



内衣成就女人  
LINGERIE STYLE BOOK

# 内衣达人

## 达人必备时尚内衣宝典


[韩]李英美 著 | [韩]崔善英 编审  
文佳 戴晨岑 刘丽 译 | 潘海音 审校



内衣成就女人  
 LINGERIE STYLE BOOK

**内衣达人**  
 达人必备时尚内衣宝典

[韩] 李英美 著 [韩] 崔善英 编审  
 文佳 戴晨岑 刘丽 译 潘海音 审校

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

如果说女人穿着各种款式的内衣能愉悦心情,那么,科学地利用面料和花样的上好机能型内衣便是愉悦了女人的身体。

本书对外衣掩盖下的内衣做了透彻的展示,包含了时尚达人们所关心的内衣常识,尤其是对于从未正确测量过自己文胸尺寸及身体比例的白领女性来说,更是提出了一种全新的生活理念。了解内衣的美妙世界,你就能成为真正的时尚达人。对于梦想着像银幕上的女演员一样拥有S体型的时尚达人来说,本书会成为亲切明了的必备指南。

请相信:内衣成就女人!

“lingerie style book” by LEE YOUNG MI

Copyright©LEE YOUNG MI 2009.

All rights reserved.

Originally Korean edition published by The Book Friends, Friends

The Simplified Chinese Language edition © 2010 China Textile & Apparel Press.

The Simplified Chinese translation rights arranged with The Book Friends, Friends through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

本书中文简体版经The Book Friends, Friends授权,由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2010-2110

### 图书在版编目(CIP)数据

内衣达人:达人必备时尚内衣宝典/(韩)李英美著;文佳,戴晨岑,刘丽译.—北京:中国纺织出版社,2011.1

ISBN 978-7-5064-6915-9

I.①内… II.①李…②文…③戴…④刘… III.①内衣-服饰美学

IV.①TS941.713

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第197406号

---

策划编辑:刘晓娟 李沁沁 责任编辑:范雨昕 责任校对:寇晨晨

责任设计:何建 责任印制:何艳

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:[faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/18 印张:9

字数:70千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 序

内衣是在外衣之下与人体关系最密切的衣物，内衣可以增添人的魅力、丰富人的情感，体验身体的质感。有关女人内衣的历史文化及各种故事神秘而精彩。内衣所包含的技术因素也是极其丰富的。

女性的乳房是身体上唯一没有骨骼支撑的器官，主要由乳腺和脂肪组成，其主要支撑力是依赖乳房的韧带和胸肌及有弹性的皮肤。同时，成年女性的胸部结构是人体最复杂的立体造型部位。由于人体造型、脂肪层、乳腺组织、皮肤弹性的不同，年龄的因素，乳房造型的保持和活动的需要，人们需要不同结构的文胸来达到其功能的目的。文胸的立体结构可以支撑身体下垂的赘肉，辅助体型的调整。

文胸等有塑形功能的内衣设计除在满足身体结构的舒适之外，更重要的在于美化人体的自然形态，使之更接近人类理想的美。这类内衣不仅在结构特征上比一般服装复

杂，其不同部位还需用不同特点的材料来满足其力学上的需要，缝制工艺也因其不同部位需要不同弹性和紧密度而选用不同的针迹和缝型。

内衣设计技术方面的复杂程度足以让女人们在购买内衣时面对琳琅满目的内衣无从下手。不同类型、不同材质、不同风格的内衣让每一个关爱自己的女性眼花缭乱。

带着一份执著，怀着满腔情致，韩国漫画故事作家李英美，以女性特有的细腻、以作家独到的视角，对内衣、内裤作了深入细致的观察和研究，告诉读者内衣产品的类型、女人体型的特征，将种种内衣的选购方法与修改护理，等等相关的知识细细道来。

