

■ 现代生活技巧丛书

服饰与美容



主编 魏兰英 甲 丁

技巧

京华出版社



现代生活技巧丛书

服饰与美容技巧

主 编：魏兰英 甲 丁

编 委：顾 蓓 李 亮 黄丽娟

李 文 江 宏

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

服饰与美容技巧/魏兰英, 甲丁主编. —北京: 京华出版社,
1997. 12

(现代生活技巧丛书)

ISBN 7-80600-270-7

I. 服… II. ①魏… ②甲… III. ①服饰-基本知识
②美容-基本知识 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23915 号

现代生活技巧丛书

服饰与美容技巧

魏兰英
甲丁 主编

责任编辑: 李 征 责任校对: 施 瑜

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 常 青

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲1号)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 8.375 印张 179 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 定价: 10.20 元

目 录

一、服饰穿戴艺术

青年人怎样打扮才美	(1)
怎样添置衣服	(2)
怎样着装有益健康	(4)
服装的色彩与健美	(5)
服饰的配套艺术	(7)
上下装、内外装、鞋帽及附件配套技巧	(8)
发型和服装相配技巧	(9)
领式与脸型相配技巧	(11)
领形与颈项相配技巧	(12)
饰物与服装搭配技巧	(13)
衣着穿戴怎样因人而异	(14)
怎样穿衣能给人增高感	(15)
哪些姑娘不宜穿健美裤	(16)
男性怎样穿西装	(16)
女性怎样穿西装	(17)
男西装领带怎样配色	(18)
走亲访友时该怎样穿戴	(19)
女性在办公室怎样装束	(20)

怎样穿旧衣服才美	(21)
冬季怎样打扮才漂亮	(22)
儿童穿着七不宜	(23)
女性打扮禁忌	(24)
怎样穿鞋才美	(25)
衣鞋搭配有学问	(26)
腿有肥瘦袜有别	(28)
穿高跟鞋怎样走路	(29)
春季怎样穿鞋	(30)
冬季怎样穿鞋才能增加保暖性	(31)
冬季怎样穿袜子	(31)
系围巾的技巧	(32)
钮扣的点缀美	(33)
哪些布料做内衣好	(34)
秋冬季节选什么衣料好	(34)
选用色布和印花布的技巧	(35)
选用锦纶混纺织物的技巧	(36)
选用维纶混纺织物的技巧	(38)
选用丙纶混纺织物的技巧	(39)
选用氨纶混纺织物的技巧	(39)
鉴选麻织面料的技巧	(40)
选购纯毛面料的技巧	(41)
鉴选骆驼毛的技巧	(43)
选择真丝绸的技巧	(43)
鉴选全毛绒线的技巧	(44)
鉴别兽类粗毛皮的技巧	(46)

鉴别兽类细毛皮的技巧	(47)
选择山羊皮服装的技巧	(48)
按肤色选购服装的技巧	(48)
选择编织服装的技巧	(50)
选购女式内衣的技巧	(51)
选购男式衬衫的技巧	(53)
选购茄克衫的技巧	(55)
选择牛仔裤的技巧	(57)
选择健美裤的技巧	(59)
选择结婚礼服的技巧	(60)
选择宴会服装的技巧	(63)
挑选皮裤带的技巧	(64)
鉴别袜子质量的技巧	(64)
鉴别真皮皮鞋与人造革皮鞋的技巧	(65)
挑选羊皮皮鞋的技巧	(66)
挑选皮类旅游鞋的技巧	(66)
洗涤与保养缎类衣物的技巧	(68)
洗涤真丝绣衣的技巧	(69)
洗内衣的技巧	(70)
熨烫折裥裙的技巧	(70)
洗涤化学纤维织品的技巧	(71)
洗熨腈纶线与腈纶膨体纱线的技巧	(72)
洗涤养护混纺毛织品的技巧	(73)
洗涤养护锦纶混纺织品的技巧	(74)
洗涤养护腈纶混纺织品的技巧	(74)
养护维纶混纺织品的技巧	(74)

