

女性手册

女性服饰美容手册

丛书主编

李金龙

编著

李金龙

中原农民出版社



女性手册

女性服饰美容手册

丛书主编
李金龙

编著
李金龙

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性服饰美容手册/李金龙编著. — 郑州: 中原农民出版社, 2002. 2
(女性手册)
ISBN 7 - 80641 - 107 - 0

I. 女… II. 李… III. ①女性 - 服饰美学 - 手册
②女性 - 美容 - 手册 IV. TS974.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 074711 号

出 版: 中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号)
电 话: 0371 - 5751257 邮 政 编 码: 450002
发 行: 全国新华书店发行
印 刷: 安阳市印刷厂印刷
开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印 张: 6.5 字 数: 150 千字
版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷
印 数: 1 - 3 000 册
书 号: ISBN 7 - 80641 - 107 - 0/Z · 020
定 价: 10.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

内容简介

本书围绕塑造女性形象之美这一主题,选择生活中普遍实用的服饰美容知识,介绍了服饰构成特点、搭配原则、色彩、服饰与时尚的关系,不同身材、不同肤色、不同爱好、不同场合的着装原则,以及影响女性形象妆扮效果的美容化妆、美发艺术、服饰美容与女性的气质效果等方面内容。

爱美的你,既可以将此书放在你的手提袋、公文包,也可放在你的办公桌、床头,甚至可装在衣袋里,在繁忙的工作之余翻上几页,在等车的时候看上几眼,在休闲的日子里美美地读上一小会儿……

爱她的你也可将此书作为送给她节日或生日的礼物,让你所爱的她更美、更靓、更迷人、更有魅力。



目录

服饰篇

2—121

- 女性穿衣的学问 / 2
- 女性体型与服装的学问 / 6
- 合体的服装与女性的美 / 8
- 女性的修饰美 / 11
- 穿出你的个性美 / 14
- 打扮女性魅力 / 16
- 女性自内而外的美丽 / 18
- 女性,注意自己的喜爱与别人的目光 / 20
- 服饰色彩巧搭配 / 24
- 女性服装的装饰 / 26
- 女性服装配色的学问 / 28
- 服装色彩与女性的肤色 / 33
- 怎样适应服装的潮流 / 36
- 女性穿着的几种协调 / 38
- 女性服装的点、线、面 / 40
- 女性服装流行趋势 / 42
- 服装潮流的女性美 / 45
- 女性服装款式的变化规律 / 47



女性怎样认识和选择服装的型号 / 49

女性怎样根据身材选择服装 / 50

女性怎样根据胖瘦选择服装 / 51

女性怎样根据胸部选择服装 / 53

女性怎样选择内衣与居家服装 / 54

女性怎样选择旗袍 / 57

女性怎样选择裘皮服装 / 59

女性选用真丝服装的知识 / 61

女性与健美裤 / 63

女性与牛仔裤 / 65

女性与泳装 / 68

女性与皮夹克 / 71

连衣裙与衬裙 / 73

女性的脸型与领型 / 75

女性的腰带 / 77

怎样利用胸罩塑造美 / 79

办公室里的女性服饰 / 82

丰满的女性怎样打扮才有韵味儿 / 84

矮个子女性怎样打扮才显得俏丽 / 86

中年女性的穿着打扮 / 87

穿出你的裙装美 / 89

女性上下身衣服巧搭配 / 92

女性发型与服饰的关系 / 94

女性披肩的装饰 / 97

女性饰品与服装的搭配 / 99

- 女性时装与面部化妆 / 101
女性的围巾与丝巾 / 103
女性的帽子与鞋袜 / 105
女性的手套与包袋 / 108
女性服装纽扣 / 112
女性穿鞋的学问 / 114
怎样识别真丝、人造丝、涤纶、锦纶丝 / 117
怎样识别纯毛与化纤 / 119
怎样选择丝绸面料及认识其代号的意义 / 121

- 女性如何选择适合自己的美容师 / 126
女性留住肌肤弹性的秘密 / 129
女性的八大美颜方法 / 131
专业护肤六盲区 / 134
女性护肤的十八种错觉 / 137
女性,保护你的面部皮肤 / 141
女性面部化妆与脸型的修饰 / 143
如何去除脸部皱纹与防止脸部肌肉老化 / 145
如何去除面部过多的油脂 / 147
女性的面部按摩 / 149
女性的人造酒窝 / 153



