

叶红 主编 孙欢 文

# 体型 与 着装

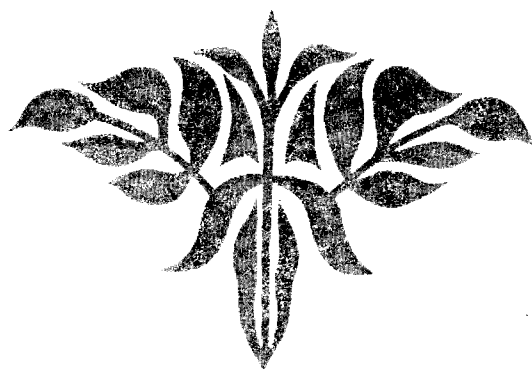


浙江科学技术出版社

叶红 主编 孙欢 文

---

# 体型与着装



浙江科学技术出版社

---

(浙)新登字第3号

责任编辑:吕粹芳  
美术编辑:孙 菁

**体型与着装**

叶 红 主编  
孙 欢 文

\*

浙江科学技术出版社出版  
浙江新华印刷厂印刷  
浙江省新华书店发行  
开本:889×1194 1/16 印张:黑白2.25 彩色2  
1995年12月第一版  
1995年12月第一次印刷  
ISBN 7-5341-0761-X/TS·107  
定 价:18.00元

# 前 言

爱美是人的天性。一个人的美是由多方面因素构成的,它包括容貌、身材、风度、举止、气质、心灵等,还有就是衣着的打扮。

俗话说:“佛靠金装,人靠衣装”。衣着打扮对美化人的外表起着很重要的作用,色彩和谐、大小得体的衣着,确实可以把青年人打扮得更加漂亮,使老年人显得年轻一点,尤其能帮助有缺陷的人掩瑕扬瑜,由此足见衣着打扮对于人类的外形美来说是何等的重要!

常见不少人因有某些缺陷而整日愁眉苦脸,心情不佳,殊不知这样非但无济于事,反而有损健康。其实,世界上绝无十全十美的人,每个人在外貌或形体上或多或少总有些缺陷,古代美女西施、王昭君、貂蝉算得上有闭月羞花之貌的绝代佳人了,然而有关她们身上的某些缺陷也有所传闻:传说中的西施是个大脚少女,因而她终日地穿着拖地的长裙,为的是遮住自己的双脚;王昭君双肩生得瘦削,所以最爱披有肩衬的大氅,以掩盖狭窄的肩;貂蝉的耳朵上长了一块小肉,为了遮掩这个缺陷,她就选戴较大的碧玉耳环,形成了细耳碧环,愈显俏丽。

可见,巧妙、适宜的衣着打扮确实可以美化人和弥补人的生理缺陷。有些人感到自己某些部位缺陷而希望靠衣着打扮来美化自己,便浓妆艳抹,项链耳环、花边飘带、红绿黄紫、绛罗绸纱……一古脑儿往自己身上堆,结果反而适得其反。那么,怎样才能较好地利用衣着打扮来扬美掩“丑”呢?

这必须因人而异。举例来说吧,

长得胖的人一般脸较大,脖子较粗,如果穿低领、V型领或长方领的上衣,便能给人产生脖颈增长、显得挺拔精神的一种错觉;若是穿高翻领、圆领的上衣,就会暴露脖颈粗短的弱点。方脸型常给人周正呆板的感,如果利用发型来遮掩脸部棱角分明的轮廓,就会增加女性柔美的风味;若是剪刘海一刀平的短发,再加上方方的腮帮,就显得更呆板了。腿粗个矮的人应避免穿大花图案、横条的服装,全身的色彩应和谐,尤其下身从腰到脚用色应相近,不要形成强烈的反差和对比,否则把完整的身体分割成一块块,杂乱之余更显矮胖……。衣着打扮也是一门艺术,遗憾的是很多人并不知道应该怎么做,甚至往往弄巧成拙。

由此看来,出一本讲究衣着打扮艺术和指导巧装妙着技巧方面的书很有必要。为此,我们设计绘撰了本书。

全书共分五个部分,分别叙述了不同的体型与服装、脸型与发型、领型、首饰的灵活搭配,不同肤色与服饰的穿戴,不同体型与服装色彩的搭配,以及叶红小姐设计的各式服装照片示例,图文并茂,通俗易懂,具有较强的实用性。我们衷心地希望本书能帮助您掩瑕扬瑜,使您更美,给您带来温暖和欢乐,成为您日常生活中的顾问和密友。

