

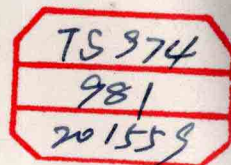
女性創造青春個性美叢書

創造美

徐立群 編著

揚長避短着裝法
不同發型梳妝法
掩丑避瑕化妝法
美化形體健美法





创 造 美
Chuang Zao Mei
徐立群 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 辽宁美术印刷厂印刷

字数: 20,000 开本: 787×10921/24 印张: 2 ½
印数: 1—9,228
1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

责任编辑: 朱 枫 责任校对: 刘夏阳
封面设计: 群 华 版式设计: 殿 纯

ISBN 7-205-01953-2/C·148

登记号: (辽)第1号 定价: 5.75元

揚長避短着裝法

背部不美者的着裝方法

后背太宽者应该穿剪裁合体的长衣，前胸左右各车一道垂直的公主线。外套的肩部不要加衬垫，也不要穿横条的上衣。

后背太窄者，宜穿蓬松宽大的上衣，袖和肩的接缝处稍微宽松些。也可穿有横线条的图案或花纹制做的上衣。应避免穿深色的紧身上衣，也不要穿无袖或削肩形式的上衣。如果能穿带有披肩衣领的上装，效果更好，要是在腰部系一条宽腰，以转移人们的视线，效果更佳。



揚長避短着裝法

颈部不美者的着裝方法

颈部细长而骨感者应该穿立领、领口用大蝴蝶结、荷叶边缀饰的上装。不宜穿V字领口和低领口的上装，如果非穿不可，脖子上应系丝巾或戴项链。

颈部肥短者，上衣领子的形式愈简单愈好，领口要稍微开低一些。

颈部肥短者应避免穿戴高领毛衣、围巾、颈圈，以及宽松大翻领制成的服装。另外，头发的长度要刚好及肩，把整个脖子包住。



揚長避短着裝法

胸部不美者的着裝方法

胸部太大者，上衣前胸的花色盡量素雅，以直條紋為佳。宜穿蛋形、V字型和方形領口的上裝。

胸部太小者，不宜穿直線條或素雅無花飾的上衣，重點應在前胸加飾物點綴。宜穿雙排扣外套，擴大前胸的視線範圍。

胸部太寬者，宜穿吊帶式的露背裝，深色上衣或帶深色直線條紋的上衣是理想的選擇。另外，胸部太窄者應避免穿著削肩、無袖或馬甲式的小背心，更不要穿緊身或有直線條的上衣。



揚長避短着裝法

肩部不美者的着裝方法

肩部太寬者應該穿前胸左右兩側各車一道公主線的上衣，也宜穿柔軟、貼身或有豎線條紋的深色上衣。不宜穿橫條紋上衣或稍嫌寬大的T恤、運動衫。

肩部太窄者應該穿大翻領或肩部有襯墊的上衣，頸子系絲巾或圍巾效果更好。應避免穿無袖、削肩或緊而貼身的上衣。另外，小背心或其他任何會使別人視線集中到你上半身的衣物，或直線條紋的上衣都不宜穿。



揚長避短着裝法

腹部不美者的着裝方法

小腹突出者应该穿松紧、大小适中的裙、裤。长度能盖过腹部的罩衫，束腰外衣也是理想的选择。另外，还可穿A字裙及腹部宽松的上装和深色长裤。衣服的拉链尽可能装在身后，若是在前身，则采用隐形拉链。

小腹突出者应避免穿可使体积更显庞大的碎褶裙、大圆裙，也不宜穿使曲线毕露的贴身上装、两片裙，更不要穿臀部紧绷的长裤。



揚長避短着裝法

手臂不美者的着裝方法

手臂太細者應穿長袖的上裝，袖長以蓋住腕關節為宜。如必須穿無袖的衣服時，以能蓋住肩膀為原則。

手臂太粗者，不要穿無袖、削肩或吊帶式的服裝，宜穿寬袖口的上裝，也可用織花或錦綢的長披肩遮住肩膀和手臂。

手臂太短者，袖長要比一般人多出1厘米左右，宜穿無袖上衣。太短、太寬或有細碎皺褶的袖子應避免。



揚長避短着裝法

腰部不美者的着裝方法

腰围粗的胖女子应该穿柔软的罩衫或毛衣，也可穿盖住臀部的长外套和线条柔和、宽紧适中的裙子或长裤。另外，服装要尽量采用深色系统。应避免穿高腰的上装和长裤，以及用图案大、颜色鲜明衣料制成的上衣。碎褶裙或蓬松的大圆裙也不是理想的选择。

