

A stylized illustration of a woman in profile, wearing a black high-necked dress and red high-heeled shoes. She is sitting down, with her right leg crossed over her left. Her hair is blonde and styled in a short bob. The background is a light pinkish-white with some faint, abstract shapes.

SO SHOES!

穿鞋

鞋穿对了，你就美了

[法] 弗雷德里克·维塞

[法] 伊莎贝尔·托马斯 著

李彤 译

一双好鞋能带你去远方

巴黎女人关于鞋的千百种提问与解答

4/53

SO SHOES!

穿鞋的品味

[法] 弗雷德里克·维塞

[法] 伊莎贝尔·托马斯 著

李彤 译

图书在版编目 (CIP) 数据

穿鞋的品味 / (法) 弗雷德里克·维塞, (法) 伊莎贝尔·托马斯著; 李彤译. -- 北京: 中信出版社, 2018.9

书名原文: So Shoes!
ISBN 978-7-5086-9114-5

I. ①穿… II. ①弗… ②伊… ③李… III. ①鞋—服饰美学 IV. ①TS973.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 134876 号

So Shoes! by Frédérique Veysset & Isabelle Thomas
Copyright © 2014 Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM, Paris
Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited.,
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED

穿鞋的品味

著者: [法] 弗雷德里克·维塞 [法] 伊莎贝尔·托马斯

译者: 李彤

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者: 北京图文天地制版印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12 字数: 140 千字

版次: 2018 年 9 月第 1 版

印次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2018-4677

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书号: ISBN 978-7-5086-9114-5

定价: 68.00 元

图书策划 中信·小满工作室

总策划 卢自强

营销编辑 杨硕

策划编辑 张丛丛

封面设计 门乃婷工作室

责任编辑 孙若琳

内文设计 申亚文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目 录

- 01 引言 女人为鞋而狂
- 04 高跟鞋从何而来
- 17 欲望与鞋履
- 27 芭蕾舞是必备款
- 34 金色或带亮片的鞋子
- 47 运动鞋也能穿得优雅
- 56 舒适的凉鞋
- 73 哪些鞋款适合你
- 82 脚踏长靴
- 96 如何挑选高跟鞋
- 117 看鞋识女人
- 127 男孩风鞋款
- 141 爱护双脚很重要
- 148 选对袜子，增光添彩
- 163 远离没品味的穿搭
- 170 爱鞋保养秘籍
- 174 被忽略的标签信息
- 176 最受青睐的巴黎鞋店

女人为鞋而狂



比起口红的颜色和裙子的长度，鞋子似乎更能将我们一天的心情娓娓道来。盔甲似的皮靴、户外穿的运动鞋、大行其道的浅口鞋以及时髦的男孩风鞋款（boyish shoes），都反映着我们多彩的生活和丰富的内在。

虽然我们不都是“鞋子控”（事实果真如此吗？），可我们的眼睛总是在新款鞋子面前闪闪发光。

世上最亲密的事情莫过于收到一双爱人送的高跟鞋。

在爱人眼中，我们被视作公主还是女神？踩在高跟鞋上，我们既可以是柔弱的，也可以是强势的。即使我们几乎不穿它们，也无关紧要。我们就是喜欢把它们放在那里。

不论是鞋子的业余收藏家还是狂热的职业买手，她们总有能力让衣橱焕然一新，或是将步伐转换成高跟鞋的嗒嗒声。

在漂亮的鞋子面前，女人会丧失理智。

谁不曾说服自己，10厘米的高跟鞋穿久了就会如履平地，或是认为只要足够美丽，即使鞋子小一号也无所谓。


而众多的服装品牌早已深谙此道。因此，它们都在不断丰富自己的产品类型。凉鞋、跑鞋、浅口鞋和闪亮的芭蕾舞鞋都包括在内。至于线上销售，这些品牌的业绩也十分可观——人们对买鞋不能试穿的担心正变得越来越少。

哎呀，再来一双吧！

继美国人之后，赢得“鞋子狂魔”之称的就是法国人了。如果我们对鞋子少一分狂热，那么我们会多一些自由。但首先，我们要承认的是，穿鞋不必墨守成规，黑色不一定是“对的”颜色（我们可能会喜欢各种不同颜色或款式的鞋子），而在一天之内，我们也可以换好几双鞋。

