

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

06

都市白领，她们在车水马龙中穿行，
她们是城市最亮丽的风景线。

（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

太淑馨梦◎编著

丽人修饰卷

Liren Xiushi Juan

美丽其实很简单，
外表的美只能取悦一时，
只有心灵的美才能
永久不衰。

白领文摘

珍藏阅读
Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

06

都市白领，她们在车水马龙中穿行，
她们是城市最亮丽的风景线。



（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

太淑馨梦◎编著

丽人修饰卷

Liren Xiushi Juan

美丽其实很简单，
外表的美只能取悦一时，
只有心灵的美才能
永久不衰。

图书在版编目(CIP)数据

白领文摘. 丽人修饰卷 / 太淑馨梦编著. —— 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-5352-7599-8

I. ①白… II. ①太… III. ①文摘—中国 IV.
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053106 号

策 划:陈万军
责任编辑:李大林 张波军

责任校对:张波军 李洋
封面设计:宋双成 王梅

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:北京盛兰兄弟装订有限公司

787×1092 1/16
2015 年 5 月第 1 版

230 千字 16 印张
2015 年 5 月 1 次印刷
定价:32.00 元

本书如印装质量问题,可找本社市场部更换

前言

歌德说：“外貌只能炫耀一时，真美方能百世不殒。”一个女人的真正魅力主要就在于其特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力的折射。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人蕴含如诗的美丽气质！容颜是脆弱的易变的，经不起岁月的侵蚀，按生理学的观点，女人最好的年华只在二十岁左右，一过二十五岁就走下坡路。但气质却是永恒的，一个懂得修身的女子只会被岁月洗练打磨得更加光彩照人，魅力四射。因此，女人最经久的美在气质而非美貌，在修养而非外表。

著名美籍华人靳羽西女士说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”所以，气质对每一个女人都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的魅力。气质固然有先天的因素，但多半还是来自于后天的培养，它包括文化、学识、修养、举止、谈吐、内涵、素养……它不是着意装扮所能奏效的，而是一点一点积淀而成的。我们经常觉得一个女人总是那么高贵或神圣不可侵犯，总是那么高洁和娴雅不俗，那一定是气质而不是美貌。胸无点墨不会有气质；没有修养不会有气质；内涵不够不会有气质；谈吐粗俗不会有气质；举止无拘不会有气质。

虽然每个人的先天条件存在差异，有些人受尽上苍恩宠，天生丽质，但我们一定要相信，气质是可以培养出来的。有些女性看来其貌不扬，但颇具魅力，其奥秘在于她们具有一种高贵与优雅的气质。女性的高贵，来自仁爱、善良、宽容的心境，反映到容貌仪态之上便封锁不住地光芒四射，魅力逼人。女性的优雅，来自学识、修养、思想的内涵，投射于举手投足之间便如一首无声的歌、一幅流动的画，成为动态与静态、外表与内在、有形及无形的美之形态的复合体。这样的气质是一种风韵，也是一种境界。

有一个普遍的现象是：富有青春气息、年轻貌美的女孩，却很少有高贵优雅的气质；似乎高贵优雅由少妇开始。这样就令人联想到，貌美如花的女孩，只

有经过生活的磨炼、爱情的磨炼、文化修养的磨炼和艺术的磨炼才能琢磨出高贵冶炼出优雅来。女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，女人的优雅也并非指的是一定要高雅的环境中玩弄小资或附庸风雅才能体现，这里的高贵与优雅是指心态而言。男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人，不管这个女人多么漂亮，也不会得到男人的尊重。而一个举止优雅、富有气质的女人，不但赢得男人的尊重，也更让男人放心，并乐意为你托付爱。这种女人往往会给男人生活信心和勇气，因为她们生命里潜存着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人性魅力。现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的气质。

在当今这个竞争日益激烈的社会环境下，女人更应该不断地提高自己完善自己，方能在竞争中立于不败之地。许多女人往往把时间花费在聊天逛街买衣服看电影上，耗费了青春虚度了光阴，聪明的女人则不然，她们懂得人生的意义不在于长度，而在于宽度，她们把自己当作“蓄电池”，用电后要及时补充上，因为优雅的气质与丰厚的知识底蕴是分不开的。

