

现代女性必备内衣使用手册

Underwear
Monogatari

内衣 物语

几木 编著

完美女人

细节演绎 专业示范
顶级内衣设计师倾情
讲授内衣着装必修课
DVD

选购、搭配、洗涤、收纳……
一站式专业顾问，给你最贴心的关怀和指导！

魅力由内而生 焕发美丽光彩
“形”与“色”的完美搭配打造99℃沸点女人

现代女性必备内衣使用手册

Underwear
Monogatari

内衣物语

几 木 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

内衣物语 / 几木编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80705-924-0

I. 内… II. 阿… III. 内衣—服饰美学 IV. TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019002 号

内衣物语

NEIYI WUYU

几木 编著

出品人	秦 明
责任编辑	蔡冠文
责任校对	李永川
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2009年2月第1版
印 次	2009年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-924-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666

内衣，唤醒你沉睡的美丽

The Underwear Make You More Beautiful

内衣是女人美丽的秘密

它可以改善你的身材，勾勒出生动的曲线，唤醒你沉睡的美丽。好衣塑身，选择一件好的内衣陪伴自己，是聪明女人深谙的法则。

你是不是也发现，自从穿上非常合身的内衣之后，工作运和恋爱运都跟着开始好转起来了呢？这可不是瞎扯！看看镜子中的你，穿对了bra就能轻易地展现美丽的乳沟，胸部也开始丰满坚挺；挑对了内裤，小屁股也变得圆润娇俏了。这样的你，怎能不人见人爱？

作为女人，有些问题常常困惑着我们：

第一次穿Bra要怎么选择呢？

从十多岁开始，到超过六十岁，不同年龄层，我们应该穿什么样的内衣呢？

如何正确地洗涤、晾晒、折叠和收纳内衣？

结婚典礼上穿哪种内衣最合适？

想要在约会的时候有更好的表现该选择什么样的“贴身精灵”？

在内衣专卖店选购内衣有什么秘诀吗？

哪种内衣能提升恋爱运、金钱运、健康运？

“亲身宝贝”全攻略，女人挑选与搭配内衣的绝佳助理：

可爱抑或成熟，优雅抑或性感，张扬抑或含蓄，全方位的内衣格调推介，让你找对自己的“专属天使”。

公开女人的身体密码，带你全面了解女人的乳房结构、完美身材比例和三围测量技巧。

看准色彩和场合，将内衣的完美搭配进行到底，还教你大胆玩内衣外穿的高调风格。

内衣的性感密码，教你轻松拥有性感乳沟，点燃他的“性”致。

.....

我们深信，好的内衣不仅能为我们塑造傲人的身体曲线，更能带来愉悦舒适健康的身心！

有关内衣的基本知识全都记录在这本书里，接下来就只需要去实践它了。



PART 1

解开女人的“内在”密码 … 1

Reveal the “inner” code of females

- 一、内衣的时尚变迁 …… 2
- 二、女人的身体密码 …… 6
- 三、精致女人的内衣哲学 …… 10

PART 2

内衣挑选全攻略 …… 23

Skills of choosing underwear

- 一、内衣选购有学问 …… 24
- 二、聪明女人选择适合自己的内衣 …… 28
- 三、“内衣”不可忽略的细节 …… 49
- 四、内衣选穿误区 …… 56
- 五、穿戴文胸的正确方法 …… 59

PART 3

将内衣完美搭配进行到底 … 69

Underwear collocation

- 一、内衣的完美搭配 …… 70
- 二、内衣外穿的时尚你赶上了吗 …… 78

PART 4

内衣的性感密码

Sex and underwear

- 一、轻松拥有性感乳沟 85
- 二、用内衣点燃他的“性”致 87
- 三、由内裤来定“性” 89
- 四、男人好“色”观内衣 90
- 五、情趣内衣的媚惑风情 93
- 六、情人节的神秘礼物 96



PART 5

塑身美体总动员.....

