



你不懂内衣

于晓丹 —— 著



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

有料、有趣、还有范儿的内衣知识百科

你不懂内衣

于晓丹 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

你不懂内衣 / 于晓丹著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5594-3006-9

I. ①你… II. ①于… III. ①内衣—基本知识 IV.
①TS941.713

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第232074号

书 名 你不懂内衣
著 者 于晓丹
策 划 快读·慢活
责任编辑 姚 丽
特约编辑 周晓晗 王瑶
出版发行 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 [http:// www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)
印 刷 天津联城印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 6
字 数 119千字
版 次 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5594-3006-9
定 价 45.00元

出现印装、质量问题, 请致电 010-84775016 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

序

为什么要写这本书？

“市场上的内衣琳琅满目，我要从哪里入手才能建立起一个完美的内衣橱？”这是很多朋友问我的问题。当然，还有更多更细的问题，比如：

文胸的棉垫太厚，胸部一看就很假怎么办？

买集中型的文胸，胸是更挺了，可肥肉也被挤出来了，怎么办？

总是被钢圈勒出一道深深的红印，看着就痛，该怎么办？

每次穿运动文胸，脖子都要抽筋了怎么办？

找到喜欢、穿起来既轻松又舒服的文胸真的很困难吗？

……

上面的很多问题都集中在文胸上。

其实，除了文胸，内衣包括的种类还有很多。

经常遇到一些女性朋友这样向我提问：“我的内衣怎么那么不合适，你能不能……”根据她们的语境，我可以立刻明白她们说的内衣其实只是“文胸”。事实上，笼统地把文胸叫做

“内衣”的人不在少数，这里面既包括普通消费者，也包括内衣销售员、时尚杂志编辑，甚至我们内衣工作者。

也许是做了多年内衣设计师的缘故，我特别不能容忍有人把文胸叫做内衣，几乎得了强迫症，遇上谁这么说都想纠正。2016年我在某问吧开了一个专栏，有位提问者对于我的执着很是不满。这让我想起19世纪末美国华纳医生的经历。他当年为纠正女性穿过于勒束的束胸衣，一边行医，一边做巡回演讲。可无论他怎么讲，女性也不愿放弃这些伤害身体的束胸衣，于是他干脆自己设计了一款“健康胸衣”，并改行成立内衣公司，即后来美国最大的内衣公司沃纳科集团（Warnaco Group）的前身。

我没有华纳医生的魄力和勇气，只能一遍一遍地提倡“欲立其身，先正其名”，只有先把概念搞清楚才能更好地谈论“内衣”这个话题。

“内衣”一词，工业领域常用的英文是“Intimate Apparel”，实际包括七种类型或至少五种，文胸和内裤只是其中的两种，其他还有睡衣、家居服等。

这五或七种类型也可以简化为两种：一种叫“日内衣”，另一种叫“夜内衣”。这两种足以概括内衣的全部种类，说法简单、易懂，女性朋友们也比较容易接受和理解。

所谓日内衣（Daywear），是指白天穿在外衣下的内衣。包括文胸、内裤、调整型内衣、日内衣背心等，袜类也可以归

入日内衣。

所谓夜内衣（Nightwear），则是在以卧室为中心环境的非公共场所的穿着。比如家里既有公共区域也有私密环境，像客厅就是公共的，而卧室则是私密的。又比如在学生宿舍等起居处穿着的衣服等。包括睡衣和居家服。

羞于谈论内衣的并非只有东方人，西方社会也曾有过尴尬于公开场合谈论内衣的历史。羞于谈论，不外乎因为内衣与性有关。20世纪50年代，一位名叫弗雷德里克的美国人第一次在全国发行的男性和女性杂志上做内衣广告，他借用香奈儿的那句名言——“时尚可以消逝，但风格永存”，打出了这样一句内衣广告——“时尚在变，但性永不过时（Sex never goes out of fashion）”。

“性”这个词在当时还是说不得的话题，这句广告语被很多人视为有伤风化。不过它也从此破了大忌，在那之后，谈论女性内衣话题变成一件越来越酷的事情，谁敢谈论谁就被认为很有个性。

