

淑女锦囊丛书

ShuNu JinNang CongShu

展现自己的 品味



- 短发搭配简单装扮
- 定型服的秘密
- 领巾和围巾呈现自我
- 找寻清丽色彩的春天

zhanxian
ziji de pinwei

生活热线专家组 编著





淑女锦囊丛书

展现自己的品味

生活热线专家组 编著



華齡出版社

策 划:天 涯

责任编辑:赵功义

装帧设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

展现自己的品味/生活热线专家组编著

北京:华龄出版社,2002.4

(淑女锦囊丛书)

ISBN 7-80082-926-X

I. 展… II. 生… III. 女性-修养-普及读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79388 号

书 名:淑女锦囊丛书※**展现自己的品味**

编 著:生活热线专家组

出版发行:华龄出版社(北京西城区西什库大街甲 10 号,邮编:100034)

印 刷:中国电影出版社印刷厂

版 次:2002 年 4 月第 2 版 2002 年 4 月(第 2 版)第 1 次印刷

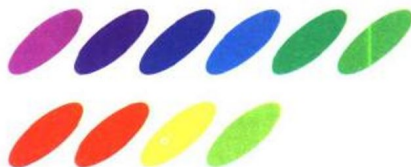
开 本:850×1168 毫米 1/32 印张:77.375 字数:850 千字

定 价: ISBN 7-80082-926-X/G·380
全套定价:178.00 元(本册:17.80 元)

服装的五大代表色调

艳色系

这是最艳丽的色彩，有华丽、新潮、异国风情的魅力，表现了色彩愉悦的一面。



粉彩色系

明亮、轻快的色彩组合。从柔美到轻便的打扮，是春、夏不可欠缺的清爽色调。



深色系

深色却艳丽的色彩组合。在厚重中流露着华丽和高雅。



黑白灰单一色系

打扮的最基本，就是黑、白、灰的单一色调。依款式的不同有时髦和正式的风格。



大地色系

以褐色系为中心的稳重色调。从基本的组合到意外的用色，有极多的变化。



加减乘除，称斤两

美丽的身材人人都有，只是巧妙各有不同，所以所谓的标准身材并不是只强调高瘦而已。简单地说，是从头到脚均匀对称，不管多高，只要头太大，就会造成整体上不协调，可是如果你只有150cm，但脸形大小刚好，身材匀称，那就算是个比例标准的模特儿喔！请依下列步骤检测自己的身材！

身材比例计算步骤

1. 判断脸形、头长：把头发全往后梳起，抓起马尾，让脸部的轮廓线露出来，判定自己的脸形，再拿尺测量一下脸的长度，由头顶到下巴（以光头的比例为准）
2. 测量身高：量一下你的身高，要把头发压平才准。
3. 计算比例：

$\text{身高} \div \text{头长} = \text{头身}$ （就是所谓的身高比例标准）

例如：你身高159cm，头长20cm，那么 $159(\text{身高}) \div 20(\text{头长}) = 7.95(\text{头身})$ ，四舍五入后，你可是标准的8头身喔！

标准三围参考尺寸

身高	170cm	164cm	158cm	152cm
胸围	88cm	86cm	84cm	80cm
腰围	68cm	66cm	64cm	62cm
臀围	94cm	90cm	86cm	82cm

注：1寸=2.54cm

新时尚公式

标准体重 = $(\text{身高} - 100\text{cm}) \times 0.9$

标准臀部 = $\text{身高}(\text{cm}) \times 0.54$

标准胸部 = $\text{身高}(\text{cm}) \times 0.53$

标准手臂 = $\text{手腕}(\text{cm}) \times 1.5$

标准腰围 = $\text{身高}(\text{cm}) \times 0.37$

标准大腿 = $\text{身高}(\text{cm}) \times 0.30$

标准脚踝 = $\text{身高}(\text{cm}) \times 0.21$

标准小腿 = $\text{手腕}(\text{cm}) \times 0.18$

因每个人的骨架及体型都不相同，因此若上下相差0.5都算在合格标准范围内！



针织衫



可以单穿也可以搭配多种衣物。搭配直筒裤显得优雅迷人，搭配牛仔裤则帅气中带点文雅。要注意的是，短袖针织衫如果质料不佳或是太过宽松，领口及袖口可能会出现变形，所以在选择时要小心。



衬衫



可休闲、可正式、可宴会，不同的衬衫多重的功能，是具有经济价值的单品。搭配外套可当上班服，搭配牛仔裤帅气洒脱，搭配裙子时领口系一条丝巾，犹如学生恋人。宽松的衬衫宜搭配轻松质料的长裤，不适合再搭宽松长裙。合身的衬衫感觉较正式、淑女些，可以搭配较典雅的裤子或裙子。



