

● ● ●  
和 高 新  
谐 雅 颖



成熟美

老年人  
穿着打扮

北京出版社

# 成 就 美

中國人  
的  
美



成熟美 •

# 中老年人穿着打扮

---

张天丽 李大鸿

北 京 出 版 社

责任编辑：邢少平  
装帧设计：王岩冰

**成熟美——中老年人穿着打扮**

Cheng shu mei —— Zhong lao nian renchuan zhao da ban

张天丽 李大鸿

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

展望印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 9.625印张

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数 1—6,050

ISBN 7-200-01108-8/G·428

定价：4.95 元

# 前 言

这个时代兼容一切追求美、创造美的潮流。物质信息的传递和服饰观念的变化，冲击着中老年人求美的心扉。人到中年，各方面都更加成熟。与此相适应，他们在衣着上追求更高层次的美——成熟美。为了满足广大中老年人这一需要，我们特编写了《成熟美——中老年人穿着打扮》一书，以为中老年朋友选择服装、选配服饰提供一些具体的、实实在在的帮助。

仪表的大方，服饰的协调，气质的庄重以及情感的沉稳，体现着中老年人对服装整体美的追求。本书以此为编写宗旨，结合中老年人体型多样的特点，努力使所选服装款式多样，简洁大方，富有个性，具有时代感。书中除介绍中老年时装的选料、量裁、缝制外，还讲述了中老年人的修饰、服饰、发型、化妆等方面知识。不同年龄、不同体型和不同职业的中老年人均可从中了解到，在什么场合、什么季节，应该怎样打扮自己，穿什么款式的服装，选什么样的配饰，以达到主体、环境、服饰的和谐统一。

此书由张桂福主持编写工作，张天丽、李大鸿编绘，王呈选摄影。书中女装照片中的服装由北京友谊时装厂提供，并得到北京服装模特表演队的支持，在此一并致谢。

愿本书能够成为服装同行们的参谋；服装业余爱好者的向导；更愿给中老年人带来美的享受。

# 目 录

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 一、服装美的重点年龄            | ( 1 )   |
| 二、中年女子的服装选配           | ( 2 )   |
| (一) 绚丽多姿的四季时装         | ( 2 )   |
| (二) 时装中的明星——裙子        | ( 11 )  |
| (三) 理想的宴会时装——旗袍       | ( 16 )  |
| (四) 必备的时尚服装——羊毛衫      | ( 18 )  |
| (五) 富有新意的组合套装         | ( 20 )  |
| (六) 体型缺陷的掩饰           | ( 23 )  |
| (七) 色彩的特殊魅力           | ( 27 )  |
| 三、中年男子的衣着风采           | ( 32 )  |
| (一) 中年男子的气质与着装        | ( 32 )  |
| (二) 中年男子的体型与服装造型      | ( 32 )  |
| (三) 中年男子服装的面料与色彩      | ( 33 )  |
| (四) 中年男子服装的款式         | ( 33 )  |
| (五) 男服的流行及配套          | ( 34 )  |
| 四、老年男女的着装             | ( 37 )  |
| (一) 老年人的心理及着装         | ( 37 )  |
| (二) 老年人的服装款式及搭配       | ( 38 )  |
| (三) 老年女子如何把自己打扮得“俏”一些 | ( 39 )  |
| 五、家庭服装的和谐统一           | ( 41 )  |
| (一) 时装流行美             | ( 41 )  |
| (二) 环境适合美             | ( 41 )  |
| (三) 家庭服装组合搭配和谐美       | ( 42 )  |
| 六、服饰与服装               | ( 43 )  |
| (一) 鞋与服装的整体美          | ( 43 )  |
| (二) 脸型、发型、眼镜的谐调美      | ( 44 )  |
| (三) 胸花、项链与服装的搭配       | ( 46 )  |
| (四) 皮包、腰带的装饰作用        | ( 47 )  |
| 七、四季时装裁剪图及款式          | ( 49 )  |
| (一) 春装裁剪图及款式          | ( 50 )  |
| (二) 夏装裁剪图及款式          | ( 79 )  |
| (三) 秋装裁剪图及款式          | ( 100 ) |
| (四) 冬装裁剪图及款式          | ( 121 ) |

