

女士信箱△

少女风姿

怎样穿才漂亮
怎样打扮自己
选择适合的发型
表现优雅的姿态

海南摄影美术出版社

少女风姿

海南摄影美术出版社

中国·海口

琼新登字 02 号

责任编辑：吴敬群

封面设计：卓 华

女士信箱

——少女风姿

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市海甸岛沿江三路大龙别墅 A—11 号)

广东省新华书店经销

南方日报印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：5 100 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN7—80571—420—7/G · 193

定价：5.20 元

编者的话

窈窕淑女，君子好逑。

青春少女，谁都渴望有健美绰约的风采和优美迷人的笑容，但这高雅的丽质不是与生俱来而是通过锻炼才具备的。本书就从服饰、发型、仪态等方面教少女们如何装扮和充实自己，把自己最亮丽的青春美展现出来。

目 录

一、怎样穿才漂亮	1
雨天的打扮	1
夏日的穿着	2
怎样选配颜色	3
穿出你的风格来	5
穿着要有美感	6
什么样的体型适合穿束衣	6
穿束衣的方法	7
怎样检查束衣穿着是否正确	8
穿束裤的方法	8
怎样检查束裤是否合身	10
怎样选择束裤束衣和腹带	11
内、外衣颜色的搭配方法	15
选择胸罩的方法	17
胸罩的穿戴方法	19

二、服装与体型的搭配 20

上半身较长的人 20

臀部低垂的人 21

臀部大的人 21

臀部小的人 22

身材高大的人 22

矮小的人 23

肥胖的人 24

瘦削的人 25

脖子粗短的人 26

脖子太长的人 27

胸部小的人 27

胸部大而垂的人 28

腰粗的人 29

大腿粗而短的人 29

三、装饰物的选择与佩带 30

围巾的妙用 30

披肩的使用方法 33

胸针的佩戴	34
皮包的选择	35
怎样选购适合你的眼镜	38
耳 环	39
手镯更添魅力	42
四、怎样装扮自己	43
唇	43
画眉的技巧	46
化妆时应注意的事项	48
少女美容疑难解答	49
怎样护理你的秀发	53
洗发时应注意	55
怎样保持秀发的整洁	56
夏天的护理	57
五、选择适合你的发型	58
六、怎样保养你的皮肤	124
春天气护理	124
夏天的护理	124

秋天的护理.....	125
冬天的护理.....	125
怎样消除体毛.....	126
七、少女怎样表现优雅的仪态	127
姿势美的要领.....	129
优美的坐姿.....	131
优美的站姿.....	133
优美的步态.....	134
少女化妆要得体.....	139
女性减肥食物.....	140
八、少女健美操	144

一、怎样穿才漂亮

无论怎样，必须先观察自己本身。然而要真正了解自己却是一件不容易的事。这就是说，人总是不愿承认自己的缺点的。倘若一个人能虚心承认自己的缺点而加以修正，那么就会变得更美更具魅力。只有了解自己的身高、脸型大小、腿的长短、肤色等等，才能根据自己的特点选择合乎自己的色调、发型、服装设计、帽子、皮鞋以及手提包等等。

有些女性不了解自我本身的特点就随意模仿他人的妆扮，因而往往装扮得很怪异，引起众人的讥笑。

想要确切的了解自己，必须用一面大镜子来审视自己的全身。然后根据自己的脸型、体态来装扮自己。

雨天的打扮

雨天，如何好好地装扮自己，乃是一件重要的事情。

下雨时，人行穿的雨衣有米色、茶色、淡卡其色、乳白色等颜色，如能在颜色上搭配得好，就不会使人感到灰

烦,再说雨衣并不是常穿着的衣饰,所以购买时应选择容易搭配自己服装的颜色,这点极为重要。

购买雨衣时,要选择较宽敞的,使其穿在外套上仍能活动自如。不然干脆穿上斗蓬式的外套、长统胶鞋,这样的打扮也相当有趣。

雨天穿的长统鞋,要选择在膝盖下的长统鞋,雨衣若是土色,长统鞋的颜色可选择同色系的红色。红色适合与土色搭配。

以上是雨天外出时的打扮,但这样进入办公室就不适合了。所以须在皮包里准备一双能与当天衣服相搭配的鞋子,以便更换。因此下雨天用较大的皮包是必要的。

尽管长裤活动方便,但在雨天里还是少穿较好,因为若把裤管置于长统鞋外,则裤子会沾满泥巴,而放进鞋内则易起皱纹,因此在雨天穿裙子较方便一些。。

夏日的穿着

办公室里,大都有冷气设备,于是造成室内外极大的温差。不但对人体有害,而且使少女们在穿着打扮上成了头痛的问题,穿多了不合时令,穿少了要受凉,因此在着装上挑选一些不薄不厚的棉织品衣服较为合适。比如:夏天穿的西装式上衣,以麻织纤维质料最好。购买针