如果腰围粗但形体较瘦的女子，应该穿稍微宽松的上衣，下摆宜扎进裙头、裤腰里，还可系窄幅腰带。但不要穿贴身的衣服和系宽皮带（除非身高1.7米以上）。



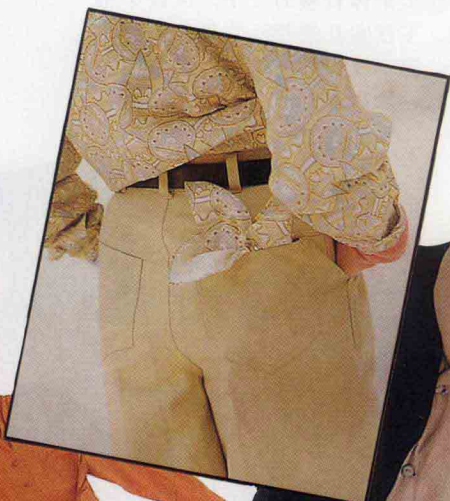
揚長避短着裝法

臀部不美者的着裝方法

臀部扁平者应该穿足以遮住臀部的长外套。尽可能束紧腰围。裙子或长裤的腰部要打细褶。不要穿紧身长裤或窄裙。

臀部肥胖者，宜穿用轻柔衣料做成的A字裙或伞装。花上衣、素裙子，可以使别人的注意力集中到上身。

臀部宽大者应该穿长度盖过臀部的上衣、外套。夹克、背心、短外套可以扩张上身的宽度，使臀部显得平衡。



揚長避短着裝法

腿部不美者的着裝方法

腿部呈O字形者，應該穿長度蓋過小腿彎曲部位的裙子，更可穿各式長褲（最好是喇叭褲）。應避免穿長度剛好到膝蓋，或蓋過膝頭一點的裙子。更不要穿貼身的長褲或熱褲。

腿部太短者，應該穿直線條的裙子或長褲，也可穿臀部合身、下擺稍寬的裙子。應避免穿曳地的長褲和橫條紋的裙子。

腿部太長者，應該穿過膝的長裙，夾克、毛衣等外套的長度要蓋過腰部。



揚長避短着裝法

小腿不美者的着裝方法

小腿肚太粗者应该穿长度及膝的裙子，长裤的裤管要宽松。另外，鞋跟稍微高一点的话，可以使小腿看来较为修长。不要穿极短的热裤，迷你裙或紧身长裤。

小腿太细者应该穿质地比较轻柔的衣裙，长度恰好能盖住小腿。更宜穿宽松适度的喇叭裤和浅色丝袜及样式秀气、简单的凉鞋。但应避免穿蓬松的大圆裙。



揚長避短着裝法

不对称身材的着装方法

下身短上身长的女性在穿裙子时，把皮带系在中间稍高一点的地方，更宜穿没有腰身的宽毛衣，或织花长外套。

窄肩宽臀的女性宜系丝巾和三角巾，穿深色短裤、浅色上衣，下身的裙、裤宜采用直线条花纹。

胸部大而臀部小的女性，宜穿单排扣的外套和从腰部以上开始变宽的服装，另外还可穿上身素色，下身花色的服装，不要穿紧而贴身的毛衣、套头衫和运动衫。



揚長避短着裝法

不同脸型选择服装的方法

长脸型女性，不宜穿与脸型相同领口的衣服，更不宜穿V形领口和开得低的领子。适宜穿圆领口的衣服，也可穿高领口、马球衫或带有帽子的上衣。

方脸型的女性，不宜穿方形领口的衣服，适合穿V形或勺形领的服装。

圆脸型的女性，不宜穿圆领口的衣服，也不宜穿高领口的马球衫或带有帽子的衣服，最好穿V形领或者翻领的衣服。



揚長避短着裝法

中、老年女性选择服装的方法

中、老年女性选择服装，要体现出雍容、高雅、华丽、冷静的气度。在色彩上，不宜太纯（因为这些色彩过于活泼）；可以选择明亮度较高的色彩。

在款式上，不宜线条复杂，以简洁为佳，有适当的放松度，不宜穿紧裹在身上的服装。

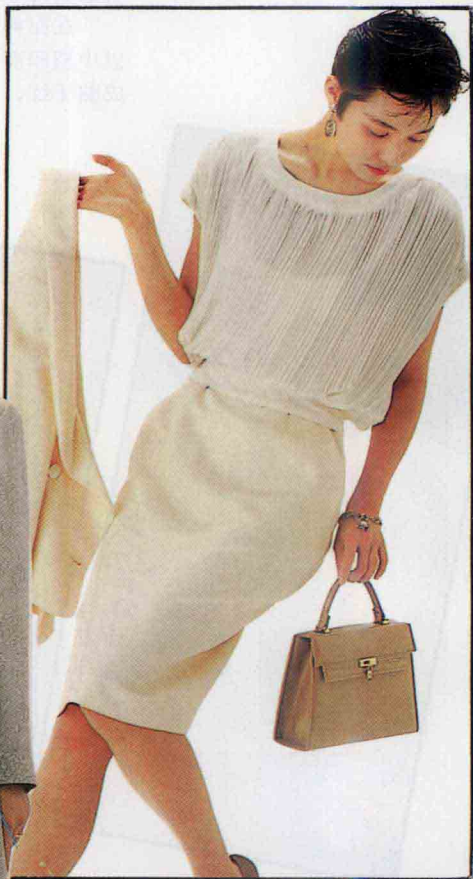
在面料上，趋向于含蓄、高雅，比较挺括，以中档和高档为宜，能体现出中、老年女性的成熟干练、严肃大方的气度。



揚長避短着裝法

高大丰满少女的着裝法

高大丰满少女选择服装的原则以舒适为主，但不宜过分贴身，并要有规则的直线条。如穿裙子，切记不要在臀部附近饰有花边、褶子或大花格，否则，臀部会显得更肥胖。选择上衣时，V字和船形领较为合适，少穿翻领或海军领的上衣。外套的长度最好以刚盖住臀部为宜。选择裤子要刚好合身，料子要选直纹没有大方格和细褶的，而且不宜贴口袋。



揚長避短着裝法

娇小少女的着装法

娇小少女选择服装要考虑如何能产生高些的印象。开叉的窄裙，比例适中的小夹克，丝绸上装都是理想的选择。白色或色调明朗的纯棉或麻布裙，配上亮丽色彩的小上衣或衬衫，也能使娇小女性显得高些。另外，连身式紧身衣裙，V字领，领部开得高些，都可申长身材。

