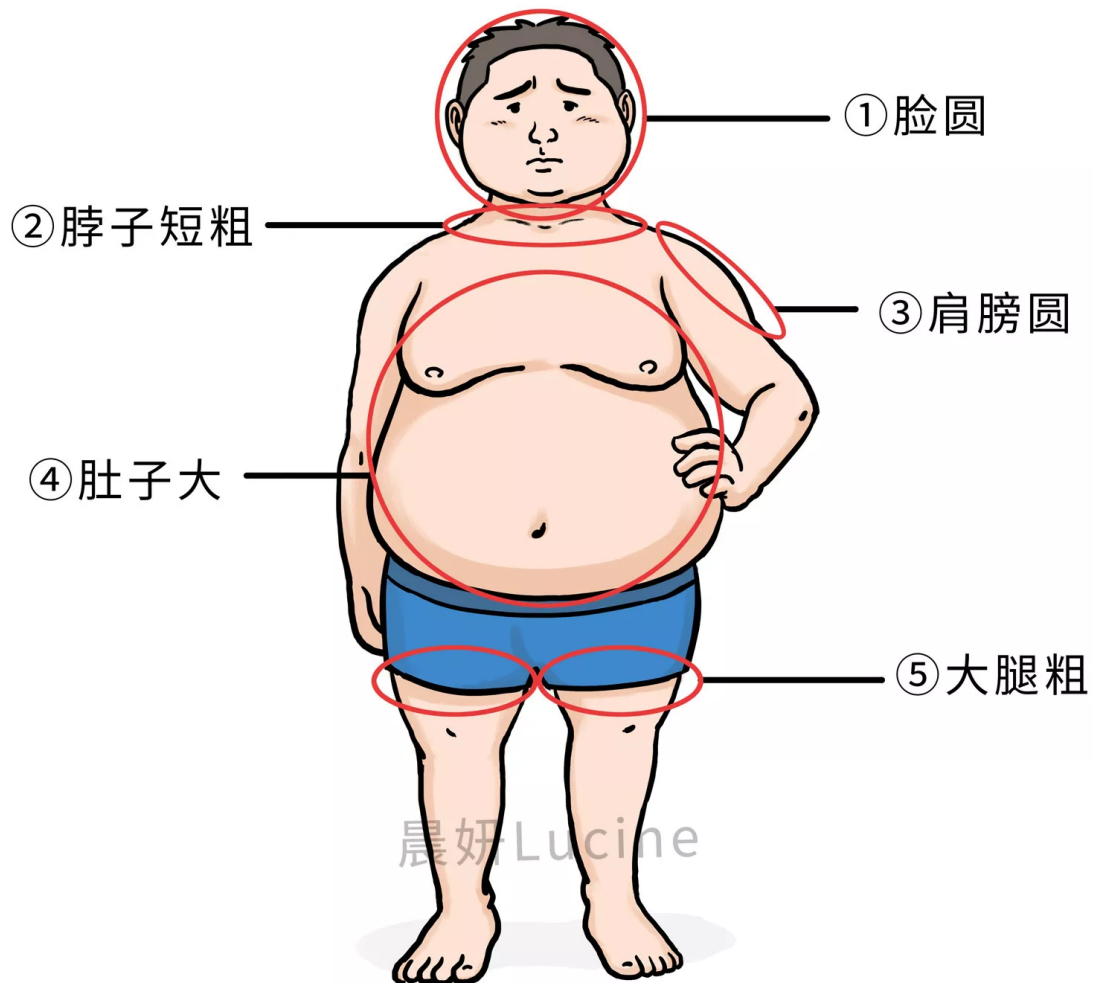


胖胖的男生如何穿搭：解决男生身材烦恼的有效手段

1、胖人的特征

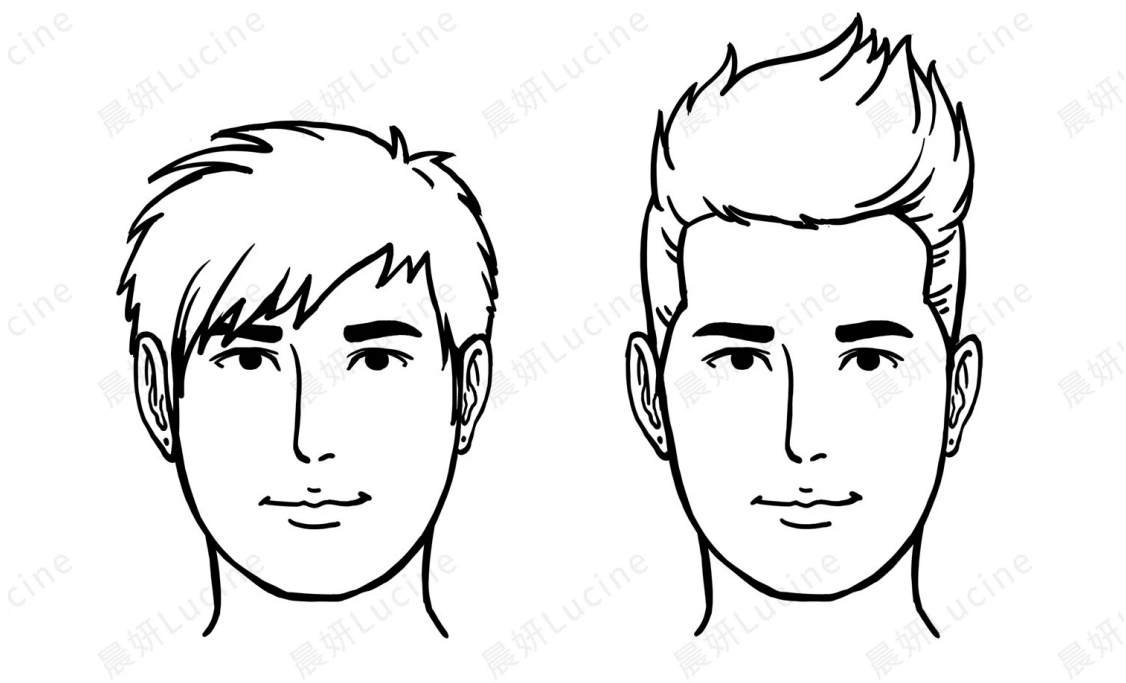
胖胖的男生，在体型上有 5 个缺点：



(1) 脸圆

如果一个人的脸不那么显胖，就能够让人先入为主的认为你「没那么胖」。而要达到这个效果，我们可以增加脸部的长度。

一般建议，将两侧的头发剃短，露出自己的额头，将刘海上梳，制造出一定的高度和层次感。



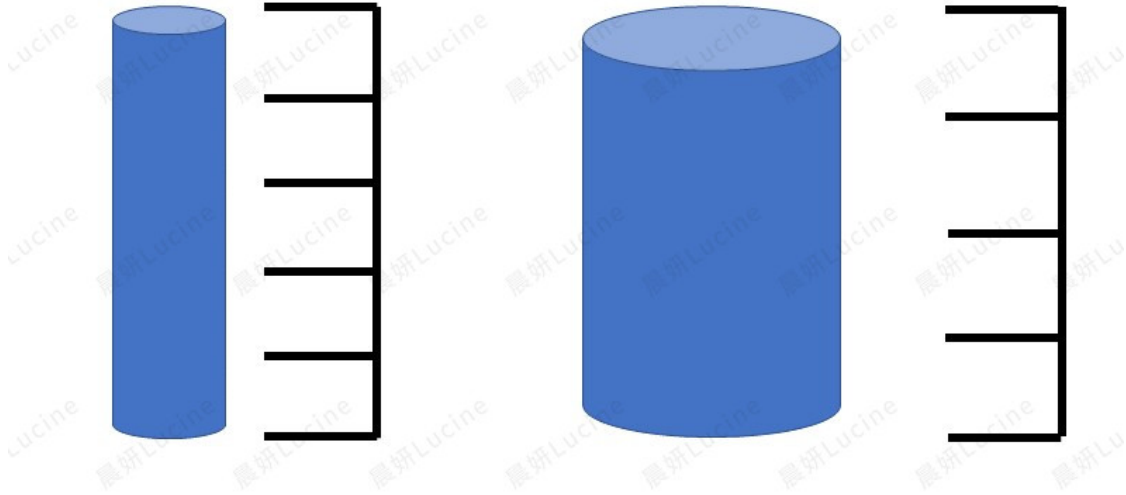
加载中...

具体，一个人适合什么发型，建议大家去一家好些理发店，让总监帮你设计。

