

# 胸圍小百科

不要以為買胸圍很簡單，不同生產商的用料和設計不盡相同，即使同一尺碼也會因款式及罩杯深淺而有差異。胸圍就像女性的第二層皮膚，要在眾多的設計中尋找合身而舒適的設計，當中學問可不少。

## 為甚麼要戴胸圍？

每個女性到了青春期，乳房組織受到雌激素的影響而開始發育，並呈現緊張狀態，只要稍加刺激，就有敏銳的反應，胸圍主要的作用是保護、承托胸部，避免胸部組織下垂，亦可改善外觀。



## 如何量度尺碼？

胸圍太鬆或太緊都有問題，太鬆起不了承托作用，太緊則令肌肉受壓，所以選擇合適尺寸的胸圍非常重要。量度胸圍尺碼時要挺直身子，在裸體狀態下量度上胸圍 (Bust girth) 和下胸圍 (Underbust girth)。下胸圍的尺寸決定了下圍 (Underband) 的長短，上、下胸圍相減則可計算出罩杯 (Cup) 的深度。但尺寸只是一個參考值，合適的胸圍其鋼圈 (Underwire) 形狀應與乳房底部邊緣相吻合，而罩杯的深度需與乳房的豐滿度相適應。

## 每次必須試穿

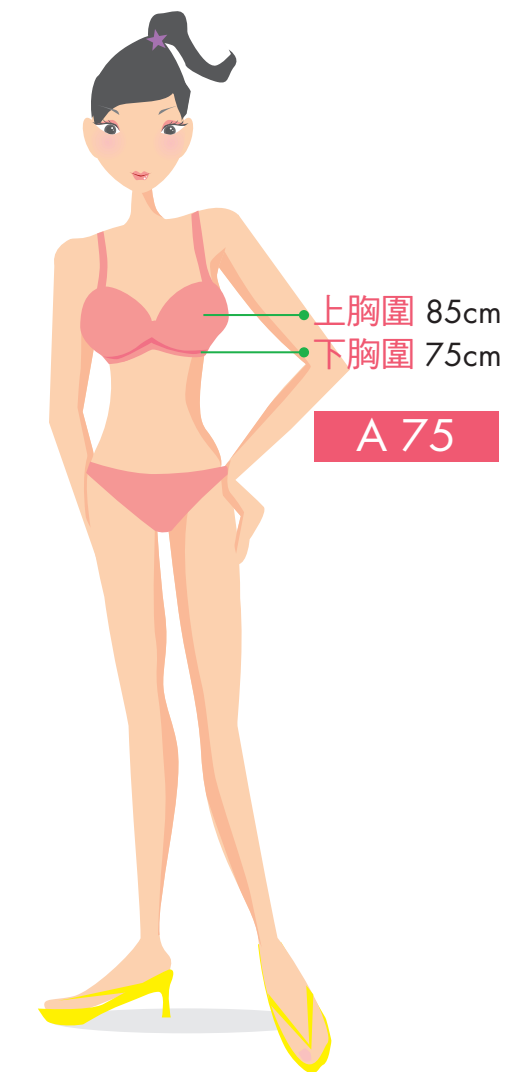
女性身材會隨着年齡、身體生理狀況變化而有所改變。市面上的胸圍款式眾多，即使尺碼正確，穿起來也未必一定合適，所以每次購買新胸圍前必須試

