

95%的中国女性穿错了内衣，她们的身材被无情地切割

# 内衣 应该这样穿


禾羽教你穿内衣

朱林禾羽 / 著

普通**海绵内衣**  
是女性健康的隐形杀手

妈妈们要为  
花季中的宝贝选好  
**[第一件内衣]**

借助**科学内衣**  
管理好身体的脂肪


 江苏出版社



# 内衣应该这样穿

禾羽教你穿内衣

朱林禾羽 著

 江苏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

内衣应该这样穿：禾羽教你穿内衣 / 朱林禾羽著.

厦门：鹭江出版社，2009.12

ISBN 978-7-5459-0150-4

I.内… II.朱… III.内衣—服饰美学 IV.TS941.713

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2009 ) 第212693号

内衣应该这样穿：禾羽教你穿内衣

朱林禾羽 著

责任编辑 / 陈逸君

特约编辑 / 王丽亚

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路22号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 ( 编辑部 ) 010-65921349 ( 发行部 )

印 刷 / 北京百花彩印有限公司

规 格 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 10.25

字 数 / 60千字

印 次 / 2010年2月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0150-4 / I · 51

定 价 / 35.00元

( 如有印装错误，请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社 )



# Forward

## 自序

### 把爱传出去

每个人都有梦想，梦想或多或少、或长或短。坚定梦想，有梦就会成真。

从1998年到2009年，整整12年过去了！我研发科学内衣的梦想也持续做了12年！

风雨十多年，一直没有离开我视如生命、血液的内衣行业。我想，再过10年、20年，一直到老也不会离开！因为我早已发现了内衣与身材关系的秘密。这个秘密让人触目惊心也让人欢欣雀跃！——你们知道么？内衣，会切割和毁灭你的身材；同样，内衣，也会修正和养护你的身材。

乳腺癌是全球名列第一的“红颜”杀手，每年都有惊人数量的妇女被乳腺癌的阴影所笼罩。据联合国最新数据报道：全球每年新增乳腺癌患者102万人左右，每年约有50万人左右死于乳腺癌疾病，我国主要城市5年来，乳腺癌发病率增长了



37%。由此表明：全球几乎每一分钟就有1人死于乳腺癌；每26秒钟，就有一名女性被诊断出患有乳腺癌。据权威医疗资料统计：约有78%的女性不能准确说出自己的胸围；约有81%的女性，分不清文胸尺码和罩杯的基本分类；有80%~85%的女性患有不同程度的乳腺增生问题。医学专家呼吁：防治乳房疾病是第一要素！预防胜于治疗！中国已成为乳腺癌发病第一大国！穿着不当内衣正是造成乳腺疾病的最主要原因之一。日益严重的各种环境污染，饮食安全问题，长期不正常的生活习惯，不正确的内衣选择和佩戴，使女性本来健康美丽的体形日渐走样且备受乳腺疾病困扰。

作为内衣专家，我始终认为，女性日益严重的乳房疾病的罪魁祸首是——长期穿着不正确的内衣！

1998年，科学内衣的雏形就清晰地出现在我的脑子里——它可以很简单、很

性感，更可以色彩斑斓，但最重要的是，它可以给胸部更合理、更科学的生存空间。当时我身单力薄、资金紧缺，却执意孤行，甚至招来同行的取笑。在长达十多年的时间里，我亲自研发售卖了少量的科学内衣，那些亲身验证了科学内衣的女性给予我的支持、鼓励和感谢令我欣慰，但让全中国女性都穿上科学内衣的梦想并没有实现。期间也有不少投资商愿意合作，却都由于理念不同或时机不成熟而未能达成所愿。

初涉内衣业接触到的就是价格不菲的调整型内衣。它最大的益处就是只要坚持穿了，身材就会得到改善，具有修复、养护的功能。最明显的弱点就是特贵（从几千到上万元不等），面积大，穿着麻烦，有的面料夏天穿会比较热。一般人都难坚持穿着，即使是坚持穿了，也比较难坚持购买。所以，即便是好产品也难以普及，更不能让普通大众都受益了。



即便如此，在我内心深处，还是非常感恩调整型内衣。假如一开始就接触装饰型内衣的话，也就不会有今天的我了！内衣市场里顶多是多了一个人，拿着一把带着美丽谎言的刀，加入到切割乳房的行列里去了！

由于亲身验证了调整型内衣的实效性，就突发奇想，能不能让最简单、最普通的胸罩和内裤都具有修正和养护身材的功能呢？它可以让全天下的女性用购买普通内衣的价钱，而能享受到科学健康、简单易穿、有效且性感的内衣，能够保护乳房、保护臀部，让如花的身体不再受伤害，这，就是我的科学内衣。

2007年1月30日，曲海鸥女士的一句话更坚定了我的信念：“禾羽，你一定要做个让天下女人都仰慕的女人！你，做得到！”这句话分量很重，已经深烙在我心灵的深处！科学内衣是女性身材健康的真正解药，我肩上的担子是越来越有分量了，这种分量是对天下女性的责任，是所有女性对我的信任。终于明白，为女性服务是我今生的使命！我要为女性“当家”了。为了这句话，我会付出毕生的努力，让我们为爱信守今生吧！

