

家庭实用丛书

穿着打扮

男女穿着与打扮篇 ▶

衣物选购与保养篇 ▶

饰品佩戴与美化篇 ▶

一本通

编著◎周范林



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

穿着打扮一本通

编 著 周范林

参编人员 周 浩 童 芹

张 竞 童 琦

张勇华 童 沁

东南大学出版社

• 南京 •

内容简介

现代人越来越发觉形象美的重要性,它能给我们自信,增添生活的乐趣,丰富个人的情感世界。男性的服饰要体现男人的风度,女性的服饰要体现女人的气质。日常生活中,对服饰如何选择、保养、穿着、打扮、搭配等,就是本书所涉及的主要内容。本书比较突出的是更注重人们在穿着打扮中的细节问题,用普通的衣饰通过不同的搭配展现一个富有魅力、具有多变气质的你,让你在平凡中展现不平凡的一面。

图书在版编目(CIP)数据

穿着打扮一本通 / 周范林编著. — 南京: 东南大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5641-4617-7

I. ①穿… II. ①周… III. ①服饰美学-基本知识 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 259814 号

穿着打扮一本通

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
网 址	http://www.seupress.com
出 版 人	江建中
责任编辑	史建农 戴坚敏
印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	700 mm×1000 mm 1/16
印 张	13.00
字 数	250 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-4617-7
定 价	25.80 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830。

穿着打扮

一本通

目 录

男女穿着与打扮篇

穿着西装的窍门	1	T恤穿着法	11
女性根据自身特点穿着西装法	1	选穿无袖衫法	11
女性穿着西装饰饰法	1	选配纽扣法	11
女性根据场合穿着西装法	2	防止尴尬穿着法	12
男性根据场合穿着西装法	2	女性穿着打扮时尚的窍门	12
男性穿藏青色西装搭配法	2	打扮追求搭配协调法	12
男性穿灰色西装搭配法	3	打扮显露魅力法	13
男性穿棕色西装搭配法	3	打扮凸现个性化法	13
西装背心搭配法	4	打扮突出优美线条法	13
西装与衬衫搭配法	4	打扮得体掩饰身材过分臃肿法	13
西装领带搭配法	4	打扮妆饰相配法	13
衬衫与领带搭配法	5	女性穿着扮靓的窍门	14
西装、衬衫与领带搭配法	5	穿着扮靓反衬法	14
选用手帕点缀西装法	7	穿着扮靓平衡法	14
领带手帕搭配法	7	穿着扮靓补充法	14
选穿西装得体法	7	穿着扮靓和谐法	14
选穿西裤法	7	穿着扮靓突兀法	14
穿着西服讲究礼仪法	8	女性根据年龄穿着的窍门	15
女性穿着显现气质个性的窍门 ...	8	少女古典型穿着法	15
女性穿出气质美法	8	少女浪漫型穿着法	15
女性穿衣讲究色彩美法	9	少女冒险型穿着法	15
事业有成女性穿着法	10	中年女性穿着法	15
女性穿针织衫法	10	老年人穿着法	16
女性穿风衣法	10	女性根据个性选穿服装的窍门	17
大衣穿着协调法	10	温和型女性穿着法	17

