



健康生活图书编委会
编著



1668种妙招，让您成为**服装选购与搭配**的高手！

穿衣戴帽 **妙招**



1668

● **不同的你**

不同的穿衣妙招

● **不同的缺憾**

不同的扬长避短穿法

● **不同的材质**

不同的选购搭配技巧

吉林科学技术出版社





穿衣戴帽 妙招1668

健康生活图书编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

穿衣戴帽妙招 1668/健康生活图书编委会编著.
—长春:吉林科学技术出版社,2008.9
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3951-9

I. 穿… II. 健… III. 服饰美学-基本知识 IV. TS9
76.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 132882 号

穿衣戴帽妙招1668

chuanyidaimaomiao Zhao 1668



- | | |
|-------|---|
| 编 著 | 健康生活图书编委会 |
| 编 委 | 刘 青 邓代玉 陈 佳 周 明 秦永诚 魏秀芳
张梦云 曹 靖 田 辉 勾晓丽 牛兴军 刘 烁
张 莉 温晓玉 林 珂 刘 帅 赵 瑜 |
| 责任编辑 | 韩劲松 孙 默 |
| 封面设计 | 一行设计 于 通 |
| 插图设计 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 林 敏 王 平
梁 晶 李壮壮 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 延边新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷 |
| 规 格 | 720mm×990mm |
| 开 本 | 16 |
| 印 张 | 17.75 |
| 定 价 | 22.90元 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3951-9 |
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| 编辑部电话 | 0431-85619083 |
| 传 真 | 0431-85619083 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社调换

PREFACE

前言

俗话说“人靠衣裳，马靠鞍。”服装给人们带来的美丽可不是一点儿两点儿，同样一个人，不同的装扮，其味道全然不同。而我们每个人都希望找到最适合自己的那款服装，以提升自己的美丽指数和气质！可是，如何选择却是需要窍门的！

有人不会选择适合自己的衣服，只要看到别人穿着好看的，自己也跟着去买来穿在身上；还有的人只认名牌，以为穿上了名牌服装就气质逼人了！而懂得选购服装、会穿衣服的人，即使地摊货，也能穿出高贵的感觉来！这就是人与人之间在服装选购和穿着上的不同！掌握选择服装的秘诀，才能穿出品位和快乐，才能穿出更多的东西来……

当然，服装给我们带来的不仅仅是美丽，还有健康！

服装与我们的肌肤紧密相连，材质不好的服装往往会引发肌肤过敏。因此，我们有必要了解什么样的材质是天然的，是对肌肤没有伤害的……

同时，不同款式的服装也对材质有着不同的要求，比如西装讲究布料的挺括，而夏季的贴身家居服则讲究服装的吸汗性和舒适性……

而不同的职业又对服装的款式和设计有着一定的要求……

穿衣服的同时还要讲究整体感觉，以及是否适合当时的场合、适合自己的自身条件等因素。

老人、孩子、年轻人、情侣，在穿衣上讲究也是不一样的……

《穿衣戴帽妙招1668》一书，以通俗的语言、休闲的形式，汇集多方的资源，编著而成。从不同的人群写到穿衣遮丑技巧，又到服装布料的选择及相关原则性的问题。在日常选购服装和搭配服装的过程中，所牵扯的林林种种的问题，这里都给予解释和分析……

从此，我们不再为选择服装而发愁了；从此，我们知道自己该穿什么

PREFACE

前言

样的服装了；从此，我们懂得看服装的材质了；从此，我们懂得如何保养我们的服装了；从此……

《穿衣戴帽妙招1668》一书，在分类上做到明确而实用，比如，全文分为三大章，第一章讲的是不同人群的穿衣技巧，如销售性职业、教育性职业、办公室人员、采访性职业、自由职业，以及中老年人、孩子等相关特殊人群。第二章讲的是穿衣遮丑小窍门，如小个子、大个子、白皮肤、黑皮肤、下身胖、上身胖等人群。第三章则主要讲了服装的选购和搭配，分别从布料的选购和搭配、款式的选购和搭配、色彩的选购和搭配等角度入手，下分更详细和实用的经典小知识，给服装选购和搭配提供更为全面的小窍门，为读者带来惊喜的发现和快乐的享受。