限于我们的水平,本书虽经多次修改,但错漏仍然在所难免,还望广大读者不吝赐教。

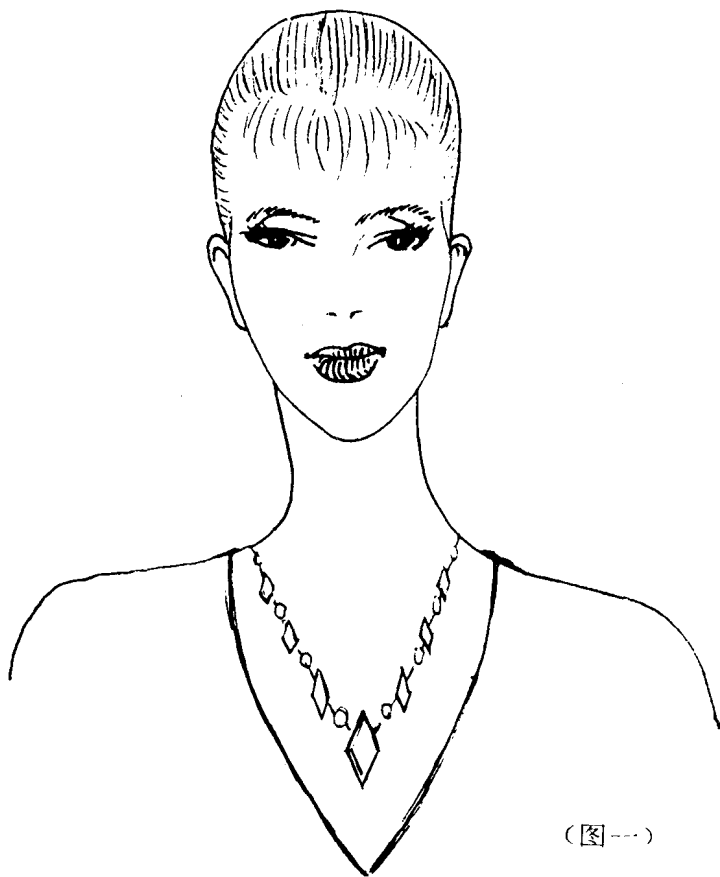
编者

1994年12月

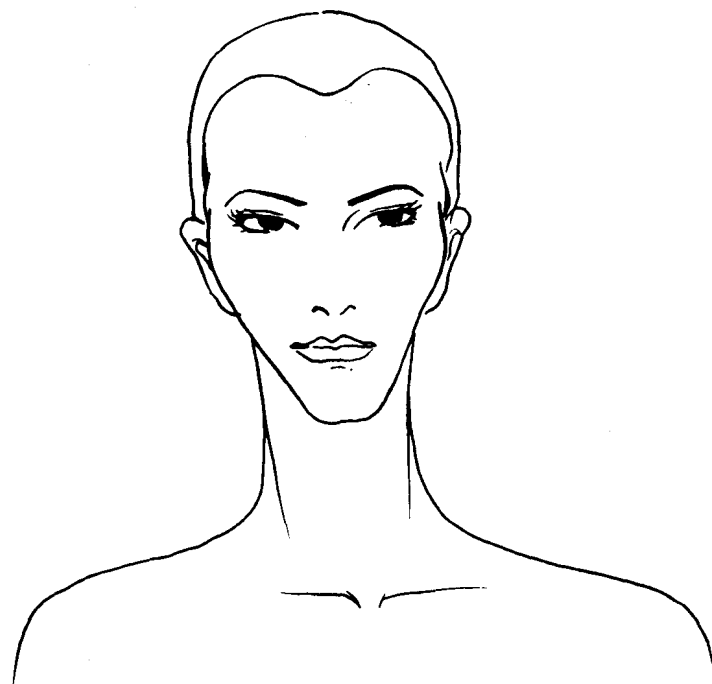
# 目录

前言

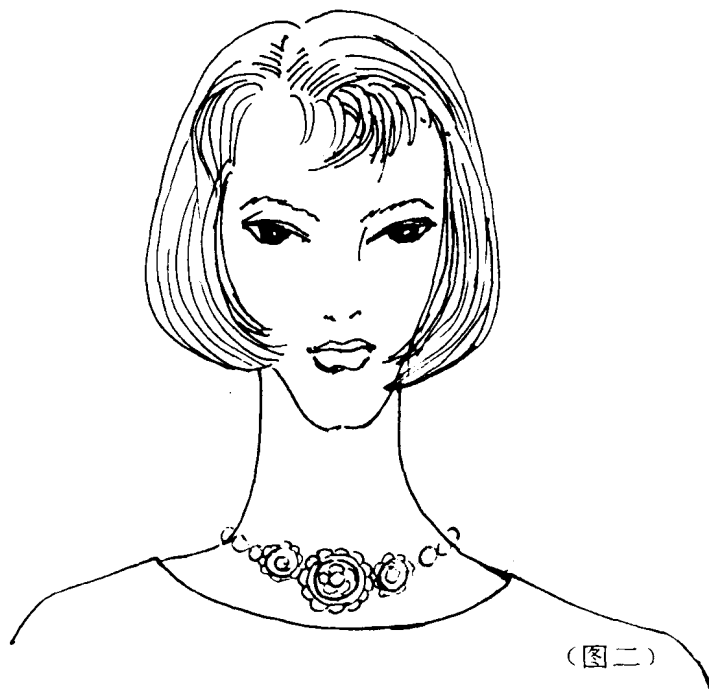
一 脸型与发型、领型、饰物 .....	1
二 体型与服装款式 .....	6
三 体型与服装色彩 .....	31
四 肤色与服饰 .....	50
五 叶红设计服装示例 .....	56



(图一)



倒三角脸,缺陷是颧骨突出,下巴又削又尖,整张脸呈倒三角形。这一类脸型给人瘦弱、纤巧的感觉,应该通过发型、领型和首饰来修正脸型,使下巴看上去宽阔、圆润和饱满些。



(图二)



(图三)

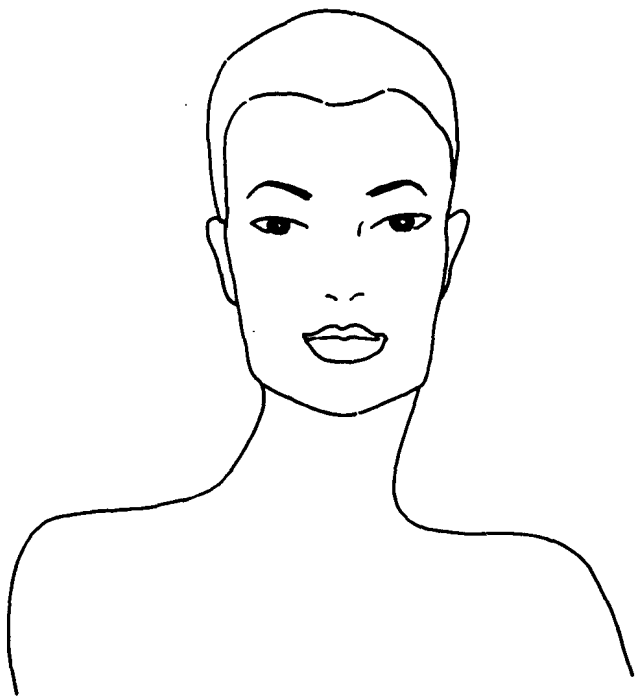
如图二所示,倒三角脸,宜把两侧头发削剪成微微向内弯曲,稍带些刘海的形状。这样可使下巴显得宽阔、饱满些。

倒三角脸宜穿圆形领和高翻领的服装,使脸部曲线变得柔和些。

倒三角脸宜戴颈链或短项链,圆形和椭圆形的颈链或短项链能弥补下巴过分狭窄的缺陷。

如图一、图三所示,倒三角脸不宜留露出耳朵的短发或盘发。

倒三角脸也不宜佩戴菱形和倒三角形的耳环,它会使尖下巴看上去更尖。相反,如果换成夸张的圆形耳环,则效果大不一样。尖领形和菱形的长项链也不适合倒三角脸。

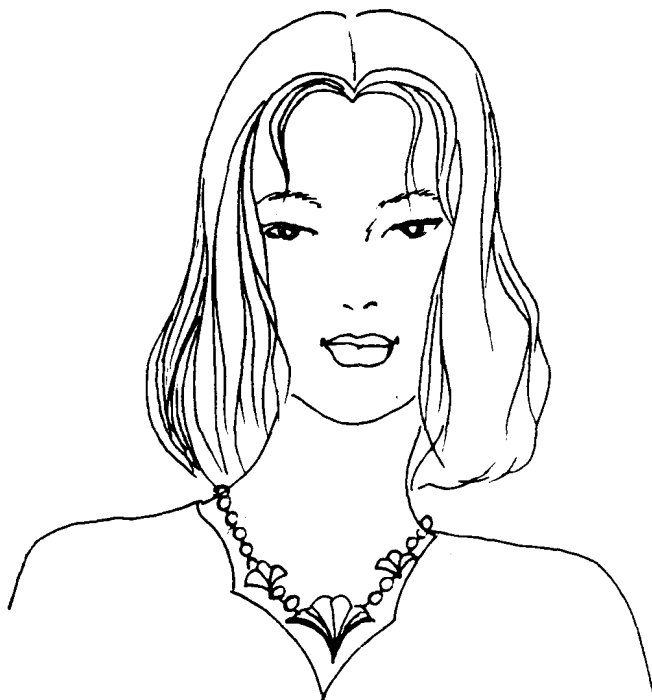


方脸型的缺陷是脸呈长方形，棱角分明，给人以呆板、周正的感觉。通过发型、领型、首饰的巧妙搭配掩饰棱角分明的脸庞，给人以清新、可人的温柔。



方脸型的人，较佳的发型是分中缝或侧缝的披肩发，烫发、直发都可。利用两侧垂直下来的头发遮掩住棱角分明的腮部，形成一种柔和、舒适的形象。

方脸型的人领口应选择圆形、心形或带柔和曲线形的，因圆领能弥补方脸刻板的棱角，心形领等能反衬出女性柔美气质。

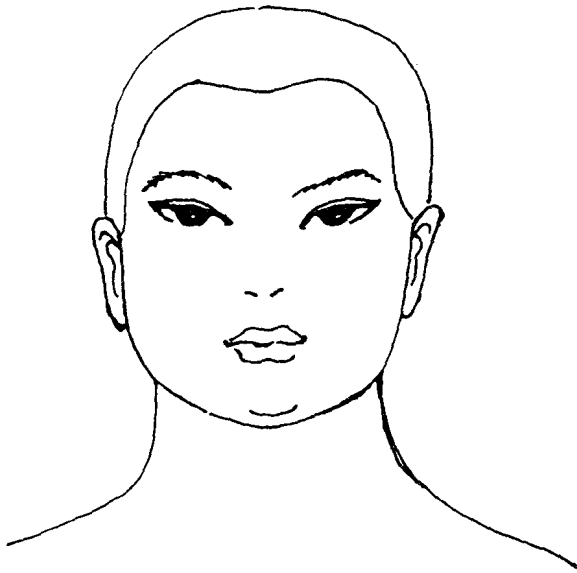


颈链和项链对方脸型的人是适宜的，若采用珠形或扇形的项链则更为合适。千万别选择方形链和呈方形挂件，因为这样会把脸衬托得更加方正。



方脸型的人，不宜剪刘海一刀平的短发，扁平的发型会加强脸的方形。

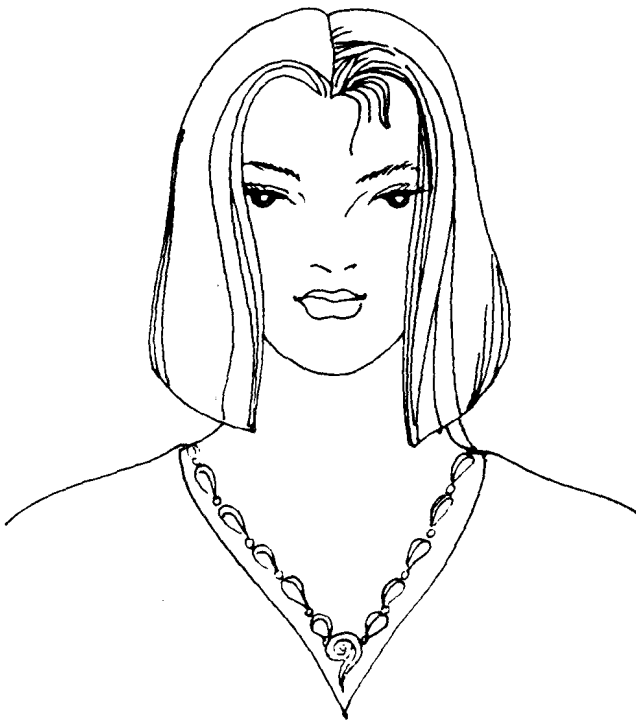
方脸型的人，服装领口切忌方形，因为方形的领口会把同样是方形的脸衬托得更加刻板。另外，菱形或方形耳环和项链也是不适宜的，它们会更加暴露你的缺点。



圆脸型的特点是头大、脸大，面颊和腮帮宽阔、丰满，缺乏棱角和层次感。通过发型、领型、首饰的巧妙搭配可使脸部显得长些和有层次感。



圆脸型的人，可留披肩直发。头发采取中分，两侧垂直下来的头发遮掩住突出的腮部，使脸型产生窄瘦感。圆脸型的人一般脖较粗，选择低领，如V字领、长方领等，会使脖子看似长些。



圆脸型 宜佩戴长形、条形或滴泪形的耳环。

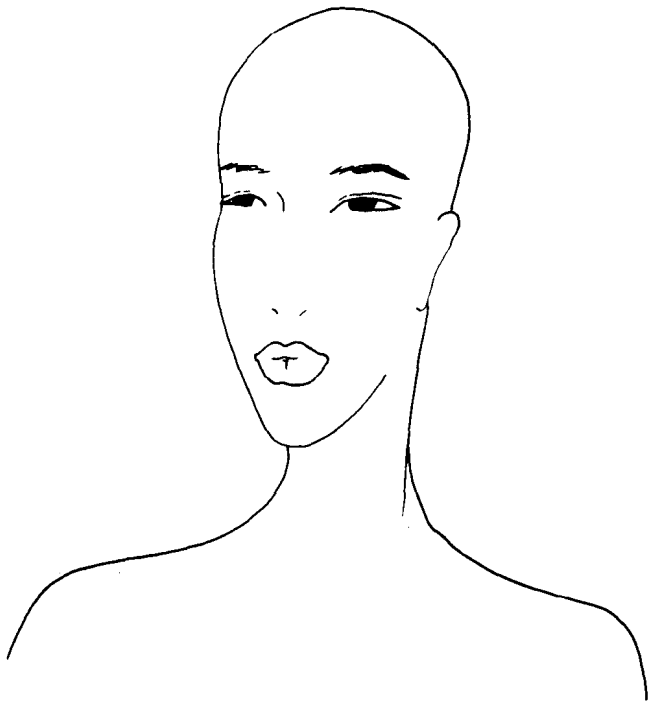
项链，要戴长项链，如菱形或叶状形的项链能使圆脸拉长些。如采用珠型链的话，要用那种底部大、越靠近颈部越小的款式，因为这种款式可以缓解脸部宽、胖的感觉。



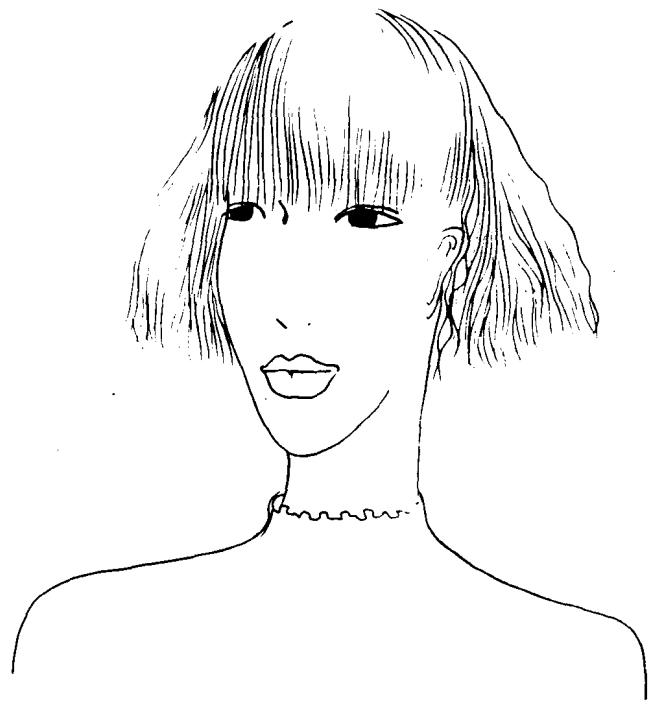
圆脸型 不宜梳刘海全部覆盖额部的发型。宜选择半边推高的那种刘海，即额头露出度为50%左右，或者前刘海往两侧呈站立状，额头露出度在80%左右的发型，这样可以增加脸的修长感。

