

苗雨 编著

W4 堂时尚搭配课

鞋子 包包 配饰 内衣

SHOES 阳光“鞋”逅

BAG “包”准美丽

JEWELS “饰”界之大

UNDERWEAR 小鸟“衣”人

鞋子、包包、配饰、内衣，女人最亲密的四个伙伴
即使全世界都背叛了你，“她们”对你也永远不离不弃
现在就翻开这本书，开始一场与这四位闺蜜的亲密之旅吧！



化学工业出版社

苗雨 编著

V4 堂时尚搭配课

鞋子 包包 配饰 内衣



化学工业出版社

北京

鞋子、包包、配饰、内衣，女人最亲密的四个伙伴。即使全世界都背叛了你，“她们”对你也永远不离不弃。本书旨在通过全面详尽的介绍，让女性朋友能够根据自身特点装扮，展现时尚风采与魅力。每个部分都会从历史溯源、品牌介绍、挑选要点、搭配方式等几个方面内容讲述。现在就翻开这本书，开始一场与这四个闺蜜的亲密之旅吧！

图书在版编目（CIP）数据

4堂时尚搭配课：鞋子、包包、配饰、内衣/苗雨编
著. —北京：化学工业出版社，2011.8
ISBN 978-7-122-09935-8

I.4… II. 苗… III. 女性—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 224680 号

责任编辑：马 骄
责任校对：洪雅姝

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张8¹/₂ 字数388千字
2011年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



第一课 阳光“鞋”逅

- 002/ 第一章 鞋迹回顾
- 002/ 绣花鞋——布鞋的亘古传奇
- 005/ 高跟鞋——童话中水晶鞋的化身
- 011/ 靴子——古典与时尚的交融
- 015/ 凉鞋——走入冰爽夏季
- 019/ 凉拖——女人的悠闲行走
- 021/ 运动鞋——运动女人运动鞋

- 024/ 第二章 女人穿鞋，这样最美丽
- 024/ 对着魔镜，不要说谎
- 027/ 扬长避短的十八般武器
- 031/ 新鞋主张
- 033/ 美鞋当道，保养最重要
- 038/ 有些鞋，千万不要碰

- 041/ 第三章 衣锦归鞋
- 041/ 每个女人都该有一双水晶鞋

目录

- 043/ 今夜赴盛宴
- 045/ OL与鞋
- 046/ 百变女郎，让鞋做主
- 049/ 裙子和鞋子的魔术

- 053/ 第四章 寻找鞋的季节色彩
- 053/ 神秘的黑色
- 055/ 妩媚的红色
- 058/ 高贵的金色
- 060/ 炫目的银色
- 062/ 典雅的白色
- 063/ 青春的粉色
- 068/ 绚烂的七彩色

第二课 “包”装美丽

- 074/ 第一章 看大师制作现代艺术
- 074/ Hermes 的手工传奇
- 076/ 背Prada的女王
- 078/ 经典永流传的LV
- 080/ 傲然出众的Gucci
- 082/ Chanel带来的高贵
- 082/ Dior 给予你奢华气质
- 084/ 现代主义的Chloe
- 085/ “巴黎世家”一世权威

目录



087/ 第二章 包包常识，一网打尽

087/ 灵感源于细节

089/ 颜色的奥秘

091/ 包包的载重量与数量

094/ 最新流行密码

095/ 包包的功能选项

096/ 包包挑选Q&A

100/ 保养so easy

103/ 第三章 搭配，聪明人的游戏

103/ 高矮胖瘦，各有所长

106/ 从女孩到女人的蜕变

107/ 有限的包包，无限的搭配

109/ 包包的晚宴哲学

111/ 用包包打造百变造型

113/ 潮人搭配看过来

115/ 正式场合，包仪天下

117/ 职场黑色系

118/ 给包包佩戴饰品

目录

- 120/ 第四章 跨过缤纷纷呈的四季
- 120/ 春天，新一年的社交季
- 121/ 炎热夏日的“包”装秘诀
- 123/ 永恒秋韵
- 125/ 冬日，给包包撒上阳光的味道