Shape your figure

- 一、揭开美体内衣的神秘面纱 100
- 二、性感女人的塑身秘籍 103



PART 6

内衣管理新主张

Take care of your underwear

- 一、内衣洗涤其实也有学问 112
- 二、内衣收纳有原则 118



PART 7

贴身衣饰全面“通缉”

A collection of underwear

- 一、寒流来袭，最爱保暖内衣 124
- 二、居家女人，睡衣最漂亮 128
- 三、风情当道，泳衣也时尚 133

解开女人的 “内在”密码

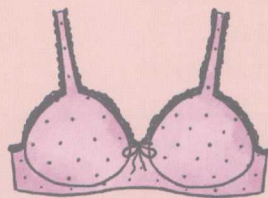
Reveal the “inner” code of females

内衣是一种服饰，一种文化，
更是一件艺术品。

女人的身体是世界上最完美的艺术，
这种完美来自经典的“S”，
更来自她与生俱来的神秘和诱惑。

内衣与女人的相遇，
是对美丽和诱惑最好的诠释。

解开女人的“内在”密码，
让女人的美从内开始散发……



Vicissitude of underwear fashion

一. 内衣的时尚变迁

在西方，内衣被译为Undercover或Underwear，它包括紧身胸衣（Corset）、乳罩（Bra cup）、掐腰（Waist nipper）、连胸紧身衣（All-in-one）、背心式衬裙（Camisole）、短腰（Short）等许多种类。

胸衣最早出现在古罗马时期。欧洲文艺复兴以前，女性身体几乎不加束缚，贵妇们穿上衬裙作为内衣。到了17世纪，人们认为衬裙作为内衣太放荡。由此，出现了“束衣”，也开始了折磨女性的历史。妇女们用几近残酷的手法，把自己的身体，用重重的布条勒起来，很多女士因此而导致肋骨骨折、流产、内脏移位等。这种被女性自觉带上的“刑具”，被当时的媒体称为“舒适的工艺”。

20世纪初，新女性掀起时装新潮，标准内衣的位置以长于臀围线以下10~40厘米为宜。伴随弹性织物在服装中的广泛应用，内衣变得越来越舒适易穿。到了1922年，文胸终于被普及，这是一次真正的解放。第一次世界大战对女性内衣产生了重大影响，战争过后，女性们以男生的形象来打扮自己。各种不同的内衣开始出现，有组合式的，也有单件的。除了追求男生式的外表外，女士们还选择那些能表现女性柔美的内衣。这时一些轻盈、悬垂式的内衣，粉红、黄、蓝灰、翡翠、紫、橘、绯红以及黑色等开始流行。新设计的代表作是紧身裤，广告称之为“与无袖衬衫、短裤裤、胸衣和女短袖衬衫一样，能使身材自然柔美、挺立苗条，为新时代时装所必须”。这些内衣多用棉织品、丝质针织物和衬垫制作而成。



17世纪的「金属紧身内衣」



18世纪中旬的紧身胸衣

20世纪30年代的内衣广告



20世纪40年代末的内衣广告



20世纪30年代的胸衣大部分已经不用镶边和撑骨，人造纤维技术的进步促成了两种材料的出现：一种是双向拉伸的松紧带；另一种是人造丝。用这些材料制成的胸衣又轻又有弹性，既能保持女性体形又不会伤害身体。

好莱坞明星引导了20世纪30年代追求苗条、柔雅以及曲线美的时尚。女士们对银幕上的“性感女神”极为崇拜，并模仿这些女明星们的化妆和着装，例如葛莉塔·嘉宝（Greta Garbo）、马琳·帝特里奇（Marlene Dietrich）、珍·哈罗（Jean Harlow）、梅伊·韦斯特（Mae West）以及琼·克拉福（Joan Crawford）等。美国和法国的服装设计师们应用能贴着身体的、显示性感线条的、柔软而优美的缎子和双绉面料，为好莱坞明星们，也为富裕的上流社会的顾客设计和提供她们所渴望的服装。当时，法国设计师制造了细长外形的内衣。这种内衣能滑过臀部和腰部，隔开双乳，并使胸部线条成为时髦的焦点。

