

宋涛◎主编

告诉你如何对待现代家庭生活中发生的各种不知所措的事情，如何使你的家庭生活的烦恼从此止步，改善你的生活质量，寻找自我快乐！营造一个温馨愉悦的生活空间。集大众生活的智慧，最新家庭必备的工具宝典。



现代生活百科

[现代完美个性时尚的实用生活大百科]



辽海出版社

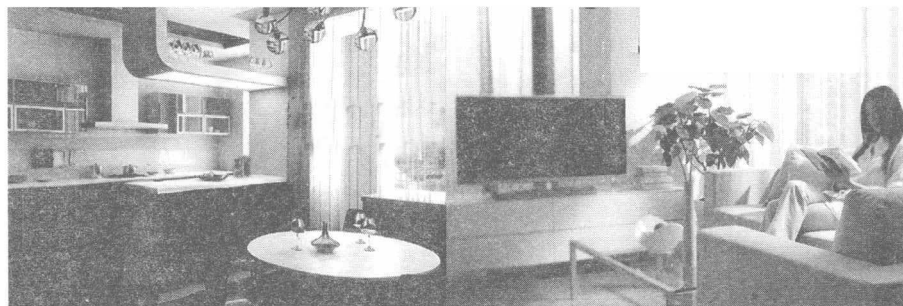
宋涛◎主编



现代生活百科

[现代完美个性时尚的实用生活大百科]

(下)



辽海出版社

十三、避免购物受损的诀窍

在现实生活中，谁都想买到称心如意、价廉物美的商品。但是，由于有的地方服务态度的恶劣以及消费者本身的心理或财力的局限，购物受损的事也时有发生。只要你在购物之前或购物之中精打细算，深思熟虑，是完全可以防损于未然的。

1. 掌握商品信息。当你要购买某种商品时，不妨四方收集，八方听取，多渠道地收集商品信息。既可以找些有关方面的书籍来阅读，也可以向亲朋好友、同事、邻居等使用过该商品的人请教，还可以通过商品广告来分析判断。这样可以避免盲目购买所造成的损失。

2. 量体裁衣，全方位筹划，减少社会心理造成的购物风险。许多人尤其是青年人喜欢攀比，这是一种满足虚荣的心理。应该考虑自己的经济情况、使用目的及家庭的长远和近期购物计划来决定。还有的人喜欢“东施效颦”，看见别人穿什么，自己也想买什么，结果社会效果大不一样。所以，在购物上特别是选购服装上，切不可盲目从众。同时，要从全方位着想，多搞基本建设，少搞“重点工程”。

3. 善于预测，精心考虑。凡事预则立，不预则废。市场虽然风云变幻，错综复杂，但也并非不能预测。有经验的人往往能预见到所要购买的商品将在短期内降价，而推迟购买，以致减少支出。他们也会看准某些商品近期将会看涨，在涨价前购进。这种超前错后的英明决策都来自正确的预测。

4. 多跑、细看。要想买到价廉物美的商品，就要不惜脚力，多跑几家商店。“货比三家不上当”，“不怕不识货，就怕货比货”。多跑几家商店，不但可以得到一些商品信息，还可以比比质量，算算价格，少花冤枉钱。

购买商品时，还要细看，首先要仔细检查商品的商标，然后要看生产厂家和生产时间，以防买到假、冒、伪、劣商品。

5. 进大店，买名牌，买贵货。大型商场基本上是通过正当渠

道进货，能够做到质量可靠，价格合理。即使买到质量稍次的商品，由于这些大店信誉好，维修力量雄厚，也可以担负起退换或维修的责任，使你少受损失。

名牌是商品信誉的象征。许多名牌商品都是在市场的风风雨雨中，靠广大消费者使用检验并投了信任票才得以立足的，站稳脚跟后又力图永远立于不败之地，名牌产品的生产厂家又都比较重视声誉和质量。因此，购买名牌产品所冒的风险理所当然要小于一般产品。买贵货也是同样的道理。

6. 买熟悉货，少买陌生货。购买自己熟悉的、偏爱的、信得过的、用惯了的商品，也是减少购物受损的一条捷径，切忌铤而走险去买陌生货。

7. 不买走私黑货。购物需通过正牌的商店或正当的渠道，千万不能贪图便宜，托人买走私货，或在地摊、贩子手里去买黑货，买了质量低劣的走私货或黑货，不仅吃亏上当，而且还无处诉说。

