

高跟鞋的魔力



[高跟鞋的魔力_下载链接1](#)

著者:Madame由美子

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787538167122

女人对高跟鞋的痴迷不亚于她对爱情的执着，可见高跟鞋的魔力已经让千千万万的女人折服。有人说：不穿高跟鞋的女人与性感无缘；每个女人都要有一双好鞋，它会带你去任何想去的地方。不论这是谎言还是箴言？总之，女人们对此深信不疑。

那么，怎样才能找到一双适合自己的高跟鞋、怎样穿高跟鞋才更优雅，则成为了女人们一生的课题。本书从高跟鞋的选择方法、穿法、搭配、坐姿、站姿等每一个细节，将高跟鞋的秘密一一揭晓。让女人和高跟鞋的情节不再因诸多的痛苦和不便而纠结！

作者介绍:

Madame 由美子

1967年出生于日本北海道。毕业于日本惠泉女子学院。6岁开始学习芭蕾舞、爵士舞，研修过阿根廷的探戈舞。1991年取得香水调制师资格，参与指导、培养全国香水调制师、香料设计师等。曾在资生堂等企业担任研修师。2003年成立由美子女人工作室，举办过众多关于女性言谈气质的讲座、企业研修课、演讲等。她的时尚理论在很多日本时尚杂志上受到好评，并开设了“美丽的智慧”等课程。曾经在东京、大阪办过讲堂，受到了从20多岁到70多岁的女性的广泛支持与欢迎。著有《普莉玛高贵的魔法》。

目录: 随时随地让高跟鞋发挥魔力 2

第1章

丢掉对高跟鞋的偏见 每个灰姑娘都有属于自己的水晶鞋 10 高跟鞋的印象 10
高跟鞋的思考 11 高跟鞋的高度 11 高跟鞋恐慌症 11 周遭的眼光 12 高个子的高跟鞋 12
灰姑娘的完美变身 13 高跟鞋的磨合期 14 忘记鞋子的存在 14 双足上不为人知的秘密 16
请牢牢抓住“高跟足” 17 标本兼治，对症下药的穿鞋经 18 趾尖疼痛 18 外翻拇趾 20
腰酸背痛 21 鞋后跟打滑 22 鞋子易滑落 23

第2章

高跟鞋的14种超级魔力 高跟鞋奏响的三大圆舞曲 26 让腿部内侧线条登台露脸 26
转眼间增加小腿长度 26 改变平衡点，重塑九头身 26 高跟鞋的超级魔力1
内侧线条为美丽加分 29 高跟鞋的超级魔力2 重塑双腿的修长纤细感 30
高跟鞋的超级魔力3 让腿部更显笔直 31 高跟鞋的超级魔力4 构筑腿部清晰轮廓 32
高跟鞋的超级魔力5 提升身高，毋庸置疑 34 高跟鞋的超级魔力6 理想的收腹提臀效果
35 高跟鞋的超级魔力7 同样修正脚部线条 36 高跟鞋的超级魔力8
坐姿时的小腿长度也能瞬间增加 38 高跟鞋的超级魔力9 打造身体的纵向优美曲线 39
高跟鞋的超级魔力10 瞬间变身小脸美人 40 高跟鞋的超级魔力11 缩减腰围的视觉效果
41 高跟鞋的超级魔力12 提升腰部平衡点 42 高跟鞋的超级魔力13 背部线条更有型 43
高跟鞋的超级魔力14 完美的360°美人 44

第3章

高跟鞋让你变成“足金”美人的5种超级魔法 高跟鞋的超级魔法1
改变餐厅服务员的领餐路线 49 高跟鞋的超级魔法2 悄然提升自身素质和品位 51
高跟鞋的超级魔法3 T恤牛仔也变成礼服 52 高跟鞋的超级魔法4
给人留下优雅不俗的深刻印象 53 高跟鞋的超级魔法5 轻松成为让人眷顾的魅力女人 54

第4章

灰姑娘首先要会选鞋 选择高跟鞋的3个关键点 58 1 脚在鞋中伸懒腰 58 2
鞋子被吸附在脚板上 58 3 鞋后跟没有松垮之感 58 选鞋师的专业选鞋法 60
如何防止高跟鞋成为外翻拇趾杀手 62 灵活运用护腕 63 灵活运用芭蕾舞袜 63
永恒的四大经典高跟鞋 64 莫罗·伯拉尼克 (MANOLO BLAHNIK) 64
朱塞佩·萨诺第 (GIUSEPPE ZANOTTI) 64 芮妮·乔薇拉 (RENE CAO VILLA) 66
布鲁·马格利 (BRUNO MAGLI) 67 爱上它们的理由 68