网上有很多发型攻略，那些东西对大多数人而言，你大概懂一些就行了。因为你没办法自己给自己理发，好的理发师也比你专业太多，还是去一家好的理发店靠谱。

(2) 脖子粗

下面的两个圆柱体，你第一眼觉得哪个更高？

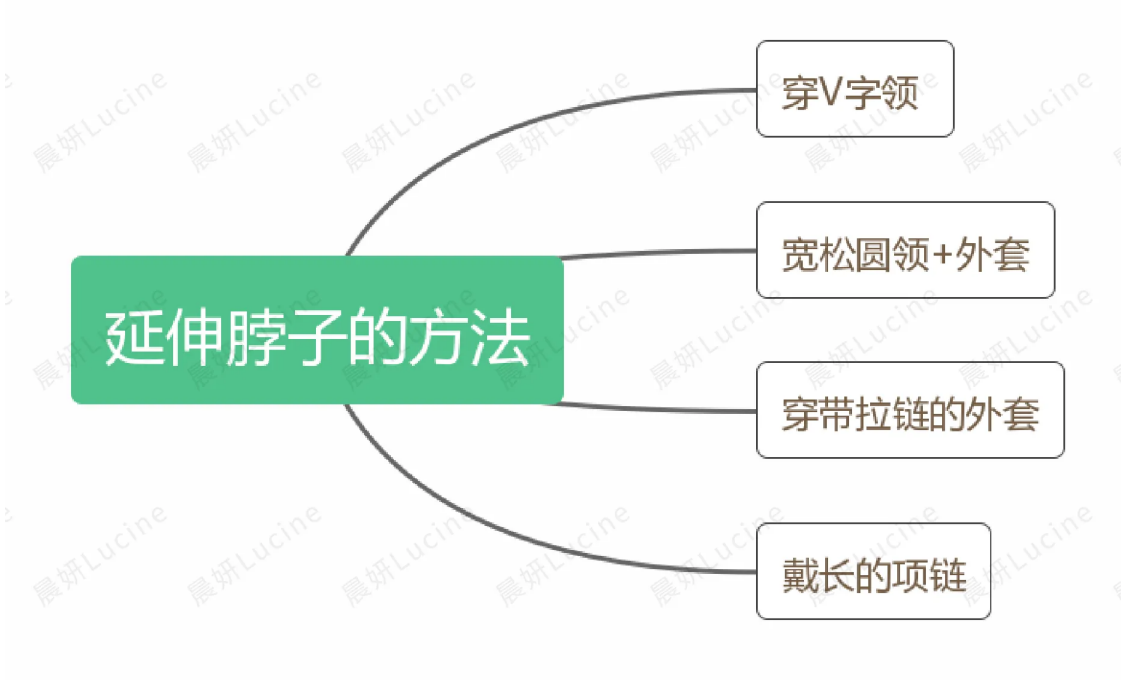


加载中...

大多数人的第一眼，都会认为左侧的圆柱体更高，但实际上，这两个圆柱体的高度是一样的。

胖的人，脖子上往往容易囤积脂肪，导致脖子变粗。同时，由于人类视觉上存在错觉，看粗的物体，会觉得它不仅粗而且短。**这就使得长得胖的人，脖子显得粗短，影响了美观。**

为了让自己的脖子显得好看，最好的方式就是延伸自己的脖子。



加载中...

