

校园文化活动指导

服饰·化妆·健美

王 伟 主编

王 琼 编著



南海出版公司

时尚生活时尚系列

服饰·化妆·健美

王 明 主编

王 明 主编



北京出版集团

服饰·化妆·健美

主 编 王 伟

本册编写 王 琼

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

校园文化活动指导·服饰、化妆、健美/王伟主编;王琼
编著. - 海口:南海出版公司,1999.11(2002.3 重印)
ISBN 7-5442-1473-7

I. 校... II. ①王...②王... III. ①服饰-青少年
读物②化妆-青少年读物③健美-青少年读物
IV. G424.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86403 号

XIAOYUAN WENHUA HUODONG ZHIDAO 校园文化活动指导(全十七册)

策 划	杨成春 韩龙梅
主 编	王 伟
副 主 编	洪 帆 江节民 袁 丁 王路遥
责任编辑	任在齐
封面设计	张景秋
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
地 址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京昌平兴华印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/32
印 张	105
字 数	2269 千字
版 次	2002 年 3 月第 1 版第 5 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-1473-7/G·717
定 价	178.00 元(全 17 册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

第一章 服饰化妆

第一节 当前服饰概述	(1)
一、实用与审美的融合	(1)
二、时髦与新奇的魅力	(12)
三、回归自然的浪漫情怀	(19)
第二节 着装的基本原则	(25)
一、着装的配色原则	(25)
二、着装与形体相配的原则	(30)
三、着装与脸型相配的原则	(36)
四、着装与肤色相配的原则	(37)
五、着装与年龄相配的原则	(39)
六、着装与季节相配的原则	(39)
七、着装与时间、地点、仪式内容相配的原则	(40)
八、着装与衣料相配的原则	(43)
九、着装诸多因素合理搭配的原则	(43)
第三节 着装的注意事项	(46)
一、穿着方面应注意的事项	(46)
二、衣着的误区	(47)
三、涉外服饰礼仪	(48)

第四节 着装礼仪	(50)
一、不同场合的着装礼仪	(50)
二、男性着装礼仪	(53)
三、穿西装的礼仪	(56)
四、穿大衣和风衣的礼仪	(59)
五、女性着装礼仪	(60)
第五节 佩戴饰物的礼仪	(66)
第六节 化妆	(71)
一、化妆的礼仪	(71)
二、化妆品的选择	(73)
三、简易化妆方法	(82)
第二章 健美	
第一节 面部美容	(84)
一、皮肤的卫生	(84)
二、脸面的按摩	(87)
三、脸面的美容	(88)
四、皱纹的消除	(89)
五、青春痘的防治	(90)
第二节 头发的保护	(92)
第三节 形体美	(95)
一、站	(95)
二、行	(95)
三、坐	(96)
第四节 椅子上的健美体操	(96)
一、准备运动	(96)

二、加速血液循环运动	(96)
三、肌肉运动	(97)
四、放松运动	(98)
第五节 怎样放松疲乏的肌肉	(99)
一、放松肩部拉紧的肌肉及解除背部和颈部 紧张	(99)
二、消除身体的疲劳	(100)
三、脸部运动	(100)
四、手部运动	(101)
五、脚部运动	(103)
第六节 女子健美	(104)
一、女子健美概述	(104)
二、女子健美的器材选择	(105)
三、女子健美的准备工作	(105)
四、健美动作	(107)
五、国际女子健美比赛的规定动作	(128)
第七节 男子健美	(129)
一、男子健美概述	(129)
二、男子健美的器械	(130)
三、训练方法	(131)
四、男子健美初级训练课程表	(156)

第一章 服饰化妆

第一节 当前服饰概述

与当代高速发展的社会相一致，当代的服饰世界也呈现出一派前所未有的复杂局面，各种新颖的款式不断涌现，各种时装的新潮连绵不绝，给人一种眼花缭乱、目不暇接的感觉。那么，当代服饰的发展还会有什么规律性的东西吗？当代人们的服饰观中都关心些什么样的问题呢？回答这样的问题的确不是一件容易的事情，但是，只要我们留心那不断发展变化的服饰动态，我们也不难发现，实用性、道德性、新奇性、自然性等问题，正是当代人们服饰观中的主要问题。这些问题影响着人们审美观念的发展变化，影响着人们对人类服装的过去与未来进行回顾与探索，也影响为人类服饰的发展提供新的动力。