十四、购物受损后投诉的学问

每一个顾客都希望购买到称心如意的商品，然而，现实生活中所买到的商品却未尝尽如人意。遇到这种情况，有的人自认倒霉；有的人干生闷气、手足无措；有的人和服务员大吵大闹，甚至拳足相加。其实，这大可不必，重要的是要掌握避免受损和受损后投诉的学问。

1. 防损于购买之时。在购买某种商品之前，要广泛地收集有关该商品的信息，做到心中有数。在具体选购过程中，要仔细检查商品的商标、质量合格证书、说明书等，注意厂名、厂址、出厂日期、有效期等是否注明。允许试看、试听、试用的商品，最好当场选好，以免买后后悔。提走货物时，一定要索取发票和保修单等付货证明，一旦商品有了问题，可作为索赔依据。

2. 如遇购物受损，简单的办法是同商店协商，争取商店的谅解。要求商店按有关规定或生产说明书规定项目退货，换

货或维修。这时，一定要做到有礼有节，既要保持冷静的态度，又要据理力争。如果商店态度恶劣，拒不认帐，可向有关部门反映。纯属商店服务态度问题，可向商店上级主管部门反映，价格问题，找当地物价检查所，质量低劣或假冒商品，找当地工商行政管理部门，卫生问题，找当地卫生防疫站；短斤少两的问题，找标准计量部门；属进口商品的问题，可向当地商检部门反映。

3. 也可向各地消费者组织投诉。消费者组织的宗旨就是保护消费者的合法权益。各个消费者协会都设有专人接受消费者投诉。作为一种社会监督力量，消费者协会根据消费者的投诉，要求当事企业写出处理报告，企业一般都很重视。投诉一般以文字为准，内容要求写明投诉人姓名、地址、电话号码，购买商品的名称、型号、价格、生产厂家、售货单位，以及与商店或其他部门交涉情况和本人要求等。

4. 诉诸舆论机关。目前，各级党报、电台、电视台和其他经济类报刊，一般都设有群工部，并开辟相应的新闻栏目。《消费者》杂志还专设“害马杯”，反映消费者呼声。一般说来，向新闻单位投诉是一条重要途径，尤其是当纠纷相持不下时，新闻单位的调查介入，往往会引起较好的结果。

十五、消费者的权益

随着改革开放的深入，社会上越来越强烈地呼吁：要保护消费者的权益。那么，作为消费者，到底有哪些权益呢？就目前而论，大致有以下几条：

1. 浏览观望权。顾客在购买商品前，首先是要逛商店，有的是有目的的，有的是漫无目的的。只有当顾客置身于琳琅满目的商品世界中时，才会激起购买欲。所以，当顾客进入商店浏览商品时，正是商店争取顾客的好时机。

2. 咨询商品权。顾客在决定购买商品之前，首先要了解商品的规格、性能、使用范围、注意事项等方面的知识。要了解这些

知识，最简捷的办法就是向营业员咨询。这时，营业员一定要耐心细致地向顾客讲解，做到“百问不厌”。

3. 自由购买权。顾客有自由购买的权利，只有自由的买卖才会使顾客满意。任何商店不能以各种强制手段强迫顾客购买。

4. 选购商品权。顾客有权自由选购商品，选择服务。顾客选择商品的过程是对商品质量及商店经营水准检验的过程，一次满意，下次还会再来。不仅如此，满意者还会在亲朋好友或同事间做义务宣传，起到花钱做广告所起不到的作用。

5. 公平买卖权。所谓公平买卖，首先是价格要公平合理；其次是不能以冒牌掺假欺骗顾客；营业员应文明待客，不能恶语伤人；还应讲究人格平等，不能优惠亲朋好友，怠慢一般顾客，更不能以貌取人。

6. 节约时间权。为了使顾客在较短的时间内购买到满意的商品，营业员应该注意顾客，亲切地招呼顾客，主动向顾客介绍商品，热心铺路搭桥，耐心解答顾客提出的问题，并帮助顾客挑选，以准确利落地成交。