手持《内衣达人：达人必备时尚内衣宝典》一册，足以让您成为一位内衣挑选与使用的行家里手。

潘海音





## 甜蜜贴身内衣的诱惑

你是否还能想起在电影《欲望都市》中，凯莉独自一人在家时穿的黑色文胸？满怀自信、美丽的凯莉比谁都更能体会都市人的孤独和风采。她的黑色文胸比裸身更具性感和魅惑。音乐录像*Something Stupid*中，卢比·威廉斯与对唱的妮可·基德曼所穿的心形花纹内裤给人留下令人难以忘怀的印象。

电影《阿飞正传》里，张国荣在镜子前舞动的曼波舞，魅惑地表现了孤独的都市人。这幅画面中更令张国荣出彩的正是白色背心下面所穿的宽松的四角内裤。

所有的人都会穿内衣，从出生儿的肚兜到防止长筒袜滑落的吊袜带，内衣世界真的是丰富多彩。

谈到内衣有人首先会想到诱惑和性感，也有的人首先会想到卫生和清洁。

穿内衣最开始的目的是为了保护皮肤的清洁和卫生。值夜班、旅游、衣服还未来得及清洗时，最先想到的便是

内衣了。相信有过此经历的人都能体会连续几天穿同一件内衣的那种心情。妈妈衣橱里面“Naning9”在结束它的寿命后还让它成为厨房里的抹布。然而，内衣“只要洗干净便可以”的想法已成为我们母亲那一代的过时观念。有的人固执地认为好像只有白色才是清洁的象征，但内衣世界实在是太丰富多彩了。于是人们不禁要问，难道内衣仅仅是为了保护皮肤的清洁而出现的吗？

试想一下，如果说内衣仅是外衣里面所穿的卫生用衣服的话，可公开穿的机会也很多。假期旅行、和朋友同住一屋、偶尔和同事一起桑拿、和自己的他（她）共度浪漫一夜时，我们会为穿什么样的内衣而苦恼和担心。

就如同外衣的用途和象征不同一样，内衣也是提升外在形象、增加美感的产品。同时，根据穿衣人的爱好取向、自信态度的不同而产生的效果也不同。如今内衣也已成为个性时代的产物。随着自身的兴趣或心情的不同，穿着不同的内衣能够表现或性感、或可爱、再或单纯的不同感觉。具有塑型功能的内衣成为在表现自我个性的同时将平直的身材变幻为S型曲线的魔法工具。

不仅如此，近来的内衣服饰流行将文胸的线条从低领衣服中有效地展现出来的穿法，像以前欧洲女人的衬裙衣襟一样将内衣的花边从连衣裙下方显露出来的着装也很流行。



我有四个姐姐，从小时候开始便听着她们唠叨穿着的内衣。女孩子们对于外衣掩盖下的美丽新世界总是充满着憧憬和热爱。因此涉猎于全韩国的角角落落以及日本、中国和东南亚购物商街的内衣市场，并且为了写成这本书，从首尔的东大门到南大门市场，到意大利、法国、巴西在韩国开的内衣公司以及网上购物中心和内衣批发市场，再到家喻户晓的国内名牌内衣推广秀，我都会来回奔走，深入调查。而且还通过同龄的朋友以及熟人的熟人等多层环节，收集到了10~60岁不同年龄人的意见。结果表明，很多女性和男性的内心想法各不相同，韩国民众对内衣的理解比想象的还要贫乏。

