

瑞丽
BOOK



修身搭配

Rayli
特辑

SHOW

中国轻工业出版社
[日]主妇之友社 供稿
北京《瑞丽》杂志社 编译

瑞丽
BOOK
精品推荐

亲近瑞丽 收藏精华

Select Book

现在就清点你的瑞丽藏书，
没有的要尽快补齐哦！



伊人系列



伊人减压

●压力测试，针对都市OL的
常见压力做指导。



伊人美妆

●不同性格、不同职业的完
美主题化妆术。



伊人美发

●最实用的美发护发指导，
让你掌握简单的技巧。



伊人美肤

●提示日常护肤误区，针对
性护理帮你轻松应对。

每本定价：28.00元

DK系列



产后恢复

●循序渐进的产后恢复练习
及合理的营养搭配。



魅力密码

●十秒钟之内展现魅力魅惑
全攻略，做个万人迷。



健步塑身

●简单易行的有氧运动，帮
助你得到健康魅力身材。



魅力约会

●用肢体语言表达要求，用
肢体语言看懂别人的心。

每本定价：28.00元

特别鸣谢

- 模特：彩友美、紺野ゆり、葛冈碧、菅原禄弥、今井りか、陸守绘麻、阳乃、重泉充香、张子萱
- 摄影师：NAOKI、増田勝行、安藤毅、村山元一、大岳惠一、宫坂浩、広岡雅树、江口博彦、屋山和树、瀧瀬彻、中込一贺、桑崎诚、山崎玲兒、曾根将树、关英伟、陆云、张浩、曹鹰（轮之studio）



修身搭配SHOW

●[日] 主妇之友社 供稿 ●北京《瑞丽》杂志社 编译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

修身搭配SHOW/日本主妇之友社供稿;北京《瑞丽》杂志社编译.——北京:
中国轻工业出版社, 2006.8

(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-5572-7

I. 修... II. ①日...②北... III. 服饰美学 IV. TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第097191号

本著作部分内容由日本主妇之友社供稿

@2004,2005,2006 SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

责任编辑:潘咏

策划编辑:潘咏

责任终审:朱骏

封面设计:袁鸿雁

版式设计:袁鸿雁

责任校对:姜娣红 胡建明

责任监印:徐晓山

出版发行:中国轻工业出版社(北京市东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2006年8月第1版第1次印刷

开本:636×965 1/16 印张:10

字数:210千字

书号:ISBN 7-5019-5572-7/TS·3232 定价:30.00元

著作权合同登记图字:01-2006-5205

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60431S3X101ZYW

Contents

目录

004 前言

Part1 材质修身

- 010 牛仔面料
- 022 针织面料
- 028 丝绒面料
- 034 雪纺面料
- 040 粗呢面料

Part2 色彩修身

- 048 黑色·白色
- 054 米色·金色
- 060 粉色
- 064 紫色
- 068 黄色·橙色
- 072 绿色·卡其色
- 076 红色
- 080 蓝色

Part3 靓点修身

- 086 蝴蝶结
- 090 珍珠
- 094 蕾丝
- 098 花朵
- 102 闪亮
- 106 运动元素
- 110 皮草
- 114 条格纹
- 118 图案
- 122 褶边

Part4 局部修身

- 128 瘦腿问答
- 134 收臀问答
- 140 纤腰问答
- 144 细臂问答
- 148 薄背问答
- 152 丰胸问答
- 156 平衡问答



修身的主旨

我们为什么通过搭配服装进行修身？为了成为美丽的女人。

怎么样才算是美丽的呢？全身各个部位的搭配都能取得平衡就是美丽的。

我们都知道通过服装的搭配可以使自己看起来更美丽，但是关于什么是美丽，其实还存在一些误区。很多女孩认为只有瘦才是美的，瘦的确可以穿很多款式的衣服，瘦也许可以显得人非常苗条，但其实，如果过于消瘦，没有取得全身的平衡，那一定不是最美的。我们可能都有这种经历，看到一个瘦骨嶙峋的女孩子穿着露脐装迎面走来，你会在心里感叹：“哇，她可真瘦！”这句话里面并不一定包含赞美，因为她瘦得失去了平衡，瘦就变成了缺点。做个平衡美人吧！如果一时来不及锻炼调整，那就通过服装的搭配迅速解决问题吧。



P016



P050



P102



P148

修身的方法

如何能够取得平衡，成为美丽的女人？将优点突出，将缺点掩藏起来，用服装调整全身的比例，遵循这三个原则，你就能成为美丽的女人。

*突出优点

把自己的优点展现出来，让别人记住你最具有个人特色的优点，才能保证你那种独特的美给自己及别人以享受。突出优点的方法比较简单，通过服装款式的选择及搭配，让优点的部位清晰而明确；或者在优点部位装饰上特别漂亮的配件，自然就能够吸引到注意力了。但是要注意，在突出优点的同时要注意整体的平衡，不能因为一点突出而使整体失衡，注意做到相互呼应，协调统一。



