

美丽如说 之一

穿衣 就这么 简单

柏羽 著

资深私人形象顾问为你
量身定制的形象建议

Beautiful in New Time



中信出版社·CHINACITICPRESS

美丽如说 之一

穿衣 就这么 简单

柏羽 著

资深私人形象顾问为你
量身定制的形象建议

Beautiful in New Time

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

穿衣就这么简单 (美丽如说之一) / 柏羽著. —北京: 中信出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5086-2988-9

I. 穿… II. 柏… III. 服饰美学—基本知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 166751 号

穿衣就这么简单——美丽如说之一

CHUANYI JIU ZHEME JIANDAN

著 者: 柏 羽

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/20 印 张: 8 字 数: 100千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版 印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2988-9/G · 731

定 价: 39.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

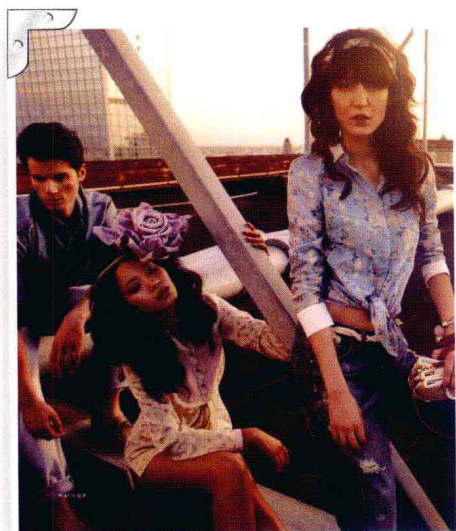
投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

献给我美丽的妈妈及在天堂的外婆



♥ 目录



PART 1. 黑色真的显瘦吗? 2

Do you really look thin in black?

PART 2. 麦色皮肤穿什么颜色最好? 7

Which color is for tan skin?

PART 3. 黄种人能穿黄色衣服吗? 13

Can Asians wear yellow?

PART 2. 穿粉红色一定土气吗? 19

Is it cheesy to wear pink?

PART 5. 拣个节日穿穿“中国风”如何? 25

Why not dress yourself in chinese style?

PART 6. 怎样让不适合自己的衣服变得适合? 31

How to make clothes fit better?

PART 7. 柏羽推荐: 与你现有衣服相配的百搭色 41

Recommendation: all-adaptive colors

PART 8. 肩宽或肩窄, 穿衣要谨慎 50

Narrow shoulders, broad shoulders, how to dress yourself?

PART 19. 柏羽推荐：必购百搭款 103

Recommendation: all-adaptive clothes

PART 20. 你觉得永远少一件衣服吗? 111

Always need one more piece of clothing?

PART 21. 鞋不在多，百搭最灵! 115

Adaptive shoes

PART 22. 该整理衣柜了! 121

Sort out your wardrobe

PART 23. 让你的方巾舞起来 125

Make use of your square scarves

PART 24. 宽腰带，细腰带 129

Something about your waist belt

PART 25. 柏羽推荐：百搭款配饰 135

Recommendation: all-adaptive accessories

PART 26. 永不过时的白衬衫 142

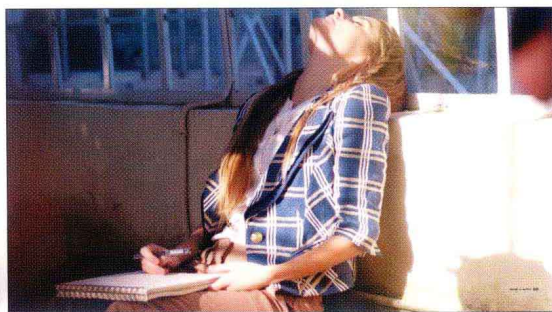
Everlasting white shirt

PART 27. 永恒的牛仔 147

Blue jeans forever

后记 152

致谢 153





黑色是不会犯错误的颜色, 但是如果你总爱穿一身黑, 是不是也会让人觉得你在刻意掩饰什么呢?

1 *Do you
really look thin in black?*

黑色真的显瘦吗?

