

女性內衣穿着美

● 选择内衣秘诀

● 创造美的曲线



前 言

任何女性无疑都希望自己有一个美好的外型。外型美除了容貌美之外，还有更为重要的身材曲线美。坚挺的胸脯，纤细的腰身，圆润的臀部，这些起伏、匀称的曲线显示出了女性的魅力。可惜“金无足赤，人无完人”。许多女性虽然体态丰满，胸部偏偏平坦；有的女性胸部倒是丰满，却又腰身肥胖，或者臀部臃肿下垂，大腿粗大。总之，身材完美者十分罕见。然而，只要内衣选择恰当，这些不尽人意的身材缺陷是完全可以弥补的。

多数胸部平坦的人并非胸部不够丰满，而是因为选择了过紧的胸罩，使胸部的肌肉向外转移至肩部、手臂、腹部等处。而比基尼式的小内裤和不合身的束裤，则是造成臀部下垂、大腿粗大的主要原因。因为短小的比基尼内裤无法包住整

个臀部，不合身的束裤将臀部多余的肉挤压出来，这些多余部分在走路时逐渐下沉，臀部自然下垂，大腿自然粗大了。至于腰粗则是因为胸部被胸罩挤压出来的肉和内裤腰身部分挤压出来的肉聚集于腰间的结果。

内衣专家曾作过这样的实验：请两位芳龄20，习惯穿紧身内衣的女郎改穿适当宽松，且能包容整个胸部的内衣。两年之后，她们的身材比例都有了极大的改变：原来平坦的胸部变得坚挺，原来粗大的腰身显得纤细，整个体型已由原本的扁平转变为圆润。

由此可见，错误地选择内衣有害体型之美，而正确地选择内衣则能弥补体型上的缺憾，使身材曲线趋于完美。

本书从胸、腰、腹、臀、腿等角度，通过正确与错误的对比，将内衣的穿着和选择方法一目了然地呈现在您的面前，不但能增加您有关内衣穿着的知识，使原本身材优美的读者充分展示其曲线美；即使身材本来不优美的女性，也能从中得到启示，化不美为美，使自己具有十足的女人味。

编 者

1991年4月

目 录

错误地选择内衣会破坏您的身材曲线美	1
一、胸部平坦多因胸罩过紧所致	2
二、臀部下垂、大腿粗大是比基尼式内裤或不合身的束裤造成的	9
三、腰粗也是内衣过紧造成的	17
四、束腰可帮助恢复身材曲线	19
五、内衣裤过紧的其它弊病	21
正确地穿着内衣可创造出美的胸、腰、臀部	23
一、胸罩检视法	25
二、胸罩的穿法	41
三、内裤的选择	49
四、内裤检视法	50
五、束裤的功能和选择	56
六、束裤检视法	58
七、内裤和束裤的穿法	64

八、根据不同服饰选择内衣的要点 68

选择运动型胸罩 68

选择泳衣 69

选择健美服 70

穿着长裤时 71

穿着针织服 73

穿着露肩时装 74

穿着晚礼服 75

穿着西服裙 78

通过内衣选择消除体型缺点的秘诀 79

一、体型丰满而胸部扁平者 79

二、体型苗条而胸部扁平者 82

三、胸部过于丰满者 83

四、胸部下垂者 84

五、两乳间距离宽者 86

六、臀部下垂者 87

七、臀部扁平者 90

八、臀部丰润者 92

九、大腿异常粗大者 93

十、水桶腰者 94

十一、三层腹部者 97

十二、腹部凸出者 99

- 不同年龄女性的内衣选择** 102
- 一、10多岁的少女应有的自然健康美
103
 - 二、20多岁女性的体型充满青春的魅力
104
 - 三、30多岁成熟女性的魅力来自内衣的正确选用 106
 - 四、40多岁中年女性特有的圆润美
108
 - 五、50~60岁的女性如何使体型恢复年轻
态 109

错误地选择内衣会 破坏您的身材曲线美

由于社会物质文明和精神文明的进步，现在的年轻人普遍发育良好。前几年北京、上海、南京、广州等大城市的高等美术院校招考绘画女模特儿，应征的姑娘颇为踊跃。不少主考的专家在有幸鉴赏了应征者健美的体态之后，都情不自禁地大发感慨，说以前从没见过这么美的人体，现在的姑娘的体型长得真漂亮。当我们面对着徐悲鸿、吴作人等艺术大师的人体素描、油画时，则常常在赞叹大师们画艺精湛之余，又不禁为其模特儿有的体型并不美甚至于丑而扼腕叹息。确实，无论就骨骼之匀称、肌肤之丰润、曲线之柔美来说，今天的女青年都远胜过从前的女性。