7. 安全消费权。顾客购买商品，总希望能安全地使用。可是，生活中不幸的事件却时有发生。诸如食物中毒，家电漏电伤人，电视机爆炸，自行车断轴等，都严重威胁着顾客的生命安全。安全消费是顾客最基本的需要，除生产厂家产品出笼时要严密把关外，商店进货也要把好质量关，不能替厂家欺骗顾客。

8. 退换商品权。顾客支付货币购买商品后，发现商品不合格，或在使用过程中出现问题，这虽属厂家的责任，但商店也有责任，顾客有权要求退换商品。

9. 要求维修权。顾客购买商品后，在使用过程中发现商品的问题，有权要求维修。解决维修的问题，厂家是义不容辞的。但是，商店作为联结厂家和顾客的桥梁，也是责无旁贷的。

10. 批评监督权。顾客对商品的生产和销售都有权进行监督，这样可以确保商品生产的合格和使用的安全。对于不合格的商品，顾客有权提出批评并制止这类商品投入销售市场。

第二章 服饰的选购

一、服装选购的标准

服装，既具有蔽体、保暖的特性，又具有装饰的作用。因此，选购服装时，应考虑以下几个标准：

1. 服装的选购要考虑民族化、大众化，不要太奇，太怪。要根据自己的气质修养来选购，新潮怪异服装，既破坏自己形象，同时，流行一过，则压入箱底，造成不必要的浪费。

2. 服装的选购要考虑自己的体型。体型肥胖者，在花色选择上应选直纹中型花或色彩花型较深的服装。在服装造型上，可采用单式垂直分割法或复式垂直分割法，把胸围、腹围，臀围分割为几部分，利用装饰缝使人产生挺拔秀丽之感。在裤子选择方面，裤子应比下肢实际尺寸长一些，将裤腰提高一些，这样可以使人产生修长感，裤腿不宜过阔。瘦薄体型的人在选择服装时应与肥胖型相反，可选用横条纹、大方格、大花发亮的衣料。在工艺制作上应采用夸张的手法进行处理。在造型上，瘦薄体型的人，应穿高领围，有领有袖的服装。在造型上还可以采用纵纹横纹分割法，利用人们视觉上的错觉，使体型丰满些。

3. 服装的选购还要考虑肤色。皮肤黑的人采用雪白的领子会使脖子显得更黑。皮肤粗糙的人采用粉红的领子会使脖子显得更粗糙。脸色病态的人配上菜绿色的领子会使脸色显得更苍白，若配上白色领子就会显得健康些。

4. 服装的选购还要考虑季节变化。色彩不同，给人的冷暖感觉也不同。一般来说，寒冷的冬季，人们穿深色外衣；炎夏，人

们穿白色或淡色的外衣，这是服装御寒防暑功能所要求的。春秋两季服装，可以丰富多彩些。春天没有强烈的阳光照射，姑娘们的服装要以较柔和的暖色为主，不宜太深或太明亮。秋季天高气爽，则可以穿较高明亮度的服装。

二、布匹的选购

1. 首先弄清布匹的商标牌。成匹的布匹上，一般都挂有不同颜色的小标签，表示布料的等级。红字代表一等品，绿字代表二等品，蓝字代表三等品，黑字代表等外品或次品。

2. 选择布匹时，还应了解布料的缩水率。一般说来，本色布缩水 3%，毛蓝布缩水 3—4%，府绸缩水 3—4%，劳动布缩水 10%，涤确良缩水 2%，大衣呢缩水 2—3.5%，灯芯绒缩水 3—6.5%，毛华达呢缩水 2—3.5%。

3. 根据不同的用途来选择布匹的质地和颜色，这一点需灵活掌握。

三、服装夹里布料的选购

服装夹里布有羽纱、棉纬绫、棉线绫、美丽绸等几种。在选购时，请注意以下几点：

1. 高档的黑灰大衣呢、拷花大衣呢、巧克丁面料制作的冬大衣。春秋风衣和直贡呢等面料的礼服，一般宜选购美丽绸作夹里。美丽绸外观是平滑的细斜纹，富有光泽，穿脱滑爽、方便。

