

美*时装

风采增刊
张向阳编著





左：质地柔软的
高贵而华丽

右：白色调
带、红色

系上金色
带、色腰



在横条纹的裙子上，只有箱形褶与前饰突出了纵条纹，显得干净利索。白色腰带、钮扣，白色手镯，白手袋和白皮鞋与白色横纹呼应，使沉实的黑色调连衣裙变得富有生气。

前开口棉布料连衣裙穿起来特别舒服。露在外面的两个补片大口袋潇洒大方。蓝绿邻近色大横纹静中带动，适合个性沉静的小姑娘穿着。

纵条纹使下身显得修长。上身的条纹顺着领子呈V形，领口宽大凉爽。脖子较短的姑娘穿上它，特别可以“扬长避短”。



没有腰身的连衣裙，束上腰带同样能显出线条，而且显得宽松凉爽。大方格的花纹，特别富有都市感。适合各种年龄与身材的姑娘穿着。



上身收得较紧，胸前双层对叠开口。半圆形宽大裙子，转动起来十分漂亮。由于低纯度红蓝色条纹的柔和配合，使普通的平织棉布料显得很不普通。适合个性活泼的姑娘穿着。



方领及白底上的彩色横条纹，舒适、清新而且凉爽。参加夏夜的晚会，最好穿上这样一套连衣裙。红、黄、绿、蓝紫色横纹的处理和排列顺序，值得花布设计家研究。



用整幅黄色棉府绸制作，点缀鲜艳夺目的红色小圆钮和装饰物（腰带、手袋、皮鞋、胸针和耳环），色彩明快。中等身材的女职员穿起来会显得文雅。



这是一件富有现代感的连衣裙。直线裁剪，制作简便，在宽大的腰部上橡筋穿带，再扣上裙带扣。裙长至膝，略带短裙味道。全身以白色调配合，显得聪明伶俐。



在凹凸不平的棉布衣料上，绣上美丽花纹，配以波浪形绣边大领口。裙身略为宽松，穿起来很舒服。蓝绿色调带来凉爽感觉。

（裁剪图请看《连衣裙》）



钮子从上到下扣到左侧，是这件连衣裙的最大特点。目前国外比较流行。

吊带连衣裙，是国外流行的夏季海滨服。

白色调连衣裙，胸前小褶皱的两侧折上大花边，打上小领结，显得天真活泼，适合少女穿着。



带一点大人气的花边短袖衣和裙子，有的女孩会特别喜欢。

波形褶边领，膨膨袖，再加上宽大的腰带。很有浪漫色彩，适合夏日郊游。

别出心裁的方领，再配上背面开口的上衣和小摆的裙子，显得青春活泼。





中：在浅灰色的暗条纹棉布料上，配上女性所喜爱的刺绣和贝壳饰，潇洒怡人。皮鞋、手袋、手镯的色调与衣裙互相协调，特别显得文雅。

右：用蓝白交织的化纤泡泡沙，袖口及领子上的贝壳饰更能显出女性美。任何年龄的妇女都适用这款朴素大方的连衣裙。

左：厚质地的棉布女短衫和打褶裙配在一起，朴实的蓝色调配白色腰带和蝴蝶结。庄重大方，适合机关工作者。



左：这一款轻快的贴身西装裙，特点是前中央开口，并用两两补片大口袋作装饰。可以随意与各种衬衣或T恤组合成夏天的便装。

中：能显出线条美的贴身西装裙，穿着方便。配上同类色条纹的T恤，格外显得文雅。

右：裙子的特点是：一、从后面开口；二、利用口袋的延续作为皮带穿口。白色西装裙与钴蓝色T恤配合，富有现代感。

（裁剪图请看《半截裙》）



左上：贝壳式大褶领和裙摆减弱了紫色调的高傲感觉。

左下：黑白对比强烈的竖条纹，形成修长与苗条的感觉。

中：领边及袖口镶上白花边，显得轻松愉快。适于刚进入青春期的少女。

右上：左侧扣钮扣的不对称，肩线的强调，下身的收紧，使这套连衣裙显得“摩登”而有个性。

右下：针织T恤和裙子配以腰带，别具一格。

美*时装



风采增刊

张向阳编著

目 录

女性的风采——整体美	2
美与时装	3
仪态·礼貌	5
自然美与淡妆	8
发型	10
皮肤保护	13
防止面疱和粉刺	15
服装配色种种	16
附录：化学纤维织物的去污方法	18
连衣裙	20
孕妇服、睡衣	92
半截裙	100
衬衣	110
领型	121
袖型	132
裤型	139

