



120种

针对缺陷体型的穿衣
搭配真人实战展示

让你看起来瘦10斤
的穿衣法则

CD

陪你热舞纤体，
提升摩登气质。

CLOTHES MAKE
YOU KEEP FIT

穿出

瘦
美眉

瘦身穿衣教战手册
打造窈窕美眉

15分钟解决四种体型穿衣烦恼：

倒三角型 ● 葫芦体型 ● 西洋梨体型 ● 直筒体型

掩盖缺陷穿衣搭配秘诀：

告别大屁屁 ● 粗腰 ● 大腿丰腴等问题

内衣重塑纤瘦体型

小饰物掩盖身材弱点



掌握体型穿衣的小巧思，
打造窈窕美人！

● Grasping the tips (



ng the slim beauty

东映文化系列产品

East Dragon Products Series



休闲健身操



减肥瘦身操



美丽形象



健身瑜伽



轻松减压



活力100%



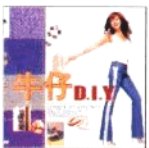
妆扮靓颜



水晶真颜



魅力魔发



时尚牛仔DIY



坐坐族瑜伽



SPA——做个自然美人

序

“瘦即是美”逐渐成为人们的审美观念，如果你在意别人对你外表的评价，那么请你阅读我们为你整理的瘦身穿衣的秘诀。

到底什么是瘦身穿衣呢？在这本书里你看不到危言耸听的标语，只有实际的建议，针对你的体型对症下药，利用服饰的搭配巧妙掩饰体型的缺点。从各个层面着手：内衣的选择、色彩的协调性、质材的应变、款式的变化、饰品的运用，以及细节的处理等，让你从里到外往“瘦”的康庄大道。

每个女人都有她独特的魅力所在，因为体型的限制和特征，会有不同的搭配方法，无论是身材过于娇小或是大屁屁、粗腰、大腿丰腴等问题，从这本书中，你可以找到针对你的体型最完美的打扮。

目录

ONE 你应具备的服饰搭配专业理论技巧

THE KNOWLEDGE OF FASHION YOU SHOULD KNOW

- ③ 专业常识1：轮廓大观园
- ⑤ 专业常识2：领型知多少
- ⑧ 专业常识3：裤型面面观
- ⑨ 专业常识4：裙子较长短

TWO

针对不同体型的穿衣圣经

IMPROVE YOUR FIGURE

15 分钟解决四种体型的穿衣烦恼

- ⑪ 倒三角体型：体型特征·解决之道·实际建议
- ⑫ 葫芦体型：体型特征·解决之道·实际建议
- ⑬ 西洋梨体型：体型特征·解决之道·实际建议
- ⑭ 直筒体型：体型特征·解决之道·实际建议

THREE

彻底解决局部不完美

RESOLUTION TO IMPROVE IMPERFECT BODY

- ⑮ 各种脸型的救星
- ⑯ 解决手臂的烦恼
- ⑰ 扛得起放得下的肩膀
- ⑱ 兔子不再脚边追逐
- ⑲ 战胜小腹人
- ⑳ 别再叫我小熊维妮
- ㉑ 再见水桶腰

FOUR 用小饰物发现纤瘦时代的全新方式!

LITTLE ACCOUTERMENTS

- ① 小饰物的纤瘦效果
- ⑤① 中长款大围巾
- ② 小饰包
- ⑤③ 帽子
- ⑤④ 引人注目的项链
- ⑤ 粗犷的手表
- ⑤⑥ 长指甲

Five 内在美的神奇效果

THE POWER OF UNDERWEAR

- ③ 选对胸罩，胸罩完全正确穿法指南
- ⑨ 针对不同胸型，找出100%登对的胸罩
- ① 挑战下半身的曲线，用束裤拯救臀形！
- ② 选对束裤，束裤完全正确穿法指南

SIX 让你看起来瘦五公斤的穿衣法则

THE RULES FOR DRESSING 5KG THIN

- ④ 法则一
- ⑥⑧ 法则二
- ⑦① 法则三



SEVEN 解决白色衣裤带来的视觉上的膨胀烦恼

DEAL WITH THE PROBLEM IN WHITE

- ⑦⑧ (一) 绝不显胖的白色衣裤挑选法
- ⑧② (二) 能同时搭配衣和裤的为何却有好问题？
- ⑧⑧ (三) 胖臀、瘦长、粗腿、凸腹四种体型对白裤的挑战

EIGHT 采购密笈

⑨①

SHOPPING TIPS

穿出瘦美眉



ONE

你应具备的服饰专业常识

THE KNOWLEDGE OF
FASHION YOU SHOULD
KNOW !