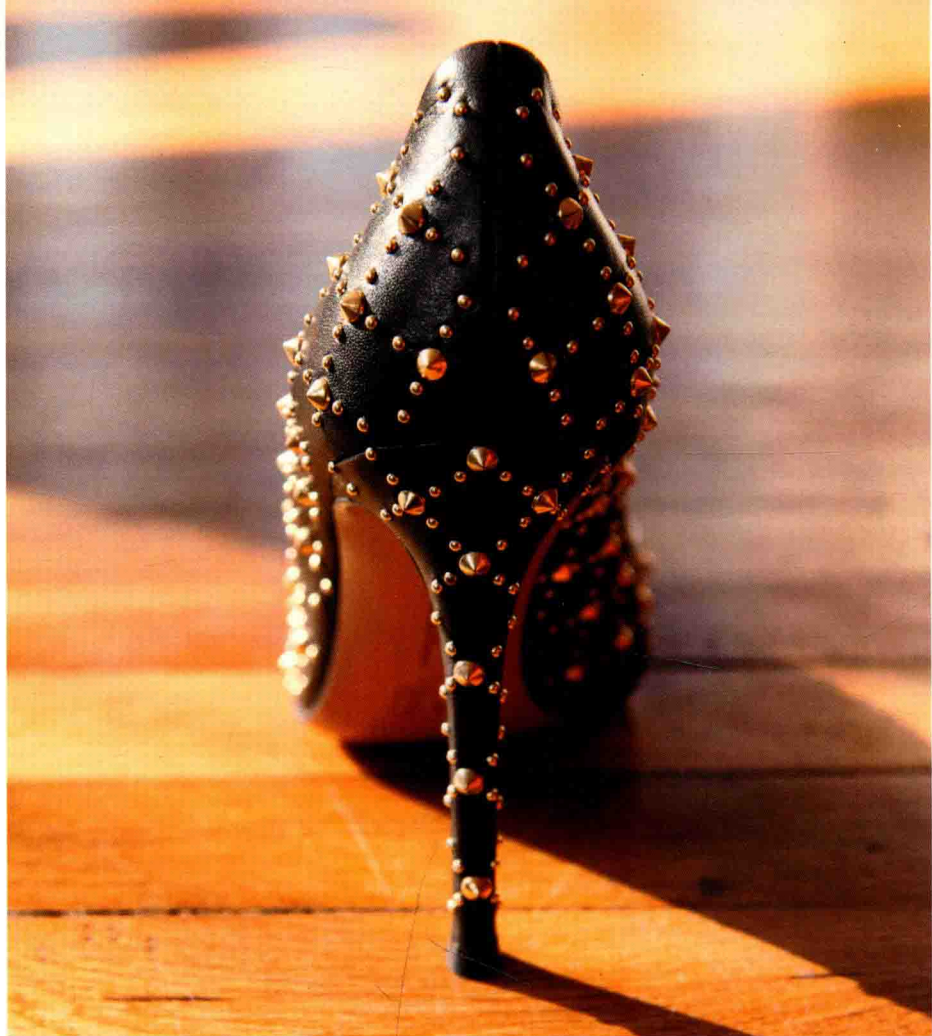
那么你呢？你的下一双鞋会是什么样呢？





“我从小就喜欢穿高跟鞋，在我三四岁的时候，我就穿妈妈的高跟鞋了。我总是很喜欢让自己充满女人味儿。”

安妮·索菲·米诺，时尚顾问。
穿着古驰的上衣、鲁布托的高跟鞋。



吉安维托·罗西(Gianvito Rossi)高跟鞋

高跟鞋从何而来

.....