编辑	《风采》编辑部	787×1092毫米16开本
出版	花城出版社	9印张4插页50,000字
	(社址：广州大沙头四马路)	1981年8月第1版
发行	广东省新华书店	1981年8月第1次印刷
印刷	广东梅州印刷厂	书号 7261·6
		定价 1.30元

本期责任编辑：张永齐

女性的风采——整体美

人们在生活中追求美。最美者是人的高尚情操和品德，是“内在美”；个人的气质、风度，是“个性美”；而打扮，包括发型、化妆、衣饰和整洁，则是“外在美”。不同的国度、不同的年代，人们对服饰的美观标准各有不同，可以称之为“流行美”。这几个方面统一结合起来，那才是真正的美，真正具有“风采”。

爱美是人类的天性。姑娘们尤其爱美。在中国几千年历史中，只有那“史无前例”的十来年，生活的美被窒息了，打扮成了罪行。现在，我们已经迎来八十年代的春天，我们正在用劳动建设美好的生活，可以说了：我们就是爱美！

打扮，实质是美的一种设计，一种外在美的设计。它不但需要一定的物质前提，同时需要建立“整体美”的观念，需要了解和掌握外在美的基本知识和规律。

有这么一些姑娘，她们的身材容貌和打扮看上去能给人以美感，表现青春的活力。然而，这种美感只能维持在“闭口不言”的状态之下。只要她们一说话，就满嘴脏言烂语、轻浮浅薄、目无旁人……令你简直不敢相信自己的眼睛和耳朵。显然，这样的姑娘缺少更重要的内在美和个性美。即使把孔雀毛插到身上，也难使人产生美感。

又有这么一些姑娘，思想纯朴，人品很好。她们怕人说自己追求“资产阶级生活方式”，不敢打扮。于是，一年到头，总是穿一件蓝色或灰色外套。碰上假日出游或是朋友约会，里面穿了件花衬衣或一件漂亮点的毛衣，外面还是要罩上一件褪了色的蓝灰外套。每当看见这种打扮，就使人想起华君武的一张漫画：画的是一家老小好几口，从七、八十岁的老爷爷老奶奶到不满周岁的小孙子，一律头戴同志帽，身穿中山装，脚穿黑布鞋。男女老少清一色。八十年代的今天，我们这几姑娘的打扮虽然和那漫画里的打扮稍有不同，

那也只不过是把蓝色的中山服换成灰色的“文装”——一种市场上为十四五岁的女孩到六七十岁的老太太准备的便服。显然，她们太缺少外在美了。

再有那么一些姑娘，专门讲“时髦”，从头到脚摹仿香港客的打扮，四处寻找香港服装：特级喇叭裤、紧身“T恤”、高跟皮鞋、羊皮手袋、贴有外国标志的阴阳太阳眼镜，披头散发，有些找不全的还代之以精心缝制的仿造品……这种姑娘的打扮太脱离现实了，她们追求的“新潮”不是我们社会生活中的流行美，不自然也不协调。

一般来说，十七八岁的姑娘，她们的内在美和个性美渐趋定型，开始对流行美和外在美表现出更大的兴趣。这个时期，如果没有建立整体美的观念，她们往往忽视内在美和个性美的修养。

