

# 日穿 剧搭 女圣 主经



@ 林木 NAOKO

伍佳妮 译



SPRING SUMMER



WINTER



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

365 Real Closet

日 剧 女 主  
穿 搭 圣 经

● 玄长 NAOKO 著 伍佳妮 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

日剧女主穿搭圣经 / (日) 玄长 NAOKO 著; 伍佳妮译. —北京: 北京联合出版公司, 2017.10  
ISBN 978-7-5596-0879-6

I. ①日… II. ①玄… ②伍… III. ①服饰美学 IV. ① TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 204695 号

著作权合同登记图字: 01-2017-5837 号

365 Real Closet by Naoko Gencho

Copyright © 2015 by Naoko Gencho

Original Japanese edition published by TAKARAJIMASHA, Inc.

This Simplified translation rights arranged with TAKARAJIMASHA, Inc.

through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

## 日剧女主穿搭圣经

作 者: (日) 玄长 NAOKO

译 者: 伍佳妮

责任编辑: 龚 将 夏应鹏

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数 70 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7 印张

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0879-6

定价: 46.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

# contents

## 目录

Page-6 | 时尚穿搭的10条守则 | My 10 Rules

Page-16 | 全年适用的必备基本款 | Basic Items for 365 Days

Page-20 | 秋冬必备基本款 | Basic Items for Autumn & Winter

Coordinate  
of  
October

10月

Page-24

专栏1  
难洗污渍  
去无痕  
Page-39



Coordinate  
of  
November

11月

Page-40

专栏2  
活用小配件,  
效果大不同!  
Page-55



Coordinate  
of  
December

12月

Page-56

专栏3  
刷一刷,  
讨厌毛球除光!  
Page-71



Coordinate  
of  
January

1月

Page-72

专栏4  
不出远门也要精心穿搭!  
神奇的珍珠项链  
Page-87



Coordinate  
of  
February

2月

Page-88

专栏5  
活用率第一单品的  
真正实力  
Page-102



Coordinate  
of  
March

3月

Page-103

专栏6  
依据风格和颜色  
选择各种配件  
Page-118



Page-120 | 春夏必备基本款 | Basic Items for Spring &amp; Summer

Page-220 | 后记 | Epilogue

Coordinate  
of  
April

4月

Page-124

专栏 7  
包臀蕾丝裙的  
穿搭法则  
Page-139Coordinate  
of  
May

5月

Page-140

专栏 8  
巧用洗衣液和  
柔顺剂  
Page-155Coordinate  
of  
June

6月

Page-156

专栏 9  
稍露手腕或脚腕,  
整体造型更精致  
Page-171Coordinate  
of  
July

7月

Page-172

专栏 10  
活用蒸汽熨斗,  
打理衣物更轻松!  
Page-187Coordinate  
of  
August

8月

Page-188

专栏 11  
打造完美身形  
离不开内衣式上衣  
Page-203Coordinate  
of  
September

9月

Page-204

专栏 12  
自由变换的  
连衣裙搭配  
Page-219

365 Real Closet

日 剧 女 主  
穿 搭 圣 经

① 玄长 NAOKO 著 伍佳妮 译

---

---

## 前 言

---

---

我第一次对时尚产生兴趣是在小学高年级的时候。我发现自己虽然长得挺可爱，但身材似乎并没那么可爱。为了给自己增加信心和勇气，唯一的方法就是，让自己变得时尚。身材高挑、臀部紧实上翘的优美体形，一件T恤、一条牛仔裤，再加一双休闲运动鞋，看起来就足够时髦了。如果是身高157cm的我穿上呢？不过是东施效颦罢了。于是我便开始了对“让自己变时尚”这个课题的深入研究。

高中时期，我看了一直非常喜欢的女星安娜·卡里娜主演的电影《安娜》，当时感觉全身像过电一般：要是日本街头也能像这部电影中描述的那样满大街都是时髦的人就好了。于是我萌生了当一名形象设计师的念头。之后，我更是毫不犹豫地报考了时尚设计的专门学校。

从专门学校毕业后，我为杂志的服装设计师做过一段时间的助理，之后开始自立门户。我最初的工作来自CUTiE（杂志，已停刊）。擅于逻辑思考的我在做形象搭配的时候，喜欢将每套组合起来的理由一一加以详



---

---

## PROLOGUE

---

---

细说明。这一特点引起了编辑的注意。于是我被安排担任更多类似解答读者穿搭疑问、烦恼的栏目策划工作。当时，比起身材已然接近完美的专业模特，我接触更多的是拥有普通身材的读者。所以，在将普通身材扮出时尚可爱这点上，我获得了更多的心得。之后，让我特别感激的是，我负责的以休闲一类为主题的时尚杂志超过了10册，同时从编辑们那里获得了“搭配女王”这个称号。

以可能会出现在大家衣橱里的衣服为基础，本书里的每套造型，都是我一边思考着“个头小且下半身臃肿的我穿起来是不是也会显得时尚”这个问题，一边挑选搭配的。将牛仔裤管挽起一些露出红色筒袜的边缘，试着把格子衬衫系在腰间，只是运用一些小配饰，就让“土里土气的人”变成“那个每天都很时髦的人”等。希望这些搭配能为大家的日常生活带来小小光辉。