《穿衣戴帽妙招1668》一书除了具备以上包罗万象的服装选购和搭配的实用技巧外，还设置了两个小栏目——相关链接、小知识。这两个栏目可以补充其他方面未涉及的内容，比如与服装相关的健康知识、文化知识，比如在使用小窍门时经常遇到的问题，比如经常被您忽视的误区等，为您的服装选购和搭配提供更细心和周到的服务！

如果您为服装选购和搭配犯难了，如果您不知道自己该如何选择适合自己的服装，或不知道送朋友什么样的衣服适合她（他），又或者您希望得到更多的关于服装选购和搭配的小窍门……那么，请您打开本书寻找答案吧！我们坚定地相信，《穿衣戴帽妙招1668》一书不仅能成为您认识服装的途径，更能成为您服装选购和搭配以及护理中的“万能词典”，给您带去快乐、美丽和健康！

编者语



PART 1 不同人群穿衣技巧

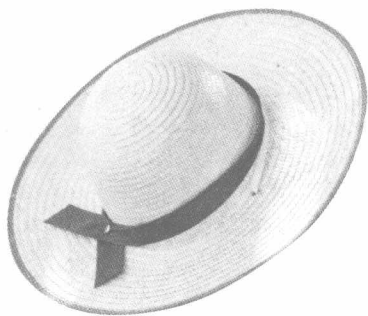
1 职场人士穿衣技巧 18

销售性职业穿衣技巧 18

整体原则.....	18
适合原则.....	18
个性原则.....	19
整洁原则.....	19
西装礼仪.....	21
中山装礼仪.....	21
女装礼仪.....	21
鞋帽礼仪.....	22

教育性职业穿衣技巧 23

整洁美观典雅.....	23
符合自身条件.....	24
符合社会环境.....	24



符合校园环境.....	25
女性教师穿衣法则.....	26
男性教师穿衣法则.....	26
幼儿教师穿衣法则.....	27
大学教师穿衣法则.....	27

办公室人员穿衣技巧 29

管理人员.....	29
年轻人士.....	30
职业女性.....	30
新职男性.....	30
整洁着装.....	31
得体着装.....	32
适时着装.....	33
从“上”着装.....	33

采访性职业穿衣技巧 34

文字记者.....	34
摄影记者.....	35
体育记者.....	35
时政记者.....	36
时事类节目主持人.....	37
服务类节目主持人.....	37
综艺类节目主持人.....	38
少儿类节目主持人.....	38



2 自由职业穿衣技巧 41

自主经营 41

着装场合	41
正装搭配	42
衬衫识别	42
着装陷阱	43
西服	43
西裤	44
领带	44
休闲装	45

自由设计者 46

针对性别	46
针对体形	46
经典搭配	47
着装魅力	48
会议场合	48
晚宴场合	48
派对场合	49



自由创作者 50

牛仔搭配	50
休闲搭配	51
正装搭配	51
领带搭配	52
色彩统一	53
质地统一	53
形式统一	54
配饰统一	54

自由组织者 55

自由组织者巧选上衣	55
自由组织者巧选衬衫	55
自由组织者巧选西装	56
自由组织者巧选皮鞋	56
自由组织者巧选外套	57
自由组织者巧选领带	58
自由组织者巧选皮具	58
自由组织者巧选腰带	59

