

《中国妆束:宋时天气宋时衣》

作者:左丘萌/末春

推荐理由: 这本曾获2024年度“世界最美的书”荣誉奖的书籍,豆瓣评分高达9.3。

在唐宋时代,女性的妆束成为我国历史上一大时尚风景。无论你是中国传统服饰的爱好者,还是文物考古与博物馆的发烧友,在《中国妆束:宋时天气宋时衣》中都能了解到——掌握古代美人的时尚密码,窥见社会历史的风云变化,知晓冰冷文物背后的故事……

而且无论你是写小说、学妆造,还是做服装、拍影视、看展览,或许都能从这本书中找到灵感。



《穿衣自由》

作者:[美] 韦罗妮克·海兰

推荐理由: 海兰用时尚行业亲历者的敏锐拆解了服饰背后的复杂博弈,用一个个鲜活案例串联起文化与抗争的脉络:19世纪女性为挣脱束腰的身体解放运动,与当下职场对女性着装的隐性规训相呼应;社交媒体上追捧的“极简风”,实则暗含中产阶层的审美霸权。海兰尤其擅长捕捉时尚中的矛盾,当我们以为穿得“个性”是自由时,却可能早已落入算法推荐的消费陷阱。

本书的价值在于让我们看清“穿衣自由”从来不是孤立的口号。它关乎每个人如何在社会规训与自我表达间找到平衡,如何在潮流裹挟中保持清醒。



《你无与伦比的美丽》

作者:[美] 蒂塔·万提斯/萝丝·阿波达卡

推荐理由: 本书是蒂塔·万提斯与萝丝·阿波达卡联手打造的魅力启示录。作为复古美学标杆的蒂塔,携同资深撰稿人萝丝,以双重视角解构美的本质:它从不是标准化的模板,而是自我意识的绽放。

书中既有蒂塔从一名普通女孩蜕变为舞台传奇的鲜活经历,也有萝丝细腻笔触下的深度思考。她们分享着实用的魅力心得:如何在日常生活中培养自信,用热爱勾勒自己的独特轮廓,于世俗标准中坚守本真。读完这本书,你会明白美丽是多元的,每个人都能活出属于自己的精彩。



《艺术家怎么穿》

作者:[英] 查理·波特

推荐理由: 本书颠覆了我们对艺术家着装的刻板印象。波特以敏锐的时尚洞察力,结合300余幅高清图片和独家访谈,解析了艺术家衣橱背后的深层逻辑:他们的穿着并非为了迎合潮流,而是服务于创作需求、强化个人标识,甚至成为艺术观念的延伸。

本书不仅是一部艺术家的时尚档案,更是一本关于“如何穿出自我”的启示录。它告诉我们:真正的风格不在于追逐流行,而在于像艺术家一样,用服装构建身份,让穿着成为自由的宣言。



在这个充满色彩与创意的时代,穿衣早已超越了其基本的遮体功能,成为表达自我、展现个性的重要方式。它是流动的艺术,是无声的宣言,也是时光淬炼的文化符号。7月,本报为您带来“穿衣、时尚与自由”的主题书单,希望这一本本书能够给予那些有容貌焦虑或身材焦虑的人以启发,让我们重新思考美的本质,是由内而外散发出的光彩,是历久弥新的气质,更是把握人生后的自信。

如果你也想变美

《巴黎美人》

作者:[法] 珍妮·达玛斯/劳伦·巴斯蒂德

推荐理由: 巴黎女人的魅力,从来不是刻意为之的精致,而是漫不经心的自信。这本书像一场流动的街头盛宴,记录了20位巴黎女性的真实生活——她们可能是画廊策展人、花店老板,或是退休的芭蕾舞演员,但无一例外都活出了自己的风采。

你会看到她们用祖母的古董丝巾搭配牛仔裤,在跳蚤市场淘来的大衣里藏着口红和诗集。书中没有一条穿搭公式,却处处是生活哲学:美不是被打造出来的,而是从骨子里溢出的自信。如果你厌倦了千篇一律的时髦教条,看看本书。



《气质之美》

作者:[法] 克莱姆斯·冯·穆弗林

推荐理由: 本书是法国美容专家克莱姆斯·冯·穆弗林创作的优雅指南,以轻松愉悦的笔触传递着历经时光淬炼的生活智慧。书中融合三代美容编辑的经验,打破了“气质天生”的迷思,展现了法国女性从容面对衰老的独特哲学:真正的美是自信与自律的完美平衡——既包含对自我的持续宠爱,又不过分苛求完美。

书中倡导的美容观将护肤、饮食、运动和情绪管理编织成优雅的艺术,教会在时光流逝中保持从容淡定。



《色彩的秘密生活》

作者:[美] 卡西亚·圣克莱尔

推荐理由: 本书为我们解锁了斑斓世界背后的隐秘密码。卡西亚·圣克莱尔以色彩为棱镜,折射出人类文明的万千面相——从埃及艳后用来画眉的铅青,到中世纪修士长袍上的宝蓝,每一种色调都藏着跨越时空的故事。

作者像位耐心的向导,拆解着色彩里的历史褶皱。书中的色彩不再是平面的视觉符号,而是有温度、有重量的生命载体。对于渴望发现日常之美的读者,这是一场妙趣横生的发现之旅,让每一抹色调都成为打开历史的钥匙。



《历史的针脚》

作者:[英] 克莱尔·亨特

推荐理由: 针线和缝纫刺绣艺术的发展始终伴随着人类文明的进程,它不仅是一种生活技能或艺术形式,也是历史的记述、文化的传承。衣着、旗帜、补丁,是人们用来证明自身存在、表达情感的最佳工具。刺绣大师克莱尔·亨特带领我们穿越时空,横跨几大洲:从中世纪的法国到当代的墨西哥和美国,从新加坡的战俘营到苏格兰的家庭阁楼,记录了各大洲男人和女人的故事,以及他们是如何运用针线这门“语言”发出属于自己的声音。

