

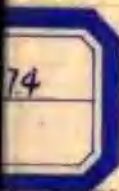


老年

自我装扮

朱建华

华中理工大学出版社



ISBN 7-225-00487-2

中国老年长寿丛书

老年

自我装扮

朱建华

图书在版编目(CIP)数据

老年自我装扮/朱建华

武汉:华中理工大学出版社, 1999年8月

(中国老年长寿丛书)

ISBN 7-5609-1940-5

I. 老…

II. 朱…

III. 老年仪表-自我装扮

IV. B834.3

老年自我装扮

朱建华

责任编辑:佟文珍

封面设计:刘 卉

责任校对:郭有林

监 印:张正林

出版发行:华中理工大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87542624

经销:新华书店湖北发行所

录排:华中理工大学出版社照排室

印刷:荆州市今印集团有限责任公司

开本:787×1092 1/16

印张:8 插页:2

字数:138 000

版次:1999年8月第1版

印次:1999年8月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5609-1940-5/B·31

定价:13.60元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行科调换)

内 容 提 要

本书是《中国老年长寿丛书》的第5本——《老年自我装扮》。

它是专为广大老年朋友编写的一本自我装扮的读物。书中详细地告诉您日常皮肤的保养，家庭自制面膜的方法，自我按摩的手法；老年人化妆品的选择，化妆的方法；老年人如何选择适合自己脸型的眼镜；老年人应该怎样保养头发，发式与脸型的关系；假发的选择和保护的方法，以及老年人服装的配置及服饰的保养维护，心灵美的协调等内容。本书还特别为老年男士介绍了皮肤的保养，基本服装的配置，西装的选择，领带与衬衣的搭配等，供老年朋友自我装扮参考。

本书内容全面，通俗易懂，科学实用，读了您就会操作。更重要的是让您了解，年龄是无关紧要的。只要您肯花一些时间，把它作为您生活中的一个内容和一种情趣，加上您的气质、修养、风度及年轻的心灵，就一定会使您比实际年龄年轻，并光彩照人。您心情愉快，更有助于健康、长寿。

老年朋友，您读了本书，不仅方便自己的装扮，还能成为您家人和朋友的形象设计顾问，为当今文明社会的发展再作贡献。

序

一九九九年，是联合国确定的国际老年人年。这是跨越国籍，跨越种族的全世界老年朋友的庆事。

我国是世界上人口最多的国家，同时也是世界上老年人口最多的国家。据统计，60岁以上的老人已超过1.2亿，并以年均3.32%的速度在增长。到2000年我国也进入了老龄化国家的行列。

敬老、爱老、养老、助老是中华民族的传统美德。尊重老人，就是尊重人生、尊重历史规律。我国的亿万老年人，他们有过昔日的辉煌，但也有着面对即将到来的新世纪的困惑。国际老年人年的主题——建立不分年龄人人共享的社会，给予他们以受社会的保障和继续受教育的权利。让老年人在学习中去适应社会，求得自身平衡；让老年人在学习中进一步发挥余热；让老年人在学习中陶冶情操，健康长寿，欢度幸福的晚年，使其真正做到老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐，并为此创造尽可能好的条件，是社会各界都应关注的事情。

华中理工大学出版社特邀国内有关专家共同编辑出版，隆重推出了大型老年礼品丛书——《中国老年长寿丛书》。丛书旨在为中国老年人的健康长寿提供多侧面的基础知识及自我实践的条件。这是奉献给国际老年人年的一份厚礼。

该套丛书以书法、绘画“养心”，养花、保健“养身”，装扮“养颜”，以科学养生为基础知识，使整套丛书组成了一个不可分割的有机整体。

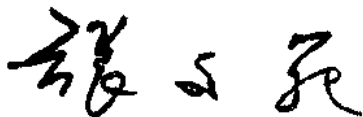
纵观全套丛书，它以通俗性、知识性、中国老年人实用的内容为其特色，以礼品的装帧形式为其独特风格。《中国老年长寿丛书》必将是您健康长寿的良师益友。