3 中老年人穿衣技巧 61

中老年男性 61

个性化	61
忌三“紧”	62
色彩图案	62
面料选择	62



中老年女性 64

款式：简单大方 64

色彩：素雅深沉 64

面料：柔软舒适 65

选购：健康为上 65

喜欢运动的中老年人 66

忌穿平底鞋 66

忌保暖内衣 67

忌过分艳丽 67

忌过于繁琐 68

参加活动的中老年人 69

瘦小老人 69

高个老人 69

运动装 70

帽子 70



4 孩子穿衣技巧 72

学龄前 72

穿皮鞋最好 72

保暖背带裤 73

孩子冬天出门巧穿衣 73

季节交替巧穿衣 74

忌穿松紧带裤 75

不应穿气垫鞋 75

购衣四大原则 76

警惕健康隐患 76

小学生 78

应己原则 78

应制原则 78

应事原则 79

应人原则 79

着装要求 81

校服 81

运动装 82

旅游鞋 82

初中生 83

大方得体 83

合适舒服 84

质地优良 84

色彩适当 85

帆布鞋 86

T恤衫 86

休闲服 87

牛仔装 87



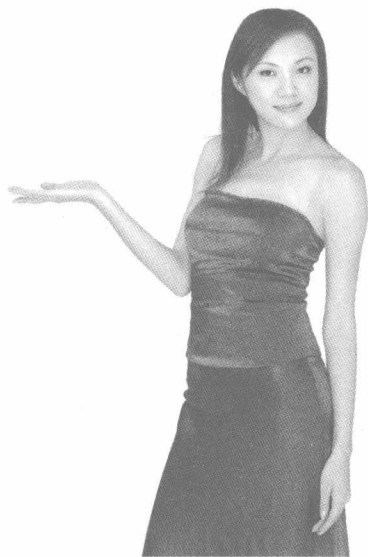


高中生 88

夹克衫	88
牛仔裤	89
“五四”装	89
休闲装	90
形式美	92
时代感	92
流行性	92
装饰美	93

大学生 94

量力而行	94
量体选衣	95
着装适宜	95
学生本色	96
嘻哈风	97
日韩风	97
朋克风	98
波西尼亚风	98

PART 2
穿衣遮丑小窍门

1 小个子穿衣遮丑小窍门 101

小个子春季穿衣窍门 101

全身穿着同色系	101
对比花色的搭配	102
色彩与服饰材质	102
色彩与服装款式	102
穿无袖上衣	103
短裙很适合	103
学会穿西裤	104
避免厚底鞋	104
审时穿衣	105
因地穿衣	105
视场合穿衣	106
穿衣传达情感	106

小个子夏季穿衣窍门 107

款式要选对	107
色彩需慎重	108
善添加配件	108
选择竖条纹	109
宽腰带不可取	110
不可一味求黑	110
远离长摆上衣	110



颜色不要夸张	111
服装重心不要下移	111
尽量避免穿长裙	112
找到适合自己的性感	112
认清自己的风格	113

小个子秋季穿衣窍门 113

秋装款式选择	114
秋装颜色选择	114
秋装图案选择	114
秋装搭配技巧	115
色调要温和	115
质地要统一	116
整体要协调	116
样式要简洁	117

小个子冬季穿衣窍门 118

上下比例协调	118
领带西装匹配	119
优雅简约穿衣	119
飘逸气息弥漫	120
面试穿衣：用“得体”昭告天下	120
面试穿衣：随时保持“干净整洁”	121
面试穿衣：“保守”为上上之策	121
面试穿衣：舒适散发自信	122

2 大个子穿衣遮丑小窍门 123

大个子春天穿衣窍门 123

上衣巧选择	123
裤子巧选择	123
色彩巧选择	124
面料巧选择	124
大个子男士选衬衫	125
大个子男士选领带	125
大个子男士选西装	126
大个子男士选皮带	126

大个子夏天穿衣窍门 127

忌过分暴露	127
忌过分保守	128
忌配饰乱	128
忌穿“三截袜”	128
着装应与体形相协调	129
着装应与脸型相协调	129
着装应与肤色相协调	130
着装应注重形式美	131





大个子秋天穿衣窍门 131

配饰装扮要用心.....	132
服装保养要细致.....	132
着装的协调美.....	132
着装的个性化.....	133
秋季着装场合.....	133
女士着装规则.....	134
男士着装原则.....	134
民族服饰选择.....	135

大个子冬天穿衣窍门 136

选好衣料.....	136
注意曲线美.....	136
注意保暖性.....	137
注意舒适度.....	137



3 白肌肤穿衣遮丑小窍门 139

白肌肤春天穿衣窍门 139

春季型白肌肤.....	139
夏季型白肌肤.....	140
秋季型白肌肤.....	140



冬季型白肌肤.....	140
白肌肤着装色调.....	141
服色与肤色的协调.....	142
配色的同一和近似原则.....	142
春装混合色彩搭配.....	143

白肌肤夏天穿衣窍门 144

白肌肤夏季色彩搭配.....	144
白肌肤夏季色调选择.....	144
白肌肤夏季配饰选择.....	145
白肌肤夏季经典款式.....	145
白肌肤如何搭配强烈色.....	147
白肌肤的近似色相配.....	147
白肌肤的低纯度配色.....	147
客观地对待服装流行.....	148

白肌肤秋天穿衣窍门 149

白色的搭配原则.....	149
蓝色的搭配原则.....	149
金色的搭配原则.....	149
黑色的搭配原则.....	150
秋季白肌肤高贵气质搭配原则.....	151
白肌肤稳重气质搭配原则.....	151
不盲目买橱窗服装.....	152
避免陷入着装误区.....	152