一、实用与审美的融合

实用与审美的融合，一直是服饰发展中的主要动因之一。任何一件服装的面世都不仅是一种审美观念的体现，而首先是建立在实用的价值上的，没有实用性，美的产生就无从谈起。

人类总是从实用性中得到了最初的启发，当原始人最早将草裙系在身上时，避寒、遮羞等实用动机正起到了基本的

推动作用。或许，原始人的这些行动就是为了美化自己，装饰自己，但装饰和美化也恰恰就是一种典型的实用性。

在非洲新几内亚的热带森林中，一些原始民族的男子的装束极为奇特。这里高温多雨，炎热潮湿，人们大多裸露着身子，只是在一些特殊的部位，进行一些简单的遮挡。这里的男子大多随手从地里摘下一个当地盛产的葫芦，套在自己的生殖器上，再用带子捆紧，形成了一个突出的套子。由于葫芦有时很长，故套子的上端有时可以达到男子的胸膛上。

对于这种奇特的装束，人们看法不一，有人认为主要是为了美化自己；有人认为，主要是为了炫耀性的挑逗；还有人认为，主要是起了遮羞、护体等实用的作用。实际上，只要你了解一下这里的环境，你就会觉得保护身体等实用功能肯定是佩带这种服饰的主要动机。这里炎热、潮湿，蚊虫飞舞，人们带上这种葫芦套，既可避免蚊叮虫咬，又可防止在林间被擦伤，是一举多得的实用服饰。

当代的服饰似乎大多都过于考虑人们的审美性，每一件问世的服装都首先要考虑它的美观性，而实际上人们也不能不考虑其实用性。只是时至今日，经过多年的发展，服饰中的实用性已和审美性实实在在地贴近了，有时甚至可以说，两者已经基本上融合在一起了。

进入 20 世纪以后，人们服饰发展的总的趋势是朝着“轻、薄、短、小”等方面发展，这里既包含了人们审美观念的变化发展，也表明了人们对实用性的重视。与 20 世纪以前的服饰观念相比较，人们已较多地抛弃了那些复杂累赘的装饰效果，而更加注意和重视服装的舒适性、简单性和方便性，但我们却已分不清这些特点究竟是实用性，还是一种

审美的观念了。

在当代人们的服饰观念中，实用性与审美意识仍是一对主要的因素，实用性通常比较活跃，它随时推动着后者的变化，使得人们在审美的过程中，首先注意服饰的实用功能。

在以农业生产为主的传统社会里，实用性与人们的审美意识之间存在着明显的分离，这主要是由于那缓慢的生活节奏造成的。中国古代的服装以宽袍大袖为基本特征，基本上很少注意到服饰的实用性，而突出了以端庄、文雅等特点的美化标准。这种局面与那些一家一户的生产，与人们之间散漫、悠闲，各自为生、老死不相往来的生活方式，有极为紧密的联系。在这种生活节奏中，文人们尽可以对酒当歌，写诗作赋，豪门贵族尽可以深居独宅中，独自品赏奇珍异宝，去造就那种文雅、端庄之美，而把服饰的实用性完全抛在脑后。

进入 20 世纪后，人们的生活节奏大大加快了，这刺激着人们注意到服饰的实用性，审美观念也由过去那种田园诗式的诗情画意，迅速地过渡到求简、求快、求短、求适等心理要求，一切复杂的装饰和繁琐的礼仪都成为不必要的累赘，而具有短小、简便、朴素等风格的牛仔服、茄克衫、T 恤衫、超短裙等则受到了人们的普遍欢迎，审美与实用，在社会生活快节奏中迅速地向一起靠拢，融合的趋势非常明显。

风靡全球的牛仔裤的出现，就反映了当代服饰观念中实用性和审美意识融合的趋势。在美国加州的淘金热中，艰苦的劳动使人们迅速地想到了服饰的实用性，而那种用原布料作成的牛仔裤则正适合了这一要求，得到了广大淘金者的青

