



老年生活读物

张春娥 著

老年人服装 巧搭配



LAONIANREN FUZHUANG
QIAO DAPEI



老年朋友生理、心理特点



、颜色选择



老年服装搭配实例

服装保养知识



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

老年人服装 巧搭配



张春娥 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年服装巧搭配/张春娥著. —重庆:重庆大学出版社,
2013.10

(惠民小书屋丛书,老年生活读物)

ISBN 978-7-5624-7402-9

I. ①老… II. ①张… III. ①老年人—服饰美学—通俗
读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139446号

老年人服装巧搭配

LAONIANREN FUZHUANG QIAODAPEI

张春娥 著 张龙琳 校订

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑:熊佳树 版式设计:田莉娜

责任校对:谢 芳 责任印刷:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:023 88617190 88617185 中小学

传真:023 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn 营销中心

全国新华书店经销

重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:7.125 字数:116千

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7402-9 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

老年期是一个相当长的时期，不同时代有着不同的阶段划分，为研究方便，现代有学者把老年期划分为三个阶段，55~65岁为老年前期，65~75岁为老年期，75岁以上为衰老期。

不管是在生理上，还是心理上，老年人与青少年期、中年期相比都有了处于自身年龄阶段的特色，在衣着装扮上，也有了自身的定义与审美要求。因此，在服装以及服饰品的选择上，需要更加注重服装的舒适程度等各方面的要求。人到老年，首先在生理、容貌和身材都已经失去了青春之美，面对自身身体的变化，不禁会稍稍惋惜感叹。但是，如果适当打扮一番，穿着适合自身又舒适的服装，不仅在外表上有所改变，会显得稳重端庄、富有气质，而且对自己的心理也会有良好的暗示及良好的影响；同时，选择舒适、实用、整洁、美观的穿着，对老年人的健康也大有益处。

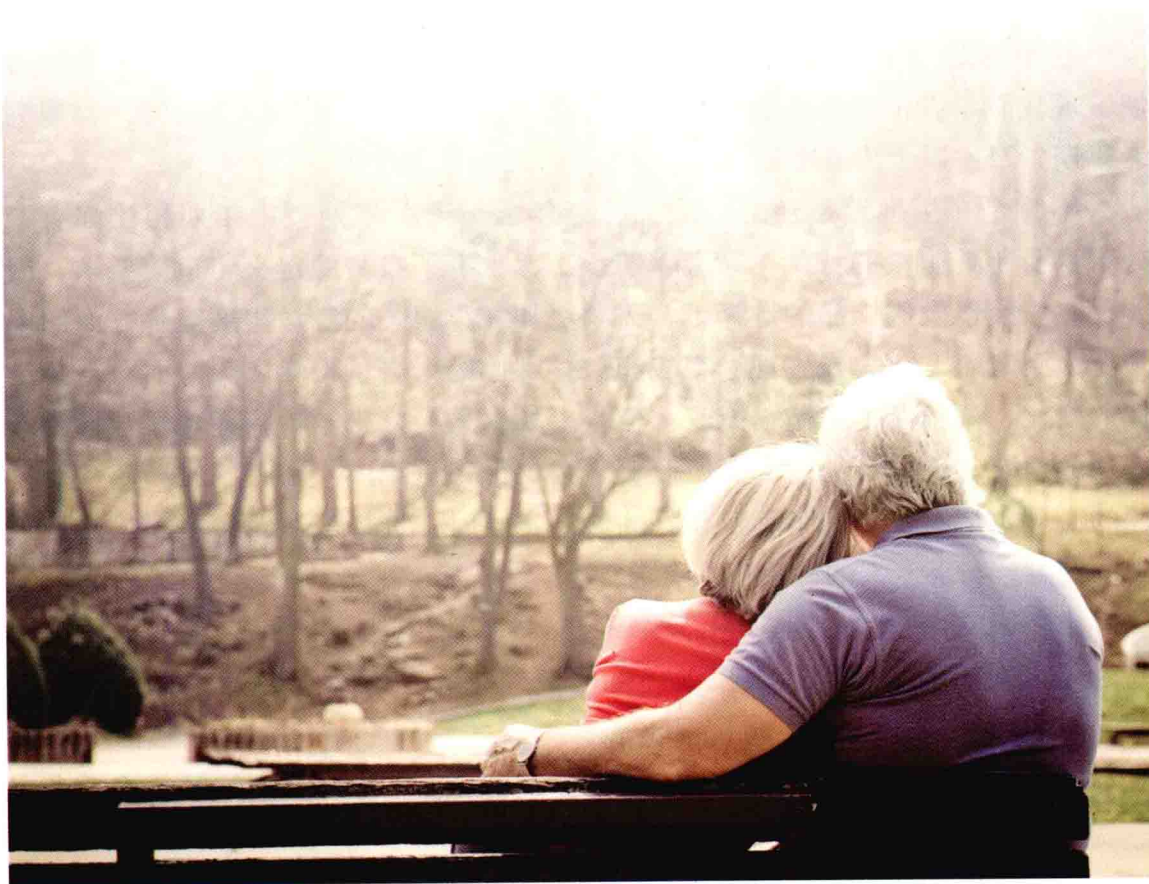
本书从老年人的生理、心理特征入手，从生理角度和心理角度出发探究老年人对着装的不同审美以及不同着装需求，从春夏秋冬四季以及不同场合的背景阐述老年人在不同情况下怎样穿着才有利于老年人的身心健康；针对不同的老年人体型，着装上也有不同的讲究；本书还涉及老年人的服饰配

