

王坤 左砚芩 梅谊 苏健 编著

服装·服饰与保健



服装·服饰与保健

王梅 坤谊 左砚苏 编著
芩健

中国纺织出版社

(京)新登字037号

图书在版编目(CIP)数据

服装·服饰与保健/王坤等编著.-北京:中国纺织出版社, 1994

ISBN 7-5064-0849-X

I. 服… II. 王… III. ①服装-人体形态学②服用性能
(织物)-影响-身体-健康 IV. TS941.1

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第02438号

责任编辑: 包含芳

服装·服饰与保健

王坤 左砚岑 梅谊 苏健 编著

*

中国纺织出版社出版发行

(北京东直门南大街4号)

电话: 4662932 邮编: 100027

三河市宏达印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

787×1092毫米1/16 印张: 6¹⁶/₃₂ 字数: 151千字

1994年10月 第一版第一次印刷

印数: 1-3,000 定价: 5.50元

ISBN 7-5034-0849-X/TS·0800

目 录

第一章 服装的保健功能.....	(1)
一、服装与衣服.....	(1)
(一) 服装与衣服	(1)
(二) 服装服饰美	(1)
(三) 服装的款型	(5)
二、服装材料.....	(5)
三、服装的保健功能.....	(8)
(一) 防寒保暖	(8)
(二) 隔热防暑	(9)
(三) 调节湿度	(9)
(四) 调节空气	(10)
(五) 防风防雨	(10)
(六) 护肤防害	(11)
(七) 其它作用	(12)
四、服用纺织品对人体健康的影响.....	(18)
(一) 服用纺织材料的影响	(18)
(二) 织物化学加工剂的影响	(19)
第二章 服装的气候卫生学.....	(21)
一、夏季或高温环境中的服装.....	(21)
(一) 透气性与通风性	(22)
(二) 吸湿性与散湿性	(23)
(三) 颜色与光洁度	(23)
(四) 常见夏装的卫生学评价	(24)
二、冬季或寒冷环境中的服装.....	(27)

(一) 保暖性与防风性	(28)
(二) 吸湿性与透气性	(28)
(三) 颜色与设计	(29)
(四) 科学的穿着	(30)
(五) 常见冬装的卫生学评价	(31)
三、春秋季服装	(32)
(一) 春秋季服装的卫生学要求	(32)
(二) 常见春、秋装的卫生学评价	(33)
第三章 婴幼儿的服装卫生学	(36)
一、婴儿服装	(36)
(一) 材料	(37)
(二) 款式	(38)
(三) 科学穿着	(46)
(四) 洗涤	(47)
(五) 收藏	(48)
二、幼儿服装	(48)
(一) 材料	(48)
(二) 款式	(49)
三、服装与疾病及保健	(51)
(一) 尿布皮炎	(51)
(二) 婴儿尿布银屑病	(52)
(三) 开裆裤的危害	(53)
(四) 婴幼儿忌戴首饰	(54)
第四章 儿童及少年的服装卫生学	(55)
一、儿童服装	(55)
(一) 材料	(55)
(二) 款式	(56)

(三) 服装与保健	(57)
二、少年服装	(58)
(一) 材料	(58)
(二) 款式	(59)
(三) 服装与保健	(60)
第五章 成年人的服装卫生学	(65)
一、女装	(65)
(一) 衬衫	(65)
(二) 裙子	(66)
(三) 套装	(68)
(四) 西服	(68)
(五) 裤子	(70)
(六) 内衣	(70)
(七) 月经器具的卫生要求	(75)
(八) 孕期或哺乳期的女装	(77)
(九) 中老年妇女服装	(80)
(十) 泳装	(81)
二、男装	(83)
(一) 衬衫	(83)
(二) 西服	(84)
(三) 领带的选择与配戴	(86)
(四) 其它	(86)
三、运动装	(87)
四、新婚礼服	(89)
五、服装与保健	(90)
(一) 服装与健康	(90)
(二) 服装与疾病	(98)