活泼型女性穿着法	17	选穿茶褐色系列服装法	24
内向型女性穿着法	18	选穿灰色系列服装法	24
开朗型女性穿着法	18	选穿白色系列服装法	24
体面型女性穿着法	18	选穿黑色系列服装法	25
女性服饰穿着配套的窍门	18	选穿草绿灰色系列服装法	25
服装款式配套法	18	选穿绿色系列服装法	25
服装质料配套法	18	女性穿裤装美化的窍门	25
服装色彩配套法	19	少女选穿青春裤美化法	25
服饰色彩配套统一法	19	少妇选穿九分裤美化法	26
服饰色彩配套呼应法	19	淑女选穿宽松裤美化法	26
服饰色彩配套陪衬法	19	选穿随意休闲裤美化法	26
服饰色彩配套点缀法	19	选穿新潮牛仔裤美化法	26
服饰色彩配套衔接法	20	选穿新式高腰裤美化法	26
服饰色彩配套缓冲法	20	选穿超短式西裤美化法	26
服饰色彩配套对比法	20	选穿优雅型西裤美化法	27
女性穿着服装时髦的窍门	20	选穿复古喇叭裤美化法	27
穿着名装时髦法	20	女性选穿长裤法	27
穿着倒装时髦法	20	女性选穿短裤法	27
穿着怪装时髦法	20	男性穿裤装美化的窍门	28
穿着文化衫时髦法	21	男性穿裤装与身材协调法	28
穿着串装时髦法	21	男性穿裤装与上装协调法	28
穿着巧装时髦法	21	男性穿裤装与鞋袜协调法	28
穿着简装时髦法	21	男性选穿各色服装的窍门	29
穿着配装时髦法	21	男性选用灰色衣服法	29
穿着不露缺陷法	21	男性选用蓝色衣服法	29
穿着露出光彩法	22	男性选用黑色衣服法	29
穿着露出美腿法	22	男性选用白色衣服法	29
正确选穿服装色系的窍门	22	男性选用褐色衣服法	29
选穿基本色服装法	22	男性选用咖啡色衣服法	29
选穿红色系列服装法	22	男性选用墨绿色衣服法	30
选穿粉红色系列服装法	23	男性选穿休闲服装的窍门	30
选穿黄色系列服装法	23	男性穿着贵族风格休闲装法	30
选穿橙色系列服装法	23	男性穿着田园风格休闲装法	30
选穿蓝色系列服装法	23		
选穿紫色系列服装法	24		

男性穿着牛仔风格休闲装法	30	穿着显现颈脖美法	39
男性穿着潇洒得体的窍门	31	穿着显现肩部美法	40
男性最佳穿着法	31	穿着显现臂部美法	40
男性穿着讲究个性法	31	穿着显现腿部美法	40
选配服装得体法	31	穿着显现胸部美法	40
男性穿着大衣搭配法	32	女性选穿旗袍的窍门	40
男性选配外套法	32	根据年龄选穿旗袍法	40
男性穿着衬衫法	32	根据体型等特点选穿旗袍法	41
根据男性特点选穿衬衫法	32	女性穿着裙装的窍门	41
男性缓和紧张情绪穿着法	33	穿着超短裙法	41
男性根据环境包装法	33	根据肤色选穿裙装法	41
中年男性着装得体法	33	根据脸型选穿裙装法	42
肥胖男性穿衣法	34	根据年龄选穿裙装法	42
男性运用配饰法	34	体形健美者选穿裙装法	43
男性服装与鞋袜搭配法	34	身材丰满者选穿裙装法	43
选配鞋袜、手套法	35	体形肥胖者选穿裙装法	43
女性穿着显示风格的窍门	35	高而瘦者选穿裙装法	43
风格讲究统一法	35	矮小身材者选穿裙装法	43
自由风格穿着法	35	体形瘦小者选穿裙装法	43
运动风格穿着法	36	两肩过宽者选穿裙装法	43
严肃风格穿着法	36	窄肩和溜肩者选穿裙装法	44
浪漫风格穿着法	37	粗腰者选穿裙装法	44
贵族风格穿着法	37	低腰短腿者选穿裙装法	44
民族风格穿着法	37	O形腿者选穿裙装法	44
自然风格穿着法	37	小腹突出者选穿裙装法	44
牛仔风格穿着法	38	臀部过大过高者选穿裙装法	44
青春风格穿着法	38	下身宽大者选穿裙装法	44
穿着服装大方法	38	根据职业选穿裙装法	44
穿着服装潇洒法	38	套裙搭配穿着法	45
穿着服装洒脱法	38	衣裙搭配穿着法	45
穿着服装帅气法	39	衣裙配饰法	45
穿出高雅风度法	39	选穿牛仔服装的窍门	45
穿着服装优雅法	39	牛仔装穿着法	45
女性穿着显示部位美的窍门	39	穿着牛仔装配饰法	46