① 穿 V 字领

「延伸脖子」首先推荐大家穿 V 字领口的衣服，例如 V 领 T 恤、连帽卫衣、衬衫、西装、开衫等：



加载中...

这些衣服的领口成「V 字」，都能够延伸颈部，让你的脖子显长，显得更好看。



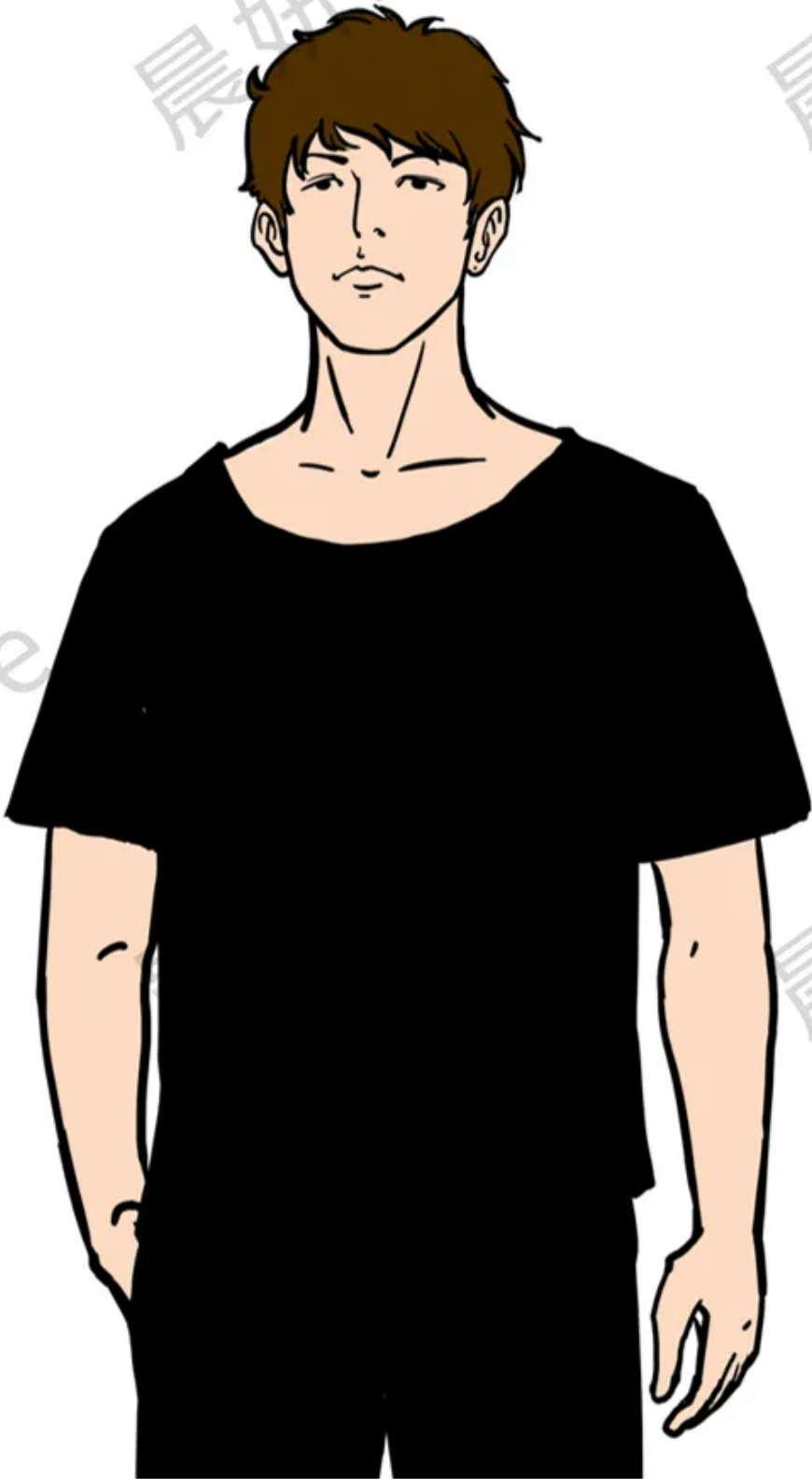
加载中...

② 宽松圆领+外套



加载中...