织衣服时,最好选丝乃人造纤维各占百分之五十的料子。高级针织布料不易变形,是最理想的料子。另外,针织料的服装较为平常,为弥补此不足,质料非选上等的不可。

针织套装,是最适合室内外温差变化的服装。在毛衣方面,选择V形或U形领、无袖和长袖或短袖对襟毛衣皆可,但须装饰少,色调朴素,样式最好简单一点的,以便能振起炎炎夏日的精神。

夏天的穿着以T恤、西装、外套、裙子组合为好。T恤比较随和、轻巧,如配上女西装及质地细致高贵的裙子,非常适合夏天的装扮,裙子的选择则须与西装上衣的颜色配合。

着西装搭配不当时,会使人有不伦不类的感觉。

在轻爽的罩衫下配有褶的长裤,会使你增添活力。选择罩衫中的一色做为腰带的颜色,并选择一个和腰带同色的小提包,可使其相互衬映。这种打扮,在办公室也是很适合的。可能的话,穿上凉鞋也会令人感到清爽、洒脱。天气稍凉或有雨时,戴上与长裤同色的帽子使你看起来更活泼可爱。

怎样选配颜色

服装的配色,除了考虑服装本身以外,还要考虑服饰

的搭配以及自己的个性、体型、肤色、环境等整体的调和。

配色应先确定衣服本身的基调色与主调色,以便正确把握色彩的特点,使配色的运作与展开形成有顺序及统一感的印象。一般而言,色彩、款式与质料的服装设计中,色彩表现较其他更直接、更抢眼,配合使用的条件与功能,可选择满足于整体形象的色彩。实际上,单一色彩的服装并不理想,起码使用两种以上的色彩进行配合才显活泼。

所谓基调色,就是在配色中使用的基本颜色,这种基本颜色通常做为大面积或印花图样的底色,交织着其他不同色样的小花纹或边饰,充分表现出基本颜色的整体统一效果。例如东南亚等地区的服装或纺织品,其色彩特性大都采用鲜红或茶色等暖色系统为基调色,并印有其他颜色的花样,充分洋溢着热情豪放的民族性格。

此外,主调色是使用具有同一倾向的色相(即各种色彩的相貌)与色调(包括色彩的明度与彩度),支配整体的色彩印象,以达到整套服装共通性与统一感的色彩效果。有些人喜欢穿着蓝色系统的服装,这并不意味着全套服装都是蓝色,还可包括同色系统的水蓝色、藏青色等统一于蓝色系统的配色。

配色的美与不美,并没有一定的准则,何况每人都有自己喜欢的色彩与讨厌的色彩,国外流行的色彩往往不

适合于国内,而且一般理论上的配色方法也只能作为参考。色彩本身就是千变万化的,它是活的应用,在多方面观察中去体会,总之选择属于适合自己的色彩,就是美好的服装配色。

穿出你的风格来

在街上闲逛时,经常看见一些漂亮时髦婀娜多姿活泼的青春少女,这些情景,只能给你留下片刻的印象而已,因为服装色彩与个人融合后所产生的整体性美感,是不容易捕捉到的。

出众的女孩子在人群中会自然地发出一股吸引力,这并不是她的容貌,或服装有过人之处,她所表现出来的是发自她内在的气质和个性,以至于影响到她对服装的选择或某种偏爱,同时也表示出她个人对服装的研究和选择,及正确的装饰性知识。她不需要抄袭或模仿别人的穿着,更不会盲目的追求流行,相反,她会在各种流行趋势中挑选出强调个人美感的部份,并且配合自己的生活方式在相互协调下加入些新鲜时髦的玩意,这样,就会使服装在生活中显得富于变化。所以说,想要称得上“会穿着”,就必须懂得如何表现出吸引人的服装个性,让别人在看到某类服装就会联想到你,这样才能表现出你的

