



现代女性必备内衣使用手册

Underwear
Monogatari

内衣 物语

几木 编著

完美女人

细节演绎 专业示范
顶级内衣设计师倾情
讲授内衣着装必修课
DVD

选购、搭配、洗涤、收纳……
一站专业顾问，给你最贴心的关怀和指导！

魅力由内而生 焕发美丽光彩

“形”与“色”的完美搭配打造99℃沸点女人

点击下载PDF图书

内衣，唤醒你沉睡的美丽

The Underwear Make You More Beautiful

内衣是女人美丽的秘密

它可以改善你的身材，勾勒出生动的曲线，唤醒你沉睡的美丽。好衣塑身，选择一件好的内衣陪伴自己，是聪明女人深谙的法则。

你是不是也发现，自从穿上非常合身的内衣之后，工作运和恋爱运都跟着开始好转起来了呢？这可不是瞎扯！看看镜子中的你，穿对了bra就能轻易地展现美丽的乳沟，胸部也开始丰满坚挺；挑对了内裤，小屁股也变得圆润娇俏了。这样的你，怎能不人见人爱？

作为女人，有些问题常常困惑着我们：

第一次穿Bra要怎么选择呢？

从十多岁开始，到超过六十岁，不同年龄层，我们应该穿什么样的内衣呢？

如何正确地洗涤、晾晒、折叠和收纳内衣？

结婚典礼上穿哪种内衣最合适？

想要在约会的时候有更好的表现该选择什么样的“贴身精灵”？

在内衣专卖店选购内衣有什么秘诀吗？

哪种内衣能提升恋爱运、金钱运、健康运？

“亲身宝贝”全攻略，女人挑选与搭配内衣的绝佳助理：

可爱抑或成熟，优雅抑或性感，张扬抑或含蓄，全方位的内衣格调推介，让你找对自己的“专属天使”。

公开女人的身体密码，带你全面了解女人的乳房结构、完美身材比例和三围测量技巧。

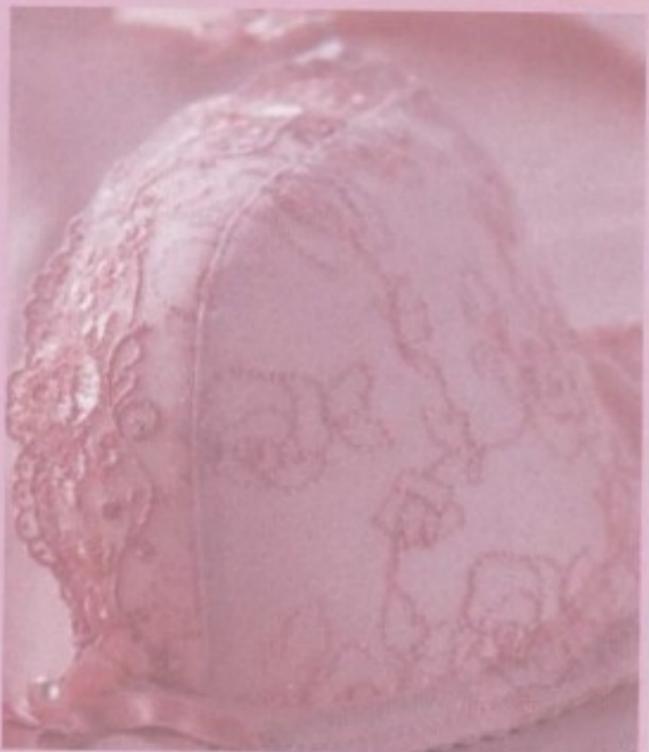
看准色彩和场合，将内衣的完美搭配进行到底，还教你大胆玩内衣外穿的高调风格。

内衣的性感密码，教你轻松拥有性感乳沟，点燃他的“性”致。

.....

我们深信，好的内衣不仅能为我们塑造傲人的身体曲线，更能带来愉悦舒适健康的身心！

有关内衣的基本知识全都记录在这本书里，接下来就只需要去实践它了。



PART 1

解开女人的“内在”密码 … 1

Reveal the “inner” code of females

- 一、内衣的时尚变迁 …………… 2
- 二、女人的身体密码 …………… 6
- 三、精致女人的内衣哲学 …………… 10

PART 2

内衣挑选全攻略 …………… 23

Skills of choosing underwear

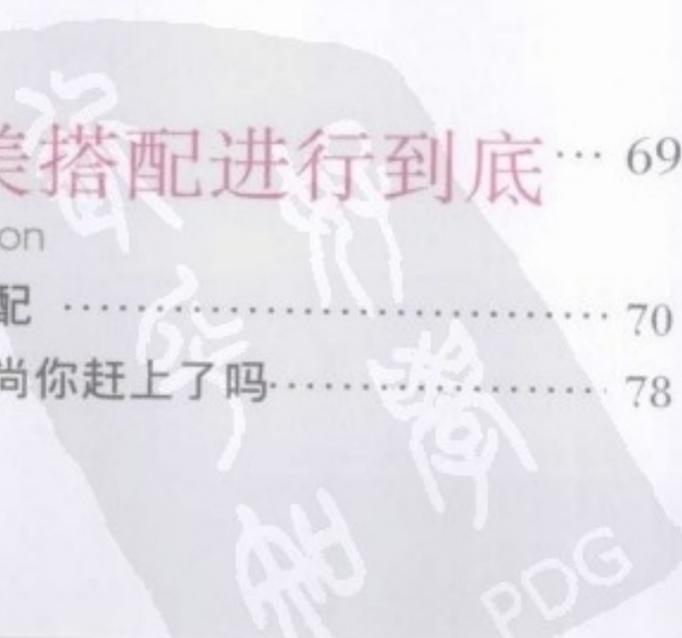
- 一、内衣选购有学问 …………… 24
- 二、聪明女人选择适合自己的内衣 …………… 28
- 三、“内衣”不可忽略的细节 …………… 49
- 四、内衣选穿误区 …………… 56
- 五、穿戴文胸的正确方法 …………… 59

PART 3

将内衣完美搭配进行到底 … 69

Underwear collocation

- 一、内衣的完美搭配 …………… 70
- 二、内衣外穿的时尚你赶上了吗 …………… 78



PART 4

内衣的性感密码 85

Sex and underwear

- 一、轻松拥有性感乳沟 86
- 二、用内衣点燃他的“性”致 87
- 三、由内裤来定“性” 89
- 四、男人好“色”观内衣 90
- 五、情趣内衣的媚惑风情 93
- 六、情人节的神秘礼物 96



PART 5

塑身美体总动员 99

Shape your figure

- 一、揭开美体内衣的神秘面纱 100
- 二、性感女人的塑身秘籍 103



PART 6

内衣管理新主张 111

Take care of your underwear

- 一、内衣洗涤其实也有学问 112
- 二、内衣收纳有原则 118

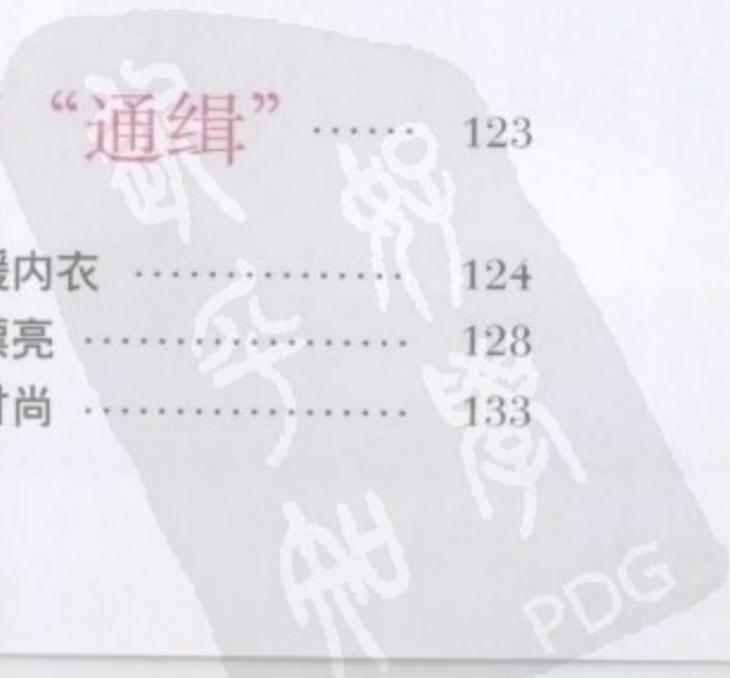


PART 7

贴身衣饰全面“通缉” 123

A collection of underwear

- 一、寒流来袭，最爱保暖内衣 124
- 二、居家女人，睡衣最漂亮 128
- 三、风情当道，泳衣也时尚 133



解开女人的 “内在”密码

Reveal the “inner” code of females

内衣是一种服饰，一种文化，
更是一件艺术品。

女人的身体是世界上最完美的艺术，
这种完美来自经典的“S”，
更来自她与生俱来的神秘和诱惑。

内衣与女人的相遇，
是对美丽和诱惑最好的诠释。

解开女人的“内在”密码，
让女人的美从内开始散发……



Vicissitude of underwear fashion

一. 内衣的时尚变迁

在西方，内衣被译为Undercover或Underwear，它包括紧身胸衣（Corset）、乳罩（Bra cup）、掐腰（Waist nipper）、连胸紧身衣（All-in-one）、背心式衬裙（Camisole）、短腰（Short）等许多种类。

胸衣最早出现在古罗马时期。欧洲文艺复兴以前，女性身体几乎不加束缚，贵妇们穿上衬裙作为内衣。到了17世纪，人们认为衬裙作为内衣太放荡。由此，出现了“束衣”，也开始了折磨女性的历史。妇女们用几近残酷的手法，把自己的身体，用重重的布条勒起来，很多女士因此而导致肋骨骨折、流产、内脏移位等。这种被女性自觉带上的“刑具”，被当时的媒体称为“舒适的工艺”。

20世纪初，新女性掀起时装新潮，标准内衣的位置以长于臀围线以下10~40厘米为宜。伴随弹性织物在服装中的广泛应用，内衣变得越来越舒适易穿。到了1922年，文胸终于被普及，这是一次真正的解放。第一次世界大战对女性内衣产生了重大影响，战争过后，女性们以男生的形象来打扮自己。各种不同的内衣开始出现，有组合式的，也有单件的。除了追求男生式的外表外，女士们还选择那些能表现女性柔美的内衣。这时一些轻盈、悬垂式的内衣，粉红、黄、蓝灰、翡翠、紫、橘、绯红以及黑色等开始流行。新设计的代表作是紧身裤，广告称之为“与无袖衬衫、短衬裤、胸衣和女短袖衬衫一样，能使身材自然柔美、挺立苗条，为新时代时装所必须”。这些内衣多用棉织品、丝质针织物和衬垫制作而成。



17世纪的「金属紧身内衣」

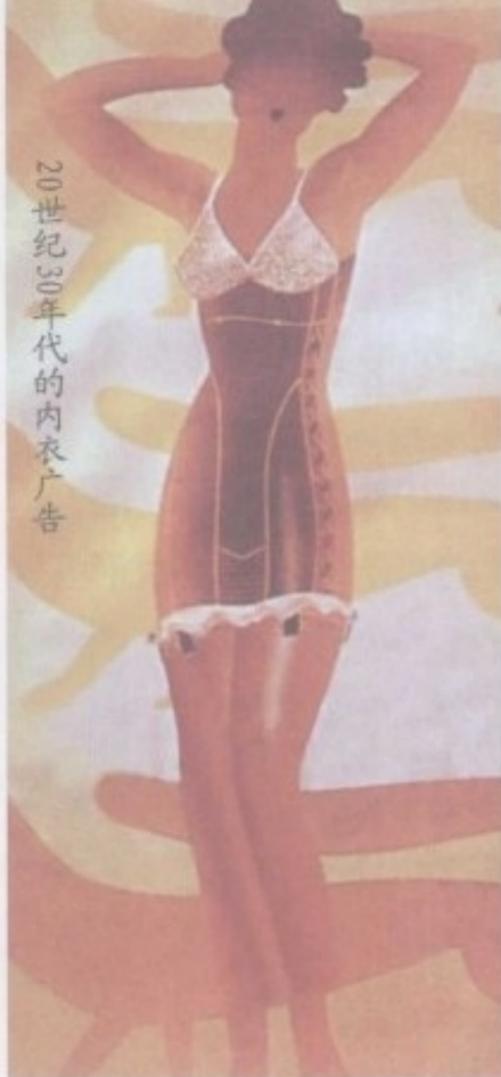


18世纪中甸的紧身胸衣

20世纪30年代的胸衣大部分已经不用镶边和撑骨，人造纤维技术的进步促成了两种材料的出现：一种是双向拉伸的松紧带；另一种是人造丝。用这些材料制成的胸衣又轻又有弹性，既能保持女性体形又不会伤害身体。

好莱坞明星引导了20世纪30年代追求苗条、柔雅以及曲线美的时尚。女士们对银幕上的“性感女神”极为崇拜，并模仿这些女明星们的化妆和着装，例如葛莉塔·嘉宝（Greta Garbo）、马琳·帝特里奇（Marlene Dietrich）、珍·哈罗（Jean Harlow）、梅伊·韦斯特（Mae West）以及琼·克拉福（Joan Crawford）等。美国和法国的服装设计师们应用能贴着身体的、显示性感线条的、柔软而优美的缎子和双绉面料，为好莱坞明星们，也为富裕的上流社会的顾客设计和提供她们所渴望的服装。当时，法国设计师制造了细长外形的内衣。这种内衣能滑过臀部和腰部，隔开双乳，并使胸部线条成为时髦的焦点。

为了展现曲线美，新型的内衣成为了必需品。这种新型内衣大多采用了人造纤维，从人造丝到弹性网状材料。它们虽然都很实用，但过于单调。为了保持线条的流畅，装饰已经限制到最小量。20世纪30年代后期，出现了尼龙材料。尼龙纤维质轻、强度高、柔软，并能织出不同重量的纱线，其织物不需熨烫，挂起来可以很快晾干，它是制作内衣的理想材料，不久后人们发现，几乎所有内衣中都有尼龙的痕迹。



20世纪30年代的内衣广告



20世纪40年代末的内衣广告

随着二次世界大战的爆发，世界陷入了危机之中。二战导致经济衰弱、物质缺乏，内衣成了奢侈品。1945年战争结束，虽然随后的几年仍执行着战时的配给制，但欧洲的女士们又开始渴望展现女性魅力。克里斯汀·迪奥于1947年在巴黎发布了献给女性们的“迪奥新风格”新型内衣，英国《图片时报》的评语是：“不再有慵懒的肩膀，而是紧束的腰带和臀部垫衬的宽大的裙子……这些服装只能是巴黎制造，因为只有巴黎才敢进行这种大胆的尝试”。“迪奥新风格”款式的关键是它腰上的细小“腰带”，这是由马斯尔·鲁采斯（Marcel Rochas）于1945年设计的。这种内衣在美国名为“肚带”，在英国称为“蜂腰带”，而在法国则称为“胡蜂腰”。这种腰衣有条12~20厘米的长撑骨腰带，以后逐渐演变成与衬裙结合的腰围，另一种演变是不带撑骨而只需穿戴乳罩的轻柔服装。《时尚》杂志对其描述为：“体形不只是上帝赐给的，风度优雅靠的是良好的锻炼和合适的胸衣。锻炼靠的是意志，而胸衣靠的是明智选择。”

随着新的印染工艺的出现，20世纪50年代的内

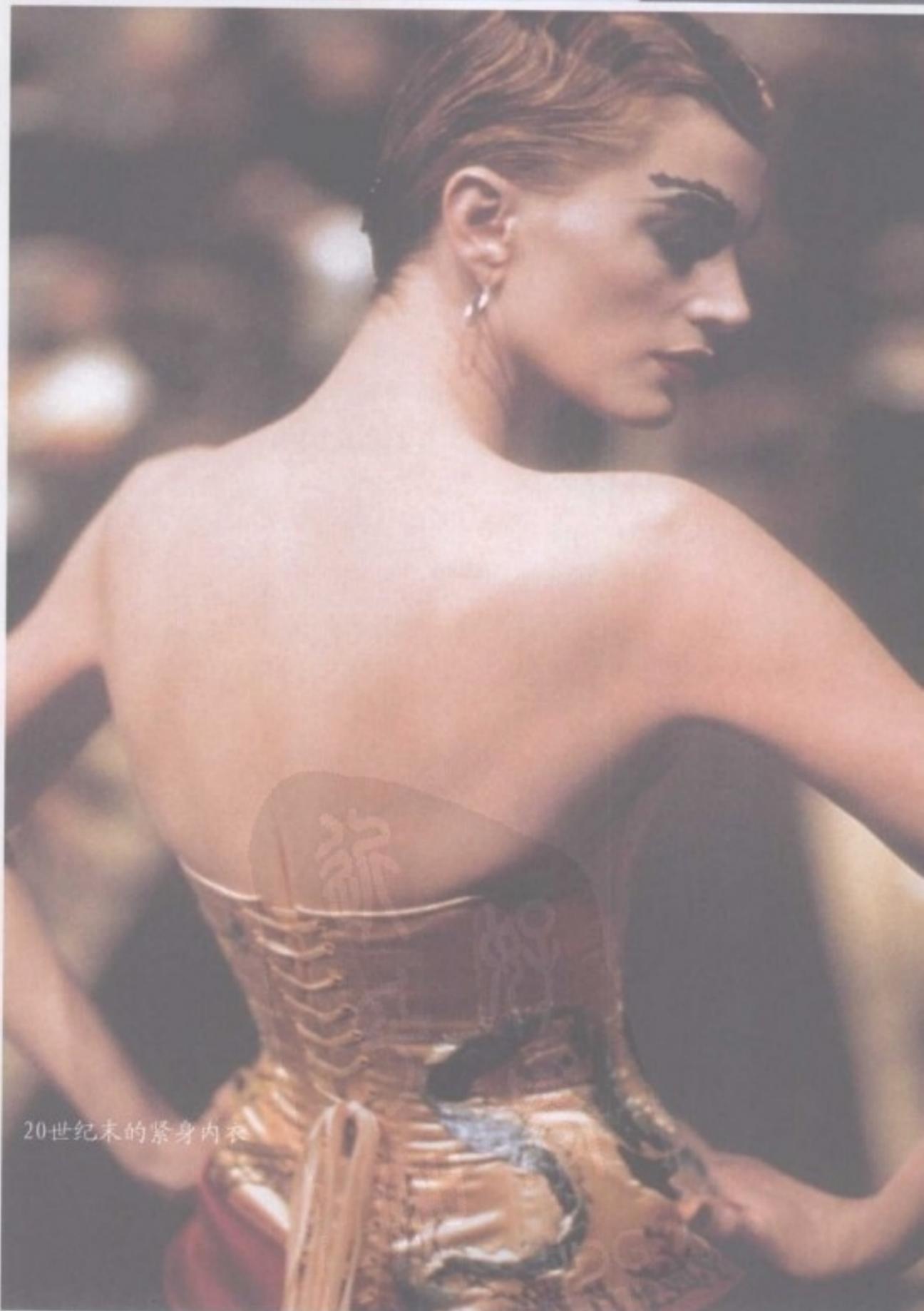
衣在流行颜色和图案方面的选择范围变得很广。流行颜色主要有宝石蓝、茶红、翡翠绿、珊瑚色、紫红色和桃红等几种，并配以各种花卉图案。娱乐业也对胸衣设计有很大的影响。正处在“猫王”与“比尔·哈里和彗星”音乐的时代，摇滚乐和摇摆舞盛行。这些舞蹈都要求腰臀部大幅度摆动。尽管如此，束缚性的、传统的价值观念仍占主流。法国女演员利斯里·卡罗 (Leslie Caron) 和阿第瑞·赫布博 (Audrey Hepburn) 在影片《萨布瑞那集市》(Sabrina Fair) 中的造型，奠定了20世纪50年代后期内衣的基调。就在那时，社会变革达到高峰，出现了一系列的重大技术革新。



胸衣，裙架和女用内衣



20世纪80年代紧身内衣



20世纪末的紧身内衣

20世纪70年代，在崇尚健康的潮流下，内衣的设计注重承托力。同时，朋克风格开始流行，并对整个80年代的设计产生了重大的影响。

20世纪80年代，内衣设计者开始了表现人体美的新探索，从单纯注重内衣的功能性转向注重外观魅力与功能并重。内衣造型除了突出女性柔美线条外，还需要华丽的织物，这些织物包括饰带、优质棉布、网眼花边、光泽丝织品和绉绸、乔其纱缎子，以及各种氨纶类型的材料等。有些织物是透明的，有些是半透明的，带有饰边、活褶和褶裥等。

这种服装时尚在20世纪80年代中期由美国的电视肥皂剧加以强化。人们仍渴望苗条健美身材，到了20世纪80年代后期，女士们意识到可以借助于一些人工手段和塑型“内衣”，达到她们所要求的理想身材。从运动装中演变而来的胸衣已成功地成为体型塑型服，其主要特征是在胸部采用钢托，而在裆部用合适的扣合件进行弹性控制调节。

21世纪的今天，女性内衣的发展犹如经历了一个完整的轮回。克里斯汀·迪奥一语道破天机：“没有时装的基础，就不会有时装时尚。”



各式妇女和儿童用紧身内衣和紧身胸衣



穿紧身胸衣的麦当娜

二. 女人的身体密码

1. 了解(你的)乳房结构

大多数人觉得乳房是女人身体最美的地方。女人的胸部，从身体部位来讲，一定是最有女人味的地方。究竟什么样的乳房是美丽的？又是什么在影响着乳房的生长？充分地了解乳房结构，有助于我们更好地保护乳房。拥有美丽的乳房从了解开始。

④ 乳房的形状

乳房与人的相貌一样，千人千面。按乳房隆起程度划分，可大体分出七种形状。

除了形状外，乳房的良好形态取决于人的举止。青少年期是发育的关键性时期。妈妈们应该留意女儿的乳房增大，并强迫她们保持挺直的身姿。乳房在女人的一生中会有形变，乳房形状绝不会一直不变。有些妇女比起其他的妇女受这种变化的影响要小一些。当然，乳房的形变离不开遗传因素。一般来说，年轻姑娘的乳房与她妈妈或祖母的相似，但是也有许多的例外。



● 圆盘型

乳房隆起不高，但底部不小，像两个薄薄的盘子。选用下部及侧部加厚的功能性文胸，将乳房向内推，从而使乳房抬高隆起。



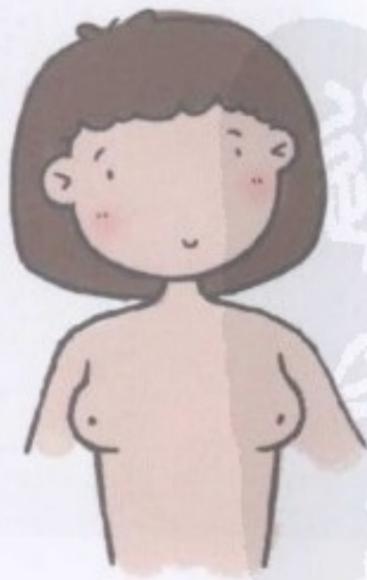
● 半球型

乳房隆起较大，且饱满，如同球形的两半。可选用3/4罩杯、宽肩带、带钢圈的文胸，切忌常穿1/2罩杯的文胸。



● 纺锤型

乳房隆起很高，但底部不大，乳房向前突出并稍有垂感，形似纺锤。可选用3/4罩杯、全罩杯、宽肩带、带钢圈的文胸，以防止乳房下垂。



● 外扩型

两个乳房过分地向两边扩展，一般因长期保护不当，穿着过于压迫的文胸造成，极少数是天生的。适合3/4罩杯、心位间距小、罩杯碗侧有加强设计、集中效果好的文胸。

④ 乳房的生理结构



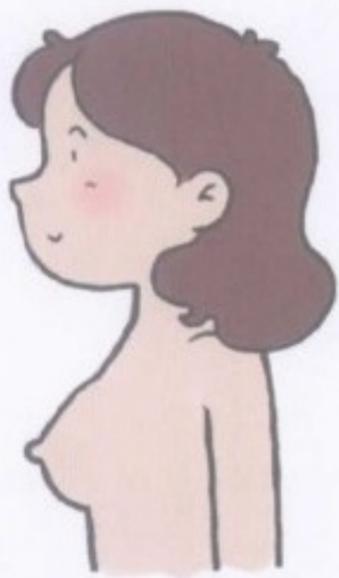
● 下垂型

乳房隆起但下垂，下侧一部分碰到胸部。可选用高心位、宽肩带、宽比位、罩杯下部加强设计的文胸进行调节。



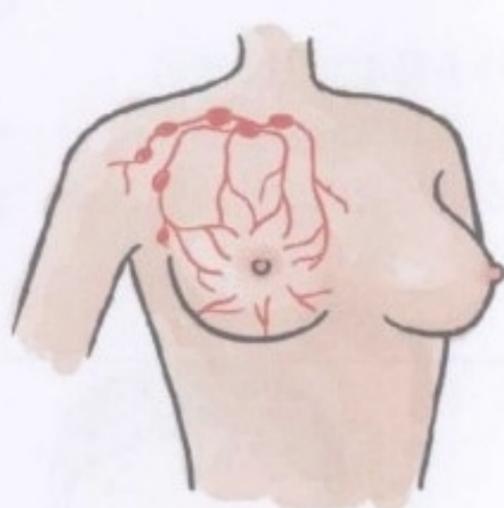
● 一大一小型

刚发育的女孩子有 25% 适当加大空距会大小不一。适合文胸是插片文胸，尺码设定以大的乳房为准，小的一边可用棉垫补充。



● 圆锥型

乳房隆起较小，底部也不大，但整体挺拔，呈圆锥状。使用下衬垫文胸，可以使整个胸部显得更加丰满。



乳腺

输乳管

乳头

输乳管

肋骨

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。其内部结构有如一棵倒着生长的小树。

乳腺组织：保持乳房健康。乳腺组织负责分泌乳汁，它受激素控制，每个月经周期它会逐渐增大然后复原。乳腺组织是脆弱的，我们平时不良的生活习惯，如熬夜、暴食、情绪激动等原因都会直接影响激素水平，导致体内激素动荡刺激到乳腺组织，从而引发一些病变。

结缔组织：防止乳房下垂。结缔组织与胸部肌肉结合在一起，是悬挂乳房的组织。它完全没有弹性，被过度拉伸致使组织断裂就难以回复，最终造成乳房下垂。结缔组织断裂后难以恢复，因此需要时刻保护，这也是我们戴文胸的原因之一。

脂肪组织：控制乳房大小。乳房中最最多的是脂肪，腺体组织和结缔组织漂浮在脂肪之中，脂肪多少决定乳房大小。看到这里，你大概可以明白为什么女人不能过度节食了吧！女性过度节食的唯一结果是全身普遍减脂，当然也包括乳房，减肥的美女可要当心减成了小胸女哦。

胸肌：决定乳房形状。乳房靠结缔组织外挂在胸肌上，胸肌的支撑决定着乳房的走向。通过锻炼能使胸肌增长，托高胸部，而锻炼韧带可以使得胸部更加挺拔，胸肌的增大会使乳房突出，胸部看起来更丰满。了解了这个原理之后，爱美的女性一定要加强身体锻炼，因为丰满的胸部是锻炼出来的。

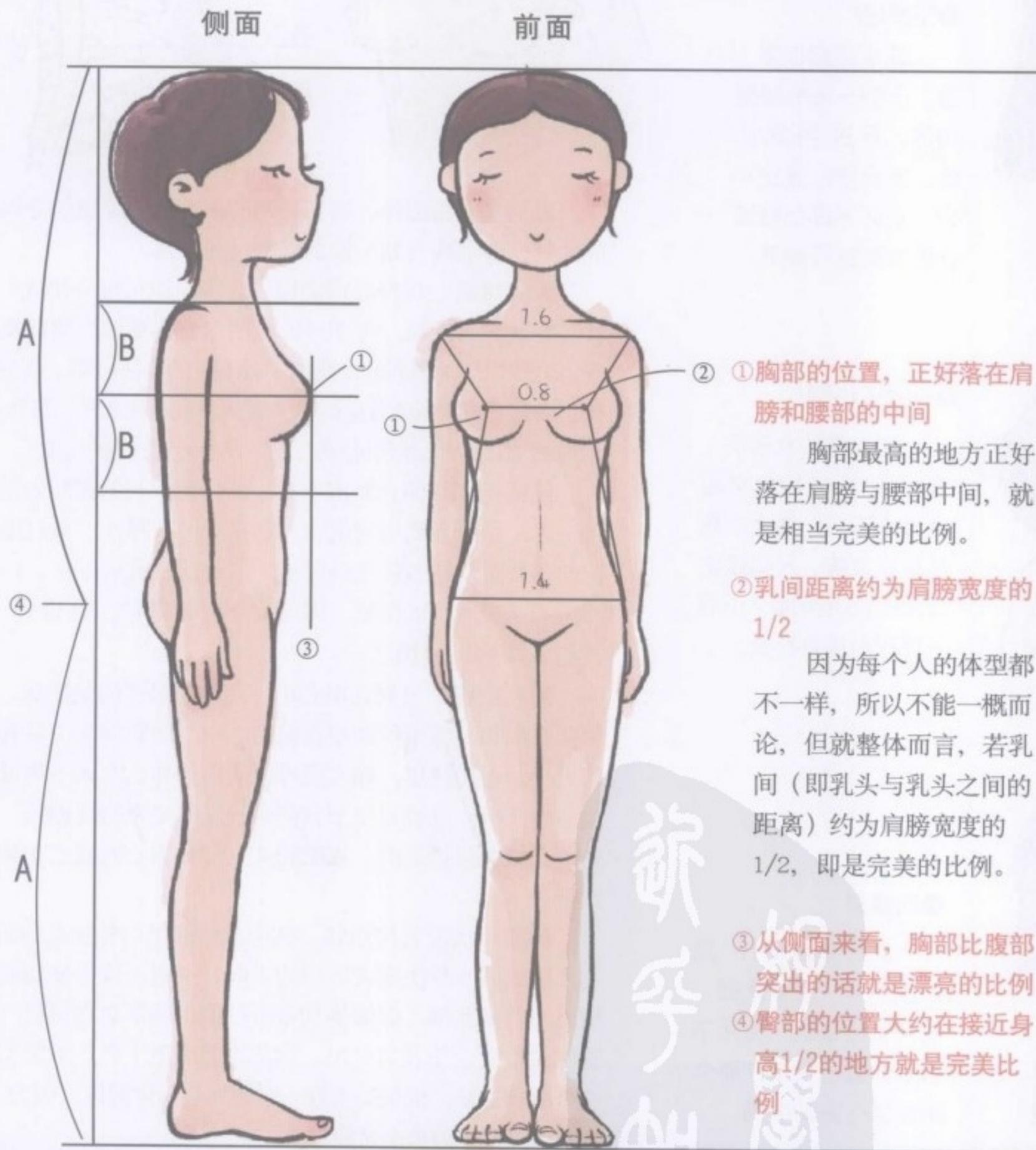
2. 最(完美)的身材比例

④ 完美的尺寸因人而异

医学美学认为，女性的曲线美是世界上最美的事物。每个人的体型不一样，漂亮的胸围和腰围有好几种，最好看的形体尺寸并不是绝对固定的。

④ 最佳的身材比例就是全身的均衡协调

完美的身材比例就是全身达到秣纤合度的状态。当个人的个性特质能充分展现、全身体态能达到均衡状态时，就能产生最完美的身材比例。



① 胸部的位置，正好落在肩膀和腰部的中间

胸部最高的地方正好落在肩膀与腰部中间，就是相当完美的比例。

② 乳间距离约为肩膀宽度的1/2

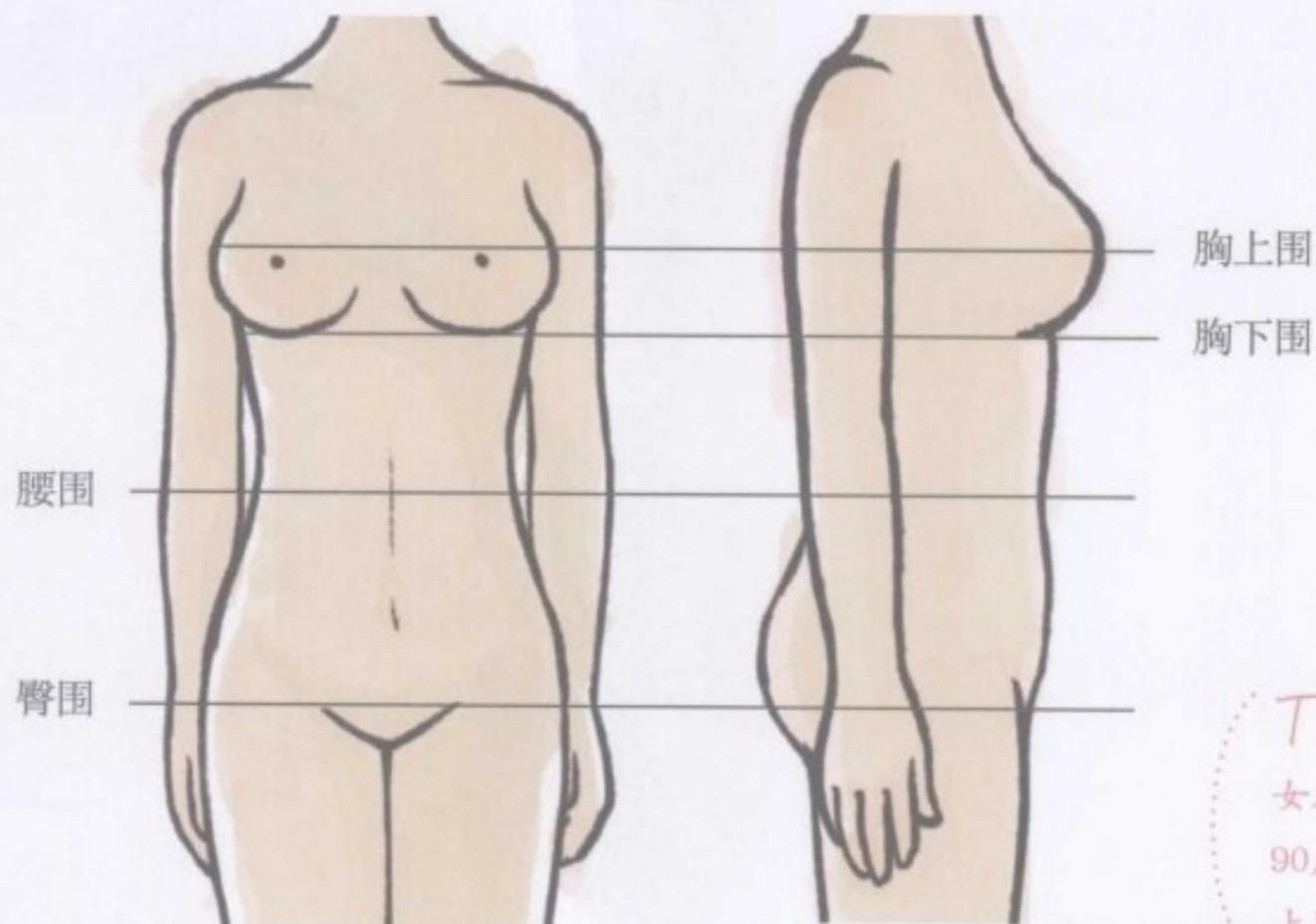
因为每个人的体型都不一样，所以不能一概而论，但就整体而言，若乳间（即乳头与乳头之间的距离）约为肩膀宽度的1/2，即是完美的比例。