紧身牛仔裤着装搭配法	46	身材高而瘦者穿着法	57
牛仔褲与鞋搭配穿着法	46	身材高而粗壮者穿着法	57
春秋季节选穿牛仔装法	47	身材高胖者穿着法	58
夏季选穿牛仔装法	47	身材较瘦者穿着法	58
冬季选穿牛仔装法	48	身材瘦小者穿着法	58
腿修长者选穿牛仔装法	48	身材瘦弱者穿着法	59
腿较短者选穿牛仔装法	48	身材肥胖者穿着法	59
腿部粗壮者选穿牛仔装法	48	上身长下身短者穿着法	60
腿部细小者选穿牛仔装法	48	上身短下身长者穿着法	60
O形腿者选穿牛仔装法	49	身体弯曲者穿着法	60
腿粗臀大者选穿牛仔装法	49	身体稍斜者穿着法	60
臀部肥大者选穿牛仔装法	49	背有点驼者穿着法	60
臀部瘦小者选穿牛仔装法	49	后背太宽者穿着法	60
腰细者选穿牛仔装法	49	后背太窄者穿着法	61
短腰者选穿牛仔装法	49	曲线玲珑者穿着法	61
三角体型者选穿牛仔装法	50	体形健美者穿着法	61
倒三角体型者选穿牛仔装法	50	根据肤色选穿服装的窍门	61
消瘦平板体型者选穿牛仔装法	50	皮肤白皙者穿着法	61
身材肥胖者选穿牛仔装法	50	脸色黝黑者穿着法	61
偏瘦者选穿牛仔装法	50	脸色萎黄者穿着法	62
身材矮小者选穿牛仔装法	50	脸色红润者穿着法	62
小腹微胖者选穿牛仔装法	51	肤色黄白者穿着法	62
根据季节选穿服装的窍门	51	肤色稍呈灰白色者穿着法	62
春季选穿服装法	51	皮肤偏粗糙者穿着法	63
夏季选穿服装法	51	气色欠佳者穿着法	63
秋季选穿服装法	53	肤色发灰者穿着法	63
冬季选穿服装法	53	根据脸型选穿服装的窍门	63
根据体型选穿服装的窍门	54	圆形脸者穿着法	63
娇小玲珑者穿着法	54	长形脸者穿着法	63
女性身材矮小者穿着法	54	方形脸者穿着法	64
男生身材矮小者穿着法	55	三角形脸者穿着法	64
身材矮小丰满者穿着法	56	椭圆形脸者穿着法	64
身材高大者穿着法	57	尖瘦形脸者穿着法	64
		倒三角形脸者穿着法	64
		脸形大者穿着法	64



脸形小者穿着法	65	根据腰腹部形状选穿服装的窍门	71
脸颊松弛者穿着法	65	腰部丰满者穿着法	71
根据脖颈形状选穿服装的窍门	65	腰部粗者穿着法	71
脖颈短粗者穿着法	65	腰粗且胖者穿着法	72
脖颈短者穿着法	65	腰粗臀窄者穿着法	72
脖颈短而脸宽者穿着法	66	腰围较细者穿着法	72
脖颈粗者穿着法	66	腰节较长者穿着法	72
脖颈细长者穿着法	66	腰节较短者穿着法	73
脖颈长者穿着法	66	腰节较高者穿着法	73
脖颈长而瘦削者穿着法	66	腰短而较粗者穿着法	73
颈肤松弛者穿着法	67	小腹凸出者穿着法	73
双重下巴者穿着法	67	根据手臂形状选穿服装的窍门	74
月形下巴者穿着法	67	手臂细者穿着法	74
根据肩部形状选穿服装的窍门	67	手臂粗者穿着法	74
肩膀较宽者穿着法	67	手臂短者穿着法	74
肩膀较窄者穿着法	67	手臂长者穿着法	74
肩膀稍斜者穿着法	68	根据臀部形状选穿服装的窍门	75
耸肩者穿着法	68	臀部宽大者穿着法	75
圆肩者穿着法	68	臀肥腰细者穿着法	76
溜肩者穿着法	68	臀部窄小者穿着法	76
肩膀瘦削者穿着法	68	臀部扁平者穿着法	76
窄肩宽臀者穿着法	68	臀部低垂者穿着法	76
宽肩窄臀者穿着法	69	臀部外翘者穿着法	77
根据胸部形状选穿服装的窍门	69	根据腿部形状选穿服装的窍门	77
胸部大者穿着法	69	小腿肚粗者穿着法	77
胸部小者穿着法	70	小腿肚细者穿着法	77
胸部太宽者穿着法	70	腿部粗胖者穿着法	77
胸部太窄者穿着法	70	腿部细瘦者穿着法	78
胸部较平者穿着法	70	腿部较短者穿着法	78
胸大臀小者穿着法	71	腿部较长者穿着法	78
胸平臀宽者穿着法	71	O 形腿者穿着法	79