圆脸型不宜穿圆领、高翻领，也不宜戴圆形或椭圆形的颈链。



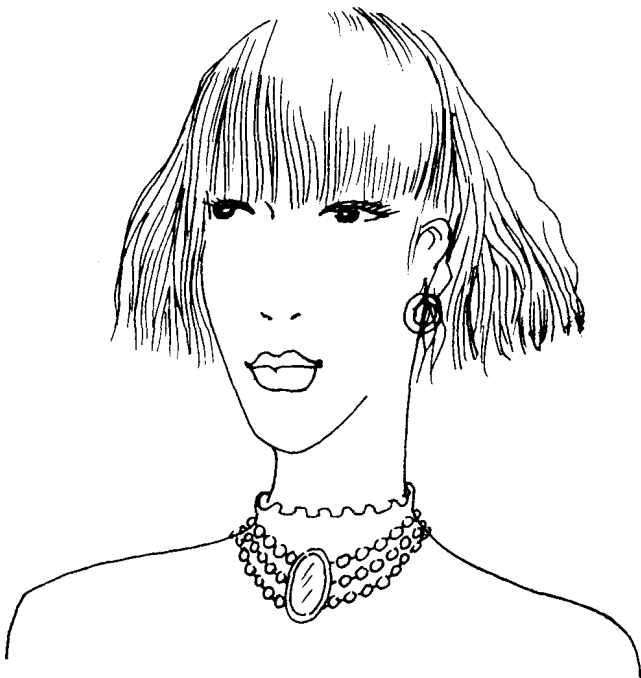


长脸型的缺陷是脸瘦长,但脸型上下宽狭较为匀称。通过发型、领型和首饰可使长脸显得短些、丰满些,如果搭配得当的话,长脸型同样能神韵俱备。



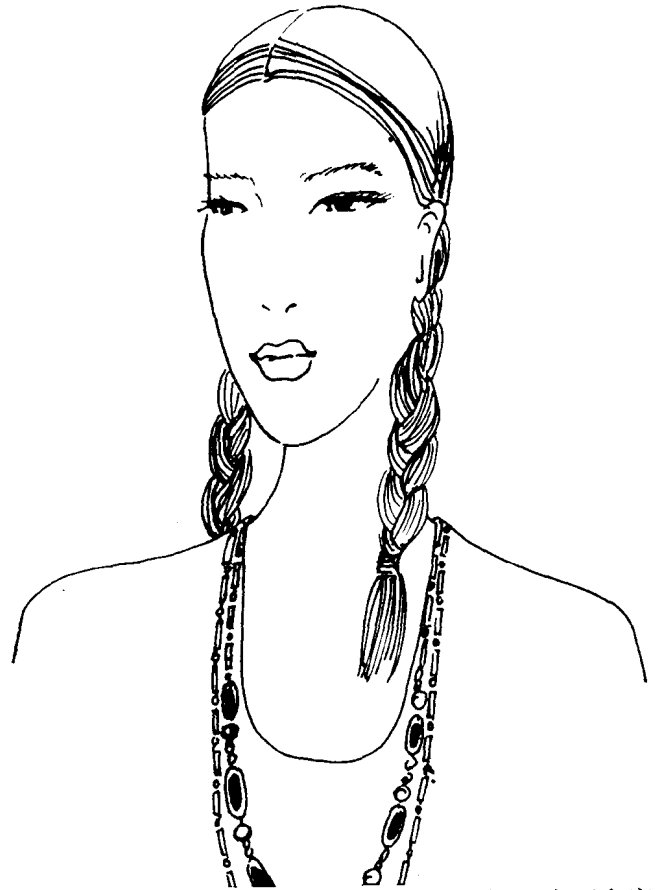
长脸型的人,如采用刘海能使长脸显得短些,宽而蓬松的发型能使长脸显得丰满些。同样,带有刘海的长波浪也是比较合适的。

长脸型的领口应略开得高些。圆领、高翻领、扣扣子的男式衬衫领,都能使细长的脖子看起来短些。



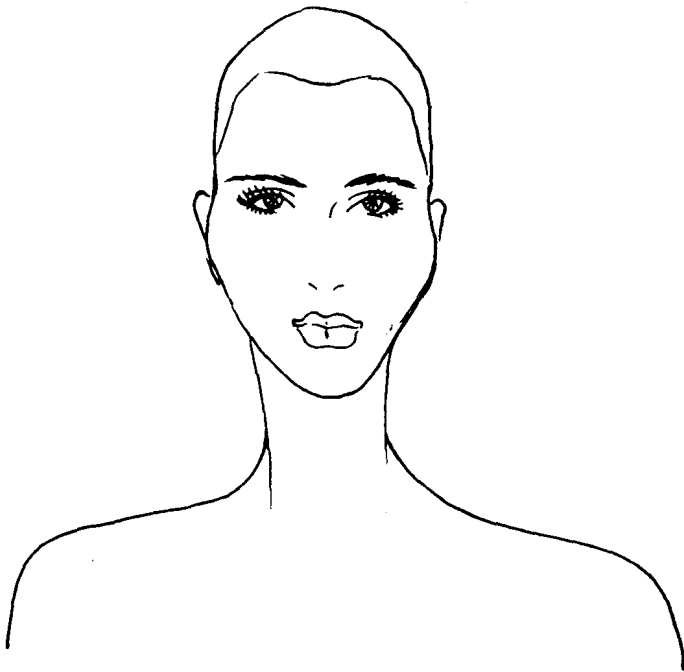
长脸型宜佩戴有阔度感的耳环,如圆形或方形的耳环都比较适合。

长脸型脖子一般比较长,宜戴颈链或短项链。如将长项链在脖子上随意地绕几圈,可以缓解颈部细长的毛病。圆形或椭圆形的挂件也适合长脸型佩戴。

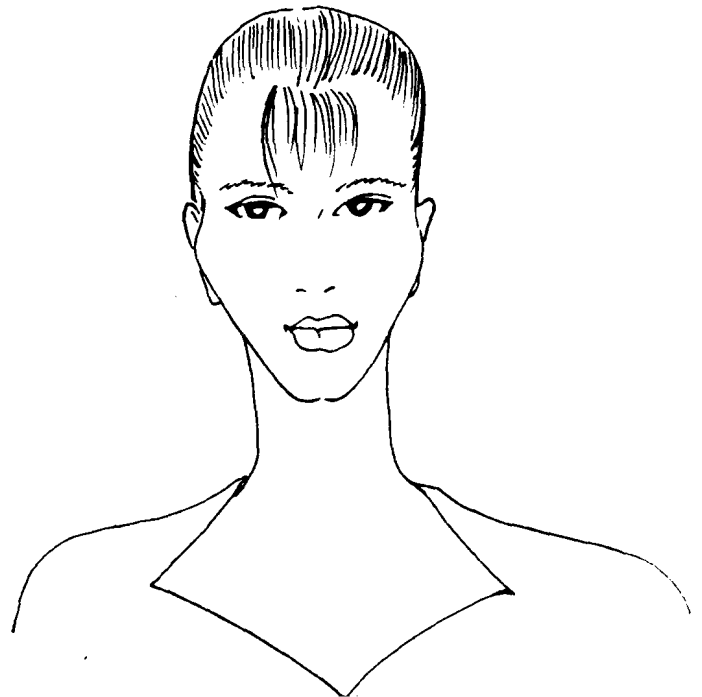


长脸型的人,不宜梳没有刘海的长辫子,也不宜穿尖领形或U型领口的服装。领子的领尖也不要长形或尖形,否则将使你的脸显得更长。

长脸型的人不要戴太长的项链,它会使你的细长脖子显得更细长。



菱形脸,缺陷是:脑门窄、下巴尖、颧骨宽。通过发型、领型、首饰的巧妙搭配,可以给人一个圆润、饱满的形象。



菱形脸不宜梳盘发或露出耳朵的短发,否则会使脸部的缺陷一览无遗。

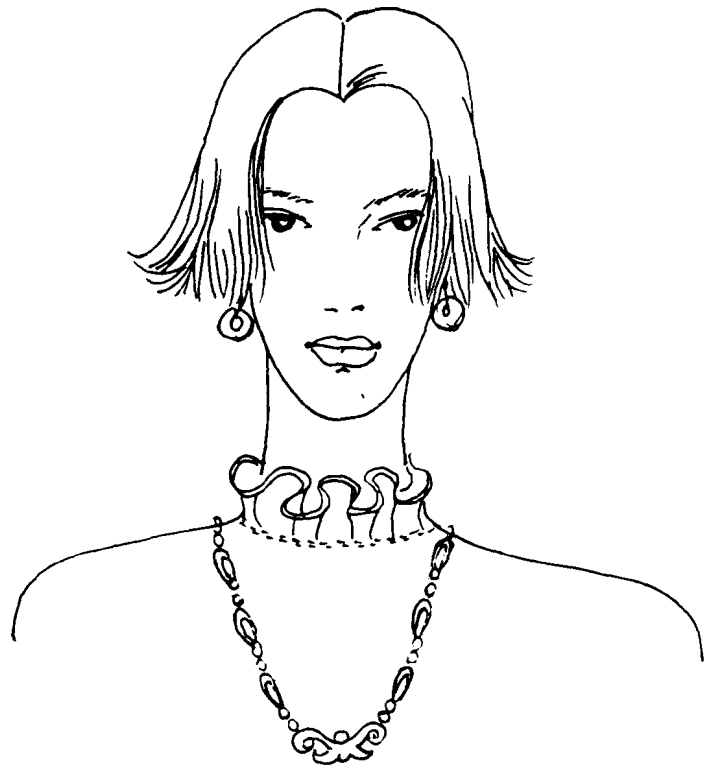
另外,方形或菱形的领子也是不适合菱形脸穿的,因为它们同样会把菱形脸衬托得有棱有角。



菱形脸适合戴圆形或偏圆形的颈链和短项链。

领型可以选择圆领或带有柔和曲线的一字领。它会把尖尖的下巴衬托得饱满些。

菱形脸,留长发和短发都是适宜的,如留长发,可以烫成带刘海、上半部较为服贴、下半部蓬松或向外翻翘的式样,这样刘海能遮掩偏窄的脑门,而蓬松、向外翻翘的头发又能盖住突出的颧骨,使有棱角的脸显得柔顺、妩媚。



菱形脸采用分中缝的短发显得活泼有精神,而且两侧垂直下来的头发也能遮住突出的颧骨。但头发千万不能梳在耳朵后面,否则会暴露你的缺点。

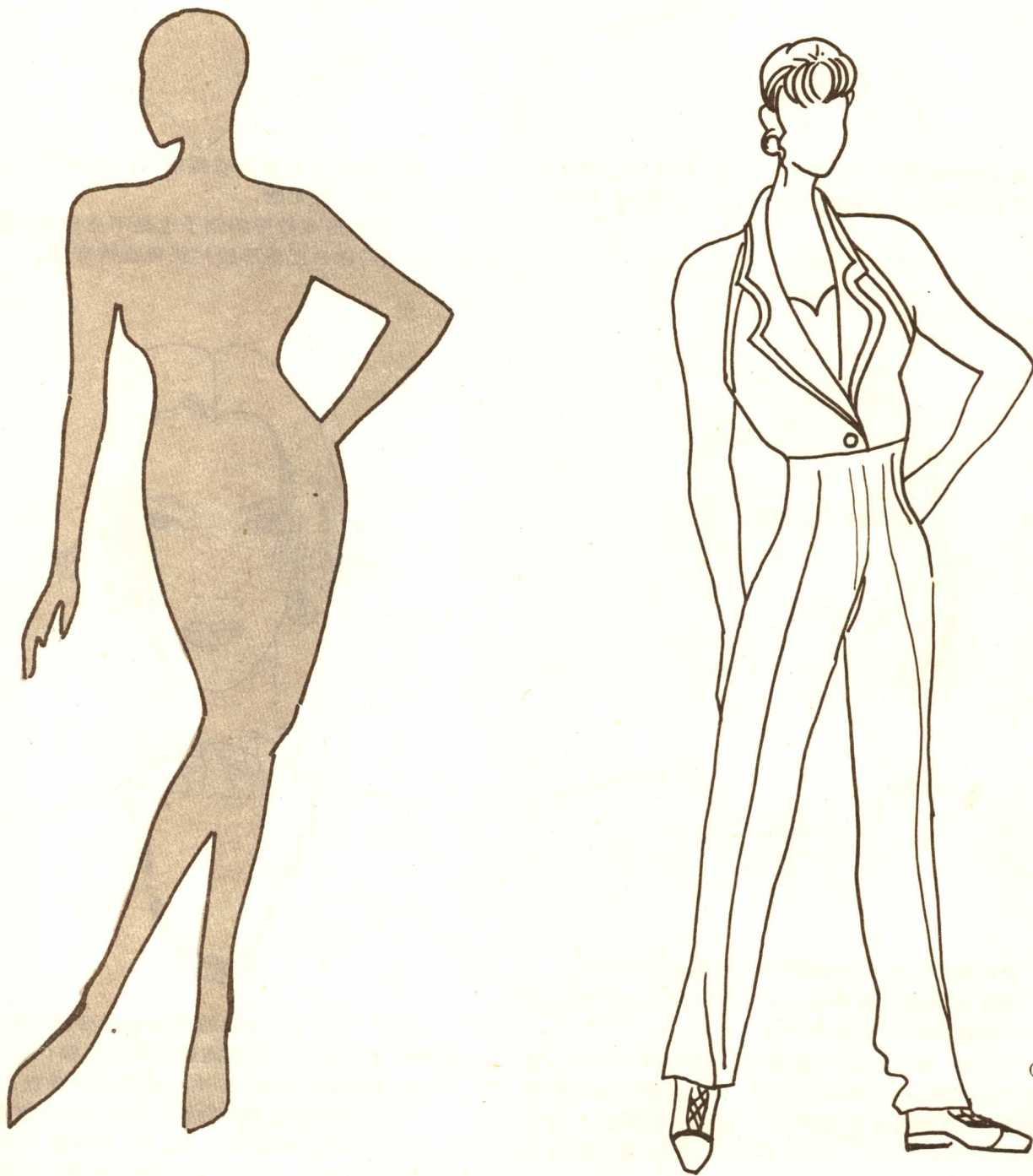
菱形脸宜戴圆形或椭圆形的耳环,不宜戴菱形或三角形的耳环。宜穿圆领或立领。如要戴长项链的话,可戴在立领外面,这样对领子可起到缓冲作用。

## 二 体型与服装款式

标准体型者的特点：以中等身体为例，一般头与身体的比例是 1 : 8 左右。上下身的坐高至少一半对一半，或下身比上身略长一些。两臂垂直，手的中指起码到大腿的一半处。小腿比大腿长。整个腿部粗细、长短匀称，膝盖部分应柔和，不能像馒头似的突出。小腿的肌肉不能太发达，踝骨不能太粗，脚背要高一些。胸围 86~89 厘米；腰围 62~65 厘米；臀围 88~92 厘米。在西方，胸围和腰围、腰围和臀围的标准应相差 30 厘米以上；而东方人的胸围和腰围标准一般相差 25 厘米以上，腰围和臀围的标准一般相差 27 厘米以上。肩膀不得窄于 37~40 厘米。

标准体型的人选择服装款式自由度很大。如果你能应时、应人、应地，有选择地搭配好服装的款式，就会使你更添光彩。

如图一所示：无袖露背装，对肩有高低者或背驼者都是不合适的，但标准体型者穿着既有隐约的性感，又能充分展示优美的体型，使人显得活泼、俏丽。



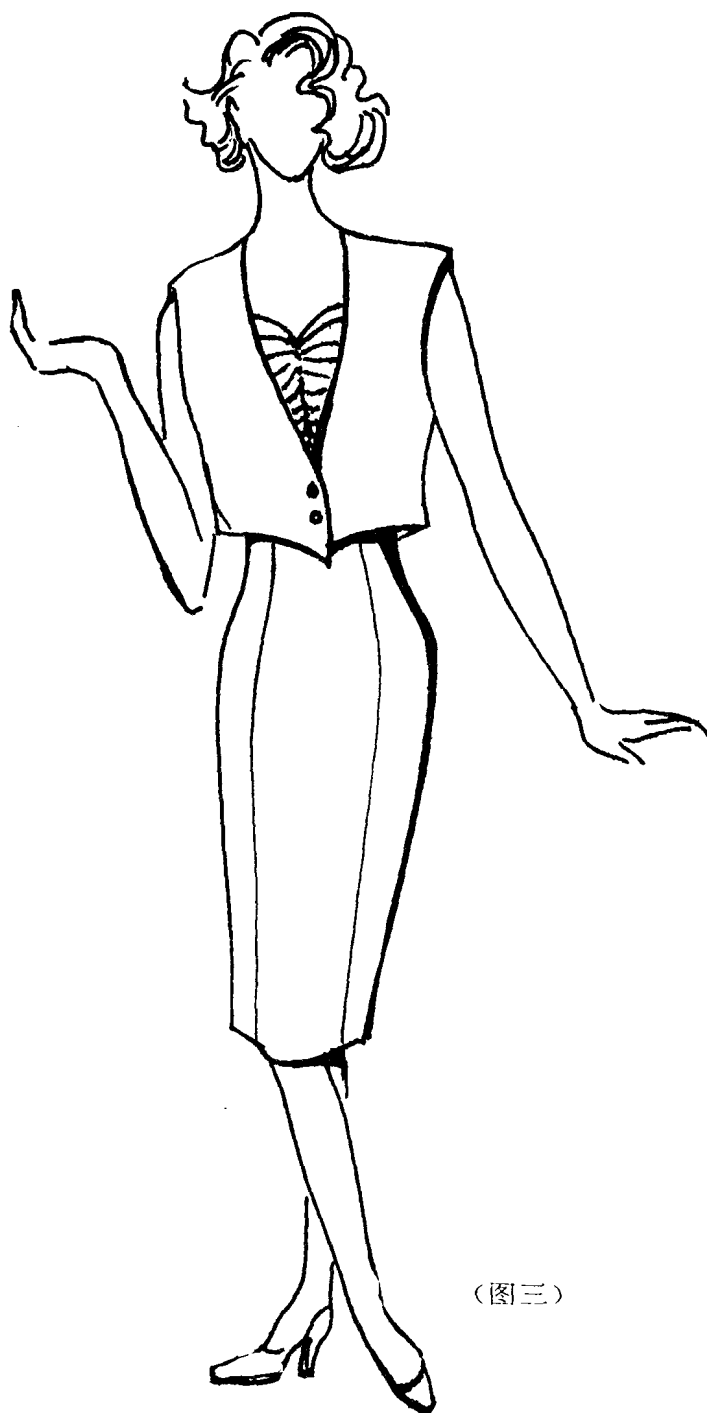
(图一)