件、服饰日常保养、衣橱收纳等比较实用的环节，对老年人的日常服装指导具有一定作用与指导意义。本书的部分内容也为中央高校基本科研业务费专项XDJK 2010C104的阶段性成果。

在本书的编写过程中，特别感谢武汉雅韵诚品贸易有限公司对本书的大力支持，本书所涉及图片均由该公司旗下“xlotus”老年服装品牌所提供，在此表示感谢！

作者 张春娥

2013年2月



目录

第一章 老年人生理、心理特性

第一节 老年人生理特性·····	2
第二节 老年人心理特性·····	5
第三节 老年人着装心理·····	8

第二章 老年服装特性

第一节 面料的选择·····	11
第二节 色彩的选择·····	13
第三节 图案的选择·····	18
第四节 款式特点·····	19
第五节 老年服装内涵·····	23
第六节 老年服装特点·····	25
第七节 老年人的着装原则·····	26

第三章 老年服装分类

第一节	按款式分	33
第二节	按用途分	37
第三节	按季节分	39
第四节	鞋帽配饰	42

第四章 春秋季服装搭配技巧

第一节	春秋季服装特性	47
第二节	春秋季服装推荐款式	49
第三节	搭配实例详解	50

第五章 夏季服装搭配技巧

第一节	夏季服装特性	56
第二节	夏季服装推荐款式	58
第三节	搭配实例详解	61

第六章 冬季服装搭配技巧

第一节	冬季服装特性	65
第二节	冬季服装推荐款式	67
第三节	搭配实例详解	68

第七章 不同场合服装搭配技巧

第一节	不同的场合	74
-----	-------	----

第二节	正式场合·····	76
第三节	非正式场合·····	78

第八章 不同体型的服饰搭配技巧

第一节	老年人的不同体型差异·····	82
第二节	老年服装搭配与体型·····	84
第三节	中老年服装搭配与健康·····	91

第九章 老年服装消费市场

第一节	我国老年服装市场的发展现状·····	92
第二节	老年服装市场亟待开发·····	94
第三节	老年服装保养·····	96

附 录

参考文献

第一章 老年人生理、心理特性

要了解老年人的生理以及心理特征，首先要弄清楚老年人的概念以及范围。要了解什么是老年期，首先要了解什么是“生命周期”。生命周期这个概念源于生物学，后移植到社会科学领域中，指一个个体从出生到逐渐成长、衰退再到死亡的一系列形态和功能的变化过程。通常我们将人的生命周期分为婴儿、儿童、少年、青年、中年、老年几个阶段，显然，老年期是人生的最后一个阶段。年龄，是标记人的生命周期的时间尺度，老年期的界定也是以年龄为标准的。

