一、穿里千秋神韵
钱中巧运机谋

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 千秋神韵流古今

混沌之中，我们的祖先从远古走来……

他们头戴草环，腰系兽皮，度过了人类最艰难的初创时期；他们宽衣广袖，高冠博带，行吟于汨罗江畔；他们身着袖口窄小的布衣短襦，驰骋于天苍苍、野茫茫的敕勒川前；他们穿戴着长衫马褂，奔走在红砖绿瓦的巍峨故宫里。而那薄如蝉翼的纱衣、色彩斑斓的孔雀裙，以及至今流行不衰的旗袍，又赢得人们多少赞叹，引起人们多少联想，唤起人们多少灵感！

这就是博大精深的中国服饰文化。

服饰，之所以能够在人们心中引发多重感受，唤起认同或排斥感，正源于它是一种文化现象。

作为物质文化，它是人类物质生产的产物；作为精神文化，它是人们政治、宗教、哲学、伦理、审美等观念的结晶。

当我们看到非洲的女子在热烈奔放的鼓点中，袒露胸膛尽情欢舞时；当我们看到苏格兰男子腰系短裙，四处游逛时；当我们看到西亚妇女在炎炎烈日之下，依旧衣装严整，蒙着长长的面纱在大街上匆匆穿行时，我们对他们的信仰与习俗给予足够的理解和尊重，但我们却不会简单地效仿他们，为什么？这就是由于民族文化的不同。当我们看到前来中国旅游的外国人身穿皇帝的龙袍，或头戴皇后的凤冠霞帔双双摄影留念时，常会感到滑稽可笑、忍俊不禁，这难道仅仅因为他们的金发碧眼和我们的黄皮肤黑眼睛迥然不同吗？不，更重要的是他们的气质与中国服饰所蕴含的文化特质格格不入。享誉世界的巴黎时

装大师伊夫·圣·洛朗曾说过：“中国一直吸引着我，中国文化、艺术、服装、传奇故事都令我神往。”他的话，暗示了中西文化的差异，表达了对了解、认识中国文化的热望。从某种意义上讲，某个民族的服饰文化是某一地区特定生活风俗的表征。中国的服饰文化正是以其独特的内涵立于世界服饰文化之林的。

中国服饰文化历史悠久、源远流长，远古先民留下了关于祖先的种种传说。相传在冥冥远古有位神农氏，他不但教人耕作，种植五谷，勇尝百草，更教人纺织、制作衣裳。又传说黄帝的妻子嫘祖养蚕，而黄帝的臣子胡曹和伯余是最初制作衣裳的人。还有民间神话故事中说，桑树和蚕都是饱受继母虐待，但勤劳善良的小姑娘受仙女所赐流传于世间的。抛开这种种神奇的传说不谈，据有迹可寻的考古发现推测，早在上万年前，我们的祖先就已能用兽皮缝制衣服，创造了与狩猎经济相适应的服饰文化。

进入农耕经济后，纺织业随之兴起，人类的服饰也大为改观。考古学家在陕西西安半坡遗址（距今约 6800—6300 年）中发现陶器底部有麻布的印纹，又在江苏吴县草鞋山遗址（距今 6000 年左右）发现葛藤纤维纺织的葛布残片，浙江吴兴钱山漾遗址（距今 4700 年左右）发现迄今最早的苎麻布与以家蚕丝为原料的丝线、丝带与绢片。这些发现向我们证实，我们的祖先早在五六千年前，就已进入了“耕而食”、“织而衣”的时代。这时，他们已不是简单地向自然索取现成的衣料，而是由自己“生产”自己所需的服装面料，制作自己喜爱的服装。遗憾的是，我们今天所能看到的，只是衣服的残片，具体的服

饰式样已与我们的先民一道消失在茫茫远古，令人无从追踪。所幸的是，以文字的象形性著称于世的汉语言又给我们新的思路。汉族先民自称华夏，《左传·定公十年》中有这样的句子“裔不谋夏，夷不乱华”。而华、夏的含义又是这样的：中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。据考，“华”，又有光彩美观之意。由此推想，“华夏”的称呼是否昭示着早在远古，我们的祖先就是一个以衣带冠履华美而著称的民族呢？因为缺乏资料，今天的我们很难对远古服饰作出详细准确的描述。光滑的骨针、纺织物的残片以及有关服饰的种种传说除确证服饰的存在外，留给人们更多的是无穷的遐想。

