

中老年

女性服装

搭配技巧

★罗婷 著

腹部凸出，是中老年妇女很常见的体型，为这种体型女性选衣最好不要选择短小的上衣，而应挑选款式宽松、面料挺括的半长外套，再搭配宽摆长裙，就能塑造出一个较美好的衣装外型。

养生与长寿丛书

中老年女性服饰搭配技巧

罗 婷 著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年女性服饰搭配技巧/罗婷著. —北京:中国社会科学出版社,2008.10

ISBN 978-7-5087-2293-1

I. 中… II. 罗… III. ①中年人—服饰美学②老年人—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147444号

书 名: 中老年女性服饰搭配技巧

著 者: 罗 婷

责任编辑: 冯义龙

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 电传:(010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 4.625

字 数: 80千字

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 8.00元

目 录

第一章 中老年服饰搭配的特点	1
一、中老年的气质特点与服饰的关系	2
二、中老年的体型特点与服饰的关系	2
三、中老年的生活特点与服饰的关系	5
第二章 中老年服装细节三要素	6
一、服装款式	6
二、服装材质	32
三、服装色彩	34
第三章 中老年服饰搭配的种类与特征	50
一、根据体型分类（利用服饰弥补身体的不足）	50
二、根据气质、场合、社会角色分类	67
第四章 服饰品	99
一、服饰品的作用	99
二、服饰品搭配综述	99
结束语	142

第一章 中老年服饰搭配的特点

我们在市场上可以看到琳琅满目的服装，然而，其中适合中老年人穿着的却零星可数。中老年人的装扮与青年人有着巨大的差异，应该具有自己的特点。中老年人的穿着具有什么特殊性呢？概括起来说，就是要具有实用、舒适、整洁、美观这样四个基本特点。

实用。衣着最根本的目的是冬天保暖防寒、夏天清凉防晒。对于中老年人来讲，这一点也是他们选择服装服饰首先考虑的标准。中老年人对外界环境的适应能力减弱，尤其是许多老人既怕冷，又畏热。因此，冬装求保暖，夏衣能消暑，就显得尤其重要。这是大多数中老年人在穿着上着重要考虑的问题。

舒适。一般说，中老年人体质要比青年人弱些，动作迟缓些，心肺功能也相应差些，其中一些人还常会有心脏不适、气喘等现象出现。因此，穿着不能对身体产生束缚感，而应力求宽松舒适、柔软轻便、利于活动。宽松舒适的服装很适宜中老年人穿着。为了使服装轻软，还应注意面料和棉衣填充料的选择。

整洁。整洁的衣着，不仅使老人显得精神焕发、风度

儒雅，也有利于健康防病。有条件的外穿衣裤还应用熨斗熨平，保持挺括、清洁。

美观。中老年人的衣着，色彩上要跳出灰、黑、蓝的框框，既要求素雅、深沉，又富于时代感。尤其是年纪大的女性，更应该解放思想，大胆选条格和细点、碎花等色彩雅致、花型新颖、简洁明快的服装。另外，中老年人服装的款式也要提倡有所变化，随时代的发展而不断翻新。

一、中老年的气质特点与服饰的关系

中老年人由于其社会阅历较丰富，气质一般沉稳、持重。因此，其服装的款式也应该方便穿着，不适合服装分割线过多，镶嵌过繁，也不宜有太多的附件、饰物。服装整体视觉效果不应过于张狂或是轻佻，否则反而会弄巧成拙，而且这与中老年人稳重端庄的风度和喜静的年龄特点也不甚相符。当然，中老年人也不应为了强调自己的社会地位和德高望重的身份而过于压制自己穿着彩色服装的想法而使自己显得古板、压抑。总之，中老年人的着装应该稳重而富有活力、体现自己独特的气质和魅力。