2. 全毛花呢、华达呢、啥味呢等制作的各式西装可选购色牢度较好的棉线绫。

3. 妇女制作的各式大衣，织锦缎中西式棉袄，除选购美丽绸外，也可选购棉线绫。

4. 粗花呢、海力司等各式西装便服、自由衫、卡曲衫，宜选经济实惠的羽纱。

5. 皮茄克、滑雪衫可选购尼龙作夹里。

四、真假高尔夫面料的鉴别

“高尔夫”是近年来世界流行的一种高级面料，被人们誉为不是纯毛而胜过纯毛的化纤之王。具有纯毛的优点，但又克服了纯毛织物不易洗涤的缺点，经专家验证，可洗涤 50 次不变形。洗后的高尔夫不缩水，手感、毛感、回弹性都保持良好，因此，深受人们喜爱。在选购时，应从以下几个方面来鉴别：

1. 高尔夫的毛感很强，而且离得越远，看上去越像纯毛；
2. 回弹性好，用手捏紧再松开以后不起皱，不变形，可以迅速恢复原样；
3. 从价格上也可看出。假“高尔夫”一般都比真“高尔夫”便宜得多，在街上购买时，可以多到几个商店里去比较，鉴别一下。

五、纺织品感官鉴别法

所谓感官鉴别法，即通过手感、目测来识别纤维的外观、结构和一般物理机械性能。如棉织物弹性差，但有较好的柔软性，织物条干匀称。麻织物的麻纤维则较棉纤维长而强韧，手感粗糙，拉断纱线的末梢较挺直。毛织物和人造毛织物有时候外形极为相似，但毛织物具有较好的耐酸性和弹性，从织物中抽出的纱线剖析，毛纤维呈卷曲状态，人造毛织物就没有，蚕丝织物和人造丝织物相比较，蚕丝细长，手感柔软，富有光泽，手摸有凉感，人造丝则强力低，极易拉断（浸在水中则更易拉断），断裂处较整齐，如果用手紧握织物迅速放松，出现折皱多而明显，就是人造丝织物，少而不显的是蚕丝织物。人造丝织物虽也能达到有弹性效果，可是表面仍不如蚕丝织物柔和、自然。化纤织物一般说来，锦纶织物不论干状或湿状，均不易拉断，且强力较大，锦纶绸不如蚕丝具柔软感，涤纶织物有弹性和挺滑感。腈纶织物蓬松、柔软、色泽特别绚丽，但弹

性不如羊毛。维纶织物一般发板，外形具有棉织物的特征，但不如棉织物柔软。

六、纺织品燃烧鉴别法

棉布：燃烧容易，燃烧后的余烬呈灰白色，无异常气味。

丝绸：燃烧缓慢，有臭味，余烬呈深色，轻压即粉碎。

涤纶：先熔化后燃烧，气味异常，余烬滴下呈黑色圆珠。

尼龙：燃烧容易，有臭味，并发出火焰，余烬呈灰白色轻灰。

羊毛：燃烧时发泡，有火焰窜出，并明显嗅到如烧头发的气味，余烬呈黑褐色块状。

麻织物：快速易燃，黄火焰，冒蓝烟，发出草木灰气味，有少量草木灰粉末灰烬。

腈纶：燃烧慢，冒黑烟，有鱼腥味，离火不易熄灭。

七、合体西装的选购

1. 规格不要过于肥大。穿好西装扣好第一档纽扣，从正面看要没有多余皱纹。袖子自然地翘（斜的意思）在前脚上，门襟顺直，整件西装外观呈协调的×形。走动时各部位保持平滑自然，不能稍微一动就出现扭纹。然后从侧面照衣镜，看西装背部是否符合人体背、腰、臀等部位的自然曲线，切忌呈直线一条。

2. 西装的胸部应当饱而不满。双肩自然下垂时，袖笼不能同人体脱空，更不能出现袖笼戳在袖子上的情况。男西装的胸部弧线要起伏自然，挺出的部分要圆而平；女西装的胸部弧线要起伏明显自然，挺出的部分要尖而高。

3. 下摆圆头要顺。一般从第一档眼位起，门襟就逐渐向里劈进，到下摆处形成一个小圆头。这样，上部的驳头和下部的下摆使门襟呈×形，使身材显得修长。

4. 驳口立体感要强。女西装的驳口线从门襟到领头全部是活

的，男西装的驳口线，也只是把手巾袋部位以上的部分烫煞，从手巾袋往下到第一眼档这一段也是活的。试穿时扣好第一档明纽，半侧身对着衣镜，看眼档稍上部分的驳头是否略成卷形，注意驳头不能平坦塌落。