PART

我去帮客户整理衣橱, 常常发现, 她们衣橱里有百分之八九十的衣服都是黑色的。一些人觉得穿黑色显瘦, 另一些人觉得穿黑色比较保险, 不容易出错。其实不然, 越是胖人, 穿黑色越会显得笨重和呆滞, 越是欲盖弥彰。很多女生明明已经很瘦, 还是嚷着自己太胖, 需要减肥。那么, 首先要知道“胖子”是分不同类型的, 不同的胖对应于不同的穿衣之道。现在, 就请跟我对号入座吧。



1
2

1. 不贴身与直线感的设计是重点，能给圆润的身材带来一定的修长感。(Sinéquanone)

2. 面料挺括的外套，也是让上身变得修长的法宝之一。(bread n butter)



“胖妞儿”分类

超级胖妞儿：全身上下都是肉，无论穿什么都掩盖不了胖的事实。

中等胖妞儿：身材比较圆润，穿衣服有时显胖，有时显瘦，不确定因素多。

局部胖妞儿：肚子上肉多或者只是腿粗、胳膊粗，要么就是脸胖。

如果你胖得自信，不需要通过穿衣让自己显瘦，想穿什么就穿什么。你很幸福，要知道，你的自信甚至能让许多瘦人开始羡慕。

如果你胖得自卑，实在是想通过穿衣来遮盖一下胖的事实，那就请往下读。

超级胖妞儿变瘦法

还是要强调，不管用下面的什么方法，自信都是必要的：不要认为胖是一种缺陷，看看俄罗斯的大婶们，再胖也穿贴身衣服，再看看南非的胖人选美，那些选手都很快乐，她们的美也很独特。

* 轻盈色系

就着装而言，先从颜色上入手。越是胖人，越忌讳穿过深的颜色，如黑色、深灰色、咖啡色等。因为人体积一大，穿着深色便越发显得沉重，容易让别人感觉透不过气，笨重且呆滞。

你需要增加一些让你显得更轻盈的色彩，比如宝石绿、水晶紫、藏蓝色等来自冷色调中的色彩。它们不会让你看上去瘦很多，但是却可以让你变得轻盈，如同炖肉时用笋衣提鲜。

* 款式合身但不贴身

过于紧绷的衣服会显得你更胖，因为总能看到一圈圈的赘肉。衣服比身体略宽一点就能解决这个问题，多余的肉就看不见了。

* 面料不能太软、太有光泽

莱卡棉、雪纺、真丝等面料，一向以暴露身材的缺陷而闻名。穿上之后会立刻显出肚子和过大的臀部，若是选择了有光泽感的真丝面料更是雪上加霜。





优雅圆点设计，款式合身不贴身，上班休闲一样穿，只需搭配不同的单品。(Sinéquanone)



肩部装饰的简约设计，将视线吸引到肩部，宽松的原则让别人根本看不出你腰腹部的赘肉。(bread n butter)



有层次感的结构式设计，视觉上往上收，能让身材看起来更长一些。(bread n butter)

中等胖妞儿变瘦法

中等圆润身材的胖妞儿，总是不明白为何自己时而看起来很瘦，时而却丰满无比。这样的人穿衣，有以下几点要诀。

* 深浅均可，不要贴身

衣服外轮廓很宽大，不论深色还是浅色，都能让你在宽大的轮廓里显得娇小。但是不要用黑色的宽外衣，那会让你看起来像营养不良的魔法师。此外，运用腰带也可以让你立刻神奇地变瘦！

* 换掉胸衣，贴胸贴

胸大的女生在炎热的夏季穿着胸衣真是觉得透不过气，那么试试换上木棉胸贴吧。你会发现自己瞬间变薄，立刻就显瘦了。

* 简约主义

简简单单，丢弃繁复。

局部胖妞儿变瘦法

身体上有几个部位最容易欺瞒外人：大脸、丰满的胸、小肚子、浑圆的臀部都会让别人把你列为胖子的一员。大脸的人可能身子很瘦，但往往却会被认为分量不轻；小脸的人就讨巧了，明明身子不瘦，却经常被认为苗条。

如果觉得自己脸大，可以选择适当加宽肩膀的衣服以协调脸部与身体的比例；有副乳、小肚子、浑圆臀部的局部胖妞儿，穿宽出身体的衣服会掩盖掉多余的肉；更加简便、适用广泛的办法是，利用腰带把腰线勒出来，这种方法立竿见影。

一身黑，怎么穿？

我发现年轻的女生越来越喜欢穿从头到脚一身黑了！尤其在香港，那里的女生更是对黑色情有独钟，这多少影响到了内地的女生，打开衣橱不是黑便是白。最爱穿黑白两色的人，给人的感觉是个性爱憎分明，好像在她们的世界里没有中间地带，而且做事也从不拖泥带水，对不喜欢的东西，绝不会强作欢颜。而只穿黑色的人，似乎就让人更少联想，好像永远不会犯错一样，而且气色不好的女生，穿黑色也很容易显得憔悴。

所以当你穿黑色时，首先就得带点淡彩，也就是画个淡妆，尤其着重眼线部分和腮红。在黑色与黑色组合之间最好有一些材质的变化，有一些浅色和艳色做点缀。这样，虽说从头到脚都黑，但不会显得太没新意。

