



服饰单品 买搭圣经

摩天文传 著

像时尚买手一样买衣服
像街拍达人一样学穿搭

Buy Bible

剁手族从此不后悔的

+ 买搭指南

照着买永远不出错的

+ 买手圣经

衣服 × 包包 × 鞋子 × 饰品

所有服饰选购看这里

约会 × 通勤 × 派对 × 逛街

所有场合搭配全指引

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



Buy Bible

服饰单品 买搭圣经

摩天文传 著

会搭配并非驾驭时装的入门，会购买才是穿出自我风格的基础。单品是风格的组成个体，只有能根据自身条件选购正确的单品，你才有可能演绎出与众不同的美丽和优雅。可以说穿衣好品位是从“买单”好品位开始的。本书从最基本的基础单品入手，“从头到脚”地告诉你各种单品的采买秘诀，从买到搭，都有超凡的思路贯彻始终，让你从买到穿都绝不出错。

图书在版编目 (CIP) 数据

服饰单品买搭圣经 / 摩天文传著. - 北京 : 机械工业出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-111-48727-2

I. ①服… II. ①摩… III. ①服饰美学 IV.
① TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282687 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 马佳 封面设计: 潜龙大有

责任印制: 乔宇 版式设计: 摩天文传

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2015 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

184mm×260mm·12 印张·185 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-48727-2

定价: 42.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

一个普通人的一生中至少都会有五十套衣服，每套衣服又由很多件单品组成，而每一件单品与单品的组合又能够成为一套新的搭配。对于爱美的女生来说，可能她们的一生中会有五百套衣服甚至五千套，也许在这成千上万套衣服里，仅有几十套是她们最爱。就连美国《VOGUE》主编安娜·温图尔在十七年的时光里，都有一款重复穿搭的鞋子陪伴，而相对于我们这些平凡人来说，选择经典的、时髦的或是喜欢的单品便显得尤为重要了。

成就一套拥有自己风格、令人赞不绝口的穿搭，不仅需要经过时尚文化的熏陶和历练，更重要的是要拥有或奢华耀目或低调典雅的时装单品，每一套经典或时髦的穿搭都将是不可复制的，只有掌握好这些时尚法则，才能让你变得更美。

想要成为穿搭女王、街头风向标或者时尚博主，没有那么几手真功夫是不行的，也许你会费心地每天从资讯网站寻找穿搭攻略，或者通过时装名人的博客来学习搭配，甚至连街上穿着时髦的少女也都不放过。想要学习？何须那么辛苦！一本经典的《服饰单品买搭圣经》会让你重新寻回自信，让你的穿搭之路不再迷茫。

创作这本书的作者是摩天文传——国内最好的女性美容时尚图书创作团队，他们常年为国内众多时尚杂志打造美容专栏，除了掌握一手潮流资讯之外，还练得一手制作图书的好功力。最佳团队的倾心创作，为读者呈现出简单实用的彩妆教程，给广大女性带来福音，让你变身时尚达人！

CONTENTS



III

前言

001

Chapter 1

最好的衣着方案是从自己出发

- 2 1. 了解自己的肤色
- 6 2. 了解自己的体型并优化思路
- 10 3. 看到自己最美的地方
- 14 4. 找到自己过去穿衣搭配的失败案例
- 18 5. 了解自己的风格禁忌区
- 22 6. 培养属于自己的穿衣气质
- 28 7. 个人风格的蜕变与飞跃
- 30 8. “由内而外”改变气质

035

Chapter 2

成为自己衣橱的服装买手

- 36 1. 搭配重点和品牌设计
- 40 2. 上衣篇——风衣
- 42 3. 上衣篇——西装
- 44 4. 上衣篇——毛衣
- 46 5. 上衣篇——衬衫

- 48 6. 上衣篇——T 恤
- 50 7. 下装篇——铅笔裤
- 52 8. 下装篇——热裤
- 54 9. 下装篇——A 形裙
- 56 10. 下装篇——花苞裙
- 58 11. 下装篇——长裙
- 60 12. 全身篇——连身裤
- 62 13. 全身篇——连衣裙
- 64 14. 全身篇——小洋装
- 66 15. 全身篇——大衣
- 68 16. 选购衣服要从整体着眼



