



穿出自信的 『內在美』



正確的內衣知識，讓您的身材更迷人。

作者 平岡礼子

8折優待
限量供應

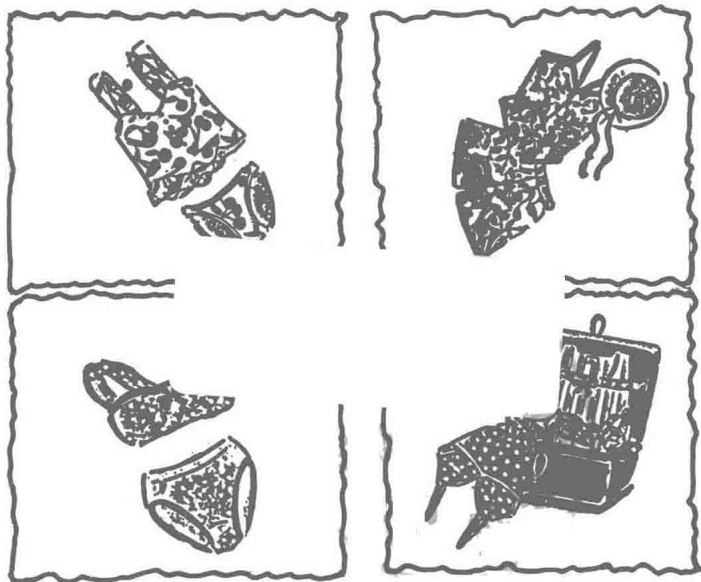


禾雅文化

穿出自信的 『內在美』

本書作者以三十多年的女性內衣賣場經驗，與大家一起探討內衣之相關知識與功能。

作者 / 平岡礼子



* 禾雅文化 精心策劃 *

國家圖書館出版品預行編目資料

穿出自信的「內在美」／平岡禮子作；高致華
，林雅惠譯。--初版。--臺北市：禾雅文化
，1997[民86]
面；公分。--(優雅女人味；201)
ISBN 957-8365-00-4(平裝)。

1. 衣飾 2. 襯衣

423.41

86009282

禾雅保健室 102

穿出自信的『內在美』

1997 年 8 月

初版一刷

作 者 平岡禮子

譯 者 高致華 林雅慧

出 版 者 禾雅文化事業有限公司

◎台北市西寧南路 192 號 8F

☎(02)3146020 FAX：(02)3115733

劃撥帳號 19072042

劃撥戶名 洪素紅

發行者 洪嘉青

總編輯 洪素紅

國內總經銷 朝日文化事業有限公司

☎(02)2497714 FAX：(02)2498715

電腦排版 陽明電腦排版股份有限公司

印刷 來德彩色印刷有限公司

定價 220 元 特價 176 元

I S B N 957-8365-00-4

* 禾雅文化 · 精心策劃 *

我「掃瞄」過的女性胴體不下十萬人

我「掃瞄」過的女性胴體不下十萬人

西元一九五六年十月，我進入專業內衣製造廠——華歌爾任職，至今已卅六年。在這段漫長的歲月裏，我走遍全國各地賣場，面對環肥燕瘦、各種體型的女性消費者，直接接觸她們的肌膚，為她們挑選最合適、貼身的內衣。我的工作內容可以說是「裸體總覽」，到目前為止，我所接觸過的顧客人數，已高達十萬人次。除了新產品開發、售貨員的教育、演講等工作之外，只要有空、我都會親自到賣場，在試衣間裏，藉由與顧客身體的直接接觸，為她們挑選完全符合個人曲線尺寸而且舒適的內衣，對於這項工作，我有很深的使命感。

長久以來，在不斷面對並接觸許許多多，不同體型的顧客中，我注意到日本人體型的變化以及內衣的改良。當初進公司的時候，是二次大戰結束十一年，當時民風保守，胸罩被稱做「乳帶」，名稱粗俗且令人羞於啓齒，不管我如何費心解釋穿著胸罩的好處，所得到的都是「穿這種東西，羞死人了！」的答案，而且紛紛走避，逃之夭夭。