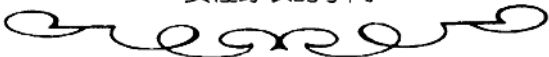
女性蒸脸与敷面的学问 / 155
如何防治女性抬头纹和鱼尾纹 / 157
大龄女性如何护肤 / 159
女性的眼部化妆 / 161
每天护眼美不停 / 165
煽情明眸饰睫毛 / 166
女性的描眉与修眉 / 168
耳朵的美饰方法 / 171
女性鼻子与鼻子的化妆 / 173
女性嘴唇的化妆 / 178
口红——女人的秘密武器 / 181
千娇百媚自粉底 / 183
女性夏日护肤五不宜 / 186
纤纤玉手润如兰 / 188
物有所值的护肤品——美容液 / 189
COM 女士的美容计划 / 191
如何认识头发与女性的头发种类 / 194
护发也要防“雷区” / 197
女孩青春期护发原则 / 198

服
饰
篇





女性穿衣的学问



大概稍有一点文化的人，都不会忽视穿衣这件事。女性对此更为看重，天性如此，自然而然。但穿衣是要讲学问的，这便是文化，便是艺术，便是修养，便是美学中诸因素的组合与认知了。

同一个人穿上不同的服装，会给人不同的感觉。衣服式样大方，穿着得体，颜色适宜，会使人变得神采奕奕，精神饱满。但是在我们现实生活中却往往不是这样，有的人片面追求服装式样时髦，颜色鲜艳漂亮，但一穿在身上，便总让人感到不舒服，挺好的料子总给人一种假冒伪劣的感觉。

著名作家赵树理在其小说《小二黑结婚》中有这样一段描写：“三仙姑却和大家不同，虽然已经 45 岁，却偏爱当个老来俏，小鞋上仍要绣花，裤腿上仍要镶边，顶门上的头发脱光了，用黑手帕盖起来，只可惜官粉涂不平脸上的皱纹，看起来好像驴粪蛋儿上下上了霜。”这一段生动的描写，将一个阴阳怪气的三仙姑呈现在读者面前，让人一看就知道三仙姑是个泼妇。这足以说明了人与服饰的关系，同一件服装，穿在不同的人身上，会产生截然不同的效果。选择什么样的服装，能够穿着得体大方，要根据其自身的年龄、形象及爱好，特别是由其自身的内在气质来决定。

俗话说，“三分人才，七分打扮”。随着社会的发展，经济条件及文化素养的提高，人们对服装的要求也会越来越高。作为女性，如何将自己打扮得舒展、大方、典雅而不俗气，漂亮而不妖冶，确实大有学问。

一个女人要穿得漂亮合适，应该根据自身的条件来选择服装。身高、肤色、脸型、胖瘦、年龄、气质不同的人，穿着也有所不同。各自扬长避短，巧妙地利用服装造型的知识，利用不同的款式、色彩、图案、点线等，来调动服装的面料，打扮自己。同时也应注意服装与鞋、帽、袜子、腰带、手套、提包、胸花、领花、首饰及其他装饰的配合，以整体的和谐，突出重点，相互映衬，得到良好的艺术效果。

也有些人刻意打扮自己，看见人家穿什么衣服好看，自己也要做一件，但穿上并不好看，有的甚至损害了本身的自然美。穿衣的学问，用科学的语言讲，就是服装美学。服装美学是门综合性科学，它是由造型、色彩、装饰、功能、材料、加工等多种因素所组成的。

在服装美学诸因素中，一个女人的内在气质、思想、文化素养是最关键的因素。因为这是她选择什么颜色，什么布料，以及什么样式的决定因素。文化素养低，必然缺乏高雅的审美情趣，这些，自然会在选择服装上表现出来。因此，要想使自己穿着漂亮，首先要提高自己的审美情趣，提高自己的思想和文化素养，使内在气质深沉、含蓄、典雅，这无形中就增加了内在美的魅力。有了内在气质的美，不管是穿着华丽的高档服装，还是穿着淡雅的普通服装，都会令你美丽大方，自然得体。

众所周知，人的容貌是先天形成的，而人的举止、姿态、气质及外表，却可以通过后天的培养训练造就出来。女性举止文雅，着装整洁大方，会给人有教养的感觉。外表的自然得体，与适合于你的服装搭配，形成一种整体的外在形象，从而引人注目，形成你特有的美，以你的风度和仪表展示出你的品格、修养，展示你的内心世界。

在日常生活中,每个人看到最多的是颜色,人们在热爱生活、享受生活时,感受最直接最亲切的就是颜色。有人说:生活就是色彩的美,没有色彩就不会有美的生活。由此想到我们曾经经历过的那段色彩单一的生活,祖国山河一片红的时代,那满目的绿色和蓝色……是时代给我们今天的生活带来了缤纷的色彩,是改革开放的春风给我们带来了流行的色彩,从而使我们爱美的女性,拥有了尽可能显示服装色彩,更多地关注服装个性的自我意识。而这一切都和创新紧密相连。

