

优雅与质感 ②

—— 熟龄女人的穿衣显瘦时尚法则



[日] 石田纯子 ◦ 著 宋佳静 ◦ 译

体形不完美?

+

轮廓造型
色彩平衡
协调搭配

=

优雅自信

日本时尚设计师 **石田纯子**

不受年龄限制的 **穿衣显瘦** 时尚法则

漓江出版社



优雅与质感
——熟龄女人的穿衣显瘦时尚法则

[日]石田纯子/主编
宋佳静/译

桂图登字:20-2013-154

图书在版编目(CIP)数据

优雅与质感. 2 / (日) 石田纯子著; 宋佳静译. --桂林: 漓江出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5407-6887-4

I. ①优… II. ①石… ②宋… III. ①女性-服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第296366号

大人の着やせバイブル

Copyright © Junko Ishida/Shufunotomo Co.,LTD. 2011

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office,

Chinese simplified character translation rights © 2014 by Lijiang Publishing House

优雅与质感2：熟龄女人的穿衣显瘦时尚法则

主 编：[日]石田纯子

译 者：宋佳静

摄影师：神子俊明 泽崎信孝

编辑统筹：符红霞

版权联络：董 卉

责任监印：唐慧群

绘 者：寺泽有理江

责任编辑：张 芳 董 卉

责任校对：徐 明

出 版 人：郑纳新

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市南环路22号

发行电话：0773-2583322 010-85891026

传 真：0773-2582200 010-85892186

电子信箱：ljchs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：850×1310 1/32 印 张：5.75 字 数：60千字