时光流逝，我们的目光追随先民前进的脚步，进入到了有资料可查的阶级社会。

商代，大体有三类服饰。第一种，被奴役的对象，身份大概是奴隶或俘虏，免冠，身着窄袖圆领衣。第二种，头戴平顶帽，身穿翻领绣衣，腹前有兽头纹蔽膝（围裙）作装饰。大约社会地位不低。第三种，头戴尖顶帽或裹巾子，上穿右衽交领衣，下着裙裳，这与文献记载的古代上衣下裳的服制相符。其腹部垂下一条用皮革制或锦绣制的斧式装饰物，这是一种权威的象征，以不同质料花纹颜色区别各自的等级，这种装束大概属于贵族或贵族的亲从。从商代的服饰看来，尽管种类较多，但我国古代右衽、上衣下裳的特点已经形成。

西周时期，贵族服饰承袭了商朝上衣下裳的特点，但腰间的束带渐宽，衣身也出现了宽博的式样。可视为后来贵族宽衣博带的初始。

春秋战国时期各诸侯国的服饰风格不同。但就整体而言，

这一时期服饰最重要的变化是深衣与胡服的出现。深衣是将原来不相连属的衣与裳连在一起，“被体深邃”，所以取名深衣。多做当时诸侯、大夫、士人平日闲居所穿的常服，衣裳博大，广袖，长短恰到脚踝处。当时妇女服装也多以深衣或曲裙绕缠深衣为时尚，或身穿琵琶袖（袖笼肥大，袖口缩敛）云纹绣衣，衣体瘦长，底部宽大，呈倒 T 形，腰束宽带；或通身狭窄，下摆呈喇叭状，衣襟自腋下绕体旋转而下，下襟向后拥掩，襟中部有带子系在腰间。在深衣的制体上，盛行“衣作绣，锦为缘”，即衣上印、绘或绣花，衣服的边缘使用较厚重的锦缝制。胡服，是指我国北方游牧民族穿着的，适于骑马的服装，紧身窄袖的短衣、长裤和皮靴。春秋战国时期，中原官兵身穿长袍、甲胄笨重、结扎繁琐的装束不便骑马，因而深受胡骑骚扰之苦，在这种情况下，出于军事目的，赵武灵王率先引进胡服，提倡“胡服骑射”，成就了历史上一段服装改革的佳话。

时至西汉，战国时期的深衣仍是贵族衣着的款式之一。汉代女装除直、曲裙袍外，也有上着襦（短衣），下穿裙的。襦为偏襟小袄，长短及腰。

魏晋南北朝时期，北方少数民族入主中原，胡服大规模向中国传统服饰渗透，促进了两种服饰文化的融合，形成了中国服饰的重大转变。河南出土的北朝壁画及陶俑，有穿袴褶服的官吏及仆从。据沈从文先生考证， 袴褶服的基本式样，必包括大小袖子、长可齐膝的衫或袄，膝部加缚的大小口袴，而于上身衫子内（外）加罩两当（前后两片，肩上用皮带联缀，腰部用皮带束紧），袴褶服成为当时风行一时的戎装。《旧唐书·舆

需要全本请访问 www.ertongbook.com

服志》评论受胡服影响较深的北方服饰与古风淳厚的南方服饰时说：北朝的常服“杂以戎夷（北方少数民族）之制”，及至北齐，有“长帽、短靴、合袴、袄子”，而南方则保持“中褐裙襦”。魏晋南北朝以后，由深衣发展而来的宽衣大袖的袍、衫及冠冕之类的服饰作为礼服保留下来，而不再是日常闲居的服装。

