

现 代 汉 服 穿 搭

让汉服融入现代生活

周 圆 著



汉服时代

现代汉服穿搭

周圆 著



经济日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

汉服时代：现代汉服穿搭 / 周圆著. ——北京：经济日报出版社，2022.9
ISBN 978-7-5196-0996-2

I. ①汉... II. ①周... III. ①汉族 - 民族服装 - 服饰美学 - 中国 - 现代 IV. ①TS941.742.811

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第278890号

汉服时代：现代汉服穿搭

周圆 著

策划编辑 王浩宇

责任编辑 王浩宇

责任校对 李晟北

责任印制 李如意

封面设计 考奇广告

内页设计 考奇广告

地 址 北京市西城区白纸坊东街2号A座综合楼710

邮政编码 100054

电 话 010-63567684 (总编室)

010-63584556 (财经编辑部)

010-63567687 (企业与企业家史编辑部)

010-63567683 (经济与管理学术编辑部)

010-63538621 63567692 (发行部)

网 址 www.edpbook.com.cn

E-mail edpbook@126.com

经 销 全国新华书店

印 刷 天津图文方嘉印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.5

字 数 120千字

版 次 2022年9月第1版

印 次 2022年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5196-0996-2

定 价 78.00元

(版权所有，盗版必究，印装有误，负责调换。)

目 录

前言

你真的了解中国人的衣服吗? / 10

同袍必知的常识 汉服初识入门:

风物入门: 汉服常见名词解析 / 17

人群类 / 17

辨别类 / 18

穿法类 / 20

服饰类 / 22

购买入门: 去哪儿买汉服? / 26

细节入门: 汉服避坑指南 / 28

传统服饰的魅力 汉服进阶指南:

