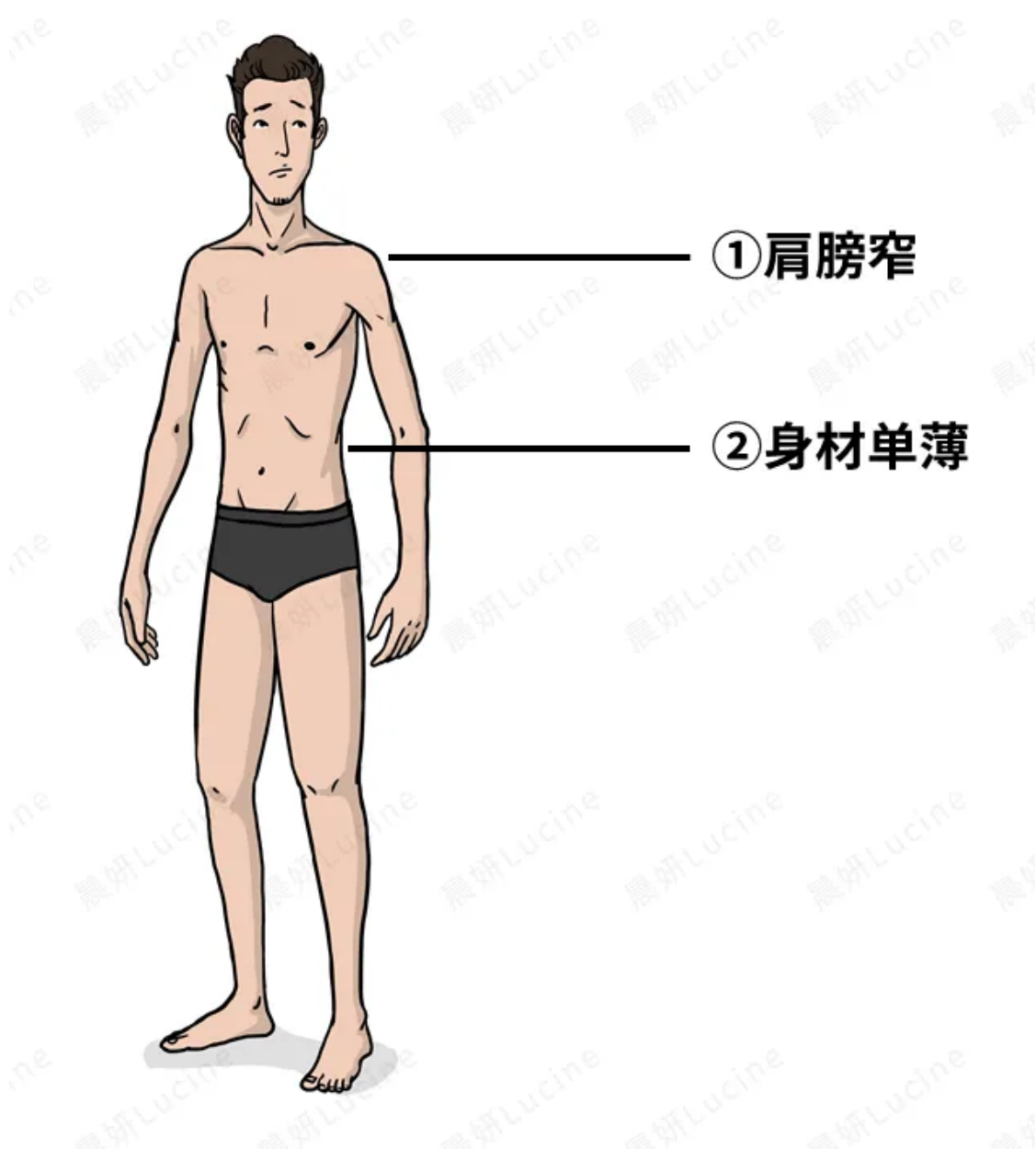


男生体型偏瘦怎么穿：穿搭显出好气质

1、瘦的男生在体型上，主要有 2 个缺点



(1) 肩膀窄

肩膀窄，是瘦的人穿衣服时最头疼的问题，因为肩膀窄会撑不起衣服，容易显得没有气质。

如果瘦的人还有圆肩、驼背、探颈等体态上的问题，还容易让人觉得你的气质猥琐。

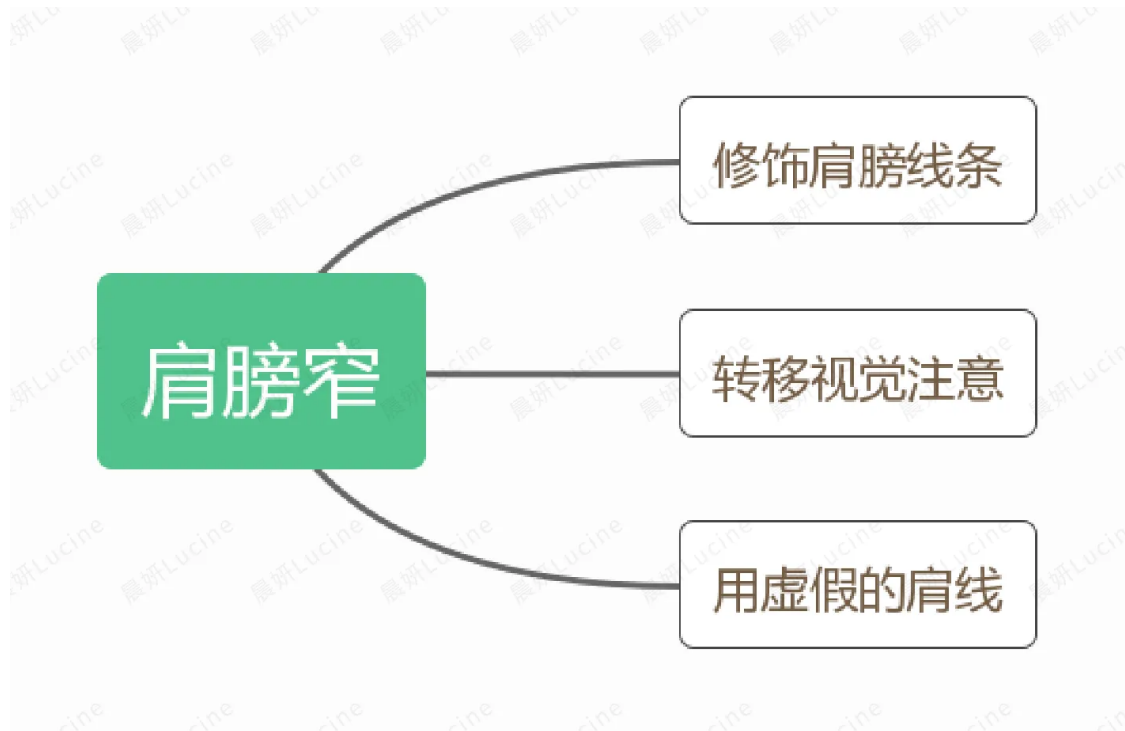


加载中...

所以，瘦的人要尽量矫正自己的体态。不要耸肩、不要驼背、不要探颈。无论你的衣品多好，这些不良的体态都会成为你形象上明显的扣分项。

具体的纠正方式，大家可以去网络上搜索针对性的纠正视频。通常，这些矫正运动每天只需要几分钟，坚持一段时间后，对你的体态就会有很大的改善。

回到穿搭的话题，瘦的人肩膀窄，大概有 3 种解决方式：



加载中...

① 修饰肩膀线条

可以通过穿质感硬朗的衣服，或者是穿偏厚的衣服，又或者是叠穿出厚度，来拉直肩膀的线条。从而可以延伸肩膀，让肩膀看起来没有那么窄。



加载中...

② 转移视觉注意