## 一、衣装美的重点年龄

在国外，时装、服饰设计的重点年龄是30~50岁的男女。很多设计师认为：人在妙龄时期，人体本身的自然美比中年时期优越得多，如果青年人过于装饰，反倒会喧宾夺主，失去他们天然的姿色。30岁以后是人成熟的年华，处于这个年龄段的男女有着较丰富的专业知识和生活经验，情感深沉成熟，仪表稳重大方，容貌谦逊含蓄。他们的内在魅力不亚于少男少女的外在魅力。他们具备了成熟年龄特有的气质和风度，表现出一种成熟的美。

魅力是一种无形的美，但是魅力也有其表现的技巧、艺术和手段。30岁以后，人们的衣着打扮要与少男少女有所不同，不要“装小”，要充分认识到：成熟的年华要有成熟的打扮，成熟的装束，这样才能表现出成熟的美。

当然，也不要“装老”，要注意使自己的生理年龄和心理年龄得到延缓，使自己的精神状态年轻化。有些年过30岁的女子，认为自己结婚了，有孩子了，没有必要再修饰了；有的才40多岁就认为自己老了，穿邋遢点，穿过时了的衣服没关系。这种想法是不正确的。人步入中年以后，更应该讲究对体型、服饰的修饰，更应追求行为修养。

不修饰，生活没有光彩；过分修饰，打扮得妖艳，使人感到没有修养。

中年人的打扮要显示这个年龄的生活经历、学识、品德情操等内在的力度。适当的美容、修饰及恰到好处的衣着打扮，会给中年人的生活带来活力，增添色彩。正如日本著名的时装设计大师君岛一郎先生所说：“讲究服饰美是人们的文化水平、艺术修养的反映。消费是有层次的，但讲究服饰美却是相通的。”

我国的中年人，具有东方民族风格的美仪。我们希望中年人把自己打扮得更年轻、活跃一些，以充分显示我们中华民族的文明和精神气质，显示我们欣欣向荣的时代！

## 二、中年女子的服装选配

### (一) 绚丽多姿的四季时装

#### 春装

美，踏着春风来。春风荡起美的旋律。春天使万物苏醒，春天给人带来青春的活力。30~50岁这个年龄组是人生成熟的年华，这个年龄组的中年人具有成熟的品格，多思的情感，自信的力量，丰富的知识。他们的事业心、责任心已经从幻想步入了实施。他们的生活内容和内心世界的丰富多彩告诉他们，这是人生中的春天。

春装向着系列化方向配套。随意穿着是今后打扮的重点。

当今，已经不是讲究穿名牌服装的时代，而是注重穿法的时代。春装的搭配，是中年女子考虑的一个重要问题。以往，人们的穿衣，或者是设计者的设计，常常是孤立地考虑某一件衣服的式样及用途，而今天，女子们考虑的是自己该添置哪些衣服，才能使自己现有的衣服配套穿用。同样的一件衣服，就看你如何搭配。不同的搭配，会使你的韵味不同。这正是现代注重视觉效果的最佳打扮方式。

女子购买服装时，不要凭一时的冲动，要考虑自己的衣橱里有了哪些春装，还可以组成哪些系列。如果你想改变一下自己的仪表，那么，你可先确定自己理想的形象，然后再按计划、按系列去添置富有新意的服装。



春装的搭配

系列组成的原则是：美观大方与经济实用、方便舒适相统一。要保留和发扬固有的美的东西，改造不美的部分，根据现代生活的多样化和消费水平的多层次去开辟新的系列组合。对30~50岁的中年女子来说，春装系列应有风雨衣、毛料夹大衣、毛料连衣裙、毛料裙子、羊毛衫、衬衫、女短外套，以及正统的西装两件套或三件套、四件套。近来时兴茄克衫与裙、裤配套。裙子中，长长的斜裙是这个季节理想的时装。这些衣服如何搭配呢？一般可有四种方式(参看上页图)：

①传统的女西装两件套、三件套或四件套。穿起来显得庄重、素雅、规矩，适合出席各种会议和比较正规的场合。

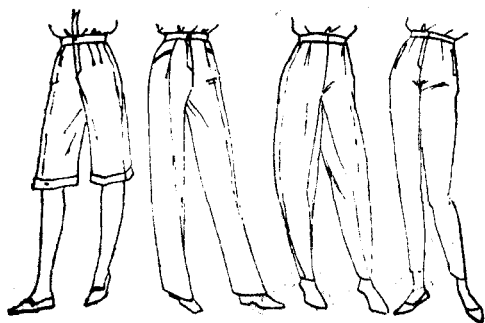
②羊毛衫、女裙、女夹大衣配套。温馨的羊毛衫，品质高雅，配带胸花式项链，毛衣内加上垫肩，下穿大圆摆的斜裙或紧身的直筒长裙，再配上深紫色尼龙袜。色泽搭配需要和谐、简洁。这样的穿着显得时髦而有魅力。