谨以此书献给全天下爱美的女性，希望能帮助女性对内衣知识有个具体且科学的认知，愿健康、幸福、美丽、魅力永远相伴你！





# C o n t e s t

## 目 录

### Chapter **01** 谁切割了你的乳房

002 Section 1 | 你为什么穿内衣

---

008 Section 2 | 你的内衣穿对了么

---

019 Section 3 | 你听说过身材也会被切割吗

---

024 Section 4 | 女性身材的六大杀手

---

029 Section 5 | 女人们学会管理脂肪

---



## Chapter 02

### 正确选择内衣

036 *Section 1* | 内衣的分类

---

040 *Section 2* | 科学内衣

---

050 *Section 3* | 如何选择适合你的内衣

---

066 *Section 4* | 内衣的穿着方法

---

070 *Section 5* | 内衣的保养

---

072 *Section 6* | 内衣穿着小贴士

---

# Chapter 03

## 内衣拯救乳房

076 Section 1 | 关爱乳房两步走

---

078 Section 2 | 粉红丝带的召唤

---

080 Section 3 | 优质胸罩的四大条件

---

082 Section 4 | 禾羽教你如何防止乳房萎缩变形

---

085 Section 5 | 禾羽教你如何预防及修正乳房下垂

---

087 Section 6 | 禾羽教你如何修正大小胸

---

089 Section 7 | 禾羽教你如何修正乳房外扩

---

090 Section 8 | 禾羽教你如何防止乳房移位

---

093 Section 9 | 禾羽教你如何修正乳晕及乳头偏大

---

095 Section 10 | 禾羽教你手术后如何保养乳房

---

099 Section 11 | 美胸秘籍

---

105 Section 12 | 写给青春发育期的少女

---



## Chapter 04

### 内衣修正身材

110 Section 1 | 禾羽教你如何修正腰部赘肉

---

112 Section 2 | 禾羽教你如何拯救三段腹

---

114 Section 3 | 禾羽教你如何修正臀部

---

116 Section 4 | 禾羽教你如何修正腿形

---

118 Section 5 | 禾羽教你手臂变粗怎么办

---

120 Section 6 | 禾羽教妈妈们如何保养身材

---

126 Section 7 | 禾羽教中、老年女性如何保养身材

---

# Chapter 05

## 你未必知道的内衣常识

130 Section 1 | 黄金比例的身材表

---

132 Section 2 | 文胸尺码表

---

134 Section 3 | 姿态测量图

---

135 Section 4 | 人体测量图

---

136 Section 5 | 女性体型图

---

138 Section 6 | 胸围正确测量方法

---

140 Section 7 | 美丽胸部测量方法

---

141 Section 8 | 腰部测量方法

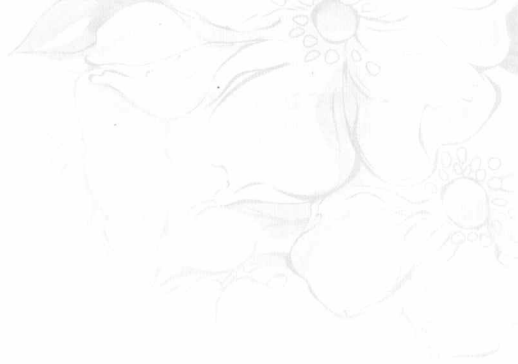
---

142 Section 9 | 腹围、臀围、大腿围测量方法

---

145 后记

---



Chapter  
**01**

Who

谁切割了你的乳房





## 你为什么穿内衣

有人称内衣是女人的第二层肌肤，或说内衣是女人的贴身情人，殊不知内衣是女人的生命！从精神到身体都息息相关。从盘古开天地之始，女人的乳房被赋予最高的使命——哺育新生儿，用乳汁喂养了一代代的婴儿，成就生命的源泉，一对健康的、发育良好的乳房往往象征着一个女人有足够的力量去传承生命。从内衣起源之始，功能性和装饰性便如影随形地附着在内衣上，成为内衣最重要的两个特点。



内衣的起源可以追溯到原始社会，当时，人类尚未发明纺织技术，还无法生产出可供裁剪的面料。但是，在生存实践中，人类已经懂得用树皮、树叶、兽皮等来制作原始简单的内衣。《圣经》记载：人类的第一件内衣是亚当用伊甸园的花草树叶制作成花环式的“内衣”，送给夏娃。

据考古学家考证，内衣是人类最早诞生的服装。内衣的发明对人类的进步起了如下重要作用：1. 保护人类性器官；2. 促进人类尊严发展；3. 启蒙人类审美意识。







西方关于内衣方面的记载可追溯到公元13世纪初，古希腊的女性因对身材曲线的追求，而发明了原始的“塑身内衣”，采用了近似现代内衣立体剪裁的方法，并在腰部用金属腰夹塑腰。当时，穿着这类内衣的女性均处于上流社会，如祭司、表演者和宫廷皇族。这是可以考证到的人类较早的“塑身内衣”。

公元14世纪的古罗马时代，女性已有了托高并固定乳房和利用紧身裤提臀的概念，发明了类似今天的文胸和三角内裤的内衣。15世纪开始的文艺复兴运动对女性内衣文化的发展进步起到了巨大的推动作用，在经历了漫长的中世纪宗教保守思想的禁锢之后，文艺复兴运动激发了人类对身材美的追求，几乎所有阶层的女性都以前所未有的热情投入到塑造和改善自己的三围曲线中去。因此，紧身胸衣和腰夹成了欧洲女性必备的基础装备。那时候女人的胸部只是靠一些交叉的布带子承托，丰满的乳房饱受地心引力的折磨，很早便开始下垂。为了保持胸部的坚挺，设计师设计出了以腰部做支撑的紧身胸衣，硬挺的胸衣靠胯骨的支撑，将胸部托到前所未有的高度，搭配当时流行的低



布制的塑身内衣



马革制的塑身内衣



铁制的塑身内衣



木制的塑身内衣