

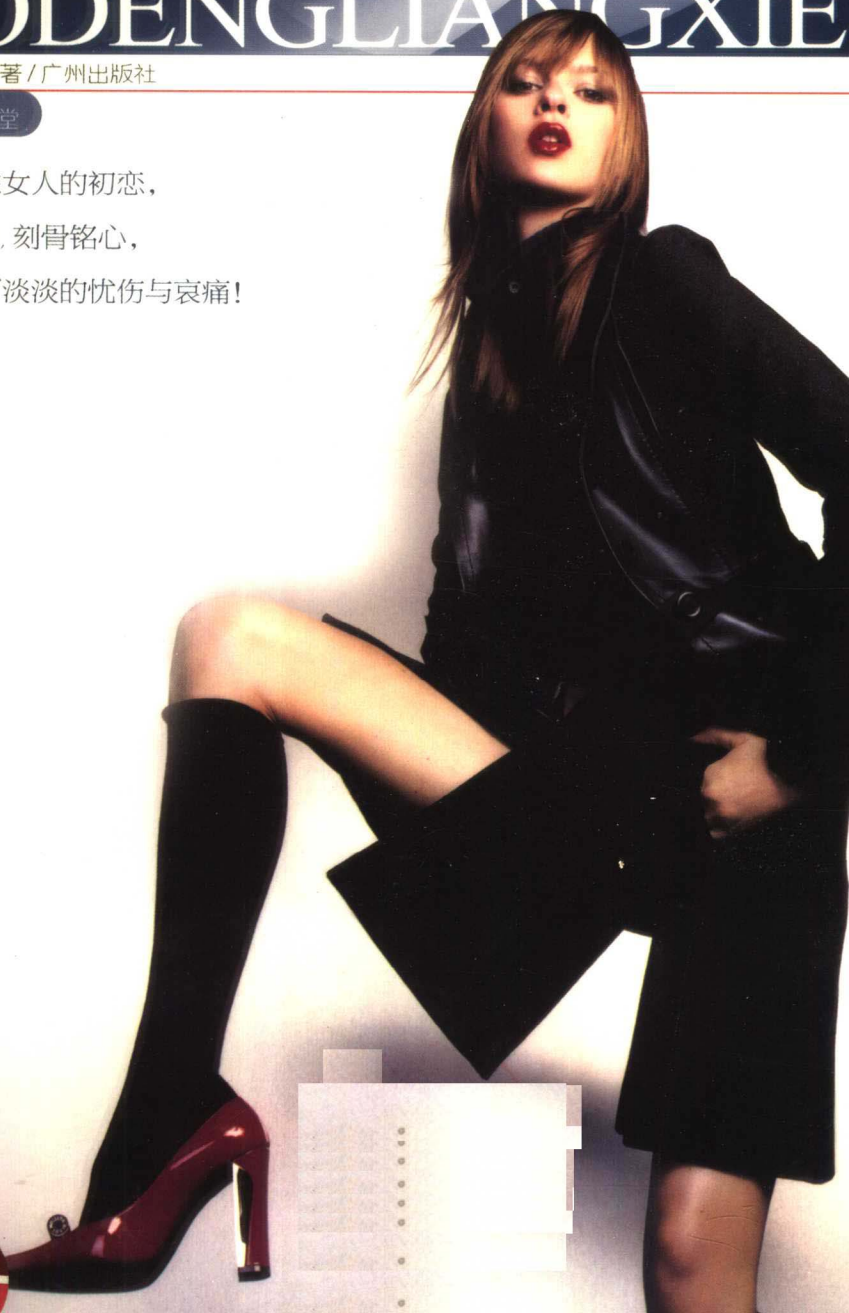
摩登靓鞋

MODENGLIANGXIE

吉列创作室 编著 / 广州出版社

完美女人学堂

鞋子，就像女人的初恋，
华美，绮丽，刻骨铭心，
有的只留下淡淡的忧伤与哀痛！



图书在版编目 (CIP) 数据

摩登靓鞋/吉列创作室编著. —广州: 广州出版社,

2004. 12

(完美女人学堂·第6辑)

ISBN 7—80655—760—1

I. 摩… II. 吉… III. 女鞋—服饰美学

IV. TS943. 722

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第095128号

书 名 完美女人学堂 (第六辑)