事实上,创新与流行色彩及服装的造型艺术密切相关,我们所说的造型,实际上就是服装的款式,这是有一定规律的。目前造型的方法,基本上按长方形、正三角形、倒三角形及曲线形的规律进行。这并不是某个专家的发明创造,而是历代劳动人民及能工巧匠在日积月累中的总结发现。服装的造型美要服务于人体美。一个能工巧匠完全可以把握住人的基本外形和内部结构。完全可以利用布料各种块片的拼接、缝制及装饰设计等,创造性地展示人体的美丽。所谓“三分裁,七分做”就是指造型后的制作,也是检验服装设计者与制作者对美的认识和讲究。

材料是制作服装的基本条件,也是服装美学的基本要素之一。一般来说,服装会因为材料本身和编织加工的不同而产生变化,常见的有轻重不同、软硬不同、粗细不同、凹凸不同、薄厚不同及光泽不同等等。这些不同都会影响人们对服装的感觉,也会影响服装的整体效果。如果能充分认识这些特点、利用这些特点,就会形成千变万化的造型,对服装的独特造型起到良好的作用。

当一位有气质的女性穿上一套得体的服装后,她首先想到的便是化妆。如果蓬头垢面,再漂亮的服装也会黯然失色。可以说,化妆是一个女性文化素养和审美情趣的反映。作为女性要适

当地抽出一点时间来整理发型、修理面部和指甲。当然,面部是否化妆,化浓妆还是淡妆,要根据其自身的职业和出入的场合而定。但还必须要有适当的首饰、鞋帽、围巾等相配合,在整体的颜色、式样、质地上协调统一起来,这样才能烘托出服装及女性本身的美。

女性服装款式和颜色的经常性变化,构成了社会进步与发展中的流行服装。流行的时候,会对整个社会服装的变化起引导作用。当社会流行形成潮流、时装达到一定高潮的时候,便会有新的设计脱颖而出,形成新的潮流。其实人类历史的生活经验早已确定了服装发展的基本规律,无非是长与短、肥与瘦,这也是服装发展中的学问之所在。其中的精髓便是长、短、肥、瘦的变化。变化才能产生新的内容,变化才能引发出新的潮流,才能推动服装的发展。服装的发展反映出社会与时代的变化,作为女性,不必过于追赶潮流的时髦,但要适当讲究时尚,并强调自己的个性,强调自己的新意。这样,你的精神状态才会与众不同,才能健康愉快。

女性体型与服装的学问

在日常生活中,我们经常会听到这样的议论,某某个子太高,某某个子太矮,某某穿这件衣服好像个信筒子,某某的屁股太大了把裤子都快撑开线了……其实,作为女性无论高矮胖瘦,每个人都在追求自己的美,每个人都在用服装表达着对生活的热爱,不同的只是人与人的视角,以及对服装美学的理解与表达。众所周知,不同的人有不同的体型,也有不同的身段,这一点似乎对女性尤为重要。人们在现实生活中议论女性,关注女性,是长期以来女性一直被作为爱与美之化身所致。先天自然规律的不可抗拒,使许多女性陷入痛苦与困惑,事实上,这是可以克服的。无论你长得匀称与否,高矮也罢,都可以通过服装的穿着扬长避短,给人以美的感受。

女性的体型虽千差万别,但基本属于以下几种:标准完美的8字形、上宽下窄的V字形,还有上窄下宽的A字形及上下平直的方块形等几种。

8字形是被人们普遍认可的完美体型,体现在线条与身段上的优美、窈窕。这种体型的女性,无论穿着什么样款式的衣服,都能产生一种和谐与匀称的美。著名作家理由,在其作品《痴情》中曾描写过一位姑娘,他这样写道:“姑娘吸引了旅客们的目光。她长得真漂亮,那样年轻,那样素朴,而又光艳动人。她身上一件裁剪得体的小棉袄,罩一件浅灰色蓝格子外衣,身材修长,脸色白皙,留着一头蓬松的短发,气质优雅、娴静,双眼回盼流波,像是俏

丽的江南女子；嘴角挂着一丝偶犖的波纹，又带有北国女儿特有的神韵……”短短几句话，便将一个姑娘娴静、素朴的美展现在读者面前，我们似乎已经领略到了姑娘的那种和谐与匀称。

