



# HIGH HEELS MAGIC

高挑、优雅、性感、品位

女人能够在高跟鞋中找到想要得到的**美丽**！  
每个女人都要有适合自己的**高跟鞋**，它会带你去任何想去的地方  
用心寻找一双**适合**自己的高跟鞋，就是女人爱自己的**开始**！

(日) Madame由美子◎著 卞磊◎译

# 高跟鞋的魔力



heels Magic]

iko 2008

ed.

se edition published by KODANSHA LTD.

hts for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.  
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing,China.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本讲谈社授权辽宁科学技术出版社发行简体字中文版, 版权所有, 未经书面同意, 不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。著作权合同登记号: 06-2009第319号。

版权所有·翻印必究

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高跟鞋的魔力 / (日) Madame由美子著; 卞磊译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5381-6712-2

I. ①高… II. ①M…②卞… III. ①高跟鞋—通俗读物 IV. ①  
TS943.734-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第203298号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 ( www.booklink.com.cn )

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 杨

设计制作: 郭 宁

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京旺都印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 7

字 数: 29千字

出版时间: 2011年7月第1版

印刷时间: 2011年7月第1次印刷

责任编辑: 谨 严 苏 颖

责任校对: 合 力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-6712-2

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6712

*High heels Magic*

—— 通过高跟鞋的正确穿法和走路方法实现你收获美丽的梦想 ——

# 高跟鞋的魔力

(日) Madame由美子◎著

卞磊◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

## 随时随地让高跟鞋发挥魔力

我们都希望自己能在日常生活中显得更有魅力，希望自己身材窈窕、举止优雅、衣着也有品位。整天都在忙着节食减肥、精心搭配服饰、化妆等，但还是避免不了这样那样的烦恼。

“最近小肚子突出，穿裤子时尤为明显，我是该锻炼腹肌还是该选择遮盖效果好的裤子呢？”

“为自己脸部的婴儿肥苦恼，是去做整形手术还是用好的化妆方法掩饰一下呢？”

“很不喜欢自己的腿形，不管是穿裤子还是穿裙子都不能改变自己的腿形，怎么能遮盖一下呀？”

