

赵燕华 译

仪表与着装

编著 [美] 玛 丽·吉福根
[美] 菲力斯·陶奇—斯帕奇特

轻 工 业 出 版 社

仪表与着装

〔美〕 玛丽·吉福根 编著
菲力斯·陶奇-斯帕奇特
赵燕华 译

轻工业出版社

内 容 简 介

本书主要从审美的角度,按不同的年龄阶段和身体条件,介绍有关通过饮食保健、化妆和服装的选择,来体现仪表的个性美的知识。主要内容包括服装的适体、个人着装的个性、家庭服装的购买、饮食营养与体形健美,皮肤保护与化妆,不同年龄的保养与修饰等。适合各行各业、各个阶层的广大读者阅读参考。

Individuality

Mary Kefgen, Phyllis Touchie-Specht
MACMILLAN PUBLISHING CO., INC.
New York

仪 表 与 着 装

〔美〕 玛丽·吉福根 编著
菲力斯·陶奇-斯帕奇特
赵燕华 译

*

轻工业出版社出版
(北京阜成路3号)
重庆新华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 印张:4 $\frac{21}{32}$ 字数:102千字

1986年12月 第一版第一次印刷

印数:1—12,000 定价:0.93元

统一书号:13042·069

译者的话

美是人类共同追寻的永恒目标。

人们不仅探索那些激励自己前进的美好事物，而且致力于美化自己的仪表和衣着。因此，目前普遍需要一些从审美观点介绍修饰方法的读物。为了满足读者这方面的需要，我翻译了本书。

本书原著为《服装选择及仪表的个性》，由美国玛丽·吉福根、菲力斯·陶奇-斯帕奇特编著。书中对服装的选择、饮食营养、皮肤保健和化妆等方面，都作了具体的指导，文字也比较通俗，对我国的广大读者有一定的参考价值。为了便于我国读者阅读，我在翻译过程中，删节了某些属于专业技术的较深奥内容和繁冗的叙述，章节的顺序和标题也作了一些改动。

本书在翻译过程中，得到了李清贵等同志的帮助，谨在此表示谢意。

限于本人翻译水平，译文中不妥之处，希望读者给予指正。

译者

K752.1/4

目 录

第一章	服装的适体	(1)
第二章	个人着装的个性	(8)
第三章	家庭服装的购买	(21)
第四章	时装及领导世界时装潮流的设计师	(57)
第五章	未来服装的展望	(93)
第六章	饮食营养与体形健美	(98)
第七章	皮肤保护与化妆	(109)
第八章	不同年龄的保养和修饰	(122)

第一章 服装的适体

选购衣服时，首先要看它是否合体。如果合体，穿着就精神，衣服的质料也显得好。假如不合体的话，不管衣服的质地多好，做工多精细，款式多新颖，也显示不出它的价值来。衣服适体与否可以产生不同的观赏效果。

在舞台上，悲剧和喜剧的演员常常以不合体的服装来表现角色的特征。喜剧里的小丑穿着过长的裤子和上衣，以此来引观众发笑；悲剧里的某些角色穿着特别紧小或者肥大的衣服，以此来唤起观众的同情心。而在时装展览会上，模特儿穿着合体的衣服，以自己最美的姿态将时装的优点展示出来，使人们感到他们是那样和谐而健美。虽然这些例子并不一定恰当，但它说明了衣服的适体与否是我们选择服装的关键。如果衣服不适体，就既不显得质地好，也不显得美丽。而合体的衣服不仅可以使穿着者感到身体舒适，而且还能产生极大的自信心和活力。如果我们每人都能象专业模特儿一样，穿上适体的衣服，那么就on能够产生彼此赏心悦目的审美效果。

(一) 服装要适于运动

要知道一件衣服是否合身，可以在带有两个侧面的穿衣镜前，从各个角度观看。不仅看衣服本身，还要将和衣服配套穿的内衣、鞋和鞋跟的高度配合起来看，看它们是否协调。这一点很重要，因为内衣配的得当与否，对外衣的影响很大，衣服挂在一起时也能表现出这一点。为此，法国成衣