上半身基础单品

露腰短上衣



不同质料的短上衣，可在一年四季中穿着，搭配衬衫或T恤很适合，搭配短夹克或外套时，最好不要扣上扣子或拉上拉链。下半身可以搭配短裙或短裤，如果是长裙或长裤，可选择中低腰的设计，让美丽的腰部适当地露一下。



透明衫



需要技巧但可以玩出多种花样的搭配单品。可搭连身洋装、背心或外套。但要注意，内外衣服的颜色，须巧妙搭配。下身质料的搭配不可太过厚重（如：绒毛）或者颜色太深沉（如：黑、咖啡……）。



上半身基础单品

西装外套



典型的西装外套有男性的阳刚味，搭配长裤有帅气利落之感，若想多点女人味，则可以搭配较女性化的裙子或迷你短裤，或者多用配件来点缀也是个好办法。你也可以尝试搭配细带上衣，展现一下女人的魅力喔！

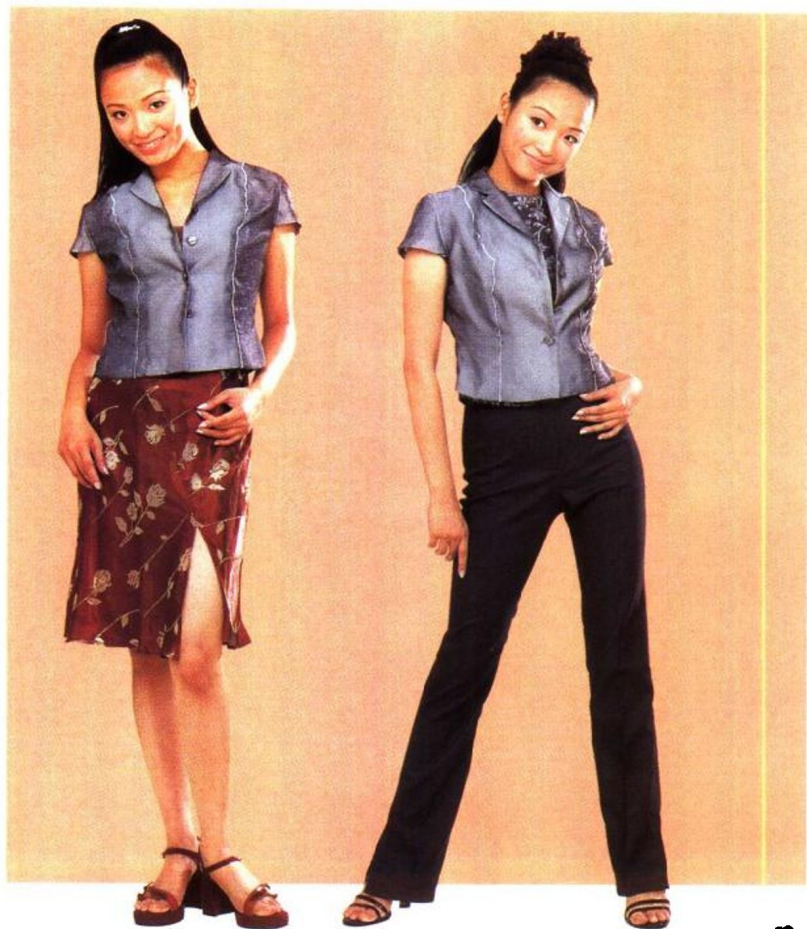


上半身基础单品

合身外套



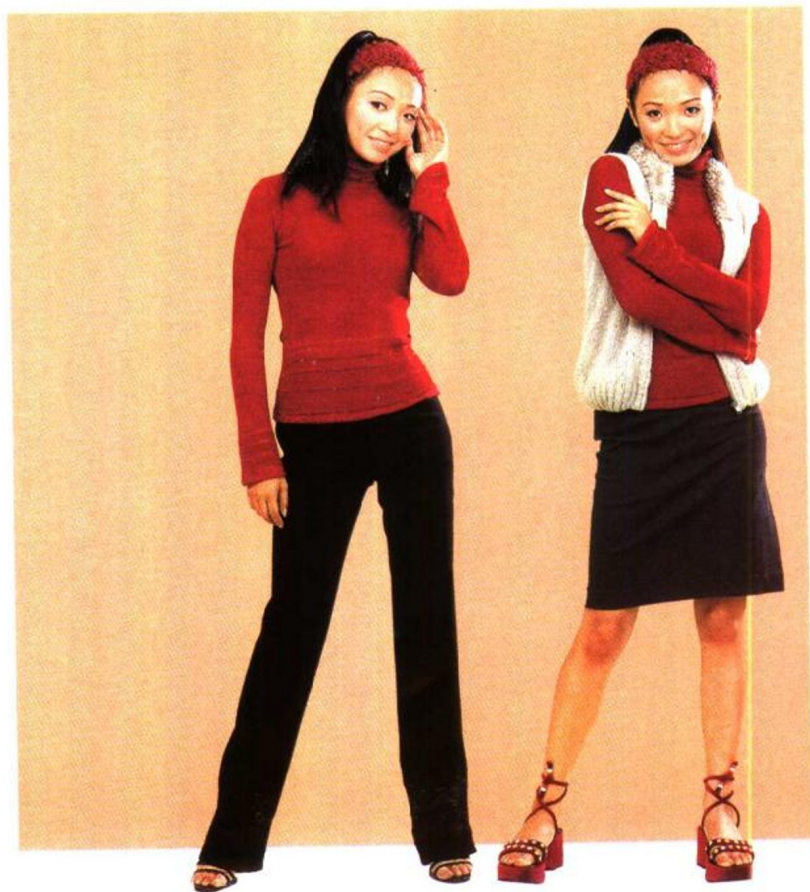
可以搭配圆领衫、针织衫、衬衫、高领衫。亦可单穿，再点缀丝巾或项链。下半身可搭短裙、长裙甚至长裤、连身裙，都是最佳的上班服饰。