风格来。

穿着要有美感

少女经过一番修饰后会更加美丽动人。

服装的样式很多，每一个人都可选择自己所喜爱的服装来加以装扮。不少女性喜欢用貂皮大衣搭配牛仔裤来穿着，倘若牛仔裤过分肮脏或破烂，会让人误以为所穿着的貂皮大衣可能是偷来的或借用的。穿着设计美观的绢布衣服与一般的绵制品衣服搭配时，若这件绵制品熨得很平，确实能搭配得美观大方，若衣领肮脏，就令人感觉不雅观。

因此，只有善加装扮，自己的修饰才会显得更引人注目，如果这二者不配合，往往会令人感觉恶心。为了显示整体上的美感，就必须多加注意小节上的装扮与修饰。

什么样的体型适合穿束衣

最适合穿着束衣的是肉质柔软的人。这类体型的人若穿着束裤，肌肉很容易挤到腰部，如果穿着束衣则胸至臀部的肉都包裹在衣内，因此可以有效调整身体曲线。胸部和臀部稍显下垂的人请选择补正力强的硬型束衣。

比较不适合穿着束衣的是身材比例不均匀的女性，如胸部小而臀部大的人。这类体型的女性在选择束衣时，往往不知道应该将就胸部尺寸的大小，还是臀围。假若将就臀围，那么连身的胸罩部分会显得比较宽大而不合身，相反地若将就胸部尺寸，那么臀部的赘肉有可能会从束衣的裤摆部分挤出。因此，臀部与胸部尺寸差距太大的人，还是选择连身型胸罩和高腰束裤的组合比较恰当。

另外，上身比例较长的人也不适合穿束衣，因为即使束衣的胸和臀部尺寸都合身，但由于衣长不够，穿起来可能会有拘束感。

穿束衣的方法

与泳装颇为相似的束衣，由于兼有多重内衣的机能，因此，在穿着时应注意的事项也特别的多。穿束衣时，先依束裤的穿着要领，不慌不忙穿好下半身，再依照胸罩的穿着方法，仔细穿好上半身。穿好后，要检查束衣的每一部分是否与身体贴合，这样才能完全发挥束衣补正身材的作用。

怎样检查束衣穿着是否正确

①束衣正面的中心点位置是否正确?

②罩杯的下缘与胸下围是否贴合?

③罩杯是否完整包住乳房?

④腰、大腿股等部位的肉是否没有内陷?

⑤腰部是否毫无皱褶或松弛的情况出现?

⑥臀部是否整个包在裤内?

⑦肩带是否舒适置于肩膀上?

假若以上七项有任何一项穿法不正确,那就表示束衣的尺寸大小有问题了。请再重新穿一次直到完全正确为止。如果肩带太紧,可以上下摆动一下手臂,再将肩带长度调整到肩膀几乎无负担的程度。

束衣对包裹的每一寸肌肤的施力均等时,穿起来就不会有任何不舒服或束缚的感觉。

另外,应注意的事项是,上完厕所之后解开的束衣暗扣,务必扣好,并将臀部恢复到原有的正确位置。

穿束裤的方法

不少人在穿束裤时,习惯一口气就拉上来穿好。然

而,这种穿法并不能将臀部托在正确的位置,而且容易拉伤束裤的质料而导致变形。

一直不自觉地用这种方法穿束裤的人,请从现在开始彻底改正。因为穿着方法错误,就算买了质料好、剪裁精细的束裤,也难发挥其修饰、维护臀部不变形的功用。请依正确的步骤来穿着,让臀部呈现出美丽的曲线。

穿束裤时,务必将束裤拉到臀上,用双手拉住束裤裤腰的前后侧,而不是左右侧。因左右的拉力无法穿出臀部正确的弧度。穿着内裤时也应该采用同样的方式。

其次须注意的是在束裤穿至腰部的时候,千万不要用蛮力硬将束裤往上拉,特别是重型质料的束裤,由于它的弹性力很强,所以在往上拉时所产生的抵抗力也比较大。要像在穿着长袜一般,不要用指甲抓,而是顺着身体的曲线,慢慢往上穿。

穿好后,在镜子前面侧身站立,看看束裤的侧缝线是否呈直线,并前后活动一下身体,以确定束裤合身与否,剪裁良好的束裤刚穿时有些许的紧绷感,但渐渐地会与身体产生服贴感,若穿着之后经过一小时就不再有任何异样感,那么就表示穿着方式很正确。