穿。試穿時要活動一下，以察看和感受胸圍的舒適程度，包括：下胸圍是否貼服？罩杯前中心有否浮起？罩杯邊緣是否過緊？

Ⓐ 合身的胸圍應無壓逼感，罩杯應貼着胸部，杯邊沒有多餘空隙，兩邊腋下的贅肉不會被擠出罩杯外，而郁動身體時罩杯下圍不會上移。

Ⓑ 如罩杯出現縐紋或有空位表示罩杯太大。

Ⓒ 胸圍帶應有足夠承托力，不應壓着肩膀或容易掉下肩膀。



Ⓓ 罩杯與圍帶的水平應該一致，不會過高或造成肌膚往邊位擠出的情況。

Ⓔ 如有鋼圈設計，鋼線應置於肋骨上方的位置，但不會「插」入皮膚引起疼痛。

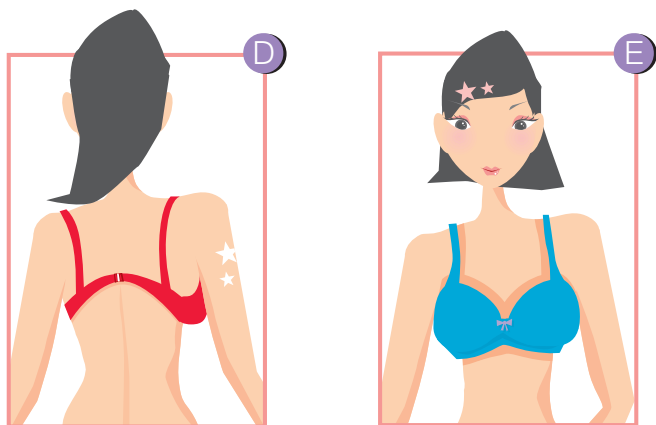
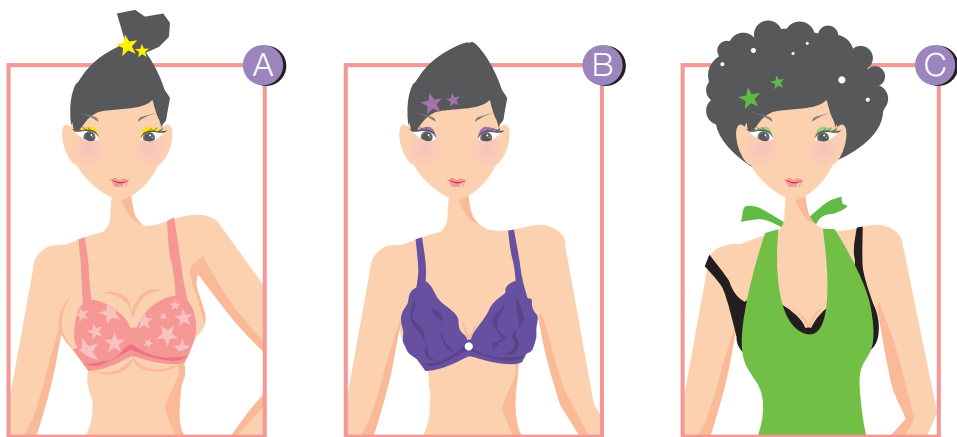
## 款式要配合身型

◆ **胸部較豐滿**：應選擇承托力較強的全杯型設計，配以粗身肩帶，加倍固定胸部。

◆ **胸部較扁平**：可選擇3/4杯型的設計，下厚上薄的罩杯設計或有集中效果

## 表一：胸圍尺寸對照表

下胸圍尺寸						
英國 (寸, inch)	32	34	36	38	40	42
歐洲 (厘米, cm)	70	75	80	85	90	95
罩杯尺寸						
上下胸圍差數 (厘米, cm)	7.5	10	12.5	15	17.5	20
罩杯類型	AA	A	B	C	D	E



分別，尤其是在季節分明的地區。夏天溫度較高，胸圍面料的吸濕、透濕、透氣性十分重要，用料上通常選擇輕薄、柔軟、彈性好的物料，加上夏季的衣式有着「薄、透、露」的特點，薄身光面模杯等設計較適合，太豐富的顏色或立體感過強的花邊和花面則不太合適。

冬天的溫度較低，胸圍面料通常具備保暖性，由於在冬季所穿着的衣服較多，物料的選擇較多樣化，相反，豐富的刺繡花邊、鮮豔、柔和色澤多變的物料組合可給冬季帶來一絲暖意。

### 矯形胸圍可矯形？

矯形胸圍利用專業的面料、剪裁，再加上不同的款式組合，將外擴的胸部向中間集中、提升，以塑造完美胸型。至於能否改善身形，主要取決於所選用的面料有否足夠的彈性和適度的韌度，加上合身的剪裁，而透氣度與舒適度對長期穿着尤其重要。矯形胸圍的矯形效果是靠胸圍的造型產生，在穿着期間起到調整體形的作用，但卻治標不治本。

### 保養與收藏

胸圍通常每天穿着，直接吸附了汗液、體液，所以穿過的胸圍內衣應勤於清洗：

- ◆ 胸圍最好是用溫和的清潔液手洗，再以毛巾吸乾水分；若以洗衣機洗應先放進洗衣袋；
- ◆ 以夾子夾着胸圍的中心晾乾，不要夾着胸圍吊帶，以免吊帶被拉鬆；
- ◆ 胸圍應逐個疊起儲存，以保持其杯型。

### 睡覺時無罩一身輕？

睡覺時應以輕鬆的衣束為主，視乎個人的習慣，睡覺時可以不戴胸圍。👉

部分資料由理工大學紡織及製衣學系余詠文副教授提供

的款式可增加胸部線條。

◆ **不對稱胸型**：胸部如大小不一，差距較大者，可在較小一側使用胸墊，應避免1/2杯型設計。



◆ **斜肩**：如果胸圍肩帶經常滑落，可選擇背部交叉或肩帶與扣帶的接駁位成一弧線形(U-back)的設計，有助肩帶固定在膊位而不易滑落。

◆ **運動胸圍**：在運動時所佩戴的胸圍必須吸汗，沒有罩杯和扣，以免摩擦胸部，造成不適。

◆ **發育中的少女**：發育中的少女胸部較敏感，受觸碰易感到痛楚，要選擇質料柔軟、有伸縮性和保護作用的胸圍；不應選擇有鋼圈的設計，以免對胸部造成壓力影響發育。

### 質料的選擇

胸圍要有效而且具有彈性地承托乳房，物料結構十分重要。無論使用的材料是全棉、化纖，還是混紡，物料彈性的吻合是極為重要。通常市場上的胸圍多採用針織面料、花邊和網紗，增添不同的美感。貼體部分的罩杯內襯(Lining)，最好選擇吸汗、透氣、舒適、柔軟並具有一定保護作用的材料，如棉纖維。

### 夏天、冬天的胸圍有不同？

夏天和冬天所用的胸圍物料有些