西方一些国家一般将老年期的起点年龄定为65岁，我国则习惯定为60岁。1964年我国第一届老年学与老年医学会议上明确规定，男、女都以60岁以上为老年期。1980年亚太地区第一届老年学学术会议也规定60岁以上的为老年人。

在中国民间，“年过花甲”即称为老年人。老年期是一个相当长的时期，不同时代有着不同的阶段划分。《周礼》曾将老年期分为五个阶段：“五十曰艾，六十曰耆，七十曰耆，八十、九十曰耄，百岁曰期颐。”《说文》上则从70岁算起，将老年期分为四个阶段：“七十曰老，八十曰耆，九十曰鲐背，百年曰期颐。”为研究方便，现代有学者把老年期划分为三个阶段，55~65岁为老年前期，65~75岁为老年期，75岁以上为衰老期。

需要指出的是，每个人的生命年龄增长的速度虽然相同，但由于其所处的客观环境千差万别，以及个人的体质等其他因素的影响，生命年龄并不能完全代表一个人的生理功能、心理状况以及社会活动能力等方面的内容。

第一节 老年人生理特性

老年人与青少年相比，在外表上的变化最为显著。老年期的典型特征就是“老”，即老化、衰老的意思，而人的老化首先就是从生理方面开始的。这种生理特征的变化不仅体现在老年人的外观形态上，还反映在人体内部的细胞、组织和器官以及身体各功能系统的变化上。

老年人形态上的变化包括细胞变化、组织和器官变化以及整体外观变化。

1. 细胞的变化

这一变化是人体衰老的基础，主要表现为细胞数的逐步减少。

2. 组织和器官的变化

由于内脏器官和组织的细胞数减少，脏器发生萎缩，重量减轻。

3. 整体外观的变化

(1) 头发 老年人的头发发量开始减少，发色开始由黑转白。

(2) 皮肤 皮肤逐渐松弛，出现皱纹、色斑等。

(3) 身高 身高在原有青、壮年的基础上逐渐变矮。

(4) 体重 逐渐下降。

(5) 其他 肌肉松弛、牙齿松动脱落、语言缓慢、耳聋眼花、手指哆嗦、运动障碍等也是我们常见的老年人的外貌特征。

虽然如此，上述这些变化因人而异，个体差异很大，它与一个人的健康状况、生活方式、营养条件、精神状态和意外事件等因素都有着密切的关系。

在生理功能方面，老年人也表现出了明显的衰退趋势。

首先，贮备能力减少；其次，适应能力减弱；再次，抵抗力下降；最后，自理能力降低。

在老化过程中，生理功能的降低也同样存在个体差异，衰退情况各不相同，而且，同一个体的各个器官功能的衰退情况也不尽相同。但总的说来，机

体的生理功能随年龄增长而发生的变化是有规律的，各个组织、器官系统将会出现一系列慢性退行性的衰老变化，并呈现出各自的特点。生理衰老是人类生命过程中不可避免的自然现象，在这一过程中，随着人的整个机体的形态、结构与功能的逐渐衰退和老化，就难免身体的某些部位或器官发生功能性的障碍，这些障碍如果得不到及时排除和减缓，各种疾病就会随之而来。

随着生理机能的逐渐衰退，老年人的大脑功能也有不同程度的退行性改变，这表现在如下几个方面：

1. 运动反应迟缓

通过与老年人接触，会发现：无论是在说话、听力还是记忆力上，老年人都有了明显的迟钝现象。视觉和触觉等感官接受到外界给予的信号后的瞬间，便向大脑传输针对性极强烈的感官信号，再经大脑皮层分析处理后，将反馈信号传输给运动系统，出现一系列动作。

老年人的感官系统随着机体的衰老，将发生反应迟缓，传输信号减慢或减低，而这样的变化常常表现在老人们的行走、持物动作、发音等诸多方面。老年人的反应速度较青年和成年人的反应速度减慢20%~30%，出现了显而易见的迟缓表象。

