



■依個人身材選擇合適的胸罩，則較能達到穿著舒適。

常聽人說：「為何小小一件內衣，需如此價格？」，為此，身為消費者理應了解一些基本消費價值觀。以下乃有關各內衣品牌所研發的材質、種類機能、款式型態、價格、日常生活資訊方面，讓我們一起來認識它。

材質方面：市面上出現如「果酸質材」的內衣，其乃罩杯內襯經過後加工處理，而呈現適合膚質5.5~6之間的PH值，它具有保護皮膚的功效，亦強調護膚訴求。但根據實驗顯示，此種弱酸效果在洗滌30次之後即開始遞減。

另杜邦公司所推出的新素材 Lycra Soft Lace，讓內衣蕾絲充滿柔軟與彈性，超乎一般

素材的7倍彈性等卓越優點。一般女性認為蕾絲很美，手感卻很硬，又不具塑型功效的缺點，因此市面上研發出的新素材可使蕾絲也具有 Lycra Soft 素材等優點。

種類機能方面：有內衣褲、調整束衣褲、襯衣裙、義乳內衣……等，依各個用途區分，例口調整束衣可幫助脊椎挺直和減輕病痛、束腰可幫助產後集中贅肉、束褲可調整臀部下垂及長期坐姿者縮腹及提臀效果、襯衣裙可補外衣透明或身體過敏者所使用、義乳內衣則為切除胸部者整型用之物。

款式方面：百貨公司所販賣的款式較多，胸罩分為一般

型、調整型、抬高型、有／無肩帶型、連腰型……等。型態方面，分全罩杯、1/2及3/4罩杯；全罩杯適合乳房大者，1/2及3/4罩杯的胸罩則適用於胸脂肪較易往兩側腋下擴張者，罩杯質料不宜太薄或加鋼圈、3/4罩杯適合乳房較小者，且具有往斜上方襯托乳房之功能、附有軟式鋼圈的3/4罩杯適合外擴胸、有水餃片的鋼圈3/4罩杯適合下垂胸，依個人身材選擇合適的胸罩，則較能達到穿著舒適感。

價格方面：亦依各廠牌之不同而有所差異，例如機能性的胸罩真的會比較貴嗎？其實與一般胸罩之價錢不相上下，目前機能性胸罩以國產品來說



在800至1000元之間，而進口胸罩則在1200至1500元之間，另外在大賣場亦可買到約300至500元不等的胸罩。另外市面上亦有上萬元價款之內衣，其為調整型內衣，它所修飾的範圍不僅胸部，還包括了腰部至臀部或大腿，一般的組合型式包括胸罩、束衣及束褲，因需天天穿，故多半推薦一次購買2組替換，才有所謂上萬元之價格。調整型內衣褲一般在專櫃上販賣約1500至2500元間，束褲則為400至800元之間。

生活資訊方面：以下數點可以幫助消費者更了解內在美的衣物如何保持才能不易變型和健康觀念：

●胸罩可以像衣服一樣丟進洗衣機洗嗎？會不會變型呢？

答：若想要用洗衣機洗則需放在洗衣袋裡或內衣專用洗衣袋內呈立體狀，即可避免胸罩的鋼圈變型，但還是建議用手洗較安全，因為洗衣機強力的轉動，即使有洗衣袋保護仍會和其他衣物扭轉在一起，且胸罩大多採用較薄質料，經不起和洗衣機一起攪動。

