

实用服饰新概念

杜建成

生活百科
青春派电子图书系列

实用服饰新概念

前 言

穿衣不仅只为遮体、御寒、消暑，满足物质方面的需要，更是为美观、漂亮，从精神方面满足人们的要求。服装色彩繁多，配套艺术手法也多种多样，在生活中扮演各种不同角色、在不同工作岗位上自发挥所长的都市男女，均可随着情绪、性格和场合变化而作出各自不同的打扮。在很多场合，穿着打扮既可以表明穿衣者的身份、个性和气质，也可以反映的内涵和修养。

服饰流行时尚的变化动态，代表了生活中美的先声，是流行趋势的先导。本书将从服饰的起源、服饰色彩、服饰搭配、服饰选购、服饰保养、服饰健康等多方面向读者展示服饰的穿着使用知识，更向读者展现出服饰时尚的魅力。

书中叙述通俗实用，系统性强，具有时代感，是时尚人士必备的实用服饰指南。

本书编委会

2002.4

目 录

第一章 闲话服饰	1
第一节 服饰的起源断想	1
一、关于服饰起源的几种假说	2
二、服饰的产生历程	7
第二节 服饰史话趣谈	12
一、丝绸之路的故事	12
二、冠帽的变迁	13
三、东方女性服饰文化的代表——旗袍	16
四、“胡服骑射”——谈战争与服装	18
五、裙子佳话	22
六、裤子拾遗	25
七、运动装的发展史	27
八、鞋子、袜子、手套	30
九、西装、领带、牛仔裤	32
十、正义的行头——谈西方法官服饰	35
第二章 服饰色彩的搭配艺术	36
第一节 色彩学的基本常识	36
一、色彩的产生	36
二、色彩的构成	37
三、色彩的分类	39
第二节 服饰色彩面面观	40

一、服饰色彩的心理效应	40
二、服饰色彩的情调表现	43
三、服饰色彩的功能	51
四、基本颜色的百变风格	60
五、自我配色方法	62
第三节 看人穿衣	63
一、服饰色彩与年龄	63
二、服饰色彩与体形	65
三、服饰色彩与肤色	65
四、服饰色彩与性别	67
五、服饰色彩与职业	69
第三章 服饰配套与场合	70
第一节 服饰配套	70
一、统一法	70
二、点缀法	70
三、对比法	70
四、呼应法	71
第二节 服饰与场合	71
一、礼仪场合	71
二、工作场合	76
三、休闲场合	85
第三节 服装巧搭配	91
一、女性白衬衣怎么穿	91
二、女性裤子搭配出不同风景线	92
三、领带与西装的搭配技巧	94

四、女性如何把握风格定位	95
五、出去游玩衣装怎么配才显瘦	97
六、不同身材怎样穿牛仔裤	99
七、矮个子女性怎样修饰自己	100
八、女性巧用衣柜组合要点	102
九、突破穿着禁区	104
第四章 服饰的选购	106
第一节 鉴别衣料的实用技巧	106
一、简单鉴别衣料的基本方法	106
二、常用服装面料的综合鉴别技巧	111
第二节 恰当地选择服装	129
一、怎样恰当地选择衣料	129
二、服装类型与选料	130
三、女性怎样根据胸部选择服装	132
四、怎样根据肩部选择服装	133
五、女性怎样根据胳膊选择服装	134
六、怎样根据腿型选择服装	134
七、女性怎样根据臀部选择服装	136
八、怎样根据身材选择服装	136
九、怎样根据体型的胖瘦选择服装	137
十、怎样根据脸型选领型	139
十一、怎样按肤色选购服装	140
十二、不同对象的衣料选择	141
十三、冬天男装 4 大热门衣料	143
十四、怎样认识服装鞋帽型号的表达法	144

十五、怎样识别绒线的标号	146
十六、羊毛外套的挑选和搭配	147
十七、冬日选羊绒需留神	147
十八、羽绒服的选购	148
十九、鹅绒、鸭绒谁更好	150
二十、西装围巾的选购	151
二十一、丝绸围巾的选购	153
二十二、挑选 T 恤衫的技巧	154
二十三、选购男式衬衫的技巧	155
二十四、怎样选购合体的针织衣	157
二十五、选择牛仔裤的技巧	158
二十六、挑一条优质西裤	160
二十七、怎样选购女性内衣	162
二十八、怎样选购泳衣	164
二十九、保暖内衣的选购和保养	166
三十、服装配件的选购	168
三十一、童装不要追流行	176
三十二、节日选购服装主张	177
第五章 服饰的保养	179
第一节 服饰的洗涤	179
一、各类面料服装的洗涤原则	179
二、洗涤毛料服装的不同方法	182
三、洗涤骆驼毛的技巧	183
四、洗衣不掉色的技巧	184
五、洗涤羊绒衫的技巧	184

六、拆洗毛衣的技巧	185
七、如何去掉羽绒服白色皂圈	186
八、巧洗棉衣	186
九、洗帽子的技巧	187
十、洗熨领带的技巧	189
第二节 服装的熨烫技巧	189
一、掌握熨烫三要素	189
二、各类服装的熨烫注意要点	192
三、补救衣服熨烫失误的技巧	193
第三节 服饰的日常保养	194
一、服饰保养的基本常识	194
二、服装面料与服饰保养	196
三、常用服饰保养技巧举例	204
四、如何收藏冬装皮草的保养诀窍	210
五、领带使用中的日常问题	213
六、领带的保养与整理	214
七、保养服饰品用的小工具	216
第六章 时令服饰文化	218
第一节 时装流行色	218
一、格子·条纹·碎点，不变的流行元素	218
二、图案服饰成新宠	220
三、数字化时代的流行色——蓝	221
四、裤装新时尚	222
五、正在走红的阔裤装	224
六、女性凉鞋显风情	226

七、光脚穿凉鞋	228
八、“透”与“露”的艺术	228
九、裙子带给人们的美感	233
十、长裙摇曳生姿	234
十一、迷你裙露出美	235
十二、低胸装的妩媚	236
十三、旗袍女人味百分百	237
十四、韵味悠长话唐装	238
十五、男人时尚特征	241
十六、体现阳刚魅力穿衣术	243
第二节 服装饰品风景线	245
一、丝巾添风采	245
二、毛皮围巾显个性	246
三、手腕上的靓丽风景	248
四、时装的彩虹——腰带	250
五、胯宽腰带塑造魅力新女性	251
六、高跟拖鞋足底情	252
七、靴子渐展风采	253
八、冬日脚下的靴子	254
九、浪漫女孩，靴子怎么穿？	256
十、用小物件创造时尚	257
十一、修长美腿从“履”开始	258
十二、时尚男子佩戴饰品	259
第七章 服饰与健康	262
第一节 服装面料与健康	262

一、服装面料的特点与保健	262
二、合理选择夏季服装面料	265
三、穿好睡衣的学问	266
四、有人不宜穿羽绒服	268
五、时尚所趋的保健服装	268
六、奇妙的高科技服装	270
第二节 服装款式与健康	271
一、穿好西装的学问	271
二、警惕“高领晕厥症”	272
三、穿裙要防关节炎	273
四、正确选择运动服装	274
五、尖头女鞋诱发畸足	275
第三节 着装习惯与健康	276
一、穿新内衣之前应用水洗	276
二、内衣不要穿错	277
三、外衣不能当内衣穿	279
四、毛衣不宜贴身穿	280
五、服装静电对健康的影响	281
六、束腰有害健康	282
七、服饰色彩对健康有影响	283
八、根据工作性质选择工作服	285
九、选好冬装面面观	287
十、胸罩选用要注意	288
十一、孕妇内衣的选择	290
十二、小儿衣服不宜放樟脑球	292

十三、发霉的衣物小心用	293
十四、租用婚纱要仔细挑选	293
十五、要讲求衣兜卫生	295
十六、衣物甲醛含量高会导致过敏	296
十七、衣物柔顺剂慎重使用	298
十八、洗衣机可能带来疾病	298
十九、干洗衣服利弊谈	300
二十、女性穿衣讲究保健	301
二十一、换季时节小心衣橱有污染	302
二十二、美丽不冻人	303
第四节 服装配饰与健康	304
一、戴头盔容易引起颈椎病	304
二、戴帽子也会引疾病	305
三、围巾与保健	306
四、戴口罩防寒的弱点	307
五、用好腰带的学问	308
六、谨防高跟鞋致病	309
七、当心“拖鞋过敏症”	313
八、袜子与健康	314
九、青少年不宜常穿运动鞋	315
十、儿童不宜穿皮鞋	316
第八章 服饰打扮禁忌	318
第一节 服饰选择禁忌	318
一、购买服装禁忌	318
二、哪些人不宜穿茄克衫	320

三、哪些姑娘不宜穿健美裤	321
四、穿牛仔裤的禁忌	322
五、选择运动装的禁忌	323
六、穿裙忌讳种种	324
七、职业女性选购工作时服装的禁忌	325
八、白领女性的装扮禁区	328
九、孕妇服装的色彩禁忌	330
十、选择旅游服饰的禁忌	331
十一、选择衣料的禁忌	333
十二、特殊体形与服装选择的禁忌	334
十三、女孩穿短裤的禁忌	335
第二节 服饰搭配禁忌	335
一、少女衣着和色彩搭配的禁忌	335
二、恋爱女性的服装色彩禁忌	338
三、冬裙的款式搭配禁忌	339
四、穿裙式长大衣的搭配禁忌	340
五、围巾与服装色彩的搭配禁忌	341
六、女性冬装与帽子、头巾的搭配禁忌	342
第三节 服饰保养禁忌	342
一、保养马海毛的种种禁忌	342
二、腈纶绒线不宜用开水浸泡	344
三、洗衣五不宜	344
四、洗毛衣的“四忌”	345
五、汗湿的衣服不宜用热水洗	346
六、洗涤羽绒衣不能揉搓和曝晒	347

七、衣服晒后忌马上收藏	348
八、皮大衣穿着禁忌	348
九、穿用皮鞋五忌	349
十、皮革制品收藏五忌	350

第一章 闲话服饰

第一节 服饰的起源断想

今天，对于生活在文明社会里的人来说，穿衣是一件理所当然的事，甚至可以说是生活的一个必然组成部分。然而，作为文化和社会产物的衣服究竟是何时产生的呢？人类最初穿衣的动机又是什么呢？这是一个有趣的谜。

关于服装的起源，是一个非常复杂的问题。一方面，衣物大多用有机物做成，不像石器、洞窟壁画那样能长期保存，这就给寻找答案带来了一定的困难；另一方面，人类当初出于什么理由穿用衣物，因研究者的立场不同，得出的结论也完全不一样。就如弗朗西斯科在《西洋服装史》一书中说的，关于服装的起源，“产生了正好完全相反的风解，希腊人和中国人认为，首先是出于物理的理由，尤其是因气候风土的不同而对身体的一种保护措施。与此相反，圣经和过去的民族学者、现代的心理学家认为，首先是出于精神的需要，即过去的民族学者认为是出于羞耻心，现代的心理学家认为是对不可侵犯的东西或者魔力影响的关系，想引人注目的一种欲望。”

看来要弄清服装的起源，只有从考古学和人类学的研究成果中寻求答案。

一、关于服饰起源的几种假说

1. 羞耻说

在圣经旧约全书的创世篇中，有这样一段故事：上帝创造了亚当，又用亚当的一根肋骨创造了夏娃。亚当和夏娃起初是一丝不挂地生活在伊甸园里。后来受到蛇的引诱，偷吃了禁果（善恶果），这才知善恶、辨真假，有了羞耻心，于是用无花果的叶子来遮羞。上帝知道后一怒之下把他们赶出了伊甸园，让他们去生儿育女，去劳作，去受苦，这才产生了人类。临走时上帝还送给他们每人一身皮衣服。

实际上，这就是一种关于人类服饰起源的代表性观点——不是起源于上帝，而是起源于羞耻心。即服饰的产生是出于遮盖身体的需要。

对于文明人来讲，衣服确有遮羞的作用，因此，无论西方还是东方，这种观点古已有之，也很容易被人们所接受。我国自古以来就特别强调服饰的伦理意义，班固在《白虎通义》裳：隐也，裳者，障也，所以隐形自障闭也。“认为衣裳是为了把肉体遮蔽起来。显然这是把伦理意义来作为服饰起源的直接原因。

考古学家可以告诉我们人类是什么时候开始穿衣的，尽管随着考古学的新发现，这个年代一直在变动。但无法确切证实人类当初穿衣的动机，而人类文化学家则把考古学的成果与对现存原始民族的考察结合起来进行比较研究，给我们揭示人类穿衣的最初目的。

德国艺术史家格罗塞在《艺术的起源》一书中就人体装饰有下面一段论述，以充足的论据驳斥了羞耻说：“在原始的

人体装饰上，最有趣味的部分要算腰部的装饰，有一部分人造立假定，以为原始的人体遮掩的存在只能认为是天生的羞耻感觉的发现；而另一部分人却又和这断言恰恰相反，以为羞耻的感觉就是从那部分的遮掩习惯教导出来的。

但在争辩腰饰的意义时，我们决不能忘记腰饰本身。在好几个狩猎民族间，我们完全找不到腰饰。翡及安人甚至于在腰间一丝不挂，当然不会有围裙了，他们男女两性都完全没有遮蔽。事实上，在生人面前不论是少女、老妇都没有觉得裸体是可羞的。简言之，羞耻之感在原始部落间是很不普遍的。在低级文化中，裸体并非偶然的例外，反而，许多事件都证明衣服是一种权宜的情形，并不是经常的状况。

这种掩蔽人体是与生俱来的断语，是和说戴大礼帽是英国人天生的需求同样是不合理的。有人说：一个大家都通行裸体的地方，裸体是不足为奇的，因为我们每天看见的东西，就不会有特殊的印象。但当男女们一用光亮的流苏加在上面时，不论是一对斑驳的羽毛、一串小珠、一簇叶子或一个发亮的贝壳，就不能逃避同伴们的注意，这小小的衣饰，实际起了很强烈的可以设法引起性感的刺激物。

“所以，衣服的起源不能归之于羞耻的感情，而羞耻感情的起源倒可以说是穿衣服这个习惯的结果。”

人类的裸体形态从性质上可区分为两种：即人类穿衣以前的裸态和人类穿衣以后再脱下衣服时的裸态。前者与其他动物一样，肉体与生俱来，实际上对于当时的人类来讲，根本没有“裸体”的概念。所谓羞耻心，对于从未有过穿衣经验的自然裸态的原始人类来讲是不存在的，只有到了人类有

了穿衣经验并形成了某种社会规范以后，再脱下衣物时，才会产生羞耻心。也就是说，羞耻心并非人类穿衣的起因和动机，而是人类穿衣后的结果。

因此，羞耻说是站不住脚的一种学说。人们之所以比较容易接受这种学说，是因为把文明人穿衣的伦理功能与人类最初的穿衣动机这两个要领相互置换了的缘故。

2. 保护说

这种学说是从生理学的角度而言的，该学说认为服饰的产生是为了适应气候环境，使人体不受外物伤害，而从长年累月的裸态生活中逐渐进化到用自然的或人工的物体来遮盖和包装身体。

据考证，10 万~5 万年前，尼安德特人为了对付第四纪冰河期的寒冷，开始使用毛皮衣物。因之，保温、御寒既是服装的目的，又是服装的起因。现在居住在地球最北部的爱斯基摩人以及我国的鄂伦春人都过着毛皮衣的生活。同样道理，由于暑热，衣服就没有必要了，因此，热带的原住民，一直到现在，还没有包裹身体的衣物，过着裸态生活。

另一方面，也有因热才穿衣的现象。例如，居住于中亚和非洲的沙漠地带的民族，就用服饰把头到脚遮盖起来。其原因与这一带的气候特点有关。

沙漠地带温度很高，湿度极低，平均日射温度高达 40~50℃，比人的体温高 5~10℃ 以上。日光下的物体几乎都被晒到这个温度，尽管人体的温度在这种情况下算是最低的了。但是，大气湿度却只有 20%~15%，人体的水分还是蒸发相当厉害。因此，这里的人穿衣服，与其说是为了避暑，不

如说是为了防止汗的蒸发，同时也避免日光的暴晒。比起裸体，穿上衣服更能发挥适应这种气候的效果。

3. 装饰说

这种学说认为，服饰起因是人们想使自己更具魅力，想创造性地表现自己的心理冲动。其中又包括象征说、护符说、审美说等。

象征说。该学说认为，最初佩挂在人身上的物体是作为某种象征而出现的，到后来就演变为衣物和装饰品，强者、勇武者、酋长、种族族长等，为了象征自己的力量和权威，用一些鲜艳夺目、便于识别的物体装饰在身上。一般都用稀有的东西，如美丽的羽毛、猛兽的牙齿、贵重的玉石、难得的贝壳等作为象征的标志。

山顶洞人用石珠、海蚶壳、兽牙、鱼骨和骨管装饰自己。这些东西勇敢、灵巧和有力的标记而佩带的，只是到了后来，由于它们能引起审美的感觉，才归入装饰品的范围。

正如现在女性手上戴订婚或结婚戒指一样，荷匹族的处女也把头发包住两耳成“压花式”以表示她是待嫁的小姑娘；马赛伊妇女则用铜项圈来表示她是有夫的“罗敷”。马赛伊族的愚土服装也和普通人有别，佩戴手镯和铃子。平原印第安诸部族中，软皮靴跟上拖一条狼尾，颈后插一根鸟羽，不仅是为了好看，更重要的是表示此人立过战功。

原始诸民族的纹身、疤痕、割势皮以及毁伤肢体等装饰方法都有表示年龄和社会地位的作用。

护符说。原始人在自然崇拜的图腾信仰中，相信万物皆有灵。由于人们不能正确区分醒时的感觉和梦中的幻觉，

以致把精神同肉体分离开来，视精神独立于肉体之外而存在。如恩格斯指出：原始人认为灵魂有善恶之分，给人类带来幸福和欢乐的是善灵，带来灾害和疾病的是恶灵。

为了使那些恶灵不能近身，同时为了得到善灵的保护，用绳子把一些特定的物体，如贝壳、石头、羽毛、兽齿、叶子、果实等戴在身上，以示保佑和避邪。他们相信，这些穿戴在身上的护符，具有人眼看不见的超自然的力量，有了它人就能得到保护。

这种穿戴护符的行动发展到后来，就是人类穿衣的生活行动，这些护符后来就以某种衣物或装饰品的形式装饰在人们身上，这种为了护身而采取的行为一直到现在，仍在原始民族中仍然很盛行。

现代的文明人也不例外，如我国解放前小孩佩带的长命锁、银项圈、手镯、脚镯等，其实都是一种护符。

审美说。这种说法认为，服装的起源，是人类美的感情的表现。人之所以要穿衣物，就是为了美化自身，使自身更具有魅力，想用自己认为美的物体来装饰自身的一种本能性冲动。即强调的是服装的审美意义。使自身外观上好看，显得美的冲动是人类的共同感情。

事实上，从古到今，虽然有不穿衣的民族，但不用什么方法对自身进行装饰和加工的人是极罕见的。连无尾猿都用绳或小布块来装饰自己。

在人类的进化过程中，随着嗅觉的敏锐程度的减退，视觉的敏锐程度逐渐增强起来，人们对于形象、色彩、光的感受能力越来越精细和敏锐，审美感觉逐渐提高。如上述的用

美丽的羽毛、闪光的贝壳来装饰自己，用彩色画身、刺青、疤痕、毁伤肢体、人体变形等装饰方法都是出于这种审美的需要。该学说是较易于为人们所接受的一种说法。

综上所述，以上的各种学说，除羞耻说外，都能自圆其说，各有理论根据，很难相互代替。可以看出，关于服装的起源的原因不是单一的。日本学者小川安朗先生把这些多元的起因综合为：自然科学性的人体防护和社会心理学性的装饰观念两个方面。前者是为了维持生存之必然；后者则是对包括性别、阶级、社交、对敌对人等的意识和对神灵的原始信仰。

二、服饰的产生历程

依照进化论和地质学的观点，地球史上的第四纪，哺乳类中高度进化的灵长类，逐渐分化出人类的祖先——猿人。原始群时期大致处在第四纪的早更新世和中更新世两个阶段，这一时期相当于古人类学的南方古猿和早期猿人、晚期猿人、直立人阶段，也就是考古学上的旧石器时代初期，绝对年代距今约 300 万~10 万年前。

接着出现了距今约 80 万~40 万年前的爪哇猿人和北京猿人。他们创造了粗制的石器，发明了钻孔技术，佩戴钻过孔的贝壳。北京猿人也已经能使用火了。

至此，地球上经过了三次冰河期，年复一年的没有夏天的寒冷的冰河期延续了好几十万。这期间，还没有发明任何防寒用具的猿人，也和其他兽类一样，靠自己的体毛抵御寒冷，裸体地生活了 200 多万年。

史前人穿用衣物的行动，可以依靠间接的证据和理论的考察来推测。恐怕最初的衣物还是出于实用——即御寒的目的。考古学家发现了法国尼斯附近的沙滨岩棚上最初的人类遗迹。从化石和砂的痕迹中，可以看出切肉的切痕，毛皮曾被用来干过什么。学者们据此推测，那时毛皮曾以某种形式作包裹身体用。

继猿人之后，出现了“旧人”，即发现于德国的尼安德特人距今约 10 万~5 万年前，当时正值第四纪冰河期。面对严寒，他们开始把作为食物捕获来的兽皮包裹在身上。

至此，人类发明了用来御寒的衣物。尽管在尼安德特遗址中，实际的衣物并没有被遗留下来，但从出土的石器工具可以推测缝制的衣物的存在。尼安德特人曾使用了剥皮用的石刀和骨制的刮刀（刮去皮内侧的肉用的刮刀），因而，最简单的、最初的衣物，大概是像斗篷似的裹在身上的未经处理的兽皮。

另外，洞窟和埋葬地发现了红色和黄色的颜料，可以推测，史前大概也有身体装饰，毛皮的内侧大概也涂了颜色。这种色彩的使用，是向身体装饰发展的起点。

根据尼安德特残留的遗址、遗骨和石器等直接的资料，和现在一年到头居住于冰天雪地里北极的爱斯基摩民族的衣生活习惯这种间接的资料，学者们对最先使用毛皮这种衣物的尼安德特人的衣生活状况作了以下推想：他们当时居住于欧洲中部，随着第四纪冰河斯的到来，天气越来越冷，他们把离水源近的洞窟作为住地，晚上聚集于火的周围取暖。白天男人们打猎，女人们用石刀枪把吃剩的兽皮上的肉刮掉、

晒干，再用手和牙齿把兽皮揉搓或咬软，裹在身上御寒。

后来又发明了骨针，以动物的筋腱作为线，把毛皮缝合起来，以便于服用。这些推测并非臆想，在前苏联北部终于发现了旧石器时代的毛皮和皮革的残片。大概是由于极寒地带易于保存的缘故，这些衣物的残片得以幸存。这是以前学者们推想的一个实证资料。

前苏联的考古学家在莫斯科附近的冻岩层中发现了两具少年的遗体，一具 9 岁，一具 12 岁。据测定，这两具遗体是 10 万年前的。这两个少年身上穿着皮裤和皮上衣，还穿着用串珠和用毛皮作里子的长筒靴，同时还发现了用新生代猛犸象的牙做成的箭和矛，还有做得很精巧的骨针。这个考查队队长奥特·贝依达博士说，制造这些衣物和道具的旧石器时代的人和现在居住于北极地方的现代人没有大的区别。

在我国，距今 5 万~6 万年前，正值大理冰期之际，当时我国的旧石器文化已发展到最后一个阶段，石器工具已有了极大发展，这大大促进了渔猎采集生活的进步，使获取食物更为容易。因此，人们能有闲暇时间制作各种装饰品来妆扮自己。

在辽宁海城小孤山遗址曾出土穿孔的兽牙、蚌饰和骨针，这是我国迄今发现最早的第一枚骨针。河北原阳虎头梁遗址曾出土有穿孔的贝壳、钻孔石珠、鸵鸟类蛋索和鸟类骨制作的扁珠。到距今 2.5 万年前的北京山顶洞人时期，人们已用骨针缝制兽皮的衣服。

总之，远古时代的实证资料虽然还不太充分，但可以推断，大约在 50 万~40 万年前的旧石器时代，人类就开始穿用

衣物了。到距今 5 万~2.5 万年前的旧石器时代中期，穿用衣物已经相当发达。这一点现在已经可以确信无疑了。

第四纪冰河期结束后，地球逐渐变明，“新人”们随着自然环境的变化，分布于世界各地，迎来了新石器时代。人们从依靠狩猎、采集的生活转而进入定居的农耕生活时代。至此，纤维衣料才在人类生活中出现。

人类在利用纤维衣料之前，在漫长的年月里积累了丰富的使用纤维的先驱材料的经验和智慧，如把兽皮割成皮条，用树皮拧成绳，利用细长植物的茎和蔓草等，用这些材料做成纲、网、篮子、垫子、袋子和捕野兽的罪状套等狩猎、采集生活所必需的用具。

在利用这些线状体的基础上，逐渐发现了纤维。经过长期的使用和淘汰，其中最有用的被广泛利用的是直到现在还在利用着的麻类，即亚麻、苧麻、大麻、黄麻等。目前世界上最古老的亚麻织物是 1854 年在瑞士湖底发现的 1 万年前的亚麻布残片。

亚麻在欧洲、地中海沿岸为古代民族所利用的例子很多。古埃及包裹木墓壁画中，也有关于栽培亚麻，取其纤维，用其纺线和织布的生活场面。还残留有纺织工房的模型。距开罗城 100 公里的尼罗河上游处的法幼姆遗址。发掘出的土器中，发现了亚麻种子和亚麻织物残片，据鉴定是公元前 4500 年前后的东西。

在我国已公布的 7000 余处较大规模的新石器文化遗址中，几乎都有纺纱捻线用的石纺轮和陶纺轮的发现，湖北天门石家河发现的大量陶纺轮，形式不下 10 种，多数还绘有花

纹。

在河姆渡文化遗址中发现织布用的骨梭、木机刀及机具卷布轴等。麻布是我国新石器时代的重要衣料。除麻纤维织物外，葛布也是我国新石器时代的衣料，1972年在江苏吴县草鞋山新石器第十层文化堆积中发现3块距今5400年的葛布残片，现藏于南京博物院。

我国是丝绸的发源地，1978年在浙江河姆渡人遗址发现6900年前的刻有四条蚕纹的象牙盅和纺织工具；1958年在浙江吴兴钱山漾新石器遗址发现一批4700年前的丝织品，有未炭化而呈黄褐色的绢片，已炭化但仍有韧性的丝带、丝线等，原料是家蚕丝，1984年在河南荥阳青台村仰韶文化遗址发现藏于儿童瓷棺内包裹童尸的平纹绢和组织十分稀疏的浅张色罗，距今5500年。

毛织物也是我国自古以来的衣料，原料有羊毛、驼毛、马毛、牦牛毛、兔毛和羽毛等，毛织物多用于古代游牧民族地区。

棉花的原产地是印度，从古代印度文明的遗迹莫汉交达落出土了公元前3000~2500年前后的棉织物残片。另外，从南美安第斯西海岸的瓦卡普利埃塔遗迹中出土了公元前2500年前后的棉制品。这说明棉花在很早以前就分布在世界上了。

综上所述，大约在距今40万年前的旧石器时代，人类就开始穿用毛皮的衣物了。到了距今10万~5万年前的尼安德特人，就已经开始缝制毛皮衣物了。到距今4万~1万年前的克罗马农人时期，毛皮衣物已相当发达了。

接着，随着人类进入新石器时代，定居的农耕生活又使人类开始利用纤维。一直到现在的大约 1 万年之间，人类的衣料主要依靠这些天然纤维。从人类衣生活的历史上看，细历 200 多万年的裸态生活，40 多万年的毛皮生活，1 万年的纤维衣料，如今这些丰富多彩的衣料，则只出现了几百年。

第二节 服饰史话趣谈

一、丝绸之路的故事

在世界服装史中，丝绸之路的故事是不可缺少的一页。

真正的丝绸之路是发生在我国汉代以后的一千多年的漫长岁月里。当时由几百只骆驼组成的商队，缓慢而艰辛地行驶在被后人称之为著名的“丝绸之路”上。背上的主要商品是中国著名的丝绸和各式服装。

当这支商队经由帕米尔高原，抵达前苏联的撒马尔罕时，就与前来的罗马、阿拉伯商人们进行交易。然后由这引起西方商人将换得的中国丝绸和服装继续运载到土耳其大林的康斯坦丁堡（今伊斯坦布尔），再辗转到欧洲。久而久之，这条路线便是沟通东方服饰文化和西方服饰文化相互交流的必由之路。

东方丝绸，色泽鲜艳、质薄坚牢、手感极好，使当时的罗马帝国贵族们欣喜若狂，爱不释手，自然价格也是惊人的。据史料记载，当时浅黄色的丝绸面料每千克价值 50 英镑，而象征皇家的紫色丝绸每千克价值 250 英镑。

尽管价格昂贵，贵族妇女们还是争购涌跃，把穿一件用中国丝绸做的服装看做是极其荣耀的，以此来满足她们的奢

侈生活。由于大批的中国丝绸进口到罗马帝国，贵族们投入了大批资金，昂贵的丝绸面料曾一度造成罗马帝国的财政赤字。于是，元老院谨慎地通过一条关于禁止销售和穿着中国丝绸服装的通令。这一通令非但没有被执行，相反，大批的贵族们成群结队地包围了元老院，要求立即废除此令。

最后，他们终于说服了元老院地位显赫的人物安东尼。穿着使用中国丝绸在贵族中间重新掀起了高潮，使用范围越来越广，就连他们装饰华丽的游艇上的风帆，都是用中国的丝绸制成的。中国丝绸在当时的罗马帝国出尽了风头。

整个欧洲对中国丝绸开始感兴趣是因为著名的意大利旅行家马可·波罗（Marco Polo, 1254~1324年），他在48岁从中国回到意大利时开始了关于中国丝绸的详细描述。他在1307年8月出版了著名的《马可·波罗游记》，在书中他详细地描述了在中国元代大都时自己的所见所闻。连他本人所穿的服装都是用深红色的织锦、妆花锦缎和天鹅绒制成的。他的游记在欧洲引起强烈反响，丝绸之路也再度繁荣。

随着历史的变迁，西部渐渐衰落，丝绸之路也成为一段历史的佳话，但丝绸之路对东西文化交流特别是对东西服饰文化的交流起到了不可磨灭的作用。

二、冠帽的变迁

帽子是人们生活中的必需品，每个人不同程度地都有自己的帽子，它是服装配套中一个重要的组成部分。帽也是随着服装的发展而发展的，“帽”可以显示一个人的气质，它是身份、地位、宗教、权力的象征。衣帽一体，如果忽略了帽

子的作用，再好的服装也会感到不够完美。帽子从产生至今，已经经历了很大变迁。

原始社会，人与大自然做斗争，群居在林间或岩洞里，为了保护好头部，把树叶编扎起来，绑在头上，一是伪装便于打野兽，二是作为装饰品，随着时间的推移，最早的帽子就形成了。后来把兽皮、羽毛制成帽子，这种形式的帽子在印地安人的装束中我们可以找到答案。

在我国，商代的帽子还十分简陋，它的基本形式，与早期用来束发的头箍并无太大差别，只是所用材料发生了变化，以丝绸布帛代替了原来的兽骨玉石，不仅具有御寒、遮阳的功能，还兼有装饰的作用。到了周代，帽式益趋丰富，除头箍式之外，还有尖形、月牙形等多种形状。大致凡低而平者，为普通人所戴，谓之“帽”；高而类者，为贵族阶层所服，谓之“冠”。随着阶级的出现，冠帽也开始有了区分。

古代男子从 15 岁开始到 20 岁“弱冠”并举行典礼，以表示成年。现在我们在某些场合需脱帽表示礼貌，古代可不行，脱帽是不礼貌的行为，春秋战国时期，帽服制度以法的形式确定下来。帝王贵妃、文武百官、贫民百姓，都按此法穿戴。特别是东汉时期，仅帽子一项规定就有 16 种之多，可见等级制度是多么严格。

帽子的广泛流行始于魏晋南北朝时期，可能是受北方少数民族服饰文化影响所致，人们已渐渐习惯于用“帽”来称谓。

隋唐时期是我国封建社会的鼎盛阶段，统一、繁荣、兴旺、欣欣向荣的社会环境使帽的形式大放异彩，胡服、胡帽

风靡大唐，敦煌壁画中最为明显。

宋代帽子的设计风格多为拘谨保守，女子一般戴高帽、花帽，梳高髻，各种花卉帽上戴，风光一时。

元朝受蒙古族的影响，帽式简单，从成吉思汗进入中原开始，仿唐风格逐渐恢复起来。

明代男子的帽子以乌纱帽、六合帽为主要代表。

清代以礼帽和便帽为代表，礼帽为官场用帽。

民族帽各有特色，如：鄂伦春族的狍头皮帽、塔吉克族的绣花帽、基诺族的三角尖帽、斗笠、虎头帽等等。

纵观历史，冠与帽始则同源，继而分流，各成体系。冠系正服，只有贵族才能享用，并以短式的不同区分等差；帽系常服，无论尊卑贵贱均可服用，应时而变，长盛不衰。冠多用于社交礼仪场合，讲究华丽装饰而多象征意义；帽则通行于日常生活之中；注重实用而取其简易灵活之便。

随着时代的发展和服饰的流变，冠由盛及衰，逐渐失去了它的使用价值，终于退出了历史舞台，最后完全为帽所取代。

帽子变化以女帽变化为最多，在大小规模的时装表演中，帽子的款式也很多，它们为时装的形体美锦上添花，使服装更具魅力。帽子的色彩与服装密切相关，帽子的材料决定着档次的高低，帽子的种类使服装形体美千变万化。

选择一顶称心如意的帽子可不是件容易的事，除了要考虑流行趋势、审美爱好、款式、造型、装饰、色彩、年龄、发型、职业、季节外，还要着重看是否适合自己的脸型，人的脸型大致有四种类型，长、方、尖、圆。

长脸型的人不适宜戴帽顶很高的帽子；方脸型的人不宜选用方型帽子，尖脸型的人，不宜戴鸭舌帽，圆脸型的人不宜选用色彩和膨胀感太强的帽子戴。

另外，脖子短的人，不宜用色彩鲜艳的帽子。身材高大的人，帽型宜大不宜小。身材瘦小的人，帽子宜小不宜大，身材高的人，不宜戴高筒帽，身材矮小的人，不宜戴绒毛很长的皮帽或平顶宽沿帽。

儿童选帽要色彩鲜艳、装饰性强，青年人选帽要切合实行，中老年人选帽要稳重大方。男人选帽要成熟，有职业特点，女人选帽要美丽漂亮，但近年来，也有女装男性化的倾向。

灰白皮肤的人，适合中间色调。白皮肤的人，适合较多颜色，黑色皮肤的人，也适合较多颜色，黄色皮肤的人，不宜黄、绿色的帽子。

总之，无论哪一种帽子，都要服务于服装整体效果，当然帽子除了审美价值以外，同等重要的是实用价值。在选择帽子时应同时兼顾这两个方面。

三、东方女性服饰文化的代表——旗袍

旗袍是我国的传统服装，也是少数能够留传下来并能与现代接轨的一种民族服装，它非常适合东方女性、能够有效展示独特的女性美，因而无论在国内还是国际上都享有盛誉成为东方服饰文化的一个代表。

旗袍盛行于清代，为旗人所穿用，由此得名。不过，在清代以前有着一段漫长的孕育期，十七世纪初叶，努尔哈赤

统一女真部落，实行军政合一的八旗制，故称八旗兵、旗人。1635 年，皇太极改女真为满洲。

满洲旗人在半耕半牧和频繁征战中，逐步形成了一种宽腰身直筒式的旗袍服装。当时，旗人无论男女老少都穿，男袍叫长袍。女袍叫大衫。一般人穿的不过脚，只有姑娘出嫁时，才穿过脚的，作为一种礼服。贵族女子及宫廷里的嫔妃因都穿寸子（鞋），这种鞋在鞋底中间有三寸多高喇叭形的高跟。所以，她们的旗袍过脚，以将鞋盖住。

旗袍有左右开襟，王公贵族的旗袍前后左右四面开襟，胸背缀有显示品位等级的“补子”。补子上绣有纹饰，亲郡王缀圆形，一般官员为方形，文官绣鸟，武官绣兽，唯金黄色的龙饰为皇帝专用。这种官场的正式礼服没有领。

1644 年顺治入关，迁都北京，逐步统一全国，旗袍开始在中原地区流行。大约经过近一百年的时间，逐步形成了长马甲形式，代替了明代的长裙。后来又将短袄与长马甲合并，形成一种新的旗袍款式。至此，旗袍推广全国并专向女装方向发展和演变。

在清代，满族女子皆穿旗袍，当时旗袍的式样：宽大、平直、衣长到脚。所选用的衣料大都是绣花红缎，旗袍的衣长距脚面五市分左右，前后有缝，加大襟，领高一寸至一寸二分，袖长齐手腕，小袖口，旗袍外面套一件背心旗袍。清代旗袍很讲究装饰，在衣襟或袖口上要加些花条或彩牙儿。这种装饰，以多为美，有的达十八道，京城里称之为“十八镶”。

在式样上，康熙、乾隆时期流行小袖，用小云肩，有点

接近明代服饰。乾隆以后，袖口便渐宽，后来宽大到一尺多，称为“喇叭袖。”

近年来，旗袍随时代变化又演绎出流线型，在衣料和款式上也多有变化。例如现今的无袖旗袍就巧妙地折射出现代气息，在很多礼仪性场合都个为利用，显示了它极强的生命力。

四、“胡服骑射”——谈战争与服装

战国时期，硝烟弥漫，七雄连年相互争战，当时赵国君赵武灵王为适应战争需要，编导了一次服装改革，史称“胡服骑射”。

胡服是古代中原地区泛指北方和西北地区的少数民族服装(当时也称胡人服装)。与中原地区宽衣博带的汉族服装有较大差异，一般穿短衣、衣裤和革靴，衣身紧窄，便于活动。武灵王提出的胡服从概念上主要指：短衣窄袖、无下裳、管裤、腰系革带、穿靴子。他的改革方案的依据是当时作战的战场从平原发展到了山区，笨重的战车已经不适应战争环境，无法打击敌人。因此各国纷纷组织起骑兵、步兵，打仗的方式多数是近战搏斗，短兵相接。而赵国的主要武器是弓箭，全军上下，均以骑射方法攻击对方。所以要求将士们的服装不能拖泥带水、行动不便，要短而精。

方案提出以后，遭到保守派的反对，但武灵王坚持以法令来推行胡服骑射的改革方针。终于在以后的征战中此法为赵国的士兵打仗创造了很多方便条件。很快赵国便成了一个强大的国家。

这个故事反映了战争因素对服饰变革方面的重大影响，事实上，影响服饰改革的因素很多，而战争就是其中较有影响的因素之一。从好的方面讲，战争需要军装，人们为了适应战争环境不得不在服装款式、色彩、面料上有所改动，同时要求缝纫设备有所调整，生产效率要大大提高；从坏的方面讲，战争打乱了人们的生活规律和破坏了正常发展的工业基础，也使服装业的发展受到不利影响。

1914年，西方爆发了第一次世界大战，残酷无情的战争一直持续到1918年。仅是在英国就有76.5万余人死于枪弹之下。悲丧、惆怅伴随着战争蔓延。华丽的晚装，落地的长裙已不会再出现。而宽松的外衣，外加一条腰带，较短的裙子开始受欢迎。

1918年以后，战争结束了，剩下的多数人口是妇女，独立生活的年轻姑娘和妇女们大多参加了工作。购买力增强，生活有了明显的改善，无论是在美国，还是在德国、英国等国家，人们将兜里的钱不断地拿出来消费，服装需求量大增。特别是女装，这时多数国家把服装生产作为本国的最大工业之一。而服装企业更是绞尽脑汁在设计上下功夫，生产时髦的服装，服装的出口量逐年增加。

二次世界大战又使欧美服装艺术有了更大的发展和提高，成衣已开始普及，服装生产已经成为最大的产业。经济开始了真正的复苏，服装工业走上了迅猛发展的时代。

战争对服装最直接的影响体现在军服的变化上。

目前，世界上的军服颜色高达几百种，但以绿色为主，其实古代时并不是这样的，在中世纪以前，红色是军服的首

选颜色，无论东西方都是如此。

据实验证明红色能使人精神振奋，是最富有攻击性挑战性的色彩。穿着这种红色军服，能充分表现出战士那种愚武悍的气概，激发他们旺盛的斗志。

同时，红色军服正好与暗红色的车轮和涂过牲畜血的战鼓等军中器物浑然一色，这样即使有人受伤流血，也不容易很快发现，避免士兵产生恐惧的心理，影响战斗士气。

至于后来为什么一下变成反差极大的绿色。这里还有一段历史故事要说。

十九世纪末，大英帝国为了掠夺南部非洲的资源，和当地的布尔人打了一仗。布尔人是巧妙利用自然保护色的能手。他们人人身穿绿色的衣服，手拿绿色的武器，静静地潜伏在绿色的丛林中，使英国人难以发现。而英军却身穿鲜红的军服，在绿色的丛林中十分显眼，成了布尔人射击的“活靶子”，损失惨重。后来，英国人接受了这个教训，才将军服改成了暗绿色，并逐渐在整个欧洲得到了推广。

绿色军服在现代战争中所起的隐蔽作用是显而易见的，尤其是第二次世界大战中所出现的绿色网纹伪装军服。但是，大自然是多色彩的，单一的颜色无论是在人们的日常生活中还是在战场上，都不足以取得与大自然的完美和谐。于是在第二次世界大战后期，德国军队率先将单色网纹迷彩改为多色迷彩，设计了一种三色迷彩伪装军服。

不久，英美等国的参战部队也先后装备了四色迷彩伪装军服。这种迷彩服用三四种甚至五六种颜色的染料，将军服染上不定形的斑点，成为图案奇特的花衣，与色彩斑斓的自

然环境融为一体，使人很难发现和识别。

迷彩服还可根据不同环境因地制宜地制成各种不同的类型，如丛林型、荒漠型、雪地型等。迷彩服的出现，大大提高了军队在现代战争中的隐蔽性和突击性；很快风靡全球。

第二次世界大战后，为了适应现代战争的需要，一些国家又先后研制出了光变色涂料，用于伪装军服及其武器装备。

海军军服基本上都以白色为主，间以蓝色，象征着与之相伴的海水、蓝天、白云和浪花。水兵穿紧袖、无领套头式海魂衫和无檐帽，主要为的是在进出舱口时方便，水兵的裤子采用宽裤腿的形式，这除了通风透气外，利于下海救生脱退迅速。

空军军服以象征长空万里的蓝色为主，航空飞行服设计成紧袖和束腰的茄克形式，有利于在狭小的飞机舱里行动。

在某些特殊环境下工作的部队，军服的颜色更有奇妙的作用。如美国海军航空母舰“列克星顿”号，舰面人员的军服就有黄、蓝、红、绿、白、紫等七、八种颜色。这是因为航空母舰的飞行甲板面积有限，为了便于统一指挥和管理，担负不同任务的人就穿不同颜色的服装以示区别。如穿红色服装的主要负责救生，打捞和消防；穿蓝色服装的主要负责飞机垫轮或为飞机进气孔加盖等。这样，标志鲜明，分工明确，便于指挥员督促检查。

军服的样式对日常服饰也存有极大的影响。就连肩带、肩垫、腰带、胸饰乃至西服袖口上的装饰性钮扣等等，都与古代军服有着千丝万缕的渊源关系。

而现代服装的仿军服现象则更是司空见惯，十分流行。

较典型的如空中小姐的船形帽与军式裙，女学生的海军领衬衫以及某些职业制服的军服式样，充分证明了军服在整个人类服饰文化史上举足轻重的地位和影响力。

五、裙子佳话

传说汉成帝刘骜之后赵飞燕是位历史上有名的舞蹈高手，而她的裙子也不同凡响，充满传奇色彩。

相传有一天，飞燕穿着一条云英紫裙，与成帝同游太液池，席间，正当她伴随鼓乐声翩翩起舞之时，倏然夹一阵疾风，将她吹得飘飘欲飞，幸亏有人及时抓住她的裙子，才免于被风刮走，然而裙子却被抓成许多皱折。

出乎意料的是，这条皱纹叠叠的裙子，却使飞燕顿然增色不少，宫女们见了无不称羨不已，纷纷仿效起来，都将一条条挺括的裙子故意熨出许多褶裥皱纹，从而成为风靡一时的“留仙裙”。这是历史上一段关于裙子的有趣故事。

其实，裙子是人类最早出现的服装。我们的祖先最初穿的衣服就是树叶或兽皮连在一起制成的围裙。直到魏晋时期，裙子仍是男女都穿的衣服。《魏志·管宁传》载：管宁常着布襦布裤布裙。说明这时的男人仍然是穿裙子的。隋唐代以后，裙子才是妇女专用的服装，而且成了妇女的代名词，把妇女称为“裙钗”。

据有关史料记载，裙子的出现很早，但事实上，“裙”字的正式出现却已到了汉代。

古时男子也尚穿裙，据《三志志·魏志·管宁传》载，东汉末年，管宁就“常著皂帽、布襦、布裙。”南北朝时，裙

子和木屐曾一度成为贵族子弟的时髦衣着，称之为“裙屐少年”。但裙子主要还是女子的着装。汉代盛行襦裙装束，在短襦下面常配以长裙。这种由四幅布帛拼成的上窄下宽的裙子，用绢条缝作裙腰，两端缀以纽带，裙长及地，一般不做镶边。

到了隋代，裙子才成为妇女的专用服装，“裙钗”一词遂成了妇女的代称，此外，“裙带”、“拜倒在石榴裙下”之类，也都隐含女辈档案之意。唐代是中国封建社会的鼎盛时期，因此唐裙无论从款式到质地到色彩各方面，均可称得上空前绝后，无与伦比。名噪一时的“霓裳羽衣”就是当时舞伎中十分流行的一种连衣舞裙。据说在这种裙子上饰有狮凤龙锦纹和缠枝花边，华美之极。

唐代裙子的最大特点是宽博飘逸，雍容华贵，做工日趋考究。如唐中宗第八个女儿安乐公主，竟耗去银两千贯专门制作了一条精美豪华的“织成裙”。唐代中期的姑娘爱着红裙，而且还要拖地2~3寸，来显示自己的美丽和飘逸。因此，“红裙”、“红长裙”就成了“美女”的代名词。

从唐永泰公主墓中发掘出来的前、后宫壁画里可看到，宫女们几乎都是穿着“红色长裙”。而在天宝年间，女子则又喜欢黄、桔色，如杨贵妃的“黄罗银泥裙”。唐代妇女的裙，无论是质料之贵、色彩之艳、式样之多、装饰之精都大大超过前代。

宋代的裙式基本上保存了晚唐的遗风，仍以石榴裙最为大宗，以纱罗为质料的罗裙辄十分流行：总的来说，宋代女装较素雅，但裙子颜色却相对要比上衣艳丽。从有关资料来看，这个时期的裙式则较修长，裙高从腋下降至腰间，还扎

以绸带，并配有绶环垂下，形成一种宋裙所特有的清唐秀雅的造型风格。

元明期间，女子的裙子仍以淡泊素雅为主，多配上四季百花。当时，褶裥裙也颇为盛行，发展到清代的“百褶裙”、“鱼鳞石褶裙”等。明清之后，裙子不仅成了宫廷贵族小姐的日常装束，而且也成了普通人家姑娘的日常服装。

清代汉族妇女所穿裙子颜色以红为贵，丧失寡居者不得穿红裙，一般只能穿黑裙。若上有公婆，而丈夫去世又有多多年，也可穿湖色或雪青色的裙子。清代满族入关，虽然满族妇女都穿旗袍，但汉族妇女却仍把裙子作为礼服。每逢婚丧喜庆大典，或亲朋拜谒，即使平时只穿短袄长裤的妇女，也要在裤子外面套上一条长裙，否则就会被认为失礼或不够隆重。

清代裙子的样式很多，初期仍保存明代习俗，多穿凤尾裙、月华裙等。有在裙子上装满各种飘带的，有在裙幅底下，缀以无数小铃，使之丁当作响的。

每个时代的美都是与那个时代相适应的，古老的中国裙裳中那些精雕细刻的装饰细节、工艺繁复的重彩满绣，美则美矣，不能为快节奏、高效率的现代社会所接受。它的最终被淘汰是完全正常和自然的事情。

但是，作为一份灿烂丰厚的文化遗产，其价值却是永恒的。人们至今仍然可以从中获取智慧和灵感，不断推陈出新，变幻出各种更宜时代气息的新款裙式来。

六、裤子拾遗

远古时候，人们根本不知裤子为何物。据东晋王嘉《拾遗记》载，战国时的张仪和苏秦，在少年时代志趣相投，都十分勤勉好学，即使在行走途中，也不忘寻师问学，无处可记时，常用墨书于手掌和大腿之上，待晚上返回住所后再抄录整理。

这一史实说明，当时的人大腿间是没有裤子之类作遮羞的。战国以后，由于深衣的盛行，下身没有裤子总感不雅，于是便出现了最早的裤子。

我国最早的一部词典《说文解字》里，称最早的裤子为“胫衣”。为什么叫“胫衣”，原来“衣”一词，在古代是一种统称。头上戴的冠弁中帽叫“夹衣”；身上穿的上衣下裳叫“体衣”；鞋袜之类称“足衣”；被褥则叫“寝衣”。所谓“颈衣”，是用两条裤筒套在腿上，没有裆。穿的时候外面要加上深衣或袍。胫衣不都是无裆的，有裆的叫“裤”，裤比较短。

史记赵世家里记了一段有趣的故事：赵国的大夫屠岸贾杀了赵朔。赵朔的妻子是晋成公姐姐，怀有遗腹子，她躲在宫里，后来生下一男。屠岸贾听说此事，派人去宫中搜查。赵夫人把小孩藏在裤子中，幸而小孩没有啼哭，未被查出，后来被赵氏的门客和友人救出，说明古代的裤裆是很肥大的。

史载西汉有个权倾一时的重臣霍光，他的外孙女做了昭帝的妻子，此公一心想让皇后“擅宠有子”，于是便勾结一伙人，借故命令出入后宫的女子一律改穿在裤裆前后缚带的裤子，而且还要“多其带”，严加防范。由此可知，在汉昭帝时，穿开裆的裤子仍然还是一种十分普遍的现象。

古代也有短裤，叫犊鼻裤。这是劳动人民在夏夏季做苦力的打扮。形似近代三角裤。但是这种短打装束毕竟不登大雅之堂，古人注重礼仪，讲究衣冠楚楚，因此稍有身分的人是绝不会如此做的。

但在当时有一个人却属例外，那就是汉代的大文学家司马相如。据《史记》所载，司马相如 20 多岁时在朝廷任皇帝的待从官，由于当朝的汉景帝不爱读赋，他的才华得不到施展，不久便告病回家。

一次相如应邀去临邛，在富豪卓王孙家邂逅卓文群。他的一曲《凤求凰》使卓府的这位千金小姐怦然心动，当夜就跟随这位风流才子私奔到了成都。但相如家徒四壁，实在穷得没法活下去，便双双返回临邛，故意在卓府附近开一小酒店文君掌勺，相如“身著犊鼻裤，涤器于市中”，卓王孙无震，只好应允这门亲事。

其实，裤子作为胡服的一种服制形式，早在战国时期就已由赵武灵王率先引进，用于军事装备。到了魏晋南北朝时期，由于战乱的原因，北方少数民族同汉族的经济文化交流日益扩大，上衣下裤的胡服样式对中原地区产生了很大的影响，由于当时的男子常是征战疆场，穿裙着裳实在不便行动，于是长裤和靴子开始盛行。

唐代裤的造型，比之汉供明显收缩，趋于合体，反映了唐代人们的审美观念。唐中叶一度流行波斯裤，是一种有条纹的灯笼裤。不过一般士人穿裤时还是要外加裤衫，即在袍的腹部横加一道宽边叫衣襖，以区别上衣下裳。裤上刺绣，是宋朝以后的事。到了明清两代，由于纺织机具有进步，提

花技术更为精巧。帝王的龙袍龙裤，更是要织出各式的龙形和云水纹。不事劳动的官僚士大夫仍以袍褂为主，而一般劳动人民则只能穿长裤。

综上可见古代的裤子从无到有，大致经历了开裆的胫衣、合裆的裤子几个阶段，在魏晋南北朝时基本定型，此后，裤子的形制日益完善，并直流传至今。

七、运动装的发展史

19 世纪以前，没有专门为运动而特制的服装。一般来说，女子不参加运动，男子在参加运动时只需脱掉外套就行了。

最早的运动服装可以追溯到中世纪。在英国的海滨疗养胜地、乡村庄园里，贵阳市族们游玩板球，首次出现了运动上衣。18 世纪初，贵阳市族骑士们身穿华丽的真丝上衣、红色短裤和长袜，饰有银边的帽子上缀有白色羽毛和帽徽。这种骑士风格的制服也常被用于体育比赛活动。

19 世纪前半叶，虽然没有专为某项运动设计服装，但所穿的衣服形式和款式基本上已有所限制。如，男子打板球时，常穿白色裤子、白色短袖衬衫、靴子，也可穿长袖短茄克，必须戴帽子。

19 世纪后半叶，才出现了比较特定的运动装，如板球运动装。此时期还出现了有填充耳不闻的防护运动装。板球击球手装。守门员装等。其他还有足球运动装。高尔夫球运动装等。自行车装在 19 世纪 90 年代极为流行。

运动装对于妇女来说，问题就复杂了。

19 世纪后半叶，妇女开始真正地加入运动行列。但她们

的运动装主要是由挺硬的紧身胸衣和非常长的裙子搭配组成。毫无疑问，这种装束进行任何运动都极不方便。

19 世纪 60 年代，这一问题得到了初步解决。当妇女穿着带有裙撑的在裙子在乡间山林中散步时，用 8 根簪或吊带将裙边吊起系在腰上。然而在腰部钉一圈扣子，裙边钉一圈扣眼，将裙边上翻折于腰间。如见远处有男子出现，便立刻将扣子解开，裙子自然垂落。

80 和 90 年代，妇女孩子们也有了自己专门的网球装。板球装。曲棍球装。自行车装等。这些均属灯笼裤系列：灯笼裤。袜子。绑腿套。靴子。

与此同时，男子运动服的色彩也开始由暗淡趋向鲜艳。许多运动员也在服装上抛弃了陈旧。保守的色彩。

网球是一项绅士淑女的运动。19 世纪 80 年代，西文贵妇流行的网球是合身外套和巴斯尔式长裙，并配以长筒皮靴。本世纪 20 年代起，打网球的女裙才开始缩短。

1920 年法国女子网球选手苏珊娜。朗格朗穿一条露出半截小腿的褶裥裙直进球场，使观众大为震惊。接着，一位叫莉格里的法国女子带头将彩色的网球女裙改为白色。1949 年，美国网球女运动员盖茜。蒙蓝第一个打破了原来的传统，穿了一条裙摆及膝的裙子上场。

随着社会观念的不断进步，网球服越做越短，如今，网球服已越来越趋于时装化，胸罩式上衣迷你裙、无肩带露背超短裙装、连衣裙等，都充分地展现了当代女性的魅力，成为夏季时髦女郎的新行头。

此外，女子游泳装也是变化比较大的运动装。

19 世纪中叶,还没有专门的泳装,1880 年出现了专用于女子游泳的服装,不过这种泳装与平时穿着的衣服并无多大区别,通常是由一件紧身束腰长袖上衣和一灯笼裤二件套组成,下肢穿着袜子,配以有缚带的平底鞋,把整个身体包裹得严严实实的。

到第一次世界在战前夕的 1909 年,一件套的紧身泳衣正式问世,但仍有袖子,裙子长过膝盖。1907 年澳大利亚游泳女选手安妮特·凯勒曼就因在波士顿海滩穿了没有袖子、裙子在膝盖以上的一件套泳装游泳,而被控告犯了“公共场所猥亵暴露罪”遭到逮捕。

20 年代开始流行无袖泳装并出现弹力紧身衫。之后,泳装的用料越来越少,而暴露的部位则越来越多。30 年代出现了细肩带、露背式泳装及由胸罩和紧身短裤组成的两件套泳装。

与此同时,泳装的质地也在改变,能充分显露体型曲线,色彩也日趋鲜艳。1946 年和 1947 年,法国服装设计师路易斯·里尔特和詹奎斯·汉姆先后设计出一种由胸罩式上衣和三角裤组成的泳装。1956 年法国影星碧姬·芭铎穿着这种泳装在太平洋马绍尔群岛的比基尼海滨谈情说爱的镜头,得以广泛流行,并约定俗成地称之为“比基尼”(Bikini)。

70 年代,又进一步出现了一种更为简化的“绳式比基尼”,俗称“三点式”由于穿着这种泳装能最大限度地显示女性的人体美,因此颇受女青年的青睐。这种泳装后来被用于女子健美比赛的专用服。

随着体育运动的普及,人们越来越崇尚健美,运动服已

走进了千家万户。以往运动服大多采用全棉针织面料，如今各类化纤、皮革、拉绒、羊毛等都已广泛地被应用于运动服，并且普遍具有舒适、简便和款式新颖、色彩丰富的特点，因此下至黎民百姓，上至政府首脑都乐于穿用，频频出现于街头、旅游胜地和其他各种公众场合。

八、鞋子、袜子、手套

1. 鞋

远古时候，人们都是光脚的。直到夏、商之际，才开始用草编织的鞋子，称为“草履”，也就是草鞋。到了周代，人们开始用麻编织鞋子，叫作“麻鞋”。

古代，履是鞋子的总称，凡是用作礼服的鞋子，都可称为“履”。履是一种便履，以麻葛等材料制成，其制多用薄底，为仁宦平常家居穿著，出外行走则穿草履；鞋是一种装有高帮的便履，初用皮革制成，故“鞋”字从革。后也有用丝麻制作的名叫“丝鞋”、“麻鞋”。至于靴子，则来自西域，《中华古今注》称“靴者，盖古西胡也，昔赵武灵王常服之。”由此可见古代鞋履体制分明。

春秋战国时，皮鞋开始出现。用丝织品缝制的鞋子，也开始在贵族士大夫间流行，据说它就是布鞋的前身。大约在汉、晋时候，人们又制造了木履，用来在雨泥地间行走。木履的底上有两道齿，有的齿上还钉着铁钉，用于防滑。