(三) 医疗保健服	(105)
第六章 帽、手套、袜、鞋等的保健功能	(109)
一、帽的保健功能	(109)
(一) 戴帽的作用	(109)
(二) 购帽之要点	(110)
(三) 戴帽与保健	(112)
二、手套的保健功能	(114)
三、袜的保健功能	(116)
(一) 穿袜与洗袜	(116)
(二) 选袜与购袜	(118)
(三) 穿袜与保健	(119)
(四) 医疗保健袜	(120)
四、鞋的保健功能	(122)
(一) 穿鞋的科学	(122)
(二) 鞋的优缺点	(125)
(三) 鞋的选购	(127)
(四) 各类鞋的保养	(131)
(五) 鞋与疾病	(133)
(六) 医疗保健鞋	(141)
五、其它	(144)
(一) 手帕与保健	(144)
(二) 围巾与保健	(145)
(三) 口罩与保健	(147)
第七章 服饰卫生学	(149)
一、贵重饰品的选用	(149)
(一) 黄金制品的鉴别	(149)
(二) 黄金制品含量的计算	(150)

(三) 金首饰变色及清洗	(151)
二、耳环与健康	(152)
(一) 耳环的选用	(152)
(二) 穿耳戴环需注意的问题	(154)
(三) 耳环性疾病	(155)
三、项饰与健康	(157)
(一) 项饰的选用	(157)
(二) 项饰与疾病	(159)
(三) 保健项链的使用	(160)
四、戒指与健康	(161)
(一) 戒指的选用	(161)
(二) 戒指与疾病	(163)
五、手镯与健康	(164)
六、手表与健康	(165)
七、太阳镜与健康	(167)
(一) 太阳镜与变色镜的选用	(167)
(二) 太阳镜或变色镜的科学配戴	(171)
(三) 戴太阳镜及变色镜容易出现的疾病	(172)
八、其它服饰的选用	(173)
(一) 头饰	(173)
(二) 挂包	(173)
(三) 领带卡(夹)	(174)
(四) 领结与插针	(174)
第八章 服装的清洗与收藏	(175)
一、脏衣之因	(175)
(一) 内衣	(175)
(二) 外衣	(176)

二、洗衣之法.....	(177)
(一) 手洗法	(177)
(二) 机洗法	(185)
(三) 干洗法	(188)
(四) 消除极光的方法	(189)
(五) 晾晒衣服	(190)
(六) 熨烫衣服	(190)
(七) 服装的消毒	(191)
(八) 缩水率	(192)
三、藏衣之窍.....	(193)
(一) 防霉	(193)
(二) 防蛀	(194)
(三) 收藏	(194)
附录 本书主要参考资料.....	(198)

第一章 服装的保健功能

一、服装与衣服

(一) 服装与衣服

“服装”通常是指能够包裹人体或是缠住身体的各种物品的总称。既包括覆盖身体（躯干、头、及脚等部位）的物品，也包括穿着服装时需要的装饰品等。总之服装是以遮盖人体为目的的穿着物的总称。与服装相反，衣服只是指覆盖人体躯干部位的织物，只是指服装的一部分，通常不包括帽子和鞋袜在内，其范围要比服装小。

人类懂得穿衣遮体已有几十万年了。从原始时代起，人类就开始利用鸟类的羽毛、野兽的毛皮、树叶、树皮和藤蔓等遮盖自己的身体，免受外界环境不良因素的刺激。

我国具有5000多年的文明历史，我国人民早就把“衣”（食、住、行）列为生活基本要素之首，并逐步认识到衣服对人体有防寒保暖、保护人体的功能。

随着历史的发展，人类的进步以及物质生活的改善与提高，服装的功能已由以御寒为主逐渐转向以美化和点缀多彩生活为主。服装不仅能体现一个国家人民物质生活水平和精神风貌，而且也是涉及到每个人、每个家庭的大众文化。服饰美是精神美的外在表现，讲究仪表美也是热爱生活，是时代的要求。

(二) 服装服饰美

服装服饰美是仪表美的一个重要方面。人体美若是加上服装服饰美，就会显得更美，也可以通过服装服饰美来弥补身材的某些不足。对服装服饰美虽然各人的看法不同，但其基本要求应该是：