洗涤与收藏平绒服装的技巧	(75)
整洗毛衣的技巧	(75)
染旧毛线的技巧	(76)
用水洗法洗涤毛料服装的技巧	(77)
用汽油刷洗毛料衣物的技巧	(78)
洗涤骆驼毛的技巧	(78)
洗涤面包服的技巧	(79)
洗皮茄克衬里的技巧	(80)
洗涤与保养人造毛皮的技巧	(80)
进行家庭干洗的技巧	(81)
洗衣不掉色的技巧	(83)
晒衣服的技巧	(83)
服装保新的技巧	(84)
处理闲置衣服的技巧	(85)
高档衣物的过夏保管技巧	(86)
给服装、皮鞋去皱的技巧	(87)
保养化纤织物的技巧	(88)
保养羊毛衫、腈纶衫的技巧	(90)
保养有色衣服的技巧	(91)
防止裘皮大衣变硬脱毛的技巧	(91)
防止羽绒制品虫蛀的技巧	(92)
收藏丝棉袄的技巧	(93)
穿着保养布鞋的技巧	(94)
保养旅游鞋的技巧	(94)
保养皮鞋的技巧	(95)
保养鹿皮鞋的技巧	(96)

防止皮鞋变形的技巧	(97)
首饰的种类及用途	(97)
鉴别黄金首饰真伪的技巧	(105)
测量首饰中金含量的技巧	(106)
鉴别嵌宝首饰的技巧	(107)
鉴别珍珠首饰质量的技巧	(109)
识别真假玉石的技巧	(110)
识别真假翠榴石的技巧	(112)
识别真假橄榄石的技巧	(113)
识别真假欧泊的技巧	(113)
识别真假金绿猫眼的技巧	(115)
鉴别戒指的技巧	(116)
选戴项链的技巧	(117)
选戴胸针的技巧	(120)

二、美容化妆方法

淡妆与浓妆	(123)
化淡妆的技巧	(124)
改变脸形的化妆技巧	(126)
圆形脸者美容的技巧	(127)
化旅游妆的技巧	(129)
化运动妆的技巧	(129)
参加舞会化妆的技巧	(130)
不同年龄的人的化妆技巧	(130)
男青年美容的技巧	(135)
黄皮肤女子化妆的技巧	(137)
夏秋季美容化妆有七忌	(137)

纠正化妆手误的技巧.....	(138)
防止化妆品剥落的技巧.....	(139)
水与美容.....	(140)
食盐与美容.....	(141)
鲜花与美容.....	(142)
睡眠与美容.....	(144)
按摩与美容.....	(145)
进行经络美容的技巧.....	(146)
美容方法 14 种	(147)
十分钟美容的技巧.....	(149)
做美容保健操的技巧.....	(151)
美容化妆的几种误解.....	(152)
十种美容坏习惯.....	(153)
不同脸型涂腮红的技巧.....	(155)
面部各部位揉洗的技巧.....	(156)
额部化妆的技巧.....	(156)
颈部化妆的技巧.....	(157)
大眼睛者化妆的技巧.....	(158)
眼皮美容要因人而异.....	(158)
修眉的步骤.....	(159)
依脸型描画眉毛的技巧.....	(160)
通过画眉来弥补眉毛缺陷的技巧.....	(160)
哪些人适宜纹眼线.....	(161)
画眼线的技巧.....	(162)
涂单色眼影的技巧.....	(163)
涂双色眼影的技巧.....	(164)