其实，不论多么美丽的人，她们都有不为人知的烦恼。

只要是女性（或许男性也如此吧），自然会在自己的外表上花费大量的精力。我是这样的，相信大家也和我一样吧。

在这里，我想给大家提个建议。



与其绞尽脑汁想各种各样的方法来增添自己的烦恼，不如试着穿上高跟鞋，说不定你就会获得一举多得的效果。

腿部变得修长笔直，腰部也变细了，脸看起来也小了很多，言谈举止随之优雅起来，这不是一举多得吗？

这一切一切的变化仅仅是通过高跟鞋就能实现的，这些显著的效果使我惊呼：天呀，难道这就是高跟鞋的魔力吗？

虽然知道穿高跟鞋可以使自己收获美丽，但是将其付诸行动的女性还是比较少，更何况熟练掌握高跟鞋的穿法、发挥她的魔力呢。

很多人对穿高跟鞋有许多顾虑：走路会不会困难？会不会很累？会不会脚疼？大家没看到高跟鞋的神奇效果是因为还没有掌握正确的高跟鞋的选择方法和走路方法。

在本书里你将和“高跟鞋的魔力”梦幻般地相遇。





# 目录

随时随地让高跟鞋发挥魔力..... 2

## 第 1 章

### 丢掉对高跟鞋的偏见

每个灰姑娘都有属于自己的水晶鞋..... 10

高跟鞋的印象 ..... 10

高跟鞋的思考 ..... 11

高跟鞋的高度 ..... 11

高跟鞋恐慌症 ..... 11

周遭的眼光 ..... 12

高个子的高跟鞋 ..... 12

灰姑娘的完美变身 ..... 13

高跟鞋的磨合期 ..... 14

忘记鞋子的存在 ..... 14

双足上不为人知的秘密 ..... 16

请牢牢抓住“高跟足” ..... 17

标本兼治，对症下药的穿鞋经..... 18

趾尖疼痛 ..... 18

外翻拇趾 ..... 20

腰酸背痛 ..... 21

鞋后跟打滑 ..... 22

鞋子易滑落 ..... 23



## 高跟鞋的14种超级魔力

- 高跟鞋奏响的三大圆舞曲····· 26
- 让腿部内侧线条登台露脸····· 26
- 转眼间增加小腿长度····· 26
- 改变平衡点，重塑九头身····· 26
- 高跟鞋的超级魔力1** 内侧线条为美丽加分····· 29
- 高跟鞋的超级魔力2** 重塑双腿的修长纤细感····· 30
- 高跟鞋的超级魔力3** 让腿部更显笔直····· 31
- 高跟鞋的超级魔力4** 构筑腿部清晰轮廓····· 32
- 高跟鞋的超级魔力5** 提升身高，毋庸置疑····· 34
- 高跟鞋的超级魔力6** 理想的收腹提臀效果····· 35
- 高跟鞋的超级魔力7** 同样修正脚部线条····· 36
- 高跟鞋的超级魔力8** 坐姿时的小腿长度也能瞬间增加····· 38
- 高跟鞋的超级魔力9** 打造身体的纵向优美曲线····· 39
- 高跟鞋的超级魔力10** 瞬间变身小脸美人····· 40
- 高跟鞋的超级魔力11** 缩减腰围的视觉效果····· 41
- 高跟鞋的超级魔力12** 提升腰部平衡点····· 42
- 高跟鞋的超级魔力13** 背部线条更有型····· 43
- 高跟鞋的超级魔力14** 完美的360°美人····· 44



## 第3章

# 高跟鞋让你变成“足金”美人的5种超级魔法

- 高跟鞋的超级魔法1 改变餐厅服务员的领餐路线 ..... 49
- 高跟鞋的超级魔法2 悄然提升自身素质和品位 ..... 51
- 高跟鞋的超级魔法3 T恤牛仔也变成礼服 ..... 52
- 高跟鞋的超级魔法4 给人留下优雅不俗的深刻印象 ... 53
- 高跟鞋的超级魔法5 轻松成为让人眷顾的魅力女人 ... 54

## 第4章

# 灰姑娘首先要会选鞋



- 选择高跟鞋的3个关键点 ..... 58
  - 1 脚在鞋中伸懒腰 ..... 58
  - 2 鞋子被吸附在脚板上 ..... 58
  - 3 鞋后跟没有松垮之感 ..... 58
- 选鞋师的专业选鞋法 ..... 60
- 如何防止高跟鞋成为外翻拇趾杀手 ..... 62
  - 灵活运用护腕 ..... 63
  - 灵活运用芭蕾舞袜 ..... 63
- 永恒的四大经典高跟鞋 ..... 64
  - 莫罗·伯拉尼克 (MANOLO BLAHNIK) ..... 64
  - 朱塞佩·萨诺第 (GIUSEPPE ZANOTTI) ..... 64
  - 芮妮·乔薇拉 (RENE CAOILLA) ..... 66





布鲁·马格利 (BRUNOMAGLI) ..... 67

爱上它们的理由..... 68

第

5

章

## 高跟族的美丽站姿

露出内脚踝，笔直站立..... 72

芭蕾舞的第三位置..... 73

5根脚趾牢牢紧扣地板 ..... 74

芭蕾舞的第四位置..... 75

从芭蕾舞练习站姿的简易课程..... 77

用毛巾检查双腿内侧曲线 ..... 77

适应高跟鞋的踮脚练习 ..... 78

第

6

章

## 穿上高跟鞋优雅地行走

迈出第一步..... 81

台上1分钟，台下赤脚易轻松 ..... 82

芭蕾舞者的基本功 ..... 84

穿上高跟鞋开始“学步” ..... 86

挺胸收腹，感受臀部的力量 ..... 88

行进中重心移位的练习 ..... 89

让每一步都走得美丽自信 ..... 90

双眼有神，足底生辉 ..... 92



第

7

章

## 高跟鞋孕育出的内在美

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 言行举止中的真女人·····  | 96  |
| 小女子要独善其身·····   | 98  |
| 谨慎礼貌的态度·····    | 100 |
| 爱别人，也爱自己·····   | 101 |
| 自信满满地生活·····    | 103 |
| 由美子女士的走路方法····· | 104 |
| 后记·····         | 108 |