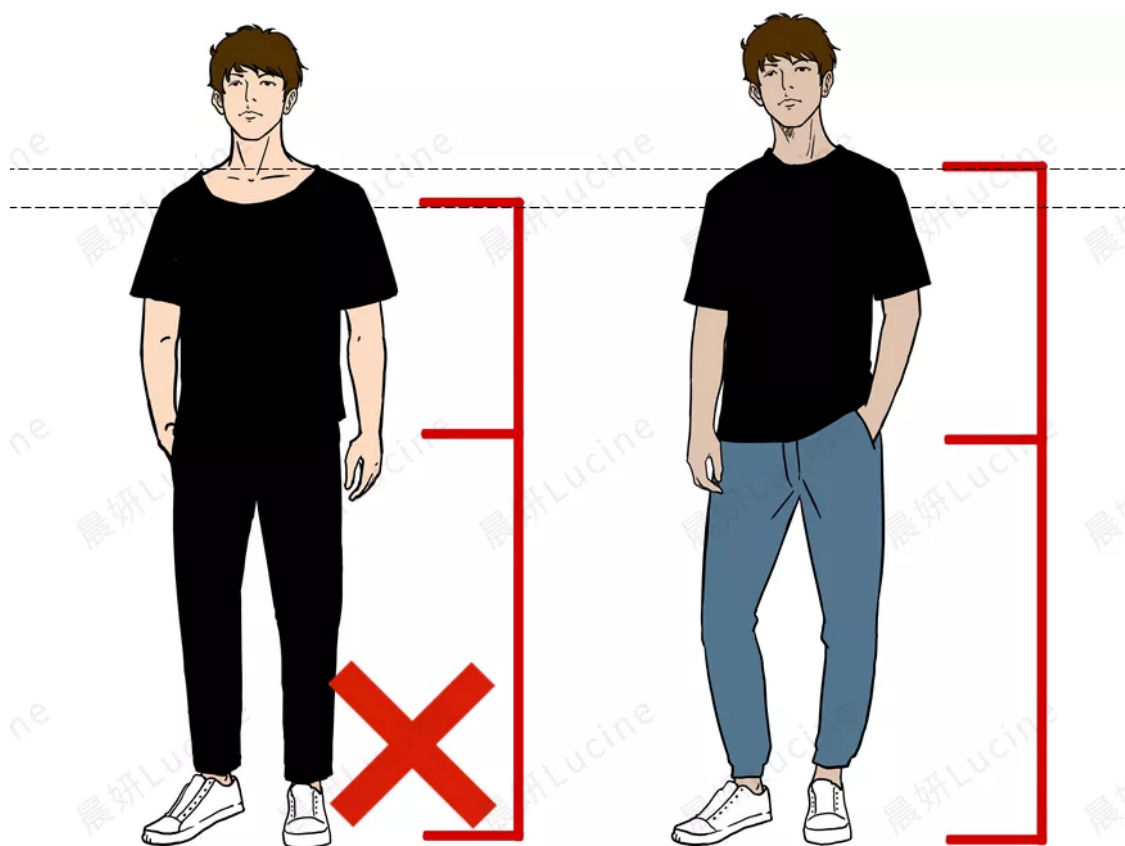
宽松的圆领可以延伸脖子的长度，但是如果不加外搭，会露出了部分肩膀，既容易显得邋遢，还会显得肩膀粗。



显邈邈

加载中...

同时，这样还会拉低身体「顶点」，从而显矮。所以，通常最好不要这样子单穿。



还会拉低身体顶点，容易显矮

加载中...

但加一件外套，就不一样了。宽松圆领拉长了你的脖子，外套遮盖了你的肩膀。如果选择合适的外套，还可以让你的形象有更大的提升（关于外套，会在下文说），这也是种不错的穿搭方式。



加载中...

③ 穿带拉链的外套

如果你说：「我不想穿这些，就想穿常规的圆领」，那也可以，那就推荐外搭一件带拉链的外套。



加载中...

穿带拉链的外套，将拉链拉到合适的高度，也一样能够起到「V领」的效果。秋冬季节的时候，就可以这样穿。

④ 戴项链

如果你又说：「我不想穿V领，不想穿宽松的圆领，不想穿外套，就想穿一件普普通通的圆领T恤」。那也行，推荐你一个小技巧：「戴项链」！

选择绳子比较长的项链戴在脖子上，也能够起到和「V形领」一样的作用。能够拉升你的脖子，让你的脖子变得好看。



加载中...

戴项链除了能够修饰脖子外，还能够起到「转移注意力」的效果。让人的注意力分散到你的项链上，从而没那么注意你的其他身材体征。

(3) 肩膀圆

胖的人肩膀一般都比较圆，线条不够好看。所以可以选择偏硬材质的衣服，来拉直肩膀的线条



加载中...

也可以通过叠穿的方式，用几件单品堆叠出**厚度**。一样可以拉直肩膀的线条，让你显得好看



加载中...

所以，推荐胖胖的男生，不要选择单穿一件质地软的衣服。如果真的要穿，建议外面再加上一件外套，增加厚度。这样，不会暴露出你肩膀圆的缺点。

(4) 肚子大

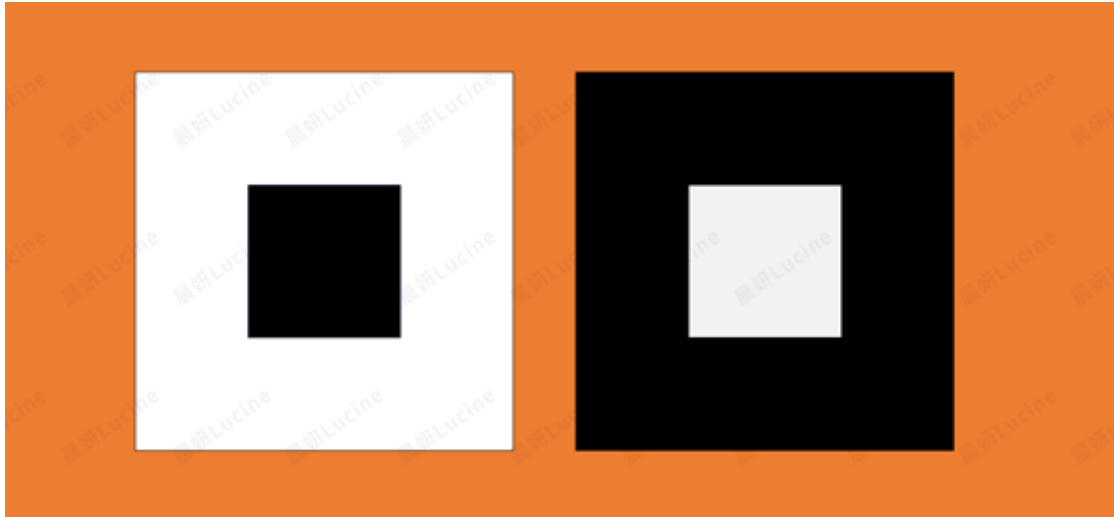
肚子大，腰部宽，是体型偏胖的人，最头疼的问题。如果没有办法把肚子上的肉藏起来，整个人的身体曲线都会很难看。所以藏肚子，是长得胖的男生，穿搭时重点注意的地方。