选择与佩戴眼镜的技巧.....	(165)
眼镜与脸型配合的技巧.....	(166)
戴近视眼镜修饰眼睛的技巧.....	(167)
戴隐形眼镜修饰眼睛的技巧.....	(168)
戴远视眼镜修饰眼睛的技巧.....	(168)
戴变色眼镜修饰眼睛的技巧.....	(168)
保护假牙的技巧.....	(169)
唇膏忌涂得太满.....	(170)
画唇线的技巧.....	(170)
化耳妆的技巧.....	(171)
鼻子化妆的技巧.....	(172)
头发和美容的关系.....	(173)
年轻姑娘适合哪些发型.....	(175)
依脸型选择发型的技巧.....	(176)
依体形选择发型的技巧.....	(178)
自己染发的技巧.....	(179)
染发中的禁忌.....	(180)
保持头发健美的技巧.....	(181)
日常护理头发的技巧.....	(183)
使用假发和假发套的技巧.....	(184)
什么肤色更具魅力.....	(185)
男性和女性的皮肤有何差异.....	(185)
激素与皮肤健美.....	(186)
皮肤为何会长疤痕.....	(188)
影响皮肤健美的外因是什么.....	(189)
影响皮肤健美的内因是什么.....	(191)

吸烟对皮肤有什么影响.....	(192)
保护皮肤的技巧.....	(194)
一年四季保护皮肤的技巧.....	(196)
利用天然物质护肤的技巧.....	(198)
预防皮肤衰老的技巧.....	(198)
护理被太阳灼伤皮肤的技巧.....	(200)
清洗皮肤的技巧.....	(200)
防止眼角产生皱纹的技巧.....	(203)
防止面部产生皱纹的技巧.....	(204)
保养指甲的技巧.....	(205)
修饰指甲的技巧.....	(206)
美容化妆品有哪些.....	(207)
唇部化妆品有哪些.....	(214)
胭脂类化妆品有哪些.....	(218)
护肤类化妆品有哪些.....	(221)
毛发用化妆品有哪些.....	(232)
鉴别化妆品变质的技巧.....	(248)
使用药物化妆品的技巧.....	(249)
化妆品忌久留在脸上.....	(250)
常用化妆工具简介.....	(251)

一、服饰穿戴艺术

青年人怎样打扮才美

1. 要体现造型美

造型主要是指衣服的款式设计。时装的款式千姿百态,变化无穷,但总体意图是显示人体的美,或者通过款式的设计来弥补人体比例的不匀称,使人体达到接近比例美以致完善。在服装造型中,线条的应用和处理至关重要。胖形者适当增加竖线条,看起来挺拔俊秀些;瘦形者适当增加横线条,可显得健美。在时装设计中,常采用一些变化以突出人体线条美。

2. 要显示性格美

活泼性性格的小伙子,爱穿皮茄克、登山服一类较洒脱的衣服;文静的姑娘,爱穿花色素静的衣装。男青年的服装以稍宽大一些,颜色庄重一些为宜,这样才能显示出男性雄健的美。如果小伙子也像姑娘那样穿着紧腰大花衣裳就失去了男性的美,显得不男不女、不伦不类了。

3. 要突出色彩美

青年人在选择服装色彩时，忌颜色堆砌、零乱、繁杂。不要以为越华丽越美，越鲜艳越漂亮。须知颜色太艳丽与日常生活环境是不协调的¹。

一般来说，肤色较白晰的人，在色彩选用上受限制较少；肤色较黑的人则不宜用浅色或鲜艳的色彩，宜选用中间偏深色彩；介于较白较黑二者之间肤色的人，也宜选用介于偏浅偏深之间的色彩，不宜用与肤色反差大的色彩。此外，皮肤粗糙的人，不宜选用较嫩的色彩，因为嫩色会反衬出皮肤的粗糙，结果会弄巧成拙。

人们可以利用视觉上对色彩的错觉，来弥补人的体形、脸型等方面的先天不足。瘦小体形者的服装色彩宜用浅色；肥胖体形者服装色彩宜用深色；窄肩体形者，可选用全身同一色调或下身偏深色的服装；腰节低、腿短体形者，宜选用全身统一色调的套装；臀部、大腿较小体形者，宜选用略暗的颜色；长脸型者，宜用浅色、中性色彩；圆脸型者，应选用深暗色。