二、中老年的体型特点与服饰的关系

同所有服装都要适合模特的体型道理相同，中老年

人的服饰装扮必须符合其体态特征。中老年人除少部分通过身体锻炼，或是从事职业的关系，可以保持与年轻时同样挺拔丰满的身段之外，大多数中老年朋友的身材都与年轻时有较大不同。集中地表现为：身体各处皮肤松懈，赘肉增加，体态变得臃肿。臃肿部位大多集中于腹部和臀部。基于大部分中老年人的体态特征，其服饰装扮必须要满足适合腹部臀部松弛的身材，并能修饰并掩盖这些身体不足之处的要求。我们有时会看到一些中老年人选择的服装并不适合自己。比如，一些中老年朋友为了自己的腰看起来能细一些，而选择那些腰、腹部非常紧身的服装，导致腰腹部出现难看的横褶，不但没有达到服装收腰的效果，反而把自己身体的缺点暴露无遗。这种为了达到想像的视觉效果，忽略了自身条件，只是单纯地选择服装款式的方法是完全错误的。有一句广告词“只买对的，不选贵的。”用在中老年人选择服装上就是“首选合体的”。

目前中老年服装选择的几个误区：

（一）为了显得年轻而造成的选择误区

有的中老年朋友为了使自己显得年轻一点而盲目选择适合青年人的服装款式。这种方法是很不可取的。如下图所示的这款服装若青年人穿着会有不错的效果，此种款式也是今年比较流行的样式。但是如果中老年人穿着这样的服装，色彩是可取的，但是款式则显得不大庄重，过多裸露的肩膀也会大大地暴露中老年人身材上的

弱点。见图 1。

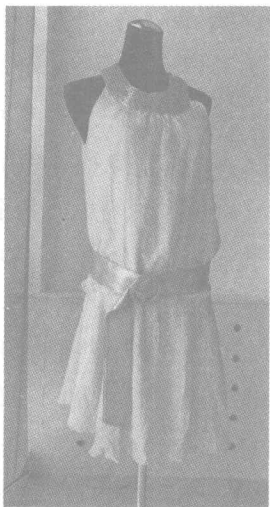


图 1



图 2

(二) 为了显得老成持重而造成的选择误区

有的中老年朋友为了使自己显得成熟稳重而愿意选择色彩较深，款式不那么合体的服装。但是这样主观的、不切合自己年龄实际的服装选择方式不一定适合中老年人。如下图服装搭配中其上衣本身具有很强的艺术气息和轻松飘逸的气质，但是其暗淡的色彩和长款的造型对于穿着者的身材、气质以及肤色有非常高的要求。穿不好会显得中老年朋友们臃肿、累赘。所以说此款服装更适合皮肤较白皙的瘦高型青年人穿用。见图 2。

三、中老年的生活特点与服饰的关系

中老年人尤其是老年人已经淡出了紧张的社会竞争。较多的时间都用于家庭日常生活。对于大多数中老年人来讲，他们总体生活节奏也较为缓慢，养生成为许多人非常重要的项目。因此，中老年人的服装装扮重点已不再是赶时髦、追流行等。而是舒适、健康、自信等更为自我的方面。

中老年人的动作比中青年人缓慢，所以服装款式应宽松大方，易于穿脱，对开的上衣比套穿的合适，拉链、搭扣比纽扣方便。采用封闭式的衣领，不但能保暖，还能起到保护颈椎的作用。吊带服装、不过膝的短裙、短裤都已不适合中老年人穿着。因为此类服装对于中老年来讲不仅不大方、不美观，而且更重要的是对老年人的肩关节、膝关节不利，天气变化易被风寒湿侵袭而引发关节炎。

中老年人鞋子的选择也要符合舒适的原则，由于中老年人身体与体力的变化，过高跟的高跟鞋和鞋底很硬的鞋等不利于健康的鞋子不是中老年人的最佳选择。中老年人的服饰打扮不应为了一时的美观而舍弃健康。因为身体健康、面色红润、步伐矫健的中老年人才是最令人羡慕的。