我深深感谢为老年人事业做出贡献，付出辛勤劳动的群体。同时，借此机会向全国的老年朋友致以诚挚的问候和衷心的祝福！

夕阳分外红，老年更宝贵！

愿老年朋友们在欢乐、幸福、和谐中更健康长寿！

中国老龄协会会长



1999年5月



1.素色套裙色、鞋。搭配和谐、大方



2.红色大衣宽松、精神



3.无领衬衣利索、简洁



4.套裙庄重、高雅、古朴



5. 西装、衬衣、领带搭配协调、大方



6. 红色衬衣更显潇洒



7. 西装不系扣、潇洒、随意



8. 发型端庄、利落

目 录

第一讲 创造老年人独特的风采	(1)
一、整洁是仪表的基础	(1)
二、老年女性化妆是礼貌和健康的表现	(2)
三、服饰要整洁、高雅、大方	(3)
四、说话的语气、问候的艺术及餐桌礼仪	(7)
五、基本站姿	(8)
六、坐椅的姿势	(9)
七、标准行姿	(9)
八、点头和行礼	(10)
九、握手	(10)
十、高雅的手势	(10)
十一、进出房间的礼貌	(11)
十二、大街上的举止	(11)
第二讲 老年人的皮肤护理	(12)
一、皮肤的构造和特征	(12)
(一) 皮肤的构造	(12)
(二) 皮肤的脂肪	(13)
(三) 皮肤的色素	(13)
(四) 皮肤的感觉神经	(14)
(五) 皮肤的化学成份	(14)
(六) 皮肤的功能	(14)
(七) 皮肤的特点及类型	(16)
(八) 常见的皮肤问题	(17)
(九) 化妆品可能引起的皮肤问题	(18)
(十) 皮肤的过敏媒介	(18)
(十一) 皮肤的 pH 值	(19)
(十二) 男性与女性皮肤的区别	(19)
(十三) 皮肤老化的原因	(19)
二、皮肤的护理	(21)
(一) 化妆品的概念	(21)
(二) 护肤品的选择	(21)
(三) 化妆品的识别	(22)
(四) 护肤三步曲	(22)
(五) 老年人皮肤的日常保养	(25)
三、皮肤与营养	(30)

(一) 维生素对皮肤的影响	(30)
(二) 了解各种营养与皮肤的关系	(31)
(三) 自制面膜营养皮肤	(32)
四、中医良方保养皮肤 (中药美发一并讲述)	(34)
五、皮肤的按摩	(36)
(一) 按摩与血液循环的关系	(36)
(二) 按摩的功能	(36)
(三) 按摩的方法	(36)
六、手部的按摩方法	(41)
七、老年人皮肤问题的防护	(42)
(一) 老年斑	(43)
(二) 雀斑	(43)
(三) 黑斑	(44)
(四) 皱纹	(44)
(五) 毛细血管映现 (红脸)	(44)
第三讲 老年女性的化妆	(47)
一、色彩与情绪	(47)
(一) 色彩心理学与色彩的调和	(47)
(二) 颜色调和的基本方法	(47)
(三) 颜色的混合	(47)
(四) 颜色的功能	(48)
(五) 颜色的冷暖	(48)
二、老年人化妆品颜色的选择	(49)
(一) 粉底霜的选择	(49)
(二) 眉笔、眼线笔、眼影粉的选择	(49)
(三) 腮红 (胭脂)、口红的选择	(49)
三、脸型的分析	(50)
四、化妆常用的工具和材料	(53)
五、老年人化妆的方法	(55)
(一) 粉底霜及干粉的作用和使用方法	(56)
(二) 如何用粉底霜来调整脸型	(57)
(三) 眉的修饰	(59)
(四) 眼部的化妆	(62)
(五) 老年人必须抹的腮红	(65)
(六) 唇部的化妆	(66)
(七) 如何修饰改善鼻子的形状	(70)
(八) 使用化妆品须知	(71)
第四讲 老年人如何保护牙齿	(74)
一、及时治疗牙病	(74)

二、造成龋齿和牙齿发黄的原因	(74)
三、清洁牙齿的工具和材料	(74)
四、如何保护您的牙齿	(75)
五、注意防治口臭	(75)
第五讲 老年人如何选择眼镜的外观	(77)
一、圆型脸	(77)
二、长型脸	(77)
三、菱型脸	(77)
四、倒三角型脸	(77)
五、长型脸	(77)
第六讲 老年人头发的保养和发型	(79)
一、如何保养头发	(79)
(一) 头皮和头发的保养	(79)
(二) 各种营养素与头发的关系	(81)
(三) 清洁和护理头发的方法	(82)
(四) 造成脱发的原因及防治	(85)
(五) 治疗头皮屑的方法	(86)
(六) 如何使整烫过的头发恢复光泽	(86)
(七) 染发前后应注意事项	(86)
二、头发的式样与身材的协调	(87)
三、老年人的发型与脸型	(87)
四、老年人的最佳发型	(88)
五、发型的护理	(88)
六、假发的选择及护理	(89)
第七讲 香水的使用	(90)
一、香水的级别	(90)
二、各种香味调节情绪的作用	(90)
三、香水的选购方法	(91)
四、香水的使用方法	(91)
五、香水的保存方法	(91)
第八讲 老年服饰与美	(92)
一、服装的功能	(92)
二、服装的色彩美	(92)
(一) 色彩的选择和搭配	(93)
(二) 服饰色彩的整体协调	(93)
三、服装色彩与体型	(94)
四、服装与体形	(95)

