

徐 杨 主编
生活忌讳备忘录

穿着 打扮 忌讳

羽 飞 编

中国经济出版社

京新登字079号

责任编辑：晓 冈

封面设计：习耀章

穿着打扮忌讳

羽 飞 编

*

中国经济出版社出版发行

(邮政编码：100037)

各地新华书店经销

达县市印制二厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 5.5印张 120千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

ISBN 7-5017-1285-9/Z·254

定价：2.95元

目 录

高雅风度

1. 现代女性三大宣言及其忌讳…………… (1)
2. 高雅风度的穿着忌讳…………… (2)
3. 女性妆扮四戒…………… (3)
4. 女性姿态的忌讳…………… (5)
5. 姑娘行走姿态的忌讳…………… (5)
6. 忌走态不雅——把气质带进走的动作…………… (5)
7. 穿着打扮最普通的忌讳…………… (7)
8. 青年人不宜盲目赶时髦…………… (7)

色彩与服装

9. 不同的气候条件对色彩的不同选择…………… (9)
10. 服装配色不应四季不明…………… (9)
11. 服装配色不是随意性的…………… (11)
12. 流行色没有绝对的颜色…………… (12)
13. 少女衣着和色彩搭配的忌讳…………… (12)
14. 恋爱中的服装色彩忌讳…………… (14)
15. 新娘忌穿黑色衣服…………… (16)
16. 孕妇服装的色彩忌讳…………… (16)

各款服装

17. 少女晚宴礼服不宜太成熟…………… (17)

18. 女孩子穿西装裤不是穿 错衣服·····	(18)
19. 穿裙姿势的忌讳·····	(19)
20. 半身裙的类型辨别·····	(19)
21. 冬裙与上衣穿着忌 讳·····	(20)
22. 冬裙的款式搭配忌 讳·····	(21)
23. 冬裙与配套服饰的颜色搭配忌 讳·····	(21)
24. 穿裙的场合忌 讳·····	(22)
25. 体瘦、臀部过小者选裙子款式的忌 讳·····	(22)
26. 身材细巧、矮小者选裙子款式的忌 讳·····	(23)
27. 腿粗者选裙子款式的忌 讳·····	(23)
28. 腰粗者选裙子款式的忌 讳·····	(23)
29. 臀部低垂者选裙子款式的忌 讳·····	(23)
30. 臀部大者选裙子款式的忌 讳·····	(23)
31. 膝盖形状不雅者选裙子款式的忌 讳·····	(23)
32. 小腿肚粗者选裙子款式的忌 讳·····	(24)
33. 新时代“旗袍”忌·····	(24)
34. 坎肩的款式不要一成 不变·····	(24)
35. 选择旅游服饰的忌 讳·····	(25)
36. 选带旅游服饰的忌 讳·····	(27)
37. 旅游服饰在旅途中的保养忌 讳·····	(28)
38. 选择运动装的忌 讳·····	(28)
39. 穿运动服的忌 讳·····	(29)
40. 挑选健美裤的忌 讳·····	(29)
41. 慎穿牛仔裤·····	(30)
42. 穿牛仔裤的忌 讳一穿出潇洒来·····	(31)
43. 牛仔服装不应单调·····	(32)

- 44. 挑选风衣的忌讳.....(33)
- 45. 不再单调的冬装——豹纹的魅力.....(34)
- 46. 大花卉衣料款式忌.....(35)
- 47. 深色衣料忌.....(35)
- 48. 格子衣料做衣服忌平板生硬.....(36)

夏冬着装

- 49. 季节和化妆、着装的忌讳.....(37)
- 50. 夏季，情感上忌讳的服装色彩.....(37)
- 51. 夏天，别忘记白色.....(38)
- 52. 夏季不忌黑色.....(38)
- 53. 不俗的夏装——姑娘时尚服装忌复杂.....(39)
- 54. 夏日海滩服忌“高雅”.....(39)
- 55. 严冬穿衣不宜过多.....(40)