睐。但是，牛仔裤之所以迅速地占领了世界的市场，成为一种长盛不衰的服饰风气，则包含着深刻的审美观念上的意义。

美国人将牛仔视之为一种精神上的象征，牛仔们不畏艰苦的生活环境，具有坚强的性格等特点，为现代社会的人们树立了光辉的形象，成为美国人心中的偶像。这些牛仔所透露出来的精神，不是利用了那些繁缛的装饰手法，而是表现在一种朴素、淳朴、自然、粗犷等内在气质的美上。与以前那些珠光宝气、穿金戴银、奢侈浪费的穿戴风格相比较，这些美感已完全贴近生活的现实，与快节奏的生活结合起来了，体现了一种当代人简捷、明快的审美意识。牛仔裤之所以迅速地风靡世界，成为服饰市场极为抢手的物品，正是因为它将当代的审美意识完美地体现在服饰中了，成为一种服饰的实用性和审美意识完美融合的典范。

在当代社会中，实用性与审美意识结合不好的服饰则会遭到必然的淘汰。我们大概还记得前面提到过的那种上世纪的“S”型服装吧。这种服饰在 20 世纪已早早被人们抛弃了。这倒不是因为其没有美的价值，那种优美的“S”型至今还保存在服装设计师们的资料中，成为一种颇具参考价值的服装类型。如果单纯从审美的角度来看，这种服饰还是很美的，那些复杂的花边和皱折，以及整个造型都带上了许多美的特征。抛开时代和实用性不说，这种装束也还是十分优雅的，既使在当今社会，如果这种服饰出现在舞台上的话，我相信，并不会有人去抨击、指责它的，相反，却会认为这是一种极美的服装。

但是，这种服装则有一个致命的弱点，那就是，它几乎

完全不能适应当今生活的需要，缺乏基本的实用性。如果当今的一位女士穿上这种装束，我们既不能想象她能骑着自行车去上班，也很难想象她会自然轻松地参加体育运动来锻炼身体，总之，当今的女性已绝不会，也绝没有时间，去伺候这种需要付出巨大代价的美装。

日本的传统和服则是另一个生动的例证。和服的特殊造型的确给日本的女性增添了不少妩媚和动人之处，身着艳丽的和服，拖着木屐，踏着碎步的日本女性，通常都成为人们赞扬东方女性的典型象征。但是，这种服饰在今日的日本，已从人们的日常服饰中逐渐退出了，其原因也是缺乏实用性。松散宽大的和服已极不适应当代人们生活和工作节奏，尤其在20年代日本关东大地震中，人们发现了和服的这些弱点。因此，现在除了在家中或一些必要的场合下，人们已不再常常穿着和服了。

在世界各民族的传统服饰中，和服是一种保留较好的服装，日本民族是一个善于将传统和现实结合起来的民族，他们并没有完全将和服抛弃，而只是减少了它的穿着。

中国的传统服装就没有这样的幸运，传统的长袍、马褂早就伴随着清朝的覆灭而无影无踪了。由于缺乏实用性，穿着麻烦、累赘，从辛亥革命之后起，它们就不再受到人们的宠爱了，大概到了解放后，这些长袍和马褂就基本上完全消失了。

中国人在对传统服饰的改造上，也是有一些出类拔萃的杰作的，旗袍就是其中的一例。经过人们精心地设计与改造，旗袍吸收了大量的西服裙装上的特点，从而适应了现代社会的快节奏，既具有实用性，可以充当女性们的日常服

饰，也保留了中国传统中的端庄、秀美、雅致等特点，将实用和审美较好地结合在一起，成为中国女性们所喜爱的服饰之一。

当代，人们在服饰上的审美观念中，已包含了许多实用性的因素，任何一件服饰，如果不能很好的体现实用性，那么，它也不可能完美地表现当代服饰的美感。

连衣裙是一种深受世界各地女性喜爱的服装，从其面世至今有一个世纪，但并没有表现出衰落的迹象。连衣裙是一种将审美与实用结合得很好的服装，其上半身吸取了男式衬衣的式样，尖领子，长方型的前襟，下部与裙子相接，整个造型正像一件男式衬衣与一条短裙缝合在一起。这种服饰造型简洁、明快，穿着方便、大方，很能体现女性的着装要求，故长期流行，至今不衰。一些服装专家甚至预测，这种服饰的款式将会影响下一个世纪的服装风格。