商曾为每件衣服特制内衣，以保证穿上外衣后舒适合体。

衣服不但要求静立时穿着好看，而且还要利于运动，使人在坐立行走、活动、弯腰时舒服。如果是运动服、游泳衣、网球服、滑冰裤等，可以穿上后做一下弯曲、转体、伸展等动作，看做这些动作时是否自如。检查妇女的紧身裙及上衣是否合体，应该在走路和坐着时仔细查看，观察裙衣的长短与重叠是否够量，会不会露出里面的衣服来。

（二）服装合体与否的依据

服装的设计款式(包括装饰、肩宽和是否紧身等)、用途和个人的需要将决定它是否合体。有些衣服设计的是松身款式，有些则贴紧身体。有的人喜欢前者，有的人则喜欢后者，这都是个人爱好所决定的。但要注意的是，无论紧身衣服或特别宽松的衣服都会影响身体的轮廓。如果一个很瘦的人穿上宽松的衣服，衣服与人就形成了鲜明对比，看起来显得更瘦。瘦人穿适中的衣服，因为没有鲜明的对比，倒不显得太瘦。胖人则宜穿松一点的衣服，这样反而显得瘦了点。这是因为消除了衣服轮廓与身体的对比。根据这个道理，我们可以得出这样的结论：紧身衣服会以强调对比显示出人体的优点和缺陷，但这种缺陷也能以适当的松度和挺括的面料掩盖掉。只有合体的衣服才能表现出人体的最佳轮廓，显得腿长、肩宽，丰满健美。

（三）妇女服装号型

一般商店里的衣服都按不同的标准划分种类。根据年龄差异分为少女、小姐、妇女等类型。另外还有半号。有的商

店分得更细一些，如有一般少女和苗条女子等型。具有妇女特征款式的衣服，按体型分类比按年龄分类要多。如大号型类是特意为中年妇女设计的，款式适于中年人穿，裁剪按体型而定，胸围、腰围和臀围都比较大。少女组设计的高度是4尺1寸左右，号型以奇数为标准，如9，11，款式年轻化。小姐型是为身材比较匀称，高矮胖瘦比例正常的妇女设计的，号型一般是偶数，如10，12等。半号的是为那些个子矮但胸围、腰围和臀围都比较丰满的人设计的。

各工厂的服装号数并不代表同样的号型，因为号数通常是按高档服装的质量、做工而定的。一个妇女如果低档服装穿14号，高档服装则应该穿10号，因此，在选购衣服时，要充分了解各种号型的分类。

（四）服装适体与否的检验

很多妇女不了解怎样判断衣服适体与否。下面介绍一下判断的方法：

首先，对面料的纹路进行测试。假如纹路不正，这件衣服就不可取。所谓纹路正，指的是纵向纹路要精确垂直。前片通过胸部，后片经过背部和臀部要形成一条垂直线。有的也例外，如斜裁。但即使如此，也可以在整件衣服或衣服的某个部位上体现出面料纹路的垂直来。例如斜裙，倾斜部位呈现出喇叭型。面料在剪裁前必须要找对纹路，尤其是采用直裁时，如果斜了一点儿就不能自然地下垂，原因就是纹路不正。如果对衣服每个部位的斜纹仔细检查，顺着斜纹找到头，就能找出斜的原因。有时出现横向纹，这是因为与衣片相对的那一面太长了。纹路不正的毛病，无论怎么修改也无济于事，因此发现衣服有这种毛病就不要买。

其次，要注意察看领子、肩膀和袖子上部。这些部位合适与否对于一件衣服来说是至关重要的，因为这些部位最难修改，修改时花费也更大。

领子要有一定的松度，与脖子之间有一点儿距离，平展而挺实。无领的衣服必须舒适地贴在胸部周围，向前弯身或活动手臂时不至袒露出过多的部分。

肩必须舒服、合适。肩线的长度和斜度要与身体相一致，后过肩部位要够宽，活动时后袖笼线部位没有过紧的拉力，这样手臂才能活动自如。开车、骑车或伏在桌子上等都很灵活。

检查袖子时，要注意袖笼线和肩线的长度是否与身体相符。假如袖笼下边开的深度够而长度不够时，手肘线就会跟着吊起来。有的衣服设计的是宽肩线，从肩部开始上袖子，这种做法已经使用在很多成衣上。这种款式的袖山上没有多少褶量，因为宽肩式(即肩压袖)不需要多少褶。装袖的袖山缝头较多，将缝头纳入袖山内以适应上臂处肌肉较丰满的特点。