汉服形制: 襟带天地霓裳梦 / 33

汉服内衣: 东方维密系裙腰 / 44

汉服配饰: 美人头上四时花 / 50

汉服面料: 织罗纺麻裹生涯 / 64

汉服发型: 挽鬓轻缕千丝发 / 68

挑选篇：如何挑选适合自己的汉服 / 77

依据体型 / 77

依据肤色 / 80

配色篇：活用传统颜色巧穿搭 / 82

红：属于中国人的罗曼蒂克 / 82

黑：闯入黑夜的神秘之美 / 86

白：素布之上，源远流长的神韵 / 90

紫：脱俗于五色，高贵浪漫的雅致 / 92

黄：中国的黄，不是你想象中的黄 / 96

橙：是初心如炬，也是万家灯火 / 100

蓝：装得下大海，也装得下整个现代时尚 / 102

绿：它的生命力，可贯穿一生 / 106

渐变：撩拨春光，穿着正好看 / 110

节日篇：传统节日穿搭法则 / 114

春节：焕新踏春乐此行 / 114

元宵：灯火阑珊穿上身 / 116

花朝：花染霓裳迎花神 / 118

上巳：长安水边丽人行 / 120

清明：淡妆素抹总相宜 / 122

端午：愿与香草终为伴 / 124

七夕：芳华心事会有期 / 126

中元：天上人间自相见 / 128

中秋：月满桂落清丽时 / 130

重阳：登高望远赏秋菊 / 132

冬至：岁首消灾始企盼 / 134

除夕：春风送暖入屠苏 / 136

实验篇：汉服日常穿搭公式 / 138

穿起来像时装的汉服有哪些？ / 138

阳光明媚，穿上汉服郊游去！ / 142

工作日，汉服如何承包我的上班装扮？ / 144

穿上汉服“一步裙”，走路会生风 / 148

斩男款！初次约会就穿汉服 不想被注意到都难 / 150

给汉服加点小碎花，你会忍不住赞美夏天的！ / 154

一夜转凉，穿上汉服赏秋去！ / 156

汉洋折衷？圣诞汉服的流行式 / 158

女生都开始抢穿男装汉服了，男孩子穿什么？ / 160

把美好寓意都穿在身上！ / 162

汉服配靴子，祖先都玩腻了 / 166

汉服小哥哥小姐姐的裙底到底都穿什么？ / 170

那些爱猫的汉服同袍都怎么穿？ / 174

穿上汉服，竟能收获年会的高光时刻？ / 178

不要拦着小姐姐穿着汉服婚纱去结婚啦！ / 182

女朋友眼中的华夏男儿，到底该怎么穿汉服？ / 184

养护篇：汉服日常保养手册 / 188

买了汉服该怎么清洗？ / 188

汉服太多怎么整理？助你解放衣柜！ / 193

造型篇：5分钟教你做1个出门发型 / 196

一根簪子挽出经典盘发 / 196

用编发的方法梳出双侧式温婉发髻 / 197

只需四步盘出温婉的垂髻 / 198

快速上手的清爽高髻 / 199

塑己篇 / 204

什么样的人适合穿汉服? / 204

你为什么会喜欢上汉服? / 206

穿汉服之前需要先做功课吗? / 208

穿汉服会发生哪些不可思议的变化? / 210

解疑篇 / 212

穿汉服可以散着头发吗? / 212

穿汉服的时候,手机放在哪儿? / 213

穿汉服怎么上厕所? / 214

消费观 / 216

售价上万的汉服到底贵在哪里? / 216

二手汉服值得买吗? / 219

买到“山寨汉服”怎么办? / 220

为什么买了第一套汉服都会后悔? / 222

观未来 / 224

汉服真的火了吗? / 224

怎样理解汉服的“现代化”? / 226

喜欢汉服,可以从事哪些相关工作? / 228

汉服行业未来10年会有怎样的变化? / 232

华夏复兴衣冠先行

回想起2013年第一届西塘“汉服文化周”，至今竟已迈入第10个年头了。这颗汉服种子所扎下的根既深且远，随着每届西塘汉服文化周参与人数的增长，“穿汉服、游西塘、习礼仪、学国学”俨然已成风潮。这颗种子后来开了花，许多年轻人投入汉服文化周积极展演“汉服之美”时，我都能感受到时下大众对于民族认同的热情，不禁深切盼望这份“汉服美”的民族精神能更积极地延续下去。

几年前我与周同学一起创作《汉服青史》这首歌，便是以千年以前的华夏服饰为题，描绘中华民族汉服美学的独特风采，作为礼仪之邦的文化见证。我们想，“汉服”本身不仅名留青史，也可以朗朗于大众流行旋律里。其中我写下“剪影汉风轮廓”这样的歌词，便是明白“汉

服”作为民族代表服饰，只是作为一日游的装扮形式实在可惜。“汉服美学”其实是一种态度，这份民族态度若能普及于大众生活中，我们会更有凝聚力。

很开心见到《汉服时代：现代汉服穿搭》这本书为我们带来延续中华文化的新可能，将汉服中我们所熟悉的深衣、襦裙、系带结缨等这些传统服饰的元素，糅合时尚潮流，贴近社会脉动，设计出更便于生活的“现代汉服”。这也就是同胞们念兹在兹的所谓“华夏复兴，衣冠先行”的核心价值。而且，请记住，若时尚是美学的必须，那么便利就是文化普及的关键。

本书作者心思细腻，不仅考究汉服的重点设计元素，也因地制宜地设计不同场合的穿搭，不规矩却规矩地保留现代服饰礼仪，使人乐于体验现代汉服的优雅与时尚。如此大破大立的精神就跟我们制作流行音乐一样，流行金曲历久不衰是因为广泛的传唱度，流行时尚服饰也是如此。一旦汉服元素贴合于生活剪裁，人们就离不开它，纵使古风也得以席卷当代潮流，绽放出新的花样。最后，也期盼能借由本书的美学能量，将华夏民族的传统服饰之美，穿搭出一个新的汉风时代。



2022年8月

终能与子同袍

“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”华夏之名，由此而来。中华文明，将华夏衣冠作为一种由外及里的文化载体，中国，也因而被誉为“衣冠上国”“礼仪之邦”。

华服、汉服、中国传统服饰是华夏衣裳的现代通用称谓。汉服，同时也是汉民族服饰的简称。在不同的历史时期，中国传统服饰，在材料、形制、款式、色彩、纹饰、礼仪、人文意蕴上，都与各自时代密切融合，同时也具有一脉相承的精神和气象。

一件华夏衣裳，在浩瀚的历史长河中，不仅仅是为了遮盖身躯，美化形象。它所承载的时代印迹，也是我们认知过往时代的文明，重新解读中国人的历史面貌、风俗、文化、礼仪所不可或缺的一份直观史料，一种心灵与古今世界的对话。

