

家庭生活 小知识丛书

何川 石磊 石峰 编

穿

穿

穿

小知识365

中国环境科学出版社

前 言

家庭生活内容是多方面的。我们从人们在家庭生活中所需要的衣、食、住、用等方面，选取了1095个知识，介绍给读者。为了便于读者阅读，我们分三册出版，《家·家·家——小知365》、《穿·穿·穿——小知365》、《吃·吃·吃——小知365》。希望这三本小书能帮助人们把家庭生活安排得更加舒适和科学。

本书所收内容突出知识性、趣味性和实用性，书中所选知识较“杂”。

本书所介绍的知识恐有不当之处，望读者在实践中去检验，去探索，共同把家庭生活安排得更好。

编者

1991年2月13日

目 录

· 衣着漫谈 ·

1. 含蓄美——我国民族服装的精髓(1)
2. 鲁迅先生对穿着的见解(2)
3. 撒切尔夫人谈时装(2)
4. 撒切尔夫人谈穿衣(3)
5. 日本服装设计师谈高雅(4)
6. 法国妇女装着打扮的奥秘(5)
7. 21世纪妇女的身材(5)
8. 流行世界的五大打扮风格(6)
9. 今天上班穿什么(7)
10. 随意穿着, 独创风格(8)
11. 色彩的象征意义(8)
12. 色不在多, 和谐则美(9)
13. 款式色彩与体型(10)
14. 身材与穿着的选择(12)
15. 察肤现色择服装(13)
16. 女性何时最漂亮(14)
17. 中年妇女打扮要诀(14)
18. 打扮的十大禁忌(15)
19. 老不避俏(16)
20. 欣赏时装表演(17)
21. 时装美的四特点(18)
22. 教养、举止与气质的培养(19)
23. 美与气质(19)
24. 魅力可以培养(20)
25. 人的四种气质类型(21)
26. 怎样走路才会有风度(22)
27. 怎样使形象在照片上更美(22)
28. 什么叫衣着舒适(23)
29. 哪些衣料凉爽(23)
30. 穿皮革服装感觉舒适(24)
31. 夏季穿衣卫生(24)
32. 注意孩子穿衣卫生(25)
33. 过分打扮会影响女孩智力发展(26)
34. 时髦——陷阱(26)
35. 当代女性“四丑”(27)
- 36.

哪些人不宜穿羽绒服(28) 37. 腈纶衫与羊毛衫不宜同时穿(28) 38. 穿羊毛衫要注意什么(29) 39. 哪些人不宜穿茄克衫(29) 40. 化纤织品忌火星(30) 41. 人造丝汗衫穿着“五不”(31) 42. 女青年不宜穿尼龙内裤(31) 43. 游泳衣卫生不容忽视(32) 44. 真丝衣服的医疗功能(32) 45. 冬季戴帽与健康(33) 46. 能治病的氈纶衣服(34) 47. 编织毛衣能健脑(34) 48. 化纤服装与您的健康(35) 49. 化纤织品产生的静电与人体健康(36) 50. 高血压病人穿最有讲究(37)

· 服装鞋帽 ·

51. 领型与脸型(39) 52. 会使你增高的穿衣法(40) 53. 瘦人穿衣别有韵味(41) 54. 体胖的人如何选择服装(41) 55. 紫色服装的搭配(42) 56. 冬装怎样穿得美(43) 57. 怎样戴围巾才有魅力(43) 58. 穿旧衣物如何打扮(44) 59. 茄克服饰配套艺术(45) 60. 春秋时令装——坎肩(45) 61. 夏季服装与发型(46) 62. 穿腈纶衫裤的合理方法(47) 63. 学生服的款式、色彩和面料(47) 64. 特体青少年怎样选择服装(48) 65. 儿童服装的科学选择(50) 66. 怎样选购童装(50) 67. 开裆裤穿到什么时候(51) 68. 儿童应穿背带裤(52) 69. 妇女的体型与着装(53) 70. 中年妇女的穿着打扮(54) 71. 女青年穿着要适度(55) 72. 体态丰满的女性如何穿衣(56) 73. 姑娘在冬季如何打扮(57) 74. 女子穿裤有讲究(57) 75. 什么样的体