流行美，这是一个比较复杂的问题。流行美的形成，受各个社会的政治、经济、文化艺术、民族传统、生活习惯、道德观念、意识形态及地理环境、外来影响等多种因素的影响。还直接受服装、发型、鞋帽手袋、化妆等等设计的构思和技巧的影响。此外，还与工业部门、商业部门的生产、推销以及宣传媒介的支持推动分不开。特别是在资本主义社会中，商品的竞争，使流行美在商品流通过程中成为一种催化剂。垄断资本集团人为地在各种与打扮有关的产品上设计和推行流行美。当一种新的装束打扮通过电视广播、展览、报刊和时装表演等大肆宣传的时候，青年们就会自觉或不自觉地跟随这种潮流。当然，在商品竞争越来越激烈的西方市场，要使一种新的服饰打扮取代现行的流行打扮为社会接受，也不是一件容易办到的事情。也就是说，某些新样式设计，之所以能在世界上大部地区流行开来，确实有它美的东西——作为流行美被人们广泛接受和追求。

但是不能忽视，流行美是有时间性的。在一

段时间被认为是美的服饰,在另一段时间可能就过时了。十八、十九世纪欧洲贵族沙龙里豪华的女裙,今天只有在舞台银幕上才会受到人们的欣赏,不会有哪位女士愿意穿着上街上班。因此,在模仿外来流行美的时候,切不可忘记了我们国家、民族、我们这一时代本身的特点,不加分析地照搬。如前一段时间,有的地方突然提倡喇叭裤那样,造成一部分青年的思想混乱。

真正的女性美,来自纯真(或自然),来自内在美、个性美、流行美和外在美的自然流露。任何做作都会破坏整体美,损害女性的风采。

现代社会的物质与文明,应该使人们不仅看

上去更为多姿多彩,而且内在的思想品德和情操也更为纯真高尚。

相当一段时间以来,由于欠缺正确的美学教育,相当一部分女孩子不大懂得分辨什么是真正的美。当人们厌恶了“红卫装”的束缚,在外来五光十色的服饰面前目眩的时候,很容易造成拿得到的就穿,弄不到的就仿制,出现了一股在穿着上不伦不类的风气。当前随着生产发展,物质供应越来越丰富。是时候了,每一位现代女性,在镜子面前都应该研究一下:自己怎样才能做到整体的美?

美 与 时 装

美与时装,几乎是不可分割的。人们常说“花靠叶衬,人靠衣装”,爱美的女孩子无疑都懂得这个道理。

在西方的传统观念里,女性美,通常是由男性的视觉和心理感觉来判断的。尽管不同时代、不同阶层各自有不同的审美标准,但是,作为自然属性的女性特征,却从不会被忽视。人们总是通过服装、发型、化妆等去修饰打扮,力图在视觉形象上把本身美的方面加以强调,达到外在美的理想标准。

衣服,本来用以保暖和遮体。随着社会生产力的发展,物质逐渐丰富,对衣服的要求就不那么简单了。人们追求适应不同季节和场合的服装,款式、衣料和色彩等开始变化。于是出现时装。在西方,各个时代的设计师把女性时装的设计与艺术、美学以及装潢演变的研究结合起来,创造出了千变万化花样繁多的衣裙式样。

在时装发展变化的潮流中,作为体现女性美的服式,又以连衣裙最具特色。

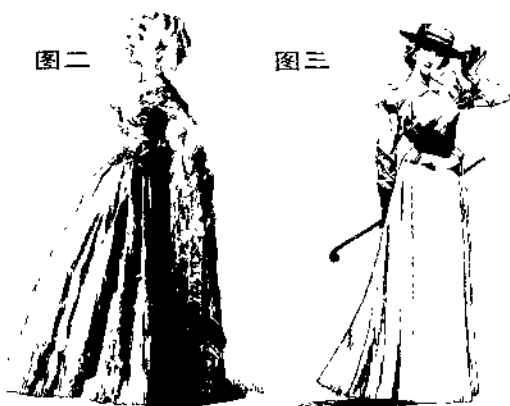
早在公元前六世纪初的希腊雕像中,我们就可以看到类似今天女性穿着的连衣裙。

雅典国立博物馆收藏的德洛斯的尼开大理石雕像身上那件连衣裙(图一),方口领,无袖,束腰带,裙身打平行褶,简直和现代的长连衣裙没什么区别!从雕像的衣服处理上,可以明显地感到,设计者有意识要把藏在衣服下的丰满胸部和柔软腰肢表现出来。这种典雅的古风时期的长裙,即使以现代眼光来看仍然是很美的。



