

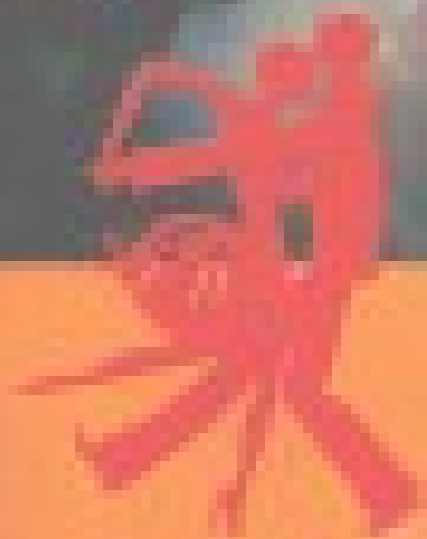
现代家庭与摩登主妇

阿雍 编



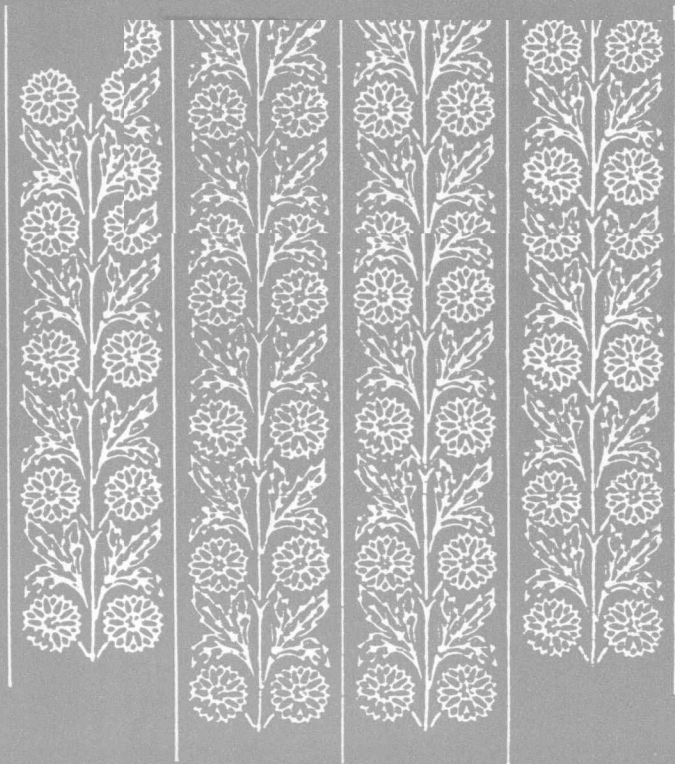
摩登主妇

—
—
—



现代家庭与 摩登主妇

阿 雍 编



百花文艺出版社

〔津〕新登字(90)002号

现代家庭与摩登主妇

阿雍 策划

百花文艺出版社出版(天津市赤峰道130号)
天津新华印刷二厂印刷 新华书店天津发行所发行
开本787×1092毫米 1/32 印张12 插页2 字数200,000
1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷
印数1—5000

ISBN 7-5306-1021-X/1·932

定价:6.50元

前 言

科学的发达，物质文明的进步，现代生活的节奏在日益加快，一般人真有脚步跟不上的惶恐。因此，精神食粮的出版品，必须为提升人类生活品味服务，使人们的生活臻于真、善、美。

本书的编者正是基于此点，从大量书籍和报刊中撷英选萃，将知识性、趣味性和实用性融于一体，力求高品质、高层次、高标准，并且做到内容充实，言之有物。

愿快节奏生活的人们抽暇翻阅此书，从中品味生活的真谛。在您玩味之余，能带给您无尽的喜悦和满足。

目 录

服装为你添风采	1
衣服的色彩怎样适合自己的特点.....	1
怎样才能更具风度.....	2
使时装更具魅力.....	3
女青年的服装.....	5
中年妇女的服装.....	6
老年人的服装.....	7
选择新婚服装.....	7
把美丽带到沙滩去.....	8
穿西装应注意哪些事项.....	9
上下身衣服怎样配套才美.....	10
内衣的选择.....	11
戴帽与美观.....	12
穿鞋的艺术.....	12
衣料计算法.....	13

服装的号型	14
衬衫的“码”	14
“OXVH”	14
衣着上的讲究	15
舶来饮、食品	16
教你如何做汉堡包	16
鸡尾酒的调制	19
西餐食法	24
西餐餐具的使用	25
家庭果菜美容	27
春天的果菜汁	27
夏天的果菜汁	29
秋天的果菜汁	31
冬天的果菜汁	32
维护皮肤光泽的饮料	33
适合脸色不好者饮用的饮料	33
适合皮肤过敏饮用的饮料	34
补充钙质的饮料	35
保护眼睛的饮料	35
适合早起运动前饮用的饮料	36
天然果汁敷面剂	36