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

责任编辑 甘 谦

特邀编辑 林木海

责任校对 杨珊珊

装帧设计 郭 炜

印 刷 广东茂名广发印刷有限公司印刷

(地址: 茂名市计星路60号 邮政编码: 525000)

规 格 850毫米×1168毫米 1/32

总 印 张 16

总 字 数 320千

印 数 1~5000套

版 次 2005年1月第1版

印 次 2005年1月第1次

书 号 ISBN 7-80655-760-1/TS·56

总 定 价 80.00元 (全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

完美女人学堂

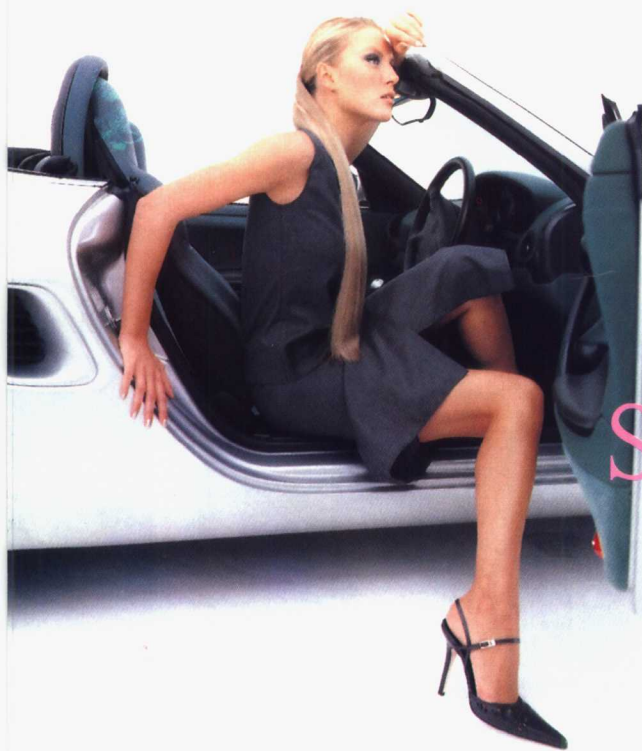
MODENGLIANGXIE

摩登靓鞋

吉列创作室 编著 / 广州出版社



Beauty



Shoes
SHOES



Beauty

前言

女人是善变的，女人是多样的，女人是独特的，女人也是唯一的……
不同的时代有着不同时代的女性代表，有些性感美丽，有些感性聪慧，
有些清纯可爱，有些妖娆媚惑……

但不管是什么样的女人，每个她都是独一无二的，有她的想法，她的作为，
她的品味和她独特的装扮。

就像她的鞋子一样，时而这样，时而那样，但时时刻刻都体现着她独特
魅力的足下风采。

其实女人的鞋就像是女人的爱情。初恋，那样的华美绮丽，那样的刻骨铭
心，但有时只留下心里隐隐的痛，不久就不得不放弃了，有时又不得不
再次穿上，因为早已割舍不下了。

Beauty

目录

Contents

第一章

脚与鞋亲密接触

10/ 鞋品大家族

11/ 脚和鞋子的故事

19/ 挑选鞋的要诀

选购皮鞋