③茄克衫和裙子搭配。茄克衫已经成为当今世界流行的款式。茄克的面料越来越广，有毛呢、混纺、TC府绸、柞丝绸、亚麻，还有最普通的涤卡料。由于它穿着随意、舒适，所以普遍受到男女老少的欢迎。茄克衫与女裙、女裤及裙裤搭配穿，均较适宜。在初春季节，穿上一件毛呢薄质的茄克，再穿上一条锥形裤，对于40岁上下的中年女子是很合适的。在春夏之交，则以卡叽布料、亚麻布料、柞丝绸面料制做的茄克为宜，配上裙子或裤子穿着起来很有韵味。

④短大衣与裤子或长裙相配。长大衣对每天上下班的妇女来说，不大方便，特别是对骑自行车的女子，更不方便。她们喜欢穿着方便的短外衣。这种短外衣的长度以包围着臀部为时兴。不对称领型及开襟式是近几年流行的款式。A字造型、T字造型多为中年女子所选用。长裙的形式有旗袍裙、郁金香裙、小喇叭裙和大宽摆的斜裙，这种搭配组合适宜初春季节穿着。

近几年，裙子的设计变长了，这对年过30岁发胖的女子来说是一大福音。长裙有利于掩饰下半身的缺陷，可以盖住粗大的腰部和腹部。在短外衣内穿上羊毛衫，然后将下摆放在裙子或裤子外面，还可以将腰带松松地系在胯骨上，这样可以起到更好的掩饰作用。如果穿直裙，最好穿压死褶的裙子，强调直线条，这样才不显太胖。

裤子比裙子还难掩饰胖女子的缺陷，为此可以穿较长的上衣。现在流行的萝卜裤、锥形裤、大部是腰部和臀部的地方宽松、不贴身，裤腿从上到下愈来愈瘦，这种款式的裤子，很适合身材变粗了的女性。



裤子的流行款式

## 夏装

夏日的林荫道上，露出斑斓的光点，绿色的树木与强烈的阳光形成鲜明的对比。它给人间带来欢乐，带来了生气。到了夏季，中年女子一换新装，穿上连衣裙，穿上显露腰部、颈部、背部与四肢美的丝绸短袖衫或无袖衫，便会显得年轻了好几岁。

近年来，流行的覆盖绉褶的衣裙同样为中年女子所青睐。裙子在这个季节成为女性不可



连衣裙

缺少的衣服。裙子之美，美在造型的适度。中年女子的裙子与衣服的搭配要强调整体美。整体美大于各部分美之和，因为它能突出人的气质。中年女子的庄重、素雅、成熟都与衣着的整体美分不开。

衬衫有长袖、中袖、短袖之分。从袖子的裁法上有装袖、连袖、插肩袖、蓬肩袖、蓬膊袖、郁金香袖、披风袖等等。下摆有普通的平下摆、圆下摆、男式衬衫的下摆等。领口的式样更多，有圆领口、方领口、V形领口、珍妮领口、船形领口等。

