

# 9大单品

*Wanzhuan Chuanda*

## 玩转穿搭

混迹潮流圈，不懂基础款怎么行  
《米娜》杂志掌舵人杨央告诉你  
9大单品就能玩转时尚



杨央◎著





mina


# 9大单品

*Wanzhuan Chuanda*

## 玩转穿搭

杨央 © 著



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

9 大单品玩转穿搭 / 杨央著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5578-0947-8

I. ①9… II. ①杨… III. ①女性—服饰美学—基本知识 IV. ①TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 138594 号

# 9 大单品玩转穿搭

9 Da Danpin Wanzhuan Chuanda

著 杨 央  
出版人 李 梁  
责任编辑 冯 越 张 超  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 200千字  
印 张 7.5  
印 数 1—3000册  
版 次 2016年7月第1版  
印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0947-8  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



## Content 目录

卷首语 ◎ 003

## 9 大人气单品

- 01 T恤 万能百搭基本款T恤 ◎ 008
- 02 衬衫 经典 × 百搭单品, 衬衫 ◎ 020
- 03 大衣 存在感极强的大衣 ◎ 034
- 04 夹克 凹造型的必备单品——夹克 ◎ 044
- 05 连身裙 打造百变造型的时尚单品, 连身裙 ◎ 059
- 06 牛仔裤 舒适与时尚的境界, 牛仔裤 ◎ 068
- 07 配饰 决定造型细节的成败, 配饰 ◎ 078
- 08 针织衫 换季女王, 针织衫 ◎ 087
- 09 内衣 内衣, 女人的第二道肌肤 ◎ 098

## 分场合的搭配法则

- 度假风 ◎ 104
- 工作场合 ◎ 112
- 甜蜜蜜的约会 ◎ 118
- 时髦运动风 ◎ 126
- 正式场合 ◎ 130





# 视觉上纤瘦 3 千克的穿衣法

01 整体显瘦 ◎ 138

02 下半身胖 ◎ 144

## 美丽的妆发物语

01 五分钟速效化妆术 ◎ 154

02 定番发型 DIY 5 LOOKS ◎ 158

## 主编的私房话

主编的“多一点”单品使用法则 10 Looks ◎ 164

编辑的日常工作 ◎ 172

都市随感 ◎ 174

爱用的护肤 & 彩妆单品 ◎ 176

化妆包 ◎ 177

灵感推荐 ◎ 178





mina

# 9大单品

*Wanzhuan Chuanda*

## 玩转穿搭

杨央 © 著

## 图书在版编目 (C I P) 数据

9 大单品玩转穿搭 / 杨央著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5578-0947-8

I. ① 9… II. ① 杨… III. ① 女性—服饰美学—基本知识 IV. ① TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 138594 号

# 9 大单品玩转穿搭

9 Da Danpin Wanzhuan Chuanda

著 杨 央  
出版人 李 梁  
责任编辑 冯 越 张 超  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 200千字  
印 张 7.5  
印 数 1—3000册  
版 次 2016年7月第1版  
印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0947-8  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



# Prelude

## 卷首语

### 没有什么能打败一颗爱美的心

从服装学院毕业到现在，在时尚媒体行业里浸泡了14年。模特、编辑、造型师、主编，一路走过来，到现在才集结出版第一本书，算是一个迟到的交待。

整整10年在《米娜》，一时很多感触又不知从何说起。那么多或快乐或辛苦或难忘的回忆，时间一晃而过。对于一本杂志来说，10年不算太久；但对于一个人来说，10年已经足够令她从女孩变成女人。能伴随着大家成长是一种幸福。

2004年10月的第一本杂志出版，忐忑不安地等待读者的回馈。直到在地铁中听到两个女孩子说好看，才放下心来。那一刻，成就感满载。

5年之后的今天，“米娜”不止是一本杂志的名字，更成为一种时尚风格的代名词。开始被评为年度时尚杂志、被票选为最受欢迎的女性时尚杂志，身边的人会说谁谁是你的粉丝，走在街上会有女生突然跑过来对我说非常喜欢《米娜》……

