

目錄

CHAPTER

1

了解與選購

關於文胸

| | |
|---------------------------------|----|
| Q1. 文胸有哪些種類？ | 12 |
| Q2. 鋼圈真的能承托乳房，防止它們下垂嗎？ | 21 |
| Q3. 常見的無鋼圈文胸有哪些？ | 23 |
| Q4. 選擇鋼圈文胸時，底圍和罩杯總有一個不合適，該如何解決？ | 25 |
| Q5. 有哪些特殊的功能性文胸？ | 28 |
| Q6. 你喜歡多厚的胸墊？有墊還是無墊的？ | 29 |
| Q7. 甚麼是軟杯文胸？適合甚麼胸形的人？ | 31 |
| Q8. 胸型是怎樣分類的？ | 32 |
| Q9. 應該在甚麼時候購買人生中第一件文胸？ | 34 |
| Q10. 第一次購買文胸時，應該做些甚麼準備？ | 36 |
| Q11. 如何看懂文胸的尺碼？ | 38 |
| Q12. 有關文胸結構的名詞有哪些？ | 40 |
| Q13. 買文胸一定要試穿嗎？ | 42 |
| Q14. 兩邊胸脯大小不太一樣，正常嗎？該如何選擇文胸？ | 43 |
| Q15. 不同年齡階段的人，應該如何選擇文胸？ | 44 |
| Q16. 底圍只有 70，可罩杯卻是 E，應該如何選擇文胸？ | 47 |
| Q17. 文胸穿上後，總是塌陷着、皺皺的，應該怎麼辦？ | 48 |
| Q18. 罩杯大但不想顯得太豐滿，應該如何選擇文胸？ | 48 |
| Q19. 明明是 A 罩杯，需要把自己穿成 C 罩杯嗎？ | 49 |
| Q20. 你應該有哪些顏色的文胸？ | 50 |

關於內褲

| | |
|------------------------|----|
| Q21. 常見的內褲材質有哪些？ | 51 |
| Q22. 內褲有哪些常見款式？ | 54 |
| Q23. 是否有 100% 純棉彈力內褲？ | 59 |
| Q24. 如何識別內褲成分標籤裏的彈性纖維？ | 60 |
| Q25. 底襠的襯布為甚麼一定要是純棉的？ | 62 |
| Q26. 內褲有哪些不常見的時尚款？ | 63 |
| Q27. 從製作工藝看，內褲有哪些分類？ | 63 |
| Q28. 購買「無痕」內褲時需要注意甚麼？ | 64 |
| Q29. 怎樣才算是合適的內褲？ | 65 |
| Q30. 你應該有哪些顏色的內褲？ | 66 |
| Q31. 內褲要與文胸成套購買嗎？ | 67 |
| Q32. 一個人應該有多少條內褲？ | 68 |
| Q33. 生理期需要穿特殊的內褲嗎？ | 68 |
| Q34. 市面上的即棄內褲可以購買嗎？ | 69 |
| Q35. 為甚麼市場上很少有純白色內褲？ | 70 |

關於睡衣與家居服

| | |
|-----------------------------|----|
| Q36. 你會穿着睡衣睡覺嗎？ | 72 |
| Q37. 睡衣有哪些常見款式？ | 73 |
| Q38. 甚麼是襯裙式睡衣？ | 78 |
| Q39. 甚麼是娃娃式睡裙？ | 80 |
| Q40. 睡衣該選棉質的，還是絲質的？ | 82 |
| Q41. 想購買高級的棉質睡衣，應該選哪種成分的棉？ | 83 |
| Q42. 睡衣的顏色對睡眠有影響嗎？ | 83 |
| Q43. 回到家一定要換上家居服嗎？ | 84 |
| Q44. 常見的家居服都有哪些款式？和睡衣有甚麼不同？ | 85 |
| Q45. 你的家居服不會只有男朋友的大 T 恤吧？ | 87 |