唐代服饰吸收了胡服的某些特点，男子在日常生活中穿圆领袍、长靿靴。唐袍袍身较汉袍偏窄，袖筒瘦长，在衫的下摆缝一条不同色的宽边。唐代妇女的服饰主要由衣、裙、披帛（或帔子）组成，唐初，女装以半臂，即半袖衫为时尚。半臂是一种无领（或翻领）、对襟（或套头）、袖长齐肘、身长及腰的短外衣。因穿脱方便，直至盛唐流行不衰。魏晋以来，女装的新趋势是上衣日趋短小，衣袖日窄，裙腰则日渐升高。唐代裙腰上升到胸部，裙裾曳地，裙身比今天流行的长腰裙还要长得多。披帛又称奉圣巾，续寿巾，类似今天的长围巾，是未出嫁女子的饰物，帔子类似云肩，则为已出嫁妇女的装饰。披帛用轻薄的纱罗制成，上面印花或加泥金、银绘画，很像我们今天的丝制长披肩。唐代前期，中原一带的妇女受西北民族及波斯诸国文化的影响，有以穿胡装为美的，上穿翻领小袖长袍，下着条纹小口裤，脚踏软锦靴，头梳高髻，戴尖锥形卷檐胡帽，别有一番风韵。

宋代服饰基本沿袭唐制，但改唐代袍的圆顶为圆领内加衬，改小袖为大袖，衣身也较宽大。宋代女装一改唐代短衫长裙的形制，在长裙外多加旋袄。旋袄衣身瘦长、对襟、小袖、衣长盖膝，两条花边沿领而下，衣式有些像近年流行的敞领女

外套，但较女外套长。

进入元代，蒙古贵族统治了中国。元代社会等级森严，朝廷对各等级人民的服饰有严格的规定，区别限制也格外苛细。蒙古族男女均穿宽大长袍，用带子束腰。但女装左衽（大襟向左掩），男装右衽（大襟向右掩）。

明代开国皇帝朱元璋当朝后，禁胡服，改服制，下令恢复唐代的衣冠服饰制度。官服的宽窄按本人胖瘦裁制，依据衣料颜色、料子花纹区别等级。一般常服，则凭衣身的长短及衣袖的大小、长短区别身份。如文官及后裔衣长离地一寸，袖长过手反转回来可达到肘部，袖筒宽 1 尺，袖口宽 9 寸；庶民衣长离地 5 寸等。明代女装通行上穿竖领（或圆领）、大袖、对襟袄，下着长裙，以披云肩及比甲为时尚。披云肩是在袄的外面罩云字披肩，披肩上绘或绣有花纹。比甲与现今流行的穿在衬衫外的对襟敞领夹背心相仿，但衣身较现今的背心长。

清朝是由满族入关而建，满族的一些生活习俗，包括服饰，因此传入中原。清政府强令汉族男子改穿满族装束，长衫马褂成为一般男子的服装。女装的情况有所不同，满族妇女穿旗袍，外罩马甲，足蹬花盆鞋，南方中层社会的汉族妇女仍基本保持明代的装束，只是衣领较高，领上有领扣。

资产阶级民主革命推翻清王朝后，男子服饰在长衫的队列里，加进了中西合璧的中山服。女子服饰仍流行旗袍，青年学生中流行短衣短裙。

建国以后，中山装、西裤取代长衫，成为城市男装的主流，但在农村，对襟小褂仍是较普遍的男服。 50 年代后期，女装中一度盛行大翻领，双排扣的“列宁装”或“布拉吉”。

改革开放以来，我国同世界其他国家的接触增多，外来文化的浸透，对我国服饰文化产生了极大的影响。当今服装款式各色各样，花样翻新，变化极快。

那么，当西风东渐时，中国传统的服饰是否已荡然无存？或许已成为遗风余韵？毋庸赘言，服饰不是一成不变的，它具有时代性。但是服饰的时代性往往与传统继承性保持某种联系。近年来流行的小喇叭裤、旗袍裙、敞领对襟外衣、长只及腰的短衣配悬垂感很强的长裙及彩绘或彩绣的丝质衬衣等等，都会使我们联想到某一历史时期的服饰。了解了流传千秋的服饰神韵，我们才能有选择地吸收与本民族服饰文化相近的部分，并把它融进本民族的文化之中。

2. 服饰消费误几许

2.1 流行的一定是好的吗？

曾经有这样一个笑话：

甲：“流行的一定是好的”。

乙：“那么流行性感冒呢？”

假若不从逻辑的角度分析，这个笑话其实可以给我们许多启示。最主要最直接的其实只有一句，对流行不能一概而论，而要运用我们的头脑和知识去正确分析。

现在的流行概念不再是一种单调的形式或色彩，街上永远不会只流行红裙子。现在的流行概念说的是整体的感觉与风貌，是一种大趋向，是涌动的浪潮之下的多元并举。因此，在流行的大趋向下，给了我们更自由的多种选择可能，但同时，

也更为苛刻地考验起我们的眼光来，“东施效颦”的故事，在现代也时有发生。

近两年，时尚一族的“主打包装”首选紧身衣加厚底鞋，这种风格的穿戴使人显得苗条挺拔，年轻而富有活力，很适合于世纪末张扬人生，强调个性的主流，但是，从健康角度考虑，这种装束却不一定适合每个人。

紧身衣，多为有弹性的尼龙材料制成，紧贴全身肌肤，透气性差。其穿着者多为追赶时尚的青少年，他们正处于生长发育的旺盛期，活动量大，汗流量大，不计较个人情况，盲从于流行，在湿热的夏季，身穿紧裹于皮肤且尼龙含量高的衣服会影响血液流通，阻断肌肤通风，还有可能造成皮肤过敏。从长远的眼光看，穿紧身衣还会影响青少年的正常发育。最近一段时间，一个新词常令人惊愕不已，即为“铅笔身材”。顾名思义，铅笔者，直上直下，没明显起伏，没正当凹凸，瘦骨伶仃，有棱有角，这样的身材和健康似乎是不搭界的。但这种身材，却是紧身衣的最佳搭配，街上流行紧身衣，于是就有重蹈“削足适履”的老路，“削”体适衣，或吃减肥药，或不吃主食，结果吸收的营养量不够，阻碍正常发育，严重者身体机能紊乱，时髦一时得到的结果是痛苦一生。特别是一些男孩子，认为自己穿紧身衣裤的受害程度可能比女孩子轻，于是固执己见，却不知太紧的裤子会令男性生殖能力受损，危害后果更为严重。

要谈厚底鞋，须先从高跟鞋看起。

穿高跟鞋的危害现在已被人们越来越认清。它容易使人疲劳，能使脚骨变形，但前一段时间，美国研究人员刚刚发表一

项研究结果，表明高跟鞋具有的新“罪状”是增加女性患膝关节炎的危险。研究人员对 20 名平均年龄为 36 岁的女性进行了调查测试，她们在测试过程中首先光脚，然后穿上鞋跟高达六厘米的高跟鞋走过一个特殊的平台。平台下装有传感器，同时研究人员还利用照相机对这些接受测试者的踝部及膝部关节运动情况进行了仔细记录。对比研究结果发现，这些女性穿上高跟鞋后膝盖骨与股骨之间，以及膝盖关节内侧之间的拉力比光脚走路时明显增长。其中膝盖内侧之间的拉力的增大最为明显，而这一部位正是骨关节炎主要的发病区域。另外，高跟鞋还可能引发脊椎病变。脊椎要长期承担体重，穿高跟鞋会改变站立姿势和受力部位，长期穿高跟鞋会引起脊椎骨的结构发生异常变化，使人感到腰部时常不适，工作疲倦时会加剧。在 X 光片检查时可看出，骨端边缘长有骨刺，病变严重时，会引发长期腰痛和坐骨神经痛。

厚底鞋或厚跟拖鞋式凉鞋在某种程度上讲是“继承”了高跟鞋给人体可能会造成的不良影响，而且还带来了其他问题。与高跟鞋不同是，这类鞋子的鞋底从头一直高到尾，如此厚的鞋底就是弊病的症结所在，厚鞋底一般而言会很沉，如采用轻量材料又会很软，过重过软均会使踝部和膝关节受力过大，引起这些部位不适或病变。拖鞋式厚底凉鞋，去掉了脚踝处的搭绊，使得小腿与脚后跟变成一个整体，从视觉角度而言，拉长了腿部线条。但是，它是借着鞋头鞋尾之间的夸大弧度和鞋面“长”的作用而依附在脚下，于是，本来无需着力的脚面要担负主要牵拉任务，脚面和小腿的负担加重，极易疲劳。

从这些流行的例子看来，流行的未必是好的，适用于他人

的未必适用于你。

2.2 用名牌武装到牙齿

现代大多数消费者都偏好购买有品牌的产品，他们把品牌作为检验商品品质的一种手段。这一风尚的形成不是偶然的，而是有着一些必然原因。

从品质方面分析，好的服装品牌的特点可归纳为五个方面：讲究面料与做工；质量优良，设备先进，有一套较完整的技术和管理体系；注重款式设计，制作工艺；不断提高产品品质，开发新产品；重视售前、售后服务，能够赢得消费者的信任。

从购买心理方面分析，由于大多数消费者缺乏全面的服饰专业知识、审美趣味和能力也不一定很高，因此他们需要品牌作为判断的标准或参考，促使或帮助他们下最后购买的决心。不同心理需求的购买者购买名牌服装的用意不同，讲究质量的消费者选购名牌以保证产品的质量，而具有炫耀心理的消费者也可以利用名牌得到满足，因为名牌能显示出穿着者的地位和财富，这也是名牌服装的魅力。

沉迷于名牌服装的魅力，于是，社会上也就出现了一个特殊的、以追逐名牌为乐的阶层。他们收入尚可，非名牌不用，非名牌不穿。出入于各个名牌专卖店之间。但这类人却易犯“过犹不及”的错误，于是，买衣服贪多、求贵，却忽略了自己个性中独具的特质，沦为名牌的奴隶。

2.3 怎么看怎么别扭

美感产生于事物的美与人的心理活动之间的交流。这种交流既涉及美的表现形态，又包括美的内在含义。世界上的美有

需要全本请访问 www.ertongbook.com

着不同的种类和层次，而服饰美基本上是一种应用的和感性的美。现如今，对于服装，人们早已抛弃了单纯遮体保暖的观念，而是以服装作为显示个性、文化修养、美化体型等的主要标准，审美观念的需求已成为时代的趋势，服装的美感表现已由实用的层次上升到了感知的层次。

服装美的感知，包括简单的感觉和较复杂的知觉。感觉中以视觉最为重要。古代文学中也留下了一些诸如“衣裙窸窣”、“佩玉叮咚”的词句表述服装在听觉方面所起的悦人作用，但毕竟是有限的。相比而言，服装的线条（垂直、水平、斜向等）、体积（大、小）、色彩（纯度、明度、色相、冷暖、扩缩、对比等）、图案和质感（丝绸感、毛感等），都要首先作用于视觉。一套穿着得体，各项外在因素搭配协调的服装，不但悦己而且悦人，行走在大街上，自会形成一道亮丽的风景，否则，只会遗憾地留给人怎么看怎么别扭的感觉。

2.4 你是怎么买到物美价廉的衣服的？

随着物质生活水平的提高，人们对服装的需求量也日渐增大，于是，街头林林总总的服装商店也日渐充盈我们的视线，令人目不暇接，眼花缭乱，选择余地增大的同时，也常引起购物人如此的困惑：为什么相同的价钱，别人可以买到品质更为优秀的服装？为什么相同的服装，别人却可以用令人难以相信的低廉价格买到？难道物美和价廉真的那么难于统一吗？

其实不是。很庆幸我们都生活在这个时代，物质生活丰裕富足，有广阔的选择余地，有足够的施展我们能力的机会——当然，你必须善用。

要想买到价廉物美、令人满意的服装，除了勤于上街、善

于观察、能够货比三家之外，有一种功课是你必修的：爱美的你，是否学会了砍价？常有这种情况，一件可爱的衣服，买下之后，你才大悟道：我本来可以砍到 50 元钱的，但遗憾的是，你却从不太丰盈的钱包里掏出了 75 元，这意味着，你失掉了一件和服装相匹配的小小饰物。那么？该如何砍价呢？也许，你该反思或更多的学习了。

2.5 明天早上穿什么

明天早上穿什么？这个问题有时候很好回答，因为有的公司对职员的服装可能有统一的要求；有时候却不那么简单，在一天的开始，你可能会面临各种将要出现的事情或应酬，一时的思考不慎，就可能出现令人意想不到的尴尬。

确定穿什么，一定要确定穿着的场合和地点，同时确定一件服装所体现出来的内涵。超短裙无疑是和青春自由相匹配的，但它充满了休闲的味道，在办公室这样严肃的气氛里穿着，会令人怀疑你的能力和品位。西装革履是庄重场合里男士的经典服装，如果出现在阳光明媚布满太阳伞和游泳衣的海滩，也难免被人“另眼相看”。典雅的曳地丝绒长裙，出现在盛大的晚宴上会引来人们的艳羡目光，出现在喧闹的迪厅里却会让人觉得束缚而呆板。

你明天穿什么？可以决定一天穿着的因素太多了，可以让你在服装的选择上举棋不定的原因也太多了，不妨全面地考虑一番。

3. 而今平添火眼金睛

要想消除服饰消费中的种种误区，就需要我们有一双善于观察与选择的“火眼金睛”，它的磨练不是一朝一夕的事，而需我们具备种种综合素质，但第一须具备的是了解服装与人的关系。

服装美属于实用美学，它有异于其他艺术的根本，在于服装美依附于人体，与穿着者有着息息相关的联系，人们赞赏一件衣服，其实包含着诸多含义：首先是对衣服本身的赞美，其次是这件衣服能够展示出穿着者形体的美，第三是这件衣服能够掩饰穿着者的不足之处，进而显露甚至增添其气质之美。由此可见，衣为辅，而人为主，美丽的款式、流畅的线条、和谐的色彩、精致的做工、新颖的构思以及衣料的质材与图案等，无疑是服装美的要素。但服装不是挂在衣架上供人欣赏的，它必须穿在人身上，做人的背景、人的补充、人生舞台上的道具。

穿戴服饰，事实上是对自我形象的设计和塑造。人们最为关心的不是作为局部的一件衣服或饰物的精美，而是作为整体的外观形象。这个外观形象，是服饰与人的有机组合。其中，人的因素至关重要，只有根据每个人的体型、肤色、五官、性格等固有条件去选配合适的服饰，才能实现自己的理想形象。

3.1 认识自己

个人风格是指个人的生活方式和爱好倾向，而且这种方式和倾向具有自己独立的个性特征。适宜的穿戴必须有助于表现

或完善你的个人风格，为了达到这一目的，你需要认识自己。

先确定你的体型类型。为了更完美地显示自己，就需要对自己的身材有一个客观的认识，清楚自己令人满意与不尽如意的地方，以便借助衣饰进行表现或遮饰。通常，大多数人的体型归结起来有四种基本类型：三角型、倒三角型、矩型和沙漏型。

三角型，或上轻下重体型。其特征为窄肩或小胸部而臀及大腿过于丰满，衣着目标应采用时装的细节，将视觉上移到上身，创造出一种较匀称的外貌，因此，可采用适中的、垂直风格线条和简洁的式样。男士可选择宽松适度、长度过臀部的茄克，同时为了平衡过宽的臀部，可在肩部加垫肩，并且穿戴色彩偏暗的裤、袜、鞋，以收窄并延长腿部线条。女子下装适宜穿裙子，可选择松身自然长裙， A 字裙等，且带些柔和的褶或裥，裙子应用较暗的单一色调和非粘性织物，视觉上会觉得纤瘦些。其上衣色彩应明亮鲜艳，使有膨胀感，款式上应加一些特殊的设计细节，如一字领、阔加领、柔软的蝴蝶结和贴袋等，同时，领线处可挂大胆的饰物转移视线，但切勿穿紧身上衣。