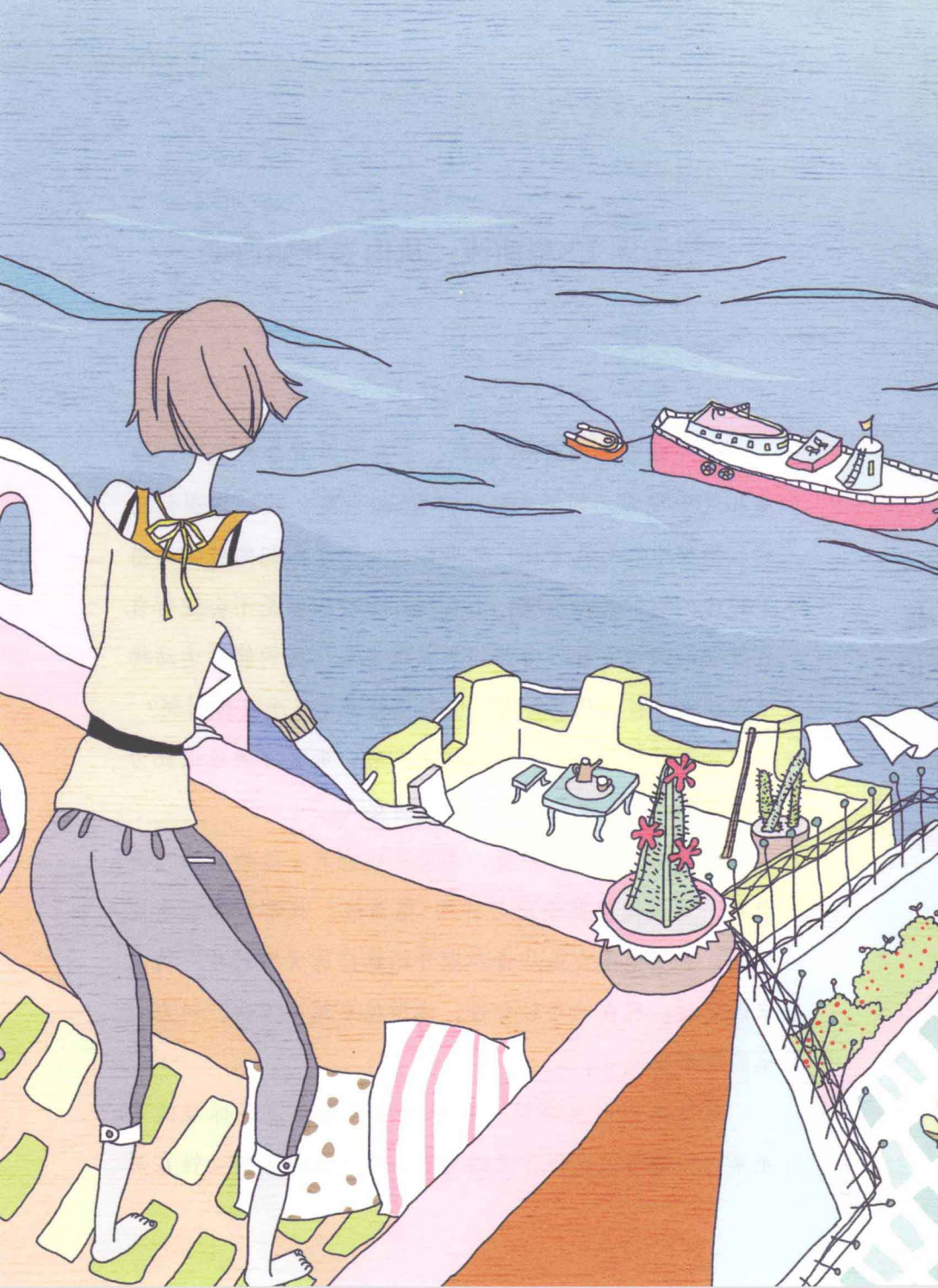
事实上，韩国女性大致比日本、中国、菲律宾等东亚、东南亚国家的女性身材更标准，但出人意料的是她们对尺寸的感觉很迟钝。

日本的内衣包括了从60A~105I的100多个尺寸，在韩国竟也有很多女性的内衣尺寸为60H或100A以及100H，但她们都没有穿戴同自身尺寸相符的内衣。其实只要稍花点心思，多做点了解，是能够找到解决的办法的。与穿错内衣整天心情不爽相比，用美丽的塑型文胸提升身形美感，使外衣也焕发出魅力和生机，会使你的步伐从早晨起就变得自信起来。漂亮的内衣完成了塑造外衣线条效果的身体化妆。