第三课 “饰”界之大

- 130/ 第一章 梦幻舞台的完美选择
- 130/ 圣钻知永恒
- 132/ K金的故事
- 133/ 奇妙的银世界
- 135/ 戴翡翠，听故事
- 138/ 翡翠的佩戴
- 138/ 水晶的秘密
- 140/ 清水出珍珠
- 142/ 送你一颗红宝石

- 145/ 第二章 “饰”都另类风
- 145/ 迷香发饰——发夹衬潮流
- 147/ 星缀耳际——耳环示个性
- 150/ 倾城“链”歌——项链真性情
- 154/ 执子之“手”——手镯的风情
- 156/ 与子携“手”——表的魅力



目录

160/ 第三章 首饰“风韵”

160/ 首饰与女人的完美组合

164/ 常规首饰使用三大规则

165/ 让首饰体现你的流行

170/ 闪闪惹人爱

173/ 用首饰突破职业形象

174/ 有自己的Style

176/ 为自己诠释别样风情

178/ 测试你的流行颜色

181/ 你是哪种“左右女”

183/ 你的星座，你的Lucky

189/ 明星宝贝首饰尽览无余

192/ 第四章 “饰”季之色

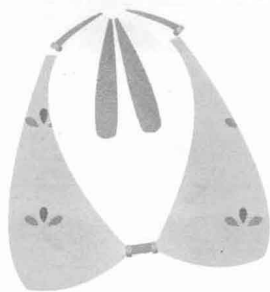
192/ “水晶”春色恋

194/ “银”河满天夏

196/ “金”都落叶秋

197/ “珠”市冬舞曲

目录



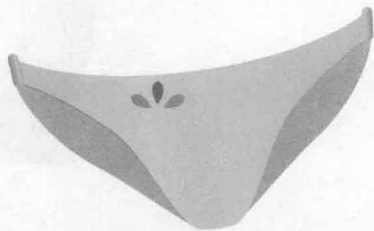
第四课 小鸟“衣”人

- 202/ 第一章 打开“内芯”世界
- 202/ 秀“内”慧中
- 208/ 内衣与健康挂钩
- 211/ 百变心情，百变内衣
- 214/ 温柔质地，贴身贴心
- 217/ 精确自己的内衣尺码
- 221/ 内衣塑形，立竿见影
- 227/ 水涤荡，衣常新
- 230/ 该是分手的时候了

- 233/ 第二章 用美丽武装自己
- 233/ 穿出典雅
- 235/ 性感时刻
- 236/ 如果只有比基尼

目录

- 238/ 风情万种的使者
- 239/ OL 魔方
- 240/ 科技最前沿
- 244/ 冰火两重天
- 245/ 运动护法
-
- 249/ 第三章 无言的挚友
- 249/ 青葱时代
- 251/ 成熟的蜜桃
- 253/ 傲人辣妈
- 254/ 枫叶也芬芳
-
- 257/ 第四章 大牌巡展
- 257/ La Perla, 绵延半个世纪的激情
- 259/ Victoria's Secret, 时尚奇迹



第一课

阳光“鞋”逅

第一章 鞋迹回顾

一个女人的出彩之处，不仅在于她那华丽的服饰，还在于她的鞋，灰姑娘一穿上水晶鞋，顿时光彩照人，为年轻英俊的王子所倾慕。唐白居易《新乐府·红线毯》诗云：“美人踏上歌舞来，罗袜绣鞋随步没。”女人与鞋之间注定了一生的缠绵。

绣花鞋——布鞋的亘古传奇

在女鞋大家庭中，鞋文化与刺绣艺术完美结合的绣花鞋是华夏民族独创的手工艺品，这种根植于民族文化中的女鞋类型被世人誉称“中国鞋”。

千百年来，女性从未放弃在绣花鞋上争相竞艳，为了增添足下风姿而努力。绣花鞋的刺绣修饰手法沿袭了东方装饰唯美的审美风尚，注重鞋面的章法，鞋帮的铺陈，并配以鞋口、鞋底的工艺饰条。彩色丝线从鞋头到鞋跟、鞋垫甚至鞋底都绣上繁缛华丽的纹样。绣花鞋给中国女性的脚下增添了不少的光辉。