P014



P062



P107

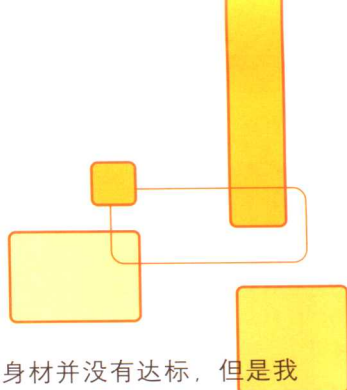


P154

*隐藏缺点

每个人的身材都有缺点，完美的身材是不存在的——前提是你从来没有做过整容。面对缺点，一般人有两种态度：第一，放任自流；第二，隐藏缺点，我们比较支持的是第二种。因为第一种观点完全是自暴自弃的表现，不符合我们热爱生活，热爱美的宗旨。缺点的隐藏要注意技巧，有些地方要用遮挡的方式，有些地方则应该装饰上夸张的配件才可以，所以仔细看看这本书的内容，它能够帮助你改善身材，至少也可以给你启发。本书的帮助对象不仅是过胖或过瘦的人，对身体某个部位不满意的人也在帮助之列。

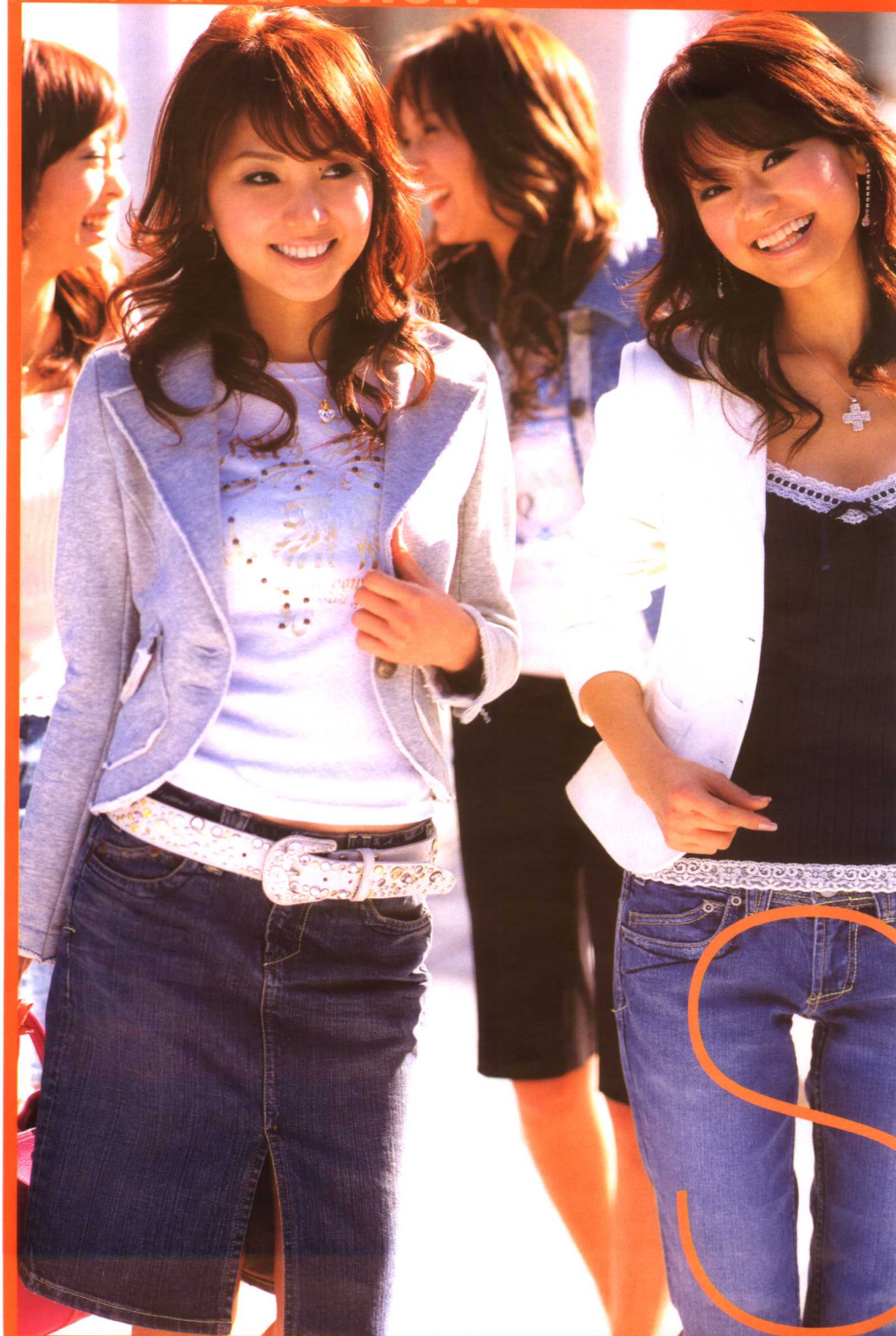




*调整比例

每个人心里都有一个好身材的标准，也许你的身材并没有达标，但是我们有信心帮助你让你的身材接近那个标准，不论是想变得胖一点、瘦一点，还是高一点或矮一点，本书中提供了各种方法，例如：将腰线提高能够显出腿长，调和色彩比例能够使整体保持统一，用搭配服装的手段调整你的身材比例，使你得到最满意的结果。当然，调整身材的比例也不能忘记保持整体的平衡哦，过于夸大某个元素，一定会破坏平衡，使整体变得突兀，请一定记住这一点。