高底鞋的穿着，我国早有之，如古代的屐，南朝、宋的“重台履”，都是厚底的平鞋。到清代后期，宫中流行高底鞋，底之外形如一倒置花盆、底中凿空使踏地时有似马足形之印

痕，当时称谓“花盆底”，又叫做“马蹄底”。开始时，底略作高些，后期增高至二、四寸者。穿这种高底鞋，一方面是增高其身，另一方面是为了增强美感，行走富有凌波的风姿。当时汉族妇女也有着后跟稍高的绣花帮鞋，其作用亦如此。

2. 袜子

最早的袜子据说，出现在夏朝时候。那时的袜子呈三角形，只能套在脚上，再用绳子系在踝关节上。这种袜子一直延续到汉代。

直到东汉末年和三国时期，角袜才开始被一种新型的袜子代替。传说魏文帝曹丕有个美丽聪明的妃，她觉得角袜粗拙，样子难看，穿着不便，就试着用稀疏而轻软的丝纺织成袜子，并把袜样由三角型，改成了类似现代的袜型。

3. 手套

手套最早曾是君王权威和圣职的象征。对手套最古老的记载，国外见于荷马史诗。古罗马和希腊人进餐戴着手套抓食。公元七世纪，第一次把手套列为宗教仪式中用的物品，视白手套为圣潔的服装之一。

中世纪时，手套又同法律仪式联系起来，授予财产封地时，必须授予手套才能生效。国王下达指令，也往往给予一支手杖和一付手套。如果一个骑士用手套抽打另一个骑士，就是向对方提出“决斗”。“扔下手套”表示挑战，“捡起手套”表示应战。这种风气一直保持到十九世纪。

十一、二世纪，西方贵妇人中丝绸和皮革手套盛行，成为重要的装饰和馈赠物品。十六世纪欧洲盛行香味手套。十六世纪，美国坎伯蓝公爵把伊丽莎白女王赐给了缀有钻石手

套缝在头盔上，以示荣耀。著名的拿破仑将军身材短小，他的手像女人似的纤细。他有一副十分柔软、暖和的毛皮手套。他曾让手下的军官们试戴这副手套，军官们由于掌宽指粗而戴不进去，他便因此而开心得意。

我国清朝的慈禧太后，先后戴用过许多十分精致而昂贵的手套，其中有一副是用真丝绣成，间络金丝银线，手套上各缀有二十粒珍珠，其价值堪称世界手套之最，但失于八国联军的炮火之中。

如今的手套更是种类繁多，包括实用性的手套和礼仪用的手套。与服饰恰当搭配的手套能为服饰增色不少。

九、西装、领带、牛仔裤

1. 西装

传说西装最早是西欧渔民穿的。他们终年与海浪为伴，在海里谋生，着装散领，扣子少，捕起鱼来方便。

西装中考究的背后开衩的燕尾服，原来是中世纪欧洲马夫的装束。后身开衩是为了上下马的方便。

2. 领带

不要以为领带是西装的附属品，实际上领带的历史比西装更为悠久。早在罗马帝国的兴盛时期，曾流行着这样一种风俗：人们喜欢将一块柔软的布条围在脖子上，尤其是在军队里更是广泛地流行着。

当时，罗马帝国曾派遣许多士兵去北方边疆卫戍。这些军人在出征前将自己的妻子儿女，老父老母赠送的布条围在脖子上，来寄托对遥远家乡的亲人们的思念。以后在欧洲发

生的许多次战争中，士兵们都将布条围在自己的脖子上。

十七世纪，作为路易十四雇佣军队的十字军，士兵们都用一种色彩鲜艳的布条围在脖子上，把它作为一种护身符。后来，这种情况引起巴黎人的注意，在这根布条的基础上不断地从款式、材料、色彩、花纹等方面改进，使布条有了本质的变化，很快在一些贵族中盛行起来，蔚然成风，成了一件华丽的装饰品。

3. 牛仔裤

牛仔裤英文为 Levis，它来源于创始人 LevisStrauss（列维·施特罗丝）。

十八世纪五十年代初，德国犹太移民列维·施特罗丝来到美国三藩市（旧金山）。当时他销售纺织品，谋取有物及家居用品，他的顾客主要是来西部寻求财富的淘金工人，牛仔及伐木工人。由于工作的原因，工人的裤子磨损很大，很快就穿坏了。列维用随身带去的一批原本用来制帐篷和遮盖棚屋的类似帆布的面料，作了一条结实的直筒裤，臀部较紧，两边缝上大口袋。

由于帆布粗厚耐磨，因此很快受到工人的欢迎，由此诞生了世界上第一条“牛仔裤”。1853年，列维在一间小棚屋里创建了自己的公司，命名为 LeviStrauss&Co. 英语中的牛仔裤为“jeans”。牛仔服和牛仔裤是我国人民按照最初从美国西部片中得到的牛仔的印象而取的名字。

一个名叫捷克伯·戴维斯的裁缝改进了这种裤子。由于工人们抱怨口袋容易脱线开裂，戴维斯就把他原本用于加固马鞍毡子的铆钉钉在牛仔裤口袋两边，用于固定，防止缝线

因负重而开裂，使牛仔裤更加牢固、结实，这成为牛仔裤的特定标示之一。

牛仔裤的面料，从粗硬的帆布渐渐演变成为织物组织比较松软的斜纹粗布，白色，棕色的斜纹粗布一度使用很多，又经过一段时间的发展，才渐渐定型为三上一下右斜纹，经纱靛蓝续纱本白的丹尼布。丹尼布就是我们现在所称的牛仔布，面料均经过缩小，使裤子贴体合身，因为裤子如果宽松的话，对于骑在马鞍上的人来说，裤子的褶皱容易把腿部磨出水泡。

1930 年，一名聪明细心的雇员设计出一个小巧的红色标识，缝制在臀部右侧贴袋靠近中缝的地方，这种标识，现在我们称为装饰标，也是商标的一种，也是牛仔裤一种独特标志。

牛仔裤的裤袢是 1922 年当皮带成为常用物品以后增加的，在此之前，用来系紧裤腰的是缝在裤子背部的肚带和吊扣，吊扣后面两粒，前面四粒。裤袢的增加，使牛仔裤的穿着更加舒适，更加自由。

牛仔裤最重要的品牌标志来自后腰节处的皮牌，最初，列维公司油布制成的双马标志，于 1886 年改为皮质标牌。后袋上的辑线也是牛仔裤品牌的标识之一，列维公司曾选用橙 9 色麻质线缝制，因为它的颜色和铜铆钉相配，后来被质地更优的本来用于制鞋的绳线取代，从而使缝制更牢固。1942 年，该公司的双曲线 V 型线迹登记成为注册商标。

牛仔服，作为服装大舞台中的一个小小的品种，却始终在人们生活中扮演着不可或缺的角色。它的独特和持久的生

命力，不仅来自于服装本身，更多的，是来自于人们源源不断的创造力。

十、正义的行头——谈西方法官服饰

职业服装有其特殊作用，往往能成为某种独特的象征，法官的服饰就是一个典例。

在西方国家的一些电影里，我们经常看到法官身着黑色的法衣斗篷、头戴假发，煞是威严。其实经历了一个历史的演变过程。

从 1688 年出现了第一个正式的法庭起，就有了法官服，但那时只是一种长长的黑色外套，是由当时的神甫服变化而成的。前面开口，穿时腰部用皮带扎住。头上戴的是一种头巾式的无沿小帽。继而改为戴假发。因为当时在西方贵族中间，很流行假发，这不仅是一种装饰，也是一种权威的象征。后来法官也就用戴假发来显示其权力和威严，并一直沿用到现在。

到了十八世纪，为显示法官的特殊地位，改用带有金色斑点和白色条纹的皮衣作为法官服，并配有白条斑的毛领。1821 年也曾出现过长达脚面的天鹅绒法衣。

1845 年又出现了用白色绶带将外套系在左肩的法官服。后来，并发展到在白色绶带上加配黑色杠条。十九世纪末的法衣则在前领颈部和左肩配上黑色条带，疍工在带子上配以白色绢线。

现在法官一般都是在西装外罩上法衣斗篷，头上戴假发。斗篷上配有长长的袖子，其式样和现在欧美国家的毕业礼服很相似。

第二章 服饰色彩的搭配艺术

法国著名时装大师皮尔·卡丹说过：“我创作时最生视颜色。因为颜色很远就可以看到。”在中，色彩占有极为重要的地位，因为服饰色彩“具有着巨大的社会递信息、表述感情，使色彩成为构成服装美、环境美的重要因素，而且还能够在服装市场竞争中，起到自我介绍和诱导购买的作用，达到广告宣传效果，使色彩在形成服装的社会效益、美感效益的同时，成为产生巨大经济效益的重要因素。”

实践证明，人们在购买服饰时，首先注意到的就是色彩。任何一件服饰，无论款式如何新颖，质地如何优良，做工如何精湛，但如果它的色彩不适合自己的，那么，这件服饰就难以起到扬美补缺、美化人体的目的，那就得放弃它。人们选择服饰，其审美程序是只有在服饰色彩符合要求的前提下，才会进而考虑款式和质地的。

第一节 色彩学的基本常识

一、色彩的产生

色彩是由波长不同的光照射而产生的。以科学的眼光看，色彩不过是光的不同的波长。光是一种电磁波。对人来说，只能接受波长在 400 毫微米（紫色）到 760 毫微米（红色）之间的电磁波，其余大部分的光波，人眼是无法感受到的。

所谓色彩，指的就是光波刺激人眼所产生的视感觉。1666

年,英国科学家牛顿利用三棱镜的折射,将太阳光拆解为红、黄、橙、绿、蓝、紫、青(靛)的七种光逞,加上黑、白两色,共为九色。

到了19世纪初,英国物理学家托马斯·扬进一步提出了“三原色”的学说,证实了通过红、黄、蓝三种基本色之间的相互调和与渗透,可以调配出光谱上的各种各样的色彩。人眼是根据不同光波的刺激来区分和辨别色彩的。

色彩一方面离不开光另一方面也离不开具体的物体。没有物体,也就没有吸收和反射光波的实体,当然,也就不可能有色彩了。色彩的性质取决于物体被吸收的光波和被反射的光波的多少。

当光波射到物体上,一部分色光被吸收,一部分色光被反射。全吸收的便呈黑色,全反射的则呈白色。对所有的色光都等量地部分吸收、部分反射的即是灰色。而其他各种彩色物体,则是对不同的光选择吸收和反射的结果。例如我们所穿的红衣服,是由于它吸收了光波中的橙、黄、绿、青、紫,而反射出红光。

二、色彩的构成

构成色彩的三个要素是色相、明度和纯度,在色彩学上称为色彩的三种基本属性,它们是研究和运用色彩的基础。色相是区分不同色彩的主要特征。例如,阳光中的红、橙、黄、绿、青紫六色就是六种不同的色相。再用这六种色相相调合,这可产生许许多多的色相。

培养识别色相的能力,是准确表现色彩的关键。明度又

称鲜明度，它是指色彩的明暗程度。各种物体都存在着色彩的明暗状态。一般说来，色彩浅其明度就高，色彩深其明度就低落。

色彩明度以明度表来表示，如紫色的明度是 0.13 纯度是指色彩的纯粹程度和饱和程度。不掺杂黑、白、灰的颜色，恰好达到饱和状态。纯度越高色彩也就越加鲜明。纯度和明度并不一致明度强的，纯度不一定纯；明度弱的，纯度也不一定差。例如在红色中加白，红的明度提高了，但其纯度却减弱了；如果红色不加白，明度虽低，但纯度却高。

为了认识、研究和应用色彩，我们将色彩按照它们各自的特性，根据一定的规律和秩序排列，并加以命名，这称之为色彩体系。具体地说，色彩的体系就是将色彩按照三属性有秩序地进行整理、分类而组成的系统。这种体系如果借助于三维空间形式，来同时体现色彩的色相、明度、纯度三者之间的关系，被称之为“色立体”。

在色彩中还有色调的不同。色调是指整体色彩外观的重要特征和基本倾向。它由色彩的色相、明度和纯度三要素的综合而造成其中某种因素起主导作用，就可称为某种色调。

从色彩的色相上区分，有红色调、黄色调、绿色调、蓝色调、紫色调……等。从色彩的明度上区分，有明色调（高调）、暗色调（低调）、灰色调（中调）。如果把明度和色相结合起来，又有对比强烈色调（包括色相强对比）、柔和色调（明度、色相差小的）、明快色调（明度较高的类似色为主的配色）等。从色彩的纯度区分，有清色调（纯色加白或加黑）、浊色调（纯色加灰）。把明度和纯度结合起来，又可分为明清色调、

中清色调、暗清色调。从色彩的性上来区分，则有暖色调、冷色调和中性色调等。

三、色彩的分类

色彩可分为原色、间色和复色。原色指红、黄、蓝三种色彩。它们是最基本的色彩。无法继续分解。用其他任何一种颜色调配出来的，所以称之为原色。

在三原色之间，用其中任何两种颜色等量调配都可产生出新的颜色，这种新颜色在色彩学上称为间色，或称二次色。如红加黄变橙，黄加蓝变绿、红加蓝变紫等。复色是指第三次或三次以上混合而产生的颜色。原色与间色相混、间色与间色相混都可以产生复色。如橙加绿成为黄灰、紫加绿成为蓝灰等。

复色的种类多种多样，可以随意配置。其总的倾向是纯度低，种类多，色相不鲜明。所有的复色都可以有红、黄、蓝的成分，只不过是各自的数量多少不同而已。复色是色彩多样化的重要原因。

按照色彩的性质和应用，则可分为补色、调合色和极度色。被色是指在色环位置中呈 180 度正对关系的颜色，如红对绿、蓝对橙、紫对黄等。或者说一个原色同另两个原色相配成的混色关系就是补色关系。补色是色彩对比现象中最突出的。调合色指色相比较为接近、性质相差不远、放在一起较协调的色彩，色环中相邻的两色就是调合色。极度色是属于无色系统的色彩，如黑、白、金、银等。

因为光带中找不到纯黑和纯白，帮称白色为“赤外色”，

称黑色为“紫外色”其实这类色彩属于中性色，与其他许多色彩都可协调。

第二节 服饰色彩面面观

一、服饰色彩的心理效应

不同色彩的给合会产生特定的心理效应，给人以各种不同的主观心理感受。这主要表现为以下一些方面。

1. 服饰色彩的冷暖感

色彩的冷暖感主要是色彩对视觉的作用而例主体所产生的一种主观感受。如主体看到红色、黄色，就会联想到炉火、太阳，因而有温暖感；而看到白色、蓝色，则会联想到冰雪、海洋，因而有寒冷感。

另外，冷暖感还与色彩的光波长短有关，光波长的给人以温暖感，称为暖色；光波短的给人以寒冷感，称为冷色。在无彩色系中，灰色中性色；黑色倾向于暖色，白色则是冷色。

色彩的冷暖感主要取决于色相，但与明度和纯度也有一定关系。在通常情况下，明度高的有凉爽感，明度低的则增加温暖根据环境、用途选择冷暖不同的色彩，如寒带服饰宜用暖色，热带服饰宜用冷色；在四季分明的温带，冬季宜用暖色，夏季宜用冷色等。

2. 服饰色彩的轻重感

由于物体表面的色彩不同，看上去往往会使人有轻重之分，这种与实际重量不答的视觉效果，称之为色彩的轻重感。感觉轻的色彩称轻感色，如白、浅蓝、浅黄、浅绿等。

色彩的轻重感主要取决于明度。一般来说，明度高的浅色和色相冷的色彩感觉轻。感觉重的色彩称重感色，如黑、棕、深红、土黄等。明度低的暗色色彩感觉重。

另外，物体表面的质感效果对轻重感也有较大影响。在服饰设计中，应注意色彩轻重感的心理效应，如服装上白下黑、上素下艳，就有一种稳重、沉静之感；反之，上黑下白、上艳下素，则会使人感到轻盈、活泼、敏捷。

3. 服饰色彩的软硬感

色彩的软硬感主要取决于明度，一般来说，明度的色彩的给人以柔软、新切的感觉，明度低的色彩则给人坚硬、冷漠的感觉。但色彩明度接近于白色时，软硬感有所下降。色彩的软硬感还与纯度有关，纯度过高或过低，有坚硬感，中等纯度的色彩，则有柔软感。

在服饰设计中，可利用色彩的软硬感来创造宜人舒适的色调。一般来说，服饰的色彩宜软不宜硬，给人一种明快、柔和、亲切的感觉，这在女性服饰设计中尤为重要。但作战服务、劳动服务、猎装等，硬感色则更能突出其职业特色。

4. 色彩的兴奋与沉静感

色彩的兴奋与沉静感、也有人叫做色彩的积极或消极。积极的色彩能使人产生一种兴奋、热烈、努力进取和富有生命力的心理效应，消极的色彩则适合于表现一种沉静、温柔和向往的心理效应。

色彩兴奋与沉静和色相、明度、纯度都有关系，其中尤纯度的影响最大。同时还在于色相的冷、暖感。具有长色光特性的红、橙、黄色给人以兴奋感，具有短色光特性的蓝、

绿色给人以沉静感。暖色系中,明亮而鲜艳的颜色呈兴奋感,深暗而浑浊的颜色呈沉静感。

在服饰设计中,庆典、节日礼服多采用兴奋的色彩,中老年人的服饰多用沉静的色彩;运动服、演出服、旅游服多用兴奋的色彩,而医生、护士则应穿用安静的沉静色服装。

由于政治、经济、历史、文化、宗教信仰和风俗习尚的不同,不同国家、民族对色彩的喜恶爱憎,即心理效应是有所不同的。因此,不能将服饰色彩的心理效应绝对化。

5. 色彩的进退感

同一平面的上色彩,有的使人感到突出、近些,有的使人感到隐退、远在对比过程中给人的一种视觉反应,称之为色彩的进退感。

一般说来,暖色有扩散性并能上能下起人们的注意,因而它们的前进感就较强;而冷色的有收敛性且不太引人注意,因而有后退感。它们的排列顺序为:红>黄>橙>绿>蓝。据有关测试结果表明:在眼睛距离色彩表面为1米时(其他条件相同),前进感最强的红色的前进量为+4.5厘米,后退感最强的蓝色的后退量为-2.0厘米,两者的变化差距为6.5厘米,相当于物理距离的6.5%,

色彩的进退感主要取决于明度和色相。一般说来:暖色进冷色退;明色进,暗色退;鲜明色进,模糊色退;对比强烈的色进,对比微弱的色退。在服饰造型设计中,对于需要强调、突出的部位,宜用近感色;对于需要掩的部位,宜用远感色。

二、服饰色彩的情调表现

不同的色彩具有不同的韵味，以下简单说明一下一些几种常见色彩的文化内涵。

1. 红色

红色是生命、活力、健康、热情、朝气、欢乐的象征。由于红色在可见光谱中光波最长，帮最为醒目，给人视觉上一种迫近感和扩张感，容易引发兴奋、激动、紧张的情绪。红色的性格强烈、外露，饱含着一种力量和冲动，其中内涵是积极的、前进向上的，帮为活泼好动的人所喜爱。

由于色相、明度、纯度的不同，不同红色用在服饰上会产生不同的心理效应，如大红的热情向上，深红的质朴、稳重，紫红的温雅、柔和，桃红的艳丽、明亮，玫瑰红的鲜艳、华丽，葡萄酒红的深沉、幽雅，尤其是粉洋红给人以健康、梦幻、幸福、羞涩的感觉，富有浪漫情调。

红色用在服饰上，无论男女老幼，都给人以青春活力、热情奔放、积极向上的感觉。红色是时装的常用色彩，尤为女性时装和童服所多用。如女青年身穿大红西装短外套，内着烟灰色衬衣，领口系一条极细的大红饰带，在热烈中蕴藏着几分含蓄，显得清新别致；或以红色的上衣配上浅绿、灰色的长实裙，或以宽松的暖灰色上衣与红色长裙相配，或以黑衣白裙外配红色短外套等，都显得端庄柔和，给人以轻松、明快之感。

但红色具有扩张性，体胖高大者，尤其是体胖、矮小者不宜穿戴红色的服饰，在服装上也不适宜有较大面积的各种色阶的红色。

2. 白色

白色往往使人联想到冰雪、白云、棉花，给人以光明、质朴、纯真、轻快、恬静、整洁、雅致、凉爽、卫生的感觉，象征着和平与神圣。在古代，文人志士就常以素衣寄寓自己的清高，直到今天，白色仍是人们最喜爱的颜色，在服饰中应用得极为普遍。西方人举行婚礼，娘的婚纱必须是白色的，以表示纯洁无瑕的爱情，这在我国也逐步流行开来。清纯的少女们，大都喜爱白色服饰。

白色常常被认为是无色，即不是色彩。在明暗层次中，白色最为明亮，由于它能反射太阳光，而吸收的热量较少，因而是夏季的理想服色。在炎热的夏天，白背心、白汗衫、白衬衣、白连衣裙、白文化衫、白短上衣等，是男女老幼普遍欢迎的着装。

在我国，传统丧服多用白色。近年来，还流行白色西装、西服裙和白色皮鞋，体现出极富个性的独特品味。白色最易于与其他色彩相配，很多流行的时髦款式都离不开白色。

白色与黑色对比强烈，经白黑色配比成条纹、格状、点饰，简洁、明快，富有现代感。当白色与各种鲜艳的色彩组合在一起时，往往能起到引人注目的效果。白色与任何肤色都很相称，尤其是能有病态的人，显得较为健康。但白色具有扩张性，体胖者一般不宜穿着白色服饰。

3. 黑色

黑色也属于无彩色系，在明暗层次中，黑色没有亮光。光照微弱或物体反射光波能力微弱，就会出现相就的黑色。黑色是一种神秘的颜色，它既有严肃、庄重、沉着、坚毅的

一面，又有沉默、恐怖、不祥、悲哀的一面。

黑色在服饰中应用广泛，由于黑色耐脏耐污，因而历来是服饰的主色，东方人黑发黑眸，穿上黑色的服装，显得格外的清纯、朴实。

黑色毛呢料在国际生活服装中被认为是代表男性的颜色，因而在男礼服、长短大衣中大量使用。当代男女青年都热衷于黑色西服和黑色健美裤，以显示自己的成熟和青春活力。穿着黑色服装，能平添几分庄重、质朴。如在黑色的服装上加上一点装饰色，则能缓和其庄重感，而带有几分典雅的味道。

黑色可与任何一种色彩组合，都能产生丰富的色彩变化，其中与红色搭配的效果尤佳。在女性时装中，全套黑色加以红色点缀，或红色内衣配以黑色无袖衣，显得端庄、高雅，形成了凝重而妩媚的整体风格。

两种或两种以上的色彩对比，如红与绿等，如果再加上黑色的参与，就会起中和作用，不再得过于强烈和刺激，这在服饰配色中经常用到，黑白为对比色，这两种无彩色的色彩组合，具有永恒的魅力。

4. 黄色

黄色是太阳光的颜色，使人联想到金色的太阳、硕果累累的金秋、闪闪发光的黄金，给人留下光明、辉煌、灿烂、充实、成熟、温暖、透明而充满希望的感觉，然而由于黄色是高明度色，它的光亮在色环中是最高的，因而又具有明快、轻薄的性格特征。

中国人偏爱黄色，中华民族将黄色作为最重要的“正色”。

中国历来兴盛“天地玄黄说”，认为黄煞费苦心是天地的根源色。封建帝王告祭天地、祈求五谷丰登的社稷坛的五色土，东青西白，南朱北玄，黄色居中，象征着中国广袤的大地。

在中国古代，黄色是最尊荣、最高贵的服色，其中金黄、赭黄为帝王的专用色，用于龙袍上，一般庶民百姓是禁用的。

根据世界知识出版社出版的《世界和国国旗》一书，对世界上 168 个国家的国旗颜色进行分析，有 40% 的国家选用了黄色，以此象征的庄严和伟大，象征着辉煌、光明和胜利，象征着丰富的资源。在东方的几种主要宗教，如佛教、印度教等，都视黄色为地位最高的色彩。但在西方，信仰基督教的人却最忌讳黄色，将它视为最下贱的颜色。

由此可见，东西方对黄色有着完全相反的情感。尽管东西方对黄色有着种种苛刻的服饰制度，但深黄、淡黄、草黄、柳黄、杏黄、泥金黄等仍为各阶层人民群众所喜爱，常用于服饰的配色上，但过去用它作为服饰主色的较少。

20 世纪 70 年代以来，由于人们审美观念的变化，因而在时装和饰品上运用黄色的越来越多。先锋派的服饰设计家们特别钟情于各种色阶的黄色，大量使用黄色系列的面料。浅黄、淡黄、草的常规着装。

我国 90 年代初，流行起明黄、橙黄、草黄色女性时装，至今兴盛不衰。但使用黄色服饰一定要考虑着装者的肤色。如果皮肤白皙机时又红润，穿用黄色服饰，更能衬托出肌肤的白皙和红润。如若肤色偏黄、偏黑或黄中透青，就不宜穿用黄色服饰。

5. 绿色

自人类诞生以来，就生活在绿色的怀抱里，可以说绿色保护了人类，养育了人类，因而绿色使人联想到春天、青春、希望、生机盎然，给人以宁静、和平、年轻、祥和与安全的感觉。

绿色，是大自然的固有色，地球上的绝大多数植物都是绿色的，所以人们将绿色看成是生命色。植物从发芽、生长、成熟，每个阶段都呈现不同的绿色：黄绿、嫩绿、草绿、葱绿、翠绿、碧绿、苍绿等，显示了生命的发展历程。绿色在人的视学分辨力中是最强的，故人眼对绿光的反应最为平静。

世界上信仰伊斯兰教的民族都崇尚绿色，将绿色视为“色中之色”、“永恒的”，是高贵、神圣的色彩，他们在朝觐、散步时，按规定都要穿绿色的衣服。

根据世界知识出版社出版的《世界各国国旗》一书，对世界上 168 个国家国旗颜色进行分析，有 43% 的国家选用了绿色，以它来象征蓬勃向上的无限生命力，象征满怀希望的光明前景，象征良田、草原和茂密的森林。世界各国的陆军军服，大都选用了草绿色和橄榄绿和以绿色为主调的迷采服，绿色在这里成了一种挂号信色。在男女时装中，也常选用草绿色和橄榄绿。

草绿色是绿色系列中偏暖的颜色，给人以健康、活泼、富有朝气的感觉；橄榄绿是深色调的绿色，平静而柔和，平静而柔和，给人以洒脱、舒适的感觉，所以这两种色阶的绿色为人们所喜爱。

另外，用植物染料染成的蓝绿，是一种明亮而洁净的色彩，给人以自然、新争之感，它与浅色调搭配显得沉着、深

远，与深色调组合则显得活泼、清爽，广泛应用于服饰中，国际上将它命名为“中国绿”。这种富有东方意韵的绿色如运用得当，能产生一种俗中见雅的韵味。

暗绿色是一种深沉而又含蓄的颜色，在服装色彩搭配中运用很广，它用于女裙显得高贵、典雅，同样也适合于设计新颖、富有个性的男装。

孔雀绿明亮、耀眼，给人以安逸、舒适、爽快的感觉，在女性时装上合理地使用孔雀绿，可收到意想不到的审美效果。

近年来出现了一种荧光黄绿，稚嫩鲜活，为童服和少女服装所广泛采用，给人以一种清纯、活泼的感觉。

但由于绿色属于冷调，肌肤较黄或较黑、较青的人，一般不宜穿用绿色的上衣，也不宜于在脸部有绿色的饰品出现。

6. 蓝色

蓝色是天空的颜色，又常使人联想到深不可测的海洋，表现出深远、沉静、崇高、纯洁、理智的性格特征。在心理学上，蓝色被称为冷色，它与红、橙、黄等暖色形成鲜明的对照，是一种收缩性、内在性的色彩。

在我国，早在汉代，就已掌握了从一种叫“蓝草”的植物中揉取靛蓝染料，制作蓝印花布，这种布花纹图案极具装饰意味，用作被面、门帘、帐子、衣料、围裙等，深受黎民百姓喜爱。直到今天，云、贵、川、汀等地少数民族仍然沿用植物染料进行扎染、蜡染。用这种富有东方神韵的蓝印花布面料制成的服装，深受世界各国人民所喜爱。

世界各国的海军军装，差不多都是用蓝、白两色组合而

成，使海蓝色成了通用性、英武、矫健和与大自然拼搏的男子汉的象征，因而特别受到青年逻辑性和运动员们的喜爱，常为青年和运动员所采用。

但要注意，在有些地方，也有将蓝色视为死亡、冷漠、虚幻的象征的，因而这些地方的服饰，就应尽可能避免蓝色。

蓝色是一种间色，很容易与其他色彩相配，并能取得理想的效果。它即使单独使用，效果也十分令人满意。如淡蓝色明亮、洁净、柔和、含蓄，如表碧水荡漾，给人以清新、自然的感觉。少女和青年女性的服饰常用这种色彩；天蓝色令人想到一望无垠的碧空，鲜明、爽朗，属于青年人的服色，也同样适宜于其他年龄的人；青蓝色沉着、深远，冷静而不失生气勃勃，为中年男女服饰所广泛采用；深蓝色朴实、沉静，蓝灰色平静、优雅，是我国服饰的主色调，这种服装颇受知识分子欢迎。

7. 紫色

紫色使人联想到阴影和夜色，因而显得安静而有神秘感。紫色在色光中光波最短，人眼对紫色的知觉度最低，即使是纯度最高的紫色，与其他的色光相比，它也是明度最低的。由于紫色在自然界中比较稀少，因此它常常被视为高贵的色彩。

据史书记载，我国春秋时齐桓公好紫服，当时的一匹紫绸的价格相当于五匹素绸之和。在西方，紫色是皇室和贵族的专用色。英语中的紫色为“王公贵族”的意思。紫色的高贵除了因其皇室所占有之外，还因为它是神的代表色。在古希腊，它是众神之王宙斯的专用服色；在古罗马，紫色服装

成为主神朱庇特的代化身；在基督教中，它成为耶稣受难和复活的象征。

紫色介于红色与蓝色之间，属不冷不热的中间色，它的不同色阶表现了不同的情感特征：纯紫色具有优越、奢华、幽雅、流动的感觉；而灰暗的紫色，则能造成心理上的忧郁、痛苦和不安；明亮的浅紫色，使人联想到晨曦和晚霞中映着霞光的野花，将人带到一种美好的境界；淡紫色平和、温馨，往往被看成是爱情的象征。

紫色可分为偏暖和偏冷的两种，前者给人以沉着安定感，后者给人以发滞、凄冷感。紫色是女性喜爱的服色之一，其中浅紫色如浅青莲、浅藕荷、浅玫瑰等，少女和女青年常用它来做衬衫、连衣裙，清新而文雅；紫红色旗袍典雅华丽，若配上白色装饰，显得优雅、娴淑，为中老年妇性所喜爱。

紫色与其他色彩合理搭配，能产生出变幻多样的色彩效果，这在女装用色中较为普遍：紫色与其他色彩的搭配要十分慎重。

8. 灰色

灰色是白黑的混合色，属于明度适中的中性色，灰色使人联想到缺乏光亮，天气阴沉，给人以沉闷、抑郁、寂寞、平淡乏味的感觉，但同时又具有质朴、柔和、安定、含蓄的性格特征。

灰色的性格是柔和、素雅的，不让人目不暇接头晕，也没有沉重感、夸大抑感和刺激性，耐看而富有稳定感，因而受到了人们广泛的喜爱。灰色男女老幼皆宜，灰色毛料或灰色化纤织物，由于质感受挺括，富有光泽，朴实大方，是

最受群众欢迎的面料之一。

灰色有不同的色阶,其性格特征同中有异如浅灰色清雅、爽朗,茶灰色深沉、和谐,银灰色纯净、明亮,烟灰色清新、洒脱,铁灰色沉着、庄重,灰褐色成熟、稳重,深灰色深沉、厚实等。

我们走进时装店,灰色西装、灰色长短大衣、灰色套装、灰色裤裙、灰色雨衣,琳琅满目,可见灰色的魅力,成为了长盛不衰的时尚,不仅青年男女喜欢灰色服装,中、老年人尤其喜欢灰色服装,其中又以银灰色、烟灰色、茶灰色服装为甚。

在着装选择上,事业有成的男女多以烟灰法蓝绒西服为庄重稳健的嚮志,成熟的女性多以茶灰色套装来显示自己高雅脱俗的气质,中、老年知识分子则多以银灰色西服可大衣来表明自己的品性、学识和修养。

灰色与任何色彩相配,都能产生理想的谐调关系而不会产生视觉上的冲突。因而成为了四季服装中必不可少的调和色。

三、服饰色彩的功能

1. 服饰色彩的装饰性

服饰色彩具有装饰作用,优美的图案与和谐的色彩有机地结合,能在同样结构的服饰中显示出各自不同的装饰效果。

服饰的各种功能中,美是其中很重要的一点。服饰美不但寄托了人们的美好愿望,反映了人们对生活的追求,而且可以提高人们的审美情趣,服饰美主要是通过它的款式、图

案、质料及色彩而得到体现的。

服饰色彩的装饰性在被正常观赏的条件下，是占有重要地位的。一个完美理想的服饰搭配整体，必须是色彩装饰配置适宜，能经得起“远观近看”的检验。“远观”，要具有色彩明暗相宜，华丽与朴实结合，“近看”，要具有明确的装饰艺术语言，所装饰的纹样、布局结构、工艺手法等在色感、质感、量感上要经得起推敲。如果色彩配置不佳，就会直接影响服饰整体的艺术效果。

服饰色彩的装饰性，一般包括两个方面的表现方式：一方面表现在服饰物本身的某种装饰效果上，另一方面表现在整体搭配的效果上。由衣服、纽扣、花边、领带、腰带、围巾、手套、首饰、包、帽、鞋、袜子等等，与具体的人构成整体统一协调的装饰美，是服饰色彩装饰特性表现的主要方面。

例如，欧洲的妇女非常讲究伞的装饰作用，从伞的颜色、图案、风格上都要求与衣服相协调。一个妇女经常备有几种伞，并常常根据具体穿戴的整体需要选用适宜的伞。腰带也是品种多，色彩、质地、风格各异结合人和衣服的实际需要选择一条适宜的腰带，可以提高品位，改变整体的穿戴风格。尤其是在衣服配色不够理想之时，一条色彩适宜的腰带就能使衣服配色趋于理想，使整体的装饰效果“起死回生”。

对于各种首饰来说，装饰美化的作用强，佩戴适宜，可起到红花绿叶的烘托的艺术效果。

2. 服饰色彩的机能性

服饰以色彩来实现某种特定使用功能 称为机能性配色，

机能性配色是以实用为设计目的的，使用的目的不同对服饰色彩的机能性要求也不同。相对于日常生活装来讲，劳动保护服是侧重于机能性配色的，所以在色彩设计上要先满足使用功能，其次考虑审美功能。

色彩的机能，一方面是从物理的角度，利用面料对光的吸收、反射性能，对生物体进行保护；另一方面，是从生理的角度，根据人对色彩平衡的要求，对视觉进行调节，或针对知觉特征从某方面的有目的地以利用。色彩的机能有很多各，最主要的有如下几种：

防护机能。防护机能是利用物质对光的不同反射吸收率，在一定程度上来防御对人体有害的过量辐射。阳光可以带给人和其他生物能量，但人对能量的需求的有一定限度的，太少或太多都会直接影响肌体的健康。

人们都知道在炎热的夏季穿浅颜色的衣服比较凉快，这是因为浅色吸光少。服装卫生学的试验表明：在光照充足的条件下，衣服的颜色直接影响着衣服的内气候，影响的程度根据颜色的明度变化增减，颜色越浅，吸热越少，颜色越深，吸热越多。

在广岛事件后的调查中发现，原子弹发出的强辐射对穿白色及浅色衣服的人伤害较轻。有许多穿花纹面料衣服的人，其皮肤所受的损伤在暗色花纹部分重于明色花纹部分。由此证明颜色对强辐射也有抵御作用。防化服的白色，就是出于这种功能性考虑的。

警视机能。警视机能是利用传播性能好的长波长色光及可视度高的配色，引起人们视沈的足够重视，以达到唤起

他人注意，有利于联系及便于救助等目的。

在野外从事风险作业人的劳动防护服多取此类功能性配色。如海上作业服、森林防护作业服多用橙色、橙红色。我国南级考察队员的服饰主要使用橙红色、红色，这也是安全保护性措施之一。

现在黄色也被用作安全色，因为黄色的明视度高。在日本，为了交通安全，不学生的帽子、书僮广泛采用黄色，以便地路的时候引起司机的注意，减少交通事故。近年中国为视觉残疾人生产的盲杖也考虑到这一点，涂上了红、白相间的两种颜色。

掩避机能。掩避机能与警视机能的目的相反，是顺应环境用色，尽可能降低服色的易见度，以欺骗敌人，掩避自己。自然界中很多生物，就在长期进化中形成了与其自下而上的环境相融合的自身色彩，称为保护色。

人类也是出于同样的目的在服饰上采用保护色的。如军装中的迷彩服，即为在野战中迷惑敌方，所以作战环境不同，迷彩服的色调也不同。沙漠地区倾向黄色，在热带雨林地区倾向浓绿色，这完全是出于机能性的设计。

卫生机能。在饮食服务、食品加工、制药、医疗、精密加工等部门，对清洁卫生的要求较严格。白色及浅颜色能给人以洁净感，同时对污染反映敏感，所以上述部门的工作服在保证材料的适用性与衣服的清洁之外，都辅以白色或明亮、淡雅的服色。这既能给服务对象以良好卫生印象，也能给员工造成一种维护清洁的气氛。

同时，由于这类服色不耐脏污，必须经常洗涤才能保持

清洁，因此能反映工作中执行卫生制度的情况。

3. 服饰色彩的环境制约性

服饰色彩首先要受到自然环境的制约。

根据国际流行色的预报，虽然各个国家、各个地区有其不同的要求，但在色调上却有共同的特点。春、夏季的色调一般着重淡雅、明快、柔和；秋、冬季的色调一般崇尚深沉、含蓄、庄重。试看下面四个季节的色彩感觉，都有其科学的道理。

春天给人充满朝气、明朗的色彩感觉，总体色调是比较鲜明的。人们大都喜欢选用黄色之类明度高的色彩，来体现春天自然界中的青春、光明和容光焕发的生机。

夏天阳光灿烂，人们更多地选用明快的色彩，用偏冷调的、饱和的、积极的色彩来适应夏日的自然条件，使之达到理想的舒适程度。

秋天是大自然最丰富多彩的时节。秋高气爽，人们的服饰色彩更崇尚觉静、朦胧、成熟、简洁。

冬天处在寒冷的时节，人们有一种消极的、沉闷的感受。服饰色彩的选择以含灰的色彩为主，和其他季节比色相变化少，所以，冬季的服饰色彩要体现一种收缩的，能暗示退缩、厚重的和向心的特点。

大自然的色彩千变万化，但四季的景色，常有统一的主调，春的新生，夏的繁息，秋的丰收，冬的沉静，这些就是它们主要的特色，构成了自己的色彩主调，也反映了当时的气节特征。人在自然环境中生活，其服饰和配色也必须同自然环境中的四季变化相协调。春季的配色求其鲜丽，夏季的

配色求其活泼，秋季的配色求基丰富，冬季的配求其厚重。这是一般规律。

如天阳光明媚，在暖融融的季节里，人的肤色相应地呈现出粉黄色，就像盛开的鲜花，故春装的色彩应以清淡的杏黄色为基调，如金褐色、桃红色、桃色、淡蓝色、金黄色等，使之与春天的气候相协调。

夏季天空晴朗、树木苍绿，人们的肤色呈现出米黄色，故夏装的色彩应选择浅淡色为基调，如白色、浅蓝色、淡粉色、玫瑰色、灰色、淡紫色等，使之与夏季的气候相协调。

秋天是丰收的季节，到处五彩缤纷，异彩纷呈，这时人的肤色因为而异，白肤色的人以象牙色为主，黑黄肤色的人以古铜色居多，故秋装的色彩应选择金黄色为基调，如深褐色、米色、桔红色、明黄色、深黄色等，使之与秋季的气候相协调。

到了冬天，万物萧瑟，大自然是一片冷色调，这时人们的肤色多为灰褐色或米色，故冬装的色彩应选择以深色为基调，如蓝色、灰色、黑色、藏青色等，使之与冬季的气候相协调。

自然环境制约人们对色彩选择的另一个明显表现是演色性。

据意大利、日本及北欧等地区以分光组成学说对太阳光进行测定，在某些地区的光线，偏近钨丝灯光色，而在另一些地区则偏近荧灯光色，不同的自然光线所显示的颜色，人们对之有不同的感觉，这种现象称之为演色性。

由于这种光线色的影响，在北欧那种偏荧光色的光线环

境中，人们更喜欢蓝色和绿色，如冰岛、比利时、丹麦的服饰色属于清冷色系，北欧的房子也偏蓝、绿色，而室内装饰则为偏黄的色调；西欧的英国、法国属于中间色调的清冷色系，如英国人喜欢蓝色、黑色，法国人喜欢奶油色、咖啡色等；东欧和南欧的匈牙利、意大利等国也属于清冷色系的中间色调；亚洲的中国、日本等国属于清冷色系的中间色调，如中国人喜欢红色、绿色、蓝色、黑色；加利福尼亚州和佛罗里达州的南部，也因地处阳光地带而偏鲜红色、鲜橙色或中间基调色；而美国其他地方则偏受蓝色、象牙色、粉红色、黄色。综上可知，从不同地区对颜色喜欢的偏差来看，演色性可能与日光的照射有关。

此外，服饰色彩形态的变化还受其自然环境色的影响。处于南半球的人容易感受到自然的变化，因而喜欢强烈的色彩；处于北半球的人对自然的变化感觉比较迟钝，因而喜欢柔和的色调。

由于受到地理特候等方面的制约，处于不同地域环境的景观有着明显的差异如北欧的寒带城市斯德哥尔摩，其建筑雄浑敦实，居民的服饰色彩沉稳、款式保守、质地坚挺；南欧温带城市巴黎，其建筑精巧，别出心裁，居民服饰色彩潇洒、款式飘逸，充想象力；飞沙走石、天错地暗的沙漠地带，人们对黄色司空风惯，那里的人渴望见到水，见到绿洲，所以沙漠地区的人对绿色特别有感情，如伊斯蓝教堂的尖塔、阿拉伯民族的国旗，无不以他们酷爱的绿色作为装饰色彩。与此相反，地居水草青翠繁茂的牧区或农林区，人们对大红色，天蓝色与鹅黄色等最偏爱，在服饰色彩上，对与绿色相

对比或相异的感兴趣。

再比如：城市里灯红酒绿，色彩环境丰富、强烈，变化性大，因此人们寻求安适的环境，为减少视觉及精神的疲劳；服饰上所使用的灰色、含蓄的色彩比农村要多；反之，缺少变化，缺少对比，因此，人们则寻求能活跃单调环境色的色彩，于是，在服饰上喜欢选用较鲜艳的、较强烈的色彩比城市里要多。以上诸多现象，都说明了色彩视觉规律在生理平衡上的调的长期注视产生了视觉疲劳后，就会产生色彩被充的欲望。

另一方面，服饰色彩离不开社会生活环境，社会环境与人们的服饰色彩组成了整体的生活色调。因此，服饰色彩直接受到社会环境的影响和制约。

时代环境影响。人类的服饰活动及行为表现于社会生活的各种层次，社会的时代变迁与服饰的变化二者之间存在着密切的联系。例如，原始社会阶段，人类利用红色色彩来装饰生活，吸取自然的带色物质来纹面、纹身或装饰器物，这是一种巫术功利性的色彩。

奴隶社会阶段，服饰色彩形态除了还含有少量的巫术性质外，主要以色彩来区分贵贱尊卑。如冕服的形制、色制和十二章纹样的等级区分。又如服饰色彩使用上视红、黄、青、黑、白五色为正色和高贵色、而五色调和而产生的间色则视为低贱色……

此外，时代环境的影响还明显地表现在政治方面的影响。

一般来说，社会政治形势和重大事件对于服饰色彩有直接影响。例如：1988年菲律宾服饰市场上曾盛行黄色，其原

因是阿基诺夫人以黄色作为哀悼丈夫之灵。象征自己主张的色彩，使大量追随者们对黄色产生偏爱。

再如中国 50 年代，受苏联十月革命的影响，男女老少都穿上蓝色的列宁装；60 年代则流行中山装；60 年代末到 70 年代初，中国经历了“十年动乱”，一时间绿色的军装成了全国人民心目中最容易接受的服饰。

十一届三中全会以后，人们的思想得到解放，物质文化、精神生活都行到了进一步的改善。街头闹市呈现出出一派春色满园的景象，人们对穿久了的蓝、绿色产生了厌倦，服饰色彩使用上开始了多样化。

如今，由于改革开放和西文文化的影响，服饰色彩空前的呈现了多元化的新气象。由此可见，服饰色彩形态的变化直接反映了社会环境中的时代性变化。什么时代的社会环境就产生什么时代服饰色彩的形态特征，同时展现出不同时代们的精神向往和审美追求。

民族环境影响。不同的民族和国家，由于风土人情、传统习惯、社会背景、生活条件、经济状部不同的，对色彩的理解和要求也各不相同。

由于一个民族地区的生活条件，尤其是自然条件和地址环境的不同，造成了该民族独有的色彩爱好，其结果就产生了该民族自己的色彩感觉。中华民族传统婚礼服用红色，是由于视红色为吉祥、好运的色彩；西方国家的民族传统习惯用白色做婚礼礼服，这是由于这些民族视白色为纯洁爱情、幸福美满的象征；中东的沙漠地区的民族把绿色当作吉祥颜色，……

各民族对色彩的不同爱好，往往可以在自然生活环境中找到依据，但民族用色偏好却更多地具有社会性原因。如中国封建意识中的黄色是皇帝专用色，被视为至高无上的色彩，但在信仰基督教的国家和民族中，黄色则被贬为卑劣可耻的犹太色彩；法国人之所以忌墨绿色，是因为墨绿色会使人想到纳粹军人的服色；埃及人常把蓝色看作恶魔，而将白底或黑底上的红、绿以橙色、浅蓝和青绿色视为理想的色彩。

宗教环境影响。各地区的宗教信仰环境，也形成了对不同的服饰色彩的选择和喜好。例如：叙利来喜欢蓝色，伊拉克、土耳其人却把蓝色作为丧服用色；大多数回教信仰鲜艳的色彩，但把黄色视为死亡的象征。欧洲的基督教徒也讨厌黄色，认为是叛逆象征的犹太色；东西亚佛教国家如缅甸、泰国以及中国古代的黄色视为尊贵之色，和尚穿的服饰多是黄色，泰国以黄色象征王位的御用色，东南亚的很多国家都以红色、蓝色、白色为服饰的配色，尤其是黄色，被认为是最神圣的服饰色彩。

四、基本颜色的百变风格

如果一套衣服能够有几种不同的搭配，那么，女人们再打开衣橱时，就不会面对着色彩斑斓的衣服发出“没有衣服能穿”的感叹了，但有一个前提条件，就是要懂得色彩搭配的奥秘。

打开衣橱，拣出几件每天都可能穿到的基本服装，如上下班衣、长裤、裙子、背心等，有的女孩能用它们搭配出多种不同风格的装扮来。

善于搭配色彩的人，无需购置太多的衣服，就可以时时展现出不同的风采。也来学做一个聪明的“吝啬鬼”吧。

1. 基本色彩

基本服装的色彩可以根据自己的喜好而定，但最好选择黑、白、灰色（黑白灰为无彩系），夏天也可以选择米色系。这几种颜色可谓“万能色”，能够同其它任何颜色和谐搭配，并且适合任何年龄的人穿着。

白色明度高，与其它颜色搭配，可使衣服显得更加明丽、轻快。一条白色的裤装可以轻松氨基酸不同颜色，款式的背心、上衣。

黑色深沉，明度最低，可使其它颜色更加纯正，彩度加深，使鲜艳的颜色更加鲜艳。

灰色介于黑白之间，能调和各种强烈的颜色，使之柔和，彩度降低。

米黄色平和，不会与其他颜色形成强烈对比，适合搭配白色或明度高，纯度低的服装。

2. 基本色彩的搭配

黑、白灰、米黄相互搭配，可以体现出一种干练与简约的气质，是职业白领女性最钟情的搭配。而黑色吊带背心与白色外衣所形成的强烈对比，也让喜欢休闲装的女孩穿出了个性。

3. 基本色彩与辅助色彩

基本服装的色彩可以以 1~2 种颜色为主，如春夏以白、米黄为主，秋冬以黑灰为主。再配上辅助色，就可以搭配出多种风格的装扮，辅助色也不用太多，以 3~4 种为宜。

除了服装以外，辅助色还可以是靓丽于颈肩的丝巾，闪烁于胸前的胸针、叮咚于腕上的手链等饰品。辅助色彩可以改善视觉观感，缓解基本色彩所带来的严肃与沉闷。例如冰灰与粉红、粉绿或粉蓝的搭配，柔和恬淡而充满青春气息。

另外，纯色与花色的搭配，只要色调和谐，一样可以穿出清新，雅致脱俗的感觉。

相同颜色的衣服，由于质地的不同，对颜色的表现也不一样，搭配起来同样可以获得丰富的视觉感受。

五、自我配色方法

如何判断自己适合春、夏、秋、冬中哪一类色彩，有两种方法可供我们参考。一种是找专业色彩咨询机构作色彩分析；另一种就是我们要看重介绍的自我配色方法。

对衣柜里所有的不同颜色的服装进行统计分析，看看其中哪些服装是别人夸奖过或自己最满意的（这里指的是服装的颜色，并非指服装的款式或质地），哪些是别人认为不好或自己不满意的。

挑出最满意的颜色的服装和最不满意的颜色的服装，自己观察或请人观察穿后的效果。

正确的颜色可以使脸色明亮、健康，使脸部线条柔和，人显得精神、有朝气，身材或脸部缺点不明显。

错误的颜色使脸色苍白或更加晦暗，皱纹、眼袋、黑眼圈更明显，人显得比实际年龄大。

把适合自己的颜色选出来，确定自己适合哪一类色彩。只要确定了自己皮肤适合的色彩类别，购买服装的时候就可

以把它作为依据，既不必为挑选颜色再费神伤脑，又不用担心挑选出来的颜色不适合自己了。

如果确实很想尝试一下某种很流行或自己很偏爱但又不适合自己的色彩，两全其美的方法是把这种颜色用在裤装或裙装上，也可以当成一种佩饰色或点缀点。

第三节 看人穿衣

色彩千变万化，然而服饰色彩的选用则要因人而宜。服饰色彩与人的关系十分密切选择恰当，能够弥补或掩饰人的缺陷，扬长避短。使看起来更漂亮更有气质。如果选择不当，则可能适得其反，也显得没有品味。因此，注重色彩调配十分重要，最基本的是要注意以下几个方面：

一、服饰色彩与年龄

运用服饰色彩，一定要根据自己的年龄，恰如其分地着装、打扮、否则，会弄巧成拙。意大利著名影星索菲娅·罗兰说过一段发人深省的话：“像中长裤、皮茄克、袒胸露背的无袖圆领衫，都是为姑娘们设计的，若穿在一个成年女人的身上，反会在她本身与希望年轻而做的种种努力之间，造成怪诞的效果。”这对如何处理好服色与年龄的关系，很有启迪意义。

从孩童到花甲之年，人生经历了不同的年龄阶段。由于对色彩的感受力，以及所受教育和人生经历的不同，各阶段里人们喜欢的服饰色彩也各不相同。

幼年时期，人对色彩的认识还处于初级阶段，能接受的是鲜艳奇目的颜色，长辈们也在尽可能地打扮他们。因此，

儿童服饰的色彩应活泼、娇嫩。

青年时期，是长知识、接受新鲜事物最快的时期。青年人的好奇心最强，对新鲜事物最敏感。这一时期，往往是一生中对流行时髦色彩的态度最积极的时期。青年人们的服饰色彩最能反映色彩的流行。

中年时期人人的知识比较丰富，性格也比较成熟，不大轻易改变自己形成的习惯和观点。因此，中年时期的服饰趋向端庄、典雅，色彩搭配多用同类色，且多保持自己喜爱的基本色。

老年时期是人生的黄昏。由于不可抗拒的自然规律，老年人的体形、发色、皮肤都出现了衰老的迹象。为减轻生理衰老带来的暮气，国外老年人的服饰有时比青年人更花哨。我国老年人习惯庄重的打扮，但也不必用深灰、藏青、黑色等过分沉闷的色彩。高明度且呈现一定色彩倾向的暖灰色能使老年人显得年轻，有朝气。

以女性为例：少女的美在于水清纯；青年女性的美在于俏丽；中年女性的美在于丰韵；老年妇女的美在于铄。在配色上，青年人的服色宜清晰、明朗、活泼；而中老年人服色则宜淡雅、含蓄、稳重。

同样是黄色，如果用于童装，使感到赏心悦目；用作中年人的服色，往往会弄巧成拙。艳丽的色调是青春活力的表征，故青年人特别喜爱；深沉的色调是成熟干练的标志，故受到中老年人青睐。

二、服饰色彩与体形

人的形体，除正常身材外，还有高、矮、瘦、胖之另，就服饰配色来说，应“量体裁衣”、“通过服饰色彩进行调节，使之扬长避短，鲁迅曾对女作家萧红说地：“方格子的衣裳胖人不能穿，但比横格子还好；横格子的，胖不穿上，就把子更往两边裂着，更横宽了，胖子要穿竖条子的，竖的把人显得长，横的把人显得宽。”这就是从色彩与人的形体的关系来考虑的。

如美国前国务卿奥尔布莱特身材矮胖，她在大多数礼仪场合都穿蓝西装、红裙子，这就盖了她形体上的缺陷。一般说来，明度高的色彩，如红、黄色等，有扩张感，适宜于瘦体形；明度低的色彩，如墨绿、咖啡色，有收缩感，适宜于胖体形。又如，身材高大的人，宜穿鲜艳的、明度高的、暖色调的服装，这样能使他的身材更显魁梧挺拔。身材高瘦的人，不宜穿深暗色调的服装，因为深暗色调给人一种收缩感，从而使体形显得更瘦弱无力。胸部不够丰满而臀部过大的妇人，不宜选用黑色或深色的上衣和浅色的裤裙。

三、服饰色彩与肤色

服饰的色彩搭配与人体肤色有着直接的关系，所以，必须将人体肤色作为服饰配色的一个重要因素加以考虑。如黑种人爱着白色为服饰配色的一重要因素加以考虑。如黑种人爱着白色服饰，是因为黑色的肤色能使白色或明亮的色彩更亮，更显光泽。因而具有对比强烈而明朗的色彩效果。白种人喜欢穿用红、黄、绿、蓝等高纯度色彩的服饰，是因为白

皙的肤色与高纯度的色彩对比产生出了亮丽、活泼、和谐的色彩效果。中国人属黄种人，大体上都是黄色皮肤，在服饰色彩的选择上，一般以肤色的明度变化为主调，以服装色彩的色相、纯度以及面料肌理、面积、开头等因素为副色，构成综合对比的色彩效果。

肤色与服装色彩的协调，最好的方法就是注意拉开两者颜色之间的明度差、纯度差和色相差的距离，即拉开适当的对比度。换句话说，在服装配色中，肤色与面料的色彩关系，要避免弱对比时而造成的使人精神萎靡不振的病态效果。

一般说来，肤色与服色关系的调配有下列三种情况：其一，肤色与服色的统一调和，这适宜于肤色偏白的人。其二，肤色与服色的类似调和，这可使肤色和服色具有近似的统一感和适当的变化以适宜于大多数人。其三，肤色与服色的对比调和，这是一种以变化之美为主导的异质调和，适宜于青少年和运动员、演员的服装。

总的来说，服色应略深于肤色，因为淡雅或纯白的服色只会使肤色越发显而易见得深沉；深色的服装会使浅色头发耀眼夺目，但若穿上一件色彩十分明亮的服装，就会使漂亮的发色相形见绌。如果肤色接近无彩色，则服色应以冷暖调的混合色最为稳妥。

此外，应注意脸色苍白的人穿绿色调的上衣会更显病态。脸色发黄带褐色的人则应少穿蓝色、紫色或偏黄色调的上衣，即使肤色正常者，也应避免穿浅蓝色或浅绿色服装。

普蓝色的牛仔裤，进无论对肤色较黑的男士或女士，都能增添他们一份健美的光彩。肤色较白的人，可选择的服装

颜色花稍多一些。白色和黑色对于他们来说是很适合的，这两种颜色除了能突出他们的肤色较白皙外，空白色者会给人文静洁雅之感；穿黑色则显得高贵稳重。无论是鲜艳的原色（红、黄、蓝）的衣裙，或是深浅不同的间色或复色（紫色、橙色、果绿、杏黄等）服装，对皮肤较白者来说，都是适宜的。但是，脸色青白的人，是不宜穿蓝色和绿色的上衣，不然，脸色会更加青白；相反，如果穿上一件火红的上衣，脸色就会好看些。

四、服饰色彩与性别

人类穿用服饰的动机之一，就是为了吸引异性。男性和女性为了互相吸引，常用不同色彩的服饰来修饰、打扮自己，以显示出男性的阳刚美和女性的阴柔美。

一般说来，男性多偏爱冷色系的各种色彩，及冷淡暖色系的各种色彩。女性多偏爱暖色系的红、紫红、橙、黄色。少女尤受粉红、桃红、品红、猩红色，对白色、绿色、青色、金黄色也情有独钟。中年妇女有多喜爱驼色、橄榄绿、天蓝色和紫罗蓝色。服饰色彩应与性别相适应，才能得到社会的认同，并对异性产生吸引作用。

但在现实生活中，也存在服饰色彩与性别错位的关系。在今天，有些青年女性喜爱用男性常用的色彩，在妩媚之中透出几分英俊，这已成了一种时尚；但有些男青年着装的过分女性化这种性别错位，则显得不伦不类了。

这里特别强调下男性着装与肤色搭配的原则技巧问题。

衣着打扮在一定程度上体现了一个人的文化修养。衣着

整洁、精神、明朗，是构成男子汉风度美的基本因素。现代男青年应懂得，男子汉的衣着配色和女性衣着色彩不同，最忌多色。要想显得落落大方，风度翩翩，就必须衣着简明快捷，配色以不超过三种为佳。这是配色的首要原则，此外，衣着配色还要根据服色的“性格”和自身的性格特征来决定：