知己知彼才能百战百胜，想要挑战穿衣技巧，克服残留的身体线条，你得先了解挑选的对象。在这篇文章里，我们将一道来，在之后的内容读到所有服饰的专业术语，而这些都是你应知道的专业常识。

专业常识 1

轮廓大观园

每件衣服都有其轮廓线条，这些轮廓决定了你穿起来的效果。扬善隐恶就在此揭晓



A 字轮廓

法国设计师 Christian Dior 在 1955 年所设计，从肩部以下开始展开的轮廓，如同英文字母“A”，上窄下宽的线条，又称正三角形轮廓。



8 字轮廓

也就是家喻户晓的新风貌(new look)，西元 1947 年时由法国设计师 Christian Dior 为战后妇女重拾女人味的装扮，完全服贴的肩线，如蜜蜂般的上蛮腰，腰部以下展开的裙子线条，让女性曲线展露无遗。



H 字轮廓 H-Line

伟大的法国设计师 Christian Dior 又一巨作，在 1954 年以字母“H”为发想，设计出拘泥于传统女性曲线的款式，而是修长扁平，再以腰还系出身型，影射“H”字的中央横线。



X 字轮廓 X-line

宽肩、缩腰，在腰部以下缓缓展开的裙子线条。



Y 字轮廓

1955 法国设计师 Christian Dior 的秋装发表会，夸张？显的肩膀是重点，缓缓顺至腰部缩小，腰部以下则笔直收拢。



合身轮廓

二次世界大战结束，由法国设计师 Christian Dior 在 1956 年所发想的轮廓。



宽松轮廓

宽大而呈圆形的轮廓，又称蛋形轮廓。



帝政轮廓

Empire line

在 1804—1814 年期间，第一法兰西帝国的约瑟芬皇后开始穿著。高腰裁剪的服装，在胸下线剪接，裙子抽微量细褶并直裁而下至脚踝长度。



布袋轮廓

1958 年流行的无腰线，从肩膀开始展开，直而宽大的轮廓线条，就像装米的布袋般。



直筒缩腰轮廓

细长合身的轮廓，并不特别？显腰部线条。50年代中期美国总统夫人贾桂琳，将这种款式穿出其个人风格，通常无领子、无袖，所以这类的洋装俗称“贾姬风格”。



直筒轮廓

完全隐藏身体曲线的轮廓，无腰线的剪裁，又称方盒线条。



紧身轮廓

紧密贴身的轮廓，如同绷带缠绕的效果。这类款式的服饰，质材多有加入弹性纤维，增加穿著上的舒适性。



柔软服贴轮廓

合身的轮廓，自然展现身体的线条，在臀部以下逐渐展开线条。



郁金香轮廓

公元1953年时法国设计师 Christian Dior 设计的轮廓。在肩膀处微微落肩，胸部则留下许多空间，在腰部收回，以下则是笔直线条。



合身和展开轮廓

上半身紧密的腰贴著，在腰部以下做大幅度的展开。



公主线轮廓

19世纪末时为爱德华7世的女儿所钟爱的轮廓，因其为英国公主，所以此轮廓又称（亦为俗称公主嫁）。开始，自然呈现身体曲线。



笔直轮廓

纤细、修长的线条，如同一枝铅笔般，又称“1”线条。



美人鱼轮廓

如同人鱼般的轮廓，上半身至膝盖都很合身，膝盖以下开始展开如同鱼尾巴一般。

专业常识 2

领型知多少

各式各样领型，能让你的脸型变大变小，忽胖忽瘦，长短随你挑，不过也别忽视色彩的影响哟！

椭圆领型

Oval neck

垂直而深陷
蛋形领型。



U字领型

U-neck

垂直而深陷的
U形领型。



方圆领型

Oblong neck

往两旁延长的
椭圆领型。



圆形领型

Round neck

这就是我们一般认知的圆形领型，有时能看得见锁骨，比船员领型稍宽。



一般V领

Regular v-neck

这是一般最常见的V形领型，最底的尖点以不露乳沟为底线。



船形领型

Boat neck

往肩膀两边延展开来的领型，如同船底部的线条。



深V领型

Deep v-neck

垂直而深陷的V形领型。



方形V领

Squared v-neck

无V字的尖点，被切割的V领，如同矩形领型。



船员领型 Crew neck

短浅而贴锁骨的领型。



匙形领型 Spoon neck

如同汤匙前端的领型，介于V领和U开领之间。



**V线条船员领
V-shaped crewneck**

有著非常浅短尖点的V字领。



方形领 Square neck

整个领型呈现四角形。



**铲产形领型
Scooped neck**

如同铁铲形状的领型。



一字领型 Slashed neck

沿着颈项与肩膀平行的领型。



**钻石领型
Diamond neck**

如同钻石切割形状的领型。



**心形领型
Heart-shaped neck**

如同心形的领型。



**落肩领型
Off-shoulder neck**

微微裸露肩膀的领型。



**单肩领型
One-shoulder**

另一肩膀从腋下横过。露出单肩的领型。

专业常识 2
领型知多少

专业常识 2

领型知多少

各式各样领型，能让你的脸型变大变小，忽胖忽瘦，长短随你挑，不过也别忽视色彩的影响哟！

THE KNOWLEDGE OF FASHION YOU SHOULD KNOW!