●胸罩會往上移，是因為尺寸大小不合嗎？

答：胸罩的肩帶與下胸圍(U.B.)尺寸不合，罩杯即易往上移，罩杯乃依肩帶固定，若肩帶太鬆則胸罩易移動；若胸罩很合身，則可能是姿勢不

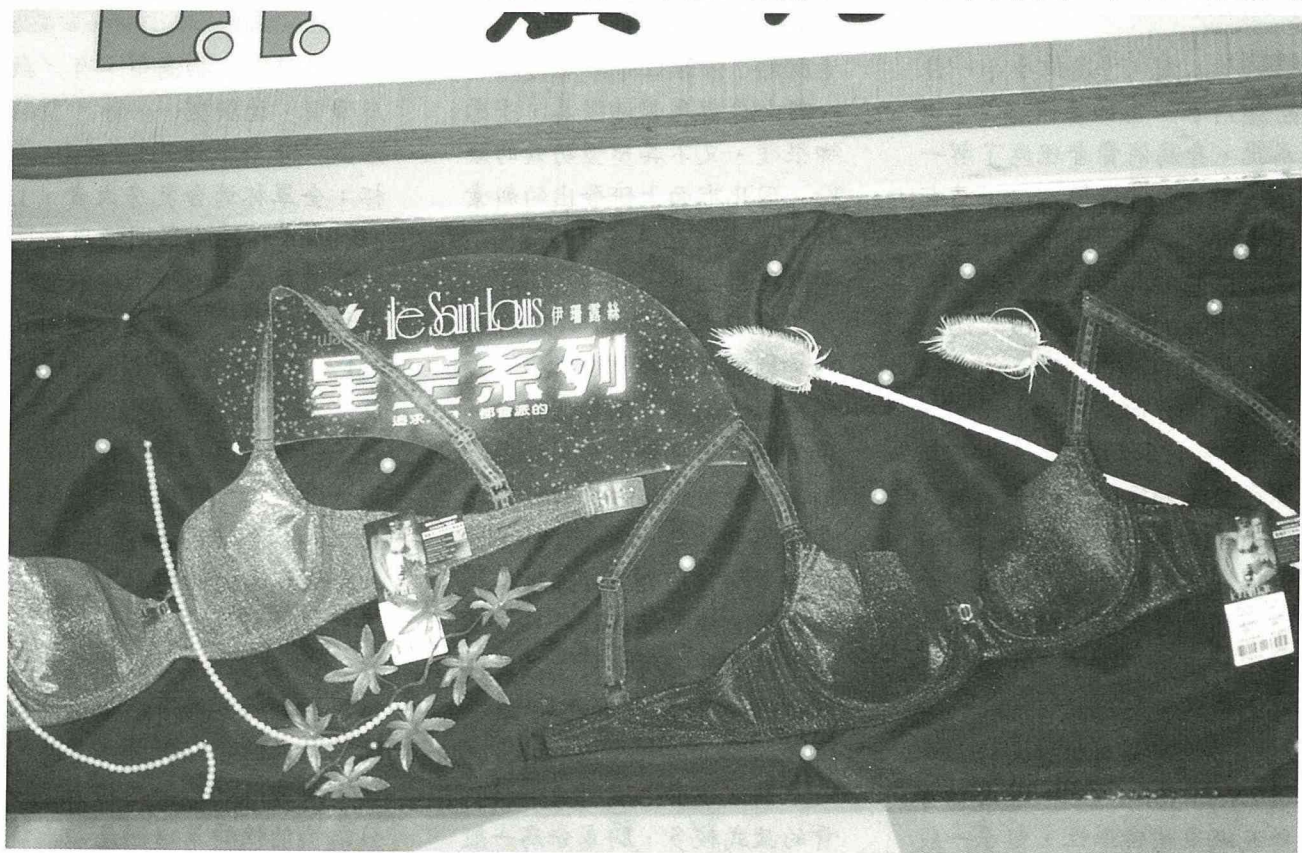
良，尤其是習慣把肩膀向前頂，則較易呈現往上滑之情形！另要注意的是自己的胸形適合哪種胸罩和調整好肩帶，才是正確方法。

●睡覺時不穿胸罩，會不會導致胸部變形呢？

答：其實最健康的習慣是睡眠時不要穿胸罩，讓血液循環順暢。而胸罩也需要休息，因目前市售之胸罩大都有萊卡(Lycra)成份，脫下的胸罩會恢復它們原有的形狀，同時也是保持胸罩不變型的方法。

●如何選購合適的尺碼？

答：胸罩罩杯尺碼的決定乃依個人之下胸圍(Underbust U.B.)和胸圍(Topbust T.B.)尺寸來決定，市面上所販售之



■避免胸罩變型，建議用手洗比較安全。

胸罩皆以例如 A70、B70 (日式尺碼)，A32、B34 (歐美尺碼) 等尺碼標示，其意義乃如表 1 所示。

即 A 表示罩杯之型號，70 則為下胸圍介於 70±2.5cm 者適用之，A32 之尺碼等於 A70 之尺碼，以下類推。

表 1 胸罩尺寸表 (單位：cm)

罩杯型	含意
A A cup	下胸圍與胸圍之差是 7.5cm 左右
A cup	下胸圍與胸圍之差是 10cm 左右
B cup	下胸圍與胸圍之差是 12.5cm 左右
C cup	下胸圍與胸圍之差是 15cm 左右
D cup	下胸圍與胸圍之差是 17.5cm 左右
E cup	下胸圍與胸圍之差是 20cm 左右

※資料來源：文化服裝講座

製品上胸圍尺寸標示例

下胸圍	70
胸圍	80
A70	

外市售束腰之尺碼標示則

表 2 束腰之尺寸表

身體之尺寸		尺寸表示
腰圍	臀圍	
53 ~ 59	80 ~ 90	S
58 ~ 64	83 ~ 93	M
64 ~ 70	86 ~ 96	L
70 ~ 76	90 ~ 100	EL
76 ~ 84	93 ~ 105	Q
84 ~ 92	96 ~ 108	EQ1
92 ~ 100	99 ~ 111	EQ2
100 ~ 108	102 ~ 114	EQ3

※資料來源：文化服裝講座

如下例所示，其意義則如表 2 所示。

製品上束腰尺寸標示例

下胸圍	70
胸圍	80
臀圍	85 ~ 93

A70M

綜合以上所列舉的各項說明，希望消費者能更瞭解市售內衣之型態及消費價格，進而選擇合適之內衣；同時也提醒消費者日常生活習慣中，是否達到以健康為原則，才是「一分財富，十分健康！」。

● 豐年叢書 ●

健康養生系列

◎ 書籍目錄函索即寄 ◎
郵政劃撥 00059300 豐年社
郵購每次另收掛號郵資 60 元

頤養集 (1) 200元



專家執筆選自「農業周刊」全書 41 篇 5 個主題

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等 11 篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等 5 篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等 4 篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食 10 篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等 11 篇

頤養集 (2) 200元



選自鄉間小路月刊

「飲食養生」專欄

約 40 篇

介紹長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構

(1)、(2) 集合買 350元



豐年社

台北市溫州街 14 號

電話：(02) 2362-8148 (分機 30)