多彩的居室	39
门厅布置与装饰	39
客厅布置与装饰	41
卧室布置与装饰	43
书房布置与装饰	46
家庭厨房、卫生间的布置与装饰	47
阳台的绿化	49
庭院怎样绿化	51
娱乐与消遣	53
日本花道池坊插花	53
恋人间的游戏(扑克)	56
家庭养猫	66
饰物制作	87
性生活点滴	101
和谐的性享受	101
爱情欢乐的纽带——性爱艺术	113
怎样使孩子更健美	125
婴儿的皮肤——终生的伴侣	125
健美的头发	150
健康而又漂亮的眼睛	154

要善于保护耳朵·····	156
笑容能够变美吗·····	157
您女儿的健美的乳房·····	160
母亲是幼儿脊柱的“设计师”·····	163
怎样正确地走路·····	166
小鹿般的双腿·····	171
长寿秘诀 ·····	176
心理活动的巨大能动性·····	176
性心理活动与长寿·····	190
长寿养生要道·····	195
家庭按摩 ·····	212
除去疲倦与酸痛的按摩·····	212
除去工作疲劳的按摩·····	225
改善体质的按摩·····	234
夫妻按摩·····	242
家庭禁忌 ·····	250
家庭社交艺术 ·····	265
为什么要重视家庭社交·····	265
怎样增强社交能力·····	266
应该遵守的社交守则·····	267

应该注意的两个社交惯例·····	269
社交的基本常识·····	271
社交的技巧·····	277
股票与股票交易·····	285
股票的种类·····	285
股利、股息、红利·····	286
股票市场·····	287
股票交易的程序·····	288
股票的个性·····	290
股市新手“四忌”·····	293
股票脱手四法·····	293
股市风险的防范·····	294
股市妙法十则·····	297
股市常用术语·····	300
家庭实用文体·····	302
一般书信·····	302
民事诉状·····	308
上诉状·····	323
代书·····	328
涉外知识·····	343

对外交际礼节·····	343
护照和签证·····	347
出入境要经过哪些检查·····	352
银行几种汇票和债券的使用方法·····	360
关于外汇管理和使用的规定·····	363
免税购物办法介绍·····	370

服装为你添风采

衣服的色彩怎样适合自己的特点

一、衣服色彩与肤色 肤色偏白的人 要选择稍红一些的暖色衣服,会使面容光焕发、生机勃勃。如果穿蓝色等冷色衣服,会使脸色显得苍白,缺乏活力。肤色偏黑的人,不能选择黑色、深咖啡色的衣服,选择浅颜色的衣服,会给人以明快感。肤色较红润的人,不宜穿翠绿色衣服,红和绿的直接对比,会使人感觉俗艳,而选择橄榄绿或墨绿,却显得端庄富有活力。为使肤色和服色更加谐调的另一个办法,就是选择不是一色的衣料,如印花、色织衣料,多种色彩的混合会冲淡肤色和服色的对比关系。

二、衣服色彩与性格、体型、职业 性格热情开朗的人,宜选择对比强烈、色彩明快的衣服;性格文静的人,宜选用稳重、色调素洁的衣服。肥胖体型的人,宜选择色彩暗深及竖条的衣服;瘦小体型的人,宜选择颜色略浅及横条的衣服。衣服色彩和职业也有较大的关系,如教师应选

择稳重、淡雅、大方的衣服，售货员应穿明快、艳丽的衣服等等。

三、衣服色彩与环境 应该什么场合穿什么衣服，如外出游玩时，应穿鲜艳、明快的衣服，能与环境相映成辉。出席严肃的会议时，服色应雅洁、庄重，切不可花里胡哨，冲淡了安静肃穆的气氛。

怎样才能更具风度

风度包括言谈、举止、仪容和气质等等；而服装也是构成风度的要素。想要风度翩翩，和谐、漂亮的衣着是必不可少的。每个人的穿着，不管他是刻意打扮的还是漫不经心的，都会在一定程度上体现出他的人格。不同服装的风格与不同的人格相协调统一，才能产生出科学的风度美。

风度绝不是能模仿来的。“东施效颦”适得其反。例如，有些姑娘效仿贵夫人，不惜重金买来一件毛皮大衣。而穿毛皮大衣是需要相应的场合与和谐的姿态的，如果去骑自行车就大伤其雅了。但穿运动式羽绒衣或喷胶棉防寒服，蹬起自行车，则洒脱、健美，又协调、有风度，还不用花很多钱。

形成风度之美，衣着服装固然重要，但更重要的是内在美、人格美和气质美。唤起美感的東西很多，如青春、健

康、朴素、热情、智慧、活力等等，而美的服装能在最大限度内把这些内在美体现出来。那么，凡是漂亮的衣服就一定能把内在的美体现出来吗？不是。每个人有每个人自己的风格，应该按自己的风格去选择适合自己的服装，这样才能体现出风度。例如，漂亮的姑娘穿着一些淡雅的服装，反而能显出天姿国色。如果你适合西装革履，就比穿夹克衫运动鞋漂亮。