X形腿者穿着法	79
膝盖不雅者穿着法	79
脚太大者穿着法	79
职业女性穿着服装的窍门	79
根据环境穿着法	79
讲究个性穿着法	80
穿着讲究配饰法	80
穿着讲究款式法	80
穿着选用布料法	81
根据场合与对象选穿服装的窍门	81
男性庄严场合穿着法	81
女性庄严场合穿着法	81
参加婚礼场合穿着法	81
联谊会场合穿着法	82
舞会场合穿着法	82
晚宴场合穿着法	82
男方相亲场合穿着法	83
女方相亲场合穿着法	83
恋爱女性穿衣法	83
孕妇穿着法	83
社交服装穿着法	84
结伴外出穿着法	84
外出旅游穿着法	85
外出做客穿着法	85
初入社会穿着法	85
求职面试穿着法	86
中学生穿着法	87
大学生穿着法	87
知识女性穿着法	88
女性第一次上班着装法	88
机关干部穿着法	88
教师穿着法	89
记者穿着法	89
制服穿着法	89

新娘穿着婚纱的窍门	90
娇小型新娘婚纱穿着法	90
修长型新娘婚纱穿着法	90
高大型新娘婚纱穿着法	90
瘦而高型新娘婚纱穿着法	90
上身丰满型新娘婚纱穿着法	90
过于纤瘦型新娘婚纱穿着法	91
女性穿着内衣衬衣的窍门	91
女性内衣穿着法	91
女性选穿胸罩法	91
女性选穿衬衫法	93
女性穿着衬衣显气质法	93
女性根据身材特征穿着衬衣法	94
服饰穿着搭配的窍门	94
新婚礼服搭配法	94
根据身材服装搭配法	95
根据肤色及个性服装颜色搭配法	95
男性穿灰色套装搭配法	96
全身服装色彩搭配法	96
白色服装搭配法	96
蓝色服装搭配法	97
黑色服装搭配法	97
绿橙色服装搭配法	97
服装成型搭配法	98
同色系服装搭配法	98
对比色服装搭配法	98
邻近色服装搭配法	98
补色服装搭配法	99
素色与花色服装搭配法	99
根据季节服装搭配法	99
根据场合服装搭配法	99

根据环境服装搭配法	100	丝巾与风衣搭配法	108
高腰时装搭配法	100	丝巾与牛仔装搭配法	108
服装领型搭配法	100	丝巾折叠法	108
服装纽扣搭配法	100	选用围巾的窍门	109
毛线颜色搭配法	100	根据服装颜色选配围巾法 ...	109
毛衣雍容华贵搭配法	101	根据服装质料选配围巾法 ...	109
毛衣个性鲜明搭配法	101	根据体形选配围巾法	110
毛衣恬静安详搭配法	101	根据性别选配围巾法	110
毛衣青春快乐搭配法	101	选用腰带的窍门	110
毛衣无忧童真搭配法	101	根据年龄选用腰带法	110
外套帅气酷毙搭配法	101	根据服装选用腰带法	110
选配领带的窍门	102	根据体形选用腰带法	111
选配领带讲究寓意法	102	选用皮包的窍门	111
选配领带图案法	102	女性用包展示魅力法	111
选配领带花型法	103	根据功能选用女式皮包法 ...	111
选配领带色彩法	103	根据季节选用女式皮包法 ...	111
根据场合选配领带法	103	根据场合选用女式皮包法 ...	112
选用领带夹法	103	根据年龄选用女式皮包法 ...	112
选用丝巾的窍门	104	根据脸型选用女式皮包法 ...	113
选用丝巾搭配法	104	根据身材选用女式皮包法 ...	113
根据肤色选用丝巾法	104	根据服装选用女式皮包法 ...	113
根据性格选用丝巾法	104	选用鞋帽袜子的窍门	114
选用丝巾美化秀发法	104	选穿皮靴法	114
选用丝巾美化颈部法	105	高跟鞋穿着法	114
选用丝巾做胸饰法	105	新皮鞋穿着法	114
选用丝巾做腰饰法	106	孕妇穿鞋法	115
选用丝巾做裹饰法	106	儿童穿鞋法	115
丝巾与黑色搭配法	106	选穿冰鞋法	115
丝巾与米灰色搭配法	106	塑料鞋穿着法	115
丝巾与褐色搭配法	107	穿胶鞋无臭味法	116
丝巾与大红色搭配法	107	防止鞋垫后蹿法	116
丝巾与衬衫领搭配法	107	一般丝袜穿用法	116
丝巾与棒针织衫搭配法	107	长薄丝袜穿用法	116
丝巾与羊绒衫搭配法	107	穿用袜子配色法	116
丝巾与西装搭配法	107	根据身材穿用袜子法	117