關於調整型內衣

| | |
|-----------------------------|-----|
| Q46. 甚麼是調整型內衣？ | 88 |
| Q47. 調整型內衣有哪些款式？ | 89 |
| Q48. 調整型內衣有哪些常見面料？ | 94 |
| Q49. 調整型內衣面料裏的氨綸有甚麼作用？ | 95 |
| Q50. 購買調整型內衣，為甚麼要注意面料的彈性方向？ | 97 |
| Q51. 選購調整型內衣還有哪些其他注意事項？ | 97 |
| Q52. 只有豐滿的女性需要穿調整型內衣嗎？ | 99 |
| Q53. 只有女明星需要穿調整型內衣嗎？ | 100 |
| Q54. 調整型內衣真的能讓你變瘦嗎？ | 101 |

關於運動內衣

| | |
|---------------------------|-----|
| Q55. 運動時一定要穿運動文胸嗎？ | 103 |
| Q56. 應該選擇怎樣的運動文胸？ | 104 |
| Q57. 為甚麼我們需要根據運動種類選擇運動文胸？ | 106 |

關於特殊時期的內衣

| | |
|-------------------------|-----|
| Q58. 生理期需要穿特殊的文胸嗎？ | 108 |
| Q59. 甚麼是孕婦文胸？為甚麼要穿孕婦文胸？ | 109 |
| Q60. 在孕期的不同階段該如何選擇文胸？ | 110 |
| Q61. 孕期選擇文胸應該注意甚麼？ | 111 |
| Q62. 授乳期應穿怎樣的文胸？ | 112 |
| Q63. 哺乳文胸有哪些主要特點？ | 113 |
| Q64. 選擇哺乳文胸時應該注意甚麼？ | 114 |
| Q65. 授乳期結束後應該穿怎樣的內衣？ | 115 |

關於他的內衣

| | |
|--------------------|-----|
| Q66. 你會買情侶內衣給另一半嗎？ | 117 |
| Q67. 你會給他買怎樣的內衣？ | 118 |
| Q68. 如何為他挑選合適的內褲？ | 118 |
| Q69. 甚麼是拳擊內褲？ | 121 |

CHAPTER

2

穿戴

| | |
|----------------------------|-----|
| Q70. 今天早上我該穿哪件文胸？ | 124 |
| Q71. 軟杯文胸外穿怎樣避免凸點尷尬？ | 125 |
| Q72. 日常通勤可以穿運動文胸嗎？ | 125 |
| Q73. 高強度的運動文胸穿戴十分困難，該怎麼辦？ | 126 |
| Q74. 文胸可以外穿嗎？ | 127 |
| Q75. 夏季需要穿打底文胸嗎？ | 128 |
| Q76. 冬季將文胸穿在長袖打底衫外面好嗎？ | 129 |
| Q77. 穿露背裝應該穿甚麼文胸？ | 129 |
| Q78. 文胸有哪些肩帶的變化？如何與外衣搭配？ | 130 |
| Q79. 你的內衣櫥裏有矽膠文胸嗎？你知道怎樣穿嗎？ | 132 |
| Q80. 任何人都適合穿矽膠文胸嗎？ | 134 |
| Q81. 可以長時間穿戴矽膠文胸嗎？ | 134 |
| Q82. 一整天都待在家，要穿文胸嗎？ | 135 |
| Q83. 回到家，甚麼時候脫掉文胸？ | 135 |
| Q84. 睡覺的時候應該脫掉文胸嗎？ | 136 |
| Q85. 一個女人應該同時有幾件文胸、內褲輪換着穿？ | 136 |
| Q86. 尺碼不合適的文胸該怎樣處理？ | 137 |
| Q87. 如何選擇與褲子或裙子搭配的內褲顏色？ | 137 |
| Q88. 如何選擇與褲子或裙子搭配的內褲款式？ | 138 |
| Q89. 你會穿丁字褲嗎？ | 139 |
| Q90. 旅行的時候，你帶睡衣嗎？ | 140 |
| Q91. 三天兩夜的旅行或出差，應該帶幾件內衣？ | 141 |