美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。许多并不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在纷纷攘攘的人群中，卓然挺立。像刘若英、杨澜、麦当娜、伊丽莎白……虽然她们没有倾国倾城之色，却是那么地令世人瞩目，她们是女性的骄傲，她们的骄傲正是来自于由内而外的气质！气质是女人一件永不褪色的化妆品！

气质女人就像一本书，每一次品读都给人新的感悟。也许并没有引人注目的封面，却依然能令人爱不释手，百读不厌。

女性朋友们，如果你天生丽质，那么请让高雅的气质来升华你的美丽；如果你并不漂亮，也不必自卑，你可以从内而外修炼你独特的气质，只要你肯努力总有一天会散发出迷人的魅力来。尽管岁月会在女人的脸上刻下一道道印记，摧残着女人的容颜，但最终令一个女人闪耀的还是她的思想，而不是容颜。“腹有诗书气自华”，一个有思想有内涵的女人将会是一朵常开不败的花！

目 录

第一章 学会穿衣

色彩是由于光的作用而产生的。太阳的色光照射到不同的物体上,由于光的作用和不同物体对光的不同吸收率和反射率,因而产生了丰富的色彩,也就是我们所见到的物体色彩。服装色彩是服装感观的第一印象,它有极强的吸引力,若想让其在着装上得到淋漓尽致的发挥,必须充分了解色彩的特性。

色彩的搭配	2
裤装与服饰的搭配方法	6
色系搭配暖色系	7
总体搭配	8
对比色搭配和协调色搭配	8
颜色搭配的原则	9
从色彩心理学看服装颜色搭配	11
综合概述	13
男士服装色彩搭配原则	15

第二章 不同形体的穿衣方法

服装与体形的搭配,身材与服装搭配。人有高矮肥瘦,这些总是难以避免,很多时候不是自己所能左右的,也许我们不能选择自己的身材体形,但是我们可以选择自己的穿衣打扮,都说每位女孩子都是一位天使,只要根据自己的身材体形进行合理的搭配衣服,也一样的可以展示自己的风格魅力哦!

不同体型的女生如何穿衣搭配	20
体态丰满女性着衣风韵	23
“X”型体形与服饰搭配	26
“V”型体形与服饰搭	26
“H”型体形与服饰搭配	27
提高矮小女士穿衣信心	30

矮小女性穿着的“诀窍”	31
男人的 12 种体型穿衣	32
各种不同体型身材男士穿衣搭配技巧	34

第三章 鞋的选择

鞋与下装搭配鞋子与衣服的的搭配,包括颜色的搭配,款式的搭配,是很多人一直以来都非常关注的话题,穿什么样的鞋子配什么样的衣服,或者穿什么样的衣服配什么样的鞋子都是很多女生一直热门研究的课题,其实,对每个不同的人来说,可能搭配的方式也是不同的,终究说来,衣服、鞋子还有包包、饰品等的穿戴搭配,都是为了衬托出每个美眉不同的气质特性,所以不必在乎别人是怎么讲述衣鞋搭配,关键是找到属于您的最佳搭配方案。

鞋与下装搭配	51
鞋与上装搭配	51
与饰品搭配	51
怎样挑选合适的鞋子	55
如何正确选择鞋子	58
男人鞋子的分类和选择	59

第四章 不同场合的着装

国际上讲究着装的 TPO 三原则。T、P、O 分别指 time(时间)、place(地点)、occasion(场合),也就是说,在时间、地点、场合不同的情况下,人们的着装也有着不同的“软规定”。而我们往往是这种情况,下班后有个晚宴,我们就“整整齐齐”的去赴宴——还是那身职业装,一句话,我们不懂得张弛之道,该放松时身体和大脑却还保持着工作的惯性。

着装的 TOP 原则	64
职业女性着装四讲究	67
难以抗拒的优雅情怀	68
社交场合穿着	69
社交场合穿着有哪些禁忌	71
男士穿衣服搭配技巧	71
男士不同场合的职业着装	72
男士在不同场合体现魅力的着装方式	74