● 女式绣花鞋的样式

女式绣花鞋的种类花样繁多，按照不同的标准，可分为不同的类型。

· 从年龄看：姑娘花鞋，新娘绣花鞋，中年妇女绣花鞋，老年绣花鞋等。

· 从绣纹主题看：有花鸟草虫、飞禽走兽、瓜蒂花果、山川风景、人物造型等。

· 从款式看：有包头露脚踝型、包头包尾型、一片式拖鞋等。

绣花鞋的传说

关于绣花鞋的由来，古代还有一个传说。

春秋战国时期，晋国一举吞并多个小诸侯国后，晋献公成为一方霸主。为了让全国百姓永远记住他的文治武功，他命令宫中女子必须在鞋面上绣上石榴花、桃花、佛手、葡萄等10种花果，还下令全国平民女子在出嫁时必须以这种绣了10种纹样的“十果鞋”作为大婚礼鞋，这种绣花鞋又被称为“晋国鞋”。

● 绣花鞋的时髦配装

富有浓郁中国色彩的绣花鞋，已悄悄地进入了年轻人的世界，在不知不觉中征服了许多时髦一族，成为时下新潮一族的新宠。许多喜欢穿绣花鞋的年轻女性觉得，绣花鞋给人一股浓浓的婉约中国风情，为现代女性增添了一股秀气，而且看起来也很大方。

很多小姑娘喜欢买双绣花布鞋来配衣服，要把绣花鞋穿得时髦，跟得上潮流，应该采用反差的搭配法，这里推荐几种以供参考。

绣花鞋+西式牛仔裤/牛仔裙/棉质长裤/长裙

西式牛仔裤、牛仔裙、棉质长裤或长裙等，可以很好地把绣花鞋的独特之处凸显无遗，穿起来显得很摩登。

绣花鞋+窄上衣+八分散腿裤

一件很性感的窄上衣，再加上一条比较富有中国味的八分散腿裤，配搭上绣花鞋，同样可穿出时髦的个性。

绣花鞋+有绣花或亮珠的上衣+牛仔裤

如果混搭，上衣有绣花或者亮珠搭配最为适宜，如果没有，配上一些有花朵的上衣，再配上牛仔裤，也是很好看的。

绣花鞋+民族风服装

绣花鞋配以民族风的衣服，如比较有缀感的黑色裤子，看起来效果也不错。

● 绣花鞋的清洁与保养



绣花鞋最讨女人喜欢之处，正是它那柔软的质地，轻轻柔柔的，穿起来非常舒适。如果雨天出门，千万别穿它，否则就要面临清洁的难题了。

清洁刷洗

清洁绣花鞋，要用冷洗精加水直接刷洗，但需要注意的是，不可以用一般刷子来刷洗，要用“海绵”，如厨房内的海绵布或洗澡用海绵。若是沾染上油污，可以用去渍水或酒精等挥发性清洁剂擦拭，但需注意清洁剂勿渗入鞋面和鞋底之间。若不小心渗入，要立即用卫生纸吸收挥发性清洁剂，以防鞋脱胶。

保养与储存

平常保养只需用干净的布蘸点水直接在鞋面上擦拭，再放于通风处晾干既可。储存环境不可太潮湿，因为绣花鞋面通常是丝质布料或是绸缎，一旦受潮就会发霉，清洗完后可能也会有斑点留在鞋面上，若是浅色鞋面则可能会更明显。