黑色。象征庄重，因而人们爱用黑色毛织品作礼服。黑西服配白衬衫，庄重、精干。如果是黑色套装，配白衬衫、红领带，高雅、潇洒。但是对较黑、较瘦的人，则不宜选用黑色。

白色。象征纯洁、素雅、洁净，给人以轻快的感觉。白色几乎和一切色彩都能达到良好的搭配效果。但对于性格过于孤僻、体胖、肤黑的人，以不选用白色为佳。

灰色。象征平静、纯朴，给人以谦和平易之感觉。和白色一样，它和一切色彩都能良好搭配。对于皮肤偏黑的人，选用灰色调的服装可以把黑皮肤冲淡，使人产生视错觉。

蓝色。象征安静、智慧、穿着显得文静朴素。但是穿蓝色套装则显得冷一些。如若肤色较黄则尽量不穿蓝色服装，否则会使皮肤得更黄。

咖啡色：象征朴素、含蓄、浑厚。它是一种平常而时髦的服色。无论是男青年还是中年男子，咖啡色与黑色或白色搭配，都显得很谐调。

当然，男子汉的衣着配色还要根据本民族的审美习惯而定，如果服式和服色不符合本民族、本地区的审美习惯，那么就不能为大多数人所欣赏，如果不是刻意表现标新立异，最好慎重一些。

五、服饰色彩与职业

各种职业因其工作性质而往往需要特殊的服饰。职业服饰与整个服饰形式的变化与发展有着特殊的意义。服饰色彩，是区分不同职业的标志。如看到一个人身穿草绿色服装，头戴大沿帽，并佩戴有帽徽、领章、肩章时，便可知道这个人是军人；当走到大街上，看到有人戴着鹅黄色的帽子，身着鹅黄色的衣服，就可知道这是清扫街道的环卫工人；当在医院里看到头戴白帽，身穿白色长褂的人时，就可知道他（她）是医生或护士；当来到宾馆或旅店，看到有人身穿红色西装、黑色西裤，在白衬衣上打着黑色领结时，会认出他（她）们是宾馆或旅店里的服务员。

服饰色彩对很多职业还具有保护作用，如冰雪极地的考察队员穿着红色服装就具有这种功能，陆军野战服是另一个典型例子。

总之，不同职业都需要与之相适应的不同色彩的职业服装，用以表明他们的身份和工作性质，并有利于自己的工作。这种专用色彩的职业装，可以使从业者自觉地产生一种责任感和使命感。

第三章 服饰配套与场合

第一节 服饰配套

人们穿衣，一为遮体、御寒、消暑，满足物质方面的需要，二为美观、漂亮，从精神方面表现人的风度、气质思想境界。服装色彩繁多，配套艺术手法也多种多样。简单地说，应有如下常识。

一、统一法

简而言之，就是使服装色彩获得统一色调效果的方法。例如：倘若上下衣着是白的，那么鞋、袜、帽、手提包等等也是白色的，这种色调统一的配套方式，效果独特，富有迷人魅力，对于男女老少和不同气质、不同性格的人来说，都可以一试。

二、点缀法

就是在统一完美的主色调的基础上，加上非常醒目的小色块作点缀，使之起到画龙点睛的作用。例如：身穿一身白色衣裙的少女，胸前结上黑色或蓝色的领结或飘带，腰部系一条黑色腰带。这种以醒目色作点缀的配套，效果清新、雅丽，别具风格。

三、对比法

也叫衬托法，即通过色彩的互相衬托来加强服装的美感。

例如：黑色套装配白衬衣、绿色套装配黄色内衣、深色上装配浅色下裤，这种黑与白，冷与暖等色的对比，色彩明朗，格调新颖，具有深入浅出的效果。

四、呼应法

即同种色系或类似色的彼此呼应。例如：穿青蓝色的套服，上衣印有红白花纹，配上白底红花衬衣和白色镶红蓝色边的帽子等，则十分和谐统一。

除了不同服装色彩之间要搭配好以外，服饰与美容、化妆，与服饰配件（使如鞋、帽、袜子、领带等），与首饰的搭配都是重要的艺术，搭配好了，令人风姿倍增，搭配不好，则会使自己形象受损，还可能使心情沮丧。

第二节 服饰与场合

美国科学家杰明富蓝克林说过：“饮食也许可以随心所欲，穿衣却得考虑给他人的印象。”在生活中扮演各种不同角色、在不同工作岗位上自发挥所长的都市男女，均可随着情绪、性格和场合变化而作出各自不同的打扮。这就是说，在任何场合，穿着打扮既可以表明穿着者的身份、个性和气质、也可以反映穿着者的内涵和修养。

一、礼仪场合

礼仪场合中着装要正式一些下面就社交场合、婚礼场合举例说明。社交服就是晚会、夜总会、宴会等场合所着服装的总称，又称“派对服”。

1. 社交服

社交服分下午装、傍晚鸡尾酒派对和晚餐正装或夜礼服。

派对服随着时间场合的变化而变化，其特点是露胸、背、臂，时间越晚，上身露出部分越多。

在这样一个变化过程中，就存在于一个把握“尺度”的问题。在晚间较为隆重的正式的场合中，女性以穿晚礼服为宜。晚礼服强调艳丽、华美、光彩夺目和与众不同，可以用简练的造型展示天生丽质、也可用繁复的结构刻画仪态万方。无论是哪种形态都带有夸张的格调，显露胸、背、臂是晚礼服独特风格的体现手段之一。

如果去夜总会的话，女性可穿质地高档的袒胸露臂式，并稍稍有些透明的裙装；男士则着衬衣系领带即可。在夜总会上，无论男方或女方都可以不必过于拘谨，服装也一样，因为这是一种娱乐性的场合。只是这类服装不宜白天穿着上班，走在路上一般要披披肩。

正规的宴会场合，女性要以典雅、华丽的装束为主。男子则以无尾夜礼服为主，色彩以素色为主，领带可稍稍艳丽些，这样的打扮不但显得风雅，且脱去了一份威严感。还有一点应注意的是，在正规的宴会场合中，夫妇的服装应和谐、相配，这样才能互相辉映。

最随意又最具特色的是生活派对，参加这类活动的服装可相对随意些。女性尽可标新立异夺目些，男性则可轻松大度随意些，以营造一个轻松、舒适的环境。

走亲访友时的服装，这类服装应尽量正规，不妨保守些，面料以挺括有悬垂感的毛料、丝绒、绸缎为主，颜色应淡雅些，款式上没有什么规定。但拜访长者或比较尊敬的朋友，应尽量避免袒胸露臂，以免给人造成不礼貌的印象，可以穿

西装、套裙、连衣裙等，稍微正规一些。

2. 婚礼服

婚礼是一种重要的礼仪场合。结婚是人生一大喜事，在举行婚礼这一天，新郎新娘的服饰是最引入注目的，这既代表着一种幸福和喜庆，又显示着对新生活的一种自信心。

西方的婚纱礼服传入我国只有短短几十年的历史。新娘的礼服通常选用不露肌肤的白色连裙装，头戴白色花环，象征纯洁和吉祥。新郎一般穿深色西装礼服。按西方的惯例，一般初婚新娘穿白色礼服，再婚则穿淡色礼服。

中华民族传统的婚礼服是选用大红色的凤冠霞帔，喜庆、吉祥。从本世纪二三十年代起，传统婚礼服脱胎于满族服装和旗袍，经汉族妇女在穿着中参照西洋服装的式样，不断进行改进而定型。也是一种重要的婚礼服装。

现代青年对婚礼服的要求并不严格，各取所好，既可穿戴白色婚纱，也可着红色旗袍，或两者交替穿用。

参加婚礼的客人只要穿表示吉庆祝贺之意的服装即可，如西装、套裙、连衣裙等。款式可新颖别致些，色彩质地可美观华丽些，只是不能喧宾夺主，这是一种礼貌。当然，也不能太随意，休闲类的服装不适宜于婚礼场合。

3. 识破社交衣装的密码

在讲求效率的社会，要了解一个人，可能先从外表入手，所以懂得穿衣技巧，除了能增强外在美外，更可让人认识和了解自己。若能识破衣服密码，配合不同的环境和场合，不论在工作或人际关系也无往而不利。

暖色博好感。基本上，衣服的颜色可分为三大类：冷

色、暖色和中性颜色。暖色包括红、黄、橙色等。这种颜色给人热情、自信、友爱、爽朗的感觉，有助结交朋友，增强自信，从而能够扩大社交圈子。一些需要经常接触人和特别讲求人际关系的工作，如公关、推销员、社工等行业，宜穿着暖色衣服。

冷色增气势。相对而言，冷色及深色的衣服，如黑色、深咖啡色、深蓝色等，能营造严肃气氛，给人冷淡、神秘等感觉。这类颜色的衣服适宜出席重要会议，尤其是上司对下属召开的会议和发布政策时穿着，从而增加气势。而对从事管理、金融、律师等人士皆宜。

中性色缓敌意。在应付纷争，缓解敌意时，绝对不宜穿上鲜艳的衣服，原因是这种颜色能牵动情绪，容易令人激动。如穿着中性颜色的衣服，包括咖啡色、米色、浅灰色等，可缓和紧张气氛，起到平衡的效果，是一些经常需要应付投诉，如客户服务人员的最佳衣着颜色。

穿出行业文化。每一个行业，都有其特有的文化，所以出外见客，代表公司进行活动，或商谈业务时，如果衣着上能配合公司的文化，便能加强公司的形象，令客户留下深刻印象。

如果从事广告设计行业，出外见客时衣着宜具创意；从事 IT 行业者，出外时宜来句电脑酷词；若从事时装业务，衣着上当当然要穿得具时代感；如售卖女性用品，如化妆品、时装、内衣、贴体用品等，销售者在衣着上宜选择一些能突出女性形象的设计和质料，如碎花、丝带、花边、纱、毛质等质料和设计；若售卖的是健康产品，不妨穿着运动装，总之

尽量与产品形象配合。

印花图案结良缘。据统计，印花图案的衣服，是大部分人士公余或消闲时最喜爱穿着的衣服。它给人一种轻松、优闲、天真、不拘小节的感觉，同时容易取得好感。如果打算参加派对，不妨穿件印花图案的衣服，容易结交新朋友。

4. 女性谈判场合的着装

初次与客户见面或是在隆重的谈判场合中，既然不敢贸然选择非正式的服装作为“谈判服”，那么可以考虑在裙摆和衣领上做些变化。服装的颜色应该都是比较文静、沉着的，不能夸张；而面料应富有品位，如羊毛、涤纶、精梳棉等。

一套黑色羊毛套裙，线条优美的樽领、收腰的设计，既端庄，又有时尚感，侧面开叉的及膝裙，更将时尚的优雅气息传递无遗。这一套端庄大方的黑色套装可以让女性从容出现在任何谈判场合。

5. 女性非正式谈判场合的着装

如果谈判的氛围不是太过正式，对方又是“老相识”，那么着装就可以个性一些了。一套米色带有金属光泽的套裙，无论是色泽还是面料都是非常流行的。有扩张效果的米色正好可以掩饰偏瘦的身材；摒弃了传统的垫肩与领口、袖口的休闲化设计，使得端庄之中流露出亲切、随意的气息。

6. 女性参加酒会的着装

每天与客户打交道，常常会接到一些邀请去参加酒会。大部分的酒会都是半正式的，不必要更换礼服，可以穿着上班的衣服去。不过，为了表示对东道主的尊重，仍然需要做一些必要的修饰。

米色的套装内穿上一件很光泽的，质地较好的丝麻吊带衫；一旦接到突然的邀请，只要将外套除去，围上一条有光泽的丝质围巾，戴上一副闪亮的耳环，换上一双浅口高跟鞋，就可以从容应付了。而这几件配饰平时就要准备好放在办公室中，以备不时之需。

二、工作场合

如今越来越多的职业妇女跻身于各种工作中，特别是商贸领域，对她们来说，穿着打扮的得体，不仅体现出个人的精神面貌，也直接影响到她的工作。在办公室工作的小姐应打扮得大方得体、温和柔顺，西装套裙是其最基本的服装。上品的面料、简洁的款式、淡雅的色彩不仅给人一种干练、精神的印象，而且有一份雍容华贵的风韵。

不同的职业，对服装的要求自然也不一样。从职业妇女的角度来说，无论从事何种职业，上班服的款式总是以简洁、大方较繁复、开放要来得实在些。

另外，色彩的选择和搭配也大有讲究。对职业女性来说，蓝色是成熟与稳重的象征，它具有独特的魅力。同时，它还有有一种韵味，可与多种色彩搭配。白色，可算得上是春夏永远不衰的主角，或一身纯白，或白底小花，或白黑相间，或上白下红，或下白上绿，或一条长长的白丝巾，或一只小小的白皮包……清纯、恬静却又蕴含着无穷的魅力。

其实，只要自然适度，不管是适度的修饰，还是刻意追求，都同样能够渲染衬托职业女性的气质。

比如，同样是坐办公室的，教师、医生、干部等职业女

性，如果穿一身线条流畅而又得体，色彩稳重而不沉闷的套裙，薄施淡妆，既能突出教师、医生的风姿，又不失大方庄重、温馨恬淡的气质。

作为生产第一线的女工，由于受特定环境的约束，可以打扮得活泼、清纯一些，如柔和飘逸的裙、衫，清纯又娇美，虽然少了一份精明与干练，却多了一份柔和与纯洁。

作为一个城市的营销人员，则不妨打扮得亮丽一些。总之，不同职业的女性，穿着的服装应尽量和工作环境相符合，只要色彩和谐，款式得体，都能体现自己特有的女性美和职业女性的自信成熟的气质。

职业女性常会碰到下班后有约会的情况，如果来不及更换上班装的话，可准备一些胸花、围巾、首饰之类的配件。下班后，可在无领套装的脖子里系条围巾，戴上胸花，或者把长项链在脖子里随意地绕几圈，配上手镯，即能把上班装改成具有休闲意味的装束了。

对于男性来说，相对简单一些，一般办公场合，选面料较好的西装、领带即可，衬衫当然也要选择适当。三者要恰当搭配，比如，穿美式西装，就不能系英式领带，如果工作场合是在生产线，很多穿工作服即可。

1. 职业男士如何穿衣

大部分的男性都视逛街为目的性的消费行为，就如同肚子饿了要吃饭的道理。平常出门，拖条牛仔裤、套对球鞋就出门了。但是一进入职场，这些轻松休闲装，都得乖乖地躺在家里。要展现专业素养与对工作的重视，衣柜里绝对不能少上班时所应具备的“基本服饰”。

单排扣西装。男士们千万别再穿著 2 颗扣或是双排扣的套装了，容易显得过气沉重，尤其应聘的工作是与美相关的行业，那问题更严重，绝对会被扣上老土的称号。

一套 3~4 颗扣的深色套装，如深蓝色、深灰色、黑色，都是不容易出错的色彩，得体而耐穿。若是经济能力还算充裕，最好再购置一套四季皆宜的毛料西装，轮替着穿。

素雅衬衫。春夏季的天气潮湿闷热，穿着西装其实真的很不舒服。所以，在平常的时间里，几乎都是以穿着衬衫为主。而衬衫的价格比较容易接受，非常值得投资。色彩上蓝、白色皆为基本色系，最为适宜；至于条纹、格子纹等，只要不过于花哨就好。

不过衬衫的麻烦处就是得烫平，相信对男人而言，这是个很麻烦的负担。这时，不妨去买防皱衬衫吧！此外，别因为怕热就都买短袖衬衫，出席正式场合时，会显得礼仪不周。

西装裤。西装裤最好能多拥有几条，不同的西裤与西装搭配，可以营造出多变化的感觉。在金钱的付出上，也不会觉得太沉重。自然典雅的简单样式，中性色系的安全色彩，大致就没问题了。

领带。一条好领带，绝对具有神奇魔力，不仅能彰显出西装的价值，而且更是最亮眼的部位。挑选领带从花纹、色彩、宽度来下手。上班场合，图纹保守点的领带是首选，斜纹、小圆点或是规则性重复的图形都不错。卡通人物、大花样通通不适合。避免色彩太多，简单才会有视觉焦点出现。领带的宽度，宜选择 8~10 厘米左右。

袜子。可别以为谁能像最炫的歌星——麦克尔·杰克

逊一样，可以穿身黑裤子，脚却套着白袜子，那样绝对让人耍帅不成而变成笑柄！袜子颜色、质感最好与长裤一致，才不会给人过于突兀之感。

而袜子的长度建议达到小腿肚，不然，露出一截腿毛，那只能用恶心来形容。材质上，棉、毛、丝等材质透气吸汗，是比较优良的选择。

鞋子。想要了解一个男人有没有品味，请直接看他穿的鞋子吧。其实鞋子的挑选很简单，只要不花俏、造型简单、没有叮叮咚咚的繁复装饰，皮质质感优，这样就够了。最重要的还是要穿得舒适合脚。当然，请别穿得过于休闲，这可依公司文化自己做调整。

皮包。身为上班族，在选购皮包时，实用性的因素最需要被衡量进去。虽然每年的流行款式不断在改变，但是绝对有几种是历久弥新，质感良好，怎样都不退流行的。比如外型简洁规矩的手提公文包就是不错的选择。但是体积上最好别太大型，容易给人沉重感，而且整体比例上也会不均衡。

2. 职业女装清凉搭配

对忙碌的职业女性来说，一身简洁的套装是成熟、睿智形象的准确表达。但干练的形象不是一成不变的，它随着今春服装的流行，呈现出独特的时尚风貌。

在此推荐四款应季搭配，可尽显职业女性的风采。

第一款，要想塑造成熟亲和的办公室形象，一套象征春天的奶白色套装正恰到好处。质感柔软轻巧的外套是亲切随和的外在表述，搭配一件金黄色的衬衫，或用一条长方形丝巾交叉于胸前固定，形成别致的衬衫造型。同色宽松长裤是

严谨之中对轻松的追求，线条修长自然。再加上一双米色皮鞋，使整体形象既时尚又不失稳重和随意。

第二款，一身略浅于灰的冷灰色是很时尚的色彩。简洁的一粒扣上装长过臀部，保守之中显出修长的曲线，略为宽松的长裤也强调修长的剪裁，搭配一双黑色细跟拖带凉鞋，为肃静的形象上点缀一点明快和跳跃的因素。这身打扮是办公室女性很理想的装束。

第三款，套裙是办公室中的传统着装，黑、各种灰色和白，都是理想的色彩选择。裙的长度到达小腿，直身设计可以强化练达的职业造型。上衣略为宽散的直身线条，内衬粉色衬衫，在沉稳之中增加一些亮点。一个线条简洁的背包是职业女性不可缺少的配件，一双无跟式皮鞋是时尚的配饰。

第四款，端庄优雅是职业女性历久不变的穿衣规则。略显随意但一件质地上乘的白色衬衫，是职业装搭配的必备之物，再搭配一条粉色或浅灰色丝巾，在颈间斜着轻轻地系，那种卓尔不群的独特气质会立刻再现。下身着裤装时，会产生稳重之中带有几分飘逸的感觉。如下配一条A字型及膝裙装，就会给人精明利落的印象。这都是办公室里的经典加时尚的搭配。

3. 教师的职业着装

教师，作为“传道、授业、解惑”者，其一举一动、一言一行，无不影响着学生对知识的领悟与吸收。因此，端庄、大方的着装形象是每个教师必须具备的形象素质。

教师的衣装形象应该是什么样的呢？从教师职业特点看，整体上以突出文雅、整洁、智慧的共性为主，不求张扬个性。

前卫、花哨、华丽、高贵等的着装形象及流行的发型、配饰还是留待节假日展示。

过于天真浪漫的孩子气及洒脱不羁的学生气形象缺乏权威、可信感。质朴、儒雅、沉静、大方、活泼、典雅、矜持等都能体现教师职业特色，但重要的是给学生留下成熟、稳定、练达的印象。

从心理学的角度而言，教师着装上的醒目，易引起学生的无意识注意，影响教学效果。因而，在颜色选用上，含灰、纯度不太高的色彩为佳，配色则尽量使用邻近色、类似色调，对比色只限小面积使用。

在款型上，自然、合体的款型较好，如 H 型、X 型等；过于宽松和紧身(上体育课除外)的款型如披挂型的 T 型、O 型等均不太合适。

在面料选用上，闪光的软缎、丝绒、涂层面料，薄露的透视面料，蓬松的长毛面料及肌理过于夸张的面料等作为上课时穿着会显得过于醒目。

在细节方面，纷繁的蕾丝、花边等不宜大面积使用，珠绣、亮片等只可在小范围内作点缀，由于板书的需要，露肩、过短、窿深过小的上衣均不合适。

从教学对象的角度来看，学生生理、心理年龄的不同，教师的着装形象也不同。

小学教师可以不选择千篇一律的职业装，以具有亲和力、大方的衣着为主，色彩可以鲜亮一点，整体感觉可以活泼一点。

中学教师则应以稳重、端凝，裁剪精致，色调、款式不

张扬的服装为首选。如有单调、呆板之嫌，可在配饰上做文章，但一定要含蓄、内敛，如鹅黄色的套裙有过于娇嫩的感觉，可系上一条乳白色丝巾，既可增添文雅之感，又可缓冲颜色饱和带来的紧张感。

大学教师除经典的学者形象外，艺术院校或艺术课上亦可看见扎马尾辫的男教师和标新立异的女教师，然而适度修整边幅与休闲系列的恰当运用，仍是极有必要的。因为一个张弛有度的形象比完全的个性渲泄似乎更具理性，更有说服力，学生在欣赏您的个人气质的同时，更需要的是从教师身上获取知识。

注重教师着装形象的设计，有利于树立健康积极的教师形象，创造良好的教学氛围，切不可流于形式甚至舍本逐末。只有聪慧健全的心智及适宜的形式与技巧相互融合，方能真正穿出教师的风采，树起人类灵魂工程师的光辉形象。

4. 女性突遇“正装”场合的应对绝招

自IT行业红火以后，圆领T恤、夹克衫堂而皇之地亮相华尔街，于是，各高档写字楼里，休闲装也就顺理成章地顶替了西服领带。

上班可以穿得随意，可万一突遇下班后的隆重派对呢？越来越多的派对、宴会请柬上特意标明“请穿着正式服装”，那时究竟该怎么办？

最爱看奥斯卡颁奖典礼上的美女，一袭露背晚礼服、耀眼的钻石首饰，靓得令人心动。也许是因为对礼服接受程度的不同，在我们的现实生活中，似乎还很难见到这样的场景。

“晚礼服”在被接受的过程中，也被赋予了我们的特色，

这就有了一个为大多数人所接受的说法——正装,也称为“小礼服”。正装不过分裸露,设计上也不一定露肩和拖长到地,因此更适合我们的生活方式。

当我们收到的越来越多的派对、宴会请柬上特意标明“请穿着正式服装”的时候,为自己置备几套正装,就显得尤为必要了。而若是突然遇到必须着正装的场合,以下几招也许有用。

黑色永不落伍。要打扮得入时出挑,当然最好将服装的主题色与流行色结合起来。但既然是“突遇”正规场合,也就不能讲究那么多了。唯一的秘诀是——越简单、越纯粹的,就越不会落伍。

如果来不及挑选款式别致的礼服,那就只买简单得不能再简单的款式——黑色、开领、无袖,永远不会落伍。况且晚装价格不菲,当然希望能有以一当十之术。

选择了简单而含蓄的晚装,打定了高雅的基调,并不妨碍用精致细节来“点睛”精细的流苏刺绣披肩加高跟皮拖鞋,可以表现慵倦的旧式淑女风范;粉红色小山羊皮玫瑰手袋加珊瑚项链,尽显浪漫风情。

配件决定时尚。虽然追求经典,可总不能每次都以同一“面目”出现吧——这就需要在细节上多花工夫,力求新意。一条华丽的披巾、闪亮的耳环项链,或者一只纤细小巧的手镯,都是普通服装向小礼服转换的讨巧方式。

因此,小配件的作用不容小觑。丝巾、头饰都是引入前卫元素的载体,最能体现佩戴者的时尚程度,一定要不惜“血本”,而且要追求另类、不随大流。但记得在佩戴时,切不能

全套皆上，务必求精不求多。

最后，手袋的款式一定要齐全，以配合不同的场合。同样的道理，手袋也不妨以黑色为主基调，黑色丝绒绣花手袋可以配合很多礼服，最适合正装场合了。

潮流背心管用。如果职业女性在下班前一小时，老板突然通知，要晚上与他一同参加重要酒会。回家换衣服自然不可能，难道还临时上街置办一套？一件小背心正是此时最好的帮手。

从去年秋季开始，欧洲设计师纷纷推出了华丽设计的小背心，日间、夜晚两用，令日夜的时空界限日益模糊。选购一件有珠片、绣花、闪光材质的小背心，白天穿在外套里面，风光不显；晚上脱去外套，性感、华贵的气氛马上显现。至于颜色嘛，想抢眼一点儿可选红、粉等艳色，含蓄则可选黑、灰。

中装能讨巧。翠绿色的泰式长马甲，或是最前卫的榨丝裤——看似随意，却一定是派对或酒会中的新宠。中装热火已有几年以来，现在意外地呈现出火上加油的势头，只要搭配得体，一身中装完全可以出入各种正规场合。

当然了，中装要穿出味道来，还靠“各显神通”。着中装最忌讳模仿，如何改良得另类、特别，符合自身气质，这才是最要紧的。

拒绝所有卡通。正装场合不是化妆舞会，是不适宜扮“幼稚”的——这几乎是定律。毛茸茸的耳套、宽头的松糕鞋，应该坚决摒弃。如果是第一次参加大型派对，不妨选择一套纯白色的紧身毛衣、及膝短裙，以及一双白色长靴，以

充分表达纯情的一面。毕竟，前卫与经典，完全是两回事。

三、休闲场合

1. 女性休闲潮流

穿衣哲学的真正瞻前，不是表现在对经典的背叛，不是用名牌填充灵魂的失衡，而是在寻求浪漫的同时，俗到根本，回至生命原状那种质朴的觉悟，那种灵魂的自由，那种丝毫不矫情的自然主义。潮流无疑遵循这一规律而发展。

日益精致绝伦的都市生活离原始的、真实的、神秘的大自然越来越远了，但这并不能阻挡都市人心中对动荡和流浪的渴望，对冒险和奇遇的向往。也许，经历平凡而心存浪漫折我们唯有借助服饰来表达这一热望了。

休闲装的造型和款式越来越趋向自然，往往设计师会教给我们一种纯自然的披挂方式，褶裥自然地产生和流淌，不奢求身高和三围，他们会让我们自由地去寻求散温的感觉。分割，不再繁文缛节，配饰，也不再精益求精。休闲设计只是淡淡地关注风中女性的飘逸。

休闲装的质地从最初的棉麻等向真纯正、纱洗、磨砂，甚至绸缎过渡，还有软性纤维混纺，灯芯绒，磨砂卡其，都是休闲装的较好载体。

很多时候，休闲装给人的只是一种感觉，循规蹈矩肤浅和缺少意味。有份量的圆头、厚底、系带靴子和厚麻底的便鞋迎合了回归自然的需要，前者能让人联想到西部世界中英姿飒爽的女杰，后者朴实到了田园诗意的一方。T恤、磨绒背心加短皮裤穿一双圆头靴，浑身充满了帅真和无畏。麻质

的松身长裤或灰羊毛长裙配一双麻底便鞋，便似牧羊女温情地脉脉歌咏般悦人耳目。

流行的绳结链饰充满了原始民俗的意味。绳结似乎总与沙漠、荒滩、高原、纯朴的部族文明联系在一起，以绳结的仿玳瑁、仿木骨、仿贝壳和镶银玛瑙的项链、腰链、手链、发饰，正以其古朴而悠扬的民俗氛围感染着世界。

休闲之风刮遍全世界。家居时换上一套休闲服，轻松舒适，如果有客人，还会使来访的客人对女主人的品味留下深刻印象。更会使家人在一起时有一种融洽、放松和悦目的效果。总体来说，居家服不在名贵，但要有个人独特的风格，或华丽，或恬淡，或活泼奔放，面料不求高档，但设计、制作一定要与环境适应。

休闲服饰更是逛街购物的首选。试想一个年轻姑娘穿一身上松下紧的牛仔系列服：本白的全棉大方领衬衫，外套棉麻混织的小背心，再配收腰窗臀小喇叭口的天蓝牛仔裤，足蹬一双野味十足的小牛皮短靴，在盎然的春意中，在潇洒的秋色里，满街游逛，那该是怎样的一种情趣！

休闲装的搭配能体现一个人的穿着品味，逛街购物时，正是展现个人服装打扮的风格、气质与涵养的最佳时机。切莫小看上街购物时的着装，也许别人可以从整套服饰的搭配，甚至一副耳环、一根领带看出穿着者的底蕴来，这时，一定不能忘记休闲的分寸。毕竟，休闲不是不修边幅，它恰恰代表了拥有者的文化层次和社会定位。

如果爱好体育运动，那么运动类的休闲服也应值得我们注意，如果钟情于青山绿水间，喜欢去那远离尘嚣的大自然

中一展胸臆，这果，休闲服就成了最佳的选择，轻便、透气、合身、多彩的休闲服既可减轻旅途中的劳顿，又可为自我和自然增色不少。因此，出门旅游不妨多携带几套休闲服。

2. T恤风采依旧

有人说，T恤衫是构筑男性阳刚美的传统服饰之一，女孩子则用实践证明它是超越性别的。另外，T恤的优点说起来很容易让人如数家珍，它柔软透气，光泽柔和，穿着随意，洗涤方便，与现代生活的需求非常合拍。

T恤衫代表一种生活态度，随遇而安，淡泊悠闲。保有真实自我，注重真性情的人是T恤最好的朋友。

T恤衫暗示一种生存状态。对生活充满信心，在事业上不断进取，追求健康人生和乐观情绪。

T恤衫为女孩不经意间平添几分锐气，少了些许矫饰，也为男人塑造出平和可亲的形象，刻画出男性的力度美和雕塑美。

随时代变革，T恤衫也在改变。面料从最初的羊毛发展到混入纤维胶，真丝，特别是莱卡的加入，使其穿着更为柔软舒适。在色彩方面，恤衫更有无穷的创作空间，任穿着者选择。

当代服装文化，把衣饰推向了社会地位的层面，而T恤衫是超越阶级的。简单的款式，却制造出永远的流行。正如学者爱德华在《世界文明史》中评价原始人磨制的第一串兽牙项链时，曾这样满怀深情地赞道：重要的不是完成的作品，而是创造行为本身。不得不承认T恤是服装界一个经典的创造。

百年服装流行史，或长或短，或厚或薄，或严或露，本无一定的规律可循。但衣服从内向外的转移，则是一个趋势。最明显的例子是T恤，这种本为内衣的服装，这一百年来悄悄演变，到本世纪的后半叶更是独领风骚，站在时尚的最前沿。

在T恤的普及史上，最大的功臣大概要数美国的电影明星马龙·白兰度，1951年，他主演的电影《欲望号街车》获得了成功，那个穿一件合体的T恤，露着发达的肌肉，性格桀骜不驯的斯坦利·科瓦爾斯基成为许多青年仿效的对象，当马龙·白兰度在另一部影片《野人》中扮演的男主角也身着T恤后，T恤一下子成了男性阳刚之美的象征，迅速流行开来。

到60年代，T恤不再局限于阳刚之美，一条蓝色的牛仔裤或一件最新潮的超短裙，再配上一件T恤衫，成为当时时尚女性的流行搭配。在T恤上印上表达情感和个性的文字或图像，则源于60年代末期传遍全球的青年反叛运动，并在70年代进入全盛。

精明的商人很快就学会了利用T恤衫来推销商品，增加知名度。此外，由于新的印刷技术的发明，使在T恤上加印彩色图像更加方便，进一步促进了T恤的流行。

T恤在中国的风行是改革开放以后的事了，青年仍然是它的消费主体。“文化衫”曾经留下了不少流行一时的俗语。小小T恤，原本包含着时代的思想精华，它舒适、随意，它能够让人尽情地表达个性，它还有一个最大的特点是体现了平等感，这些都是现代观念的体现。

3. 户外运动服装有讲究

户外运动的着装不是以美观为主，而是首先要考虑到实用性，应以宽松、舒适、耐磨、随意为基本原则。

贴身的衣服，应选择柔软吸汗的纯棉制品，切忌尼龙纤维织物，这样对保护自己的皮肤是很有益处的。

外衣方面，防风衣是必备的。防风衣是目前国际上非常流行的户外服装，它通常都以防水透气的面料制成，有很好的抗风及保暖性能，最主要的是这种高科技产品有着雨渗不进来而汗液产生的蒸汽能散发出去的功效。

这类防风衣大都制成较为宽松的带帽短风衣式样，穿着方便随意。如若里面加上一件纯毛衫或野外专用毛衣，足可抵御零度以下的风寒。当然，在冬季里，或是到高寒地区活动，诸如攀登高海拔的山峰等等，还需预备一件质地优良的羽绒服。

裤子的耐磨程度异常重要，牛仔裤是不错的选择，但注意不要穿很紧、立裆很短的牛仔裤，那样会行动不便，坐卧也很痛苦。宽松式的牛仔裤和棉制的休闲裤都是合理的选择。

鞋袜的选择也是非常重要的。一般的户外活动旅游鞋是较明智的选择；山地旅行，地形比较复杂，尤为常见的是碎石坡路，这时旅游鞋显得力不从心。山地旅行应选用硬底皮面的高腰登山鞋，这类鞋底部有较大的轮胎形花纹，硬橡胶制成的鞋底，鞋面通常用质地优良的牛皮和硬尼龙帆布制成。

现在国外的一些高档登山鞋鞋面用高级面料制成，高腰则能保护踝部，使之不受伤害，并由于其对踝部的良好固定，减轻了行走给膝部造成的冲击，使长途行走变得安全而轻松。

野外活动以穿棉制的袜子为最佳选择，它柔软、吸汗，使脚部时时保持干爽。冬季出行或在高寒山区活动应备 1~2 双纯毛袜，宿营时十分有用。野外活动袜子应多带几双备用，因为难免遇到打湿鞋袜之类的意外，穿着湿袜子活动的滋味可不太妙，对健康也极为不利。

4. 女孩约会时的穿着

抓住爱情，其实并不难，只要有心、有意。如果穿戴得当，头四次约会女孩就可以抓住心中他，让美丽的爱情在石榴裙下快乐绽放。

第一次约会的目的是让男友对自己难以忘记。所以必须在衣着、举止上下工夫，毕竟“窈窕淑女”，才“君子好逑”嘛。如果对穿什么样的衣服才会显得有淑女样没有把握，那最保险的方法是穿一件优雅的无袖套头衫，最好是黑色的，和一条能显示苗条身材的裙子。至于举止，当然要斯斯文文，而且，略带点羞涩会更好。

第二次约会要让男友为自己着迷。不妨穿一件金色的露肩上衣，配上修长的黑色长裤，让他见识自己的性感迷人。鞋子和皮包可以选择一些蛇皮的或带亮片的，闪闪的光泽会魅力无穷。这时的举止可以不那么拘束，可以显现女孩性格中让人着迷的一面。相信也可以做到“回眸一笑百媚生”。

第三次约会了，要作好准备，如果对前两次约会感觉良好的话，那这次约会就可能持续到比较晚。男孩应该开始和女孩进一步交流了。所以，抓住机会，让这次约会成为一个难忘的夜晚。建议女孩选择活泼又浪漫的服装。比如，穿一件波浪领上衣外加一条飘逸一点的裙子或者休闲一点的裤

子。

同时，别忘了加上一条别具一格的好看的项链。经过前两次的约会，相信两个人聊起天来也不会有太多的顾忌了。找一个温馨的地方，有月亮，有星光，聊上一晚，保证两个人的爱情有质的飞跃。

第四次约会到了，最后决胜的时刻也到了。男孩通常会带女孩去见他的一些朋、哥儿们什么的。女孩不妨选件夹克外套在连衣裙外，配上精致的首饰，随意中带点高贵，让他得意地在他的朋友面前炫耀。

不管男女双方的关系已经有多好了，女孩在男孩朋友的面前还是尽量显得文静一点，免得喧宾夺主，抢了他的光彩，让他在朋友面前丢了男子汉的气概。

当然，拥有一份可靠的爱情，也并不是四次约会那么简单。但凡事开好头就成功了一半。

第三节 服装巧搭配

一、女性白衬衣怎么穿

白衬衫亮相以来，它的表现潜力就被人们所认识。在白领女性的衣橱里，白衬衫是绝对不能缺席的一位主角。白衬衫的性质决定了它在搭配上的灵活性和多样性。既可以在春夏季节单穿，也可以在秋天时套在套头毛衣或者开衫里面；同样，敞开“胸襟”，露出白衬衫里面的吊带背心或者 T 恤也是常见的打扮。作为基本单品，白衬衫能和衣橱里的很多衣服结伴而行，并随之变幻出不同的风貌。

想挖掘出白衬衫的帅气一面，把衬衫的领子立起来是最

有效的办法，尤其与风衣、太阳镜搭配时，飒爽之风不输须眉。

既然白衬衫是如此高效的单品，当然要购买一件品质精良的名牌，质地也以纯棉为上品。白衬衫的款式其实也很多，套头的、开襟的、斜襟的、系带的……不过，最实用的还是最简单的那种——圆摆、修身、小方领。

白衬衫的简单性质令它所参与塑造的形象都脱离不开清雅之气，为了中和有可能产生的单调，一些小饰品是必不可少的，丝巾、胸针、颈链、腰链……不过切忌堆砌。

白衬衫和不同的服装组合，可以表达出不同的情感色彩。

校园风貌：白衬衫 + 百折裙（+ 套头毛衣）

休闲风貌：白衬衫 + T 恤 + 卡其裤

优雅风貌：白衬衫 + 及膝裙 + 细颈链 + 腰链 + 裸跟鞋

干练风貌：白衬衫 + 西装套装

怀旧风貌：打结白衬衫 + 民俗裙 + 夸张饰品

旅行风貌：白衬衫 + 风衣 + 直筒裤 + 丝巾

淑女风貌：白衬衫 + 披肩 + 长裙 + 颈链

二、女性裤子搭配出不同风景线

冷热变换不定的早春，裤子是最实用的单品。如果再加入各种时尚元素，裤子也一样能穿出靓丽的风景。

1. 热情的红裤子

很少有人穿红裤子上街，但近年红色的流行却让红色的裤子也火了一把。穿上红裤子，让人变得热情奔放，随时可以尽情地开怀大笑。

搭配小建议：不要把红裤子与红上衣组合在一起，那样会显得太耀眼，不妨与黑白条纹的针织衫相配，散发出青春的气息。

2. 轻松的慢跑裤

米白色翻边慢跑裤是十分休闲却具时尚感的一款裤装，让人穿起来轻松自如，毫无负担。

搭配小建议：与运动型上装或T恤搭配都很相衬，再戴上顶渔夫帽就更具休闲味了。

3. 自由的宽松裤

想无拘无束地走、跑、跳，都需要一条自由的宽松裤。宽大的下摆，松松的款式，无一不体现出自由自在的穿着感受。

搭配小建议：别把宽松裤与正装的高跟鞋放在一起穿着，一双平底朴素的跑鞋才是宽松裤的最佳拍档。当然，宽松裤适合高个儿。

4. 实用的多袋裤

爱运动的女性，却不愿背着个沉重的背包，可以换上一条多袋裤，因为它实用又耐用，穿着它不必再背上背包，小什物都有地方放。

搭配小建议：中性打扮是多袋裤的搭配风貌，那些淑女味极浓的小配饰就靠边站吧。

5. 活泼的五分裤

不爱穿裙子却要图凉快的女性，不能错过活泼的五分裤。是裤子却能露出可爱的小腿，长度刚刚好。

搭配小建议：为五分裤配上好看的袜子很重要，要么就

穿上新款式的凉鞋。

三、领带与西装的搭配技巧

选择领带时，千万不要只注意领带的花色，要想想能否和西装、衬衫搭配才是最重要的。事实上，一条和服装搭配的领带，最好材质和风格与穿着的西装、衬衫是相同的，例如夏天常穿的麻质西装，搭配棉、麻质的领带就十分的速配；毛呢西装可搭配针织领带；高级精梳羊毛西装组搭配光滑细致的丝棉领带，可以给人非常高质感的印象。

在领带的花色上，还是以保守沉稳的图案较好搭配西装，像斜纹、小圆点、规则的小图形都是很不错的选择。基本上，由于领带的位置正好就在脸部的正下方，所以颜色切忌太过突兀，要以能衬托脸部肤色的款式为佳。

安全的西装、领带配色原则：

1. 三单

就是西装、衬衫及领带三者都是单色，若为白衬衫，则领带和西装最好挑选对比色；若不是穿白衬衫，则三者中必须有两者是同色系。

2. 二单一花

若西装、衬衫及领带三者中，有两个是单色，其中有一个是花纹或是图案时，则花纹或图案的颜色必须是身上出现的两个单色中的一个颜色。

3. 二花一单

当有两种花纹或是图案时，必须先区分出图案的强弱及图案的方向走势。若穿着直条纹西装或是衬衫时，则应避免

使用直、横条纹的领带，不妨用斜纹、圆点或草履虫之类无方向性的领带为佳。

如果能谨守上述的配色原则，并且避免西装、衬衫、领带同时出现明显的图案，就是最佳领带与西服的搭配方法了。

四、女性如何把握风格定位

什么颜色的衣服和化妆使自己显直线裁剪还是圆线裁剪，是简约轻便的组合还是复杂夸张的搭配，是髻曲的烫发还是清汤挂面式的直发……

根据女性的脸型及体型、性格爱好及职业背景，就能诊断出属于个人的最佳的衣饰风格类型。一个季节色系中包含了多种风格类型，如春季系的人当中有戏剧型、前卫型、浪漫型的，也有古典、优雅、少女风格的。

一旦确定了自己的颜色和款式风格，就可以省时省力准确地选择服装、化妆、饰物、手袋、鞋帽的色彩款式和质地、图案、发型，谐调而个性化的装扮让女性散发出百分之百的独特魅力，让潮流中的女孩惊讶又羡慕。

1. 前卫型

总体印象：时尚、多数瘦削、充满骨感。适合流行前端的服饰，另类、精灵般的装扮。前卫型人可塑性较强，她们能将不断变化的流行演绎得很完美，而一切中庸、保守的东西会抹杀了她们的可爱。

2. 自然型

总体印象：随意，有亲和力，朴实，不造作。适合休闲款式中不过分前卫的，潇洒、帅气有几分男性化感觉的服装。

自然型人穿着休闲装能够充分表达“休闲”的随意，但不乏精致的休闲理念。要保持这一独特韵味，自然型人要远离一切刻意雕琢的东西，无论服饰还是化妆，自然就好。

3. 古典型

总体印象：端庄、严谨、一丝不苟的职业形象。适合精致、上品、合体的职业套装，即便是休闲场合也不宜过分随意，尤其是发型与化妆，都必须整齐与细致，恰到好处的装饰品是古典型人的必须，想想得体、知性的白领吗，古典型人唯有一丝不苟地装扮自己，包裹在严谨的职业装中才能发挥最大的魅力。

4. 戏剧型

总体印象：较为张扬，行为举止有表演感觉，极富“存在感”，在人群中非常容易让人记住，一般会因为五官或是身材给人较强的骨骼感，多数人身高都很挺拔。适合有舞台装感觉、大方、装饰、图案夸张的服饰，如：装饰有很大扣绊的鞋、包，双排扣、的西装等。在服饰的细微处要花些心思来突出与众不同，甚至发型也要非常大胆，只有这样的装扮才能衬托戏剧型轮廓清楚分明的脸型和身型。

5. 少女型

总体印象：天真、圆润、可爱，容易接近。适合柔软、有一定装饰的女性味服装，可使用有幼稚感的蝴蝶结装饰品。对于少女型的人来说，她们给人的年轻感与实年龄没有关系，她们少女般的无邪眼眸，无论处于哪种年龄段，都让人觉得天真浪漫。所以一切感觉男性化、过于成熟的东西都不适合她们。

6. 优雅型

总体印象：柔弱、雅致、女性化、恬静，有中国传统女性的感觉。适合飘逸、柔软，充分表达女性的优美、储蓄的服饰。身材比较高挑的优雅型女性，穿着连衣长裙、旗袍会给人一种不凡的感受。即使是职业装也不宜穿着一板一眼的西服，而最好选择“夏奈尔”式套装，配合清新淡雅的妆面和精致、成熟的饰品，优雅型女性最能表现女性之性别美。

7. 浪漫型

总体印象：丰满、张扬、妩媚、性感。无论是身材还是五官、脸型都极富曲线感，凹凸有致、眉目含情是浪漫型人的重要特征。适合：显现女性特质的、装饰夸张的服饰。飘逸的纱、细缎，针织面料以及蕾丝等等都能很好体现浪漫型人的迷人气质，当然柔美的妆容、华贵的发型、曲线的服装都是浪漫型人所适合的。

五、出去游玩衣装怎么配才显瘦

利用不同款式的衣服做掩护，在不经意之间看上去有瘦5公斤的感觉，针对不同“突出”部位，5公斤就在不知不觉间隐形，不过提醒大家，这种“掩眼法”当然只是治标之策，努力减肥才是治本良方。

1. 腰粗

时装专家说：“如果腰粗的话，就不要放太多细节在腰间处引人注意，一种改善办法就是穿质地柔软的连身裙。”

由于裙子通常在胸以下已开始散开，所以此法会令人看不见腰真正位置，的确能遮掩肚腩同时达到收粗腰之效，选

择连衣裙显得轻盈，上下都感到好似瘦了。

2. 大臀

时装专家建议：“把视觉的注意力集中在上身，多些细节放在性感颈项上。穿窄身汗衣、长外套和及膝裙。”

其实这个办法相当奏效，所以经常选择低胸上衣，也试试穿裤时加多件小裙盖，亦可以起遮掩作用。

3. 大腿粗

“象腿”是亚洲女士普遍遇到的问题，要遮掩不妨用深色粉在腮位打阴影的原理，就是在裤的两边加些深色的图案边，令裤子看起来窄些，配合图案鲜明的上衣用以转移视线，看起来腿部就瘦得多。

这个方法可利用流行的大花图案，加花裤边亦不碍眼。

4. 背肥

背肥的人当然大忌露背装，其次就是忌穿背心了，会给人虎背熊腰的感觉，其实选穿深色短袖上衣已经收到一定效果，款式简单为主，嫌单调的话可以把细节留在下身发挥，转移别人的注意力，看上去就会瘦一些。

其实深色衣服已经可以令人看上去更瘦，而将重点放在下身，对梨形身材就最适合。

5. 腿短

想令腿部修长一点，建议穿一些窄身的直脚裤，或者及膝裙，还要加一对尖头凉鞋或高跟鞋。”

对于本身纤瘦人讲，窄身直脚裤当然没问题，但亚洲人腿通常又肥又短，这个方法就会顾此失彼，及膝裙配高跟鞋

就好，会令双腿看上去很长。

六、不同身材怎样穿牛仔裤

穿牛仔裤谁都想穿出修长的效果，但除了要有腿长的效果之外，根据每个人的体型，适合的牛仔裤还是不太相同；因此，依体态类型做区分，为此介绍 8 种有效的牛仔裤穿法。

1. 臀部过大

厚质弹性裤，可用力收紧臀部。厚质弹性裤除了收紧臀部，顺便调整出立体感。此款牛仔裤特别强调提臀伸缩的效果，裤管的剪裁让双腿让腿长的感觉也很棒。

2. 有小腹

看不到小腹的低腰款式。适度低腰，可将腹部于中间分段，故可不经意地遮饰小腹。弹性材料窄身靴型裤和刚刚好的长度，连腿部都显得较瘦。

3. O 型腿

宽松设计款式，全效遮饰。刻意做成古旧感觉的直筒裤，大腿处刷白及皱褶痕迹的处理，可将担心的腿部线条隐藏起来，切莫穿紧身的款型，否则缺点将更明显。

4. 腿长

效果超凡的弹性修长裤。发挥弹性效果的修长裤，完全合身，可使腿部显得细长；靴型裤调整全身的平衡感，建议搭配有跟的鞋子更可修饰出修长双腿。

5. 臀部扁平

以背后口袋提高臀部。腰臀部的剪裁成为设计重点，才能发挥抬高臀部的作用，大腿处完全服贴的弹性牛仔裤，腿

长效果也满分。

6. 大腿粗壮

大腿处有多余空间的直筒裤就对了。大腿处宽松的直筒裤，可以让人放心的穿着。从臀部以下直直的线条，让人忽略了粗壮的大腿部位；深色也有收缩的效果。

7. 腰粗

腰部较高的牛仔裤，可确实遮掩。整个腰腹位置较高的直筒牛仔裤，能遮饰令人介意的腰或臀部。适当的剪裁，不会勒紧腰部，穿起来也很舒适轻松。

8. 脚整体粗胖

宽宽的直筒裤，隐蔽了腿部的线条。整体宽松的直筒裤，可完全掩饰较粗胖的腿，特别是针对小腿粗胖的女性缺点体型，是强力的搭配强品。

七、矮个子女性怎样修饰自己

短款剪裁、服贴紧身的衣装，可为矮小身材创造平衡感，塑出玲珑有致的曲线特征。色彩方面，上装和下装不宜采用同一种颜色，否则会令全身产生紧实凝缩的感觉而更强调出矮小度。上装的色调宜比下装浅亮，若上装颜色深于下装，或上、下装均为深暗色调时，不妨内衬颜色明亮鲜艳的衬衫，并露出衬衫领，既消除灰黯感，又令身材看起来高挑而生动。

具体而言，身型的修长效果还可通过下列几个服装的合理选择来达到。

就拿裙子来说吧，迷你裙是短身材的首选。裙子的式样以瘦窄合体的梯形为最好，那种裙摆如喇叭状展开的流行式

样虽然看起来生动活泼，但容易造成向侧面扩张的情形，起不到拔高身材的效果，反而会令矮身女性多几分童稚气息。

裙子的色彩不必太花哨，黑色、灰色、咖啡、深色格纹等内敛低调的色系，才可起到为身高加分的作用。长裙并非矮个儿的“禁区”，只要其材质轻柔，并且配上瘦身剪裁的贴体上装，长裙同样可为矮身材添姿增彩。

在选购连身裙时，式样宜以瘦身流线剪裁、裙摆不过膝为原则。若喜欢单色，宜选腰部系有腰带的款式，以令身材线条看起来更玲珑迷人，而让人忽略身高的问题。若垂青花色，应选择上半身有图纹设计而下半身为净色的种类，不可选裙摆有亮色花纹而上半身为净色的款型，那样会令身材显得更矮。

如果爱穿牛仔裤，衬衫的选择就不可忽视，对于个子矮小的女士，挑选衬衫应注重于衣领的细部构造，硬挺的立领、小类领等能让颈部产生立体感，提升身材高度，反之，扁平无型、绵软垂落的衣领易使身体重心下降，应尽量避免。衬衫的长度以恰好达到臀部一半位置为宜，肩部最好衬薄衬垫，但不可夸张。至于色调和花纹，单色、小方格纹、小碎花、纵向斜纺均可尝试，但应摒弃大花图案。

此外，以拉链代替扣子的衬衫亦很适合矮身材，简练、帅气的衣装线条，可为矮个儿凭添几分修长感觉。

矮胖体型选择服装款式的基本格调应为简洁的纵向型，不可带过多的装饰细节。若脖子粗，应穿关门领的上衣，若受聘子线条尚可，则宜选 V 领、无领、深口领的净色或细竖条纹、小方格上装。尽量不要穿无袖的上装，以免让粗圆的

胳膊露出来更显胖。上装以及臀为佳。

面料应杜绝闪色、弹性纤维及带有蓬松感的织物。裤子避免过于贴身的款式，若臀部过大，可选择臀部有菱形大口袋的牛仔裤或质料硬挺的深色直筒裤，若腿粗，可用将衣、裤、鞋统一颜色的方法来补拙。

例如，以深蓝或古铜色牛装配同色高腰仔裤，腰间系上深一号色系的宽皮带，脚蹬深色厚底高帮休闲鞋云彩削弱身体的臃肿感，使整个人变得富有力度、精神焕发。

再如以高腰圆肩的宽松呢外套，配同质同色并以深色缉线装饰腰部以达到收缩作用的直筒长裙，及深色圆头靴，给人可爱、亲切、斯文之感。

除此之外，常用方法是用鞋来调，矮身材借助鞋底和鞋高度，可达到比实际身材高的效果。但鞋跟并不是越高越好，否则会给人刻意做作之感。更何况矮小身材的人按照身体比例推算，通常脚也会相应的小，小脚穿高跟鞋既累又不利于足部的健康。好在现今流行的厚底鞋以及传统的坡鞋可以令矮身材既变得高一些，又舒适如常，可谓理想选择。

八、女性巧用衣柜组合要点

日渐增多的衣物让人也有烦恼的时候，它挤占了越来越多的空间，我们如何能更好地收纳它们呢？

“女人的衣服永远少一件”此话说出了许多女士心中的感觉。同样“女人的衣柜也永远少一个”。那么，如何选购或订做到最适合的衣柜呢？

1. 选购吊杆和上层隔板空间稍宽的衣柜

挂衣架的吊杆和上层隔板的空间狭窄,拿取将非常不便。所以一定要选择有适当空间的衣柜。

可用螺丝调整隔板的上下高度。随着季节的转换,衣服的厚重、长短也有所不同。如果衣柜的隔板能够调整放置高度,就可以配合衣服的长度,使衣柜发挥最大的功效。

2. 注意柜门的密闭性

衣柜宜选择密闭性强的,即带有密封条的。这样可以防尘埃和虫蛀,不仅衣柜的使用寿命会长,衣服也会保存得更好。

3. 选购抽屉较深的款式

衣柜中的抽屉是衣物收纳的重要地方。因此虽然会使挂衣物部分的高度减低,但较深的抽屉,有较大的空间来放置T恤等衣物,同时也有很大的防止衣柜摇晃的作用。

4. 要掌握正确的摺衣方法

摺衣方法正确的话会有效地利用空间又能够很好地保养衣物。T恤、运动衫应紧紧地卷成圆筒状,可以节省空间,并且有一目了然的效果,而收放衬衫时要注意不要弄皱领子,也不宜摆放得过分拥挤。袜子可卷成圆形排列,但千万不要反卷,以免松紧带失去弹性。短裤也宜摺成圆形。

为达到这样的收纳效果,您选购或订做的衣柜中就得需要多几个较深的大抽屉了。

5. 善用床下空间

为让房间内有更大的收藏空间,可选购下面有收纳空间的床具,这样就可以将冬季的大衣或是棉被等体积较大的衣物收纳在里面。也可以将收纳非当季的衣物的柜子置于床下,

盖上大床罩后，室内显得分外整洁。

九、突破穿着禁区

是不是胖人一定要穿深色的服装？是不是一定要显得像是有模特那样的外貌才算好看？是不是流行的东西适合所有的人？

不用说，答案也一定是否定的，可以问题在于当人们开始打扮自己的时候，却经常是忽略了这些显而易见的问题，把自己的期望目标定得不切实际，或者对自己非常失望从而不修边幅起来。

黑色穿以来会显得瘦么？未必。如果穿得不合适，黑色不仅不会显得瘦，还会突出自己的缺点，比如既是黑色又是紧身的服装，让不美的曲线毕露，结局总是很“悲惨”的。而且如果我们仔细研究一下，就能够发现那些体型或者相貌有一点缺点的人，往往会在莫名的情绪下为自己规定许多服饰的禁区，比如不穿某种服装，不穿某种颜色等等。

但是为什么不试试呢，有许多的服装样式，穿了以后并不会造成你想象的那种效果，相反地，因为穿着者对自己的身体有自信，有亲切的认同感，反而让别人喜欢这种穿着风格。

一个胖胖的人如果对自己的身材不讨厌，就不一定非得穿深色的所谓有收缩感的服装，要知道，那种收缩其实对自己的身材无济于事，却让你的形象显得沉闷而没有光彩。

当然有一些因素也是要考虑的，比如要有合适的颜色，适合自己的肤色。要有准确的定位，根据年龄和职业做合适

的选择，流行感也是相当重要的，不过这种赶时髦的方式是"拿来主义"的，吸收其中对自己有用的部分，其他的，就大胆发挥好了。很肥的人穿吊带背心一样会好看，关键是看怎么穿了。

第四章 服饰的选购

第一节 鉴别衣料的实用技巧

一、简单鉴别衣料的基本方法

织物的原料成份对服装的外观风格、手感、穿着的舒适性，以及服装的成本、价格有着决定性的影响。因此当我们购买面料或购买服装时，要弄清其原料组成。鉴别原料的方法很多，大体有：织物品号鉴别法、感观鉴别法、燃烧鉴别法、显微镜鉴别法、药品溶解法、化学溶解法、比重测定法等等。

在日常生活中，用得较多的是：品号鉴别法，感观鉴别法和燃烧法。

1. 织物的品号

正规企业生产的纺织品，均按国家规定的统一编号，因此从商品的品牌上就能得知其所用原料。棉、麻、毛丝的织物品号在上面第四、五、六章已经讲过，请参阅。化学纤维的仿毛、仿丝也在第五、六章同时标出。棉型化纤的命名方式同棉布，但在品号前冠以纤维的名称，如“绦棉府绸”，“粘纤花布”等。

在成品服装的领或内侧小牌上常用英文符号或中文标注此服装所用原料，现介绍如下：

棉 CCotton

毛 W Wool

丝 S Silk (柞蚕丝: Tussah silk)

苧麻 R Ramie (亚麻 Linen 或 flax)

粘胶 R Rayon (人造丝也是此字)

涤纶 T Terylene (商品名)

聚酯纤维: Polyester

棉纶 N Nylon (尼龙)

聚酰胺纤维: Polyamide

腈纶 A Acrylic

维纶 V Vinylon

醋酸纤维 Ac acetate

2. 感观鉴别法

这种方法是靠人的眼睛看(颜色、光泽、质地),手摸(厚度、挺、滑、爽、糯、柔等)来鉴别组成织物的纤维种类。

纯棉织物:具有天然棉纤维的柔和光泽手感柔软,弹性较差,用手捏紧布料后,布面留有明显的折痕。从而边抽出几根纱线,观察其单纤维:一般较短,30毫米左右,细,有天然扭曲。