女人各阶段适合社交场合的穿着	80
四季的着装	83
四季型穿衣搭配指导	92

第五章 学会化妆

有没有发现很多路人喜欢化妆,可是不会搭配,总觉得哪里缺了点什么。经常听说女生抱怨化妆很难,这个不会,那个也不会,强如像穿怎样的衣服会让自己看起来更优雅、更有女人味。其实化妆很简单,把自己的脸当成一个艺术品,用对工具,用心打造,这也并非是一件难事。

妆容风格系列——波西米亚	95
妆容风格系列——哥特	95
妆容风格系列——朋克	96
妆容风格系列——巴洛克	97
妆容风格系列——洛可可	98
妆容风格的分类	99
胖胖脸瞬间瘦下来	105
嘴角上扬	106
小眼睛大起来	106
电眼化妆	108
斑点去无踪	108
皱纹能变浅	109
提高自己的个性与气质	109
不同职业如何搭配最恰当的妆容	112

第六章 学会保养

冷是一切麻烦的根源。冷女人血行不畅,手脚冰凉而且痛经。血行不畅,面部就会长斑,体内的能量不能润泽皮肤,皮肤就没有生气,所以很多女人皮肤像细瓷一样完美,却一点不青春,假假的感觉;而一些年轻女人再怎么长痘痘还是很有生机。更可怕的一点是,我们的生殖系统是最怕冷的,一旦体质过冷,它就会选择长更多的脂肪来保温,我们的肚脐下就会长肥肉。而一旦气血充足温暖,这些肥肉没有存在的必要,自动就会跑光光。

色彩的搭配	116
-------------	-----

做一个健康的女人	117
美丽常驻,源于健康生活	118
好习惯,造就好身体	119
吃出来的健康和美丽	121
告别眼袋,让你的眼睛电力十足	123
成为幽雅女人的六个计划	125
男人会保养 女人才会爱	126
聪明男人要学会男士肌肤保养	127

第七章 塑造形体

《诗经》上说:“窈窕淑女,君子好逑”,所谓窈窕,身材苗条婀娜,其腰纤细焉。妲己、褒姒我们无法得知其容貌到底有多勾魂,但我们知道她们必有一副诱人的身材,其腰亦必纤细焉。赵飞燕能掌上起舞,其腰更是盈不足尺,否则即令一大汉也托她不住。诗人白居易情场得意,家中藏有二妾,作诗曰:“樱桃樊素口,杨柳小蛮腰。”小蛮因其腰纤细而得宠。我们的祖宗形容美女时用袅袅娜娜、弱不禁风、翩翩而至,倘是腰肥体阔,恐怕只能甩便便而至了。

窈窕细腰的美丽计划	131
三十岁女人的健康法则	132
坚持科学合理膳食	133
预防身体发福	133
及时清除体内毒素	134
身材是这样炼成的	135
形体训练 男人也需要保持身材	136
形体训练 让男人变得更有魅力	139
男人如何训练出帅哥气质	141

第八章 了解时尚

追求时尚是为了美丽,但美丽却害了健康。越来越多的年轻人在追逐潮流的时候,几乎漠视了健康的概念。虽然只是很不起眼的生活方式问题,但这些有损健康的东西,一旦成为“时尚”,不负责任地蔓延开来,对健康的负面影响不可小觑。

时尚女性的运动品位	143
时尚 Vs 健康	145

有损健康的时尚观念	145
掌握时尚才能驾驭性感	147
流行时尚新主张	148
女人时尚品质完全解析	152
性感淑女的时尚艺术	154
幽雅有多久,时尚就有多久	156

第九章 礼仪

礼仪是人们生活和社会交往中约定俗成的,人们可以根据各式各样的礼仪规范,正确把握与外界的人际交往尺度,合理地处理好人与人的关系。如果没有这些礼仪规范,往往会使人们在交往中感到手足无措,乃至失礼于人,闹出笑话,所以熟悉和掌握礼仪,就可以做到触类旁通,待人接物恰到好处。