2009年《米娜》有了自己的服装专属品牌——Minacollection，这也标志着《米娜》从一本单纯的时尚杂志正转型成为一个新的时尚王国，希望能为所有爱美的女生们带来更多、更好、更实用的帮助。

10年之后，即使新媒体都在蓬勃发展，但女孩子爱漂亮的心依然没变，我们依旧奋斗在时尚的路上。

我要感谢我的编辑们，她们是一群出色又充满激情的人：黛丝的超完美主义无人能及，旋子在重压下能爆发出强大的小宇宙，范范的点子总能给大家新鲜的启发，任劳任怨的美编们一边抱怨一边在越来越短的截稿期内完成不可能完成的任务，还有那些曾经在《米娜》一起奋斗过的小伙伴们……谢谢大家为每一个完美的版面、漂亮的搭配而做的努力！

更要感谢一直支持我们的广大读者们。就是因为你们的赞美或批评，才能使《米娜》有了今天的模样。

新剪了头发的我，继续混迹在日系装扮的年轻女生中，依然要大声说：没有什么能打败一颗爱美的心！



## Content 目录

卷首语 ◎ 003

## 9 大人气单品

- 01 T恤 万能百搭基本款T恤 ◎ 008
- 02 衬衫 经典 × 百搭单品, 衬衫 ◎ 020
- 03 大衣 存在感极强的大衣 ◎ 034
- 04 夹克 凹造型的必备单品——夹克 ◎ 044
- 05 连身裙 打造百变造型的时尚单品, 连身裙 ◎ 059
- 06 牛仔裤 舒适与时尚的境界, 牛仔裤 ◎ 068
- 07 配饰 决定造型细节的成败, 配饰 ◎ 078
- 08 针织衫 换季女王, 针织衫 ◎ 087
- 09 内衣 内衣, 女人的第二道肌肤 ◎ 098

## 分场合的搭配法则

- 度假风 ◎ 104
- 工作场合 ◎ 112
- 甜蜜蜜的约会 ◎ 118
- 时髦运动风 ◎ 126
- 正式场合 ◎ 130



# 视觉上纤瘦 3 千克的穿衣法

01 整体显瘦 ◎ 138

02 下半身胖 ◎ 144

## 美丽的妆发物语

01 五分钟速效化妆术 ◎ 154

02 定番发型 DIY 5 LOOKS ◎ 158

## 主编的私房话

主编的“多一点”单品使用法则 10 Looks ◎ 164

编辑的日常工作 ◎ 172

都市随感 ◎ 174

爱用的护肤 & 彩妆单品 ◎ 176

化妆包 ◎ 177

灵感推荐 ◎ 178



MINA STYLE BOOK

# I

## 9 大人气单品

搭配都是从最基本的单品开始，  
这里精选 9 大衣橱必备王道单品，  
应该怎么选择款式？如何搭配出个人风格？  
基本技巧在此一一介绍。

## 时尚的新鲜态度

我承认，自己是喜新厌旧的。当捧回新买的衣物时，衣橱里的那些就都成了过去式。

装扮的新鲜在于即使不能每天买新衫，也能凭借不同的搭配把人手一件的定番单品穿出创意感。这正是米娜要不停强调、不停传授的实用搭配术；又或者去体验一下新出的超医学系护肤产品，令自己从内到外焕然一新。

工作的新鲜在于每天都能接触新的朋友、新的产品。庆幸现在做的这个行业是需要不停变化、充满激情的工作。米娜在这个月也第一次和东方卫视合作了一档选秀节目，突破性地完成了四组大片的拍摄工作。看着一路飙升的收视率，成就感满载。辛苦了米娜时尚造型团队，并没逊色于顶尖的欧美杂志。谁说日系杂志就拍不出充满视觉冲击力的 High Fashion 大片，载体不合适而已。

