

最青春 最靓丽 最健康的  
少女内衣视觉宝典

美少女图鉴  
Beautiful Girl Pictures

卷语同盟 编绘

# 内衣新语

文胸 抹胸 泳衣 打底  
70款内衣的正确使用手册

100个必知的小知识  
教你如何穿戴 护理内衣



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn



卷语同盟 编绘

# 内衣新语



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 图书在版编目 (C I P) 数据

内衣新语 / 卷语同盟编绘. — 北京 : 中国水利水电出版社, 2011. 1

(美少女图典)

ISBN 978-7-5084-8190-6

I. ①内… II. ①卷… III. ①女服—内衣—青少年读物 IV. ①TS941.717.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第246303号

丛 书 名 : 美少女图典

书 名 : 内衣新语

作 者 : 卷语同盟 编绘

---

出版发行 : 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号D座 100038)

网址: [www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

E-mail: [sales@waterpub.com.cn](mailto:sales@waterpub.com.cn)

电话: (010) 68367658(营销中心)

企 划 : 北京亿卷征图文化传媒有限公司

电话: (010) 82960410、82960409

E-mail: [sales\\_bookexplorer@163.com](mailto:sales_bookexplorer@163.com)

经 售 : 全国各地新华书店和相关出版物销售网点

---

印 刷 : 北京朝阳新艺印刷有限公司

规 格 : 148mmx210mm 32开本 5印张 49千字

版 次 : 2011年 2月第1版 2011年 2月第 1次印刷

定 价 : 22.00元

---

凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



QIANYAN

## 前言

当少女初长成，不经意间你的身体已经开始发生了微妙的变化！正处于青春期的女孩，胸部会慢慢开始发育。起初，大家可能会为此而难为情，想要通过含胸、驼背、穿紧身衣的方法把“她们”藏起来。如果真的这样做可就铸成大错啦，错误的方法不仅会直接地影响到胸部的发育，导致胸型变得外扩、下垂，甚至还会引起乳房疾病呢。那么，到底该如何挑选适合的内衣、如何正确地穿戴它们和正确地清洗与保存呢？在你面对这突如其来的发育和内衣的选择手足无措的时候，《内衣新语》闪亮登场，通过一位位内衣美少女的亲身体验告诉你有关胸部与内衣的一切，你关心的所有问题也都会迎刃而解！

本书将要告诉年轻MM们，内衣比其它任何服装都能够更加真实地反映出自我与个性，一款合适的内衣加之正确的穿戴方法更是决定胸形的关键，因此本书以360°的视角为你全方位解读内衣的奥秘。书中介绍了多达70款不同类型的内衣、内衬，无论你是可爱抑或性感，妩媚还是田园，都可以在书中找到你的专属内衣。无论你的胸形是圆润、挺拔、下垂还是外扩，本书都会精心为你介绍适合的塑身内衣与塑形方法；优雅的你正在为V字领的过于暴露而发愁吗？快来挑选隐藏你“秘密”的抹胸吧；冬天也想穿起裙子“臭美”一下？那么，色彩缤纷的打底裤会让你看起来更加时尚而无走光风险；啊，对了！睡觉的时候也千万不要忘了穿上柔软舒适的睡衣哦，它会陪伴你一同走进甜美的梦乡；和姐妹们约好了去游泳？不要怕，让我们来告诉你选择泳衣的小技巧吧，它会让你成为众人瞩目的沙滩女王；千万不能小看丝袜哦，它可是“性感”MM们的必备单品呢，一双亮丽的丝袜能在保护腿部与足部的同时让你的魅力值飙升！

此外，本书还特别设置了“丽人百科”版块，它会告诉你丰胸的小技巧，内衣护理的小妙招。书中绘有的70位内衣美少女都会成为你的内衣“导购”，在聆听她们的穿戴心得之余更能让你享受一场视觉上的盛宴。还在等什么，马上行动起来，跟随内衣少女去挑选属于你的内衣吧！