白领女人必知的职场礼仪	159
中国菜出场顺序	160
男士在公众场合的基本礼仪	162
男人最该做的 19 个礼仪	167
男士礼仪的十个细节	170

第十章 装饰塑造完美气质

真心的笑容是最美丽的。当你被快乐、感激和幸福包围着时,流露出的笑容是自然的,而当心中有温和、体贴、慈爱等感情时,眼睛就会露出微笑,给人以诚心诚意的感觉。这样的笑容和这样美好的心境一定能够增强你女性的魅力。

倾倒男性的气质交际法则	172
用微笑来增加自己的魅力效果最佳	174
聆听是一门艺术,不妨在聆听中展现你的魅力	176
培养独特的魅力要你去修补有缺陷的性格	178
利用吸引原则,改善人际关系	180
走出性感误区,性感新主张打造魅力四射的女性	183
得体的介绍体现的是女性的修养	193
上班族要遵守的礼仪规则	196
办公室女性的 7 条法则	202
杜绝以下不良体态做有修养的女性	204

让你的“风情”恰到好处	211
做一个十全十美的女孩	213
让男人就这样被你征服	215
轻松驾驭动作语言	217
最经典的三个风情女人	218
做个有气质的男人	221

第十一章 做一个有内涵的女人

女人不因为美丽而可爱,而是因为可爱而美丽。漂亮的女人不一定可爱,但幽雅的女人一定漂亮。怎么样?做个幽雅的女人吧!同样在男人眼中女人的幽雅有着相似的标准:最幽雅的女人并不停留在外表上,更注重的是心灵。

内敛的可爱,外在的美丽	224
多用赞扬而少用批评	225
宽容也是另一种美	226
学会倾听,美丽再现	228
知识是美丽女人的资本	232
露到好处,透到好处	235
做一个善良有品位修养的女人	238
和蔼的女人可以平定世界	243
和蔼态度也可以训练出来	244
优雅是女人最高贵的气质	245

第一章

学会穿衣

色彩是由于光的作用而产生的。太阳的色光照射到不同的物体上，由于光的作用和不同物体对光的不同吸收率和反射率，因而产生了丰富的色彩，也就是我们所见到的物体色彩。服装色彩是服装感观的第一印象，它有极强的吸引力，若想让其在着装上得到淋漓尽致的发挥，必须充分了解色彩的特性。



色彩的搭配

服装色彩是服装感观的第一印象，它有极强的吸引力，若想让其在着装上得到淋漓尽致的发挥，必须充分了解色彩的特性。

颜色搭配的原则

- (1) 冷色与冷色
- (2) 暖色与暖色
- (3) 冷色与中间色
- (4) 暖色与中间色
- (5) 中间色与中间色
- (6) 纯色与纯色
- (7) 纯色与杂色
- (8) 纯色与图案

颜色分类

(1) 原色：红、黄、蓝 复色：红黄=橙、红蓝=紫、黄蓝=绿 间色：黄橙=橙黄、橙绿=棕

(2) 色相：指色彩的冷、暖属相 纯度：指色彩的纯净程度 明度：指色彩的明亮度

服装、服饰的颜色分类：

- (1) 暖色：红、橙、黄、粉红
- (2) 冷色：青、蓝、紫、绿、灰
- (3) 中间色：黑、白、咖啡

颜色的搭配禁忌：

- (1) 冷色 暖色
- (2) 亮色 亮色

- (3) 暗色 暗色
- (4) 杂色 杂色
- (5) 图案色 图案

服装色彩搭配技巧

在这里分别以 5 种具有代表性的色彩为例，来表现服装色彩的搭配技巧。分别是艳丽色、黑白灰、粉彩色、深色、自然色等。

艳丽色：这是最鲜艳的颜色群。可以表现华丽、热情及异国情调。

黑白灰：这是穿着最基本的单色。因搭配不同，可表现时尚，也可表现正式。

粉彩色：这是明亮而轻快的颜色群。从女人味到活泼感，为夏天不可缺少的清爽色调。

深色：这是深沉的颜色群。为厚重中不失华丽和优雅。

自然色：这是以褐色为中心，稳重而温暖的色调。从最基本的搭配中，颜色有许多变化。

1. 红

红色是鲜艳而醒目的颜色，从华丽的套装到轻松的运动服均可采用，应用范围广泛。红色和黑色适于任何场合。而搭配颇显得清新活泼。艳丽色中的蓝、绿色搭配红色最出色；搭配黄色或紫色则代表热情。但不适合和粉彩色搭配，只能用来点缀。搭配深色十分优雅，和自然色搭配可表现柔和。