073

Chapter 3

选择绝不失误的配件

- 74 1. 小细节决定衣着成败
- 76 2. 帽子
- 80 3. 鞋靴
- 84 4. 包包
- 88 5. 丝巾
- 90 6. 围巾
- 92 7. 胸针
- 94 8. 太阳镜
- 96 9. 耳环
- 98 10. 手表
- 100 11. 项链
- 102 12. 手镯



105

Chapter 4

买衣服就是买它们

- 106 1. 大牌的上乘质感
- 110 2. 品牌赋予个性的魅力
- 112 3. 经久不衰的经典设计
- 116 4. 能快速树立个人风格的标榜设计
- 118 5. 更保值的设计
- 120 6. 与时尚接轨的速度
- 124 7. 品牌核心观念
- 126 8. 前瞻性的审美眼光

129

Chapter 5

只要买对，一件就能扭转乾坤

- 130 1. 臀部比较丰腴，怎么穿才能化缺点为性感
- 131 2. 总是觉得腰部比例很奇怪，应该怎么穿
- 132 3. 上宽下紧的穿搭方式绝对适合大多数人
- 134 4. 有层次地运用黑色在显瘦的同时更迷人
- 136 5. 紧身不等于显瘦，穿大一号单品逆转体重
- 138 6. 利用单品拉长双腿就能实现高挑愿望
- 140 7. 适当留白是好品位的开始
- 142 8. 没有重点的搭配永远是路人
- 144 9. 该露则露是显瘦秘诀
- 146 10. 把直线引导至纵向线条，看起来更加修长

- 148 11. 个性太强的单品必须用平凡单品来陪衬
- 150 12. 材质协调才能给造型加分
- 152 13. 别把中性单品穿得太严肃
- 154 14. 比当下年龄年轻 3 岁的穿法最减龄
- 156 15. 身材越好，佩饰需要得越少

159

Chapter 6

用对的单品驾驭每个场合

- 160 1. 约会 公主款长裙 PK 乖巧系百褶裙
- 162 2. 求职 中性西装长裤 PK 紧致七分裤
- 164 3. 旅行 混搭运动装 PK 西式短打套装
- 166 4. 派对 不规则剪裁单品 PK 热辣亮片短裙
- 168 5. 宴会 大廓形单品 PK 流线式连身裙
- 170 6. 逛街 改良休闲式套装 PK 露肩不对称 T 恤
- 172 7. 婚礼 简洁连衣裙 PK 质感分截式套装
- 174 8. 购物 男友牛仔裤 PK 利落打底裤
- 176 9. 出差 极简套装 PK 利落合身裙
- 178 10. 下午茶 可爱公主裙 PK 优雅轻熟装
- 180 11. 家庭聚会 舒适棉麻单品 PK 柔色针织套装



Gei suo you nv sheng de
Mai da zhi nan



Chapter

最好的衣着方案 是从自己出发



女人总是烦恼找不到最适合自己的衣服款式，东挑西挑总是挑选不到称心如意的单品，可是你仔细想过原因吗？也许你的肤色会是你挑选不到合适衣服的主要原因；也有可能是你不了解自己的体型，让你错过了很多很好看的衣服。因此，从现在起要开始注意了，仔细寻找自己身材最好的地方，将它凸显出来，了解清楚自己的风格禁忌，从失败的搭配中吸取教训，由内而外改变你的气质与着装。



1. 了解自己的肤色

肤色和着装的协调是影响穿搭效果的重要因素之一，如果你对着满柜子的衣服实在无从下手，那么就先从你的肤色着手吧，看看你的肤色到底喜欢什么颜色！



肤色白里透红

肤色较白的人，适合的服饰颜色范围较广。穿淡黄、淡蓝、粉红、粉绿等淡色系列服装，都会显得格外青春，柔和甜美；穿上大红、深蓝、深灰色等深色系，会使皮肤显得更为白净、鲜明。但肤色白不宜穿冷色调，否则会越加突出脸色的苍白。

另外，还可选较重的黄色加上黑色或紫罗兰的装饰色，或是紫罗兰色配上黄棕色的装饰色。黄色部分最好接近脸部，这样会使皮肤显得更鲜明、白净。

肤色偏黄

东方人的皮肤都呈黄色，这种肤色容易产生不够健康的印象。黄色皮肤的人，穿衣时尽量少穿绿色或灰色调的衣服，而且强烈的黄色系如褐色、宝蓝、群青、蓝紫色、橘红等上衣更是可免则免，以免令面色显得更加黯黄无光。使皮肤显得更黄，甚至会出现“病容”。