甜心领型
Sweetheart neck

心形的变化领型，
强调胸部的线条。



Polo领型
Polo neck

条状针织裁制成Polo
衬衫领，通常会有2-3
颗扣子，方便穿脱。



圆V领型
Plunging neck

在圆形领口切割
垂直而深陷的V字
形领型。



垂坠领型
Draped neck

多余的布料在领口
垂坠成形。



无肩带领型
Strapless neck

完全裸露肩膀的领型。



松糕领型
Off turtleneck

宽松可垂坠，双层
或三层外翻领型。



轨领领型
Halter neck

领子在颈顶后方缠绕
垂挂，通常背部是裸
露挖背的。

高领领型
Turtle neck

贴著颈项，双
层或三层外翻
领型。



3

Jean的至理名言：不同的裤型能决定你下半身的幸福！看起来修长与否，70%的因素在此，预备背水一战吧！



直筒长裤
Straight pants

从臀部以下垂直至下摆的长裤。



窄管长裤
Slim pants

非常服贴腿部的细长裤子。



宽管长裤
Baggy pants

从臀部开始至下摆皆笔直宽松的长裤。



Ab长裤
Tapered pants

从腰部开始往下摆开始，逐渐收缩的长裤。



喇叭裤
Bell-bottom pants

合身的裤子，从膝盖以下始展开，整件呈现如铃铛形状的裤型。



上宽下窄长裤
Peg-top pants

合腰但宽松至胯下，至下摆处逐渐收缩的裤型。



宽摆长裤
Flare pants

从臀部或大腿以下开始展开的长裤。



灯笼裤
Ballon pants

整件宽松的长裤，在下摆放做缩口处理。

裙子较长较短

总是听到流行专家 一会儿呼喊过膝裙，一会儿叫嚣迷你裙，这些裙子的标准到底何在呢？不同的长度让你的腿型无所遁形。

- 超迷你短裙 (Micro mini length)
- 迷你裙 (Mini length)
- 膝上裙 (Over knee length)
- 盖膝裙 (Just knee length)
- 中长裙 (Midi length)
- 迷嬉裙 (Maxi length)

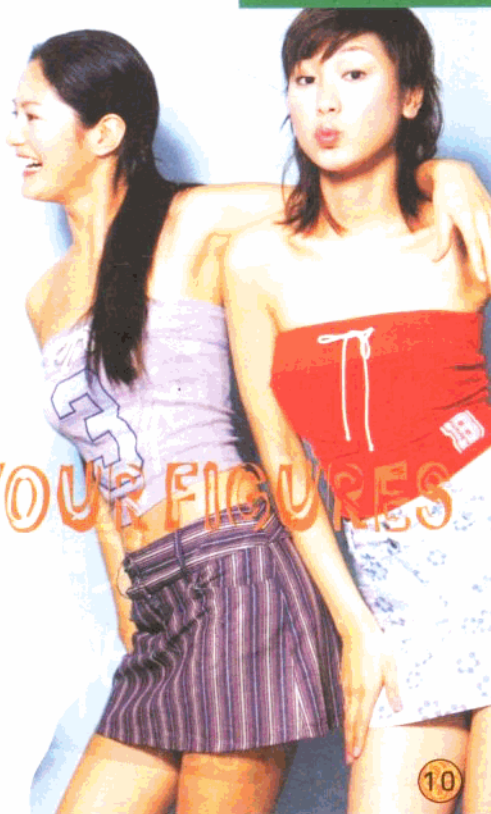


针对不同体型的穿衣

教你如何避重就轻

15 分钟解决四种体型的穿衣烦恼

不论是哪一个部位需要避重就轻，你都可以先找出你的体型，再针对问题症结，15分钟就可以解决你穿衣的烦恼。



IMPROVE YOUR FIGURES

倒三角体型

the cone

体型特征：

倒三角体型就是指上半身比例较大的人，肩膀明显比臀部宽，大部分的肌肉与脂肪容易囤积在上半身，而且通常从臀部以下变得细长。

解决之道：

因上半身较小，所以可以尝试较宽的裙型，而不用怕臀部会显大。但须避免再度夸大上身的设计，如泡泡袖、垫肩或荷叶领等装饰细节。亦可利用上深下浅的配色技巧。亦可利用上深下浅的配色技巧，来达到平衡效果。

实际建议：

蓬裙、百褶裙或是醒目的条纹、格纹的下半身款式，臀部贴口袋的设计皆可尝试。

the hourglass

葫芦体型

体型特征：

上半身与下半身同比例的大，而显得腰围特别小，若特别强调腰部，相对的臀部比例就显大。好处是变胖或变瘦也是同比例的增加或减少。

解决之道：

若不过胖，其实葫芦体型的人三围比例恰到好处，可以选择展现凹凸有致身段的款式。若是属于较胖的体型，最好避免太过刚硬或柔软贴身的剪裁和布料，免得看起来更庞大。而有柳腰者，就需要同时强调上下身，免得头重脚轻或头轻脚重。

实际建议：

腰部有打褶的裙子或将系进下半身的上衣拉松空间，制造膨松的效果，都能增加腰部的份量。