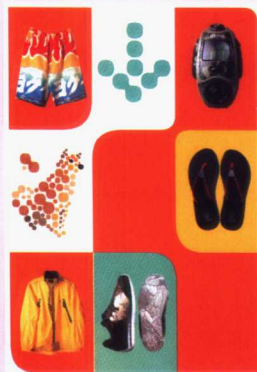
选购凉鞋

选购球鞋

选购旅游鞋

选购特殊鞋

23/ 扬长避短的足部风采



CONTENTS

第二章

四季穿鞋守则

26/ 花样翻新的春季鞋款

粉嫩丽人鞋排排站

国外春季鞋款流行风

36/ 缤纷炫耀的夏日凉鞋

热门凉鞋款式

你是几厘米美女

45/ 秋季女鞋透露丽人韵味

秋季女鞋五大妖点

初秋时尚风情鞋

51/ 靓点靴子装扮冬季

时尚热靴排行榜

靴子最出挑的六大细节



CONTENTS



第三章

精心打造足下风情

60/ 靓鞋与服饰

穿鞋也要讲艺术

四季鞋子与服装搭配

68/ 裙子和鞋子的魔术

70/ 鞋子与袜子

鞋与袜的亲密接触

搭错鞋袜不雅观

75/ 鞋子与场合

高跟鞋与场合相遇

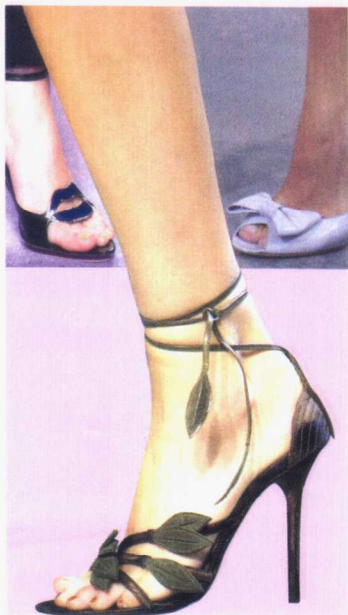
四种场合选靓鞋

83/ 鞋子与配饰

鞋子与手袋的完美接触

配饰装扮潮流美鞋

CONTENTS



CONTENTS

88/让美丽的靴子点靓你

91/白领丽人穿鞋守则

94/走出你的优美风韵

优美的行走姿态

优雅步态五步曲

98/呵护纤纤玉足

足部保养六部曲

为纤纤玉足做秀

高跟凉鞋族的轻松妙计

105/穿高跟鞋的温馨贴士



第四章

细心呵护靓鞋

110/皮鞋保养之道

115/靓鞋美容方法

119/让家里的鞋子规矩起来

121/不同种类鞋子的保养方法



shoe

第一章

脚与鞋

Fashion

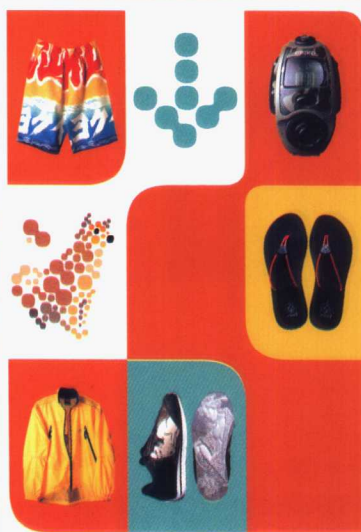
亲密接触

鞋的历史已相当久远。大约在5000多年前，中国就出现了兽皮缝制的、最原始的鞋。3000多年前的《周易》里已有“屨”的称呼，且《诗经》上的“屨”，就是一种比较简陋的、用麻或葛编成的鞋。