涤/棉布:布面比纯棉布明亮,手感平整、光洁、挺括、滑爽、织物弹性较好,折皱不明显。

粘胶纤维织物:色泽较其他棉型化纤鲜艳,光泽柔和,手感较纯棉布柔软,弹性差,折痕明显,且恢复平整较慢。纱线强度低,湿态时更低,可在布边抽出几根纱,中间湿润一下,用力拉一下,在湿处断裂者,常为沾胶。

精纺纯毛面料:呢面平整、光洁、织纹清晰,光泽自然

柔和，富有油润感，手感温暖、滑糯、柔软、布面丰厚，弹性足。捏紧放开，折痕不明显，恢复快，不留痕迹。将纱线解开，长度不均匀，在 70~90 毫米左右的为毛纤维。且有天然波纹。

粗纺纯毛面料：呢面粗厚、丰满，质地紧密，手感柔软润滑、手膜有温暖感、弹性好，膘光足。

粘胶人造毛混纺呢绒：一般呢面光泽较暗，不如纯毛鲜明匀净，缺乏羊毛的油润膘光，薄型织物有棉布特征，不及纯毛紧密挺括，易出现折痕，恢复原状缓慢。

涤纶混纺呢绒：外观光泽较明亮，带有闪光感，但不如纯毛织物柔和，缺乏羊毛的油润感。呢面织纹清晰、平整、光滑、挺括，但略粗糙或硬的感觉，弹性比纯毛更好，捏紧放松，折痕恢复迅速，几乎不留痕迹。

腈纶混纺呢绒：织纹平坦不突出，呢面光泽似粘胶人造毛，但其手感较它丰满，有温暖感，弹性好，毛感较强。但穿外会懈。

锦纶混纺呢绒：外观毛感差，有蜡状光泽，毛感硬挺欠柔软，捏紧放松后有折痕，能恢复原状但较慢。

真丝绸：织物绸面光泽柔和，色泽明亮均匀，手感轻柔润滑。有丝鸣。有折痕。

粘胶丝织物：光泽明亮刺目，不如真丝柔和。手感滑爽，绸面柔软垂重，不及真丝轻盈、飘逸。强度比真丝差，湿后更差些。

涤纶长丝织物：在各类丝绸织物中，它的光泽较差，似有蜡感，色泽暗淡手感硬挺，搞皱性尚好。

麻织物：刚度好，手感硬挺，不贴身，纱支条干不够均匀，布面欠平整，较粗糙，手捏紧再放开，折皱很明显，恢复很慢。手摸时有凉感。

识别织物的原料组成，比较准确的还是抽出几根纱线，解捻后，观察其长度、细度、整齐度及强度和天然卷曲情况。

3. 燃烧鉴别法

当手感目测尚不能分辨时，可从织物中抽出几根纱线，点燃，观察燃烧时发生的情况。

看看纤维接近火焰时是否熔化或收缩，纤维燃烧的快慢，火焰的大小，火焰的颜色，燃烧时是否有烟，烟雾的颜色，燃烧时发出的气味；离开火焰后是否还继续燃烧，熄灭的快慢，燃烧后的灰烬的形状和颜色等等。由以上特征判断纤维的种类。

此法最适用于单一纤维纯纺织物。对于由不同的纤维交织的纺织品，则应将纺织品上由不同的纤维纺成的轻纱和纬纱分别抽取燃烧鉴别。

几种主要纤维的燃烧特征如下：

棉麻。靠近火焰时不缩不熔，燃烧迅速，火焰较高并有呈黄色，有蓝烟，发出烧纸的气味，离开火焰后能继续燃烧，留下浅灰色的细灰，不结焦。

羊毛。靠近火焰时收缩但不熔化、燃烧不快，火焰小，冒烟起泡有烧毛发气味，离火即熄灭。燃烧后有蛋白的臭味，灰烬呈卷曲状，有黑色结焦，用手指易于捻碎。

蚕丝。接近火焰时收缩但不熔化，遇火后缓缓燃烧并卷缩成团，有烧毛发的的气味，离火后自动熄灭。燃烧后有蛋

白质臭味，和羊毛相似，烧后呈黑褐色小球状，手角易碎成粉末灰状。

粘胶纤维（人造丝、人造棉）。靠近火焰时不熔不缩，燃烧迅速，火焰呈黄色，有少量蓝烟，有烧纸的气味，离开火焰后能继续燃烧，烧后有少量灰白色灰烬，易分散飞扬。

尼龙纤维。靠近火焰时先熔融，燃烧迅速，无气味，离开火焰后自动熄灭，烧后留下坚硬的淡黄色或深黄色圆球状灰烬。

涤纶。靠近火焰时收缩并熔化，遇火时卷缩熔化并冒烟燃烧，火焰很亮，呈黄白色，并有黑烟，发出芳香的气味。离火后继续燃烧。烧后留下坚硬的黑褐色硬球体，不易捻碎。

锦纶。靠近火焰时收缩并熔化，燃烧很慢，火焰小，呈蓝色，有色白烟，发出氨的气味。离火后能继续燃烧，有时自灭，烧后呈褐色坚硬球状，不易捻碎。

腈纶。靠近火焰时软化、收缩并微熔。遇火后收缩熔融并燃烧、燃烧较慢，有较明亮的白色火焰，并有必光的小火花，有时略有黑烟，有鱼腥辛辣臭味。离火后自灭，烧后留下硬而脆的黑色球状灰烬，易捻碎。

氯纶。难燃，造近火焰时收缩，烧时冒黑烟，有氯的刺鼻臭味；离火后自灭燃烧后留下不规则硬块，易压碎。

丙纶。一面缓慢卷缩，一面熔化燃烧，火焰明亮，呈蓝色，有蜡臭味，烧后呈蜡状硬块。

二、常用服装面料的综合鉴别技巧

1. 鉴别选购人造棉布的技巧

人造棉布，亦称棉绸。由于它突出的特点是悬垂感、飘逸感、颜色鲜艳、价格低廉，所以成为大众化的理想裙料。那么，到底应该怎样选购人造棉布呢？

看组织。人造棉布多为平纹组织，由于粘胶纤维的强力差，不耐磨应挑选组织紧密的织品，增加织品的使用寿命。

扩大尺寸。人造棉绸是纯粘胶纤维织品，缩水率一般在8~10%。因此，购买前一定要将缩水率考虑进去，多打出些余头来。

适用范围。人造棉弹性差耐磨性差，抗皱性差，它不宜做西装等高档服装，而宜做各种便服、睡衣、裙子、连衣裙、被面、窗帘等，所以消费者应把人造棉绸的性能特点与其用途结合起来选购。

观察疵点。人造棉布的织造疵点一般较少，特别是纱疵比棉布少得多。人造棉布因为是平纹物，纬纱应与布边垂直，注意不就出现纬斜。对于印花棉绸，主要注意观察布面是否有印染疵点。如色差，套色不准，花色不正等等。

人造棉绸在使用中应注意：先下水，后裁剪，裁剪的尺寸也宜稍大；忌用水长时间浸泡和用皂液猛力洗涤；粘胶纤维耐光性差，洗后忌暴晒；缝制成衣时，缝着要放宽些，避免布边脱脱纱、裂缝。只要科学地使用，人造棉绸才可达到其最佳穿用效果。

2. 鉴别选购麻纺织品的技巧

麻织面料主要有苎麻布和亚麻布。麻织面料耐磨

性强，传热快，散热也快，是做夏装的理想材料，具有穿着舒适，凉爽的特点。但染色性较差，故色泽单一。

纯麻织品的识别：纯麻织品，外观细法光亮，强品组织纹路清晰可见。纱支较棉、毛、纱化纤织品为粗，织物表面均匀着粗纱支、竹节纱，这些就是麻织品的特殊风格。

一般说来，纯麻织物的手感粗硬柔软性差，而料若放在手中抖一抖，有挺爽感。但用手攥紧面料，后放开，织物折皱较多，分布着大小不等的折痕。部分纯麻织品表面还有一些自然小疙瘩，就是所谓“麻料子”，它是天然麻结成的。若从布边抽丝来察看纱支，则也可从其细度（较粗）均匀度来与其他纤维相区别。

麻织面料在相对平整度，经纬线均匀度及疵点的多少来鉴别其质量的优劣。

鉴定麻织面料最简便的效的办法是燃烧。取一束麻纱，用火柴点燃，如烧很快，并冒出黄色火焰和蓝色的烟，散发出类似枯草或烧纸的气味，灰烬呈灰色或灰白色，则可鉴定是麻织面料。

真假麻织品的辨别：真麻织品是利用天然麻纤维织制而成，而假麻织品多采用人造纤维、合成纤维织制成的仿麻织品或混纺品。因原料不同，其服用性能差异就较大。而从表面看来，真麻织品在纱支上仅与假麻织品具有较小的差别。而从色彩上吸色能力弱，色彩趋于清淡。仿麻织品或混纺织品的手感挺括，抗皱性好，用手攥紧后再松开织物，折皱少甚至没有皱痕。利用燃烧法识别织物时，仿麻织物没有点燃纯麻织品后的那种燃草木味。若去商店购买，不妨在购买之

前先看看商品标签，上面的数字前有“R”字样的为纯麻棉麻织品。“TR”为涤麻混纺品，“RT”为订涤混纺品。

织物疵点的注意：选购时，一定要注意织造疵点、染色疵点等，在查验麻织物的疵点时，方法和其他类织物一样。但特别应注意跳丝、断丝、破洞等疵点，因该织物是平纹组织且纱支细、纹路疏，因此上述疵点影响织物外观。

此外，选购麻织品时，消费者还要考虑面料与季节及服装款式的搭配，并应在尺寸上打出些余头，以防缩水，麻织物的缩水率一般为6~8%。

3. 鉴别选购真丝衣料的技巧

真丝面料外观飘逸，手感轻，吸湿性强，透气性好，穿着舒适，是最近几年世界流行的上乘面料。怎样可以选购到理想的真丝面料呢？

目前，市场上各种化纤丝绸织品很多，名称也很多。如仅从名称上判断是真丝织品还是化纤品则很难，特别是在商品没有标签的情况下就更难以鉴别。为此，向消费者介绍几种真丝绸与仿丝绸的识别方法。

真丝与人造丝织物的识别。真丝织品光泽柔和、天然丝光不刺眼；人造线光泽明亮，特别是有光人造丝，光泽刺眼。

真丝织物手感柔软，质地细腻。纯真丝织品相互揉搓，能发出特殊的音响，俗称“丝鸣”或“绢鸣”。这是鉴别真丝与仿丝织品的方法之一。而人造丝手感稍粗硬且有湿冷的感觉。

真丝织品用手攥紧后放开，皱纹少或不明显；而人造丝

织品，皱纹较多，且多是死皱纹，纺织物弹性差，用手拉平松开后仍有纹痕。

抽出布丝用舌端濡湿揉。人造丝伸直易拉断，干湿态弹力不一样；真丝品的丝干湿态弹力一致。

将一小块织物放在口中咀嚼。真丝织物久嚼结成球；而人造丝则碎成短纤维。

真丝织品与涤纶丝织品的识别。真丝织品光泽手感柔和，涤纶丝织品反光性强。真丝织品手感柔和服贴。手攥织品后放开，真丝织品回弹柔和缓慢；涤纶织品因刚度较大，回弹迅速。真丝织品不如涤纶织品抗皱性能好，也不如涤丝织品挺括。

抽出织品丝线。真丝用手拉伸易断；而涤丝则结实有力，不易断。这鉴别真丝与涤丝织品可靠方法之一。

真丝与化纤混纺织物识别。在选购这类织品时，要看其商品标签，问清混纺比例。真丝比例较多的织物，穿着舒适，价格略贵。如丝/粘混纺织品，粘纤混入量通常为 25~40%，则价格低，透气性较好，穿着舒适，但粘纤维抗性能差。当用手攥紧织品后放开，皱纹多，则含粘胶纤维（人造丝）多，反之则少。

涤/丝混纺也是市场多见的一种混纺织品。涤纶用量为 80~50%，国内多采用 65%的涤纶和 35%绢丝混纺。这种织物柔软性和悬垂性都有较好，也结实耐磨，并且涤纶提供了折皱恢复能力和褶裥保持性，改变纯丝织和纯涤丝织品手感和外观兼两种纤维特点，但涤纶织品性能略多。

真丝与锦纶丝的识别。锦纶丝织品在光泽上与真丝织

品不一样。锦纶丝织品光泽较差，表面上有似涂上一层蜡的感觉。手感不如真丝柔和、有硬挺感。

当用手攥紧织物后放开，虽然锦纶织品也有折痕，但其折痕不如人造丝明显，而且还能缓慢地恢复原状，真丝织品则是基本无折痕。

用抽丝法检验，锦纶丝太易被拉断；真丝易断，强力远不及锦纶丝。

综上所述，可以简单地将鉴别方法归纳如下：

眼观。看面料光泽是否柔和明亮，色泽是否鲜明匀称，有无色差、色档、色花。表面有无毛丝夹起，有无断经、缺纬等疵病。

手摸。手感是否柔软糯滑，手抚绸面时有无拉手感。如无上述感觉，则不是真丝绸。

磨擦。比较干燥的真丝绸，互相磨擦时会发出清脆的声响，俗称丝鸣。如无丝鸣现象，则是化纤绸而不是真丝绸。

燃烧。从面料断边抽取一束丝纱，用火柴点燃。真丝绸燃烧缓慢，先是卷缩成一团，散发出类似烧毛发或禽毛的气味。燃烧后成黑褐色小球状，手触即碎成粉末状。丝束离开火焰后，即停止燃烧。

此外，选购真丝服装还要针对穿衣者本人进行多种考虑，要根据穿者的年龄、性格、爱好、体形确定自己喜爱的颜色及花样的面料。

真丝织品缩水率一般较大，选购衣料和服装时，一定要考虑这一因素，购买真丝衣料时，衣料的尺寸最好加上8~10%缩水率。如一米长的真丝衣料，加上缩水率应为一米一的长

度佳，特别是真丝双绉下水后经纬间都会出现缩水现象，所以选真丝服装时一定要加大一档规格为宜，如穿的确良衬衣是 64×96 的规格，选购真丝双皱衬衫就要 66×98 的规格为好。

真丝衣料和服装的选购必须掌握穿大不穿小的原则，为衣着适当肥大不仅舒适，而进一步突出真丝衣料的洒脱、软、华贵的特点。

真丝衣料的品种很多，人们要根据不同的服装款式，如衣裙、旗袍，或民族服装等巧妙选配，以体现真丝衣料的雍容高贵，轻盈飘逸的美感。

4. 鉴别选购绸缎的技巧

绸缎的价格昂贵，选购绸缎除应注意其等级外，还要仔细观察绸面是否有局部或散布性疵点。

断丝、破洞。断丝是丝绸的经纬线断裂。有时丝头外露，有时隐蔽，但在织物组织上能看出细的空路。当经纬丝出现两根或多根的断裂绸面出现洞眼叫破洞，这种疵点不仅影响美观也影响使用价值。

双丝。经丝和纬丝两根并列一起织造。织物表面出现粗经、粗纬的外观，轻者一般不影响使用。跳丝：经丝和纬丝不符合它的组织结构，绸面产生较长的浮丝，即所谓跳丝。跳丝较长则产生断丝，影响使用。

蛛网。绸面的经纬丝都出现浮丝或经浮纬浮丝较多，这种疵点不仅影响外观，也影响使用。

破边。绸边有局部因拉牵出现破损，虽然品级下降，但对成服制作影响不大。

经纬密度不匀。绸面的经丝和纬丝疏密不匀，造成织物外观不美或区斜，该疵点影响服装制作，但可用于其他服饰。

杂质或斑痕。绸面因各种原因出现小虫、杂物、霉斑、水痕、油渍等。小虫、霉斑是影响真丝织品质量的严重疵点，其他则可根据具体情况使用而定，特别是印染过程中产生的疵点，多影响外观，而对理化性能影响不大。

5. 鉴别选购骆驼毛的技巧

骆驼毛是近年来的时髦服装面料又是一种比较理想的保暖材料，有份量轻、易洗涤、保暖性好、价格又比羽绒便宜等优点。人们喜欢用它来作为棉衣、棉裤的填充料或做成驼毛被。

目前，市场上供应的驼毛主要是两种：一种是纯骆驼毛；一种是驼涤混合毛，它是由 50% 的驼毛和 50% 的涤纶丝混合加工而成，既保持了驼毛的优点，还有不易虫蛀的特点。

近两年，在骆驼毛的家庭中，又新增加了驼绒衫这一新品种。这种是采用驼毛的绒株纺成驼绒纱，然后再纺织成各种图案和样式的衣衫。驼绒衫份量轻、保暖性好，外观也很好。

选购骆驼毛应首先注意有否厂名、商标、考虑质量是否可靠市场上有一些商贩将化纤毛或其他动物毛染成骆驼毛的颜色来冒充行骗。简单的鉴别方法是看毛色：真骆驼毛，毛有光泽，用开水浸泡不会褪色；而假骆驼毛，毛丝短而细，翻在衣服里较易钻出来，这是简单易掌握的鉴别方法。当然，最好的办法还是不去买市场的商贩的便宜货，即使不是假货，

在骆驼毛的处理、消毒方面也是有问题的。

6. 鉴别选购呢绒的质量的技巧

识别呢绒的方法如下。

产地识别。呢绒布料号前的英文大写字母是其产地代表。分别是：北京（P）、天津（T）、上海（S）、江苏（J）、内蒙古（M）、甘肃（G）、新疆（X）、陕西（Z）、吉林（V）、山西（C）、安徽（A）、浙江（Y）、四川（K）。

种类识别。呢绒分为精纺和粗纺两大类。

精纺呢绒，品号的第一位数字表示纤维原料，2 代表纯毛，3 代表混纺，4 代表纯化纤；第二位数字表示大类产品的名称，1 代表哔叽类，2 代表华达呢，3、4 代表中厚花呢（包括中厚凉爽呢），5 代表凡立丁（包括派力司），6 代表女式呢类，7 代表贡呢类，8 代表薄型花呢，9 代表其他类；第三、四、五位数字表示大类中产品的品号：如 27021 表示全毛直贡呢，38989 表示混纺薄花呢，46003 表示纯化纤女式呢。

粗纺呢绒，品号的第一位数字表示产品大类，1 代表麦尔登类，2 代表大衣呢类，3 代表制服呢（包括海军），4 代表海力斯类，5 代表女式呢，6 代表法兰绒，7 代表粗花呢，8 代表大众呢类，9 代表其他类（包括劳动呢、纱毛呢类）；第三、四、五位数字表示大类中产品的品名：如 02004 表示纯毛大衣呢，17024 表示混纺粗花呢，75003 表示纯化纤女式呢。

质量鉴别。首先，不论是纯毛呢绒，还是混纺呢绒等各种呢绒，都应该手感光滑、柔软、富有油润感。抓紧呢绒放开后，应立即弹开恢复原状，如稍有皱折也应逐渐自行恢

复。双手搓揉呢面，不应起毛，而且纤维脱满越小越好。在强光下观察，表面要平坦，色泽要均匀，光彩要柔和，表面疙瘩越少越好。

其次，对不同的呢绒还应有不同的质量要求。对哔叽、花呢、凡立丁、华达呢等精纺呢绒，要求呢面光洁平整，织纹整齐清晰，纱支条干均匀；对麦尔登、法兰绒、制服呢等粗纺呢绒，要求绒面均匀细洁，织纹紧密，厚而不硬，绒头不应太长，对驼绒、长毛绒等起毛织物，要求绒头挺立平整，用手指动不掉毛，不能有露底、秃绒、斑痕和绒头高低、疏密不齐的现象。

7. 鉴别选购丝棉的技巧

真假丝棉是有质的区别。假丝棉多是不法商贩用低价购进化纤品的下脚料，冒充真丝棉用高价出售欺骗消费者；真丝棉则由天然纤维的蚕丝构成的。其识别方法是：

看色。真丝棉白度略差，或夹带部分淡黄色的斑点和杂质，具有天然丝的光泽；假丝棉纯洁度、白度都较高，无杂色杂质，没有天然色的光泽。

嗅味。真丝棉有一般蚕蛹味；假丝棉一般无味或有异味。

手摸。真丝棉手感柔和、轻薄；假丝棉手感略硬，质略重。

燃烧。真丝棉点燃后，有烧毛发的气味，灰的状态呈黑色灰烬，手捏有渣感。

8. 鉴别选购毛线和毛纺织品的技巧

选购毛线时可按如下方法选择。

看品号。每纹毛线都有商标。上面除注明牌号和商品等级外，还有一个三位数的品号。第一位数表示原料；1—国产羊毛；2—进口羊毛；3—进口羊毛和粘胶混纺；4—新产品；5—国产羊毛和粘胶混纺；6—进口羊毛和腈纶混纺；7—国产羊毛和腈纶混；8—纯腈纶。后两位数表示 1/10 纱支，纱支数越大，毛线越细。例如 175 表示国产羊毛 7.5 支线制成的毛线。

毛线的颜色。颜色要鲜明、纯正、均匀。红要鲜红，绿要碧绿，不能有深有浅或串色。色彩要醒目而柔和，既不黯淡无光，又不耀眼刺目。

第三看条干结构。毛线的单股和合股的条干要力度均匀，呈松胖状，不能松紧不一，粗细不匀，更不能缺一股或多一股。毛线表面的毛茸要整齐均匀，逆向的绒毛要少。

此外不妨用手捏捏毛线如果感到柔软中带刚性，丰满并厚实，松手后回弹性好，则是好毛线。

类似地、毛纺织品上也有标签。标签上也有编号，只要您记住编号代表的意义，就能知道纺织品是什么料子。

了解这些商品小知识，有助于我们选购毛纺面料。

9. 鉴别选购纯毛面料的技巧

纯毛面料具有保暖、美观、耐酸、弹性好、抗折皱、吸湿性强、色牢度好等特点。品种规格很多，根据用毛，纺织工艺过程和织品外观，主要可分为精纺呢和粗纺呢两大类。

精纺呢采用优质细羊毛，由较高支数的精梳毛纱织制成。具有质地紧密，呢面细洁平整，织纺清晰，色泽鲜明，手感柔软，富有弹性，挺括丰满的特点。主要品种有华达呢、花

呢、派力司、啥味呢、女式呢、直英呢、凉爽呢、马裤呢等。

粗纺呢呢是采用分级毛为原料，纺成较低支数的粗梳毛纱织制而成。织物红缩绒起毛后，表面有丰满的毛丛覆盖。绒面底纹不显露，质地厚实，手感丰满，保暖性良好。主要品种有：麦尔登、海军呢、制服呢、大衣呢、法兰绒、粗花呢等。

优质产品如章华高档特色缎背纯毛呢、SD86604 全毛华达呢、鸚赋牌 84252 全毛派力司等，均采用优良 100%的纯羊毛为原料，品质优良，身骨坚实，弹性足，是制作高档服装的优等面料。

假冒品一般是通过仿制商标或套商标，冒用名牌产品来推销杂牌品来推销杂牌品以及次劣品，或是以非纯毛的混纺毛料充当纯毛面料出售。次劣品是指织物瑕疵多，染色花，质地松懈，厚薄不匀，缺乏弹性，每平方米毛料重量低于国家标准，以及毛质发霉变质等。

鉴别全毛面料质量的方法可采用以下方法。

看色泽。纯毛面料的色泽要求鲜艳，无陈旧感。染色均匀，配色调和，无色差，色花、污这等色疵。一般全毛面料光泽自然柔和，混纺或纯化面料光泽则较暗或有不悦目的闪色感。

看弹性。用手将织物捏紧，然后马上放开，看织物弹性。全毛面料弹性较好，回弹率高，能迅速恢复原状，其皱痕很快消失。而混纺或纯化纤产品，抗皱性较差，大多留有较明显的皱折痕迹，或是缓慢复原。

照疵点。可用对光照看的办法来检验面料的稀密，布

眼的均匀，有无跳纺、漏针或虫蛀洞等疵点。既要照看某一局面的疵点，又要照看整块面料的疵点。

看商标。检查商标、厂家、型号、合格证等是否配齐。

如果以上方法还不能确定，可以采用燃烧法，在面料断口处抽一束纱线，用火柴点燃，仔细观察纤维燃烧快慢，火焰颜色烟气味，残留灰烬的色泽、气味、形状和硬度，即能鉴别是否是全毛料。

10. 鉴选中长纤维织物的技巧

中长纤维织物是化学纤维织物中的一个大类品种。它的纤维长度比毛型纤维短，比棉型纤维长，纤维的纤度也介于毛型纤维和棉型纤维之间，故被称中长纤维。

为使产品的穿着性能更好，通常采用两种纤维混纺，如65%的涤纶和30%的粘纤混纺，涤纶和睛纶各一半混纺等，以求取长补短，充分发挥各种中长纤维的特长。

中长纤维织物的花色品种繁多，仿毛感很强、弹性好，挺括耐磨，美观耐穿，易洗易干，洗后免烫即可穿着。价格适中，比毛料织物要便宜好几倍，因而深受消费者喜爱。

假冒产品主要表现为在混纺中加入维纶、棉花或其他纤维，仍冒充中长纤维出售。常见的有在经线或纬线中使用非中长纤维纤线，或在经线及纬线中嵌入），当数量的非中长纤维纤线，尤以棉纤线为经线更常见。有的用一种中长纤维与另一种非中长纤维进行合并捻成纤线，再织造面料。

劣质产品：改换混纺成份比例。有意识地降低价格高的中长纤维用量比例，掺人次等级纤维甚至劣废纤维等。

中长纤维织物中的假冒伪劣商品由于品种不一，情况比

较复杂，但还是可以通过各种办法加以严格区别的。主要可采用以下几种识别方法：

燃烧法。各种纤维在燃烧时的表现不同，可以借以识别。

棉麻粘胶纤维：容易燃烧，并放出火焰，烧部分为黑褐色，有烧纸样的臭味，灰色粉末状。

涤纶：燃烧时熔化不冒火焰，也不变色泽，没有特殊臭味，燃烧后像玻璃状光亮的圆球。

睛纶：燃烧时缓慢收缩熔融，徐徐发出火焰，没有特殊臭味，燃烧后呈不定形的黑褐色硬块。

维纶：缓慢熔融变黄色，然后徐徐燃烧，恶臭，燃烧后呈不定形褐色或黑色硬块。

手摸法。正常的中长纤维织物有较好的弹性。涤粘中长类产品，手感较为柔棉而有身骨。涤睛中长织物较为挺硬，含有较多维纶或棉纤维的织物一般弹性较差，手感相对也较疲软。含有麻类纤维的织物较为粗硬，运用手摸法鉴别，需要有经验，而且准确性也不高，可以结合其他方法参考使用。

观察使用效果。不过，这是一种“亡羊补牢”的办法，正常中长纤维织物，作用中尺寸稳定性好；缩水率小，一般在2~3%以下；弹性好，不易发皱和变形；易洗快干免烫，更不易产生毛球。含有非中长纤维织物一般弹性差易变形，较难洗涤，洗后必须熨烫，容易起毛，有的还会起球。用棉纱交织的产品缩水率很大，高的可达10%左右。

11. 鉴别选购维纶混纺织物的技巧

维纶具有“合成棉花”之称，是天然棉花的代用品。各

种混纺毛主要品种是维纶与棉花进行混纺的棉/混纺布，混纺比例是棉花与维纶各占一半，此外，还有维纶与粘胶纤维混纺织品，一般是采用 30~70% 的维纶和 70~30% 的粘胶纤维混纺，叫维/粘布。

在选购维纶混纺织物时，棉/维混纺布。也称棉维布，是人们喜爱的一个品种，因为该布不仅具有棉花与维纶的特点，而且还提高了棉布的各项应用性，维棉布结实耐用，耐磨性比同规格棉花提高之倍左右，吸湿性、透气性、保暖性都较好，品种也繁多。如棉/维细布、棉/维府绸、棉/维华达呢、棉/维卡叽及各种棉/维色织布等等，这类织品价格低廉，而用途广泛，广大消费者可用其做内衣、便衣、床单、被里、被罩等。

由于棉/维混纺布有许多的优越性，故市场上粘/棉布逐年减少，被棉/维混纺布取代，虽然它是一种中低档布，但还占有一定的市场。

维棉布缩水率较大，在冷水中发硬，高温水易变形，所以洗涤时应加注意。

维/粘布的性能虽然有所改善，维纶与粘胶纤维的混纺物比纯人造棉布耐磨性提高两三倍，手感色泽都比维棉布好。但该布也是缩水较大，弹性差易起皱的，花色品种也较维棉布少，所以消费者家庭一般用维棉布即可。选购时可看看商品名称，商标内容和用抽丝法分析就可认定是维棉布还是维粘布。

12. 鉴别选购羽绒制品的技巧

鉴别的方法有如下。

看。一看注册商标，要认准名牌厂家的名产；二看缝制质量。注意面料上有没有钻绒跑毛，制成品各个部位充绒是否均匀，要求针脚精细、整齐、镶嵌、滚工艺应挺括、舒展，不能扭曲不平。三看颜色是否鼓胀。要求色泽均匀、和谐，既气鼓气胀，又很蓬松，还要求透气性要好。

拍。用手轻拍几下，如果针脚处有粉末喷出，说明羽绒内含的灰粉多，质量差，抓一把迅速放松，如果很快鼓起来，说明其中含绒率高，羽绒蓬松，弹性好，质量高。

摸。用指头仔细触摸，看手感如何。如果感到有布满火柴梗、大头针般的毛片，说明含绒量在 30% 以下。含绒量在 50% 左右的，也会明显摸到大头针般的毛片。如果手感柔松，基本摸不到毛梗，说明含绒量在 70% 以上，质量较好。

闻。质量好的绒制品，应闻不到异味，如果有腥臭味或其他异味，说明羽绒没有经过复杂工艺处理和严格的水洗消毒，质量不好。

捏。含绒率越高，质量越好的羽绒，收缩性越大，一件好的羽绒服可以缩小到枕芯大小。

掂。一般重量越轻的羽绒制品，其含绒率越高，质量越好。反之，质量就越差。

搓。用食指和拇指分别放在绒制品的正反面轻轻揉搓。如果感到越来越薄，但很难把绒全部搓开，说明质量较好；如果很容易就能全部搓开，并能摸到里外两层，说明含绒率低，质量较差；如果感到里面有一层厚物，搓不开，则可能内含晴纶棉而非羽绒。

13. 鉴别选购色织布的技巧

要想购买到理想的色织布。我们必须了解和掌握色织布的性能特点，区别色织布与普通布有什么不同，才能科学地选购。

色织布的染色牢度较高，因其采用的工艺特点是先将原纱、进行染色，染料极易渗人纱芯，然后用色纱再织成不同规格组织的布。所以该布即使磨损、洗涤、日晒也不易褪色。

色织布的外观特征与一般棉布不同，因它多采用彩色的线和纱、线与线。利用多变的组织结构织制成的布，其花形、图案丰富多彩，线条分明，富于立体感，有独特不平淡之感。

色织布的多数品种质地厚实、挺括、耐磨、耐穿用，做男女外衣和秋冬季服装使人感到丰厚而保暖。

选购色织布除了了解其共性外，首先要根据具体用途和需要而定。做上衣可选购条格府绸和色织泡泡纱；做裙做裤可选用各色布；家俱用布则选用装饰布等。但选购色织布时，还应注意以下几点。

色织布要与印染布区别开。部分的印染布，特别是质量较好的条状和格状印染布，在消费者不注意时，往往将印染布误认为色织布。因为色织布与印染布都有色条状和格状的外观，但仔细察看就可以区别。

一种方法是利用布的反正面色差识别：印染布的色格和色格的反正面颜色基本一致，只不过是色彩有深浅差异，正面色深花色正，而反面花色浅且色不正，而色织布的正面颜色条理性、规则性强，而反面颜色杂乱，即使有些规则，其纱线也能反映出与正面有相同的颜色。

另一种方法是：任意取布上的一根纱线进行判断，无论

是经纱还是纬纱，若纱线从头到尾都是一种颜色的布，则是色织布，如果撕下来的一根纱线呈一段一段的花线，或者能露出纱线本色的白帮元疑就是印染布了。

选购色织布时要注意反正面，色织布的有些品种，往往正面颜色不如反面鲜艳，特别是星点和条状线呢及小形提花织物，所以，消费者必须学会识别色织布的反正面，注意正面色织图案是以具有艺术效果为准。切忌用颜色是否鲜艳为依据，否则在选购和使用中要出笑话。

选购色织布要注意疵点。色织布都具备两种以上的颜色，尤其是提花和多色织物，很容易使人眼花缭乱，此时，还需要采用感观挑选法，察看布面上是否有印染和织造疵点，避免因花色干扰而误购疵点较多的面料。

14. 用抽丝法识别纤维种类的技巧

在众多的织物和各种绒线中，人们鉴别纤维的种类的方法很多，但最简单的方法还得属“抽丝法”。抽丝法是根据纤维的长短、形态和强力来识别纤维种类的方法做法如下：从面料的边隙处抽出几根纱或线，或是绒线（毛线）的关部抽出少许纤维，仔细观察进行识别。

长短和形状的鉴别：把从织物上抽下来的丝，将一端比齐进行仔细观察，因不同种类的纤维，长短不同，粗细也有差异。

棉纤维又短又细，长度一般在 25~30 毫米左右。

羊毛纤维比棉纤维粗而长，纤维本身有良好的波状卷曲，羊毛衣长度一般在 70~80 毫米左右，但因羊毛中通常都还有绒毛（最细）、两型毛（粗细居中）、粗毛和死毛（最粗），所

以纯毛纤维织品，特别是中下档织品，纤维表现粗细不一。

麻纤维较长，粗细表现均匀，但大自然卷曲。

天然丝（蚕丝和榨丝）纤维最细、最长，光泽度要比棉、麻好。

化纤长丝与天然丝很近似，但从强力和弹性方面一比较，即可鉴别。

仿毛、仿丝、仿麻等化纤（短纤维）表现为长度非常整齐，粗细均匀，与天然纤维纺成线纱有明显的不同。

15. 识别织物耐用程度的技巧

人们在选购品时，总是要看织物结实或不结实。织物结实也就是经久耐用，穿用时间较长。今日，新潮服装虽不断冲击人们的陈旧观念，但织物是否结实，在选购织品中仍是一项重要条件。

织物结实与不结实是由多种因素造成的。如织物的原材料，纱支、组织、染料及工艺过程等诸多因素都会影响织品的结实程度，所以判断织物的结实与否要从多方面分析。

原材料。合成纤维织品比天然纤维织品结实，天然纤维中的毛织品又比棉、丝、麻结实。在湿状（水中）最结实的是麻，不结实的是粘胶纤维（人造棉、人造毛）。

纱支。纱支粗的织物比纱支细的织物结实，全线织物（即经纬都用线织的）最结实。

密度。经纬密度大的织物质地紧密坚牢，结实，密度小的织物质地稀薄松软，不结实。若经密大于纬密的织物符合穿用要求，结实，纬密大于经密的织物一般不结实。

组织。在同样纱支和密度采用平纹组织的织物要比用

其他组织（如斜纹、缎纹等）织成的布结实。因为平纹织物经纬纱露出布面长短均衡，所以质地坚牢。如果说斜纹组织织物结实，也是因其纱支和密度提高的结果。

染料。一般说带有色彩的布都不影响织物的结实程度。如果是硫化黑布，漂白布和士林黄布在其工艺过程中不当时或日光暴晒其强度易降低、发脆、不结实。

织疵。织物的疵点杂质过多，如跳纱、跳花、“大肚子纱”等必然降低质量，不结实。织物整洁无疵点或微小疵点的布结实、耐磨。

所以选购织物必须通过眼看、手摸的感观挑选，对以上几方面进行综合分析，只看一方面来确定结实不结实是不正确的。同时，也可多征求售货员的意见，您方能挑购到理想、结实的织物。

第二节 恰当地选择服装

一、怎样恰当地选择衣料

衣料种类非常丰富。天然纤维纺织品包括棉、麻丝、毛织物等；化学纤维纺织品包括的确良、涤纶、睛纶、丙纶、维尼纶和粘胶纤维以及异型纤维等；非纺织纤维包括人造革、合成革、皮革和裘皮等。衣料选择得当与否，不仅直接影响着服装的款式、色彩和装饰的设计效果，而且也影响着对人体的修饰和美化。

因此，为了利用衣料的质感美增加服装的美感，我们还应注意以下各点。

1. 选择衣料要与服装款式和功能相称

例如一般丝绸等薄、飘逸、有下垂感的面料，适于做衬衫和连衣裙，而不适于做大型工整的西装及西服裙套装。但我国传统的丝织品柞蚕丝绸，却由于质地坚固、透气性好、色泽优美和富有弹性，既适合做夏令男女装又适合做西服面料；化学纤维中的中长纤维，由于具有毛料外观，弹性又好，而且抗皱免熨，易洗快干，比棉布定型性强，因而特别适于做造型挺括的长裤、外衣；作睡衣套装，还是以格布为佳，由此可见衣料质感对服装的使用功能和款式所起的重要作用。

2. 选择衣料要注意穿着者的体型

例如，为胖体型者缝制服装，选择衣料就不要太厚或太薄，而且要质感柔软，因为厚而带绒感的衣料，会使身材显得臃肿；太薄的衣料，由于过分显露自然体型，对胖人来说，也不甚佳。而为瘦人制装就正好相反，较厚的衣料能使服装造型线条清晰挺括，很薄的衣料能使体型有丰满感。

3. 选择服装衣料要注重配套

即上下装衣料要搭配得当，如果上装用的是平挺而厚的衣料，而下装是轻飘的长裤，就会使人感到上重下轻；但如果倒过来，上装衣料轻薄些而下装又挺括些，从轻重搭配来看，倒觉得自然大方了。

二、服装类型与选料

1. 外衣的选料

除考虑性质和功能之外，还要考虑款式的效果。天然纤维（棉、麻、毛、丝）、人造纤维（人造棉）及合成纤维（涤

纶、维纶、腈纶、中长纤维等)和纯纺织物都可以做外衣的衣料。但是,它们的性能不同,其长处和短处各异。

天然纤维的棉、麻、毛、丝的织物吸湿性较好,穿着透气,无闷热感。但其中棉花、羊毛强度和耐性较差,不很经穿耐洗。合成纤维强力大、弹性好、手感光滑,但不够柔软,其中锦纶、涤纶等有很好的耐折皱性,然而吸湿性不好,不易吸。

做不同类型的服装就应选不同面料,例如西装、大衣、西裤、直裙、直线条的连衣裙等,选用麻及仿麻型织品、各种质薄挺括的毛及仿毛型织品,厚硬质地的丝及仿丝型织品等为宜。

硬线条服装。硬线条服装追求刚直有力、规律强、平整挺实的块面和线条,一般表现庄重、严肃、平衡和成熟的气质。因此,宜选用质地挺括、硬实、抗皱性较强的材料。

硬线条服装大多还要依靠各种衬料去加强线条和块面的挺实。如果衬衫正身需要一定的柔和性,但领、襟、袖口等部位则需要棱角分明、线条平直整齐,就要依靠衬料加以辅助。

柔线条服装的用料。这类服装追求柔软、起伏、飘逸的线条和块面,用来表现温柔、浪漫的气质。例如衬衫、斗篷、轻薄飘动的女裙等,要选用轻柔、悬垂性强、弹性好的各类柔软的丝织品和仿丝织品等等。绉、缎、丝绒等悬垂性好,既柔软又富有弹性,柔中有刚的面料最为理想。

此外,女衣呢、粘纤织品也可选用。但服装局部需要表现有力的线条,同样要依靠衬料的辅助。

自然线条服装的用料。这类服装追求既不过于挺实，又不过于柔和的自然线条，表现随意、朴实、自由、开朗活泼的气质。例如日常衬衫、裤、夹克、女裙、运动服等。可选用质地不硬不软、塑型性的材料，如棉织品、麻织品及各种地织品、质地不很挺括的化纤织品。

为了紧人体的紧身型运动服，如游泳衣、体操服、健美衫裤等，则可选用弹性好的棉纶、涤纶弹力呢、氯纶等织品。

2. 内衣的选料

内衣直接与人体接触，必须具有吸收人体分泌出来的汗液污垢的能力，衣料的质地势必直接影响到人的健康。因此，内衣选料应是具有吸湿性强、透气性好、柔软爽身、不刺激皮肤、经穿耐洗特点的浅色织品。

所以，内衣以选用棉、麻、丝织品和带有天然纤维混纺的质料为宜，以针织品为最理想的内衣料。因为针织品纱线较构软，织物易透气，吸湿性大，既保温又防尘。穿着这各衣料的内衣会对人体起保健作用，又会使人感到舒适而轻松。

三、女性怎样根据胸部选择服装

1. 胸部太平坦

如果胸部太平坦，不足以显示女性的魅力，可以选择带有海绵衬垫的胸罩，如果胸部与胸罩之间有空隙，则可采有纱布包了棉花喷上香水之后垫进去。如此，既可整形，又可享受芬芳的香味。外衣宜选择阔领、浅色、胸部有褶纹花边、肩部打褶的服装或有大花样的衬衫，可以显得丰满些。

切不可穿紧身的针织上衣或毛衣,最好选择飘垂、淡雅、宽松式上衣,这种衣服轻轻掠过臀部,而且还可以加条皮带,显示腰部。

2. 胸部丰满臀部窄

如果胸部丰满而想掩饰一下这种天生的身材,可以穿着宽松的裙子,圆型垫肩、V字领开襟式上装能起到掩饰作用,宜穿有松紧腰带的裤子,甚至可以在臀部的地方加点皱褶。还可穿着有翻领和口袋的宽松上衣,可以缩小胸部。

3. 胸部丰满面部下垂

如果胸部丰满面部下垂,那最好的办法就是选择有撑掌作用的胸罩,以便作最好的支撑。这类胸衣要有好的吊环稳固或是胸罩与束腹连接的内衣。避免穿太紧的毛衣或者强调胸线的衣服,应选择宽松的上衣低胸的衣服设计。领型宜选V字领,不宜采用大圆领、大一字领。宜选用悬垂性较好的面料,忌穿用富有弹性的布料做过分紧身的衣服。

四、怎样根据肩部选择服装

如果肩较窄或为斜肩,应当穿小立领、V字领或船型领、膨起的灯笼袖、肩部打褶的衬衣,上衣应穿有垫肩的衣服,这可以改善肩部的宽度、衣服适当体现苗条的腰部和臀部曲线,宜梳短而柔和的头发。不宜穿领边肩或肩头无缝的上衣,不宜穿大翻领、无袖或无肩袖、长而紧身的衣服,不宜穿高领。宽大的外套或夹克也应避免。

如果肩很宽,较适宜穿领连肩的袖子或蓬袖,领子宜大翻领或立领、V字领,不宜穿无边袖或船形领、小立领、一

字领。上衣宜穿宽松上衣和肩线柔和的衫衫或上衣，不宜穿强调肩部设计或彩色的衬衫或上衣。

五、女性怎样根据胳膊选择服装

1. 胳膊细

如果胳膊很细，应当选择宽大、肘满的袖子，袖子可以有装饰，袖口加袖扣或花边，不宜穿紧身袖、无边袖或无袖的上衣。上衣宜强调腰身，避免穿无腰的长袍。

2. 手臂长

如果手臂很长，适宜穿有宽大袖子的上衣，避免穿无袖上衣，紧身或贴向的袖子、无肩袖的衣服也应避免。

3. 手臂粗

如果手臂很粗，宜穿领连肩、无肩或宽大的袖子，学宜穿紧身或合身的袖子的上衣，无袖或袖子很短也应避免。

六、怎样根据腿型选择服装

1. 大腿粗

如果大腿很粗，切忌不要穿紧身裤、紧身裙，这会给人一种几乎要崩裂的感觉，也不宜穿齐膝裙子和上宽下窄型上衣，比较适合穿萝卜裤，裤子的式样最好的简单，不宜穿腰部有很多褶的的长裤，以防将注意力吸引到臀部。

上身宜穿宽松式夹克和中长外套，颜色宜浅。另外衣服上一枚别致的胸针也要以转移人们对腿部的视线。

2. 小腿粗

如果小腿很粗，则宜穿较深色长筒袜，裙子的长度不宜在膝盖上，而必须在膝盖下 5 厘米左右，盖住小腿肚，裙子

下摆宜宽松。不宜穿短裤超短裙，而应空长裤，以掩饰粗壮的小腿。

3. 脚踝粗

如果脚踝很粗，最好的装饰办法是穿长筒靴，将整个脚踝掩盖于鞋内。裤子宜穿萝卜裤。

4. 膝盖不美

如果膝盖不美，注意不要穿超短裙，而应穿裙长正好越过膝盖，袜子宜穿肉色的，而不宜穿过分鲜艳而引人注目的。

5. 腿内外分

如果是 O 字型腿或 X 型腿，不必过分担忧。穿一条宽松萝卜裤或正好盖住膝盖的裙子，可以使 O 字型腿看起来不那么明显。X 型腿的人，穿时髦的洋装会很适当。O 型腿和 X 型腿都不应穿紧身裤。

6. 腿短

如果腿短，也不必苦恼。腿短的人的外衣与下装应选用相近的色彩，使整体装束呈一体感。裤子应穿窄脚裤，不宜穿宽松的裤子，裙脚不宜反褶，上衣略短。裙子可提高腰线，并使裙子长至膝下，系一条宽腰带，可使腰身提高，不宜穿短小而以身的裙子。

长筒袜的颜色要与裙子相近，尽可能不穿短袜和半长筒靴，而穿高跟鞋，鞋的颜色最好与裙子的颜色相同或相近。

7. 腿细

如果腿太细长，宜选择喇叭裙、直统裤，直统裤腰部打褶以取得整体的协调与平衡，上装稍长一点为好。避免穿紧身裤、紧身裙、短上衣。长筒袜以浅色为宜，鞋以低跟皮鞋

为好。

8. 腿有瑕疵

如果腿有静脉曲张、疤痕和瑕疵等，可以借助长筒丝袜来掩饰。

七、女性怎样根据臀部选择服装

臀部的大小与体型有直接关系。有的女性臀部过分大，生过孩子和年龄较大的妇女这种体态比较多，影响了体型。臀部大的女性穿太宽松的裤子则显得松松跨跨，便太紧的裤子又紧绷臀部，同样不合适。宜选择有松紧带的裤子，这对于大臀围及大腿粗的人较理想。

选择衣服要用柔软而不贴身的布料，外型上，采用“A”型或略为展开的裙子，配以柔软而且带有褶裥或收缩装饰的衬衫或罩衫。要避免穿强调出臀部的碎褶裙和百褶裙，还有任何有大格子和大花的裙子。

臀部太小的人，适合穿着宽松而浅淡的长裤（臀部安置口袋）、褶裙，开钮茄克衫、有体型的厚纺织服装。不适合穿紧身裙、厚料紧身衫、紧身裤。

八、怎样根据身材选择服装

身材矮小的人，虽不及时装模特的身高，但若从时装选择、发型、走路方法等方面来弥补，就能利用矮小的身材而装扮得美丽动人。

身材矮小的人要想显得高大些，不要穿着松垮下垂的外衣，要穿合身的外套或夹克，无袖或3/4长的袖子，垂直或低而敞开的领口，但不要穿领口开得很大的衣服，不要有太

多的花边和荷叶边等装饰，不宜穿灯笼袖的衣服，也不宜穿有很多褶的裙子（迷你裙例外）或长至小腿的裙子。有腰身的流行服饰比较合适。

衣服上不要有太夸张的图案或强烈的对比色，最好是选择同一种色调、紧度适中的衣服，以增加高度，紧身裙或细长的紧身裙是理想的选择。

颜色以黄色、粉色、白色等浅色调的服装为佳。鞋子不要勉强穿高跟鞋，而应穿易于行走，鞋跟略高的鞋子。发型以短发为好，既活泼、清爽，又能配合身材的平衡，但不易梳长发或戴帽子。

身材高大的人并不是缺点，但必须注意这样的女性不宜穿太华丽的衣服，宜穿披肩、超过尺寸的大外套以及衣服上有很多宽长条、鲜明的图案和颜色。

宜穿裙摆散开的裙子，裙子的长度也要适宜，不要太短或太长；穿裤子时宜穿直筒裤，或把裤子塞进靴子里，以掩饰其空隙；发型宜近乎垂直且整齐的短发，不宜浓妆；鞋以平跟为好。

九、怎样根据体型的胖瘦选择服装

体型粗壮的身材也能够美化。粗壮不意味着肥胖。避免杂乱的图案和浓艳的颜色，切忌穿紧身的针织服装。简单的裁剪和自然的色彩最令人赏心悦目。轻软、宽大的衬衫加上时髦的配件和合适的颜色，都能使人看起来比较苗条，长线条，飘逸的夹克，宽松的上衣和长大羊毛衫是最好的选择。

体型发胖的人一般是脸圆颈短，因此，领型以有明显的

开口的 V 字型或纵方向开领的衣服为宜，不宜穿着圆形衣领或花边衣领的衣服。在服装面料上，应选择质地柔软挺括、不厚不薄的面料。色彩上不要选择过分鲜艳的浅色的衣服，而以深色为佳，但不能暗淡无光，同时不要选择宽条纹图案和大格子衣服，尽量少穿花衣服，尤其是大朵花儿的衣服。

高而胖的人无论衣、裙，都应稍稍宽松些、长些。矮而胖的人宜穿着装，不宜穿上、下颜色对比强烈的服装；裙子不宜太长或太短，以到膝盖或膝盖以下的长度为好，全身宜用同一色调（包括鞋袜），可以给人以修长的感觉。胖人的裙子颜色宜深不宜浅，更不宜穿百褶裙。

属于肥胖的人，千万不要穿太紧身的衣服，因为紧身衣服会把身上的缺点表露出来。要避免穿荷叶边、荷叶领、灯笼袖、喇叭袖的衣裙。穿鞋不宜穿细小鞋跟的皮鞋，而宜穿鞋跟粗大的皮鞋，颜色以深色为佳，白色皮鞋是不应选择的。

身体瘦削的人宜穿浅色、柔和色调的服装。可以穿大花样的衣服，别人不敢穿的花苞裙、泡泡裙、西班牙裙，瘦人穿上特有韵味。衣领部分宜采用花边或褶纹，使之具有丰满感。

不宜穿紧身上衣，因为紧身衣会使瘦人更显瘦，宜穿着一些稍为宽松的衣服和系粗皮带，但皮带饭紧束于中腰上，应该稍松于低腰。裤子宜选择高腰式长裤使曲线分明一些，腰部有装饰，宜穿束腰上衣，肩部有垫肩。避免穿 V 型领上衣、短袖衬衫、裸露的上衣。裙子穿圆裙，不宜穿没有皮带的连衣裙或窄裙。最忌穿黑色或单色套装。

十、怎样根据脸型选领型

如果一个圆脸型的人，再穿上一件铜盆领上衣，领口容易造成与脸面轮廓型体重叠，会使圆脸更圆。但是这种圆脸型的人脖颈和销骨部位丰满，穿敞开的翻领口和领型，如采用尖领、“V”字型领或钮扣较少的西服领，适当敞开使脖颈微露，这样不仅显得爽朗而明快，还能加长下颏底部到销骨之间的距离。圆脸型的人还可采用略深一些的方型开前领、尖领或低领口，尤其适合穿无领衣。

长脸型的人所穿服装领式宜用圆弧型披肩领、一字领。立领、不主领，能使脸型显得丰满，开领越浅越好，颈部外露要小，用长型、尖型或狭长型领型，会夸大脖子和度。

四方脸配上方领口、横型领棱角会更显眼，为减少脸型的棱角感，宜选双翻领、青果领、领带领、小圆角领。青果领和开关领都属翻领，其款式宜于应变，加之袒露部分为胸，提供了装饰的余地，所以被普遍采纳。

尖脸型的人领样比起前几种脸型要容易选配。无论是圆领、方领、立领、西服领都可以，但以大翻领为最美，它可通过领要外翻加宽的形式，弥补脸颊窄的不足。还应避免采用与脸型相似的领型。

在选择脸型时，还要注意年龄、性格特点，儿童的脸型较圆，用些加花边的小方领或加图案的不圆领等。老年人的脸型胖者两颊肉下垂，瘦者两肋见棱角，一般不采用大尖领，宜采用平方领，可表现出老年人的庄重、大方。

十一、怎样按肤色选购服装

服装的配色不能只按个人意愿的喜欢与不喜欢去一意孤行，而应在尊重科学的基础上，根据自己的肤色特点选购服装，其要领如下：

1. 白肤色者

肤色白晰、平滑、细嫩的人，是选择服装色彩的娇娇者。她们的服装颜色选择范围最广，肤色的适应性最强。若穿上明亮度高的浅色服装，如黄色、浅绿、淡蓝、粉红、银灰色等，格外显得洁净、素雅；若穿深红色、杏红色、紫色、绿紫等服装，显得活泼可爱；若穿上深色服装，如蓝色、黑色、烟色等，皮肤更显得娇嫩、晰洁。白色皮肤的人，无论是男性还是女性，一年四季最易搭配服装的颜色，只要稍加注意服的艺术色彩和服装款式，就可谓锦上添花了。

2. 红肤色者

面色发红虽然显得精神焕发，富有朝气，但在服装色彩穿着方面注意与自己肤色要适应。一般说，面色偏红者穿淡黄色、中黄色的上衣，可以与面色中和调剂，使红色减淡、白色增加，显得人既有朝气，又干净明亮；淡粉色和藕荷色的服装也较适宜面红者。因为这两种色虽与面色接近，但都属于浅颜色。即使不加重面部红色，还能突出肤色红润，效果较好。

红色皮肤的人切忌穿绿色和黑色上衣。因为绿色与红肤色不宜协调，易产生“怯”感，不美观，若穿黑色上衣会加重面红的颜色或产生黑红肤色的感觉，也不美观。

3. 黄肤色者

因为亚洲人是黄种人，无论是面色趋白或趋红者，其基本色都是黄色，当然，这里所说的肤色黄者是指健康的面色偏黄的人。宜选浅色和柔和颜色的面料。如中灰色、浅灰色、粉色、红色、蓝色都可适用，但不宜穿纯黄色、桔黄色墨绿色、深紫色等。因为这些颜色使其皮肤显得更黄，而失去朝气。黄肤色最好选择带有能调剂精神的各种色彩图案的面料，以弥补面色发黄的不足。

4. 黑肤色者

黑皮肤者在选择服装面料色彩上也有一定的范围。特别不宜选择颜色深、明亮度低的面料做上衣。如黑色、深紫色，深绿紫、深灰色、深烟色等。这些颜色会加大肤色的黑度，更加黝黑，但也不宜过份鲜艳，特别应避开，大红颜色。黑肤者宜多采用浅色调，如浅蓝色、蓝绿色、白色、淡灰色或者带有较强艺术性图案及色彩搭配考究的面料。

十二、不同对象的衣料选择

“看人穿衣”是一条基本原则，就拿童装来说吧，在商店里，孩子的服装无论从色彩到款式，还是从质地到制作，都是五光十色，琳琅满目。因此购买时必须根据实际情况，如儿童的性别、身材、肤色、气质、季节、时令以及孩子所参与的活动内容和场合等，进行恰当的选择。要使孩子穿着后，学习时端庄质朴，活动时豪放洒脱，男孩犷实不羁，女孩妍丽得体，显示出衣着打扮的特殊魅力。

胖子不宜穿海纹衫，瘦子不宜穿敞领衣，否则，就只能

暴露缺点而无美可言。

在挑选儿童衣料时，要注意儿童的心理，要符合儿童天真活泼的个性。色彩艳丽、花型生动活泼并具有热闹明快感的料子比较合适。如红、橙、血牙等暖色，或挑明净安详的蓝色、绿色、鹅黄、淡黄以及悦目的中间色调，花型色泽要给人们热烈、明快、欢乐的直接视觉，才能使儿童的服饰色彩和天真、活泼、好奇的儿童性格和心理相适应。

除此基本原则外，还要注意讲究四季的色彩变化和根据肤色来选择颜色。

儿童服装衣料颜色的选择，应随季节的变化有所不同，秋冬季可挑深艳一些的暖色调的颜色，如红、玫瑰红、枣红、橙、棕色等，也可选艳蓝、绿、深雪青等深颜色。炎热的夏天，儿童服装的颜色宜浅不宜深，色彩要明、凉爽、轻快，用白色、湖蓝、淡黄、粉红、浅蓝、果绿、浅雪青等色泽的衣料较为适宜。

儿童童衣着的式样要美观大方、设计简练、容易穿脱、容易洗涤。要根据脸型选择合适的衣领，有条件的还可根据孩子的身材进行款式的局面改造。

衣料的材质美能显示出儿童的性别特征的和气质美。因此男孩衣服的面料应以厚实、粗质为佳，可给人以犷实豪放的感觉，如劳动布、牛津布、粗纹卡、宽条灯芯绒等。轻便的针棉织品运动装富有弹性，能显示出矫健、活泼，更具活力。

服装造型上要讲究嵌条的运用，图案、字母的装饰等。甚至拼贴设计在童装上也有很大的发展余地。不同质地、色

调的面料拼得好，可使整件衣服增色。

妇女用料就更需仔细。妇女四季服装的款式多，花色千变万化，怎样选择最合心意的衣料，一般应结合性格、爱好、肤色、体型、职业等方面综合考虑。

青年妇女衣料，不妨挑选色泽鲜艳、明快和强烈的色调，显示青春活力；中年妇女应选宁静含蓄的色调，或是素雅的浅色，显得雅致大方、沉静和深远，显示出静的自然美，一般以素色或中间色最为相宜，中深色也好，显得庄重大方；老年妇女适宜选用宁静、安详、庄重的色调，如中，也可以选择比较柔和的中间色，显示出老年妇女的安逸、慈祥、端庄。

男士服装用料一般以素雅大方为主，青年人由于近年来服装款式变化多，衣料的颜色增多，中间色调的衣料比较流行，反映出青年人的热烈、活泼、开朗、端庄、大方、富有青年朝气；中年人喜爱朴素、明、爽朗、稳重的色调，显示出壮年人精力充沛，富有生命力和饱满的精神；老年人在生活习惯上，大都爱穿青、蓝、灰白等素静的颜色，显示出老年人的醇厚、朴实、安静、端庄，也可挑选深色和中间色调的衣料，增强老年人的活力。

十三、冬天男装 4 大热门衣料

衣料对于冬天衣物起了一个很重要的作用，因为除了美观之外，还有更重要的实际因素，就是御寒。这里推介的 4 款流行的男装衣料，同时兼备了以上两大因素。

1. 针织

几乎一年到晚都可以看到针织的衣物，其实针织在众多衣料当中，没甚么特别之处，可是一些指定的冬季衣物如毛衣、颈巾、冷帽等，都是针织的产品，所以在寒冬里实在不能少了它。而且针织有一个特点是灵活性高，可变化任何款式，适合任何人士穿著。

