

“春日瘦身”主题策划之——显瘦篇

# 无需刻意减 会穿就显瘦

想要苗条动人就一定非得减肥不可吗?答案未必哦!只要掌握好一定的视觉原理和穿搭技巧,即使体重不变,看上去也会让你显瘦许多!与其煞费心机的研究各种减肥攻略,不如现在就跟着我们的建议尝试一把。立竿见影,想瘦就瘦,“显瘦”就是如此给力!

□张颖

## 技术贴——玩转“视错觉原理”的显瘦功能

穿什么衣服才显瘦?这问题看上去很简单,其实却没多少人能真正答出个所以然。其实显瘦不仅是穿搭方面的问题,还踏进了“视错觉心理学”的范畴。



**→越紧身越显胖?**

明明铅笔裙非常紧身,而且人也很瘦,但为什么穿铅笔裙比穿百褶裙看上去更胖呢?

**视错觉原理:**A和B的缝隙空间相等,但A比B看起来更宽。原因是A的线条要细很多,于是在对比的作用下,A的两根线条中间的空间,会比B看起来要更宽阔一些。

**穿搭建议:**如果你非常喜欢穿铅笔裙的话,建议选择下摆微微张开的款式,如果是窄口铅笔裙的话,真的容易显胖。



**→上下身同色的衣服更显瘦?**

很多人认为衣服色彩只要能配和谐就好,却从未注意过,同样两种色彩要怎么搭配才会变得更瘦。事实上,上下身同色的衣服会显瘦很多,原因是?

**视错觉原理:**每个人看这张图都会注意竖排的排列,这是因为在视觉上没有阻碍。所以在上面上下对比的两张图中,人们更倾向于把上图横着看,而把下图竖着看。自然,就瘦了很多。

**穿搭建议:**在穿膨胀色的白裤子时,如果上半身同样搭配白色比配深色系更好,特别是对矮个子而言。



**→大衣扣上就会显瘦?**

只要把大衣扣子解开,人看上去既变高也变瘦,这是什么原理呢?

**视错觉原理:**A和B两个长方形,哪个更修长?其实两个的形状一模一样。但人们在面对同等面积的长方形时,会倾向于把A,也就是竖长方形看得更修长。所以在日常穿衣服时,最好强调细长的线条,而不是扁平的线条。

**穿搭建议:**如果是穿着皮革材质等容易显得臃肿的大衣,一定要敞开穿才会让你看上去没那么胖。



**→7分袖会显瘦吗?**

很多时装周外的街拍中,潮人们大多会选择把衬衫领口敞开,袖口卷起。为什么右图露出领口和袖口就会感觉比左图瘦呢?

**视错觉原理:**B和A其实是一个人。只要把其中一部分地方遮住,只露出剩下的部分,人们就会脑补被遮住的画面,所以,在穿衣服的时候,一定要露出全身最瘦的地方。

**穿搭建议:**遮住腰身,遮住大腿,7分袖设计露出手腕,这就是为什么60年代开始流行的娃娃裙版型会一直畅销至今,而娃娃裙版型的廓形大衣也是微胖界的显瘦法宝。



**→拉链全部拉上会显得脸胖?**

经常会有人在大衣里混搭一件卫衣,但如果你是个大脸妹,应该敞开拉链,再叠搭一层深色内衣,是不是感觉脸立刻变小了?

**视错觉原理:**这是有名的莱依尔错觉。三根线明明一样长,但在箭头的作用下,B显得最短,C显得最长。这就是V领衫的原理。但只要掌握了这个原理,除了V领衫,你还可以利用很多种方法让脸看上去更小。

**穿搭建议:**包住脖颈的毛毛领大衣很可爱吧,但建议胖脸的姑娘还是放弃为好,只会让你的缺点更加明显。

## 障眼法——让你小一码的穿搭攻略

涨完姿势,让我们再从穿衣技巧出发,用那些神奇的衣服来个“障眼法”吧!用简单的穿衣搭配去“迷惑”众人双眼,让所有人都惊叹:“你瘦了啊!”

### ◇高腰+中长裙+防水台凉鞋:比例无限拉长

半裙的高腰可直接将下半身的起点移至肚脐之上,让五五身瞬间变为四六身。中长裙摆则联合防水台高跟鞋将双腿继续拉长,直到你的比例呈现出三七势头。切忌,优雅复古的粗跟防水台凉鞋优于过分性感,设计招摇的细跟防水台高跟鞋。

### ◇连体裤+腰带+高跟鞋:显高就能显瘦

身高的优势足够让你成为身材匀称的一类人,那么如何才能达到高瘦瘦的效果呢?连体裤+腰带+高跟鞋,很快给你你要的答案!腰带能够恰到好处的让你的双腿变纤长,高跟鞋可以继续拉伸你的身材比例,纵向拉伸很明显能让你的高度增加,“体积”也悄然变小。

### ◇背心+长马甲+小脚裤:中段显瘦利器

肚子和大腿上的肉肉最多吗?中段显胖确实很“致命”,因为这种身材穿什么都不太好看,不过不要灰心,长马甲就是最适合春季藏肉的利器单品。尽量选择宽松或者收腰款式的长马甲,内搭短袖背心或者Oversize长衫,小脚裤和高跟鞋当然也是必备。

### ◇裙装+中长宽松风衣:一件hold住全场

春季穿风衣实在太合适,中长款貌似最受欢迎,你可以内搭裙装或者雪纺衫,一切都不会显得臃肿。深色款显瘦这是必然,相信哪个偏胖的人也不会穿上浅色衣服“招摇过市”,尽可能的掩盖住你身上的所有赘肉,风衣的轻盈感就可以做到。

### ◇过臀长上衣+深色喇叭裤:视线轻松转移

深色喇叭裤只要你穿上就很显瘦,尽量选紧身款,这样大家的视线都会转移到你的喇叭口上,记得搭配一双高跟鞋,气质立马提升。上衣可以选一些能够盖住臀部的款式,这样你被裹得紧紧的臀部就不会显得很突出了。



## “色诱”计——巧用色彩打造完美身材

色彩对心理有着极大的影响,一样的身材,穿上不同色系的服装,看上去却会是胖瘦各异的。一起来学习如何运用色彩为造型加分,把自己映衬成“一道闪电”吧!

●选色系:红色、橙色、黄色这类暖色系的颜色,可以使物体看起来比实际大;而蓝色、绿色、紫色这类冷色系的颜色,则可以使物体看起来比实际小,所以想要显瘦首选还是冷色系。

●辨明度:物体的实际大小,不仅与颜色的色相有关,明度也是一个重要因素。红色系中像粉红色这样明度高的颜色就是膨胀色,可以使物体在视觉上放大;冷色系中明度低的颜色,例如藏青色,是收缩色,可以使物体在视觉上变小。

●会搭配:了解了色彩的奥秘,还要运用自如才能达到和谐的效果。比如如果你担心自己的腿不够细,可以选择藏青色、黑色、深麻灰色的丝袜或裤子。但要注意,如果一味追求视觉上的显瘦效果,全身都穿冷色系衣物,会让整个人看上去很沉重。不妨在穿搭时,选择冷色系中明度低、彩度低的颜色,再加一些亮色系的饰物来增加着装的活跃度,就能实现既瘦又美的完美效果。