衣着整洁、平整、精神、利落是构成风度美的另一因素。青年人的内在美是青春、活力和朝气，及对生活充满热爱等。如果装扮得萎靡不振，一副没有着落的样子，就破坏了内在美。

另外，要体现一定的风度，服装的统一感也是相当重要的。一件衣服和一条裤子单独看都不错，但配在一起穿，也许就很不协调。所以穿衣的搭配是很有学问的。比如，昂贵的花呢大衣就不能配穿牛仔裤、运动鞋；一条多颜色的花格裙，不能配穿花衬衣或别样的图案的衣服，如果配穿一件素雅的白色或其它淡的单色衬衣，既能突出花格裙，又能显出整体的和谐美，显得有轻有重。

使时装更具魅力

“时装”是指某个阶段所“流行的服装衣饰”，是一种社会文化。社会的进步与发展，人类自身素质及文化修养

的高低,都能从人的穿着打扮上表现出来。那么,女子如何选择适合自己条件的服装及其他服饰品,才能使自身的形象妩媚、动人、富有个性特点呢?这需要注意以下几个问题:

一、充分认识自身条件,选择适合自己体态的服装。任何一种时装的式样都是为一部分人设计的,时装的款式是有针对性和局限性的,它与人的体态紧密相连,如近年国际流行宽松式服装,该款式的共同特点是上衣的肩部垫得很平而且比较夸张,肩宽超出正常宽度4~5厘米,身材中等偏高的人穿着效果比较理想,身材矮小的人穿上这款式的服装就会显得更加矮小,给人一种缩脖子、端着肩、很累的感觉。因此,流行的服装式样很漂亮,穿着得体,会给人增添几分姿色,穿着不当,就适得其反了。

二、注重整体效果,不单纯追求流行 每个人都希望自己漂亮、年轻,更多的人赶时髦、追流行,如有的人从发型到鞋子,从内衣到外衣,穿戴都是最流行、最时髦的,但整体效果并不美,而有的人潇洒大方,楚楚动人,虽整体效果并无引人注目之处,但因各部分协调得很合理,把人物美的一面充分烘托出来了,形成了自己的风格。这就说明局部美的罗列和重叠并不形成整体美。着装时,要根据自身的特点,抓住主流,选择一两种适合自己的物品,把每个个体有机地结合起来,就能够产生一种新的美,最适合自己个性的美。

三、注重与环境的协调。市场上出售的时装并未标明类别,但你作为选购者要心中有数,你选的服装是作为日常服还是礼宴服,或是闲遐时穿的消闲服。总之,出入场所的不同,要有相应的服装与其协调。

四、注重附属饰物的协调 附属饰物是时装的一部分,忽略这一点,就破坏了着装的完整性。鞋与发型是必需品,流行的鞋子总是与流行的服装相呼应,如牛仔裤与旅游鞋;丝绸类服装与优质尖头皮鞋等都是对应存在的,附属的手提包、腰带、首饰等,应视其风格、特点去选择使用。如精致、小巧的高级手袋与笔挺高档服装搭配才显示出它们的协调美。这类物品既是实用品又是点缀物,所以要精心选择。流行服装往往一闪即逝,所以选择中低档面料为好,这样便于更新换代,既经济又实惠。

女青年的服装

女青年体态轻盈,举措灵巧,肤色柔润,秀发如云,服装的款式和色彩宜突出鲜明活泼。开朗的女性应穿明快色调的衣服,文静的女性应穿雅致色彩的衣服,使之与性格协调。当然,也可“反其道而行之”,使开朗者略显文静,文静者略显开朗,“中和”一个人的性格。

中年妇女的服装

中年妇女一般都有一种错误观念，即认为自己年龄大了，不必再在衣着方面多加注意。其实，她们完全应该，也有权利把自己打扮得美丽动人。

一、中年妇女首先要认识到自己已到中年，不象年轻人那样活泼可爱，所以别试图把自己打扮得象姑娘或年轻妇女那样天真、活泼。

二、发福的中年妇女，穿得正确可以将身材作些掩饰。所以，首先要避免穿二截式衣服，因为肚子大没腰身，要尽量穿直线条的服装。这样既不会暴露缺点，又比较舒服，若穿裤子或裙子，上衣最好放在外面，这样可以遮住腰身。

三、中年妇女一般手臂粗壮，要避免穿无袖衣服。短袖以在上手臂一半处为宜，长袖则不宜太长，距手掌一点五英寸为宜。袖子的变化不宜太多。

四、不要穿图案太大的布料，细的格子和条子比较合适，花的图案也以细小为宜。衣服的颜色不要太素，年龄大了不要同时穿超过两种颜色的衣服，搭配时要特别注意“雅”，不可流于“花俏”。

五、中年妇女的衣服裁剪线条要简单，线条简单可以使胖人显得轻松、利落。不可在衣服上搞太多的细节，如