为了展现曲线美，新型的内衣成为了必需品。这种新型内衣大多采用了人造纤维，从人造丝到弹性网状材料。它们虽然都很实用，但过于单调。为了保持线条的流畅，装饰已经限制到最少量。20世纪30年代后期，出现了尼龙材料。尼龙纤维质轻、强度高、柔软，并能织出不同重量的纱线，其织物不需熨烫，挂起来可以很快晾干，它是制作内衣的理想材料，不久后人们发现，几乎所有内衣中都有尼龙的痕迹。

随着二次世界大战的爆发，世界陷入了危机之中。二战导致经济衰弱、物质缺乏，内衣成了奢侈品。1945年战争结束，虽然随后的几年仍执行着战时的配给制，但欧洲的女士们又开始渴望展现女性魅力。克里斯汀·迪奥于1947年在巴黎发布了献给女性们的“迪奥新风格”新型内衣，英国《图片时报》的评语是：“不再有慵懒的肩膀，而是紧束的腰带和臀部垫衬的宽大的裙子……这些服装只能是巴黎制造，因为只有巴黎才敢进行这种大胆的尝试”。“迪奥新风格”款式的关键是它腰上的细小“腰带”，这是由马斯尔·鲁采斯（Marcel Rochas）于1945年设计的。这种内衣在美国名为“肚带”，在英国称为“蜂腰带”，而在法国则称为“胡蜂腰”。这种腰衣有条12~20厘米的长撑骨腰带，以后逐渐演变成与衬裙结合的腰围，另一种演变是不带撑骨而只需穿戴乳罩的轻柔服装。《时尚》杂志对其描述为：“体形不只是上帝赐给的，风度优雅靠的是良好的锻炼和合适的胸衣。锻炼靠的是意志，而胸衣靠的是明智选择。”

随着新的印染工艺的出现，20世纪50年代的内

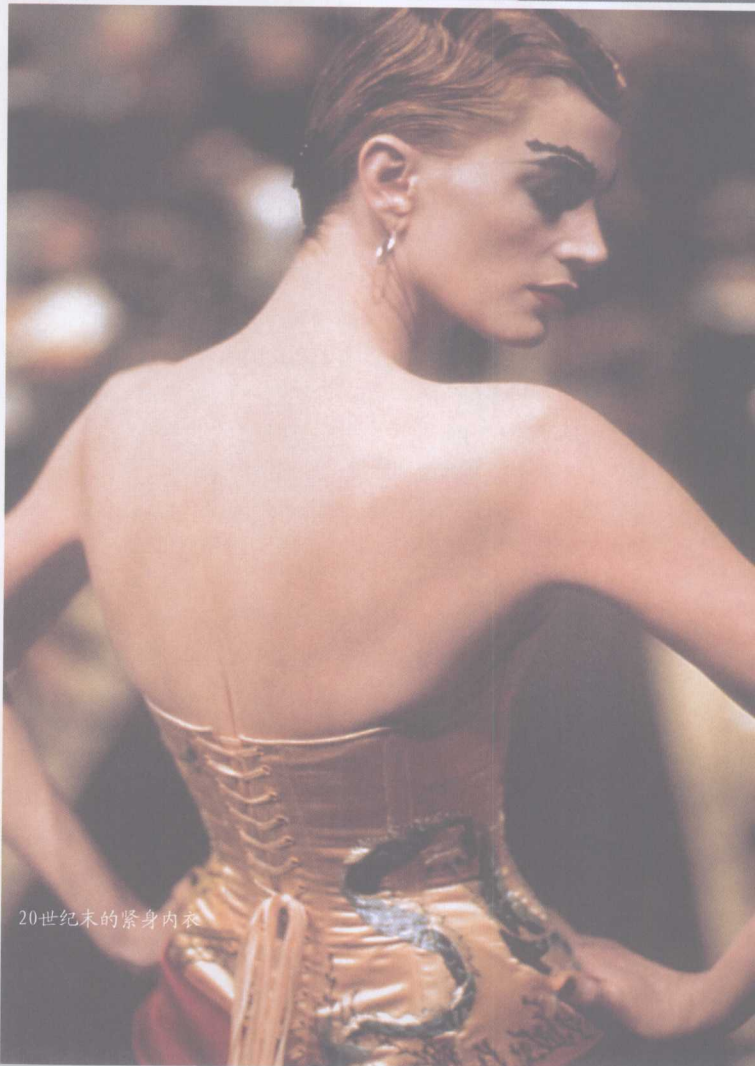
衣在流行颜色和图案方面的选择范围变得很广。流行颜色主要有宝石蓝、茶红、翡翠绿、珊瑚色、紫红色和桃红等几种，并配以各种花卉图案。娱乐业也对胸衣设计有很大的影响。正处在“猫王”与“比尔·哈里和彗星”音乐的时代，摇滚乐和摇摆舞盛行。这些舞蹈都要求腰臀部大幅度摆动。尽管如此，束缚性的、传统的价值观念仍占主流。法国女演员里斯里·卡罗（Leslie Caron）和阿第瑞·赫布博（Audrey Hepburn）在影片《萨布瑞那集市》（Sabrina Fair）中的造型，奠定了20世纪50年代后期内衣的基调。就在那时，社会变革达到高峰，出现了一系列的重大技术革新。