近十年来，令人眩晕的超级高跟鞋掀起了一股时尚风潮，先后席卷了T台和马路。一旦加上坡跟或防水台，这些高跟鞋的高度就会达到12厘米、15厘米甚至18厘米。但请警惕不雅的走姿，因为不是所有人都能穿着“恨天高”迈出优雅的步伐。

可是，高跟鞋究竟从何而来？

高跟鞋其实古已有之。在那时，引领这股时尚风潮的是凯瑟琳·德·美第奇（Catherine de Médicis），她总认为自己太矮小，受到威尼斯软木高底鞋的启发，她在嫁给亨利二世时，把木质的高跟鞋放进了随行的嫁妆中。这种软木高底鞋可以让女士远离污泥，其高度可达70厘米。顷刻，半个世界都在效仿这股贵族风潮。连妓女们都纷纷穿上了8~10厘米的木质高跟鞋。女人的鞋跟越高，她的地位就越尊贵，或者说“身价越高”。

至于高跟鞋的魅力，我们要把它归功于路易十四。为了让自己显得高大，他总是穿着一双红色高跟鞋。在某日的狂欢派对上，国王的兄弟穿上了一双红色高跟鞋，正是他把这个风尚发扬光大。但法国大革命阻止了人们对高跟鞋的迷恋。一个好的革命者应当是脚踏实地干活的。效仿那些贵族堕落的风尚绝不可取，贵族们既没头脑，很快又掉了脑袋。

虽然高跟鞋在19世纪末低调回归，它的高度依然是“守旧”的。直到科技进步到一定程度之后，鞋跟的高度才取得了大胆突破。卓丹（Jourdan）是第一个用木头或塑料把鞋跟变细变高的人。之后，在1954年，罗杰·维维亚（Roger Vivier）为克里斯汀·迪奥（Christian Dior）做了一个大胆的尝试——把金属丝



皮埃尔·哈迪（Pierre Hardy）短靴

置入鞋跟之中。此后，人们终于可以随意调节鞋跟的高度了。

1990年，超级高跟鞋迎来了黄金时代。汤姆·福特（Tom Ford）在卡琳·洛菲德和马里奥·特斯蒂诺的帮助下，把古驰的风格转向了精致的性感。从此，“恨天高”变得既性感又桀骜。

“我不知道是谁发明了高跟鞋，但女人们欠他一个大人情。”

玛丽莲·梦露



“为了一星期的埃及之行，我带了27双鞋，我的丈夫快疯了！”



多米尼克·萨尔蒙，媒体公关。1.2.3
大衣和白色牛仔裤、拉尔夫·劳伦
(Ralph Lauren)凉鞋。

如何驾驭高跟鞋？

从前，谈起高跟鞋时，8厘米的高度就让人望而却步。而如今，我们只会轻笑一声！哈哈，不过才8厘米而已！现在，高跟鞋的高度已经翻了一倍！16厘米的高跟鞋不再只停留于幻想中。自从维多利亚·贝克汉姆穿着细跟浅口高跟鞋步入广场之后，人们便总能在商店的橱窗中看到它们的身影。从周仰杰（Jimmy Choo）到飒拉（Zara）都是如此。以前，只有英国人敢踩着这些高跷似的鞋东奔西走一整天。以后，越来越多的巴黎人也开始穿高跟鞋了。那些让人觉得疯狂的高跟鞋牢牢地抓住了大众的眼球。但我们的双脚呢？

一些姑娘若是离了高跟鞋就没法儿活。如果穿平底鞋，她们就会觉得自己太矮。如果不能与交谈者的视线位于同一高度，她们就会感到难受，尤其是要和别人洽谈重大合同的时候。还有一些人说，穿平底鞋会让她们觉得自己“胖了”。阿莱缇（Arletty）建议我们一直都穿着高跟鞋。“因为这样可以提臀。”她带着巴黎人的幽默说道。



鲁伯特·桑德森（Rupert Sanderson）高跟鞋

另一些女人则是再也无法脱下高跟鞋了。由于长时间穿着高跟鞋，小腿三头肌（跟腱肌肉）收缩，只要一穿上德比鞋或芭蕾舞鞋，她们的腿肚就会抽筋，背部感到疼痛。至少10厘米的高跟鞋才能让她们觉得自在。

事实上，高跟鞋如果穿得恰当，会很好看。但在街上，我们总会看到踏着高跟鞋、走路摇摇晃晃的姑娘或是穿着16厘米的“恨天高”、步态却丝毫不优雅的女子。唉……会穿高跟鞋是天生的吗？是的，但也不全是……这是可以后天习得的。甚至还有教这个的学校呢！

“当一双鞋穿着不舒服时，我们就不应该再穿它了。因为这样会使我们的双脚变形，并且无法医治。”