服饰搭配

- 56. 服装造型美不是一种形式.....(40)
- 57. 衣服装饰配套艺术的忌讳.....(42)
- 58. 不是一种搭配款式——衣服搭配的技巧.....(43)
- 59. 穿裙与穿袜的搭配忌讳.....(44)
- 60. 裙鞋搭配的忌讳.....(44)
- 61. 穿裙式长大衣的搭配忌讳.....(45)
- 62. 围巾与服装色彩的搭配忌讳.....(45)
- 63. 冬装与帽子、头巾的搭配忌讳.....(46)

型体与服装

- 64. 不时髦的时髦——扬长避短适合体型.....(47)
- 65. 颈项与衣领的选配忌讳.....(48)
- 66. 不再怕肥胖——苗条的窍门.....(49)

- 67. 矮个子着装忌.....(51)
- 68. 臀部小的女性穿衣忌讳.....(52)
- 69. 不要忽略胸型.....(52)
- 70. 肩型与服装领型搭配的忌讳.....(53)
- 71. 特殊体型与服装选择的忌讳.....(53)
- 72. 孕妇的衣着忌讳.....(54)

职业与服装

- 73. 脑力劳动妇女选购工作时服装的忌讳.....(55)
- 74. 并不拒绝时装——职业妇女成功的衣着.....(57)
- 75. 从事体力劳动者的服装忌.....(58)
- 76. 体育界和文艺界人士的服装忌.....(59)
- 77. 家居不宜穿工作服.....(59)

旧衣变时装

- 78. 忌旧——时装在你手中(一).....(59)
- 79. 忌旧——画龙点睛巧装饰(二).....(60)
- 80. 忌旧——过时呢子上衣换新颜(三).....(60)
- 81. 忌旧——学生时装哪里来(四).....(61)
- 82. 忌贵——不花钱,巧打扮(女学生新招).....(61)
- 83. 不要抛掉旧毛衣.....(62)
- 84. 忌旧——夹克衫改成包.....(62)

内衣类

- 85. 哪些女性不宜戴乳罩.....(63)
- 86. 戴胸罩的忌讳.....(64)
- 87. 女性不要穿化纤内裤、内衣.....(65)
- 88. 新内衣不宜买来就穿.....(66)
- 89. 穿睡衣的忌讳.....(66)

- 90. 选择内衣衣料的忌讳.....(68)
- 91. 睡袍的原料也不宜用化纤料.....(68)
- 92. 内衣裤不宜晒反面.....(69)
- 93. 内衣裤洗涤和保养的忌讳.....(69)
- 94. 绒衣、绒裤不宜贴身穿着.....(70)
- 95. 冬天不宜穿的确良衬衣.....(70)

丝绸服装

- 96. 挑选丝绸服装的忌讳.....(71)
- 97. “富春纺”的购买忌讳.....(72)
- 98. 洗涤真丝衬衫的忌讳.....(72)
- 99. 熨烫柞蚕丝绸不宜喷水.....(72)
- 100. 丝绸被面忌用洗衣机洗.....(73)

毛料服装

- 101. 毛料衣服忌久穿.....(73)
- 102. 勿把毛华达呢当作毛哔叽.....(73)
- 103. 洗涤毛织物及呢绒衣服的忌讳.....(74)
- 104. 毛料衣服忌用洗衣机洗.....(75)

各类毛线、毛衣

- 105. 马海毛的编织忌讳.....(76)
- 106. 洗涤马海毛的忌讳.....(77)
- 107. 马海毛不宜贴身穿.....(77)
- 108. 熨烫马海毛的忌讳.....(78)
- 109. 保养马海毛的忌讳.....(78)
- 110. 选购毛线的忌讳.....(78)
- 111. 羊毛衫不宜与腈纶衫同时穿着.....(79)
- 112. 穿羊毛衫的忌讳.....(79)

- 113. 腈纶绒线不宜用开水浸泡..... (80)
- 114. 毛线衣洗后不能挂衣架上晾晒..... (80)
- 115. 洗毛衣“四忌”..... (80)
- 116. 黑色毛织物忌用洗衣粉清洗..... (81)
- 117. 洗腈毛毯忌..... (81)
- 118. 兔毛围巾、拉毛衫忌板结..... (82)
- 119. 白毛衣忌黄..... (82)
- 120. 微波炉烘烤羊毛衫的一大忌..... (82)
- 121. 羊毛衫忌短筋硬..... (82)
- 122. 羊剪绒制品忌油绺状..... (83)