胸衣，裙架和女用内衣



20世纪80年代紧身内衣



20世纪末的紧身内衣

20世纪70年代,在崇尚健康的潮流下,内衣的设计注重承托力。同时,朋克风格开始流行,并对整个80年代的设计产生了重大的影响。

20世纪80年代,内衣设计者开始了表现人体美的新探索,从单纯注重内衣的功能性转向注重外观魅力与功能并重。内衣造型除了突出女性柔美线条外,还需要华丽的织物,这些织物包括饰带、优质棉布、网眼花边、光泽丝织品和绉绸、乔其纱缎子,以及各种氨纶类型的材料等。有些织物是透明的,有些是半透明的,带有饰边、活褶和褶裥等。

这种服装时尚在20世纪80年代中期由美国的电视肥皂剧加以强化。人们仍渴望苗条健美身材,到了20世纪80年代后期,女士们意识到可以借助于一些人工手段和塑型

“内衣”,达到她们所要求的理想身材。从运动装中演变而来的胸衣已成功地成为体型塑型服,其主要特征是在胸部采用钢托,而在裆部用合适的扣合件进行弹性控制调节。

21世纪的今天,女性内衣的发展犹如经历了一个完整的轮回。克里斯汀·迪奥一语道破天机:“没有时装的基础,就不会有时装的时尚。”



各式妇女和儿童用紧身内衣和紧身胸衣



穿紧身胸衣的麦当娜

二. 女人的身体密码

1. 了解你的乳房结构

大多数人觉得乳房是女人身体最美的地方。女人的胸部，从身体部位来讲，一定是最有女人味的地方。究竟什么样的乳房是美丽的？又是什么在影响着乳房的生长？充分地了解乳房结构，有助于我们更好地保护乳房。拥有美丽的乳房从了解开始。

● 乳房的形状

乳房与人的相貌一样，千人千面。按乳房隆起程度划分，可大体分出七种形状。

除了形状外，乳房的良好形态取决于人的举止。青少年期是发育的关键性时期。妈妈们应该留意女儿的乳房增大，并强迫她们保持挺直的身姿。乳房在女人的一生中会有形变，乳房形状绝不会一直不变。有些妇女比起其他的妇女受这种变化的影响要小一些。当然，乳房的形变离不开遗传因素。一般来说，年轻姑娘的乳房与她妈妈或祖母的相似，但是也有许多的例外。