③ 从侧面来看，胸部比腹部突出的话就是漂亮的比例

④ 臀部的位置大约在接近身高1/2的地方就是完美比例

3. 准确(测量)你的三围

每个女人都关心自己的三围尺寸，三围是女人一生的话题。准确把握自己的三围尺寸，做一个了解自己的女人。每个国家测量三围的标准量法是不太一样的，下面就详细地介绍一下在中国最常用的标准测量方法。



TIPS 在日本等一些国家，测量女人胸围最常用的方法是身体呈90度的鞠躬姿势，然后用标尺测量上胸围和下胸围的尺寸。

胸围：胸围反映胸廓的大小和胸部肌肉与乳房的发育情况，它是身体发育状况的重要指标。测量胸围时，身体直立、两臂自然下垂、呼吸均匀自然。软尺通过乳房最丰满的位置，绕胸围一周，得出胸上围尺寸，测量时可轻轻转动皮尺，以防过紧或过松，软尺紧贴乳房隆起处下缘，绕胸围一周，即得乳房下缘一周尺寸，得出胸下围尺寸。

腰围：腰围反映腰腹部肌肉的发育情况。测量时，身体直立，两臂自然下垂，不要收腹，呼吸保持平稳，皮尺水平放在髋骨上、肋骨下最窄的部位（腰最细的部位）。

臀围：臀围反映髋部骨骼和肌肉的发育情况。测量时，两腿并拢直立，两臂自然下垂，皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处。

为了确保准确性，测量三围时三点需要注意：一是要在横切面上；二是要在锻炼前进行；同时要注意每次测量的时间和部位相同，测量时不要把皮尺拉得太紧或太松，力求仔细、准确。

★标准三围的换算方法：

胸围=身高×0.51

如：身高160cm的标准胸围=160cm×0.51=81.6cm

腰围=身高×0.34

如：身高160cm的标准腰围=160cm×0.34=54.4cm

臀围=身高×0.542

如：身高160cm的标准臀围=160cm×0.542=86.72cm

Philosophy of underwear

三. 精致女人的内衣哲学

内衣是女人最俏皮的真我体现。不同款式的内衣不仅能让女人变得风情万种、仪态万千，还能帮她们淋漓尽致地表达出内心的全部情愫。

精致的蕾丝，恰到好处的弧线，温柔的色彩，如今商场里令人眼花缭乱的品牌设计足以满足女性对内衣最大的想象空间和选择空间。



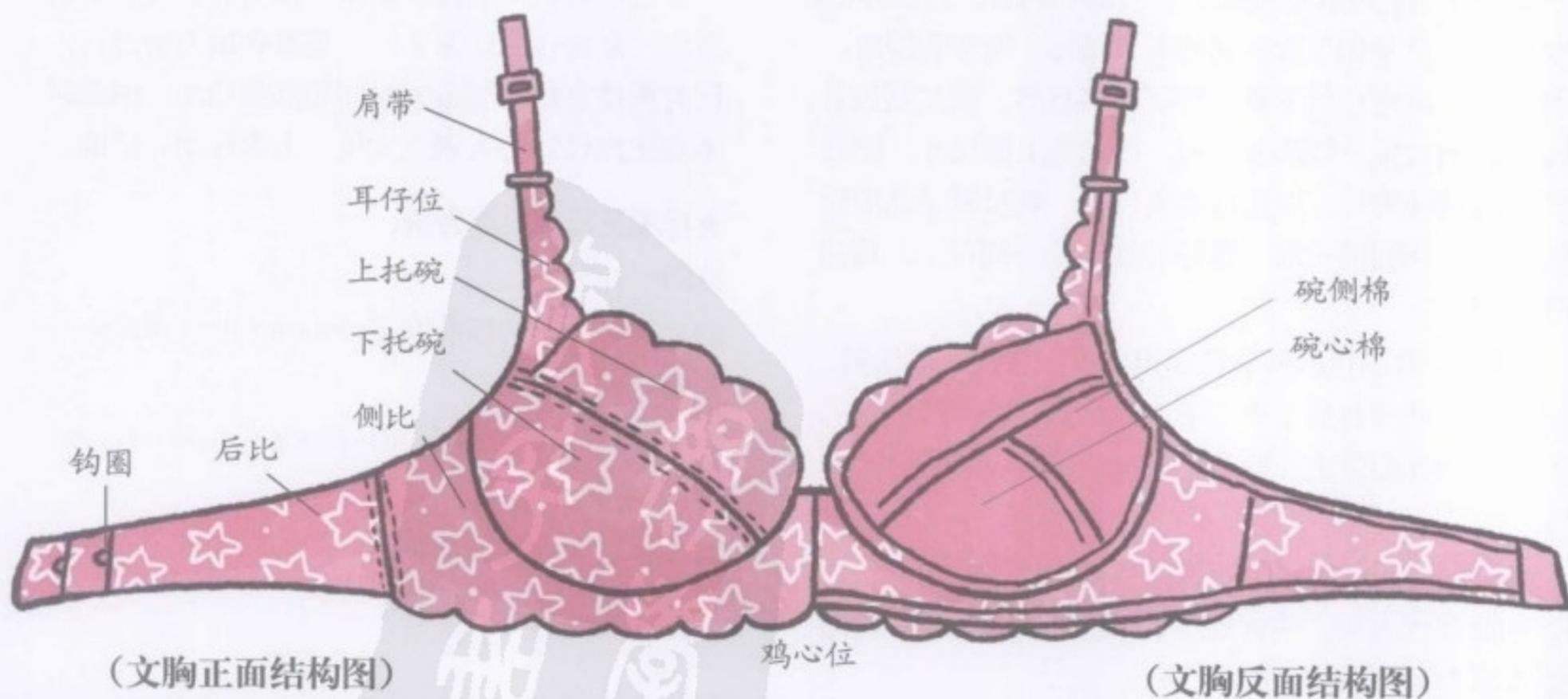
1. 文胸的(结构)及各部位作用

④ 文胸由三部分组成

罩杯：可分上托碗和下托碗。

比位（下扒位）：由鸡心、后比和侧比三部分组成。

肩带：可分宽肩带和窄肩带两种。



④ 各部位作用

①**鸡心位**：控制心位间距，使胸部服帖，不移位。

②**侧比**：有效收紧两肋的多余脂肪以将其推挤在前文胸杯内。

③**后比**：根据不同款式和功能可分为“V”型、“U”型、“T”型、背心式，其特点如下：

“V”型：背后肩带呈“V”型，肩带不易滑落。

“U”型：比较适合大杯围文胸，可防止肩带侧滑。

“T”型：较常见的普通设计。

背心式：常用于运动型文胸，肩带较宽，穿着稳定舒适。

④**耳仔位**：罩杯的提升位，连接肩带与罩杯，起侧提抬胸效果。

⑤**钩圈**：可调节胸下围的长度1.5~2.5cm。

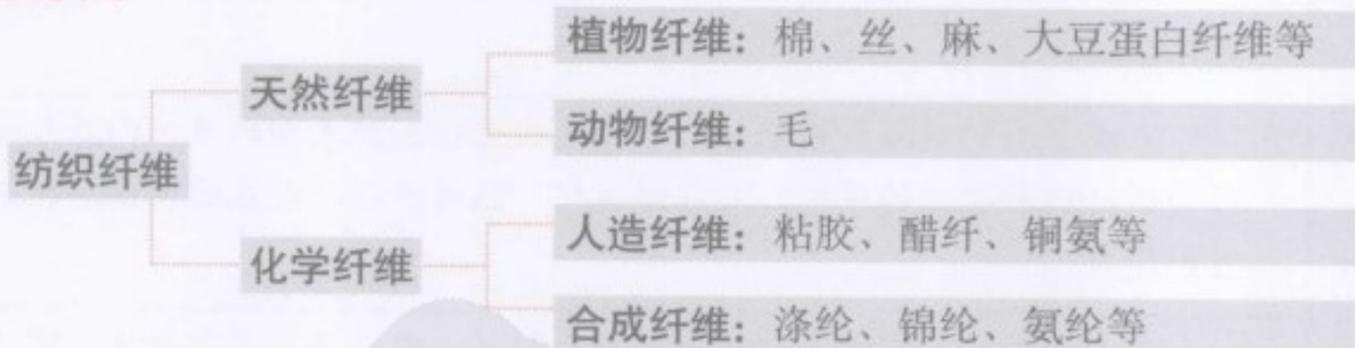
⑥**肩带**：配以调节扣，可调节长短，不同宽度的肩带适合不同的产品。宽肩带通常15mm以上，常用于C、D杯人群，可减轻肩带负担令肩部舒适，窄肩带通常用于纤巧型的文胸。

⑦**钢圈**：承托收拢乳房，矫正体形。

2. 内衣的(常用)面料及特点

内衣的面料非常多元化，除了麻质，还有棉、丝绢、毛、丝绒、聚酯纤维等，而喜欢突破的设计师会上皮料、塑胶、羽毛等，以求创新与卖点。

④ 纺织纤维的分类





棉纤维



合成纤维

● 常用纤维的类别和特点

类别	特点
棉纤维	透气吸湿，柔软舒适，但保型性差。
涤纶	保型性及悬垂性好，坚韧耐磨，易洗快干，但易起静电。
锦纶	柔软舒适，色彩鲜艳，日光暴晒后易褪色。
氨纶	是一种弹性纤维，伸缩性好，伸长75倍，回弹性强，不可单独织造，可与其他纤维混纺。
超细纤维	具有良好的吸湿和散湿性，不但能快速将皮肤表面的汗水向外层输送，还有高品质的外观和柔软的手感，而且弹性好、贴附性强，也正因为这些特性更易出现勾丝的现象。
依克丝(EKS)纤维	是自行发热而温暖身体的一种全新材料，由日本东洋纺开发。它不仅可调节人体与衣服之间的温度及湿度，还具有保护人体内环境的功能。该纤维还具有控制pH值、抗燃、抗起球和防静电等多种功能。
大豆蛋白纤维	大豆蛋白纤维被称为新世纪的“生态纺织纤维”。该纤维单丝纤度细，比重小，强伸度高，耐酸碱性好，用它纺织成的面料，具有羊绒般的手感、蚕丝般的柔和光泽，兼有羊毛的保暖性、棉纤维的吸湿和导湿性，穿着十分舒适。

● 内衣的辅料

扣子、勾圈、捆条、钢圈、文根、花仔、吊牌、水洗商标、肩带胶骨、针线、高弹线等都是常用的内衣辅料。



④ 主料(面料)及其特点

A 文胸类:

① 文胸的碗里用料及其特点

棉汗布(35%棉+65%涤纶): 弹性小。用在文胸的碗里部位, 保证穿着的舒适性、透气吸湿、肤感较好。

② 文胸的碗面用料及其特点

棉拉架: 是棉与弹性纤维相织而成的一种面料, 弹性大, 透气吸湿、柔软舒适。

花边: 又称蕾丝, 美观, 适合做罩杯面料, 有装饰点缀效果。弹性好的花边还可做文胸后比。

鱼网布: 双向弹性面料, 不同纹向弹性区别大, 具有朦胧、透气的效果。

超细面料: 是由超细纤维织成的面料, 其特征为: 柔软、有光泽、有色泽、质地轻、悬垂性好、吸湿透气、快干、清理容易、强韧有弹性, 但容易勾丝起毛, 打理不方便。

③ 文胸的后比用料

鱼网、花边、超细面料、棉拉架

④ 文胸鸡心位、侧比位用料及其特点

定型纱: 又称格子纱, 无弹性, 主要用做文胸的心位、侧比。

⑤ 文胸的罩杯用料及其特点

海绵: 海绵是一种化合物, 不容易变形, 适合做文胸的罩杯, 通过模压技术热压定型而成模杯和活动棉垫。(注: 非面料)

喷绵: 弹性差, 质料柔软, 透气性好, 一般用于夹棉款的罩杯。



B. 内裤类

① 内裤前后幅常用物料及其特点:

鱼网、超细面料、花边

棉: 透气吸湿, 保暖, 柔软舒适, 但不耐磨, 易变形。

② 内裤浪位常用物料: 棉汗布(同文胸碗里)。



C. 睡衣常用物料及其特点

● **四十针:** 成分是锦纶, 无弹面料, 其特点轻薄柔软, 具悬垂性, 主要用于内裤和夏季睡衣。

● **棉:** 透气吸湿, 柔软舒适, 但不耐磨, 易变形。

● **真丝:** 外观光泽优雅柔和, 像珍珠的光泽; 手感柔软光滑, 富有弹性, 穿着时感觉舒适、吸湿性优良, 透气清凉, 但是易起皱、易勾丝。

TIPS 真丝睡衣需用中性肥皂、中性洗涤剂或真丝专用洗涤剂清洗, 千万不可使用含碱的洗涤剂。

3. 内衣(尺码)的概念

购买内衣的时候，常常会遇到一个比较尴尬的问题：内衣上面的尺寸代表什么？了解自己的三围，却不知道该如何选择内衣，别烦恼，这一节将详细介绍Bra 和内裤的尺寸，以及它们所适合的三围。

🌀 Bra尺码的概念

胸下围的尺寸决定文胸的围度：国际通用下围尺码为70、75、80、85、90、95，误差为正负2.5cm。例如，你的胸下围在72.5~77.5之间，那么你理所当然应该选择75码的文胸。

有些女士喜欢采用英式尺码32、34、36、38，实际上32相当于国际尺码的70码、34相当于国际尺码的75码，依次类推。

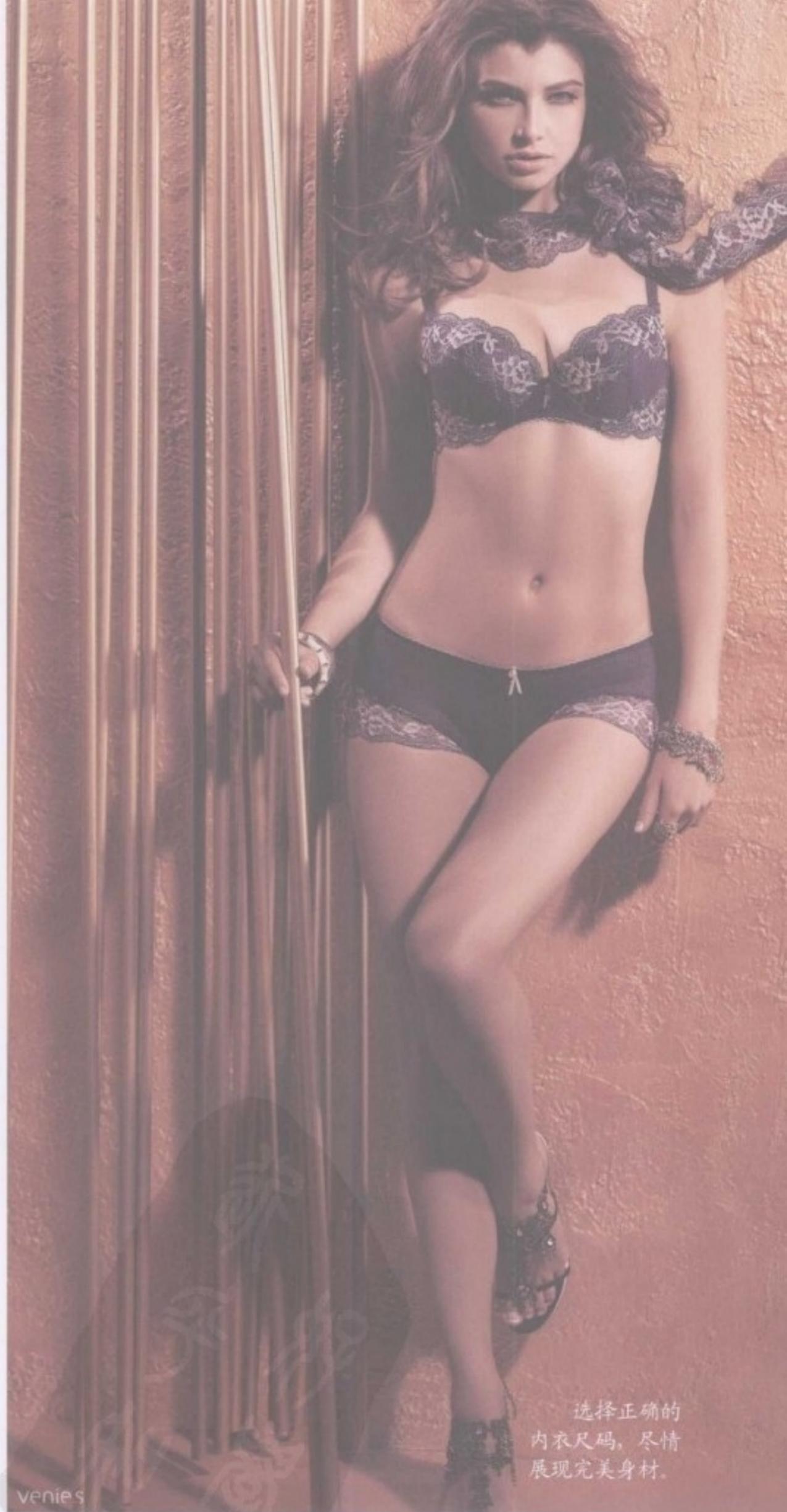
胸上围与胸下围的差值决定罩杯的级数：国际通用罩杯尺码A、B、C、D、E、F，差值误差为2.5cm。例如你的胸上围减胸下围的尺寸在12.5~15之间，那么你就适合穿着C杯的文胸。最终决定你理想的文胸尺码是75C。

说明：

①背部及腋下脂肪偏多女士：量出上下围之差为某个杯级时，罩杯的级数应该选大一级（例如差值为C级时通常选择D）。

②乳房的形状扁平得像一盘散沙：量出的差值很小，所选杯级却大（例如按照科学穿着手法将散失的脂肪拨拢成形的时候，量出的差值为B杯，那么所选杯为C杯）。

③乳房的形状下垂得像布袋一样：量出的差值越大所选杯级却相对小。



选择正确的
内衣尺码，尽情
展现完美身材。

venies

PDG

胸围的尺码对照表如下:

下胸围(cm)	尺码	上胸围减下胸围的差值(cm)	正确的胸围尺寸
67.5 - 72.5	70	约10	70A (32A)
		约12.5	70B (32B)
		约15	70C (32C)
		约17.5	70D (32D)
72.5 - 77.5	75	约10	75A (34A)
		约12.5	75B (34B)
		约15	75C (34C)
		约17.5	75D (34D)
77.5 - 82.5	80	约10	80A (36A)
		约12.5	80B (36B)
		约15	80C (36C)
		约17.5	80D (36D)
82.5 - 87.5	85	约10	85A (38A)
		约12.5	85B (38B)
		约15	85C (38C)
		约17.5	85D (38D)
87.5 - 92.5	90	约10	90A (40A)
		约12.5	90B (40B)
		约15	90C (40C)
		约17.5	90D (40D)

TIPS 一般胸围的下围尺寸容许差为±2.5cm, 如下围为75cm, 适应范围在75.5cm到77.5cm之间。



内裤尺码的概念

日常穿的内裤如果尺寸过大，对身体就没有支撑作用；过小的话，则不利于身体发育。内裤的功能在于包容和承托臀部与腹部的肌肉，使它们不会由于年龄的增长产生松弛下垂的现象。臀肌下坠会使大腿变粗。合适的腰围和底边是衡量内裤生命的重要标准。当它适合你的尺寸时才是有效的，否则你就要考虑放弃！

市场上内裤的尺寸标志通常有两种，一种只标一个尺码，如：76cm或102cm，尺寸和尺码的不同在于尺寸是你量得的实际身体大小的情况，而尺码则把你的这个尺寸计算在一个范围里，用数字来标志。

请看下面的表：

腰围(cm)	55 ~ 61	61 ~ 67	67 ~ 73	73 ~ 78	78 ~ 86	86 ~ 94	94 ~ 102	102 ~ 110
臀围(cm)	79 ~ 89	83 ~ 93	86 ~ 96	89 ~ 99	91 ~ 103	94 ~ 106	97 ~ 109	110 ~ 112
内裤尺码	58	64	70	76	82	90	98	106

从上面的对照表中，你可以获知，如果你的腰围是60cm，臀围是90cm，那么你要选择的内裤尺码应是：64

另一种较体贴的内裤尺寸的标志要详细些，标有2个尺寸，如S/60 或 XL/85

斜杠后的数字是所适合的腰围的尺寸。S、M、L、XL均表示臀围的大小。

臀围	84 ~ 87	88 ~ 92	93 ~ 97	98 ~ 110
尺码	S	M	L	XL

表中，S是小号；M是中号；L是大号；XL是加大号。如果你的腰围是60cm，臀围是90cm，那么你选择的内裤上会有这样的标志：M/60。

内裤的尺码选择同样不能忽略，它可是影响臀形的关键哦！



4. 文胸和内裤(分类)全接触

Bra的分类

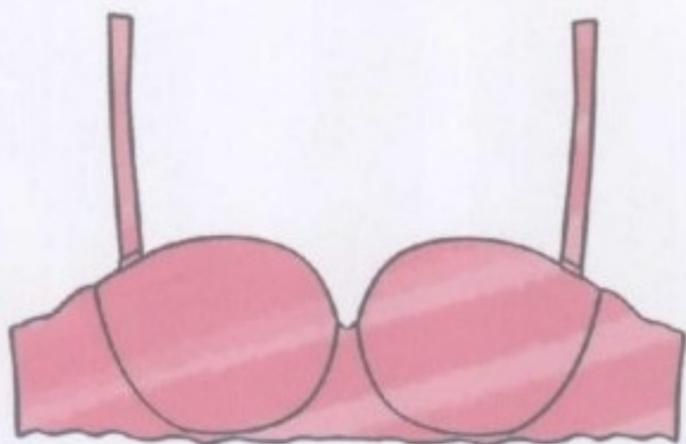
走进内衣店，眼花缭乱的款式常常让人有一种不知所措的感觉。罩杯、外形设计、功能本来是一些挺眼熟的字眼，但若认真起来，似乎还真有很多不明白的地方。不同的分类标准，就有不同的名称，做一个精致的女人，用心了解Bra的分类。

按款式分



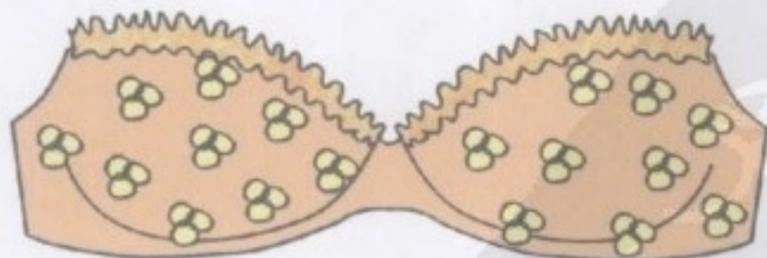
全罩文胸:

可以将乳房全部包容于罩杯中，它覆盖面积大，包容全面，具有支撑与提升集中的效果，是最具功能性的罩杯。任何体型皆适合，特别适合乳房丰满及肉质柔软的女性。



3/4罩杯文胸

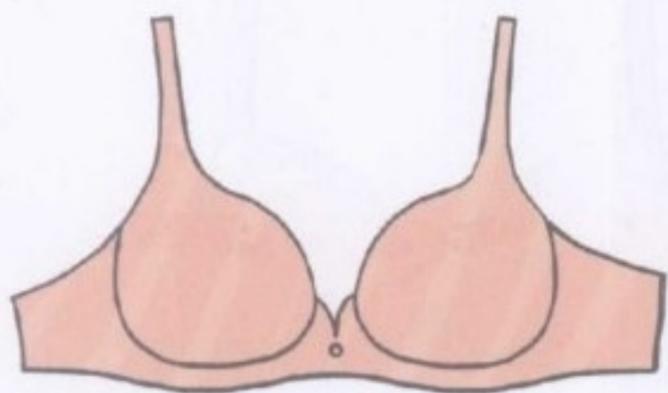
上胸微露，包住乳房的3/4，它强调侧压力与集中力，前中心一般为低胸设计。这种罩杯是三款文胸中，集中效果最好的款式，如果你想让乳沟明显地显现出来，那你一定要选择3/4罩杯的文胸来凸显乳房的曲线。这款文胸任何体型皆适合。



1/2罩杯文胸

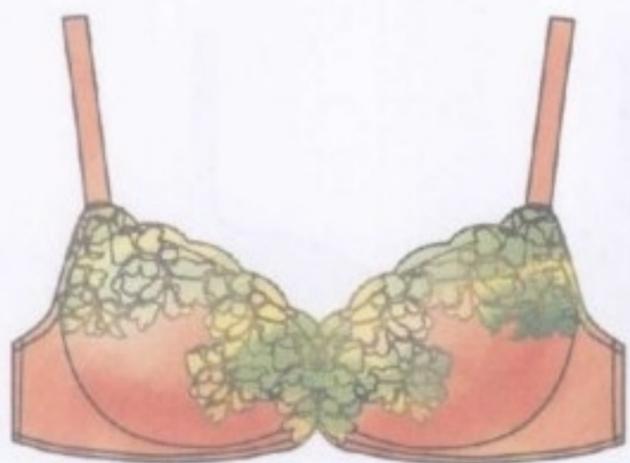
露出乳房差不多一半的为1/2罩杯文胸，由于前幅边不受束缚，前中心位和侧位一般比较高，利于搭配服装，此种文胸通常可将肩带取下，成为无肩带内衣，适合露肩的衣服，机能性虽较弱，但提升的效果颇不错，胸部娇小者穿着后会显得较丰满。

按花色分



光面净色文胸:

搭配轻薄的紧身外衣时, 不用担心遭遇透色、露痕的尴尬。



印花光面文胸:

时尚、优雅, 搭配紧身外衣无露痕。



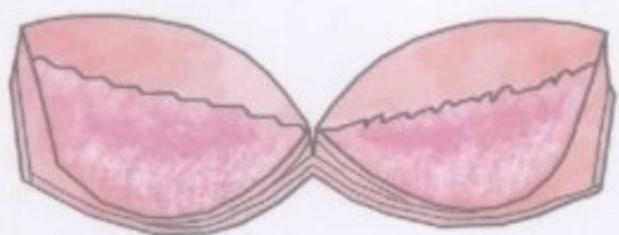
蕾丝文胸:

外观上有明显的蕾丝用料, 高贵、时尚、性感, 尽显女性的万种风情。



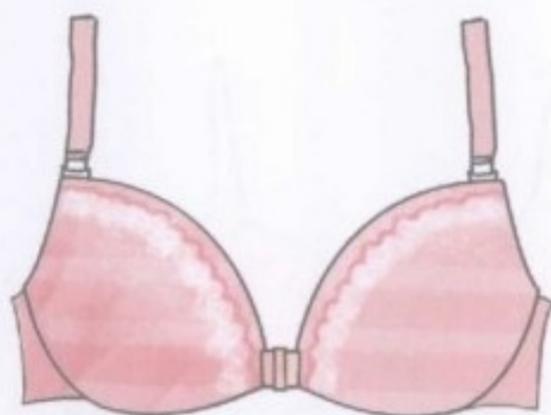
内衣与服饰的搭配, 是女性魅力的必修课。

按特殊功能分



无肩带文胸:

大多以钢圈来支撑胸部，便于搭配露肩及宽领性感的服饰。



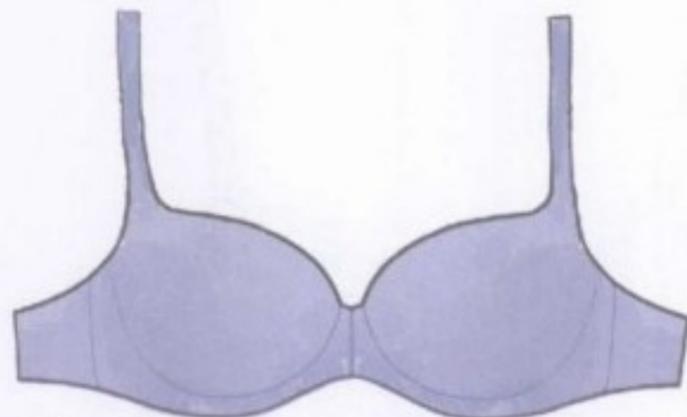
前扣文胸:

钩扣安于前方的文胸，一般便于穿着，也具有集中效果。



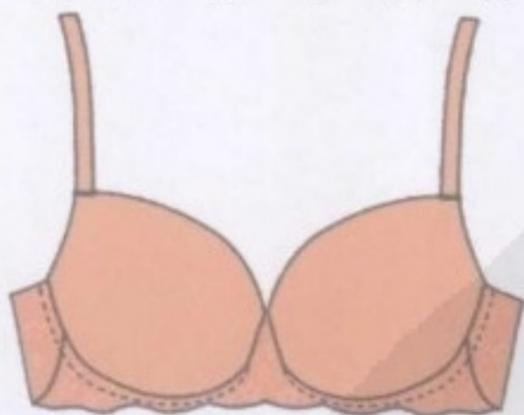
魔术文胸:

在罩杯侧装入衬垫，借以提升并托高胸部，可表现胸型及深凹的乳沟。



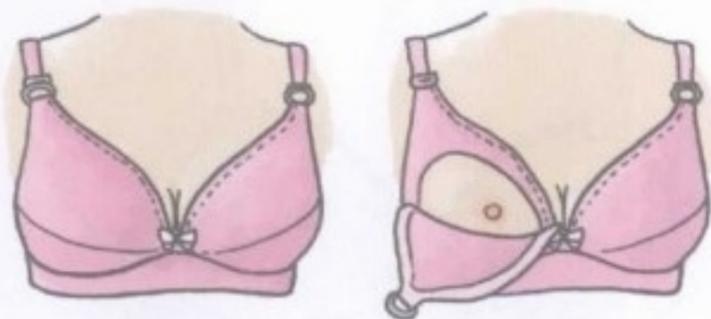
无痕文胸:

罩杯表面经无痕处理，缝入厚的绵垫，胸下围也是无痕处理，适合搭配紧身服饰。



运动型文胸:

有一定的振动支撑力量，具有防震的作用，在运动时较一般文胸具有固定胸型和保护乳房功能，可以避免在运动时受伤。



哺乳型文胸:

于文胸各乳房前方有开口，不论是半开罩杯型，侧开罩杯型或卸下罩杯型，皆是为了哺育宝宝而专门设计的。

内裤的分类

按腰型分类



高腰裤:

高度在肚脐或肚脐以上, 此类款式设计较为舒适, 兼有保暖效果, 对臀型的维护也较好。



中腰裤:

高度在肚脐以下8cm内, 是一种最常见的内裤形式。



低腰裤:

高度低于肚脐以下8cm, 又称迷你裤, 此类款式的内裤比较性感, 一般是为了配合时令和服饰的搭配。

按款式分类



平脚裤:

臀部的包容性较好, 适合不同年龄穿着。



三角裤:

基本裤型, 适合各种人穿着。



丁字裤:

时尚、性感, 透气性好, 常用于夏季, 穿在身上, 臀部不留痕迹。



Knowledge of buying underwear

一. 内衣选购有学问

选内衣看似简单，实则不易。如果女人要为自己选择一件合适的内衣，那是要分外用心的。

购买内衣有学问，买文胸、内裤要注意些什么问题？贴身的衣物马虎不得，舒服、美丽、健康三不误的内衣才是真正的好内衣。

1. 做美丽(女人)从内衣选择开始

内衣作为女性的密友，时时追随着我们，关爱着我们。拥有健美的胸部，是每一个女人的理想，不同的内衣可以让女人展现不同的风情：妩媚、娇柔、纯真、简约，合适的内衣不但可以保证乳房的健康，还可以帮助你塑造美丽的胸部曲线。

选择使用自然材质的内衣，自然棉加上有弹性的氨纶，能增添穿着的舒适度。至于美丽的蕾丝及化学纤维制品，有些人会因它们而过敏或觉得不舒服，从舒适的角度考虑最好避免这些情况发生。有一定知名度的内衣，一般在这些方面很注意，而普通品牌常为以美丽的外观吸引女性而忽视材质的要素，在选购时不妨考虑这方面因素。

钢圈

由于钢圈式文胸能够将整个胸部往上托住，因此能够缔造出美丽的胸型。然而，在穿上钢圈式文胸的时候，只要曾经发生疼痛或是感到不好受的事，似乎就会对这种款式产生排斥。

不过，现在已经

出现了即使安装有钢圈，也不会造成穿着疼痛的文胸。另外，在挑选钢圈式文胸的时候有三个要诀：挑选钢圈设计在文胸外侧的内衣；挑选钢圈被海绵垫包住的文胸；挑选钢圈材质较软的文胸。





④ 亲棉

女性可能是因习惯所致，在选购内衣时都希望能有亲棉，来使胸部感觉丰满。厚亲棉容易造成闷热，甚至还有卫生问题。如果以舒适度为最佳考虑的话，最好选择只有薄薄一层的亲棉内衣。这样不但有型，而且穿着也很舒服。

④ 肩带

一般人认为肩带松紧只和调节环有直接关系，其实不然，它和内衣整体版型的关系尤为重要。有时我们会发现一件新买的内衣，调节好的肩带为什么还会滑落？其实问题就出在款式设计上，可能此款不适合你，也可能设计本身就不合理。

2. 挑选(适宜)的舒适内裤

臀部丰满本来是母性的象征，但是很多女性却不这样认为，她们拼命穿着一些绷紧短小的内裤，然后套上一件时髦的外衣，觉得如此打扮会在视觉上产生纤细的效果。事实并非如此，过紧或不合身的内裤，会让原本柔美的身躯被挤压，多余的肌肉四下散开，导致身形走样。本来浑圆性感的臀部，很可能因此变得余肉横生呈现下垂之势。因此，穿对内裤同样重要。

女性不仅要拥有合身的内裤，还要深刻地了解它，使用它，走出内裤穿着的误区，这样才能使每位女性的臀部健康结实，性感漂亮。

现在有相当一部分的女性对内裤的挑选和穿着并不了解，不是根据自己的臀围选择自己穿着的内裤，而是只跟随流行趋势和时髦。选择内裤，对自

己的臀部一定要有准确的认识，选购内裤时应用手撑开，看看后片是否足够，布料以棉织品为佳，最好伴有伸缩性。这种内裤穿起来很舒服合身，既能修饰小腹，又能表现臀部的线条美。

很多女孩子总是被漂亮的花边和雅致的颜色吸引并以此为标准选择内裤的款式。但是有经验的导购人员都会提醒你要根据各人身材，选择不同的款式。同时，兼顾外裤、裙子的腰部高低不同及裤子长短不同等搭配因素，选购功能性最佳的内裤。

现在市面上较为流行的迷你内裤，又称“丁字裤”，堪称彻底的西方自然主义流派，突破传统观念，特别适合搭配牛仔裤和紧身裤，尤其适合20~35岁臀围较丰满的女性。这种丁字型内裤不仅穿着舒服、轻松，还能使你的臀形更加丰满性感、吸引人。

迷你内裤



根据女性特殊的生理特点，专家建议女性在选择内裤时应注意以下三个不宜：

❶ 不宜穿太紧的内裤

女性的阴道口、尿道口、肛门靠得很近，如果内裤穿得太紧，易与外阴、肛门、尿道口产生频繁的磨擦，使这些区域污垢（多为肛门、阴道分泌物）中的病菌进入阴道或尿道，从而引起泌尿系统或生殖系统的感染。

❷ 不宜穿深色内裤

因患阴道炎、生殖系统肿瘤的女性，白带会变得浑浊，甚至带红、色黄，这些都是疾病的信号。如果早期能发现这些现象并尽早治疗，就能得到较好的控制。如果穿深色的或图案太花的内裤，病变的白带不能及时发现，就可能延误病情。



