

电视剧《粉红女郎》《双响炮》《夺标》

美容美体专家 苏扬修先生倾情打造

LOVELINESS

你是男人眼中的最爱吗？

内衣 与塑身

如何打造一个
完美的女人

苏扬修◎著

地震出版社

LOVELINESS

你是男人眼中的最爱吗？

内衣 与塑身

如何打造一个完美的女人

苏扬修◎著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

内衣与塑身:如何打造一个完美的女人/苏扬修著.

—北京:地震出版社,2007.10

ISBN 978-7-5028-3233-9

I. 内… II. 苏… III. ①女服-内衣-服饰美学②女性-减肥

IV. TS941.717.9 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 151447 号

地震版 XT200700303

内衣与塑身——如何打造一个完美的女人

苏扬修 著

责任编辑:彭娅玲

责任校对:郭京平

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版(印)次:2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:149千字

印张:12

书号:ISBN 978-7-5028-3233-9/Z·588(3924)

定价:28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

黄朝扬序

苏扬修先生最新大作摆在了面前，书名是《内衣与塑身》。这样一本书，我相信是送给广大女性朋友的一份大礼，因为每个女性朋友都渴望穿到理想的内衣，塑造自己姣好身材。

苏扬修在业界被人尊称为“内衣教父”。这个称谓用在别人身上或许会倍感压力，但以他在业界的执着和专精，用在他身上却实至名归。

苏扬修先生从小对美有种特殊的敏感性，对人体造型有着独特的设计与灵感。大学毕业后，去国外深造养生美容与整体造型方面的专业知识，学成回国后在演艺圈给众多演艺明星做整体造型。在这个过程中，他发现很多女明星面容娇好，却因忽视内衣的穿戴，而使身材不尽如人意。这让苏扬修先生萌发了对人体构造一探究竟的兴趣，从此一发不可收拾。他如痴如醉地钻研，沉迷于浓厚的专业工作之中。

几年后，苏扬修先生发明了活因子按摩柔珠内衣，并获得

各种专利,这就是“黛丽儿养生保健雕塑内衣”。从此这一品牌的内衣成了最具革命性的高科技产品,一经推上市场,即刻大受欢迎,随即风靡美国、法国、东南亚等国家和地区,为全球女性同胞带来了美丽和健康!

之后,苏扬修先生发现在商业社会,男性同胞特别是中年男性因为应酬多,缺乏运动,出现了啤酒肚,体型变得臃肿,很多男性开始想着要穿雕塑内衣来消除臃肿,于是苏扬修先生又研发了男性内衣,并于2007年推出了New Feeling男性品牌雕塑内衣裤。

苏扬修先生对人生充满了梦想,有超越过去、超越自我的欲望;对事业充满自信和激情,执着坚定,敢想敢做;对市场和商机有着超乎寻常的敏感。事业上的执着、生活上的洒脱,在苏扬修先生身上融合得恰到好处。

苏扬修先生对工作的激情,对事业的专情,对人的真情,确实打动了很多人,包括他身边的朋友、员工、顾客以及知道他的名而并未谋面的朋友,都深深为他的积极人生态度和要求尽善尽美的境界所感动。

随着物质生活的极大丰富,审美情趣的不断提高,女性朋友的爱美之心更浓,求美之心更切。内衣作为与人体接触最亲密的知己,将背负起塑造健康美丽、婀娜多姿的重任。人们将会更多地关注内衣的选择,更多地关注内衣带来的好身材。需求多了,市场自然就更繁荣了,相信苏扬修先生的内衣事业将会欣欣向荣、如日中天。

2007年钰泰集团与春亿国际事业集团深度合作,强强联手,成立了北京钰泰黛丽儿科技有限公司,公司制定了未来3年发展计划,力争3年在国内发展到1万家钰泰黛丽儿专卖店,并力争成功上市。

《内衣与塑身》是苏扬修先生对美的特殊敏感性的集中释放,是对人体造型独特设计感的完美呈现。相信本书一定有你想要的东西,尤其是美丽和健康,只要你愿意吸收和应用,你就一定可以心想事成。

黄朝扬

钰泰集团 总裁

北京工体 100 保龄球网球中心有限公司 董事长

北京钰泰创智国际管理顾问有限公司 总裁

北京首都企业家 副理事长

辽宁渤海大学 客座教授

河北师范大学 客座教授

中国信息大学 客座教授

2007 年 9 月 10 日

前言

第一章 内衣与塑身

第二章 内衣与塑身

第三章 内衣与塑身

第四章 内衣与塑身

第五章 内衣与塑身

第六章 内衣与塑身

李强序

我是见证者

涂鼎霖序

涂鼎霖序

万丈高楼平地起。苏扬修教授从小并非富裕家庭长大,求学历程坎坷。他凭借自己对美体造型独特的领悟力,出外打拼的毅力,早年就自立门户,开起美容造型公司。为让自己技术更精湛,吸收更多关于美的流行资讯,他学习的脚步走过法国、美国、日本,专心研究养生美容、美发和整体造型。在此过程中不仅学到国外先进的专业知识,也吸取了“服务第一”的敬业精神,快速融合中西文化,创造了一个适合国情、民情的养生时尚和美容整体