第二章 中老年服装细节三要素

一、服装款式

服装的款式变化是服装设计和搭配最重要的因素之一。服装的更新换代以及每季的流行都要靠款式的变化来体现。中老年人服装款式设计和搭配更要考虑美观、舒适、收身等多重因素，不能像年轻人那样随意和出位。同时，一些服装款式由中老年人穿用才更能显示出品味和内涵。现举二三例以示说明。

(一) 合体服装

1. 西服套装

中老年人服装款式的选择需要兼顾审美和舒适两方面的要求。因此，其服装款式应简洁利落，切忌层次过多，过于宽松累赘。西服套装是中老年人不错的选择。西服套装剪裁较为立体，塑形效果比较好，能够很好地掩饰身体的一些不足，如小腹的赘肉、臀部下垂等。另外，西服上的分割线具有纵向拉伸的视觉效果。当然，老年人西服套装的选择也有一些小细节需要注意。比如，应选择西服领开得比较高的领型，此种款式相对中性，对于保守的家庭

型和开放的事业型妇女都适合。而领子开得比较低的西服款式较有活力，但对于身材的要求较高，适合腹部没有赘肉的身材穿着。当然，中老年妇女是不适合选择那些为年轻女性设计的腰部收得过紧、肩部过窄、下装裙长较短的西服套装，即使身材很好的中老年妇女也必须考虑到服装的舒适因素。

2. 西服款小上装搭配

白色小上装将提升您的华贵气质。上装内无论搭配白色小背心还是灰色带宝石装饰的小背心都十分端庄，充满

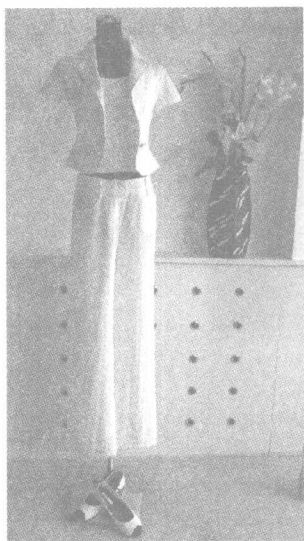


图3



图4

灵气。口子敞开，搭配休闲麻质长裤的装扮适合极具开放意识、灵活敏捷的女性。搭配黑色正装裙，扣子系上的装扮适合略微保守的女性，但领口的宝石装饰可以打破沉闷，降低您的年龄感。但穿着西服小上衣时中老年朋友要注意，一定排除掉皱皱的、过于松垮的领型，因为它会使您显得不够精神。下身的搭配既不能过于紧绷，出现横向褶皱，也不能太松垮与上身干练的装扮不搭调。见图3、图4。