2. 记忆能力的错位

人的记忆力在45岁之后将进入逐渐衰退的阶段，到70岁之后又将进入另一个记忆力明显降低的阶段。因此记忆力降低是老年人一个显著的特征。其特点如下：

- (1) 理解记忆保持较好，机械记忆明显衰退。
- (2) 回忆能力衰退明显，再认能力衰退不明显。
- (3) 记忆速度明显减慢。
- (4) 短时记忆能力明显下降。
- (5) 远事记忆良好，近事记忆衰退。

3. 思维衰退速度较慢

年老过程中思维的衰退出现较晚，尤其是与熟悉的、专业有关的思维能力在年老时仍能保持。但老年人由于感知和记忆力的衰退，在概念、逻辑推理和问题解决方面的能力有所减退，而其中尤为明显的则是思维的敏捷性、流畅性、灵活性、独特性以及创造性。

4. 人格的改变

老年人的价值、信念较少改变，因而常给人一种保守的印象；老年人由于脑生理功能衰退，表现出心理能量减少，在生活中表现出一种被动、退缩和迟缓的印象，这不是消极的，而是一种主动的自我保护。在日常生活中，老年人学会了将有限的生活能量用在最有效的生存活动上，是一种适应性变化。老年人由于生理功能减退和慢性疾病发病率高使其常常感觉到身体不适，因而容易产生抑郁感和孤独感。

5. 老年人的情绪特点

(1) 老年人更善于控制自己的情绪。调查结果表明，老年人比青年人和中年人更遵循某些规范以控制自己的情绪，尤其表现在控制自己的喜悦、悲伤、愤怒和厌恶情绪方面。

(2) 老年人的情绪体验比较强烈而持久。就情绪体验而言，由于老年期中枢神经系统有过度活动的倾向和较高的唤醒水平，老年人的情绪呈现出内在、强烈而持久的特点，尤其是对消极情绪的体验强度并不随年龄的增长而减弱。老年人由于比较理性，往往通过认知调节来减弱自己的情绪反应；但老年人对于负性应激事件所引发的情绪体验要比青年人和中年人持久得多。

(3) 有些老年人容易产生消极情绪。由于个性、环境条件等多种因素的影响，有些老年人容易产生消极情绪，如：有的老年人由于职务、地位的变化引发了失落感和疑虑感，有的因为健康问题等引起焦虑、抑郁和孤独感，还有的容易产生不满情绪。

(4) 绝大多数老年人有积极的情绪体验。对老年人生活满意度调查表明：从总体看，各个年龄阶段的老年人对生活很满意或满意的占绝大多数。老年人的积极情绪体验表现为轻松感、自由感、满足感和成功感。

第二节 老年人心理特性

心理年龄是根据个体心理活动的程度与功能确定的个体年龄，也叫“智力年龄”。人的心理年龄分为三个时期：0~19岁为未成熟期，20~59岁为成熟期，60岁以上为衰老期。心理年龄在60岁以上的被认为是老年人，它反映出一个人在经历了漫长的人生中其主观感受方面的老化程度。

心理年龄和生命年龄、生理年龄并不完全同步。例如，有些人年纪不大，但心理上却“未老先衰”“老气横秋”，整日意志消沉，成天哀伤感叹；而有些人年纪虽大，仍然思维敏捷，动作稳健，情绪乐观，可谓“老当益壮”“人老心不老”。很明显，后者的心理年龄要低于前者。

人的四种年龄的发展速度通常并不同步，一般来说有下列几种情况：

- (1) 生命、生理、心理和社会年龄四种年龄发展基本同步。
- (2) 生命年龄衰退在先，其他三种年龄老化在其次。
- (3) 心理、社会年龄老化在先，生命、生理年龄衰退在后。
- (4) 社会年龄老化在先，生命、生理和心理年龄老化在后。