袖宽应能盖住胳膊上部的丰满肌肉，不要显出鼓肚。当胳膊下垂时，袖子上不应出现斜褶。袖长可根据个人情况而定，一般要达到或略长过腕骨，除非是设计紧袖口的，可以再长一点。肘褶应在肘部，假如有两个褶，褶的中间位置就应该对着肘关节；三个褶的，中间那个褶对着肘关节。胳膊轻轻弯动，以检查这些部位是否合适。

其次，检查胸省位置。胸省位置不合适也是衣服不适体的重要因素之一。胸部的丰满是通过省道、抽褶、破缝而产生的。胸高的人衣服上就需要深省道。省道的尖端必须在身体的最丰满处，但不能超过去。如果省道高于或低于丰满处

就产生不了所需要的量。腋下省从胸点的4~5厘米处起。腰围省道直接到胸点底下1公分半的胸根处，刀背式的省道从臀围线开始，到胸点处结束。

如果衣服的丰满处不能满足于消费者胸高的需要，就得修改省道(如果省道是破缝产生的，或者是将面料剪开的，那么就难以改变省道的位置了)。

最后还有一些需要提及的是，衣服的松紧要适度。

上衣穿上后应该垂直地通过胸部和腹部，并且有一定的松度。如果衣服太紧身，甚至在身体上勒出纹印来，那就失去了着装以后应有的美感了。

收腰或断开腰节的衣服，上腰节要与人体腰节相符合。如果衣服的腰节长于或短于人体腰节，那就既不舒服也不美观。

拿褶一般是为了产生松度，胸下的褶或臀部上的褶都可产生需要的松度，腹部上的褶可以产生视觉上的平顺感。

外衣要有足够的松度，特别是袖笼的余量要充足，这样才能套下带袖的衣服。茄克衫或外衣必须比衬衫长2厘米半，活动时才不致于使内衣露出来。

在下装上更是如此，裙子如果做得太包身，就会向上卷，裙幅都集聚到大腿根处。要想使裙子不往上窜就要在臀部和股部留出适当的横向松度。直裙在臀部周围至少得有5公分的松量，在每侧的接缝处捏起1公分多。检查方法是将裙子向上提，一直提到臀围线上，松手后裙子顺利地滑回原处。裙子的省道一直延续到身体曲线最丰满处，但切莫超越过去。

裙子边缝应该从臀部垂直到脚裸骨，前后中间缝也要垂直。垂直情况如何可以用铁锤线来检测，就象泥瓦工盖楼时

一样。在绳子一头系上个重东西，拿在臀围高度上，从旁边、中间和后边垂直放下。接缝要顺着绳子垂直。如果侧缝向后歪，臀部就要比腹部更宽。带腰节的衣服或裙子，可以在腰后进行向上提的改动，使接缝成一条直线垂直到地。没有腰节线的衣服只能改动侧缝，如收进前缝的量，放出后缝的量等。

带褶的裙子穿上后，人静立时褶不应向外散。假如褶向外散开了，说明裙子太紧了。这种裙子适于断开或加口袋。

裙子的长度根据流行而定，同时还要参考消费者的年龄及腿的长短。裙子各边的长度是相等的，除非款式设计另有新意。

在检查裤子是否合适时，要坐下看裆是否够长。如果裆太长，下裆处就松垂；如果裆太短，后腰节线就拉了下来。假如臀部太紧，前裆处就出现皱褶。如果裤子有裤线，裤线必须呈直线下垂，站立时裤子上不能有斜纹。

（五）可修改与不能修改

有些衣服能修改，有些则不行，而且修改费用也较高，这样会相应地提高衣服的价格。如果肩、袖、领口等部位及带里的衣服需要大的修改，那就别买这件衣服。判断衣服能否修改，要考虑到以下几种情况：有的修改会打乱衣服设计上的特有线条；有的会影响衣服的比例；有的衣服在省道和接缝处有剪口；有的面料经过了耐压、防缩、防皱等处理；有的面料一旦拆了缝线，缝纫处就有孔洞，而且原部位上熨烫的印迹很难改变。另外，一般工厂生产的成衣是不留放缝的。如果遇到这些问题要酌情而行，以不改为宜。

