

优雅与质感

——
熟龄女人的穿衣圣经



[日] 石田纯子 主编

廓形
Profile

色彩
Color

搭配
Collocation

日本**时尚设计师**石田纯子

30多年的从业经验凝结

不受年龄限制的穿衣法则

◆ 漓江出版社

桂图登字: 20-2012-056

图书在版编目(CIP)数据

优雅与质感: 熟龄女人的穿衣圣经 / (日) 石田纯子主编; 宋佳静译. --桂林: 漓江出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5407-5867-7

I. ①优… II. ①石… ②宋… III. ①女性-服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第205871号

大人の着こなしバイブル

Copyright © Junko Ishida/Shufunotomo Co.,LTD. 2011

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office,

Chinese simplified character translation rights © 2012 by Lijiang Publishing House

优雅与质感: 熟龄女人的穿衣圣经

主 编: [日]石田纯子

译 者: 宋佳静

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任校对: 徐 明

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 850×1310 1/32 印 张: 5.25 字 数: 60千字

版 次: 2012年10月第1版 印 次: 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5867-7

定 价: 28.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

 阅美文化

「幸福女人关键词」

□宁静 □丰富 □独立 □**光彩照人** □慢养育



中国绅士

新羽西 / 著
2012年4月出版
定价：48.00元



中国淑女

新羽西 / 著
2012年4月出版
定价：48.00元



商务男士的魅力
衣装

[韩]黄楨善 / 著
2012年9月出版
定价：48.00元



职场女性的魅力
衣装


[韩]黄楨善 / 著
2012年10月出版
定价：48.00元

优雅与质感

——熟龄女人的穿衣圣经

「日」石田纯子◎主编

宋佳静◎译

 东 南 出 版 社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com





漂亮时尚的穿着，
并不仅仅源于灵感，
还取决于对穿衣法则的谙然于心。
无论年龄大小，
无论何时何地，
超越年龄的穿衣技巧都能让你既不为流行左右，
又能一下变美。

011 || 前言

018 || Lesson 1 女人穿衣基本法则

020 || 基本法则 1 确定轮廓

020 || I线条/X线条/A线条

022 || I线条基础搭配

023 || I线条延伸搭配

027 || 基本法则 2 挑选颜色

027 || 选色1 不浑浊的鲜亮色彩

029 || 艳色的基础搭配

030 || 选色2 根据色调选择

032 || 暗色的基础搭配

034 || 基本法则 3 改变面料

036 || 相同面料的基础搭配

038 || 相同色彩的基础搭配

039 || 相同色彩的延伸搭配

041 || 基本法则 4 调整平衡

043 || 上下等分的基础搭配

044 || 打破平衡的上下搭配

048 || 面对时尚的心态 1 学会发现并观察身边的“模特”



050 || Lesson 2 提升品位的基本款搭配技巧

052 || 白衬衫

056 || 无袖打底衫

060 || 牛仔裤

064 || 黑色高领衫

068 || 花朵图案衣服

072 || 水玉点衣服

076 || 动物纹衣服

080 || 绅士款短外套

084 || 无领款短外套

088 || 变形款短外套

092 || 面对时尚的心态 2 准备能照全身的穿衣镜

094 || Lesson 3 打造你想要的造型

096 || 雅致与单调的界限

096 || 朴素简洁的安心感之策略1

096 || 米色的练习

100 || 米色的延伸练习

102 || 朴素简洁的安心感之策略2

- 102 || 灰色的练习
- 106 || 灰色的延伸练习
- 108 || **年轻与装嫩的界限**
- 108 || 分清“出格”与“出众”：流行衣物的搭配方法
- 110 || 束腰连衣裙
- 112 || 灯笼裙
- 114 || 木耳边
- 116 || 低腰裤
- 118 || 工装裤
- 120 || 面对时尚的心态3 衣着美丽的秘诀在于肌肤之美



122 || Lesson 4 平衡甜美与干练的秘诀

- 124 || 甜美风格的搭配细节 | 木耳边
- 127 || 甜美风格的搭配细节 | 缎带
- 130 || 甜美风格衣物的搭配 | 蕾丝
- 133 || 干练风格的搭配细节 | V领
- 136 || 干练风格衣物的搭配 | 牛仔服
- 139 || 面对时尚的心态4 飒爽身姿为你加分