- 型适合穿健美裤(58) 76. 女子穿牛仔裤的诀窍(58)
77. 穿着迷你裙的诀窍(59) 78. 裙裤(60) 79.
衬裙的审美作用(60) 80. 要注意婚后的修饰(61)
81. 乳罩的由来(61) 82. 戴乳罩的益处(62)
83. 用乳罩须知(62) 84. 如何选购乳罩(63)
85. 西装穿着艺术琐谈(65) 86. 西装的款式与领带
(68) 87. 谈西装的手帕卷花(70) 88. 如何选择
西装(71) 89. 西装配穿毛衣有哪些讲究(72)
90. 西装与羊毛衫搭配要领(73) 91. 穿西装怎样选
配领带与衬衫(73) 92. 你应该系何种领带(74)
93. 领带卡的用处(75) 94. 打领带的艺术(75)
95. 西服领上“美人眼”(77) 96. 穿西服四忌
(77) 97. 西服的保养(78) 98. 领带过紧殃及
视力(79) 99. 风衣(79) 100. 旅游服装(80)
101. 怎样的泳衣适合你(80) 102. 居室服装(81)
103. 睡衣裤的由来(82) 104. 冬季睡袍(83) 105.
夏天戴什么帽子好(83) 106. 如何选配腰带(84)
107. 怎样挑选钮扣(85) 108. 鞋与健康(85)
109. 鞋跟的最佳高度(86) 110. 穿高跟鞋者腿脚的锻炼
(86) 111. 鞋的颜色与服装(87) 112. 穿鞋
(88) 113. 怎样选购皮鞋(88) 114. 皮凉鞋的
选择(89) 115. 老年人应穿合适的鞋(90) 116.
怎样为孩子选购鞋(90) 117. 鞋子衣服怎样配色
(91) 118. 时尚的配搭——袜子(92) 119. 夏天
穿什么袜子好(93) 120. 选择长筒袜(93) 121.
如何穿袜更保暖(94) 122. 女子手套的选用(94)
123. 穿衣戴帽的学问(94) 124. 戴帽的艺术(95)

· 健 美 ·

125. 现代女性形体美的标准 (96) 126. 健美的
十条标准 (96) 127. 青春期形体美 (97) 128. 女
性的美好姿态 (101) 129. 愿女孩们都有健美的身材
(102) 130. 健美锻炼须知 (102) 131. 牙齿健美
七法 (103) 132. 按摩消除眼眶皱纹 (104) 133.
女子颈部健美操 (104) 134. 健美锻炼法 (105)
135. 简易健美体操 (106) 136. 体型健美的简易锻炼
法 (106) 137. 中年妇女的胸部健美 (108) 138.
中年妇女的健身、护肤与营养 (108) 139. 中青年妇女
减肥健美操 (109) 140. 如何美化你的双足 (110)
141. 怎样练就健美的步态 (110) 142. 走路健美法
(111) 143. 如何使腿形更美 (111) 144. 腰部如
何健美 (112) 145. 哺乳与乳房健美 (112) 146.
想留条——每天只需5分钟锻炼 (113) 147. 不良习惯
会损形体美 (114) 148. 毅力、饮食、运动——健美三
要点 (115) 149. 怎样防治驼背 (115) 150. 老年
人怎样保持形体美 (116) 151. 为了健美请您充分利用
“等候”的时间 (116) 152. 发型也是造型艺术 (118)
153. “刘海”的来历 (119) 154. 未来美发趋势 (119)
155. 美丽秀发的标准 (120) 156. 女子发式的选择
(120) 157. 根据发质选择发型 (122) 158. 不同体型发
型的选择 (123) 159. 秀发披肩并非对每一个女性都合适
(124) 160. 适当的发型可以化丑为妍 (125) 161.
如何鉴定头发的健康与否 (126) 162. 如果你想有
一头美发 (127) 163. 头发健美四则 (128) 164.

健发按摩法(129) 165. 冬天怎样保护发型(130) 166. 如何防止阳光的曝晒(130) 167. 危害秀发的四大致命伤(131) 168. 烫发不宜过频(132) 169. 洗头过频无益(133) 170. 洗头护发法(133) 171. 头发的营养(135) 172. 乌发与美食(135) 173. 脱发应注意的事项(136) 174. 防止脱发十要诀(137) 175. 皮肤与健美(138) 176. 皮肤的生理需要(139) 177. 世界第一美容夫人的护肤秘诀(140) 178. 怎样使皮肤经常保持细嫩(141) 179. 如何保护脸部皮肤(143) 180. 洗脸的学问(143) 181. 有皱纹的脸不宜多擦香粉(145) 182. 脸部皱纹消除法(145) 183. 手部皮肤健美(146) 184. 旅游途中护肤四法(146) 185. 眼睛不美的姑娘怎样打扮(147) 186. 如何选配眼镜架(148) 187. 配戴眼镜的适应症(149) 188. 眼镜架如何保护(150) 189. 配戴隐形眼镜应注意什么(151)