领形的样式也很多，有小方领、小圆领、珍妮领、高领、波浪绉纹领等，现在流行的是胸前打褶或作覆盖式的装饰。如果腰部细，还可以利用衬衫前襟进行打结装饰。

衬衫的基本穿法是将其穿在西装里边，这就要求穿得规范、整齐。可以在领口下系一条细带子或领结。面料选用丝绸、软缎为宜，或者是看



衬 衫



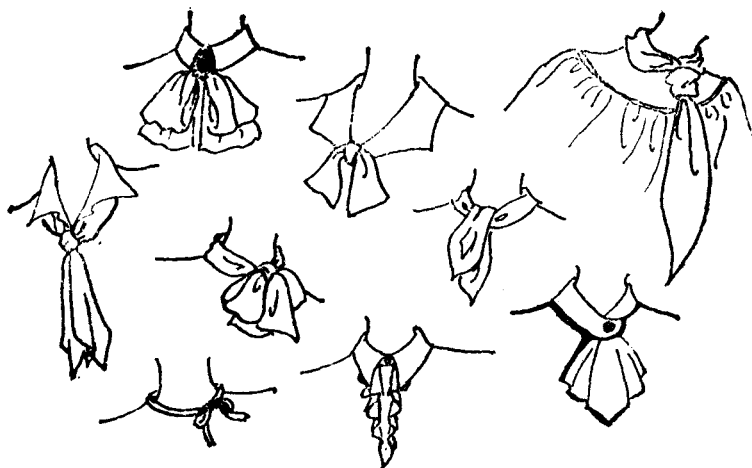
衬 衫



袖 形

起来光滑的棉丝织品，式样要求优雅、高贵。

T 恤，在现代妇女的穿着中，是不可缺少的衣服。夏天穿棉织T 恤衫，透气性、吸湿性好。T 恤，有粗犷和优雅两种穿法。夏季，你可以买件大号的T 恤，穿在外面以宽松为原则，有粗犷的味道。如果是优雅的穿法，质地要不变形，式样要大方，最好有垫肩，这样感觉会更好。这种优雅的穿法在款式上也富于变化，领口、袖子剪裁变化很多。穿T 恤千万不要穿得紧贴身，前边有带子的T 恤和后背开扣的T 恤都是时髦而俏丽的T 恤（如下图）。



领 形



T 恤 衫

## 秋装

金黄色迷人的秋季，是充分显示女性美的季节。色调柔和的田野色、沙漠色、风化了了的岩石色在这个季节可以得到充分的发挥。回归自然，崇尚自然的主题及流行色的运用，为中年女子带来质朴、高雅的韵味。秋季被称作表现女性形态与身段的季节。女性穿着质地较好、较厚的裙款，使女性的生活充满了新意。艺术大师罗丹说过：“在艺术中，有性格的作品才算是美的。”因此，裙款的设计由单一化向多样化发展，由薄质地向厚质地发展，由无光泽向有光泽发展，时式主题由对称向不对称发展……中年人的装束要求简洁、精致，但不是单调与繁琐。这个季节的裙料以女士呢、单面华达呢、啥味呢或薄质地的粗纺花呢或法兰绒为主，即使是连衣裙也应选用毛料制做。

风雨衣或毛料夹大衣在春秋季节也是女装的常见品种,风雨衣款式目前越趋时装化。风雨衣既可挡风寒,挡雨淋,保护衣服,本身又体现一种潇洒风度的美。中年女子可根据自己的体



风 雨 衣

型、个性、爱好来选择不同的款式。女夹大衣正向着高质化、高档次发展,因此大衣的款式及色彩尤为重要。中年女子在色彩上选用驼色、紫罗兰色、钴蓝、碧绿、酱紫红色、黑色、蓝色、银灰、中灰色、米色为佳。款式以A形和T形、X形为佳。X形有腰身,但不宜过分明显。加肩襻式、有育克式的款式适合30~40岁的女子穿着。40~50岁的女子大衣、风衣的款式以简练为好(如下图)。



夹 大 衣

秋季的粗线棒针毛衫是近年流行的款式,它具有粗犷、潇洒、舒适、柔软的特点。棒针的花纹十分丰富,它运用多种针法,编织出各类图案构成的镂空形、实心形、配色形、镶嵌形以及凸珠形等多种类形的花纹。

用粗线棒针织成大毛衣或大外套,作为时装来穿,丰富了女子们的装束。这种毛衣或外套可以配毛料裙子穿着,也可以配锥形裤穿着。



针织大毛衣、大外套

在织法编排上讲究层次美，这种毛外套或大毛衣一般使用垫肩，来体现人体造型的美感。

占据秋季时装很大位置的羊绒衫、羊毛衫外衣等，已成为中年女子时尚的衣着。毛针织外衣化，已成为一种潮流。

### 冬装

瑞雪的洁白，寒风的凛冽，显示着冬日特有的丰韵。冬装给人以温暖，也点缀着大自然干枯树枝的空白。什色的羽绒衣，油光布的膨松棉运动装及裘皮大衣，以其高贵华美在这个季节显露其诱人的魅力。毛呢长短大衣成为中年人必备的时装。各种丝缎面的中式棉袄应季而出。冬装有冬装的美。