❸ 不宜穿化纤的内裤

尽管价格便宜，但通透性和吸湿性均较差，不利于会阴部的组织代谢。加之白带和会阴部腺体的分泌物不易挥发，捂得外阴整天湿漉漉的。这种温暖而潮湿的环境就会助长细菌的生长繁殖，从而引起外阴部或阴道的炎症。

Just choose the right underwear

二. 聪明女人选择适合自己的内衣

穿有品位的内衣是女人对自己的一种宠爱方式。在欣赏、试穿、购买等一系列的过程中，女人通常会表现出对自己既充满期待，又充满怜惜，甚至还有一点点自恋的意味。无论女人对现实生活有多不满，美丽的内衣至少可以赋予她一种小小的梦幻和满足感。正确地选穿内衣也是一门大学问，想拥有曼妙身材的你，可要认真学习了。



1. 不同(体型)的内衣选择

胸部不同内衣不同

人的体型各有特点，不同的体型，在选择内衣方面就有不同的标准和针对性。尽管我们的胸部发育不一样，但只要拥有一颗爱美之心，这就足够了。根据自身的条件去塑造一个完美的自己。根据自己的需求去享受属于我们的内衣……

下垂型

胸部下垂者往往是因为胸部较高，但乳房肌肉松弛，不穿戴文胸，时间久了就会产生胸部下垂。对胸部下垂的女性，首先要了解其下垂的程度。若胸点在下胸围线以上，选用带钢托的文胸就可以了；若胸点在下胸围线以下，则要用全伸缩型的文胸。如果这类女性体型较消瘦，可用带衬垫和钢圈的3/4杯文胸，在托起胸部的同时，用衬垫推挤胸部，使之略显丰满。如果体型较丰满，则应选用带钢圈、全杯罩的文胸。因为过小的杯罩无法容纳丰满的胸部，还会使胸部的肌肉向腋下两侧分散，用全杯罩的文胸则可完全包裹和向上牵制胸部，尽量改变胸部下垂的状况。



❶ 扁平型

胸部娇小可以用功能文胸来弥补，不要认为自己的胸部太小，就可以不穿文胸或穿着较紧身的文胸。要知道，不穿文胸的后果将是平板，太小的文胸则会限制胸部的发育，应穿戴略大一点的文胸，让胸部血液循环，加强它的活动空间，让它朝合适的位置和空间发展。

胸部扁平、较小的女性在选择内衣时，可以尝试用有衬垫的模杯围或平棉围，特别是在杯罩侧下面有弧线的厚衬垫的文胸，能够向上推托胸部，使之丰满圆润。3/4杯的文胸也较适合，它能够斜向上牵制胸部。钢圈突出的文胸，因有较强的固型性，能使女性扁平的胸部集中和收拢，显现丰满、立体的胸围。

针对娇小型胸部的女性，市场上出现许多健胸款式可供选择。例如有按摩型文胸，它有促进血液循环的功效，对健胸有一定的作用。另外你还可选择定型文胸，它们都比较适合胸部娇小的女性。

❷ 丰满型

胸部丰满的女士最好穿黑色或白色系(如乳白、牙白、漂白、灰白等)的内衣。中性色或各种加灰色系，都会减弱丰满女士的光彩。反而黑或白色的内衣，都比较容易与各色外装搭配。轻、薄、丝质面料的内衣，适合丰满女士。运用蕾丝、荷叶边装饰，体现女性的柔美和浪漫。薄的弹性面料是这类内衣的常用品，它不仅使人穿着舒适，而且不会显累赘，既能丰满体形又具有现代时尚的风格。最好不选纯棉质内衣，因为棉质虽然有吸汗、透气的优点，但对于丰满体型者来说，容易造成臃肿、落伍的不良效果。最好不选加内垫的文胸和加压衬的底裤，强力腰封不利于体型塑造，还给人厚重的造作的感觉。应当相信，你的丰满本身就是一种自然的美丽。文胸最好选深罩杯或全杯型、宽肩带、加钢丝托，有利于丰胸的造型。1/2罩杯往往承托不住丰满的乳房，很容易出现乳房外溢，从而破坏胸型。





胸距过宽型

胸距过宽的女性最适合穿有钢圈的文胸，钢圈的强制力不仅可以收拢和抬高胸部，而且可以使胸点集中、胸位内移。还可试穿有侧面衬垫的文胸，这种文胸借助于杯罩侧面的裁片，在收紧胸侧的同时，产生向中间的推力，使胸部靠拢，缩短胸部的间距。同时要注意对杯罩的选择，胸距过大、胸部又丰满的女性，应穿全杯罩文胸；胸距大、胸部并不丰满的女性，可以选择3/4杯的文胸。

B 不同身型的内衣选择

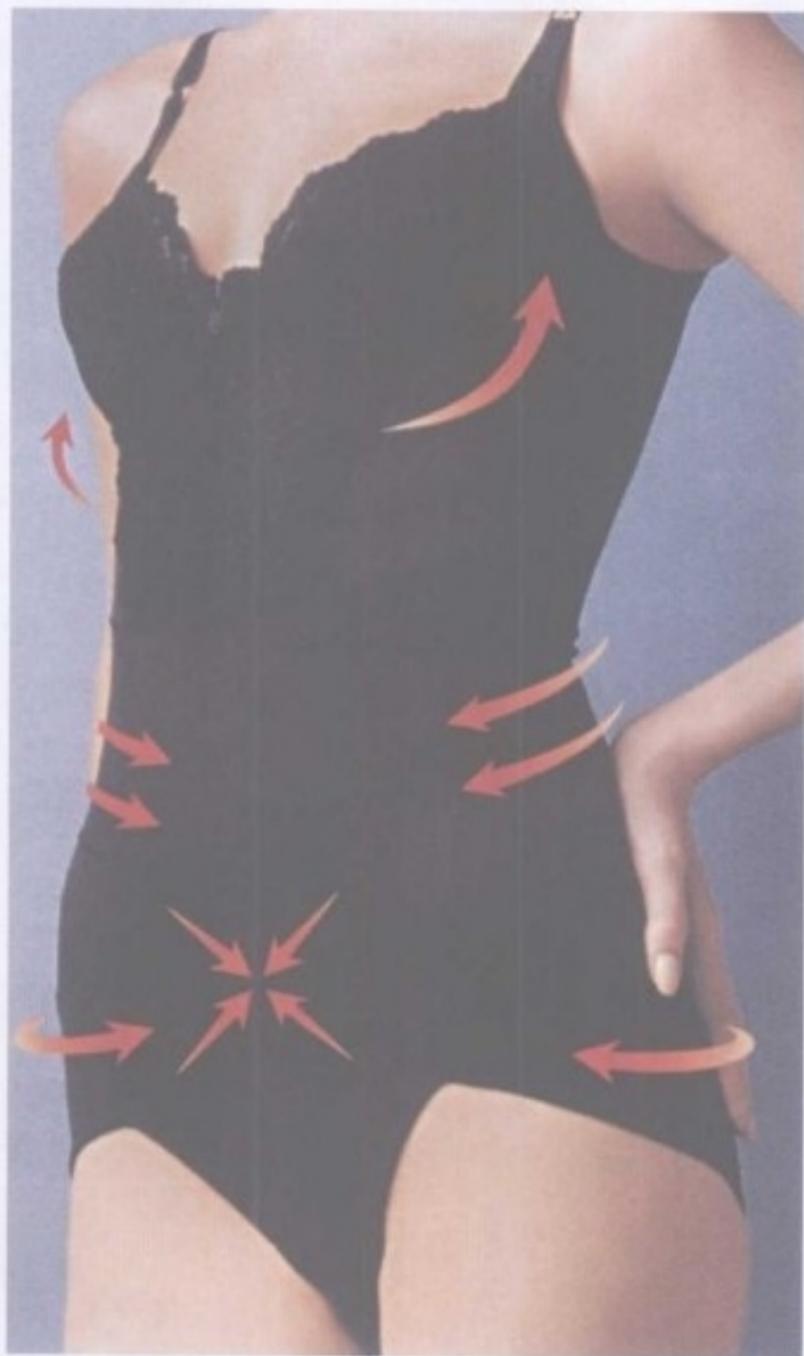
完美的黄金比例身材是每位女性都想要的，即便没有天生的好身材，也可以靠后天的修饰来弥补。只要您选对了适合自己的内衣，并采用正确的搭配方法，就可以塑造出只属于你的完美身材。

胃部突出型

胃部突出是指从胸下围到腰围之间，上腹部突出。这种身材最适合穿中腰或低腰的连身文胸。这种文胸除了作用在胸部以外，还对上腹部突出及腰两侧肌肉松软、有赘肉的体型有显著功效。连身文胸在上腰腹部，用胶骨支撑裁片纵向的破缝，收紧胃部的肌肉，显示平坦流畅的线条。另外，胃部突出的女性也可以穿连体束衣矫正体型。

腹部突出型

腹部突出的女性一般有两种情况：一是体格丰满，腹部突出。这种体型的女性应穿着连身的束衣，整体调节和矫正形体。也可以尝试穿着重型束衣，有效地收腹、提臀，改善身体外形。二是身材适中，生育后腹部没有完全恢复平坦，肌肉松弛，小腹突出。如果仅仅是腹部突出，可以选用束裤来调整体型，用中型或重型束裤局部收紧小腹，使之平坦流畅，重塑女性的自信和风采。



水桶腰

水桶腰是指胸围、腰围、臀围差别不大，缺乏女性曲线魅力的体型。这种体型的女性通常有两种：一种是胸腔骨较宽而髋骨较窄，然而骨骼决定了直腰身；另一种是腰腹堆积脂肪过多，导致腰围曲线的消失。修正的最好办法是选用腰封。腰封针对腰部曲线不明显的体型，起到着重收紧从胸下围到腰围中腰位置的赘肉从而塑造整体曲线的作用，长期穿着能够改变和修正体型。但穿时切记找准位置，一般腰位与自然下垂的手臂肘关节在同一水平线上。另外，穿全身型束身衣也会有一定的功效。矫型内衣对第二种人更有效，如高腰束裤、重型束衣、低腰连身文胸等。高腰束裤主要利用束裤的高腰部分收紧腰围；重型束衣可有意选择束衣在腰部两侧斜裁或多层裁剪的款式，以加强对腰腹赘肉的紧束；低腰连身文胸是指连身文胸的长度在腰臀之间，这种文胸能有效地束紧腰部的肌肉，显示凹凸有致的腰型。



三层腹

造成这种体型的原因可能是穿着过紧的低腰内裤，使腹部明显突出两节，修正的最好方法是改穿柔软的束缚力小的束裤，并且注意要选择高腰型束裤，因为它可以将整个腹部及腰部包裹起来，也可选用尺寸合适的全身型束身衣，使上下连成一体。





腰位过低型

经常穿低腰内衣可能会使腰位越来越低，因此应改穿高腰型的束裤或腰封，把腰提高到一个理想的位置，如果因为腰位过低而使上半身显得过长的话，就不宜穿全身型束身衣，因为束衣上身的长度不够，使得腹股沟会因束缚太紧产生不适感，影响行动。

臀部扁平型

臀部扁平或体型消瘦、臀部扁平的人，没有立体感。腰肢丰满、粗厚，臀部略显扁平之人，没有曲线感。对此类人重点是补正臀部，束裤上使用衬垫或衬布，在所需的位置加强立体感，这些衬垫或衬布可拆卸，增加了穿着的灵活性。臀部扁平、体型消瘦的人，只能穿有衬垫的束裤，利用衬垫使臀部穿出应有的弧度。腰肢丰满、臀部扁平的人，一方面要穿高腰的束裤或重型束衣，收紧腰部，同时，用束裤后片的W字形的双层设计，从臀部后片的下侧向上托起臀围，塑造高翘、立体的臀型。

臀大型

臀大的女性在选择内裤的时候相对比较麻烦，如果单从舒适考虑，那就选择合身的。如果对形体有一定要求的话可以考虑选择束裤。而选择束裤的关键在于能包住整个臀部，并修饰腰部，宜选择长型束裤。



④ 臀部尖翘型

此种体型的人腰部背侧会有凹陷，给人以比例不协调的感觉，若选用硬型束裤，不仅可以提高臀部，而且可以约束臀部过分发达的肌肉，以掩饰身材的缺陷。双层质料裁剪的束裤，可以加强需修饰的部分，比单层的效果好很多。如果腰部比例严重失调，可在腰背上加衬垫，以此来塑造优美的圆弧曲线。

④ 臀部下垂型

臀部下垂的女性首选束裤来调节体型。束裤的种类很多，臀部下垂体型者宜选择长身、包腿的束裤和后片是U字形的束裤来调节。通常臀部下垂会带动大腿部肌肉的下垂，而长身、包腿的束裤在全面包裹、提高臀围后，对腿部也有一定的紧束力。U字形的束裤是针对下垂的臀部而设计的，它利用束裤后片臀侧和臀下围双层面料的紧束力，来收拢和抬高臀部，改变下垂臀部外观。



④ 臀大腿粗型

臀部宽大的女性，大腿通常较粗，适合用长型的束裤或长身的束衣来调节体型。长型的束裤不仅能包裹大腿，使之收紧、提高，而且在臀部用多层强弹力面料重叠的裁剪方式，有力地束紧臀围，展现有活力的体态。用长身的束衣来调节臀大腿粗体型，也是这个目的，从胸、腰、臀几个部位更全面、整体地矫正形体。如果臀大腿粗的女性想用过紧的短束裤来束紧臀部，会适得其反，因为过紧、过短的束裤会将丰满的臀部肌肉向下推挤到大腿部位，向上挤至腰部，更显出腿部和腰部的粗壮，无法塑造出优美的体型。







肩型也是影响内衣选择的重要因素。

肩型对选择内衣的影响

很少有人知道，肩型也是选择内衣的影响因素。内衣的完美体现往往来自对细节的关注。厚肩、薄肩、平肩、斜肩，本节中将为你讲解4种常见肩型在选择内衣时需要注意的问题。

厚肩

肩膀弧度适中，肩部肌肉较厚，单凭锁骨、肩胛骨很难判断。并非胖人才有这种肩，一般来讲，骨架大的女孩子肩也相对较厚。选文胸要选宽一点肩带的，拉力足够，肩膀也舒服。肩带位置最好选居中或靠里侧一些的，太偏外容易滑落，对胸部丰满的女孩来说，造型上会显得比较松散。此外，厚肩女孩看肩带时要注意一下织物密度。肩带前段没有弹性的那种，可以更好地拉起乳房，也不会因穿戴几次后肩带松弛下来而失去强拉力。需要注意的是，厚肩型女孩一般体型比较丰满，选3/4罩杯或全罩杯加宽肩带的文胸造型效果更好。

薄肩

肩膀弧度适中，肩部的肌肉不厚；锁骨、肩胛骨明显，一般女孩子都是这种肩。选文胸的时候，可以选肩带略靠外侧的设计，肩带宽度可以窄一些，这与单薄的肩膀比较相称。还可以选择中间位置的肩带设计，使乳房提升力稳定。需要注意的是，薄肩体型要让肩带贴住上胸部，试穿时看看肩带与身体间有无空隙。

斜肩

斜肩俗称美人肩，这类体型会衬托得女孩更加纤细婀娜。这类肩膀弧度较大，无论肩部肌肉多少，肩胛骨都不突出。斜肩由于肩部坡度大，肩带很容易滑落，所以最好不选肩带偏向外侧的文胸。过于里侧的肩带不大舒服，要选肩带中间设计的那种。穿上后，肩带正好在前后锁骨交叉部位。略宽一些的肩带能有效防止滑落，同时，肩带背面有塑胶的款型，加强了摩擦力，可以优先选择。

对于斜肩女孩来说，背部U型设计的肩带，不仅不容易滑落，而且由于受力会更加舒服。

平肩

平肩俗称“将军肩”，因为这种体型看起来有英姿飒爽的视觉冲击力。这类肩膀弧度较小，肩胛骨比较明显。与斜肩相对，平肩女孩戴文胸，肩带不容易滑落。在防止滑落问题上，平肩只要注意肩带的里、外侧位置就可以了。但从胸部造型角度考虑，平肩体型看上去四四方方的，可以通过胸部的调整使体型不那么呆板。如果你是窄肩型平肩，可通过戴偏外侧肩带的文胸来使乳房向两侧扩展一些，使体型看上去更舒展一些，但要注意让乳房最高点与前锁骨中部保持在一条线上。如果你是宽肩型平肩，就要戴肩带偏里侧的文胸，使乳房集中一些，让你的体型看上去更加苗条。但要注意别让乳房过于集中，因为乳沟太明显也不好看哦。



2. 不同(年龄)的内衣选择

一套小小的内衣，道出了女人欲说还羞的秘密。十几岁，女人开始选择她一生中的第一件内衣。内衣是女人的一个秘密，女人们清楚地知道，如果没有内衣的帮助，动人的身材、合体的服饰都会大打折扣。不同年龄段的女人对内衣有不同的需求，女人的精心装扮常常成为他人眼中一道独特的风景。

④ 十多岁女孩的文胸

女性在10岁~15岁的时候迎接第一次的月经来潮。从那个时候开始，乳房会开始发育。胸部逐渐成长时文胸的选择要诀就是，配合胸部的发育，从少女型内衣逐步升级。这时还没有必要去选择高价位的文胸。此外，这个时期的特征就是在日常生活中，接触体育或社团活动等运动方面的机会很多。所以，拥有几件无钢圈、运动型内衣是很重要的！

一旦到了16岁，成长激素的分泌就会慢慢减少，取而代之的是女性荷尔蒙的分泌开始增多。这时皮肤会变得有光泽、姿态也越来越有女人味，体型方面已完全是成熟女性该有的样貌。不过这个时期的女性，往往会对自己身体的变化过于敏感，有时候会因为过度在意而有错误的想法出现。比方说，一听到有人说

胸部稍微小了一点，就拼命塞入大量的衬垫来增大自己的尺寸。听到有人说胸部大了点，便勉强自己穿着尺寸稍小的文胸。要知道，这些做法都会适得其反。只有正确地测量尺寸、穿着最符合体型的内衣才能塑造出好看的胸型。

十几岁的这个时期，正是女生迈向成熟女性、有着美丽变化的关键期。虽然不必花大钱买内衣，但应穿着最适合自己的尺寸的内衣。在选择的时候要注意：文胸要柔软舒适，不带任何束缚力，只是在外面加以遮盖和保护；纯天然的织物是首选，因为化纤面料会吸附尘埃堵塞毛孔，还容易产生静电对皮肤产生伤害；款式上应以自然青春为主，清新淡雅的色彩和朴素自然的面料是选择重点。

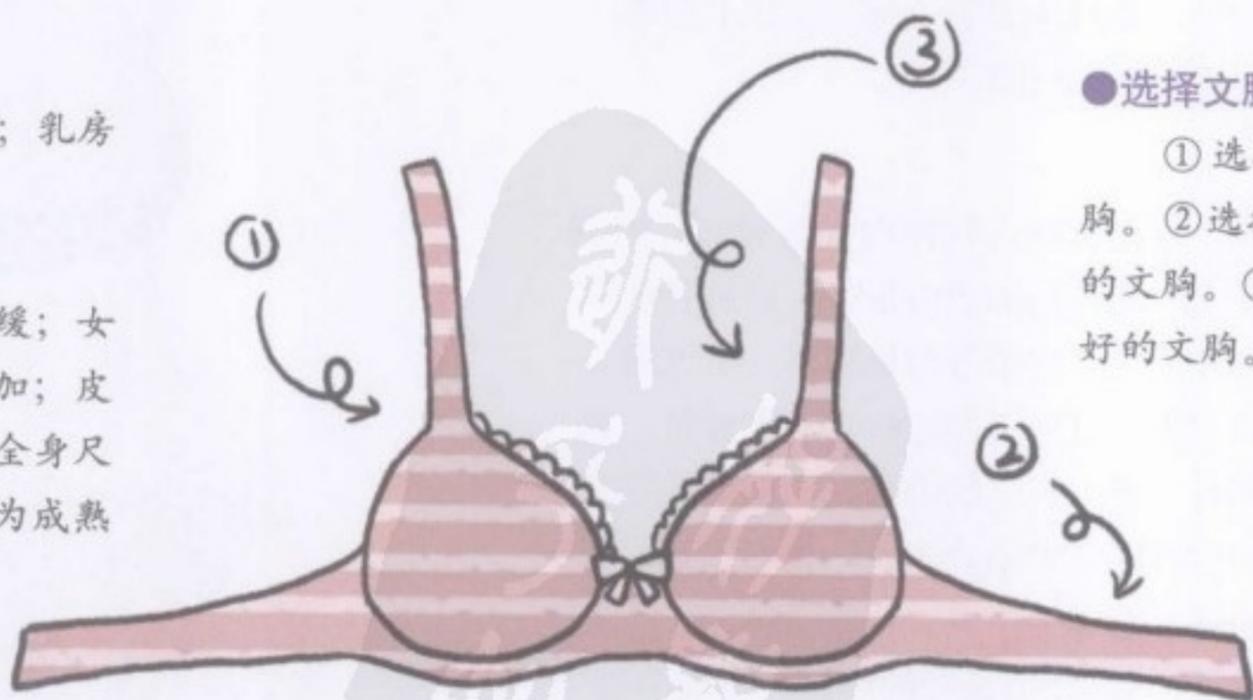
体型的变化

● 10岁到15岁

第一次月经来潮；乳房开始胀大。

● 16岁到18岁

成长激素分泌减缓；女性荷尔蒙分泌开始增加；皮肤变得水嫩有光泽；全身尺寸停止增加；打好作为成熟女性的体形基础。



● 选择文胸的范例

① 选择柔软钢圈的文胸。② 选择下胸围具有弹性的文胸。③ 选择肌肤触感良好的文胸。

② 二十多岁女性的文胸

虽然不能一概而论之，但就职、跳槽、恋爱、结婚、生孩子等人生大事接二连三地登场，正是这个时期。从19岁到23岁，是女性一生中体态最优美的时期。这时如果穿上适合自己的贴身内衣的话，想要展现出美丽的胸部线条自然不是一件难事。

女人一旦进入24岁到26岁这个阶段，迎接的正是所谓的“肌肤的转换点”。这个时期不仅是体态，连身体各部位的尺寸变化都由减少转变为增加。这是分泌女性荷尔蒙的“卵巢”其大小和重量都在25岁左右开始减少所引起的变化。

一旦进入了27岁到29岁，由于身体内女性荷尔蒙过了分泌高峰期，此时各部位的尺寸都会再升级。虽然实际情况会因人而异，但也有人小腹迅猛增大。

正因为20多岁的女性的体型会有如此激烈迅速的变化，所以也有必要改变文胸选择方法。由于20多岁是最喜欢追逐时尚的时期，所以如果可以的话，请穿上可以突显坚挺胸型的文胸，让身体和心情都能有愉悦的状态。

20多岁是女性身型最优美的时期，就让内衣助你展现女性特有的魅力吧！



体型的变化

●19岁到23岁

体重减少；变成修长的成熟女性体态。

●24岁到26岁

尺寸从小腹开始增加；肌肤开始不再水嫩光泽（“肌肤的转折点”）。

●27岁到29岁

过了女性荷尔蒙分泌高峰期；身体各部位尺寸显著增加。



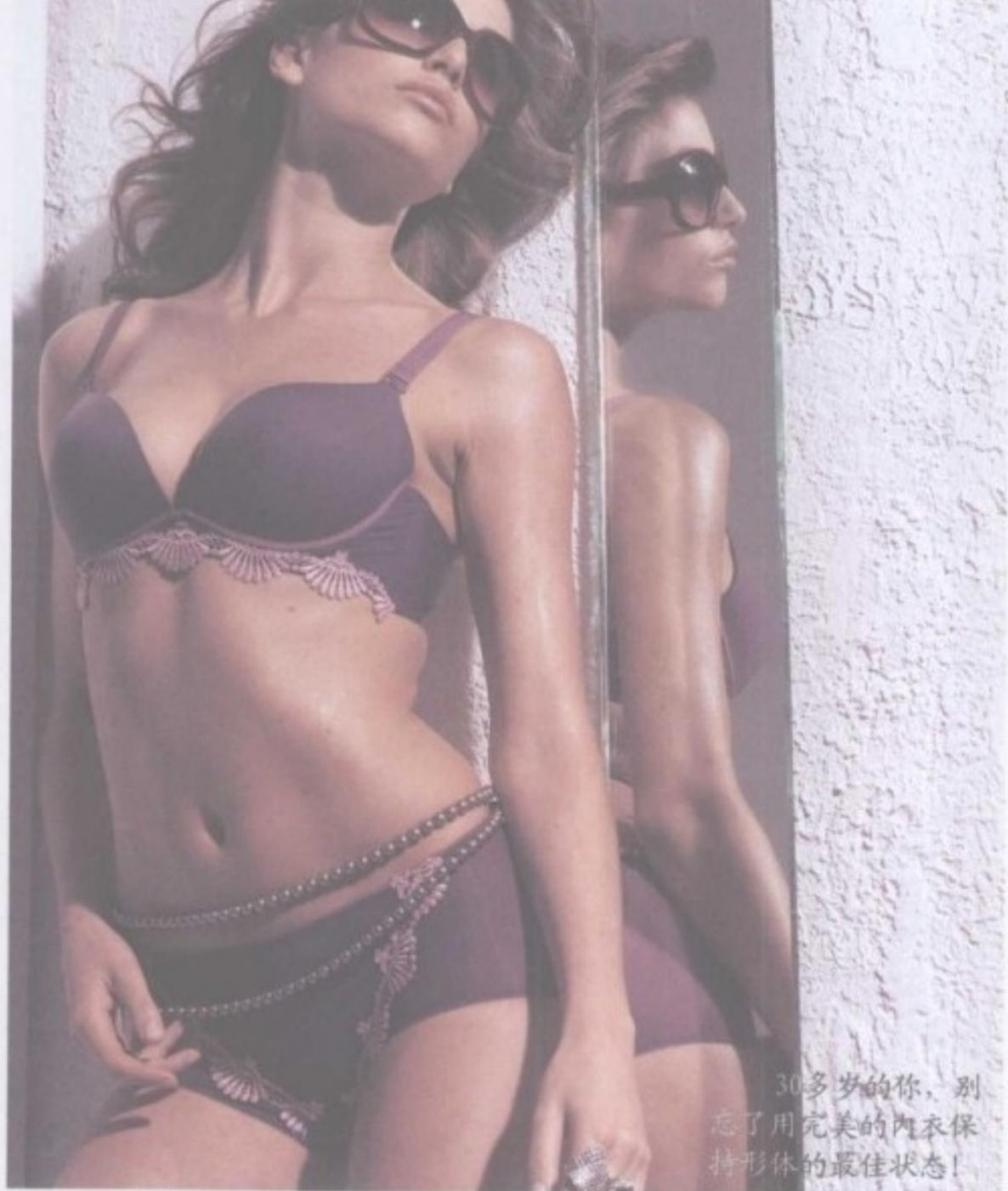
●选择文胸的范例

当你侧身时，胸部呈现坚挺状态！请穿着能让胸部看起来尖挺美观的文胸。

三十多岁女性的文胸

在经历过身体的成长、入学、就职等匆匆忙忙的时期之后，心灵开始获得充实感的年龄正是30多岁，于是，很多人在这个时期终于可以用自己的“意志”掌握人生方向，重新再出发。到了30岁，精神层面便渐渐成熟起来，但身体状况却日渐走下坡！大致上来说，35岁是“体型的转折点”。胸围、腰围、臀围都在这个时候有相当大的变化。特别是臀围的变宽、变大。下胸围、上手臂等上半身的尺寸都会升级。胸部和臀部都会开始下垂。购买价格昂贵、机能性佳的内衣是这个年代的特征。

三十多岁的女人请购买集中效果强的文胸吧！比起穿什么文胸都适合的二十多岁时期，现在的你更要慎重地选购。虽然无法避免体型的衰退，但只要正确选择符合自己胸部状态的文胸，还是可以保持美丽的胸型。



体型的变化

●29岁到35岁

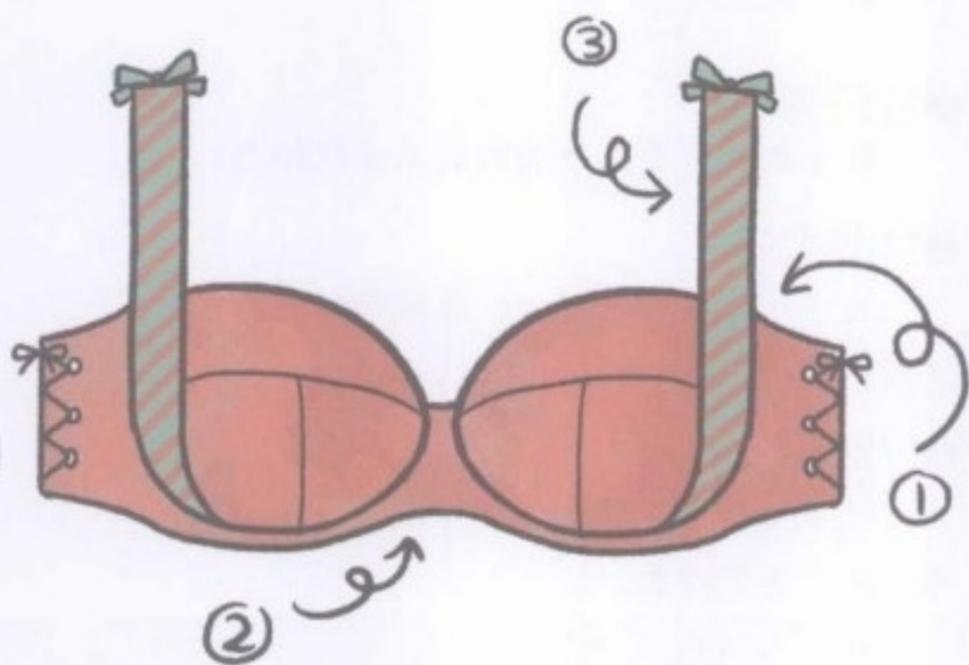
小腹突出，腰围变粗；下胸围尺寸、上手臂等上半身的尺寸都会升级。

●36岁到39岁

女性荷尔蒙分泌减少，体重会激增；胸部尺寸、胸型因人而异地改变；体型有显著的变化。

●选择文胸的范例

- ①选择集中托高效果不让胸部下垂的文胸。
- ②选择运用具有保温效果材质制成的文胸。
- ③选择肩带有防滑、不易垂落设计的文胸。



④ 四十岁到五十多岁女性的文胸

女人年纪一旦过了40岁，外观、体型就会变得更加圆润。因为女性荷尔蒙分泌持续减少的关系，有些人早早地就停经了，这个时期被称为“更年期”。虽然这个时期身体状况呈现下降的态势，但是生活基础稳定、精神层面越趋丰富的人似乎不少。有小孩的人，则大概在45岁到50岁就可以对小孩的事也不像以前那么操心了，所以这同时也是开始好好开辟自己人生新目标的最佳时期。从40岁步入50岁的这个阶段中，穿什么样的文胸较好呢？这个时期该选择的不是能塑造出美好胸部曲线的文胸，而是在各个细微之处都设计得略微宽松、让身体感到舒适不受压迫的文胸。对于常腰酸背痛的人，建议你，把如何才能让你日常生活轻松地渡过作为选择内衣的优先考量。

体型的变化

●40岁之后

身体由上手臂到脚踝都变得圆润，体型变化相当显著；因为女性荷尔蒙持续地减少，所以也有人很早就停经了；肌肤变得渐渐没有弹性。

●选择文胸的范例

- ①选择肩带较宽的文胸。
- ②选择腋下两端较宽厚的文胸。
- ③选择钢圈不会抵压肌肤的文胸。



④ 60多岁女性的文胸

女性60岁之后体型变化最明显，不仅体力会变差，连骨骼也开始出现问题。这时背部会逐渐弯曲驼背、脖子向前倾，膝盖也越来越弯曲。同时，手臂会变得难以举起，并且无法持续维持同一个姿势站立。此外，呼吸量也跟着减少许多，只要稍微动一下就会气喘吁吁！

配合这类身体变化而制作出来的文胸，有抗压迫感、容易呼吸特点的款式，或方便穿脱的前开式背心类款式等文胸。

请多了解自己的身体，然后找出穿着后胸部无压迫感的文胸吧！

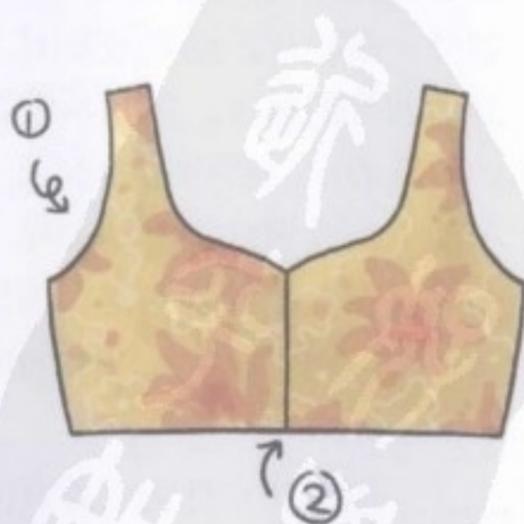
体型的变化

●60岁之后

骨髓开始变化；脖子向前倾；胸部下垂；下胸围的位置变低；小腹整体变大；臀部变小而扁平；大腿变细。

●选择文胸的范例

- ①考虑到对肩膀的负担，与其选择肩带式，不如选择如背心般的“套穿式”文胸来得舒适。
- ②前开式内衣特别方便。





3. 特殊(时期)的内衣选择

准新娘如何选择魅力内衣

买内衣就像营造某种梦想情境，感觉对了，自然会为幸福加分。而在打理结婚装备时，无论从内衣勾勒女性身体曲线的角度，还是从营造情趣氛围考虑，运用内衣玩弄出一番内在的春光，都是必修课程。目前市面上的内衣款式多种多样，功能也很完备。新娘最好是先选购好婚礼服，再根据婚礼服的款型、质地、颜色和自己的体型有的放矢地选购内衣。

在婚礼上，一般都会穿低胸或露背的婚纱，这就需要准备无肩带的文胸。至于有透明肩带的文

胸，最好还是不要选择，因为在敬酒和与客人寒暄的近距离接触时，肩带还是会被看到，有失庄重。

文胸的颜色必须与礼服相协调。根据中国的传统，市面上为新娘准备的胸衣多为玫瑰红、酒红色和粉红色几种，这都是为红色礼服准备的。如果穿白色婚纱最好选择白色或浅黄色的文胸。如果是其他颜色的礼服，为保险起见，选择以比礼服浅一个色系为宜。如果胸衣的颜色过为鲜艳，则很可能会穿透礼服，有失大雅。

胸部较平坦的新娘可以选择上拉力强、下面



加垫的文胸；较丰满的则可用侧面加垫的文胸，注意罩杯不宜太小，否则会露出赘肉。如穿着中式晚礼服，最好穿上气垫或有钢丝的内衣，可美化胸部线条。

婚礼上，新娘会不停地走动、频繁地敬酒、拍大量的照片，有的甚至还要跳舞，根本无暇侍弄自己的内衣。因此一定要选择质地好，做工优良的内衣，以免搭扣或肩带崩断。

着低领露肩礼服的新娘还可选择无肩带式连体束身衣，不仅活动自如，还会对腰部、腹部、臀部多余的赘肉起到调整和修饰的作用。挑选时，一定要选能够舒适地贴在腰部、腹部和胃部，并能够塑造出顺滑曲线的束身衣。太松或太紧都不利于塑型，身体也会感到不适。如果着装相对较薄，几乎紧贴身体，曲线