我与周圆女士相识很早，大概在十多年前，因为汉服，不知何时在微博上彼此关注，但交流极少。后来得知她创立了一本独立杂志《汉服时代》，是最早的汉服刊物，这在汉服还不被大多数国人所了解，甚至有所误解的时期，非常令人钦佩、赞赏。有次看到她发起众筹，筹集《汉服时代》杂志的出版费用，就略尽绵薄之力，支持了一部分。后来我收到她寄来的十余本杂志，有汉服的最新社会资讯、活动、日常穿搭、历代传统服饰知识等，内容十分全面，我当即很开心地与我在国外留学的学生们分享，并把杂志留给她们。因为那时最先接受汉服复兴思潮的，往往是在海外读书，关注中国传统文化的留学生们。

十多年后，我们在北京见了面。彼时，我以古琴和国学、艺术史为主，常在北京及外地的博物馆、美术馆、各大高校举办人文艺术讲座。作为汉服界的“前辈”，连续穿了十三年汉服的我，因为趋向于率真无为的生活，已经逐渐开始向“新中式”的衣着和生活美学过渡。她在互联网公司做新闻传媒工作，依然关心汉服，多次组织汉服人文活动，做雅集、拍摄汉服视频、策划汉服文化节等，仍在坚持她的梦想。这时，汉服已不再是鲜为人知的传统服饰名词了，各大卫视开始倡导国潮、国风，文化综艺类节目时常可以看到汉服，网络热搜也不时出现汉服类话题。娱乐圈的明星、各大网络平台的网红，也都竞相穿上汉服，追随传统文艺的热点和潮流。还记得去洛邑古城游玩时，整个古镇最为繁华的景点，居然全是汉服摄影工作室，各种汉服妆造、服饰搭配令人眼花缭乱，几乎让人疑惑自己是否置身于宋明时期的街头。

汉服什么时候开始这样流行了？回想起来，似乎是汉服爱好者们的身体力行，十数年间不懈的继承、发扬，才有如此局面。但从中也可以看到国人文化自信的重树。“岂曰无衣，与子同袍”，忽如一夜春风来，大家都感受到了汉服的服饰之美、人文之美，对于本民族的传统服饰，终于有了一份归属感和认同。

虽然汉服在当前成为热点，让大众褪去了猎奇的目光，然而距离真正的复兴，还有很长一段路要走。宋代人说：“夫童蒙之学，始于衣服冠履。”古人将华夏衣冠和礼仪、教育、时尚、社会功用等，融为一体。现在时代已然不同，我们当然不必刻舟求剑式地效仿古人的生活方式，但汉服文化的传播，传统服饰的复原和穿搭，新中式的探索和发扬，还是需要不少睿智的有识之士去深耕的。很多人爱好汉服，还只是停留在拍摄一套汉服写真的兴趣点上。至于汉服的渊源，历代的变迁，不同形制款式的辨别、穿法以及选择，却都是一头雾水。