· 美容 化妆 服饰 ·

190. 美容小史漫话(152) 191. 美容的步骤(153) 192. 中年妇女美容技巧(155) 193. 美容小验方(156) 194. 睡前保健美容(156) 195. 美容与睡眠(157) 196. 口部美容法(157) 197. 美容四戒(158) 198. 美容四不宜(159) 199. 美容忌(160) 200. 美容十戒(161) 201. 美容化妆忌“小镜子病”(162) 202. 已落伍的4种美容方式(162) 203. 姑娘化妆二忌(163) 204. 人的哪个部位最早衰老(164) 205. 化妆有助于消除疲劳(164) 206.

老年妇女化妆好(165) 207. 初学化妆要有重点(165)
208. 英国皇家美容师的化妆秘诀(166) 209. 化妆
基本知识(166) 210. 女性的春、夏、秋、冬妆(170)
211. 精致柔美型化妆要诀(173) 212. 美人如何掩饰
微疵(174) 213. 早晨快速化妆法(175) 214. 晚
妆的技巧(175) 215. 工作妆的特点(177) 216.
姑娘怎样化妆(177) 217. 新娘妆(178) 218. 各
种脸型化妆技巧(179) 219. 怎样抹胭脂(180)
220. 扑粉底的诀窍(181) 221. 女性的眉毛(182)
222. 怎样化眼妆(182) 223. 眉的化妆(184) 224.
永葆眼皮的青春(187) 225. 小眼睛怎样化妆才能显得
大(188) 226. 眼影的使用(188) 227. 唇的化妆
(189) 228. 怎样用口红掩盖嘴部缺陷(191) 229.
耳的化妆(191) 230. 鼻的化妆(192) 231. 下颌
的化妆(193) 232. 指甲的化妆(194) 233. 护理
指甲的方法(195) 234. 美化指甲要防止毒从口入
(196) 235. 涂指甲油的利弊(196) 236. 指甲油
的选择(197) 237. 化妆效果的检查(197) 238.
怎样卸妆(198) 239. 女性使用化妆品应注意(199)
240. 正确使用香水(199) 241. 国际标准香水分5级
(200) 242. 怎样识别变质的化妆品(201) 243. 抗
皱并非只有化妆品(201) 244. 彩带更添玉颈香(202)
245. 勇士腰带挂件(202) 246. 金戒指的由来(203)
247. 戴戒指的含义(203) 248. 戴戒指的讲究(204)
249. 黄金的识别(204) 250. 仿金首饰的选择(205)
251. 戴项链应注意什么(206) 252. 选择挂件要注意
什么(206) 253. 胸针的挑选和佩戴(207) 254.

愿你也爱小饰物(207) 255. 漫话白银首饰(208)
256. 穿耳环孔须知(208) 257. 金银饰品恢复光泽的方法(209) 258. 选购翡翠玉饰小知识(210) 259.
耳环、脸型、肤色(210) 260. 佩戴玉石有益健康
(211) 261. 秋装与首饰(211) 262. 戴项链、耳
环的要诀(212) 263. 夏季饰物——手镯(213)

· 制做 洗涤 保藏 ·

264. 量体方法(214) 265. 服装的号型系列(214)
266. 计算衣料新方法(215) 267. 服装鞋帽标记的识
别(216) 268. 化纤分类和命名表(218) 269. 常
见各种纤维在燃烧时的特征表(218) 270. 怎样选择衣
料(219) 271. 不宜在晚上选购衣料(221) 272.
布料正反面的辨别(221) 273. 怎样选购家庭装饰布料
(222) 274. 毛料的挑选(223) 275. 如何选购冬
季服装(223) 276. 如何选购夏季服装(224) 277.
怎样选择美观合体的编织服装(224) 278. 孕妇服装巧
节省(225) 279. 老年人怎样选择夏季服装(226)
280. 选择睡衣(226) 281. 挑选汗衫背心(227)
282. 怎样挑选真丝绣衣(227) 283. 怎样挑选丝绸被
面(228) 284. 做丝绸衣服要注意什么(229) 285.
怎样选择孕妇装(229) 286. 标签巧识毛织品(230)
287. 免毛针织品的真伪(230) 288. 免毛衫选购和使
用(231) 289. 毛线品名、规格、成分表(232)
290. 毛腈毛线(232) 291. 开士来与膨体纱(234)
292. 马海毛(234) 293. 怎样选购羽绒服(235)
294. 羽绒服的“五忌”(235) 295. 皮革巧辨别(236)