白肌肤冬天穿衣窍门 153

白肌肤的人冬季服装讲究明度	153
白肌肤的人冬季服装要有纯度	153
近似色也是白肌肤人士冬季的选择	154
白肌肤冬季不宜穿冷色调	154
白肌肤冬季巧选配件	155
白肌肤人士冬季巧选帽子	156
白肌肤冬季巧选丝巾	156

4 黑皮肤穿衣遮丑小窍门 158

黑皮肤春天穿衣小窍门 158

黑皮肤适合大面积亮色图案	158
黑皮肤适合鲜明的色彩	158
黑皮肤人士对红色、浅蓝的妙用	159
黑皮肤人士穿白色服装的窍门	159
运动休闲随意混搭	160
黑皮肤人士服装主色宜采用冷色	161
黑皮肤人士春季袜子选择	161
黑皮肤人士春季帽子选择	162

黑皮肤夏天穿衣小窍门 163

黑皮肤人士巧选轻薄毛衫	163
黑皮肤人士巧选衬衫式外套	163
黑皮肤人士巧选洋装	164
黑皮肤人士巧选夏季运动装	164
黑皮肤夏装适合的色彩搭配	165
黑皮肤夏装适合的款式选择	165
黑皮肤夏季凉鞋选择	166
黑皮肤夏季丝袜选择	166

黑皮肤秋天穿衣小窍门 168

黑皮肤人士秋季巧穿运动装	168
黑皮肤人士秋季巧穿牛仔装	168
黑皮肤人士秋季巧穿裙装	169
黑皮肤人士秋季巧穿靴子	170
秋季衣物酒渍去除	170
秋季衣物化妆品污渍去除	170
秋季衣物霉渍去除	171
秋季衣物油漆去除	171

黑皮肤冬天穿衣小窍门 172

黑皮肤人士选直线型款式	172
黑皮肤人士选曲线型款式	173
黑皮肤人士选小曲小直型	173
黑皮肤人士选大曲大直型	174
黑皮肤冬季羽绒服含绒量识别	175
黑皮肤冬季内衣选择	175
黑皮肤冬季文胸选择	176
黑皮肤冬季皮鞋清洁	176





5 下身胖穿衣遮丑小窍门178

下身胖春天穿衣小窍门178

- 下身胖人士上衣选购窍门178
- 下身胖人士裤装选购窍门178
- 下身胖人士裙装选购窍门179
- 下身胖人士比基尼选购窍门179
- 下身胖人士款式选择180
- 下身胖人士色彩选择181
- 下身胖人士面料选择181
- 下身胖人士配饰选择182

下身胖夏天穿衣小窍门183

- 下身胖女性夏季服装原则183
- 下身胖人士夏季修身秘籍183
- 下身胖女性穿花短裙窍门184
- 下身胖巧选宽松的洋装184
- 流畅的轮廓线条186
- 烘托气质的面料186

- 下身胖夏季巧穿文胸187
- 下身胖夏季巧穿丝袜187

下身胖秋天穿衣小窍门188

- 上松下紧的款式188
- 上浅下深的色彩189
- 腰线提升的设计189
- 光滑平整的质地189
- 增加上衣点缀190
- 搭配紧身裤袜191
- 领型不可小觑191
- 避免鞋跟过高192

下身胖冬天穿衣小窍门192

- 同色不同料服装的搭配192
- 深色系牛仔的搭配193
- 下身胖老人冬季戴帽193
- 下身胖老人冬季穿鞋194
- 下身胖人士适合的毛呢料大衣195
- 下身胖人士穿衣有“三忌”195
- 下身胖人士配饰巧搭配196
- 下身胖老人冬季穿衣196





6 上身胖穿衣遮丑小窍门 198

上身胖春天穿衣小窍门 198

露出锁骨很漂亮.....	198
巧穿衬衫协调比例.....	198
上身胖人士如何选择泳衣.....	199
上深下浅，平衡视觉.....	199
上身胖层次穿衣.....	200
上身胖男士内衣选择.....	201
上身胖女士内衣选择.....	201
上身胖小孩内衣选择.....	202

上身胖夏天穿衣小窍门 203

内外叠穿法.....	203
色彩协调法.....	203
避重就轻法.....	204
化有为无法.....	204
运动休闲装.....	205
夏季遮阳帽巧选择.....	205
夏季太阳镜巧选择.....	206