关于藏肚子，一般有那么几个技巧：

① 穿深色的衣服。

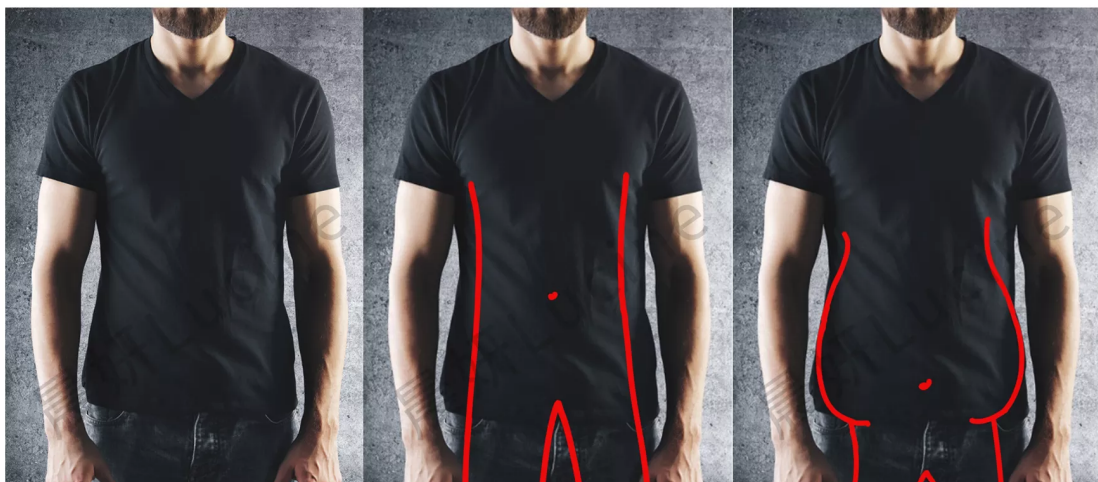
有一个视觉现象被称为：「光渗作用」，大概的意思就是：
「同样体积的两个物体，浅色的会比深色的，显得体积更大一些」。

就好像下面图中，最里面的正方形（最小的正方形），哪个比较大？



加载中...

大多数人都会觉得白色的小正方形，面积要大于黑色，这也就是人们常说「黑色显瘦」的原因。



最终的效果

你以为是
肚子和大腿

实际上的
肚子和大腿

加载中...

(图中,「红色线条」表示「大腿和肚子的曲线」,而最中间红色的圆点表示「肚脐眼」,绘画水平请不要吐槽)

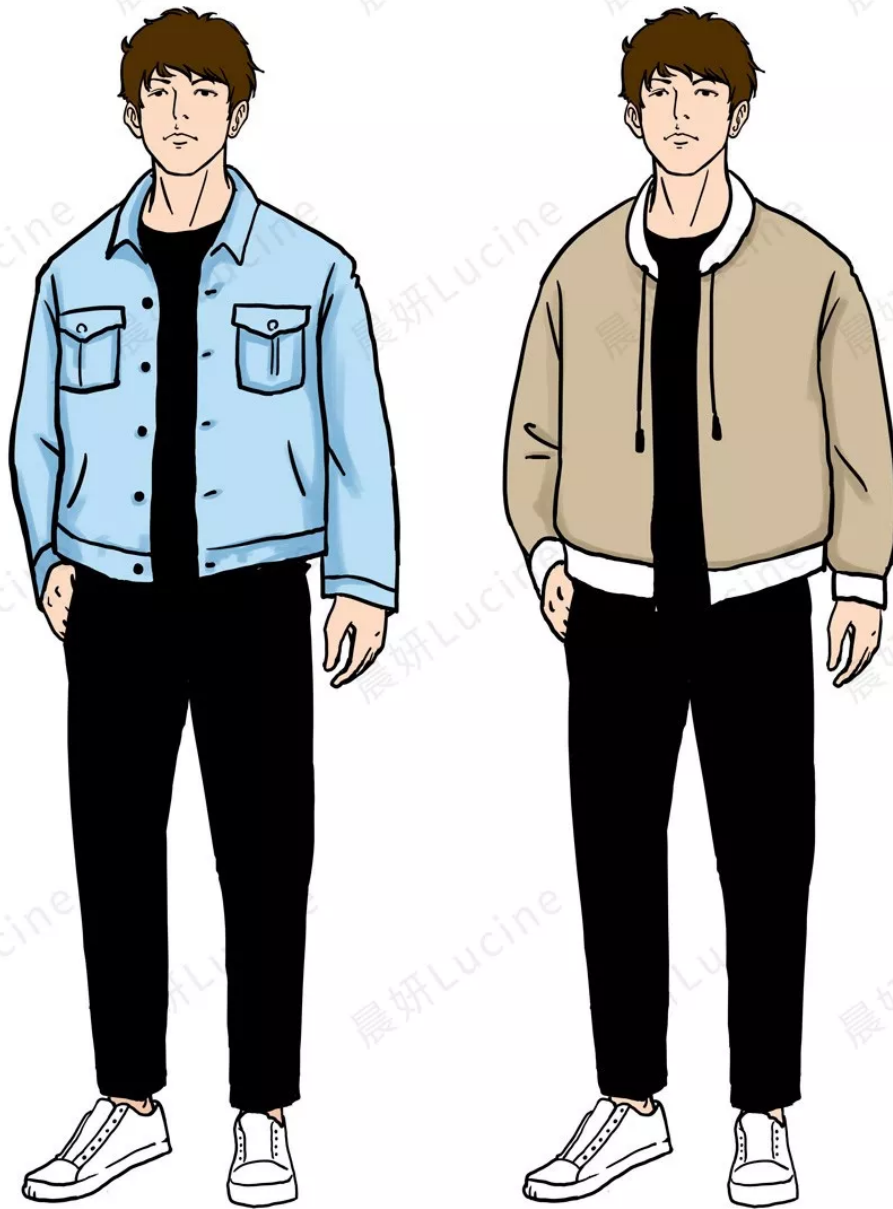
穿深色的衣服,能够让你的体形看上去,比实际上要更瘦一些。这里推荐几种颜色,分别是:黑色、深蓝色、军绿色、灰色



加载中...