CHAPTER

3

清洗與收納

關於清洗

- Q92. 新買的內衣，要不要先清洗？ 144
- Q93. 內衣應該手洗還是機洗？可以乾洗嗎？ 145
- Q94. 如何清洗文胸？ 146
- Q95. 清洗內衣前，要確認的清洗標籤有哪些？ 149
- Q96. 文胸如何晾乾？ 151
- Q97. 如何保養全蕾絲文胸？ 151
- Q98. 如何保養矽膠文胸？ 152
- Q99. 內褲應該如何清洗？ 154
- Q100. 內褲洗淨後需要暴曬才能穿嗎？ 154
- Q101. 內褲一定要保持乾爽，這是為甚麼？ 155
- Q102. 襪子和內褲可以一起洗嗎？ 156
- Q103. 睡衣應該多久清洗一次？ 157
- Q104. 睡衣應該怎樣清洗？ 158
- Q105. 潮濕的地方，睡衣上經常出現黴斑怎麼辦？ 159
- Q106. 真絲睡衣應該如何清洗？ 160

關於收納存放

- Q107. 你有放置內衣的專用抽屜嗎？ 161
- Q108. 文胸穿多久後可以被扔掉？ 163
- Q109. 內褲穿多久後可以被扔掉？ 163
- Q110. 真絲內衣應該如何存放？ 164

CHAPTER

4

身體護理

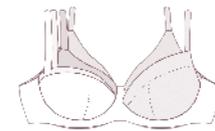
- Q111. 你在意胸部的護理嗎？ 168
- Q112. 理想的乳房應該是甚麼樣的？ 168
- Q113. 甚麼是胸部護理？ 169
- Q114. 乳腺增生應該注意甚麼？ 170
- Q115. 哪些運動鍛煉可以加強對胸部的保養？ 171
- Q116. 不同年齡階段應該如何對乳房進行不同的護理？ 172
- Q117. 如何處理多餘的體毛？ 175
- Q118. 甚麼是「比堅尼脫毛術」？ 176
- Q119. 護理臀部有哪些益處？ 178
- Q120. 如何收藏副乳？ 179



CHAPTER

1

了解與選購



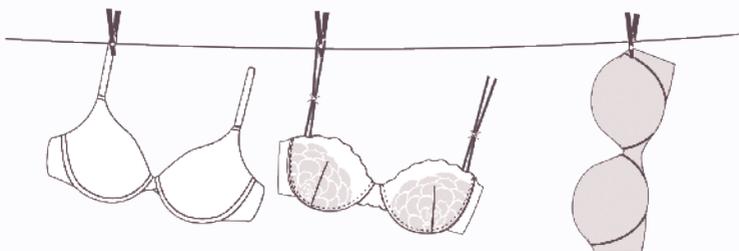
關於文胸

Q1

文胸有哪些種類？

穿戴文胸不僅能美化女性曲線，而且對健康也有好處。可如果使用不當，卻會對女性的胸部造成傷害，因此，科學地選戴文胸至關重要。然而，自從文胸進入黃金時代以後，女人們選購文胸就成了一件既快樂又煩惱的事。快樂是市場豐富，可選擇的範圍大了；煩惱則是市場過於豐富，不免眼花繚亂。而且，雖然有胸型分類，但女性的胸脯仍然太多樣化，再複雜的分類也不足以概括所有胸型。那麼，如何才能找到適合自己的那一件呢？