上身胖秋天穿衣小窍门 207

上身胖男士可选黑色上衣.....	207
上身胖女士可选蝙蝠衬衫.....	208
上身胖秋季穿衣要得当.....	208
上身胖孩子穿衣要护背.....	208
秋季衣物果汁污渍去除.....	209
秋季衣物油渍去除.....	210
秋季衣物墨渍去除.....	210
秋季衣物汗渍去除.....	211

上身胖冬天穿衣小窍门 212

冬季巧穿风衣.....	212
冬季巧穿西装.....	212
冬季巧穿羽绒服.....	212
冬季巧穿保暖衣.....	213
冬季穿衣如何保暖.....	214
冬季穿衣如何显瘦.....	214
冬季穿衣如何防风.....	215
冬季要防“皮靴病”.....	215





PART 3 服装选购与搭配

1 布料选购与搭配 218

布料种类 218

梭织布.....	218
针织布.....	219
衬布.....	219
里料.....	219
棉型织物.....	220
麻型织物.....	221
丝型织物.....	221
毛纤维织物.....	222

布料特性 223

柔软型面料.....	223
挺爽型面料.....	223
光泽型面料.....	223



厚重型面料.....	224
化纤.....	225
混纺.....	225
皮革.....	226
呢绒.....	226

布料识别 228

感官识别法.....	229
标牌巧识面料.....	229
燃烧鉴别法.....	229
慧眼巧辨标识.....	230
外观质量鉴别.....	231
纯毛面料鉴别.....	231
皮革真假鉴别.....	232
织物识别鉴定.....	233

布料选购 234

针织物的伸缩性.....	234
针织物的卷边性.....	234
针织物的脱散性.....	235
针织物的延伸性.....	235
织物的原料分类.....	236
织物的印染分类.....	237
织物的加工分类.....	237
织物的纱线分类.....	238
内衣面料选购.....	239
正装面料选购.....	239
旗袍面料选购.....	240
唐装面料选购.....	240



2 款式选购与搭配 242

按穿着组合分类 242

外套	242
背心	243
裙装	243
裤装	243
整件装	244
套装	245
礼服	245
旗袍	246

按用途分类 247

文胸	247
内裤	247
睡衣	248
泳衣	248
运动服	250
家居服	250

职业装	250
孕妇装	251

按特殊功用分类 252

消防服	252
潜水服	252
登山服	253
宇航服	253
防辐射服	255
滑雪服	255
冲锋衣	256
飞行服	257

按服装面料与制作工艺分类 257

呢绒服装	257
丝绸服装	258
皮革服装	258
棉布服装	258
羽绒服装	259
针织服装	260
西式服装	261
穿出品位中山装	261





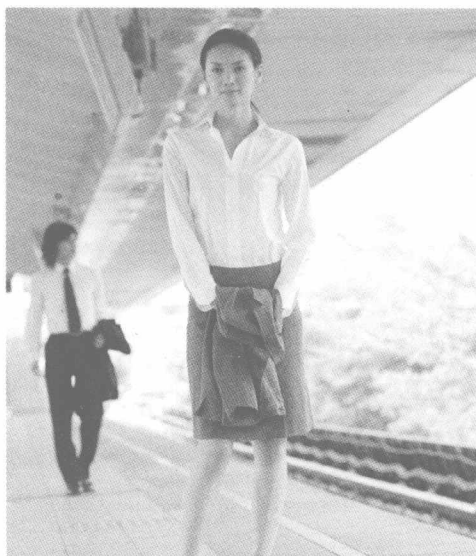
3 色彩选购与搭配 263

色彩原理 263

色彩的种类	263
色彩的属性	264
色彩的本质	264
色彩的冷暖	265
配色的比例	266
配色的均衡	266
配色的节奏	267
配色的层次	267

色彩对比 268

明度对比	268
色相对比	269
纯度对比	269
冷暖对比	270
服色与环境	271
服色与社会	271
服色与体形	272
服色与年龄	272



色彩搭配 273

强烈色搭配	273
互补色搭配	274
同类色搭配	274
近似色搭配	275
强调配色	276
关联配色	277
统调配色	277
分离配色	277

色彩选择 279

最易搭配的蓝色	279
最易活用的黑色	280
人人必备的白色	280
充满魅力的灰色	280
温文尔雅的褐色	282
生意盎然的绿色	282
令人兴奋的红色	283
浪漫华贵的黄色	283