版 次：2014年1月第1版 印 次：2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-6887-4

定 价：30.00元

邮 编：541002

邮购热线：0773-2583322

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换



阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

女性生活时尚第一阅读品牌

宁静 丰富 独立 光彩照人 慢养育



优雅与质感
——熟龄女人的穿衣显瘦时尚法则

[日]石田纯子/主编
宋佳静/译



太胖、太瘦、太矮、太高、体形不美、身材不匀称……

如果能再……就完美了。

本书介绍的不是如何遮掩这些不足，而是教会大家如何通过突出自身的优点、协调整体搭配的平衡，以实现优雅美丽的穿衣技巧。

这种扬长避短的石田流造型技巧，既包括谁都能轻松模仿的普遍性原理，还包括通过对自身优缺点进行认真分析而寻找出合适搭配方案的针对性原理。

“显瘦”仅仅是入门级的造型技巧，最终目标是通过不断审视和改善，令自己变得更加优雅迷人。

能将对时尚的困惑化作打磨自己、提亮自己的原动力，想要变得更加美丽的各位熟龄女性，希望本书能为你们提供参考。



主妇之友社
熟龄女性时尚研究班

013 || 前言

基于“显瘦”理念，将穿衣造型多样化
更时尚，更快乐

021 || Lesson 1 “熟龄显瘦”的基本攻略

022 || 规则1 通过轮廓造型学习显瘦技巧

024 || 不同身高打造I形线条的技巧

028 || I形线条的搭配练习

028 || 中等身高（155~165厘米）

030 || 小个子（155厘米以下）

032 || 高个子（165厘米以上）

034 || 不同身高打造X形线条的技巧

038 || X形线条的搭配练习

038 || 中等身高（155~165厘米）

040 || 小个子（155厘米以下）

042 || 高个子（165厘米以上）



044 || **规则2 学习支配色与点缀色的显瘦平衡**

046 || 支配色是黑色（收缩色）

050 || 支配色是深紫色（收缩色）

054 || 支配色是粉色（亮彩色）

058 || 支配色是蓝色（亮彩色）

062 || **规则3 学习各种图案的显瘦规则**

064 || 各种身高的斜纹（Bias print）图案穿衣技巧

068 || 各种身高的花纹（Flower print）图案穿衣技巧

075 || **Lesson 2 基本款的显瘦攻略**

076 || Item01 衬衫（Shirt blouse）

080 || Item02 开衫①（Cardigan）

084 || Item03 开衫②（Cardigan）

088 || Item04 牛仔裤（Denim）

092 || Item05 灰裤子（Gray pants）

096 || Item06 袍式连衣裙（Tunic one-piece）

100 || Item07 风衣（Trench coat）

107 || **Lesson 3 上下装协调搭配的攻略**

上下的协调 Denim

108 || 牛仔裤的黄金比例

上下的协调 Sarrouel pants

112 || 哈伦裤的黄金比例

上下的协调 Shirt

116 || 裙子的黄金比例

上下的协调 Long jacket

120 || 长外套的黄金比例



127 || **Lesson 4 配饰与鞋子的搭配攻略**

重叠佩戴 Accessory

128 || 配饰的黄金比例

全身分量的平衡 Stole

130 || 围巾的黄金比例



小腿部的平衡 Shirt

- 134 || 裙装、连裤袜与鞋子的搭配

小腿部的平衡 Pants

- 140 || 裤装、连裤袜与鞋子的搭配

149 || Lesson 5 19个显瘦技巧大总结

- 150 || 打造V线条 通过V形区域强调纵向线条

- 151 || 显瘦技巧1 围巾的佩戴方法 ①

- 152 || 显瘦技巧2 围巾的佩戴方法 ②

- 153 || 显瘦技巧3 有分量的垂感配饰

- 153 || 显瘦技巧4 带领衬衫

- 154 || 使用小配饰 通过小配饰提升视线

- 155 || 显瘦技巧5 胸针

- 156 || 显瘦技巧6 长项链

- 157 || 显瘦技巧7 手袋

- 158 || 穿衣法 强调体形中最瘦的部位

- 159 || 显瘦技巧8 像自然翻折的袖口一样卷起袖子

- 160 || 显瘦技巧9 强调手腕、脚踝的纤细线条
- 161 || 显瘦技巧10 束腰连衣裙最好强调腰线
- 162 || 挑选 即便相同款式，也需精心挑选
- 163 || 显瘦技巧11 打底裤
- 164 || 显瘦技巧12 连裤袜
- 166 || 显瘦技巧13 丝袜
- 167 || 显瘦技巧14 长筒靴
- 169 || 显瘦技巧15 短靴
- 170 || 显瘦技巧16 帽子
- 171 || 显瘦技巧17 戒指
- 172 || 显瘦技巧18 手袋
- 173 || 显瘦技巧19 身姿
- 175 || 试穿 试穿不同款式的确认要点
- 176 || 外套
- 177 || 上装
- 178 || 裤子
- 179 || 裙子



Column

经验主义让你显胖（1）

072 || 打底裤的穿法

经验主义让你显胖（2）

104 || 裙子的穿法

显瘦百搭的功能款（1）

124 || 马甲的实力

显瘦百搭的功能款（2）

146 || 披肩的实力

Style 1 同色系



[不同穿法将改变体形]
用相同的 **长开衫** 来验证

全身都是同一色系，
从上到下一个直筒。

蝙蝠衫款针织质地的长开衫
搭配同色系的长裙，无论色彩还
是线条都过于单调，从上到下
一个直筒，给人沉重呆板的印象。

前言 基于“显瘦”理念，将穿衣造型多样化更时尚，更快乐

石田纯子

要想穿得漂亮，“显瘦”是个不可或缺的要素

即便是标准体形，仍然执着地想要“再瘦点”，即便拥有如模特、演员般令人羡慕的苗条身材，也想要胳膊再瘦点、大腿再细点……生活中，我们总能碰到这样或那样过分追求完美的人。如果对女人做个调查，大概每个人都会想要自己看起来更瘦吧。

对女人而言，沉闷显胖的穿着会让人觉得土气、呆板、老气横秋。轻盈显瘦的穿着会令人觉得干练、年轻、活力四射。尤其是中年开始发福的体形，在穿衣扮靓的时候特别需要注意清爽显瘦的搭配技巧。希望大家都能将“显瘦”这个关键词铭记在心，掌握年轻、灵动的造型方法。

但是，我们不能仅仅为了显瘦而走向另一个极端。只穿有显瘦效果的颜色，造型未免流于单调乏味，何来时尚呢？如果流行色正好是柔和的中间色或者漂亮的暖色，即使是膨胀色也应该穿来试试。花边、蕾丝等款式也同样，不要因为会显胖就完全放弃，而应该尝试想办法，看看如何能使这些美丽的元素看起来显瘦。无论是一件衣服还是一件配饰，在自认为“不行、不会、不能”而放弃之前，先努力想想看，它和其他什么颜色搭配能显瘦？如果换成别的材质是否会更轻盈？换上紧身裤和靴子是不是整体效果会更干练？诸如此类，通过各种轮廓造型、颜色搭配、小配饰的点缀等方法，让整体形象看起来更瘦更美，才不会将时尚变成束缚。

Style 2 及膝裙



用相同 **长开衫** 来验证

及膝裙显得更轻快，
但没体现出长开衫的
修长感。

将长裙变成深米色的及膝裙。裙长变短之后，整体感觉更加轻快，但裙子和鞋子的连贯性较差，修身效果不佳。即便是清爽的造型，显瘦效果也一般。