那個年代、女性的體型特徵大都屬於矮短肥胖、水桶腰的中廣型及農婦型居多。而且內衣種類不多，無從選擇的情況下，女性們穿著的通常是不合身的內衣，與其說是穿著內衣，不如說是「被內衣所穿」來的恰當。

但是現在不同了。女性的體型有相當大的改變，從水桶腰的碩壯型轉變成寬肩柳腰的倒三角形；身高也變高了，過去產品的生產標準都是設定在身高一五五—一五六cm以上，但是現在則提高到一五七—一五八cm為基準。而內衣製造也有相當大的革新。現在，光是胸罩規格就有一〇〇種之多，不論何種體型，都能輕鬆挑選出最適合自己的內衣。

雖然體型和內衣都有相當大的轉變與改良，但是，對於內衣的相關知識，大部份女性都還不十分瞭解。因此我想，目前尚持有錯誤的挑選方法和穿著方式的女性必然很多。這樣的現象，實在是暴殄了內衣改良的功能，讓身為內衣造型師的我，深感遺憾。因此，特別希望以這本書，與大家一起探討內衣之相關知識與功能。

我「掃瞄」過的女性胴體不下十萬人 3

• PART 1

瞭解身體

女性美是從正確的內衣知識開始

脂肪是從臀部和腰部開始屯積 17

對於內衣的美麗遐想 19

為什麼穿著內衣 21

不穿內衣身體容易鬆弛 23

穿著內衣的安全感及注意事項 25

贅肉橫陳的身材源自於不合身的內衣 27

視線緊盯身體醜陋的部位 29

不穿胸罩實不足取 31

看起來變瘦有時是肌肉鬆弛下垂 32

光靠內衣是瘦不了的 34

用先進的科學幫助您感受到自己的美 36

• PART 2

瞭解尺寸

挑選內衣時必須先知道自己的尺寸

為什麼一定要知道正確的尺寸呢？ 45

主觀認定的尺寸是破壞身材的元兇 47

瞭解本身肉質的重要性 49

乳房底面積不同差異就相當大 51

不要自己量尺寸 53

資深銷售員必須重視諮詢 55

在試衣間裏坦白說出自己的缺點 57

量身也有最佳時機 59

量身前必須注意的事項 61

正確的尺寸測量方法 63

標準的理想尺寸及其上下差的計算方法	65
束褲和連身式內衣的種類	68

• PART 3

挑選內衣

合身的內衣使您更加迷人	
一定會有您合身的內衣	73
第一次購買內衣的重要性	75
挑選內衣必須注意的四項重點	76
正確閱讀胸罩上的尺寸標示	78
束褲、連身式內衣標示的閱讀方法	80
內衣尺寸標示一覽表	82
尺寸相同但選擇不同	84
束褲最好配合臀圍來選擇	86
質料也要列入考慮	88

全罩、半罩、 $\frac{3}{4}$ 罩杯之差別 90

鋼絲依款式不同，也有適合與否之分 92

雙片接縫與三片接縫胸罩立體感不同 94

正面鈎扣胸罩適合胸圍小的女性 96

壓擠腹部會造成肌肉鬆弛 98

依身高不同，有些人不適合穿連身式內衣 100

選擇一家好店 102

店頭販賣、登門推銷與郵購的差異 104

▼各種體型之內衣挑選方法 106

□胸罩□

胸部平坦者 106

胸部豐滿者 107

胸部前突者 108

胸部下垂者 109

乳房過開者 110

▼各種體型之內衣挑選方法 111

□束褲□

臀部寬大者 111

臀部過凸者 112

臀部下垂者 113

臀部扁平者 114

大腿肥粗者 115

漂亮誘人的襯衣

• PART 4

內衣之穿著

正確的內衣穿著方法讓您的身材散發魅力

很多女性內衣的穿著方法都是不正確的 121

一根指縫所透露的訊息 123

理想的胸形為心窩上方30公分處是正三角形之頂點 125

過度調整肩帶會影響體型曲線

126

如何使肩帶不會滑落

128

▼來！試穿一下內衣吧！

130

【胸罩】

正確穿法

130

檢視重點

130

不合身的時候

132

【束褲】

正確穿法

134

檢視重點

136

不合身的時候

138

【連身式內衣】

正確穿法

139

檢視重點

141

不合身的時候

142

孕婦內衣	146
• PART 5	
選擇舒適合身的內衣	
所謂漂亮是懂得因時制宜	
▼請配合T、P、O要件來挑選	151
工作時間	151
家居時間	152
宴會時間	153
休閒時間	155
運動時間	155
▼配合外衣來挑選	158
褲裝	158
T恤	159
針織衫	160
窄裙	161