人的生命、生理、心理和社会年龄这四种年龄的发展并不是齐头并进的。在人类无法改变的生命年龄的基础上，人们的生理功能、心理状况以及社会行为能力都不尽相同。由此可见，对于“老年期”的界定在不同的年龄背景下应该区别对待。尽管如此，我们也看到，这四种年龄都是共同地以60岁为起始年龄的。因此，我们可以将一般意义上的“老年期”概括为年龄在60岁以上的人所处的生命周期。在这一特殊的年龄阶段中，老年人除了生理上的变化之外，心理方面也出现了较大的变化。

1. 小心谨慎，重视准确，忽视速度，不会轻易冒险。心理学家发现：老年人在做一件事情时，往往比较重视完成任务的准确性，即比较注意避免犯错误，而对完成任务所花时间的长短并不是很在意。生活中老年人常常嫌年轻人做事毛手毛脚，不够踏实认真。老年人表现在行动上的另一种小心谨慎

就是做事稳扎稳打，不愿轻易冒风险。这也是一般人对老年人的一种深刻的印象。

2. “固执”。性格是一个人对己、对别人、对周围的社会生活环境所持的一种态度和行为方式，是心理特征的一种稳定表现。进入老年期之后，人的活动能力和生理机能就开始逐渐衰退。情绪变得低沉、缓慢和淡漠。老年人成型的世界观、人生观和价值观不再改变。那些不了解老年人身心特点和个性特点的人就会觉得老年人越来越冥顽不化和固执己见了。

对于个性特点较为固执的老年人，有一种心理技巧和策略可以一试，就是“低球”技术。其具体做法就是：先提出一个较小的要求，待老年人接受之后，接着再提出一个较大的要求，这个要求需要老年人付出比第一个要求更多的物质和精神代价。心理学的研究表明：使用低球技术比直接提出那个较大的要求来得容易，并且为老年人接受。

3. “唠叨”。老年人由于生理衰老的原因，开始显得精力不够充沛，许多事情自己不能直接参与，或者无法再像年轻时那样从容和潇洒地把事情做得较为理想。因此，他们只好通过说话来表达自己的内心想法和情绪，这样他们就会觉得心理平衡。同时由于自尊心的强烈作用，老年人对于自己的态度和观点都会进行坚决地维护，也就是心理学上说的自我防卫。这个时候，老年人为了排遣寂寞，也会借助重复和唠叨的语言为自己的生活增添一点热闹的气氛。老年人最善于津津乐道的就是自己的陈年往事，自己以前取得的成绩，这样是为了能得到一点心灵的慰藉，以解脱现时的空虚和无奈。

4. “怀旧情绪”。老人退休之后突然之间就失去了奋斗的目标，生活的节奏也骤然放慢，老年人的心态渐渐地进入到一种安祥和宁静的停滞状态。不再像年轻时那样憧憬未来，而是开始对自己几十年走过的路进行回味和自我评价，说的话和做的事都带着浓厚的怀旧色彩。他们不断地去回忆和谈论自己一生中所取得的那些成就和荣誉。对于那些背井离乡、在外生活了半辈子的老人们来说，只有对故乡和往事的怀念才是自己晚年生活中最美丽而又富有诗意的精彩篇章。儿时的朋友和玩伴、甚至家乡的饭菜、老家门口的一棵枣树、儿时玩的一种游戏等，都会引起老年人强烈的怀旧情绪。这种现象也可以理解为老年人对不断变化、急剧动荡的当今时代感觉到无法适应，从而企图逃避现实的一种方式。

5. “返老还童”。有的老年人随着生理机能的日渐衰退，从外表看已经是一个典型的老年人形象了，然而他们的内心和言行举止表现得却像一个不谙世事的小孩，脾气和性格反而越来越幼稚，时常表现出与实际生理年龄不相符的语言和行为。如在自己的亲戚、朋友面前显得不拘小节，蛮不讲理，情绪激动，得理不饶人，对生活中的事物表现出前所未有的兴趣和好奇心，常主动要求别人过多的照顾和关怀，总是要求老伴或子女陪在身边，挑剔饮食等。其实，老年人小孩化并不是什么坏现象，这种变化对其身心健康是极其有利的。