根据腿部特点穿用袜子法	117
冬天穿袜子法	117
穿丝袜注意小节法	118
穿着鞋袜优雅法	118
鞋袜与服装搭配法	118
选配女帽法	118
女帽与脸型协调法	119
男帽与脸型协调法	119

饰品佩戴与美化篇

女性佩戴项链饰品的窍门	120
圆形脸者佩戴项链法	120
椭圆形脸者佩戴项链法	120
方形脸者佩戴项链法	120
长方形脸者佩戴项链法	120
三角形脸者佩戴项链法	120
脸部瘦和颈部细长者佩戴项链法	121
脸圆而颈部粗短者佩戴项链法	121
脖颈粗者佩戴项链法	121
颈部细长者佩戴项链法	121
肤色淡黄者佩戴项链法	121
年轻女性佩戴项链法	121
中老年女性佩戴项链法	121
选戴项圈法	122
选戴项链挂件法	122
女性佩戴耳环饰品的窍门	122
圆形脸者佩戴耳环法	122
椭圆形脸者佩戴耳环法	122
长方形脸者佩戴耳环法	122
方形脸者佩戴耳环法	122
三角形脸者佩戴耳环法	123
颧骨较高者佩戴耳环法	123
根据肤色佩戴耳环法	123

年轻女性佩戴耳环法	123
中老年女性佩戴耳环法	123
身体矮小者佩戴耳环法	123
根据耳孔佩戴耳环法	123
女性佩戴戒指及手饰饰品的窍门	124
根据需要佩戴戒指法	124
手指短小者佩戴戒指法	124
手指纤细者佩戴戒指法	124
手指丰满且指甲修长者佩戴戒指法	125
手指关节粗者佩戴戒指法	125
根据身材佩戴戒指法	125
根据年龄大小佩戴戒指法	125
根据性别佩戴戒指法	125
佩戴手镯法	125
女性佩戴胸针饰品的窍门	126
圆形脸者佩戴胸针法	126
高瘦、胸部平坦体形者佩戴胸针法	126
根据穿着佩戴胸针法	126
根据场合佩戴胸针法	126
根据年龄大小佩戴胸针法	126
女性佩戴头饰饰品的窍门	127
脸型大者佩戴头饰品法	127
细长脸型者佩戴头饰品法	127
穿着与头饰品相协调法	127
根据发型佩戴饰品的窍门	127
短发型者佩戴饰品法	127
长发型者佩戴饰品法	128
烫小波浪发型者佩戴饰品法	128
烫大波浪发型者佩戴饰品法	128
根据肤色佩戴饰品的窍门	128

肤色较白者佩戴饰品法	128
肤色红润者佩戴饰品法	128
肤色较黑者佩戴饰品法	128
肤色青灰者佩戴饰品法	129
肤色青白者佩戴饰品法	129
肤色略黄者佩戴饰品法	129
肤色较黄者佩戴饰品法	129
肤色天然白嫩者佩戴饰品法	129
根据身材佩戴饰品的窍门	129
偏高体型者佩戴饰品法	129
偏矮体型者佩戴饰品法	130
体型瘦小者佩戴饰品法	130
苗条体型者佩戴饰品法	130
强健体型者佩戴饰品法	130
身材粗短、臃肿、脖子较短肥	
胖者佩戴饰品法	130
体型偏肥胖、胸部过大者佩戴	
饰品法	130
单薄、瘦弱、脖子细长清瘦体	
型者佩戴饰品法	131
根据穿着佩戴饰品的窍门	131
穿着深色服装佩戴饰品法 ..	131
穿着银色服装佩戴饰品法 ..	131
穿着旗袍时佩戴饰品法	131
根据角色及场合佩戴饰品的窍门	132
女性配用饰品法	132
新娘新郎佩戴饰品法	132
男性佩戴饰品法	133
戴眼镜女性佩戴饰品法	133
夏天佩戴饰品法	133
社交场合佩戴饰品法	134
旅游时佩戴饰品法	134

