事情？

A：刚开始的时候，因为对方不习惯身高的差距，常常转头找不到人，而突然被底下的声音吓到。

Q3：交往几任男友！最高多少？最低多少？

A：2任，176厘米（也不好意思找超过180厘米以上的啊），170厘米。

Q4：择偶条件？

A：有才华（尤其是艺术音乐方面）、体贴、有个性，很有自己的想法，上进又独立的男生。

Q5：目前名花有主？觉得对方喜欢自己的原因（如果单身请写历任的原因）。

A：有，开朗、乐观、活泼，有时候有点呆呆的可爱，还有甜甜的笑容。

Q6：跟另一半因为身高闹出的笑话？

A：在外面常被误认为是兄妹，常会因为太矮，看不到而吓到男朋友的友人！！！！

Q7：羡慕高的女生吗？

A：比较羡慕腿长的女生，因为怎么穿怎么好看。

Q8：如果能选择，会希望自己的身高依旧不变吗？

A：神啊！让我再长高一滴滴吧！希望能有160的标准身材（哈）。

Q9：给瘦小美人的一句话？

A：正所谓人小志气高，矮就矮吧！嗓门大一点也有欺负高个子的权利。



Mini File 5

MILK

★职业：学生

★年龄：21岁

★身高：150厘米

★体重：45公斤

Q1：身为瘦小美人的辛酸血泪？

A：身高不高导致别人不会去主动注意到你，还会受到他人的调侃；什么未成年啦！或是哈比人啦，都被别人笑过。

Q2：谈恋爱的过程中，是否有遭遇什么困难跟好笑的事情？

A：好笑的事情是没有遇到啦。不过很困难是每次都要仰头才可以看到对方，久了累了！据医学报导，长久维持同一姿势会导致中风。

Q3：交往几任男友！最高多少？最低多少？

A：目前1任，173厘米。

Q4：择偶条件？

A：我是喜欢肌肉猛男型的啦！没有任何原因。

Q5：目前名花有主？觉得对方喜欢自己的原因（如果单身请写历任的原因）。

A：是有一个很健壮的男朋友，喜欢自己的原因我也不太清楚耶！应该是命中注定，谈得来就在一起咯。

Q6：跟另一半因为身高闹出的笑话？

A：这一个呀！是会不会有任何问题啦。

Q7：羡慕高的女生吗？

A：不但羡慕还非常嫉妒！气死人了，穿什么都好看，又高挑又纤细，哼。

Q8：如果能选择，会希望自己的身高依旧不变吗？

A：到了这种年龄，要再长高我想应该也不可能了！会希望，不过这希望也一定会落空！（我还真实际耶）……

Q9：给瘦小美人的一句话？

A：瘦小美人就是要学会控制自己的体重！虽然不敢说我很瘦，但我决不能容忍自己很矮还很肥。

Mini File 6

Eunice

- ★职业：学生
- ★年龄：21岁
- ★身高：152厘米
- ★体重：38公斤



Q1：身为瘦小美人的辛酸血泪？

A：去美国常被认为是小学生，说自己成年了没人相信。还有跟家人出去吃饭时，服务小姐都不给我酒杯认为我未成年。

Q2：谈恋爱的过程中，是否有遭遇什么困难跟好笑的事情？

A：因为身高吗？Kiss要踮脚吧！（笑）

Q3：交往几任男友！最高多少？最低多少？

A：目前只交往过一个，他说他有178厘米。

Q4：择偶条件？

A：不能太瘦，要有点肉抱起来比较舒服。对我好，不花心。最重要的是要比我高哦（我想这点应该不难达成才是）！

Q5：目前名花有主？觉得对方喜欢自己的原因（如果单身请写历任的原因）。

A：刚分手没多久。个性很合吧，还有他好像比较喜欢娇小的女生。

Q6：跟另一半因为身高闹出的笑话？

A：目前没有发生过耶！

Q7：羡慕高的女生吗？

A：超羡慕的！尤其是买裤子很方便！空气也比较新鲜吧（笑）。

Q8：如果能选择，会希望自己的身高依旧不变吗？

A：不要，我想长高！160厘米到165厘米即可，不需要太高。

Q9：给瘦小美人的一句话？

A：有自信最重要哦。

个头小小的我最爱

8大行业型男独钟“迷你妹”之打破沙锅问到底！

给迷你妹的告白话：

我很丑可是我很温柔。

平面设计

Yohji

年龄：19岁

身高：178厘米

体重：62公斤



给迷你妹的告白话：

超级欣赏你们的人小志气高啦！

金融新贵

黄绿红

年龄：25岁

身高：183厘米

体重：70公斤



给迷你妹的告白话：

最爱迷你妹，因为本人有恋童癖啦！（傻笑……）

笨大学生

三条腿

年龄：23岁

身高：176厘米

体重：67公斤



虽然长腿美眉男见男爱，但是这世上却依旧存在一群高大猛男们非要迷你妹不可。到底迷你妹有什么致命吸引力，跟你妹交往过的他们又曾经发生过什么趣事呢？

给迷你妹的告白话:

我会保护你直到死为止,勇敢的哈比人!