296. 毛皮产地、形态、特点、用途表(237) 297. 皮革服装的挑选与护养(240) 298. 裘皮大衣的选购(241) 299. 怎样洗毛衣(241) 300. 巧洗毛衣(242) 301. 彩条羊毛衫洗涤法(242) 302. 纯毛线的最佳洗法(243) 303. 如何洗拉毛围巾(243) 304. 防止羊毛衫缩水法(244) 305. 马海毛毛衣编织、洗涤和存放(244) 306. 兔毛衫的穿用、洗涤和收藏(245) 307. 衣物上啤酒、黄酒的除法(246) 308. 衣服霉迹除去法(246) 309. 化学纤维品的去污方法表(247) 310. 用肥皂洗油渍好(249) 311. 衣物上血渍的除法(249) 312. 衣物上墨汁的除法(250) 313. 衣物上茶、咖啡渍除法(250) 314. 各种化学纤维织品的洗涤条件表(251) 315. 丝绸被面的洗涤(251) 316. 衣服勤洗才耐久(252) 317. 衣服不要在水里泡太久(253) 318. 洗夏衣小经验(253) 319. 新内衣要先洗涤(254) 320. 白色丝绸易泛黄(254) 321. 衣领洗涤的方法(255) 322. 怎样洗领带(255) 323. 风衣的洗涤(256) 324. 帽子的洗涤(256) 325. 丝袜的保养与洗涤(257) 326. 蚊帐、窗帘洗涤方法(258) 327. 怎样洗纯毛料服装(258) 328. 毛衫领服筒便干洗法(259) 329. 呢服筒易除尘法(259) 330. 如何保养洗涤毛毯(260) 331. 羽绒服的洗涤(261) 332. 洗羽绒服不要用洗衣机(262) 333. 毛皮的洗涤方法(262) 334. 皮革保洁去污法(263) 335. 晒衣服的好方服(263) 336. 羽绒制品要勤晒(264) 337. 内衣、内裤不宜翻开晾晒(264) 338. 防衣服褪色法(265) 339. 熨斗温度巧测定(265)

340. 衣料耐热度及熨烫表(266) 341. 衣服烫黄补救法(267) 342. 真丝围巾洗熨法(267) 343. 皮鞋的保养(268) 344. 擦皮鞋的窍门(268) 345. 皮鞋发霉处理小知识(269) 346. 皮鞋湿了不可曝晒(269) 347. 塑料袋收藏皮鞋(269) 348. 丝绸服装的保养(270) 349. 怎样收藏夏装(271) 350. 怎样收藏冬装(271) 351. 羽绒制品的保藏(272) 352. 裘皮服装的保养和收藏(273) 353. 怎样防止毛中变硬(273) 354. 涤纶织物拉丝怎么办(274) 355. 如何防止涤纶织物“起球”(275) 356. 加固毛衣袖口的小经验(275) 357. 略加修改旧衣更新(275) 358. 巧上松紧带(277) 359. 如何保护好兔毛衫(277) 360. 怎样修补皮革服装(278) 361. 仿绸服装防脱线(278) 362. 旧衣服复新法(279) 363. 旧毛线的巧用(280) 364. 鞋油干了怎么办(280) 365. 毛料裤膝盖鼓包怎么办(281)

· 衣着漫谈 ·

1. 含蓄美——我国民族服装的精髓

含蓄是我国民族服装的精髓。它与我国悠久的文化和民族个性有关。

《诗经·卫风·硕人》篇中描写卫庄公的夫人姜氏的装束道：“硕人其颀，衣锦褰衣。”意思是说：那个美人儿高高的个儿，漂亮的衣服用外衣罩起来，以免太刺眼了。可见那时的人们就以含蓄为美。这是长期以来，我国人民在装束上的一个显著的特点。过去我国妇女，内穿大红袄，外面总爱罩件颜色较为暗淡的褂子，只在领口处隐约闪出一点红色，真好比“万绿丛中一点红”，别具一番风采。