皮革类服装

- 123. 不要混淆几种动物皮革..... (83)
- 124. 选购皮夹克的忌讳..... (84)
- 125. 皮大衣穿着忌讳..... (84)
- 126. 皮衣忌昧儿..... (85)
- 127. 皮衣忌水..... (85)
- 128. 人造革服装不宜用肥皂、汽油擦洗..... (85)
- 129. 仿羊皮服装的保养忌讳..... (83)
- 130. 裘皮大衣保藏忌..... (86)
- 131. 皮革制品收藏五忌..... (83)
- 132. 皮装收藏及保护的忌讳..... (87)

羽绒服装

- 133. 不要把假羽绒服当真羽绒服..... (88)
- 134. 选购羽绒服的忌讳..... (88)
- 135. 各种面料羽绒服的忌讳..... (89)
- 136. 羽绒服穿着、保养忌讳及巧补方法..... (90)

137. 洗羽绒服忌用洗衣机…………… (91)

138. 洗涤羽绒衣不能揉搓和曝晒…………… (91)

选购面料及其他

139. 服装的面料美不是指单纯的一个方面…………… (92)

140. 购买衣料忌…………… (93)

141. 灯光下不宜挑选衣料…………… (94)

142. 选购衣服面料的忌讳…………… (95)

143. 勿把衣料反面当正面…………… (95)

144. 各类纺织纤维切忌混淆…………… (95)

145. 不要弄错市匹的等次…………… (93)

146. 不要搞错衬衫的型号…………… (97)

147. 不要弄错丝棉的等次…………… (97)

148. 各类夏天裤料的不足之处…………… (97)

149. 不要把假丝棉当作真丝棉…………… (98)

150. 选购窗帘的忌讳…………… (98)

151. 选购床单的忌讳…………… (99)

洗涤服装

152. 忌用洗衣机洗的服装有哪些…………… (99)

153. 洗衣机使用十忌…………… (100)

154. 洗涤嵌金银丝衣物的忌讳…………… (101)

155. 衣服不可经常干洗…………… (101)

156. 沾有汽油的衣物不宜在洗衣机中脱水…………… (101)

157. 洗衣服不宜多放洗衣粉…………… (102)

158. 洗衣粉对服装和人体的不利…………… (102)

159. 忌旧——褪色的衣服怎么办…………… (103)

160. 汗湿的衣服不宜用热水洗…………… (103)

- 161.洗衣服忌——飘带衣服……………(104)
- 162.洗衣服忌——干洗大衣……………(104)
- 163.风衣洗涤和保养的忌讳……………(104)
- 164.洗涤化纤织物的“三忌”……………(105)
- 165.洗蚊帐不宜直接用洗衣粉洗涤……………(105)
- 166.忌用机车汽油洗衣服……………(106)
- 167.衣服、被单不宜上浆……………(106)

熨烫服装

- 168.谨防衣服被烫坏——熨斗热度别弄错……………(106)
- 169.服装熨烫的忌讳……………(107)
- 170.晒各类质料的衣服忌……………(109)
- 171.衣服晒后忌马上收藏

保藏服装

- 172.不要把樟脑丸当樟脑丸……………(110)
- 173.使用卫生球的忌讳……………(110)
- 174.小儿衣服与化纤织物不宜放樟脑丸……………(111)
- 175.接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿……………(111)
- 176.收藏后刚取出的衣服不能穿或熨……………(112)
- 177.各种质料夏令衣服的收藏忌……………(112)
- 178.衣物保藏的忌讳……………(113)
- 179.化纤衣服上沾的毛不宜用刷子刷……………(113)
- 180.穿衣最忌粘上绒毛……………(113)
- 181.忌霉斑……………(113)
- 182.棉胎收藏前不宜曝晒……………(114)
- 183.塑料雨衣不宜折压和放低温通风处……………(114)
- 184.橡胶雨衣不宜反穿……………(115)

185. 尼龙衣料不须锁边.....(115)
186. 毛巾忌硬.....(115)
187. 化纤布不宜作厨房抹布.....(116)
188. 缝衣针保养忌.....(116)