小禮服 162

內衣之洗滌、晾曬、放置方法 164

• PART 6

舒適的身體韻律

塑造女性美不可或缺的其他要素

□鞋子□

可加倍烘托出女性美 169

挑鞋子與挑選內衣一樣重要 171

自己的腳形長寬尺寸一定要清楚 173

依材質、設計來挑選 175

在國外旅遊時買外國鞋回來當禮物非明智之舉 177

□柔軟體操□

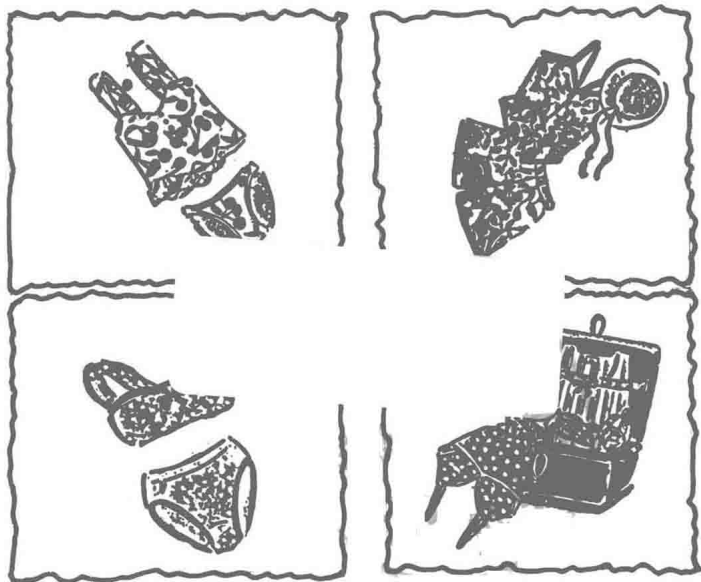
每天五分鐘的柔軟體操可讓您保持年輕 179

正確的姿勢是美的原點	181
隨時隨地可做的運動	183
□身體的保養□	
對於塑形很有幫助的刷身體法	185
全身按摩永保美麗	187
使用身體保養品美化肌膚	189
後記	191

穿出自信的 『內在美』

本書作者以三十多年的女性內衣賣場經驗，與大家一起探討內衣之相關知識與功能。

作者 / 平岡礼子



* 禾雅文化 精心策劃 *

我「掃瞄」過的女性胴體不下十萬人

我「掃瞄」過的女性胴體不下十萬人

西元一九五六年十月，我進入專業內衣製造廠——華歌爾任職，至今已卅六年。在這段漫長的歲月裏，我走遍全國各地賣場，面對環肥燕瘦、各種體型的女性消費者，直接接觸她們的肌膚，為她們挑選最合適、貼身的內衣。我的工作內容可以說是「裸體總覽」，到目前為止，我所接觸過的顧客人數，已高達十萬人次。除了新產品開發、售貨員的教育、演講等工作之外，只要有空、我都會親自到賣場，在試衣間裏，藉由與顧客身體的直接接觸，為她們挑選完全符合個人曲線尺寸而且舒適的內衣，對於這項工作，我有很深的使命感。

長久以來，在不斷面對並接觸許許多多，不同體型的顧客中，我注意到日本人體型的變化以及內衣的改良。當初進公司的時候，是二次大戰結束十一年，當時民風保守，胸罩被稱做「乳帶」，名稱粗俗且令人羞於啟齒，不管我如何費心解釋穿著胸罩的好處，所得到的都是「穿這種東西，羞死人了！」的答案，而且紛紛走避，逃之夭夭。