毕露，最好不要选择表面有过多蕾丝或接缝的束身衣，否则容易透出礼服，十分不雅。

用于配衬修身礼服的内裤基本上分为长束裤、中束裤和短束裤。穿旗袍的新娘要特别留意内裤的裤脚高度，千万不要暴露在开衩之外。束裤的功用是修饰下半身的线条，从腰部伸延至腹部、臀围及大腿等。适中的束裤可改善大腿外侧，托高臀部及减少赘肉的突显。选用时必须留意裤边要平滑无花纹的款式，避免露出内裤痕迹。而身材好的新娘，在贴身礼服内穿一双有内裤的袜子就可以了。

需要提醒新娘们的就是结婚旅行时，在旅行箱内除了配置上各种时髦服装外，千万别忘了多塞上几件既实用又不占空间还能丰富衣衫组合的内衣。



人生中最重要
的日子，尽情展现
你的神采魅力吧！

孕妈咪内衣选择很重要

怀孕期间妈咪体内荷尔蒙急剧变化，导致孕妈咪体型明显改变；最显著的变化是胸部和腹部因胎儿成长而增大。这时内衣的选择如果不合适，就会压迫腹部及胸部，严重时将危及胎儿的健康。因此，孕妇的内衣选择格外重要。

产前胸部的变化及内衣的选择

从怀孕开始，孕妇体内荷尔蒙分泌发生变化，乳腺数目及发达程度逐渐增加，使乳房日益膨胀；约五个月后，文胸比未怀孕时增加约两个尺码，同时乳头之间的距离不断增大；到了生产前，胸部增大程度反而减小。

因为怀孕初期乳房变得非常敏感，需要特别保护，宜选择有足够承托力、弹性佳且质感柔软的内衣。

在怀孕3~5个月这段时间，胎儿的成长给孕妈咪的脊椎骨带来负担，所以要选择一些特别剪裁的胸围，如全杯乳罩，有助于对胸部的承托。

在怀孕5个月后，孕妇胸部会迅速变大，这时应选择比胸部稍大的一些的文胸，如一些光面大杯文胸。



妈妈的体形、宝宝的健康……孕期内衣的选择很重要。

产前腹部的变化及内裤的选择

胎儿的成长及包围子宫的保护性脂肪层加厚，增大了腹腔的体积，所以孕妈咪的腹部会随着孕期的增加而围绕着肚脐呈放射状长大，从而加重了脊椎骨和下肢的负担，容易产生腰背痛和脚踝浮肿。直到生产前，腹部会越来越大。

在怀孕初、中期，宜选择带橡皮筋、布料弹性佳的内裤，以加强承托胎儿及保护腰背部的作用，所选择的面料还必须能吸汗透气，以保持干爽，为了适应腹部体积的变化，不要购买太松或太紧的束裤。具体来说不同的时期有不同的注意事项：

妊娠期间，由于内分泌的变化，孕妈咪的皮肤会变得特别敏感，所以选择内裤的质料要以密度较高的棉质料为佳，以防皮肤不适。

怀孕1~3个月，由于胎儿的身长约9cm，没有明显的变化。这期间一般的孕妇还可穿普通的内裤。

当怀孕进入4~7个月时，孕妇的腹部明显地鼓起，外观开始变化。这时期应穿着一些高腰而可把整个腹部包裹的孕妇内裤。

怀孕进入8~10个月时，腹壁扩张，并出现所谓妊娠腺，尤其进入第10个月时，变大的子宫会往前倾

而使腹部更突出。这时，腹部会有很大的重量感，内裤应选择一些有前腹加护的内裤较为舒适。

在怀孕晚期至生产前后，孕妈咪排放恶露，容易弄脏内裤，同时，这一时期需经常配合医生进行内科检查，因此最好穿着特别为孕妈咪而设的安检裤，安检裤的裆位上一般都有防水、防漏设计，使产前、产后排放的恶露容易清洗，另外，在腹部采用了双层设计，起到良好的保暖效果，避免孕妈咪感冒着凉。



④ 哺乳期妈妈的内衣选择

哺乳期是个非常时期，妈妈的乳房既要成为孩子成长的粮仓，同时也要保持以往的美观。那么，对内衣的选择有什么特殊要求吗？哺乳期的女性一定要选择柔软舒适的全天然织物，束缚力要小。哺乳期的文胸要选择特制的，既卫生方便，又可有一定的衬托乳房的作用。

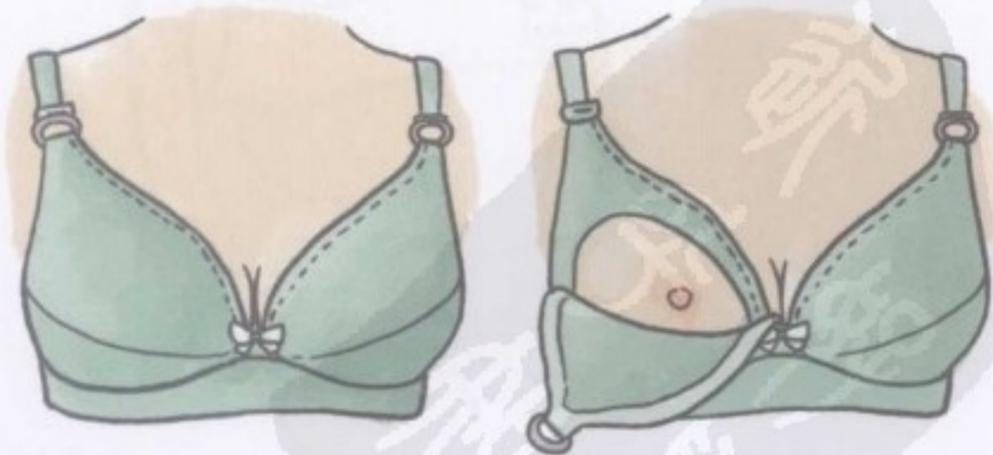
在这里也告诉哺乳期妈妈们选择好的哺乳内衣要考虑的几个问题。

首先，必须大小合适。哺乳期妈妈们在选择哺乳内衣的时候可别想着胸部还会变大，因此就选择尺寸不合的内衣，这可是错误的观念。如果妈妈们想要预留一点胸部长大的空间，那么内衣的背部不可以留下超过两只手指头可放入的空间，而且内衣穿起来应该要贴住皮肤，这样才能表示大小适当。

其次，必须选择“支撑力好”的内衣，内衣尽可能选择有钢圈，具有钢圈的内衣具备好的支撑力，可以避免乳房下垂或外扩，也贴心提醒妈妈们哺乳的同时，应该要穿着内衣哺乳，给予胸部适当的支托力。

再次，就要选择穿起来干爽舒适又容易清洗的哺乳内衣，妈妈们在生产过后乳头会变得比较敏感，也会分泌出一点乳汁，所以要选择吸汗且透气的内衣，让乳头与胸部干爽透气是很重要的，所以同时要选择容易清洗的内衣。

最后，选择可以单手穿脱的哺乳内衣，妈妈们选择可以单手穿脱操作的哺乳内衣，对于妈



妈们需要一手环抱小孩的同时，具有很大的方便性。

选择文胸时的几点建议

●罩杯的角度明显上扬而且有深度，应是全罩杯，最好为较薄有弹性的纯棉针织面料。

●文胸扣在前面，或者是罩杯可打开的样式，有利于婴儿哺乳。

●罩杯的底边有钢丝托衬，它可给乳房一个向上的托起力，钢托是用纯棉织物包裹制成的。

●文胸的肩带方向应垂直，而且要宽一些，这样不会因丰满的乳房造成肩部酸痛。

●罩杯的下方底边要宽，有弹性的面料制成(棉加氨纶)，在型号的选择上稍大点。

●文胸的颜色应选择本白色的，因为纯白色含有漂白剂会使皮肤产生不适感，对婴儿的健康也不利。

选择内裤的建议

由于产后的妇女形体的改变较大，如腰、臀、腿等部位，所以每个人都应根据自身的条件，选择收腰提臀高腰中腿束裤、高腰收腰束裤、提臀修腿束裤、平脚内裤等等。注意切不可束得过紧。内裤的质地应是有弹性的，支数高而精密的纯棉针织面料。

④ 生理期内衣的选择

女性的生理期是一个比较特殊的时期，需要特殊的关照。一般来说，有以下几个方面需要注意：不宜穿束裤或束衣这类修正型内衣，以消除对身体的束缚；不宜穿有钢托的硬质文胸，应选择面料柔软、束缚性小的；选以棉和弹性纤维混纺的卫生裤，具有良好的吸湿性和透气性，体贴随意，重要的是在内裤的裆部至臀部的材质采用防渗漏织物，立体裁剪又使内裤穿后不会滑动，可带来安全感。

4. 特殊天气的内衣选择

夏季天气炎热，冬季天气寒冷……特殊天气情况下的内衣该如何选择？内衣专家给你提供一些好的建议，希望能够对你有所帮助。

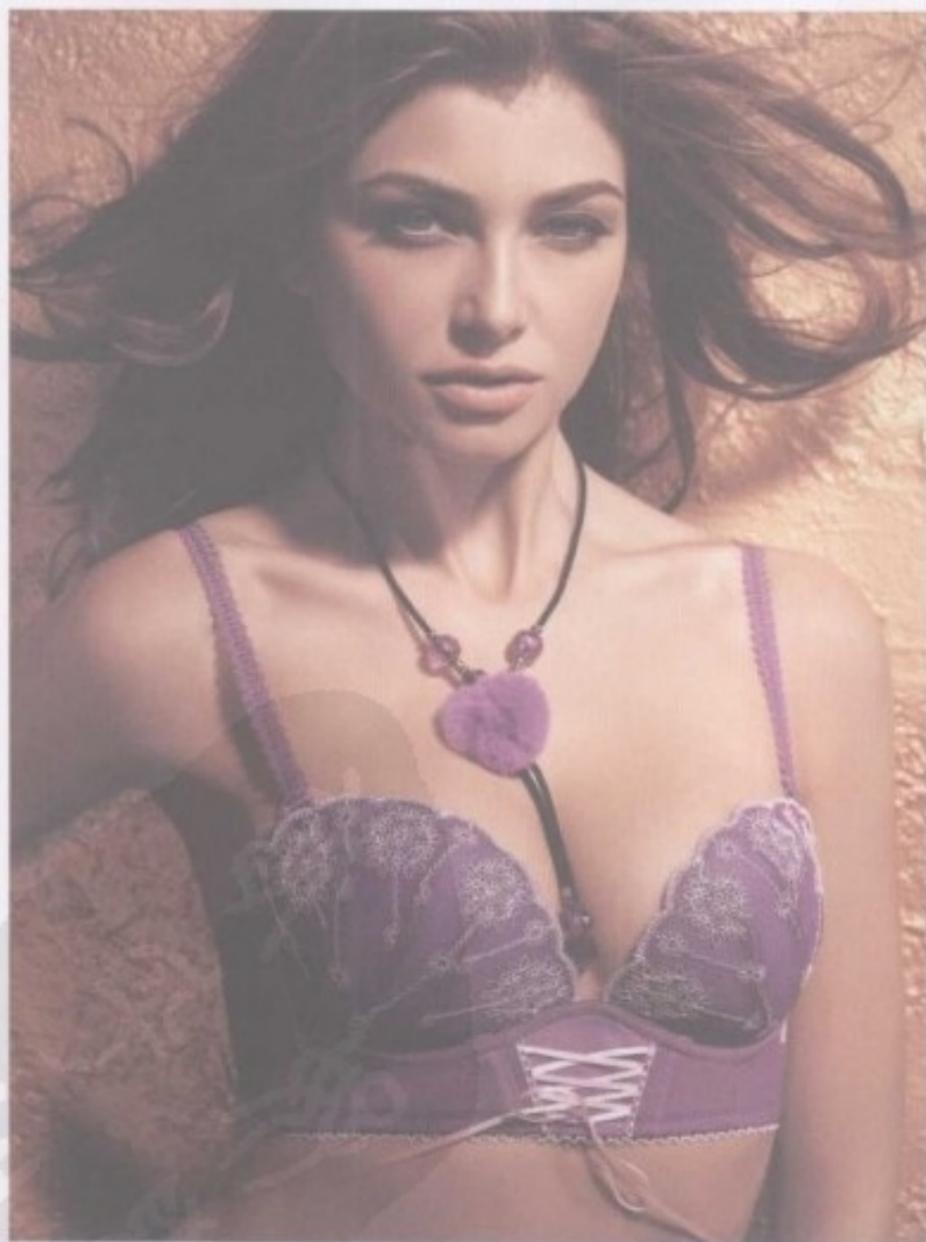
☉ 炎热天气内衣的选择

炎热天气里人体常流汗，容易引起皮肤病，因此衣服的首要功能是吸湿和透气，内衣更是如此。内衣不宜太厚，以天然纤维的薄型为好。如果在热天也想美化体型，建议选用不添加任何硬质材料和衬垫的混纺高弹力内衣。热天外衣一般比较透明，色彩选择方面应慎重，尽量避免“内衣外显”的尴尬场面。在与外衣相配的情况下，宜选择浅色的内衣，不仅可以避免“内衣外显”，还可以减少吸热。在热天人们常穿T恤或紧身衣，因此内衣的表面最好是光滑的，不宜有大量的蕾丝，以免这种凹凸感映衬出来，有损形象。

☉ 寒冷天气内衣的选择

寒冷季节是修正形体的好季节，把握好这个好时机，充分利用内衣的修正作用，会让你在经过一段时间后，得到一个完美的身材。因此寒冷季节应以舒适和修正为主。同样因为皮肤的新陈代谢，需要有良好的透气性。双层织物内衣具有功能性和美观性，是冬季的理想选择。在寒冷地区，保暖作用不容忽视，选择较厚型和保暖性好的面料制成的内衣更适合陪你度过漫长的寒冬。

TIPS 胸部也会热胀冷缩喔！天气热的时候会膨胀，所以夏天穿的内衣尺寸会比平常大一些。相反的，天气冷的时候就会缩小，所以冬天穿的尺寸会比平常小一点。





Details which can't be neglected

三.“内衣”不可忽略的细节

1. 完美(胸型)的塑造者——胸垫

胸垫是和女人关系最私密的魔术师，它们在悄无声息中为女人打造着最为迷人的胸型。它们可以让胸部丰满的你，变得更坚挺、更性感；让胸部平坦较小的你，也能波涛起伏、自信傲人！

胸垫的分类和特点

胸垫的种类很多，按材料不同可分为硅胶胸垫、棉布胸垫、塑料胸垫等三种。按可调节性可分为可调节式胸垫和不可调节式胸垫两种。

目前市面上绝大部分胸垫为不可调节式胸垫，这种胸垫主要靠放置的位置来塑造完美的胸型。调节式胸垫主要是指充气式胸垫，这种胸垫一般采用硅胶制成，无论形状或颜色，都和乳房相匹配，质地柔软有弹性，触感真实舒适，完全符合女性身体特质。有的充气式胸垫表层包裹一层高密度密封膜，透气性佳，材质轻柔透气，夏天穿着也很清爽舒适。

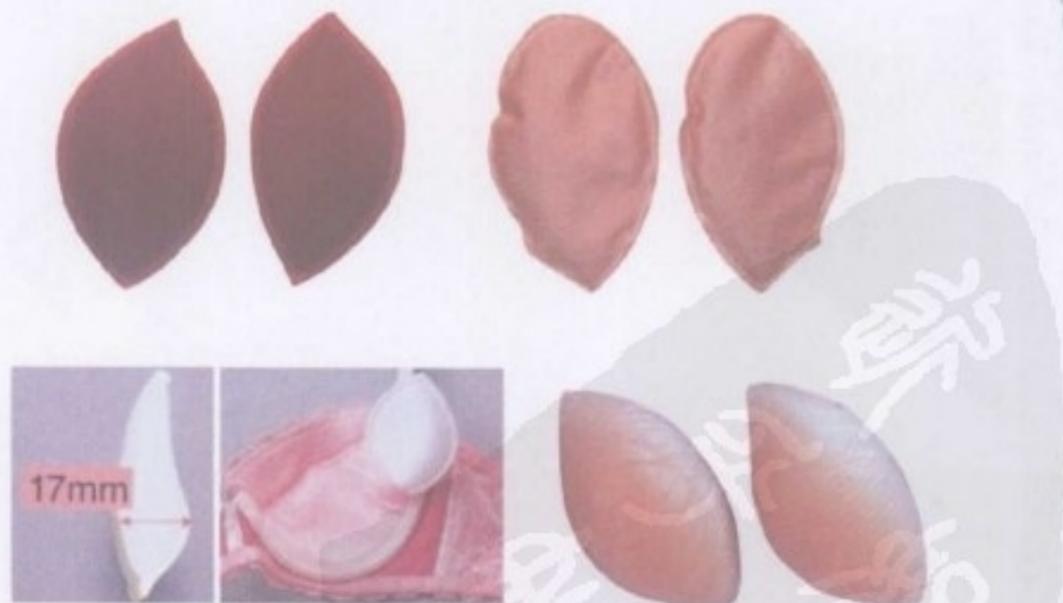
胸垫的使用建议

●胸部细小平坦：请将胸垫置于Bra的较低位置，胸部立即挺立，起到托高效果。

●胸部外扩者：可将胸垫放在Bra的较外侧位置，可达到胸部集中托高的效果。

●胸部大小不均：对于充气式胸垫可调节两边胸垫的尺码以达平衡的效果，其他不可调节的可考虑在较小一边的合适位置放置胸垫。

●加强乳沟效果：将胸垫放在文胸外侧下方，可收紧胸部，完美胸线立即呈现。



2. 美丽(升级), 隐形胜有形

隐形内衣是近几年刮起的一阵风, 它的出现, 让女人的身材变得更加火辣。或许我们可以说, 隐形内衣是女人最隐秘的塑型助理。为了女人的美丽, 它们从来都没有抛头露面, 像隐形内衣这样“忠实的助理”, 我们有什么理由拒绝呢?

挑选适合自己的隐形内衣

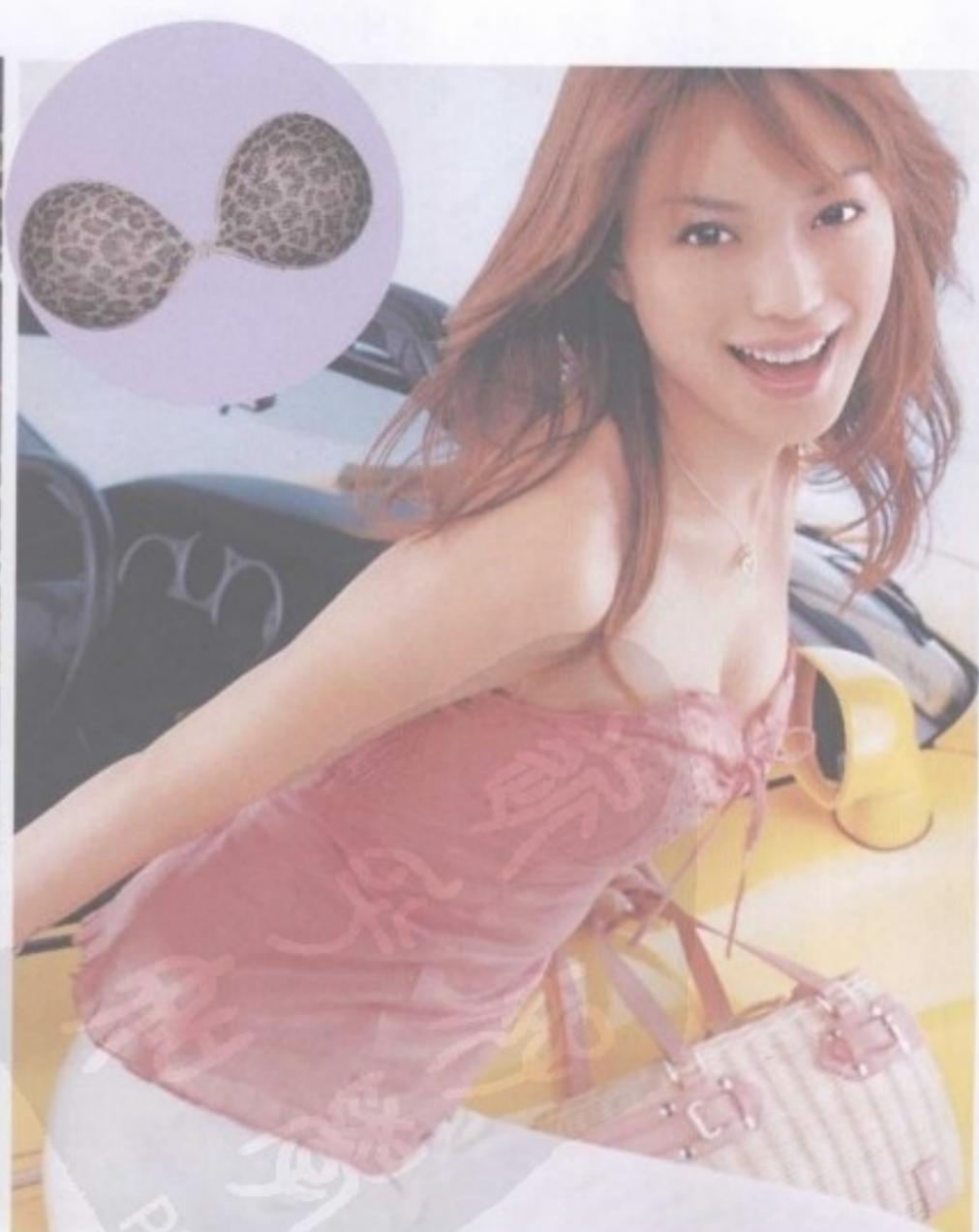
穿上可爱的吊带衫、性感的礼服、漂亮的婚纱, 你是否担心肩膀上的文胸肩带会在不经意间破坏了美感? 现在, 有一种不需要肩带、后带的隐形内衣, 可以紧贴乳房, 完全无痕, 深得爱美女士的青睐。那么, 怎样才能找到适合自己的隐形内衣呢?

材质

隐形文胸可以分为两层, 内层是接近皮肤的一层, 是带有黏性的, 黏性的好坏直接和内层使用的胶水相关。而外层都是没有黏性的, 这里说的材质指的就是罩杯外层的材质。现在隐形文胸的材质总分为: 硅胶和布料两大类。

硅胶材质的隐形文胸, 质感与皮肤很接近。优点: 一是服帖性好。戴上去之后胸部和隐形文胸之间基本上是密封的, 不会留有空气。二是丰胸效果好。硅胶的隐形文胸一般来说都比较厚, 所以戴上去之后, 自然要丰满一些。三是触摸手感很真实。缺点: 一方面是重, 穿戴后普遍觉得胸部承压较大; 另一方面是不透气。

布料材质的隐形内衣更能满足大家对颜色、个性化的追求, 它包括丝棉、氨纶、蚕丝。优点有三个方面: 一是轻, 穿上去后几乎感觉不出重量。二是款式多, 在不同面料, 不同颜色的基础上还有更



个性化的设计，比如印花，绣花，那可真是五花八门了。三是易加工，可以附加很多其他设计，比如手托，透气孔设计等。缺点就是服帖性不好，穿戴者若胸型和文胸的设计不是很吻合，就可能出现四周有空或者中间有空的情况，所以挑选要特别注意。

设计

隐形文胸的罩杯一般为3/4罩杯，即斜线裁剪的款式。它能将乳房完全纳入两片文胸里，通过前扣突显乳沟。一些特别的设计包括以下几个特点：

“娇点保护”：是指在内层的涂胶层预留了乳头的位置或者在乳头位置处设计了一个凹进去的小槽。有这样设计的布料隐形文胸，在透气方面上了一个台阶，更重要的是乳头得到更好保护，穿着也更加舒适。

手托设计、突起设计：为了满足大家对布料文胸丰胸的追求，一些厂家推出了内层为手托设计的隐形文胸，就是罩杯里面有手形的托起，有一定的丰胸效果和上托效果。另外还有一种普通的突起，也是对丰胸和托起有些帮助。

透气孔设计：隐形文胸的最大的遗憾便是透气性不好，一些人穿戴一天后乳房便开始发痒。很多人以为自己比较过敏，其实还有很大一部分原因是透气性不太好引起的。为解决这个问题，很多厂家也陆续推出了罩杯透气孔设计，即在罩杯内层上特意打了一些孔，为皮肤和空气制造亲密接触的机会。

保养维护

隐形文胸的清洗还是比较方便的，一般用清水或者温和的沐浴露、洗手液，切忌用洗衣粉，有些产品还配了专用的清洗液。洗完之后务必要阴干，在太阳下晒会破坏胶层。干了之后，放进塑料盒里就可以了。

TIPS

- C杯以上的MM最好不用纯硅胶的隐形文胸。
- 严重下垂的MM不要用隐形文胸。
- 隐形文胸不能改善胸型。
- 哺乳期不要带隐形文胸。
- 罩杯一定要选好，否则服帖效果会受影响。



既要性感，也要美丽，隐形文胸可是你的“忠实助理”。

⑧ 隐形文胸穿戴课堂

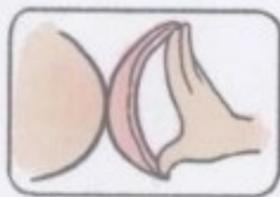
隐形文胸大家应该都听说过，但是在日常生活中，我们却很少用到，隐形文胸除了具有隐形修身的作用外，其保护乳房的作用却不大明显，因此除了特殊场合，隐形文胸的穿戴并不是太多。

1. 清洁



先清洁你的胸部，不要使用乳液、爽身粉或任何皮肤保养品，因为这样会影响黏性。

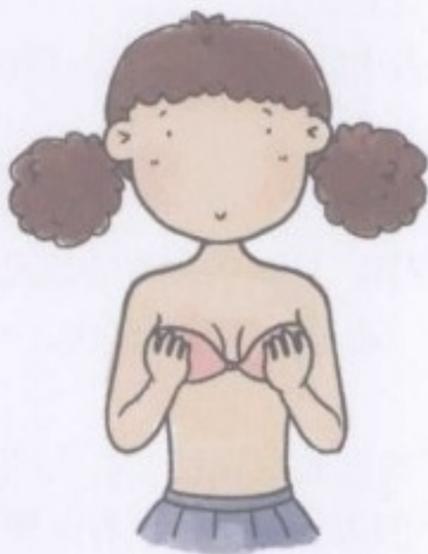
2. 穿戴



先站在镜子前一次放一边，穿戴时把罩杯向外翻，将罩杯放在适当的位置上。轻轻地用指尖平顺罩杯的边缘于胸部上，使其能够与乳房下缘密合，再重复同样的动作于另一边，并确定两边高度一致。

3. 扣紧

连接前面扣环，双手紧按着罩杯数秒，以确保固定。隐形Bra设计为罩杯下方薄一点，因此不会包住整个胸部是正常的。



4. 技巧

为了看起来更丰满请将隐形Bra置于胸部高一点的位置，这样可以衬托出你的胸部，让胸部变得丰满有型。



5. 调整

如果想加强乳沟的效果，请将隐形Bra放远离些，当前面扣环扣上时，会紧缩你的胸部，创造你想要的迷人乳沟。

6. 解下

首先解下胸前扣勾，轻轻地将隐形Bra由上往下渐渐拨开，若拨开后胸前有任何残余的黏性，请用面纸轻轻擦拭即可。



3. 肩带(细节)为你的品位加分

无论什么场合，你都不可能不戴文胸只穿外衣。然而，不同的场合需要不同的礼服、制服，又需要不同的文胸与之搭配。比如，婚礼服背部坦露，你穿什么样的文胸？参加晚会时的晚礼服，前胸后背都很坦露，你穿什么样的文胸？你是个活泼可爱的女孩儿，喜欢蹦蹦跳跳，文胸肩带却总是滑落，令你很烦恼，你又该选什么样的文胸？不同的文胸杯形可以塑造女孩子们不同的胸部曲线；而与外装搭配除款式外最重要的是肩带的选择。

④ 4根式肩带

这种文胸除了肩上两根肩带之外，背部还有两根交叉的肩带。这种设计的内衣可以搭配露背的礼服或者露背的T恤，性感中有一点妩媚气息，高雅中似乎有一点外露的诱惑和神秘感。



4根式肩带

④ V字形肩带

这种文胸的背部呈V字形设计，可以有效地防止肩带下滑，在实用的同时也兼具了修身的效果。如果在这种文胸的外面搭配同色系的露背衫，那绝对是一种很上位的搭配。

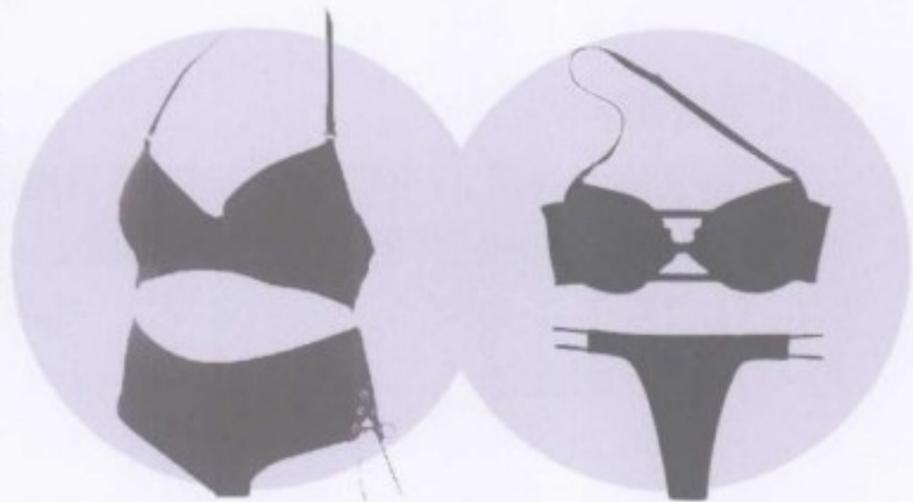


V字形肩带

套颈式肩带

这种类型的文胸是前搭钩的，背部既无搭钩也无肩带。前部肩带与罩杯相连，不可摘下，套颈穿着。这种肩带的文胸只适合乳房偏小的女士穿用，因为肩带着力点在颈部，大胸女士穿此款不利胸部造型。另外，正式场合这一款也不适合与露颈外装搭配。

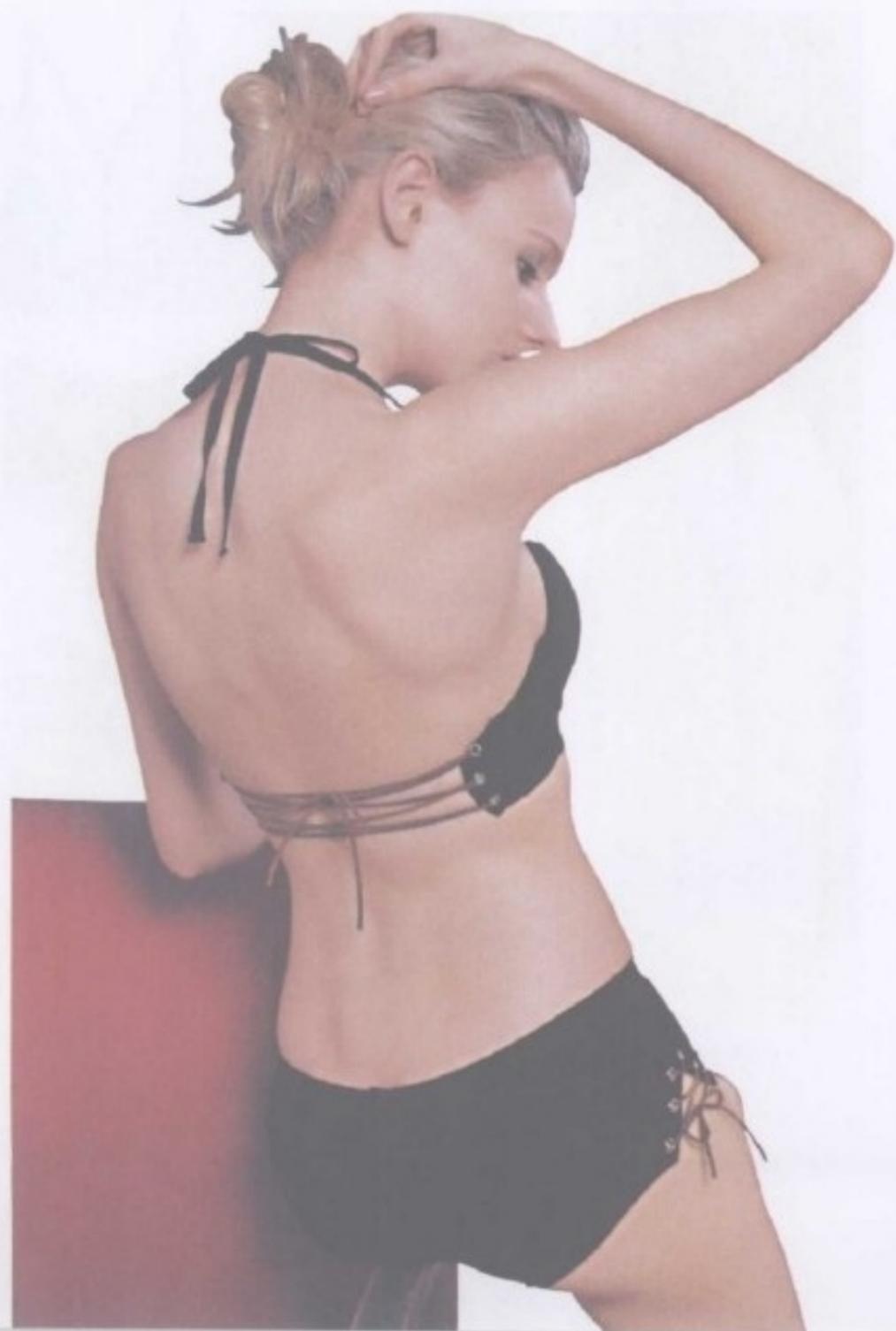
套颈式肩带



交叉式肩带

这种肩带较长，它的特点是在背部交叉，其功能是使文胸固定更好，肩带无滑落的麻烦。这种款式适合爱活动的年轻女孩，无论上班还是出游，都能稳定胸部，没有烦恼。

交叉式肩带



U字形肩带

这种肩带从文胸背部拉架边沿就受力，因而与文胸整合较好。使文胸穿在身上不会上下窜动。这种肩带的文胸可以配合运动妆，或者背部镂空的衣服穿着，且舒适大方而又不缺时尚感。

除以上所讲的几种形式之外，市面上还有很多种类型的肩带。事实上，一件好的文胸，除了有合体、舒适的罩杯和美丽轻盈的装饰之外，其固定与造型功能，主要是通过好的肩带来担当，肩带的作用不可忽视。与此同时，肩带不能妨碍外装穿着，于是，肩带设计成了内衣设计中最富创造性的部分。

U字形肩带



Mistaken conceptions

四. 内衣选穿误区

好的身材是需要好的内衣来塑造的。文胸能够支撑乳房，让胸部更加舒畅，同时能减少对两肋和肩胛骨的压力。内衣穿着错误，不仅不能减轻胸部的压力，反而会使胸部受到压迫，阻碍正常的呼吸和乳腺的发育，破坏胸部曲线。因此选择合适的内衣，才能真正地起到保护胸部的作用。