年齡、胸部輪廓、季節、社會身分等都可能是影響我們選擇文胸的因素。讓我們先從這裏開始了解吧！



市場上的文胸款式實在是太多了，這些不同款式很難按照某一種規律歸納入某種類型，即使勉強做出分類，仍是你中有我，我中有你，要想做出十分清晰的分類極為困難。

針對極其豐富、複雜的女性胸脯特徵，歐美內衣市場做了一個簡便的區域劃分：普通尺碼（Regular Size）和大尺碼（Plus Size）。

普通尺碼是指 32AA 罩杯至 36C 罩杯，即國際尺碼 80A~90D。

大尺碼是指 D 罩杯及以上，或 38C 罩杯起，目前到 42J 為止，即國際尺碼 90DD 及以上。

現在有一些品牌或內衣公司專做大尺碼文胸，但是做普通尺碼文胸的品牌或公司仍然佔多數。

按照面料分類：

質地平滑的面料



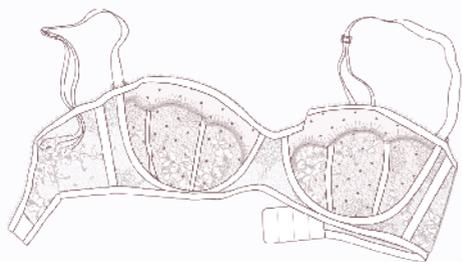
比如真絲面料，包括彈性緞和無彈性真絲等；普通的微纖維面料，其中有提花或無提花圖案；更為普遍的針織棉面料，其中有帶紋路的，也有無任何紋路的。

相對來講，平滑面料製作的文胸更為實用，它不僅適於任何

季節，而且在任何面料的外衣下，即使穿着相當輕薄的真絲或相當緊身的彈性針織面料外衣，這一類面料的文胸也很容易給人安全感。特別是天氣炎熱時，一件襯墊不太厚的針織棉質文胸是最佳選擇，會讓人感覺涼爽而舒服。

在我看來，這一類文胸應該是每個女人內衣櫥裏的必備品，可以每日穿戴。但顯然，安全感可能並不是每個女人都需要的，更不是她們追求的終極目標。偶爾改變一下風格，還可以轉換心情，這個時候，就需要第二類面料的文胸了。

質地不平滑的時尚面料



如全蕾絲面料、鏤空繡花面料、花絲絨面料等。

胸脯是女性最美麗的身體部位，也是最容易被男性注意到的女性特徵，對它的愛當然應該表現得更開放、更豐富。況且文胸發展到今天，早已不僅僅是出於衛生和保護的目的了，讓女人內心感覺更美好反而更為重要。時尚面料的文胸能充分滿足女人的這種心情，因為它們更美觀、更性感，即使穿在被人看不見的「裏面」，也能讓女性時刻感受到「為悅己容」的滿足感。當然，取悅男性並不是最終目的，但客觀上，它們的確更容易引起男性的注意和欣賞。

非面料類

如矽膠文胸，現在愈來愈多人需要和喜歡。

按照罩杯形狀分類：

文胸罩杯款式多種多樣，到底甚麼是「半罩杯」，甚麼是「全罩杯」，我該如何分清？又怎麼知道究竟哪一款適合我呢？這恐怕是很多女性的煩惱。

其實，罩杯有形狀區分的多為有鋼圈文胸。而因為有鋼圈的限制，罩杯不外乎下面五種形狀。我們只要對這五種罩杯結構有了基本的了解，再選擇適合自己的那一款就會容易很多。

全罩杯（即 4/4 罩杯）

真正的全罩杯整體呈球狀，可將乳房全部包裹在內，能罩全乳房的上半部分。這一種杯型最適合罩杯大或乳房大卻扁平、偏軟、外擴以及有副乳的女性，也更適合追求穿戴穩固性的女性。

全罩杯從結構上看，有以下幾個特點：

1. 罩杯結構上通常有橫向杯骨，上碗與下碗的高度幾乎相等；



2. 雞心和側比位的鋼圈較長（如上圖粗啡線所示）；

關於調整型內衣

Q46

甚麼是調整型內衣？

調整型內衣又名重機能內衣，也就是我們常說的「塑身衣」或「體雕衣」，是現代內衣工業根據醫學、美學、人體工學和專業內衣設計所研發出來的一種新型內衣種類。它的出現與尼龍等彈性纖維的出現密不可分，並跟隨內衣材料的一次一次革新而一步一步發展成熟起來。調整型內衣的原理是運用彈性材質、利用身體的自然運動而將多餘的脂肪燃燒消耗一部分，再分別加壓、推移脂肪至乳房和臀部，就是說讓該瘦的地方瘦，該胖的地方胖，從而修飾出完美的身體曲線。