怎样添置衣服

从人的年龄上考虑，应注意以下几点：

1. 儿童忌短宜长。儿童、青少年时期正是发育长身体阶段，他们的身高比胸围、腰围长得快。现在一般衣料都质地较好、耐穿，一般家庭又多数是独生子女，下面无弟妹接着穿用，已不是过去“老大穿了老二穿，翻翻改改老三穿”的时代了。因此，缝制、购买时要尽量大一二号，虽然新穿时显得“大相”些，但过一二年刚好合身。

2. 青年忌大宜小。男女青年满 18 岁以后，一般体型、胸腰围的成长基本定型，维持一定时间不会变动。他们的衣服以稍瘦略短、稍紧身点为好，这样穿着不仅显得精神、敏捷，而且能体现出青年人的健康美、体型美。但也绝不是说应置办“贴肉”的紧身衣裤，过分紧身的衣裤对身体的继续发育会带来危害。

3. 老年忌小宜大。老年人的衣服以稍微大一点、宽一点为好，不仅穿着方便、舒适，而且会显得庄重、大方。同时，一般中老年人开始“发福”，所以，衣服应选宽大点。

从个人的体形来看，不论儿童、青年、老年或是妇女，总是有高、矮、胖、瘦之别，因此，置办衣服，应考虑到自己的体形。

4. 高瘦者忌长宜宽。高个瘦长的人，一般是身子长而体形稍扁，衣服长一点、窄一点的话，就会越发显得瘦长。因而他们的衣服应短一点、稍宽点，就可以掩盖高瘦、细长的缺陷。

5. 体矮身胖的人忌短宜长。体形矮胖的人一般都显得体胖、胸阔、背宽。衣服要选得稍长、略瘦（胸、腰围稍小）点，穿着在身上，会使人感到他高了些，美观大方。

从人的肤色来讲，有些人皮肤黝黑，有的人却白晰细腻，也有些人总是焦黄病色。如果所穿衣服的色调不协调，更会突出他的肤色而会使人感到不舒服。所以：

1. 皮肤黝黑的人忌深宜淡。如果黑肤色的人穿着棕、蓝等深色衣服，由于条件反射作用，会使人显得“老相”、“黑相”；而穿淡色的（但忌白色）衣服，就会使人觉得“年轻些”、“清秀些”。

2. 皮肤白晰的人忌淡宜稍深。肤色嫩的人如果穿白色衣服反会产生“面无人色”的感觉，而颜色太深了，又会使人感到“黑白”分明。穿稍淡点如天蓝、草绿、桔黄、米黄、绯红、浅灰等色的服装就比较适宜，因为光线的反射作用，冲淡了“苍白”色。

3. 脸色萎黄病态的人选色忌黄、白、黑，以避免衣服的反衬使脸色更焦黄，增加“病态”的感觉，而以浅棕色、草绿色、铁灰色、浅蓝色、苹果绿比较适宜。此外，对衣服用料的花式、服装流行的款式、色调等也应有所研究。

怎样着装有益健康

衣着服饰，花样繁多，长短肥瘦，各有所好。但健美的标准，应是朴素大方，整洁舒适，这样才有助于身心健康和学习、劳动。

服装式样是随时代而演变的，这也是一种进步，像中山装、列宁装代替了长袍马褂，女裙代替了旗袍，现在更多的人穿起羽绒服等。如果随意设计制作露肩空腋、袒胸露腿等“绝对体形化”的服装，它不仅不便于劳动，很不雅观，也不合健康生活的需要。

俗话说：“量体裁衣”。这话是很有科学道理的。穿衣服要合体，小袄瘦裤，会阻碍人体血液循环，尤其对青少年，还会影响身体的正常发育。有些女青年习惯束胸束腰，日久会使乳房发育不良，乳头内陷，影响胸廓发育，肺活量降低，致使日后给孩子哺乳造成困难。如果缠腰过紧，会影响胃肠功能和血液循环，时间久了，还能引起子宫移位和肾脏游走等