这些颜色都是很经典的颜色,既好看,又很方便搭配。

② 内搭与裤子同色系



加载中...

这样穿的好处，可以从视觉上，弱化要线条，来隐藏自己的肚臍。但注意，最好外面加一件外套。



加载中...

上下身都是一个颜色，很容易没有层次感，会不好看。

③ 穿质感硬朗的上衣

质感偏硬的外套，可以帮助你修饰腰部线条。



加载中...

同时，还能够修饰肩膀的线条，让你看起来更美观。

④ 拉高腰线

通过穿高腰的裤子，或者利用衣服的线条，可以达到拉高腰线
的目的。



最终的
效果

你以为的
肚子和大腿

实际上的
肚子和大腿

加载中...

图片中，「红色线条」表示「大腿和肚子的曲线」，而最中间红色的圆点表示「肚脐眼」。大家能够 get 到意思就好，不要吐槽绘画水平。

适当的抬高腰线条，除了可以掩饰肚子大，还可以显得腿长，从而让你的大腿看上去没有那么粗。

(5) 大腿粗

建议不要选择太紧的裤子，不要觉得这样可以把你的大腿勒紧可以显瘦。实际上，穿太紧的裤子很容易娘气，容易显得头重脚轻。



加载中...

应当选择修身，或者稍微宽松一些的裤子，看上去会舒服很多



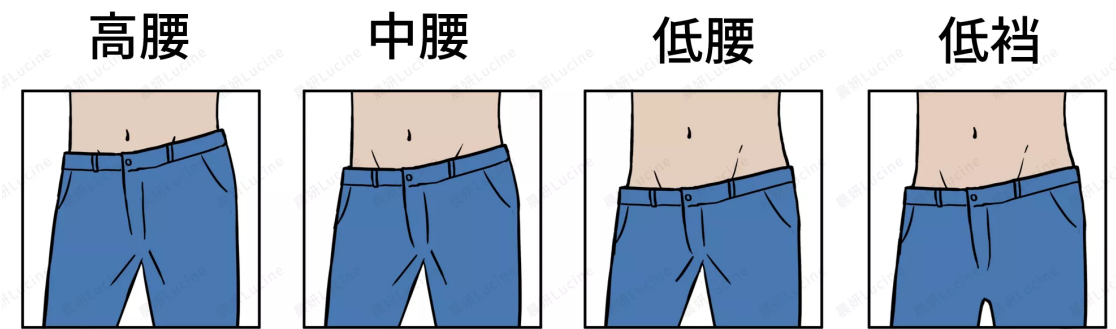
加载中...

另外还有一点需要注意，大腿粗的人，腿部容易显短（这和脖子粗显短，是同一个原理）。**基于此，最好选择高胯、高腰的裤子，这样能够让你的腿显得没那么短，而且没那么粗。**



加载中...

具体怎么样的裤子属于高腰，可以适当参考下面的这张图片：



加载中...

在这里特别强调下：「男生裤子太高，可能会出现「勒裆」的情况」。所以具体裤子多高，还得根据自我感受，来进行具体的调节。毕竟，自己舒服也是很重要的。

2、胖人的穿搭

谈完了体型上的 5 个缺点，以及常见的应对方式，我们现在来正式谈论一下「穿搭」。

「穿搭」你可以简单的理解成「选择适合的单品，用适合的方式，将它们组合起来」。如果单品选的不好，就算你长得很帅，都很难显得好看。但只要单品选好了，即使你缺乏搭配技巧，也能够配出合适的搭配。如果你还懂得一些搭配技巧，那你在别人眼里，会很好看。

(1) 短袖

短袖的材质偏软，容易暴露肩膀圆的缺点，其实对胖的人并不太友好。但无奈，短袖穿起来简单、轻松，还比较凉爽，尤其在春夏两季，是很不错的日常服饰。所以，我还是专门将一下关于短袖的挑选：

胖的人，在穿短袖时，可以戴一条手表或者手链，来点缀自身的形象。



加载中...

它们可以装饰自己的手部，并且能够分散别人的注意力。尤其是别人看你胳膊的时候，视野往下拉，能够隐藏肩膀圆的缺点。

这是一个很管用的小技巧，不只是穿短袖时可以用，穿其他上衣时，也可以这样做。



加载中...

（像这张图片，很多人看到它的第一眼，注意力都被手表分散了）

说完了，这个小技巧，我们回来说说「怎么选择合适的短袖？」

① 颜色

我推荐胖的人穿短袖，如果是【单穿】，最好选择深色，因为深色可以遮胖。这里推荐 4 种颜色：黑色、深蓝色、军绿色、

灰色



加载中...

因为这 4 种颜色比较经典，很适合搭配。而且颜色比较深，能够显瘦。

这里特别提醒下：胖的人，在夏季通常比较容易出汗，穿浅色的短袖，一旦透汗会很明显。所以如果是在夏季【单穿】T 恤，且要长时间在室外活动，那应该避开白色、浅灰色这些浅色的 T 恤。

② 领口

对于胖的人而言，短袖的领口最好选择浅 V 形的，这样可以拉长颈部的视觉，让你的脖子显得没那么粗短。



加载中...

如果要穿圆领的短袖，那么建议搭配一条合适的项链，一样可以拉长颈部的视觉。



加载中...

如果要搭配外套，也可以尝试领口宽松的圆领：



加载中...