(一) 身材矮小的老年妇女	(95)
(二) 个子高的老年女性	(95)
(三) 老年男性的体形与服饰	(95)
(四) 服装掩饰身材上的缺点	(96)
五、老年人的基本服装	(98)
(一) 老年男性基本服饰的配置	(98)
(二) 老年女性基本服饰的配置	(103)
(三) 服饰的保养和维护	(109)
第九讲 老年人的心灵美	
一、老年人的健身法	(113)
二、老年人心理健康	(114)

第一讲 创造老年人独特的风采

生命是一种自然体，它总是按照自己的规律发展运行的。老年是最从容不迫的年龄，是拥有丰富的生活经验，充裕的自由支配时间而又没有丧失生活乐趣和能力的年龄。老年人会变得更沉着、冷静。生活也不再那么匆忙，人们会花时间来细细品味各种事物的价值和生活情趣。岁月流逝对所有的人都一样，而老年人会更加珍惜生活，热爱生活。

岁月留痕，老年人的容貌会有很大的变化，我们的形体也会不如人意。虽然，美丽对我们已不很重要，但是我们依旧有美的心灵，乐观、自信、开朗的情绪和健康的身体。如果我们再进一步了解美容医学的知识、化妆的技巧、服饰的搭配、体形的调整，就能重新唤起老年人的青春气息和活力。不能因为我们老了，就放弃美的权利，不注重修饰，已成定局的心态会使老年人老上加老。只要我们心情舒畅、心境祥和，有追求美的信心，老年期就会是生命的第二个春天。

老年人的成熟、庄重、慈祥、可亲已足以让社会认可。不仅要发扬老年人的独特风度、气质和风格，在观念上也要不断地更新，走在时代的前面，更要引导人们重视美，发现美，欣赏美，创造美。如能再多了解一些仪容修饰、衣着打扮、言行举止、风度气质方面的知识，就能以积极向上的生活态度来迎接晚年，让晚年生活更幸福美好，更丰富多彩，从而创造出老年人独特的风采。

一、整洁是仪表的基础

1. 整洁是仪表的基础

退休后，虽不上班了，但每天都会有做不完的家务事。在忙碌中，千万别忽略了您的头发，如果疏忽了您的头发，无心梳理修饰，整日“首如飞蓬”，就会使您终日疲惫不堪，提不起精神。老年人要常洗头，也不宜留长发，长发使人憔悴，留短发使人精神。老人的头发比较干枯，洗头后需抹点发乳或摩丝，使头发梳得不乱而有形。衣领上不要留有头皮屑，选用适宜的洗发精，小心护理头发。冬天起床头发易蓬乱，需用吹风机略吹平整。老年人的头发在仪表中起着举足轻重的作用，应十分重视自己的头发。

老年男士要养成经常剃胡子的习惯，不要认为自己年纪大了，做了爷爷，留点胡子很正常。如能做年轻、整洁的爷爷会更受子孙辈的敬重和喜欢。特别在去公共场合前，应剃一次胡子后再出家门。老年人的风采就是要从点滴做起，才能唤起您的青春气息。

2. 要经常修剪指甲

手是年龄的标记。人从出生那天起，手就不断地在运动，所以老年人的手会有很多皱褶，比较干枯，指甲也很容易断裂。不要为了便子摘菜、剥豆而留指甲，

留指甲就会在指甲缝内留下污垢，不易清洗，既不卫生又不文明。一旦与人交往，握手会很难堪，也不礼貌。所以指甲一定要修剪干净，修剪后，要用小锉刀磨平，以免划伤及拉破丝袜。