当今世界中，每一款流行的服装大都具有很强的实用性，即使是那些流行的时装也不例外。今天世界上的时装大致可分为三个层次，位于最上层的，是一些出自于蜚声世界的服装大师们的作品，例如，法国的皮尔·卡丹等人。这些设计家亲自开设高级时装店，每年推出一定数量的高级时装，其做工和造型都十分精良，但是，这些服装造价也十分昂贵，故只能在一个极小的范围内流行，全世界大约只有几千人能经常有幸穿上这样的服装。而流行面较大的时装则是大众时装，这种时装通常出自二流服装设计者之手，他们从高级时装中吸取思路后，在造型上和面料上进行适合大众口味的改造，使款式大多简洁、大方，价格属于适中，故而会受到广大中间社会阶层的欢迎，这些中档服装每年销售量很

大，往往是一经问世，即风靡世界。显然，除了价格的影响因素外，当代人们在服装消费的倾向上，主要集中于实用性和审美性的较好结合。

服饰的实用性与审美性的结合，一直是人们在服饰追求中的一个目标。在服饰出现之初，这两者的结合是相当完美的。但是，当人类进入一个阶级等级社会时，服饰的审美与实用性就开始分离了，或者说，实用性这时已变成了一个内容十分复杂的概念。当帝王们将成串的宝玉挂在颈上，将复杂的龙饰绣在宽大的冕服上时，实用性就已远远不是一种遮羞或避寒的工具了，而成为一种等级的标志，而这时美的含义也不是那么纯洁了，包含了许多其他的因素。随着历史的发展，社会的进步，到了当代，人们又开始有条件来重新认识服饰中实用和审美的结合，并将两者很好地结合起来，使人类的服饰变得极为美观，也极为实用。

随着服装发展中实用性的增强，服装的道德功能越来越趋于消亡的状态。人们越来越多地考虑服饰中审美的因素，而很少再注意服饰穿戴中的道德因素和礼仪功能了。

20 世纪人们着装中已有很少考虑服装穿着中的限制了，尤其那些年轻的一代，在选择服装时，往往只注意自己的个性和喜好，宽松衫、牛仔服、蝙蝠袖、萝卜裤、旅游鞋等，他们可以随心所欲地选择任何一种喜爱的服饰，出现在任何一种场所，而不会感到什么不合时宜。等级社会中那些曾经限制人们穿着的禁令，已成为一种历史的遗迹了。

在当今一些重要的场合和仪式上，人们还是注意到一些礼仪的规范，当外国贵宾到来时，国家领导人还是要穿上正规的礼服，铺上红色的地毯，以示尊重。但这也只是一种象

征意义上的，国家领导人的礼服也同平民百姓一样简单，只是显得稍微正规一些，丝毫看不出其职位的高低。

女性的着装也极为随便，袒胸露臂、身着短裙者再也不会受到阻禁。而盛夏之时，海滩边和泳池边，三点式的泳衣也极为自然地出现了，女性穿着那些自己喜爱的服饰、服装的阻禁已完全不存在了。这不能不说是一种历史的巨大进步，因为，即使在本世纪前几十年中，这种局面也是不存在的。当年，美国舞蹈家邓肯在舞蹈中穿上了一件较为透明的短小舞装，就有关心她的人给她送去了一件衣服，要求她套在舞装上面，而这样的事例，今天恐怕是再也不会出现了。

当代的服装穿着已很少再受到道德上的限制了。女装男式化，而男人也穿上了大花的衬衫。年龄也不再成为人们穿着中的限制了。当今世界服饰穿着中流行着一种“三 NO 主义”的风气。“三 NO”就是“三不”的意思，其基本的含义是指，在人们服饰穿戴上，可以不分性别、不分年龄、不分季节，实质上就是指，人们在穿衣打扮上可以随心所欲、任意挑选，不受任何约束。