如图二所示：这是一款充分体现三围曲线的服装，处处透出万般风情。但是那些体型上有缺陷的人，如驼背、罗圈腿等，是不适宜穿的，它会把你缺陷毫无保留地暴露在人们面前。然而对标准体型者来说，它却能把标准的胸、腰、臀三围清清楚楚地展示在人们眼前，让人充分享受人体的美。

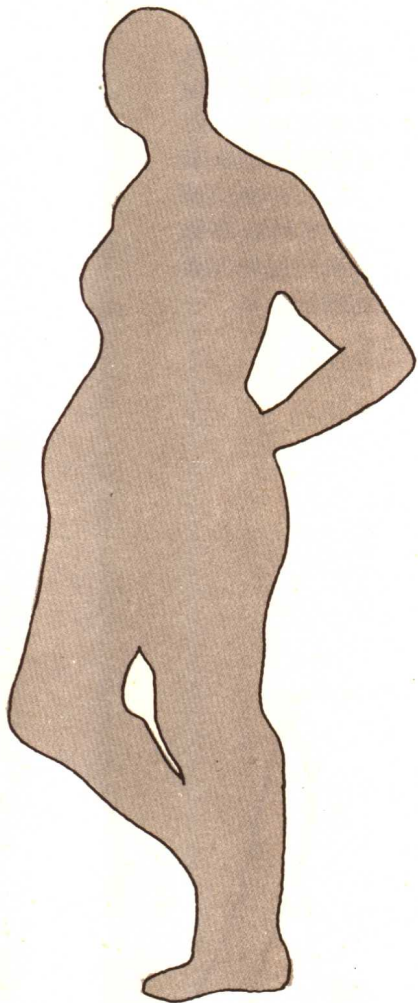


(图二)

如图三所示：这是一套线条流畅、款式简洁的服装，如果碰到体型太胖或太瘦的人都不适宜穿着。而标准体型者穿着，就能很好地显示女性优美、轻盈的体型。如开得低低的V型领能显示出肩部和胸部的圆浑、妩媚，高腰一步裙则把臀部柔顺的线条恰到好处地展示出来。

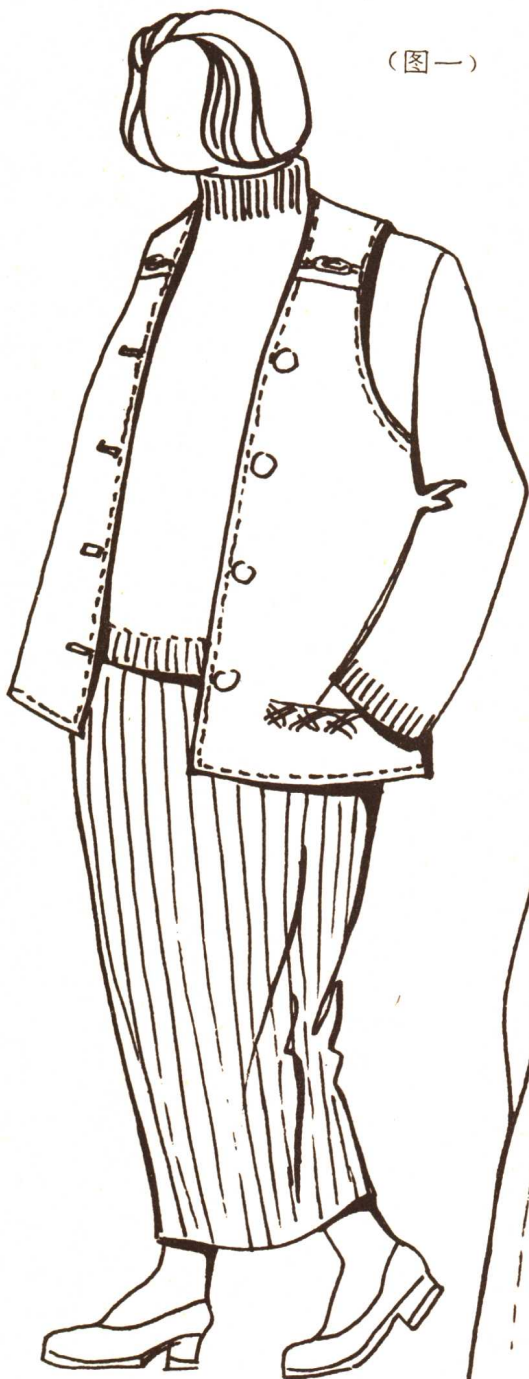


(图三)



体型较胖者,缺陷是:脸较大,脖子粗短,胸、腹、臀丰满,腿部粗壮。这类体型的人在选择服装时难度比较大,他们常常为选择不到合适的款式而犯愁。

(图一)



体型较胖者,因为脸部较大,颈部粗短,一般宜选择V字领、长方领等,使颈部显得长些。忌穿两截式的服装,如穿的话,宜在外面套一件背心,这样可以遮住较大的腹部和臀部。腿部较粗者,裙子可略长些,长度宜在小腿最粗点往下2厘米处,这样既遮住了粗粗的腿部,又使人的眼不集中在双腿上(图一)。

(图二)

体型较胖者,可以选择三件套。长外套是必备的,长外套的长度宜在大腿的一半处,这样可以把臀部和腿部最粗的部分遮住。如果身材不是很高的话,里面的上衣可以短些,但不得短于腹部最高点往下2厘米。这种上衣短、下裙长,外加长外套的服装可以使体型显得修长些,也是体型较胖者比较理想的选择(图二)。





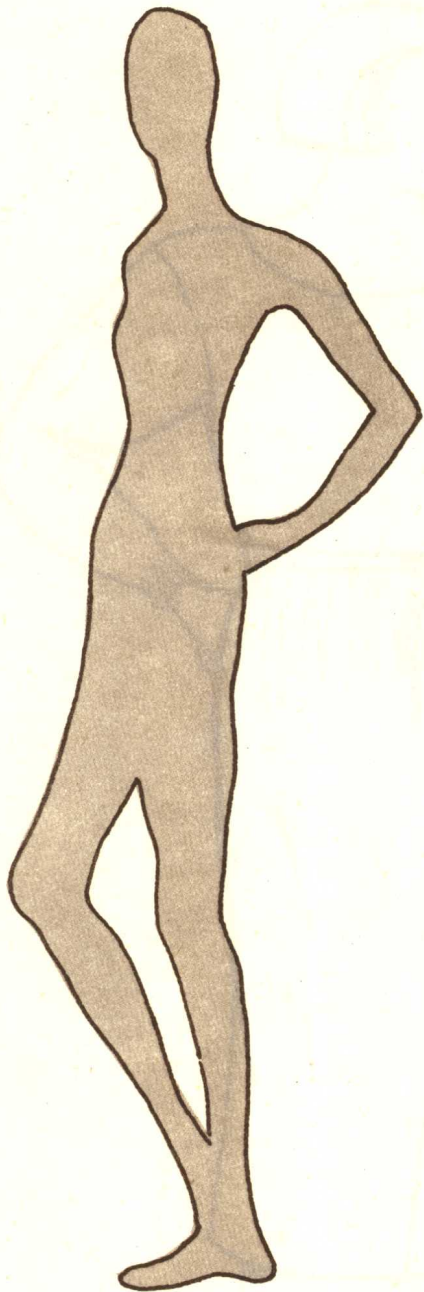
(图三)