140 || **Lesson 5 女人的显瘦理论**

142 || **显瘦理论 1 先着眼全身**

142 || 显瘦法则1/打造深V区域

144 || 显瘦法则2/选择合身衣物

144 || 显瘦法则3/尽量使头部显小

145 || 显瘦法则4/分清自己的体形

148 || **显瘦理论 2 后关注局部**

149 || 下半身—腿部（小腿）

151 || 下半身—臀部与大腿

153 || 下半身—腹部周围

155 || 上半身—胸部

157 || 上半身—脖颈

159 || 上半身—手臂

161 || 体形—身长

163 || 体形—矮小

165 || 体形—瘦弱

166 || 体形—高大

Style 1 长裤



长裤作为最稳妥的搭配
往往不可或缺，但时常
由于样式单调而略显普
通。

虽然长裤在掩饰腿形方面有优势，但从整体搭配来看会加重下半身比例，容易使人显得比较沉重。在庄重的场合是不错的选择，但在日常生活中容易让人觉得过于硬朗。

前言

掌握不受年龄限制的穿衣法则，做时尚达人。

——石田纯子

不受年龄限制，是有技巧的

“最近穿什么都不漂亮”、“衣服总显得喧宾夺主”，随着年龄的增加，许多人都会出现类似的烦恼。年龄会使我们的体形改变、脸部松弛、肤色暗淡。这些微妙的变化，让我们找不回从前穿衣扮靓的感觉，不能再按过去的方式打扮自己。

但如果我们因此而悲观，一味追求年轻而去掩饰年龄带来的变化，并不能让时光倒流，结果甚至会适得其反。

如果你开始注意到自己的变化，那么首先要接受新的自己，然后站上更高的层次掌握真正适合自己现状的穿衣方法。这种方法就是接下来将给大家介绍的“不受年龄限制”的造型技巧。

说到不受年龄限制，大家可能会想到不受年龄限制的服饰，或者不拘泥于年龄来穿衣，而我认为，更重要的是“找技巧”，找到不受年龄限制的扮靓技巧。或者说，靠穿衣技巧超越因年龄而改变的身形，让服饰搭配变得更加自由自在，这便是ageless。

另外，对于成熟女性来说，想要漂亮，总归离不开“显瘦”、“显年轻”这两个关键词。可以说解决了这两个问题，就基本掌握了超越年龄的穿衣技巧。

本书在为大家讲解关键法则的同时，也展示了多种搭配方案供参考，希望能对各位读者有所帮助。

Style 2 九分裤



仅仅露出脚踝，便令腿部显得轻盈，搭配方法也变得更加多样。

与之前的长裤相比，裤脚稍稍变短立刻令整体形象变得轻盈起来。九分裤不适合过于厚重的男式皮鞋或靴子，但非常适合芭蕾舞鞋、凉鞋、船鞋等露出脚背的鞋子。一条九分裤能让你的穿着更丰富多彩。

最重要的不是“掩饰”，而是思考如何“弱化”

让我们先来看一个体现超越年龄穿衣技巧的例子。

假如有人比较在意自己的体形，通常会挑选看起来能够掩饰体形的服饰。但从超越年龄的视角来看，与其穿上宽大的衣服，不如通过配搭小饰物或者调整整体造型来转移他人的视线，弱化缺点，提高整体的平衡感，这就是超越年龄穿衣法的基本思路。

一旦掌握“弱化”或者“转移视线”的方法，你将发现，它可以应用在服饰及色彩搭配等各种时尚造型当中。只要掌握技巧便不会再受年龄困扰，所谓超越年龄即是如此！

当你真正摆脱了体形和年龄的困扰，就可以挑战更有难度、更加漂亮的衣服，这正是超越年龄穿衣打扮的有趣之处。

爱美之心源自“好想试穿”的愿望，穿衣技巧则为这种挑战精神提供支持，让我们有更多试穿的勇气。每当我们遇到一件有挑战性的衣服时，不要退却，想想看有没有更高明的技巧，然后大胆去试穿吧。

在因为体形、年龄放弃之前，请先忠于自己的内心，“好想试穿”：这是一切的起点。

Style 3 七分裤



露出纤细的小腿，脚步更加轻快，整体感觉轻盈舒适。

露出小腿最纤细的部分，给人以轻盈舒适的感觉。在饰物搭配上可以发挥想象力，挑选更加多样的款式。不过，由于整体上缺少了严肃的气氛，不太适合较庄重的场合。

用裤长来验证下半身的搭配技巧

那么，让我们用裤长的变化（第10、12、14、16页的配图，同样白色上衣搭配不同长度的裤子）来验证一下何谓超越年龄的穿衣法。

首先是第10页的长裤，它能完全遮盖腿部轮廓和体形，因此有不少人喜欢。但是，你知道如果选择了这个长度，在搭配方式上将受到多少限制吗？

第一大限制是鞋子的搭配。长裤只能选择样式最普通的船鞋或短靴，给人以硬朗的印象。搭配的上衣，同样只能选择中规中矩的样式。

接下来是第12页的九分裤。与长裤相比，九分裤显得更清爽，自然给人以轻快的印象。长裤只能搭配样式呆板的鞋子，但九分裤却有更多的选择。上装的搭配也更为灵活多样，偏正式的夹克或者时下流行的款式、短款小西服等等都是不错的选择。

最后是第16页的五分裤。如何搭配打底裤袜或鞋子是决定五分裤穿着印象的关键。

随着裤长的缩短，脚部的搭配变化显得越来越重要。或者说，如何展示你的小腿和脚踝将体现你的超龄搭配技巧的水平。因此，我们说裤长是决定全身搭配方案的关键点，可惜，裤长的选择却常常被人