2. 橙

橙色最能够表现大胆，而作为点缀色出是很出色的。和红色比较，橙色较难配色。要表现时尚，搭配黑色最适合。要表现健康活泼，可搭配白色。此外，搭配深色或自然色显得自然。

3. 黄

黄色是高纯度色彩。在艳丽色中和任何颜色搭配均适宜。搭配黑色、白色和灰色，时尚而不失庄重。和对比色蓝色搭配，是最适合夏天的清爽配色。而搭配红色系则显得热情。由于颜色明亮，搭配粉色，还是以对比色蓝色系较佳。至于和自然色，因两者是类似色，所以显得稳重。

4. 绿

绿色搭配白色清爽健康，搭配黑色则闪烁着神秘的光辉。而搭配灰色则较冷峻，可以用暖色系弥补。与红色搭配非常抢眼，搭配粉彩色仍以对比色较好。在褐色中以搭配肤色最高雅。

5. 青色

青色和白色十分相配，整体看来亮丽。搭配黑色则光芒耀眼，但搭配灰色反倒逊色。搭配黄色，富有夏天气息。和粉彩色搭配感觉爽快，搭配褐色系又是另一番面貌。

6. 黑白灰

黑白灰是相当的普遍，实用性高，是基本服装不可缺少的。白色和黑色能和任何颜色搭配，但需注意色调。白色配淡雅的粉彩色。黑色配较深的颜色，尤其要谨慎，否则容易失败。而灰色配粉彩色也很相称，各自然色搭配则需要注意明度，以表现柔和感。

7. 粉红

粉红色系柔和甜美，是粉彩色中最具有代表性的颜色，因搭配方法不同，可表现城市色彩，也可出现女人味。在质料方面，从休闲装到麻料均可采用。视情绪而定，既能享受浪漫的少女情怀，也能享受成熟女性的风韵。粉红色可说是永远美丽的色彩。黑、白、灰三色能使粉红色更生动。和艳丽色搭配要注意，除蓝色系外均需要技巧。和粉彩色是同色调容易搭配，和深蓝色是基本搭配。和自然色搭配，既柔和又轻松。

8. 浅黄

黄色能给人活泼开朗的印象，明亮的黄色系容易搭配颜色。尤其是浅黄色，因为明度对比清晰，整体看来清爽。除了粉彩色以外的色调，和蓝色系很搭配。和自然色的中间色搭配最为自然。

9. 天蓝

天蓝色是略带紫色的颜色，柔和而富有早春气息，令人感觉生命的跳动。天蓝色最适合搭配白色，表现年轻，搭配少量的黑色，表现典雅。可搭配任何粉彩色。和艳丽色搭配是应慎选颜色。虽可搭配黄色系，但其他艳丽色只适合作点缀。而深色不宜太出色。搭配自然色时，天蓝色适于当点缀色

10. 葡萄色

葡萄色是适合秋天的颜色，代表古典与优雅。葡萄色所能搭配的颜色有适于搭配单色或肤色。艳丽色只能用冷色作点缀。粉彩色除了淡色以外，也适宜用冷

色。而深色中，可搭配绿色或深蓝色。至于其他颜色，通常用在表现特殊个性时。

11. 深褐色

深褐色不仅适合秋天，也适合春夏穿着，属于中间色，可搭配黑、白、灰三色，比较引人注目，搭配其他的颜色较和谐；和艳丽色、粉彩色用深色等各色调均可搭配，成为多姿多彩的配色；搭配自然色时，最好加上第三色。其中以搭配带灰的粉彩色，最能表现深褐色的特点。