Part 1

OFFICE 材质修身

- 牛仔面料
- 针织面料
- 丝绒面料
- 雪纺面料
- 粗呢面料

牛仔面料

从牛仔面料这个词，我们能够直接反应出苗条身材的修长感觉，因为牛仔面料对于修身的效力是任何一种其他面料所无法比拟的。这里展示了牛仔的各种修身特色款式。

包身·微喇

让腿部的赘肉紧致起来，牛仔面料凸显了它的优势，那就是包身，将赘肉约束起来的同时，有些弹性的面料又能保持舒适度，立刻就能塑造优美线条了。微喇的造型则是锦上添花的设计，通过喇叭裤腿这一轻微的线条变化，使身材更显修长。



1



2



3



4



↑ 包身的设计强调双腿的修长和性感，微喇表现修长感也很有效，这两个要点组合起来就能打造苗条感。

米色纯棉衬衫搭配酷感的夸张皮带，塑造飒爽利落的西部女孩形象，更能够体现修身的装扮主旨(图1)。米色西装领夹克，让牛仔裤造型变妩媚(图2)。吊带衫收敛牛仔裤的狂放，彩色提包闪烁光芒(图3)。随意的夹克内露出的蕾丝吊带衫和牛仔裤装泄露你的爱美之心(图4)。



5

(左)华丽耀眼的别针颇有创意地别在修身牛仔褲上，让你领先潮流。金色系饰物突出这个季节特有的华丽。(中)剔透的项链和手镯因粉色而变得越发甜美。藤编提包上的粉色皮革，更是一种时尚。修身牛仔褲也是显瘦的好选择。(右)硬朗帅气的金属钉宽皮带衬托牛仔褲的不羁和修长，奢华味道的金色提包强调女性特质。

磨白



磨白起到修身效果，体现在利用打磨后出现的本色和磨白之间的色差造成立体感，从而达到瘦腿收臀的效果。选择磨白设计的牛仔时，一定要搞清楚自己身材的优势和缺点，对应选择磨白的位置，否则可能会突出缺点。



蓝色磨边牛仔裤+橙色吊带衫，清新可爱的约会装扮，太瘦的人则应避免选择（图1）。粉色两件套针织衫和精致腰链可以缓和牛仔裤的休闲感觉，淡淡的磨白则制造了轻盈感（图2）。磨白的蓝灰色半长牛仔夹克，经典的做旧磨白处理，吸引众多视线（图3）。做旧感觉的磨砂牛仔裤，连裤脚处的渐变变色效果也那么令人满意（图4）。



5



6



可爱的蕾丝与磨白部分相呼应，让厚厚的牛仔也轻盈起来（图5）。浅色简洁的磨白牛仔夹克与粉色吊带衫营造可爱氛围（图6）。清新、柔和的色彩，突出你的内在气质，恰如其分地彰显成熟内涵，磨白部分使上衣显得更清爽（图7）。

7



装饰

用牛仔面料上的各种装饰调整整体的曲线，美化身体各个部位的线条，掌握好了的确能够达到事半功倍的效果。其中，贴兜、明线和卷边是利用视觉差异制造优美的线条；皮草装饰、蕾丝、破洞、腰饰、亮片和刺绣能将注意力吸引到身材的优势上；腰饰、中央裤线、纽扣的作用则在于通过细节调整身材比例。

贴兜



整体色彩淡雅柔和，白色围巾和皮带的点缀让人眼前一亮，贴兜增强腿部修长感（图1）。袖口和下摆的小荷叶边设计很别致（图2左）。镂空的设计让白色上装活泼感十足，贴兜增加胯部的丰满感觉（图2右）。绿色T恤搭配白色短款外套，让工装牛仔裤变得精致斯文（图3）。



明线

亮丽的明黄色车线，让靛蓝色的牛仔外套更具特点（图1）。袖子的镂空设计让纯白上装没有单调感，与裤装上的明线作为呼应，相得益彰（图2）。



1 2



皮革

白色皮草仍然处于隆冬流行的最前线。装饰了皮草的牛仔裤,分毫不差的贴体剪裁,十分合身(图1)。整条裙子都衬有淡粉色半透明蕾丝,性感魅力不言而喻。套一件牛仔夹克,大号的皮草领衬托小脸美人(图2)。

蕾丝



浅黄色短开衫让整体造型多了一分典雅,裙边的蕾丝勾勒出完美线条(图1)。裤脚的白色蕾丝和粉色手提包呼应了上半身的色彩组合(图2)。

中央裤线



温暖而又不失时尚的搭配,温婉、高贵的气质令人心动,中央裤线令双腿显得更修长(图1)。文雅印花吊带衫,与修身牛仔裤完美配合(图2)。