编者

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 3/4杯 经典罩杯无插片蕾丝宝贝款 ..... | 008 |
| 全罩杯 可插片网面集中款 .....      | 010 |
| 3/4杯 上托式典雅蕾丝款 .....     | 012 |
| 3/4杯 塑形集中提花工艺激情款 .....  | 014 |
| 3/4杯 平滑贴身光面超薄款 .....    | 016 |
| 3/4杯 暗花丝网性感透气款 .....    | 018 |
| 3/4杯 三角式简约前扣款 .....     | 020 |
| 1/2杯 可插片田园清新款 .....     | 022 |
| 1/2杯 光面超薄集中款 .....      | 024 |
| 5/8杯 蕾丝花边上托调整款 .....    | 026 |
| 5/8杯 休闲运动款 .....        | 028 |
| 5/8杯 豹纹性感系脖款 .....      | 030 |
| 无痕超薄聚拢经典款 .....         | 032 |
| 无痕黑白条纹抹胸款 .....         | 034 |
| 无痕无缝舒适减压款 .....         | 036 |
| 无钢圈比基尼式三角杯 轻松自在款 .....  | 038 |
| 竹碳纤维 吸汗透气健康款 .....      | 040 |
| 红外磁疗 超强魔力丰胸款 .....      | 042 |
| 精油按摩 柔珠水袋保健款 .....      | 044 |
| 完美隐形 纯色光面舒适款 .....      | 046 |
| 全罩杯 性感深V蕾丝款 .....       | 048 |
| 全罩杯 休闲运动款 .....         | 050 |
| 3/4杯 蝶形集中惊艳款 .....      | 052 |
| 3/4杯 外露时尚款 .....        | 054 |
| 1/2杯 提花工艺田园可爱款 .....    | 056 |
| 5/8杯 沙滩时尚挂脖款 .....      | 058 |
| 5/8杯 雍容华贵款 .....        | 060 |
| 5/8杯 网面超薄清凉透明款 .....    | 062 |
| 冰美人 深V晚礼服款 .....        | 064 |
| 内衣的结构与设计 .....          | 066 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 1/2杯 可换肩带两用抹胸 | 068 |
| 3/4杯 带钢圈可插片抹胸 | 070 |
| 可爱蕾丝边挂脖抹胸     | 072 |
| 糖果色 运动款抹胸     | 074 |
| 抹胸的时尚搭配法      | 076 |



|            |     |
|------------|-----|
| 带文胸连体塑身衣   | 078 |
| 软骨刺绣分体塑身衣  | 080 |
| 超薄丝滑塑身衣    | 082 |
| 新娘蕾丝塑身衣    | 084 |
| 复古欧式宫廷款塑身衣 | 086 |
| 分体瘦腰塑身衣    | 088 |
| 竹碳保健塑身衣    | 090 |
| 冰爽清凉塑身衣    | 092 |
| 如何正确穿着塑身衣  | 094 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 棉质紧身型背心   | 096 |
| 丝质宽松型背心   | 098 |
| 双肩休闲型棉质吊带 | 100 |
| 挂脖可爱款吊带   | 102 |
| 时尚A型裙     | 104 |
| 纱质轻薄蛋糕裙   | 106 |
| 一步短衬裙     | 108 |
| 气质九分打底裤   | 110 |
| 七分打底裤     | 112 |
| 中裤、五分打底裤  | 114 |
| 内衬常用的材质   | 116 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 丝质缎面简洁大方款 .....      | 118 |
| 蕾丝提花性感露背款 .....      | 120 |
| 棉质舒适吊带款 .....        | 122 |
| 大码随意 T恤款 .....       | 124 |
| 缎面 吊带+外披款 .....      | 126 |
| 上下两件基本款 .....        | 128 |
| 丝质清爽型宽松浴袍 .....      | 130 |
| 珊瑚绒舒适型宽松浴袍 .....     | 132 |
| 干净的睡衣and高质量的睡眠 ..... | 134 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 比基尼 .....           | 136 |
| 系带式运动泳衣 .....       | 138 |
| 分体裙装式泳衣 .....       | 140 |
| 连体裤装式泳衣 .....       | 142 |
| 连体裙装式泳衣 .....       | 144 |
| 吊带蛋糕裙式泳衣 .....      | 146 |
| 根据身材选择适合自己的泳衣 ..... | 148 |