1. 选购(内衣)误区校正

内衣选购不当会出现许多问题，比如不重视内衣的选择使身材走样，比如嫌麻烦省去试穿却惹上更大的麻烦。请仔细阅读下文介绍的选购内衣的几个误区，希望这些经验会对你有所帮助。

误区1 认为内衣内穿，所以马马虎虎不重视

对真正懂得打扮的人而言，内衣的重要性尤胜于外衣。内衣可以修饰身段，还可以改善外衣的线条，增加立体体态美。而内衣寿命的长短与保养工作是否完善有关。一般而言，每六个月替换一次内衣是正常的替换。久久不替换内衣，对已经发黄、褪色甚至变形的陈旧内衣仍然“恋恋不舍”，不仅不卫生，还会影响身段线条。另外，还要注意内衣外衣的颜色搭配，不要以为外衣是深色便可以掩盖一切内衣的颜色，其实浅色内衣并不是万能的，同色系的搭配才正确。

误区2 嫌麻烦而省略试穿

如想购到合心又合身的内衣，最重要的是将内衣穿上身，看看效果如何，确定尺码正确、感觉舒适与否。而且同类的内衣（如文胸），有不同的款式、不同的设计，就算尺码一样，穿上身后的感觉也会不同，效果亦有分别。所以，试穿的步骤绝不能省。大多数的商家都允许内衣试穿。如果商家以内衣不方便试穿为由拒绝你，你完全可以另选一家。

误区3 凭估计随便决定尺码

体重纵然没有改变，体型也会有微妙的差异，凭估计来决定尺码绝对不可靠。

其实体型是每日不知不觉在转变，在换季时候尤甚。每次重购都选同一尺码，你可能会发现不合身的情况。为避免购买不合身内衣，每次选购时都应该好好确定尺码。靠自己量度尺码可能会有姿势不正确的毛病，请店员代劳，以防万无一失。



误区4 款式外观为主，功能感觉为次

漂亮的内衣的确可以令穿着者自信，但是选择内衣却不能单就外观漂亮与否来决定。功能和感觉才是应该要注意的重点。尺码、剪裁、物料、设计等会直接影响发挥，亦会影响舒适程度。内衣始终是最贴身的衣物，穿着不舒适的内衣就是活受罪。先从功能和感受方面获得满足，再追求花样设计、讲究潮流打扮。

误区5 店员说好，就是好

虽然一般内衣店员工均经过专业指导和训练，对客人的普遍问题，如内衣的款式、功能、护理、保养等各方面有一定的认识，但自己能够清楚了解自己的体型特征、优点和缺点，在选购内衣时便会事半功倍。身材尺码一样，身体的形状、特征等也会不同，肌肉和赘肉的质量亦有分别。来，在全身镜前做个大检阅，从前后侧等方面掌握自己体型的特征吧。

2. 穿内衣(易犯)的错误

传统的观点总是认为内衣是穿在里面的，所以不需要太注意。如果你是一个关爱生活的人，我想你一定就不会这样想了。认识自己的错误观点，找回原本属于我们的健康和美丽。

错误1 穿款式不对的内衣

如果你忽视内衣的款式及其实际功用的不同，那么，这种美丽的东西就会慢慢吞噬你漂亮的身材。

身材是不相同的，有经验的设计师会针对这种千差万别的身体设计出功用不同的文胸，如全包式的、斜包式的、半包式的，或者有衬托的、无衬托的等等。有的衬托会用到钢丝，并分出不同的长短宽窄来。如果我们只看见内衣的颜色，或只为花边所吸引，那么就有可能选错款式。年轻女子应戴细背带式的内衣，显得窈窕健美；怀孕后宜戴宽带松紧自如的文胸，以适应孕妇乳腺和做好产后的泌乳准备；分娩后一个月内，可戴背心式文胸，便于月子里哺乳；孩子满月后，可改换宽背带式文胸，既支托肥大的乳房，又方便继续哺乳。

错误2 穿质地不良的内衣

内衣，本质上是要有包容性的，这样才能有效地给乳房托力。有时，内衣是否具备这种特性会涉及到组成内衣的材料及材料的结构方式。用针织的方式来组织材料，不管用的材料是真丝、全棉、化纤、混纺，都会使它们产生很强的伸缩力。即我们习惯上称呼的弹性。而双层结构的针织面料其弹性又强于单层的。

内衣柜台上出售的内衣有70%~80%会采用针织面料，其他的则是花边状、网状等种种组织结构方式，明显缺少弹性，没有包容力。就针织面料来讲，针织的全棉面料最富弹性，而且具有耐久力。

错误3 穿失去生命力的内衣

内衣在穿、洗、晾、收的过程中都会或快或慢地失去原来的功用。内衣的弹性或许是慢慢失去的，而底托钢丝的扭曲有可能是洗涤不当引起的，清水漂洗后如用双手正反旋转来拧干的话，一件好文胸会毁于顷刻之间。失去功用的内衣不管当时多么好，这时都没有生命力，甚至会起反作用。它不仅无益帮助你修正体型，还会伤害你。文胸的生命在于它的底边。底边一旦松弛，就应该放弃了，长时间底托不平会造成两乳房不对称。

错误4 穿大小不合适的内衣

刚步入青春期的少女乳房尚未发育成熟，过早地戴上文胸，既和年龄气质不相称，失去了少女的活泼与天真，又会影响正常发育。有的女孩乳房发育已成熟丰满，由于穿的胸衣过紧束缚乳房出现乳头内陷之弊，但过松也不利，它会使乳房显得松垮，起不到支托和隆胸作用。每一位女性朋友都是需要呵护的，多给自己一点爱，多给胸部一点爱，让我们更健康地生活。



好的身材需要好的内衣来塑造，选择合适的内衣，保护你的完美身型。

The right way to wear a bra

五. 穿戴文胸的正确方法

选择了一件合适的内衣后，就该学习正确的穿戴方法。因为如果穿法有误，就算是具有调整体型功能的内衣，同样徒劳无功，甚至会起反作用。所以，一定要学会正确的内衣穿戴方法，让你身材更为曼妙。

1. 科学穿Bra从**细节**做起

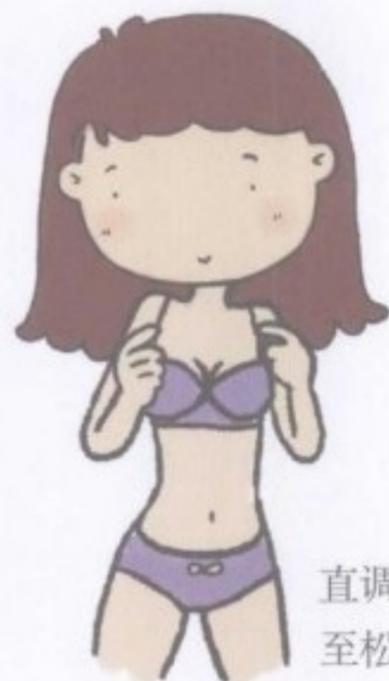
A. 文胸穿戴方法



① 上身向前倾斜45度，然后手臂穿过肩带，挂在双肩，用双手托住罩杯下方。



② 身体稍向前倾，使乳房完全套进罩杯内再扣上背扣。



③ 身体站直调整肩带以至松紧适中。



④ 适当将乳房外侧的赘肉拨至罩杯内，将两侧侧比拉开，使其平服。



⑤ 活动一下身体，然后整体检查腋下是否有副乳，文胸是否移位。



⑥ 套上外衣看整体效果。



B. 文胸的穿戴标准

- 是否紧贴，是否水平地穿戴；
- 前中心是否松浮（可容纳1个手指空间）；
- 罩杯上缘是否过紧，罩杯尺码是否适合；
- 两侧侧比肌肉是否受挤压或突于罩杯外；
- 肩带是否太松或太紧；
- 背扣是否水平地固定于肩胛骨下的位置。

C. 穿戴文胸还需注意的细节

❶ 把吊带挂在肩上，再在后面系上挂钩

在身体的前面系上挂钩，再将罩杯转回的穿法，容易使底边和钢环的位置偏离移动，这种穿法是不对的。

❷ 用手将胸部的侧面也收到罩杯中

将松散到腋下的肉收到罩杯中，同时用另一手朝着水平相反的方向拉内衣的底边，这样才能把胸部整体收到罩杯中。

❸ 内衣钢圈线条与胸部下缘曲线完全吻合

文胸的钢圈外缘与胸部曲线完全吻合服帖。有一个很简单的检查方法，脱下内衣，检查罩杯在胸部的痕迹，如果压在乳房边缘内侧，说明内衣小了；如果在乳房以外，说明内衣大了。

如果按上述方法穿好后，一边是正确的，而另一边是不吻合的，则是连接的心间距离不合适（或大或小），这样的文胸长期穿着都会造成胸型的走样。

选择一件合适的内衣后，还要学习正确的穿戴方法。



❶ 罩杯不压胸，不悬空

文胸罩杯的前幅边缘线要与胸部曲线吻合。如果压着胸部，有条明显的分界线，像两个小山包，说明内衣容量比本身的胸部小；如果杯前幅或多或少“悬空”，根本与乳房不贴，说明内衣容量比胸部大。可以通过调整肩带的长短来适度调整。

❷ 内衣下围不可随意动作移动

文胸的下比要能起到受力的作用，能固定住两个杯拉紧贴胸部，避免杯内可流动的脂肪移位。如果下比扣到最紧位置，随着身体或四肢运动，文胸还能随意移动，说明内衣的下围尺寸偏大，没起到固定和连接的作用。在穿着时，侧比要维持水平，要是“飞起来”，就代表已经松弛走位了。



④ 把吊带的肩扣向后拉

向后拉吊带的肩扣，罩杯能够固定在正确的位置上。一般吊带肩扣的前部分是不可伸缩的材料，后背部分是由伸缩性的橡胶材料制成的。深呼吸也不会滑落的原因就在这里。

④ 内衣的后面向下拉

运动和呼吸的时候，活动最多的部位是肩胛骨。底端如果不稍微向下拉的话就不会稳固。穿胸衣时感到拘束的人要注意这个位置。

TIPS 乳房上分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起着营养和新陈代谢作用。如果文胸过小尤其是下围的钢圈又硬又紧的话，就会影响血液循环，造成乳房缺血、痉挛，压迫乳房中的淋巴腺，使得在此处产生的毒素不易排出，引起乳腺增生。

2. 睡觉时(不要)穿文胸

现在文胸已成为中国妇女特别是年轻女性内衣系列中不可缺少的一部分。有不少女性晚上睡觉也喜欢戴着文胸，以为这样就能保持胸部健美，其实这样睡觉对乳房是极为有害的。

乳房中有乳腺主导管，主导管下还有一到四级的小导管分布在乳房不同部位。女性们喜爱的钢托内衣虽然能让胸部挺起来，但有一定的重量，长时间穿戴就会压迫乳房，使本来就脆弱的乳房组织发生病变。长期穿戴过小过紧的内衣，会影响局部血液和淋巴循环，容易诱发各种乳腺疾病。

研究表明，每天戴文胸的时间超过12小时，乳腺癌的诱发率可达75%。所以女性选择文胸时，一定要注意大小适中，穿戴不宜过紧或过于狭窄，并注意经常活动上肢，在肩部的位置移动吊带。

睡觉时不要戴着文胸，在家不出门或不迎接客人时，也可以考虑少使用，这样可以解除或缓解其对胸部的束缚。只要不在公共场合，女性应尽量不穿戴内衣，或者白天穿戴晚上取下，这对预防乳腺癌有益处。如果白天戴文胸的时间过久，晚上最好按摩乳房，促进其血液循环。

睡觉的时候，
就让胸部做个深
呼吸吧！

3. 正确(穿戴)内衣课堂Q&A

❶ “穿着感受”和尺寸选择哪个更重要？

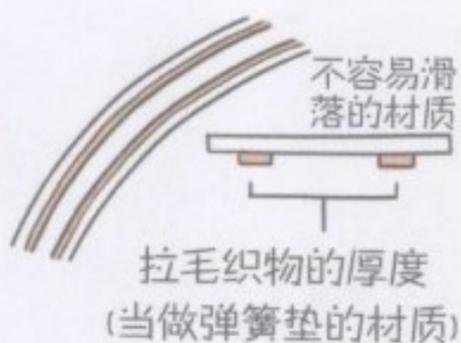
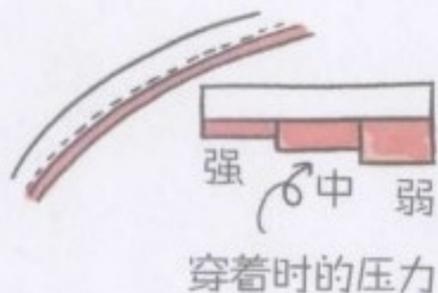
虽然是标示着自己胸部尺寸的文胸，却未必就会刚好合身。因为每个人的体型和胸型都不一样，穿起来的舒适感也会不一样。尺寸大小还是要“穿得舒服”才是最重要的。

❷ 内衣的肩带总是滑落怎么办？

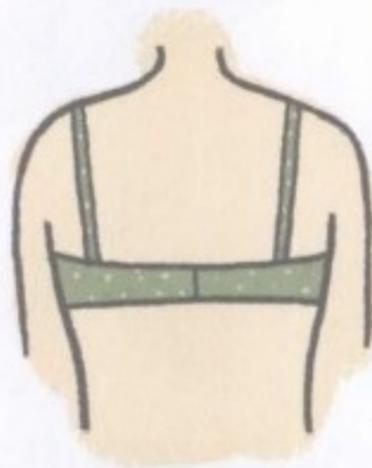
是否正确地穿上了文胸呢？肩带的松紧带是不是太紧或太松了呢？请记得要将肩带调整至可以放入1根手指的程度！肩带朝向颈部比较好，如果朝肩头那一侧就很容易滑落。

从款式来说，肩带向着中间且呈曲线状的文胸，比较不容易掉落，是相当不错的样式。

有的文胸还刻意将肩带位置分成3个阶段，以防止肩带掉落。此外，还有肩带的位置可以调整至比一般的还要往内侧的可调整文胸。



可调整至内侧



一般

怎样可以使瘦小的胸部变大？

正如同“罗马不是一天建成的”这句话所说的，所谓的小胸是不可能马上就变大的。因此最重要的就是每天不可以粗心，要穿上尺寸合身的、调整效果佳的文胸。用整个手掌将腋下与背部的脂肪拨到胸前。利用另一只手的大拇指将文胸下方托起之后，将胃周围的脂肪拉起。

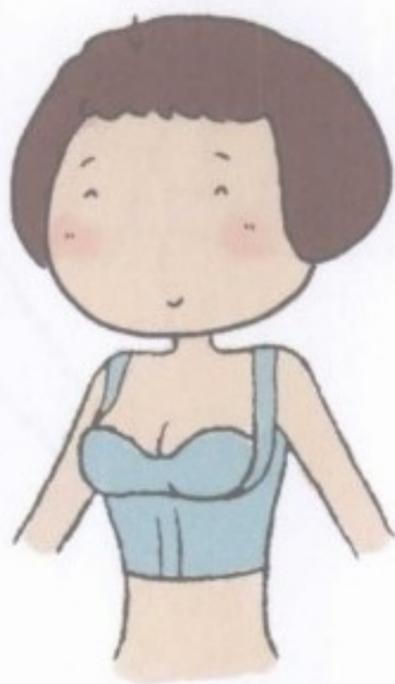
也有一种方法是将背心型贴身内衣穿在文胸上面。如此一来，胸部就会变得难以置信的丰满了！



用整个手掌将腋下与背部的脂肪拨到胸前。



利用另一只手的大拇指将文胸下方托起之后，将胃周围的脂肪拉起。



将背心型贴身内衣穿在文胸上面。

从哪里确认是不是JUST SIZE?

穿上文胸之后，试着动动自己的身体，坐看看，站看看，不要忘了还要小跑步一下看看！如果出现下胸围的部分会跑来跑去、文胸钢圈正好压到胸部，以及肩膀被肩带扯痛等情况的话，这个尺寸对你而言就不是“Just Size”了。

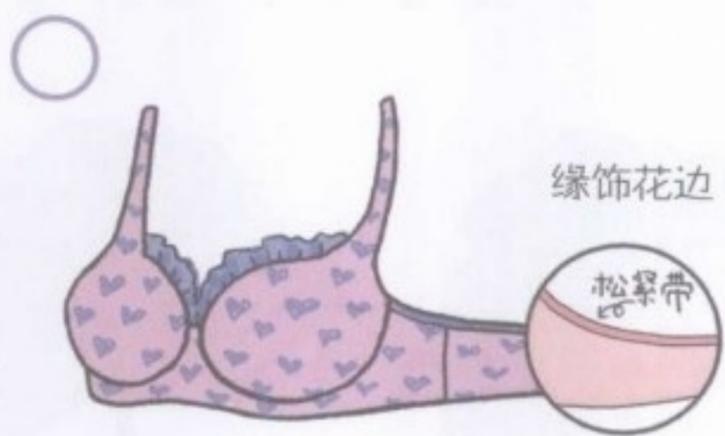
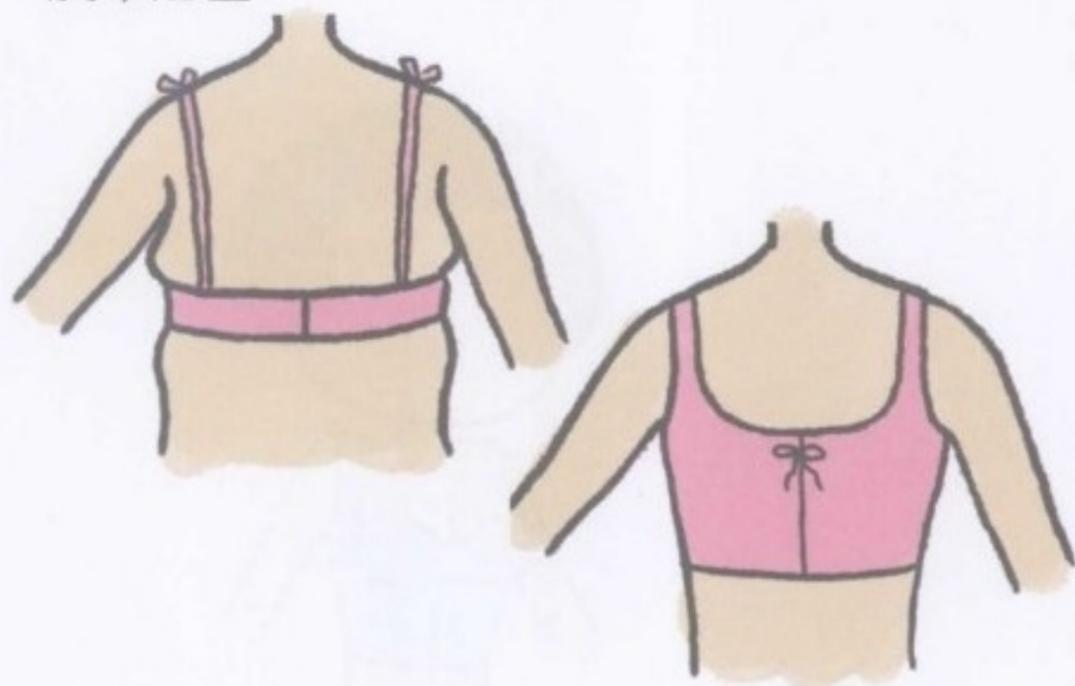
Just Size检测7要诀

- 乳房的圆周与罩杯圆周是否刚刚好帖合？
- 下胸围的部分是不是完整服帖？
- 文胸的中心位置会不会浮动不饱满？
- 罩杯上缘是否压到、陷入乳房？
- 腋下的肉是否被挤压露出来？
- 文胸后面的背扣是否在肩胛骨下？
- 罩杯是否有向上挺立？

❷ 可不可以让腋下两旁的肉看起来不再一层一层的?

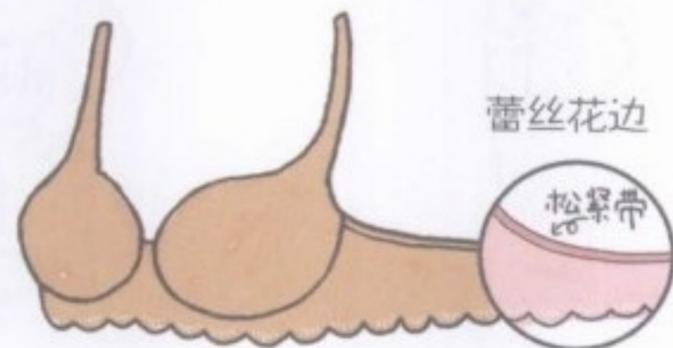
因为讨厌腋下两旁的肉挤成一层一层的, 所以有人会刻意挑选下胸围尺寸较大的文胸, 这是错误的做法! 若不能确定穿上尺寸刚好的文胸的话, 胸部不但会往下垂, 胸型也会变得很丑。为了避免腋下两旁的肉被挤成一层一层的, 请记得挑选腋下部分宽度较宽的文胸吧! 又或者是挑选腋下的上、下边任何一边不是弹性材质, 而是缘饰花边(不会脱线的缝边)或是蕾丝的文胸也是可以的。

胸罩后面



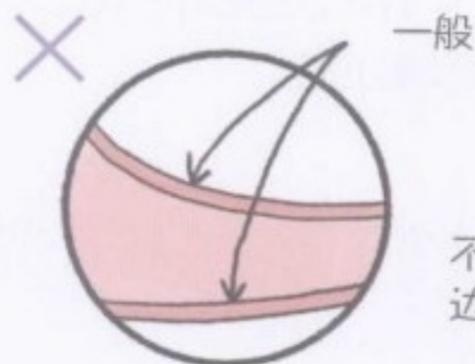
缘饰花边

松紧带



蕾丝花边

松紧带



一般

不管是上边或是下边都有松紧带。

腋下上下两边都没有松紧带而是一整块的布



左右胸部的大小不一样怎么办？

当胸部左右大小不一样的时候，罩杯的尺寸就得要配合胸部较大的那一边才行。胸部较小的那一边请放入衬垫到罩杯里以便调整大小。

各式各样的衬垫



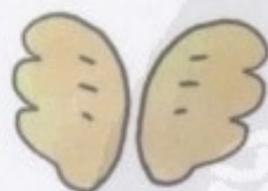
柠檬型衬垫



爱心型衬垫



充气式衬垫
附上的吸管



天使翅膀般
形状的衬垫

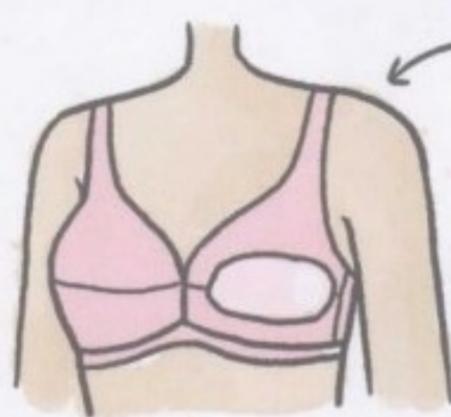


圆锥型衬垫

有乳腺癌患者专用的文胸吗？

长久以来中国的乳腺癌发生率年年增加。在乳腺癌手术后专用的文胸里，有种在专门放衬垫的地方放入衬垫之后再穿上的文胸。

另外还有一种能够将切除乳房的那一侧与健康乳房这一侧拆开来使用的两件式文胸。这种内衣的重点就在于为了调整胸部两边的平衡，加入所附的珠子以保持适当的重量，使两侧达到均衡。



衬垫

吸汗布垫

套子

将装上吸汗布垫与套子的衬垫如上图般放入衬垫放置处

两件式胸罩



附属珠子

健康的那一侧
也就是没有衬垫的那一边。因为扣子就在边缘，所以不需要将手绕到后面就能够穿脱。

切除的那一侧
亦即借由形状不同的3层衬垫组合做出自然的胸部的特制衬垫那一边。加入附上的珠子的话，能够确保适当的重量。



PDF
PDF
PDF

将内衣完美搭配 进行到底

Under wear collocation

与生俱来的美丽让人艳羡，
然而，搭配出的美丽更加让人赞叹。
生命的精彩和绚丽，
来自女人对自身的诠释和演绎。
靓丽是一种姿态，风情是一种格调，
优雅而闪亮的女人是美丽的宠儿，
她们的宠，源自美丽的宠幸，
源自上天对她们的选择和搭配手段的赋予。
时尚而美丽的精灵注重的是一份动人的演绎，
更是一种选择美丽，搭配美丽的手法。

Perfect collocation
一.内衣的完美搭配

1. 内衣的(四季)色彩

时尚舞台是多彩的，内衣也能变幻出节日一般的绚丽，一切鲜艳、闪亮的颜色玫瑰红、鹅黄、鲜绿、魅紫、亚金等，直闯女人的视野，在内衣苑里摇曳生姿、争奇斗艳。不同色彩的内衣诠释女性不同的生活情调，绽放女性丰富的内在美。

当我们迫不及待地换上新一季服装的时候，你有没有想到我们最贴身的亲密伴侣文胸也要换季了呢？换上更科技更贴心的保护，也换上更流行的色彩和款型，做一个从里到外散发时尚魅力的女人！

春夏的甜蜜动感风情

春夏是花朵盛开的季节，也是女人的柔媚风情绽放的季节，用最顶级奢华的时尚，装点属于你与众不同的魅力。娇嫩的胸部肌肤，圆润的玲珑曲线，需要精致百变的内衣来呵护。



春天：温暖、自由、爽朗。

特点：踏青，出外游玩的季节，穿上质料柔软、轻薄的服饰，多彩的衣着。

内衣字典：清新色彩，保持娴雅又不失性感；浪漫的白色与蕾丝边打造典雅女神；甜美蝴蝶结，演绎浪漫法则；多彩花朵点缀，运动款式尽显可爱。粉红色可以刺激女性荷尔蒙分泌，具有使肌肤更为年轻、美丽的神奇效果。想要回归甜蜜和浪漫的情怀，不妨多穿粉色系的内衣。黄色是一种能激活运动神经、促进行动力、社交力的颜色，可以帮助你找回如春天般蓬勃的朝气和活力。





夏天：轻装、多彩的服饰为主流。

特点：薄衣轻装、便服为主；洗涤性、吸水性强；假期、旅游的季节，不论是透或是露，在夏天，都是一道亮丽的风景。

内衣字典：没有肩带或活动肩带型胸围；胸围质地清爽；胸围与内裤上下分开的类型，同样很受欢迎。蓝色，特别是水蓝色的内衣不仅能够沉淀心灵，还具有让人神清气爽的效果。如果你想挥别过去，重新振作，不妨试试深蓝色的内衣，它会带给你释放压力、净化心灵的特殊作用。绿色具有放松身心的绝佳效果，特别是黄绿色，能够让身体快速恢复元气，回复青春活力。



秋冬的浪漫激情风

当我们开始嗅到秋的气息时，女人的内衣便悄悄有了些变化。与春夏不同，秋冬的内衣在色彩上更多了一份厚重与温暖。紫色、金色、红色、橘色，

秋天：忙于打扮塑造玲珑曲线。

特点：展现浪漫女性魅力、讲求整体身段。因为天气转凉，尺码可能有细微变化。

内衣字典：有托高双乳功能的胸围、全身束衣；连腰封型胸围，有承托臀部、收腹的束裤，性感、高贵的色彩是最佳的选择之一。不妨多穿紫色的内衣，紫色代表高贵，而且能有效地缓和不安定的人际关系。金色，富丽、绚烂、光彩熠熠，焕发着金属感。金色旋风从秋冬开始蔓延，“摩登时代”的特征便是纸醉金迷般的繁华。

冬天：保暖，充分显示打扮的智慧。

特点：既要保暖防寒又要保持潇洒，运动型、伸缩性、质料轻身，羊毛等保暖质料为首选。

内衣字典：普通型文胸或是长裤管型束裤。在颜色选择方面，以暖色调为主，可以为冷冬带来暖意。红色象征吉祥和热情，中国人一贯喜欢在秋冬运用红色。而橘色是一种能带给人活力的能量色彩。只要穿上橘色的内衣，就会让人充满朝气，不管做什么事情，都会得心应手似的，很不可思议哦！



2. 内衣(穿着)的配色SECRET

做女人，要内外兼修。外衣穿得再得体，内衣如果搭配失当，也会引来别人异样的目光，所以，我们还是应该尽量避免一些内外冲突。文胸色彩的选择，应与肤色和个人气质的搭配相协调，能够造成神秘感的色彩和造型当然是最好的。

❁ 艳色系外装选亮色系内衣

大红、金黄、鲜绿、宝蓝、玫瑰色等艳色系外装，可以搭配白色内衣，也可以配金红、果绿、深粉、湖蓝、玫红等同色系内衣。这不仅使内外一致，而且使人心情上有种明朗豁达的感觉。这个时候选肉色系或浅淡色系内衣会显得太普通，而选用深暗色的内衣又会太沉重。艳丽就要从里到外。在庆典、盛会、公众场合，艳丽与开朗是女人最美丽的表现。



❁ 嫩色系外装选浅色系内衣

嫩色系是指那些浅色中有鲜亮因素而绝无暗色因素的颜色，比如淡黄、橘黄、粉红、浅绿等色系。这类外装穿上去亮丽可爱、楚楚动人。纯白色内衣与之搭配则是最好的。此外，可以选黄色、浅咖啡色、鹅黄色、浅绿色等内衣。如果是低领或露肩外装，最好选接近外装颜色的内衣。要注意的是，绝不可选深色系内衣。

深暗色系外装选反色系内衣

黑色、墨绿、藏蓝、紫红、深咖啡、暗红等色系都显得很庄重也很俏丽。这时候，内衣宜选黑色、深蓝色、咖啡色、大红色、深绿色、玫瑰紫等色系搭配。当然，穿在不袒露的外装下，纯白色也很好看。还有一种选择，就是选反差色系内衣，如黑色内衣配白色或红色外装，也很亮丽。

就色彩而言，偏暖色应含有灰和冷成分；偏冷深色则须有合暖的倾向，如紫或棕色。皮肤很白且具有冷厉外表的女士可以把冷色用足，不需过多考虑暖色倾向的问题，但应有点滴亮色作平衡点缀，如全身黑色着装，可涂大红唇膏，或戴亮度好的项链饰品。

艳色文胸应用上难度更大，因为艳色本身太突出，太诱人，太夺目，是一种扩张型的视觉刺激，人体本身容易被艳丽色文胸所掩盖而成为配角。特别是身材瘦弱和平胸的女士不要选择艳色文胸，身材丰满的女士则可以尝试这种风格，可以通过明显的立体曲线缓解艳色的视觉冲击。



3. 内衣与(不同)服装的搭配技巧

内衣需要配合体型和心情，也要注意外衣的设计、质地和穿着场合等。如果你能把这些方面考虑得面面俱到，你的品位和修养就很有可能提升到一个更高的档次。配衬内衣与外衣时不妨想想以下要点：

- A. 配合外衣的设计吗？
- B. 内衣的线条显眼吗？
- C. 活动自如吗？是否感到不自然？
- D. 颜色协调吗？会不会冲突？
- E. 能配合外衣带给人的感觉吗？

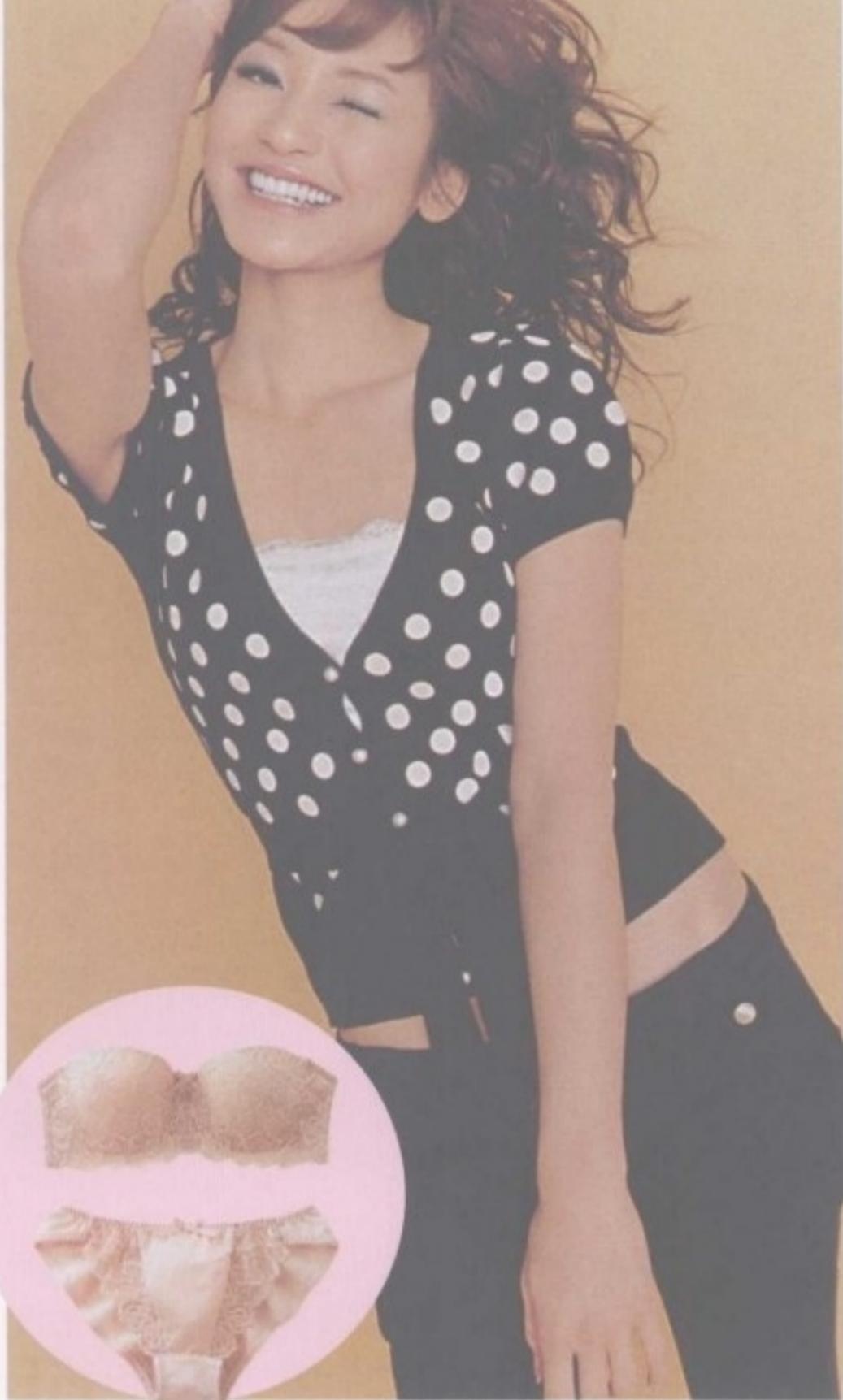
配合晚装或旗袍

穿盛装或晚装时，内衣显得尤为重要，玲珑有致的身体线条更是需要内衣的塑造。在紧身的礼服下面应选用连身的文胸、束裤或连体的整件束衣来调整体型。露肩的礼服配合无肩带的3/4杯或1/2杯文胸来展示流畅的曲线。

薄质的旗袍或晚装紧贴胴体、曲线毕现，因而内衣的选择更不可忽视。这时，一件修身的全身束衣正可大展魅力。它可使胸部集中并向上提升，收紧腹部及臀部的赘肉，整体调整身体的各部位。如果胸高还不太够，可以考虑选择有垫的款式。要注意的是旗袍是高衩的，内裤应避免选平脚式，应选用高胯型。