例如可以穿有领的衣服，因为有领的衣服，能够让人的视觉注意力，集中在人的颈部和头部，从而忽略掉你肩膀窄的缺点。



加载中...

③ 用虚假的肩线

可以选择落肩款的衣服，来模糊你的肩线，让人注意不到你肩膀窄的缺点。这里，推荐落肩款的衣服。

所谓落肩款的衣服，就是肩线较正常的衣服，要更加的往外。能够拉伸人的肩部，瘦的人穿上去之后，整个人会明显变大了，肩膀也会显得更宽，而且，整体的造型也比较潮，很适合年轻人。

如果找不到合适的落肩款的衣服，也可以就平时买的T恤，买大一码，一样可以当落肩款来用。只要注意衣服不要太长，就可以了。



加载中...

(2) 身材单薄

通常瘦的人，身材都会比较单薄，尤其是从侧面看，就像纸片一样弱不禁风。所以瘦的人要注意，不要穿很紧身的衣服，这样会让你看起来更加单薄。

为了解决身材单薄，通常有两种方法：

① 选择合身或者宽松的衣服

合身的衣服不会强调你的缺点，而宽松的衣服可以掩饰你的身材，让大家认为你只是喜欢「潮」的风格，而不会联想到你的

身材单薄。

② 叠穿出层次

用两件或两件以上的单品，叠穿出一定的层次感。



加载中...