V 字形体型的女性，表现在上身浑厚、胸部过分丰满、肩胛宽大、胳膊较粗等等，相比之下，臀部和大腿略显消瘦。有这种体型的女性，在挑选衣服时，应避免别人的注意力集中在你的上身。具体来说，如穿着羊毛衫时，不要胸前有装饰的；穿衬衫时，前胸不宜有兜；选连衣裙时，不宜选择大开领和蓬蓬袖等款式。可以试试这样的衣着：上身可穿深颜色尖领子的衬衫，下身穿浅颜色的裙装或裤子，这样也许能给人一种比例协调、潇洒怡人的感觉。另外，也可用强烈的色彩对比和人们视力上的错觉，来弥补体型的缺陷。

上窄下宽的 A 字形体型，一般表现在臀部肥大、腹部突出、腿部粗壮等等，仿佛全身的重量都集中在腰部以下。相比之下，上身却显得单薄瘦削。这种体型的女性，如果选用紧身上衣，便将会把自己的弱点暴露无遗。为了解决好这个问题，属于这种体型的女性应当注重上身衣服的选用。如：在夏季时，可以考虑选用淡色宽松或蓬蓬袖的上衣，下身选用色彩纯实的长摆裙或喇叭裙，再系上一根窄窄的皮带，一定会给人一种体态匀称的感觉。

方块形体型的女性，主要表现在上下平直没有线条，腰部显露不出来，给人一种直筒式的感觉。于是，腰部的变化便是这种女性的重点。要想给人以身材修长的感觉，就得选用对比较强烈的衣料进行上下身搭配。如：可用竖条面料做上衣，配深色牛仔裤，腰上系黑色皮带。这样也许能将腰身变化出来，消除平直感，使你变得轻巧洒脱。

合体的服装与女性的美

可以这样认为,一个女性穿上衣服之后,实际上就已经把自己和衣服结合成了一个整体。而通过女性与衣服的相互借助,相互衬托,才能相得益彰,达到完整统一的艺术效果,完成女性的理想形象之美。

一套合体的服装,能使穿着的女性显得新颖明快、淡雅不俗、富有生气,能使人体本身所具有的内在条件与外部服装条件有机结合,和谐地统一起来,创造出女性的美。相反,一套不合体的服装,不仅不会增加女性之美,反而还能破坏其本身的美,使穿着者显得呆板、窝囊而不伦不类。

合体是十分必要的。所谓合体,是指服装的款式、规格、颜色、面料及各部件都能适合穿着者的体型、胸围、肤色、年龄等,一件上衣是否合体,首先应从以下几个方面进行鉴别:

1. 门襟边丝要垂直。这样才能使穿着者显得挺拔、精神,反之,便显得别扭。

2. 衣领要平贴,左右对称,与颈部紧贴。如果你穿的是西服,就一定使衬衫领露出西服领之外。要求驳头必须平顺,不能翘起,领角口必须端正,不能歪斜。

3. 肩部与胳膊必须平直,膊位宽度合适,不松懈。衣服应紧贴背部,不能起褶皱,成自然态势。

4. 袖夹必须平衡,袖子自然弯曲,不能前倾后斜,也不能出现因袖窿不适而前后幅吊起的现象,袖长要适中。

5. 胸部、腰部、臀部等要符合体型,同时与穿着者身材保持一定宽松度,使行动方便自然。各部位应当平滑,线条明快,直立时不出现明显皱纹。

6. 衣长必须合乎比例,前后平衡。一般来说,身高者穿衣略长些,身矮者穿衣略短些。

7. 衣袋的位置要合适,扣眼要整齐。

一条合体的裤子必须符合下列条件:

1. 裤线必须垂直,不能弯曲,不能起皱。给人以挺括的感觉以增加腿部的修长。

2. 裤角前后要平衡,不能歪斜。

3. 腰围、臀围和横裆要与穿着者身体保持一定宽松度,不宜太紧,也不宜太松。

4. 立裆不宜太短,也不宜太长。因为太短了会使穿着者不舒服,太长了会引起臀部起皱,令人觉得臃肿。

上述对服装是否合体的认知,主要是从规格尺寸等方面入手,但这并不够,也并不全面。还应从服装的面料、颜色及图案等几个方面,结合女性的高矮胖瘦、肤色、发型、脸型等进行全面考虑。比如:瘦高个女性穿垂直风格线条的服装就不合体,而脖颈长者穿一字领的衣服就比较理想。

要想让服装合体,最理想的是有个苗条匀称的身材。但是,在现实生活中,绝大多数的女性身材都不能尽善尽美,存在着这样或那样的缺陷,或者比例失调。于是,为了掩饰女性体型方面的缺陷,最重要的手段之一就是借助于服装的力量。

要想使服装合体,不妨试试以下三种办法: