

学校系列保健丛书

总主编：蔡东联 黄伟灿

教师保健

主编：黄伟灿 李保春

第二军医大学出版社

●学校系列保健丛书

教 师 保 健

总主编 蔡东联 黄伟灿

主 编 黄伟灿 李保春

副主编 张兴荣 张锡昌

编 者 (按拼音字母顺序排列)

傅 鹏 黄伟灿 李保春 李 燕 陆 军

闵军霞 裴振生 苏 红 孙庆波 王泊华

王黎萍 谢正秀 许 静 雷 奎

张锡昌 张兴荣

第二军医大学出版社

内 容 提 要

教师,“人类灵魂工程师”,“辛勤的园丁”,由于职业的缘故,在日常生活中有许多需要特别注意保健的问题。本书从教师健康保健的实际需要出发,较为系统地阐述了不同年龄期教师应具备的自我保健知识和方法,涉及教师自我保健的各个方面,以期提高教师自我保健水平,为实现 2000 年人人健康的目标发挥作用。

图书在版编目(CIP)数据

教师保健/黄伟灿,李保春主编 - 上海:第二军医大学出版社,2000.9
ISBN 7-81060-061-3

I 教.. II.①黄. ②李 III.:保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第 30619 号

教 师 保 健

编:黄伟灿 李保春

责任编辑:单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 800 号 邮政编码 200433)

全国各地新华书店经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:10.25 字数:226 746

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 7-81060-061-3/R·057

定价:17.00 元

前 言

教师是“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”，要“为人师表”。由于职业的关系，在日常生活中多有需要特别注意保健的问题。备课、批改作业要动脑筋，上课既有体力劳动、也有脑力劳动，讲课要注意保护嗓音……总之，教师工作非常辛苦，必须注意衣、食、住、行，注意修身养性，才能保持健康的体魄。

改革开放的春风吹遍神州大地，国民经济迅速发展，人民生活水平明显提高，健康教育日益受到社会的重视。许多教师积极参加有益于身心健康的各种活动，身体素质不断提高，但也应看到由于以往健康教育较为薄弱，加之他们大多工作繁忙，因而对维护健康不够重视，缺乏应有的知识，甚至对不良的生活方式习以为常。这些都不同程度地损害身心健康。因此，加强健康教育，提高健康素质，这也是各位教师对自身健康的要求。本书从教师健康保健的实际出发，从自我保健的角度较为系统地阐述了不同年龄期教师应具备的自我保健知识和方法，章节和内容安排上力求自成体系，并具有特色。涉及教师自我保健的各个方面，通俗具体，实用性~~性~~强，以期提高教师自我保健水平，为实现“2000年人人健康”的目标发挥作用。本书结合基础医学、预防医学、药理学和营养学等学科的基础理论，介绍有关学科的新观点和~~理论~~，~~并~~结合~~卫生~~和健康实践经验编撰而成。在本书编撰过程中得到了有关~~家~~、教授的指导和帮助，在此深表敬意和谢意。

因时间仓促，水平有限，有错漏之处，敬请批评指正。

编 者

2000年4月

目 录

第一章 衣着保健	(1)
第一节 衣着与健康	(1)
第二节 四季着装	(24)
第二章 饮食营养保健	(36)
第一节 营养需要量	(36)
第二节 营养素浅解	(46)
第三节 合理营养平衡饮食	(80)
第四节 老年教师的饮食保健	(109)
第五节 中青年教师的饮食保健	(113)
第六节 把好食品卫生关	(116)
第三章 校园及居住卫生保健	(120)
第一节 教学环境	(120)
第二节 宿舍卫生	(122)
第三节 教室卫生	(128)
第四节 图书馆卫生	(137)
第五节 实验室卫生	(142)
第四章 运动与活动的卫生保健	(146)
第一节 体育运动	(146)
第二节 运动与生理心理健康	(153)
第三节 增强体质保健康	(155)
第四节 科学健康计划	(158)
第五节 作息制度	(160)
第六节 假日外出旅游	(162)
第七节 预防运动和训练损伤	(165)