生活中的新鲜还在于趁着换季，也该给房间添置几件软装小物；尝试跟他不吃大餐只逛公园；用心读一本好书，被其中的爱点燃了希望。

无关其他，心情才是新鲜的重点。



# 01 T恤

# T-shirt

## 万能百搭基本款 T 恤

轻松自在的同时没有束缚和负担，

如此的一件单品是衣橱里最不可缺少的时尚主角。

不知道是否因为太基本的关系，总觉得 T 恤怎么穿都是一种感觉，

纯粹的休闲路线之外很难穿出独特的个性？

但是随着材质、长度、领口设计的不断革新，各种款式都可以搭配出不同的风貌。

只有平易近人的 T 恤才敢挑战时尚冒险之旅，让我们尽情享受搭配乐趣吧！



:: 万能搭配时尚T恤  
尽享搭配乐趣

# It's My

到了夏天,首选的衣服就是T恤短袖。在选择时,相对于款式,注重材质也很重要。首先,虽然涤棉的T恤比较柔软,但是却不透气,纯棉的T恤虽然很常见,比较值得信赖,但是弹性和舒爽度却不太高。可以选择柔光纤维面料制成的T恤,不但透气而且上身感觉很舒适,如丝绸般柔软舒爽。我建议在选择短袖T恤时,一定要注意袖长。不管穿什么款式的T恤,袖子尾端一定要能遮住手臂,这样才能显瘦哦!

## 主编搭配建议：

字母印花T恤很受年轻女孩子的喜爱。搭配牛仔短裤很有街头范,而搭配乖乖女的百褶裙和小外套又是校园风。而要想轻熟女一点,就选择搭配修身的西服外套和紧身长裤加平底鞋吧,这可是凯特·摩斯(KATE MOSS)的日常定番装扮哟!

# T-shirt

韩国时尚风潮袭来，女生开始沉迷长版T恤！听很多人说，就算我的衣橱里已经有了几十件T恤，不管到哪里逛街，我的眼里还是只有T恤。尤其是今年流行的运动透视T恤，更让人着迷。上半身容易发胖的体型，特别适合选择半宽松的设计。领口是“V”领和“U”领的设计，挖得越深就越能分散视线，这样胸部看起来就不会那么大，所以视觉效果也不会让上半身显胖。另外，运动混搭风，数字、网眼、透视……都是这一季最爱的时尚符号。T恤的材质在不断地革新，比如：棉与欧根纱、网眼布等各种材质拼接，款式好看的同时也是讲究可穿舒适度。

## 主编搭配建议：

最近我迷上了 Undercover 与 Alexander Wang 的T恤设计，不知道是不是因为他们都崇尚个性之故。Alexander Wang 的T恤常带有透视的元素，Undercover 的色彩对比强烈，T恤上的标语更是宣泄着个人不羁的心声，这就是我最爱穿的T恤风格。





## 根据面料选择夏天穿的T恤的方法

一般来说，夏天T恤的最佳面料是棉、麻、丝等天然纤维面料，这些面料的T恤不仅亲肤性好，而且美观舒适、时尚大方。

购买T恤的时候，先看标签上的成分标示，如果没有成分标示，或是标示不符合的T恤一定不要购买，这些衣服多为质量不好的衣服。如果标签上写的是新型的合成纤维就要注意了，这些合成纤维面料包括新型溶剂法纤维、天丝、再生纤维素纤维等，这些都是经过改进的化纤，制作成的T恤，透气性很好。

从衣服面料的外观上看，越是轻薄、空隙越大的布料做成的衣服就越凉快，但是有一些弹性纤维，如化纤加氨纶，也有轻薄的特点，但是没有改进的化纤，透气性是比较差的，这些衣服，一出汗就会粘在身上，会穿得很不舒服，所以购买的时候要认真看清楚。



## Tips

### 内衣选择要点

夏天是个炎热的季节，穿着贴身T恤，尤其是很多轻薄白色T恤会很透明，所以一定要注意内衣的选择。

- ①基本派：选择白色的文胸，这样看上去是双层的，比较有艺术感；选择看不出来的肉色的文胸，很适合面料不是很厚的T恤。
- ②潮流派：穿轻薄的亮色或是几何图案跨脖吊带（裹胸），展现成熟小心机；黑色或是红色的文胸，大胆简约的用色，反而更有造型感。