2. 牛仔布

这种衣料最大特点是多变，有洗水的、有染色的、有石磨的，还有烂的，应有尽有。当然在选购时，不免花多眼乱，其实只要选自己喜欢的款式和磅数够重便可（牛仔布的厚薄是分磅数的）。

3. 格子绒

格子绒是男装冬季常用的衣料，大多运用于西装外套，或大衣上。今季则较多以恤衫出现。格子绒给人乡村风格的感觉，所以穿著时要小心，一是用非常流行的衣物配搭，如牛仔裤；一是用最前卫的方法去演绎。千万别走中间路线。

4. 灯芯绒

因 70、80 年代的时装模式不断冲击 21 世纪，早被人遗忘了的灯芯绒，又再度为人重视起来。大多运用于男装便服裤的灯芯绒，如今可以在西装褸、外套、恤衫，甚至领带上找到它的影子。而配衬灯芯绒最好的方法是怀旧味道，最好还添上一点校园气息。

十四、怎样认识服装鞋帽型号的表达法

服装的“型”是表示穿着者的服瘦程度，上装表示胸围，不装表示腰围，一般以偶数分档，如上装 80 型，即表示适合

于胸在 79 到 81 厘米的人穿。

服装的号是以厘米来表示穿着者的高矮，以 5 厘米为一档，每档的适用范围为该号的上下加减 2 厘米，如 160 号，即表示适合于身高在 158 厘米到 162 厘米的人穿。

型号组合一起，中间用一斜线表示；如上装 165/84 即表示适合于身高 165 厘米、胸围 84 厘米的人穿。

鞋号是用阿拉伯数字表示长度。如 24 号鞋，适合鞋长 24 ± 0.2 厘米的人穿，鞋的肥瘦用带小括号的小写汉字（一）、（二）、（三）、（四）、（五）表示，叫做鞋的“型”。（一）型最瘦，（五）型最肥。

帽子号码表示帽圈的周长。购买者需测量帽子的号码时，可用皮尺头部最大处平量一周，加放松度 1~2 厘米。

近几年，市场上常常出售一些进出口服装，请记住以下的一些符号所代表的含义，这对您的选购会有帮助。

一般情况下，在这些服装的衣领内侧、衣下摆里边或裙、裤腰内嵌有小标签，标有英文字母或阿拉伯数字，以表示服装的大小适合的体型：

“L”是 Large 的缩写，表示大号，“M”（middle）表示中号，“S”（small）表示小号，“XL”表示特大号。

“1”适合身高 150 厘米的人穿用，“2”适合身高 155 厘米的人穿用，以此类推，“3”代表 160 厘米，“4”代表 165 厘米，“5”代表 170 厘米，“6”代表 175 厘米，“7”代表 180 厘米，“8”代表 185 厘米；

“Y”表示胸围与腰围相差 16 厘米，“YA”表明相差 14 厘米，“A”表示相差 12 厘米，“AB”表示相差 10 厘米，“B”

表示相差 8 厘米，“BE”表明相差 4 厘米，“E”表明胸围与腰围相差无几。例如，标有“B6”字样，可供身高 175 厘米，胸围与腰围相差 8 厘米的人穿用。

中国标准尺码换算表

男装	美码	6	61/2	7	7	8	8
	意大利尺码	38	39	40	41	42	43
	中国标准尺码	24	24.5	25	25.5	26	26.5
女装	美码	3	4	4	5	5	6
	意大利尺码	33	34	35	36	37	38
	中国标准尺码	21.5	22	22.5	23	23.5	24
童装	意大利尺码	28	29	30	31	32	
	中国标准尺码	19	19.5	20	20.5	21	

十五、怎样识别绒线的标号

绒线的标号大都由三位数组成。

第一位数表示使用的原料：“1”表示国产羊毛；“2”表示进口羊毛；“3”表示进口羊毛和粘胶混纺；“4”表示新产品；“5”表示国产羊毛和粘胶混纺；“6”表示进口羊毛和腈纶混纺；“7”表示国产羊毛和腈纶混纺；“8”表示纯腈纶。

第二、三位数，代表绒线单支纱数，数越大，纱越细。如 826 针织绒线，是纯腈纶纺的 26 支纱的细绒线；790 是毛腈混纺的 9 支纱的粗绒线；如在三位数前面再加一个“4”字，说明是新产品。

十六、羊毛外套的挑选和搭配

1. 不能太长

太长则显得笨重，为了展现轻盈感，宜选膝下长度的款式。想穿出轻巧、高雅的感觉，绝对不能挑选长到将小腿都遮盖住的款式。今年流行的长度是比膝下长度还长一点点的款式。

2. 不能太前卫或守旧

设计不能太前卫，也不能过度单调呆板。虽然本身的设计感就比较传统正式，不过要留意它的镶裁手法，譬如皮草领或系皮带就是不错的选择。

3. 配合适的靴子

要避免突兀情况发生，宜搭配与外套同色系的靴子与膝下长度的羊毛针织大衣。

和外套最配的靴子长度是中等长靴、及膝长靴的长度为宜。靴子颜色需与外套同色系，才不会发生搭配错误的问题。

十七、冬日选羊绒需留神

近日，羊绒销售进入高峰，但据消费者反映，市场上的羊绒服装不乏以次充好者。如何辨别羊绒的优劣？

优质羊绒产品可从“眼观、手摸、价格”三方面来判断。

1. 眼观

优质羊绒衫外观光泽柔和，绒面丰满，毛型感强，其表面经缩绒有一层细绒。横向纵向线圈密度均匀，如果在亮光下照看就更明显。

2. 手摸

优质羊绒衫手感柔软、轻暖、滑糯，富有弹性、丰厚性、柔和性，使人体皮肤没有刺痒的感觉。

3. 价格

优质羊绒衫是选用上乘的山羊绒，经过选绒、洗绒、分梳、染色、纺纱、编织、后整理等一百二十多道工序，其成本较高。因此，如果遇上价格过低的产品，消费者就要当心了。

十八、羽绒服的选购

羽绒服装是以经水洗和高温消毒的鸭、鹅的绒毛作填充料的服装，以其轻柔、保暖的优良特性，成为消费者冬季的主要御寒物。虽然羽绒有鸭绒、鹅绒之分，但由于鹅绒的资源相对匮乏，价格比鸭绒高，而保暖性二者基本相同，所以市场上仍以鸭绒为主要的服装填充料。

近年来，不少羽绒服装运用鲜亮色彩设计，突出瘦身款式，面料采用高纱支、高密度、无涂层的柔软防绒织物，使羽绒服装逐渐发展成为一种休闲时装，迎合了追求时尚的理念，穿着的人群更加广泛，为更多的消费者所接受。

2001 年是羽绒服装市场火爆的一年，生产总量比 2000 年增长了 30% 左右。据统计，在全国范围内，生产羽绒服及制品的企业已达到 2000 多家，具有一定规模的生产羽绒羽毛的企业也有 300 余家。

一件羽绒服装的好与差，关系到消费者切身利益，质量差的羽绒服有可能对人体健康带来不利影响。选购时，应特别注意以下几个方面。

1. 款式

新颖、别致、适体、大方、实用，以脱卸式为佳。

2. 价格

一般以价格适中为宜，如价格过低，内在质量无法保证。

3. 含绒量与充绒量

应选购自己需要的含绒量和充绒量。羽绒服的含绒量一般以 70% 及以上的为宜，具有一定的蓬松度和轻柔感。充绒量的多少，涉及羽绒服的保暖程度，应根据自己穿着的需要来确定。

4. 回弹性

将蓬松的羽绒服揪一下，再松开后，迅速回弹，恢复原状的，说明羽绒的蓬松度良好。如含绒量低，掺有一定量的毛片或粉碎毛的，回弹性就差，回弹性差的羽绒服拎在手里有沉重感。

5. 防钻绒性能

羽绒制品面、里料应具有防钻绒性能，拍一拍，发现钻绒的羽绒制品肯定是劣品。由于羽绒具有柔滑的特性，有少量的绒丝从缝线中溢出是正常的。

6. 透气性

羽绒服不能钻绒，但也要具有一定的透气性。如果羽绒服的面料、里料、胆料的透气性差，会造成穿着过程中的水汽不易散发，引起潮湿而感到不舒适，并且洗涤后不易晒干。以上因素都会使羽绒在受潮的条件下不同程度地变质，散发臭味。

7. 气味

闻一闻，紧贴羽绒制品作深呼吸，闻一下里面的气味，避免选购味重刺鼻的商品；如果闻到刺鼻的气味，一般说明这些羽绒品清洁度和耗氧指数未达到标准。但由于羽绒是动物羽毛，有一定气味是正常的。

8. 辅料

一件羽绒服上有不少辅料，如拉链、金属扣等，要检查是否美观、光滑、松紧适宜。

特别需要提醒消费者的是，羽绒服上的各种标记应当齐全，如厂名、厂址、面料里料的成分含量、羽绒的种类及含绒量、充绒量的指标、洗涤标识、质量等级、执行标准代号等。

选购羽绒服应到有质量信誉，售后服务规范的大中型商场，有利于保护消费者的合法权益。

十九、鹅绒、鸭绒谁更好

不管是鹅绒还是鸭绒，习惯上统称为羽绒，将羽绒作为填充物制成羽绒服、羽绒被、羽绒睡袋等，称为羽绒制品。由于羽绒制品轻柔、蓬松、保暖，深受广大消费者的喜爱，所以，鹅绒与鸭绒都是天然的御寒佳品。

根据《F Z 81002—91 水洗羽毛、羽绒》标准规定，在鹅绒与鸭绒的含绒量均为 80% 及以上的同等条件下，各项主要指标值比较如下。

鹅、鸭绒的各项指标基本相同，仅在蓬松度指标值上鹅绒略高于鸭绒 5 %。羽绒制品保暖率主要取决于蓬松度指标值的高低，由此可见鹅绒与鸭绒的保暖率并不存在很大的区

别。

在 2001 年第 4 季度对羽绒服装进行的国家监督抽查中，对不同地区、产地的羽绒含量均为 90% 左右的鹅、鸭绒进行了理化检测。检测分析结果证明：鹅绒与鸭绒在含绒量基本相同的情况下，其蓬松度高低相差也不明显。

无论是鹅绒还是鸭绒，影响羽绒的蓬松度的因素很多，在含绒量相同的条件下，主要是下列因素在影响蓬松度。

绒朵与绒丝的比例。羽绒中的绒朵与绒丝的比例高低会影响羽绒的蓬松度高低。羽绒中的绒朵比例越高，蓬松度就越好，羽绒的质量也越好，反之，羽绒中的绒丝比例越高其蓬松度就越差。

绒朵大小。羽绒中的绒朵大小也会影响羽绒的蓬松度高低。绒朵越大，蓬松度越高，反之绒朵越小蓬松度也降低，羽绒质量也就差。

水分率羽绒中的水分率，即干燥程度，也会对蓬松度带来影响，比较干燥的羽绒总比不太干燥的羽绒蓬松度要好。

耗氧指数。羽绒的耗氧指数的高低也会对羽绒的蓬松度产生影响。

从上述 4 个因素分析，不能简单地认为鹅绒比鸭绒好，关键取决于所采购的鹅绒与鸭绒的羽毛质量，其次要看对鹅绒与鸭绒在加工过程中的工艺流程，以及质量控制的手段。

二十、西装围巾的选购

如果穿的是高档全毛西装，而衬衫的领肩双硬实、挺括、平整，就一定不能拖上一条软不拉叽的腈纶厚起绒质围巾，

那样会显得极不相衬。因此说，围巾的原料、质地、档次应该与西装、衬衫接近，或取高一层档次。

假如西装内着普通的羊毛衫，那么，对围巾的选择也可以是羊毛、兔羊毛、马海毛质地的围巾。

假如是参加宴会、舞会、演出，那么西装大衣内则可系高档羊绒或是驼羊毛围巾。这类围巾具有蓬松、轻盈、柔软、清爽的特点，是目前国际上流行的高档围巾。

假如是上下班或外出旅游，穿的是普通的化纤混纺质地或干脆就是化纤质地的西装，那么，围巾则可选择图案较花哨的廉价仿羊绒腈纶、仿马海毛、仿锡兰毛等仿真纤维织制的。

厚质地西装大衣和西一般在严寒时节穿用，围巾也应该稍具厚型的绒面质地的为宜，薄型绒面围巾则显得单调不协调。

春秋季或冬暖的天气，常穿用面料质地薄挺的花呢、凡方丁、平纹呢、华达呢西装大衣或西装，选择围巾则以色织大格纹轻直绒或不起绒为好。

西装式围巾的主色调是围巾的总体精华。应该根据自己的性格、气质、风度相统一的原则选择围巾的色彩，并要与西装的颜色协调起来。常见的色彩搭配有三类。

1. 同类色衬映

爱穿红色调西装的人，忌讳选系一条绿颜色的围巾，而配一条琥珀黄围巾就显得协调多了。同样，褐棕色西应选配驼色为主色调的围巾，而黑色西服则配以花灰（也叫烟灰）围巾会显得很完美。若是奶白、本白色西服，选全白的围巾，可使系围者显出典雅柔漫风采来。

2. 邻近色衬映

大红西装配橙色或橙黄色调的围巾；墨绿色西装配黄色调或藏青蓝色调的围巾；黄颜色西服配橙红色调的围巾；这都是邻近色相衬映的好例子。邻近色的谐调配置可以增加人们的情趣感和兴奋感。

3. 对比色衬映

奶白色、本白色西服配纯红色围巾；浅灰色西服配茜红或金黄色围巾，都会显得鲜艳夺目、富丽堂皇；藏青色西服选配橙色围巾，也格外醒目。

二十一、丝绸围巾的选购

丝绸围巾的面料，分双绉、斜纹、洋纺、提花双绉、乔其纱、东风纱等，其中以双绉围巾最实惠，质优耐用；洋纱类围巾质薄价廉，佩戴时轻盈活泼，适合于春夏季使用；斜纹绸围巾品质中档，色泽鲜艳，实用性强；提花双绉围巾质优价高，属高档产品；乔其纱和东风纱围巾以素色为主，适宜于做披巾。

线绸围巾的工艺有单色、印花、绣花、手绘等品种。其中印花围巾最普遍，花型有几何图案、花卉、抽象花等等，其中几何图形和花卉及其混合花型最普遍。

在选购围巾时，先要看花色的印染质量，单色围巾要求颜色均匀纯净，不应有深浅条档；印花围巾要求印工精致，套版准确，不叠色，色泽纯净；其次，要看面料是否有织疵毛病，有无油渍污点；最后看边须，要求手工卷边或手工拉须，卷边要饱满，边丝直而不扭曲，缝线针也小；拉须要平

直整齐、不乱丝。

一般来说，年长者要求色泽深沉些，面料质量、印染工艺要求较高些。双绉和提花双绉围巾比较适合中年妇女使用，花型偏重于满地不花或火腿花等。年轻人追求流行色，变化快，所以选价廉物美的洋纺巾比较合适；节介绍型偏重于几何图形和抽象图案，配色鲜艳，线条轮廓清晰，给人以生机勃勃的感觉。

要根据季节、场合的不同，选用不同色调的围巾。如春夏季节宜浅色，秋冬季节宜中深色；婚礼宴请时要佩带色泽艳丽花哨些的，参加殉葬丧礼应使用深沉色或黑白类的素色。此外，还要与穿着的服装花色相匹配，要求围巾的图案、颜色、格调与衣服相类似，形成完整的套装，给人以高雅感。

二十二、挑选 T 恤衫的技巧

T 恤衫具有新时代的格调，“T 恤”是英语 T-shirt 的译音，其原本意思是 T 字形的短袖贴身汗衫。我国称它为翻领针织衫。

T 恤主要流行于青年男女之中。这主要因 T 恤衫不仅具有透气清爽、穿着方便等针织品的各种优点，还具有款式新、工艺新、价格低廉等长处。

T 恤衫的衣领、门襟、袖口、兜盖等处，可采用不同色调、不同组织、不同工艺的坯布缝制，使 T 恤衫更加美观大方，硬挺整洁，耐洗保形，既紧身又具有弹性，穿着潇洒自如，因此，颇受消费者的青睐。

T 恤衫的款式变化主要在领、袖、兜、襟等四部位，如

领多为翻领式，大小翻领、立领、平领，目前也有许多圆领或方领等，由于款式是当今消费新潮的第一需要，T 恤衫的款式选择应和消费者自身的性格、身材、脸形等相吻合。

T 恤衫是用不同的质料的坯布缝制而成，品种最多的是纯棉 T 恤衫。它多采用 32 支或 38 支精梳棉纱织成的汗布或罗纹弹力坯布加工而成。纯棉 T 恤衫外加树脂整理硬挺的领、襟，则是锦上添花，凉爽宜人，美观大方。

此外，T 恤衫还有涤/棉混纺 T 恤衫、纯涤纶 T 恤衫、锦纶 T 恤衫、粘/棉纺 T 恤衫等及其混纺针织品。这些品种中纯合成纤维的 T 恤衫，在我国皆属于中档或高档织品，价格比纯棉织品略高。其性能与纯棉相比各有千秋。各类交织的 T 恤衫市场上也较多见，如睛纶与棉纱交织的闪光织物和两面织物的丝盖棉（涤盖棉）等品种。在这些不同的质料的 T 恤衫中，物美价廉的应属纯棉 T 恤衫。

外观疵点是选购针棉织品不可忽视的感官挑选项目，挑选 T 恤衫时要结合织品商标上的等级仔细观察有无织造、染色、缝制等各种疵点。

选购 T 恤衫，消费者还要考虑到织纹组织、质地厚薄、规格、型号以及色彩等方面，经过认真挑选，就会买到理想的 T 恤衫。

二十三、选购男式衬衫的技巧

男衬衫是男子一年四季的主要着装。国外赋予它“男人容貌”之美称，可见它是何等重要了。

衬衫随着我国男式西装的盛行，人们对其款式、面料、

色彩的要求越来越高。衬衫款式有长、短袖之分，下摆有圆摆和平摆之分，衣襟有明、暗两种。

男式衬衫款式变化最多的还是衣领。所以选购衬衫时，须注意衣领和其他服装、装饰的吻合。例如，翻领短袖衬衫适宜盛夏季节穿着，通风、凉爽；小尖领衫具有活泼，轻快特点，适宜青年人日常穿着；大尖领衫，领尖又大又尖，可压在西服领下，属古典、庄重型，适宜中老年人穿，如再系标准宽度或稍宽领带则更为美观；方领型衫，领尖外延，部位尺寸适当放宽，领小而平，是我国现在流行款式，属于高雅领式，青年人穿上它，佩带蝴蝶结领带，蝶翅与领尖平行呼应，大放异彩，如果人们无特殊需要，可选择普遍领型衫，其长短、宽窄适中、大方、端庄、实用，穿着随便，系不系领带，领型都很美观。

男衬衫面料有高中低档之分。高档面料有真丝织品的皱、纱、绸、罗等，制成男衫适于中老年人在炎热的夏季穿用；全棉精梳细纱府绸，经树脂整理后，轻、薄、软爽、着装后舒适美观；精毛高级专织衬衫面料，薄似蝉翼，质如织锦，抗皱性好，端庄高雅，但数量很少；新型的麻涤混纺、涤丝混纺的精加工面料制做衬衫，其外观和服用性能都受到消费者的肯定和欢迎，衬衫美观实用。

中档衬衫面料为纯化纤织物，仿真丝的柔姿纱、绸、皱、纺等，外观滑爽、平挺，易于单一穿着，不宜与西装配套使用。特力灵也是纯化纤织物，前几年较为流行，现已少见。化纤混纺的各种“的确凉”制成的衬衫还广为销售。棉的确凉、麻的确凉、长丝的确凉等，特别是带有各种丝光星点、

条形的混纺面料制成的衬衫，美观大方，是当今我国较多男性选用的物美价廉的衬衫。

低档衬衫面料一般指全棉织物，纱支在 40 支以下，颜色、价格一般，这种面料的衬衫适于农村和出汗水较多的人穿用，虽然布质较粗，但吸湿性好，结实耐用。做出长、短袖衬衫，美观大方，适宜夏季男子穿着。这一档产品也很畅销。

二十四、怎样选购合体的针织衣

合体的针织衣应是穿着松紧适度、不妨碍人们的活动为前提，并具有舒适感的针织品。其具体内容应从领、肩、袖、身裆、型等几个方面分析。

1. 领

无论是圆领、方领、高领、矮领的针织衣，穿着时头套进和脱出都很方便；着衣后衣领既要与颈抱合，又不能有紧卡的感觉，更不能松懈无型；翻领衫的领长要与穿着者的颈围相适应。

2. 肩

一般的针织内衣肩与袖是直通的。如若肩袖裁剪和缝制不当，穿着后，举手与垂手都有紧绷之感。合体的肩袖活动随意自如，衣着舒适。对于袖缝合的针织衣和 T 恤衫，衣肩应和穿着者肩的宽窄相适，切忌衣肩过小或过大，否则都会影响美观及人体活动。

3. 袖

袖穿着是否合体与袖笼（袖山头）袖口和袖身有关。袖笼裁剪和缝制要科学合理、袖型外观会很平顺，双袖便于于

臂活动，无卡紧的现象；袖口款式要做到与衣身相协调，穿着松紧适度，不应有卷边现象；袖身的长短、肥瘦及外形，对着衣者作到恰到好处。

4. 身

衣身的长短、肥瘦应与穿着者的身材相适应。衣身过长，给人以精神之感；衣身过短，显得小气而不大方。因此衣身肥瘦要适度，一般衣身与人体之间有 1~2 拳的距离为佳。

5. 裆

针织裤穿着合体主要因素在于裆，裆的款式虽然有多种，但其基本要求是必须舒适和结实。如果裆大，会出现吊裆；裆小，会出现兜裆，两者都会影响美观和不利于人体活动，合体的裤裆不紧不松，蹲下、迈步各种活动应自由无阻。

6. 型

衣型是指针织衣的外观造型。要求其美观大方和符合多数人体的身材。衣型各个部位的比例结构要有利于人体健康和人体各个部位的活动，突出人的健美。

一件合体的针织衣除要考察上述几项主要指标外，对于上衣的襟和下摆、下衣的腰和裤脚等其他部位，也应达到穿着舒适、松紧适度的标准，这样才是一件完美合体的针织衣。

二十五、选择牛仔裤的技巧

牛仔裤是春、秋、冬季的服装。穿上后显得人英俊、轻快活泼，能体现人的线条美，给人以青春活力之感。牛仔裤物美价廉，深受消费者喜爱，但每个人与每个人的体型是有别的，所以要根据自己的具体情况选购。身材某些部位有不

足者，选择牛仔裤要讲究艺术，讲科学，在款式和色彩上应有侧重的选购。

1. 正常体形者

选择牛仔裤的款式没有什么限制，什么直筒裤、喇叭裤、萝卜裤等款式都可按自己的爱好选购，只要穿着舒适、活动方便、穿出形体美都可谓理想的牛仔裤。

2. 腿粗者

要避免穿裤腿紧小的牛仔裤，如弹力牛仔裤和裤脚过小的牛仔裤。应选择直筒式或裤口稍大些的萝卜式牛仔裤，这样减少别人对粗腿的注意力，裤的色彩应稍深，避免选用浅色具有扩张作用面料，裤腿口也不应有任何装饰物等。

3. 腿细者

应选择直筒式牛仔裤，不适穿紧身弹力牛裤和过瘦小的牛仔裤，以显得过于消瘦而不健美。可以选裤腿上有一些补花、图案等饰物的牛仔裤。

4. 腿短者

选择牛仔裤切忌臀、腿部有横线或有大小平兜的，因为这样的牛仔裤易腿部显宽使腿显得更短，所以肥短者，应选择裤子多有线条竖直感的直筒牛仔裤，如果是女性，裤子还可选择长一些的。

5. 腿长者

如果选择大小喇叭式牛仔裤，别有一番风度。这种身材的人穿何种款式牛仔裤都比较帅气。

6. 臀部肥大者

臀部大的人应选择颜色深一些的有条感状的萝卜式牛仔

裤。这样穿着又舒适又增加线条美。但不应选购臀部有大小口袋，横线或绣花的牛仔裤。臀部瘦小者：应选择裤腰到臀围有装饰性横线、绣花或口袋的牛仔裤，以增加其丰满感，切忌选择太瘦小的牛仔裤。

7. 腰粗者

不要选择腰臀部有装饰物的牛仔裤。穿牛仔裤切忌将衬衫扎在腰里，如有外衣笼罩，粗腰就不那么明显了。

8. 腰细者

选择牛仔裤就不应挑选太瘦的裤型，否则失去体型美，腰部可增加一些装饰品，微微增加腰的宽度，就会漂亮了。

牛仔裤的选择，年轻者与年长者有些不同。一般来说，年轻人可选择色泽浅、款式新、裤上装饰物多的牛仔裤，显得活泼有生气，符合时代新潮流。而中老年人应选择色泽深些，款式为直筒或萝卜式牛仔裤，并且装饰物少些，以显得既有生气又庄重，并且潇洒大方。

二十六、挑一条优质西裤

身为上班族，穿着一件质感上乘、合身度完美的西装裤，不仅是个人品味的表征，更是个人形象的利器。但优质西装裤必须具备哪些条件呢？

1. 裤头

裤头乃西装裤之灵魂，合身的裤头可以连带提升皮带的价质与整体造型的质感；但裤头如果有瑕疵，再名贵的皮带也无法给人一个干净俐落的形象。男人的“腰身”不像女人那么明显，但绝不会妨碍到裤头的正确“落点”，只要裤头刚好

落在肚脐的正上方，就算有啤酒肚，也能拥有干净俐落的犀利感。

而对于身材较清瘦的人应该避免把裤头拉的过高，这样做不但无法达到增加腿部长度的效果，只会造成反效果。裤头的宽度即腰围，必须要能在扣上扣子、拉上拉链、呼吸自然平顺的情况下，不松不紧的刚好容纳一只平伸手掌的厚度。如果是需吸气才能勉强把手掌伸进裤头，就表示腰围太紧；相反的裤头若大得能放进一个拳头，则表示太宽。

西装裤腰围可修改的幅度约是能改小 50.8 毫米，或加大 38 毫米，一旦超过这个范围，裤型和口袋的水平线就会改变，使整件裤子失去原有的质感。

2. 裤褶

从西装裤腰部的裤褶可以看出一个男人是否具有穿着品味。十分密合的裤褶不但能透露出一个人对穿著的讲究与品味，更能优雅地修饰腰腹部的赘肉，甚至能巧妙地隐藏啤酒肚，为整体造型加分。

3. 裤裆

裤裆应随着小腹与胯下处自然垂坠，平整地与裤管连成一气。从背后看，西装裤亦应顺着臀部的线条，松紧合宜地与裤管相连。若臀围或裤裆太紧，不但穿起来不舒服，看起来也挺尴尬的；若臀围或裤裆太松，则无法塑造出整体造型的俐落感。

4. 裤管

检视裤管时，请留意其中心褶线是否笔直、长度是否匹配。

裤管的中心褶线。裤管的中心褶线必须不偏不倚、笔直而自然地垂到鞋面。唯有笔直的中心褶线才能“撑”出裤管的英挺质感,并且具有让双腿看起来更为修长的修饰效果。

裤管的长度。人的双脚通常不等长,在测量腿长与裤长时,一定要全部都量过一遍才能避免误差。从正面看,裤管的长度必须“舒适地”垂到鞋面上,裤管过长时,会在鞋面上隆起过多的绉褶,很容易破坏整体造型的俐落感;从背面看,裤管的长度应落在鞋跟和鞋身的交界处,若想让腿部看起来更修长,则可将裤管的长度延至鞋后跟 1/2 处。

另外,毛料纤维不论水洗或干洗都会略微缩水,不妨购买比标准长度稍微长一点的尺寸。

在出门选购西装裤时,应穿上想搭配成一整套的衬衫、皮带、皮鞋和西装外套,才能在试穿时,看出整体造型的感觉。

还有,别忘了把平常习惯装在长裤口袋里的皮夹、名片夹、手帕,或挂在腰际的钥匙、手机等全部带去,合身的西装裤必须预留放置随身物品的空间,也就是在随身物品装进口袋之后,依然平顺情形。试穿时,记得保持平常惯有的姿势即可,不需憋气缩小腹或刻意挺直腰杆,如此才能真正能买到兼顾自然舒适与英挺帅气的优质西装裤。

二十七、怎样选购女性内衣

女性选择内衣要视体型而定,虽然女性的体型大体相仿,但具体到每个人之间总有些差异,如高矮胖瘦不同、肩的宽窄不同,胸的高低不同、臀围大小不同、腰的粗细不同等。

因此，在选择内衣时，要根据自己的体型尺寸大小，大小、太紧的内衣不舒适，也不利于体内的血液循环；太大、太松的内衣将失去修饰女性线条美的作用。特别是对内衣类的选购更应该注意这一点。

1. 内衣的款式要注意与外衣配套

如穿透明度高的，应配上长衬裙或胸式衬裙；旗袍或旗袍裙应配开衩衬裙；筒裙也应配短式衬裙；“一步裙”的衬裙自然也需要后面开衩的衬裙。这些衬裙的长短、薄厚及其面料都和外裙相配合，以达到内外协调的美。

2. 要注意内衣质料和质量

女性内衣品种很多，即使用途相同的内衣，其质料也不同。所以消费者要注意内衣质料的选购。像购买贴身内衣裤衩、背心等，广大消费者应以棉织品为佳；如果购买束腰或腰带，则选择弹性越大的越好；如果购肩衬、胸衬、臀衬，其质料既要有弹性、膨松感，又具有保型性。

选购内衣除观察质料外，同时要注意检查其做工是否精细，尤其补整内衣类的织品穿时需要有一定力度，所以消费者应注意织品缝制接缝处是否良好、结实，以免穿用后造成难堪，影响其使用价值。

3. 注意内衣的色彩

随着时代的变化，女性内衣不仅样式有了变化，色彩也有较大变化，以单一的白色发展为肉色、粉色、红色、黑色和花色。特别是近几年人们审美观念的改变，女士们将部分内衣外衣化了，色彩缤纷或考究的内衣，为家庭生活增加休闲意识，增添了浪漫色彩，使家庭生活更加和谐、融洽。

但购买内衣不能光以色彩艳丽角度出发，而应注意和外衣的搭配。一般说来，浅色的内衣易于和各式各样色彩的外衣搭配，而色彩艳丽的内衣则有一定限度。作为装饰内衣类的织品，色彩搭配的巧妙，确能突出女性个性的魅力。

女式内衣穿着要得体大方。现代女性内衣，特别是夏季女式内衣的流行趋势是轻、薄、软、露、短、小。其中透与露是引人注目要点，也是女式内衣穿着关键尺度。索非亚·罗兰在谈到女演员的裸照曾说：“裸照降低了表演的魅力，因为失去了神秘的元素，合适的衣服比裸体有更多的诱惑力。”所以，女性消费者在购买或自己制作内衣时，都要注意要露得体，透得恰当。既要使女性内衣达到修饰体型的作用，又要使其保有女性神秘之感。

二十八、怎样选购泳衣

泳衣是夏装中的一朵奇葩。随着生活水平的提高，组织面料的改进和游泳技巧的发展，泳装花色式样的不断翻新，泳装的主要作用是在游泳和海滨日光浴时穿着。

泳装的性能应以具有在游泳剧烈时肩部不易撕开，在水中的阻力小，从水中出来后肤感好为要点。泳装的衣料要求轻薄、有弹性、伸缩性大，可用仿天然纤维的合成纤维织物，弹力织物，还可以是用伸缩性好的醋酯纤维做经纱。橡胶丝做纬纱织成的面料，而耐纶聚酯经特殊捻丝加工而织成的面料最为理想。

泳装最重要的是一定要合体，背部的结构要简单，胸部隆直要美观，拉链和钩扣要缝牛固。游泳比赛穿的泳装，大

都是连裤背心式，结构简单，外观时髦。

不便体的泳装会影响游泳效果，会直接影响身体健康，甚至在游泳时发生危险。如果泳装的腰部太紧，会使膈肌运动受阻，妨碍呼吸，影响血液循环。如果腹股沟处束得过紧，会造成下肢血液回流困难，游泳时会引起腿部抽筋。

泳装的选择因个人的体形而异。

瘦弱型女子，要用鲜明的色彩强调身体的线条，切忌穿深色泳装，最好穿全身都有图案花纹的泳衣，使人的视线被那些图案所吸引，不会轻易地注意到她的平板身段，在款式上还应避免选择无肩带的泳装。

肥胖型女子，不会因为穿上紧射泳装而显得苗条，相反，过于紧身会露出体形上的缺点。年轻而肥胖型的女子可选竖条纹的色彩鲜艳的泳装，以显示健美与青春活力，款式上切忌三点式，选择“露背装”泳衣较为合适。

中小学女生的泳装应该色泽鲜艳夺目，显示少女的健美与活泼。胸部较小者，宜穿有横线图案或有褶皱的泳衣，双腿较粗者选择腿边位有黑框图案的泳装，可使双腿有产为修长之感。

胸脯较大者可选择有斜纹图案或有大朵印花图案的泳衣，均可把人们的注意力从上胸移走，以达到掩饰的效果。因腹部隆起身材呈梨型时，可选择三色泳衣，腰上的颜色交叉搭配，腰下为深色可掩盖隆起的腹部。

不要在海滨游泳场、游泳池或温泉浴室租用泳装，这种多人穿用的泳服极易感染传染症。

二十九、保暖内衣的选购和保养

保暖内衣产品起步于 1997 年。絮片类针织保暖内衣大体可分为三类，第一类为有膜型保暖内衣，第二类为无膜型保暖内衣，第三类为具有保健功能的保暖内衣。

消费者在购买保暖内衣时，除了要根据自己的需要选择好品种，还应注意以下问题。

1. 了解用料

比如，纯棉面料的产品起球现象好于涤棉面料。从中间絮片层的纤维组成上看，羊毛纤维的保暖性能优于化学合成纤维，丙纶纤维的保暖性好于涤纶纤维。当然，决定产品保暖性能优劣还有其他重要指标，消费者可从产品检测部门出具的检测报告中详细了解产品的情况。

2. 注意规格尺寸

产品的型号并非产品的实际规格，例如，170/100 是指产品适用于身高 167.5 ~ 172.5 c m、胸围 97.5 ~ 102.5 c m 的人穿着；品牌不同、号型相同的产品，实际规格也可能不同，希望消费者认准后再购买。

3. 注意外观质量

买前要看好产品的外观质量，例如面料上是否有残疵点、缝制质量如何。由于目前保暖内衣产品的面料多为单面组织，因此线圈脱散性极强，穿着时如受到拉拽作用，破洞将沿着线圈方向延伸。所以，面料上绝对不能有破洞或缝制不牢的现象。

4. 考虑缩水问题

目前市场上出现一种所谓“莫代尔”纤维的束身保暖内

衣，其手感像丝般清爽。因其面料组织结构和纤维本身性质的原因，产品一般缩水率偏大。所以，在购买此类产品时，规格偏大一点为好。

还应注意的是，消费者最好到大中型商场购买保暖内衣，有商家的信誉做保证，可以避免一些不必要的麻烦。

目前，关于保暖内衣的广告铺天盖地，其中有一些广告在产品的性能上言过其实，消费者要谨防上当受骗。

其一，关于产品的性能指标保温率，有的企业在产品说明书上印有：一件保暖内衣顶 2 ~ 3 件羊毛衫。一般来讲，一件保暖内衣的保温率在 45% ~ 70% 之间，一般羊毛衫的保温率在 40% 以上，保暖内衣的抗风保暖性能好于羊毛衫是事实，但能顶 2 ~ 3 件羊毛衫是没有科学依据的。

其二，以次充好是另一种常见的蒙骗消费者的行为。有的产品面料选择的是涤棉纤维，却在产品标识上注明纯棉字样。

其三，利用普通消费者好奇、不了解产品的消费心理，在产品纤维使用名称上做文章，诱导消费者。如，将粘胶纤维标成木浆纤维等。其实，粘胶纤维俗称人造棉。

其四，在产品包装盒上印制的厂名、厂址、电话是虚假的，有的根本不存在，有的厂址只标街道不写省市，根本无从查找。像这样的产品，消费者不要购买。

如何保养保暖内衣呢？在洗涤絮片保暖内衣的时候，如用机洗，洗前衣物应浸泡 10 ~ 20 分钟，洗涤时间应短。因为时间太长，面料充分摩擦，絮片层纤维会从里窜出起球；

若用手洗，浸泡衣物应充分，用力要轻，以免将中间絮片层拉伤，失去保暖功能。

三十、服装配件的选购

1. 鞋子的选用

要正确地确定所选购的鞋子的尺寸。按我国统一的鞋型号规定有四种：五型为最宽型，四型其次，三型为适中，一型为最瘦长，另一方面，根据脚的长短尺寸，也就是我们所说的鞋号，鞋号的数字就是厘米数。

要注意穿着场合和季节，选择适当的鞋子。各种鞋子的帮有高低之分，保暖有单、棉之分。在盛夏时节应选用低帮，面料薄而透气的单鞋为好；春秋时节穿着中低帮，面料稍厚的夹鞋为好；严冬则应该穿高帮，保暖性好的棉鞋为好。

鞋子的颜色款式要与整体服装颜色协调。一般说来，鞋子的颜色同服装的颜色一致为好。如果鞋子的颜色比服装颜色醒目，就会使服装难以体现效果。

注意鞋子质量，如两只鞋子的长短、肥瘦是否一致，匀称；鞋底是否有断裂；鞋面的颜色是否均匀；两只鞋有无色差；是否有暗伤等。如是皮鞋，用手折应有弹性，褶皱均匀，还原好，皮厚薄均匀适度。如是胶鞋，要检查有无脱胶，有无在鞋帮上滴胶。鞋口应光滑圆润，嵌条应均匀。鞋内夹里应服贴、光洁，鞋底应平整、光滑、无霉点。

2. 鉴别真皮鞋与人造革皮鞋的技巧

市场上出现的皮鞋，有动物革和人造革两种。在人造革中，又分泡沫革和合成革。泡沫革一看便知，合成革与真皮

革就难以区分了。这里介绍一种简单易行的鉴别方法：首先，拿到皮鞋后，用手指按一下靠近底的鞋面边缘部分。如果是真皮，就出现细小的皱纹。优质皮少些，次一点的皮多些。

手放开后，皱纹会自然消失，而合成革却不会出现这种现象。其次，从横断面查看，全成革没有天然革的纤维层，而只有浸渍聚氨脂的合成纤维底基。

3. 选购童鞋的技巧

由于儿童肌肉娇嫩，骨骼较软，童鞋适宜与否与人，脚的健康有密切的关系。

据调查，不同年龄儿童脚部的生长速度是不一样的：1~4岁的儿童，脚板长度每年约增加10毫米，趺趾围长（脚的肥腴）约增长9毫米；4~12岁的儿童，脚板长度每年约增长7毫米，趺趾围长约增加6毫米，男孩的脚约增长到19岁，女孩长到17岁，由此看来，儿童越小，脚增长的速度就越快，因此，必须根据儿童的不同年龄选择不同的童鞋。

婴儿鞋，从初生到六个月应穿鞋头宽肥，质地柔软的绸布面软鞋；六个月到两岁学走路期间应选有海绵底或软底布鞋，切忌穿皮鞋，不利于孩子学会走路，同时也影响孩子的健康发育；2到5岁的儿童活泼好动，应选购鞋底和鞋面均结实的耐磨的鞋，但鞋面也不可过硬、过重；6~12岁是开始了所谓最“费鞋”的时期，这时，儿童脚长得很快，鞋子穿了一年半载就又要换一双新的大一号的鞋，因此，最好选购布鞋或胶鞋。

另外，选购童鞋时，一般给孩子买大一号时目应于恰合适的鞋号）的鞋子，以穿好鞋后，于后跟处能插入一手指头

为宜，切忌给孩子穿“小鞋”，否则，容易引起拇趾外翻，趾关节变形、穿起或脚鸡眼等病。当然，鞋子也不可过于肥大以至于不跟脚，会引起脚的疲劳。所以总的说来，选购的鞋要适合孩子的脚，这样才有助于儿童的健康成长。

4. 选购棉皮靴的技巧

皮棉靴主要是由面子、里子和底子三大部分组成。皮棉靴的面子一般由牛皮、猪皮、猪绒面制成，里子有狗毛、羊毛和驼绒等；靴底有线缝、粘胶和压模三种，牛皮面、狗毛里的皮棉靴较贵，是高档商品，猪绒面的较便宜，检查质量应注意以下问题。

光面革皮靴表面应该平滑细致，没有皱纹和暗伤。用手指按一下皮棉靴靴面，起大皱纹表示皮质不佳。如还原能力强，不留褶痕，而且弹性好，则皮质好。如果是翻面革皮靴，表面绒毛要细致均匀，颜色一致，没有粗长纤维及油污斑点，没有明显的褶皱和伤痕。它比光面皮革厚，但是用手触摸，感觉到它和光面皮革同样柔韧。

颜色均匀光亮，没有深浅不同的现象。光泽以适中为好，太暗了影响美观，太亮了影响透气，而且使皮面美感早衰。

靴底表面光亮平滑，颜色一致，无油斑污点和伤痕，厚薄均匀。用手摸感觉坚实，用指尖轻弹，声音清脆。这样的靴底吸水性小，比较耐磨，不容易走样。

两只靴底的长短，宽窄应完全相等。靴跟平正，上针孔均匀，钉针整齐，沿条固正，试穿时，舒适合脚。

靴里的毛、绒应柔软细致，厚薄均匀，无掉毛脱绒现象。

5. 袜子的选用

买袜子首先要看准尺寸。一般为拳头的一周长，便是自己应穿袜子的长度。选择太小了，袜子容易下滑。

各种袜子的穿着场合要恰当。如赴宴时，穿着丝袜或其他高档面料的旗袍、礼服、裙装。脚穿高跟皮鞋，必须配丝袜。在工作时，穿着工作鞋，可穿一般化纤混纺袜。

选择合适的统长。长统袜可以穿到腿部，有用圆袜机和平袜机编织两种。圆袜机编织的长统袜，腿部密度衡，弹性不太足。而平袜机编织，上下密度均匀，弹性一致，穿着舒适。中统袜统长可穿到近膝盖部位。短统袜统长 16.5~20 厘米。

统长的选择，除根据季节、各人的穿着习惯以外，还要根据衣装的地面要。尤其是穿着裙装时，要根据裙子长短及两腿露外的程度。一般春秋季节，可穿长统袜为好，炎夏季节，一般穿中、短统袜为好。

袜子的色彩要与鞋子、服装和肤色相协调。一般袜子的色与鞋子的颜色相接近为佳。

检查袜子质量，要眼看有无明显的抽丝、脱散、洞口，两只袜子大小是否一样，花纹是否对称，针眼是否清晰，颜色是否均匀。还要看是否符合一松（底松）一大（大后跟），二紧（口紧、统紧），因为“底松”、“跟大”的袜子不会因行走而袜子滑卷到脚底。“口紧”“统紧”，袜统就不易滑下。要手摸是否符合所需的手感特性，如锦纶丝袜的手感应以柔软、富有弹性为佳。

由于夏天穿衣露出袜子的时候较多，所以这里特别提一下夏季袜子的选用问题：

夏季袜子品种繁多，有短筒、中筒和长筒袜，也有少量连裤袜。花色上有平纹素色和提花的，还有网眼通花结构和集圈通花结构的。袜型上，有直筒袜和有跟袜之分。

穿哪些品种和花色的袜子好呢？这要看各人的爱好而定。一般来说，袜子的色调要与鞋、裤或裙子的色调相配为好。网眼通花和集圈通花结构的袜子以及低孔丝织成的袜子，因其有通透美观和价廉的优点，一直比较受欢迎。

选购袜子要选合适的尺码。卡丝袜、低孔丝袜和透明袜由于弹性较低。一般是有跟的，尺码方面分的较细，每一档尺码相距一厘米。选购时按自己脚的大小选购适当尺码，尺码过大或过小，会造成袜子穿着时往下滑，甚至袜跟会翻上脚背。有跟的尼龙袜，由于弹性好，每一档尺码相距 3 厘米，如一般男袜为 24~28 厘米，一般女袜 22~24 厘米。当尺码过分不适当时也会出现下滑的现象。直筒袜虽不分尺码，但也有少年成年袜之分。少年袜的袜筒较窄，成人穿着会感到不舒服。

选购袜子时，一要检查有无漏针，二要检查有无抽紧的丝，这两项没问题，质量基本就是好的。由于夏令袜子比较薄，特别是网眼通花和集圈通花结构的袜子，组织比较疏松，碰到稍微毛糙的东西，就会抽出线头，引起丝线抽紧，这叫抽丝。

一只袜子抽常要注意勤修剪趾甲；鞋筒内不要有毛刺突出；穿新袜子时要特别注意慢慢穿着；洗袜子时要轻轻地揉，不要用力猛搓。织袜时，因转换丝线，在子内表面会留下一此致线头，间色袜多些，线头长度一般在 1.5~2 厘米左右，

这是正常的，切不要拉担这些线头，否则会造成抽丝；也不要把这些线头剪掉，否则会造成袜子穿孔。

锦纶丝包括尼龙、卡丝、低孔丝、透明丝，优点是耐磨、耐碱，织成袜子较耐穿；缺点是耐热、耐光性差。因而浸洗这类化袜子时，不宜用过热的水，用温水和冷水即可；不要用高温烘干或在阳光下暴晒，最好放在通风处晾干。

6. 挑选皮腰带的技巧

皮腰带根据原料不同可分为黄牛皮腰带、水牛皮腰带和猪皮腰带，品种上有光面皮和轧花皮两种。皮腰带要有一定的厚度和宽度，一般厚度应达到 2~2.5 毫米，最薄的厚度不低于 1.3 毫米，否则容易断裂，洞眼的拉力应大于 35 公斤/条，皮革拉断强度应大于 160 公斤/条。

腰带的皮革必须结实、柔软；无松壳、无爆裂，色泽光亮，皮面无显著斑点，无刀伤，用湿布往返揩擦 6 次不脱色，皮里绒毛均匀。轧花皮腰带的花纹要清晰，凹凸均匀，无裂面现象，用双手将皮腰带折成 45°角到 150°角，无脆裂，洞眼必须圆正，洞眼的拉力应大于 35 公斤/条，否则容易断裂，金属扣子必须光滑闪亮，不得毛糙，接毛处的铆钉、掀钉要订结实，否则易脱落。

7. 鉴别围巾质量的技巧

围巾按其原料可分为：羊毛、纱线、丝绸、化纤四种；按生产工艺可分为梭织、针织两种；按花型结构可分为素色、双色、彩格、彩条、印花、绣花、嵌丝、提花等多种；按规格可分为长中、方中、三角中三种，可从以下几方面鉴别围巾的质量：

面料质量检查。要求面料平整、光洁，没有织疵、油渍、污点，否则就是伪劣产品。

花色印染质量检查。对于素色围巾，要求颜色均匀、纯净，不同色的图案套色时没有重迭。针迹要小。

边须质量检查。长巾的两端、方巾押周和三色巾的三边一般都有4厘米左右的边须，边须以手工码边或手工拉须为好，要求卷边饱满，边丝直面不扭曲，拉须要手直整齐，不乱丝，缝线针迹要小。

8. 领带的选用

鉴别领带的质量，首先要鉴别其面料，看是否有明显的刀伤或疵点、跳丝等；是否有色花、色差，图宁是否均称，花卉是否在正中；整条领带是否平直、对称；整型时熨烫是否过渡。领带内是否有针迹外露。手摸就是通过手感丝料的特性，摸领衬是否有弹性，厚薄程度如何，领带的面料是否柔软挺括而有弹性。

真丝领带是领带中的上品，真丝双绉有一种特一种特殊的绉效应，色彩柔和雅致，弹性好；斜纹绸和各类缎类织物制成的领带，光亮色彩鲜艳华丽，给人以高雅感，针织涤纶和毛织品制成品制成的领带厚实挺括，不易变形。经济条件好，社会地位较高的人，最好选该类型领带。

领带的衬里是决定领带质量的一个重要部分，常用的有毛织品、双面绒、黑炭衬、布硬衬等。其中以毛织品为最佳。用毛制成的领带，外型饱满，轮廓清晰，挺括而有弹性。

领带的颜色选择要与服装协调，图案选择要与体型相称。西装和衬衫颜色不同，选择相适应的领带，才会整体的效果，

由和谐生出美感。

9. 手套的选用

选购手套时，以手感不松不紧，弯曲自如为好。太容易滑落，而且保暖性差；太紧不利于手的血脉流通，也不易于手指弯曲。

考察质量时要注意，针织手套应无断丝、漏针和接头，针孔要均匀；缝制手套无脱缝；皮革手套应无刀痕或刀伤。皮革光洁；滑雪手套针迹均匀无跳针、脱缝。接缝无脱开、无搭缝。滑雪手套的夹层铺料均匀、无明显的厚薄。

皮手套常见的质量问题有如下。

面革过薄、板硬、松壳、起皱，同副手套粗细、软硬、厚薄不一。

同副手套的皮面颜色不一致，手心、手背色泽左右不对称，指条、三角、滚口处色差严重。

同副手套背筋不对称，不整齐，弯曲不齐，进出不—。

针脚疏密不均匀，不整齐，底面线浮松、跳针、空针、迦线弯曲、出轨。

叉脚虎口不平服、皱折、吊裆，指头不圆正，大拇指左右不相同，有矫立、驮背现象，五指有松口、裂口、脱线。

在选购时应注意这些问题，除此之外，好的手套。要求同一副手套的皮革厚薄、软硬、粗细、色泽等基本相同，身骨柔软、无僵硬，无刀伤，无粒面起壳、颈粗、脆皮、夹油斑等情况。虱叮斑在同一付手套上不可超过4处，手心肚裆地位要左右相称。指条、滚口等小料应与大料颜色符合。针脚疏密均匀，切线不弯曲出轨，叉脚虎口平脚不吊，指头圆

正，大指因势左右相同，不能有严重的矫立驮背现象。

在使用手套时，要使手套款式、色彩要与服装相配、厚薄要与季节相应。一般情况下手套的色彩要与服装的色彩相一致。

各种手套使用中应注意：

不触摸带刺的毛糙物体，以免抽丝、断丝、划伤。

不应直接接触明火类物体，尤其是化纤类织物的手套。

化纤类织物也不应直接触摸高温物体。

收藏冷季、春秋季节戴过的手套，要清洗干净再收藏，以防霉变。

三十一、童装不要追流行

春天来了，许多家长都在为孩子准备春夏装，但到市场上一看，许多童装紧追时尚并不合适孩子穿着。

许多童装都紧追成人服装的流行时尚，小喇叭裤、低腰裤、短款小上衣、大头鞋、松糕鞋，这些都非常不适合小朋友。喇叭裤、低腰裤都比较瘦，小孩子好动，活动起来不方便；喇叭裤裤腿较瘦、较长，小孩子跑起来容易摔倒。

短款上衣更不适合孩子，特别是3岁左右的孩子，裤子还提不利索，短衣服容易露肚子着凉。最不适合孩子的就是松糕鞋和大头鞋，鞋底高容易崴脚，鞋面低穿着不舒服。

生产童装应该真正从孩子的需求出发，童装不应该跟随成人装的潮流时尚。童装的设计生产应该尽量采用棉质面料，内衣要合身，外衣要宽松，袖子不要太长，身长最好长一些；裤子最好选用有弹性的面料，款式一定要肥一些，方便孩子

跑跳活动；鞋子的学问就更大，除了轻软舒适，还要方便跑跳运动。看来消费者认为童装舒适是第一位的、美观是第二位的，不合适穿，再好看也不会有人买。

三十二、节日选购服装主张

“五一”“十一”或元旦等节日期间，许多商家都推出了诱人的酬宾内容，以全方位争取市场。

与换季打折不同，节日期间销售的服装、服饰，本季当红新款绝对占据主流，款式新、尺码全。许多商家新产品、新品牌都纷纷抢在此前上市、亮相，而一些商家更是推出了超前的全新夏装；为了强食市场，商场也让利，品牌更是推出了各种各样的优惠活动，让人心动。

几天的长假，又适值服装换季之时，如果不出远门，逛街采购肯定是主要内容之一。自己有购衣需要、商家有销售折扣，自然不能错过。

购物主张：每天出门前先看看头天报纸商品信息什么的，看看哪些商场举办了什么活动，选出折扣较大的商场，再回想一下，那里有没有自己平日里相中的东西、喜爱的品牌。另外留意吸引自己的新品牌，一般新品牌上市的服装，无论是款式、还是材质做得都会比较精心。

还要注意，自己喜欢的品牌举办的酬宾活动，有很多名牌不是打折，而是赠送礼物，如果正需要添置换季的服装，在有赠品的时间里买入，总还是比较划算的。

另外，可以提前储备男装，男装款式变化不大，可以趁酬宾期间多选购一些基本款服饰，如男裤、衬衫、T恤、皮

鞋等等，都是多了也不嫌多的服装。

特别提示：商家狂酬宾，不能疯狂购物，选购单件的服装服饰时要考虑到是否有相应的服饰配套，如果没有合适的色彩，是否有计划购买新的服饰与这件衣服搭配，能否匹配得上，如果闲置起来，是不划算的。另外，也不要图便宜，什么便宜买什么，买回家又怎么看怎么觉得档次太低，穿不出去。

第五章 服饰的保养

第一节 服饰的洗涤

由纺织品制作成的服装，穿着以后，由于空气中的灰尘及人体分泌物，形成污垢，所以要经常洗涤，否则将影响人体健康、服装的美观、以及使用寿命。

洗涤选用不同的方法、不同的洗涤介质、以及温度等，这主要取决于织物的原料性质以及染色等情况。

洗涤方法按介质分为湿洗和干洗两种，湿洗指水洗。洗涤的介质是有机溶剂，包括汽油、苯、四氯化碳、四氯乙烯等。干洗适用于不耐碱、易缩绒的高级呢绒服装和易损伤、易变形高档服装。干洗对去除水溶性污垢效果较差，而且这些溶剂燃、有毒、价贵，甚至能溶解某些化纤。

一、各类面料服装的洗涤原则

1. 棉麻服装的洗涤

棉、麻织物耐碱性好，耐高温性也好。可用水洗或机洗。

水洗用肥皂、洗涤剂均可。洗涤温度由染色情况决定，白色或浅色为 50 ~ 60 ℃，印花及深色 45 ~ 50 ℃ 为宜，易退色织物在 40 ℃ 以下较好。洗前先用冷水浸泡，时间约 30 分钟左右，洗后除白色外，不要在阳光下曝晒。麻织物因纤维刚硬，抱合力差，洗涤时不宜用力猛搓，也不要用力拧绞，否则会影响外观和寿命。

2. 丝织物的洗涤

丝织品比较“娇嫩”，多数具有优美的自然光泽，且丝织物耐碱性较差，大多数丝织物品色泽鲜艳，但色牢度差，在光、水、碱、温度、机械摩擦下都会出现退色。

所以丝织品只适合手工洗涤方法，不宜用机械洗涤，手洗时也不要用力过大，切忌拧绞。洗时在冷水或微温水中进行，浸泡时间不要超过 5 分钟。应选用中性洗衣粉或洗涤剂。如用肥皂或普通洗衣粉洗，过净后应用浓度为 0.2% ~ 0.3% 的冰醋酸浸泡 2 ~ 3 分钟，再用清水净 1 ~ 2 次，对真丝可起到保护作用。洗后要晾在阴凉处，切勿曝晒。

3. 毛织物的洗涤

毛织物纤维是蛋白质纤维，耐碱性很差，又由于它具有缩绒性，因此洗涤难度较大。其洗涤方法，最适合干洗，如采用手工洗涤，应用刷洗或大把揉洗。洗前在冷水中浸泡时间一般是 10 ~ 30 分钟，视色泽、脏净程度及织物厚薄等情况决定。水温不宜高，40℃ 以下较好。

洗涤时应选用皂片或中性洗衣粉，精纺及浅色织物多用皂片，粗纺或深色织物多用中性洗衣粉。洗时不能用力强搓、硬刷、强拧绞。洗后应晾在阴凉通风处，不宜曝晒。

4. 粘胶纤维面料的洗涤

粘胶织品（纯纺、混纺、交织品）下水后，其强力为干强的 50%。因此，洗涤比较薄的化纤织品时，应轻轻揉搓，不能猛搓。粘胶纤维遇水强力下降较多，一般采用大把揉洗的手工洗涤法。在冷水和洗涤液中浸泡时间要短，洗涤温度不超过 45℃，洗涤时不能用力搓刷，也不能使劲拧绞。洗后

晾在阴凉通风处。

对薄的化纤织品，如人造丝被面、人造丝绸等，应干洗，不宜水洗，以免缩水走样。去污剂以低碱性肥皂或弱碱性洗衣粉为好。洗涤水温 30~40℃ 为宜。浸泡 15 分钟。浸泡时间长洗液中的污物又会浸入纤维。

5. 合成纤维面料的洗涤

合纤面料吸湿性差，所以易产生静电、易吸尘、易起毛球、维强度高，有一定的耐碱性。所以合纤面料可用机械洗涤，也用人工洗涤，洗涤温度在 30~45℃，可用一般洗衣粉或洗剂，如使用中性洗衣粉更好，洗时不要用力太大，防止起毛，洗可带水在通风处阴干。

锦纶织品。纯和混纺锦纶织品，应注意洗液温度，一般在 40℃ 以下为宜。因为锦纶纤维耐热性较差，太热织品易走样。这种织品耐碱性好，所以洗衣粉或肥皂均可使用。但锦纶与羊毛混纺品不能用此方法洗涤，因为羊毛怕碱，在碱性液中易缩绒，应按洗涤粘胶织品的方法洗涤。

锦纶强力高，耐磨性好，但洗涤时也不易猛搓，以免出现小毛球。对浅色织品洗后应多冲几次，不然日久容易泛黄。织品洗后应放在通风处进行阴干，不宜在阳光下暴晒，以免减弱牢度。

涤纶织品。涤纶织品的耐酸碱性、耐热性好，所以肥皂或洗衣粉均可使用。水温可达 60℃，洗法与腈纶相同或按棉布的洗法洗涤。混纺织品可根据纤维性质，按混纺纤维的特性洗涤。

维纶织品。维纶织品耐热性差，一般在热水、热碱液

中易收缩变形，损伤纤维，因此水温不宜超过 30℃。维纶多与棉、粘混纺，所以洗法与粘胶织品相同。

二、洗涤毛料服装的不同方法

1. 干洗：

准备好干洗剂和优质汽油适量，大、小毛刷各把一把，干净毛巾两条，小喷壶一个；将待洗毛料衣服在阳光下晒 30 分钟，取下平铺在干净的桌子或木板上；

先用大毛刷刷去表面灰尘，然后用小毛刷蘸少量干洗剂，先依次将领口、袖口、前襟等较脏的地方刷几遍，再用大毛帽蘸干洗剂从上到下依次刷一遍，最后用干毛巾全部擦一遍，注意刷或擦时，不可用力太重太猛，以免损伤和磨损毛料的颜色；

衣服洗净后，挂到通风处吹干，然后再熨烫。注意干洗时，应严禁烟火，以防引起火灾。

2. 水洗

由于一般毛料服装的外衣料与衬布缩水的比例不一样，洗涤后易走样，因此，水洗前应先将易走样的地方用线固定好；

水温应适宜。水温太高，会破坏衣料的强力，一般以 40℃ 左右为宜；

应选择适当的洗涤剂。洗涤剂的碱性太强，会降低衣料的强力，甚至会使其分解液化，因此，宜选用中性洗衣粉或碱性弱的肥皂或合成洗涤剂；

洗涤时，先将洗衣粉或肥皂用 40℃ 左右的温水溶解。用冷水将所洗衣服泡 15 分钟，然后用软毛刷蘸上溶化了的洗涤

液轻轻刷洗衣服，脏的较重的地方重点刷洗。然后再放入盆中用手大把揉搓，切不可用力猛搓；

洗净后用温水漂洗数次，最后放入加有少许醋的清水中漂洗一下，以中和洗涤剂中的碱，然后压挤水分，切勿用力拧干；用衣架将衣服挂在阴凉通风处，晾至半干时，取下熨烫，使之展平。

三、洗涤骆驼毛的技巧

用骆驼毛作棉衣的絮棉，穿着时松软舒适、保暖性好，而且有防潮去湿的功效，因此是一种优质絮棉料。

一般从原产地买来（未经工厂洗炼处理）的驼毛都比较脏。因为驼毛是由多缩氨酸为主的角蛋白质组成的，其外表覆盖着一层鳞片，油性足，沾结性较强，含灰砂杂质较多，而且还有一股浓烈的臊味。这种原产驼毛须经洗涤处理后才能使用。

洗涤驼毛时切勿用滚烫的开水泡，否则会使毛绒失去光泽，正确的方法是，先将肥皂切成碎片，或者用软性洗衣粉加 50 左右的水化成溶液，把驼毛放入溶液内搅拌，或者像洗蔬菜那样，用手抖开毛绒，一边洗一边抖。

洗涤时如发现驼毛板结，应该马上将其撕开，用洗涤液洗干净后，再用清水反复漂洗，直至将洗涤剂冲洗干净为止，晾晒前个要用手揉搓，更不要用力拧绞，应将漂洗干净的驼毛从水里捞出来，抖散摊开，放在太阳底下晒干，贮藏时不要将驼毛包扎得过紧。以免结板。

如果棉衣中的驼毛絮料穿用日久需要洗涤，可以采用以

下办法。

预先缝制一只适当大小的纱布口袋。将驼毛装入口袋，然后放进洗涤剂液中充分翻动 15 分钟左右，再连袋一起用清水反复揉洗，直到洗涤剂的泡沫完全消除为止。由于驼毛耐酸不耐碱，洗涤时应选用中性皂片或高级洗衣粉，洗涤时水温应低于 40℃。过清后的驼毛，连同纱袋一起挤干，并马上将驼毛取出松散，翻晒，以免驼毛干后结块。为防止驼毛被风吹散，翻晒时上面可覆盖上块纱布。

四、洗衣不掉色的技巧

在洗衣服的时候，一些有色的衣服常常掉色，使衣服失去了原有的色彩，就会变得陈旧。怎样防止有色衣服不掉或者少掉色呢！

衣服掉色和染料性质、印染技术有关。一般染料大多数容易在水里（尤其是在肥皂水、碱水和热水里）溶解；潮湿状态下染料受阳光照射容易褪色；染料和衣料结合得不牢固的也容易掉色。根据以上这些特点，如果在洗有色衣服时，就不要用肥皂和热水泡后再用洗衣板搓洗或用刷子刷洗。为使衣服不掉色，一是洗得要勤要轻；二是用肥皂和洗衣料洗衣时，要事先在水里放些盐，然后用清水漂洗干净。

五、洗涤羊绒衫的技巧

羊绒衫是很常见的春秋装，好的羊毛衫价格不菲，因而要养成正确的洗涤方法以利保养。

1. 要选好洗涤剂

中高档洗涤剂均适于洗涤羊绒织物，不要使用碱性大的

洗涤剂。

2. 要严格掌握水温

一般洗涤液应在 30℃ 左右为宜，漂洗时切勿用开水。

3. 洗涤方法要得当

因羊绒织组松软，不能用搓板洗，所以要采取淋洗的方法，就是把冷水浸泡过的衣服放到洗涤液大盆里，双手大把握住羊绒衫肩部，提起放下，再提起主征，反复多次，使衣物上的污垢和尘土淋到洗涤液中，领子、袖口等重点部位，可用手轻轻揉搓，或用软毛子刷刷，用力不要过猛，

4. 漂洗

要用两次温水，一次冷水，不要用力淋洗，防止衣服走样变形。投洗后要放酸中和。将洗净的衣物放到 0.5% 冰醋酸水中浸泡五分钟，除去衣物内含碱性深液，使色泽鲜艳，又有固色。接着，把中和后的衣物放入甩干机内脱水，或先把衣服水争挤挤，再用两块干浴巾卷起轻轻挤拧。脱水后的羊绒衣，切勿在阳光下暴晒。

这些方法，也适用于洗涤人造毛衣、毛线衣、腈纶衫等。

六、拆洗毛衣的技巧

穿用多年的毛衣或其他毛织品，如果未曾拆洗过，因为接触摩擦的部位多年不变，越磨越细，便容易破损，需要拆洗翻织。

可以变换受磨损部位，延长使用期限；款式可常变换，有时代感；拆洗一次就可以除去一次污垢，更富有弹性。但是在洗涤时要注意不可使劲扭绞抻拉。

怎样洗毛线为宜呢？应该先在清水中浸泡片刻，再进行翻动，挤压，去掉一部分浮土。然后，在溶有少量洗涤剂的温水里翻动浸泡十几分钟。待污垢与毛线分离后，用清水冲洗几次，洗净后压去水分。最后，把毛线平摊在铺有毛巾被或海绵的平面上，直至晾干。这样，毛线既不会变形，又蓬松柔软。

七、如何去掉羽绒服白色皂圈

水洗羽绒服晾干后，面料上往往会出现许多白色的皂渍痕，十分难看，这是什么原因呢？

原来，洗羽绒服的皂液浓度是有规定的。一般情况下，以两脸盆水放入四至五汤匙肥皂粉为宜。过浓，投漂时皂液不易去掉。晾干后不仅会在表面出现皂痕，而且会因绒中含有一定肥皂粉而影响羽绒的蓬松度，大大降低其保暖性能。

为了防止羽绒服面料上出现皂渍痕，除恰当地掌握皂液浓度外，在第一次投漂时，可在清水中放入两小匙食醋，它可与羽绒服中残存的皂液起中和作用。投漂时，为了使羽绒服中的皂液充分溶解在清水中，必须用温水。

对洗后的羽绒服上出现的皂渍痕，可用干净棉丝蘸上工业酒精反复擦拭，最后再用热毛巾擦一擦，皂渍痕便可除去。

八、巧洗棉衣

如果棉有不太脏，可将其先在太阳下晒 2~3 小时，然后用木棍将衣内的灰尘拍出来，再用刷子将灰尘刷净。把刷净的棉衣铺在一块木板上，用开水冲一盆碱水或肥皂水洗涤液。待水温后，用刷子蘸洗涤液反复刷洗棉衣，然后换一盆清水，

用干净布蘸水把棉衣上的洗涤液擦净。水要勤换，总保持清亮，直到把棉衣表面擦净为止。

将擦后的棉衣挂起来晾干，快干时可用熨斗将其熨平，然后用木棍轻轻拍打棉衣，使棉花重新恢复松软状态。

如果棉衣太脏，可采用浸洗法。即将开水倒入盆内，放些碱面，溶化后再加些冷水，然后把棉衣整个浸入水中泡上2小时，取出后，再往棉衣上涂些肥皂，依次用刷子将衣上污垢刷净，再用清水漂洗干净。

然后，可趁湿用布将棉衣包起来，埋在草木灰里，一天一夜后，将其打开晒干。这样洗涤的棉衣不会板结和降低其保暖性。

九、洗帽子的技巧

1. 单帽

洗刷一般的单帽时，先找一个和帽子同样大小的东西（如小瓷盆等）把帽子套在上面洗刷，晾到半干时，再按原来的形状整理一下，就不会走样了。

2. 棉帽

洗刷棉帽时最好把帽子拆开，把棉花取出再洗，洗好后晾干、熨平，把棉花铺上，再按原来的样子缝好。

皮帽：皮帽子可用葱头切成片擦净。裘皮帽用布蘸汽油顺毛擦拭，可以收到良好的洗涤效果。

3. 毡帽

细毡帽上的污迹可用等量氨水和酒精的混合剂擦洗。先用一块绸布蘸这种混合剂，然后擦拭帽子。注意不能把帽子

弄得太湿，否则容易走形。最后用于毛巾擦，用刷子梳理后晾干。帽子上磨亮或磨破的地方，可用细砂纸稍擦一下，也可以撒上些盐，再用硬刷子刷，或用糖块擦，擦过后的帽子看上去如同新的一样。

4. 鹿皮帽

鹿皮帽子如果不太脏，用细盐擦洗，不过不能太频繁，否则鹿皮容易磨光。

洗涤绒围巾

新购围巾使用后一般不甚脏，只须将灰尘弹拍掉，装入放有干燥剂的塑料袋内存储。存放时切忌压在衣堆里，避免绒毛倒伏，使外观难看。正确的方法是用二只衣夹夹住塑料袋的沿口，挂在吊衣架上。

倘若是使用时间较长或沾污上油垢，面积小的可用局部洗涤法，洗后熨干用干净牙刷刷出毛茸，直至与周围绒面无明显差别为止。污垢一般浮在绒毛表面，较易洗净。污损面积大的就得全部清洗。

有人担心围巾洗涤后会走形变旧，对水洗有顾虑，其实洗涤要领掌握好，可免后顾之忧。先将围巾在冷水中浸5分钟，略挤干后速浸入35℃左右温水调制好的高效低泡洗涤剂溶液里，以沿围巾为适度。

10分钟后有重点地对污垢部位轻搓，再用清水漂净。如污损严重可重复2~3遍。将洗净围巾泡在柔软调理剂溶液中后提出，以保持围巾干后的柔软度。围巾要现泡现洗现晾干，避免长时间浸泡造成褪色、混色、色花和色差现象，使围巾变得外观陈旧。

另有一种干洗法：用汽油擦净污迹油垢，再拍拂尘埃，重复多次后再收藏，可使已用旧的围巾焕然一新。

十、洗熨领带的技巧

目前，穿西装的人越来越多，一般般讲究穿西装时应系领带。那么领带弄脏以后怎样洗熨呢？

制作领带的面料多数是用丝绸，也有用毛、凡尔丁、毛细派力司、人造丝的。领带的里衬一般是用细布衬或细麻衬。任何质料的领带只能干洗不能水洗，因为领带的面、里料不一样，下水后退色和缩水，失去原有花色的光泽和平挺。

干洗的洗涤原料为 120 号以上的溶剂汽油。先把领带放到汽油中浸泡，用手轻轻揉洗领带的脏处，揉洗后用清水上下淋洗干净，然后用手轻轻拧一下，用衣架挂起，待汽油挥发完，可检查一下是否还有污迹，如有的话，可把领带放到铺布的桌上，用软毛刷蘸湿水轻轻顺丝刷，然后上面喷些清水，喷得要均匀，防止起水渍，再用白色干毛巾蘸干便可熨烫了。

熨烫领带时用手把里衬铺平，可用熨斗明熨（即不垫湿布）但要用低中温度，熨烫速度要快，防止熨黄或出现“极光”，熨毛料领带时应加垫白布，喷水后再熨烫。

第二节 服装的熨烫技巧

一、掌握熨烫三要素

1. 一定的温度条件

熨烫是热定形，就离不开温度。要把上衣烫得平，裤子烫出线，一定的温度是十分必要的前提。每种纤维都

有其一定的熔点，当熨烫温度超过一定温计时，纤维不是熔化就是炭化。所以同一种纤维制成的服装，厚的，熨烫温度可适当高一些；而薄的，温度可适当低一些。

还要注意，由于织物种类不同，对温度的要求也不一样，下面列几种常见面料的熨烫方法。

纯棉、涤棉、全毛织物，熨斗温度以 $140^{\circ}\sim 160^{\circ}\text{C}$ 为宜，水滴在熨斗上，发出“吱~”的声音，水滴迅速成为滚动的水珠。

粗纺厚呢（全毛）织物以及卡其、劳动布、熨斗温度约 $160\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，水滴在熨斗上，发出“扑吱”的声音，水滴变为水珠迅速流去，熨斗表面很少存留水珠。

亚麻织物，熨斗温度约 $180^{\circ}\sim 200^{\circ}\text{C}$ ，水滴在熨斗上，有短促的“扑吱”声音，水滴迅速散开，直接蒸发成水汽，熨斗底面完全不沾湿。

真丝、睛纶织物、精纺毛织薄料，熨斗温度以 $100^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$ 为宜。水滴在熨斗上，发出“吱~吱~”的声音，水滴散开，周围起小的水泡。

化学纤维的耐热性一般都比较差，熨烫时要根据各种纤维的耐热性能，掌握适宜的熨烫温度以免损坏织品。因为各种化学纤维所能承受的最高温度是有差异的，所以在熨烫前首先应弄清织品所用的纤维种类，以便掌握适宜的熨烫温度。粘胶纤维织品熨烫温度在 $120\sim 160$ 。

锦纶纤维织品熨烫温度在 $120\sim 140$ ，涤纶纤维织品在 $140\sim 160$ ，睛纶纤维织品在 $130\sim 140$ ，维纶纤维织品在 $120\sim 130$ ，丙纶纤维织品在 $90\sim 100$ 。氯纶纤维织品不宜

熨烫。

两种纤维以上的混纺织品中，例如粘胶纤维和锦纶纤维混纺织品，熨烫温度应控制在耐热性能比较差的锦纶。上面所说的各种化学纤维的熨烫温度是在不加垫布、不喷水的情况下的熨烫温度。如熨烫时加垫布、喷上水，或者织品较厚，熨烫温度应稍加提高一些。

2. 适当的含水

熨烫时，要在服装上喷洒点水或垫上一层湿布。对衣服的用水给湿程度取决于衣料的纤维成分和厚薄程度。一般薄型棉、麻、真丝绸、人造丝、合纤服装，都可以在熨烫前喷水或洒水，等 30 秒后，水点化匀了即熨烫。而厚型的呢绒、涤纶、锦纶、晴纶等服装，熨烫时给湿量就要略多一些。

3. 适当的压力

熨斗施加一定方向的压力，就能迫使纤维进一步伸展或折叠成所需要的形状，使纤维分子在一定的方向移动。一旦温度下降，纤维分子就新的位置上固定下来，不再移动，从而完成了服装的热定形。

施加压力的大小取决于服装的纤维类型和其式样。例如，熨烫白色棉服装和上过浆的服装时，应用力磨压，以求熨烫出亮光来，显得挺括光洁。垫湿布熨烫厚服装时用力。在熨烫裤子的裤线、裙子的褶间、上衣的贴边、拼缝、前襟、袖线等处时，都要加重压力，迫使纤维定形。

当湿布烫干时，压力就要逐渐减轻，以免产生不正常的发亮的光。在用熨斗直接熨烫柞丝、人造棉、人造毛、灯芯绒和平绒等服装时，用力切忌太重，否则，会产生极光，影

响美观。在垫湿布熨烫长毛绒服装时，更不能用力过重，否则会使绒毛倒伏而有损外观。

二、各类服装的熨烫注意要点

1. 棉服装

喷水后用高温熨烫，深色服装宜烫反面。白色服装必要时可经漂白上浆再烫。

2. 亚麻服装

褶裥处不宜重压熨烫，以免致脆。

3. 真丝绸服装

熨烫前将服装拉平到原状，在半干状态时烫反面，烫正面需用衬布。要去除皱纹可覆盖湿布，并用熨斗压平。

4. 呢绒服装

宜在服装半干时从反面衬湿布烫，避免发生极光或烫焦。薄类服装宜用自动喷气调温电熨斗；原类服装用喷气、喷雾自动调湿电熨斗。

5. 涤纶服装

轻熨时，注意保持服装平整，深色服装宜烫反面。

6. 锦纶服装

一般不必熨烫，特别是白色服装多烫要发黄。熨烫时，要在服装后面衬湿衬布，用低温熨烫。

7. 睛纶服装

熨烫时宜衬湿布，熨烫温度不宜过高，时间不宜过久，以免收缩或出现极光。

8. 维纶服装

必须在服装晾干后熨烫，并垫干布，熨烫时不得带湿或喷水或覆湿布，以防产生收缩或水渍。熨烫温度切忌过高。

9. 丙纶、氯纶服装

纯丙纶、纯氯纶服装一般不宜熨烫。其混纺织物服装，必须低温，且垫湿布再熨烫，切忌直接用熨斗或烙铁在正面熨烫。

10. 粘胶或铜氨纤维服装

其粗厚服装像棉服装那样熨烫，松薄服装需在反面衬覆棉布或毛巾，用稍低温度熨烫反面。

11. 醋脂纤维服装

可在衣服稍带潮湿或晾干后反面轻烫，温度宜低。其短纤和针织服装宜边熨烫边整形。

三、补救衣服熨烫失误的技巧

烫衣时，常会因不慎将衣服烫黄或烫焦，影响美观。出现这种情况怎样补救呢？

1. 棉织物

棉织物烫黄时可马上撒些细盐，然后用手轻轻揉搓，再放在太阳底下晒一会儿，用清水洗净，焦痕即可减轻以至完全消失。

2. 纯棉制品

纯棉织品烫黄的焦痕，可用清水打湿焦痕，在上面洒些苏打粉，揉搓几下，再用 160℃ 温度的熨斗烫平，最后用清水洗净即可除去焦痕。如果还有顽固焦痕，可重复上述方法加以处理。

3. 毛呢、混纺呢等织品

毛呢、混纺呢等织品的烫黄焦痕，可迅速用干毛刷刷去焦痕表面已脆化的焦渣及浮毛，并在焦痕上洒些清水，然后用 180℃ 熨烫高温的熨斗熨烫，可消除焦痕。如果织物上还有焦痕，可反过面来再进行处理。这不会影响衣服穿着的寿命，只面注意平时少摩擦烫焦过的部位即可。

对于呢料，烫焦部位经刷洗后，会失去绒毛露出底纱。可是用手缝针轻轻摩托车挑无绒毛处，直至挑起新的绒毛。再垫上湿布，用熨斗顺着原织物绒毛的倒向熨烫数遍，即可复原。

华达呢烫黄焦痕的去除，应视其料子的颜色深浅而采取不同的处理方法，深色的，应同毛呢一样处理；浅色则在反面处理，并在烫焦的表面贴盖轻薄柔软的织物，如美丽绸、尼龙绸等。

第三节 服饰的日常保养

一、服饰保养的基本常识

通常来说衣服在存放前要洗刷干净、晾干，有条件的最好熨一次，以便杀虫灭菌。

人们常有一种误解，认为把衣服穿脏了才洗，可以保护衣服。其实不然。衣物中的纤维在受到外力作用时，要产生三种形变，即急弹形变、缓弹形变、永久形变。急弹形变在外力停止作用的瞬间就可完全恢复，对纤维没有损伤，而缓解形变和永久形变对纤维能够产生破坏，但缓弹形变经过一段时间可以回复，永久形变是在任何条件下也不能回复。

在衣服的实际使用中，由于人体不断运动，使织物中纤维不断受到力的作用，最后引起纤维疲劳而导致纤维破坏。这就是衣服穿久了以后，肘部、臀部、膝部产生形变的原因。遇到这种情况，人们通常是把衣服脱下来，放置一段时间，形变就可自动消除。实际上这个过程就是人为地给衣服创造了一个回复缓弹形变的环境。如果此时再辅以湿或热的作用，即洗涤，特别进热水洗涤，回复更快，效果也更好。

另外，衣服承受一般洗涤作用的强度还是绰绰有余的。但衣服穿得很久，弄得很脏，为去掉污染物不得不用力搓揉，这对衣服的破坏要大得多。

丝绸、毛皮、呢制品等各种衣物要分别存放。浅色、丝绸、化络等衣料最好用白纸包好再放入箱柜。

存放衣服的箱柜要清洁、干燥，衣服要摊凉后再放入箱柜中。箱柜四周和底部要衬好纸。放入的樟脑丸或樟脑精片要用白的薄纸包好，不要让衣服直接接触箱子和樟脑丸。素色丝绸和合成纤维织物切勿放樟脑丸。樟脑（萘）会损害织物牢度，甚至会把织物溶成小孔。其他质料的衣服也要晒过并凉透后再放樟脑丸，否则，衣物温度过高，会使樟脑丸熔化，损坏衣服。谈到放樟脑丸，要掌握以下知识。

人工合成的樟脑精，其效果和天然的樟脑一样。但它挥发出的气体比重略大于空气，因而，樟脑气体与空气混合后，都沉积在衣柜的下部，使得虫子有机可乘，驱而不走，灭而不净。

根据樟脑精的性能，家庭在使用时需科学地放置。

大衣柜、五斗橱、被橱等较大家具中，樟脑精可用双层

纱布包扎后，悬挂在四个顶角处。同时，有缝隙的家具应尽可能堵上，衣柜门以少开为佳，开启后也应快合。这样，使樟脑精气体由上到下源源不断地充满家具内部，蟑螂闻之，不死即逃。为保险起见，贵重衣服的衣架上也悬一小块樟脑精，更可万无一失。

木箱、皮箱、人造皮革等封闭性较好的置衣物的用具，在将衣服叠放整齐后，在衣服上部四角安放樟脑精即可。但衣箱也不可放置太满，以能较为灵活地合上箱盖为佳。一则使虫子无隙可乘，二则让樟脑精充分发挥其能。

过冬衣物在“梅季”前洗晒洁净，黄梅季过后再晾晒一次，以便去掉潮气，保持干燥。

毛皮服装要及时晾晒收藏，不要一直挂在衣橱及壁柜上，要保持干燥，切勿受潮受热。一般粗毛皮可以立春之后梅季之前将毛朝太阳晒2~4小时，待阴凉后抖掉灰尘，放入樟脑精块，用布包好，放进箱柜。细毛皮货则不宜直接暴晒，可在毛皮上盖一层白布，晒一、二小时，阴凉后再收藏。

毛线织物易遭虫蛀，要及时收藏，并放入用薄纸包好的樟脑丸。绢纺和纯化纤的毛线及其织物不要直接接触樟脑丸，最好用樟脑精块。毛线织物存入时不宜重压。

二、服装面料与服饰保养

服饰的保养方法以及穿着和存放时的注意事项，在很大程度上是取决于原料的性质。下文就谈谈常用面料的保养问题。

1. 棉麻服装的保养

棉麻是由纤维素大分子构成的，吸湿性又很好，在储存时主要防止霉烂，也就是防止霉菌微生物的繁殖。主要方法是保持织品洁净和干燥，特别在夏季多雨的季节注意检查，晾晒。

2. 毛织物服装的保养

毛料呢服以它美观大方的优点得到了人们的喜爱。但因为其表现粗糙，毛料易吸附灰尘。如果经常水洗，还会使呢服表面的羊毛脱落，而且费时费事。下面介绍一种“干洗”的方法，此法适用于麦尔登、大衣呢、制服呢、海力司、粗花呢等粗纺呢质服装。

首先，用干净的毛刷蘸上 120 号汽油，将呢服上的油迹擦拭干净，然后挂在院子里，用小木棍抽打，边抽打边用刷子将呢服上的灰尘扫去。如此重复多次，直到尘灰基本去净为止。

然后打一盆温水，找一块干净的毛巾放在水中浸透（做水布用）。将呢服平铺在案板上，将毛巾捞出，稍攥一下即可在呢服上，用熨在毛巾上来回熨烫，使呢服上的尘灰不断地被毛巾沾去。烫干的毛巾要随时在水中漂净再用。照此程序“干洗”，洗净一处，再“干洗”另一处，直到整件呢服都被洗干净。但在熨烫时需注意：

熨斗的温度可适当高些，熨斗不要直接接触呢料，以免起亮光；呢服上较脏的部位可多熨几遍；毛巾应不断在水中漂洗干净，水盆中的温水也要不断更新；呢服“干洗”后，可用衣架挂起来，待水分充分晾干再穿用。

毛料呢服易潮湿生霉。因羊毛中含有油脂和蛋白质。还

易被虫蛀、鼠蛟。在保管中应注意以下几点。

最好不要折叠，应挂在衣架上存放在箱柜里，以免穿着时出现褶皱。

存放服装的箱柜要保持清洁、干燥，温度最好保持在 25 以下，相对湿度在 60% 以下为宜，同时要放入樟脑球，以免受潮生霉或生虫。存放的服装要遮光，避免阳光直射，以防褪色。另外应经常拿出晾晒（不要暴晒），拍打尘灰、去潮湿。晒过后要凉透再放入箱柜。

穿过的服装因换季，需储存时，要洗干净，以免因汗渍、尘灰导致发霉或生虫。

3. 丝绸服装的保养

保养好丝绸类服装的基础是精心穿用。丝绸的强力较高，加上蚕丝外面丝胶保护，所以耐磨性较好。但因丝绸的纤维过细，应忌硬伤，凡与粗糙、带毛刺的物质接触，往往会使丝绸“跳丝”造成损伤。也不要再席子、藤椅、木板等粗糙物上睡觉。以免造成不必要的破损或并丝。

碱对丝绸的破坏力较大，穿丝绸夏装一定要避免与含碱的物质接触。同时，丝绸受盐的影响也比较大。人体汗水中的盐份可使浅色丝绸夏装泛黄赤色的斑点，所以穿丝绸夏装应注意经常洗涤，保持其表面的清洁。

洗涤丝绸夏装最好选用中性皂片或高档洗涤剂。可用热水先溶化皂液，放凉后将丝绸夏装浸透。用手大把搓揉，不能用搓板搓，更要避免拧绞。洗后将皂液投净，不然易发花。洗涤深色丝绸夏装只能在净水中反复投漂，不能使用皂片及其他洗涤剂，以免出现皂渍、泛白现象。

洗涤颜色鲜艳的丝绸夏装时,为避免掉色,可放少许盐。因丝绸在阳光的紫外线作用下易脆化,加之丝绸的色泽牢度较差,故洗完不能置于阳光不暴晒,应挂在通风处阴干。

丝绸夏装在凉到八成干时,以白布覆盖衣面,用熨斗熨烫,温度不可高于 130℃,否则丝绸会受损伤,熨时不必喷水,以免出现水渍痕。

蚕丝是一种蛋白质纤维,具有较强的吸湿性,当环境比较潮湿时,一些霉菌和细菌容易在织物上生长繁殖。收藏时,首先应把衣服洗净,最好熨烫一遍,可以起到杀菌灭虫的作用。衣柜衣箱要保持清洁、干净、干燥。

丝绸衣服质地较薄、柔软、怕压,可放到衣服堆的上面,浅色的丝绸衣服最好用细白布后存放,以防风渍黄渍。如前面所介绍的,丝绸类服装不宜放卫生球,否则白色会泛黄。柞蚕丝不宜与桑蚕丝放在一起,因前者会使后者变色。

4. 化纤服装的保养

粘胶纤维服装耐磨性差、易起毛、变形,因此穿着时或洗涤时都要少搓、少拧。不要长时间悬挂,以免伸长变形。收藏时洗净、晾干,防止高湿、高温环境。

合纤服装除腈纶和维纶外,一般不宜在日光下久晒,否则易老化,变硬、变脆、强度下降。收藏时洗净、晾干,不要放卫生球或樟脑片。如混纺中有毛则放少量樟脑片用纸包好,不要让樟脑与服装直接接触。对于常用的腈纶和维纶价物,应掌握如下方法。

腈纶。洗涤时用皂液或洗衣粉溶在温水中,将衣物浸透,轻轻揉搓。厚织品可用软刷子轻刷后用清水漂洗,轻轻

拧去水分，晾在通风处阴干，切勿在日光中暴晒。

熨烫时应在衣服上衬一块潮布，温度掌握在 150 以下为宜，温度过高易泛色。

由于这类织品不怕虫蛀，收藏时不必放置樟脑丸，但应保持干净和干燥，以免粘胶纤维出现部分霉斑。

维纶。洗涤方法同棉织品一样，但不要用碱性太重的肥皂和太热的水洗，也不要过分用力，以免纤维收缩、变硬和起毛球。

熨烫必须在织品干燥时进行，也不要喷水（潮湿时熨烫容易使其收缩），并垫上一块平布，温度不宜超过 110 。

维纶织品不宜高温焙烘，否则容易使织品发硬、焦黄，甚至脆化。

这类纺织品不怕虫蛀，亦不易受霉菌侵蚀，收藏前只要将织品洗干净，保持清洁干燥即可。

5. 羽绒服装的保养

羽绒服装在穿着时防止勾扯和摩擦，造成破洞，也不宜与强酸、强碱物质接触。收藏时洗净、晾干，避免重压，具体地说就是要做到如下几点。

防潮勤晒。在冬天，羽绒制品应每隔 3~5 天在阳光下晒一次，晒时可用木棍轻轻拍打一番，以去潮增软，延长使用寿命。

谨防硬伤。羽绒制品面料一般都极怕钉子、小刀等利器刮伤，这样会造成内中羽绒飞散，既有碍洗涤，也会使羽绒制品报废，穿用时应格外精心。另外，也要防止烟头、明火将其烧坏。

细心收藏。收藏前的羽绒服，一定要洗净、晾干，以防发霉生虫。羽绒制品金属扣及拉锁上应薄涂一层蜡脂，以免生锈。收藏中可将其放入大容量塑料袋中再入箱，箱子里不要放置樟脑丸等。

要保养好羽绒制品，还必须做好防虫工作。羽绒是以鹅毛、鸭毛为原料，经高温消毒、水洗脱脂、分毛除灰等多道工序加工而成的。产品要求脱净脂肪，清除尘埃，干燥蓬松，尤腥臭味，含水量不超过百分之一。用质量好的正宗的羽绒制做被胎、滑雪衫、枕垫等，一般是不易被虫蚀的。

羽绒里面之所以会出现蛀虫，一是在加工中没有经过严格的水洗、消毒、除灰尘，使鹅鸭毛上附着虫卵等，在适宜的温度和湿度下，油脂氧化、虫卵孵化，羽绒中的蛋白质部分被分解而被虫啃食。二是羽绒制品沾上油污后没有洗净就收藏，或存放的箱柜不清洁和有缝隙。让蟑螂等虫侵入了。要防止羽绒制品被至蚀，应从以下几方面注意。

在选购羽绒制品时，要看外观质量，用鼻闻有无异味、臭味；用手掌拍后是否蓬松在穿着过程中，切忌雨淋和受潮，杜绝害虫孵化、繁殖的条件；保管时，收藏前一定要洗刷干净。

注意保持干燥。黄梅季节要勤观察，天晴时放在阳光下翻晒二三次，凉透后放上干燥剂和樟脑丸（要用纸包好）等防虫剂，然后用塑料袋密封，以免潮气进入；羽绒制品最好放在其他衣物的上层，不要长期压在底

6. 裘皮服装的保养

裘皮服装是冬季女士高档服饰之一，穿着后显得雍容华

贵。由于裘皮大衣都是由貂、狐、鼠、羊、狍、狸等动物皮毛制作而成，故价格昂贵，穿用时更要注意科学保养。

首先，穿着裘皮大衣要尽量保持清洁，雪天雨天不宜穿着。若无意中使皮毛沾湿或弄污，一定要及时处理，用干布把水擦去，再置于干燥通风处晾干。若通常情况下衣物上沾有尘土和污物，要及时掸去，用热毛巾将污物顺毛的方向擦净，避免使皮毛受到污染。

其次，裘皮大衣在收藏之前，要先晾晒一下，晒 2~3 小时即可，待余热散尽后再行收藏。晾晒时特别要注意皮毛不宜在阳光下直射，最好遮盖一层布，以保证皮毛的光泽，否则，在阳光下暴晒易使皮板变硬老化，失去皮质的弹性。裘皮服装特别是细毛类和名贵毛皮穿着时应避免摩擦、沾污和雨淋，受潮后会因脱鞣变性造成脱毛。

在收藏裘皮大衣之前，先掸去表面灰尘，再在衣服里面放上用纸包好的樟脑球，叠放在干燥的衣柜中，不能用重物直接压放在衣物上。雨季前最好将衣物取出晾晒一下，通通风，散散潮气，防止发霉和虫蛀。

裘皮大衣在穿用和收藏过程中，最怕的是受潮，特别是皮毛的皮板遇水后，易霉、易烂、易掉毛，最轻的影响也会使皮板硬化。无论是高档还是中低档动物皮毛都应特别注意这一点。

当皮毛一旦沾水或受潮后，一定不要用火烤或用熨斗烫，以免皮板收缩、硬化，甚至出现龟裂。要将衣物放在干燥处风干，再用刷子将绒毛刷顺，这样就可以恢复裘皮服装原来的样子了。

如果裘皮大衣已经走硝变硬，裘皮可用芒硝（又名元明粉）250 克、食盐 250 克、加冷水 3000 毫升，化开制成溶液。把裘皮皮板向上平铺在案板上，先喷洒冷水，使皮板湿润，然后用刷子蘸上述配好的溶液，在皮板上均匀地涂刷，刷好静置 2~3 小时，再进行第二次涂刷，如此重复 3~5 次，直至溶液浸透皮板为止。晾干以后，再均匀揉搓，皮板就会变得柔软而富有弹性。

7. 皮革服装的保养

适当少放入包好的卫生球。注意防潮防霉，受潮后要及时晾晒。

皮革服装沾上了油污，不要用水或汽油擦拭；因为水能使皮革变硬，汽油能使皮革中所含油份挥发而于裂，最好用绒布块或软毛刷轻轻擦拭污物，擦干净后，涂少许凡士林，再用软布揩擦即可光洁。

皮革服装穿着年久后，皮面起泡，皮硝，可用米粉 50 克，皮硝 10 克，细盐 2.5 克，加少许水搅拌成粘糊状，涂在反硝处揉搓，即可恢复原状。如果皮革服装表面有干裂现象，可用石蜡或鸟蛋清嵌在缝隙中，再用温熨斗熨平，皮革服装一般在穿着 1~2 年后，去洗染店光一次，能使其既美观如新，又经久耐用。

皮装在穿着时注意不要与锐利、粗糙物接触，防止割破或擦伤。不宜在雨雪天穿着，防止受潮后强度下降。皮装只能在通风阴凉处晾晒，不可在日光下曝晒，否则会因失水而使其柔软性、弹性下降。收藏时不宜折叠，以免折皱，应用衣架悬挂在柜橱内，以便始终能保持挺括。存放时，不要与

其他皮件、皮物紧贴，以防粘牢。

三、常用服饰保养技巧举例

1. 正确保养棉毛衫、裤

穿着棉花衫、裤，尺寸应较体形稍微肥大，穿起来舒适，肘部和膝部也不易磨破，但过于肥大就不暖和了。

棉毛衫裤不宜反穿，以免损伤绒毛或使绒毛硬结，降低保暖性能。也不要贴肉穿着，以免沾上汗液、皮脂而变得僵硬。装有罗纹领口、袖口的，穿脱时不要用力拉扯罗纹部分，以免领口袖口松弛，影响保暖。

除本色棉毛衫裤外，大都是用直接染料染色，因此要用冷水或不烫手的温水洗涤；洗时不要把不同色的放在一起，随浸随洗；擦上肥皂后不可长时间浸泡，以防严重落色。

棉毛衫裤以手洗为宜，质地较厚的品种可用搓板轻搓，不能用力过猛。洗净后依直纹绞干，趁湿理好。罗纹口部位用手捏住，直向轻拉一下，切忌横拉。晾晒时反面朝外，晾在温暖干燥的地方，不要受日光曝晒。

2. 正确保养汗衫、背心

穿着汗衫背心时要勤换勤洗，洗涤时千万不能用板刷，揉搓不要横向，拧绞不能太干。晾晒时沿着直丝缕自然垂直，切忌横着晾晒。新买来的汗衫，如领头上有商标，最好拆去，以免因它的缩水率比汗衫大而造成洗涤后高低不平。

人造丝汗衫在湿态情况下牢度要降低一半，所以洗涤时不要猛搓猛擦，更不能拧绞，浸在水中的时间也不要过长。洗后不要在阳光下暴晒，以免泛黄或变色。出汗后，不能隔

着它搔痒，也不能穿着睡觉，以免摩擦起毛而影响牢度。发现汗衫背心上有破洞要立即修补。

3. 如何防止白色衣物发黄

肥皂溶于水后，部分肥皂发生分解，水解产生的钠离子在硬水中将被钙镁离子所置换，变成不溶于水的钙皂和镁皂。这些不溶性物质附着在被洗的织物纤维上，经过日晒，就会使白色衣服发黄，带色的衣服失去光泽。

防止出现这种情况的办法是，用肥皂洗过的衣服要多漂洗几次，以除掉钙盐和镁盐，此外，将硬水煮沸或在洗涤前在水中放入少许纯碱，使水软化，减少钠离子的置换反应，从而减少衣服上的附着物。白衬衣也就不会发黄了。

4. 正确保养毛衫、腈纶衫

毛衫是指由动物纤维织成的衣服，如羊毛衫、兔毛衫、驼毛衫等。

毛衫（包括和羊毛混纺的产品）弹性强，选购时宜小不宜大，不穿时必须洗干净，晾干后放入箱内，并放入樟脑片。羊毛等遇碱容易腐蚀，洗时要选择中性洗涤剂，如香皂、合成洗衣粉等。洗好的衣衫不要拧绞，先平摊在干净的干毛巾或被单上，按原来的大小式样放平，上面再用于布盖住，使吸干水分，再放到阴处晾干。晾时仍须平摊在竹榻或席子上，不要用衣架或挂在竹竿上晒，以免变形和褪色。

腈纶衫指化学纤维组成的衣服，也称人造毛。腈纶衫易于横向变形，选购时不宜过大，洗涤可用一般洗涤剂，以温水溶解后，将衣衫浸入半小时左右即可用手轻轻揉洗，清水过净、为了防止变形褪色，不可拧绞、暴晒，晾干方法与羊

毛衫相同，放入衣箱时不要受重压。

5. 给服装、皮鞋去皱

衣服、鞋子穿久了，易起皱，影响美观，针对不同服饰，可试试如下方法。

皮革服装。可用低温熨斗轻轻烫平。在熨烫时，用包装油纸垫在衣服上，不停地移动熨使纹展散、消失。

涤纶、丝绸、的确良服装。可放入温水中，然后放入少许醋（1件衣衫以25克为宜）和几滴大蒜汁（将大蒜捣料用茶水泡取）待1~2小时之后，抖去水晾干即可。待1~2小时之后，抖去水晾干即可。

腈纶服装。只要将衣服展平，用稍热点的水浸泡一下。然后取出稍稍用力拉平，较轻的皱折即会平展。

塑料雨衣。可将其放在70℃的热水中浸3分钟，然后在桌面上展平即可去皱。

衬衫领。衬衫穿过几次，领子即打皱变软，可在洗净的衬衫领子后面均匀地涂上无色透明胶水，使其湿透，待1小时后，用电熨斗熨平即可。

领带。将领带发生皱折面拉紧卷在干净的酒瓶上面，隔1天，皱折即可消除。

皮鞋。表面出现了较小的皱纹，可先用于净布或刷子清除皱纹内的灰尘，然后涂上少许蛋清，待干后，再涂鞋油，如果皮鞋皱裂较深、较大，可将石蜡填在皱裂处，用熨斗烫平。再涂鞋油保养皮鞋的技巧

新买来的皮鞋，若在穿用之前擦上一层鞋油，就能使其长久保持光洁，而且以后一擦就亮。这是因为新皮鞋的表面

充满了毛细孔，先用鞋油擦一下，将其填满，以后擦起来就省力多了。

皮鞋的耐穿与否，跟擦油的次数大有关系，有人在穿新皮鞋时，就经常擦油，皮鞋一旧就不大擦油了。其实，旧皮鞋的鞋面已经起皱发裂，更需要多擦油。一般的皮鞋在每月擦上四、五次即可，这样既保持了鞋面的光洁，又保护了皮革，尤其是皮鞋浸水晾干以后，一定要擦鞋油。

擦油时，要用柔软的布和刷子，不要用粗糙的布和短毛的硬刷子；有折皱或易折皱的地方、要适当多擦些油，前尖和后跟可少擦些油。擦油后，要先用刷子刷一遍，稍停片刻，然后再用软布或棉花擦几遍。最好是第一天晚上涂上鞋油，第二天清晨再擦。这样能使鞋面既光亮又柔韧。这是因为鞋油中的松节油和石蜡等成分已充分被皮革吸收，起到了保护皮革的作用，一次擦油不要过多且要注意厚薄均匀，否则皮鞋会走样，皮面会发花。

皮鞋要经常保持清洁，不沾污泥；穿着走路时，不要快跑，更不要蹦跳，以免让尖锐锋利或坚硬的器物把皮鞋碰伤；平时还应注意尽量避免与酸、碱类等化学物质接触，以防损伤鞋面。

皮鞋的表面有了污垢，切不可用水或汽油擦拭。因为水能使皮革变硬。汽油能使皮革所含油分挥发而于裂，最好是先用软布或毛刷轻轻擦拭污垢后涂上一一点凡士林，再用软布反复擦揩，可以除去污垢。最后擦上鞋油，即可光亮如新。皮鞋若久搁不穿，皮革已发硬，可涂些凡士林、牛油等于皮革表面，能起到滋润的作用。

皮革的表面一般采用牲畜皮革。这类皮革由动物油脂和肉质纤维组成，具有一定的韧性和良好的透气性。但是，皮革纤维组织有无数毛细孔，遇水会膨胀、松软，容易使皮鞋变形。因此，决不能把皮鞋当雨鞋穿。如遇上雨，皮鞋被雨浸泡，要用软布揩擦干净，再控一次油，放在干燥通风处晾干，切忌在烈日下暴晒或在煤炉旁烘烤，否则皮鞋会受热收缩、发脆、于裂，缩短其寿命。汗脚穿皮鞋时，要加一副厚薄、大小适宜的鞋垫，避免鞋里面潮湿，产生异味。

不要总穿一双皮鞋，最好有几双轮换着穿。因为皮鞋（尤其是猪皮鞋）穿的时间长了会随脚型变型，轮换着穿，可以使略有变形的鞋面得到休息，从而慢慢还原，保持美观，耐穿。

皮革表面经过工业处理，具有一层面粒细致、色泽光亮的色膜。穿着时应尽量避免踢撞或硬性摩擦。如果皮面脱色了，可以到商店去买染皮药水，按照产品说明书的要求进行涂染，然后擦上鞋油，即可恢复原有的光泽。

收藏皮凉鞋的技巧

各种皮凉鞋的鞋面，除了合成革之外，一般都不能用湿布揩擦，更不能放在水中浸洗，否则容易擦去鞋面上的色光浆而影响美观。沾水过多，还会使皮质逐渐变硬，影响牢度。

对各种光面革的凉鞋，只要用于布或鞋刷揩刷干净后上些鞋油即可；对浅色皮面的凉鞋，可用软布蘸上同色或白色鞋油轻轻擦去；绒面革凉鞋的绒面因沾有油渍致使绒毛光秃，则可用细铁砂皮在污渍处轻轻摩擦，使绒毛竖立。

皮凉鞋鞋底如积有污泥，皮底的要用于刷子刷净；仿皮

底或橡胶底，则可用刷子蘸水洗干净。

收藏前应把鞋内的汗水潮气晾干，防止霉变。收藏时，最好在鞋头内塞上碎布，然后放在鞋盒内，可保持凉鞋的头型挺括不变形。

保养白皮鞋的技巧

要使皮鞋保持洁白，在穿着和保管时应该注意以下几点：

避免与酸、碱和盐类接触，以防损伤革面和产生黄色斑点；经常用白鞋粉和白色鞋油擦打鞋面，以保护革身；如果沾染污垢，切忌用水或肥皂洗刷以及用石灰水涂抹，免得革面局部泛黄；应该先以湿布擦抹，并用干布擦干，然后再搽一些白鞋粉，最后用白色鞋油擦打光亮；受潮以后切忌暴晒，应该阴干，然后擦鞋油；不要放在潮湿和温度高的地方，以防发霉。

保养靴子的技巧

新买的靴子在穿用前先打上几层透明鞋油，这样可以保护靴子。在坏天气穿用过的靴子，则应在它表面干了以后重新打上鞋油。

如果靴子湿透了，应尽可能将其弄干，然后塞进干净的碎布、毛巾，使它在温暖的地方晾干；切忌告近热源。

如果靴子上沾有盐水，必须立即冲洗干净。否则，发邓使最结实的靴子也会毁掉。如果去掉盐渍，可用白蜡加水兑成的溶液擦洗靴子（比例为 1：0.25），然后再用清水冲洗。

收藏前刷洗干净，里面塞上些板纸，阴干，上没一后再存放。

保存袜子的技巧

人们通常选穿的袜子有两种,即弹力尼龙袜和锦纶丝袜。

在选购袜子时,一定要注意脚码大体相符,太大了袜子容易滑移;大小了过于绷紧脚趾甲,容易刺破丝线。一般地,弹力尼龙袜以拉长后比脚稍微大一点,而收缩后比脚稍小一点为宜。

平时要保持鞋子内层的平整,特别是钉过鞋掌的鞋子内,常有钉头露出,最容易使袜子勾丝,最好能垫上大小、厚薄适宜的鞋垫。脚趾甲过长过大或脚掌皮肤粗糙,也是袜子要抽丝的常见原因,应该经常修剪。穿用时应将袜口翻卷到袜跟部位,再套到脚头上,慢慢地向上边套边放,这样可以防止勾破袜子,对落入鞋内的石子、煤渣之类的硬东西要及时取出,平时还要防止溅上火星。

袜子要勤换勤洗,换了就要尽快洗,如果积久不洗,会被腐蚀烂掉。在洗涤袜子时,切不可用力揉搓和放在硬板上搓刷,以防止袜子在强烈摩擦后使袜丝滑出或断丝;洗涤袜子的水温不宜超过 40℃,否则袜子在受热后会发生较大的收缩,使袜底变小,甚至还会使袜子硬化、变质。为了保持袜子的原有光泽,最好不要用含碱过多的肥皂,只要用手轻轻搓洗后,立即用清水冲净,放在阴凉通风处阴干,不能暴晒,更不能用火烘烤。一袜子存放时,不要与樟脑丸放在一起,否则会使袜子的橡胶口溶化破裂。

四、如何收藏冬装皮草的保养诀窍

拥有一件皮草是无数时尚女子的梦想,而在环保意识高涨的今天,皮草的数量渐减也日益珍贵。所以如果已拥有的

话，更需要小心保养，若保养得宜，一件可以穿上十数载，亦非常有其价值。

防湿热

皮草的大敌是阳光和湿气。所以在放置皮草时，要避免阳光直射，及闷热潮湿的地方。最好能保持室温在 15 度，及放置防潮管。

挂得有法

应用有肩垫的衣架来挂皮草，不要用钢丝衣架，以免皮草破损或变形。

呼吸良好

人要呼吸，皮草也是一样。在储存皮草时，要确保透气度高，不要用塑胶袋，有需要时可以用宽大的布衣袋套著皮草，隔开灰尘。

避开化学品

穿皮草时，尽量不要喷香水或发胶，因为这些产品的化学物质含有酒精成份，会使皮草变干。

严禁改装

不要自行尝试 DIY，在皮草上钉缝任何饰物，否则很容易将皮草勾穿。

意外处理

如果不小心弄湿皮草，不要意图用吹风机吹干，因为皮草不能遇热，只需将湿了的皮草挂在干爽的地方，让它自然风干就可以了。

毛线衣物：放入冷水中浸泡半小时，再用手大把轻揉，水温以 40 到 50 为宜。洗净后再用温水洗一遍，挤去水分。另倒半盆冷水兑少量食用白醋，再清洗，使之与洗衣粉残液的碱性中和，最后刷洗即可。

羊毛衫：羊毛衫在溶有洗涤剂的温水中浸泡 30 分钟，然后用手反复挤压 3~5 分钟，再漂洗，洗后挤干水分，用毛巾包好，平放在桌上。洗涤剂选用中性，最好是羊毛衫专用洗涤剂，可保持羊毛衫特有的光泽和柔软度。

羽绒服：可将衣服平放在桌子上，用刷子蘸取洗涤液，轻轻揉搓，水温以 30 为宜。洗后用清水冲洗干净，再用干毛巾压出水分。

皮夹克：皮夹克在收藏前须清洗干净。处理方法是：先用温水将污垢处擦洗一遍，然后用肥皂水轻轻刷洗，再用清水擦洗干净，放在阴凉处吹干后，涂少量植物油。最后用衣架把皮夹克挂起来，避免出褶，切忌在阳光下曝晒。皮夹克如果发霉，可用干净布擦掉霉斑，然后涂上夹克油。皮夹克和其他皮革制品一样极易吸潮，如果存放环境湿度过大，它的含水量就会增加，致使皮面发生霉变。但受日晒或烘烤又会因失去皮革本身的水分而减弱韧性，容易龟裂，影响穿着寿命。因此，最好是将皮夹克悬挂起来。

呢料衣服：最好干洗。在干洗前先晒晒，轻拍上面的尘土，有污物的地方，蘸点汽油擦洗。

五、领带使用中的日常问题

1. 使用不当

佩带领带忌太长，盖过皮带扣；太短，高于皮带扣；太宽，矮子戴宽带；太窄，胖子戴窄带。

领带长短以领带尖到皮带扣为宜，宽窄以 10 厘米为宜，在 8.5~11 厘米之间，根据型体和身高而定。

2. 打结不标准

打结常出现下面的毛病：与衬衫领型不配，尖领打大扣，大八领打小扣，休闲领打标准扣；领带结不饱满，或打法有问题，或领带衬布有问题；领带结不在衬衫领中间。

领带应打出多种不同的扣来匹配不同的衬衫领子。

大八领衬衫应选用大卫扣或标准扣，选用瓶形领带，提花面料或毛料，加长加宽 10.2×148 厘米左右的尺码，打出与

之相匹配的大扣或长扣，适宜高大身材的人使用，让人感到大气、帅气、霸气。

中八领或方领衬衫是目前较流行的一种，配以温沙扣标准扣或小歪扣均可。常规领带 10×145 即可，版型瓶形或直形。

小尖领衬衫是前几年较为流行的一种，配单结、适合矮个子或员工配装领带。

休闲领衬衫最好是不打领带或配一条很少见的领带，打一个休闲结，适合文艺界人士或好心情游玩时使用。

3. 使用场合不当

店庆、大型聚会，忌戴黑色领带；参加葬礼、追悼会忌戴红色领带；上班场合忌戴超过上司品质的领带；谈判场合忌戴对方有反感颜色或图案的领带。

领带的颜色、款式要与场合气氛相匹配，与自己的身份相匹配，与对方喜好相匹配。

六、领带的保养与整理

领带是男子服装的主要配件，十分引人注目，如果系着脏的皱褶的领带，毕竟有失体面。所以不要长期用一条领带，以免领带结部分就会发黑、磨损，影响美观。

领带的面料主要是绸缎。由于绸缎有皱褶灰复力强、光滑、艳丽等优点，除每天替换外，在吃饭等场合要常注意看领带是否污损。如果脏了，要立刻用手帕蘸水擦净，再用挥发油擦拭。

领带因其料子的质地不同，洗涤方法也各不相同，有的

可用水洗法，有的则需干洗法。

1. 水洗法

混纺与合成纤维料子的领带可用水洗法。为使领带不变形，洗前应先在领带里放一层形状相同的硬纸，再喷水，并用蘸有清洁剂的刷子轻轻将污垢刷去，然后快速洗一次，最后用清水冲洗即可。领带晾晒前，先用干布压于其上吸收水份，再晾于阴凉通风处，切忌在阳光下暴晒。待领带充分干燥后，再拿出硬纸。

2. 干洗法

丝绸料子领带采用干洗法。干洗的洗涤原料为 120 号以上的溶剂汽油或者高纯度酒精。先将领带放在汽油或酒精里浸泡 10 分钟，然后用干净无刺的小棍，敲打脏处。如污迹面积大，可用手轻轻揉洗，洗后将领带放在干净的容器中，用清水上下反复淋洗干净，用衣架挂起。

待汽油或酒精挥发完后，检查一下，如仍有污迹，把领带放到铺布的桌子上，用软毛刷蘸湿水轻轻刷洗，然后，在上面喷些清水，喷得要均匀，如有水渍，再用白色毛巾轻轻吸干后便可熨烫了。

熨烫领带时，可先按其式样，用厚一点的纸剪一块衬板，插进领带正反面之间，然后用温熨斗熨。这样不致使领带反面的开缝痕迹显到正面，影响正面的平整美观。熨烫时，温度不宜过高，熨斗温度以 70 为佳。毛料领带应喷水，垫白布熨烫；丝绸领带可以明熨，熨烫速度宜快而均，以防止出现“极光”和“黄斑”。熨烫后，用衣架挂起来，再罩上一个塑料袋，以防灰尘。

领带用后不要随意丢放，可将领带拦腰垂挂于衣架中，以保持平挺。领带不要折叠，以免挺皱，影响外观。如果领带已有皱褶，可将其拉紧卷在于净的酒瓶上，隔一天皱褶即可消除。

领带不宜放在阳光下暴晒，否则会造成丝质泛黄，影响美观。领带长期不用，存放前最好将领带熨烫一次，以达到杀虫灭菌的目的。存放的保持干燥，不要放樟脑丸防蛀，最好用樟脑精块。在再次使用前，先晾一晾，然后再使用。

七、保养服饰品用的小工具

服装的美，是需要好好保养才能维持的。那些变形、起毛、起球、泛色脏污的服饰品即使原来的价格昂贵，也只好丢进垃圾堆里面去了。

有一些小的工具可以使保养服饰品的工作变得容易起来，现在就让我们从“头”看起吧。

如果有条件，帽子和假发最好能够放在模特头型上保存，或者有专门的盒子，如果都没有这样的条件，最少要做到悬挂，切记不可叠压在一起，那样对帽子和假发的损坏可能是不可恢复性的。

有些服装不会每次穿后就洗，那么穿好以后用适合面料特点的小刷子整体刷去灰尘，比较不容易脏，也不会污染别的服饰。刷的软硬根据面料的粗细和厚薄做调整，可以买成套的刷子，也可以用别的清洗用的刷子代替，不过这种刷子和清洁用的刷子相比，没有那么硬。

如果沾染的灰尘比较多，那就要特制的清洁用的滚刷了。

这种滚刷可以清洗重复使用，可以有效地将服装表面的浮尘扫去。

容易起毛和起球的服装是我们经常遇到的烦恼，其实专门用来去除毛球的工具还不少呢，有手工的，也有电动的。有的人甚至就用美容用的小剪刀，但是用剪刀比较不容易控制，还是买电动的更加保险一点，只要注意对表面的保护就可以了。

针织的服装容易变形，总是叠在一起也容易皱，所以专门用来保存针织服装的收纳盒是很有用的，针织的服饰品卷起来放在盒子里，不会有变形的问题。同样的盒子，因为大小的不同可以用来保养领带、围巾等物品。

鞋子的保养是所有服饰品保养里面，比较麻烦也比较经常地要做的。用到的工具也最多，有保持形状用的各种楦头（也有人用松软的纸塞在鞋子的头部代替）有上光上油用的刷子、海绵体、有抛光用的刷子和抛光布、有外出的时候用来保护的鞋袋，等等。

第六章 时令服饰文化

第一节 时装流行色

一、格子·条纹·碎点，不变的流行元素

从流行的角度来说，没有哪一种颜色能永远时尚，但是有些颜色和图案却可以在很长时间内占领一席之地甚至可以反反复复成为时尚。格子、条纹、碎点就是这样。这类服装或高贵华丽、或清雅大方，能够塑造出不同凡响的效果。不羈不倍。

1. 格子

普通、高雅、不俗的感觉，一种最为长时的表达方式，没有年代的区分，更没有年龄的界限，不论什么时候穿，即使不流行，也不落伍。

格子的大小适合的款式也有很大的区别，较大的适合于外套，如西服、休闲大衣，较小的适合于衬衣、西服等；大格子表现的是粗犷的风格，小格子自然是细腻的象征。从颜色的表达来看，色彩丰富、浓烈是年轻人的至爱；配色淡而雅则更适于成熟者穿着。

服饰搭配也是因人而异，灵活多变的。常见的有格子衬衣配纯色西裤或牛裤，尽显休闲风情格子色彩的选择体现于个人的喜欢，但也要注意效果，例如，淡色小格子西服，让成熟男人显得稳重、洒脱；不少年轻人也不用避嫌，把格子

应用于全身上下，大有浪漫风情。

休闲的穿法自然是小格子或大格子的裤装（或长或短因人而异）一单色、艳恤衫搭配、格子中楼、风衣等选择各类休闲裤衬托。

总之，格子的时尚感根本无法用一般的概念来描述，因为太多的形式和组合让人选择，不同的心情才是格子不同的表现，大、小、浓、淡全看个人的喜欢与品味。

2. 条纹

简单之极，纵横倾斜，表现手法更直接一些，除了与格子或多或少有些相似之外，随时都能诠释出“简单才是真流行”的个性化穿衣概念。主要代表作品有衬衣，上到制服，下至时装，也得到了大范围的推崇。条纹的优点在于能够修饰体型、扬长避短。