图一

到了近代,特别是十九世纪初,由于浪漫主义的影响,出现了束腰和袒胸露背连衣裙。以十九世纪三十年代的羊脚袖和纤细的饰边连衣裙为例:连衣裙的袖子上部肥大鼓圆,而袖口则狭小,有点象羊脚。穿上羊脚袖晨服,礼服和便服的女性,从正面或背面看,上身的胸与肩部的比例加大了,对比之下,腰部就感觉纤细多了,再加上头上带的较大的帽子或鲜花、羽毛等头饰,二者互相衬托,突出了女性特征和女性美。又如1840~



1860年代的“鼓起裙”(crinoline),裙子是由裙撑(金属轮加缝衬裙)撑起的。里面则穿饰边的短衬裤,硬布和鲸鱼骨作成的胸衣,加上大量的轻纱花边、荷叶边、波型边等饰边,把束紧的腰部对比得格外婀娜多姿。从1835~1895年,这两种时装流行了六十年之久,直至二十世纪初,仍然可以见到。当然,这种羽饰摇曳、富丽豪华的连衣裙,在当时仅仅是上层社会时髦的小姐太太才能享受的奢侈品。随着时代的进步,妇女走出沙龙,与活跃的生活发生接触,这种不切实际的羽饰、腰型、华丽的花边就都渐渐消退了。

现代科技和工业的发展,不断地改变着人们的生活方式和消费心理。大批妇女走上社会,成为自食其力的职业女性。她们的生活节奏空前加快。女性自身对女性美的要求出现了“以我为主”的倾向。独身性的职业女性,更是以“自我感觉良好”作为她们衡量美的标准。衣服不再是主要服装,而舒适、美观、朴素大方和易于穿着的“家庭服装”,成了她们居家和外出工作的时装。轻松舒坦的风格逐渐流行。夏日,连衣裙是她们主要的服式。运动装是她们假日外出游玩的主要服式。礼服盛装和正统的套装,只是在特别的场合里才穿着。

近二十年来,西方服装业的迅速发展,使时装式样的变化愈来愈快。有些款式的出现短时即逝。其中影响较大的几个潮流有:

六十年代初期出现的棉布(坚固呢)牛仔装。瘦腿裤宽衬衣,后来发展为宽口喇叭裤、紧身大尖领衬衫。

1964年盛行的“迷你裙”(超短裙)。裙长一

般为膝之上四寸,最短的甚至在膝之上七寸。还有后来出现的“热裤”,即极短的贴身短西裤(多为棉质牛仔布)。

七十年代初期出现的“中性服装”。没有两性区别的T恤和牛仔裤(直脚裤与宽口喇叭裤)。

1973年冬出现的“中庸裙”。裙长过膝,衬衫的肩部与袖口均打褶。

1975年出现“密实裙”。原身为长晚装,但不似晚装讲究华丽,而倾向随便而又优美。同时,牛仔装又跃上时装地位,从喇叭口牛仔裤、牛仔恤、套装、背心等一直发展到牛仔裙,盛行多年。还有,受嬉皮士思潮影响而出现的褪色和打补丁伪装服式,亦在部分年青人当中流行一时。

1976年开始,出现了风格优雅的“密褶时装”,棉质料被高级衣料所代替。款式多以套装衫裙为主。裙身有密褶,衬衫袖肩及袖口有褶而宽松,高加索小企领,并配以或大或小的领带、方围巾或小背心。

1977~1978年间,出现“重叠装”。不同长度的衫、裙、背心等等逐层套上。同时,又出现真丝质地的开叉裙,简单大方,精致考究,并富有女性特点。此外,针织时装亦十分流行。