高跟鞋——童话中水晶鞋的化身

看《欲望都市》的时候，你是否对Carrie那种购鞋狂感到不可理解，为什么甘愿用自己所有的收入去买一屋子的高跟鞋，以至于自己差点无处容身呢？

因为高跟鞋是童话中水晶鞋的化身！因为高跟鞋令女人亭亭玉立，姿态曼妙！

其实高跟鞋展示了女人的品位。正如“士兵穿上鞋子不过是一个士兵，但若穿上皮靴，那就是一个武士”，女人穿上鞋不过是为了走路的需要，但若穿上一双高跟鞋，那就是精致女人。

高跟鞋的传说

关于高跟鞋的由来，有很多传说。

一种说法是源于法兰西国王路易十四。当时，路易十四苦于自己身材矮小，不能在臣民面前充分显示他高贵的气度，就吩咐手下人为他定制了一双高跟鞋。此后法国贵族男女们纷纷仿效，使高跟鞋很快传遍全国乃至欧洲大陆。

还有一种传说是，15世纪时威尼斯有个商人，他经常外出做生意，因害怕漂亮的妻子行为不端，就给妻子定做了一双后跟很高的鞋，以防止妻子外出。可妻子看到这双奇特的鞋后，觉得十分好玩，就让佣人陪着她走街串巷，出尽了风头。人们觉得她的鞋很美，争相仿效，于是高跟鞋很快就流行开了。

● 经典款式

当身着长裙脚踩高跟的丽人昂首挺胸，伴着“嗒、嗒”的声音走过时，无人不被她的魅力倾倒，她那因为女人的自信所散发出的魅力胜过任何一种女人的妩媚。一双经典款式的高跟鞋，都足以让你女性的魅力发挥到极点。

高跟的级别

· 基础级：鞋跟在3～5厘米的高跟鞋

这个高度是每个女人都会一穿即能适应的高度，这个高度的高跟鞋适合平时上班或者普通场合穿着。就算是偶尔需要狂奔的时候，也能够拔“鞋”就跑。

· 进阶级：鞋跟在5～7厘米的高跟鞋

对于大多数女人来说，5～7厘米是最受欢迎、最美丽的高度，穿上这个高度的高跟鞋，会修饰女人腿部的线条，让女人显得更性感、更窈窕。

· 精英级：鞋跟在8～12厘米的高跟鞋

这种高跟鞋适合舞会、演出等特殊场合穿着，它可以使你显得更加亭亭玉立，与众不同，很多细跟的晚装鞋都是10厘米左右的高度。当然了，并不是所有人都能站在10厘米的高跟鞋上还能行动自如，但近年来流行的前面垫高的款式，可以减少鞋的摇晃感，让你穿起来更舒适，更优雅。

· 走秀级：鞋跟在13～15厘米的高跟鞋

这个范围内的高跟鞋可以说是高跟鞋的极限，可以夸张女人脚部性感的弧度，具有极强的吸引异性的作用。T台上的模特穿的鞋很多是这个高度的，T台上的高跟鞋固然令人惊艳，但穿上却可谓是一步一惊心。因此，选择适合自己的高度是挑选高跟鞋的首要课题。

● 收藏级：鞋跟在16厘米以上的高跟鞋

达到这种高度的高跟鞋基本上无法穿着行走，因此只能将其束之高阁，作为高跟鞋爱好者的收藏品。

● 高跟鞋的潮流款式

· 细跟鞋

细跟高跟鞋是最能显示女人风情万种的一款高跟鞋，并以大比例优势占领众多的走秀T台，而且随着造鞋技术的发展，鞋跟也被设计得越来越高、越来越细，甚至出现了细如铅笔的高跟鞋，款式自然也是越来越精美！一双细跟高跟鞋是晚宴等华美场合的必备“武器”，但是如果不能很好地驾驭这类鞋最好不要轻易尝试，免得让人看起来摇摇晃晃！

· 厚底粗跟鞋

厚底粗跟鞋虽然与细跟鞋相比少了些妩媚和性感，但穿起来相对平稳，让你可以自如出入各种场合，给人的感觉是稳重干练，大方得体，是OL（白领女性）的首选。

· 锥跟鞋

鞋跟上端宽，向下逐渐窄细的锥跟