· · · · · (收起)

标签

时尚

高跟鞋

女性

生活

日本

品位

鞋

服饰

评论

女人吧，不打扮不讲究容易被说土鳖，爱打扮人讲究容易被说招摇。其实吧不过是有些人的自卑心和妒忌心作祟。美丽从来都是个人的态度，穿上高跟鞋，昂首挺胸吧，不止在视觉上能“高”出某些人一等！

文字太少。集中起来也就一篇文章的内容。而且下面的长评都是五星啊爱不释手之类的内容，真让人大跌眼镜。这个出版社以后还是绕道吧。

好看的一本小书，今年我高跟鞋一定要学会

虽是小册子，却通俗有趣，而且图文一样精彩。比如，为什么模特要穿高跟鞋走猫步？一是，把内侧脚踝露出来，让小腿长度延伸到脚部，就变得修长好看；二是，重心上移，膝盖到臀部的肌肉拉紧上提，形成臀部的酒窝；三是，臀部和背部的肌肉拉紧，变成背部美人，就会有立体感，“阴影和空间是女性魅力的重要部分，它表达了开朗的典雅，沉静中的坚强，华丽中的纤弱”，穿上高跟鞋，这种魅力被360°呈现。

爱美的女人最爱高跟鞋

每次穿上高跟鞋磨得脚疼，都会怨愤地说再也不穿高跟鞋了。殊不知并不是高跟鞋的错，而是自己犯了一系列错误导致穿高跟鞋带来的不愉快——首先不了解自己适合穿什么鞋型的鞋，其次买了不适合自己的鞋，再次使用了不正确的走路姿势。一次一次由自己犯下的错误，却统统怪罪在高跟鞋上，真是荒诞得很。

女人对高跟鞋的痴迷不亚于她对爱情的执着…

三分之二在讲穿高跟鞋的好处（还用你说？）；三分之一讲如何穿，这部分有收获。

高跟鞋完美诠释了女人的美。

穿！练练芭蕾舞

正在练习走路方法，好像可以走的更稳，但外八暂时没有明显改善……

前面介绍穿高跟鞋很重要！而且是空洞的大道理，我看了也没有想穿的冲动。算是洗脑失败吗？最后介绍怎样穿高跟鞋以及怎样走路！特别浅，感觉她也没说什么！我觉得不值得购买，而且也不值这个分数。

书评

女人对高跟鞋的痴迷不亚于她对爱情的执着。人说：不穿高跟鞋的女人与性感无缘；每个女人都要说这是谎言还是箴言？总之，女人们对此深信不疑。穿高跟鞋才更优雅，则成为了女人们一生的课题。

本书针对这些女性朋友中常见的穿高跟鞋问题展开了详细的介绍，选题新颖，除了介绍高跟...

女人对高跟鞋的痴迷不亚于她对爱情的执着，可见高跟鞋的魔力已经让千千万万的女人折服。有人说：不穿高跟鞋的女人与性感无缘；每个女人都要有一双好鞋，它会带你去任何想去的地方。不论这是谎言还是箴言？总之，女人们对此深信不疑。那么，怎样才能找到一双适合自己的高跟鞋、...

很轻松的看完了书，感觉很愉快，学会了怎么走路，选鞋，坐姿，站姿，很实用的一本书，而且真的看着书里的示范，感觉女人真很美丽，优雅，大方，女生们花些时间看看这边书吧，你会学到很多意想不到的知识。现在我对这本书真是爱不释手，因为很实用

美丽的魔法 ——《高跟鞋的魔力》读后感

“每个人都要有一双好鞋，那双好鞋能够带你到任何你想去的地方。”还记得《流星花园》里的名媛藤堂静说过的话吗？

本书的作者Madame由美子女士是日本有名的女子仪态修养导师，开设过很多女性言谈气质修养的讲座、演讲等，还拥有自己...

坐公车或者地铁的时候，很多人会带着耳塞听歌，有的人打游戏，有的人睡觉，而我都习惯性地低着头看地板。我喜欢暗暗地观察别人的鞋子。有很多人，穿着很漂亮的衣服，但是鞋子却是很随便的，例如很脏，或者不搭。有时候，看到一双漂亮的高跟鞋，那么顺着鞋子往上看，主人也必定...

去年世博期间一件事情印象很深刻。下班后在地铁上，正巧我身边坐着一位穿着和服的

日本女子。辛苦的一天工作，我和我身边很多人的状态可想而知，慵懒的眼神，放松的姿态，浑噩的神情，这与我身边那位一直端坐着，后背离椅背有10公分，优雅端庄的日本女人形成鲜明的对比。 不知从...

[高跟鞋的魔力_下载链接1](#)