娜塔莉·艾拉哈尔，LaRare 品牌创始人



米歇尔·维维安 (Michel Vivien) 凉鞋

设计师米歇尔·布尔穿着她设计的
Flame高跟鞋。



规则 1

找到适合自己的高跟鞋

适合女同事的凉鞋穿在你的脚上不一定舒适。因为你们的脚型不同。因此，你需要尝试许多款式。每个牌子（不一定是大牌）都有它适合的人群。你要找到适合自己的。

规则 2

选对尺码

这似乎是显而易见的。但某些时候，我们会在两个尺码间摇摆。对于高跟鞋来说，合适的尺码很重要。鞋子太大，双脚会支撑不住（德比鞋或平跟短筒靴稍好一些）；鞋子太紧，我们的脚趾无法伸展，而且不太美观（尤其是穿凉鞋的时

候）。如果一位女售货员只是因为鞋子没有你的尺码，就对你说“这双鞋会合脚的”，请不要相信她。的确，鞋子穿久了皮子会松一些，但如果觉得挤脚，尺码永远也不会合适。何况丝绸、布料和漆皮根本不会发生任何变化！

规则 3

不要只在意鞋跟的高度

一双足弓过高的中跟鞋或许比一双“恨天高”还不舒服。因为前足和后跟过大的落差会迫使人的重心前移。但如果鞋子的足弓高度合适，我们的双脚就能找到舒服的姿势，身体也会自然地直立起来。这样，我们就可以穿着 12 厘米的高跟鞋，轻松漫步一整天了。

10 招让你走出优雅步伐

- ① 脚跟先着地，就像穿平底鞋走路时那样。
- ② 穿着高跟鞋练习上下楼梯。
- ③ 避开石板路。
- ④ 双脚保持合理的距离，既不要走“一字步”，也不要分得太开。
- ⑤ 不要盯着双脚，而要目视前方。
- ⑥ 适度摆动臀部。
- ⑦ 保持直立，肩膀打开，抬起头来。
- ⑧ 别着急，穿高跟鞋走路的姿态和穿平底鞋截然不同。
- ⑨ 重温亨利·哈撒韦的电影《飞瀑怒潮》，看看年轻时的梦露是如何走路的。
- ⑩ 相信自己。

规则4 改变走姿

穿高跟鞋时会有不同的走路方式。你的步伐应该更缓慢、更紧凑，同时上半身也要保持灵活。否则，你看上去就像国庆阅兵式上的士兵一样。如果你不能敏锐地察觉到差异，那么练习必不可少。不要像走钢丝的杂技演员或是从马上下来的牛仔。要注意目视前方，当心楼梯（下楼梯总是最难的）。



迪奥高跟鞋

规则5 不要放弃

你不能忍受高跟鞋吗？如果穿高跟鞋是你的个人喜好，那就不必多说了。但如果不是，那是因为你还没找到适合自己的鞋子。有时，糟糕的鞋子让我们感到灰心，找到合适的品牌和款式是值得费一番功夫的。如果细高跟不合适，为什么不试试带防水台、能够减小高度差的款式？或者坡跟高跟鞋？

“即使在怀孕的时候，
为了避免身形臃肿，
我也穿着高跟鞋。”

卡罗尔·黛西尔

规则6 管好你的脚趾

穿凉鞋时，我们的脚趾既不能缩成一团，也不能伸出去。你一定记得朱利安·摩尔（Julian Moore）走上戛纳电影节红毯时那些横七竖八的脚趾吧！

规则7 换着鞋穿

如果双脚无法伸展，那么你就要当心磨出水疱了。请穿一些高度更合理的鞋子，让双腿的肌肉得到休息。因为一旦穿上高跟鞋，整个身体的重心会转移到前足。每天都穿着高跟鞋的女性，她们的双脚更僵硬，磨损也更严重。穿高跟鞋的时候，你的整个腿部都会被调动起来。因此，你也将开心地发现，在走路的同时，你也在锻炼双腿了。

卡罗尔·黛西尔, 设计师。缪缪 (Miu Miu) 的短上衣、Johann Champigny 量身定制的紧身裤、圣罗兰半筒靴。

“任何时候，不管发生什么事情，都要充满女人味儿！没有任何借口，就连疲劳时也不行。”