現代調整型內衣發展迅速，在款式上除了關注到女性的胸部，也關注到她們身體的其他部位，比如腰、腹、大腿、小腿、手臂等。可以這麼說，身體的每個部位都有了相對應的塑身衣，整個女性軀幹上已經沒有哪個部位是它不能調整的了。比如，它們可以讓乳溝更深，胸部更聳挺，腰更細，腹部更平坦，臀部更豐滿，大腿更緊實，小腿更纖細等。

Q47

調整型內衣有哪些款式？

簡單概括地說，有以下五種：

調整型文胸

用來修飾胸部曲線，防止乳房外擴、下垂，使胸部豐挺，呈現迷人乳溝。



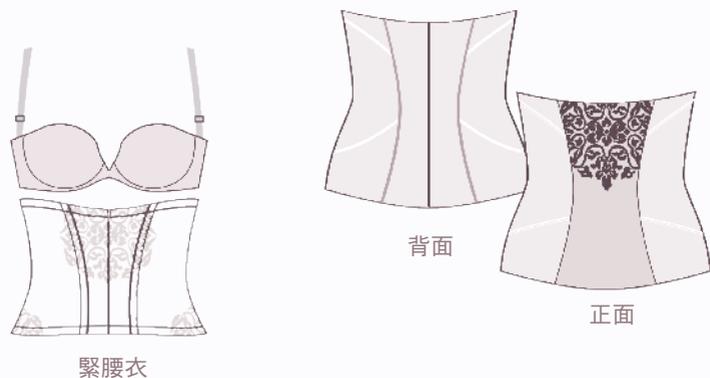
特別支撐文胸

它根據脂肪移動原理來設計，通常在普通文胸的基礎上，增加側比位的寬度和雞心位的高度，增加收腋下、副乳等功能，背部採用 U 形剪裁以防肩帶下滑。

通常講究包容度，常見全罩杯，1/2 罩杯和 3/4 罩杯則比較少見。

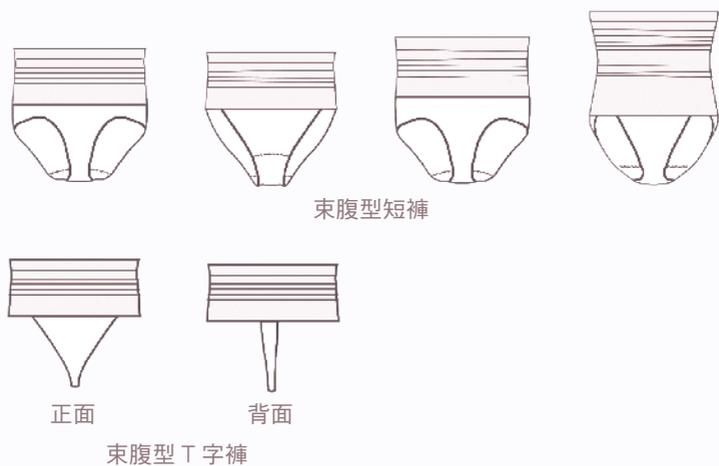
束腰

束腰可拉高腰部位置，控制胃、腹部脂肪的囤積，製造出優美的腰部曲線。



束褲

用來抬高並製造出渾圓的臀形，同時可抑制腹部突出。長型束褲還能包裹大腿贅肉，修飾臀部及大腿的曲線。



束胸衣

這種內衣可同時調整胸部、腰部和腹部的曲線，穿起來穩定度高，不易鬆動。



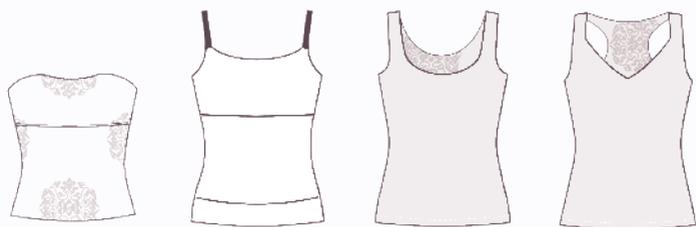
塑身衣

從胸部到臀部連身包起，除塑造各部位曲線外，還可防止駝背，矯正姿勢。

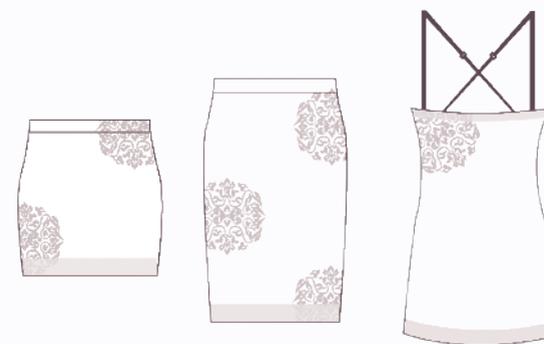


塑身衣

歐美市場上的調整型內衣要豐富很多，除了以上五種外，還分出更細的品類，上半身有背心、胸衣，下半身有抬臀內褲、短腿褲、半身襯裙等款式。