说起来，内衣讲究合体以体现女性曲线美，这也是在20世纪50年代才开始有的概念。虽然生产商已经开始生产合体内衣，但是女性并非一下子就接受了要选择“合体内衣”的概念。说来也许你不信，直到20世纪90年代中期，女性才普遍具有了买“合体内衣”这一意识。换句话说，我们的祖母可能一辈子都没穿戴过完全合体的文胸或者内裤。

内衣发展出今天这几个明确的种类，经历了漫长且复杂的过程。从灯笼开裆麻内裤到紧身弹力比基尼，从连体加吊袜带的束腹衣到只遮盖胸脯两个小点的三角软杯文胸，这近百年来走过的每一步都充满艰辛。

我们一直说，一部内衣的发展史其实就是女性解放自己、尊重自己的历史。所以，今天我们在谈论文胸时，如果能坦率地使用“文胸”这个词，其意义肯定大于是否使用了一个准确的词。

现在，就让我们开始了解内衣吧！

目录

PART 1 了解与选购

关于文胸

- Q1. 文胸有哪些种类? 002
- Q2. 钢圈真的能托举乳房, 防止它们下垂吗? 013
- Q3. 常见的无钢圈文胸有哪些? 015
- Q4. 选择钢圈文胸时, 底围和罩杯总有一个不合适, 该如何解决? 017
- Q5. 有哪些特殊的功能性文胸? 020
- Q6. 你喜欢多厚的胸垫? 带垫还是不带垫? 021
- Q7. 什么是软杯文胸? 适合什么胸型的人? 024
- Q8. 胸型是怎么分类的? 024
- Q9. 应该在什么时候购买人生中第一件文胸? 027
- Q10. 第一次购买文胸时, 应该做些什么准备? 028
- Q11. 如何看懂文胸的尺码? 030
- Q12. 有关文胸结构的名词有哪些? 032
- Q13. 买文胸一定要试穿吗? 034
- Q14. 两个胸大小不太一样正常吗? 该如何选择文胸? 035

- Q15. 不同年龄阶段的人应该如何选择文胸? 035
- Q16. 底围只有 70, 可罩杯却是 E, 应该如何选择文胸? 039
- Q17. 文胸穿上后, 总是塌陷着、皱皱的, 应该怎么办? 039
- Q18. 罩杯大但不想显得太丰满, 应该如何选择文胸? 040
- Q19. 明明是 A 罩杯, 需要把自己穿成 C 罩杯吗? 040
- Q20. 你应该有哪些颜色的文胸? 042

关于内裤

- Q21. 常见的内裤材质有哪些? 043
- Q22. 内裤有哪些常见款式? 046
- Q23. 是否有 100% 纯棉弹力内裤? 051
- Q24. 如何识别内裤成分标识里的弹性纤维? 052
- Q25. 底裆的衬布为什么一定要是纯棉的? 054
- Q26. 内裤有哪些不常见的时尚款? 055
- Q27. 从制作工艺看, 内裤有哪些分类? 055
- Q28. 购买“无痕”内裤时需要注意什么? 056
- Q29. 怎样才算是合适的内裤? 057
- Q30. 你应该有哪些颜色的内裤? 058
- Q31. 内裤要与文胸成套购买吗? 059
- Q32. 一个人应该有多少条内裤? 060
- Q33. 生理期需要穿特殊的内裤吗? 060
- Q34. 市面上的一次性内裤可以购买吗? 061
- Q35. 为什么国内市场上很少有纯白色内裤? 062

关于睡衣与家居服

- Q36. 你会穿着睡衣睡觉吗？ 064
- Q37. 睡衣有哪些常见款式？ 065
- Q38. 什么是衬裙式睡衣？ 069
- Q39. 什么是娃娃式睡裙？ 072
- Q40. 睡衣该选棉质的，还是丝质的？ 074
- Q41. 想购买高级的棉质睡衣，应该选哪种成分的棉？ 075
- Q42. 睡衣的颜色对睡眠有影响吗？ 075
- Q43. 回到家一定要换上家居服吗？ 075
- Q44. 常见的家居服都有哪些款式？和睡衣有什么不同？ 076
- Q45. 你的家居服不会只有男朋友的大T恤吧？ 078