现在就开始让我们一起步入关注健康和款式的美妙内衣世界吧。







## 塑造完美S型曲线，从内衣开始改变

女人都希望拥有S型曲线，但并不是有梦想就一定能使其成为现实。如果你梦想拥有S型曲线，就一定要付出相应的努力和自我管理！如果你对一下子凸起的肚腩和扁平可怜的胸部置之不理，十有八九会被看做是不会进行自我管理的懒惰女性。当然如果通过多去小区的健身运动场所也能够减掉讨厌的赘肉，但那得需要消耗多长时间啊？

如果是计较时间的经济学主义者，那么你便应该成为一个懂得“内衣就是科学”的聪明女人。

只要注意内衣的穿着，即便不能拥有一流模特的完美身材，你也能够塑造出匀称的S型曲线。我常常感到吃惊的是，竟然很多女性从青春期开始选择的文胸尺寸一次也未改变过。现在的年轻女性，体型越来越西方化，对内衣也应越来越关心。

选择内衣时要谨记，要想物尽其用必须用标准的眼光来选择能有效发挥作用的内衣。事实上韩国的女性在买



名牌包包和高档衣服时毫不犹豫，而对于购买内衣却很吝啬。如果说随心穿着的不同款式经济型内衣使自己心灵获得放松的话，科学地利用了面料和花样的上好功能性内衣便是真正愉悦了自己的身体。

本书包含了自诩为风格时尚达人的女性们所不知的内衣常识。对于从未正确测量过自己文胸的尺寸，上身和下身的风格不统一，想都未想过像荧屏上的女演员一样穿着系列名牌产品，随便将内衣扔进洗衣机的女性来说，本书将会成为你亲切明了的指南。

本书对外衣掩盖下的内衣做了透彻的展示，作为内衣的设计者，对本书的出版感到十分高兴。每天只能遮于外衣下面无法展示自身的内衣世界竟如此华美。

如果你很好地理解了这个美妙的世界，那么作为真正的风格时尚达人你便合格了！

准备活动-热爱自身的开始，了解内衣基础 14

Chapter 01 内衣，了解之后才能正确穿着

最好的遮羞布——内裤 26

真正S型曲线的开始——文胸 34

健康美丽的第一步——针织背心 45

穿出时尚的保暖内衣 49

借助内衣塑型——塑型内衣 55

*Fun Fun Story*

电影和电视剧中的内衣故事——《乱世佳人》 63

Chapter 02 挑选适合自己体型的内衣

娇瘦少女型身材 66

娇小丰满型身材 70

大腿较粗，下体肥胖型身材 74

臀部丰实无胸型身材 77

一字体型，无曲线感模特型身材 79

整体肥胖大妈型身材 81

在家修缮内衣 83

*Fun Fun Story*

电影和电视剧中的内衣故事——《欲望都市》 89



### Chapter 03 款式搭配技术, 时尚内衣

- 如何穿着时尚内衣 93
- 时尚内衣性感是关键 102
- 这种时候应该这样做! 不同情况下的内衣展示 108
- 演绎完美的S型曲线 118
- Fun Fun Story*
- 电影和电视剧中的内衣故事——《红磨坊》 123

### Chapter 04 内衣选购技巧

- 内衣价格的两极 127
- 不同场所的内衣选购指南 139
- 比购物更重要的是内衣养护方法 150
- Fun Fun Story*
- 电影和电视剧中的内衣故事——《肩膀外的恋人》 154