的专业模式,以养生、保健作为基础,进而发明了黛丽儿活因子按摩胸罩,连续获得三项世界金牌大奖。让“金牌品质”服务于全世界对美、养生保健有需求的女性朋友。

“好还要更好”。苏扬修教授对自己的高要求,不断创新的精神,是活因子按摩胸罩在全世界很多国家和地区发光发亮的原因。这项产品的研发是依循物理学原理,用高科技美容技术提炼纯植物成分的活因子,结合中医学“穴道按摩”原理,让按摩柔珠发挥按摩效果。当女性朋友穿上它时,可以适时按摩乳房,让女性胸部线条漂亮、乳腺管畅通,改善女性发育不良、痛经及预防乳房疾病的产生。这项发明得到世界卫生组织(WHO)上海教育所的肯定,并推荐给全世界的女性朋友作为养生、保健的产品。

未来,苏扬修教授对事业的高要求及对整体美的专业水平,其本人必将在美容、美发、人体造型的事业上再造辉煌。而这项创造健康美丽的功德将让全世界的女性朋友创造多姿多彩的人生。

涂鼎霖

台北市美容公会 理事长

2007年9月10日

杨凤序

20 几年前，当现代美容业刚刚开始在中国这个文明古国的土壤上萌芽的时候，就显示了其勃勃的生命力。随着近年来经济的迅猛发展和人民生活水平的不断提高，美容行业以其无比强大的生命力和独特的市场魅力，在巨大的产业链上释放着璀璨夺目的光芒！

在祖国这片充满活力和无穷梦幻的土地上，培育了像苏扬修先生这样一批成功人士。他们以其出色的成就，成为了美容行业富有影响力和令人尊敬的领袖人物。

为了提升美容行业的整体水准，1993 年苏扬修先生创办了台湾淡江大学美容美发学院，并首任院长。凭借其丰富的经验，及对美容美发的深入研究，他著书立说，其著作已成为美容学院的经典教科书。苏扬修先生发明的活因子按摩柔珠内衣风靡东南亚及美国、法国等国家和地区，为全球的女性同胞带来了美丽和健康！作为春亿国际事业集团的董事长，他研究开发的“黛丽儿”、“妮黛丽”、“妮丽儿”活因子按摩胸罩连续荣获了 1998 年大都会、全美以



及北美洲内衣大展的金牌大奖,荣获“三连金”、“三连王”的美誉。

苏扬修先生是一位发现美、创造美、传播美的使者,是中国美容事业的优秀推动者。苏扬修先生所著的《内衣与塑身》一书中,感受到他并不满足已经取得的辉煌成就,他希望中国女性在社会不断进步、经济不断发展的今天,能够更多地关注自己的身体,能让自己更加健康、更有魅力。他殷切地希望从事美容行业的女性朋友学会经营自己的美容事业,掌握美容业经营与管理模式,达到美丽与事业双赢,享受女人的精彩人生,获得更多快乐与成功。书中作者以他 20 多年从事美容专业工作的丰富经验和真切感悟,以及广博的学识,给女性朋友和美容业经营者传授切实可行的美容经营操作模式和方法,这些都是十分珍贵的。我很荣幸为本书作序,并乐于将本书推荐给女性朋友和美容业经营者,相信它会给大家带来美丽与成功!

杨凤

中国美发美容协会 常务理事

2007 年 9 月 12 日

自序

对美的追求是人类的天性。正所谓,爱美之心人皆有之。尤其是女性,对美的追求更是不遗余力。唐代人以“杨柳细腰赛笔杆”为理念,女性开始用布条紧束腰部(束腰布),当时确实使女性腰部明显变细;宋朝“三寸金莲”的审美主张,让天下女性全面缠足,而缠足的结果是小脚女人遍布中国 800 年。

世界上最早的塑身内衣出现在 14 世纪的欧洲。据记载,法国国王二世亨利的王妃卡特琳娜就是用硬体的塑身模具将自己的腰部尺寸强行束缚到 38 厘米,相当于正常人脖子的粗细。当时所采用的是木制和金属的模子,被现代人称为世界上的第一代塑身内衣。后来又出现了以马革为材料、以鲸鱼骨为支撑的第二代塑身内衣,较第一代更为进步。随着人类科技的发展,特别是纺织业的发展,又出现了以粗麻布为面料,以铁条为支撑的第三代塑身内衣。这种塑身内衣在《茜茜公主》、《女奴》、《泰坦尼克号》等影片中均有代表性的镜头。第四代塑身内衣是以尼龙化纤物为面料,以塑料条或劣质晶条为支撑的。到 20 世纪 90 年代又

出现了以混纺织物为面料、以普通记忆晶条为支撑的第五代调整型内衣。进入 21 世纪后,代表国际塑身内衣研发权威的台湾春亿国际事业集团又推出了最新一代“会呼吸的内衣”——第六代养生保健雕塑型内衣。其特色是:伸缩性强、透气性佳,具有冬暖夏凉的效果,可长时间穿着;结合丽芭蕾丝和伸缩丽芭蕾丝两种材质特性,具有充分专业的雕塑曲线的功能。而现代女性则追求体态美,也就是追求人体美学,这是自然、健康、匀称、均衡的美学理念之一。因此,让自己身材保持最佳状态,这是健康、养生的追求目标。