关于调整型内衣

- Q46. 什么是调整型内衣？ 079
- Q47. 调整型内衣有哪些款式？ 080
- Q48. 调整型内衣有哪些常见面料？ 085
- Q49. 调整型内衣面料里的氨纶起什么作用？ 087
- Q50. 购买调整型内衣，为什么要注意面料的弹性方向？ 088
- Q51. 选购调整型内衣还有哪些其他注意事项？ 088
- Q52. 只有丰满的女性需要穿调整型内衣吗？ 090
- Q53. 只有女明星需要穿调整型内衣吗？ 091
- Q54. 调整型内衣真的能让你变瘦吗？ 092

关于运动内衣

- Q55. 运动时一定要穿运动文胸吗? 094
- Q56. 应该选择什么样的运动文胸? 095
- Q57. 为什么我们需要根据运动种类选择运动文胸? 097

关于特殊时期的内衣

- Q58. 生理期需要穿特殊的文胸吗? 099
- Q59. 什么是孕妇文胸? 为什么要穿孕妇文胸? 100
- Q60. 在孕期的不同阶段该如何选择文胸? 101
- Q61. 孕期选择文胸应该注意什么? 103
- Q62. 哺乳期应穿什么样的文胸? 104
- Q63. 哺乳文胸有哪些主要特点? 105
- Q64. 选择哺乳文胸时应该注意什么? 106
- Q65. 哺乳期结束后应该穿什么样的内衣? 108

关于他的内衣

- Q66. 你会买情侣内衣给另一半吗? 109
- Q67. 你会给他买什么样的内衣? 110
- Q68. 如何为他挑选合适的内裤? 110
- Q69. 什么是拳击内裤? 113

PART 2 穿戴

- Q70. 今天早上我该穿哪件文胸？ 116
- Q71. 软杯文胸外穿怎么避免凸点尴尬？ 117
- Q72. 日常通勤可以穿运动文胸吗？ 117
- Q73. 高强度的运动文胸穿戴十分困难，该怎么办？ 118
- Q74. 文胸可以外穿吗？ 119
- Q75. 夏季需要穿打底文胸吗？ 121
- Q76. 冬季将文胸穿在秋衣外面好吗？ 121
- Q77. 穿露背装应该穿什么文胸？ 122
- Q78. 文胸有哪些肩带的变化？如何与外衣搭配？ 124
- Q79. 你的内衣橱里有硅胶文胸吗？你知道怎么穿吗？ 127
- Q80. 任何人都适合穿硅胶文胸吗？ 128
- Q81. 可以长时间穿戴硅胶文胸吗？ 129
- Q82. 一整天都待在家，要穿文胸吗？ 130
- Q83. 回到家，什么时候脱掉文胸？ 130
- Q84. 睡觉的时候应该脱掉文胸吗？ 131
- Q85. 一个女人应该同时有几件文胸、内裤轮换着穿？ 131
- Q86. 尺码不合适的文胸该怎么处理？ 132
- Q87. 如何选择与裤子或裙子搭配的内裤颜色？ 132
- Q88. 如何选择与裤子或裙子搭配的内裤款式？ 133
- Q89. 你会穿丁字裤吗？ 133
- Q90. 旅行的时候，你带睡衣吗？ 134
- Q91. 三天两夜的旅行或出差，应该带几件内衣？ 136