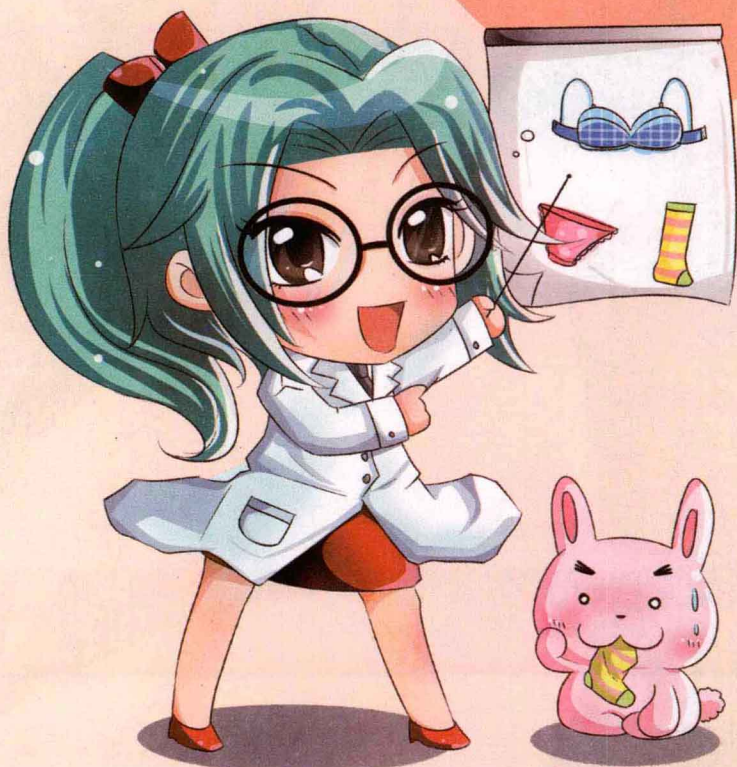
|               |     |
|---------------|-----|
| 连裤袜 .....     | 150 |
| 长筒袜(膝上) ..... | 152 |
| 中筒袜(膝下) ..... | 154 |
| 网袜 .....      | 156 |
| 吊袜带 .....     | 158 |
| 了解静脉曲张袜 ..... | 160 |

# 第一章

# 内衣套装

内衣是女人表达身体秘密的另一种语言。它能够更加真实地反映出自我，因此，女人所穿的内衣，经常比外衣更能透露出她的个性秘密。

那么，在众多风格各异的内衣当中，哪一件内衣最能够得到你的青睐呢？现在，就通过这些个性十足、性感妩媚的内衣，寻找隐藏在你身体里的，那个与平时不同的真实的自己吧！这些设计独特、外形美观的个性化内衣，在展现出你独特个性的同时，还能够令你的胸形更加完美、饱满，给你带来满满的自信！在不同的场合，选择不同功能的内衣，小小的“心机”，绝对能让你成为众人的焦点哦！





大家好,我是林红,

刚刚踏入大学校园的  
我心情很激动,希望第  
一天都能给同学们留下  
好印象。所以我选择安全  
健康的3/4杯蕾丝花边形内  
衣,充满活力的我新鲜出  
炉啦!

# 3/4杯经典罩杯无插片

蕾丝宝贝款

露出度 20%

性感度 70%

舒适度 90%

健康度 85%

青春度 80%

产品亮相



人气评价

推荐指数: ★★★

丰满MM的最完美包容方案! 全罩杯U型设计, 能够达到使胸部向上提升、向下稳固的效果, 令胸部的形状看起来更加完美与饱满; 同时, 由于侧比位胶骨柔韧舒适, 穿戴更稳定, 使内衣能够更加服帖于身体, 让你成为备受呵护的蕾丝宝贝, 从而远离尴尬。不过, 要特别注意的是, 由于此款文胸蕾丝花边较多, 所以MM们不要用它搭配轻薄面料的外衣哦!