## 内衣包括哪些

虽然有些生硬，但还是应从基础讲起。

内衣是指外衣里面所穿的衣类的总称，一般包括皮肤和外衣之间衣物的所有种类。像长筒袜、吊袜带、衬裙这些内衣和外衣界限模糊的种类，人们也将其归为广义上的内衣。

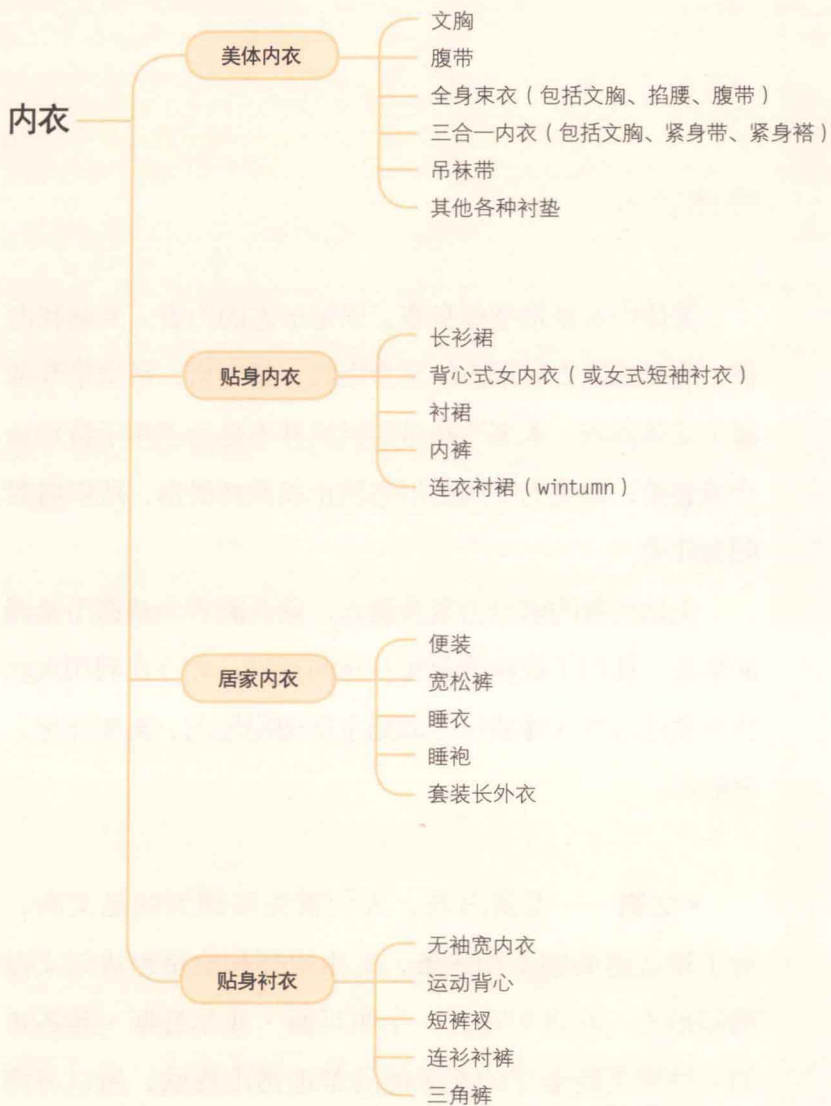
服饰研究者们从古代埃及的文献和资料中找到了关于内衣的记载，在韩国也有三国时代以前人们穿内衣的记载。

内衣的最初功能虽然是为了清洁和卫生，但如果单纯只是以此为目的的话，那么它就不会有如此多彩悠久的历史了。服饰研究者称内衣比外衣更能彰显人的个性和感觉。意思是说虽然内衣隐秘地藏于外衣之下，但也因此能够更加直观地表现出人的内心。

内衣根据穿着范围的不同可以分为美体内衣、贴身内衣、居家内衣、贴身衬衣四大类。



## 内衣的分类



## 美体内衣

美体内衣是指把握身姿、固定形态的内衣。文胸和内裤，腹带或连衣裙形态的全身束衣，紧身褙，吊袜带等都属于美体内衣。本来吊袜带的目的并不是为了用于特别场合或装扮，而是为了固定形态防止长筒袜滑落，所以将其归为此类。

美体内衣的前身为紧身胸衣，紧身胸衣为塑造出紧绷的形态，使用了铁丝等有害身体的材料，如今在利用柔软材料塑造自然人体曲线方面则主要使用尼龙、再生纤维、聚酯等。

• **文胸**——提到内衣，人们首先联想到的是文胸。为了塑造前胸胸型和线条，它由罩杯和肩带组成以支撑胸部形态。20世纪初，一个叫玛丽·菲尔普斯·雅各布的女性因为晚会穿的礼服能清楚地透出皮肤，所以将两块手帕绑在一起遮盖胸部，顿时，很多女性看到这个