PART 3 清洗与收纳

关于清洗

- Q92. 新买的内衣，要不要先清洗？ 140
- Q93. 内衣应该手洗还是机洗？可以干洗吗？ 141
- Q94. 如何清洗文胸？ 142
- Q95. 内衣清洗前要确认的清洗标识都有哪些？ 145
- Q96. 文胸如何晾干？ 147
- Q97. 如何保养全蕾丝文胸？ 147
- Q98. 如何保养硅胶文胸？ 148
- Q99. 内裤应该如何清洗？ 150
- Q100. 内裤洗净后需要暴晒才能穿吗？ 151
- Q101. 内裤一定要保持干爽，这是为什么？ 152
- Q102. 袜子和内裤可以一起洗吗？ 153
- Q103. 睡衣应该多久清洗一次？ 154
- Q104. 睡衣应该怎么清洗？ 155
- Q105. 潮湿的地方，睡衣上经常出现霉斑怎么办？ 155
- Q106. 真丝睡衣应该如何清洗？ 156

关于收纳存放

- Q107. 你有放置内衣的专用抽屉吗？ 158

- Q108. 文胸穿多久后可以被扔掉? 160
- Q109. 内裤穿多久后可以被扔掉? 160
- Q110. 真丝内衣应该如何存放? 161

PART 4 身体护理

- Q111. 你在意胸部的护理吗? 164
- Q112. 理想的乳房应该是什么样的? 165
- Q113. 什么是胸部护理? 165
- Q114. 乳腺增生应该注意什么? 166
- Q115. 哪些体育锻炼可以加强对胸部的保养? 167
- Q116. 不同年龄段应该如何对乳房进行不同的护理? 168
- Q117. 如何处理多余的体毛? 171
- Q118. 什么是“比基尼脱毛术”? 172
- Q119. 护理臀部有哪些益处? 174
- Q120. 如何收副乳? 175

PART 1

了解与选购

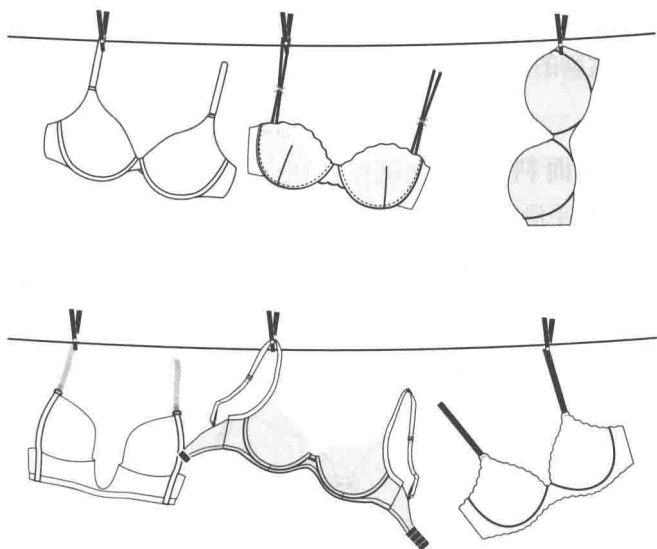


关于文胸

Q1. 文胸有哪些种类？

穿戴文胸不仅能美化女性曲线，而且对健康也有好处。可如果使用不当，却会对女性的胸部造成伤害，因此，科学地选戴文胸至关重要。然而，自从文胸进入黄金时代以后，女人们选购文胸就成了一件既快乐又烦恼的事。快乐是市场丰富，可选择范围大了；烦恼则是市场过于丰富，不免眼花缭乱。而且，虽然有胸型分类，但女性的胸脯仍然太多样化，再复杂的分类也不足以概括所有胸型。那么，如何才能找到适合自己的那一件呢？

年龄、胸部轮廓、季节、社会身份等都可能是影响我们选择文胸的因素。让我们先从这里开始了解吧！



市场上的文胸款式实在是太多了，这些不同款式很难按照某一种规律分入某种类型，即使勉强做出分类，仍是你中有我，我中有你，要想做出十分清晰的分类极为困难。

针对极其丰富、复杂的女性胸脯特征，欧美内衣市场做了一个简便的区域划分：普通尺码（Regular Size）和大尺码（Plus Size）。

普通尺码是指32AA罩杯至36C罩杯，即国际尺码80A~90D。

大尺码是指D罩杯及以上，或38C罩杯起，目前到42J为止，即国际尺码90DD及以上。