3/4杯经典罩杯无插片蕾丝宝贝款

款式 3/4罩杯无插片蕾丝花边款文胸/三角形底裤

罩杯厚度 薄模杯

里料材质 全棉 面料材质 蕾丝

肩带 固定双肩带 搭扣 后四排双搭扣

外形 U型设计/带钢圈 插片 无

功能 上托、侧收、调整

底裤腰形 中腰 款式 普通三角

底裤里料材质 全棉 底裤面料材质 蕾丝

适合场合 日常穿着 适合季节 秋、冬

适合群体 B、C、D杯, 18~30岁较丰满MM

价格参考 RMB50~300元

丽人百科

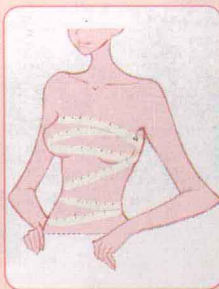
你真的清楚自己的胸围吗?

**下胸围:** 乳房基底处的测量周长 (允许2.5cm误差)

**胸围:** 胸部最丰满处的测量周长

**胸围差:** 胸围减去下胸围 (允许1.25cm误差)

**内衣的选择:** 1. 下胸围对应内衣尺码中的数字, 如量得为76cm, 则应选择标号为75的内衣; 2. 胸围差对应内衣尺码中的字母, 也就是罩杯大小, 如胸围差为13cm, 则应选择B杯。(参考11页“国际通用文胸罩杯换算表”)





Hello, 我是外向好

动的辛辛! 难得周末和朋友约好去打羽毛球。我特意选择全罩杯网面集中款内衣, 它包容和稳固效果特别好, 让我可以随心所欲地运动, 网面设计更能让我畅快呼吸。



# 全罩杯可插片

## 网面集中款

露出度 20%

性感度 75%

舒适度 90%

健康度 85%

青春度 80%

### 产品亮相



全罩杯可插片网面集中款

### 人气评价

推荐指数: ★★★★★

轻松自在的运动款内衣，能够让活力MM在任何时候都充满朝气，不用再为胸前的小秘密而担心哦！加宽侧比与加长胶骨，能够起到极强的侧收聚拢作用，改善胸形外扩；穿着时还可以根据需要添加配送的软棉薄垫，令胸部看起来更加饱满。网纱面料透气性非常好，让活力型MM能够享受运动的舒适感。三角中腰设计底裤包容性强，非常舒适呢！

款式 全罩杯可插片网纱面料文胸/三角底裤

罩杯厚度 薄模杯

里料材质 全棉

面料材质 网纱面料

肩带 可拆卸双肩带

搭扣 后三排搭扣

外形 U型设计/带钢圈

插片 可插棉垫

功能 上托、侧收、聚拢

底裤腰形 中腰

款式 三角

底裤里料材质 全棉

底裤面料材质 网纱

适合场合 日常穿着

适合季节 春、秋、冬

适合群体 A、B、C杯，18~30岁身材均衡MM

价格参考 RMB60~350元

### 丽人百科

#### 国际通用文胸罩杯换算表

上下围差 (cm)

对应罩杯大小

<7.5

AA

10

A

12.5

B

15

C

17.5

D

>17.5

E+

瘦小族: 胸围(cm)÷身高(cm)≤0.49

普通族: 0.5≤胸围(cm)÷身高(cm)≤0.53

丰满族: 0.54≤胸围(cm)÷身高(cm)≤0.55

波霸族: 胸围(cm)÷身高(cm)>0.55



大家好，我叫李拉，  
今天是我第一次竞争升  
职。心情十分紧张，因此我  
今天选择了3/4杯上托式，  
镂空蕾丝花边内衣。它成熟  
典雅，不仅贴身舒适，而且  
轻松塑身，让我对竞职充满  
信心！