6. 依赖情绪。许多老人并不希望自己成为子女的负担，他们渴望自己在家庭中的角色和地位不会受到过大的挑战，最起码应该受到别人的重视和注意。他们希望自己无论在经济上、情感上、生活上，都能是一个独立的自我。由于生理和社会上的一些客观原因，老年人在独立性与依赖性两者之间的斗争中，会不自觉地向依赖性方面转化。在老年人的老化过程中，有三种典型的依赖：

(1) 经济上的依赖。老年人退休后，收入减少，不再是一个家庭中的主要收入者，要维持生活则必须在经济上对子女有所依赖，或者依赖退休金与社会救济金或者是社会福利。

(2) 生理上的依赖。老年人到了一定的年龄，其身体功能会逐渐衰退，此时，一些以前的活动不再容易参与，如家务、逛街购物、走亲访友等。这时，老年人在生理上会更依赖家人的照顾。

(3) 社交上的依赖。当老年人失去了在他生活中具有重要意义的那些人时，会降低对社会的认识，减少个人的力量，并且限制在社会中的活动范围。

第三节 老年人着装心理

人到老年，工作的场合少了，老年人对服装的关心不像青少年那么强烈，很多老年人对自己的外在仪表以及着装服饰便没那么讲究了；但也有些老年人越到老年越注重个人气质的提升。由于年龄关系，老年人一方面不服老，另一方面又感到力不从心，有的老年人希望通过服饰来消除心理上的不平衡。总的来说，老年人对服饰的要求有其特殊性，老年人更加注重服装的实用功能，方便、舒适、耐用、实惠、安全，他们注重服装的内在质量，即追求实用心理比较突出，在着装上的心理相较年轻人主要有如下几个变化：

1. 注重实用功能

中国有相当一部分老年人没有经济来源，尤其是在广大的农村乡镇地区，文化程度相对来说又较低，他们的着装心理以朴素、干净、整洁、节俭为主，不在意服装式样、款式的变化，只注重实用功能。他们的青年时代在困难时期度过，上有老，下有小，过惯了勤俭节约的苦日子。即使现在经济条件有所好转，但他们也舍不得乱花钱，其着装只图便宜、实惠、耐穿。他们很少有社交活动，只是替子女照看孩子，买菜、做饭等家务琐事。他们认为只要干净整洁就好。

2. 更加注重舒适性

老年人对衣着的要求与年轻人相比，对款式的要求没有那么高，更多的是注重服装穿着是否舒适方便，因此，对面料的要求更高。很多老年人之所以喜欢穿运动装，就是因为运动装十分舒适，便于活动。

3. 更加注重性价比

老年消费者一般以节俭、实用性的消费观为主，追求服装特性的经济实惠。如今，很多老年人辛苦一辈子，吃苦耐劳、勤俭节约的思想依然根深蒂固，因此，对于服装的价格比较注重，在选择服装的时候，注重服装的价格是否合理。这与当今很多年轻人相比，有着较大的差别。

心理学家认为，良好的穿着打扮，一是能提升自己的自信，二是能体现出个人对自己以及周围人的尊重。因此，老年人在穿着打扮上需要注意：

1. 舒适性

对老年人的活动、外出十分有利。

2. 讲究色彩

讲究颜色的搭配与选择，过于鲜艳的色彩会让人有突兀之感，而过于暗淡的颜色也会影响人的心情。

3. 讲究得体、力求品质

得体的着装、有品质感的服装能提升老年人的自信心，对别人也是一种尊重。

4. 注重整洁和搭配

老年人最忌邋遢，因此服饰一定要整洁干净；同时还应注意一些装饰物的搭配，如丝巾、手套、帽子等，既能一定程度上达到美观的效果，又能保暖。

了解了老年人的生理特征和心理特征之后，就能更好地对老年人着装进行设计、选择与搭配，以求为老年人的晚年生活带来愉悦。通过服装增强老年人的魅力以及与外界交流的自信。