● 圆盘型

乳房隆起不高，但底部不小，像两个薄薄的盘子。选用下部及侧部加厚的功能性文胸，将乳房向内推，从而使乳房抬高隆起。



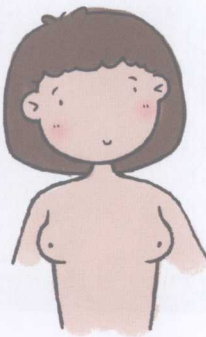
● 半球型

乳房隆起较大，且饱满，如同球形的两半。可选用3/4罩杯、宽肩带、带钢圈的文胸，切忌常穿1/2罩杯的文胸。



● 纺锤型

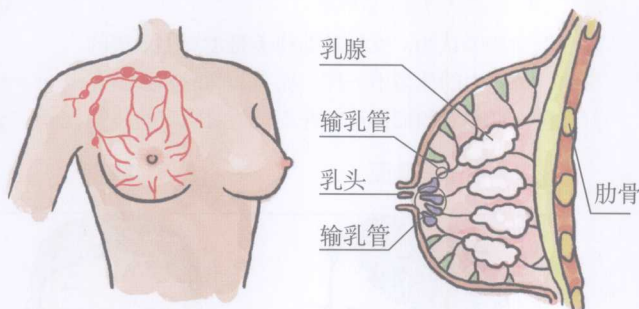
乳房隆起很高，但底部不大，乳房向前突出并稍有垂感，形似纺锤。可选用3/4罩杯、全罩杯、宽肩带、带钢圈的文胸，以防止乳房下垂。



● 外扩型

两个乳房过分地向两边扩展，一般因长期保护不当，穿着过于压迫的文胸造成，极少数是天生的。适合3/4罩杯、心位间距小、罩杯碗侧有加强设计、集中效果好的文胸。

⑧ 乳房的生理结构



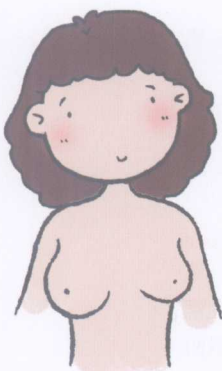
●下垂型

乳房隆起但下垂，下侧一部分碰到胸部。可选用高心位、宽肩带、宽比位、罩杯下部加强设计的文胸进行调节。



●一大一小型

刚发育的女孩子有 25% 适当加大空距会大小不一。适合文胸是插片文胸，尺码设定以大的乳房为准，小的一边可用棉垫补充。



●圆锥型

乳房隆起较小，底部也不大，但整体挺拔，呈圆锥状。使用下衬垫文胸，可以使整个胸部显得更加丰满。



乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。其内部结构有如一棵倒着生长的小树。

乳腺组织：保持乳房健康。乳腺组织负责分泌乳汁，它受激素控制，每个月经周期它会逐渐增大然后复原。乳腺组织是脆弱的，我们平时不良的生活习惯，如熬夜、暴食、情绪激动等原因都会直接影响激素水平，导致体内激素动荡刺激到乳腺组织，从而引发一些病变。

结缔组织：防止乳房下垂。结缔组织与胸部肌肉结合在一起，是悬挂乳房的组织。它完全没有弹性，被过度拉伸致使组织断裂就难以回复，最终造成乳房下垂。结缔组织断裂后难以恢复，因此需要时刻保护，这也是我们戴文胸的原因之一。

脂肪组织：控制乳房大小。乳房中最多的是脂肪，腺体组织和结缔组织漂浮在脂肪之中，脂肪多少决定乳房大小。看到这里，你大概可以明白为什么女人不能过度节食了吧！女性过度节食的唯一结果是全身普遍减脂，当然也包括乳房，减肥的美女可要当心减成了小胸女哦。

胸肌：决定乳房形状。乳房靠结缔组织外挂在胸肌上，胸肌的支撑决定着乳房的走向。通过锻炼能使胸肌增长，托高胸部，而锻炼韧带可以使得胸部更加挺拔，胸肌的增大会使乳房突出，胸部看起来更丰满。了解了这个原理之后，爱美的女性一定要加强身体锻炼，因为丰满的胸部是锻炼出来的。