但是，为什么有的女性在过了 20 岁以后，其体型便逐渐走样——身体横向发展，胸部扁平，臀部下垂，腰大腿粗呢？为什么本来发育良好的体格会走下坡路呢？

20 来岁是女性肉体的黄金时代，处在这个年龄阶段的女性，肌肉富于弹性，皮肤有光泽，

胸部、腰部、臀部比例匀称，线条自然优美，丰满者有其丰腴之美，苗条者有其纤细之美，都令人羡慕不已。可惜许多年轻姑娘都认为只有绷紧的内衣裤才足以展现其美好的身材，因而都特别喜欢穿过紧的衣服，却不知长期穿着绷紧的内衣内裤，恰恰是导致身材走样的根本原因。还有的女性则认为胸部扁平是天生，水桶腰是遗传，臀部下垂是东方女性之共性，因而苦恼、无奈，殊不知这也是过紧的内衣裤在作怪。

一、胸部平坦多因胸罩过紧所致

多数看上去胸部平坦的女性，其实并非天生如此，而是选用过紧的胸罩所造成的。胸罩的罩杯过紧，就会使胸部的肌肉往两侧挤出，胸部自然变得平坦了。不仅如此，穿着过紧的胸罩甚至可能造成肋骨变形或乳头凹进等现象。

例如：××小姐（22岁）

体型丰满，但胸部扁平。最近将过紧的A型罩杯改为B型罩杯的胸罩，但仍然未见改善。她的胸下围是70cm，胸上围是88cm，而

她选择了 B 型罩杯，这显然是不适合的，使胸部肌肉往侧边挤出，胸部自然会变得平坦。若改穿 C 或 D（进口文胸型号）型罩杯，便可改变目前的缺点。大多数女性都认为 A 型（国内市场目前多为此型）罩杯是标准型，这是不合东方女性的错误选择，实际上 80% 的妇女应该选用 B 型罩杯的胸罩才合要求。目前市场上进口文胸较多，特列出下表以供参考：

胸罩尺寸一览表

胸下围 (cm)	胸上围 (cm)	型 号		
		国 产	日 本	美 国
63~67	75~77	63~67	A65	30A
	77~79		B65	30B
	79~81		C65	30C
	81~83		D65	30D
68~72	80~82	68~72	A70	32A
	82~84		B70	32B
	84~86		C70	32C
	86~88		D70	32D
73~77	85~87	73~77	A75	34A
	87~89		B75	34B
	89~91		C75	34C
	91~93		D75	34D

续表

胸下围 (cm)	胸上围 (cm)	型 号		
		国 产	日 本	美 国
78~82	90~92	78~82	A80	36A
	92~94		B80	36B
	94~96		C80	36C
	96~98		D80	36D
83~87	95~97	83~87	A85	38A
	97~99		B85	38B
	99~101		C85	38C
	101~103		D85	38D
	103~105			38DD
88~92	100~102	88~92	A90	40A
	102~104		B90	40B
	104~106		C90	40C
	106~108		D90	40D

注：国内产品罩杯型号未标准化只根据胸下围尺寸选择。

A、B、C、D 代表罩杯型号



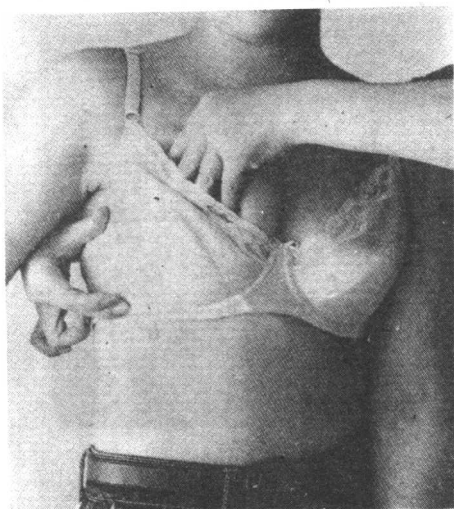
罩杯过紧肌肉从侧边挤出

怎样检查胸罩是否过紧呢？

用双手托住罩杯下缘，然后往上推，如果罩杯周围的肉也跟着往上抬起，就表明所选用的胸罩过小，无法容纳整个胸部。这些罩杯周围的肉原本都应归属于胸部。图中这位女士就是由于胸