饰品选购与保养篇

选购饰品的窍门	135
选购黄金饰品法	135
鉴别黄金含量法	135
鉴别铂金饰品真假法	136
鉴别银饰品真假法	136
鉴别珠宝饰品法	136
选购珠宝饰品法	137
鉴别水晶饰品真假法	137
选购宝石饰品法	137
选购珍珠饰品法	138
鉴别钻石饰品质量法	139
鉴别玉石饰品质量法	139
选购玉石饰品法	140
选购玉器法	140
选购翡翠饰品法	140
选购玛瑙饰品法	141
鉴别象牙饰品真假法	142
鉴别项链质量法	142
选购珠宝、玉器项链法	142
选购花式项链法	142
鉴别金戒指真假法	143
选购金戒指法	143
选购手镯与手链法	143
保养饰品的窍门	144
金饰品保养法	144
纯银饰品保养法	144
宝石饰品保养法	144
钻石饰品保养法	145
珍珠饰品保养法	145
存放与维修饰品的窍门	146
存放金饰品法	146
存放宝石饰品法	146
存放珍珠饰品法	146
接断了线珍珠项链法	146

修理折合式镯钩法	147
使松动了的宝石复位法	147
使变形戒指恢复原状法	147
褪紧箍在手上戒指法	148

衣物选购与保养篇

选购衣物的窍门	149
女性选衣讲究个性法	149
选购女式西装法	149
选购男式西装法	150
选购女式春秋服装法	150
选购男式春秋服装法	150
选购男式上衣法	151
选购男式裤装法	151
选购女性晚礼服法	152
选购女性职业装法	152
选购女性休闲装法	152
选购针织内衣法	152
选购羊毛内衣法	153
选购保暖内衣法	153
选购塑体内衣法	154
选购真丝绣衣法	154
选穿婚纱法	154
选购旗袍法	155
选购夹克衫法	155
选购风衣法	156
选购呢料大衣法	156
选购女式大衣法	157
选购T恤衫法	157
选购羊毛衬衫法	158
选购羊绒衫法	158
选购丝绸织物法	159
选购衬衫法	159
选购泳衣法	160
选购牛仔裤法	161

选购健美裤法	162
选购羽绒服法	162
选购兔毛衫法	163
选购皮革服装法	163
选购裘皮服装法	164
选购中老年人服装法	164
选择西装面料法	165
选购男式衬衫面料法	165
选购女式衬衫面料法	166
选购裙料法	166
选购麻织品法	167
选购毛织品法	167
识别各种织物法	167
鉴别真假驼毛法	169
鉴别真假马海毛法	169
鉴别真假丝绵法	169
选购毛线法	170
选购皮鞋看大小法	170
选购皮鞋看面皮法	170
选购皮鞋看鞋底法	171
选购皮鞋看后跟法	171
选购皮鞋看鞋帮法	171
选购棉皮鞋法	171
选购皮靴法	172
选购袜子法	172
选购帽子法	173
保养衣物的窍门	173
西装平时保养法	173
西装脱下后保养法	174
丝绸衣物保养法	174
化纤服装保养法	174
羽绒服保养法	175
绒衣绒裤保养法	175
夏季衣服保养法	175
T恤衫保养法	175