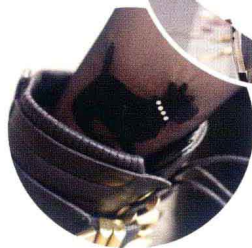
“一身黑”的一种穿法：

黑色麻料西装、连帽纯棉连衣裙加黑色丝袜与鞋子。
(CWONG)

1. 骷髅头花式流苏项链，作为点睛之笔的大型首饰。
(MUSE友情提供)
2. 橙黄色方形戒指，从黑色中一跃而出。(查理的天使)
3. 奶牛花信封包，挂手臂、单肩、斜挎等多用款，可根据穿着随时变换用法。(JIE BAGS)
4. 注意细节：俏皮的小狗造型隐藏在脚踝处，等待自己和他人去发现，细节之处更耐人寻味。

TIPS

深色不一定会让胖人显瘦，但是瘦人穿深色往往会显得太瘦。身材圆润的人，穿衣一定不要太繁复的设计，也不要穿长毛绒的衣服，这样不但不能遮蔽胖的部位，反而会显得更臃肿。





麦色皮肤有不可言喻的美，显示一种独立、自由的美。

*Which
color is for tan skin?*

麦色皮肤穿什么颜色最好？

PART

2

小麦色皮肤、蜜糖色皮肤都是属于肤色较暗的一类。中国女生习惯说自己皮肤“黑黑的”，其实哪里谈得上“黑”呢，非洲才有真正的黑皮肤。在中国人的传统观念里，女生的皮肤一贯以白为美，所谓“冰肌玉骨”，而肤色暗了一些，似乎就会被认为不够细嫩、保养不力。

其实大家都知道，如今红彤彤的小麦色才是西方人崇尚的“健康肤色”。他们认为麦色皮肤证明你有经常去海边度假的品位，与精心呵护而成的白净分属两个不同范畴的美。麦色皮肤有不可言喻的个性美，那些觉得自己不够白皙的女孩，要珍惜你自己独有的肤色：它是你卓然于众人的独特象征。



1. 白色长衫、项链、花色打底裤，搭配驼色皮草马甲，与麦色皮肤融为一体，最适合在初春穿着。(Me&City)

2. 浓艳的色彩往往可以搭配麦色皮肤，显得气质厚重不轻浮。

3. 浅色系衣服与麦色皮肤形成反差，搭配与衬衫协调的蓝色长裤，提亮肤色的同时彰显雅致。(Me&City)



小麦色、蜜糖色，似乎很不常规，让你常常为搭配而困扰。但你可知道，你可以把很普通的色彩穿出特色来！

有些颜色会让你皮肤突显光亮，有些色彩能让你看起来像印度公主，有些色彩让你看起来活脱一个吉卜赛女郎，而有些色彩更会让你如同秋天的暖炉，温暖你和朋友们的心。

最适合麦色皮肤的色彩

1. 与皮肤反差较大的浅色或艳色。
2. 与皮肤相协调的驼色、米色系。



1. 羊羔毛领淡粉色夹克，搭配深色系打底衫加牛仔裤最适合不过了。
(bread n butter)

2. 层叠塔式的设计，不妨穿到白天的聚会里，能为自己增色不少。
(Sinéquanone)

3. 过膝盖白色连衣裙，最能与麦色皮肤相映衬，再选择一顶适合自己的帽子，漫步在麦色的沙滩上。
(Sinéquanone)

浅色系

浅色系有时会让麦色皮肤的你仿佛躺在干净的沙上，有时会让你显得如在雾中。浅色系里，粉红色可能比较挑剔，穿得不好会有一些俗气。但是，你完全可以通过改变款式，例如一款粉色T恤，把自己打扮成入时而干练的纽约女郎。



艳色系

艳色系穿好了, 麦色皮肤的你看起来就像一块有待品尝的浓情巧克力, 因为它们能填补麦色通常缺少的张扬的力量。尝试一下这些富有激情的色彩吧。



TIPS

这些浓郁的色彩都是麦色皮肤的佳配。初尝艳色的麦色皮肤女性可以挑选那些有哑光光泽的面料, 而亮色光泽对人的个性气质挑剔度更高。



1. 橘红系列色彩能给麦色皮肤带去更多的暖意。(Sinéquanone)

2. 蓝白星星开衫, 鲜艳的蓝色以白色衬底, 虽不再浓艳, 却可以提升麦色皮肤的亮度和透明度。(Me&City)

3. 红黑趣味圆点开衫, 混合了浓艳的红橙与黑, 同样能衬托出麦色皮肤的特别。(Me&City)

4. 亮湖蓝色是除白色之外最能与麦色皮肤构成反差的色彩之一, 还赋予了麦色皮肤欧式休闲的雅致; 同时搭配白色中裤或长裤最为适宜。(Sinéquanone)