毛衣



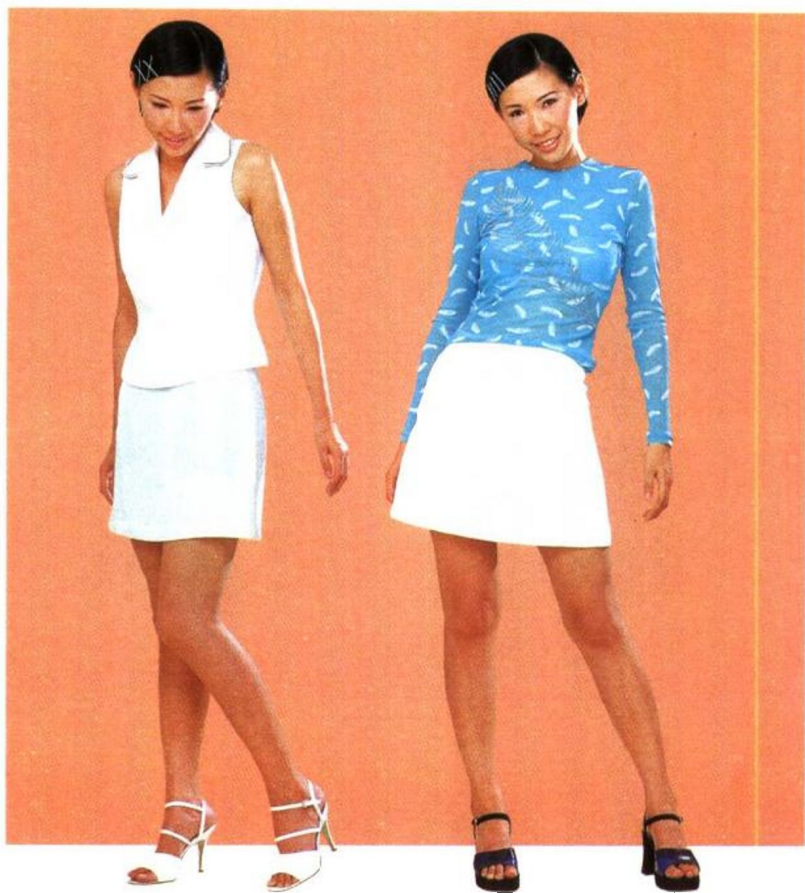
毛衣是冬天里的最佳女主角，而且近年来的颜色和织纹都充分表现出设计及质感，是极好搭配的单品。多层次的穿法、披在肩上或绑在腰际都任你自由表现。色彩丰富的毛衣，在冬天的确有温暖视觉的效果，若以经济效益及搭配难易度来看，单纯的颜色比较占优势。



短裙



是十分容易搭配的单品，若搭配短腰或中空上衣会更显俏丽。须注意袜子的搭配技巧，一般而言，腿部较短的人最好裙子、袜子及鞋子都同一色系，会显得腿部较长。



下半身基础单品

A 字裙



搭配短上衣，有拉长身高的效果。如果是衬衫，下摆可视场合需要选择塞入或不塞入裙内。基本上扎入裙内会显得正式一点。



下半身基础单品

及膝裙



及膝裙最能表现女人的端庄美态,若选择同色系的上衣搭配,能创造洋装的效果。也可以搭配开襟上衣,再将几颗扣子打开并系上腰带,会显得优雅迷人。



下半身基础单品

格子裙



苏格兰风格的裙子是永恒的流行。无论长、短裙，在搭配上衣时，不可选太正式的风格，最好选择端庄中带有运动的感觉，就能穿出这种服装的特质。



下半身基础单品

短裤



搭配衬衫时，将下摆系起，更显得青春活泼，搭配圆领衫则有运动感，搭配前开襟的长洋装，就是既时髦又具休闲感的最佳单品。