3. 要注意消除口臭

老年人有很多事自己觉察不到，例如口臭就要注意。口臭的原因很多，龋齿和消化不良是常见的因素。早晚要刷牙，如是假牙，晚上一定要泡在水杯中。一旦有牙病，应立即去医院治疗。已经觉察自己有口臭，可常吃口香糖或常用漱口水漱口。老年人应注意牙齿的健康及保持口腔的清洁。

二、老年女性化妆是礼貌和健康的表现

谈到化妆，许多老年妇女会认为这是年轻人的事，既然退休了，仪表整洁要做到，化妆却不好意思。会说“我老了”或“别人会笑话我”、“走不出家门”，等等。其实，这些想法都是错误的。我们要改变传统观念，学会怎样用护肤来延缓衰老，用化妆来增强自己的自信心。年纪大了，脸上会留下年龄的痕迹，生活的沧桑，如色斑、皱纹、眼袋、肤色灰暗，甚至眉毛都会稀疏。显然，衰老是自然现象，不可抗拒。

改革开放前，社会很封闭，不知道怎么化妆，也没有那么多的化妆品。现在有条件了，为什么要放弃这个权利呢？正因为老了，才更需要化妆，化妆后您会神采奕奕、容光焕发。您的心情，您的精神会更好，觉得自己很年轻、很自信，化妆带给您的不仅是美，更重要的是给您增添了精神力量。

化妆能扬长避短，能真实地表现每个人的特点，美的地方更美，还能弥补不足之处。

化妆不仅是创造美、展示美，也是对别人和自己的尊重，是自我展示的一种方式。当您在参加孩子的婚礼时，嘉宾们连连夸奖母亲年轻漂亮时，您会感到无比幸福和自信，您的孩子也会为您感到骄傲并增添光彩。同时，化妆也是接待亲朋好友应有的礼貌。当您在与老同学相聚，老友相见时，大家赞赏您越来越年轻时，您会觉得晚年生活的美好。要把化妆理解为不仅是打扮了自己，也在装点着这个世界，老年人是社会生活中的一道风景线。化妆的基本要求如下：

1. 粉底霜

老年女性要抹上比自己肤色稍浅的粉底霜。粉底霜能改变您的脸色，掩盖您脸上的斑点，使皮肤变得细腻、滑嫩、有光泽、显健康。抹了粉底霜，老年妇女会感到自己年轻了 10 岁。

2. 口红

抹了粉底霜后，光有光滑的皮肤还是不够的，还要在脸上添光彩，所以一定要抹口红。口红有画龙点睛的作用，使人精神。老年人应选用茶色和棕色系列的口红较为合适，更显老年女性的稳重、大方、健康。

3. 腮红

到了一定年龄的女性，很少再会两腮绯红了，如果老年人稍打腮红，会显得容光焕发。

4. 妆面宜色彩淡雅

老年人宜化淡妆，特别是腮红千万不要太浓艳，否则会显得不自然。淡雅是老年人化妆的特点，如参加晚宴、舞会可略微浓艳。

5. 香水

当今化妆品中，香水还没有普及，特别是老年人更没有使用香水的习惯。但适当用点香水，感觉是很美妙的。用香水的秘诀是用量不能太多，把香水直接涂在肌肤上，使香水和身体的气味混合成您个人特有的香味。幽幽清香伴随着您，使您特别轻松和舒服。

三、服饰要整洁、高雅、大方

人们在交往中，常常是从一种无声的交流开始的。服装就是独特的语言，通过服装我们可以表达自身内在的气质。这种表达对老年人来说并不是要华丽的、时髦的，却是要合体的、富有老年人特点的。

服装也是集文化智慧为一体的人的精神的外在表现，体现了人的文化素养和审美观。注重衣着整洁，讲究整体和谐、大方、高雅、朴实，反映老年人的自信和自然，这就是老年人的风采。老年人的服装，除了要穿着舒适外，还需要追求美，要把体形的优势展示或显露出来，缺点遮掩下去。

1. 老年女性的服饰

(1) 现在是崇尚美的时代，是一个文明、开放的时代。形体、气质是一个女人最好的装饰品。挺胸不仅是健康的象征，也是近百年来女性追求解放的标志，挺胸、昂首、直腰是女性真正的美。

老年妇女胸部下垂、松弛，这是正常现象，但要让您的服装穿得更显精神，不能不带胸罩。胸罩要带得合体，托起您的乳房，才能调节您的形体。挺起胸部，背部才会挺直。弯背、含胸显得疲惫、老态，穿任何衣服都不会好看。所以，第一步是穿好您的内衣。