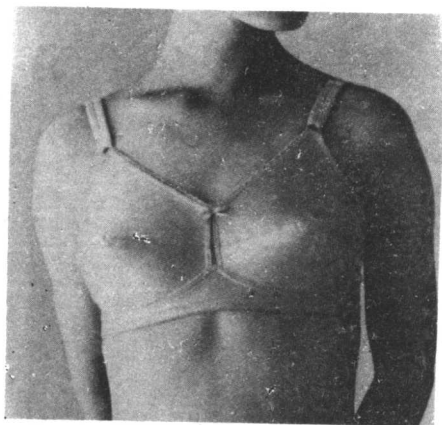
罩使用不当，使胸部无法正常发展，却在手臂和上胸长出了多余的肉。

处于静止状态时可能不易察觉，可试着动动手臂看看。当手向后摆动时，罩杯上端会压迫胸部，将肉推压出来。就在这活动之中，胸部的肌肉散至四周，成为身体两侧、腹部、肩部、手臂等处多余的肉。有些女性体态丰满却胸部平坦，就是这样造成的。



如何改善这种体型呢？

办法是改用罩杯大 1 号或 2 号的胸罩，将胸部的肌肉集中起来。戴胸罩时，脸朝下，将乳房放入罩杯内，并调整肩带，将散至两肋、腹部等处的肌肉全部推回，纳入罩杯内。



改变罩杯后胸部显得丰满

选用了大1号或2号的罩杯后，散布于四周的肌肉便逐渐消除，胸部便显得高耸，胸部至腹部的线条也柔和不少。可见正确的内衣穿着使赘肉无从产生，胸部必然丰满起来。

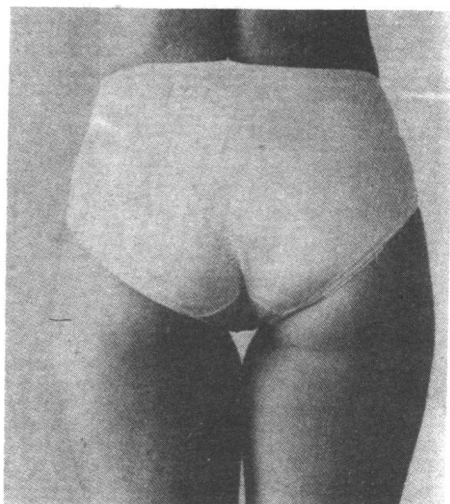


从外面可明显地看出内裤的线条

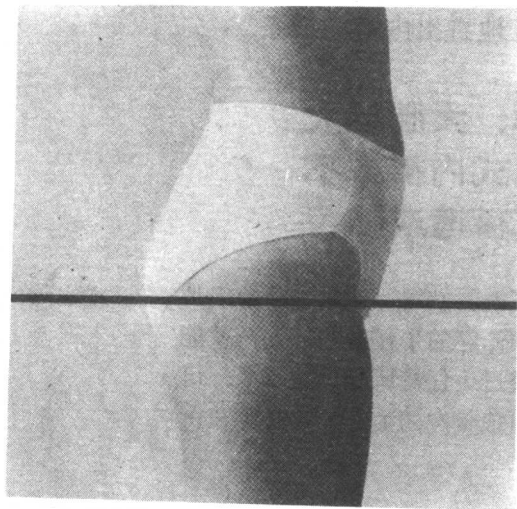
二、臀部下垂、大腿粗大 是比基尼式内裤或不 合身的束裤造成的

对于一位穿牛仔裤的姑娘，如果她穿的内裤过紧，我们只需看她们穿的牛仔裤的外型，就能猜出这一点。因为透过牛仔裤所呈现的线条，可以清楚地看到臀部出现赘肉的痕迹。这是穿长裤最忌讳的事。

内裤过紧赘肉突出



臀部扁平下垂



不知从什么时候起，许多年轻的女性，甚至是十多岁的小女孩，都爱穿着比基尼式的内裤。然而这种短小的裤子穿在身上，有如系头巾一样，把臀部扎得紧紧的，却又露出一大截。有的女性虽不穿比基尼式内裤，但爱穿过紧的束裤，同样无法包容整个圆润的臀部，多余的肉便被推挤出来。这些突出来的部分不会永远处于静止状态，它们会随着我们走路脚步往下沉，转移至大腿部位，这样一来，臀部自然就下垂了。

你不妨试着穿比基尼式内裤步行，相信你一定能在臀部下方抓起一些赘肉。每天不断地将臀部的肌肉推挤至大腿，日子长了，不但会造成臀部下垂，就连大腿也会变得粗大。越是小号的比基尼式内裤，在走路时所加与的活动力越大，所以越是能改变原本优美的臀形。