无业游民

Maxi
年龄: 20岁
身高: 180厘米
体重: 70公斤



给迷你妹的告白话:

让我做你一辈子的安全带吧!

广告AE

老大
年龄: 24岁
身高: 174厘米
体重: 70公斤



给迷你妹的告白话:

对不起, 我爱你!

通信服务

阿福
年龄: 25岁
身高: 174厘米
体重: 55公斤



给迷你妹的告白话:

不管发生什么事情, 我都会尽全力保护你的。

现役军人

傻大兵
年龄: 24岁
身高: 175厘米
体重: 60公斤



给迷你妹的告白话:

可爱的小女人! 快来停留在我强壮的枝干上吧!

传媒制作

东森最帅的制作人
年龄: 30岁
身高: 175厘米
体重: 72公斤



真♥话 老实说

外表高大壮硕的型男们，葫芦里到底卖的是什么药，就让我们来打破沙锅问到底！

黄绿红
有话要说



老大
有话要说



Q1: 为何独钟迷你妹？

A: 因为很有大男子的FEEL啊！

Q2: 交往几任女友？最高几厘米？
最低几厘米？

A: 5任；最高165厘米，最矮154厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹，是否曾
与另一半因身高而闹出笑话？

A: 她常常抱怨，她眼睛很累，脖子很酸，哈……

Q1: 为何独钟迷你妹？

A: 很像玩具，可以整天跟她玩在一起。

Q2: 交往几任女友？最高几厘米？
最低几厘米？

A: 8任；最高168厘米，最矮146厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹，是否曾
与另一半因身高而闹出笑话？

A: 总是会在不经意间猛转身时，K到她的脸。（真尴尬）



三条腿
有话要说

Q1: 为何独钟迷你妹?

A: 娇小可爱, 满足我大男人想保护小女人的心态。

Q2: 交往几任女友? 最高几厘米? 最低几厘米?

A: 7任; 最高183厘米, 最矮145厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹, 是否曾与另一半因身高而闹出笑话?

A: 每次两人约会, 总像是独自出门, 因为总是找不到她耶。

Maxi
有话要说



Q1: 为何独钟迷你妹?

A: 小巧可爱, 携带方便。

Q2: 交往几任女友? 最高几厘米? 最低几厘米?

A: 4任; 最高170厘米, 最矮150厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹, 是否曾与另一半因身高而闹出笑话?

A: 看演唱会, 太矮了要让她坐在肩膀上, 又会累。

傻大兵
有话要说



Q1: 为何独钟迷你妹?

A: 小小个儿很可爱, 而且矮个让人感觉鬼灵精怪!

Q2: 交往几任女友? 最高几厘米? 最低几厘米?

A: 1任, 150厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹, 是否曾与另一半因身高而闹出笑话?

A: 我的摩托车因车身较高, 对于迷你妹而言, 上车可是一项挑战, 往往都要“助跑”才能顺利上车。有次她不小心踩了个空, 整个人摔倒在路旁, 还吓到路人甲乙丙丁。(敢言不敢笑中……)



阿福
有话要说

Q1: 为何独钟迷你妹?

A: 娇小可爱惹人疼。

Q2: 交往几任女友? 最高几厘米? 最低几厘米?

A: 5任; 最高168厘米, 最矮155厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹, 是否曾与另一半因身高而闹出笑话?

A: 都很正常啊! 娇小妹也是人嘛!



Yohji
有话要说

Q1: 为何独钟迷你妹?

A: 不为什么, 只因她是我儿时的梦。

Q2: 交往几任女友? 最高几厘米? 最低几厘米?

A: 6任; 最高172厘米, 最矮155厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹, 是否曾与另一半因身高而闹出笑话?

A: 其实还好, 就很正常。

东森最帅的制作人
有话要说



Q1: 为何独钟迷你妹?

A: 有种小鸟依人的感觉, 我是高大的树, 她是小鸟, 停靠在我强壮的枝干上, 呵呵!

Q2: 交往几任女友? 最高几厘米? 最低几厘米?

A: 4任; 最高164厘米, 最矮152厘米。

Q3: 如曾经交往过迷你妹, 是否曾与另一半因身高而闹出笑话?

A: 有一次她感冒生病, 带她去看医生, 医生竟然问我说: “这个是你家老大, 还是老二?” 呆了一下才知道, 对方以为我们是父女, 真是……

艺人穿衣增高

Magic

视觉骗术大公开



个头儿小的你总是觉得低人一等？

其实很多自信满满的女明星们，都属于娇小一族，因为懂得掩饰自己的缺点，将自己的优势发挥得淋漓尽致，让黄金比例马上现身。到底视觉骗术如何耍，本单元将为你一次大公开。