如果你知道怎样修改的话，可以将要改的部分用针别起来自己改。放出衣边长度或收进一点等都是不大的改动，只要稍微懂得一点缝纫的人都能不费力气地干好。

一个人发胖首先是从衣服上发现的，当体重大量增加时，是很难使衣服改得合体的。因为衣服太瘦或太肥大都会突出身体缺陷。

总 结

服装面料的纹路正确与否是在决定买衣服之前首先要检查的，切断面料纹路的衣服是不可取的。衣服最丰满处必须与身体曲线相一致，省道要延伸到身体最丰满处，但不能超越。衣服起皱说明太紧或太松，有的则是因为太长。

因为设计、价格和面料结构的原因，有些衣服不适于修改。经过定型的衣服和混纺的面料易留下改过的针迹。

合体的衣服看上去就象是特意为你定做的，衣服不合体穿上以后既不显得质地好，也不美观漂亮。

第二章 个人着装的个性

个人的着装使服装具有个人特色。在一个多数服装均是大批量生产的国家里，着装的个性化是避免服装形象重复的关键。各种装饰品和附属品，如宝石、围巾、帽子、手提包、鞋和手套，结合不同的颜色、质地、材料和设计，构成一个个性的整体。多数妇女凭直观选择她们的装饰品，会导致混乱，而不会产生整体效果。配置附属品和装饰品的艺术，是服装选择的重要部分，个人的外观也要全面考虑。

（一）颜色的选择

不知你是否真正认识到，颜色对你有多么重要。现在就环视你的周围，看有多少种颜色。这些颜色是明快的，有生气的，舒畅的还是沉闷、暗淡无光的呢？也许是花哨而不协调吧？你对这种色彩环境感情上的反映如何？如果你周围还有别人，看看他们服饰的颜色，他们的个人色彩和穿着的颜色与环境协调吗？你是怎样利用颜色的？你是否始终确信，自己选择的颜色是正确的，是自己和别人都认为赏心悦目的呢？你是否也犯那种花费很大而颜色不协调的错误呢？对颜色来说，你真正需要了解的是：怎样以最适合的服装色彩来展示自己。

颜色是日常生活不可分割的一部分，它的应用史同人类历史一样悠久。早期的人类曾用颜色来装饰自己的身体（现代的化妆品起类似的作用）。颜色曾经用来标志一个人的地位，法律中对其使用有过强硬的规定。古代苏格兰的部族用复杂

的颜色组合作为识别家族的标志。

第二次世界大战后，美国颜色种类的广度膨胀，已形成了一个戏剧性的彩虹。在此之前，由于起主导作用的习惯和技术的缺乏，颜色的使用受到了极大的限制。厨房用具都是白的，汽车都是黑的，绝大多数其他的使用器具都是些无法形容的颜色。而近代，颜色起着种类广泛的不同作用，其中有许多已成为我们生活的一部分，因而使我们觉得它们好象从来就是如此。

对几乎所有产品的销售和服务来说，颜色都起着重要的作用。广告展览利用颜色的作用进行产品销售，产品的包装用颜色来区别用途。复杂的线路系统用颜色标志来简化安装和维修。护士、警察、校车、交通信号以及指示性标志，都是用颜色区别的。感情也可以用颜色来表示：面色粉红，意思是健康良好；面色发青，意思是心情忧郁；还有气得脸色发紫等，这些都是用颜色表示感情的例子。不同种族的许多成员都喜欢用本族的肤色来区别他人，如：黑(人)，棕(色人)，黄(种人)。

室内装饰所使用颜色的范围，早已超出了调色板上的颜色，谙于此道的人可以准确地推测出所用颜色时兴的时期和年代。

男子、妇女和儿童的服装也已加入了多种颜色的行列。男人的衣服，特别是运动员的衣服近来变得更为鲜明了。今天，许多最保守的男人都穿上了颜色优雅的衬衣、混合颜色的办公服装，打上了色彩明快的领带，甚至穿上了图案鲜艳的内衣。女人服装时髦颜色组合的种类简直是数不清的。当消费者认识到，浅色的衣料更为持久时，儿童的服装就会成为这个彩虹的一部分。

不同距离的颜色效果

观察颜色的距离可以改变颜色的效果。在重复使用同一图案的苏格兰花呢上，单色的细条或方格的颜色混在一起，从远处看便构成了新的图案，使设计的单色失去了原来颜色的特征。凡遇到这种情况时，不应从近处观察，要从远处观察，才能得到更准确的衣料和附属品的颜色搭配。