(2) 怎样的体形如何穿着，本书第八讲中会详细论述。首先我们要掌握服饰的基本要点：

您每天的服饰，包括您的鞋子、手提包、发饰等，不要超过三种颜色（花衣服以占面积最多的色为一色），老年人要给人简洁、大方的印象。如果身上颜色复杂，色调不协调，很容易扰乱别人的视线，不能突出您的优点。

穿衣除了保暖、遮体外，要突出您的气质和您的脸，并不在于表现您穿的那件衣服，挂在衣架上的衣服和穿在身上的效果是截然不同的，要人衣合一才有美感。

当您去购买选择衣服的时候，颜色、款式、质地这三个标准，应以服装的颜色为选择的主导。颜色决定您穿着的效果，老年人的衣服，如果颜色协调了，才能体现老年人的端庄、高雅和稳重。

如果衣服颜色搭配不当，效果也不佳。如上身穿一件蓝底紫白色小花的衣服，下着一条黑白小花的裙子，不管您仍保持着多好的身材，都不能体现老年人的美感。为什么呢？是因为这样的搭配颜色太杂，上下不呼应、不协调，很不得体，这样的穿着是不理想的。不要认为老年人越穿花衣服就越显年轻，要抓住老年人端庄的特性，学会服装的搭配。

现把上述的服装搭配作个调整，就能恰到好处。

第一种搭配法：把蓝底上紫白色小花的上衣配穿一条黑色长裤或藏蓝色裙子，就会协调好看、大方。在黑色和蓝色的衬托下，上衣的色彩会更鲜艳夺目。这样的穿着搭配也很得体、端庄，显得很精神。

第二种搭配法：在原有黑白小花的裙子上面配穿白色衬衣或是白色羊毛衫、黑色羊毛衫，会显得高雅、素净、稳重、大方。如果配穿红色衬衣或红色毛衣，脖子上系一条黑白花的小丝巾，会显漂亮，有生气。围巾和裙子的颜色呼应，整体感很好，老年人显得精神、年轻。

冬天穿衣服比较多，要注意衣领不能层次太多。如果您穿了几件毛衣，穿在最外的衣领要能盖住里边的领子，给人以整体感。如果实在无法遮盖，可系上一条丝巾来调节。

戴丝巾时应注意：如果您穿在最外面的毛衣是花的或有图案的，就应系上一条素色的丝巾，最好丝巾还要和衣服的主色相一致或相近，这样能更突出您的衣服。反之，如您穿的是素色毛衣，可系上一条色彩鲜艳的花丝巾，这样既遮盖了您多层的领子，又点缀了您的服装，增加了衣服的色彩，起到了提神的效果。外出访友时，可再加上一件宽松的外衣，便于行动，到室内脱掉外衣，里面得体的搭配，便利您落落大方地与人交往。

老年人穿黑色和深灰色的裤子和裙子最合适。黑色象征着沉着、稳重、端庄。上了年纪的人穿黑色的裤子和裙子显得挺拔，有精神，并给穿上衣带来很大的方便。黑色能与任何颜色搭配，也能衬托任何颜色，并有协调作用，也能起到与人体的平衡作用。黑色有它独特的魅力，是必备不可缺的一种服装颜色。

您的袜子，夏天要穿与皮肤同色的。穿裙子时，您的长统袜口边不能露在裙子下边，中间露出一节肌肤，是非常不雅观的。老年人更不要穿带图案、有小花的丝袜；也不要穿已跳丝的丝袜。

(3) 您的装饰品要与您的衣服相协调。年纪大了，发饰要以黑色为主，以保持老年人的持重。首饰要配套佩戴，如珍珠耳环配上珍珠项链；金耳环配戴金项链。首饰不要佩戴太多，不要同时戴珍珠、黄金、水晶等各种饰品，这只能显示您很富有，但并不高雅。老年人要恰当地选戴首饰，人们往往从戴首饰上看出您

的品味、修养和您的素质，小小首饰是能反映人的仪表素质的。其次，当参加葬礼、追悼会时最好不要戴首饰，这也是礼仪的一方面。

您的手提包最好选用黑色和白色，当然冬天不要用白色手提包，也不穿白色皮鞋。

服装的整体美，是仪表中的重要部分，要注意着装的整体协调，头上戴的，脖子上围的，身上穿的，脚上蹬的，手里拎的，恰当的配合才能达到整体的协调。老年妇女要重视自己的服饰，并穿出自己的独特风格。