1979年,复古潮流的时装纷纷出现。以三十年代有薄垫肩的笔挺合身收腰的款式为主,不论连衣裙、短外套,甚至大衣外套都配搭各种款式的皮带(或合成革腰带),更富女性的窈窕之感。

国外时装设计家们预言,八十年代的时装将是一个复古时装的新纪元。时装将继续在强调女性美方面不断创新,同时也注意显现女性优美体态的端庄、苗条的设计。

纵观西方女性时装的潮流发展,我们可以看到,不管服式在长度和宽度上怎样变来变去,体现女性美的时装始终占主要地位。就是在牛仔装和“中性服装”盛行的那些年代里,设计师仍不忘以紧身衬衫来显示女性身段的曲线。就连秋冬季节,为了让女性显示双腿的美,服装师还设计了“袜裤”(尼龙丝袜向上伸长与内裤连在一起),以补保暖。

从西方时装的设计和演变,我们是可以学点东西的。有人认为穿连衣裙也是“崇洋”,力加反对。有人醉心于扮个“香港小姐”,弄得不伦不类。

那是各走极端。学习别人长处与保留自己长处，同等重要。日本时装在学习欧美最新潮流的时候，总是不忘“自我”。这一点，很值得我们借鉴。

法国现代时装设计大师 Philippe Guibourgé，说出了妇女现代时装设计的三点要诀。看

来，不论设计什么款式，这几点都应该考虑：

1. 远看起来年青；
2. 穿着起来简单；
3. 近看起来精雅细致。

仪 态 · 礼 貌

仪态，主要指举止、谈吐和仪表。一个人的仪态，反映出不同的思想境界、精神面貌、道德观念，构成外在美，也体现内在美。因此，讲求优美大方的仪态，不能只靠模仿某种姿势或临时约束自己的举止，同时要注意提高自己的品格修养。

端庄的坐姿，是让上身挺直，保持端正，并能够使腰背贴着椅背。头部抬起，挺胸。双手可以轻搭在椅子的扶手上（但不要把手心向上），或交叠在大腿上，一切顺乎自然而不做作。

在公共场合，懒洋洋地左挨右靠或将身体斜躺着吊起二郎腿，都是要不得的。特别是在长辈或客人面前，这类坐姿属于粗俗失礼。两膝分开，亦属不雅。穿裙子时应注意把裙脚收好。如果坐得时间长，可以将身体略为倾斜，头面向主人，双腿交叉，足部重叠，斜放一侧，双手互叠或互握，放在腿上。这是既优美又舒适的坐姿。

有句成语“亭亭玉立”，形容一位姑娘优美动人的站立姿态。站立时，腰要直，下巴稍稍往后收，使头部、颈、腰成一直线（如芭蕾舞姿的上身）。肩膀要平，让一切变化都落在脚部。特别是在社交谈话时，站立的姿势变化只在脚部，上半身应始终保持挺直。

最普通的姿势是把双手放在前面，左手握住右手手指，双脚略为分开，双手略为向前，放在身体两侧。双手亦可稍有变化，但要自然。

如果穿裙子，把身体略略侧向一边，会使自己正面的样子看起来苗条，也会显得稍微高一点。双脚如芭蕾舞摆成45度的丁字型，特别优美。站

立的时间长，让膝部放松，可以减轻疲劳。

一般在任何场合都不宜斜靠在门边或墙上站立，除非是同爱人说话。交腿斜靠在马路边的站姿，会给人以不正派的感觉。与人站立谈话时，浑身扭动，东张西望或斜肩叉腰，均属轻薄浮滑举动，应注意避免。

优美的走路姿势，有如下几个要点：上落楼梯时，上身保持挺直，肩放平，头昂起。整只脚放到所踏的一级之上，不要用半只脚板登梯级。下楼梯时，身体的重量放在后面一只脚，至前脚在下一级楼梯踏稳为止。

步行时，足部的移动应该彼此平行。穿长裙子或旗袍，跨步不宜太大，以免显得匆忙琐碎。平日上街或上下班，拿手提袋的姿势也应注意。优美的手姿，应该是将手提袋的带子穿过手腕，悬在腕下一二寸。无论是手袋、包裹或报刊等，都不要挟在腋下，也不要用手指吊着，摇来晃去。