第五章 工作与起居卫生保健	(171)
第一节 用脑卫生.....	(171)
第二节 睡眠卫生.....	(176)
第三节 用眼卫生.....	(178)
第六章 心理生理卫生保健	(182)
第一节 心理生理特征.....	(182)
第二节 咽喉的卫生保健.....	(185)
第三节 常见心理障碍.....	(189)
第四节 心理咨询与心理疗法.....	(193)
第七章 预防常见疾病	(198)
第一节 病毒性心肌炎.....	(198)
第二节 病毒性肝炎.....	(200)
第三节 原发性高血压.....	(207)
第四节 肥胖症.....	(212)
第五节 高脂血症.....	(218)
第六节 痛风及高尿酸血症.....	(228)
第七节 糖尿病.....	(232)
第八节 脂肪肝.....	(235)
第九节 冠心病.....	(237)
第十节 慢性支气管炎.....	(242)
第十一节 老年及离退休教师常见病.....	(246)
第十二节 老年保健与长寿.....	(263)
第八章 常用药物常识	(266)
第一节 药物概述.....	(266)
第二节 抗生素类药物.....	(271)
第三节 解热镇痛药物.....	(284)
第四节 心血管系统药物.....	(287)

第五节	呼吸系统药物.....	(293)
第六节	消化系统药物.....	(295)
第七节	利尿脱水药物.....	(298)
第八节	血液系统药物.....	(300)
第九节	抗变态反应药物.....	(303)
第十节	内分泌系统药物.....	(305)
第十一节	激素类药物.....	(307)
第十二节	维生素类药物.....	(312)
第十三节	催眠镇静药物.....	(314)

第一章 衣着保健

缤纷世界,多彩多姿。在我们这个改革开放、百业繁荣的国度,时装已被理解为“人体美的一部分”,甚至被尊为“国家、地区、部门、个人的形象”,且热度有增无减。人们以衣着得体为美,以能赶上潮流为荣,以科学穿衣为尚,这也是国家昌盛,百姓安居乐业、人心舒畅的表现。

第一节 衣着与健康

人的着装,应该以有助于健康、符合保健需求为主,其次为修饰功能,如体形有某些缺陷者,可用衣着来掩饰。选择服装要根据肤色特点,注意着装色彩禁忌。不同的职业衣着有其特点,应与所从事工作相适应。如教师不宜穿着太花俏,应注意与文化层次或要表现的文化特征、实际经济能力和欲表现的生活水平;注意穿用时间如季节、早晚的变化;穿用场合;社交地位(包含接触的对象),以及要达到的社交目的;个性追求等。

一、服装对健康的作用

服装不但与人的爱美心理密切相关,可以影响人的精神面貌及风度,而且对人体健康有着重要影响。服装对人体健康具有以下几种作用。

1. 保护身体

保护身体免遭环境的损伤,是服装尤其是工作服的重要功能之一。对于工作中穿着的防护服,按其防护对象和防护作用的不同而有不同的要求。如防机械外力伤害,服装要有

强韧性;防有害物的危害,服装要有抗药物渗透性及耐腐蚀性,像防酸碱服宜以耐酸、耐碱性能较好的衣料如丙纶和氨纶制作。此外,服装还有其他的防护要求,如防辐射性、防火性、绝缘性等。化学物质穿透衣料的时间愈长,穿透率愈小,则防护效果愈好。应针对具体化学物质选择合适的衣料。防护服要保管好,定期清洗和更换,才能发挥其防护作用。

2. 行动方便

一件理想的服装,应该能防寒或防暑,穿在身上感觉舒适,便于活动,给人以整齐大方、仪表端庄的印象,做到实用和装饰相结合。衣服越轻越有利于健康,对人的行动毫无约束,不妨碍呼吸及血液循环,不影响发育。衣服的总重量如超过4 kg,衣着压力超过 3 g/cm^2 ,就会严重妨碍行动。

3. 生长发育

有些人往往过分强调服装的美化功能,而忽视了服装对生长发育的作用。游泳时穿紧身泳装,睡觉时穿宽松睡衣,都是符合生理卫生的。胸罩对保护乳房有益,但不可过紧而影响呼吸和乳腺的发育,睡觉时应该脱去。如有时为了显示自己的身材苗条,就在腰间系上过紧的腰带,或穿上过紧的健美裤,这会造成血液循环不良;再如,许多人喜欢穿牛仔裤,这种裤子从外形上看曲线的确较美,但裤裆过短,臀部包紧,夏天闷热难受,易伤身体。国外专家曾报道,男青年穿紧身牛仔裤,天热阴囊无法松弛,睾丸因过热而导致不育。如果再衬以透气性较差的化纤内裤,危害将更大。特别是青年女教师,因大腿弯曲部位和会阴部皮肤柔嫩且皱褶多,分泌皮脂和汗液多,外加阴道分泌物,导致这些部位皮肤较潮湿,故内裤应柔软吸湿性好,不宜过紧,否则极易引起炎症和妇科病。衣服的领子不宜过紧、过厚和过硬,其高度不宜超过5 cm,否则衣服

会擦伤颈部皮肤,严重的还会影响脖颈的正常活动,或因衣领压迫颈动脉造成脑供血不足而引起昏厥。衣服的胸部太紧及束腹还会导致某些内脏移位,影响发育。

4. 气温调节

我们用服装来缓和外界环境条件,在身体周围造成温度适宜的“衣服气候”,这就是服装的气候调节。服装的气候调节,就要求在一定的外部气候环境中,利用穿着服装来造成适合人体生理的气候。衣服内部的微小气候,是对于人体和衣着之间形成的微小空间内的温度、湿度和风速的总称。通常认为,使穿着者感到舒适的衣着内部的微小气候范围:温度(32 ± 1) $^{\circ}\text{C}$,湿度(50 ± 10)%,风速为(25 ± 15) cm/s。在人们穿多件衣服时,内外衣都应使衣服内气候合乎舒适性的要求。一般来说,内衣要具有吸收水分并予以转移的能力;外衣要求有吸湿、发散的能力。套装增加到6层时其保温性已达到饱和,再增加层数保温效果不会继续增大。

5. 保护皮肤表面清洁

皮肤使人体与外界直接接触,关系着人体健康和生命安全。皮肤的主要功能之一是排泄人体废物。皮脂的排泄、表皮细胞脱落是衣服内污染的主要来源,内衣的功能就是要能及时地吸附这些污物,以确保皮肤清洁。织物所用染料,不少是化学致敏物,与皮肤直接接触可引起接触性皮炎或湿疹,故内衣衣料最好是本色或色泽浅淡的天然织物。此外服装还要能抵御外界灰尘、煤烟及其他粉末等的污染,使其不致侵入皮肤,引起污染。如果服装长时间被污染,保温性能、吸湿性能都会减弱,不仅穿起来不舒适,而且还会促使真菌和细菌的生长繁殖,诱发化脓性皮肤病和全身疾病。因此,必须勤换勤洗衣服,保持清洁卫生,必要时要进行消毒。近来时兴织物中加

入中草药、西药等,制成各种保健裤、保健袜等,以达到防病治病的目的,这是值得开发的领域,但还有待于检验。

二、衣料对健康的影响

从卫生学的角度来看,随着现代化工合成的发展,许多新型的合成衣料进入人们的生活,并由此而引起某些健康问题。因此,现代服装影响健康的因素还与制作服装的材料有关,并已经引起人们的日益重视。

1. 合成纤维不宜作内衣

虽说合成纤维类衣服具有美观、耐穿的优点,但它也会引起某些疾病而影响健康。合成纤维吸湿性差,按回潮率计算,棉纤维为8%,尼龙为1%,腈纶为1%~1.5%,涤纶(的确凉)为0.5%。丙纶几乎不吸水,透气性也很差,汗液不易被织物吸收蒸发,不能散热,因而会感到闷热难受,不如棉织品和丝绸凉爽。化纤内衣与身体直接接触,在胸部、腋窝、后背、臀部、会阴等处,由于大量出汗刺激,皮肤上可出现散在的小颗粒状丘疹、片状红斑,引起皮炎、产生瘙痒、水泡、疼痛等症状。合成纤维衣料着火时先呈熔融状态粘着皮肤,导致灼烧,而天然纤维一旦高温即先分解或炭化,不会粘附在皮肤上。因此,合成纤维衣料不宜制成内衣。最近,日本有专家报道女性患膀胱炎渐多,其主要原因是穿化纤内裤。

2. 合成纤维可致变态反应

有研究已证实,尼龙、涤纶、聚丙烯腈纤维、醋酸纤维等面料制成的贴身内衣,及各种羽绒制品,本身是变应原,其低分子部分或添加剂能与人体皮肤蛋白结合为半抗原,释放出具有生物活性的物质,使毛细血管扩张,血管壁渗透性增加,血清蛋白与水分渗出或大量进入皮肤组织,从而引起变态反应性接触性皮炎及接触性荨麻疹,并引起变态反应性哮喘。因

此,就要服用一些镇静药、脱敏药和消炎药。如果妊娠早期妇女经常服用上述药物,可影响胎儿的发育,造成畸形。因此,孕妇更不宜穿化纤类内衣。凡属变态反应体质者,常发生皮疹、青霉素、磺胺变态反应,已有哮喘史,以及各种变态反应性皮炎、湿疹、变态反应性鼻炎、变态反应性肠炎、肾小球肾炎等,均不宜穿此类衣服,以免加重病情。

3. 静电引起心律失常

合成纤维具有较强的静电作用,腈纶毛衣放电时电压很高,不过电流微弱,不会引起电击伤。氯纶棉毛衫裤带的静电据说对风湿性关节炎有一定疗效。但合成纤维因静电作用吸附的大量灰尘被吸入呼吸道后,可能会使支气管哮喘病人夜间突发哮喘。有些发生期前收缩早搏的人,并未发现患有心脏病,也无吸烟、嗜酒或服药等引起心律失常的原因,但发现他们中很多病人是习惯穿化纤类衣服。这些人由于对化纤变态反应,体内释出组胺类物质,而引起心律失常。同时,因化纤衣服引起皮肤静电干扰,改变体表电位差,从而使心脏电传导改变,也可引起心律失常。

4. 对泌乳和乳腺疾病的影响

现代母亲缺乳的原因也与服装有一定的关系。这个结论是日本东京公立女子大学泉谷希克教授总结出来的。他发现,现代母亲泌乳减少或无泌乳常是因为衣服和乳罩里的纤维进入乳管引起堵塞,造成泌乳不畅的结果。他曾用按摩法收集了150名哺乳期和分娩前后戴胸罩妇女的乳汁,扫描分析发现,这些乳汁中都有微小的羊毛、棉织品和化学纤维等物质,正是这些异物塞住乳管,造成缺乳。他强调,孕妇不要光身直接接触化纤物;亦不要在乳罩上直接穿羊毛类服装;要注意乳罩的样式和大小,以简便和不影响健康为前提;要选择棉

织品乳罩,绝不要使用化纤类乳罩;不要把乳房勒得过紧,尤其在妊娠后期要戴宽松乳罩,睡觉时把乳罩解下,以免影响呼吸和睡眠;乳罩单独洗涤,切勿与其他衣物尤其是化纤、毛织物和旧毛巾、枕巾、睡衣等同时洗涤,以免细小纤维粘附乳罩;每次换洗干净乳罩时,要将其内侧的纤维细丝剔除干净。国外专家曾有报道,戴乳罩年龄过小、过紧,晚上不摘乳罩的人,不同程度地限制了乳腺发育,使胸部的浅静脉受压迫和损害,以至静脉内形成血栓,继发血栓壁炎症反应,发生乳腺良性血栓性静脉炎,致使她们在产后乳汁分泌量少,乳腺疾病增多,影响婴儿喂养。此外,我国妇女乳腺癌的发病率仅次于宫颈癌,且有增无减,有专家认为可能与乳罩有关。国外医学专家曾报道,长时间戴乳罩的妇女易诱发乳腺癌,是因乳罩压迫胸部,阻碍了淋巴液的正常流通。乳房较大且喜欢戴乳罩的妇女患乳腺癌的机会较大。我国流行病学调查的结果显示,城市乳腺癌发病率高于农村3倍多,究其原因是农村妇女多无戴乳罩的习惯。因此,女性戴乳罩在保护乳房、注意形体美的同时,也应更多注意健康,选择乳罩宁大勿小。戴乳罩一般以18岁以上较合适,此时胸部发育基本定型,乳腺发育也已成熟。

5. 新内衣忌买来就穿

在服装制作中,为了美观,常使用多种化学添加剂。这些添加剂可刺激皮肤。如防缩多用甲醛树脂,增白多用荧光增白剂,为增加衣服的平滑性而使用离子树脂,以及为使服装挺括进行上浆处理等,这些化学物质对人体皮肤都有刺激作用。此外,为防蛀、防霉,还要放些防腐消毒剂。这些物质一方面直接刺激皮肤而致病,另一方面从新衣中释放出具有刺激异味的甲醛而致病,如引起眼脸发炎、皮肤发红、刺痒等。因此,

新内衣、衬衫、衬裤在穿着之前,应先用清水洗涤。

6. 衣裤不宜太紧

着装尚有许多讲究,注意到这些,方能更加保证健康。紧身衣裤虽可增加形体的美感,但存在不少弊病,甚至有可能产生“扬短避长”的副作用。如,使身体太胖,“三围”太明显者则显臃肿、愚笨;影响发育和阴部卫生,在夏季可发生皮炎,可能引起神经痛、寒冷性脂膜炎、加大高血压者心脏负担,还可能会引起性欲冲动等。过度挺硬的衣领可压迫颈部两侧的颈动脉窦,使人突发头昏眼花甚至晕倒,这种现象被称为“上领综合征”或“高领综合征”,医学上称“颈动脉窦综合征”。

素雅挺括的衬衫上系一条漂亮的领带,的确能给现代男子增添若干风采。据美国学者调查,大多数男士讨厌系领带,其原因并不仅仅是因为有束缚感,而是很多人视力受到影响如视觉轻微模糊、眼疲劳、视神经的负担加重,甚至导致或加重近视。长时间系领带,人的心情会烦躁不安。此外,因领带收得过紧,使颈部血管尤其颈总动脉受压,输送到大脑和眼部的营养物质减少,累及视神经和动眼神经。不过这种视力减弱的情况,在领带松解之后,便会消失。

三、穿着注意事项

1. 内衣裤应常晒太阳

不少人认为,衣服只要是干了就可以穿,不管是晾干的还是晒干的,洗澡巾晾不干没关系,反正不往身上穿。殊不知,这种观念是错误的。每个人的衣物都粘附大量微生物,其中不乏病原微生物,洗涤不能全部清除。衣物晾在阴暗潮湿的地方,足够的水分外加未洗净的油脂、皮屑及人的分泌物为营养,衣物上的微生物会迅速生长,当这些衣物与身体接触时,就可通过泌尿生殖道开口进入体内,引起尿路感染、盆腔炎等

疾病。而衣物晒在阳光下,并让接触身体的一面直接曝晒,阳光中的紫外线可杀死粘附在衣物上的微生物,这样的衣服既舒适又卫生。

2. 选择适当洗涤方法

绒衣、绒裤一般采用起绒平针织布缝制加工的织品,反面有绒毛,轻松柔软,保暖舒适,但如果贴身穿,绒毛很快发粘发硬,保暖性也会随之下降。因为皮肤分泌出来的汗液、油脂,能使绒毛粘结而变硬。洗涤时如果用力搓揉,绒毛更易粘结,晾干后呈坚硬的绒块状,穿着不适,而且保暖性较差。此时穿上这种衣服,一点舒适感都没有。因此,绒衣及绒裤忌贴身穿,洗涤时忌用力搓揉、绞拧。应用双手压去多余的水分,毛面向外晾,干后用手轻揉一下,就会变得柔软蓬松了。

的确良衬衣耐穿、轻爽、平整,易洗易干,但冬天贴身穿着不甚适宜。因为冬天人的皮肤处于收敛状态,大部分血液集中在皮肤深层和肌肉组织里,汗腺分泌减少,皮肤干燥。若贴身穿的确良衬衣,会与干燥皮肤及毛衣相互摩擦而产生大量静电,由于无放电机,极易引起不适感或烦躁失眠,尤其对神经衰弱及精神分裂症病人更是一种潜在的威胁。因此,冬天忌穿的确良衬衣。

3. 合理穿着不同衣料服装

腈纶织物会与同时穿着的其他服装因摩擦而产生较多的静电,结果造成其纤维和相邻衣服纤维相互排斥、吸引或绞附。因此腈纶织物不宜和易脱毛、起球的织物同时穿着,如兔毛衫若和腈纶衫同时套穿,就易落毛和起球。腈纶衫也不宜贴身穿,其保暖性虽好,但有明显的不透气感,极易造成皮肤粘腻不适。同时因静电作用,织物还会吸人大量皮屑,使皮肤发痒和引起湿疹、发炎等疾病,并易繁殖细菌和寄生虱子、