倒三角型，或上重下轻型体形。其特征为宽肩或大胸部，与此相比臀部较小。衣着目标为运用时装的细节和人对形体上半部的兴趣，创造出一种较均衡的外形。着装时上衣用暗灰色调会使上身显得小些，同时采用垂直风格线，保持简洁的领线，可放弃垫肩，使肩线自然、适度，细节上避免宽大的东西，如口袋、打裥、大翻领等。为使视线注意裙或裤，可用结构、光泽或大面积图案的设计。也可利用水平风格使臀部处显

得丰满，或用大的下摆线以平衡较重的上身。注意选用臀围细节设计，如口袋、圆形腰饰、斜裁裙或过臀长茄克。另外，应利用饰品着重表现腰、臀和腿。

矩形，或直筒型。其特征为腰线不明显，上下身较平衡。衣着目标为通过颈围、臀部和下摆线的细节，来转移对腰线的注意视线，或创造一种腰线造型的视错觉。这种体形，采用高腰或低腰的式样是比较明智的，穿宽松合适的宽肩或短茄克也能修饰上身的不足，还可用垂直翻领和别致领形来转移对腰节的注意。一定要避免在腰部束阔腰带，也不适宜穿有束带风格的丰满宽大的裙和腰线短罩裙，避免腰线处色彩突变，以减少对腰部的注意视线。

沙漏型，或经典型外形，是较为理想的形体。其特征为以细腰平衡上下身，胸与臀几近等宽。衣着目标为穿出自己风格即可。

身高是个人特征中恒定的体形数值。但是过高和过矮都不利于造型的完美，这就需要充分运用服装，创造出良好的视觉错觉，使不十分满意的体形展露出均衡美好的外观形象。

矮个子若想使身段“高”些，垂直线条是最理想的，如装一排前襟扣，采用长而瘦的领型，过分多的设计要素、丰满感和强烈划分形体的线条会造成零乱感，因此应避免烦杂，如裙装，在简单的 A 字型款式上，用平滑的面料、小点印花和同色彩暗花更为可取。适当添加一些饰品也可以，但一定要轻巧，并能尽量使视线焦点集中在胸以上部位，饰品切忌不可太大、太重，给人下坠感。

高个子如想使身段“短”些，就须避免突出垂直方向，要

慎用竖条纹面料。而应好好利用水平特征、富有对比的面料，宽腰带，柔软丰满和扩张的式样，裙过膝或及地，全身选用一种或几种色彩，大块而耀眼的图案，都会使人显得宽大而非高挑。另外，身材稍胖又偏高者鞋跟不宜太高，以免上重下轻，身材不胖者适宜纤细的鞋跟。

人的肤色与服装的关系密切，却易被人忽略。

有歌唱道：龙的传人……黑头发、黑眼睛、黄皮肤。其实，具体而言，同样是黄皮肤仍有着细微甚至迥异的差别。幸运者肌肤细腻、红润白皙，热衷于体育锻炼者皮肤健康、饱满润泽，身体患有疾病时则可能皮肤枯涩、没有光彩。

不同的肤色使得同一件服装会产生不同的效果。彩色的服装，穿在一部分人身上，显得楚楚动人，穿在另一部分人身上，却显得肤色黯淡甚至有些不清洁。看来肤色与服装色彩的关系是微妙复杂的。

一般说来，皮肤白皙对色彩选择的余地比较大，明亮的色彩会穿出朝气勃勃的效果，深沉的色彩也能显得人冰清玉洁。正因如此，才会有“一白遮百丑”的说法。但是，皮肤不那么白的人们也大可不必为此苦恼。过白的皮肤，有时会显得略有病态，而米色的服装或全身素装更会加强这一点。相反，微黑的皮肤配上这些色彩倒会显得更为健康清爽。所以，只要能够选择到适合自己的颜色和图案，什么样的肤色都尽可以穿出亮丽与健康。

什么样的颜色最适合自己呢？站在穿衣镜前，换不同颜色的衣服试试。你一定会神采奕奕、楚楚动人的。不过，偶尔会有这种情况：你最钟爱的颜色恰恰最不适合你的肤色，用之不

需要全本请访问 www.ertongbook.com