羊毛衫保养法	175	防球鞋发黄法	184
皮革服装保养法	176	防帆布球鞋变形法	184
仿羊皮服装保养法	176	防止塑料鞋底断裂法	184
裘皮大衣保养法	177	防止塑料鞋底变形法	184
领带保养法	177	调节袜口松紧法	184
皮鞋保养法	177	使受损衣物复原的窍门	185
高跟皮鞋保养法	177	使皱褶衣物复原法	185
长筒皮靴保养法	178	使毛衣恢复弹性法	185
旅游鞋保养法	178	使毛衣肘部结实法	186
袜子保护法	178	使腈纶衣毛线复直法	186
羊剪绒帽子保护法	178	使卷曲毛线复直法	186
皮手套保养法	178	使毛线恢复光亮法	186
衣扣保养法	179	使变硬羊毛衫复原法	186
晾晒衣物的窍门	179	使羽绒服平整法	187
羊毛衣物晾晒法	179	使变硬毛皮恢复柔软法	187
棉质衣物晾晒法	179	除毛料裤膝盖鼓包法	187
化纤衣物晾晒法	179	使旧衣复新法	187
麻质衣物晾晒法	180	使倒伏毛绒复原法	187
丝质衣物晾晒法	180	防衣物在夏季生霉法	187
女性内衣晾晒法	180	防毛料衣服被虫蛀法	188
裙子及女式西服晾晒法	180	防羽绒制品被虫蛀法	188
针织衣物晾晒法	180	使旧皮夹克复新法	188
衬衫晾晒法	181	使旧皮鞋翻新法	188
天鹅绒衣物晾晒法	181	弥补皮革衣服划痕法	189
皮衣晾晒法	181	除皮鞋皱褶法	189
实用衣物晾晒法	181	使硬皮鞋变软法	189
防止衣物受损的窍门	182	使变形皮鞋复原法	189
防衣物褪色法	182	防皮鞋磨脚法	189
防真丝衣裙缩水法	183	修补断裂塑料鞋底法	190
除毛衣上毛球法	183	修补袜子破洞法	190
防皮毛衣服板结法	183		
防皮毛衣服脱毛法	183		
防绒布衣服发硬法	183		
防止毛巾衫变形法	184		
		主要参考文献	191



男女穿着与打扮篇

穿着西装的窍门

女性根据自身特点穿着西装法

女性要根据自己的年龄、体形、皮肤、气质、职业等特点来选择适合自己的西装款式。年龄较大和身体较胖的人宜穿一般款式的西装,年轻少女宜穿花色西装,以突出青春美。皮肤较黑的人不宜穿蓝、绿、黑等颜色较深的西装。身体瘦小的人宜穿颜色浅一些的西装,可使人有一种放大感。

与其他女时装追求宽松或紧身的着装效果不同,女式西装十分强调合体,过小了显得拘谨、局促,过大了则显得松垮、无风度。

女性穿着西装配饰法

女性穿西装要讲究服饰搭配效果,不系领带时,可选择领口带有花边点缀或飘带领的衬衫;内穿素色羊毛衫时,还可在领口或西装驳头上佩戴精巧的水晶钻石饰件。

要注意服装与服饰的和谐。由于西装上衣领口大,可以选择领口带有花边点缀或飘带的顺色衬衫,里边如穿高领毛衣时,还可以佩戴精巧漂亮的领花。不能因为内衣好看就将领子层层叠叠地翻出来;穿西装时,还要注意鞋袜、包袋要配套、协调。

女性不一定要穿颜色相同的套装,可根据季节的变化配穿裙子、马甲,这样在色彩上可更加丰富多彩。

女性根据场合穿着西装法

女性在正规的场合,应穿成套西装,以示庄重;比较随便的场合,可将西装与不同质地、颜色的裙子、裤子搭配,显得潇洒。

在重要场合要注意皮鞋、皮包的式样和颜色与西装颜色的搭配,发型、化妆与西装的协调配合等,这样更能产生美的效果。

男性根据场合穿着西装法

穿着西装,在不同场合有不同讲究,在正式场合,如参加重大会议、招待会、宴会、婚礼、追悼会等,应穿深色、中间色以及暗格、条纹的套服;在非正式场合,如外出参观、游览、逛商店、探亲访友等,可根据自己的爱好,选穿轻快、明朗、鲜艳或不配套的西装。

穿西装时无论何种场合,衬衫下摆都应塞在裤腰内,长袖衬衫要扣上袖口的扣子;正式场合穿套装时,一定要打领带,领带应扎成倒梯形,其下摆切忌扭曲或歪斜,粗端应下垂至皮带扣,细端要比粗端短;如不打领带,则不宜扣紧衬衫领口处的扣子。