黑色小上装是既显瘦又符合中老年人年龄感的服装单品，为了打破黑色上衣的古板印象，此款采取了系带式前开襟的设计，装饰感极强。系结的方式可以随您喜

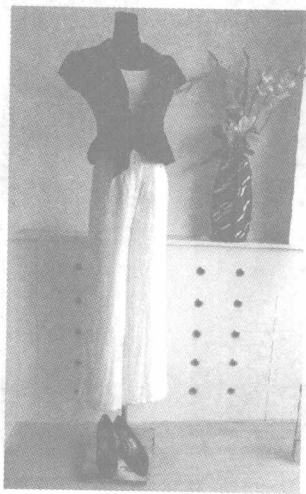


图5

好变换，具有趣味性。下配亚麻面料的白色休闲裤，于率性中兼具女性气质。这种严肃中兼带趣味性的装束，无论是在工作场合还是休闲时光，都是十分适用和入眼的。见图5。

3. 合体衬衫搭配

合体衬衫由于其一般质地比较轻薄，塑身效果不是很理想，而且衬衫前开口的款式使得很多中老年朋友不敢穿着，生怕不再平坦的腹部会将

系着扣子的前襟明显地突出出来。实际上我们完全可以将合体衬衫当作一件薄外套来穿着，它既不像普通外套那样累赘，又可以起到外套遮盖上身的作用。

色彩亮丽的褶皱衬衫可以搭配休闲款的裤装，干净利落，显得轻松活泼。使得原本一件年轻人才能够穿着的时髦衬衣成为中老年人服装搭配的必要单品。见图6。

颜色较深的大尖领衬衣色彩沉闷，对于中老年人来讲款式过于紧身。但是如果解开扣子作为一件外衣穿着并搭

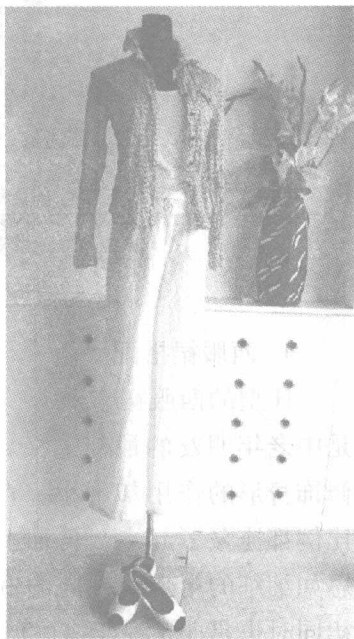


图6

配较为正式的裤装和鞋子，则气质稳重又不失时尚。见图7。

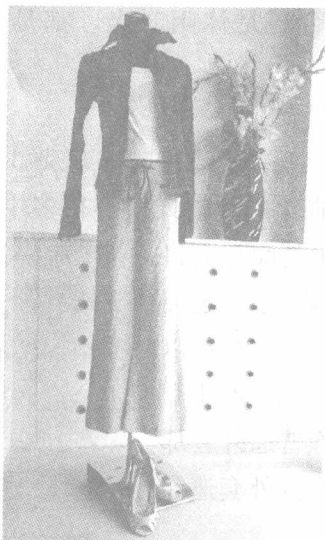


图7

4. 西服裙搭配

H型的西服裙青年人穿着不得当会略显老气，但是却是中老年朋友的最佳选择。此型的裙子虽然造型简洁，但修饰身形的作用却不小。直线条的款式把赘肉与不协调的比例都掩藏了起来，再加上服装本身若再加一些精巧的构思如细细的裙带，纵向的嵌条等，就更加精致有型。H型裙同时也是非常易于搭配的服装款式，可以搭配正装衬衣、丝巾，也可以与休闲的针织衫相配。下面展示同一款白色H型裙的不同搭配。



图 8

这套搭配是典型的上班族的一套正装。直上直下的裙型是严肃端庄女性的首选。同时裙子的白色与绿色上衣上面的银白色纵向条纹上下呼应，整体又充满生机。见图 8。

H 型裙可以作为长风衣的最佳搭配。可以很好地将人们的视线上移，使得风衣的长度也不觉得压抑。白色可以作为一身深色服装的调节剂，古板的裙型若搭配长风衣则

显得足够活泼了。见图9。



图9

正装的H型裙也可以作为休闲服装单品搭配。如图搭配运动休闲T恤都是合理的，只是要注意裙子的颜色不要选得过深就可以。见图10。



图 10

5. 合体裤装搭配

不少中老年妇女喜欢穿裤装多于裙装，因为裤装更易于穿着，活动也方便。但应注意，在中老年裤装的选择上也存在很多误区。比如，喇叭裤或者微喇等裁剪流畅的裤子理论上可以拉长人腿部的视觉比例，使腿部显得修长，如果再配上高跟鞋，更能弥补小腿短粗的不足。但是要想达到以上的效果，穿着者必须拥有纤细的腰部和修长的大腿，因为喇叭裤在以上部位是非常合体的，在膝盖之下才