(4) 现在纺织品的品种非常多，丰富了市场，便于我们选购。老年人穿的内衣要选择全棉的；毛衣最好穿全羊毛的，羊毛保暖性很好，适宜老年人穿着，也能体现老年人的身份，再则，老年人本也应该穿质量好的。选购外衣要讲究质量，面料好，衣服就显挺括，衣服挺括能弥补老年人的一些不足。

此外，老年人的外衣需经常熨烫。即使是旧衣服，经过整烫也会焕然一新。包括您的羊毛衫，熨烫后都能鲜艳如初。穿整烫的衣服，是着装修养的一部分，对老年人的仪表作用更大，它能使老年人增添精神、有修养、有气魄。更能在家庭、在社会受到敬重。

2. 老年男性的服饰

老年男性除平时随意穿些便装外，西装是礼仪中的主要着装。西装使老年男性信心十足、精神百倍，更能体现老年男性的丰富内涵。对穿西装的老年人来说，合适的衬衫、协调的领带，会在个人形象中起重要作用。其中不同的色彩、不同的领型的衬衫（在男性服饰中详细介绍）更显重要。

(1) 衬衣的领子一定要烫，而且先要洗得干净。衬衣中以白色为主，白色衬衣的特点是：

- a. 对于白色，人们不抱有特别的感情，也不会讨厌。
- b. 白色衬衣能适合任何色彩的西装和领带。
- c. 穿白色衬衣的男士，给人以清洁、认真和勤快的好感。
- d. 穿白色衬衣的男士显得庄重、不刺眼。
- e. 会使老年男士更加神气。

除了白色衬衣，彩色的衬衫老年人也可选穿。在选择彩色衬衣时，原则之一是，要选比西装颜色浅的颜色，浅色易与西装搭配。一般常用的组合有

深蓝色西装可选择——浅蓝、乳黄、浅灰、米色衬衣。

深灰色的西装可选择——浅蓝、浅灰、浅绿色衬衣。

即使是同色系的，衬衫的颜色也要比西装浅才会产生调和的美感。

如果西装上下为异色时，衬衣应配与裤子为同色系的色彩，并略浅，这样才能体现着装的整体感和协调的美感。

现在介绍几种色彩的感觉，便于老年男士购买衬衣时参考。

浅蓝色的衬衣——显得明朗，为天空色彩。

奶油色的衬衣——显示柔和、温暖。

明快的灰色衬衣——显得安逸、稳定。

米色的衬衣——示意质朴、沉着。

浅绿色的衬衣——给人平静感、安定感。

象牙色的衬衣——洁净、高雅。

(2) 领带要多备几条。因为经常要更换，不同场合，不同季节，应系不同的领带。黑色的领带又是必备而少用的，庄严的场合需要它。参加婚礼、寿庆，前者可用明丽的，后者宜用暗花的；拜谒尊长，朋辈酬酢，所系的领带也应有所区别，前者花纹色彩稳重，后者可随意。

一年之中，夏季出席社交场合，领带忌用深色，冬天忌用淡色。老年人的领带不宜太艳丽，与身上西装颜色要和谐。西装颜色庄重时，领带可选用小花和不规则的图案来点缀。

领带也要整洁，系结的部位最易脏。如果领带肮脏、破损、歪歪斜斜、松松垮垮，西装再好，衬衣再白，也有损仪表风度。所以，领带脏了要及时洗，保持干净。(书中第八讲介绍了洗领带的方法)

(3) 西装。老年男士如何选穿自己合身的西装很重要。正确着装要注意如下几点：

上衣着装

- a. 看背部和领子下面有无皱褶。
- b. 看衣服下摆是否刚刚盖过臀部。(从衣领到地面的一半是下摆应达到较合适的位置)
- c. 袖口是否到手腕骨处。
- d. 系上扣子后，看看前襟处是否还有可伸进一拳的余地。

裤子着装

- a. 裤腿的长度看前面是否达到了鞋面，后面是否达到了鞋的一半处。
- b. 两侧的裤兜是否合拢得很好。
- c. 是否熨烫得很平整。(检查是否裤线消失或出现双裤线)
- d. 裤子是否在腹部下面堆积起来了。

衬衣着装

- a. 衣领是否有可伸进一个手指的余地。
- b. 领子是否挺括。(是否有皱褶和向外翘)
- c. 袖口是否比西装上装袖口长 1 厘米左右。

领带和皮带

- a. 系好的领带是否刚好遮过皮带。