装饰方面

各类首饰

189. 佩戴首饰的忌讳.....(116)
190. 夏天不宜佩戴金属首饰.....(117)
191. 合金项链不宜久戴.....(118)
192. 穿耳环眼的禁忌.....(118)
193. 不要破坏听力.....(119)
194. 不要忽略耳朵的装扮.....(120)
195. 选购耳环的忌讳.....(120)
196. 选戴耳环四忌.....(121)
197. 选戴耳环的忌讳.....(121)
198. 耳环不必一边戴一个.....(122)
199. 选戴项链的忌讳.....(123)
200. 手指与戒指的搭配忌讳.....(123)
201. 手腕与手镯的搭配忌讳.....(124)
202. 选购胸花和别针的忌讳.....(124)
203. 选佩胸针的忌讳.....(124)
204. 佩戴多种首饰忌款式不一.....(125)
205. 金银首饰的保养忌讳.....(126)
206. 珠宝首饰的保养忌讳.....(128)
207. 鉴别黄金制品的忌讳.....(128)
208. 钻石的真伪之辨.....(129)

209. 银饰品的真伪之辨·····	(130)
210. 选择鉴别珍珠的忌讳·····	(130)
211. 肉眼鉴别宝石的忌讳·····	(130)
212. 购买宝石忌上当·····	(131)
头发与服装	
213. 发型与体型和服装的搭配忌讳·····	(133)
214. 发型与脸型的配合忌讳·····	(134)
215. 发型与脖颈的配合忌讳·····	(135)
216. 发型与身材高矮的配合忌讳·····	(136)
217. 保养和护理头发的忌讳·····	(133)
218. 护发四忌·····	(138)
219. 妇女勿留长发·····	(139)
220. 姑娘扎辫子不宜太紧·····	(140)
221. 烫发次数不宜多·····	(140)
222. 发型护理忌讳·····	(141)
223. 烫发保养的忌讳·····	(141)
224. 不宜烫发的人·····	(142)
225. 用冷烫液烫发不宜过量·····	(143)
226. 染发剂不宜常用·····	(143)
227. 不要乱用生发剂·····	(143)
228. 警惕劣质发型定型喷雾剂·····	(144)
229. 选购梳子的忌讳·····	(145)
眼镜的装饰	
230. 脸型与眼镜的配戴忌讳·····	(145)
231. 五官与眼镜的配戴忌讳·····	(146)
232. 镜框颜色与发色肤色的忌讳·····	(146)

- 233.带色的美容镜片效用不理想……………(146)
- 234.眼镜与面部化妆的忌讳……………(147)
- 235.戴隐形眼镜的化妆忌讳……………(147)
- 236.经期妇女不宜戴隐形眼镜……………(148)
- 237.选购眼镜链的三忌……………(149)
- 238.激烈的运动忌戴太阳镜……………(149)
- 239.选购太阳镜的忌讳……………(149)
- 240.当心,墨镜会损害你的眼睛……………(150)
- 241.不宜戴变色镜的人……………(151)
- 242.深色镜片易致视觉障碍……………(151)
- 243.有色眼镜不宜长期配戴……………(152)
- 244.磁性眼镜不宜久戴……………(152)
- 245.大镜片眼镜不宜戴……………(152)
- 243.近视眼配眼镜忌“凑合”……………(153)
- 247.水晶石眼镜不利于养目……………(153)
- 帽子围巾腰带钮扣
- 248.选购夏天凉帽的忌讳……………(154)
- 249.选择冬令帽子的忌讳……………(155)
- 250.选购头盔的忌讳……………(155)
- 251.蝴蝶结的装饰和忌讳……………(156)
- 252.凹胸、平胸、胸部偏小者选戴围巾的忌讳……………(157)
- 253.窄肩瘦削者选戴围巾的忌讳(包括男性)……………(157)
- 254.溜肩者(俗称黄牛肩胛)选戴围巾的忌讳……………(158)
- 255.宽肩者选戴围巾的忌讳……………(158)
- 256.胸围偏大体胖者选戴围巾的忌讳……………(158)
- 257.围巾不宜当口罩……………(159)

258. 围巾——不仅仅在秋冬春飘逸……………(159)

259. 服装忌呆板——万种风情腰间出……………(161)