握手及其他：

握手，是社交上常用到的方式。男女见面或分手，一般由女方先伸出手，对方才可以伸手相握。主动在女方。觉得需要握手而又迟疑不决，或者觉得不必要而又勉强去做，都会显得不够大方。送别同事、迎接来宾或业务洽谈，例应握手。

握手，一般是自然地直伸右手，迎着对方的手轻握。目光要正视对方。一面握手一面同第三者打招呼，是最失礼的举动。切忌假笑。握手还未完毕而笑容已经消失，只会引起反感。

一个知识浅薄、鼠目寸光的人最容易高傲。

表现在仪态上，就会是目空一切，不可亲近。某个姑娘如果只注意装扮，唯恐别人看不到自己的新衣，就会到处插话、“抢镜头”，仪态轻浮。过于自卑，仪态自然拘束小气。一位女同志，可以凭着优雅大方的仪态，赢得满座尊敬；而鄙俗的谈吐举止，却能破坏美好容貌给人的好感。这里再提一句：现代女性要注意仪态，更要注意自己的品格修养。

礼貌，是社会生活中必要的“润滑剂”。我们生活在集体之中，每天都会同熟悉的或陌生的人打交道。我们的社会人人平等，人人都应该有权利保持自尊和尊重别人，在各种情况下团结合作。礼貌，就是以适当方式，表示你承认对方的存在，尊重对方，从而形成一种亲切和谐的气氛。一个人讲礼貌，同时也是尊重自己，表示把自己看作同对方是平等的，没有“臭架子”，也不当“二流子”。诚恳和气，表现出对人对己的尊重，是我们讲礼貌的主要原则。

即便是“朝见口，晚见面”的一家人吧，早晨起床之后第一次相见，与其人人都来个“面目呆板，表情生硬”，何如互道一声“早安”（广州话是“早晨”），用亲切笑容开始新的一天呢？向陌生人问路，如果说：“喂，到××路怎样走？”对方一定觉得你臭架子十足，也许就指给相反方向。拜访亲友，座上有别的客人，如果你昂然视若无物，人家以后也不会尊重你。……礼貌，表现在待人接物、言谈举止，也是一种仪态。

具体说来，在日常生活和社交活动中，基本礼貌要注意几点：

一、尊敬长辈和老人

老年人为社会建设劳碌半生，见多识广，理应受到后辈的尊敬。在我们中国，敬老更是一种美德。不论在任何场合，都不应该直呼长辈和老人的名字。更不能以“喂”，“老家伙”，“老东西”等粗鄙的语言去呼叫。

对长辈，可以根据大致年龄选择适当的敬称。年龄与自己爷爷同辈的老人，可称为老大爷、亚伯、亚婆……。或统称“老人家”。熟悉的老人可称以“×（姓）老”。

年龄与自己父母相近的长辈，可称“大伯”，“×叔叔”，“×姨”。熟悉的可称“×伯”，“老李”

“老张”……。

年龄比自己稍大一点的，可称“×（姓）同志”。亦可根据职务称呼：×老师，×医生，×总（工程师），×师傅……。

不论对长辈、同辈或小辈，直呼全名都是不礼貌的。习惯在对方的姓前加个“老”或“小”，显得比较亲切。

对港澳同胞或华侨，凡是女性，均以称×（姓）小姐为宜。已结婚的称“×（丈夫的姓）太太”，男性统称“×先生”。

与长辈或老人正式谈话，要尊重他们的意见。老人有时会罗嗦些，不能生硬打断长辈的话。长辈们在正式谈话，年青人或小孩不应随便插嘴，更不要在旁边妄加议论。

在家绝不能顶撞父母和老一辈。即使有时他们讲得不对，也应等待事后好好解释，决不应大吵大闹。

二、公共场合注意礼让

路上遇见同事或朋友，要主动上前招呼问好，不要装作不认识，看不见，交臂而过。

询问、请求别人做某件事，应说“借问……”，“麻烦你……”（广州话是“唔该你……”），“请问……”，事后应道谢。这些话，表示你对对方的尊重。

乘车，排队购物，都应注意遵守公共秩序。下雨天上车，要马上脱下雨衣折好伞，以免滴湿别人衣物。

平时打电话，拿起听筒问话，语调要平和，“请问是×××单位吗？”“请你帮我找×××听电话。”接电话则要尊称“你是哪一位？”而不要生硬直呼“谁呀？”