穿双排扣西装时,不管什么场合,一定要将扣子全部扣上,并系领带,否则会被视为不稳重;穿单排扣西装时,可以只扣上面一粒扣,当然也可全部不扣,以显得轻松洒脱;穿只有一粒扣的西装时,可以不扣纽扣。

男性穿藏青色西装搭配法

穿藏青色西装时,衬衫应该配开领式的。不同的衬衫款式,可以有不同的穿法。颜色如果是黄色的,就会有运动感。若想要表现出优雅感,试以藏青色的衬衫、套上深红色的围巾看看。衬衫和运动衫,穿起来感觉大不相同。短袖、套头、圆领的棉衫也是一样。脚下的鞋子、裤子、皮带等,也应配合衬衫的颜色来选用。

藏青色西装配穿毛线衫时,毛线衫不单是穿上就行,而要设法享受叠穿的乐趣。由于西装是素面的,所以,如用细线条而明亮的蓝色来配合,是最恰当不过了。这时,毛线衫要选用不是套头式的,才可享受各种穿法。从这一点来看,藏青色西装可以说是万能西装。

穿藏青色西装,配以背心或羊毛外衣时,背心或羊毛外衣均宜选素面的。例如灰棕色的背心配上淡蓝色或灰棕色的衬衫如何?这时领带以藏青色和灰棕色为底的花纹为宜。

西装内侧可利用围巾来配合西装领子,虽然并无特别新鲜之处,但领带和围巾的颜色、花纹的调整是这种穿法的关键。藏青色底子配上黑、白、深红的条纹领带,还有深红的围巾,会相当醒目。扣上西装的纽扣,会显出典雅的男性气概,反之,解开时会显出飘逸的男性气概,可以有双重的享受。

男性穿灰色西装搭配法

灰色西装和毛线衫搭配是灰色西装配套头毛线衫的组合。毛线衫的颜色,深红、黑、白,任何颜色都可以。重要的是西装要显得轻便。有点肥胖的人,毛线衫的下摆不要插进裤腰里,放在外面较能修饰身材。脚上穿一双黑色的半长筒靴,也是很讲究的技巧。袜子花一点比较理想。毛线衫的颜色可以决定西装的显眼程度,故应选择能使自己显得更好看的颜色。

灰色西装配上白色衬衫,这是当作正装穿的。蝶形领结和手帕,都是不可或缺的饰品,而绝不可以穿背心。皮带、鞋子、袜子都只能是黑色的。

灰色西装和毛背心搭配,毛背心以黑色最具情调,不过,深棕色或深红色系列的也可以。这时,衬衫要白色的,领带要灰色的。围巾的长度左右不必强求相称,小饰品可以利用现有的加以活用。

男性穿棕色西装搭配法

底色是深褐色,而方格子的线条是近黑色的棕色,如选一套这种稳重的西装如何? 衬衫以淡棕色的最为合适。衬衫的款式,选普通型的即可,领带要丝质棕色的。至于鞋子、皮带、袜子,也都要选用同色且颜色较深的。

如果想把棕色有花纹的西装穿着得更更为大胆而力求优雅,选用绿色衬衫最恰当不过了。以稍带白色的淡绿为最好。由于西装是方格子的花纹,所以领带最好选用有几何图案的。在领带的中央即打结的地方,如能别上一两个饰品,则更可强调优雅的气质。棕色加白色最为干净,谁看了都会有好感。衬衫虽是白色的,但最好有织纹。领带宜选棕色系列的,可使白色显得更加洁白。

不要以为棕色的花纹西装只能配素面的衬衫。试试小格子的衬衫如何? 衬衫的线条,以棕色较为高雅。为了强调优雅的气息,领带宜选用藏青色系列的。花纹不要太大,最好是细小一点的。无论如何颜色都要深一点。至于袜子和皮带,不妨试试黑色的。

棕色西装配上蓝色衬衫如何? 棕色配上蓝色真是高尚的组合。领带若选棕色、蓝色、淡棕色和黑色配在一起,更是再好不过了。可以选用稍细