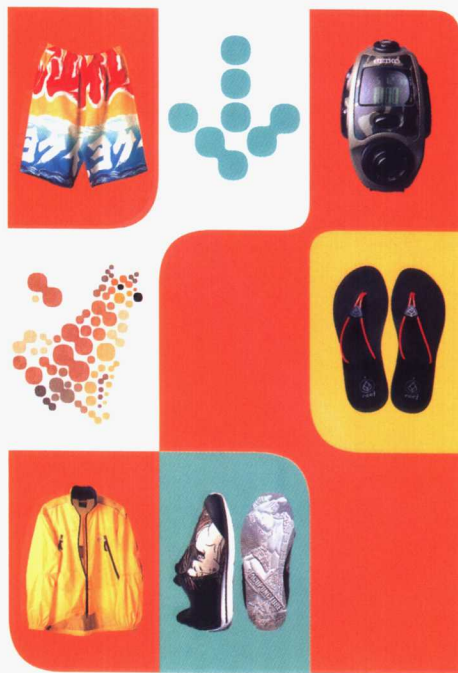


FASHION



shoe

鞋品大家族



shoe

根据类型划分

时装鞋、靴鞋、拖鞋、凉鞋、休闲鞋等。

根据材料划分

皮鞋、布胶鞋、胶鞋、布鞋、棉鞋等。

根据用途划分

运动鞋、旅游鞋、球鞋、登山鞋、工作鞋、保健鞋等。

根据年龄划分

婴儿鞋、童鞋、少年鞋、成年鞋、老人鞋。

根据性别划分

男士鞋、女士鞋。

根据面料划分

皮革、橡胶、人造皮革、织物等。

根据辅助材料划分

鞋底、鞋垫、鞋跟、鞋扣、鞋花、鞋线、沿条、鞋带、鞋楦等。

根据化工材料划分

鞋面化工、皮革化工、胶粘剂、热熔胶、鞋蜡等。

其他划分

EVA片材、模具、铆钉、其他鞋材。

脚和鞋子的故事

鞋子是否“合适”，只有穿了才知道，反之，穿错鞋子的后果简直是一个错误的选择。

平均一个人一生要行走20万公里，相当于绕地球赤道5圈。而每走一步，身体便与地面产生几百公斤的撞击力。踏在实地的双足，便是这股力量的主要吸收处。

为了适应这么重要的功能，足的构造是我们意想不到的精妙灵巧。每只足共有26块骨，33个关节，100多条肌肉、肌腱和韧带。正常情况下，可以自由自在地步行、奔跑、跳跃。

但有一种残酷的惩罚方式，那就是穿错鞋子。一双鞋子无论外表多么漂亮，只要内部结构有一点点错误，就会使双足疼痛、肿胀，甚至畸形。



Fashion

归纳起来，穿错鞋子无外乎三宗罪：

令足部负重不合理

平底鞋令后足负重多，约占体重的60%，容易引起足跟疼痛。而鞋跟过高，比如超过7厘米，前足负重就会增多，可达体重80%以上，从而引起前足疼痛。合理的鞋跟高度是2~4厘米，这时前后足负重各约50%，足部感觉会比较舒适。

再来看鞋底面。自鞋跟中点垂直向前划直线，应将鞋底面积平分，这样足的内外两侧受力才均匀。否则，一侧会因受力过重而发生疼痛和其他问题。

能量缓冲作用弱

鞋底硬而薄时，地面的冲击力直接作用于足部，使足部易于疲劳。



fashion

对足部的挤压与摩擦

如果鞋的长度或宽度不足，对足趾等造成挤压、摩擦，便会制造惨痛不堪的局面，日久会使受力部位发生病变。

如果你以为脚的疼痛是件太普通、太正常的事情，那就错了。疼痛是在告诉你，你的双足有些不对劲，需要换一双鞋子来解除对足部的压迫。如果疼痛超过一周而不能缓解，还是要去看医生，也许你已经患上比较严重的足病，医生会告诉你该做些什么。可见引起足病的原因非常明确，而且是很容易预防的，最重要的一环是选择合适的鞋子。

那么，在选鞋时，要坚守一个原则：即使一双鞋看起来再时髦、再动人心弦，也绝不要忽略它的内部构造是否舒适合理。



Shoes

shoe

选鞋时应注意的是：

精确测量双足

如果想让别人替你买双鞋子，切忌只告诉他一个号码，让他按号码替你买，这样很容易买到不合适的鞋。鞋子的标示尺寸，即使与自己的脚尺寸相同，但不一定实穿。因为脚的尺寸与形状每个人都不太相同，像“长度”、“厚度”、“脚底弧度”、“脚面宽度”等，都是应该考虑的因素。

实在不能亲自去试，至少也要将足印印在白纸上，拿着足印去找合适的鞋。如果双足不等长（60%的人是这样的），以较大的一只脚为准则来选购鞋子，另一只则以鞋垫来解决。同时要测量足的宽度，找到足够容纳这样宽度的鞋子。



FASHION



两脚试穿鞋子

两脚都要穿上鞋子，有些人的双脚可能并不一样大，所以不能单试一双脚。穿好后站直，正确的姿态是很重要的。接下来至少走二三十步，看看有没有不舒服的地方。

脚尖是否留有空隙

适当的空间应大约在顶脚尖时脚后跟还留有0.7~1厘米左右的距离。如果太紧的话，将使脚部疲惫，引起指甲疼痛，甚至出血、变形等。

脚围是否过松或过紧

由于步行时施力的缘故，在踏下时的脚侧边最突出处将会更宽，过紧的鞋将使外侧脚趾受扭曲，长久将产生变形。



FASHION