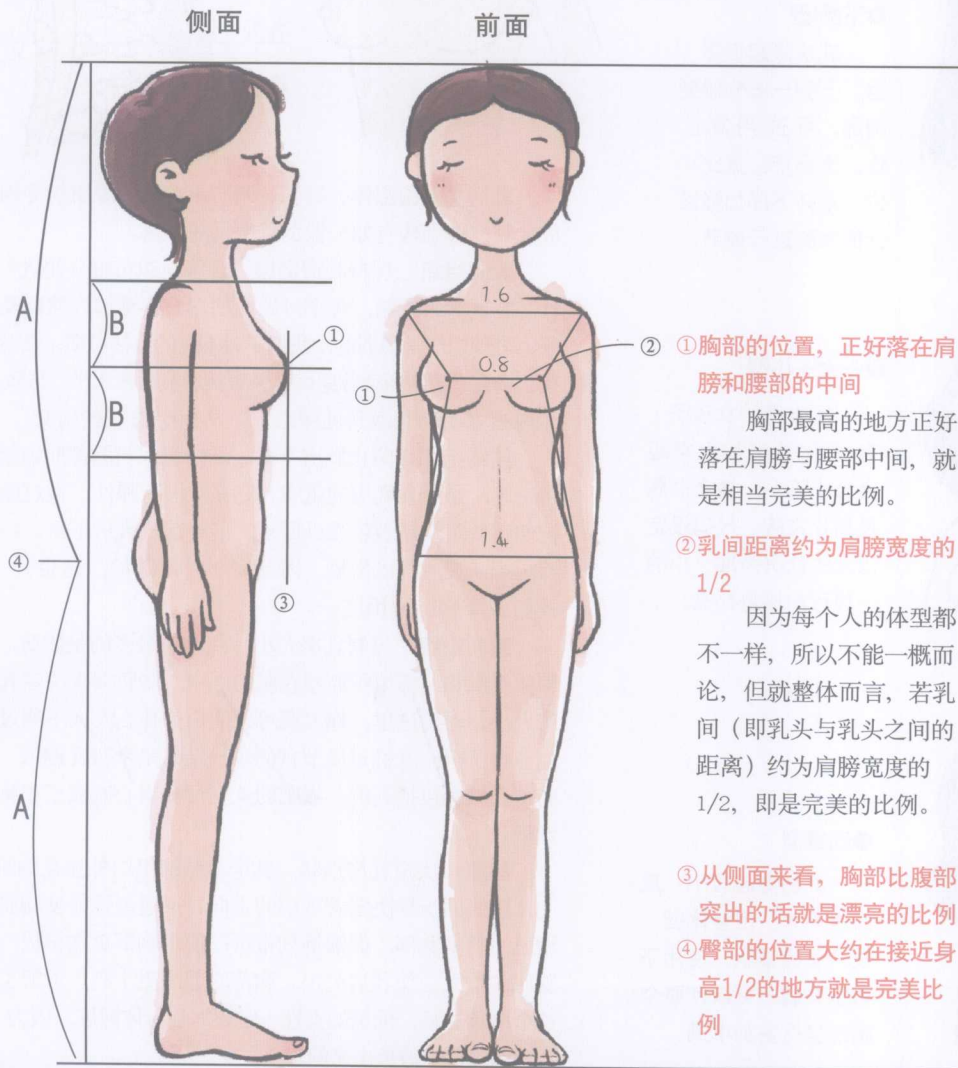
2. 最完美的身材比例

完美的尺寸因人而异

医学美学认为，女性的曲线美是世界上最美的事物。每个人的体型不一样，漂亮的胸围和腰围有好几种，最好看的形体尺寸并不是绝对固定的。

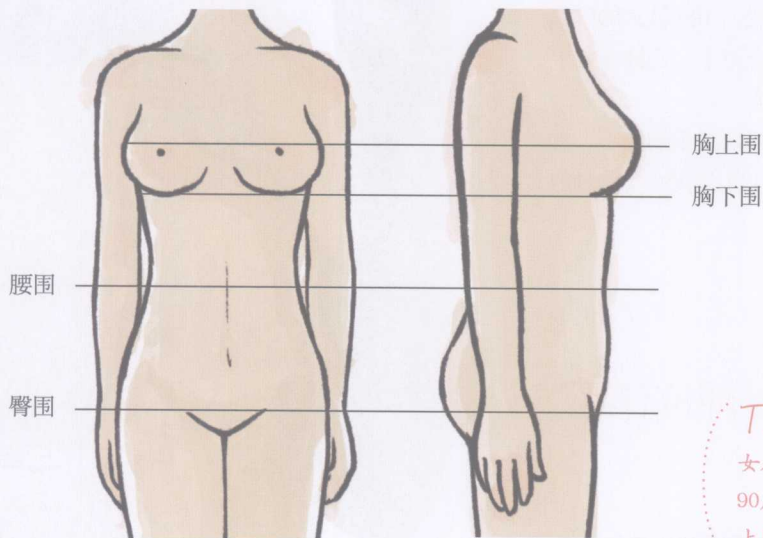
最佳的身材比例就是全身的均衡协调

完美的身材比例就是全身达到匀称合度的状态。当个人的个性特质能充分展现、全身体态能达到均衡状态时，就能产生最完美的身材比例。



3. 准确(测量)你的三围

每个女人都关心自己的三围尺寸，三围是女人一生的话题。准确把握自己的三围尺寸，做一个了解自己的女人。每个国家测量三围的标准量法是不太一样的，下面就详细地介绍一下在中国最常用的标准测量方法。



TIPS 在日本等一些国家，测量女人胸围最常用的方法是身体呈90度的鞠躬姿势，然后用标尺测量上胸围和下胸围的尺寸。

胸围：胸围反映胸廓的大小和胸部肌肉与乳房的发育情况，它是身体发育状况的重要指标。测量胸围时，身体直立、两臂自然下垂、呼吸均匀自然。软尺通过乳房最丰满的位置，绕胸围一周，得出胸上围尺寸，测量时可轻轻转动皮尺，以防过紧或过松，软尺紧贴乳房隆起处下缘，绕胸围一周，即得乳房下缘一周尺寸，得出胸下围尺寸。

腰围：腰围反映腰腹部肌肉的发育情况。测量时，身体直立，两臂自然下垂，不要收腹，呼吸保持平稳，皮尺水平放在髂骨上、肋骨下最窄的部位（腰最细的部位）。

臀围：臀围反映髋部骨骼和肌肉的发育情况。测量时，两腿并拢直立，两臂自然下垂，皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处。

为了确保准确性，测量三围时有三点需要注意：一是要在横切面上；二是要在锻炼前进行；同时要注意每次测量的时间和部位相同，测量时不要把皮尺拉得太紧或太松，力求仔细、准确。