1. 称身适体 服装服饰要和一个人的身份职业、年龄、性别、性格等相称，同时还应和一个人的 体型、肤色 等相应。着装恰到好处，美在其中，是为得体。人的心理、行为特征综合而成气质。人的外在表征如姿势、表情、神态、谈吐等人的全部生活姿态综合而成风度。风度比气质更外在，更广泛，是人的个性气质、道德情操、文化教养、生活习惯等精神风貌的表现。风度比气质更加丰富多采，表现为：潇洒、纤柔、质朴、诙谐、文静等。人的体征因为有了气质、风度，才灌注了神采、风韵。衣裳是文化的表征，衣裳是思想的形象，服装只有表现了人的风度、气质，才会顿然生辉，展示出特有的风采。而且，一个人的气质、风度只有在找到了与之相得体的服装时，才会如获神助，体现出分外诱人的魅力。这样，青年人才能显出其活力，中年人才能显出其成熟，老年人才能显出其庄重。

2. 入时从俗 衣着应随季节的交替而变换。在万物生长、百花盛开的春天，应当选择鲜丽的服装，才能与自然景色相得益彰；炎热的盛夏，应该选择轻盈的服装才能起到清凉防暑的作用；天高气爽的秋季，应该选择淡雅、明洁的服装，才能和气候和谐融洽；严寒的隆冬，应选择保暖性强的服装才能御寒防冷。

服装还因地点和条件的不同而异。上班时应以简朴大方、便于工作为好；参加会议时衣着应以庄重、严肃为宜；赴宴或节日，则应以艳丽、欢快的服装为妥切。

人们把日常工作和生活的常规服装称作便服，款式应当简单适用，符合穿着者的身份和工作。便服不宜采用过多的装饰配件，否则容易分散人们对于工作的注意。至于表现工作特点的职业服装可以具有某种特定的标志，但也不宜过分装饰。例如航空乘务员和各种交通工具上的服务人员，他（她）们的服饰应给旅客以安全、舒适、清新、愉快的感觉。商店营业员的服饰应当保持庄重、整洁、彬彬有礼。饭店服务员应该穿专门设计的职业服，既要便于工作，便于识别，又要仪表端庄、雅气大方。有的饭店服务员身穿高级丝绸旗袍，浓妆艳抹，气派逼人，使人难辨宾主；有的穿着拖及脚背的礼服式长旗袍，足踏高跟鞋，扭扭拐拐，往桌上端汤上菜，使人为之担惊受怕；还有的旗袍侧衩开得很高，又未穿连裤袜，大腿外露，刺人耳目，令人尴尬，实在有伤大雅。

3. 和谐统一 “美就是和谐”，统一、和谐、完整的东西才是美的。服装的功能之一就是表现出一个人的个性，谓之个性美，即大方端庄是美，小巧伶俐也是美；粗犷奔放是美，文静含蓄也是美；潇洒开朗是美，委婉朦胧也是美；天真坦诚是美，持重深沉同样是美。丰富多采的生活需要不同的个性，不同的个性将由绚丽多姿的服装加以表现。

服装的本质是文化，是一个人文化的外表体现。穿上美的服装就象一尊活的雕塑。寻求身体与服饰的完美和谐，即精神与形体的和谐，服装与精神的和谐就是美。衣着美的核心是注重整体美，让服装与自己的体型、个性、气质、风度、肤色相和谐。

服装与服饰既要色彩调配得当，又要上装、下装、帽子、鞋袜相互协调和谐。如果身穿西装，头戴军帽，脚穿胶鞋，就会令人啼笑皆非。

4. 色调稳重 服装的色彩变化莫测，令人眼花缭乱，但首先要和流行色的大趋势相适应，置身于时尚之中。服装用色切不宜过多（2~3种足矣），色彩分布和运用也要主次分明，要因人而异，不能平分秋色，或者千篇一律。

美好的生活是严肃劳动创造的果实，当人们穿着常规服装走向自己的工作岗位时，首先应该考虑如何提高劳动所创造的价值和工作的实际成效。与此相适应，服装的色彩应该选用稳重的色调，而且色彩的配合应当力求协调，由于每天的工作和生活常常是周而复始，不断重复，平淡无奇的。因此，常规服装的色彩也往往选用那些常用色。不能过分出奇，否则就会给人一种不愉快的感觉。所谓常用色是经过长期习用而受到人们普通喜爱的色彩。它比较稳定，变化缓慢。这种色彩多半具有庄重、大方的特征，而且随着气候的变化而有所不同。一般说来，夏季多用冷色调，冬季多用暖色调，在不同的地区和不同的民族，由于习惯和爱好的不同，常用色也有很大的差异。