羽绒外套不仅为青年人所喜爱，也为中年及老年人所喜爱，因为它的实用性强，既轻又暖，洗涤也很方便，而且有两面穿和脱卸式的衣服背心，所以成为冬季的主要服装之一。选择羽绒衣，中年人应注意羽绒的装饰线的条格大小及多少。方格纳法使人穿上去显得胖，横格更不适宜。中年人适合穿棱形或竖条纹路的羽绒服，也可以穿羽绒大衣。

膨松棉茄克或卡曲外套，色彩选用范围较广泛。面料可用尼龙绸、TC府绸、漆光布、油



羽绒外套

光布等。如果中年女子作时髦款式，还可以用呢料加皮条或与毛针织罗口相配合使用，作为高档时装穿着。

毛呢长大衣、中大衣或短大衣成为中年女子常用的服装，但款式上日趋追逐流行。色彩上越来越多地采用流行色。在长、中、短大衣设计上逐步实行系列配套，如：围巾、帽子、手套等配件力求整体和谐。



毛呢长大衣



毛呢中、短大衣

运动装，在冬季已成为中年人的时装，它轻暖舒适、富于变化，有四大优点：一是舒适，活动方便；二是色彩丰富，有青春活力；三是穿着范围广，男女老幼、中年人皆可穿着；四是穿着场合越来越广，即使在重要场合穿着也不逊色。这四大优点对中年人尤为适合。



运动装

裘皮大衣，是一种高级时装。

目前市场上款式在逐步增多。它皮质优良，做工精细，工艺考究。女子穿上宽松膨软的裘皮大衣，既轻又暖，端庄而不拘谨，高雅而又自然，有雍容华贵之感。能充分体现中年女子的成熟美。

裘皮大衣、外衣除真正的动物皮毛外，还有仿皮毛大衣，主要是经济一些。裘皮大衣的配件，非常注重本料的配件。如：裘皮帽子，手袋，围领，珠光宝气的大装饰扣、环，以及做工精致的多种皮毛扣、皮革扣。裘皮时装为中年女子带来了新意。

在购买裘皮大衣时，要注意：质料要轻柔；袖窿要宽松；长度要适宜。穿裘皮大衣，让人感觉华丽、富贵，但有时显得老气，所以30出头的女子不一定穿这种大衣，40~50岁的女子穿上更为合适。

另外，皮革服装由于革质柔软、轻便、保暖、穿着舒适，也是中年女子喜欢穿的服装。



裘皮时装

## (二)时装中的明星——裙子

裙子，可以说是时装中的明星。无论是少女、青年和中年女子都喜欢穿裙子。裙子之美，美在闪烁着女性的风采；裙子之美，美在造型的和谐；裙子之美，美在富于音乐的旋律。人们在追逐裙装之美。

裙子不再是夏季才穿的款式了，而今，裙子已经成为四季时装。“裙花”盛开的季节从三、四月份一直到十一月份。裙子也不再局限于青少年女性的穿着，中年女子，甚至老年女性也喜欢穿适合她们年龄、身分的裙装了。追随流行裙款，是现代女性共同的审美心理。尽管人们对裙子的式样要求各异，但是，对一件新颖的、富有现代美的裙款，人们在审美心理上是会产生共鸣的。中年女子的审美观念不断更新，不断注入现代意识，她们无论在款式、色彩、面料还是在配件物的选择上，首先注重整体的搭配和整个外轮廓的造型美。也就是要求“远看其大效果，近看其艺术特点”。中年女子喜欢在简炼中求新颖，在质朴中求高雅，在系列中求变化，在适合自身体型的情况下，穿出身分，穿出个性，穿出成熟的美。

一般来说中年女子在选择裙装的时候，应该注意以下几点：

1. 要知道当年流行的裙子的长度和款式。
2. 要选择适合自己体型的款式。
3. 要选择适合自己年龄的款式。
4. 要注意裙子在上衣、外衣、鞋、包、帽系列化中的配搭，有意选购系列组成的时装裙衣。
5. 追求高质地的裙料。穿出不同的味道。

裙子长度和流行款式不断变更，为了使穿着与时代合拍，就要注意流行趋向。但是中年人的裙款又不能像青年人的裙款那么“新潮”，因此，在裙子的长短、款式上更需要把握准。比如：旗袍式的筒裙，年轻女子可以穿得短些，中年女子就要穿得长些。年过30岁的女子，臀部较丰满，穿筒裙可以显示腰、臀部的曲线美。