★标准三围的换算方法：

胸围=身高 $\times$ 0.51

如：身高160cm的标准胸围=160cm $\times$ 0.51=81.6cm

腰围=身高 $\times$ 0.34

如：身高160cm的标准腰围=160cm $\times$ 0.34=54.4cm

臀围=身高 $\times$ 0.542

如：身高160cm的标准臀围=160cm $\times$ 0.542=86.72cm

Philosophy of underwear

三. 精致女人的内衣哲学

内衣是女人最俏皮的真我体现。不同款式的内衣不仅能让女人变得风情万种、仪态万千，还能帮她们淋漓尽致地表达出内心的全部情愫。

精致的蕾丝，恰到好处的弧线，温柔的色彩，如今商场里令人眼花缭乱的品种设计足以满足女性对内衣最大的想象空间和选择空间。



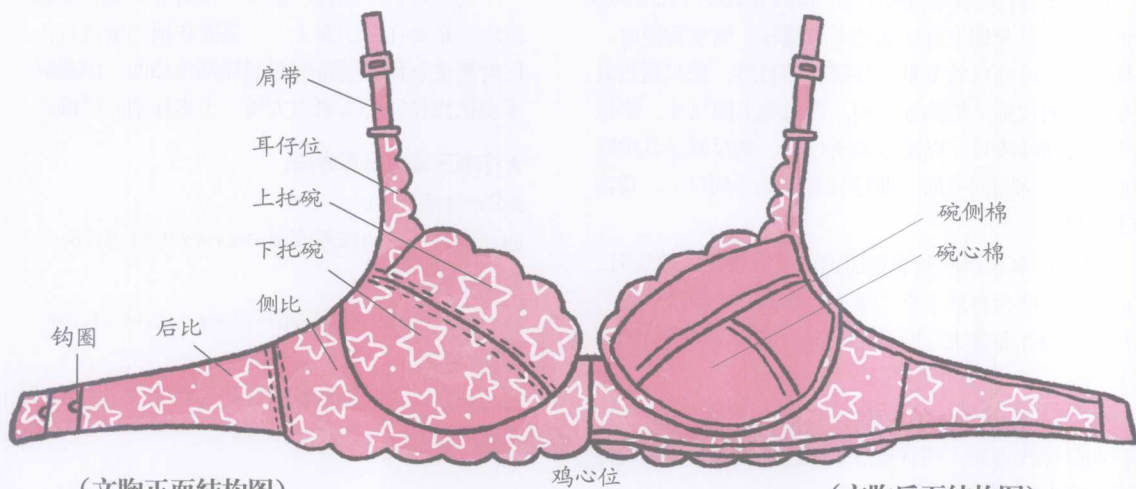
1. 文胸的(结构)及各部位作用

⑧ 文胸由三部分组成

罩杯：可分上托碗和下托碗。

比位（下扒位）：由鸡心、后比和侧比三部分组成。

肩带：可分宽肩带和窄肩带两种。



(文胸正面结构图)

(文胸反面结构图)

④ 各部位作用

①**鸡心位**：控制心位间距，使胸部服帖，不移位。

②**侧比**：有效收紧两肋的多余脂肪以将其推挤在前文胸杯内。

③**后比**：根据不同款式和功能可分为“V”型、“U”型、“T”型、背心式，其特点如下：

“V”型：背后肩带呈“V”型，肩带不易滑落。

“U”型：比较适合大杯围文胸，可防止肩带侧滑。

“T”型：较常见的普通设计。

背心式：常用于运用型文胸，肩带较宽，穿着稳定舒适。

④**耳仔位**：罩杯的提升位，连接肩带与罩杯，起侧提抬胸效果。

⑤**钩圈**：可调节腋下围的长度1.5~2.5cm。

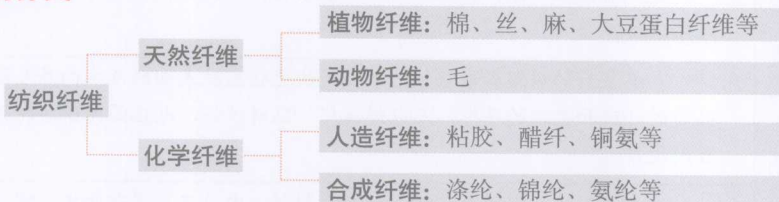
⑥**肩带**：配以调节扣，可调节长短，不同宽度的肩带适合不同的产品。宽肩带通常15mm以上，常用于C、D杯人群，可减轻肩带负担令肩部舒适，窄肩带通常用于纤巧型的文胸。

⑦**钢圈**：承托收拢乳房，矫正体形。

2. 内衣的(常用)面料及特点

内衣的面料非常多元化，除了麻质，还有棉、丝绢、毛、丝绒、聚酯纤维等，而喜欢突破的设计师会用上皮料、塑胶、羽毛等，以求创新与卖点。

④ 纺织纤维的分类



棉纤维



合成纤维