背心



襯裙



全身襯裙

Q57

為甚麼我們需要根據運動種類選擇運動文胸？

根據你的運動項目及愛好選擇不同強度的運動文胸，是近年來出現的新概念。因為不同的運動項目，比如馬拉松、普拉提或瑜伽，給胸部造成的晃動幅度和方向是不同的。

愈來愈多的運動文胸生產商注意到這一點，開始通過研究運動對身體的影響而研發針對不同運動種類的運動文胸，為愛好運動的女性提供更優質、更細緻的選擇。比如馬拉松，乳房晃動方向是上下；而瑜伽則主要是胸部受到拉伸。

目前為止，市面上常見的運動文胸有三種不同支撐強度：輕度、中度和高度；每種強度再細分為低、中、高三種對胸脯的遮蓋度。支撐度和遮蓋度經過各種排列組合後就能適應多種運動種類。總體說來，支撐度和遮蓋度愈高，適應的運動強度和出汗量也就愈高。

例如：

低支撐度 + 低遮蓋度：適合瑜伽；

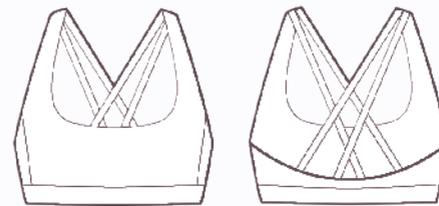
低支撐度 + 中遮蓋度：適合一般健身；

中支撐度 + 中遮蓋度：適合一般跑跳；

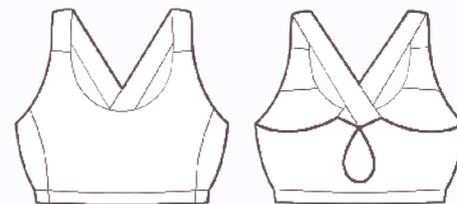
高支撐度 + 中遮蓋度：適合長跑。



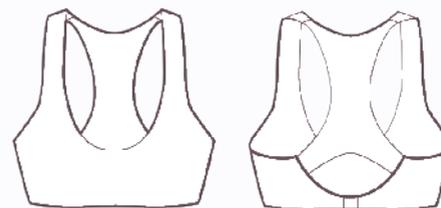
低支撐度 + 低遮蓋度



低支撐度 + 中遮蓋度



中支撐度 + 中遮蓋度



高支撐度 + 中遮蓋度

這樣經過細分的運動文胸在價格上肯定比一般運動文胸要高，甚至高很多，不過對身體起到的保護作用不言而喻。我一直認為，購買和我們身體有直接關係的物品時，不要過多地糾結於價格，因為身體本身就是你最大的財富。