面色偏黄的女性，宜穿蓝色调或浅蓝色的服装，例如酒红、淡紫色、紫蓝等色彩，能令面容更白皙，而暖色、淡色也较合适，这样会使面部肤色更富有色彩。





3

肤色红嫩亮丽

脸色红嫩的女生，可选择淡咖啡色配蓝色，黄棕色配蓝紫色，红棕色配蓝绿色以及淡橙黄色、灰色和黑色等，穿这类衣服会有很好的效果。

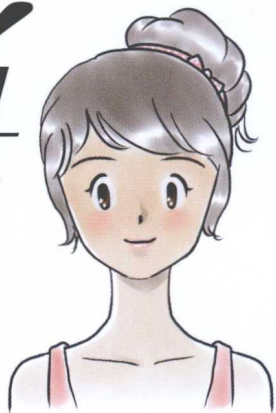
面色红润的黑发女子，最宜采用饱和度较淡的暖色系，也可采用珍珠色、淡棕黄色、黑色加彩色装饰，衬托出健美的肤色。

肤色偏红艳者还可选用墨绿或桃红色的服装，也可穿浅色小花小纹的衣服，打造健康活泼的感觉。要避免穿鲜绿、鲜蓝、紫色或纯红色的服装。

小麦肤色

健康的小麦色肌肤与白色服装的相遇，能碰撞出非一般的搭配火花。拥有这种肤色调的女生给人健康活泼的感觉，黑白这种强烈对比的搭配与她们出奇地相衬，深蓝、桃红、深红、翠绿这些鲜艳色彩更能突出她们的开朗个性。

4



5

肤色黝黑健康

皮肤黝黑的人，宜穿暖色调的弱饱和色衣服，亦可穿纯黑色衣服，以绿、红和紫罗兰色作为补充色。还可选择三种颜色作为调和色：白、灰和黑色。主色可以选择浅棕色。紫罗兰配上黄色、深色或是红棕色、深蓝色配上黄棕色或深灰色，都可以。黄棕色或黄灰色的衣着会使脸色显得明亮一些，绿灰色则会显得红润；黝黑的皮肤给人运动感，适合搭配运动风格的休闲装。如一字领针织衫、尼龙外套、彩条T恤、连帽背心等。此外，条纹短袜、帆布运动鞋、牛仔休闲帽、尼龙双肩背包等配饰也是姑娘们最佳的搭配选择。





肤色黝黑怎么办 ——巧穿衣服变漂亮

1. 晒黑的皮肤给人一种天生的运动感，最适宜搭配运动风格的休闲装。诸如一字领针织衫、尼龙外套、彩条T恤、连帽背心等，都是黑肤美眉的好拍档。当然除此之外，还少不了条纹短袜、帆布运动鞋、牛仔休闲帽、尼龙双肩背包等配饰。

2. 多数人都以为黑皮肤和白色服装是相互绝缘的，其实不然，帅气健康的黑肤美眉穿上白色服饰更能显出与众不同的个性风采。简单的白色短袖T恤加上蓝色翻边牛仔裤，平淡中穿出洒脱与自信；若以迷彩色上衣配穿白色七分裤，诠释的又是另一种甜美与清纯。

3. 黑肤美眉穿红色也会十分好看，但应注意不可大面积使用。一件红色背心、一双红色短袜，或者一枚红色发卡、一条点缀红色石榴石的项链，往往能起到画龙点睛、出奇制胜的效果。鲜亮的色彩衬托出健康的肤色。

4. 浅蓝色也可以成为黑肤美眉衣柜里的新宠，很有质感的浅蓝色风衣内穿上一件紧身横条连衣短裙，一定把黑肤美眉的俏皮和成熟彰显得淋漓尽致。不要再担心自己的黑色皮肤啦，只管自信地笑吧！

5. 美眉的最爱还有永不落伍的图案，可是什么样的图案适合黑肤美眉呢？一般来说，大面积的亮色印花比较适合黑肤美眉，而细碎的素色印花就不要考虑了。

6. 黑肤女孩认为惹人喜爱的浅粉色既然不能穿在上身，那么就尝试着穿在下身吧，再搭配一件可爱夸张的圆点针织衫，让你像糖果般可爱，叫人禁不住多看一眼。

诀窍

多层次穿搭展现年轻的流行感

侧重色彩、线条的衣着能够隐恶扬善。想要立刻展现时髦风格，那就从多层次穿搭下手吧！将细肩带加背心，裙子加牛仔裤，时髦的元素其实就是从简单开始的，将最简单的几项单品搭配在一起，也能成就出时髦的风格。