(我知道又是这些图片，不许吐槽！)

以上，就是我们选择短袖时，应当注意的地方。根据这些，就能够选择出合适的短袖。

(2) 衬衫

衬衫是一件很不错单品，既能够内搭，也能够外搭。对于胖的人，推荐选择质感偏硬的衬衫，这样的衬衫，可以帮助你拉直肩膀，还能够帮你修饰腰部的线条。

穿衬衫时，不要把扣子全部扣完，要留下一两个扣子。这样可以拉长你的颈部，让你的脖子更加美观。



加载中...

颜色方面，推荐选择：黑色、深蓝色、灰色

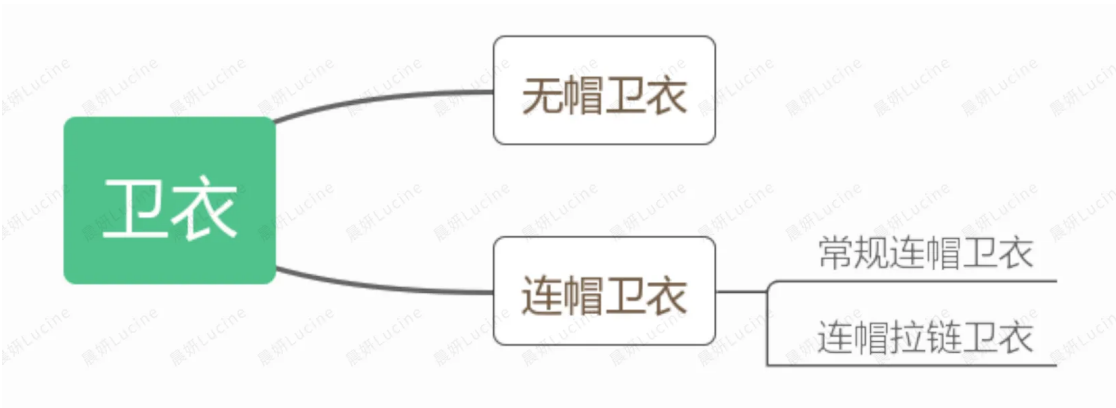


加载中...

这些中性色，能够很好的藏肉。而且制作这些颜色衬衫，所用的材料一般都比较硬朗，能够修饰身体的线条。

(3) 卫衣

卫衣根据有没有帽子，可以分成：无帽卫衣和连帽卫衣。连帽卫衣，又可以根据有没有拉链，分成「常规连帽卫衣」和「连帽拉链卫衣」。



加载中...

卫衣的设计普遍宽松，可以帮助胖人遮肉。同时，由于造型简约，还能够和大多数单品搭配在一起。

		
无帽卫衣	常规连帽卫衣	连帽拉链卫衣

加载中...

无帽卫衣，由于是圆领，所以最好适当增加一些元素。例如项链、手链、手表等，可以修饰脖子或者分散他人的注意力。

而「常规连帽卫衣」和「连帽拉链卫衣」，由于领口也是V形，所以不需要再戴项链、带手链（当然，也可以戴）。而且由于有帽子，侧面效果也会更立体，是不错的搭配单品。

在颜色上，推荐黑色、灰色和深蓝色，这三种颜色更容易搭配，对穿搭新手会比较友好。



加载中...

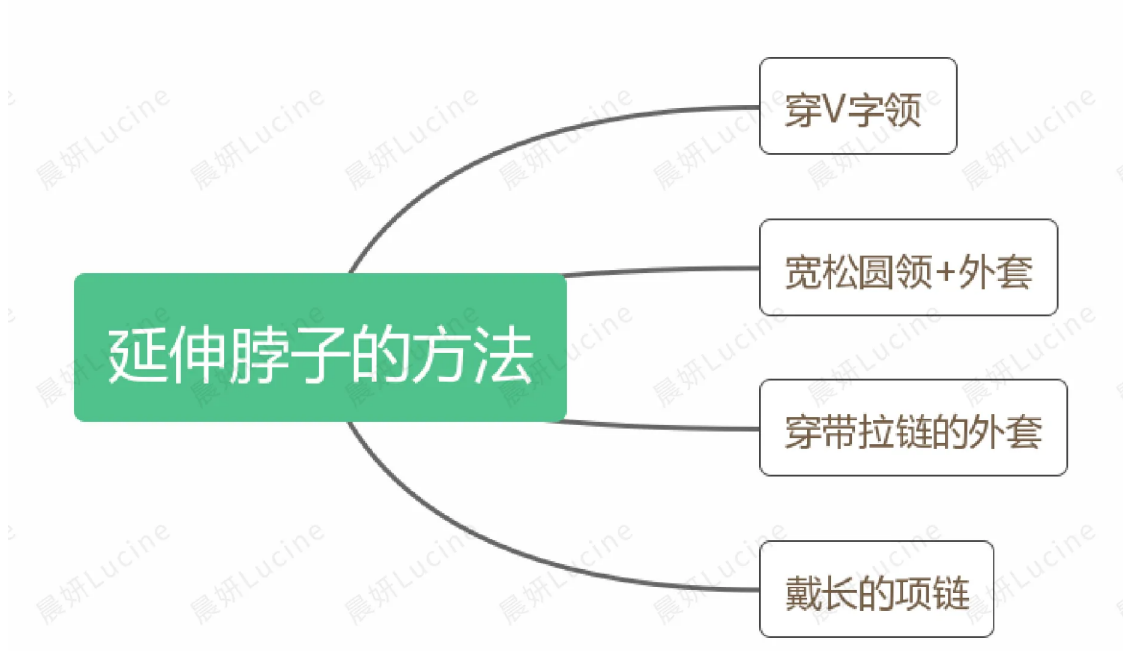
卫衣除了单穿外，还可以用来做内搭。外面搭配上工装、牛仔外套、夹克、皮衣、都是不错的选择。

(4) 外套

胖胖的男生在选择外套时，可以注意 2 点：

- (a) 注意延伸脖子；
- (b) 穿出质感。

「延伸脖子」也在上文中讲到了，这里就不再复述了：



加载中...