众目睽睽之下挖耳朵、挖鼻屎，形状难看，十分失礼。如有必要，这些事情应在家里洗脸时做。

在公共场合，年青姑娘常犯一个毛病，就是好友相逢，高声谈笑，旁若无人。这会干扰别人的工作，引起不快。应该注意自我制约。

三、访问、作客与迎宾

访问要事先约好时间，避免做“不速之客”。约定了就要准时到访。临时不能赴约，要尽力及时通知对方。实在没有办法时，事后也要专诚解释和道歉。

外出作客，应特别注意仪容、服装整洁。穿

着打扮应与作客的时间、环境和气氛协调。例如平时一般访问，就没有必要穿上节日盛装，对方有丧事，更不应穿得花花绿绿。

外出作客，除过年过节，生日婚礼或探望病人外，平时一般不必携带礼品。如果是长时间到外地出差回来，带回有关纪念意义的东西或土特产，不妨送一点表示自己的心意。

按门铃或叩门也值得研究。一般一短声或轻敲两三下，让主人听到就可以了。如果急不可耐，长时按铃或急重拍门，弄成十年浩劫那种“抄家”的态势，首先就会给主人一个坏印象。

进门后见人要热情打招呼，初次见面要主动自我介绍。一般只宜在客座坐谈，未经主人同意不要随便闯入卧室。如带小孩同去，要注意照管不让乱翻东西和随地大小便。

访问一般不应选在吃饭时间和午睡时间去。访问时间应尽量简短，以免影响别人工作和休息。还要注意人家有没有事。如主人有事，要自觉告辞。更不要天南地北，扯到别人开饭或睡觉时间还是个“糯米屁股”，坐着不肯走。

女性到男朋友家作客，要特别注意仪容端庄。同爱人一起尽量不要在别人家里过于亲热。

有客来访，无论是自己的或家人的，都应以女主人身份热诚相待。如果只因为自己不认识，就把来客关在门外，或者留客独坐而自己躲起来，都不礼貌。

沏茶待客是起码的“常规”，讲礼貌的应以双手端茶。不一定敬烟，更不要一支又一支硬劝人

家抽。可以把烟包打开放在桌子上，让客人自便。如有不速之客来到，碰上自己有事外出，要与客人说明原因。或三言两语把要解决的事谈定，或另约时间，或让在家中等候。道歉一下就可以去干自己的事。客人会谅解，失约是不礼貌的。

四、谈吐

谈吐要文明，要杜绝粗言烂语。一个现代女性，别让人家为你感到可耻。

谈吐语气、声调要平和和自然，不装腔作势。听对方谈话要思想集中，不要东张西望，更不要随便打断对方的讲话。就是碰到有不同意见，或争论热烈，也应该让对方把话说完。

对着别人咳嗽、打喷嚏是无礼的，实在忍不住，要转过头用手帕捂住。

五、避免烦琐

凡事过了头就会有不好的一面，礼貌也是这样。例如在车间或办公室上班，同事第一次见面时点头打个招呼，道声“你早”就可以了。如果当天屡次见面都来个点头哈腰，连声问好，那就不胜其烦，双方都很不方便。

吃饭时主人举杯敬客，每次都要站起来一一相碰，喝一杯酒要站那么十来次；主人夹菜劝客，不管口味如何都给你堆满一饭碗。这也是礼貌流于烦琐的一个例子。倒不如在开头敬酒一次，以后就让大家各适其适，宾主尽欢。