如果身材丰满，就不能选过于紧身的款式，因为臀部的三角裤痕迹实在有碍观瞻。穿旗袍而不戴文胸，或者穿有吊袜带的半截长袜，都是大忌。身材娇小的人不适合全身束衣，应选择无吊带文胸，但无吊带文胸容易移位，选购时，要选择弹力佳，背带宽的产品，这样就能穿得舒服又自信。





配衬大开领的衣服

这种服装多以紧身的设计，以期突出优美线条和迷人的乳沟。较丰满的人可以用侧面加垫的文胸，胸部单薄的人则必须选向上拉力强、下面有软垫的。因为这时候需要把胸提升高点，而不仅仅是加深乳沟。同时要注意避免露出肩带，应选择不会露出肩带的3/4或无肩带型的1/2罩杯的文胸。选购时，建议选择“垫托”加“薄软垫”，不然就选择“薄托”加“厚软垫”，若两者都是大块头，效果就趋向夸张，非常不自然了。



配衬休闲装

女性回家后，常常将内衣卸下，以期一身轻松自在。就健康而言，休息或睡觉时身体活动量减少，血液循环减慢，最好不要有任何束缚，但胸部丰满的女性，不穿内衣会造成反面效果。因为在睡觉时胸部重量会偏向腋下，所以此时宜穿着无钢丝、质地柔软的内衣。休闲活动时，内衣选择应特别注意质料的吸汗、透气、稳定性及弹性，感觉是否舒适、活动是否自如等都是需要考虑到的因素。内裤则最好选择完全包住臀部、伸缩性佳的款式。

配衬透视装

穿透视装对内衣的重视程度足以配得上任何形容词。因为这种服饰本身就处在“前卫”和“低俗”的钢丝上。如果选择内衣不当，结果是“灾难性”的。一般来说，这时候一款内衣的价格绝不会比外衣便宜，要求美丽精致到可以外穿而又无伤大雅。另外值得注意的是颜色，对比强烈的颜色会显得低俗难看。建议选择同色系的配衬，可使内衣与外衣相得益彰，有浑然一体的感觉。当然，罩杯的大小更不容忽视，如果罩杯太小而有赘肉凸出，那将使你的所有缺点一览无遗，所以一定要选择适当的罩杯尺寸。



配衬运动装

在运动和健身的场合特别要选用纯棉质地的内衣。吸汗、透气、稳定性高、肩带稳定的文胸与吸汗包臀的内裤较适合。为了使运动中的胸部能得到更好地保护，可以考虑选用宽肩带或U型肩带的运动文胸和全包的柔软束裤。



配衬工作装

对于职业女性来说，内衣的合体和舒适不仅能帮助穿着者增强信心，还可辅助服装外部造型。上班族的内衣以简单合身、稳定性高的款式为宜，要给人端庄自重的印象。内衣不合身，肩带滑落、文胸背扣松脱、松垮的内裤、裤袜都会令人非常尴尬。

若衬衫过于透明，应内加以同色系衬衣。特别是在夏季，衬衣单薄、透明，在内衣的穿着上，要讲求色彩的稳妥，多选用保险的白色、米色和粉彩系列的文胸。若有腰酸症状，可加腰夹以撑托腰部。若穿着紧身窄裙或长裤，应选择有裤管的束裤，以掩饰内裤痕迹，且可预防因久坐而脂肪囤积于下半身。

生理期间接近时，穿着全弹性内衣，可降低生理期间因胸部大小变化而产生的压迫感。此外，设计良好的生理裤或轻机能束裤也很适合生理期间穿着。



配衬高领衫

穿着令身体线条展露无疑的高领毛衫时，如果选择可造就美丽乳沟的立体文胸的话，反而会过分强调胸部。所以高领毛衫宜配浑圆型的文胸，这样会恰到好处地塑造出漂亮匀称的身形，营造出健康、柔美的效果。这种浑圆型文胸，选择米色与金色相配的大花可彰显华美与成熟韵味；雅致酒红会使肤色显得白皙。如果选择稍稍厚一些的胸垫从下方支撑胸部，更强调了胸部的圆润度。而由新金属定型丝制成的文胸，文胸中央的明线这一小小的细节可以营造出丰满立体的胸线。

配衬T恤与牛仔裤

穿着T恤或针织衣物时，胸部的线条会特别明显，因此塑造自然的胸部线条特别重要。穿着这类衣服时，建议选择无痕胸围或全杯的内衣，这样既能防止胸围线条过于显露，又能塑造出浑圆的胸部造型。



Dare you pull on the underwear as a coat

二. 内衣外穿的时尚你赶上了吗

如果说前几年内衣外穿还被认为是一种比较另类的举动，那么当时时尚界这一股无可抵挡的时尚风吹到今天的时候，内衣外穿已经成为了时尚。你可以不穿，但你不得不承认它的魅力所在。从左右时尚的大牌明星，到邻家可爱的小姑娘，那抑或隐约外露，抑或张扬外穿的内衣，无不彰显着她们独特的个性和时尚的宣言。

1. 内衣(外穿)至IN金点子

模特可以肆无忌惮地秀内衣，因为那是高高在上的T台，怎么大胆都不过分。而在现实生活中，若堂而皇之地内衣外穿，走出去别人也许会当你是个疯子。所以，即便内衣外穿的潮流当前，我们也不会教唆你把内衣直接罩到外套上。遵循以下建议，你可以聪明地把潮流为你所用，炫而不露，演绎健康、阳光的性感。

④ 怀旧胸衣

古董级的西式胸衣，或是中国式的肚兜，在现代人的眼里，简直就不是内衣，因此外露也就不那么惊世骇俗了。

选择细腻且带有闪光感的真丝面料，能提升整体的“优质”形象。把它罩在紧身T恤或有喇叭袖的白衬衫外，会有小公主般的高贵和可爱。

④ 可爱抹胸

这是最容易被接受的内衣外露单品，搭配外套或露背小背心，活力十足。选择抹胸式内衣，颜色要绚丽，最好与外套形成撞色，给人一种充满了阳光般活力的感觉。宽型的一字抹胸，可遮盖腋窝下的赘肉，外面套件宽松式背心外套很SHARP。



合二为一式

合二为一式是内有BRA的吊带背心，如果单穿，尽管形象清凉一些，但绝不会引来异样的目光。若套在外套里，更能以假乱真。短款背心，尽显纤腰。合二为一式是很流行的背心，肩带可卸，让你玩尽DIY游戏。

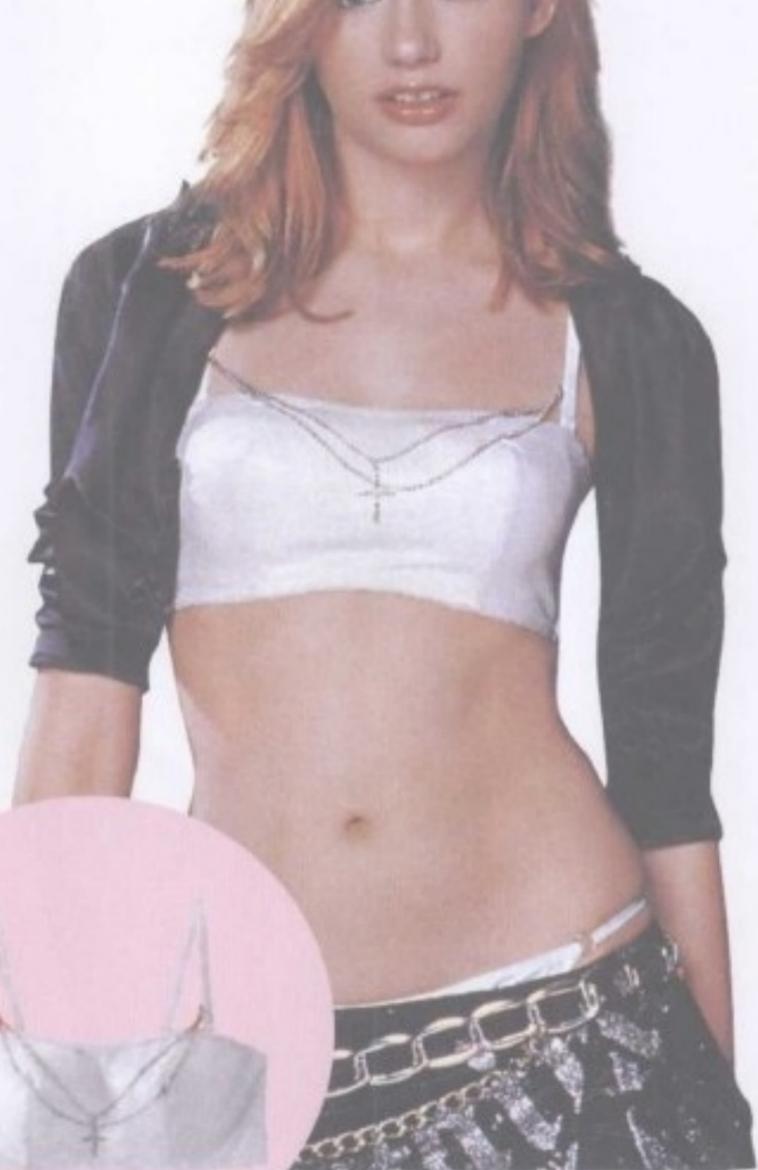
透视上衣

不想穿着太暴露的话，可以选择蕾丝质地而非轻纱质地的透视装，它可以让你漂亮的内衣只是若隐若现，分外撩人。另外，选择与上衣同色系的Bra，是较自然的穿法。

优质肩带

外露肩带亦是比较自然的穿法。只要肩带够特别够漂亮，你尽可以大大方方地秀出它们，彰显你的时尚敏锐度。

有的Bra配了两种吊带，可互换。一个是普通的肩带，另一个是为有着民族风情的绕颈式吊带。绕颈式双肩带搭配圆润流畅低心位罩杯，最适合穿黑色晚装。



2. 内衣(外穿)大明星惹火搭配

无论是国内还是国外，内衣外穿已经在时尚界刮起了一股旋风。当内衣外穿风越刮越烈的时候，每个明星开始演绎自己对内衣外穿的理解。这种惹火的搭配，是对时尚的独特诠释，也是对自己的一种魅力展现。



内衣外穿作为女明星卖弄潮流敏感度和时尚度的必杀技，在外露的“度”上颇值得回味。因为穿不好的话，会留下性感不足媚俗有余的笑柄。

有的直白大胆，在刚刚过去的国际时装发布会上，Jean Paul Gaultier让模特以内衣配长裤出场，D&G则让模特穿上了复古的胸衣加内衣，配上纱裙，极为性感。而Chanel、Dior、Hermes则表现得含蓄一些，通过轻薄的透视装，让蕾丝内衣呼之欲出。

不露那么多，只露一点点，蔡琳式的内衣外穿，透着一种天真无邪的性感。大胆的内衣外穿风格，性感与妩媚同时展现在眼前。

莫文蔚内衣外露的穿着大胆而夸张，同时整体的效果与色彩又如此和谐。短款的小衫也包裹不住性感火辣的身材，靓丽的比基尼式内衣与短裤的色彩相呼应。

丝绸的轻柔最能赢得女性们的青睐，丰满的Vivian选一款低胸的长裙，性感的同时展现出完美的好身材。白色的连衣裙让Vivian显得更加清纯，大胆露出文胸让她更加性感。

欧洲超模一袭紫色短裙搭配黑色蕾丝Bra，性感中有几分含蓄，美丽、舒适而大方。





3. 漂亮(内衣)玩转外穿风格

内衣外穿，穿，还是不穿，这是一个纷扰了几十年的潮流话题。当内衣外穿成为TOP的穿衣方式时，年轻的女孩何不趁此炫炫自己的资本？漂亮的肩带、性感的花边都成了如今内衣的流行亮点，对于那些喜欢穿吊带和无袖背心的MM来说无疑是一个惊喜。精巧的细节让你完全忽略掉内衣外露可能带给你的种种不便。内衣外穿俨然已经进入了如火如荼的时节。怎样在夏天充分利用衣橱中的内衣穿出流行？

④ 粉红色荷叶吊带内衣+吊带式牛仔短裤，学生气质的活力女孩

粉红色的荷叶吊带衣，是所有内衣中最无邪天真的一种。没有暧昧的透明，也没有棉垫，更没有神秘的色彩，它真实得像少女本身。此类内衣，还可以搭配低腰的牛仔裤或运动长裤，露出肚脐以及内裤的腰带。内衣可以直接穿，也可以与衬衫、牛仔夹克、运动夹克搭配，简简单单就能够吸引众人的目光。



❁ 黑色小背心+绿色纯棉文胸+低腰牛仔热裤，清新浪漫的妩媚风情

低腰牛仔热裤与黑色的小背心搭配流露出别样的风情，绿色纯棉文胸的大胆外露展示了女人性感活泼的一面。在海边或者是居家，这种搭配都是绝妙的选择，如果你足够大胆，这种衣服也是可以穿到外面逛街或者是到酒吧小坐。

❁ 粉色纱质绕颈背心+迷你牛仔裙，百合花般的女子

透明、细腻、洁白、纤弱，散发着淡淡的清香，像百合花一样，使人不禁要触鼻一闻。这样装扮的女子，太罗曼蒂克啦，如果今晚有一个小小的约会，这套衣服会是不错的选择。人群中，这种时尚的装扮也是相当有回头率的！



❁ 白色大开领T恤+浅色Bra+小红裙，居家小憩的淡雅装扮

一个无人打搅的周末，看一会儿书、做点家务、品品新买的茶，是很惬意的一段时光。一件质地精良舒适的大开领T恤，浅色Bra穿在外衣里头，也可以搭配休闲的宽松裤，闲庭漫步，悠然自得。

❁ 双色蕾丝Bra+粉色小外套，走在大街上的可爱女子

黑色和驼色搭配的内衣配浅粉色的外套，这是寻常的搭配手法。将这样的衣服穿出去逛街，还真需要几分勇气。好在整体的装扮给人时尚可爱的印象。这款内衣除了搭配小夹克以外，也可以搭配白色棉衬衫、低腰喇叭裤。





内衣的 性感密码

Sex and underwear

圣经里说，

亚当和夏娃在伊甸园相遇，

善良的他们在蛇的诱惑下，

偷吃了智慧树上的苹果。

从此，人类开始知道了男女之间的奥妙。

伊甸园里的内衣，是用树叶做的，

据说，是人间的每一件内衣。



To own the breast cleavage easily

一. 轻松拥有性感乳沟

乳沟的塑造，对于乳房的形态美是十分重要的。日常生活中，可利用衬垫、水袋营造乳沟线条，让你的乳房更加性感。下面的一些方法，可以试试，我们相信总有一种是适合你的。

●选带胸垫的文胸，使圆盘型乳房向内堆拢，乳沟会更加突出。

●圆锥型乳房若想乳沟明显，可选用下侧有衬垫的文胸，使其看起来较饱满。

●纺锤型乳房最好使用3/4罩杯或全杯式文胸，宽肋带，防止乳房下垂，这样乳沟会明显。

●半球型乳房已经为乳沟的塑造提供了先决条件，这时再配用3/4罩杯文胸，使乳房半隐半现，乳沟会更加突出。

●下垂型乳房一定要用钢托文胸托起下垂的乳房，使之造型圆满。选用3/4罩杯文胸，既能防止乳房下垂，又能使乳沟明显。对女性的胸部进行审美，目光的焦点是在胸部开口的最下端。对于下垂型乳房来说，在对乳房进行修饰与保护的同时，千万不可忘记这一点。因此，选用文胸时宜选有钢托，并且开口呈“V”字型的文胸。

不管何种胸型，以放在桌子等平坦的地方时，会呈现八字形状的文胸为佳。当你将它穿上去的时候，记得要从腋下将胸部往上托，并聚集到中间，这样的话就能够塑造出美丽显眼的乳沟了。另外，请记得挑选具有集中腋下部分赘肉设计的文胸。这种文胸在肩带安装的部分呈现一个三角形的设计，这个三角形不会遗漏挤到腋下部分的肉，而能够将腋下的肉往上托起。

Be sexy with bras

二. 用内衣点燃他的“性”致

今夜，爱是动词还是名词？不妨在内衣上花点心思。就在这一亩三分地上，女人可以表达自己的性爱感觉和情绪，男人也可以解读是否被需要，是否应该有行动。

服饰可以表达女人的性爱感觉和情绪，男人可以借此解读自己在性爱中的位置，感觉是否被需要，是否受欢迎。这些信号可以使男人主动发起性爱。因此，女人要学会各种各样的性暗号。

●黑色蕾丝或者吊带袜：这是很明显的性爱信号。暗示性的黑色绸缎睡衣表明她的态度，她想要火热、精力充沛、激烈的性爱。这不是单纯地想要性爱，而是十分渴望性爱。

●白色丝绸：女人穿着白绸缎的睡衣，说明她想要敏感、温柔、充满爱意的性爱。这时候，女人好似处女一般，希望他可以慢慢地进行，温柔地爱护。

●粉色丝绸或者蕾丝：女人穿粉色的丝绸或者蕾丝，说明她已经准备向狂野的性爱投降了。她想要感觉男人的力量，臣服于男人的狂野。她已经欲火难耐了，男人的热情、渴望和着迷就是最好的回应。

●迷人的香水和异国情调：女人身体散发出香水的味道，男人会产生一种美妙的陶醉，男人将尽情享受她身上的香气。对多数男人来说，女人身上迷人的香水味或者异国情调的服饰，将使两个人的性爱富有激情。男人必须小心地控制自己的情绪，慢慢地享受性爱，陶醉在每一个阶段。

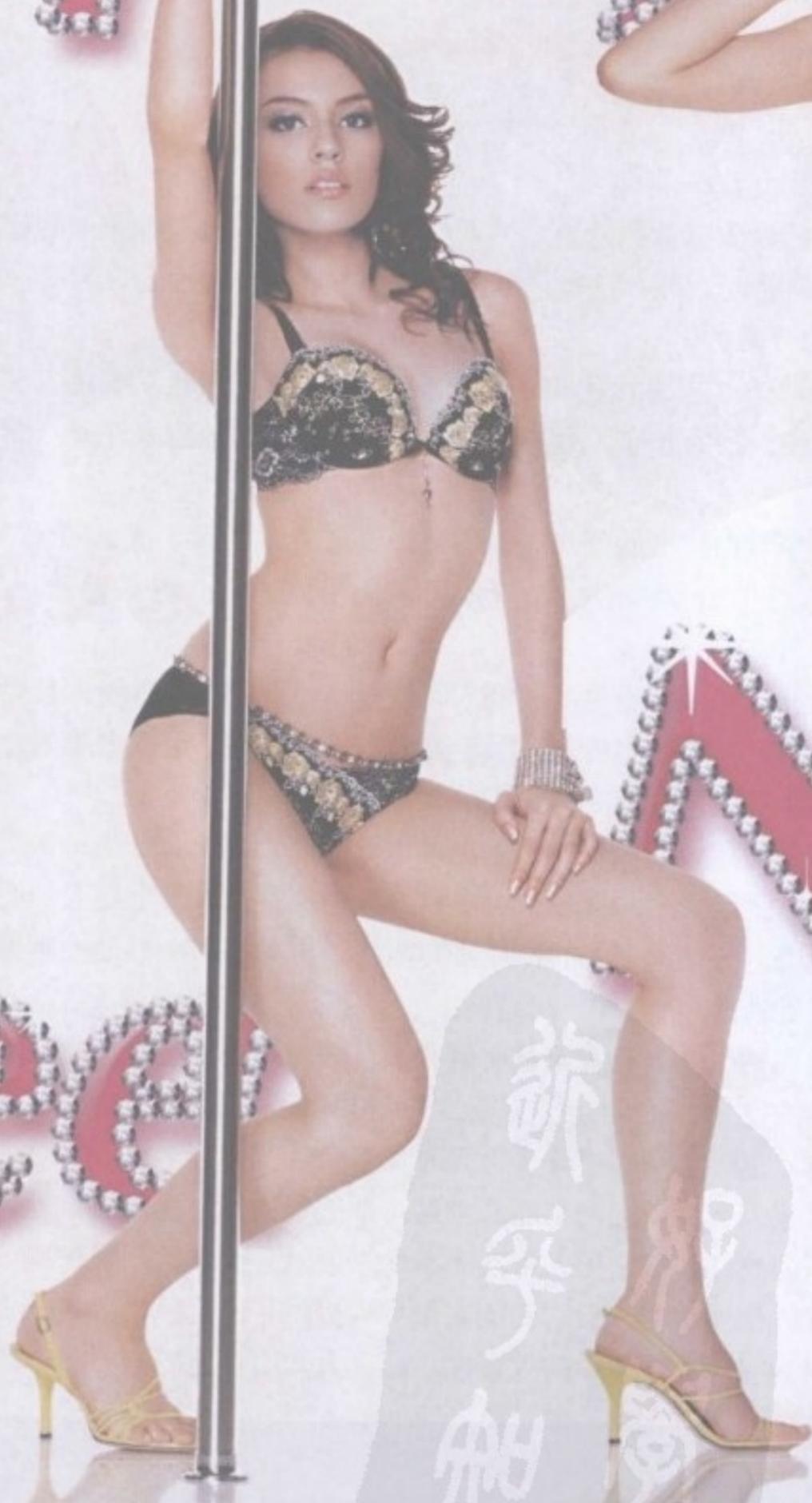
●黑色文胸和黑色内裤：女人穿着黑色文胸和黑色的内裤，说明她想要比平常更激动、更有进攻性的性爱。女人的内心深处，想和男人一起跳舞，她要以自己的速度控制他的热情，也要全身心投降于男人的爱情。

●旧棉法兰绒：如果女人穿着旧的棉质法兰绒，那么很明显，她没有做爱的情绪！不过，这是拥抱的绝好时机。男人可以简单地靠近她，抱住她，爱护她。

当然不是对每个女人都适用的，但它们确实给男人提供了一个标准。这些例子也许会帮助女人意识到服饰在性爱中的重要性，让女人知道还能以这样的方式暗示男人。



Spicy



新
年
好
运

Be sexy with briefs

三. 由内裤来定“性”

女人最具神秘色彩的内裤，含有强烈的性暗示，这早已是公开的秘密了！

东方女子相对含蓄，对于自己的性爱，都习惯藏在心底或是放在幻想中自我沉醉。殊不知，在不自觉的状况下，借由自己贴心的内裤，将心中最深处对性的渴望、性爱的方式泄露。亲爱的女性朋友们，最近你常穿什么样的内裤？

诱惑型：黑色蕾丝内裤

这是A片中女主角的基本配备，因为此款内裤最能激起男性原始的冲动，令男性无法抗拒的性诱惑。因此爱穿黑色蕾丝内裤的女人，潜意识中希望征服男性，挑逗情欲，喜欢热情大胆的性爱方式。

健康型：白色棉质内裤

此类型的女人属于活泼亮丽的可人儿，喜欢追求阳光般的生活，对自我的期许颇高，努力实践自己的目标。对于另一半的要求，期望他是个率性洒脱、积极向上的男子，渴望拥有一份踏实稳定的性爱！

可爱型：印花图案内裤

此类型女子是属于较缺乏主见的小女人，对于爱情或性爱都抱着又期待又怕受伤害的心理，不敢随便尝试，凡事均点到为止，十分保守自持。但是若遇到伴侣十分主动和强烈，往往会热烈地响应。

浪漫型：粉色系内裤

温柔甜美又讨人喜欢是此类型女人共同的表现，对性爱充满着罗曼蒂克的幻想和害羞保守的矜持，喜欢温柔的情话和甜甜的亲吻，期待英俊的白马王子来临与自己浪漫地享受一切。

主动型：艳色系内裤

此类型女子在潜意识中都不自觉地喜欢采取主动，期待引导对方走进自己的心里或身体，干脆、大方是此种女子的共同点，无法忍受大男人主义的作风。

逆来顺受型：破损的内裤

把内裤穿破洞也舍不得丢弃的女性，她对于爱情的幻想几乎破灭，甚至对于性爱也像例行公事，如同吃饭、上厕所般的没有感觉，对生活也有保守认命的心态，喜欢怨天尤人，也不太满意现状。

平淡无奇型：宽大松弛的内裤

此类型女子对于性爱早已缺乏神秘感，对伴侣也不太要求他一定要在浪漫的气氛下或香香的气味中进行，虽然偶尔也很愉快，但缺乏浪漫的感觉。此类型的女子对自己的外形容易因为懒得打扮而变得很随便。

大胆放荡型：丁字裤

大胆、强烈、放荡是此类型女子潜意识的心态，喜欢各种新奇快意的性爱，不管是同性或双性恋，都有十足的好奇心，不受传统道德的拘束，狂野热情的表达自己，是个让人窒息的火暴女子。



娇媚动人的白色系内衣。

Man's favorite color of underwear
tells his sex attitude

四. 男人好“色”观内衣

根据心理学家的分析，女士们可以从男友喜爱自己穿的内衣颜色，了解他的性态度。

黄色内衣追求快感

如他喜爱黄色内衣，与喜爱红色内衣的性态度极为相似。在性行为上，都是极渴求肉欲的快感，但喜爱黄色内衣，则不太注重对方是否丰满型。只要一接触到女性肉体，或是看到黄色内衣，便可能引起性冲动，但并不代表他是好色之徒。

白色内衣观念保守

白色的内衣，显现青春和明朗，是洁净的、平铺直叙的色彩。假如他喜欢你穿白色内衣，表示他对你有很强的占有欲，犹如拥有某类收藏品一般，性观念比较保守。他喜好相貌清纯的女孩，并且有洁癖的倾向，无论在精神上，还是肉体上的要求，均是如此。不管你穿上任何衣服，只要是白色，毋须太性感亦能引起他的冲动。



热情火辣的红色系内衣。



这样媚惑的黑色系内衣。

红色内衣追求刺激

他喜爱这种颜色的内衣，表示他极爱肉欲的刺激，在选择性伴侣时，通常都偏好于丰满型，认为这种体态才会带来刺激性，他喜好新鲜刺激的性行为，并且很在意对方的性反应，除了满足自己，亦希望满足对方。

黑色内衣喜爱浪漫

在千姿百态的内衣世界里，舒适度和美观性是最为重要的两项参数。传说中女人都是感性的动物，其实男人也是半斤八两，否则也不会有那一句经典的名言：曾经有一件诱人的内衣摆在我面前，我没有好好珍惜；如果上天再给我一次机会，我会对它说我爱你！纯粹的黑色内衣，就是如此闪亮。宠爱它，正如宠爱你娇媚的身体。

将纯黑与蕾丝巧妙地结合在一起，虚实之间散发暧昧的诱惑气息，敏感部位的特别点缀增强了时尚感和野性的魅力。

黑色与白色的经典搭配更加突出了黑色的神秘和高贵。白色的花边给人一种典雅、优美的感觉。看似不经意的装点，实则匠心独具，让整款服饰的设计感和独特感倍增。

简单的线条对于凸现曲线美具有显而易见的作用，让你能一针见血地瞄到自己挺拔的胸部轮廓。当然，赘肉较多的女性最好不要考虑类似的简约风格。



五. 情趣内衣的媚惑风情

1. (情趣) 内衣, 挑战你的魅力极限

随着时代的发展, 人们不再满足于吃饱穿暖, 而向更高的消费层次前进, 这一点在人们日常的服饰上显得尤为突出, 内衣内裤也日渐由从前谈起来就羞羞答答的“汗衫短裤背心”过渡到展示个性、展示人体美、有独特设计的一种时装, 它的面料、样式、功能不断出新。“情趣内衣”作为内衣产业的重要组成部分正受到越来越多人的关注。

情趣内衣一般讲究花样, 设计大胆, 紧身、半透明质料、蕾丝滚边、吊袜松紧带等特征大大提高夫妻之间性爱乐趣, 使夫妻关系更加和谐。

走俏市场的“情趣内衣”, 面料多样, 款式新颖、色彩绚丽丰富, 做工精细别致, 颇富一番情趣。就目前来说情趣内衣大致有以下常见的类型:

●附有绳带的内裤: 超高式的内裤, 在腰部两侧都附有绳带可供系绑, 这种内裤外型大胆、火辣, 适合各种体型的女人穿着。只要解开其中一边的绳带, 就够刺激的了。

●丁字裤: 20世纪70年代丁字裤在南美洲初次被推广, 到20世纪80年代晚期, 受到越来越多的西方女性青睐。丁字裤以其性感风格著称, 后臀丁字部位的波浪蕾丝或超细松紧带, 妩媚之极。丁字裤可谓是性感臀部的最佳代言人。

●舞娘服: 随身有弹性的情趣内衣, 相似于跳钢管舞的性感女郎, 在卧室内装束这种内衣, 更能挑逗你和情人的欲望。





●夜店女郎服：相似于酒吧女郎的服装，异乎普通的性感，穿上这样的情趣内衣，男性在卧室也会有身临酒吧的暧昧氛围。

●制服诱惑：每个人或多或少都会有性幻想，譬如幻想正在和淘气可爱的服务生亲昵？或是幻想和性感的秘书亲昵？其实这方面幻想能够在卧室里完成，这就少不了制服情趣内衣的诱惑。

●激情长袜：优良的长袜能凸显女性的身材，性感长袜以夸显大腿的魅力为主；而花边、袜带和其他细节的装饰，都会使女性的腿型看来更性感。

●开裆的长统袜：在两股之间有庞大的开口能够毫无顾忌地触摸到内裤。这种在两股之间空无屏蔽的内裤，足以让人面红耳赤、情欲高涨。



2. 极致的(诱惑)——丁字裤

丁字裤，又称为“T形裤”。提起丁字裤，更多的人认为那只是时尚的玩意，与自己的生活远了点。随着舞台上轻薄贴身服饰的盛行，带动了内衣的发展变化，使得过去被视为另类产品的丁字裤成为了内衣市场上流行的焦点。

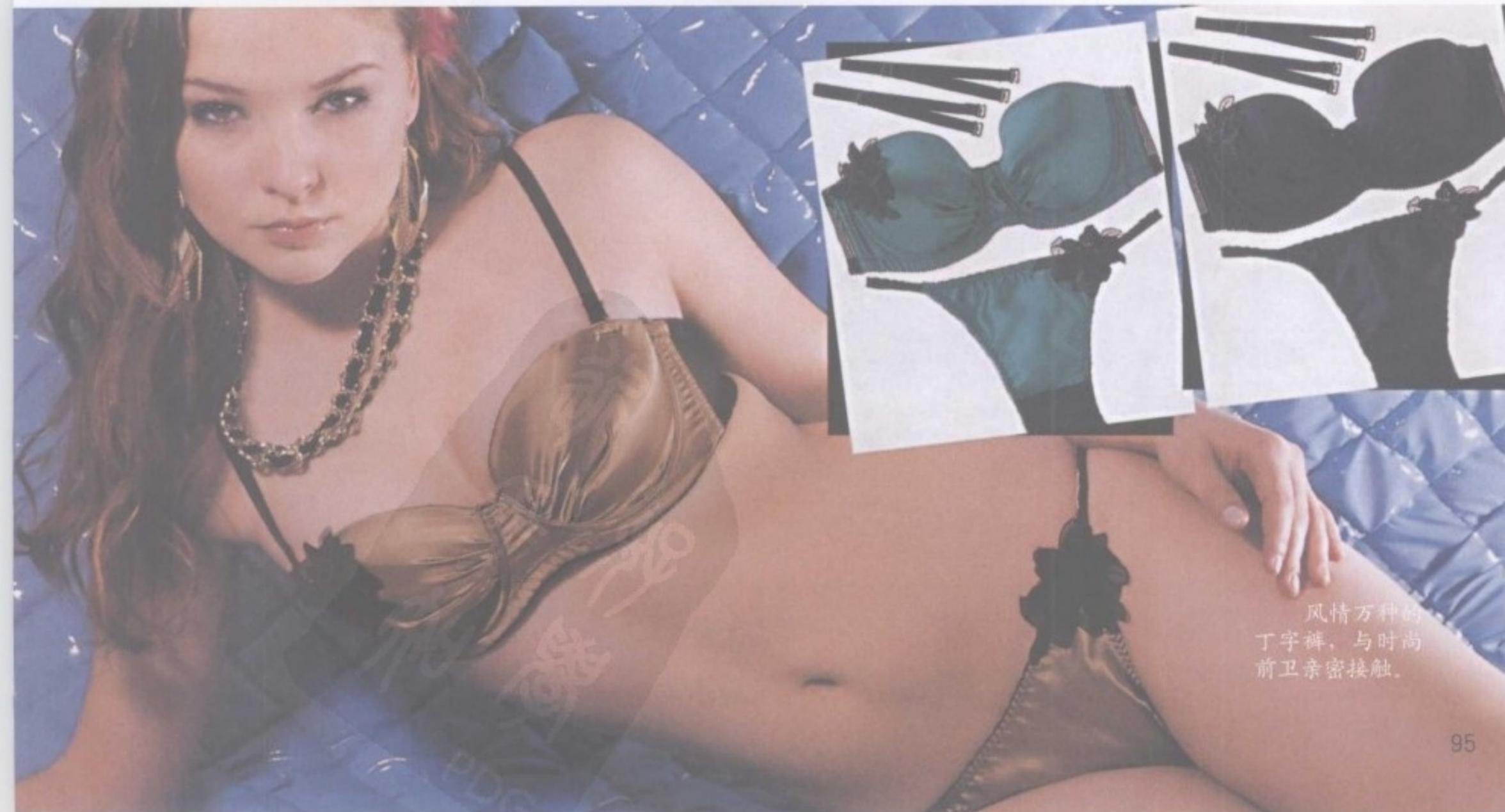
早期的丁字裤大多强调性感风格，后臀丁字部位的波浪蕾丝或超细松紧带，尽显妩媚，但也因此局限了消费人群。随着女性对于内衣穿着舒适度要求的提高，加上无痕内衣的流行风潮，使得素面丁字裤开始流行。

继性感型丁字裤之后，强调无痕的功能性丁字裤使得丁字裤市场需求大大提高。这类素面丁字裤多采用纯棉透气材质或超细纤维等科技材质，搭配隐藏式车边设计，成为许多女性穿着合身服饰时的最佳搭配。

此外，配合时装界上衣往上缩、裤腰往下移的

流行风潮，最近也出现了一种强调青春活力和休闲风格，小露丁字裤头的另类穿法。这种外露式的丁字裤，设计重点在裤头前后的特殊配件，或是单朵绣花，或是迷你缎带蝴蝶。但无论在国内还是国外，丁字裤最大的拥趸者还是年轻人，事实上，年轻人紧绷浑圆的臀型，也最能衬托丁字裤利落自在的美感，若是臀部有下垂情况，则不宜穿着。

初次尝试丁字裤的消费者，不妨先从大丁字裤着手，也就是选后臀丁字部位宽度较宽的，这类大丁字裤，有些也有漂亮的蕾丝图案可选择。若是为搭配服装需要，也可选择裤裆仅1.5~2厘米宽的，比较符合无痕要求。也有些丁字裤后面仅有一条细带，这类丁字裤大多是满足对无痕效果要求比较高的服饰，或模特儿为舞台的需要所穿着。选择时，除款式之外，也要注意裤裆位置与个人体型是否吻合，穿着是否舒适。