12. 墨绿色

墨绿色能够把秋天表现得淋漓尽致；搭配黑、白、灰三色能够使这三色更鲜明。和艳丽色、粉彩色及深色都可搭配，特别是搭配深色看起来典雅。而各色调中的暖色系，由于华丽可作点缀色，也可搭配自然色的肤色、茶褐色与红褐色等。

13. 深蓝色

深蓝色因明这不同而会改变印象，但配色原则不变。深蓝色是属于蓝色系，所以适合搭配白色。和灰色是传统的配色法。而黑色，除非经过刻意修饰，否则应尽量避免。也可搭配对比的艳丽色、粉彩色、深色。至于自然色以肤色搭配最佳。

14. 肤色

肤色是自然色中的基本色，种类繁多，包括有偏黄、偏红的及偏蓝的，但是中间色的性质全都相同。肤色服装一年四季都可穿着，常用为基本色。准备一件这样颜色的裙子或外套，便能空出各种变化。

15. 卡其色

卡其色是自然色中的代表色，夏天穿的棉质长裤或裙子最常用这颜色，适于轻松的装扮。因偏黄色而不够清晰，较适合用在下装。和艳丽色或深色都可搭配。

16. 橄榄绿

橄榄绿是基本的自然色，能搭配任何颜色，从夏天的棉质到冬天的羊毛料子均适合采用，应用范围广泛。橄榄绿还可以表现季节感，用在秋天的套装上，则显得成熟稳重。

服饰色彩的搭配方法

- (1) 上深下浅：端庄、大方、恬静、严肃
- (2) 上浅下深：明快、活泼、开朗、自信

- (3) 突出上衣时：裤装颜色要比上衣稍深
- (4) 突出裤装时：上衣颜色要比裤装稍深
- (5) 绿色颜色难搭配，在服装搭配中可与咖啡色搭配在一起
- (6) 上衣有横向花纹时，裤装不能穿竖条纹的或格子
- (7) 上衣有竖纹花型，裤装应避开横条纹或格子的
- (8) 上衣有杂色，裤装应穿纯色
- (9) 裤装是杂色时，上衣应避开杂色
- (10) 上衣花型较大或复杂时，应穿纯色裤装
- (11) 中间色的纯色与纯色搭配时，应辅以小饰物进行搭配

裤装与服饰的搭配方法

(1) 七分裤：搭配服饰：A. 短小 T 恤 B. 紧身上衣 C. 无袖 T 恤 D. 休闲拖鞋 E. 时装拖鞋

(2) 八分裤：搭配服饰：A. 收腰 T 恤 B. 短小 T 恤 C. 紧身上衣 D. 无袖 T 恤 E. 时装拖鞋或凉鞋

(3) 九分裤：搭配服饰：(1) 夏款 A. 短 T 恤 B. 紧身上衣 C. 无袖 T 恤 D. 皮鞋 E. 时装拖鞋 F. 休闲凉鞋

(4) 十分裤：搭配服饰：(1) 夏款 A. 短 T 恤 B. 紧身上衣 C. 收腰 T 恤 D. 无袖 T 恤 拖鞋 F. 休闲凉鞋 G. 皮鞋

(5) 小直筒：搭配服饰：可与任一种上衣搭配，几乎没有什么限制，鞋子搭配精致的独跟鞋，效果最佳。

(6) 中直筒：搭配服饰：A. 短上衣 B. 紧身上衣 C. 收腰上衣 D. 中长大衣或风衣 E. 棉袄或棉袍 F. 圆润的皮鞋或时装鞋 G. 短夹克

(7) 大直筒：搭配服饰：A. 短上衣 B. 紧身上衣或毛衣 C. 中长大衣或风衣 D. 棉袄或棉袍 E. 短靴 F. 鞋子不宜过小，根不宜过细 G. 短夹克

(8) 西裤：搭配服饰：A. 过臀上衣 B. 中长大衣或风衣衣 C. 棉袄或棉袍

(9) 锥型裤：搭配服饰：A. 过臀上衣 B. 中长大衣或风衣 C. 宽松上