运动服上偶尔出现的一两条线条往往成为引人注目之处，可使运动服装打破沉闷，起到画龙点睛的作用。但在流行时尚中，我们更觉得那一身条纹西服充满了新鲜感。

条纹西服如此迅速地流行起来，说明男士们早已发现“简单”这一主题是流行的真谛。表现形式为黑或灰的基色，白色线条修饰，多被设计为西服或修身西服，男士显得温文尔雅，女士显得精干练达。

至于领带采用了条纹作修饰，就更为常见，传统的英美式领带就是斜条的，领带与西服配用，有曲同工之感。同时条纹图案的毛衫也正以迅雷不及掩耳之势占据着时尚，令人赏心悦目。

3. 碎点

最能表达喜悦的心情，多采用抢眼的艳色，款式多包括围巾、领带、T恤、衬衣、毛衫、裤装等。虽不会成为时尚的主流，但可以肯定，碎点是最好的配饰选择，也是“另类”的多选，只有碎点的图案才能彻底释放他们奔放的心情。

这个世界本身就是由最基本的点、线、面组成，格子、条纹、碎点是最基本的表现手法，在时尚中自然就成为持久不变的流行元素，不过一定要记得穿着打扮在于搭配和谐，别忘了选择最适合自己的。

二、图案服饰成新宠

条纹不论是极简、民俗、休闲还是奢华风格，我们都能找到条纹的影子，但无论哪个年代，都没有现在这般将条纹图案发挥到极致。或许是因为条纹本身具有拉长或丰满身材比例的修饰效果，而深受女人的喜爱。

仔细研究这些条纹设计，会发现一个有趣的现象：条纹就像个顽童，霸道地横冲直撞在各个品牌中，没有一定的规则可循。从手工彩绘的涂鸦线条、珠饰穿成的手提包、长条皮革拼贴的鞋款到红得发紫的时髦胸花，横的、竖的、斜的，甚至缠绕交织的，各式各样的奇思妙想，都被尽情地放在线条中，营造出活泼年轻的流行印象。

印花图案往往出现在雪纺、真丝等飘逸感、悬垂感极强的面料上，显得女人味十足。印花年年有，但今年终于有大不同：以往极为流行的小碎花图案退出历史舞台，转而出现大朵的、具象的印花。也许是受风靡的立体花卉的影响吧，藉由鲜艳缤纷的色彩而演绎的印花图案，散发出更迷人、热

辣的夏日风采。

几何图案这一季的几何图案就像一个大型超级市场，什么设计都有，特点是风格鲜明、视觉感强。不论是波普风格、菱形格、圆点纹、色块拼接，还是不同色阶渐变图案，都极具美感，而且带点 20 世纪 60 年代的复古情怀。仿佛一件件艺术品上身的同时，巧妙的图案搭配还起到了修饰体型的作用，难怪每个女人都如此热爱几何图案。

从来没有哪一季能让人放眼望去，满目晕眩。衣服如打翻的调色盘，任只爱素净色彩的人，也忍不住要买一件图案衣裳穿穿。但要记住，别被迷幻的图案一时迷惑而在搞不清是什么质地的情况下就掏空了腰包。图案服装除选用自然的物料如麻、棉或其他混合针织物外，还有大量轻柔及带光面或亚面的料子，如山东丝、绉布、薄纱等，用来制造轻巧飘逸的梦幻浪漫效果。

三、数字化时代的流行色——蓝

数字化时代使人们的生活节奏加快，世界也变得更加眼花缭乱。这对人们选择色彩会有影响吗？据美国一家研究市场流行色的公司说，快节奏消费者追求宁静和返璞归真，这会反映在市场的流行色上。

色彩销售集团最近公布的一份报告说，水作为平静的一种象征以及光线在水中反映出不同的色彩，对于新世纪的调色板具有很大的影响。根据今年早些时候来自世界各地的色彩设计师在芝加哥与会时作出的预测，与水关系最密切的蓝色，将成为下一个 10 年的国际流行色。浅灰和以水绿、淡紫

为主的淡色也会受到消费者的喜爱。

蓝色已开始流行市场，从蓝色的服装到蓝色的碟子，当然，新世纪的消费品也需要一些生动活泼的色彩，作为对蓝色和浅灰的补充，比如刺激性的桔黄色，红色和金棕色。

色彩销售集团的报告说，大众传播媒介和因特网加快了色彩流行的速度，一种色彩趋势从一个洲传播到另一个洲，在亚洲出现的一种新设计，第二天就可以在美国买到。

数字化技术本身也会对色彩带来影响。比如从灰色，褐灰色、黑色和纯白开发出来的颜色群，就是来自和用于技术的新色彩。新的颜色将用于技术设备的新材料和新型号。

四、裤装新时尚

裙子一直在女装中占有重要地位，但近些年却不完全是女性的至爱，时代感强的俏女孩早已看准了裤装来扮靓，背带裤就占领了几年的。

时下流行的背带裤有两种款式，一是直筒裤管，臀部腰身合体，宽腰加双背带，充分显示女性柔美线条；二是宽松休闲式，前面加胸门襟，背带较宽。

背带裤的面料以不起皱、下垂感强的亚麻、斜纹等布料为首选，休闲款式的薄型牛仔布料占有较大比例，色彩以黑、靛蓝、深红、深褐、灰、浅蓝等较多。穿着时一般都讲究色彩的对比，如黑色裤子配穿白色、米黄、浅紫色上衣，深褐色配黑色、红色、黄黑等色彩。色彩是服装的语言，强烈的对比更能衬托出背裤的诗意。

穿着背带裤特显清纯，而且可以带去一份休闲的心情，

但胖人穿却起来却不好看。

假如是个小巧玲珑的女孩，别担心动人的曲线无法展露，可以选择较紧身的小喇叭式中腰裤。如果比较前卫，上身可配魔术胸罩和短上衣，脚上穿高跟鞋，这样不但玲珑有致，且会让人觉得整个人高挑起来。上衣与裤子在颜色搭配上宜选择同色系的，此外可以搭配首饰吸引人的注意力，会让人忽略了下半身的实际长度，让人看起来身体修长。

身材比较高大的人要记住，小喇叭或直筒式的低腰裤是首选。小喇叭和直筒能让腿部显得修长，低腰裤则可以使腰部变窄。裤腿不要有打褶的装饰，而裤脚可以反褶 10 厘米左右，这样看起来便匀称和稍微娇小一点，且带有些古朴典雅的味道。

颜色以素色为主，上身可以穿件与裤子有一定对比色的上衣，能显出和谐而飘逸，洒脱大方。

如果担心自己比较胖，也不要着急，裤子也能带来瘦身的感觉。那就是选择高腰裤，这样可以拉长身材比例，使人立即苗条起来。裤管要避免流线型的裁剪，以免暴露赘肉。大直筒或中直筒最适合，它能遮掩多余的地方。上衣自然不能太长，或是用裤腰束起上衣，让高高的裤腰显现出来，让人觉得丰满不失魅力。

对于胖人，裤子就比裙子更适合。选择裤子时，质料是很重要的，要薄，还要有一定的垂坠性，加上深色的细条纹和合身的腿部，便有拉长了大腿的视觉感。另外还可以用口袋来作为装饰，口袋开口从裤头到侧边缝线处形成一条斜线，能让大腿看起来细长些。

中年女性，如果腹部脂肪比较多，可以选择合适的裤管来掩饰。难保没有。低腰小喇叭便能恢复柔美的线条。裤腰刚好挂在肚脐眼下方，露出点儿性感时尚，小腹的弧度就容易被视觉忽略了。而裤子的拉链最好选择在大腿两侧，这样可以避免拉链的厚度突出了小腹。

如果腰身比较瘦长，就会让人觉得腿部比较短，好像弱不禁风的样子，就不能穿长档的裤子，可选择直裆短的直筒裤，这样腿部就显得长些。把腰带系在略高于腰转线的部位，使人从视觉上提高腰围线，从而把腰的长度转移到腿上。

穿衣讲求搭配，与裤最重要的是鞋。直筒裤，那最好用短款的上衣与有跟的无后帮皮鞋或凉鞋想配，以呈现出绝妙的平衡感。如果穿的是紧身长裤，能将脚踝露出的短款最为时髦。

上装要以恰好合体为原则，这会使穿着者的轮廓更妩媚，而无袖上装会令手臂显得更修长。如果喜欢的是低腰长裤，上身最好穿宽式胸罩，外配与之相宜的典雅外套，通过变换外套的方法，即可形成不同的着装效果。

优雅时髦，具有成熟风韵的宽腿长裤，是许多女士喜欢的款式。如果选紧身无袖的V形领上装，便有极强的时代感。如果通过长与短、紧与松、浅色与深色强烈的反差，则效果更明显，较合谐生趣的服装美来说可谓别有一翻情趣。

五、正在走红的阔裤装

长裤套装是近几年最流行的职业女装，而今仍热头不减，只是款式有所变化，一向以纤瘦紧身式样为摩登的长裤今季

将由较宽松的西裤式样取代，阔裤装成为时尚。

流行的阔脚裤有着贴合腰臀的线条，从中腿处展开，到脚口一般有着寸许的卷边，它和流行的小小喇叭口管裤根本不同，膝部到小腿处并不是紧绷绷的，而十分宽松，这种裤型有着笔挺的裤线和流畅的造型，配上同样质料的西装上衣，是职业女性的首选，倍显精明干练的气质。

在面料选择上，流行的阔裤套一般亚光面料、羊毛与聚酯纤维及混纺面料、技术型复合面料为主缝制，具有挺括和悬垂感好的特性。

而阔裤最大特色在于典雅色泽，分为四大系列：其一是黑白灰啡色系，包括中灰、紫灰、本白、棕灰、闪黑；其二是咖啡暖调，包括黄棕、红棕、驼色、巧克力色等；其三是蓝绿色列，包括宝蓝、灰雀蓝、灰茶绿、深绿、浅橄榄色等；其四是酒红系列，包括有豆红、浅红、莲灰、醇酒红、深茄红等。这些或雅致或纯郁的色彩将职业女性优雅高贵的风范完美地表达。

阔裤套装虽是时尚的服饰，但是却是“择人”之装，具有中等身高以上的女性才可将潇洒飘逸的姿彩出来。否则会显得拖沓，而且这种裤型对上衣选择要求严格，最好是穿着体现女性特点的衣装。因为阔裤套装整体造型十分硬朗，要反衬女性之娇柔，穿出英姿飒爽之感。

西装式上衣外套不可以宽肥地套在身上，而应有明显的收腰线条，建议女性在挑选阔裤套装时，上衣选小一码紧身的型呈，方能显出曲线感，呈现迷人的女性风采，以调和过于硬朗的感觉。

配件方面，鞋是重要的细节，一是式样，二是色泽，都需要配合卷边阔腿裤。卷边阔腿裤是不可以配穿皮靴的，有绊带的皮鞋和休闲运动鞋也不恰恰相反当，一定要穿有跟的皮鞋，那种敞口式一脚踏的款式就十分得体。流行的鞋式是中高跟、块状跟有银色扣装饰的敞口皮鞋，配上卷边阔腿裤雅利落。

鞋的颜色，白色或浅米色、象牙色的阔步裤套装只适宜配白色或浅米色的皮鞋而必须配比裤色稍深的鞋色，最简单的选择是黑色皮鞋那种淡淡透着光泽感的银灰色套装与抛光的黑色皮最相宜。显得落落大方，不落俗套。

六、女性凉鞋显风情

夏季将到，纤巧的双脚已急欲迎接热烈的空气。常常逛街的女性，自然不会忘了搜索新上市的各款凉鞋。个性的女性又会在琳琅满目中挑选哪一款呢？

凉鞋市场上，许多新款凉鞋已经上市。以往的仿动物纹布、皱纹漆皮、刺绣布、塑胶布等材质依然露面，装饰扣、闪光塑胶片等可爱小装饰也赫然点缀上了鞋面，清新亮丽的色调更是让人赏心悦目，让人看一眼就忍不住想穿上试试。

近一两年流行的凉拖鞋，因为其简单、舒适、随意的特性而大受欢迎，这股风潮一直持续至今，而且有过之而无不及。淑女凉拖、卡通凉拖、牛仔凉拖、休闲凉拖、前卫凉拖、运动凉拖，各种风格自成派系，在设计中全都注入了新的流行元素，依然能受青睐。

最不能忽略的是深具女人味的“一”字鞋和“丁”字鞋，

这种性感的鞋型最能俘虏时尚女性的心。“一”字鞋和“丁”字鞋通过简洁之极的设计，不仅将凉快的感觉强调出来，更能让人体会出一种被释放的自由感，充满女人味。这种鞋型外观虽然简单，却能花样百出，鞋面只是一横条或一丁字，但是通过细节方面的处理，却传达出不同的风格：如格子图案、蟒纹图案、印花图案以及几何图案等。

在鞋跟的造型方面，从市面上的鞋子可以看出，今年的凉鞋更加趋向于流畅大线条，通过细长的高跟或幼跟来展现女士足部的纤细与柔美，设计十分体贴。

色彩方面，凉鞋在粉色调的基础上更增添了许多艳丽的色彩，如米色、蓝色、黄色、绿色等，成为时尚一族的心头好。而黑白、咖啡、金银等经典色则因其与服装的易配性及自身的纯粹性也依然走俏。

面料方面，舒适、耐磨、透气性好的皮革面料永远是经典，这一两年的主角是网面材料和软山羊皮，而麻、布以及鞋面装饰扣和点缀的小花朵等作为新元素担当起了配角。值得一提的是，网面面料由于其透气性强，将是今夏凉鞋流行的亮点。

款型方面，近一两年凉鞋的鞋面设计简洁又休闲。鞋跟的设计更加丰富，多为几何形状的组接，在以往看来不可思议的形状，在如今却纷纷“登堂入室”，成为最时尚的鞋子。休闲鞋依然以平底粗跟为流行主体，尖头细跟的凉鞋今季也依然流行。

七、光脚穿凉鞋

时下，即使是穿惯淑女装的女孩也会脱下长长短短的丝袜，光脚穿凉鞋，轻轻松松达夏天已成为众多女性共同的选择。光脚穿凉鞋，重要的不是美丽，而是爽快和那种自由舒适的感觉。

把脚步趾甲涂成自己心爱的粉红、深蓝或摩登的紫色，穿上一双色露趾的细带儿高跟凉鞋地，觉得美丽的不仅是脚步，而且还有一天的心情。女孩们不用再一天到晚抑怨长统丝袜、连裤袜或对对“密不透风”，不用时时担心丝袜可能会被钩破，感觉又回归到了自由自在的童年时代。

在雨天，穿上纯塑料质地的凉便鞋，不用担心羊皮鞋或小牛皮鞋会淋坏变形，不再有丝袜粘在脚上的湿湿涩涩的不适。光脚穿凉鞋，雨淋在脚上的感觉令人想起小时候在门前小溪中嬉戏或夏天雷雨过后“淌大水”的欢乐时光。

八、“透”与“露”的艺术

“透”与“露”，是服装中比较第三的话题，“透”与“露”，如果恰到好处，不仅展现出浓郁丰富的女人味，也表达出良好的服饰情趣和修养，而如果弄得不好，会适得其反。

露装，不论露的是哪一部分，都应该保持着装者和服装风俗格的和谐统一，使人与服装水乳交融、相得益彰。譬如成熟女性简洁的长裙，细细的两条肩带，露出大片的后背。但配合青春的肤质，活泼的风姿，发育完全的姣好身材，微露沟壑的胸部，但觉七分纯情三分亮丽，并无一点猥琐。

以前穿衣有一条原则叫——宁“露”勿“透”。有人认为，

在衣着上大大方方地通过“露”来展现女性优美的身材是件极为健康自然的事。而“透”展示的是女性私底下的个人情态和闺阁性感。它清晰透露出的暧昧和性暗示的服饰语言，是绝不可拿到公开场合来展示的，否则既不庄重也不礼貌，是女性日常及社交服饰中的大忌。基于这种观念，很容易理解为什么人们对大街上穿着三点式泳衣的女性不以为杵，而认为在这样的三点式上套上一层透明薄纱的打扮则十分离经叛道。如今，这种观点正在成为过去。

透明的衣装同格已成为一个美丽的时尚重点。薄如蝉翼、轻若晨雾的各类透明材质，把可贵的浪漫精神引领至灰色都市，通过对人体线条的诗意写真和令人印花装饰，从视觉上将人类的本原魅力副真凸现，为充满数字与机械的现实生活凭添几许柔曼清莹的亮调。

以往的透视装是属于舞台和异类的。而如今，就像时尚杂志封面模特儿酷酷的表情已如新发行的货币般蔓延开来一样，透视装业已由T字天桥、流行传媒的宠儿，成为都市街巷处处可见的亮点。或以层层叠叠的轻纱、蕾丝、绢纺柔柔裹缠肢体，一任衣袂飘飘，如晃动的花影般流泻甘美朦胧的柔情，或以一袭新颖有型的透明乳胶面料外套附身，就写在身边，让暑气大消。

透明装有很多种穿着法，可以是内衬丝麻、仿麻纱、轻缎等实地面料，外套雪纺纱、纱罗等透明面料的内实外虚型穿法，也可以是内穿网纱长裙衫外罩厚实短衫或开叉裙衫的内外实型，以及内外皆以透明或半透明布料进行层叠的内外型穿法。即使是直接将薄透以纱披于身上，只要穿着者气质

清纯飘逸，一样给人露而邪、媚而不妖的清新感觉。

透明装的流行寓示着现代的两性比以往更渴望更渴望自然、纯情、清灵、浪漫，也更愿意回到大自然的温柔。但穿衣的审慎性依然是存在的。

一般说来，透视装对衣着者身材的要求极高，近乎到了苛刻的地步。不过，对于身材欠佳的女而言，如果实在喜欢那份清幽靓丽、媚惑动人的透明效果，也不必压抑自己，可以尝试内实外虚型的着衣法，精心选择衬在里面的衣衫，然后外罩素色或碎花透明衣。也可尝试局部“透明”，比如内穿蕾丝衬衣外穿低领外套，让胸口、袖端露出一点点晶莹而俏皮的蕾丝和蕾丝下的雪肤，既优雅储蓄又充满甜美的况味。

清高的彩妆和透明的配饰可为一袭轻衣倩裳起到画龙点睛的效果。身着透明薄衫时，宜以纯色带有透明感的妆粉如浅棕、亮灰、茭白、粉紫等为脸面营造出轻淡柔蜜的剔透质感，并以带有珍珠光泽的散粉定妆。同时，可为自己挑选一两款水果糖色的透明配饰以及淡淡的果香调或绿茶香调香水，让清凉澄净的韵味渗透整个夏日。

“露”与“秀”交相辉映，露背成为新时尚，女人的背影，似一道风景，足以展现女人的万种风情。然而，生活中许多女人往往注重自己的正面形象，化妆对着镜子，审视身前的第一个细节，甚至出门的前一秒还不放心的照一下镜子，再细细检查；而对于自己的后身，往往因为看不到而忽视了。这差不多是所有女人的通病。

传统印象中，露背若不是与沙滩海浪有缘，便是出现于晚宴酒会中。而今时尚的潮水既然将露背装推向浪尖，自然

会有与这相衬的着装对象。

天生具有姣美背影的女人倒不在乎年龄差异，首先是双肩对称，没有因不良坐姿与背包习惯产生的斜肩现象；其次不应过分瘦削而使柱、肩胛骨嶙峋毕露；后背的皮肤需细腻均匀，光滑柔美。穿露背装有必要的装饰要求：比如发型以束发、盘发相宜，否则让一泻千里的披肩发白白遮蔽了好风光，岂不徒劳？

露背装也有庄谐分别：T恤背心类的适合花季少女；颇长礼服类的是成熟女性之选。由此，选择适合的内衣成为着装的基础条件，为使“天机”不外露，可穿用专为露背装设计的“低后围式”胸衣，而青春运动型的装束甚至可以考虑“一身轻”的胸贴等尝试。

穿着上敢于“透”与“露”，是一种勇气，而如何在“透”与“露”中展现美丽优雅，得体大方的风韵，则是一门微妙的艺术。弄巧成拙的人并不少。

露背装风行之时，多少女性忙不叠地把赘肉横生、疙疙瘩瘩的后背公开示人。不懂得扬长避短的人无论“透”与“露”，常常产生惊心动魄的效果。想追求美不料却糟蹋了美。

爱美的女性，如果在某个夏季，被街头漂亮的“透”、“露”装吸引，不妨先问问自己，这衣服在什么场合穿，穿在身上会不会出现预期的效果？了解自己是打扮自己的前题，别忘了流行并非是为每个人度身定制的，如果不适合自己，最好还是别赶这个时髦了。

如果不懂区分场合，透露装的情形就更为微妙，往往让人好生尴尬。有的女性喜欢把“透”、“露”装到办公室里去，

可见，这不仅与办公室的气氛格格不入，降低了办公的效率，也不免有卖弄风情之嫌。

此外，还要注意防止出现裸露的错误。

裸装的美从艺术角度来讲是表现性感。在艺术的殿堂谈某个人很性感丝毫不带淫秽含义，而是指一个发育成熟的人体美。

正如鲜花盛开只在一定的时刻，裸装的美也有一定的年龄段，只在性成熟青春期间。此期皮肤亮丽，皮下脂肪丰富，颈脖圆润且有两道被古希腊人称之为维纳斯项圈的横褶；体型三围分明，胸廓和乳房发育好，前胸挺耸，后背柱凹陷成沟，膀臀和下肢健美丰腴。裸露的服饰无疑更烘托了这种女性体态的优美动人。

可是，却有一些身体还未发育完全的十七八岁少女穿着袒胸露背的女装挤在少妇的时装队里，其状目不忍睹，瘦长的颈根处那锁骨和胸骨上明显的三窝凹陷，肋骨成排，后面的椎骨突出犹如算盘子连成一串，细瘦的四肢，丝毫无美感可言。穿衣有一条原则，就是适合自己。不少时髦女郎之所以穿不出效果来，大多是因为身形体的优美部位和欠美部位没有基本的了解，只看模特穿了好看就效仿。

这两年贴身短打扮流行，一些矮胖女性摒弃了前些年流行的低领曳的长裙，也跟着穿上短打扮，让宽臀粗腿裸露出来，令人咋舌。

中国现代式样的无袖旗袍对于东方个子不高而相对较丰满的体形来讲，是非常美妙的裸装，堪称世界裸与露的服饰艺术典范，而着三围裁剪彩的一袭长衫也是最包裹得严实又

明确的体现女性体性的手法，裸的双肩让人欣赏到黄种人皮肤的丰润细腻。旗袍下摆开衩及胯，只在活动中时隐时现地裸露双腿，这是掩饰东方女子的腿肥短的绝招，比双腿全裸更显得优雅华贵。

随着服饰时尚大潮的风行，服饰的裸露程度愈演愈烈，选购时装的淑女们应该记住，时髦不等于美丽，不适合自身的衣物再时髦也无价值，若想着裸装必须讲究艺术，把握好分寸，这样才能达到美体效果。

但日常生活中的女性由于遗传、发育、饮食、生活方式等因素、身材不标准的永远占大多数。而爱美之心人皆有之，女性对美的追求更是执着只要懂得运用着装技巧来扬长避短、补拙救弊，身材平平甚至有缺陷的，同样可焕发出光彩与魅力。

九、裙子带给人们的美感

服装设计中的选料，要经济实用。充分利用质料的性能。要根据服装用在何种场合，要达到何种效果而选料。

不同的衣料可给人以不同的美感，比如夏天，妇女所穿的各式各样的裙子，由于选用不同的质料，会给人们带来不同的美感。

1. 动感美

裙子都是上实下虚，上身较紧束，腰以下则松散悬空。当有风吹动或人走动时，裙子便会飘舞翻飞，线条波伏，形态多姿。要达到这种效果，应选用轻薄、柔软的衣料制作，并配以流动的花纹图案，这会使年轻人穿着更加轻盈活泼。

2. 线条美

裙子呈直线或放身斜线状，在运动时则成为变化的波动线。线条美感在于它既有规律，又有变化。选用厚实、质软的衣料可达到这种效果，使人穿上显得飘洒秀丽。

3. 整体美

裙可使人浑然一体，远远看去形成两个平整的色块，显得单纯整洁。选用质地厚实、单色的衣料制作可达到整体美效果，使人显得端庄大方。

十、长裙摇曳生姿

在这个即将到来的春季，穿惯了长裤的女性，是否已经做好准备迎接长裙的到来？尝试一下，或许它会远比想像的要简洁，性感得多。长裙的魅力在于它能给穿着者带来心理的遐想，或许是对回归到那个纯真年代的无限向往，又或是对那些仅存的微小幻想不顾一切的渴望。

长度忽然降到小腿与地面之间的长裙，势不可挡地抢占到流行阵营的最前锋，这种强劲的风头会大大改变我们长时间以来的穿着习惯。

通常来说极富女性化设计的造型很容易被认可，因为它符合我们传统的审美模式而且许多人都擅长如此的搭配——将女人味十足的优雅和波西米亚的民族风格结合得恰到好处。

路易·威登的总设计师在其个人品牌的时装发布会上都展示了长及小腿，全斜裁的A型长裙以及丝质筒裙。他解释说：“长裙若穿着不当会使人显得拖沓，没精神。但用点小技

巧便会使穿着者看起来与众不同，神采奕奕。配以紧身短小的简洁上装，或用宽腰带系在腰间，提升曲线。记住，掌握对比永远是最佳的着装方法。”他期待有人能将长裙在这一季中演绎出新感觉，这其中包括面料的轻柔质地，板型与长度的恰到好处，以及穿着者举手投足间与服装完美统一的视觉效果。

穿着长裙时，不要搭配太花哨的上衣和太抢眼的饰物。或许配一件普通 T 恤和一双质地精良的鞋子就已经足够了，长裙才是这一季的主角。”

十一、迷你裙露出美

迷你裙和热裤早已亮相，但是并没有掀起流行。刚过去的巴黎、米兰 2002 春夏时装秀，设计师仍没放弃让迷你裙登场，凉快凉快大家的眼睛。

线条简洁又能显露身材与时髦感的迷你裙，有望成为夏季的热选。装扮讲究的是配搭，而不是将流行的配件全部加在身上就能穿出时髦。迷你裙在这里就可以有多种表情，但重要的是一定要拥有一双骄人的美腿，这样才能发挥衣着风格的搭配特点。

迷你裙只是一件时装配件，只有结合了城市时髦男女崇尚的干净简明、充满现代感的时尚风格，才流行开来。

迷你裙虽好看，但如果搭配不当会让女性的缺点显露无疑。牛仔布人气继续飙升，选一条迷你牛仔裙，马上“秀”出你的双重时髦触觉。在时装流行中，低腰粗腰带是人人必备的流行装备。低腰粗腰带加迷你裙热裤，时髦指数爆点。

如果不喜欢牛仔蓝，可选军绿色。迷你裙不限半截裙。布料轻盈的连身迷你裙，飘逸之中有清爽的性感娇态。除了粗腰带之外，多层环绕的细腰带，也是迷你裙的好搭档。

迷你裙是骄傲青春的、迷你裙是满足窥视的……不管有多少种穿法，一双赏心悦目、标致匀称的美腿永远是穿迷你裙的必备条件。所以如果真的爱极了被那种短短的几寸布料紧紧包裹的滋味，顺便招来一身羡慕忌妒的眼神，那就得持之以恒地锻炼一双美丽的腿。

十二、低胸装的妩媚

低胸是眼下时装媒体喜用的字眼，用来描述女装的低领。其实，穿低胸的女性一定要有高高的胸，真的不幸胸低胸平的女性，也要用有衬垫的新式文胸来加以调整。这样调整出来的女性常常难以呈现其乳沟，但也不用过于担心，只要不是一点儿基础也没有，则可以用“半杯”之类的文胸顶出一点点意思来。

这种由低胸和乳沟等元素构成的穿着创意显然是西方传来的，尽管从流传下来较少的几件卷轴画和较多的壁画来看，唐代女性也有幸穿低胸装露点乳沟。

西方女性着装传统的法则之一便是上装领子可开得很低可以袒肩露胸，但下装需厚实严密，裙料薄就需用衬裙加以防范。西方女性的体型可能也合适作如是装扮。她们的胸高点位置较高，胸部丰满者比例亦高。但是，中国或亚洲的女性胸高点位置低，体型曲线起伏亦小。所以，即使穿了低胸的晚礼服，效果也迥然不同。

在西方的传统中，低胸常见于正装晚装。在这类正式场合，氛围高雅，男士们一个个彬彬有礼，女士再性感也无妨。而正式场合是以成熟女性为主角的，黄毛丫头并不在受邀之列。当代女性以青春为理想，以瘦身为理想，以苗条的用传统眼光看来似乎尚未成熟的女孩子为理想。所以，同样穿低胸装，两者塑造的形象迥异。这种变化对中国女性倒也相宜。

十三、旗袍女人味百分百

旗袍的魅力究竟在哪里？因为她适合中国女性一脉相承的身材，轻盈又不留痕迹的描画出性感，在任何年代都能通用，而且具备了世界性的审美标准。

魅力出众的女人是艺术家的催化剂，给他灵感和新的生命，毫不夸张地说，旗袍就是时装设计师的女人。法国设计师皮尔·卡丹就十分喜欢旗袍，他曾坦言：“我的晚装设计中，很大一部分的灵感来源于中国的旗袍。”大师迪奥更是直接将旗袍造型换上抽象的螺旋形面料，配上宽宽的黑腰带和尖头皮靴，前卫之余丝毫不掩饰灵感来源，在时装摄题。日本的三宅一生和意大利的瓦伦蒂诺同样也尝试过旗袍的造型。高田贤三的作品以东方风味著称，他的一件作品称得上正宗的旗袍：黑底红花的丝绸面料，矮立领、大襟、两侧开衩，即便是西方模特空起来也别有一番东方情调。

1997年，被时装界比喻为设计鬼才的约翰·加里亚诺，以一场完全是中国民国时期上海交际花所穿旗袍翻版的时装秀，把旗袍风推向了高潮。加里亚诺除了在整体造型上对旗袍借鉴之外，更多的设计是局部地利用了旗袍的特征元素，

把它们与现代服装融合起来，既符合现代人的审美观，适于现代生活，又有曲型的东方情趣。

在国外设计师的挖掘推动下，旗袍越来越受到礼遇，顿时身价百倍，成为名媛女星们出席隆重场合的必备礼服。其款式与三四十年代的旗袍大同小异，面料也是丝绸织绵，或是再配上刺绣，镶边滚边，总之越华丽越民族越好。

但是旗袍也有平民化的一面，西方设计师看似不伦不类的设计给人以启发，让新一代的旗袍迅速在年轻人中间流行开来。原来典雅高贵的风格来了个 180 度大转弯，年轻时尚，不拘传统、彰显个性成为设计的要领。

新生代版本的旗袍局部利用原版旗袍的元素作为服装的点睛之笔，华丽易皱的丝绸也被质朴的棉麻和弹性布料取代；繁复的镶滚也变成了简洁的图案和工艺，再加上街头化的搭配，总之一句话，就是旗袍现代化。

旗袍应是高贵典雅的，看看大街上的有的女孩穿着立领滚边开衩的紧身 T 恤，配一条窄窄的七分裤和厚厚的板拖，哪里还找得到旗袍优雅和原影子？牛仔布质地的及膝旗袍裙，有几分像民国时期的女学生，但是裙摆浓重的民族装饰花边和脚下的高筒靴不免让人大跌眼镜；而香港人时兴上身短旗袍，下面套牛仔裤，脚蹬运动鞋，这各港式打扮同样让人无言以对。

十四、韵味悠长话唐装

在 APEC 会议的喜庆日子里，中式服装大行其道。电视屏幕上，各国代表、国家领导人、主持人都不约而同地穿起

了中装。如今，虽然会开完了，但这股中国风却愈刮愈猛，许多人都在追赶这一风潮，中式服装成为今冬最流行的着装。走在大街上，身穿中式小袄、绣花裤的女子不时地从眼前掠过，装扮中流露出的那股浓浓的中国情结使她们成为都市中一道别致的风景。

在春装市场上，中华民族特有的服饰文化得到了淋漓尽致的诠释。除华蝶、梨人坊等中装品牌外，蜜雪儿、秋水伊人等时装品牌在这一季的新品中也或多或少地运用了中装的要素，如立领、盘扣、滚边、刺绣等，画龙点睛地突出了东方风韵。这股中国风也吹向了童装市场，“中国娃娃”开始流行，男孩的马褂、中装，女孩的小棉袄、坎肩都让人爱不释手。

中式服装体现了中华民族几千年的文化积淀，如今市场上流行的中装已摆脱了传统中装的刻板印象，在保持民族特色的同时又有所改良，注入了更多的时尚元素，掺杂了一些现代的味道。

首先，面料不再局限于真丝、软缎、丝绒、织锦缎，而是广泛采用了棉、麻、化纤、莱卡、牛仔布等面料，使中装更加生活化、大众化。

款式也并未照搬传统中装的式样，只是在领口、钮扣、门襟、下摆等细节处保留了民族风格。比如，在裤边裙边绣上几朵摇曳的花，在边缘处滚上边儿，还有吉祥图案、团花、汉字、流苏、盘扣等，这些都使原本平淡无奇的服装平添了几许雅致、华丽。再如用蜡染布制成的倩女套装，虽不像丝绸旗袍显得雍容华贵，却将小家碧玉的活泼清纯展现得淋漓

尽致。一款小立领、俏偏襟、大盘扣、七分马蹄袖的小上衣，配上一件“三五”裤，女孩子穿上活泼中再见俏皮，若换上一条束腰大摆裙，纯情中又显端庄。

在各种中式服装中，旗袍这一国粹可说是一枝独秀。低立领，使人脖颈更透气舒适；腰身收紧，袖口变窄，身长渐短，更突出了女性的曲线美；纽扣设计不再局限于腋下，而移到了胸前、背后、偏左、稍右，显得随意大方。

旗袍总能在宽一分、窄一毫的细微差别中，变幻出可端庄可性感的万千风情。如今的中式小袄也对以前款式有所改良，这其中掺杂了一些现代的味道，它不仅仅只是一件保暖的衣物，更是一件饰品。

在中式小袄里，民族特有的服饰文化得到了淋漓尽致的诠释。如今市场上的小棉衣绝少有照搬传统的做法，大都是挑选一些传统服装的元素，加以画龙点睛的巧妙运用，但求神似。比如，在边缘处滚上边儿，设计新颖的开衩，还有少数民族的绣片、吉祥图案、旧时官服的图案，有的加上汉字、龙凤、牡丹、梅竹等华丽的图案等，真是让人眼花缭乱。

与其说人们争相购买那些立领、盘扣、斜衣襟的中式服装，倒不如说现在人们的审美观正在悄然地改变。新世纪无论是巴黎时装展览会也好，还是时装设计大赛也好，老的少的举目四望，恰是一种国际“大流感”。

据在一家商场销售中装的营业小姐说，现在除了准备结婚的准新娘外，许多职业女性也喜欢购买中式服装。现在的中装上班穿合适，搭配着各种首饰，又可成为参加聚会的得体晚装。中式服装在许多场合都能穿出去，而且还很时尚，

与众不同。

加入世界贸易组织后，中国文化必将逐渐成为整个东方文化的主流，随着我国经济的进一步发展，人们对服装的要求呈多元化。把服装设计根植于民族文化的土壤之中并结合西方的现代设计理论和工艺，可以发扬中国服装服饰文化的精髓，这也是服装界发展的方向。

十五、男人时尚特征

1. 棒针连帽衫

棒针的时代又回来了，粗糙的毛线和粗糙的辫针令单色的上衣多了几层立体效果，再外加一顶连身帽，又添了几许优雅。男人的优雅是一种不经意中的高贵，是内在涵养的外在表现，与世无争又潇洒自如，是新一代“优皮士”的象征。

2. 抽绳

抽绳的细节原来很小，但因为有了漂亮的附件，使它在时装中的位置变大了。或在衣摆动的左右，或在袖口的一端，或在衣领的前方。抽绳和抽绳的锁扣一起令时装变得有点迷离，似科在某一个地方某一个时刻蕴藏着秘密。钟情于抽绳的男人多半有一点自恋和自傲。

3. 双头拉链

拉链适用在男人的时装上已有多多年，2001年的设计师们大胆地将原来运用在包装上的双头拉链移到了时装范围。拉链的双头可分可合，自由伸展于它们的空间。略带金属的光泽，不仅增加了时装的立体感，而且增加了一种随心所欲的自信。有的设计师特意在双头拉链上加一条长长的 LOGO 牌

签，将原来深藏不露的霸气表现得淋漓尽致。

4. 毛边设计

曾经形容男人的慵懒和随意最贴切的词汇便是“不修边幅”，此举竟然演绎出一段时尚的变迁。毛边设计被大胆而广泛地运用，从袖口、裤腿以及围巾等配合都变成了若有若无的半成品。穿戴于身时会变得好似看上去很环保，好似很与众不同，甚至很不遁规蹈矩。毛边设计被喻为“反简约主义”的最好例证，男人的不修边幅将是这个春天最美丽的一道风景。

5. 暗纽设计

原来以为纽扣是男装生命中的一个元素，根本无法想像没有纽扣的男装会是什么一种景象，直至看到暗扣设计的服饰才不得不让人佩服设计师的独特眼光，平整庄重和经典是暗纽设计的最好理由。

穿上暗纽设计的男子令人感觉有城府，有一点孤傲，有一点以自我为中心。在暗纽设计中最出名的是阴阳扣又名魔鬼扣，一阴一阳一粘便合，一分就“嘶嘶”作响，充满着野性和霸道。

6. 时尚牛仔

牛仔系列堂而皇之步上时尚舞台，不得不承认其经典的颜色和层出不穷的染色工艺。牛仔布的质感是许多其他质料不能比拟的，坚挺的感觉永远是男人自尊的一种表现。设计师在袋口、裤缝以及附件上多花了一点心思，牛仔服饰不仅使人气度轩昂而且略显粗犷。

7. 手缝细节

无论是休闲装还是正装，无论是服饰还是配件，手缝细节总令人联想到老裁缝的超人手艺。在平整的材质上露出同样平整的针迹，平添了几许贵气和豪华。喜欢手缝细节的男人大多是细致、耐心而又有点浪漫个性的。

8. 刺绣

当绣花、珠片纷纷被女性抢先注册为自己的豪华风格时，男人们也开始了暗暗较劲。男装设计师们开始大胆地将刺绣移花接木至男装上。

不成片，甚至不成形，如果用心不专注时，这些刺绣会偷偷地溜出人们的视线。那种刺绣很普通，很素雅，也很保守，但动因为它的出现使男装有了画龙点睛之笔。

秀气也是许多男人追求的风格，犹如鼻子上架上一副平光镜，悠悠然不急不躁将狂热的心抚慰得平平整整，刺绣是一种平淡中的高贵。

十六、体现阳刚魅力穿衣术

1. 整洁

现今的男士已经懂得不能穿得寒酸、滑稽，但整洁仍然被忽略。生活中常可见到某些男士上穿崭新西装，下面却穿着已经没有裤线的西裤和布满灰尘的皮鞋。西裤没有笔挺的裤线跟衣领肮脏的衬衫一样，即使是名牌也会让人的形象失色。

干干净净才算男子汉。不事修饰的胡须，一头乱发，露出层层叠叠的内衣领，过于长大的裤或各种显脏的颜色，这一切均会给人不整洁的印象。

整洁易被忽视的另一方面是衣着的顺序：从下往上，从内到外，一个人上着干净的工作服，底下如果是一条质地款式做工俱佳的裤子，仍能给人气度不凡的印象。

2. 摆脱单调

据调查，女性对一年四季总是穿同样套装的男人感到乏味。时装界提供给男性的服装款式本来就比女性少得多，如果自己再不精心挑选多种服饰，只在几种颜色式样中取舍，难免陷于单调。一个平时衣着极为朴素的人，刚开始尝试多种风格的衣装，除了勇气之外，还要有技巧。

建议首先从模仿开始，可以留意一些大众男明星的衣饰打扮，他们一般均由形象设计师设计过，衣饰品味自然不俗，人中找到一个与自己气质相符的对象，多多观察他的衣饰组配风格，向其靠拢，然后在模仿中取长补短体现自己的魅力。

3. 不忽视色彩魅力

有些男士穿西装时看上去无懈可击，一旦换上便装便流于平俗。原因就在于这类男士缺少色彩意识，老是将自己定位于蓝灰咖啡之类的颜色中。

其实，脱下深色西装换上便装才是男士真正发挥魅力的时候。可以尝试花格子衬衫配炭灰牛仔长裤流露潇洒不羁；也可以选一件背面灰色而正面红色设计的茄克配黑皮裤，扮成一位摩托骑士；还可以穿红白相嵌的运动套装活跃于网球场上，释放青春活力；更可以穿上宝石蓝色的真丝衬衫配紫灰或蓝灰的西裤，显得贵气十足。

鲜亮一些的颜色运用在男子汉身上，不仅能显出精神和活力，也可令形象更引人注目，受人重视。

4. 细节传递品格

想象一下以下的打扮：红豆色的棉质衬衫套上薄背心，让绿色领带露出前心。这样的打扮是否显得好特别？在办公室中或许显得轻浮，但下班后就相当耀目了。

领带、丝巾、皮带和用来挽在肩颈处的暖色毛衣都是不可多得的点缀，特别是当它们的色彩与所穿的衣服对比和谐时，效果往往是难以言喻、很见水准的。在冬季可将丝巾打双重结塞入高领毛衣内，露出一丝质的耀目华彩。

5. 风格需要坚持

一年 365 天都是一两套衣服的男士容易被人们认为是食古不化、毫无生活情趣、破坏男儿固有的沉稳气度。根据季节和场合变换衣饰才是正确方向。一套有味道有特色有色彩感的服装，如果适合自己的气质身材，适合所处场合，那么连续穿上三天也不显得单调，反而对塑造个人形象有利。

第二节 服装饰品风景线

一、丝巾添风彩

丝巾装饰，成为众多女性的至爱。因为一袭袭丝巾，不但衬托出女性的秀美，而且把她们独有的气质“点亮”。这其中包括文化意味较浓者和那些追新求异的时尚族，也包括那些喜欢典雅情调的女士、喜好出新的女孩。将花色轻柔的小丝巾，在颈侧轻轻打个结，一个聪明又调皮的女郎出现在我们面前。

再看世界超级名模坎贝尔，按吉普赛风格将丝巾系于头

顶，一派民俗文化风情。而在法国的一次大赛中，另一名模则是将丝巾端正地系在下巴下面，典雅至极。

不同丝巾、不同结法所营建的迥异艺术情调，与服饰搭配产生不同的美感与情趣。丝巾的西部牛结、蝴蝶结、吉普赛风格结、宴会丝巾项链、明扣或暗扣等，使精良、轻松、大方的服饰风范增添了深深的文化底蕴，显示出从容、知性、多情的个性和风采。下面就介绍几种流行的结法。

1. 西部牛仔结

将小方丝巾折成三角形，向劲后围绕，两端交叉绕回颈前，穿进丝巾扣，将丝巾扣向上推至颈部，合上扣环，整理即成；若配已茄克装、运动装，自由奔放。

2. 花蝴蝶结

把长条丝巾结折，绕达颈部，将左右两端丝巾的中间部分穿过丝巾扣，向上拉出一定长度，合上扣环，整理成蝴蝶状即可，此款恰似起舞的花蝴蝶，搭配套装，自由奔放。

3. 宴会丝巾项链

甚为巧妙——将长丝巾每隔 20 厘米打结，绕达颈部，两端穿进丝巾扣，置于肩部合上扣环，则成为别致的丝巾项链；如再将珍珠项链绕于丝巾上，更能散发成熟女性的魅力，可配晚礼服、旗袍，尽显高贵气质。

总之，丝巾的结、风情万种，爱美的女性尽可试试看。

二、毛皮围巾显个性

曾经风行的皮毛时尚卷土重来，围巾也刮起了皮毛风，狐狸皮、鸵鸟毛、貂皮、兔毛甚至鸡毛围巾开始粉墨登场，

在环保主义者看来，却很是担忧。

1.“鸡毛”感觉提神

“鸡毛”围巾，售价 145 元左右，视觉效果不错，手感却很粗糙，相信围上能提神，联想到乌鸡变凤凰、锦鸡入锦绣，美妙多多。从环保角度来说，它是变废为宝。

2.“貂皮”富贵逼人

围巾上多了一圈貂皮，便多了一份奢华感。冬天到来，如果买不起貂皮大衣，就买根貂皮围巾过瘾吧，售价 1800 元左右，如果不计较钱，一样可以时髦。

3.“兔毛”倍感温馨

红白格子的兔子围巾手感很好，售价 480 元左右，软软的、很温暖的感觉。“兔毛”围巾虽然漂亮，但不易清洗，而且毛也较易脱落，只能赶几天时髦。

4.“鸵鸟”妩媚动情

长相有点丑的鸵鸟，也有美丽的一面，集中长长的鸵鸟毛，可以做成妩媚动人的“伊势丹”围巾，每条售价 190 元，是许多人消费得起的，如果喜欢鸵鸟毛的张扬感，参加舞会一定很显眼。

5.“羊绒”狐狸毛球

如果没有一串串狐狸毛球的点缀，羊绒围巾显然太普通了。时尚就是“只多一点点”，尽管狐狸毛球是仿制的。这款围巾长 2 米、宽 0.9 米，售价 1580 元左右，可以在身上围一围，从颈后缠绕至胸前，“穿”出美丽动人来。

6.“狐狸”尾巴勾魂

把狐狸的皮毛围在脖子上，便有与狐狸共舞的感觉。狐

狸尾巴不贵，每条 760 元左右，可以买得一截最炫的妖娆。

“尾巴”的一头装有挂钩，可挂在裤子或裙子上。“尾巴”份量很轻，戴上它走路，一翘一翘，就像小狐狸走上了街头。

三、手腕上的靓丽风景

时装表已不是一个陌生的名词。换只手表如换件时装一样自然，今天对女孩们来说已不是新鲜事了，拥有多款时装表来配合时装是服饰文化的部分。

人人争戴纤细小表型或人人色戴大型水物表的时代已经一去不复返了，女性终于明白：用于收藏的表与日用表毕竟不同。用于收藏的表可以是超大型或超微型，可以设计繁复镶嵌周到，但日用表应该反映现代都市的核心精神——明快、鲜艳、简练而有节奏感。

流行时装中的简洁原则、彩色风范以及游戏性的搭配方法，同样适用于“腕上时装”。彩色壳面的时装表无疑已成为流行色的附载体。几乎所有上了流行色谱的颜色都上了表面，而且，时装表大多以彩色图案取悦受众。

令手表制造商们大吃一惊的是，即便是这些数十年一成不变的老式手表，只要注入高雅而迷人的色彩，似乎就变得处轻而有神采。一些新兴款式，更将色彩视作打动年轻顾客物别是女顾客的“致命法宝”之一。

“女性对色彩特别敏感，一些迷人的颜色如法拉利红及黄、银蓝色及松明绿，在她们心目中的神奇感召力，有时跟爱情一样。”一位手表设计师说，“几乎街面上流行的衣饰搭配色彩，如黑色与鲜果色、白色与起粒银灰紫色现透明糯黄

等，应用于手表设计都相当抢眼。”年龄较大的女性倾向于含蓄地跟从流行色，她们愿意把时尚写在手腕上。

时装表的表带更是形形色色，凡现代女时装所采用的面料，都可以割下一小段来制作表带。经过压模处理的塑料、尼龙编织带平针布、斜纹加厚布、彩色麻，都可以成为新奇的表带。同时，也打破了名表不能用“平民化”表带的桎梏。

相反，一些一成不变的全钢型名表，在换上体现蓝领实干精神的表带，如尼龙编织带和彩色喷麻表带后，竟一反老成持重的沉闷感受，焕发出热烈的度假气息。

把大型表佩戴在紧身羊毛衫的衣服外，已成不过时的佩戴方法。紧贴手腕皮肤的佩戴方法，因为能体现小臂的果敢，再次成为时髦。

当然，表带流行色与服饰中的其他小块呼应起来，也是增添时尚感的主要手段之一。今年，染发潮流将倾向小块喷——也就是在塑造的“焦点”上喷染一撮深酒红或紫色的头发，形成所谓的“高光”效果。

某些染发剂生产商已在推出“一罐喷发剂配一款表带”的“买一赠一”活动。确实，一撮深酒红的头发，与深酒红色的表带将形成绝妙的呼应关系，同样地，深麦色我头发也很容易提示行人：“注意我深麦色的时装表。”

除与染发色块相呼应外，彩色表与眼影、太阳镜力框、指甲油等，也能形成得体的呼应关系。配套是一门艺术，追求美需冒风险的，在打扮时一定要仔细斟酌。

四、时装的彩虹——腰带

腰带是一种常用的服装配饰不仅实用，对于服装整体效果很重要，人们把腰带比作是“时装的彩虹。”系上一根要带，能更好地展现身体的风线，更显示出女性特有的身姿和风韵，它不仅收宿了腰身，显出了女性娇美的身影，也给予素雅的时装多了一份精巧的装饰，故而腰带已成为服饰配套的重要组成部分。对男性来说，可以成为身份地位的一种象征。

过去时装腰带仅为宽大的皮带或黑色的松紧“功夫带”；后来已大破格局，用强木、塑料、金属等多种材料制成不同款式的时装带，并列成几种系列，使得那些时装带具有民族味、古朴味，自然而又不失时尚。

日前，流行的腰带种类更趋丰富。就制作材料而言，有牛皮、人造革、合成纤维，丝等。

就造型而言，有特宽、宽、中、窄、特窄，长以及绳状，网状、链状等。比如同样用约筷子粗细的绳子制造成的时装带，一种是用几根绳直线拉成，绳子多是全黑色，绳上镶些小饰物作点缀，时装带的两头用松紧和挂构作为系襻；另一种是将几根彩色绳子交织，也有用串满小珠珠的绳交织，编织成宽扁的带状，带两头渐尖，系带时宽的部位在腰前。

“木头时装带”则是用比乒乓球略小的木球或约大半截手指头粗细的椭圆形木棒一个个串在绳子上，三两串一排形成时装带，系于腰前正中的一块大圆形的花木盘作为时装带的装饰搭扣、林头均保持本色。

以麻为主要用料编织成的时装带，在宽宽的花编麻带上饰以些许小木珠、小弹簧或小铜管等，自然是古朴风

味甚浓。至于金属时装带则更是别具一格。至于另外的腰扣，则还有调和式、钩子式、圆形夹子式、钮扣式等，有些腰带头上还有各种特制的蝴蝶结、美人造型、动物造型、艺术图案等装饰物，使腰带显得格外美观夺目，也使人看起来更精神。

女士们选择一根腰带系在腰间，除了能表现女性特有的曲线美之外，还能表现一个人的个性：例如穿裙时，很多女性也愿系上一根腰带作点缀。性情文雅的女性往往偏爱与衣裙色泽相近、而质料不同的腰带；活泼开朗的人却喜欢让腰带与衣裙之间形成一种鲜明强烈的对比，由此，体现了各人不同的审美风格。

五、胯宽腰带塑造魅力新女性

胯上风情低胯宽腰带：有着镂空金属的低胯宽腰带表达了时尚新女性洒脱与率真的个性，与男性化的军装式制服、外套完美结合，塑造出魅力不可挡的时尚新女性。

1. 饰钉皮腰带

有着西部牛仔饰钉做装饰的腰带，其亮闪闪的饰钉风格使斜挎在腰间的腰带为女性增添了几分“阳刚之气”。

2. 卡通图案腰带

喜爱风趣可爱饰物的女性今季一定不会失望，抽象的水果、心形、蝴蝶的图案“跑”到了革质腰带上，为服装的整体装扮增添了一丝童趣。

3. 条纹腰带

这类带条纹和尼龙质腰带看上去轻松悠闲，适合与简洁

的休闲装相配。这类腰带中以带有彩虹色彩的条纹最为流行。

4. 缠绕无限式腰带

现今的腰带可谓越长越流行，别具一格的超细加长的缠绕式腰带当属腰带中的“新兴一族”，有了它的“捧场”，使女性的身姿更显窈窕。

5. 链式腰带

做工精巧的链式腰带低垂在时尚女性的腰间，若有似无地刻画着腰部线条，冰冷的金属也“变”得柔情起来。

六、高跟拖鞋足底情

涂上晶亮的指甲油，脚上蹬着一双拖鞋式的高跟鞋或凉鞋，是夏季最流行的足下风情……

但是，此类拖鞋式凉鞋及高跟鞋的脚后跟没有系带与鞋面相连，因此走路时的着力点会转移到前脚掌，走起路来不但会摇摇晃晃、重心不稳，而且容易导致足部前方过度背屈而发炎，或是足底腱膜过度拉扯，造成腱膜炎。

其实，女性朋友在穿了拖鞋式高跟鞋一整天后，常会感觉到脚踝不适、脚掌疲惫、疼痛，尤其是走路的时候，为了害怕鞋子不小心“脱落”或者飞出去，必须更用力地用脚掌力量“紧抓”住鞋子，承受巨大压力的脚掌不会疼痛抗议才怪呢！

此类鞋子在设计上并不符合人体力学，除了容易使脚部酸痛外，也容易造成扭伤、摔伤等，甚至会因为骨盆腔姿势随着身体角度趋于前倾，而引发腰酸背痛现象。

当然为了健康，鞋子还是以平底为佳，但是爱美的女性

朋友大概很难放弃追求流行的权利，因此为了减少长期穿这些漂亮拖鞋带来的后遗症，购买时可以选择鞋跟高度约 1 吋半至 2 吋之间的鞋子；且方形鞋跟的稳定性比较强。

此外，建议穿此类鞋子行走的女性每天要加强脚踝及脚部强化运动，例如坐下来时将脚掌往上翘，再往下移，做做脚画圆圈的运动，帮助脚掌放轻松，并锻炼脚踝周边肌肉。每天回家后，可热敷脚部，或是泡温水 5 分钟以上，能有效纾解足部不适症状。

七、靴子渐展风采

靴子在问艺之初，实用的目的比美观的目的更加突出。如果仔细观察就能够发现，留存下来的早期的靴子中有许多是孩子穿的童靴，都是具有相当保暖和防护功能的。

靴子在鞋这个大品类里，是相当有意思的一种。开始的时候，除了孩子穿得比较多之外，男人穿得也比较多。可能不完全是因为靴子有粗犷的外形，而是因为靴子有更加多的保护功能，为男人的野外工作提供便利。

靴子样式早期是非常简略的。考虑到穿着的需要，有许多靴子是靴筒和靴体分开设计的，或者是比较粗的靴筒，便于穿着。后来有了系带子的靴型，使它的使用功能更加明显，同是也强调了靴子美观的部分。系带靴子的出现使子式靴子开始多了起来，而拉链的问艺更使靴子有了贴合腿部的舒适感觉，它是靴子的恩物之一。

靴子现在当然是非常流行的单品了，甚至已经不再局限于秋冬这样比较需要保暖的季节，在春夏我们也能看到许多

款式的靴子。

现今，靴子还是流行扮相中非常重要的饰物，凸现女人线条的靴子受到更多的青睐。一般来说，早期靴子的用料都是非常珍贵的，有动物皮革、丝绸、亚麻等。但是，新高科技为新面料带来了可能性，所以，在新的靴子流行面料中，有相当的比例是比较便宜的面料。靴子的搭配可能也相当多，它会一直是衣橱中非常重要的组成部分。

八、冬日脚下的靴子

冬季不是展示秀腿天然风韵的最佳时节，也正因此，备几双漂亮神气的靴子来烘托足部线条，营造挺拔身型与精雅练达气质便显得不无重要。一双精致考究的靴子，甚至可以将人从一套无甚特色的衣装拯救出来。增添一份活力。

穿上高腰靴子的女性，会使胸部和臀部挺起，腿肌伸直，使女性在冬日里也能增加高挑优雅的魅力；而且高腰皮靴还可把小腿遮住，留给人更多的想象。

时款靴子的面料主流仍是小牛皮、羊皮、麂皮、磨绒革等；弹性布料、天鹅绒、帆布等新型材料亦都占有一席之地。多元化的材质，大大拓展了靴子的款型、色彩与表现力。

柔软舒适是真皮抑或仿皮皮靴的一个共同特点。许多真皮靴材质经过柔处理，让人感觉它像丝绸一样滑软；强调舒适感的低跟，是流行靴子的另一特点，不少款式干脆设计成圆头平跟的简单样式。由于皮质的轻薄柔软，让人感觉体贴肌肤而不紧绷，使女人的纤纤玉足不再深受以往皮靴的削脚之苦。

不过值得一提的是，皮靴可算得上比较挑剔主人的那一类。如果身材不够颀长，趁早别尝试高筒靴的时髦滋味。膝盖或小腿粗壮，最好不要穿进细型的靴筒里去，因为它除了破坏靴形外，硬箍在腿肚上，还使肌肉紧张，若是在公众场合拉链涨开，那就显得更尴尬了。选择比较宽松、造型简洁流畅、靴口收紧的那种；则更适合。

穿靴的本意，除了在寒冬里保暖外，更多的恐怕是为了体现出足、踝、腿的充畅线条，让冬天的女子仍然可以穿上裙装，既不惧严寒，又能踏出万种风情。不管是越野装、休闲装、晚装、还是正装，都可以有多种款式的靴子令人足下生辉。

如果身上着的是粗犷的翻毛皮半长缕和质地较厚的中膝裙，那么，有着同样风格的宽翻边、棕黄色的长筒靴就是最佳配置，一种硬朗帅气的风貌便会跃然眼前，去上街，去郊游，都是被关注的亮点。

若穿传统的旗袍型裙装柔软靴筒或索性是弹性面料的连鞋袜的，以黑色或淡雅的白、浮黄等颜色的靴子，将成为晚会和朋友聚会的最佳品位，如果这款靴子搭配稍有前卫味道的正装，也非常合适。而以有苏格兰风格的粗羊毛花呢上装或羊绒衫，小牛皮绒超短迷你裙，配上小皮绒面镶拼的直筒靴，便将都市女性冬日梦幼般的冷艳表现得淋漓尽致。

总之，靴与裙的搭配，颜色要基本一致，如果先购置的是靴子，考虑到与服装的搭配，黑、灰、棕等色仍是靴子的首选之色。有了两双不同深素色的皮靴垫底后，则可根据自己的喜欢与衣着风格挑选彩色、绣共、新颖面料、视感特殊