细究起来，这种以含蓄为美的审美观，实际上也是我国人民内向性格的一种表露。

当然，我们民族的装束并不是十全十美的。过去，有些着装习惯（如缠足）还相当残忍，并带有浓厚的封建色彩。近几个世纪，全世界的服装都在从“民族化”向“国际化”发展，西装已成为各国各阶层人士爱穿的礼服，西服裤也早已成为我国人们日常穿着的服装。尽管如此，我们民族仍有着自己独特的生活环境和审美情趣，在吸收外民族的服装文化，创造现代新式服装的过程中，不能忘记我们本民族文化的优良传统，不能忘记我们一向崇尚的含蓄美，更不能因为我国目前装束艺术的落后，而盲目自卑，视国外的一切为先进，把国内的一切，包括我国灿烂丰富的文化传统都看得一

钱不值。所以，我们认为，在服装文化的继承与创新、吸收与借鉴的过程中，只有把外来的好东西与我们民族的审美习惯和民族特点结合起来，才能真正形成我国服装的民族特色。

2 鲁迅先生对穿着的见解

一次，著名女作家肖红穿着宽袖的、新奇的大红上衣到鲁迅家去，她看鲁迅没有注意她的衣服，就问：“周先生，我的衣裳漂亮不漂亮？”鲁迅先生从上往下看了一眼：“不大漂亮。”过了一会又接着说：“你的裙子配的颜色不对，并不是红上衣不好看，但红上衣要配红裙子，不然就是黑裙子，咖啡就不行了，这两种颜色放在一起很浑浊……你的裙子是咖啡色的，还带格子，所以把红衣裳也弄得不漂亮了。”

那天鲁迅先生很有兴致，他还告诉肖红：“人瘦不要穿黑衣裳，人胖不要穿白衣裳；脚长的女人一定要穿黑鞋子，脚短的女人一定要穿白鞋子；方格子的衣裳胖人不能穿，但比横格子的还好，竖的把人显得长，横的把人显得宽……”肖红感到有些意外：“周先生怎么也晓得女人穿衣裳这些事情呢？”

鲁迅回答：“看过书的，关于美学的。”

看来，我们要使自己的穿着漂亮、得体，还真需要懂一些美学方面的知识呢。

3. 撒切尔夫人谈时装

我对时装有非常浓厚的兴趣，它给人带来两件乐事，首

先，衣着美丽整齐，使人看了有赏心悦目之感；其次，它推动了服装业的发展。当你选购衣服时，切勿穿上衣服笔直地直立在镜子面前，而要来回走动几步，观察一下衣服如何摆动，是否匀称得体。一些常在公众面前出头露面的妇女，往往爱穿比较高档和端庄素雅的服装。因为一个人的服装常常可以衬托出个人气质。衣着漂亮整齐的女子绝不会给人浮夸失态的印象。当我在国外遇到其他国家的女部长时，我们的穿着方式几乎不约而同。当我不知该穿什么衣服在某个重大场合露面时，我一般倾向于不穿新制的衣装。

我曾仔细观察那些衣着漂亮的女子，发现了佩戴装饰件的重要。当你穿上一件平淡无奇的女服或外套时，若能再佩上一对珍珠耳环，就会显得气度不凡。我所穿的皮鞋式样都很普通，我一直喜欢黑色或藏青色的山羊和小公牛皮鞋。

4. 撒切尔夫人谈穿衣

前不久，英国广播公司电视台第二频道播放了这么一个节目：介绍了几个不同阶层的英国妇女的衣柜里的衣服。其中介绍了英国前任首相撒切尔夫人的衣柜，请她将柜里的服装向公众开放，让大家了解这位女政治家在衣着方面的喜好和学问。

撒切尔夫人告诉大家说，她喜欢的颜色基调是海军蓝与黑色，但她也喜欢栗色和深红色。然而撒切尔先生则喜欢夫人穿着色彩鲜艳、美观漂亮的衣服。他常对夫人说：“亲爱的，不要再穿黑色的了。”

撒切尔夫人规劝英国的一些购衣嗜好者要注意小心花钱。她常把几年前买的衣服根据现时的服装流行式样放长裙

脚或加上垫肩。她说：“我已经把所有的衣服都加上垫肩，而且学会了不要把衣服的折边熨压得太死。”她认为服装基本式样是不会变的，把旧式样的衣服进行修改是她服装保持时髦的秘诀。她的内阁里的男同事们往往将同样的一套西服配上不同的衬衣和领带穿，她也是根据不同的场合把她的衣服搭配起来。撒切尔夫人认为她不愿意显得不合时尚，但也不要太过时髦。她认为去参加一些重要活动或去干一件特别的事情，不能穿新衣服，而最好穿上以前曾经给自己带来运气的衣服。女首相是不喜欢戴钻石或穿裘着皮的，但她认为佩戴一些小装饰是很重要的。她最喜爱的是珍珠，只要稍作留意，人们就不难发现。大多数的场合她都是佩戴珍珠串和配上一副珍珠耳环，这样使得撒切尔夫人显得神态娴雅，落落大方，不失其作为一国之首相的政治家风度。