夏天可以用两件 T 恤来叠穿，怕热的话也可以选择假两件 T 恤；春秋季可以在常规 T 恤的外面，加上一件简单的外套（牛仔夹克、工装外套、连帽卫衣等，都是不错的选择）；冬天，可以内搭衬衫，外面加上一件羊绒的针织衫。这些叠穿方式，都是不错的选择。

2、单品选择

在分析完了这 2 个缺点后，我们就能够针对这些缺点，我们就可以进一步来谈谈「瘦人怎么穿搭？」

(1) T 恤



加载中...

T 恤应该日常中最常见的服装单品，一般在穿搭中，起单穿或内搭的作用。

① 领口：

T 恤可以根据形状的不同，分为圆领 T 恤和 V 领 T 恤。



圆领T恤



V领T恤

加载中...

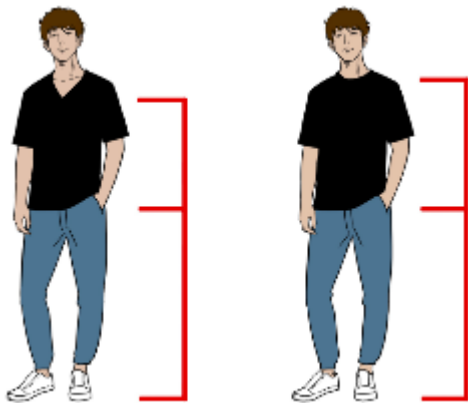
V 领 T 恤更适合脖子偏粗偏短的人群，因为 V 领能够拉伸脖子的视觉效果，让脖子显长显细。



加载中...

但瘦人的脖子普遍都很细长，所以瘦人没有必要可以选择 V 领。

同时，V 领还有个不好的地方，它会拉低你身体上半身的「顶点」，从而容易显矮。



加载中...

综上所述，**不建议瘦人选择 V 领，更推荐选择适合的圆领 T 恤。**

② 厚度

这里要科普一个概念，叫做「克重」。**克重，指制作这件衣服的布料，每平方米的重量，通常可以用来衡量布料的厚度。**

市面上大多数 T 恤，克重都在 160-200g/m² 之间。一般只推荐购买克重 180g/m² 以上的短袖。因为克重太低，容易透色，容易凸出乳头，影响美观。

而克重越高，意味着越厚，轮廓更清晰，还能够修饰肩膀的线条。但也意味着会相对没有那么柔软，穿着体验会稍微差一些。同时，高克重的 T 恤在夏天，也可能会偏热。所以，建议大家应该根据自身的情况，来自行选择。

如果 T 恤是拿来打底，通常推荐克重 180-220 g/m² 的。如果是单穿，浅色 T 恤推荐克重 190g/m² 以上，深色 T 恤推荐克重 180g/m² 以上，这是因为浅色比深色的 T 恤更容易出现凸点的情况。

③ 肩线

T 恤如果是来拿打底的话，其实并没有特别需要强调的地方，选择版型合适的普通款 T 恤就好。

而如果是单穿的话，就很推荐瘦的人，尝试下「落肩款」。所谓「落肩款」，指的是肩线更加的往外的服饰。瘦的人穿上去之后，整个人会明显变大了，肩膀也会显得更宽，而且，整体的造型也比较潮，很适合年轻人。



加载中...

像上图，左边的人明显比右边的人壮实，但由于右边穿着的是落肩款 T 恤。大多数人第一眼，都不会感觉右边的人肩膀窄。甚至如果单看上半身，还会觉得他们的体形相近。

这里声明一点，落肩款 T 恤其实和 V 领 T 恤一样，会拉低身体的「顶点」，从而会稍微显矮。



加载中...

但穿搭注重的是整体平衡，虽然落肩款会拉低「顶点」，相对显矮。但是，它可以掩饰瘦人身材单薄、肩膀宽的缺点。

(2) 衬衫



加载中...

这类带领的衣服，其实都挺适合瘦的男生。因为领口自带一定的层次感，能够转移人的注意力，让人注意不到你肩膀窄的缺点。同时，衬衫的衣领，还能够修饰脖子，让你的脖子显得好看，整个人更具有气质。

如果选择材质偏硬的衬衫，还能够垫实你的肩膀，进一步修饰你的肩膀，让你的肩膀显宽。**总而言之，衬衫十分适合瘦的人穿搭。**



加载中...

穿衬衫时，如果扣子全部扣上，容易显得呆板。如果解开太多，容易像「V领T恤」一样，拉低人的「顶点」，从而显矮。通常建议，衬衫解开 1 到 2 颗扣子是比较合适的数量。

颜色选择方面，黑、白、灰是最经典的三种颜色，穿起来一般都不会出错。



加载中...

如果你想要让自己显得更加年轻、活泼，那牛仔蓝、藏青色、烟灰蓝、米色，都会是不错的选择。



加载中...

如果你想要让自己显得沉稳、厚重，那就选择墨绿色、豆沙色、咖啡色、暗红色吧！



加载中...