5. 肩部角度要准。如果穿好后肩头有沉重感，后领圈涌起向下凹的弧形波纹，说明肩部角度太斜，如果穿好后后背袖笼有沉落的皱纹，而把外肩提起时皱纹消失，说明肩部角度太平。

此外，还应注意是否有脱线、漏针、毛缝等不良情况。

八、领带的选购

1. 完美的领带花色，需与优良的质料相配。领带的质料，一般有面、里、衬之分，最讲究的是面和衬。面料选用最多的是双绉、斜纹绸、毛织料之类。双绉色彩柔和高雅，弹性好，斜纹绸表面光亮，色彩鲜艳华丽，毛织料外形挺括，轮廓清晰，富有弹性。

选用领带的质料，要根据季节、服装而定。绢质的，一般在夏季使用，宜配轻巧，薄质面料的服装；毛料、皮革的，一般在冬季使用，宜配质地较厚的花呢西装；编织、纹条的，除多在春秋季节使用外，夏冬季节也适宜。

2. 领带的色彩也要根据各人的肤色、服色、季节来搭配。肤色黄褐，忌浅蓝或浅紫；肤色苍白，避红紫色；肤色红润，忌浅绿或浅蓝。

着上青西装，配紫红领带；米色、豆沙色西装，配深酱红和深咖啡色领带。灰色西装，配上青色领带。穿白色衬衫用条子、格子、素色、抽象花和圆点领带；穿条子衬衫用格子领带；穿格子衬衫用素色领带。冬季寒冷时节，偏重红黄暖色调；夏季炎热，则侧重蓝灰等冷色调；春秋季节不冷不热，可选用中性色领带。

3. 选用领带还要考虑场合。比如参加喜庆宴会时，要选用带红色或花俏色调的领带；在庄严肃穆的场合，应用深色或黑色的

领带。

九、婚礼服的选购

虽然新郎、新娘完全可以根据自己的审美观和喜爱，随意选择自己认为好看的服装款式和颜色，但也必须考虑下面两个问题：

1. 要根据自己的身材，身高、肤色、年龄、性格、气质和爱好来选择富有特色的款式和色调。身材高大者，不宜穿放射色和亮度大的浅色服装，要穿收缩色的蓝色、紫色、咖啡色等深色服装，这样才能显出稳重、大方和亲切感。反之，身材瘦小者，就需要穿放射色的浅色服装，或有竖道的细条纹、细暗格和小花色图案，新娘再戴上色彩明快的高绒线帽，会使身材显得高拔些，如果新娘胸部比较扁平，要戴乳塔高些的乳罩，穿质地柔软、浅色面料的服装，并在肩部、胸部两侧加折裯。臀部小的新娘，衣服腰部应略为瘦些。红黑脸色的新郎，不宜穿银灰包、奶色等淡颜色的服装，否则，色光反差大，会衬托使脸色更黑，也不宜穿咖啡色的衣服，这会使脸色暗淡无光。如果穿中灰色西装外套；白衬衣，配戴墨绿色、砖红色的领带，就会显得健美。另外，新郎、新娘的衣服最好互相协调，使人觉得这是天生的一对。

2. 从经济条件来考虑，购买结婚礼服，一不要太奇，二不要过多，而要考虑我们华夏民族的风格和时装的大发展。也不要盲目地追求衣饰的华贵，花几百甚至上千元买一套结婚礼服，仅仅为了照一张结婚像或在新婚时穿几天，显然不太现实。

十、真假苹果牌牛仔裤的鉴别

购买苹果牌牛仔裤时，区分真伪的办法主要有三个：

1. 看商标。苹果牌牛仔裤的商标形状像一只红香蕉苹果，果皇牌牛仔裤商标形状椭圆，上有 GJ 字样。正品的商标是一块铜

牌，中间厚边缘薄而光滑，仿制品的商标虽外形相象，但多是薄铁片镀一层铜，而且边缘不整齐甚至刺手。另外，正品有一套完整的标识，从铜钉到拉链都是配套生产的。在一条真正的苹果牌牛仔裤上可找到七只到九只“苹果”，而伪制品则是七拼八凑，只数不足。

2. 看面料。正品面料是真正的坚固呢，用手摸时觉得很厚而且质感强，用手扒开磨毛的面料不透底，伪制品大部分是劳动布，面料很薄，有些无需用手扒就可看到底面的布纹。另外，正品面料泛蓝，伪制品面料泛红。