不分性别的趋势已非常明显，目前一些国际上流行的大众服装大多都是男女通用的服装，裤子无论是喇叭裤、牛仔褲，还是西褲、萝卜褲、直筒褲等都不再是男性的特有装束了。女性们早已穿上了裤子，过去那种男褲女裙的分别已完全看不见了。甚至裙子也从裤子中吸取了优点，制成了裙褲，成为女装中一种新颖的款式。男式的西装也绝不再仅属于男性了，女性们自本世纪初以来，就渗入到这一领域里。西装上衣配上短窄的西装裙，构成了女式的西装套裙，并成为发达社会中“白领阶层”的基本服装，成为“女性职员”

的象征。男性的服装已一改以往那种严肃、古板、庄重的制式，绣花衬衣、色调鲜艳的领带，以及色彩艳丽的大花衬衫和诸如红色、黄色等色彩艳丽的西装款式也大为流行。男士的着装已由表现尊严、庄重、地位等倾向朝着风流、潇洒、不拘一格的方向变化。而一些流行的运动服装、牛仔服装、茄克服装、休闲服装等则早已成为不分性别的“中性”服装，无论男人或女人穿着它都会为自己的形象增添光彩。尽管，在一些特有的场合中，男性还总是将自己打扮得庄重、严肃，女性们也总是将自己收拾得妩媚动人，但从日常的服饰来看，两性服饰之间的区别已大大缩小了。

年龄方面的差距也不再是人们穿衣打扮上的阻碍了，这突出地表现在中老年服装的年轻化趋向上。中国人在穿衣观念上讲究端庄、文雅、不偏不倚，久而久之，在人们的心目中，年龄也成为人们穿着的标准，妇女们一过40岁，就不再穿鲜艳色彩的衣物和款式新颖的服装，绝不能再像年轻女性那样去追逐穿衣上的时髦。中老年人也常常在穿衣方面表现得极为简朴，而一旦有人穿上了艳丽的服饰，就会被人讽刺为“老来俏”等。这种穿戴上的习惯与风俗近年来已有突出的变化。在西方人的服饰观念里，人的穿着打扮，就是为了将人们装饰得漂亮和美丽，并且从年龄上说，越是中老年人则越需要对自己进行修饰，越是要穿上艳丽的服装，以美化自己的风姿。这种倾向也逐渐影响我们的社会。近年来，随着中国社会老龄化程度的加快，人们十分注重老年人的生活，老年人的服装已开始进入一个丰富多彩的天地。中老年人服装单一、简单、朴素的时代已经过去，许多美观大方、华丽潇洒的款式已成为老人们的日常服装。中老年人已不再

忌讳穿上艳丽多彩的服装，也纷纷戴上了精美的饰品，涂脂抹粉来精心地打扮自己。近年来，已出现了一些老年人组织的时装表演队，老年人也像年轻人一样，穿着时髦的服装，迈着款款的步伐，在时装表演的舞台上走过。从他们的穿戴来看，已与年轻人没有大的区别，老人们穿红戴绿，在舞场上、歌厅里翩翩起舞，一展歌喉，延长了其生命中的青春。

不分年龄的倾向，也促使服装按照年轻化的模式去开发美的内容，青春美，就是当代服装中的一种审美标准。那风靡世界的牛仔裤，除了将富于现代化的牛仔风格和精神吹到了世界上每一个角落，给人以精神上的启示外，还使人尝到了一种青春不衰的滋味。那修长贴身的裤管，使人显露出健美的腿形，给人一种挺拔、向上、富于朝气的感觉，这种装束已较好地体现了当代年轻人的青春魅力。因此，其一经问世即得到了广大青年人的欢迎，无论男性女性，甚至一些上岁数的中年人也整日穿着牛仔裤，使世界又增添了无数青春的活力。

裸露出健美的腿部，也是青春化服饰的另一个部分。青春的魅力与那鲜润光洁的皮肤、强健的肌肉是分不开的。从本世纪以来，女性裙服一再缩短，迷你裙甚至超迷你裙一再出现，这些短小的裙装大面积地展现了女性青春健美和活泼俏丽的天性，与那些雍容累赘的长裙相比，确实给女性带来了更多的青春风采。迷你短裙设计的短小精悍，造型简洁，穿上时行动自如，与青春少女充满活力的肌肤相融合，充分地显示了当代青春的无穷魅力。

当代服饰的发展就是这样冲破了在穿衣上的年龄、性别等限制，越来越使人们的穿衣打扮贴近自然，越来越使人们