(二) 服装质地与颜色的关系

衣服材料的质地能使颜色发生变化，有光的纺织品，如缎子，由于反光，颜色就会变得更亮或更浓。而无光的纺织品如法兰绒，则因它吸收光，而使颜色的强度降低。鞋、袜子、服装、帽子和手套都是用不同质地的材料制成的，因此，很难使它们的颜色搭配得圆满。

(三) 个人的色彩图案

在为个人装饰选择颜色时，主要应当考虑本人肤色和头发、眼睛的颜色(以重要与否为次序)。着装的颜色应该和个人色彩相配。一个人着装的所有颜色都应该与个人色彩的底色相一致。在体现个人特点的地方，不理想的皮肤颜色可以采用近似的颜色而使它减弱。理想的肤色可用互补色予以加强。着装的颜色亮度和强度应该有所变化，并与个人色彩相协调。

(四) 体形和部位与颜色的关系

个人的体形及其尺寸，对颜色的选择有影响。暖色和亮度高的颜色会产生人体增大的错觉。冷色、中间色及低亮度的颜色会产生体形缩小的错觉。在服装上的绝大部分用低相

对值和亮度不高的颜色，而在体现个性的地方用高亮度的颜色作为强调，会将旁观者的目光从体形有缺陷之处引开，从而起到掩饰作用。

（五）年龄与颜色的选择

在选择颜色时还应该考虑到年龄。由于到了某一年龄，皮肤和头发的色彩就会减弱。年龄较大的人用粗糙的浅色，一般来说吸引力较差。就象由于年龄的增长，自然规律会降低青春的光彩一样。所以，成年人也应当注意对颜色的选择。动人的颜色与衰老的肤色及发色相对照，会更显得年老。

（六）对颜色的心理反应

近来的研究深入到了人对颜色的心理反应。尽管这方面还有许多问题有待解答，但至少已经知道对颜色的反应是因人而异的。由于每人的经验及其以往与颜色的联系，都会对颜色有某种特殊反应，无论男、女、老、少对颜色都高度敏感。对这种敏感，有的人比其他了解得多，并对颜色反应得更强烈。面对某种颜色，有的人可能会有不适、兴奋、安慰或压抑之感。目前，还不理解对颜色为什么会产生这样强烈的反应，为什么人和人又如此不同。对颜色的态度也许是幼年的经历（无论是愉快或不愉快的），缺乏经验，缺乏与颜色的联系，或是心理现象。对每个人来说，都有某种颜色（或颜色组合）比其它颜色更使他愉快。由于这一理由，对任何人来说，对颜色都不能犯教条主义。每个人都需要进行颜色与身体和自我心理关系的实验，找出使自己最愉快的颜色和颜色组合。

时装的其它元素不象颜色变化的那么快，这是由于以下几个原因：纤维的染色反应，在生产中改变颜色的低消耗，在本季节中最流行的颜色，到下个季节就可能过时了。想保持时髦的消费者，就要掌握鉴别颜色和经济相结合的基础理论，在讨论色盘理论时，弄清任何一个颜色如何与同一色盘中的颜色相配，才能取得动人的效果。在研究颜色的应用时，要首先了解用以形容颜色和附属品的词汇。

（七）颜色的名词术语

流行色：凡是基础色，如红、黄、蓝、绿、桔黄、紫罗兰色等等都是可以调配出流行色的。每个流行季节有各种流行颜色，它和前一年的颜色有微妙的不同。流行色是不断变化的颜色。

基础色：这些基础色可以和所有其他的颜色成功地调配。暖天气里的基础色是米黄色和白色，冷天气里的基础色是黑色和海蓝色。如果必要，黑色和海蓝色也可以在暖天气里使用，反过来，米色和白色的附属品在冷天里则是不合适的。

对比色：它可以是任意颜色而不是基础色，对比色用于对比和强调。对比附属品是从对比色中选择出来的。

相关色：相关色是指在成份上有相同色的颜色。桔黄和紫有共同的红，绿和桔黄有共同的黄，紫和绿有共同的蓝色。

无关色：这些颜色相互之间无共同色，被认为是补足色，例如：黄和绿，红和绿，蓝和桔黄。

色度：色度是颜色的纯度，色度变化是以在颜色中加入黑色或白色而产生的。当在颜色中加入白色用于时装上时，