只有勤于练习才能成功

当你已经懂得掌握风格的变化时，衣着的细节就变得更为重要了。不同的肤色搭配不同的服饰颜色，例如现在流行的粉红色就有很多不同色阶的选择，而多层次穿搭非常流行的当下，也许多数人掌握了一个流行风格，却遗忘了色彩搭配的重要性，对颜色的敏锐度不高，搭在一起的颜色像四果冰或流浪汉，颜色错误，就算懂得了创造自我风格，但也算不上有品位。我觉得先以清爽的浅色为搭配主题，然后渐进练习，多照镜子，或者最好拿相机拍下自己试穿衣服的模样，一定能进步神速。用拍照的方法，对于衣着线条也能做一个好的分类规划。就拿西装外套来说，不同的线条也能展现不同的身体曲线，可以性感时髦，也能老气横秋。大部分时候衣着是能够显示身材的，如果能勤于练习，穿对了衣服就能扬长避短！

提示

1. 蓝色短款上衣，收腰的提升设计，内搭黑色，经典的色彩搭配。
2. 把亮色放在上身，提升视角线，聚焦上半身，让个子矮的你看起来更显高挑。
3. 黑白本属于经典搭配，白色长款大衣，让你看起来更干练、成熟、稳重，一身素色搭配会让你的赘肉很好地隐藏起。
4. 灰色中长宽大衣，成熟洒脱，搭配一体的黑色，让你看起来窈窕而高挑。
5. 短袖格子上衣，把女人的精致与细致刻画得淋漓尽致，腰线的提升，让你的身材更傲人。



2. 了解自己的**体型**并优化思路

你了解你自己的体型吗？许多热衷于打扮的少女，经常会有这样的疑惑。想塑造自己的着装风格，首先要了解自己的体型，然后评估、确定、发展你的着装风格，最后才是购物。只有明确了目标，你才能选到适合的款式并挑选到合身的服装。

H 形体型

H 形的体型特点：

H 形身材的女生臀围与腰围的差值小于 15CM，肩部与臀部的宽度接近，身体最突出的特征是直线条，腰部比较不明显，为 H 形的轮廓线。这样的女生骨架从小到大都有，脂肪均衡地分布在身体各个部分，或者在腹部周围。

着装建议：

1. 应避免巨型、较短或贴身的上衣。
2. 如果身材属于比较瘦的 H 形女生，可以利用加宽肩部与臀部的设计来修正体型。
3. 如果身材属于比较胖的 H 形女生，那么在适当加强对肩部与臀部设计的同时，可以选择一些有腰线设计的服装。

适合的服装外轮廓：

H 形外轮廓的服装可以将粗壮的腰部有效地掩盖起来。

A 形外轮廓的服装便于塑造身体曲线，飘逸的裙摆有助于改变身体的直线感。

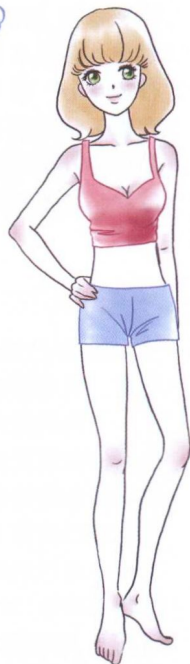
Y 形外轮廓的服装由于突出的肩部设计，可以创造出有趣的外轮廓线。

例外：如果是肥胖的 H 形体型，突显宽大肩部的 Y 形则会加强身体的肥胖感，因此不适合。

如果是较为消瘦的 H 体型，且腰围尺寸正常，可以选择。

X 形外轮廓的服装，其宽大的肩部与下摆有益于塑造理想的着装外观。

例外：如果是肥胖的 H 形体型，则不适合。



H形



A形

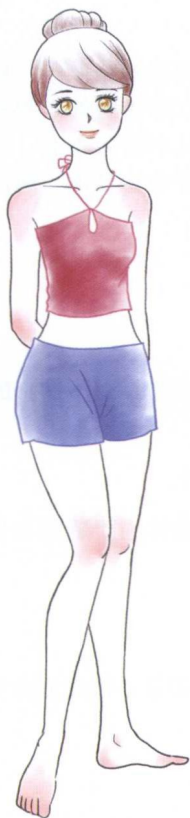


Y形



X形





A 形体型

A 形体型的特点：

A 形身材的女生最主要的特征是臀大肩小，宽大的臀部，虽不一定胖，但是臀部的宽度比肩部宽。穿衣常常溜肩；小骨架；胸部是否突出不会影响臀部在整个身体中的作用；脂肪的分布不平衡，通常在臀部、腹部与大腿。