1. 现代女性三大宣言及其忌讳

(一) 运动宣言

不直接做运动，每次运动前，一定先热身。

做不到的动作，切莫勉强自己。

保持正确的呼吸法——用劲时吐气，放松时吸气，千万别呼吸反了。

不论做什么动作，做完之后，不要立即紧张地去忙别的，一定要让自己放松10分钟。

不要把肌肉痛（那没关系）和关节痛（那就得停止运动）当成一回事。

走路不要散漫，应收紧臀部，吸腹。

避免不良姿势，例如翘脚、小腹凸出、驼背。

小心自己的心脏跳动，每分钟绝对不能超过120次。

别忘了在运动衣、鞋上投资，要选用舒适的质料和式样。

(二) 减肥宣言

每天不多食也不少餐，正好三顿，醒来时一定喝一大杯水。吃蛋白质丰富的早餐，不能不吃。

进食的原则是吃含有丰富纤维的食品：蔬菜、谷类、全麦面包。

不要等到饿了才想到吃饭，也不宜多吃零食。

不受磅秤左右心情。

每天喝两公升开水。

午饭不宜吃得过饱，清淡较好。

饭后不吃甜食，各餐之间也不宜多吃。

晚饭不要吃得太多，饭后不要立刻睡觉。

食物中应含有丰富的植物和动物蛋白质。用鱼来代替其他肉类。

(三) 美丽宣言

忌浓妆艳抹，妆后回家及时卸妆。即使没化妆早晚也要仔细清理皮肤。

每天一定滋润肌肤。不单是脸，身体其他部分也不忽略。并且补给充足水分。

忌不常保养头发。

脸部从25岁开始使用除皱保养品。

经常做仔细的皮肤清洁手续。

每周至少保养一次手和脚。

不分昼夜，全身一定保持清洁而略带香气的状态。

最后，别忘了睡足够的觉，保持充足的精神。

2. 高雅风度的穿着忌讳

衣着如何具有高雅风度，这是淑女们的关心所在。

(一) 衣服的式样要以简单大方为原则，线条、款式一定要越简单越好，切忌混杂太多色彩及使用太复杂的图案。花边、蕾丝繁多的服装少穿，否则会使人觉得“小家子气”。颜色统一、协调，显得大方高雅。

(二) 衣服质料的选择非常要紧，设计再好的服装，也需要有质料好的布来缝制，才能相得益彰。其中棉、纯羊毛衣料都不错，但仍以丝、绸、缎等布料最能显示服装的高贵感。同时，不要把质料性质差太多的服装混在一起穿。

(三) 按“重质不重量”原则，宁可把钱存起来买名牌服装、首饰、手表和皮包，也不要盲目地追求时髦。因为时髦不见得适合每个人，何况真正有品位的人，一向不去追逐流行的东西。在配件的选择上，钻石固然炫眼，可是不及珍珠显得雅气。仿古的配件或古董饰物，偶尔点缀一下也颇有雅味。但装饰物以少为宜，千万别挂得象棵“圣诞树”。

(四) 不穿戴裁剪做工差、不合身及皱巴巴的衣服。

穿着显示一个人的气质风度，故您平时决不可掉以轻心。

3. 女性妆扮四戒

“爱美之心，人皆有之”。女士们常爱施粉黛，将自己打扮一番。如果妆扮得体，将倍添女性俏丽妩媚的风采。

然而，有些女子不懂妆扮的美学观念，一味追求新潮、时髦，整天浓妆艳抹，结果可能适得其反，以下四种打扮方式就应为女性妆扮之戒。

(1) 环佩叮咣响。当今女性时髦的饰物实在太多，耳坠、戒指、手镯、头饰、胸花、项链自不必说，坤表带上的坠链，太阳镜梁上的条链及腰围上的飘带，恐怕连古代仕女们都自愧不如。这些饰物如能结合自己的容貌、身体佩戴得体，倒也显得雍容华贵，平添姿色。但是，有些人不视自己的自身条件和职业特点，不加选择地佩戴上各种首饰和饰物，走起路来环佩叮咣响，未见倩影先闻其声，就象“首饰大搬家”。这种打扮，只会给人以浮华和俗气的印象。

(2) 香气浓郁。脂粉香和女人味是连在一起的。只强调“红妆素裹”，一点香气不闻，也可能是稍失风雅。但脂粉