体型较胖者,忌穿上衣短到腹部最高点以上的衣服,因为短上衣给人一种横向隔断的感觉,这种切割方式能把人的视线引往横向,给人以肩宽、背部粗短等感觉,使之显得更加短胖。另外,胖的人一般脸部较大,故应避免穿关门领或窄小的领口和领型(图三)。



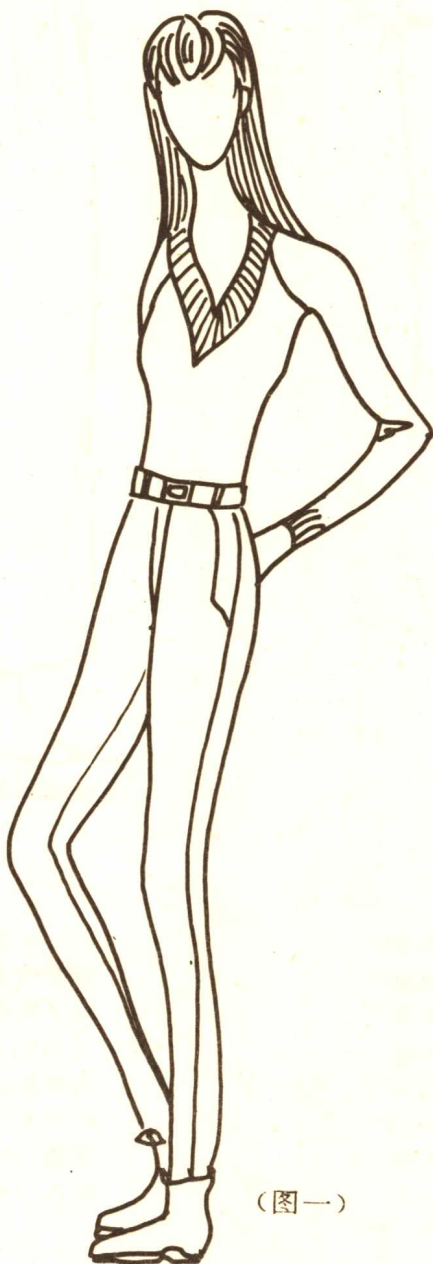
(图四)

体型较胖者,忌穿圆领上衣,因为圆领使胖者的脸显得更胖更圆,脖子则更粗短。另外,体型较胖者也不宜把上衣束在裤子内,这样会突出腹部和臀部。抽褶的裤子对体型较胖者是不合适的,由于褶裥有膨胀感,会使腹部和臀部显得更粗壮,给人一种大腹便便的感觉(图四)。

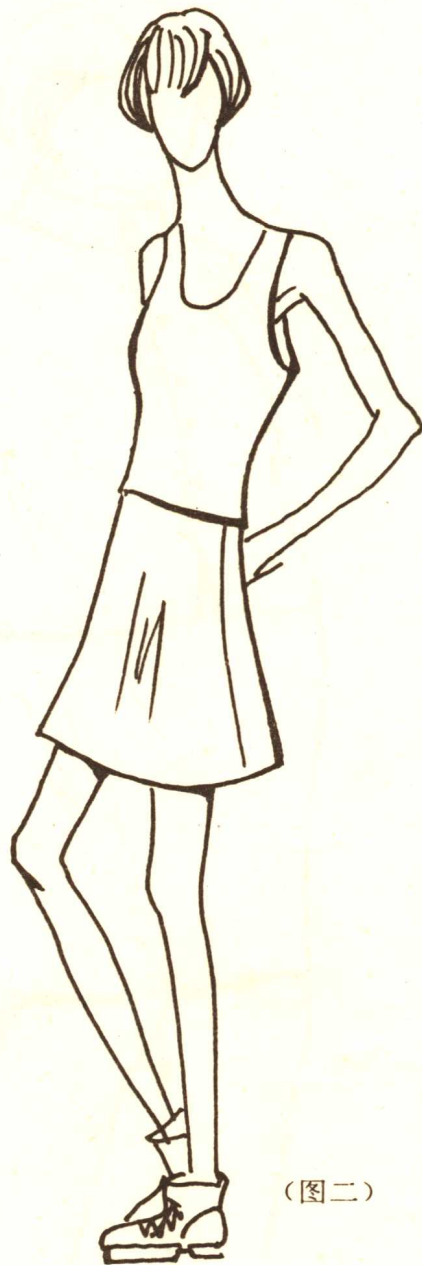


·体型较瘦者，一般缺乏优美的曲线，所以应设法增强体型的曲线美。宽松的服装有扩张感，搭配得当的话，可使体型较瘦者显得丰满些。但千万不能穿紧身服装，因为瘦身本身就干瘪、瘦削，再穿上紧身的服装，使体型显得更瘦削(图一)。

体型较瘦者，缺陷是：颈项细长、三围扁平、肌肉不丰满。这类体型虽不像胖体型的人那样难打扮，但要恰到好处地选择服装也是颇有讲究的。如果光靠穿得重重迭迭撑出饱满，是很累人的，不如在款式搭配上用上点技巧，以此来增强曲线美。

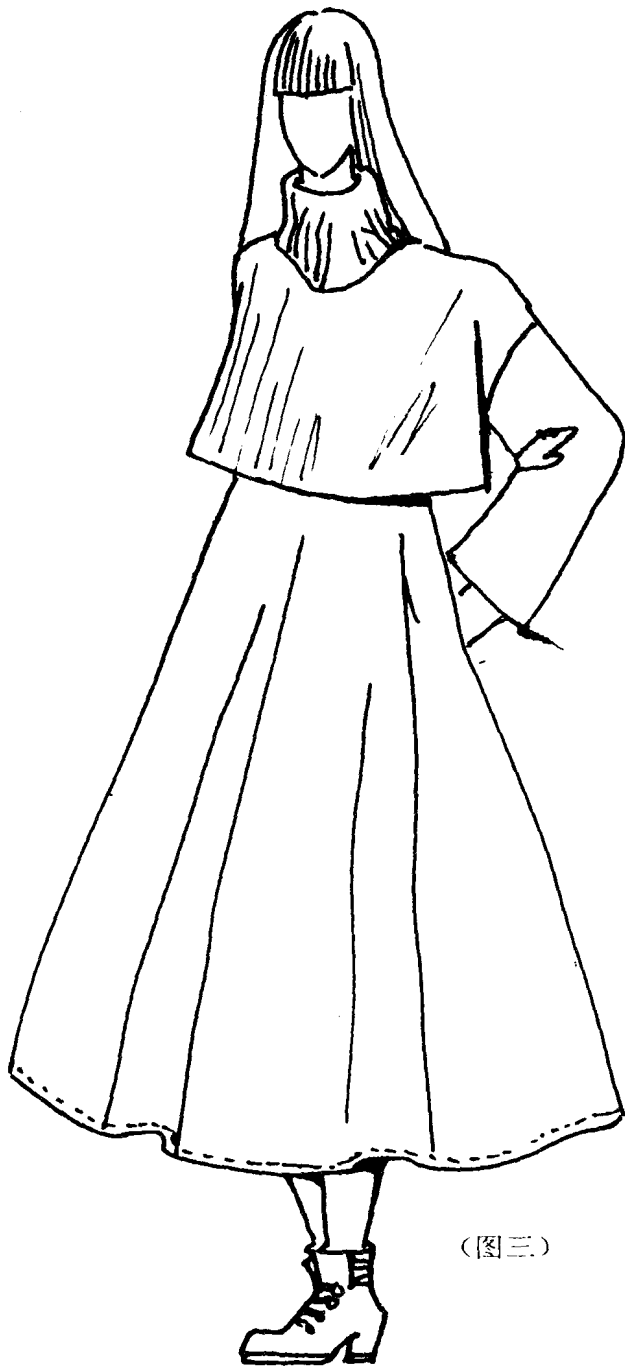


(图一)