着装建议：

1. 避免穿着长及臀部最宽处的夹克和宽松的蓬蓬裙。合体的西装裙与直筒裤较好。
2. 臀部避免图案、贴口袋等设计元素。
3. 装饰品应位于身体的上部，使视觉注意力上移。
4. 垫肩、肩章、收腰、胸部贴口袋、胸部褶皱、宽大的领子都是适合的设计。

适合的服装外轮廓：

A 形外轮廓服装最容易穿着。因为很容易遮盖宽大的臀部。

X 形、H 形和 Y 形外轮廓服装都需要垫肩来调整肩部的宽度，以平衡臀部。如果臀部不是非常肥大，肩部经由垫肩调整后，X 形、H 形、Y 形外轮廓的服装都适合穿着。

H 形



A 形



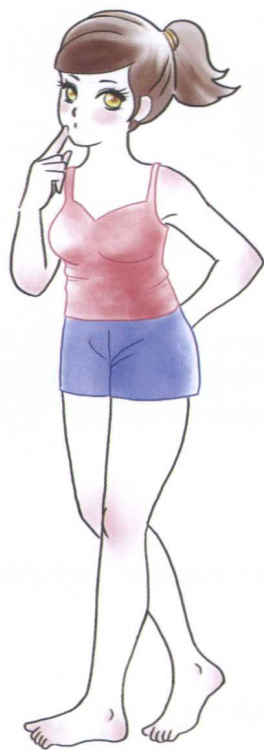
Y 形



X 形



○ 形体型



○ 形体型的特点：

○ 形身材的女生最为突出的体型特点为圆润的肚子，腰部的宽度大于肩部与臀部的宽度；一般，○ 形体型的人都较为肥胖，通常胳膊与腿为正常尺寸；骨架从小到大都有，脂肪多存于腰腹部；大部分○ 形体型的女生穿衣也溜肩，胸部较丰满。

着装建议：

1. 避免插肩袖与底摆收紧的夹克衫。
2. 避免穿小一号的裤子勒紧腰部，也不宜穿过于贴身的服装。
3. 有垫肩的简洁合体的服装看上去较好。
4. 上下身颜色一致，垂直线的设计，合体的西装裙与长裤较好。

适合的服装外轮廓：

H 形外轮廓的服装由于剪裁利落，肩部方正，因此适合 ○ 形体型。

A 形外轮廓的服装使肩部显得溜肩，腹部与臀部重量加大，不太适合。

X 形外轮廓的服装强调 ○ 形所不具备的细腰，因此不太适合。

T 形外轮廓的服装强调 ○ 形所不具备的窄臀，因此不太适合。

H形



A形



Y形



X形



Y 形体型

Y 形体型的特点：

Y 形身材的女生宽肩窄臀，但是有腰；常常是中等到偏大的骨骼结构；臀部与腿部较为苗条；脂肪的分布不均衡，通常分布在身体的上半部。

着装建议：

1. 为了在视觉上缩短肩部、加宽臀部，插肩袖或无肩缝的衣袖设计较为有效。
2. 要选择简洁、宽松的上衣款式。
3. 避免穿着有垫肩、肩章或扩大肩部的衣服。
4. 当腰部比较纤细时，X 形外轮廓的服装较为适合，即合体的上衣与有裙摆的裙子。这样就可以让 Y 形看上去更接近 X 形。
5. 当腰部比较粗壮时，Y 形服装更加适合。

适合的服装外轮廓：

Y 形外轮廓的服装非常适合。还可以掩盖丰满的胸部。

A 形外轮廓的服装非常适合。

H 形外轮廓的服装容易让臀部变得与肩部一样宽，所以要尽量避免。但如果是飘逸流动的面料，则很适合。



Y形



A形



H形