年轻时,我半工半读到日本、欧美、法国留学,专门研究专业形象整体造型。学成后回到台湾,在数家电视台、电影公司担任造型策划总监。近几年来火红海内外的偶像剧《粉红女郎》《双响炮》和即将在内地放映的《夺标》都是我的造型精华代表作。从选角色到整体造型策划都融入了我对美容行业的热情与专业的理念。由于我天生对女性美的敏锐捕捉力和多年造型师的工作经历,深深发现女性的美应该内外兼顾,才能完全展现出真正的美感。加上投入美容、美体事业 20 多年的经验累积,结合法国、欧洲各地的流行信息,12 年前我深入研究发明了黛丽儿养生保健雕塑内衣系列。这种内衣凝聚了人体美学、内衣学、人体工程学、结构力学、新材料学、织造技术等多种领域的突破性科技成果,具有预约健康,预防体型提早老化,引导脂肪生长方向,将流失、移位、下垂的脂肪调整归位并加以固定,让多余脂肪消失呈现迷人曲线的功能。它能使长期穿着普通内衣而导致变形身材得到很好的修正,并使修正好的美好身材得以终身保持。这是女性最钟情的内衣,为女性朋友实现拥有完美曲线、健康迷人身材的梦想开拓了阳光大道。它传播的健康理念,造福了数十万女性朋友。它让女性朋友更了解自己、更热爱自己,能够散发自信,举手

投足之间充满无限的魅力与健康美。这是我所衷心期盼并且努力完成的宿愿。

天下没有丑女人，只有懒女人。虽然先天遗传的因素很重要，但是不管是姣好的面容或是凹凸有致的身材，都可以经由后天的塑造完成迷人的曲线美。“工欲善其事，必先利其器”，想穿出品位与质感，是要用心来选择适合自己的产品，它就是女性一生离不开的最亲密的宝贝内衣。本书汇集了我 20 多年从事美容专业工作的切实经验和感悟，除了对女性内衣方方面面的详细论述外，更涉及女性一生的成长历程，包括经期、妇科、怀孕注意事项等生理保健知识。我相信这本书能给予女性朋友专业的指导和帮助，能够为女性朋友的美丽和健康做些贡献。希望通过这本书让所有女性朋友能够更多地关注自己的内在健康，从而让自己由内而外散发出美丽、魅力，享受更美好的生活。

谨以此书献给全天下爱美的女性，希望能帮助所有女性朋友对健康美体知识有具体、科学的认识。我相信中国女性朋友能够发挥自己的优势，成为全世界最为美好和引人注目的女性。愿健康、幸福、自信、魅力永远相伴！

苏扬修

2007 年 9 月 18 日

目
录

◎ 请别放弃你爱美的权力	1
◎ 女人最美的地方在哪里	3
◎ 内衣是身材的模子	7
◎ 别让选错内衣使魅力打折	10
◎ 内衣的起源与进化	12
◎ 揭开美体内衣的神秘面纱	15
◎ 完美乳房的标准	18
◎ 女人胸罩百年回眸	21
◎ 何为理想的身材	26
◎ 女性的四种体型	28
◎ 三围,女人永远逃不过的话题	31
◎ 女性内衣的种类	34
◎ 选择内衣不当对身材的破坏	36
◎ 做一个懂得宠爱自己的智慧女人	39

◎ 不同的胸型如何搭配不同的内衣	42
◎ 挑选内衣的几个环节	45
◎ 品牌内衣为你的魅力加分	47
◎ 内衣,演绎女人情感历程	49
◎ 雕塑内衣的材质及特性	52
◎ 女性内裤的历史	55
◎ 内衣穿着方法	57
◎ 什么是女人美丽的源泉	60
◎ 腰腹部美学标准	65
◎ 臀部美,美不胜收	68
◎ 如何保持胸部美	70
◎ 身材不理想的若干类型	73
◎ 如何凸显完美胸部曲线	79
◎ 美胸的按摩方法	81
◎ 饮食影响美丽	85
◎ 如何改善胸部下垂	87
◎ 如何改善胸部外扩	89
◎ 展现优雅气质——健康的脊椎	92
◎ 运动内衣练就健康好身材	96
◎ 如何正确测量胸围、腰围与臀围	98
◎ 教你选择内衣	103
◎ 内衣的洗涤与保养	105
◎ 如何做好青春期胸部保养和调理	108
◎ 青春期胸部保养	113

◎ 产前产后胸部保养	115
◎ 经期保健	119
◎ 孕期保健	126
◎ 不同时期的乳房呵护	136
◎ 如何避免乳癌的罹患	139
◎ 如何幸福地度过更年期	144
◎ 女性保健与疾病	152
◎ 女性荷尔蒙	162
◎ 科学避孕	165