3. 看做工精度。正品牛仔裤尽管显得粗糙、陈旧，但做工十分精细考究，剪裁有其独到之处，穿上后感觉舒适得体。吃紧的部位如臀部都是用双线缝制，伪制品则粗制滥造，稍加注意即可看穿。

十一、夏令衬衫的选购

1. 衬衫的款式应根据自己的爱好、年龄来选择。像春夏之际，市场上各式各样的衬衫很多，造型有方型、X型、V型、T型等，其式样有紧身收腰的，也有直身宽松的，可以根据自己的情况来选购。

2. 面料的选购。应以吸湿性强，透气性好，柔软舒适，经洗耐穿的织物为宜。一般说来，纯天然织物缩水性大，不经洗，且耐穿，而纯化纤织物强度高，耐磨，易洗易干，抗皱性强，但吸湿透气性差。因此，一些混纺织物扬长避短，成为衬衫面料的最佳织物，如涤棉、涤麻、涤丝、棉麻等织物，手感柔软，质轻，透气，衣型好，耐磨，易洗，免熨。

3. 在选择衬衫色彩时，可以根据自己的爱好、体型，利用色彩的特殊功能来把自己的身材修饰得健美潇洒。一般来说，较深色能给人修长苗条的感觉，浅色能给人扩张、丰富的效果。夏季应以浅色为佳。

十二、绣衣的选购

绣衣品种繁多，款式多样，挑选时应根据不同的体型、肤色，来选择不同的款式和色彩。

1. 身材瘦小的女同志，应选择花型简朴、色彩偏浅、色调和谐的绣衣。如果绣衣的花型复杂，穿着时会显得臃肿。

2. 平胸型的姑娘，应选门襟处有点缀花纹，或有波浪边或荷叶边的绣衣，这样，会显得丰满。要特别注意的是，应避免穿紧身绣衣。

3. 肩部下垂而窄小的体型，可选用肩头打皱裊的绣衣，这样可增加肩部的宽阔感，使不匀称的部位得到调整。而肩宽的妇女，宜穿着 V 字领绣衣，这可使颈部显得长些，比较好看。

4. 对于长颈者，选用领部镶嵌有花边的翻领折裊或一字领绣衣为好，而短颈者以选用低领或 V 字领绣衣为佳，不宜穿高领绣衣。

5. 身材矮小、胸围偏大的体型，应挑选设计简单，宽松得体，颜色暗淡的绣衣。

十三、旗袍的选购

旗袍，富有中华民族传统的特色，在一些大中城市里深受中青年妇女的喜爱。选购时，要注意款式新奇，穿着后不仅优柔素雅、婀娜多姿，同时线条流畅、潇洒大方。另外，应从式样和面料上加以注意：

1. 在式样上，应以大圆襟、立领、装袖、上身和下摆贴身紧俏的式样为佳。其身长一般在小腿肚之下，长袖的长度至手腕和肘关节中间，中袖长至肘上。

2. 在面料上，宜选购质地柔软、色泽高雅的高级面料。可根据自己的喜爱、打扮风格、身材、职业等情况来选择不同的面料。

①采用深墨绿，紫酱红色缝制的高级烤花丝绒旗袍，显得庄重华丽，文雅丰润。

②采用针织涤纶缝制的旗袍，则具有挺括、平整、光滑、端庄之感，且价格适宜。

③用织锦缎、古香缎等面料做成的旗袍，花型典雅，富有民族气质，是中青年妇女最适宜的抢手货。

④真丝印花绸、柔姿纱等面料做成的旗袍，穿着舒适、凉爽、大方，显得自然、俏丽。

十四、女泳衣的选购

盛夏，游水取乐是令人向往的乐事。您如有一件称心适体的泳衣，准像朵出水的芙蓉。

1. 通常，身材颇长、皮肤白皙的姑娘，不论穿什么颜色的泳装，均显得合适美观，但身材高瘦者，宜选细花料和横条纹，忌素黑色与直条纹，身材胖者，可穿深色与直条纹，避免横条纹、大花格和泡泡纱泳衣。