风情万种的丁字裤，与时尚前卫亲密接触。

Cryptic presents for Saint Valentine's Day

六. 情人节的神秘礼物

充满着甜蜜和浪漫气息的情人节，男人们总想为自己心爱的女人买套格外有情调的内衣。情趣内衣是一种选择，充满糖果味道和甜蜜气息的内衣也是不错的选择。



①真丝面料的粉红色内衣透出糖果般甜蜜的味道，套颈式肩带和可拆式肩带的双重设计增添了内衣的可搭配性。



②黑色蕾丝、红色蝴蝶结和甜蜜的心型图案增添了几分爱的元素和因子。



③粉色内衣总让人想起充满青春活力的少女，能够送这套内衣给自己心爱的女人，表示她在你心里的圣洁、完美和无瑕。



④浅浅的紫色，有着淡雅、芬芳的味道，可拆式肩带给内衣增加了不少搭配的空间。



⑤驼色和黑色一样，是时尚舞台上经典。蕾丝的花边增加美感同时也蕴含了女人味。



⑥黑色的内衣或多或少都透着神秘和诱惑，蕾丝与黑色的经典搭配是情人节内衣首选。



⑦大量白色蕾丝大大增添了性感指数和诱惑力，情人节的夜晚，性感而妩媚的内衣是绝对的主流。





PART 5

塑身美体 总动员

Shape your figure

经典而极尽诱惑的“S”是天下女人共同的梦想，
凸凹有致的身材是一件无物可及的艺术品，
当女人开始意识到身材的重要时，
时代也追随着女人傲人的身姿前进了一大步。
美体内衣的出现，
是女人美丽的眼眸前最闪亮的一束光芒，
她精巧、靓丽，
似乎又暗藏着某种难以理解的神秘光环。
傲人的身材，
需要女人更多的努力和坚持，
而绝不是一丝侥幸。

Shape your figure

一. 揭开美体内衣的神秘面纱

美体内衣对女人来说已经不再是一个新名词了，但是美体内衣的作用原理和具体的功能对我们来说却很陌生。究竟美体内衣有些什么作用？它对人体有危害吗？让我们为你揭开美体内衣的神秘面纱。

1. 为什么调整型内衣可以塑身

调整型内衣对身体具有塑身美体的作用，它的这个作用具体表现在裁剪、编织、材质、设计等四个方面。

④ 裁剪

优质调整型内衣的弹性很好，它能如影随形地贴身，帮助你提臀、平腹、挺胸，总的原则是令脂肪待在最佳位置。将流向胃部的脂肪推回罩杯里以使胸围加大，将腹部多余的脂肪向下挑拨到臀部，以塑造平坦结实的腹部。将臀部脂肪往上提，使它看起来浑圆有弹力。真正优质的调整型内衣，采用立体裁剪方法，通过立体裁剪，令胸部既可以立体地包容乳房，又可舍弃钢托而承托力不减。

④ 编织

严格地说，调整型内衣是织出来的。只有编织，才会令材料更有伸缩性。除了伸缩性，还要求它有很好的回弹力，不易变形。纵横编织的回弹力是一般织法的三倍。良好的纵横延伸力和紧缩力，随着动作而伸展，在延伸和紧缩的无形拉力中，自然按摩肌肤。而且，它通过反地心引力的方法，将脂肪由下往上推，防止赘肉产生。

④ 材质

市面上的调整型内衣，一般都采用有 Roica 和 Polyurethane（聚亚安酯）结合而成的太空纤维，这种材料可保持极佳的透气和散热性，让身体的新陈代谢维持正常。

④ 设计

优质调整型内衣在设计时会考虑人体工学的原理，按照人体骨骼比例设计。长期穿着，可以按照黄金比例调校出美好身材。

另外，调整型内衣最好在10~20岁时穿，因为这段时间正是发育的最佳时期，套上一件标准模型在里面，脂肪就会去该去的地方，该大的地方大，该小的地方小。

若到了30岁才穿上调整型内衣，就好像是治疗阶段了，效果会比较慢。因为肌肉可能已经松弛了，有些脂肪移位很久了，所以需要一段时间让“跑位”的脂肪慢慢归位。时间方面需根据个人的情况而定，需要半年、一年或更长的时间。

2. 塑身(内衣)的分类及特点

塑身内衣穿出来不仅要显示完美身材,还应讲究合适、舒适。选择一款既合适、舒适,又有益于自己身体的塑身内衣还真要花费一些工夫。现在教你认识一下塑身内衣的分类和特点,让你学会如何挑选属于自己的塑身内衣。

①调整型文胸:

罩杯是立体剪裁,采用满杯设计,能充分容纳背部、腋下、胃囊以及外阔的胸部脂肪,使胸部挺立,增加丰满感,同时防止双乳外开、下垂,呈现优美动人的乳沟。



②束腰:

匀称的体态决定于腰部曲线,束腰的设计可制造腰线,拉高腰的位置,控制胃、腹脂肪的囤积。



③束裤:

用来抬高并制造浑圆臀形,同时可抑制小腹突出,长型束裤还能紧缩大腿赘肉,修饰臀部至大腿间的曲线。



④腰腹臀三合一束衣:

顾名思义,可调整腰、腹、臀三部位曲线,穿起来具稳定性,不易松动。



⑤一件式全身束衣:

从胸至臀,连身包起,除塑造各部位曲线外,还可防止驼背,矫正姿势。



在选购调整型内衣时,应该选适合皮肤的材质,如果皮肤对某些化学材质过敏,就尽可能选择天然材质成分高的内衣。此外在选购束裤、连身型内衣时,一定要试穿,而且应穿着迷你型内裤,但不要穿着裤袜,这样才能体会内衣是否会引起皮肤不适等。



3. 走出(塑身)内衣的美丽误区

每个女人都穿内衣，但不是每个女人都穿内衣，这里有技巧的问题但更有观念的差异。女人都希望自己的身材完美，因此每个女人都力争完美，但由于不完美的曲线成因及特点不尽相同，解决方案自然要对症下药才行。

❶ 被塑身内衣勒痛是不正常的

腰部的勒痛是绝不应该发生的，腰部的卷边是束裤设计存在的问题。向你推销的人可能让你买了一条过小的束裤。

❷ 塑身内衣是有时效性的

缝有记忆合金的腰封永远都会随你的身形变化的，塑身内衣就算没破，但只要出现松弛的情况，那塑身内衣就已经失效了。一般来说，一件优质的产品能穿两年。

❸ 25岁以后，依照身体情况购买塑身内衣

塑身内衣适合的人群有：产后需要恢复身材的女性，身材比例不佳的女性，如胸部扁平、臀部下垂、大腿过粗的女性，以及那些局部有赘肉，难以减下去的人。25岁以后女性胸部就会有下垂的趋势，这时就应该有意识地延缓身体的老化了。

❹ 塑身内衣最主要的作用是调整曲线

穿塑身内衣的目的之一就是控制你的食欲，腰部的约束感可以使你每餐不会吃多，七八分饱就可以了。塑身内衣最主要的作用是调整体脂的分布，使曲线优美而不是减重。

最醒目、最时髦的女孩子，应该具有最有时代感的曲线。

Sexy women's secrets of figure-shaping
二. 性感女人的塑身秘籍

1. 美胸(保健)方案

运动

俯卧撑: 俯卧床上, 身体放正直, 双手支撑身体时收腹挺胸, 双臂与床成 90° ; 卧低时胳膊弯曲; 身体不能着床。如此卧撑起初十来个回合, 以后渐次增加, 可起到锻炼胸部肌群、丰满乳房的作用。

沐浴: 淋浴时, 利用喷头喷出水流连续喷射胸部, 可促进血液循环, 并可预防胸部皮肤的松弛。

扩胸: 仰卧长凳上, 两手掌心相对, 持哑铃内收至胸前, 然后两臂向两侧外展, 动作应缓和。哑铃向胸前内收时吸气, 向两侧外展时呼气, 来回数十次。扩胸操有利胸肌发达从而健美乳房。

韵律操: 在韵律中舞动上身及手臂, 使脊椎大幅度弯曲、伸直, 也可使胸肌发达, 从而使乳房坚挺饱满。

游泳: 开始游泳吧! 它除了对肺部和保持健美身材有益外, 对乳房的健美也很有帮助。尤其是蝶泳和自由式, 这两种泳姿最易使胸部肌肉强韧, 并使乳房丰满。



饮食

乳房除了腺体之外，还有脂肪组织。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一，因此，盲目地节食对胸部的保养非常不利。如果一个人非常瘦小，连基本的营养都无法保证，乳房的脂肪组织必然也会很少，乳房过小，身体没有曲线感，自然就没有美感可言了。

为了拥有完美的胸型，我们建议多吃一些豆类、蛋类、奶类等富含蛋白质的食物。另外，还要多多摄取富含锌和铬元素的食物，因为它们能有效促进葡萄糖的吸收并在乳房等部位转化为脂肪，促使乳房的丰满、臀部的圆润。为了升级你的美丽，以下推荐一些实用的丰胸美食。

基本食物：蛋白质

蛋白质是维持人体生长发育以及制造荷尔蒙的基本物质，所以想成为丰胸美人，多吃含丰富蛋白质的食品可是一条捷径！但是要注意避开那些高脂食品，比如肉类。海产品是最好的选择。

重点食物：异黄酮

这是一种植物雌性激素。正像你已经知道的那样，女人的胸部之所以会丰满，主要是由于体内的雌性激素在发挥功效。所以，你想离性感再近一些，就多吃豆制品。

特种食品：荷尔蒙

胡乱进食雌性激素最容易导致内分泌失调、经期紊乱。你在选购的时候要特别小心，一旦食用后出现副作用，就要立即停止。最安全的办法当然是事先向医生咨询。

丰胸美食

葡萄、西柚等可防止胸部变形；芹菜、核桃等有助胸部发育；椰菜及葵花籽油等有利激素分泌；牛肉、牛奶及猪肝等有助激素的合成；红枣、山药、桂圆、川芎等都有活血、补血、补气的效用。

木瓜具有美白、嫩肤、美胸之效。牛奶的高蛋白质是美胸的必需品。花生有保持乳腺畅通的作用。猪蹄含有大量胶原蛋白，可让胸部更结实有弹性。



木瓜雪蛤

材料:

木瓜1个, 雪蛤300克, 鲜奶适量, 冰糖、生姜各少许。

做法:

1. 雪蛤用水浸6~10小时, 去除污物, 洗干净备用。
2. 生姜去皮切片, 将去除污物的雪蛤和姜片一起放入锅中氽水, 煮沸后捞起, 倒掉水和姜片。
3. 木瓜洗干净, 2/3处切成两半, 挖出黑籽, 取出木瓜瓢, 木瓜一半做盖, 一半做木瓜盅。
4. 冰糖和水一起煲溶, 然后放入雪蛤膏煲半个小时。
5. 加入鲜奶和挖出的木瓜瓢, 煮沸后全部注入木瓜盅内, 加盖, 用牙签插好, 隔水炖15分钟即可。



美胸木瓜汤

材料:

猪瘦肉200克, 木瓜200克, 松仁15克, 盐5克, 味精3克。

做法:

1. 将猪瘦肉洗净, 切小块; 木瓜洗净, 去皮, 切块; 松仁洗净。
2. 将猪瘦肉、木瓜、松仁一起放入炖盅中, 加满水, 入蒸锅中炖3小时。
3. 将盐、味精下入汤中, 调匀入味即可。



黄豆炖猪蹄

材料:

猪蹄500克, 黄豆300克, 姜、蒜、葱少许, 盐5克, 味精3克, 胡椒3克, 香油适量。

做法:

1. 将猪蹄洗净, 斩件, 入沸水中氽去血水; 黄豆洗净, 用清水温水泡开。

2. 锅中盛水烧开, 分别放入猪蹄、黄豆、老姜片、葱, 大火煮15分钟后, 小火煨1.5小时, 捞出葱、老姜片扔掉, 再加入盐、味、胡椒调味, 煮2分钟, 再淋上香油即可。



木瓜牛奶西米露

材料:

熟木瓜1个, 西米、牛奶、糖各适量。

做法:

1. 将木瓜洗净, 去皮, 去籽, 切小块。
2. 将水煮沸, 加入适量西米, 用中火煮约6分钟, 待西米半透明即可离火。
3. 滤去煮西米的水, 将西米倒入凉水中, 然后滤去凉水。
4. 将牛奶、木瓜、西米、糖一起倒入锅里, 用中火烧开即可。

按摩

按摩是促进乳房健美的有效方法。每天早上起床前和晚上临睡前仰卧在床上时，不妨用双手按摩乳房，如配合胸部按摩霜，效果更佳。具体操作方法如下：



①以手掌由下向上推送乳房10~20次，力量要适宜，手掌向上推送时不能超过乳头水平。



②以乳头为中心，作环形掌揉20~30圈，当手掌运行到乳房上方再向下时，不可用力过重。



③将手掌置于乳头部，施以慢速振法1分钟，每分钟30~60次。



④以手指揪乳头10数次。此步骤对于乳状凹陷者尤为重要。



⑤从乳头四周向乳头处梳理1分钟。



⑥最后以重复步骤②结束按摩。

2. 完美(曲线) 6个“不”

美丽的身段，完美的曲线是很多女人所追求的目标。而胸部健美更是形成、保持完美身型的最佳途径。胸部健美也要有规可循，否则将适得其反。

❶ 不要穿不合适的文胸

穿不合适的内衣，就像没有穿一样，松松垮垮的内衣无法对乳房起承托和塑形作用，达不到美化胸部的效果。而有些人想自己有清晰的曲线而穿戴紧束的胸衣，但紧束的内衣会在身体上勒出印痕，实际上会把胸部分割成难看的两部分，造成胸部赘肉。一段时间后，因装束而切割在内衣外的肌肉会向下慢慢沉降。另外还会妨碍乳房血液循环，导致乳腺疾病，影响乳房发育。

❷ 不要过分减肥

有人为达到强烈的瘦身目的，采取激进的饥饿瘦身法或单调片面的饮食法，其实这样是极其有害的。这样会使脂肪组织迅速减少，剩下松弛的皮肤。而处在青春发育期的女孩会因此错过乳房发育的最佳时机，成熟女性则会因此较早地出现乳房萎缩。

❸ 从事案头工作时间不要过长

长期从事案头工作的人应讲究伏案姿势，人不坐正或强倾过度，重心就会偏移，胸部与桌面贴近，乳房处于被挤压的不利状态。压迫时间一长，皮下组织和乳房就会出现不适、疲惫、刺痛。长此以往，乳房内的各组织会因生理需求紊乱而产生疾病。伏案时要养成上身基本挺直的习惯，胸部与书桌应相距10厘米左右。

❹ 不要过早进行胸部健美强度训练

胸部健美不适当也会造成形体异常，影响女性乳房的正常发育，还会影响正常的生理功能。有些进入青春期的女孩，为追求乳房的尽早成型，强迫自己每日负重训练，或用丰乳器等，其实这样很不妥当，每一位健康女孩的乳房达到一定年龄，由于体内神经、激素互相作用，会自然丰满，过早给胸部施加压力，反而会影响乳房内腺体的结构，影响其健康发育。

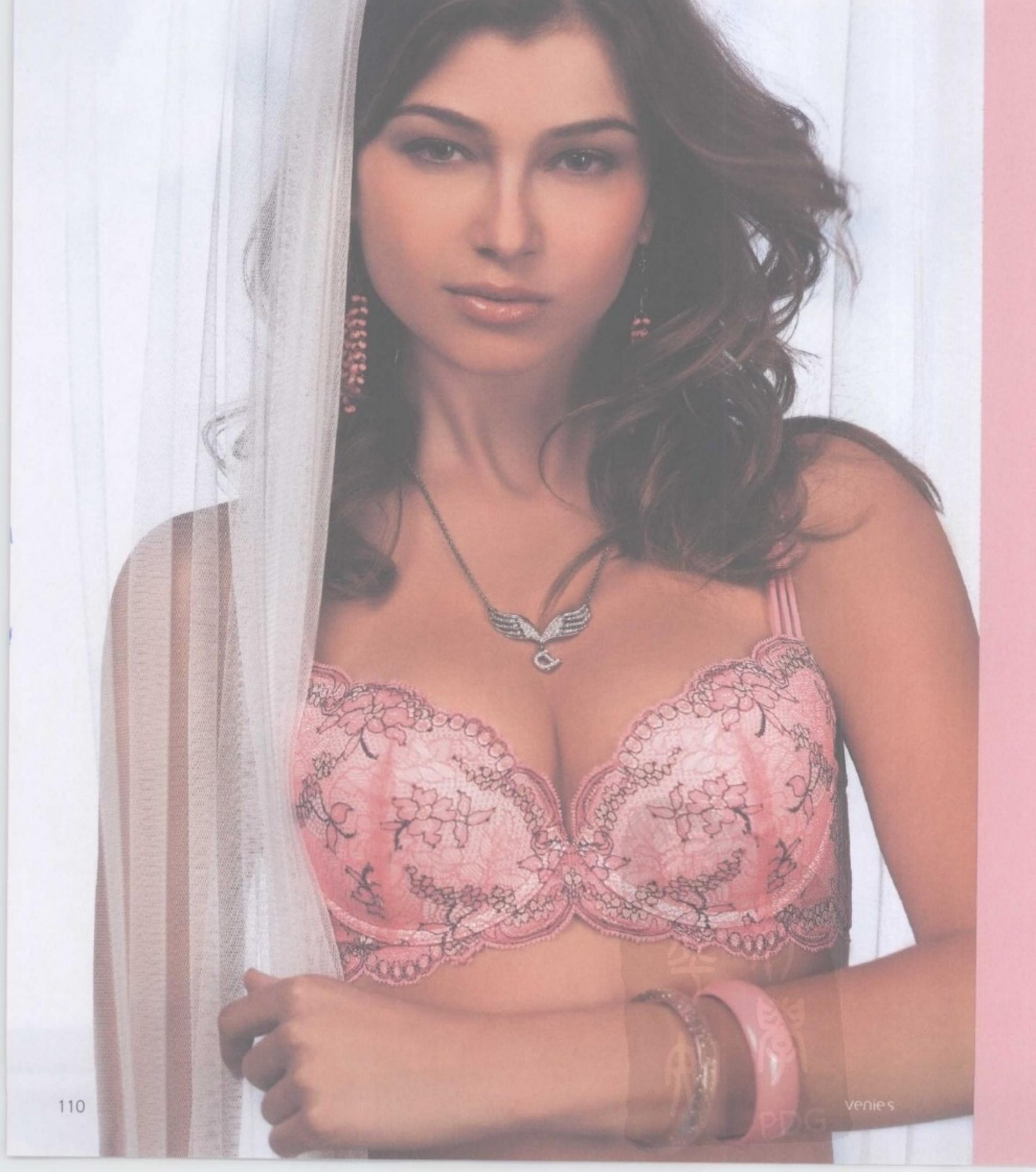
❺ 不要过多地晒太阳

乳房的皮肤一般比脸面皮肤更敏感，由于紫外线的辐射，会导致胸部及颈部处产生色斑，使乳房产生细小皱纹。

❻ 不要总是带着不佳的情绪

由于乳腺组织受神经体液的支配，要尽可能地避免情绪上的大起大落，尤其是在经期，体内雌激素水平偏高，可刺激乳腺管增生，会暂时出现胸闷不适，乳房肿胀有硬块等情况。如果在这个阶段情绪波动、烦躁不安，会扰乱神经及内分泌系统的代谢，加重乳房的负担。因此要保持乳房的健康，就要保持良好的情绪。







内衣管理 新主张

Take care of your underwear

从穿着、洗涤到收纳，
一件普通的内衣，大有学问，
内衣需要一个全方位的管家。
如果你是一个懂得生活的女人，
如果你是一个享受生活的女人，
内衣管理新主张，
改变你生活的一个全新理念，
我们有理由相信：你绝对不会错过。



一. 内衣洗涤其实也有学问

内衣贵为身体的“第二层皮肤”，这是每位讲究生活品质的现代女性深谙的道理。若不好好护理、保养，如何让它体现“贴身护体”的功能？一向自命精明的你也许对买内衣、挑款式的选购细节已非常“内行”，对于内衣的保养，你是同样“在行”，还是一窍不通呢？

1. 内衣的(洗涤)方法

由于内衣直接与肌肤接触，因此良好的吸湿、通气、保温的功能尤为重要，也因为这个原因，细致的洗涤方法就成为保养的关键。内衣需要经常清洗，而洗衣的方法也间接影响衣物寿命。

④ 分类与预洗

首先将要洗的衣物依下列要领分类再用水洗。

- 依纤维分类：依商标的指示、纤维名及洗法分类。
- 依污染程度分类：可视污染程度浸泡5~10分钟不等，若时间太久，容易伤害布料。
- 依颜色分类：浓色、淡色、花色、白色，避免同时放在一起。
- 依强度分类：依标示选用强性、弱性或中性之洗剂，切勿与漂白剂一同使用。
- 预洗就是先用清水或温水泡洗，如此便可把汗或尘埃等容易除去的东西清除掉。

④ 洗涤

洗剂的选择一般可分为两种：溶于水中呈碱性者，去污力最强，但会损害其色泽；溶于水中呈中性者，去污力较弱，但布料的柔性及色泽不变。最有效的清洁液是5克的洗涤剂溶于1升的水中，其浓度比率为0.2%。温度为40℃左右。

假若吝惜洗涤剂，那么洗净力就会减低；反之，多余的洗涤剂会附着衣服上面，不能发挥其效用。此外洗涤剂若未完全溶解，不但无法去污，反而会使其

中的荧光剂沾在已干的衣服上面，污垢将无法去除而成为斑点，因此必须完全溶解才能放进内衣。

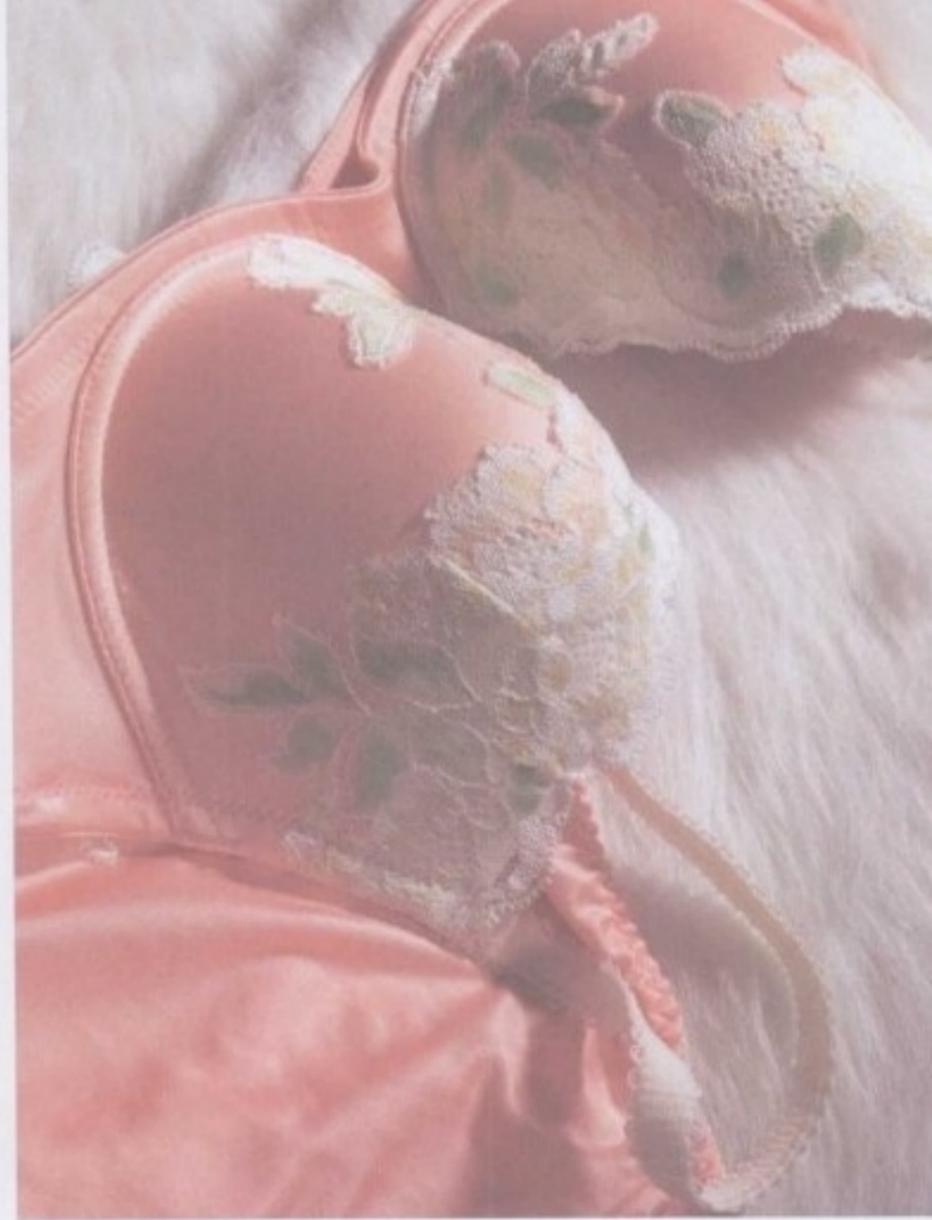
在洗涤内衣时，忌用洗衣机漂洗，不可用含氯的漂白剂洗涤，因为含氯的漂白剂会损坏面料并使其变黄，正确的做法是先将适量的中性洗涤剂或内衣专用的中性洗涤剂完全溶于30℃~40℃温水中，浸5~10分钟，再放入衣物。要注意的是浸泡时间不要过久，否则纤维中的污垢粘附在衣服上。另外洗涤剂不可直接放在内衣上，否则颜色会不均匀。

领口、袖口等是最易变形之处，最好用手轻轻揉搓，或用软刷子刷洗，污渍严重的不要用小刷子刷，而利用内衣自身互相摩擦，即可去除污渍。

内衣污染较严重部分，可用较浓的洗剂清洗，如沾上血液，可用双氧水清洗。为了使污垢易于洗，可用搓洗、敲洗、刷洗、煮洗等多种洗法。

如要使用洗衣机洗涤，最好将内衣放入洗衣袋中加以洗涤以免变形，避免与外衣共洗，引起不洁，或与深色衣物混洗，以致造成染色。洗涤后将洗衣机甩干时间控制在30秒以内，以防过分甩干脱水使内衣“钢骨”变形，破坏面料纤维。

用洗涤剂洗完后，请用与清洁液温度相同的清水漂洗。用清水冲洗2回，不干净再冲一次。冲洗的目的是冲去衣服上脱落的污垢。



☉ 晾干

● 拧干时可轻轻用双手将水分压出，而后马上晾干，湿的衣服长时间放置容易变色。

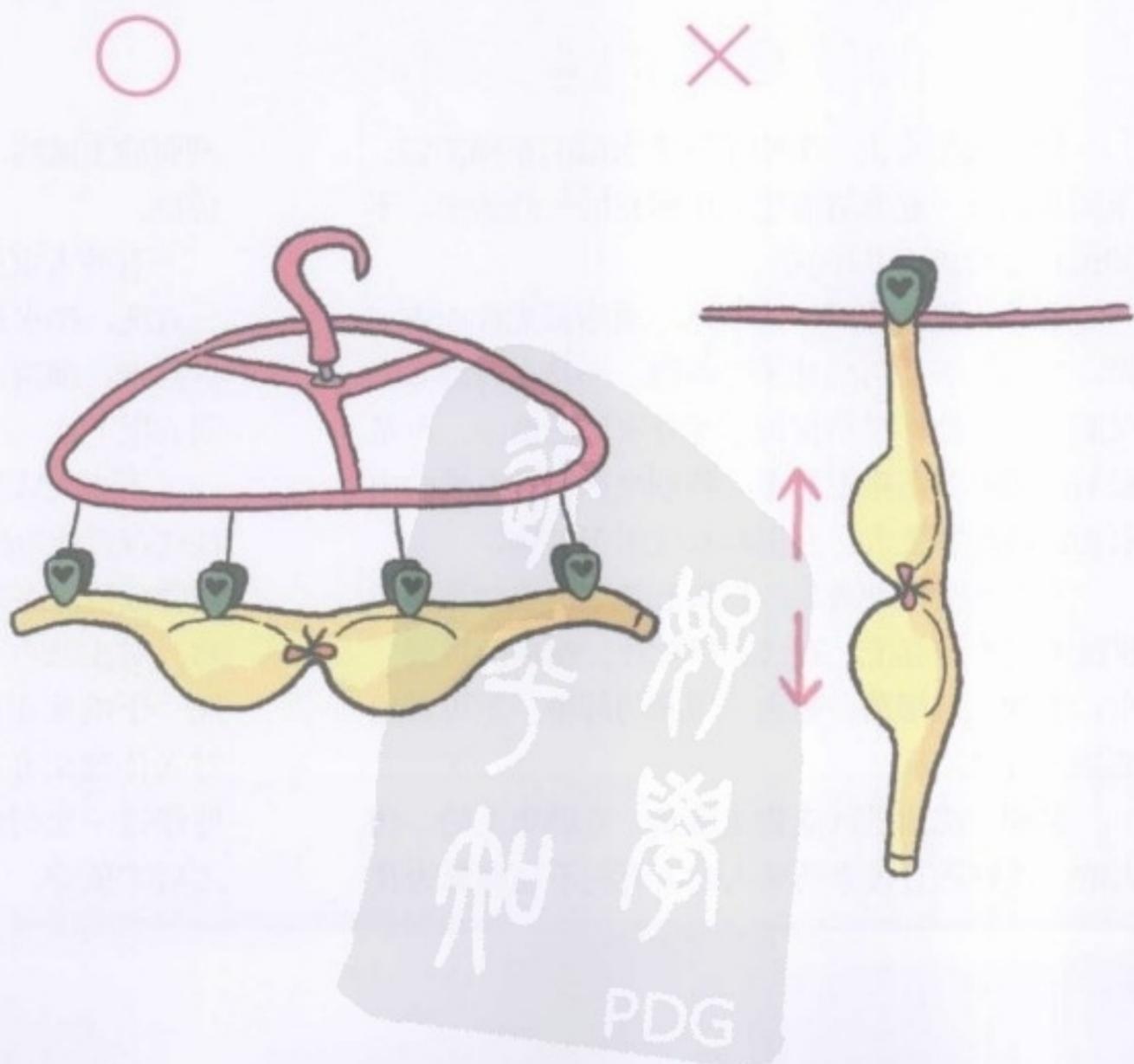
● 晾干时先要整形，尽量将皱纹弄平，如此内衣才不会变形，保持美观。

● 特别远离瓦斯、石油，以免衣物变黄。

☉ 熨烫

● 除棉制品外，以不使用为宜；使用时应注意温度。

● 使用熨斗时，请先确认商品标示及有关保养规定。





2. 洗内衣时(危害)健康的做法

刚刚我们在上一节中了解了衣服的正确洗法，下面我们就一起来看看生活中常犯的一些错误，不知道你是否也在其中呢？

有些人洗衣服时，为节水，通常是先洗内衣裤，后洗外衣，再洗袜子等杂物，一盆水洗到底，又脏又黑。这样虽然保证了部分衣服的洁净，可是最后洗的衣服污染很严重。特别是袜子和女性的内衣裤混洗危害更大，会引起女性阴部疾病。

有些人为了方便省事，把所有换下的衣物集中放进洗衣机里一起洗，在洗衣机搅拌、摩擦的过程中，衣物上的细菌、颜色、脱落的纤维，不可避免地相互污染。

拿到干洗店洗的衣物更复杂，有健康人的，病人的，或许还有传染病病人的。有的不良商家为获

利而偷工减料，省去消毒处理工艺，也会导致疾病传染。

有些人家里的洗衣机从不清洗，只要转得动就一直洗，排水处的内壁积满了布屑和污垢，滋生不少病毒、细菌。洗衣过程中这些污物和细菌就会附到衣服上。

不少人认为衣服太脏，或是认为洗涤剂便宜，往往过量使用洗涤剂，然而漂洗时间不够，衣服上常常残留洗涤剂。洗涤剂大多都是烷基苯类化合物，对皮肤有一定的刺激性，还会影响肝脏功能。干洗使用的洗涤剂多是四氯乙烯、汽油等，对人体健康亦有害。按正常规定，干洗后的衣服要经过一段时间晾晒，等这些化学洗涤剂挥发掉之后才能穿。

3. 内衣(洗涤)方法与注意事项

美体内衣与普通内衣不同，采用超密度弹性纤维精制而成，非常名贵。所以在穿着或洗涤时，千万不可硬拉，特别注意您手上的戒指或指甲以及其他会损坏纤维的硬东西。另外，在洗涤的过程中也有很多要注意的问题。

普通的中性洗涤剂，禁止用漂白剂洗衣粉

选择无特效成分的普通中性洗涤剂溶于30℃以下温水中，绝对禁止使用漂白剂等碱性重的洗涤剂，避免与有颜色的衣服一起洗，防止染色。

请务必用手洗，禁止使用洗衣机

用手按压洗浸，高级美体内衣由于使用精致的织物，会因无法承受洗衣机的强力搅拌而出现变形或磨损，因此为保持衣服的使用寿命请用手洗。

充分冲水，马上洗好，禁止长时间浸泡

充分冲水。由于残留在内衣上的洗涤剂容易造成变色，请不要长时间将内衣浸泡，而要养成马上把它洗净的习惯。

浴巾拍干，禁止烘干机烘干

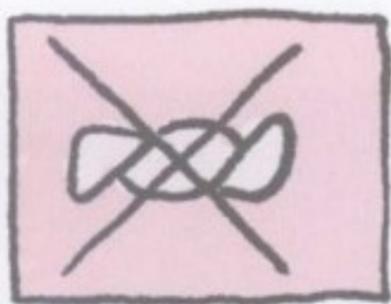
用浴巾拍干，烘干机的热风会破坏布料的组织弹性，禁止使用。

挂在衣架上晾，避免阳光直接照射

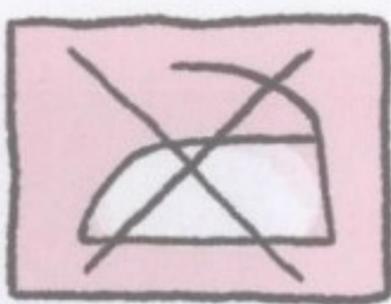
抚平褶皱后挂在衣架上或中间折半地晾起来，注意避免太阳光的直接照射以免变黄或褪色。