## 第 1 章

# 丢掉对高跟鞋 的偏见

其实每个人都可以实现穿着高跟鞋舒服地活动一天的愿望。不论是几乎没有穿过高跟鞋的人，还是偶尔穿上却觉得没有自信的人。两个星期之后，请在镜子中观赏自己穿上高跟鞋的身姿吧。

## 每个灰姑娘都有属于自己的水晶鞋

你平时都穿什么样的高跟鞋呢？是穿5cm高的坡跟鞋，还是穿走路舒服的平底鞋，抑或是运动鞋？

如果穿上真正的高跟鞋，你会不会觉得自己变得非常时尚呢？你会不会希望如果能行动方便就更好了？

多数人仅仅是把这个想法埋藏在心中，大街上注意那些脚下魅力无限的女人，羡慕不已，但自己却始终认为高跟鞋穿起来一定很难受。

### 高跟鞋的印象

我从小立志当一名芭蕾舞演员，所以我从十多岁开始一直非常喜欢穿高跟鞋。后面我会跟大家解释，高跟鞋对于一名芭蕾舞演员来说是多么的重要。感谢那段经历，现在的我不管是在有坡道或是台阶的地方，都可以穿7cm的高跟鞋行走自如。稍微需要讲究一下的聚会就换成9cm的，穿着高跟鞋站一整天的经历也有过，并且完全不觉得疲倦。

但另一方面也有人试着去掌握高跟鞋的穿法，但最终还是没能实现。好不容易打扮得很时尚出门，却因高跟鞋的穿法及走路方法不当，时间稍长就变得疼痛难忍……

## 高跟鞋的思考

如果到今天你依然不能熟练地掌握穿高跟鞋的方法，那问题究竟在哪里呢？你和我的区别在哪里呢？

我并没有特意地勉强自己去忍耐，当然，你并非没有忍耐力。我只是因为练习芭蕾的原因，掌握了穿高跟鞋的窍门。事实上，只要你知道了这个窍门，你就能轻松地穿上高跟鞋魅力出行了。

## 高跟鞋的高度

只要是成熟的女性，都能轻松穿上7cm左右的高跟鞋。如果掌握了穿高跟鞋的窍门，那么又何惧9cm、12cm的高跟鞋呢？

“我穿5cm的跟就已经晃晃悠悠了，更何况是那么高的跟了。”

如果这种观点先入为主的话，你就不可能掌握高跟鞋的穿法了。你我没有任何区别，逐渐适应高跟鞋，首先要找到你畏惧高跟鞋的原因。

## 高跟鞋恐慌症

你是不是认为穿上高跟鞋就很难保持平衡？

“那么细的跟要承担我全部的体重，还要走那么长的路……”

这种不安是可以理解的。但是不管是粗跟还是细跟，鞋子的原理是不变的。所以不管多么细的跟都完全没有问题。



脚疼并不是因为穿高跟鞋所致，而是因为你没有掌握正确的走路方法和选择鞋子的方法。

关于穿高跟鞋脚疼的问题，下面我和大家一起来解决。

## 周遭的眼光

“虽然很想穿高跟鞋，但走路的姿势很难看……”

“因为我的O形腿很严重，所以没有勇气穿高跟鞋。”