*Naoko gencho*



# contents

## 目录

Page-6 | 时尚穿搭的10条守则 | My 10 Rules

Page-16 | 全年适用的必备基本款 | Basic Items for 365 Days

Page-20 | 秋冬必备基本款 | Basic Items for Autumn & Winter

Coordinate  
of  
October

10月

Page-24

专栏1  
难洗污渍  
去无痕  
Page-39



Coordinate  
of  
November

11月

Page-40

专栏2  
活用小配件,  
效果大不同!  
Page-55



Coordinate  
of  
December

12月

Page-56

专栏3  
刷一刷,  
讨厌毛球除光!  
Page-71



Coordinate  
of  
January

1月

Page-72

专栏4  
不出远门也要精心穿搭!  
神奇的珍珠项链  
Page-87



Coordinate  
of  
February

2月

Page-88

专栏5  
活用率第一单品的  
真正实力  
Page-102



Coordinate  
of  
March

3月

Page-103

专栏6  
依据风格和颜色  
选择各种配件  
Page-118



Page-120 | 春夏必备基本款 | Basic Items for Spring &amp; Summer

Page-220 | 后记 | Epilogue

Coordinate  
of  
April

4月

Page-124

专栏 7  
包臀蕾丝裙的  
穿搭法则  
Page-139Coordinate  
of  
May

5月

Page-140

专栏 8  
巧用洗衣液和  
柔顺剂  
Page-155Coordinate  
of  
June

6月

Page-156

专栏 9  
稍露手腕或脚腕,  
整体造型更精致  
Page-171Coordinate  
of  
July

7月

Page-172

专栏 10  
活用蒸汽熨斗,  
打理衣物更轻松!  
Page-187Coordinate  
of  
August

8月

Page-188

专栏 11  
打造完美身形  
离不开内衣式上衣  
Page-203Coordinate  
of  
September

9月

Page-204

专栏 12  
自由变换的  
连衣裙搭配  
Page-219

## 时尚穿搭的 10条守则

同一身装扮，既能看出时髦，也能显得俗气。  
不同之处就在于某个重点。只要稍加注意，就能展现自己成熟的技巧。  
接下来就向大家介绍玄长派的“10守则”。

( 守 则 )

01:



01/10 Hat & Head Accessories

感到不协调了，就赶紧加上吧

### 头 饰

出门前需先站在镜子前审视自己，看整体造型是否协调。如果察觉出异样，不妨试着在头上加顶帽子或发带。它们能霸占住人们的视线，让原本俗气的装扮变得协调。可以随季节变换选用不同材质的帽子，从而让整体搭配的时尚感剧增。而一年四季都能用到的发带，购买起来也十分方便，值得推荐。

( 守 则 )

02:



02/10 Stripe Pants

别被它的外表蒙骗了！

## 条纹长裤

---

乍看之下，条纹长裤十分难以掌控，但实际上是能融入任何穿搭，一换上即可变得时髦的超级单品。想追求休闲效果，可搭配休闲运动鞋；想展现成熟魅力，则可选浅口皮鞋。不同的搭配，出来的效果完全不同。除此之外，条纹长裤还能让腿部看起来更加纤细呢。

---

( 守 则 )

03:



备几件都不嫌多的超级基本单品

## 衬 衫

---

任何人都绝对会用到的基本款中的基本。它的穿着方式丰富多样，或不扣纽扣敞开着当薄外套穿，或将纽扣一直扣到最上方展现优等生风范。你也可以将其绑在腰间或搭在肩膀上，作为整身穿搭的亮点。素色衬衫、条纹衬衫，还有格子衬衫，只要收齐各种类型的衬衫，那么从休闲到高贵，你都可一一演绎。

---

( 守 则 )

# 04:



04/10 Colorful Bottoms

提升优雅时尚感的单品

## 亮色系下装

---

总是穿着朴素的人，容易给人每天的搭配一成不变的印象。这时，我们不妨尝试将下装换成颜色鲜艳的。将上衣一般难以驾驭的粉色或黄色用于下装，会显得格外生动可爱。换上平时不曾用到的亮色系单品，你的日常搭配或许会让人眼前一亮。

---

( 守 则 )

05:



穿着简单又时尚的单品

## 袜 子

---

左右时尚与否的，是细节。其中，袜子因为不容易被瞧见而常常受到忽视。靴下屋出产的袜子，走起路来不容易松脱，不仅质量有保证，价格也不高，值得推荐。具有视觉冲击力的大红色筒袜和休闲感十足的线条袜，在日常生活中也常常能体现出搭配人的成熟技巧。

---



( 守 则 )

06:



06/10 White T-shirts

灵活且频繁利用的百搭单品

## 白色 T 恤

---

说起春夏季必备单品，非白色T恤莫属。无论是单穿，还是打底，都能被有效利用。大小合身的白色T恤更显简洁。在搭配阔腿裤或长裙这些有些重量感的单品时，为了让上半身看起来更修身，可以将T恤束进裤子，或直接将袖管挽起来变身圆领背心。单与牛仔裤搭配时，需注意选择相应的配饰。

---

( 守 则 )

07:



时尚与保暖兼具的绝佳单品

## 长款夹克外套及无帽大衣

---

长款夹克外套及无帽大衣因为版型良好，即使搭配比较随意的穿着，也能显得干净整洁。选择相对长款的，还能显出遮盖的修身效果。想让自己看起来正式或不那么松散的时候，它是绝佳的选择。同时它也是一年中利用率很高的单品之一。

---