2. 性格外向好动者，最适合红、黄，苹果绿与桔色的泳衣，这样能显出青春气息与立体感，性格内向文静者，宜选素静、淡雅的泳衣，以相配衬。

3. 平胸和手脚较粗大者，宜穿大花大朵，色彩缤纷的“一件头”，可分散他人对自己缺点的注意。

4. 腰粗者宜穿两截式，下一截略为高些更好，借以掩饰粗大的腰部。

十五、内衣的选购

一般说来，内衣分为贴身内衣、补整内衣和装饰内衣三类。贴身内衣有汗衫、背心、裤衩、衬衣和衬裤。选购贴身内衣应选择吸湿性好，透气性强，轻盈柔软，易于洗涤，穿着舒适的纯棉针织物为宜。若生活条件允许，选择丝内衣更为适宜。补整内衣

是指弥补身体缺陷，增加身体曲线的衣物，包括乳罩、腹带、衬裙等。选购时应注意购买吸湿透气性好的纯棉织物，否则，会因透气不良而引起湿疹等病。

另外，选用内衣一定要注意与自己身体相宜的尺寸及和外衣的配套，颜色一般以白色、肉色为宜。即深色外衣配浅色内衣或与外衣颜色协调一致，切不可相反。衬裙不能等于或长于裙装，即使镶上花边的漂亮衬裙也是如此。

十六、胸罩的选购

选购胸罩时切勿掉以轻心，应注意以下几点：

1. 罩杯是否左右偏差，布纹是否对称。

2. 肩带调整扣的位置最好落在肩窝处，既舒服又可以保持良好的活动弹力。如肩带没有扣，可在试穿时根据自己最舒服的位置来调整，拆开重缝。如有一边乳房偏低，可缩短这一边的肩带使乳房稍许提高，左右对称。

3. 胸罩材料本身要能吸汗，不会产生静电，能舒坦地服贴于皮肤。以纯棉为好，做工要精细平整。

4. 松紧带要弹性强，柔软性好，以便能随身体的运动伸缩自如。前扣后钩要细滑，以免刮伤皮肤。

5. 边布弧度顺畅平直，能与身体侧面的弧度贴切吻合。

十七、运动服装的选购

一件较为理想的运动服装，应具备吸收大量汗液，有较强伸缩性，结实耐用等基本特点。因此，选购时须注意：

1. 应选择吸水性、透湿性较好的运动服，一般来讲，棉花、醋酸纤维、索丝、人造丝、丙烯、维尼龙等吸水性较强；羊毛、聚丙烯、聚酯、尼龙等吸水性较弱。

2. 登山、滑冰、滑雪和潜水运动员，应选择纯毛衬衫较舒适。一般来说，使用伸缩性能较好的毛织品制做运动服装较为

合理。

3. 应选择样式美观合理，开口讲究的运动服。不同地区、季节、运动项目的人，应选择开口不同的运动服，这对调节机体的散热有很大的作用。

十八、童装的选购

选购童装最重要的是要根据自己的孩子的年龄、特征（肤色、身材）等来统筹考虑。

1. 首先应考虑款式。款式新颖的童装每年都出现，因此，家长在选购时应注意购买新出现的款式。如果您的孩子穿上一套款式新颖的服装，在众多的孩子群中就会给人脱颖而出、耳目一新的感觉。

2. 然后要考虑面料。童装的面料以中低档为好，如全棉类、中长色织类。这类面料透气好，穿着舒适，便于洗涤，价格适中，能为大多数家庭生活水平所接受，面料的颜色，夏季以金黄、红、浅蓝、白等浅色面料为好，秋冬季可以选择深色面料，如大红、宝蓝、深黄等色。总之，童装面料的色彩应力求鲜艳、明快，这样可以映衬出儿童天真、活泼的可爱性格。

3. 在选购时，应注意大小合适。过大的衣服会让孩子显得不精神；过小的衣服，则让孩子的活动受到限制，不利于儿童的生长发育。因此，选购童装以合适略大为好。

4. 注意童装的整体美。色彩的搭配是整体美的关键，色彩应协调，对比要明显。

5. 应根据孩子的体型来选购，胖孩子应尽量避免宽松，脖子短的孩子应避免高领。

此外，童装上的点缀也是必要的。如唐老鸭，米老鼠，蓝精灵、孙悟空及各种动植物，不仅能起到装饰作用，还能启发儿童的智慧。