只要按照上面推荐的几种颜色，再选择合身的衬衫，一般就不会有太大问题。

个人很推荐白色衬衫。白衬衫基本可以适配任何肤色、任何身材。穿白衬衫不一定会很好看，但是会穿的人，绝对难看不到哪去。而且白衬衫搭配挺方便的，单穿、内搭、外搭，都没问题，所以**建议男生的衣柜里，都备上几件白衬衫。**

回到衬衫的话题，如果我们是拿衬衫来作外搭。里面搭配上短袖，会是种不错的搭配方式。但注意搭配时，内搭用的T恤，颜色不要太深，因为深色如果透出来，色彩容易显脏，整体会不好看。

(3) 卫衣

卫衣的特点是宽大、舒适、万搭。这使得无论身材如何、颜值怎样的人，都适合穿卫衣。卫衣可以简单划分为无帽卫衣、常规连帽卫衣、拉链连帽卫衣。



加载中...

比较推荐瘦的人穿连帽卫衣，因为连帽卫衣的领口有一定的层次感，能够吸引人的注意力，能够从视觉上改善肩膀窄。

同时，穿上连帽卫衣后，别人从侧面看你，连帽卫衣的帽子为你的身体增加了厚度，让你人显得没有那么单薄，还可以掩饰身材单薄的缺点。

颜色方面，推荐选择经典的黑白灰。这三种颜色都属于无色系，很容易搭配。



加载中...

连帽卫衣穿起来很简单，可以单穿、内搭、外搭。常见的搭配方式是：单穿连帽卫衣、内搭T恤、外搭牛仔夹克。

(5) 牛仔夹克

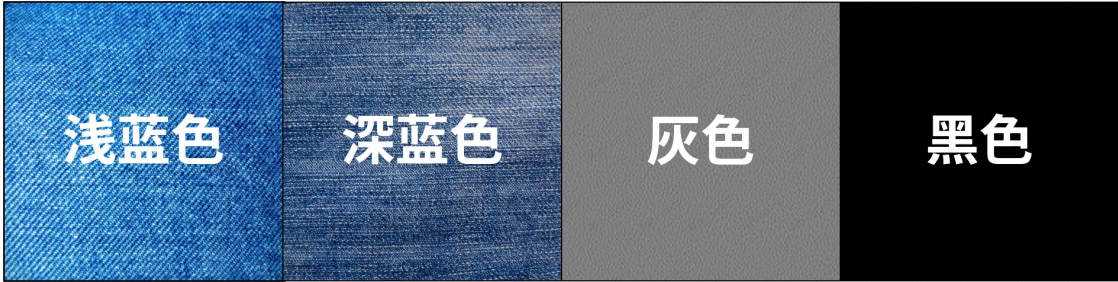
牛仔夹克，是我最推荐的外套。因为牛仔夹克的搭配门槛很低，不需要身高、不需要颜值，并且可以与几乎所有的单品搭配在一起。

牛仔夹克硬朗的材质，使得它可以很好的修饰身体的线条，让瘦的人显壮，让胖的人显瘦。



加载中...

颜色方面，推荐浅蓝色、深蓝色、灰色和黑色：



加载中...

搭配方面也很简单，内搭 T 恤、衬衫、连帽卫衣等，都是不错的选择。在春秋季节天气微凉的时候，尤其推荐内搭连帽卫衣，这样很有层次感。

(6) 裤子

瘦的人，在裤子的选择上，其实并没有特别需要注意的点。一般只需要注意**裤子不要太紧身**。

太紧身的裤子，容易显得娘气、头重脚轻，反而会让瘦人显得更加单薄。



加载中...

裤子更推荐选择修身，或者稍微宽松一些的裤子，这样看上去会舒服很多。除此之外，瘦人在裤子的选择方面，其实也没有

特别需要注意的点了。

最后，再给大家推荐几宽基础的裤子：深色牛仔裤、蓝色牛仔裤、西装裤、休闲裤。



加载中...

这些裤子都很万搭，建议每个男生的衣柜里，至少各备上一条。

3、总结

1. 瘦人体型上，主要有 2 个缺点：肩膀窄、身材单薄；
2. 要注意体态，不要有耸肩、驼背、探颈等不良体态；
3. 通过「穿偏厚的衣服」或者「叠穿出厚度」，可以修饰你的肩膀；
4. 穿有领的衣服，可以转移别人的注意力，让人没那么注意你的肩膀；
5. 落肩款的衣服，可以从视觉上拉伸肩膀，从而显得肩膀宽；
6. 圆领比 V 领，更适合瘦人；

7. 衬衫、连帽卫衣、牛仔夹克，都是瘦人不错的单品选择；
8. 裤子不要太紧身，建议选择修身或者略宽松的款式。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有