总之，常规服装是人们每天工作和生活的便服，它应该不同于礼服和时装，应该反映人们对于工作和生活的态度，而不宜过分华丽和昂贵。

5. 简朴大方 服装服饰美应该是简朴大方，衣着干净、整洁，顺乎自然，而不应花花梢梢，卖弄阔气，更不要一味追求雍容华贵，刻意雕琢。有的人以繁为美，过多的色彩，繁琐的结构，零乱的装饰，令人不敢恭维；有的人以新为美，不顾自身条件，一身“新潮”；还有的人以洋为美，浑身上下一身洋货，与自身的气质、条件格格不入。所以，许多人高价购置华丽时髦服装，穿着后并不为人赞美，其主要原因是有悖于气质、风度，不得体。

服装的面料也不要一味追求质地高档，而应粗料细做，细料精做，提高档次。

（三）服装的款型

“O、X、V、H”是国际上借用字母的形象来表示服装轮廓的简易方法。O型表示扩张肩部、收缩下摆，线条柔和，造型近乎圆形为主。V型表示上宽下窄的茄克和牛仔服。X型表示肩宽、收腰、高背缝、下摆大。H型表示服装线条垂直，不贴身，无明显曲线，整齐、干净、利落。

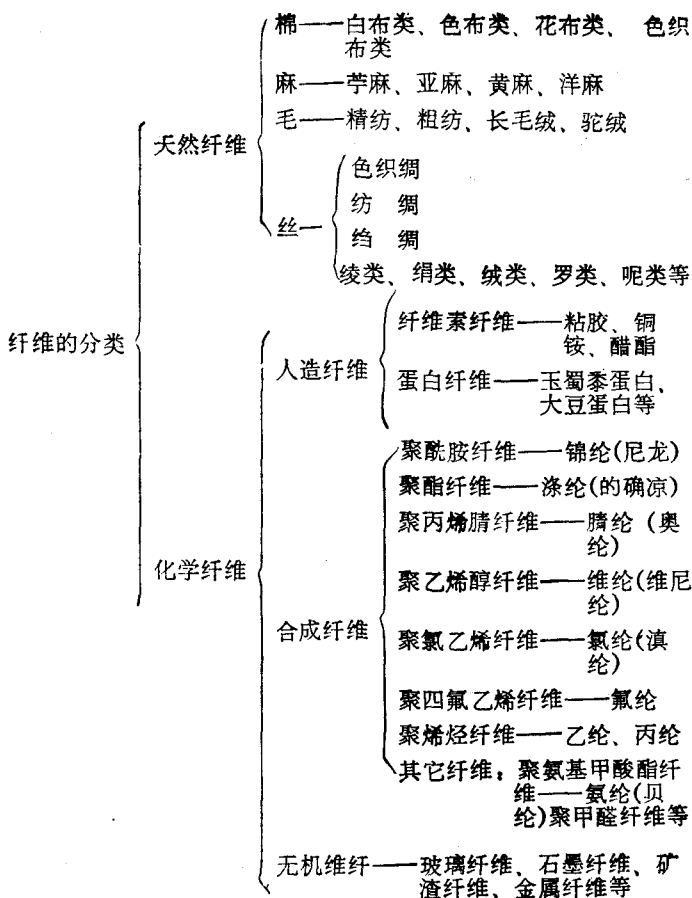
随着科学技术不断发展和人类活动领域的扩大，山巅、大洋、南极、北海、太空、宇宙都有人的足迹，因此，服装的种类越来越多，服装对人体的作用也越来越广。本书只能结合我国的具体实情，从较为实用的角度，扼要地讨论服装与保健的关系。

二、服装材料

服装材料是服装最基本的要素，是指衣服、帽子、围巾和鞋、袜等使用的材料，一般服装材料既要具备实用、舒适、卫生、装饰等基本功能，又要满足人们工作、休息、运动、生活等方面的需要，还要能适应气候和环境条件的变化。因此人们都应该掌握服装材料的基本特点和功能。

凡能满足服装穿着使用要求的纤维，通常称为纺织纤维，可分为天然纤维和化学纤维两大类，现将其归纳如下：

棉织品是我国最主要的服装面料之一。棉纤维的断裂强度不如麻，但强于羊毛纤维。棉织物保温性良好，吸湿性较强，缩水率也较大（在4~10%左右），100℃沸水可无影响，其手感柔软，穿着舒适。受湿虽易霉烂，但抗虫蛀性能良