跳蚤等。合理的穿法是先贴身穿上棉织内衣,然后再穿腈纶织物,这样既保暖,又卫生舒适。

四、合理穿着有利健康

1. 适时穿裙子

裙子能赋予女性特有的魅力,给人活泼妩媚、青春焕发的感觉,但穿裙子也应讲究科学。据报道,风湿性关节炎的发病率与穿裙子有直接关系。医学上认为,寒冷和潮湿是导致风湿性关节炎的两大主要原因。肌肉和关节如果常年暴露在外,在气温较低和阴雨连绵的天气里,就会遭到不同程度的风湿侵袭。一旦病变形成,很难彻底根治。因此,常穿裙装的女教师,应根据气温及湿度的变化,及时更换自己的服装,尽量不要在寒冷及阴雨天气穿裙装,切不可一味模仿摩登线条,“只要风度,不要温度”。理想的做法是顺应自然,适时穿戴。

2. 合理选鞋

穿高跟鞋能使人显得更加美丽和挺拔,并能体现出人体的曲线美,所以绝大多数的女性都喜欢穿高跟鞋。高跟鞋在欧美被称为“性感之鞋”,为了使职业女性在上班时便于行走,又将尖头细高跟鞋变成圆头、方头的平跟厚底鞋。以GUCCI品牌率先推出有11 cm高的鞋后跟。但穿鞋不仅是为了美观、舒适,更要有助于健康。因长期穿高跟鞋会改变脚型而伤脚,甚至会使原本健康的脚产生许多难以治愈的脚病如易生鸡眼,造成化脓、发炎;会使跟腱变短,久而久之就很难再穿平跟鞋或赤脚走路了;易使趾间发生糜烂;会改变腿型,由于重心前移,需保持曲膝的动作,久而久之,膝盖则由于习惯而不再伸直,从而影响腿部美观。故在同一天上午和下午应更换一双鞋跟高低不同的鞋,以调节脚的功能,舒缓跟腱,防止脚病。也可隔天穿高跟鞋和平跟鞋,做到自我调节,这样才能长期保持美感。

教师因职业关系,站立时间长,选择合适的鞋尤为重要。鞋子过大,行走拖沓不便,易疲劳;过小则会压迫神经血管,使脚趾发麻,限制脚的发育,同时脚趾并拢过紧,冬天易发生冻疮。鞋跟高度最好为 3~4 cm,以不超过 6 cm 为限,如此便不会疲劳,而且便于行走。老年人由于长时间穿着平底鞋使足弓的缓冲力下降,极易在脚用力不当瞬间造成脚跖骨骨折,故不宜常穿平底鞋,但也不适合穿高跟鞋。鞋跟太高不仅破坏身体的重心平衡,对心脏也不利,且稳定性亦差。老年人最好穿松软、带后跟的鞋,鞋跟高度以 2 cm 左右最合适,如旅游鞋、软底皮鞋、塑料鞋等。

3. 佩戴首饰讲究卫生

现代常见首饰如耳环、项链等,可使人仪表增辉,但这些饰品也可引起疾病。佩戴首饰,应力求完整性、季节性、整洁性、科学性。瘢痕体质者是不能穿耳孔或戴耳环的。银饰物是所有金属饰物中最理想的饰品,因其具有极强的杀菌能力。黄金饰物因化学性质稳定,对人体损害也极小。对人体损害较大的金属饰品是合金电镀制品,若长期佩带,微量溶解的铬、镍、钴等金属,可通过皮溶进入血液与免疫细胞起作用,导致接触性皮炎,还有些甚至诱发局部皮肤癌变。

有些人佩戴戒指太紧,影响手指的血液循环,造成局部畸形甚至坏死感染。夏天还易致手癣,可传播整个手背、手掌,甚至侵犯指甲。戒指和皮肤接触部位的残留物如肥皂、粉笔灰等,日久也易引起皮肤感染。故教师在工作环境中应避免这些饰物的弊病,且要注重与服饰、环境相配,否则有失端庄大方。

五、根据身材合理打扮

服饰只有适合自己的身材,才能显示出你的美丽。聪明