周圆这本著作，文图详实、优美，书中所涵盖的汉服史识，广泛又鲜明，是一本很好的汉服普及读物，也是一本汉服的穿衣指南，正好解决了汉服眼下最为紧迫的问题！

行者先生

2022年8月于北京泰梧堂

目 录

前言

你真的了解中国人的衣服吗? / 10

汉服初识入门： 同袍必知的常识

风物入门：汉服常见名词解析 / 17

人群类 / 17

辨别类 / 18

穿法类 / 20

服饰类 / 22

购买入门：去哪儿买汉服? / 26

细节入门：汉服避坑指南 / 28

汉服进阶指南： 传统服饰的魅力

汉服形制：襟带天地霓裳梦 / 33

汉服内衣：东方维密系裙腰 / 44

汉服配饰：美人头上四时花 / 50

汉服面料：织罗纺麻裹生涯 / 64

汉服发型：挽鬓轻缕千丝发 / 68

挑选篇：如何挑选适合自己的汉服 / 77

依据体型 / 77

依据肤色 / 80

配色篇：活用传统颜色巧穿搭 / 82

红：属于中国人的罗曼蒂克 / 82

黑：闯入黑夜的神秘之美 / 86

白：素布之上，源远流长的神韵 / 90

紫：脱俗于五色，高贵浪漫的雅致 / 92

黄：中国的黄，不是你想象中的黄 / 96

橙：是初心如炬，也是万家灯火 / 100

蓝：装得下大海，也装得下整个现代时尚 / 102

绿：它的生命力，可贯穿一生 / 106

渐变：撩拨春光，穿着正好看 / 110

节日篇：传统节日穿搭法则 / 114

春节：焕新踏春乐此行 / 114

元宵：灯火阑珊穿上身 / 116

花朝：花染霓裳迎花神 / 118

上巳：长安水边两人行 / 120

清明：淡妆素抹总相宜 / 122

端午：愿与香草终为伴 / 124

七夕：芳华心事会有期 / 126

中元：天上人间自相见 / 128

中秋：月满桂落清丽时 / 130

重阳：登高望远赏秋菊 / 132

冬至：岁首消灾始企盼 / 134

除夕：春风送暖入屠苏 / 136

实验篇：汉服日常穿搭公式 / 138

穿起来像时装的汉服有哪些？ / 138

阳光明媚，穿上汉服郊游去！ / 142

工作日，汉服如何承包我的上班装扮？ / 144

穿上汉服“一步裙”，走路会生风 / 148

斩男款！初次约会就穿汉服 不想被注意到都难 / 150

给汉服加点小碎花，你会忍不住赞美夏天的！ / 154

一夜转凉，穿上汉服赏秋去！ / 156

汉洋折衷？圣诞汉服的流行式 / 158

女生都开始抢穿男装汉服了，男孩子穿什么？ / 160

把美好寓意都穿在身上！ / 162

汉服配靴子，祖先都玩腻了 / 166

汉服小哥哥小姐姐的裙底到底都穿什么？ / 170

那些爱猫的汉服同袍都怎么穿？ / 174

穿上汉服，竟能收获年会的高光时刻？ / 178

不要拦着小姐姐穿着汉服婚纱去结婚啦！ / 182

女朋友眼中的华夏男儿，到底该怎么穿汉服？ / 184

养护篇：汉服日常保养手册 / 188

买了汉服该怎么清洗？ / 188

汉服太多怎么整理？助你解放衣柜！ / 193

造型篇：5分钟教你做1个出门发型 / 196

一根簪子挽出经典盘发 / 196

用编发的方法梳出双侧式温婉发髻 / 197

只需四步盘出温婉的垂髻 / 198

快速上手的清爽高髻 / 199

塑己篇 / 204

什么样的人适合穿汉服? / 204

你为什么会喜欢上汉服? / 206

穿汉服之前需要先做功课吗? / 208

穿汉服会发生哪些不可思议的变化? / 210

解疑篇 / 212

穿汉服可以散着头发吗? / 212

穿汉服的时候,手机放在哪儿? / 213

穿汉服怎么上厕所? / 214

消费观 / 216

售价上万的汉服到底贵在哪里? / 216

二手汉服值得买吗? / 219

买到“山寨汉服”怎么办? / 220

为什么买了第一套汉服都会后悔? / 222

观未来 / 224

汉服真的火了吗? / 224

怎样理解汉服的“现代化”? / 226

喜欢汉服,可以从事哪些相关工作? / 228

汉服行业未来10年会有怎样的变化? / 232

前言： 你真的了解中国人的衣服吗？



当代中国人大多不了解自己民族的衣服，每天起床打开衣柜，套一件T恤、一条牛仔裤就出门了。有些从事文化相关行业的人，也往往只有那么一两件中式旗袍或简约到只剩下色块的茶禅服，但这并不能代表中华上下五千年的气质。

中国传统服饰穿在身上究竟是怎样的气质？为何我们总拿东西方服饰来相互比较？因为太不同。这里说的不同，不仅指衣服本身的不同，还包括东西方人种在基因、相貌、影响环境等方面存在的差异的组合。之前有人说过，西方的服饰与东方相比，最大的特点是立体裁剪。

这是由于西方人极力崇尚人体美，服饰也越来越修身。莱辛在《西方美学家论美和美感》中说：“我承认衣服也有一种美，但是比起人体美来，衣服美算得上什么呢？”而中国传统服饰给人感觉像是一块布“挂”在身体上，虽有裁剪，但多为拼接，再系上腰带或系带，走路带风。