因此，我们讲礼貌还要注意不搞“形式主义”，避免烦琐。这个“分寸”，就是前面所谈的：诚恳和气，表现出对人对己的尊重。

自然美与淡妆

广州方言有个“靓”字，意思是漂亮、美好。

爱靓是人类的天性。特别是女孩子，不仅爱靓，而且爱扮靓。

靓，有先天后天之分。前者是丽质天生，生来就有一副清秀的脸容，皮肤细白而透出红润，纯属自然美。后者靠适当的美容化妆，积极的锻炼身体和保养，也能显出现代女性美好的风姿。

我们希望人人生来就有自然美。可惜完美的天生丽质毕竟有限，而且随着光阴消逝，不可避免还有衰老。因此，化妆也就成了后天必需的美容手段。

美容化妆，自古就有。我们用不着从古书中列举关于古老美容的描述，即使从新石器时代的洞穴壁画上也可以看到美容化妆的笔触：先民用红土涂在两颊以表现女性的健康美，正是原始美容意念的旁证。

美容化妆，自然不是饥寒交迫的穷苦女性的事情。只有生活安定，经济比较富裕时才有条件关心它。西方贵族夫人小姐，大都专门学过“美容课”，掌握一套极其繁琐和奢华的美容技术，拥有几十种名贵化妆品。贵妇人的一生，少则五年、多则七八年是坐在梳妆台前涂脂抹粉度过的。这种美容，无疑是属于剥削阶级寄生阶层的。现代西方社会，劳动妇女在案头上或手袋里，也放有几件化妆用品，在早出晚归的紧张工作之余，也“涂脂抹粉”。然而，这种涂抹却不同于贵妇人，她们大多是淡妆打扮，省时省事，保持自然的美。这是社会生产力和物质文明发展的结果。可以断言，我国广大的劳动妇女，随着生活的逐步富裕，也会把美容化妆作为一件平常事。今天我们的城镇中，逢到喜庆节日，姑娘们也禁不住要来一下化妆。下面就谈一点基本常识。

美容化妆可分浓妆和淡妆两大类。

浓妆，顾名思义是浓涂厚抹。“尖端”的还

把眼圈涂成深色，戴上假睫毛。它给人以戏剧假面具的感觉，自然美尽失，过分的做作往往令人倒胃。

淡妆，即淡淡的化妆。目的是强调和突出本来所具有自然美的部份，减弱和遮盖面容上的缺点。两方面都要注意自然。“强调”要自然，“遮盖”也要自然。否则会弄巧成拙，本来的美可能消失，想要掩盖的反而突出。

想要做到自然，就要少而精，在关键处稍加修饰，切忌过分的做作，显出过多加工的痕迹。

化妆之前，先要把脸彻底洗干净。最好用冷水和优质香皂，不要用热水和肥皂。如果一定要用温水洗脸，洗后应当用浸过凉水的毛巾敷一下，使毛孔收缩，肤色恢复正常，然后仔细照镜，决定修饰哪些部份。例如：眉过淡过碎，需要稍微加重一些或连贯起来；眉过浓过粗，需要修淡修细一些，断眉则要适当接上；脸色青黄，用少量粉底让色调暖一点；两颊过高，宜用胭脂在两颊稍下涂上，减弱颊高的视觉效果；唇厚可适当把口红涂得浅些，薄些，唇薄则可适当把轮廓涂大些等等。

具体的步骤是：

1. 先薄薄在洗干净的脸上涂点润肤膏，以水剂或乳液为宜。

2. 打粉底。脸色青白或带黄黑的，宜打粉底调整脸色。如果本来的脸色已相当好，就不必打粉底了。打底时，先把粉底霜或粉底膏划在两颊、额、鼻梁中心，然后用粉扑轻轻地抹开并印匀面部各处。抹时一定要匀称，要薄，以免深一块浅一块，变成大花面。此外，连接颈部的地方一定要注意修淡，不能分成一条界线。选购粉底颜色，应比脸部肤色稍稍重一点。

3. 扑粉。用粉扑蘸上少量的面粉，轻轻地扑（印），切勿来回地擦。扑粉要做到似有若无，