而「穿出质感」，常用两种方式：一种是**穿偏厚的衣服**，另一种是**选择材质硬朗的衣服**。

「穿偏厚点的衣服」，例如春秋，可以选择厚一点的衣服（但也别太厚，不然容易显得臃肿）。也可以通过叠穿叠出厚度，用几件单品来进行组合，让上半身服饰厚度增加，从而起到遮胖的作用。



加载中...

而「选择质感硬朗的衣服」，推荐选择牛仔夹克、工装外套、西装等质感硬朗的外套，可以帮助你拉直肩膀。



加载中...

具体我推荐 3 个单品：**连帽拉链卫衣、牛仔夹克、工装外套**

① **连帽拉链卫衣**



加载中...

连帽的拉链卫衣，本身就可以当作外套。内搭 T 恤、衬衫，都是不错的选择。颜色方面，外搭最推荐灰色，其次黑色、深蓝色也是不错的选择。



加载中...

② **牛仔夹克&工装外套**

「工装夹克」和「工装外套」，它们的设计都简约，质感都很硬朗，有很多共通处，所以我把它们放在一起讲。

由于这些外套的材质都很硬朗，所以非常适合胖胖的男生。既能够修饰自己的身体线条，搭配起来还十分轻松。



加载中...

常见的搭配有：内搭T恤、内搭连帽卫衣、内搭衬衫，基本上可以大多数常见的单品组合。

工装外套的颜色方面：

「常见的工装外套」有军绿色、深蓝色、灰色、黑色、卡其色



加载中...

其中军绿色是工装外套最经典的颜色，建议大家都去试试。工装外套常见的颜色，基本都适合所有人，搭配起来真的十分方便。

牛仔夹克的颜色方面：

「常见的牛仔夹克」有浅蓝色、深蓝色、灰色、黑色



加载中...

其中「深蓝色」是牛仔夹克最经典的颜色，也是最推荐的颜色。「深蓝色」「灰色」「黑色」这三种颜色都不容易出错，基本适合所有人。

而「浅蓝色」则比较适合有活力，肤色均匀的人，因为它能够提亮你的肤色、凸显你的五官轮廓，能够让你看起来有朝气。但如果你肤色很不均匀，脸上还有明显的痘疤痘印，那浅蓝色反而容易让你痘疤痘印更明显。

所以，如果你怕出错，牛仔夹克建议选择「深蓝色」「灰色」「黑色」。

(5) 裤子

胖人的裤子，建议注意 3 个点：

- (a) 推荐高胯高腰的裤子；
- (b) 不要太过紧身；
- (c) 注意裤脚的衔接

① 推荐高胯高腰的裤子

在前面已经说过了，选裤子，最好选择「高胯」「高腰」的裤子。这样可以让你的腿显得更细长，还能够调节你的身体比例，让你整体看起来更舒服。



加载中...

② 不要太过紧身

太紧身的裤子，容易显得头重脚轻。



加载中...

应当选择修身，或者稍微宽松一些的裤子，看上去会舒服很多



加载中...

③ 注意裤脚的衔接

下面的图片，你第一眼觉得谁的腿更粗？谁的腿更长？



加载中...

大多数人第一眼看到上面的图片，都会觉得左边的人腿粗，右边的人腿更长。但其实他们，除了裤脚大小不一样，其余地方都是一样的。

左边的人之所以显得腿短又腿粗，就是因为脚部的线条连接不流畅。连接不流畅，会让大脑觉得，这个人的腿就只有裤子那么长。而流畅的连接，可以延伸你裤子的线条，让人觉得你的腿会更长。



连接不流畅



连接流畅

加载中...

综上所述，我们在选择裤子时候，不要选择太紧身的裤子，要注意裤子和鞋子连接的流畅，推荐选择高胯高腰的裤子。注意这3点，通常就没有问题了。

(6) 鞋子

人长胖，是先长器官脂肪，再长皮下脂肪，最后再长四肢脂肪。所以对于不是特别胖的人，脚踝上面也是没肉的，鞋子的选择和其他人是没有区别的，这里也就不展开讲述了。

这里主要讲一下，如果你的四肢已经囤积了脂肪。脚裸摸起来软趴趴的，能够捏起一块肉了。那就建议你不要穿低帮的鞋子，也不要穿船袜。因为穿低帮的鞋子，会露出你的脚踝，会不好看。



加载中...

如果你真的要穿低帮的鞋子，那建议用长裤遮住脚踝。



加载中...

但注意，裤子长度要适合，不能够太长，不然也容易显得邋遢。

其他方面，胖人鞋子的选择，其实没什么特别需要注意的。想要了解的小伙伴，可以看我的其他文章，里面就有关于「鞋子」部分的讲解。

3、复习

恭喜你看完了本篇约 5k 字、51 张图片的文章。现在，来最后复习下，这篇文章的核心内容：

1. 选择合适的发型，可以拉长自己的头部，还能显得脖子细长；

2. 拉长脖子有 4 种方法：穿 V 领、宽松圆领+外套、穿带拉链的外套、戴长项链；
3. 修饰肩膀圆有 2 种方法：穿出厚度，选择质感硬朗的衣服；
4. 穿出厚度，可以选择较厚的衣服，也可以叠穿出厚度；
5. 选择深色衣服或质感硬朗的衣服，可以用来掩饰肩膀圆和肚子大的缺点；
6. 内搭和裤子同色系，可以用来淡化腰线，但记得要加一件外套；
7. 拉高腰线，既可以藏肉，又能够显得腿长；
8. 穿高胯高腰的裤子，可以拉高腰线；
9. 裤子注意不要太紧，要注意裤脚处的衔接；
10. 可以用手表或者手链，来分散别人的注意力；

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