(图二)

体型较瘦者，穿背心效果不好，会让人产生一种弱不禁风的感觉。当然，也不宜穿背心式的直筒裙，因为过多地暴露颈部、臂部和腿部，会使人看上去感到更瘦削(图二)。



(图三)

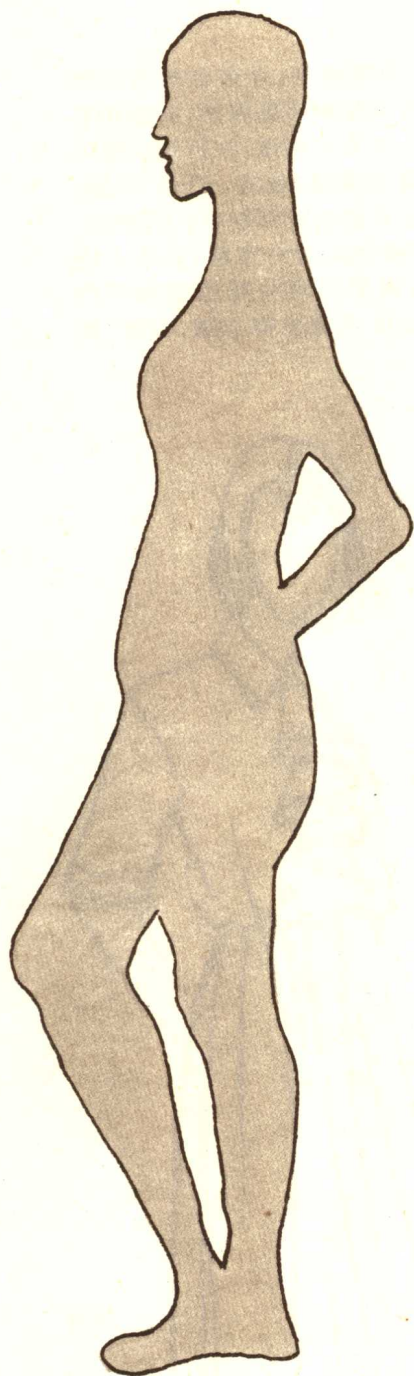
体型较瘦者,一般脖子较为细长,宜选用高翻领服装,这样可遮去颈部的不足之处。宽松的短毛衣有膨胀感,穿上它,显露不出你的庐山真面目。选择质地挺括、厚实的面料做长裙,可使你的下身显得丰满些(图三)。

体型较瘦者,宜穿有褶裥的连衣裙。因为褶裥有膨胀感,会使你显得胖些;大大的裙摆,在行走时随风飘动,既有动感,也有一分扩张感。当然,连衣裙的肩部别忘了垫肩衬,这样可增加肩膀的宽度;如果在连衣裙的胸部再缀些花边或飘带的话,更能使体型显得丰满、匀称(图四)。



(图四)

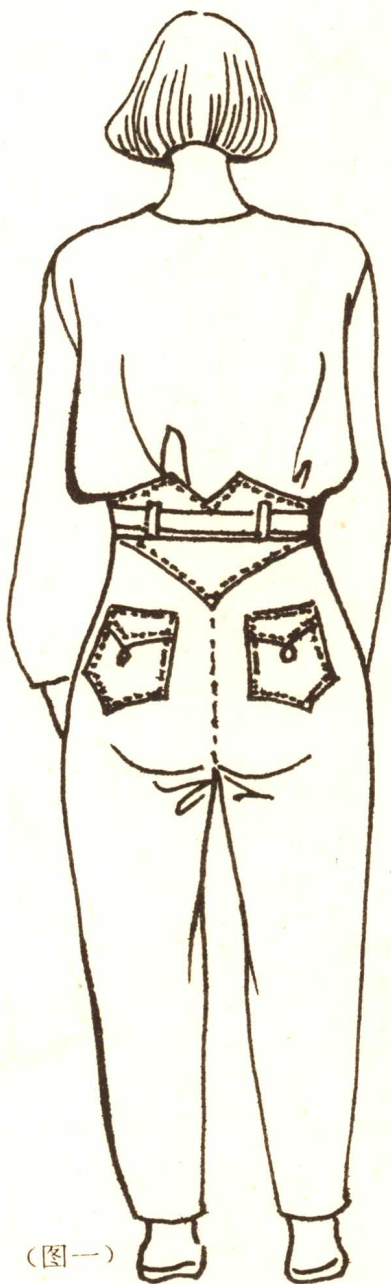




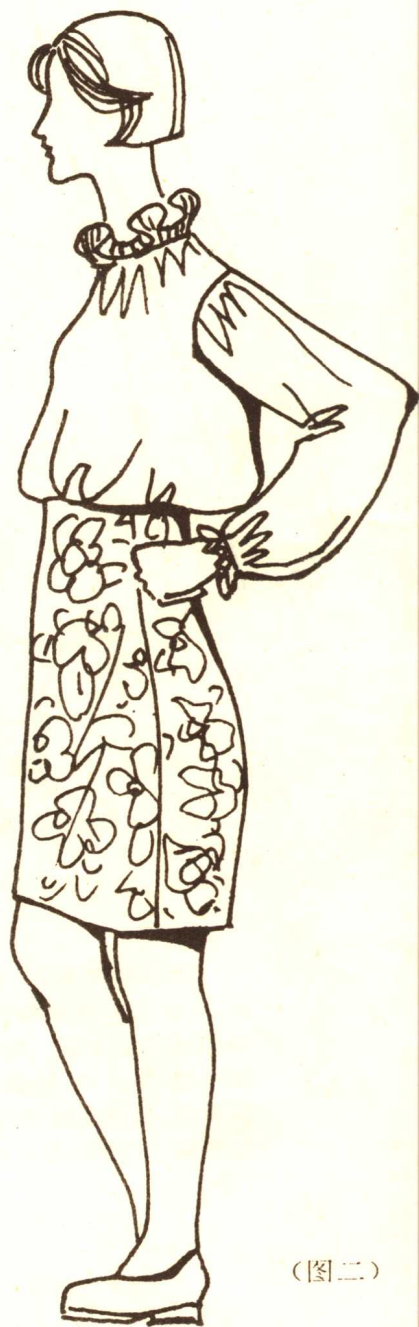
落臀者,不宜穿臀部有口袋、横线条或绣花的牛仔裤(图一)。为了减少别人对臀部的注意力,应选择线条简洁、色彩偏暗的牛仔裤。因为落臀者的臀部是个缺陷,任何装饰都可能吸引别人的注意力,所以应尽量让人把视线转移到身体的其他部位。

落臀者,不宜将一步短裙束在上衣外面。因为一步裙由腰至裙摆呈现往内收缩的轮廓,而落臀者这一部位正是体型上的缺陷所在,所以一步裙非但不能藏拙,反而起到张扬的作用(图二)。

落臀者,缺陷是:重心低,腰节线长,臀部松弛,上下比例不协调。掩饰这些缺陷的方法是,利用服装的巧妙搭配来造成人们的视觉效果。



(图一)



(图二)