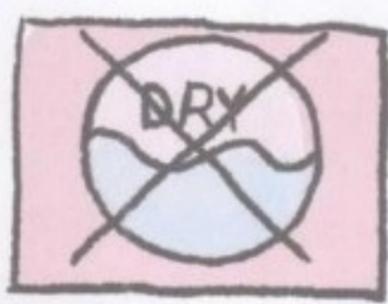
4. 常见的(内衣)洗涤标志



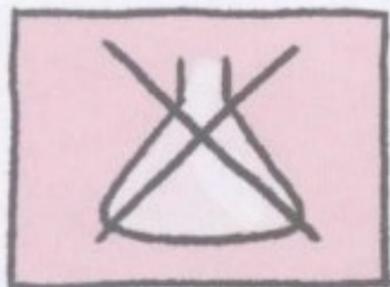
●不可拧干



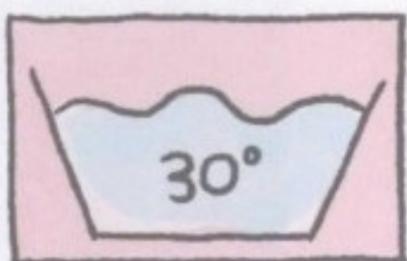
●免烫



●不可干洗



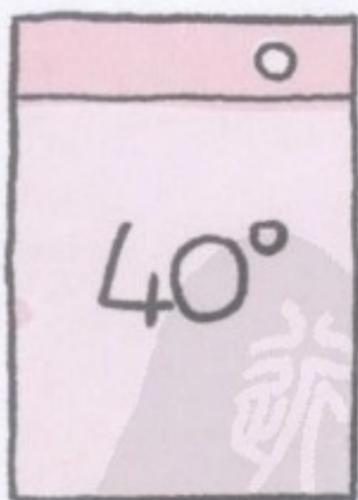
●不能使用漂白剂



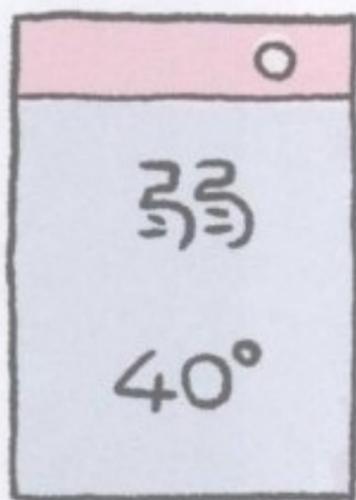
●洗衣时以30℃水温最为适宜



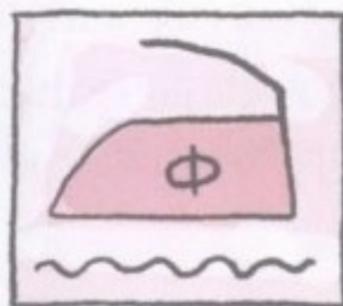
●于阴凉通风处晾干为宜



●可使用洗衣机洗涤，以40℃的水温为限，须配合洗衣网洗涤



●机洗的水温以40℃为限，配合弱水流的洗衣机或手洗为宜



●熨衣时以140℃~160℃之间的温度为最理想的熨衣温度，表示在所熨烫的衣物上需要加隔布块或者毛巾



二. 内衣收纳有原则

1. 内衣(管理)“革命”进行时

看着乱糟糟的一堆内衣，估计你心情也会沮丧。给你的内衣来一次管理“革命”吧！

④ “革命”措施之一：有盖内衣收纳盒

之所以推荐有盖的，是因为可以防止浮尘等灰尘。内衣收纳盒适用于收纳吊带内衣这样的中级“士兵”。

④ “革命”措施之二：无盖内衣收纳盒

为什么说了有盖的好，还要把无盖的推出来？那是因为总有适宜放无盖收纳盒的衣物。比如你的内衣肩带、胸垫等小东西如果放在没有盖子的盒子里，说不准什么时候就弄丢了，如果放在有盖的收纳盒里，那保险系数就高出许多了哦。内裤就可以考虑放在无盖内衣收纳盒，因为这样拿放都很方便。

④ “革命”措施之三：文胸专用收纳

以前的文胸收纳都是一个格子，现在有了新品啦，文胸专用收纳隆重登场。与以前的内衣收纳相比，每个格子都加了一层固定罩杯的布，不是让你把文胸扔到格子里就OK了，而是要把文胸放到这个好像燕窝的东西里。夏天到了，很多MM都喜欢买



透明的肩带，闪光的肩带，那么自己文胸拆下的肩带和买的新肩带放哪里呢？都可以放到最后一格的肩带收纳格里！

④ “革命”措施之四：内衣专用洗护袋

各位MM可千万不要小看内衣洗涤袋哦，如果你使用洗衣机洗涤的话就一定要使用这个内衣洗护袋了，它有两个作用：保护内衣不变形；防止内衣的勾勾挂到别的衣服上。

④ “革命”措施之五：细网文胸晾篮

文胸洗完了，该晾晒了，千万不要用衣服架子直接挂中间就晒了，因为这样会导致中间的布或者蕾丝扭曲，可以用文胸晾晒篮，30厘米的直径，刚好平放两个文胸。关键是这个晾篮是细网的，可以阻隔一些灰尘。



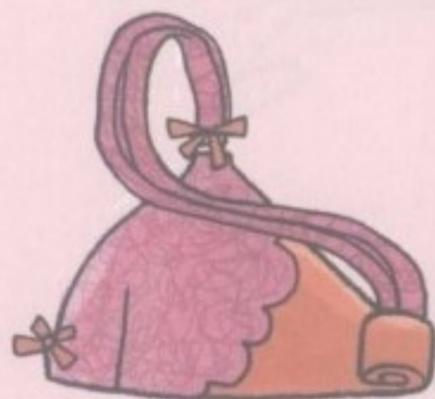
2. 正确收藏内衣

正确收藏内衣可以帮助我们更好地保护内衣，延长内衣的使用寿命，还可以帮助我们看好自己的钱袋。

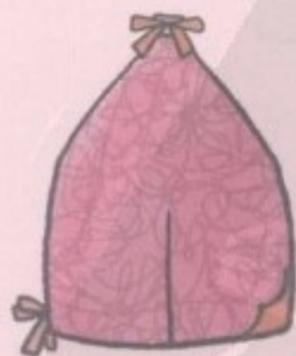
④ 无钢丝蕾丝文胸的折法



① 由于钢圈蕾丝胸罩没有钢丝也没有罩杯，平放即可。

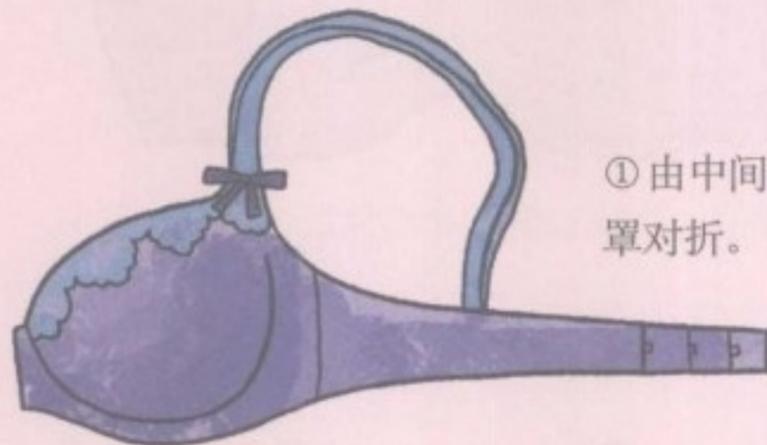


② 把肩带收在一起，将背带卷至中央。

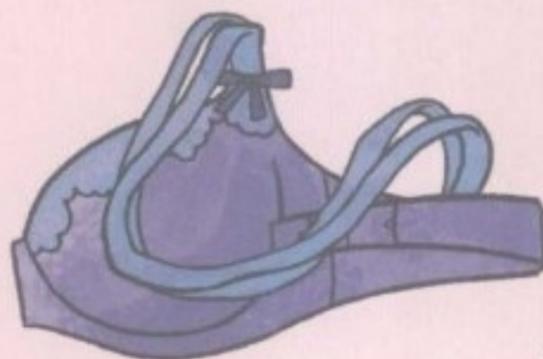


③ 由于没有变形之虑，所以再对折，放在盒子中。

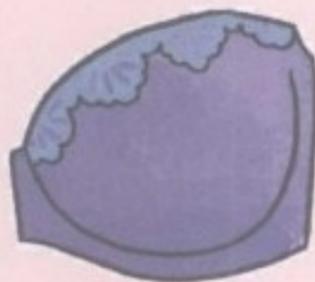
④ 有钢丝无海绵文胸的折法



① 由中间将胸罩对折。



② 将肩带弄弯。



③ 成为钢圈没有变形的大小。

④ 无钢丝有海绵文胸的折法

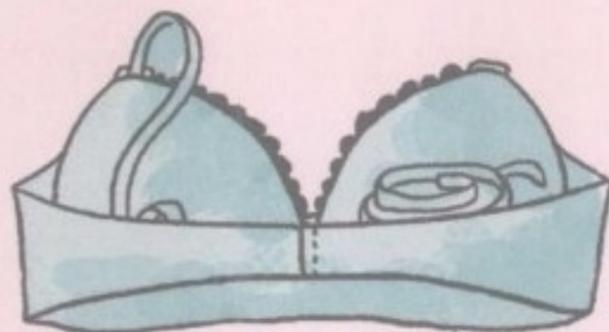


① 扣上后肩带的钩扣贴住罩杯内侧。



② 下面对折。为了不让形状崩坏，罩杯的方向和穿着的一样。

④ 有钢丝有海绵文胸的折法



① 扣好背钩，将肩带纳入罩杯中（活动肩带可直接取下放入罩杯中，一并收存）。

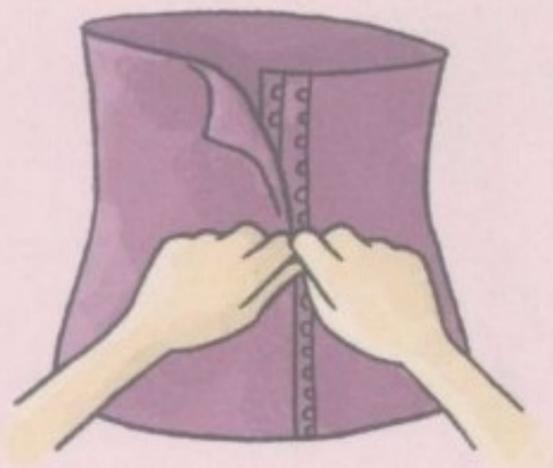


② 调整罩杯形状，使之保持最佳形状。



③ 将文胸的底边向上对折后收藏。

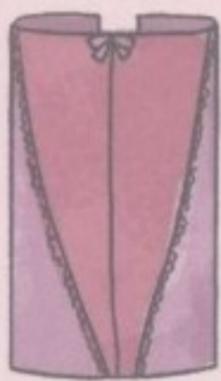
腰封的收藏方法



①扣好背后的挂扣。



②调整好腰封的形状。

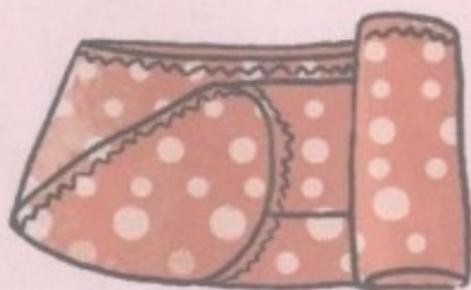


③从两侧向后折叠后收藏。

束裤（内裤）的收藏方法



①将裤裆的部分折进去，呈现圆状。



②翻过来，由左右两边向中间卷入。



③卷完后的形状如图收藏即可。

TIPS 应尽量减少使用密封塑料袋来保存内衣，因内衣长期置于封闭环境容易引起发霉。切忌与樟脑等防虫剂放在一起，以免使质料和松紧带失去弹力。毛质内衣切忌潮湿，应配合干燥剂一起保存。

内衣收藏防泛黄：内衣收藏前，务必仔细地洗净，并用漂白剂予以漂白，完全晾干后再储藏，可防止内衣泛黄。





贴身衣饰 全面“通缉”

A collection of underwear

贴身衣饰，我们的私密衣物。
每一种贴身的衣饰，
都以它最独特的姿态亲近着我们的肌肤。
或许是因为温暖，
或许是因为美丽，
还有可能是借流行的名义，
它们都有各自存在的理由。
当贴身风情来袭，
我们没有理由不去看一看这些衣饰的风采……

Thermal underwear is the best
choice in cold snap

一. 寒流来袭，最爱保暖内衣

保暖内衣一直以来就像一个温暖的呵护者出现在我们的生活中。每个寒冷的季节，我们都要挑选几件心仪的保暖衣，陪自己度过寒冷的冬季。也许我们可以说保暖衣是冬日里的卫士，它让我们温暖而不臃肿，美丽而不厚重。寒流来袭，让我们一起了解冬日里的贴身卫士……

1. 保暖(内衣)面料释义

莫代尔

源自奥地利的全天然木浆棉，原料采用欧洲的榉木，先将其制成木浆，再纺丝加工成纤维。因原料为100%天然纤维，并能够自然分解，对人体及环境均无害。它的优点是：具有丝绸般的光泽和悬垂感，手感柔软，优良的可染性及鲜艳的色泽，经多次清洗仍能保持绚丽多彩的“本色”。

天然彩棉

天然彩棉是采用现代生物工程技术培育出来的一种新型棉花，它在种植过程中不施用农药、化肥、除草剂等化学物质，棉纤维在生长、成熟过程中就具有天然色彩。

由于未经化学品处理，彩棉制品具有手感好、弹性好、柔软性强、天然色泽淡雅大方等优点。用它制成的服装穿着舒适、自然，对人体无害，符合人类和社会对环保、健康的“绿色”消费需求，是典型的高科技“绿色”产物，在国内市场拥有广阔的发展前景。

吸湿发热纤维

这一新型纤维，改变了以往保暖内衣仅仅是“保”的功能，一旦遇到身体散发的湿气，它就能自行产生反应热，使其保暖性远超羊毛等纤维制品。同时它还兼具抗菌防臭、低静电等多种特性，十分适合冬天穿着。

中空涤丝面料

此面料是用超中空构造丝Aero capsule（中空率35%~40%）织造而成，含有大量Dead air（不流动空气），既轻又暖，同时还具有适度的通气性能，没有闷热感。

竹纤维

以竹子为原材料制成的竹纤维具有很好的韧性、耐磨性，其吸湿性、透气性和悬垂性都优于普通的棉织品。独特的丝绒感、滑爽、易染色的特点也优于其他普通的纤维织物。国外检测出的抗菌、抑菌和抗紫外线的功能都进一步把竹纤维推向了绿色纤维织品“皇后”的宝座。



2. 五大(窍门)挑选保暖内衣

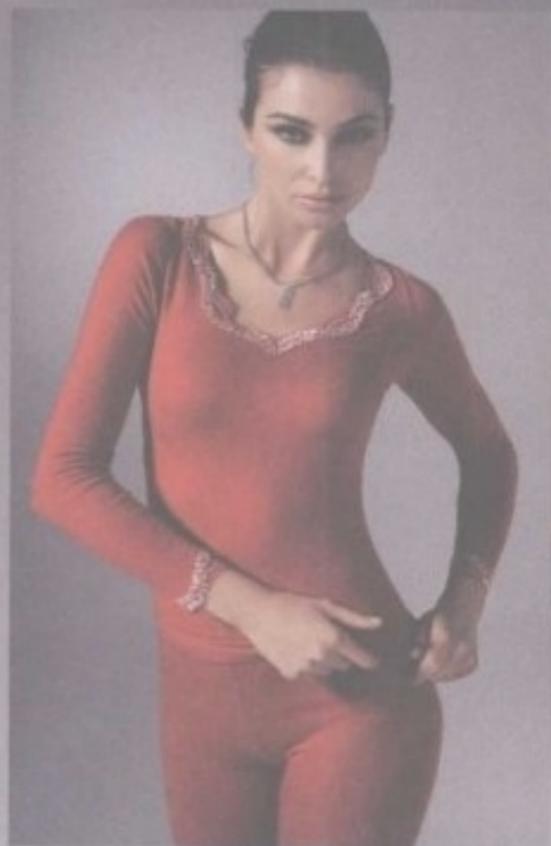
看面料

一件内衣内外面料的好坏，是影响穿着舒适与否的关键。目前市场上的保暖内衣可按高、中、低档三类来分，其使用的面料有40支全棉、32支全棉、涤棉(棉含量在30%~40%之间)、纯化纤等多种其中以内外表层均使用40支以上全棉的产品为优，其柔软性、细洁度、透气性、光泽度均较好，而且洗涤后不会起球起毛，长期穿着也不会断丝、抽丝。

听声音

老式保暖内衣是用在保暖内衬中加一层超薄热熔膜(俗称PVC塑料膜)的方式来增强抗风能力，但这种产品穿着时容易发出“沙沙”声，且透气性受影响，会有“燥热感”，易起静电。新一代保暖内衣产品，使用新材料、新工艺取代了热熔膜，基本上克服了上述缺点。选购时只需轻轻抖动或用手轻搓，听一下是否有“沙沙”声即可判别。





保暖衣，冬日里的
贴身卫士。让你温暖而不
臃肿，美丽而不厚重。

④ 凭手感

优质内衣在中间保温层使用超细纤维织造成，成衣既柔软舒适又有良好的保暖性能，用手揉捏时，手感柔顺且无异物感。中间体的梳理、复合工艺也较先进，成衣表层和中间体的一体感强，穿着性能也更好。

④ 试弹性

新一代保暖内衣正向保健、抗菌等多功能方向发展，更加注重开发符合人体曲线的当代审美观念的新产品，其中一大突破就是使保暖内衣具有优良的回弹性。这种内衣在面料和底料中均加入了莱卡，内衬芯层采用高弹性的高分子聚合物，虽然价格高于普通产品，但穿在身上，贴身感良好，没有臃肿感觉，各关节的活动也十分自如。

④ 选品牌

知名企业生产的内衣，从原料选用、纺纱、织布、染色、复合、缝制到检验出厂，各个环节、工序都经过严格把关，使产品的保暖性、透气性以及抗菌、弹性等各项指标均符合标准。因此，选购保暖内衣，首先看价格，同时看功能，应注重选购实力雄厚、品牌卓越、信誉卓著的企业的产品，以确保购买后无后顾之忧。



TIPS 有的保暖内衣采用复合夹层材料制成，在两层普通棉织物中夹一层蓬松化学纤维或超薄薄膜，通过阻挡皮肤与外界进行热量交换，起到保暖效果。这种内衣透气性差，出汗后，汗液中的尿素、盐类等会附在体表，不及时清除会引起皮肤瘙痒。尤其是老年人、爱出汗的人、干性皮肤、对化纤制品过敏者、湿疹和皮炎患者应慎穿保暖内衣，否则会加重皮肤瘙痒症状。另外，内热重、易上火的人也不宜穿保暖内衣。

Night clothes for women in homes

二. 居家女人，睡衣最漂亮

1. 睡衣的分类

别小看了女人的睡衣，它的好坏直接影响到睡眠质量、个人的生活品质，甚至夫妻之间的感情。所以，要让卧室里的风景美不胜收，不仅需要一套符合流行趋势的床上用品，更少不了了一件令你风姿绰约的睡衣。

◎ 吊带式裙装

吊带式睡衣多用于夏季。由于夏季炎热，汗水常常将人们的内衣打湿，所以，既要解决汗湿的问题，又要考虑美观，这样，吊带式睡衣登场亮相了。吊带式睡衣的质地主要有真丝、绢丝、棉麻混纺及纯棉几种。由这些材质制成的睡衣，既吸汗又





蕾丝的性感、纯棉的舒适、真丝的贴身魅力……你找到那件令你风姿绰约的睡衣了吗？

不贴身，那种飘逸的感觉，的确令人心驰神往。

吊带式裙装可长可短，短款的在膝上10厘米左右，腰身处采用合体裁剪，睡衣的下摆略成裙式，使穿着者婀娜多姿。长款的睡衣长及脚面，由于面料很轻、很薄，再配上一双松软的拖鞋，穿行于毛茸茸的地毯上，也是别有一番情趣。

④ 分体式套装

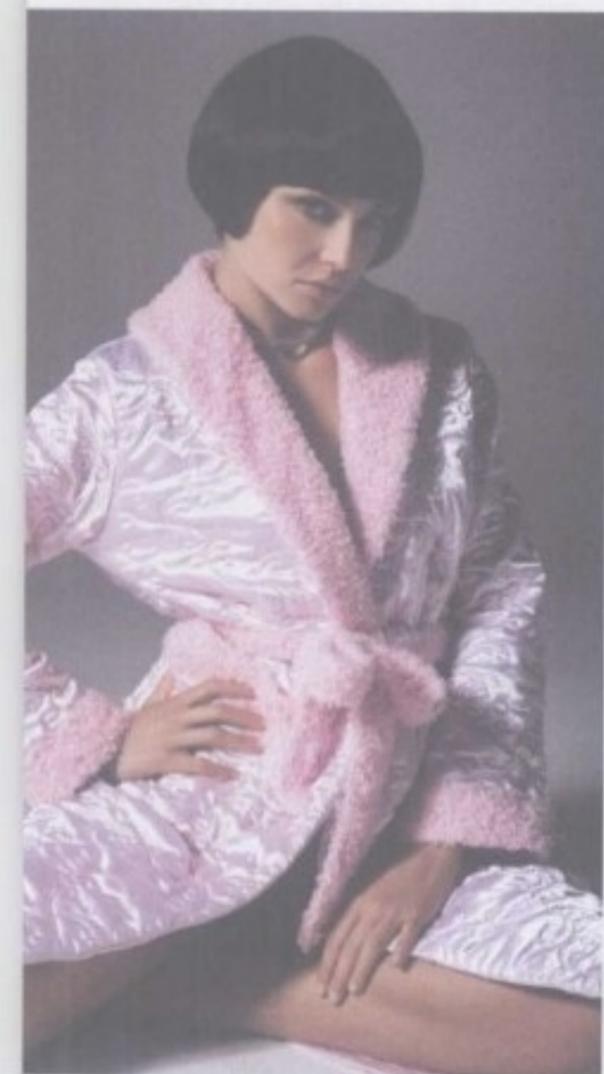
分体式睡衣的最大优点是穿着舒适、行动方便。居家的女人大多数都愿意选择这种款式的睡衣。当你洗去一脸的妆容，卸下拘谨的套装，再将秀发轻轻地梳在脑后，高高地绾起时，一套分体式睡衣，会使你顿感家的温馨与暖意。分体式睡衣的款式主要体现在上衣领型和睡裤的长短变化上。

④ 连身式睡袍

在睡衣的家族里，较早出现并且被认为是地道的睡衣的，恐怕就算是这种连身式睡袍了。连身式睡袍的出现，不仅将人们的衣饰有了工作与居家之分，而且也体现出人们生活水平的提高。

睡袍带给人们的是一种崭新的居家服概念，当你脱去外套，穿上睡袍的时候，表明你一天辛苦的工作就此结束，接下来的便是与家人共同演奏一首浪漫小夜曲的时候了。

睡袍的款式几乎没有多大变化，一根腰带横腰拦截，将睡袍与肌肤拥抱在一起，让肌肤彻底地感受睡袍柔软里衬的抚摸。



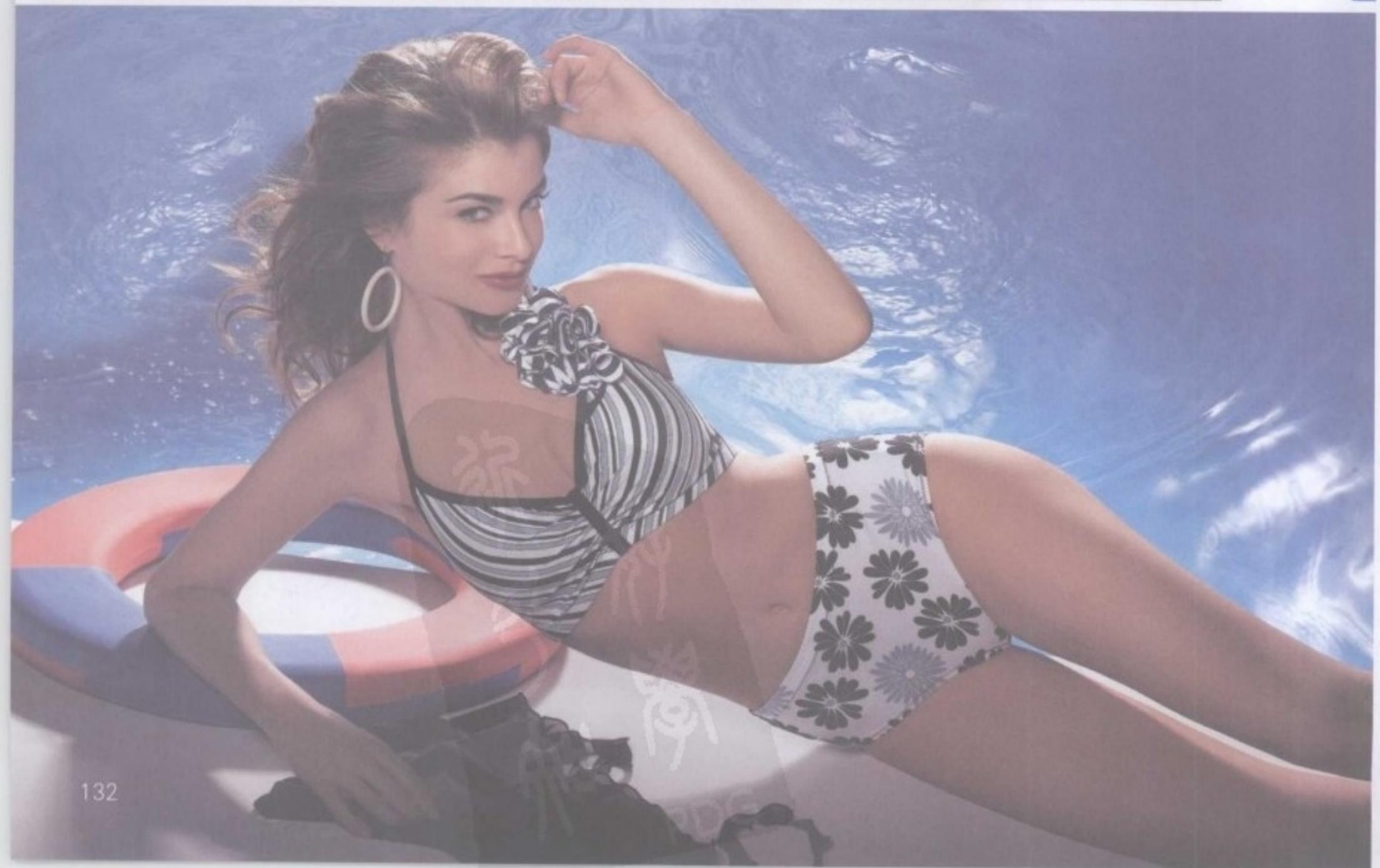
2. 睡衣(挑选)的要点

面料: 针织睡衣是比较理想的面料,因为它既轻薄柔软,又具有一定的弹性。而最好的是全棉的睡衣,因为棉料吸湿性强,可以很好地吸收汗液。棉料睡衣还很柔软,透气性也好,可以减少对皮肤的刺激。另外,真丝睡衣也是不错的选择。

尺码: 一般来说,选择睡衣的时候要比平时穿着的衣服大两个尺码,这样睡衣穿起来更舒适。另外,有些人的睡衣在进入睡眠的时候也要穿着,在选择的时候就更应注意让其更宽松些。

颜色: 睡衣的颜色尽量要淡雅一些,如白色、米色和粉色系列。因为清淡的颜色有安眠宁神的功效,比较适合家中的氛围。当然偶尔穿一件颜色鲜亮的睡衣调节一下心情也未尝不可。





Swimsuits are also fashionable

三. 风情当道，泳衣也时尚

海边的女人最具风情，泳衣配衬沙滩、阳光和海水，这种美丽无法比拟，它来自于大自然的韵味，更来自于女人借由泳衣对美丽的一种诠释。从万千泳衣中挑选出适合自己的一款，那是一种运气，更是一种学问。

1. 泳衣的分类

时下流行的泳衣大致可分如下两种类型：

1. 两件式

两件式指上衣和裤分开的套装，有比基尼式和一般两件头式两种。比基尼式又称“三点式”，其特点是用料非常少。无可否认，三点式的泳装是最吸引人的目光的，如果你拥有傲人的身材和绝对的自信，这种款式的泳装可以是第一选择。

2. 一件式

一件式泳衣中有肩带式 and 筒式，还有中国式的企领设计。上身如背心的肩带式泳装非常传统，是最多人选择的款式。其实肩带式的泳装虽然普通，但通过肩带的变化，还是可以找到一点特别的，如前几年流行过的单肩一件式。另外深开的胸部和缠绕式样的泳装，对上窄下宽的体型是最好的修饰。在胸围线上加一圈独特的修饰，可以令体型更趋完美。筒式泳装显得较为别致，它的衣身呈筒状，加上吊带，有的吊带是可以拆下的。这种泳装能降低胸部和臀部的透明度，高裁的底边能使腿显得长一些。

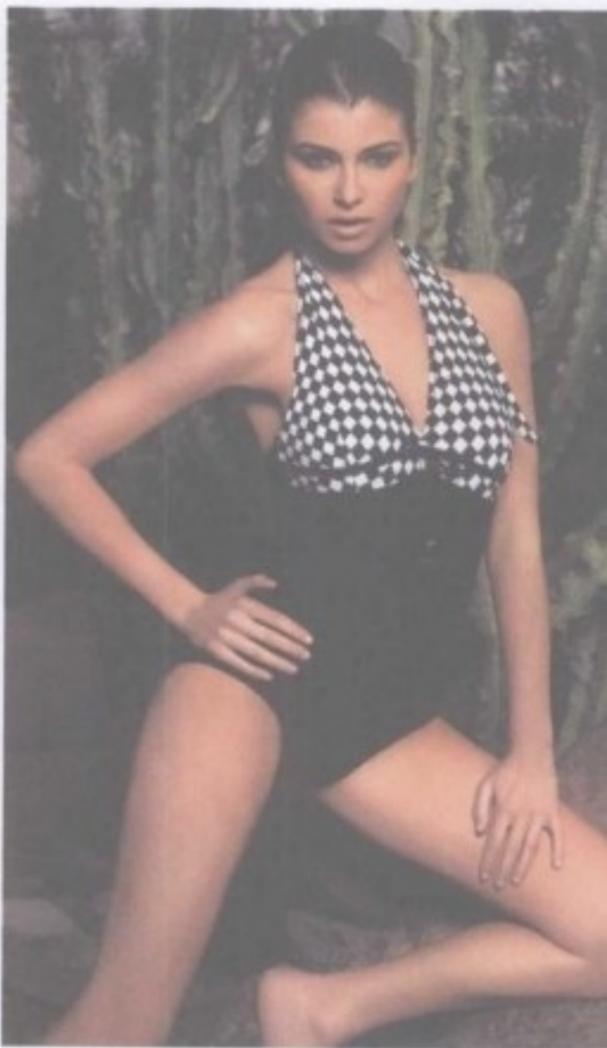


2. 泳衣(选购)与保养

泳衣选购的学问

在选购泳衣时，最好选用氨纶含量15%以上的弹性织物，这样泳装可以随身体运动而自如伸缩；在游泳池中游泳，要注意面料对泳池中水的氯分子含量的适应程度，目前国际上最流行的立体弹力织物制成的泳装，最适合在低温水或游泳时选用。因为这种面料中空较多，易于保持体温。尽量少买或不买仿制的所谓“进口氨纶高弹面料”。一是服装面料氨纶含量一般在15%~20%；二是仿制的面料由于成分变异，下水后回弹性极差。

由于泳装属运动实用型服装，拉伸力较强，最好不要选择拼接较多的款式。运动量大时，极易从拼接处开线。在缝制接缝处，三针五线针迹为基本，三针六线最牢固。线的弹力与面料拉伸度应一致。沙滩装系列最好选有抽褶线的，这样不仅美观，弹力拉伸度也更强。丝盖棉泳装表层具有化纤织物光洁、鲜艳的优点，里层用纯棉织造，对皮肤无刺激，尤其适合皮肤易过敏者穿用。泳装裆应有衬布，有里衬的泳装寿命更长些。到河、海滨及深水游泳，要选择与水的颜色反差较大的泳装，遇到险情，目标较明显，便于急救。胸部过大者，适合阔肩带V字领泳装；胸围过小者尽量避免无肩带泳装；胸部扁平者适宜胸部有装饰打褶的泳装；臀围过大者不妨选择超短式泳装；腰围粗，缺乏动人曲线者，拼装式泳装可弥补缺陷，穿后效果甚佳；腿形粗短，要选腿部裁高，下部呈锐角型的款式；长而过细的腿缺乏匀称感，平脚裤泳装当属首选。



你适合穿哪种泳衣

高衩泳衣

适合人群：腿部粗壮或体形娇小玲珑的人。

特点：胯部过宽的人要慎重。娇小的人不妨在图案上选择斜纹的泳衣，这样在视觉上会令双腿显得修长，线条变得更优美。

缺点：胯部整个显露，因此对腰、胯的要求挺高。

花型图案泳衣

适合人群：偏瘦者。

特点：纤瘦的美眉，因为泳衣布料被穿着撑开之后，花朵的图案就会有拉大膨胀的效果，看起来会比较丰腴；胸部平坦的女性还可以选择一些前胸有褶的泳衣款式，颜色方面选择桃红色、黄色等颜色鲜艳的泳衣，可令线条更加突出；而身材微胖的美眉，花纹图案较小及素色的泳装会是比较合适的选择。

缺点：使人横向发展的效果明显，肥胖的美眉慎选。



阳光与浪花，细沙与微风……
海边的女人最具风情，泳衣配衬沙
滩，这种美丽谁可抵挡？

大V领连身式泳衣

适合人群：胸部很丰满，而腰、臀部过于肥大的人和上身短小的人。

特点：色彩的纵向排列及拉链的运用都可以使人看上去更高挑，同样适合上身短小的女士。

缺点：领口开较低，胸部过小者慎穿。

比基尼泳衣

适合人群：身材整体匀称，腹部没有太多赘肉的人，身材矮小的女性亦可尝试。

特点：比基尼会令你看起来更修长，由于露的部分较多，过于肥胖的人避免这个款式。

缺点：对小腹的平坦指数要求颇高，对身材的总体素质要求也不低，因此适合人群少。



裙式泳衣

适合人群：对自己臀部不满意的人。

特点：臀部过于丰满者，在穿短裙式泳衣的同时，上身配上较夸张的图案，这样可有效遮掩肥大的臀部。而臀部过于消瘦者，穿上裙式泳装，小衬裙会让你的臀部显得更加俏丽。

缺点：裙式泳衣对腿的要求较高，过粗或过短的人都不适宜穿。

长款分体式泳衣

适合人群：对自己的上半身不满意（例如小腹、手臂）但又渴望分体式体验的人。

特点：相对于比基尼，布料多了不少，需要遮盖小腹的，可选择长背心；需要遮盖粗手臂的，可选择衬衫式。

缺点：乍一看，会让人误以为是连体式，但实际收腹的效果还是比不上连体式泳衣。

肚兜式泳衣

适合人群：胸部挺拔和背部光洁的人。

特点：肚兜泳衣没有束缚感，胸部低垂的人最好不要穿。

缺点：因为它基本没有内衬，容易走光。

平角式连体泳衣

适合人群：小腹微鼓或肩膀较宽的人。

特点：不开衩，裤腿呈水平线，腿没有黄金分割比例的话要避免此款泳衣，此款泳衣可以为小腹微凸的人制造腹部扁平的视觉效果；肩膀较宽的人也可穿着四角平口裤，平衡一下视觉效果，平角式也适合大腿较瘦的人穿。

缺点：平角式泳衣会显得人腿短，所以要慎重选择。



泳衣的日常保养

- 游泳池中所含的氯会损坏泳衣的衣料，游泳前请用清水把泳衣淋湿。
- 避免让泳衣在粗的面料中摩擦。
- 小心防晒油、化妆品等化学药剂对泳衣的伤害。
- 游泳后要尽快用清水把泳衣冲洗干净。
- 清洗时只需用手轻轻搓洗即可，洗衣粉、漂白剂等会损害衣料的组织，切勿使用。
- 洗后置于阴凉通风处，让其自然晾干。
- 千万别使用烘干机或吹风机，容易损害衣料，使其变形。

TIPS 美丽小叮咛：选购泳衣需注意细节

1. 白色泳衣在水中会将身体颜色透出，特别是敏感部位，因此最好谨慎选择。

2. 试穿时要进行适当运动，以帮助感受穿着效果。

3. 泳衣必须与身体自然契合，下水时才合体。那种在大腿根部、臀部、胸部显得松松垮垮的泳衣，是不合体的。

4. 检查扣件、吊带、系绳等细节处的牢固程度，否则在水中脱落，实在难堪。

5. 选择有袖子和领子的泳衣款式时，要考虑是否会留下难看的晒痕，影响日常着装。