疾病。如果衣服过肥过大，则不利于保温，并且有碍工作和劳动。

严冬时节，服装款式要注意防风保暖，衣料不可过分通气。身体表面受寒以后，上呼吸道粘膜内的血管就会收缩，从而使局部的抵抗力减弱，病原体就会乘机而入，引起感冒或者并发许多疾病，如支气管炎、哮喘、副鼻窦炎等。当然，着装厚薄要因自己习惯、体质和耐寒能力而定。

衣服要经常洗晒，因为衣垢中含有的蛋白质和碳水化合物，是霉菌繁殖的良好培养基地。有人调查，一般穿过 10 天的衬衣就能聚集 11% 的衣垢，衣服不清洁很容易受潮，受潮发霉以后还会成为蚤子等的繁殖场所，引起疾病传播。因此，衣着服饰不仅要符合时代要求和季节变化，还要注意卫生。

服装的色彩与健美

服装美和色彩有极为重要的关系。服装的色彩能对人的体形、肤色、年龄、性格产生不同的影响。色彩各有特性，结合个人的体形、肤色、年龄、性格和职业，选用不同色彩的服装，合理地搭配，在不同的场合穿不同色彩的服装，就能给人的外形平添协调、和谐和统一的美。下面介绍几种主要色彩的特性和相互搭配。

1. 红色。是喜庆的颜色，象征热烈、奔放、快乐、欢悦。女青年比较喜欢这种颜色。红色和黑色、白色搭配，色彩鲜明、协调。女青年穿红裙子配白衬衣，或者穿黑裙子、黑裤子配红衬衣，或者穿黑外衣配红衬衣，或者穿红外套配白衬衣，都能衬托出姑娘活泼、热情、向上的气质，洋溢着青春

的魅力和朝气。

2. 黄色。过去认为是尊贵的颜色，象征平和、稳重。黄色和紫色搭配，对比强烈，形象鲜明。黄色和白色搭配，显得娇柔、可爱。黄色和粉红色搭配，显得活跃而和谐。夏天，女青年选择上衣、裤子和裙子，常常用黄色和白色、粉红色搭配，使姑娘显得更加淡雅、大方。

3. 绿色。是和平的颜色，象征着生命、青春、温柔、文雅。科学家经过研究认为：在绿色环境下，人的皮肤温度下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，血压也明显下降，心跳每分钟减少 $1\sim 8$ 次；眼睛常看绿色，不易感到疲劳。因此，绿色给人以恬静、安详的感觉。绿色和白色、黑色搭配，显得优雅、文静。穿绿色外衣配白色衬衣或浅黄色衬衣，姑娘会显得秀丽，小伙子会显得文雅。特别是皮肤白晰的女青年穿这种服装效果更佳。

4. 青色。是朴实无华的颜色，象征庄重、坚强，使人产生亲切、客观、舒适、柔和的感觉。青色和白色、浅咖啡色、粉红色搭配，都很适宜。

5. 蓝色。是我国服装使用最多的颜色，象征宁静、秀丽、开朗、朴素。蓝色和许多色都能搭配。蓝色和白色搭配，色泽鲜明，使青年人更富有朝气，显得生机勃勃。海军服装、少先队服装、中学生制服、一般人夏天换季时，大都采用这种蓝色的搭配。蓝色和粉红色、浅黄色、浅咖啡色、浅灰色搭配都很适宜。

6. 紫色。是红和蓝合成的颜色。我国唐代以紫色为尊贵颜色，亲王及三品官员以上的服装都用紫色，象征典雅、端庄。紫色和黄色相配，产生强烈的鲜明感觉。浅紫色和浅咖啡色、灰色搭配，会给人清雅、大方的印象。