5. 日本服装设计师谈高雅

日本时装设计师君岛一郎、渡边雪三郎在谈到对日本现在的青年人穿着打扮问题时说：希望青年人了解并掌握真正的美学知识。首先应该学会控制服装的色彩数量，在没有掌握色彩学知识之前，最好控制在两个色彩以内，并以白色领子为基础，使靠近脸的部位给人以清洁之感，同时面部表情也显得格外动人。在谈到“高雅”与“妖艳”时，他说，目前有的女青年，黄金首饰叮当作响，大红指甲油、大红唇膏，以为这才是美，实际上是糟蹋了这些化妆品。请记住，所有的服饰品、化妆品色彩都应统一服装色调服务，不要让它们单独跳出来，否则就变得妖艳，令人生厌了。

高雅并不是单指服装，它包括生活的各个方面，并与一个

人的知识面、人生观有密切的联系。没有良好的知识修养，没有高尚的言谈举止，尽管穿着高贵的服装，也会令人作呕。

当然，与此同时，还应注意整体的平衡，包括发型、化妆、礼貌、整洁、言谈举止等各个方面。

6. 法国妇女装着打扮的奥秘

法国妇女会打扮，这是世界公认的。为什么法国妇女无论穿什么都让人觉着特别好看呢？其奥秘是她们在选购衣物及服装色彩的搭配上有独特之处。

法国妇女在选择衣服颜色时，以黑、白、深蓝、枣红及米色为基调。黑色是“百搭”色调，即与任何颜色的衣服都可以搭配。虽然她们的服装以深色为主，但衣饰方面却讲究鲜艳，如艳丽的丝围巾、鲜色的衬衫等。法国妇女还喜欢用小饰物，如胸针、耳环之类来配衬深色的外套，使衣着更典雅、更新颖。

法国妇女在穿着打扮上还有一个特点，就是不一窝蜂地模仿“时髦”，而是根据自己的特点作出适当地选择，以求鲜明的“个性”。

7. 21世纪妇女的身材

美国权威性科学杂志《总体月刊》的总裁嘉茜·基顿女士，按照目前科技进展的趋势对21世纪的妇女生活作出预测。她指出，21世纪的妇女，在精神、体力、容貌、生活，以至工作、事业方面，都比今天优越得多，前景充满了光明

和幸福。在体型方面，21世纪的妇女比今天的妇女要长得苗条，健康而结实，体能也大大增强。

医学、电子技术的发展，会使“节食”、“减肥”成为历史名词。因为将来的食物，营养成分将全部由电脑按照个人体质的需求加以分析，热量与脂肪的含量都恰到好处，不必担心过肥或太瘦。

高度发展的外科整容技术，完善的营养供应以及良好的身体健康护理，将会使21世纪妇女的容颜，较她们的实际年龄要年轻得多。年逾古稀的妇女，可以保持今天30岁的女子的风韵，她们完全没有皱纹、赘肉和多余的脂肪。

8. 流行世界的五大打扮风格

自然型 这种风格一般在有一定文化和美学修养，且上了点年纪的知识分子中流行。她们不喜欢人为打扮痕迹，而是充分利用自身的头发、容貌、肤色，稍加修饰，再配以适合自己年龄和身份的服装，显得朴素大方。

浪漫型 浪漫型女性往往脸蛋秀丽，因而衣服的领口、饰物的色调应有助于将人们的视线引向脸庞，有些浪漫女性喜欢带男性气质的打扮，别具一格，这也是可取的。

淡雅型 一些有一定文化和美学修养的青年女子，喜欢淡雅型的打扮。她们往往刻意打扮而不露痕迹。服装也追求新颖和色彩漂亮，但穿着显得得体，与环境协调，清新淡雅，引人注目。

传统型 这类妇女具有匀称、正常的容貌，身材较好，穿着考究但不赶新潮，精明有眼光，常修饰得很完美。这种打扮出现在五颜六色的现代打扮中，会显得庄重，格外引人