# 3/4杯上托式

## 典雅蕾丝款

露出度65%

性感度80%

舒适度90%

健康度85%

青春度80%

### 产品亮相



| 款式     | 3/4杯上托式典雅蕾丝款          |        |       |
|--------|-----------------------|--------|-------|
| 罩杯厚度   | 薄模杯                   |        |       |
| 里料材质   | 全棉                    | 面料材质   | 锦纶+蕾丝 |
| 肩带     | 固定肩带                  | 搭扣     | 后四排搭扣 |
| 外形     | U型设计/带钢圈              | 插片     | 无     |
| 功能     | 上托、聚拢、侧收、调整           |        |       |
| 底裤腰形   | 中腰                    | 款式     | 三角    |
| 底裤里料材质 | 全棉                    | 底裤面料材质 | 锦纶+蕾丝 |
| 适合场合   | 日常穿着                  | 适合季节   | 四季皆宜  |
| 适合群体   | B、C、D杯，18~30岁身材较丰满的MM |        |       |
| 价格参考   | RMB80~400元            |        |       |

### 人气评价

推荐指数：★★★★

这款内衣是丰满MM塑身的最佳选择，锦纶面料超轻薄超透气，加上中央镂空蕾丝花边，轻松打造性感妩媚的气质，穿着更贴身。后四排搭扣设计，加宽侧比位，有效收敛腋下及背部多余肉肉，上托集中效果超强。此款内衣兼顾舒适与性感，且轻薄透气，适合MM们四季穿戴，但固定肩带需要选择合适的衣服。

### 丽人百科

#### 乳房自检方法

你了解自己的乳房吗？你经常关注它的健康吗？乳房自检是非常必要的胸部健康保证，通过检查可以有效排除健康隐患，下面给大家介绍简单实用的乳房自检操作法：

**视** 脱去全身衣服轻松自然地站在镜子前，仔细观察乳房的外观、大小、颜色是否有异常；乳头是否回缩内陷；皮肤表面是否有凸痕或皱纹；两边乳头高度是否一致。

**触** 身体平躺，用中指和食指的指腹顺着同一个方向检查乳腺组织是否有肿块。触摸的方式可采用同心圆式、放射状式、上下式。





Hi, 我是兰新, 终于到了周末了, 他约我共用晚餐。我选择了3/4杯塑形提花工艺内衣, 它让忙碌一天、显露疲态的我依然活力充沛。



# 3/4杯塑形集中

## 提花工艺激情款

露出度40%

性感度75%

舒适度85%

健康度85%

青春度75%

### 产品亮相



### 人气评价

推荐指数: ★★★★★

超强的塑形功能，提高胸线，塑造娇俏小蛮腰，顷刻呈现完美丰满的胸部。矫正型设计，侧比收附力加强，配合上薄下厚的模杯，聚拢集中效果明显。后三排搭扣，使穿戴更稳固，打造平坦美背。较宽的肩带设计不易滑落，同时减轻双肩负担。由于这款文胸是固定肩带且模杯偏厚，所以不太适合夏季穿戴。

款式 3/4罩杯塑形提花工艺款文胸/三角底裤

罩杯厚度 上薄下厚模杯

里料材质 全棉 面料材质 蕾丝

肩带 固定双肩带 搭扣 后三排搭扣

外形 U型设计/带钢圈 插片 无

功能 上托、聚拢、侧收、塑形

底裤腰形 中腰 款式 三角

底裤里料材质 全棉 底裤面料材质 涤棉

适合场合 日常穿着 适合季节 春、秋、冬

适合群体 A、B、C杯，18~30岁身材均衡MM

价格参考 RMB60~380元

### 丽人百科

#### 丰胸简易食谱：木瓜+红枣+莲子

**营养师私房话：**木瓜是传统丰胸食品，富含维生素A，利于雌激素的合成；红枣是调节内分泌，补血养颜的公认佳品；莲子可以调经益气，排除毒素。

**原料：**木瓜、红枣、莲子、蜂蜜、冰糖

**做法：**

① 将红枣、莲子洗净，放入锅中加适量水与冰糖，煮熟待用；

② 木瓜去籽洗净，将煮好的红枣、莲子放入其中，加适量蜂蜜，煮熟即可。





我是毛毛，大家好！

我选择3/4杯平滑贴身的  
光面超薄款内衣，它不仅穿  
着舒适、轻薄，不会给工作  
中的我带来负担，而且光面设计  
适合搭配各种衣服，不用担心  
尴尬和走光哦！