好。容易染色且色泽鲜艳。棉织物是较理想的内衣材料，其缺点是弹性差、易起皱，难以保持外形挺括。

麻织品服装材料主要是指苧麻、亚麻、罗布麻类的织物，其质地坚牢、经久耐用，散热性能好，出汗时不粘附人体，故夏令穿着麻织品衣服会感到凉爽舒适。但其手感不如

棉织品柔软，洗涤时切忌刷洗或剧烈搓揉，以免发毛。

我国素有“丝绸之国”的盛名，丝绸织物在我国源远流长，我国的丝绸产量居世界之首位。丝织物包括桑（家）蚕丝、柞（野）蚕丝、人造丝、化学纤维丝制品和交织的各种品种。其中真丝绸是最佳的保健纤维，用真丝绸制作的服装外观美丽、穿着舒适，可保护身体不受外界温湿度的影响，易吸收并排出水分、汗液及分泌物，保持皮肤清洁，是极佳的卫生保健衣物。真丝绸衣料穿在身上，能增进皮肤细胞的活力，具有减轻血管硬化、延缓衰老之功效。真丝绸还可防御紫外线对皮肤的伤害。

毛织物统称为呢绒，是绵羊毛、山羊绒、马海毛、骆驼毛、兔毛或兔绒织物的总称。其中羊毛纤维弹性良好，耐磨、不皱、挺括，保温性强，吸湿性高，穿着爽适，是上乘的服装材料。呢绒织物不宜在碱水中洗涤，洗涤后应晒干保存，以免发霉生蛀。

人造纤维是采用不能直接纺织的天然纤维，如木材、稻草、芦苇、高粱秆等经化学加工而成。例如，人造棉是由形状象棉花的粘胶短纤维制成；人造丝是以木材为原料，经化学处理成粘液状，经喷丝头喷出后凝固而成。

合成纤维的原料多数来自石油和天然气，这些非纤维物质是经化学加工、处理后制成的纤维，再加工成织物。例如，尼龙就是由己二胺和己二酸（均由煤焦油中的苯和苯酸作主要原料）与水中分解的氢以及氨等化合而成。合成纤维和人造纤维一样，均已达到天然纤维的服用性能。

针织服装面料是由一根或若干根纱线，沿着经向或纬向弯曲成为线圈，再由线圈互相串套联结而成。目前，针织物已由单一的纯棉针织物发展到麻、丝、毛、化学纤维等多种

针织物，并由内衣化向外衣化发展。针织物比机织(或梭织)面料更具有弹性和伸缩性；较好的柔软性和舒适性；良好的吸湿性和透气性。针织面料的尺寸稳定性较差，耐磨性、抗勾丝性也较差。

服用皮革是动物(主要由猪、牛、马、羊等)毛皮经化学处理成为不易腐烂、具有柔韧性及透气性的光面革及绒面革(又称仿麂皮，是用幼小动物的皮所制成)。皮革服装具有质地柔软，穿着舒适、美观、保暖、吸湿、透气等特点。

毛皮又称裘皮，具有轻、软、保暖、美观等特点，是冬季御寒服装的佳品。

人造革是在底布上涂以或热压上一层软聚氯乙烯薄膜制成的，其表面光滑、柔软，但不透气。合成革是在合成纤维织物上涂以聚氨酯树脂制成，其服用性能优于人造革，外观极似天然皮革，耐磨、保暖、防水、无异味、透气吸湿，适于作茄克衫、猎装及短皮大衣。

人造毛皮是一种采用合成纤维作毛绒，经过适当处理而成的防寒保暖材料，其外观颇似天然毛皮，重量比天然毛皮轻，具有良好的保暖性与耐磨性，适于作男女老少的冬装。

三、服装的保健功能

对抗外界气温的变化和各种危害因素，保护人体健康，是服装的主要功能。此外，还有遮体、装饰、识别、表示礼貌和增加威严等作用。

(一) 防寒保暖

从秋高气爽至春暖花开之际，人的衣服约遮盖人体表面的82%。人体代谢产热量的80%以上是由皮肤借对流和辐射