



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，所以在上上下下对比的两张图中，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。

→大衣扣上就会显胖？

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：如果是穿着皮草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。

→拉链全部拉上会显得脸胖？

经常会在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视。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凉鞋将双腿继续拉长，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”。

◇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泼度，就能实现既瘦又美的完美效果。