其实，正是有这些顾虑的人才能穿出比别人更美丽的感觉。一个人走路姿势不好看，就可以知道其内心有很多顾虑，因为紧张，走路的姿势可能会变得很难看。

但是，正因为如此，才会更加谨慎地去走路。这个时候的你，像是对脚底注入了爱情一样。正是这种认真劲儿，才能使你变身高跟鞋女王。

## 高个子的高跟鞋

“我身高本来就很高，如果再穿上高跟鞋的话看起来比男生还高大，所以……”

如果因为这个问题而顾虑重重不敢穿高跟鞋的话，真是一个很大的损失。模特们的美丽就在于高跟鞋把她们原本高挑的身材拉伸得更高，让人们专注于

她们高挑的身姿。

而且，男性要比我们想象中更关注女性的脚部。没有任何风韵的平底鞋会让他们倍感失望。所以，他们会更关注和怜惜穿高跟鞋的女孩。

## 灰姑娘的完美变身

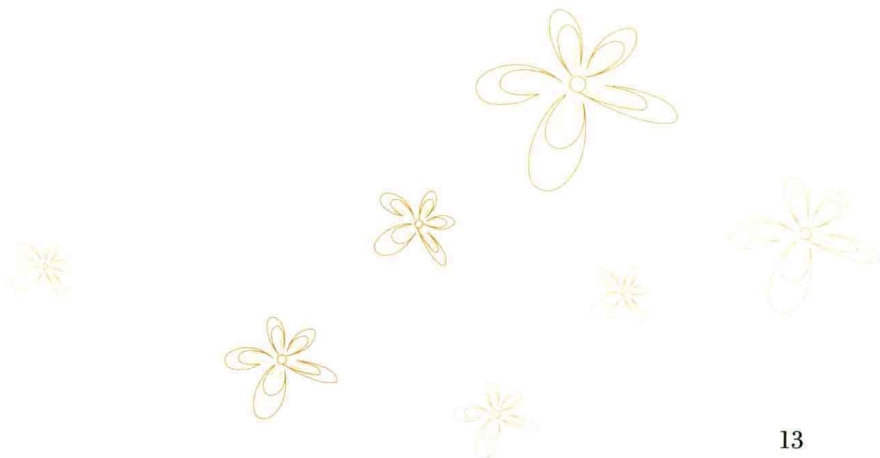
你是否认真地考虑过自己想变成什么样的女性呢？

抛开劳累、疼痛及周围的目光，掌握高跟鞋的穿法，尽情体验时尚的快乐吧。你想拥有优雅的走路身姿吗？那么，穿上高跟鞋，开始寻梦之旅吧！

每天进步一点点都是值得鼓励的。刚开始的时候信心不足也是正常的。

今天要穿着高跟鞋练习站姿，今天要穿着高跟鞋走上5分钟，今天要穿着高跟鞋去买东西……

这些有意思的想法，在这里我就让大家亲身体验一次。



## 高跟鞋的磨合期

你中意于什么颜色的高跟鞋呢？是简单成熟的黑色，还是满是可爱饰品的彩色？或者是性感女人的粉红色？

如果现在已经拥有了自己喜欢的高跟鞋，但是因为没有掌握正确的方法而一直把它放在柜子里，那么赶快拿出来吧。然后翻一下杂志，如果发现令自己惊叹的鞋子，就好好地把杂志研读一番吧。

迄今为止，我的讲解还不是很具体，请先试着想象一下自己穿上高跟鞋的身姿，然后**试着忘记鞋子的存在**吧。

## 忘记鞋子的存在

“为什么呀，我是为了学会怎么穿高跟鞋才读此书的，怎么让我忘记高跟鞋的存在呢？”

这个疑问是可以理解的。但是**想变成高跟鞋女王，首先要拥有一双不被高跟鞋欺压的脚。**

迄今为止，你之所以不擅长穿高跟鞋，是因为你没有掌控双脚的主导权。如何掌控双脚的主导权，正是本书要介绍给大家的。答案就是要忘记鞋子的存在。

这是学校课堂的情景。请大家脱了鞋体验赤脚走路的感觉，其中很多苦于穿高跟鞋的同学都熟练地掌握了方法。