的靴子来凸显个性、营造趣味。

九、浪漫女孩，靴子怎么穿？

穿靴子必须穿裙子吗？回答是肯定的，应该这样，靴子越“重”就越应让它变轻。平底靴最好配薄裙子。高跟靴最好配上裹得很紧或有开叉的裙子。

穿长裙还是穿短裙，这有一个比例问题，这个季节正常应在膝盖附近。裙子越宽大，靴子的跟则越平。裙子越窄，靴跟越高，裙子越长，靴跟也越平。

如果穿男性化的长裤时，应配平底靴，穿窄形裤则配长统靴最适合。穿牛仔时，怎样穿靴子？穿牛仔裤时，最好穿木底靴。

穿靴子时，最好不穿袜子。理想的是裙子和靴子中间留出一段皮肤；穿中统靴时，可穿中长袜，或不透明的长统袜。

穿紧身平纹弹力靴时，靴子应藏在裙子里。但裙子又不能太长，当坐下时或者搭在另一条腿上时，应以让别人看到腿上的皮肤为标准。

黑色的靴子可以搭配不同的裙子，经济实用。但在时装表演中也可看到靴子的颜色从淡灰、深灰到红色，也有黄褐色、深红、粉红等。黑色可有各种质地，发亮的牛皮靴最受欢迎，同时毛毡子、粗呢也不少见。

要想找到理想的靴子很难，要求腿形必须要好，要细长。当小腿太粗时，应该放弃那些又长又紧的僵硬牛皮靴子。当小腿太圆时，应选择一些灵巧的靴子。如靴子两边有皮筋，或收口两边下凹的半统靴。如果腿部不细长，最好放弃半统

平底靴，它们会使腿显得又粗又短，最好穿上高跟、到膝盖的紧身长统靴。如果脚踝粗、腿肚细，应穿短统、喇叭口靴，上方收口呈圆形的靴子。膝盖外翻的人，建议穿弹性的高跟靴，同时用宽大裙子遮住膝盖。

十、用小物件创造时尚

帽子、手套、围巾虽然都是辅助性小物件，但是试试加进平日的着装里，出现的效果会带来出乎意料的惊喜。帽子、手套、围巾等的色彩、质感、形状，会立刻为装束增加许多协调感、季节感、流行风格以及生动、丰富的印象。

在天气渐渐变冷的日子里，着装可以有许多丰富多彩的选择。不要小看了小物件，在秋风瑟瑟的时候，加上配色正确的帽子、围巾，可以立刻使整体协调感的水准倍增。还有，今年非常流行小型的毛皮围巾。市面上出售的大多数用狐皮制成，因为面积不大，价格亦不十分昂贵。毛皮的质感强，色彩柔和，在穿着无袖上衣或无袖连衣裙时配用，效果特别好。如果同时配用于袖口，则更显华丽和协调。

小型的毛皮围巾亦可在天气真正寒冷的时候配衬于大衣、外套，既增加亮丽感和保暖度，又具有实用价值。

下面推荐几种选择，在日常生活里都可使用，希望大家不妨试试。

1. 呢质小格帽、羊皮手套

这种呢质便装软帽十分舒适，又可随意按自己的心意摆弄样式。以灰色为基调，又有红、灰相间的小格反复出现，在配色和造型上都非常可取。与帽子相配可增加一副深红色

的软羊皮手套。这样便强调了暖色调，并平衡了全身的比例。不用手套亦可，用了却平添许多光彩。

2. 带毛皮边呢质软帽、麂皮手套

呢质人字呢软帽，边上带一条细细的毛皮。同样是便装装束，风格却不尽相同。如果配上一副同色调的麂皮手套，便可类似于野外郊游的装束或带点“爱马仕”的风度。麂皮在秋季里穿用十分适合，有季节感，又高贵洒脱，是秋冬饰物的上选。

3. 小型毛皮围巾

在穿设计简洁的服装时，加一条毛皮围巾可以使全身显得不太单调，并且在色彩和质感上都产生很好的效果。毛皮的天然色彩很容易配色。虽然面积不大，但这一点微妙的不同可以给人鲜明的印象，画龙点睛。

十一、修长美腿从“履”开始

本季时装散发淑女优雅风范，一双高跟鞋绝对少不了。市场上高跟鞋五花八门，想令腿部看来更细更修长，以下要点必须注意。

鞋跟高于 3.8 厘米以上的鞋，则鞋跟阔度以 2 至 2.5 厘米左右最能令足踝看起来较幼细，鞋跟太高或太矮的效果都不太好。鞋跟矮于 3.8 厘米以下，则鞋跟愈细愈好。

鞋跟造型愈直愈好，酒杯鞋跟虽然时髦但却不讨好，厚底鞋穿起来虽然舒服，却会让下半身看起来笨重。想让小腿看来修长，露出脚跟的款式效果最佳，包着脚跟的款式会令腿看来少了一截。如果鞋跟属 80 年代粗跟的，则最好选凉鞋

款式，能令腿部看来更修长。

锥型鞋跟不宜太高，不合适的比例非但不会使小腿看来更幼细，而且太高太细的鞋跟并不好站，走路也不容易，易生危险。

十二、时尚男子佩戴饰品

人们常说：“爱美之心，人皆有之”不过在现实生活里，美却往往被视为女性的专利，容不得男性插足。在饰物的选用方面，尤其如此。好在近年来，这一传统已被男士们渐渐打破。君不见，各种饰物的选用上，须眉已大有不让巾帼之势了。

男士们在首饰佩戴上最先、也是最大的“突破”要算是戒指。目前做生意的男士戴金戒指非常普遍。他们戴的金戒指又宽又大，有时手指上同时戴好几个，但其中必然有一个刻着自己的名字。他们在谈生意签合同时，刻有名字的戒指便可当作印章用，手指上戴的另几个戒指可随时作为礼品赠给别人。而在西方一些国家中，男性佩戴珠宝还可作为现成信用卡的一种方式，这种作用与印章戒指相近。

一般男性戒指都比较宽大厚重，与女款戒指小巧玲珑、新款层出不穷不同的，男款戒指以庄重大方、稳健高雅为主要特征。因此，又有人把男款戒指分为庄重型、高雅型追求型，其中追求型男款戒指含有新人，富有超前时代感。戒指上除红宝石、蓝宝石、祖母绿、钻石等高档宝石外，也有选用其他优质宝石的。

除戒指外，男性戴项链的也渐渐多了起来。由于现在各

种宝店在制作与销售时没有反男性项链与女性项链分开，程度上抑制了男性购买项链的欲望。

随着男士穿西服的越来越多，领带和别针也越来越精致，成了男性首饰的另一个消费天地。现在，好的领带夹有镶嵌各种宝石的，也有镶嵌钻石的。有的男士还有收藏领带夹与别针的爱好，在不同的场合穿不同的西服，不同的领带配不同的领带夹，既注意礼仪，也更富有生情趣。

此外，领带夹是男士的重要饰品，不过，领带夹的佩戴不有一定的学问。在使用领带夹时，最重要的是使其到位。要是将它别错了地方，就会显得有些不伦不类。一般而言，别领带夹的最佳位置，是领带打好之后从上朝下来看的“黄金分割点”。以穿7粒扣衬衫而言，大体应当别在衬衫自上而下数的第4粒、第5粒扣之间。当把它别在那里后，再系上西装的扣子，应当是看不见的。

使用领带夹时，应用其把领带别在衬衫上。另外穿西装背心与鸡心领羊毛衫时，不用领带夹是可以的，即使使用，也千万不要把领带夹暴露在外，再者，若不打领带，大可不必把领带夹别在西装的上衣领子上，好像性丢了似的。

领带针与领针，多为圆形、方形与棱形，大小也差不多。前者系固定领带之用，后者则应别在西装上衣的左侧衣领上端，除了这一点之外，二者最明显的区别是：领带针后面有一条金属链，它的末端还有一个小小的环或棒；而领针后面则没有这种东西，要是不明就里，张冠李戴，把带有一条金属链的领带针当作领针之用，那可就错大了。

使用领针，自然是为了固定领带，所以应当注意：它不

能和现领带夹重复使用，必要时，二者选用其一即可。它的正确用法是先把打好后的领带从前到后穿透固定，再把其下端金属环套在衬衫扣子上，如金属链的末端是一横棒，则应将其穿过衬衫上的扣眼。它的正确位置应在所穿衬衫从上往下数的第二粒扣子之处，而且应当居于领带正中，与领带夹所不同的是：领带针是允许令人注目的。

使用领针时，最重要的是要让它衣领上显得独特醒目，切勿同时在一侧的衣领上再别另外一种领针，更不要再别其他的纪念章、奖章、徽记等，免得看来眼花缭乱。假如把领针别到其他地方，如西装上衣右侧衣领、口袋盖、帽子、裤管，包装上，也不在合适。

总而言之，在选用男士饰物时，应兼顾以下基本规则。

首先，要讲求其质地现制作，在质地方面，应尽量选择金属制品；在制作方面，宁肯不用，也莫采用粗制滥造之物。

其次，是保持其色彩、风格的统一。如若同时使用的饰物不止一种，则必须在色彩、风格上整齐统一，切勿搞得五色杂陈、风格万千。

再次，应追求其图案的简约，男士饰物推崇庄重、简约，不宜标新立异。

第七章 服饰与健康

第一节 服装面料与健康

一、服装面料的特点与保健

棉是常用的服装面料之一。棉属天色纤维，它的断裂强度不如麻，但强于羊毛。棉织物保温性能良好，吸湿性较强，缩小率在 4%~10%，100 的对其无影响。棉织物是较理想的内衣服装材料。棉织物本身对人体无害，它的缺点是弹性差，易起皱。

麻织品服装面料主要是指苧麻、亚麻、罗布麻类的织物，属天然纤维，其质地坚牢，经久耐用，散热性能好，是做夏季服装的理想面料。

丝绸历史比较悠久，我国丝绸产量居世界首位。丝织物包括桑蚕丝织品、人造丝和天然丝混纺的品种。其中真正的天然丝绸是最佳的保健纤维，用真丝绸制作的服装外观漂亮，穿着舒适，可保护身体不受外界温湿度影响，易吸收并排出水分、汗液及分泌物，保持皮肤清洁，是极佳的卫生保健衣料。

真丝绸穿在身上，能增强皮肤细胞的活力，具有减轻血管硬化，延缓衰老的功效。真丝绸还可防御紫外线对皮肤的危害。

毛织品面料统称为呢绒，是羊毛、骆驼毛、兔毛织物的

总称。其中羊毛纤维弹性良好，挺括，保温性强，吸湿性高，穿着舒爽，对人体无害，是上乘的服装材料。呢绒织物不宜在洗衣机中用碱性洗洁剂洗涤，最好是干洗。收藏时，要防虫。

人造纤维是采用不能直接纺织的天然纤维，如木材、稻草、芦苇、高粱秆等经化学加工而成。合成纤维的原料多数来自石油、煤焦油和天然气，这些非纤维物质是经化学加工处理后才制成纤维，然后再加工成织物，例如尼龙就是由煤焦油中的苯和苯酸作主要原料与水中分解的氢、氨化合而成。合成纤维和人造纤维，都能达到或超过天然纤维的使用功能，但保健功能远远不如天然纤维织物好。

穿晴纶内衣易引起皮肤痒，其原因大致有以下几种：第一，晴纶等化学纤维衣服在穿着时，不断磨擦、生产静电并放电，贴身穿时小静电火花会不断刺激皮肤。第二，某些化学纤维与皮肤接触会引起皮肤过敏。第三，量纶内衣一般比较紧，长时间压迫皮肤也会引起瘙痒。

由于人体素质不同，有人属于过敏体质，对上述物理、化学刺激敏感，易发生瘙痒，起风团、红疹等过敏症状，甚至有人出现过敏性皮炎。一般不需要特殊治疗，只要除掉致敏因素就可以自然消退。严重者可以涂擦炉甘石洗剂或口服抗过敏药物，如扑尔敏，每次4毫克，每日2次。对晴纶过敏，最好不要贴身穿晴纶。

类似于化纤内衣也容易对过敏体质产生副作用。目前，穿着化学纤维衣物而引起心律现象，已经引起国内外的注意。这类病人原先没有心脏病理变化现象，也无嗜烟、酗酒等其

他因素可找，只是在穿着化纤衣服后发现心动过速，室性早搏，心律失常。这种病的产生主要是由于病人过敏性体质所造成，是一种迟缓型的反应。

皮肤多次接触聚脂后，在过敏原物质的刺激下，机体产生抗体免疫反应，体内释放出一种组织胺的化学物质，引起心脏平滑肌弱挛，产生室性早搏，心跳加快，心律不齐等症。

此外，贴身穿着的化纤织物，特别是紧身衣，由于皮肤排汗受阻及皮肤磨擦静电发生电位差的改变，也可导致心脏电传导性改变，引起心律变化。

这类情况只要尽早发现。改穿棉织品内衣，心律就可恢复正常，一般情况下不致产生后遗症。

针织服装面料已由单一的纯棉织物发展到麻、丝、毛、化纤等多种针织品，并由内衣化处外衣化发展。针织物比机织面料更富有弹性和伸缩性，又有良好的吸湿和透气功能，穿着柔软舒适。但针织面料尺寸的稳定性差，耐磨性和抗勾丝性都不好。

皮革服装面料，是动物毛皮，主要是牛、羊、猪的皮，经化学加工处理，成为不易腐烂、具有韧性的光面皮革或绒面皮革，皮革服装面料具有质地柔软，穿着舒适、美观、保暖、吸湿等特点。毛皮有用稀有动物做成衣服面料的，它价格昂贵，穿着轻、柔、保暖、美观。适于做冬季服装。

人造革表面光滑、柔软，但不透气。合成革是在合成纤维织物上涂以聚氨酯树脂制成，用于服装面料性能优于人造革，外观极似天然皮革，保暖、防水、无异味，价格低廉。

两者的缺点是韧性差，易刺破，耐磨性和透气吸湿性都比不上天然皮革。人造毛皮是采用合成纤维作为毛绒，经适当处理制成的防寒保暖材料，手感耐用性，保暖性比天然稍差。

二、合理选择夏季服装面料

人体代谢所产生的 80% 以上的热量，是由皮肤借助对流和辐射向周围环境散发的。外界气温在 25℃ 左右时，人不穿衣服也可调节体温以适应气温的变化。气温低于 25℃ 或高于 25℃ 时则需穿衣来调节。

当人体表面和衣服最里层之间的温度为 32℃，湿度约 50%，气流是 25 厘米/秒左右，是最舒适的，即所谓标准气候。穿着服装所创造的人体表面的这一标准气候，功劳在于服装面料的质和量。

夏季火热，气温高于 40℃ 以上，人体大量出汗也难以维持体温的平衡。此时，如果穿着的衣服面料透气性、吸湿性很好，其阻热作用能显著减少人体从环境中得到的热量。白色吸收太阳幅射最低。白色面料的衣服反射率为 35%。在高温作业场地，射身穿光滑的银白色面料服装，反射率可达 95% 以上。

服装的透气性取决于面料的密度、厚度、表面弹性及柔软性等因素。夏装的面料应选择轻、薄、柔软、密度小、弹力好的机织布或针织品，以利透气散热。真丝绸和麻织品又轻又软，透气性能好，舒适凉爽性能最佳，但易皱褶和变形，影响美观。

夏季的面料必须吸湿性好。散湿性强的织物、丝绸、亚

麻、人造丝的吸汗能力很强，散湿速度也快，适宜作夏季衬衣和长裤，应是首选的面料。

棉纱针织品是制作汗衫、背心和T恤衫的材料，其吸湿性能好，但散湿性稍差，当流汗过多时，会粘贴皮肤而感不适。由于棉织物散湿性较差，汗液中的代谢物易受细菌的腐败分解而产生恶臭，也易因霉菌繁殖而产生难以洗掉的霉点。

合成纤维吸湿性较差，汗液难以通过衣服而蒸发，会令人感到闷热异常，如的确良就非理想的夏装面料。

三、穿好睡衣的学问

睡衣是人们日常起居中不可缺少的一种重要服饰。在家中卧室里穿一件舒适的睡袍，无论对男人还是女人，老人还是孩子都是一种温情享受。

更重要的是一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，能不能睡得好，休息得舒心，睡衣能起到一定的作用。因此，科学穿着睡衣对人的健康十分重要。

有些人没有穿睡衣睡觉的习惯，通常是光着膀子或一丝不挂睡觉，这是不科学的。如光身睡觉，凉席、被罩、床单上的各种灰尘会直接刺激皮肤，皮肤对压觉、痛觉和痒觉特别敏感，它得到异物刺激的情报后，立即向大脑高级神经中枢报告，闹得大脑不安宁，从而影响睡眠。再说，光身睡觉自身的分泌物也会直接污染床单和被褥。

一般说来，睡衣要用柔软、轻薄、吸湿性好的布料制作。最好不用吸湿性差的化纤混纺织物。其样式一定除了化纤原料不宜做睡衣外，各种棉织物、毛织物、丝织物和麻纺织

物都呆做睡衣。这些质料的性质不同，并不是四季都能穿用。棉、毛织物宜做冬季睡衣，丝织物宜做春秋睡衣，麻纺织物宜做夏季睡衣。

睡衣一般要宽松肥大。不要让它对皮肤产生任何刺激性。一些紧身的睡衣对人体有束缚感，压迫皮肤，不利于血液循环，影响新陈代谢。另外，还要注意睡衣上不要缝口袋、纽扣和拉锁，也不能穿着白天已穿过的衣服代替睡衣，和衣而眠，这样会使衣服沾染各种灰尘、微生物、寄生虫，污染被褥，影响身体健康。

睡袍大都为长袍式，分为长袖、短袖、开襟、套头等不同款式。睡袍目前已经构成了时装的一个重要方面。睡袍通常是贴身穿着，讲究宽松肥大。柔软绮丽的睡袍，其魅力在苦有若无、似隐似现之间，穿起来婀娜多姿、优雅秀气、行动自如，同时它还可以帮助女士遮掩瑕疵，突出形体优势，展现出迷人身段来。

穿睡衣要养成良好的习惯冬天，有些人怕冷，以为多穿些衣服睡觉才暖和，所以就穿着毛衣、毛裤或绒衣、绒裤睡觉，心理觉得总比薄薄的睡衣强，这是一种不好的睡眠习惯。

殊不知因衣服穿着得厚，阻碍了皮肤的热量传导给被窝里的空气，被窝暖得很慢，令人难以入睡，冬天睡眠时，要穿比较轻柔舒爽的睡衣，被窝容易暖热，温暖的被窝能很快将人送入梦乡。睡衣应勤换勤晒，以确保清洁卫生。否则，久穿的睡衣不洗不晒，积聚的灰尘和油垢会越来越多，滋生细菌，刺激皮肤，影响睡眠，感染病症。

四、有人不宜穿羽绒服

羽绒服穿在身上轻便、暖和、美观。但是，有过敏性哮喘、喘息性支气管炎、过敏性鼻炎病史，以及过敏体质的人则不宜穿羽绒服。因为羽绒服内绒毛的细小纤维和人体皮肤接触或吸入人的呼叫道后，可作为一种过敏性抗原，在人的机体内产生过敏反应。有的会发生皮肤痒疹，风团等过敏症状，有的则会诱发或加重哮喘、过敏性鼻炎。

五、时尚所趋的保健服装

服装的首要功能应该说是保健，随着人们生活水平的提高和科学技术的发展，人们越来越关注服装与健康的关系。

为增服装保护人体健康的功能，科学家们致力于各种保健功能服装的开发。他们运用一种能记录天气状况的聚合物包着尼龙及聚酯纤维的新衣料制成了自动调节温度的运动服。

穿着这种服装，天气炎热时衣料纤维会自动张开，让汗水排出；天气寒冷时衣料纤维则会自动紧闭，产生保暖作用。其原理在于，构成衣料的聚合物分为晶体和非晶体两部分，当温度升至 25°C 以上时，非晶体部分的分子会出现变动，使分子间的距离扩大，便于汗水排出；若气温降至 25°C 以下，分子则会收缩，纤维间的距离则会缩短，从而起到保暖效果。

尼龙及聚酯纤维藏于厚度仅 $5\sim 10$ 微米的聚合物内，能迅速吸收汗水和帮助汗水蒸发，着装者的体温达到自动调节的效果。

还有一种衣服显而装入微型空调器。用电池供电，可以放出冷风，使身体保持凉爽，减少燥热，防止疾病。与此相似有一种不用电池的空调背心，背心内部有许多塑料小管，管子内是真空状态下密封的水，肩上有冷凝器，由使用者提供的冰块起降温作用。冰块的数量决定降温时间的长短，背心的重量在 1.4 公斤左右，价格不贵，可供长跑运动员和在高温下工作的炼钢工人穿用，降温效果良好。

日本科学家研制的磁疗衣服、香味衣服、呼吸衣服，美国科学家发明的灭菌衣服、按摩衣服，都具有多种保健功能。

磁疗服装是利用磁感促进血液循环，使血液成分离子化，能起到治疗腰背酸痛、降低血压的作用。

香味衣服是在制造坯皮时加一种易于吸附香分子的物质，制成衣服后在口袋里装一小块香片，作为香源，由于吸附作用，全身便会发现浓郁的芳香，使人精神愉快，心情舒畅，解除疲劳。

灭菌衣服则是用抗菌药黏合在织物上制成服装，能长期抑制病菌的繁衍生长有效预防皮肤症、上呼吸道感染等。

健康学家根据推拿学原理，设计出一种紧身的按摩衣，衣服的衬里黏着许多突起的乳头状橡胶颗粒，当人们穿上活动时，橡胶颗粒就会自动按摩身上的肌肉以疏通经络，减轻肌肉的疲劳感。

随着科学技术的发展，保健服装的类型会越来越多，成本会越来越低，产量也会越来越大，终将走入千家万户，为人类的健康作出贡献。

六、奇妙的高科技服装

近年来，国外推出了多种功能奇特的高科技服装，已成为现代服装中的珍品。不过这些服装一般都有特殊用途，还没有成为大众消费品。

在亚洲，日本发明了太阳能发电背心，它是用轻质化学胶片覆盖的光电物质，借用日光发出 10 瓦左右的电力，在野外无电源情况下，起到小型发电机的供电作用。这种背心重量轻，穿在身上在室外活动，即可源源不断地发电，能有效保暖并相当安全。

在美国科学家针对美国每年因心跳突然停止而死亡的人超过 30 万的严重局面，为了提高心脏停跳患者的存活率，研制出一种心脏起搏背心，这种心脏起搏背心，覆盖胸部面积大，在每次挤压的间隙中仍能保持一定的压力。心脏症人穿上它，发症时心脏重新起跳的可能性是用手工方式进行心脏复苏术的两倍，从而，给心脏症患者带来了福音。

美国还生产出一种可随时改变颜色的变色安全军服。这种军服，是利用一种对光线产生反应的新染料进行染色而成。穿上这种军服，士兵如身处沙漠，军服就会变成黄沙的颜色；若在森林或大海的环境中，军服就会变成绿色或蓝色；若无光线军服就会变成黑色。这样，战士外出作战能很好地掩护自己。

在欧洲法国科学家研制出了一种妇女使用的防强暴胸罩，戴上这种胸罩，妇女遭不入侵扰时，即会释放出一种无法容忍的气味，熏跑强暴者，起到防身的作用。

他们还研制出了一种减肥服装，能使胖子逐渐变瘦。这

类衣服是用较强吸水性能的多孔中空纤维制成，肥胖者穿上这种服装，就会不断出汗，汗水被衣服吸收，并夺走大量脂肪，从而达到减肥的目的。

在澳洲，澳大利亚科学家研制了一种能防虫的军服他们用一种药液浸泡士兵的棉涤纶军服后，当害虫落在上面后，很快就会死亡。

第二节 服装款式与健康

一、穿好西装的学问

西装起源于西方，如今则是占领全球市场。无论是商界、政界的成功人士，还是工人农民的子弟都有几套西装，无论东方，还是西方，在重要的场合，多半穿西装，对于男士来说尤其如此。

西装所以成为国际化服装，深受世界各国人民的喜爱，经久不衰。首先，它与其他服装相比，方便舒适，潇洒大方，它外观优美，内在质量严格。造型设计上突出胸围、腰围、臀围，尺寸严谨，线条整齐，有时代感，无论男女老幼穿着都适宜。

一般说来，穿西装比较随意，可以不扣扣子。穿西装时，后领比衬衫的后领低一点，袖子比一般略短一些，能使衣袖和衣领保持清洁和耐用。西装的优越性多于中山装，它既无硬领影响头部的转动，又无领扣使颈部被束扎之感。

西装也有不足之处。主要有如下一些方面，它因衣领外翻，胸前几乎敞开，冬天保暖性极差，夏天又由于衬衣硬领较高，再加上领带捆扎，腹部衬衣被腰带系紧，西装的衣袖

又小，衬衣袖口扣紧，使整个上装不透气，影响散热透湿，特别是导致腋部的汗渍不易蒸发，易引起闷热不适感。

此外中小学生或少年儿童穿西装后，手臂难以上举，影响脚步体活动。

在穿西装时，还要分清场合，一般西装最好在正式场合穿用，而在日常劳动时可穿着较为宽松的休闲服、茄克衫等。另外应注意衬衣的领不应过硬过高，领带也应束得不紧不松为宜。

二、警惕“高领晕厥症”

一些青年人，有时突然发生头晕。眼花。严重者晕倒。有的医生告诉他们头晕是神经功能失调所致，因此他们很紧张，认为自己得了严重的神经系统疾病。通过仔细询问和观察，发现上述情况与他们的衣领过高有关。

随着新潮服装的流行，高领衫、高领旗袍、高领毛线衣、硬领衬衫等越来越受到广大青年的青睐。然而，过高挺硬衣领却可能引发一种叫颈动脉窦综合症的症，也叫高领晕厥症。

原来，从解剖上看，在人体的颈部两侧有颈总动脉通过，其分叉处有一个小小的球状体，称为颈动脉窦，位于下颌角处。颈部外侧中间，在甲状软骨上缘的旁边、颈动脉操动最明显的地方。

颈动脉窦是颈内动脉的起始，管壁比较膨大，血管壁内有灵敏的压力感受器。这种压力感受器能感受动脉血压对血管壁张力的刺激，以调节动脉血压的相对恒定。同时也能感受外来的按压刺激，反射性地抑制心跳。

颈动脉窦对全身的血液循环，尤其是脑部的血液循环具有重要作用。由于颈动脉窦对外界的刺激很敏感，当穿上又高又硬领子的服装时，领子的边缘正好扣在颈动脉窦处，扭头转身或低头时，颈动脉窦就会受到压迫。

颈动脉窦受到压迫后，会反射性地引起心跳减慢，周围血管扩张，血压下降，这种压迫超过3秒钟时，即可出现头晕、心悸、四脚步无力、耳鸣眼花、眼前发黑、胸闷等症状，严重者面色苍白、神志不清以至晕倒。

颈动脉窦处压迫解除后，上述症状可在几秒钟内消失，很快恢复正常。但患者突然晕倒往往会造成外伤或其他事故，如在运动、骑车、车间操作、高空作业，则更危险。

建议大家在选择衣服时，要适当注意衣领的高度，衣领的上缘与下颌之间要保持一定的距离，同时领扣也不要扣得过紧，以免发生不测。万一发生了上述症状，也不可武断为神经疾病。若是穿高领服装者，发生突然头晕、眼花或晕倒等症状时，应考虑到颈动脉窦压迫综合征的可能。

三、穿裙要防关节炎

裙子有史以来就为女性喜爱的常用服装，即使在早春或晚秋甚至冬天等气温较低的季节里或阴雨天穿裙子的人也很多。

裙子的保温和防潮的性能较差，常年穿裙子，不考虑温度的变化，必然使长期暴露的肌肉、关节遭到不同程度寒冷潮湿的侵袭，外而久之，易形成关节火症，酸痛乃至肿胀，活动不便，如若反复发作，则形成慢性关节炎，难于康复。

另外，经期穿裙子，由于下肢受凉，引起子宫收缩，导致月经过少等妇科疾病，也应引以为戒。

所以爱美的女士在爱美的同时，一定要注意自己的身体，在冬季穿裙子时，应注意保暖，可在裙子内穿上加厚袜或羊毛袜，还可穿上毛裤或紧身棉裤等，让秘书既漂亮又暖和，既潇洒又健康。

四、正确选择运动服装

运动服装如今早已不仅限于运动员才使用，普通家庭中也离不了，对于运动员来说穿着适体的运动服，不仅是对身体的良好保护，而且能使肢体活动自如，有利一比赛或锻炼时做各种运作，更有利于进入最佳的竞技状态。对于普通人来说，运动装舒适随意。能适应天气的变化。

吸汗性能好、穿脱方便，而且运动时不易撕破。不同年龄的人只要穿上合身舒适的运动衣，都会显得精神抖擞。

运动服的衣料最重要的是具有良好的伸缩性。例如服装的臀部要能伸长 20%，否则下蹲时臀部会产生压迫和牵拉感。运动量较小的运动，如太极拳、健身操、慢跑等，要求运动服的伸缩性为 10%~20%；中等运动量的运动，如乒乓球、排球、羽毛球等，要求 20%~40%；大运动量的运动，如足球、长跑等则要求在 40%以上。

各种衣料的伸缩性不同，棉为 3%~7%、麻为 1%~4.8%、丝为 17%~21%、粘胶为 15%~30%、羊毛为 25%~35%、尼龙为 16%~42%、涤纶为 16%~55%。

此外组成方式伸缩性大小也不同，针织物伸缩性较大，

机织物较差。机织的棉或麻运动服伸缩性较差。用羊毛、蚕丝、粘胶、尼龙、涤纶制成的运动服伸缩性较大，适合于一般或中等运动量时穿着。新型纤维氨纶伸缩性和弹性均佳，且手感柔软、吸湿性能好。是理想的运动装面料。

运动服要有良好的散热功能。在剧烈运动时，人体主要靠汗液蒸发散热，若运动量大，气温又高，出汗量每小时可达2升。汗液除去越迅速，运动员的身体越舒适。因此，运动服要用除湿、吸湿性能好的衣料制作。

不同的季节，对运动服的要求也有所不同，如夏季气候火热，运动服应以轻、薄、爽，有良好的透气性为佳。冬季运动服或运动内衣以不妨碍汗水蒸发为佳，可用绒布衣料，穿着在中层的运动服要以疏松、含气量多，不妨碍汗水蒸发为原则。

运动服还要注意色彩。例如红色可以激发人体的潜能，增加肌肉的力量，还具有抵御太阳紫外线侵袭的保健优势。各种颜色对太阳辐射热的吸收量不同，所以夏天在户外运动时，应选用浅色的运动装，冬季应选深色的运动衣。

此外，还要考虑预防危险情况的发生，如登山服要与山色有明显区别，最好选对比色调。

五、尖头女鞋诱发畸足

一种由意大利进口或仿意大利款式的国产尖头女皮鞋近年来在大城市十分俏销。这种尖头女鞋的特点是偏窄而尖的鞋头和细如长钉的鞋跟，即使低跟的穿上脚都会使脚板变得修长美观。

由于尖头皮鞋有延伸腿部视觉效果的作用，配上初春流行的时装，如开叉的长裙或细裤管女长裤，可在视觉上使女性的身体比例拉长，因此受到身材不太修长的年轻女性的青睐。

据医生介绍，从医学角度看，尖头鞋在设计上存在伤脚的缺陷，鞋头又窄又扁，容易磨损脚部；脚趾互相挤压，有可能导致陷甲、甚至脚趾变形、拇趾外翻、脚趾重叠，长期穿着会引起肌肉发炎，严重的还会损及膝关节和脊椎骨。特别是 23 岁以下的女性，更容易引起脚骨变形；即使是年龄段适宜穿这种鞋的青年女性，也不宜穿上它走较长的路。

由于国家还没有针对鞋的舒适度制定有关标准，即使消费者因穿着不舒适、夹脚、磨脚等问题投诉，如通过检验未发现鞋子的结实程度等有质量问题，按现行国家标准无法作不合格产品论处，消费者也只能拥有这双好看但不适脚的“靓鞋”。

第三节 着装习惯与健康

一、穿新内衣之前应用水洗

有些人从市场上买来新内衣、衬衫，不洗就穿，很不卫生。因为服装在制成过程中，为了美观，经常使用多种化学添加剂。

如为防缩多采用甲醛树脂处理；为增白，多采用荧光增白剂处理；为增白衣服的平滑，多采用了离子树脂处理；为使服装挺板，需要上浆处理等。

这些化学物质，如果不洗涤，残存在衣服上，接触人的

皮肤，就会出现过敏反应，轻的皮肤发红刺痒，重的会起皮疹。

此外，服装在储藏中，为防蛀、防毒，要放些防虫剂、消毒刺，这些物质对人的皮肤有刺激作用。尤其对皮肤易过敏的人，刺激作用更为明显。

所以，新内衣穿着以前，应先用净水洗涤一遍。

二、内衣不要穿错

错误地穿内衣，就像没有穿一样，松松垮垮的内衣无助于保持体型。另一种错误的内衣穿戴原因刚好与此相反，是想自己有清晰的曲线而穿戴紧束的内衣。过于紧束的内衣会在身体上勒出印痕，实际上是把胸部或臀部分割成难看的两部分。在胸部和臀部造成赘肉。一段时间后，因紧束而切割在内衣外的肌肉会向下慢慢沉降。

1. 穿款式不对的内衣

如果忽视内衣的款式不同以及其实际的功用不同，那么，这种美丽的东西就会慢慢蚕食漂亮的身材。

我们彼此的身材是不相同的，有经验的设计师会针对这种千差万别的身材设计出功用不同的胸罩，如全包式的、斜包式的、半包式的，或者有托衬的、无托衬的等等，有的托衬会用到钢丝，并分出不同的长短宽窄来。如果我们只看见内衣的颜色，或只为花边所吸引，那么就有可能选错款式。

内裤的款式同样是很的多的，也因其功用的需要，光形状就有三角形、四角形和五角形等。裤腰也有高低的分别。

2. 穿质地不良的内衣

内衣，本质上是要有包容性，这样才能有效地给乳房和臀部以托力。有时，内衣具备不具备这种特性，会涉及到组成内衣的材料及材料的结构方式。用针织的方式来组织材料，不管用的材料是真丝的、全棉的、化纤的、混纺的，都会使它们产生很强的伸缩力，即我们习惯上称呼的弹性；而双层结构的针织面料其弹性又强于单层的。

因此，内衣柜台上出售的内衣有 70%~80% 会采用针织面料，其他的则是花边状、网状等种种组织结构方式，明显缺少弹性，没有包容力。就针织面料来讲，针织的全棉面料最富弹性，而且具有耐久力。

3. 穿失去生命力的内衣

内衣在穿、洗、晾、收的过程中或快或慢会失去原来希望要的功用。内衣的弹性或许是慢慢失去的，而底托钢丝的扭曲有可能是洗涤不当引起的，清水漂洗后如用双手正反旋转来绞干的话，一件好胸罩会坏在顷刻之间。

失去功用的内衣不管当时多么好，这时都是没有生命力的，有的甚至会起反作用。这时，它已无益于帮助修正体型，却更会伤害穿着者。胸罩的生命在于它的底边。底边一旦松弛，就应该放弃了，底托不平更会慢慢造成两个乳房不对称的后果。

没有生命力的内裤会明显地失去弹性，宽松的底边对臀肌失去承托作用，而使其自然下垂。

内衣要及时地除旧布新。它在身上应该是有作用的，是时时在帮助穿着者的。

三、外衣不能当内衣穿

大多数人在穿衣时，一般都求内外衣的分别，但也有个别人有时会把二者混起来用，事实上，把外衣当内衣用不仅不舒服，而且很容易影响健康。

外衣穿在各种衣服的最外面，最易被污染。外衣的污染原因很多，环境中的烟、尘、有害气体，生活中的脏物，都会沾在外层衣服上，还可滋生、繁殖来自外界的细菌和霉菌。

由于衣服的静电作用，从空气中吸附大量的灰尘，这是外衣脏污的重要方面。气候愈干燥，空气中尘土愈多，合成纤维织物愈干燥，其静电压愈高，对灰尘的吸附力愈强。城市大气污染时刻玷污着人们的外衣。外衣的脏污与织物的种类有关，再生纤维比天然纤维污染重。

人造丝中短纤维比长纤维容易污染，污染度和棉布大致相同。尼龙最不易脏污，其污染度与人造丝相同，但比高级棉织品，污染度高。大气污染引起面料表面水溶性污物的附着量及浓度冬季高于夏季，工业区高于郊区，水溶性污物附着量以棉织品最高，尼龙最低。

衣服能从外界空气中吸纠各种有害气体，有氨、硫化氢、氯、一氧化碳、二氧化碳等。随着人的活动可带到四面八方，外衣成了有害气体的传播污染源，还是多种细菌、霉菌的传染源。

如果外衣污染后又作内衣贴身穿，就会使脏物和皮肤排汇出来的水分、汗液、皮脂相混杂，使大量的细菌分解而发臭。在汗液掺和下，引起霉菌生长，而霉菌的代谢所产生的带色物质与制造纤维时使用的染料能起化学反应，又

能产生有害物质。这些霉菌和有害物牢固地创刊着在衣服上，侵入人体而引发多种疾病，如毛囊炎、皮炎、湿疹、体癣等。脏污还会侵占衣料纱线之间的空隙，使保暖性下降，透气性和吸湿性变得很差。

因此，在日常生活中，穿过的外衣不宜再当内衣穿。最好洗涤时也应与内衣分开来洗。

四、毛衣不宜贴身穿

毛衣是指用毛线（羊毛、驼绒、混纺晴纶线等）编织成的衣服。因益于保暖又柔软舒适，颇受青睐。

毛线分为纯毛线和混纺毛线两类。纯毛线有中粗和细绒线之分，混纺毛线又分毛粘混纺和毛脂混纺等。混纺的毛线有弹性、耐磨、强力大。不论什么毛线织成的毛衣、毛裤，都不宜贴身穿着，尤其是化纤混纺织成的毛衣贴身穿更为有害。

毛衣、毛裤贴身穿着，极易造成皮肤不适，并吸附大量皮屑和其他身体代谢污物，刺激皮肤发痒，引起湿疹、皮炎等疾病。

混纺毛丝织成的毛衣，因粘胶纤维和腈纶纤维遇湿热可释放出游离的甲醛，贴身穿极易被吸收入人体，引起皮肤过敏和瘙痒，少数人还会出现食欲减退、体重减轻或失眠等现象。

化纤毛线织成的毛衣，吸湿性较差，透气性低，纤维间磨擦系数高，易积累电荷。对人体有害的正电荷，可使人的血压升高，刺激皮肤，浑身感觉不适，还可诱发过敏性上火。

纯毛织成的羊毛也不宜贴身穿。原因是，汗渍油脂吸附到毛衫上容易遭虫害。此外，羊毛衫不宜与腈纶衫同时穿着，也不宜套在腈纶衫的外面穿。

五、服装静电对健康的影响

服装静电现象非常普遍，在气候干燥的地区表现的更为明显，特别是现今新式化纤面料不断出现，静电现象也日益突出，给人们带来了很大麻烦。服装静电不仅影响穿着的美观，而且会对人的健康产生不利影响。

静电的产生是由于两种以上的物体相互摩擦，与皮肤直接接触的内衣、内裤、胸罩、衬衣等经常与其他衣服摩擦就会产生静电。

天然纤维之间的摩擦以及纤维与其他物体的摩擦也能产生静电。产生静电的物质如果是导体，静电在短时间就会消失；如果是不良导体，则可滞留很久，产生带电现象。纤维制品及其电荷消失的速度受纤维的含水率及相对湿度的影响。

含水率大，湿度越高，电荷消失就越快；含水率越小，湿度越低，电荷消失就越慢。天然纤维吸湿性好，能吸收空气中的水分，使纤维表面的电阻变小，摩擦所产生的静电就被传走。电荷积聚不到放电的能量，人就不会感到有静电。人造合成纤维吸湿性能较差。穿着时产生静电的感觉最为明显。

服装静电的影响可分为使人不适和污染两个方面。不适是指衣服绕身不易脱下，行走不便或是衣服老往下窜，脱

的时候叭叭作响，看到点点电光闪烁等现象。涤、棉比例为约 2 : 1 的混纺的的确良内衣，经摩擦后静电压可高达 4000 伏，一般 200 伏的静电压就会使人产生电击发麻的感觉，虽然电流极小没有危险，但会使人感到不适并带来恐惧感。

静电对心脏病、精神分裂症、重度神经衰弱等不能承受强刺激的症人也具有潜在性威胁。

此外，静电有很强的吸尘作用，既损害衣服，又脏污皮肤，影响健康。尤其是涤纶内衣、尼龙袜等最容易吸附尘土和污物。它们所产生的静电高到一定程度时可产生火花放电，如果接触汽油、乙醚、氧气、煤气、液化石油气等易燃易爆的气体时，可能引起火灾和爆炸。

在日常生活中，应注意服装面料的选择和皮肤直接接触的内衣之类，应尽可能采用纯棉或真丝织物。涤纶衬衫和晴纶毛衣不宜搭配。

六、束腰有害健康

青年女性大多都追求苗条优美的体刑，因而很多肥胖的人都收腹束腰，希望达到形体美的效果，殊不知紧腹束疾病。

如果束腰过紧，腹内压升高，对呼吸运动的正常进行有一定影响。腹式呼吸就要大受限制，因为呼吸时，腹部肌肉的收缩与放松，可协助肋间肌及膈肌完成呼吸运动。如果束腰使腹部受压，减少了肺活量，使人供氧缺少，会引起气促胸闷，头晕心慌。

人在如果束腰过紧，把肠子挤到上腹部，使胃的扩张受限，影响胃纳和正常蠕动，降低其消化功能，妨碍腹腔脏器

的血液循环。久而久之，会出现腹胀、腹痛等消化不良症状。因束腰压迫腰部，使粪便在结肠内停滞时间过长，往往出现便秘。长期便秘又可成为肛裂、痔疮疾病。

束腰引起腰肌劳损也很常见。腰部是人体躯干的枢纽，束腰过紧妨碍腰部肌肉的伸展和收缩，使其长期处于紧张状态，不利于血液循环，日久天长，会形成慢性腰肌劳损，经常使人感到腰部酸痛乏力，不能久坐久立。此外，还会影响腹肌、腰肌和骨骼的正常发育。

束腰紧腹会压缩腹壁与内脏及其血管，阻碍动脉血液往下输送，加重心脏负担；同时使机体下部静脉血液不易回流，致使腹壁静脉曲张、下腹与下肢淤血、组织肿胀。

产后过早束腰危害更大。分娩后，子宫开始复旧，约在10天左右可降入骨盆内，但需6周时间才能恢复正常。而固定子宫的韧带，比孕前松弛，阴道及盆底支持组织，因分娩时过度伸展、扩张及损伤，其弹性下降，产后腹壁松弛，需6~8周才可逐渐恢复。因此，产后不宜过早束腰紧腹。

如上，减肥应该科学健康。

七、服饰色彩对健康有影响

科学研究表明，服装色彩能通过作用于感官影响人的心理进而影响人的健康，如暖色调的红黄系列使人产生温暖感，蓝绿系列则使人产生寒冷感。

色彩对人体产生影响的机理在于色彩通过对人的视神经产生刺激和冲动，这种冲动又通过神经渠道，传达到大脑皮层，经综合分析后又将冲动传回下丘脑，下丘脑产生神经递

质，进而有效地控制和调整人的情绪、人体的基本功能和内分泌系统，从而影响人体的健康。

红色服装具有较强的刺激和兴奋神经的作用，能激发人体潜能，增强身体的抗病能力。红色的运动服利于运动员创佳绩。红色能使胃肠蠕动加快，消化液分泌增加，有利于增进食欲和消化。红色衣服，能给人以积极向上的感觉，还能带来喜庆欢快的气氛。红色最常搭配的是黑色与白色。

黄色给人带来快活明亮的感觉。少女穿上浅黄色这种色调的衣服，特别是短裙和连衣裙，会显得更加轻快活泼。黄色一类的暖色如杏黄、橙色、棕黄等可以兴奋交感神经，使人易激动，血压升高。

蓝色、浅蓝色以及白色的服装，能给人以清洁、素雅的美感。这类颜色的服装又称冷色服装，可以使人安静，能稳定人的情绪，使人心脏负担减轻，紧张的神经可得以放松。绿色对眼的保健作用明显，可减轻眼的疲劳。黑色高贵典雅的颜色，能对人产生镇静作用。紫色、靛蓝等深色服饰也可产生类似作用。但这类颜色比较深沉、严肃、在穿着对应注意时会和场合。

服装的色彩对人的精神的影响，也受人所处的环境、文化素养以等各种因素的影响，存在个体差异。此外，由于季节的不同，选择的服装色彩也会不同。住在温带的大部分地区居民，冬装多以黑色、蓝色、深灰色或咖啡色为主。

尽管深色的冬服并不能降低人体表面向周围环境的散热速度，浅色的冬服也不会增加体热的散热。冬装仍适宜选择色泽深重的墨绿、深蓝、紫、黑、深灰等，其主要原因是深

色服装吸收阳光中的热能较多，利于防寒。

此外，服饰色彩对健康的影响还体现在合理搭配上。搭配不好影响美观也是件叫人十分沮丧的事，在服装搭配方面，应考虑服装与身材、职业、肤色个人气质体形等多方面因素，还要与鞋帽、手套、首饰等配套、这样才利于健康且美观大方。

八、根据工作性质选择工作服

合理的衣着和工作服可帮助调节体形温，保护皮肤，以至防水、防火、防热辐射、防毒、防动物咬伤等。所以，工作服是否合理，直接关系到人体健康。

高温环境下工作时，接触热辐射量大，因此，高温条件下工作的工作服应尽量采用白色或浅色，布料要厚而软。另外，高温下工作出汗多，有些人喜欢上身赤膊，这样会导致热辐射灼伤皮肤，使皮肤热而干，降低散热功能，还容易使身体受伤。因此高温下工作应当穿着较厚的长初衣服和长裤，并戴上手套台至面罩等。

机械工人则经常来往于机器之间，需要避免衣服被机器缠绞，还需要耐摩擦。因而，工作服就要求是紧身的，下摆、袖口、裤腿都是可以扣起来的，并且，布料要求较结实、耐磨，色泽较深为宜。

从事化工生产的工人或化难人员在含腐蚀性物质的车间、实验室工作时，除应穿着较厚实的紧袖工作服外，还应穿戴橡皮围裙、橡皮长筒手套、橡胶长筒套鞋。必要时还应穿附有帽盔的可与外界隔离的橡皮工作衣。

农业生产工人进行一般户外作业，则可用一般浅色粗布或卡其布工作服。森林工人要穿三紧工作服，劲口、袖口、脚裸处都要收紧，以害虫侵袭。

炊事人员和食品工人则应穿白色的，背后带扣的工作服，要求工作服长过膝，袖口能扣紧，并配戴帽子、口罩、以加强清洁度，防止食品污染。

穿着工作服除要根据工作性质选择外，还应注意专服专用，工作服只在工作时间穿用，不要带回家。

工作服在使用时吸附或黏附着许多有害物质。如医务人员工作服上吸附许多细菌、病毒、化工工人的工作服上吸附着有机溶剂的气溶胶或金属粉尘，喷洒化肥、农药的工作服会沾染剧毒物。在这些情况下，可危及着装者或与其接触者的健康。

还有污染物的工作服在非工作场合出现，如：家庭食堂以及其他的公共场所等，它们可污染相应的环境。

有的医务人员穿着白大衣进入食堂或到托儿所抱孩子，或把工作服带回家中，这样会把医院里的肝炎、流感、结核、肠炎等病毒病菌随处播撒，害人害己。

也有的制作食品的工作人员穿着工作服进入容易污染病菌的场所，如商店、医院、厕所、公共汽车，然后就会通过工作服把致病物播散在制作的食品中。

所以为了自己和他人的健康，工作服装不应在非工作场合穿着。

九、选好冬装面面观

在一定条件下人体能自动调节温度，比如，室外温度达到 25℃ 时，穿天穿衣都无所谓，但当温度过高或过低就需要外在调节，特别是在寒冬时，通常要用衣服来调节以适应温度变化。

衣服不是穿的越多越好如果穿衣过多过厚，热量大，皮肤血管扩张，就会使流向皮肤的血液增多，从而增加散热作用，这样，反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。

冬天究竟穿多少衣服才算合适，应依环境、气候、人的活动状态、体质强弱和有无耐寒能力来确定。一般说来，穿衣过多对人无益。深秋或初冬，过早地穿厚衣服，会抑制体温调节机能的适应性。寒冬腊月穿得过厚，显得臃肿，行动不便，影响美观。

另外，穿得太多，又久居在温暖的房间里，容易使抵抗能力下降。适当地少穿衣服，经受点寒冷的刺激，使皮肤收缩、舒张反复进行，就能增强皮肤血管自身的舒缩功能，增强皮肤对寒冷的耐受性。尤其是青少年，正处在新陈代谢旺盛，各种适应能力提高和发展的阶段，最好穿少一点，加强到户外进行体育锻炼，有利于生长发育和增强体质。

冬季贴近皮肤的衣服要选择柔软、吸湿性和透气性良好的衣料，最好是纯棉、真丝等天然纤维织物，以浅色更佳，不过要常洗常换。

毛衣、绒衣适于作中层衣服，因其轻柔松软，富有弹性，能贮存很多空气，穿在内外衣之间，可大大增强保暖效果。

外衣的吸湿性能，也不容忽视，较好的外层衣料，

在冬天能吸收环境中的水汽，并使其凝结，由于凝结过程而放出的热量，可使外层的衣服温度升高，以防止或减少体热的散失。进入室内因气温较高，外衣水分蒸发而散热，可延迟人体进入室内不舒适的温热反应。毛料服装是较理想的选择。

冬天的衣服应穿多层，可增加衣服之间空气层的厚度，利于保暖。最外层的衣服应具有防风吸湿性能，透气性最好小一些以防寒颜色易选色泽深重的深蓝、深灰或黑色为佳，这些颜色不仅能给人以稳重，而且深色服装对太阳辐射热的吸收率较高，穿着深色冬装使人倍感温暖。

为了让皮肤上的汗脂弥散，内层衣服则要求有较好的透气性能。冬季进行体育锻炼或劳动时，也要求内衣透气性要高，不然汗水湿透内层衣服不能蒸发，容易使人受凉、感冒。

北方隆冬季节，天寒地冻，常需穿棉衣、皮衣保暖。外罩皮大衣可防御零下 35℃ 的严寒。但是，棉、皮大衣太重，臃肿膨大，生活、劳动十分不便，且消耗体力易致疲劳。

羽绒服是用天色羽绒或腈纶、丙纶等作絮料。外形设计多是带兜帽的茄克衫，穿着贴身、紧凑。面料多是颜色艳丽的尼龙绸，特别适宜于男女青年穿用。羽绒衣比棉衣、皮衣轻一半，且保暖性强，弹性好，易洗、快干、不板结，虫不易蛀，穿在身上温暖舒适。是大众化的理想选择。

十、胸罩选用要注意

胸罩是女性的生活实用品，又是装饰健美品，胸罩戴得舒适和体贴，不仅可以帮助女性雕塑完美体形，还可以增加

信心指数。但是倘若使用方法不正确，则可能会适得其反。

常有女性诉说自己肩部不适，尤其是肩背部酸痛、胸闷、头晕、恶心、上肢麻木、头颈部旋转时有针刺感。出现这种症状的女性，经专家诊断检查发现：肩、背局部肌肉，如背阔肌、肩胛角肌、胸锁乳突肌有不同程度的老化，颈椎肥大性改变等，临床上称这类症状为“胸罩综合征”。

引起“胸罩综合征”的原因是由于长期使用狭带式的胸罩或胸罩尺寸偏小，穿戴过紧使这些肌肉过度疲劳，血液循环障碍而发生老化。

如今的胸罩款式很多，有宽背带、细背带、大背带及背心式等多款。在选购和佩戴胸罩时，一定要以合体、舒适(即紧裹乳房，不感到压迫，也不觉得松弛)为原则。最好选择吊带较宽的胸罩，平时窄带和宽带交替使用，穿戴时不宜过紧，经常更换吊带佩带的位置。

年轻女性佩戴细背带式的胸罩，会显得窈窕健康；怀孕后的少妇，则宜戴宽背带松紧自如的胸罩。

季节的变换，胸罩面料也应及时地“更新换代”。夏日出汗较多，应穿戴纯棉漂白布或绸布面料的胸罩，春秋季节可佩戴涤纶面料胸罩，冬天宜戴较厚实的海绵胸罩。

胸罩的材料应选择细软的布料，不宜加硬衬，以免擦伤乳头，每次睡觉时，要松开胸罩或者摘掉胸罩再入睡，这样可以避免胸部持续受到紧压而发生不适，而且有利于夜间呼吸和血液循环，使胸部得到放松。如果感到有上述不适症状，不严重时可以做局部热敷和按摩。

海绵胸罩的使用也要因人而异。胸罩海绵和涤纶面料对

皮肤有一定的刺激性。因此，有过敏反应或乳头破裂的女性不宜选用。还有，患有乳腺炎等乳房疾病的妇女也最好不要选用海绵或涤纶胸罩。

十一、孕妇内衣的选择

怀孕期间母亲体内荷尔蒙急剧变化，导致怀孕母亲体型明显改变；最显著的变化是胸部和腹部因胎儿成长而增大。所以内衣的选择便要着重选择有弹性及承托力良好，而且质料柔软的内衣，以减轻脊骨、腹部及胸部的负担。

1. 胸部的变化

由怀孕开始，体内荷尔蒙分泌产生变化，乳腺数目及发达程度逐渐增加，使胸部日益胀大；约五个月以后，胸罩尺码大约增加了一个或以上尺码，同时腹部亦已明显隆起。约怀孕七个月以后，胸罩比未怀孕时增加约两个尺码，同时乳头的距离不断增大；生产前的胸部增大程度反而减慢。

当生产后 2~3 日，乳汁开始分泌，乳腺进一步扩张以适应分泌乳汁的生理需求，使乳房随之胀大。产后约一个月，乳房会渐渐回至怀孕七个月时的大小，由于乳腺间的脂肪逐渐减少，使胸部出现下垂的情况，喂哺母乳可以令身型较易回复。

在怀孕的初期，由于乳房急速胀大，孕妇会感觉到乳房酸痛和乳晕特别敏感。为了舒缓乳房的胀痛及酸痛感，孕妇可以每天进行乳房护理及按摩乳头乳房，加速血液循环。

2. 腹部的变化

由于胎儿的成长及包围子宫的保护性脂肪层加厚，增加

了腹腔的体积，所以孕妇的腹部会随着日期而快速胀大，加重了脊骨和下肢的负担，使孕妇经常弯着身，容易产生腰背痛和脚踝浮肿。到产后不久，子宫会回复至怀孕七个月的大小，但位于下腹部原本用作保护性子宫的流动性脂肪仍然存在。

3. 产后内衣选择须知

因为怀孕初期乳房变得敏感，需要特别保护，所以要选择有足够承托力、弹性和柔软舒适的内衣，以适应胸部扩大程度。衣着要以宽松舒适为主。

由怀孕直至五个月此段时间内，胎儿的成长为脊骨带来负担，所以要选择特别剪裁的胸围，如全杯设计和内藏金属钢圈等，有助加强对胸部的承托力。

除此以外，内裤的选择亦需要选择有橡筋，具弹性布料制造的生产期用束裤，以加强支持承托胎儿及保护腰背部。不过所选择的质料必需吸汗透气，以保持干爽。为了适应腹部体积的变化，不要购买太松或太紧的束裤。

产后身体有自我调节机制，帮助回复产前的状态，因此出现新陈代谢加快，出汗和阴道分泌物增多，胸部肿胀和敏感等情况，选择适合的产后内衣有助回复身段，承托及保护乳房和方便授乳。

此外，由于腹部仍然存在流动性脂肪，形成肚腩和臀部脂肪，妇女可以具有收束腰部及提臀设计的绵质束裤，加上产后运动，防止脂肪积聚。防水设计的卫生裤有助防止流出的血液染污外裤。

十二、小儿衣服不宜放樟脑球

在存放衣服的时候，人们往往使用一些樟脑球。以免蛀虫咬坏衣服。但是，存放小儿的衣服则不宜这样做。因为现在市场上出售的樟脑球含有萘及萘酚维生物。

有一种遗传缺陷造成的溶血性贫血疾病，病儿血液中的红血球内缺乏葡萄糖磷酸脱氢酶。这种病平时不表现出任何症状。但一接触到萘酚之类物质后，红血球内的氧化还原过程就会受阻碍，使红血球的胞膜遭到破坏，发生急性溶血性贫血。溶化，产生破洞。漂白或浅色的丝织品及嵌有金银线的服装，由于卫生球萘酸类物质经空气氧化成醌类化合物，能折断金银线，使浅色衣服变色。因此，小儿衣服，化纤衣服及丝绸服装，应杜绝使用卫生球存放。

萘球（卫生球）和樟脑化学成分不同。樟脑是从樟树的枝干、木片、根部、叶片及樟油中提炼出来的，叫天然樟脑，以松节油为原料生产的，叫合成樟脑。这两种樟脑的优良性能和用途基本相同。

樟脑是透明或半透明的结晶体，具有较强的清香味，并有清凉感，在常温下易挥发。樟脑对人体无害，真正的樟脑，对保存衣物，特别是丝绸、毛料和皮革等效果很好。

用樟木箱子里取出来时充满了樟脑味，有的人不爱闻，可先放在电风扇下吹 5~6 分钟，气味就会消失掉。如果反衣服熨烫一下，也应先把樟脑味用电扇吹吹再熨，不然樟脑味会留在衣服中。

十三、发霉的衣物小心用

在温暖潮湿的情况下，如果衣服湿度大通风不好，就容易发霉，变黑或长出绿毛等，尽管肋时这些东西一擦即掉，但穿起来还是要十分小心万一使用不当就会引起疾病。

服装发霉由真菌或霉菌等微生物引起。这些微生物广泛存在于自然界，部分被称为致病菌，而使衣物霉变的霉菌主要是青霉、曲霉、镰刀菌等，并不直接使人体致病。但衣物上霉斑中的大量真菌孢子或细菌经呼吸道吸入后，在人体抵抗力降低的情况下，可能引起过敏反应或感染，引起哮喘，支气管火或肺炎。

近年来发现不少此类真菌能产生真菌素，在呼吸道或消化道内有致癌作用或诱癌作用。因此还是要妥善处理。一般要进行消毒处理。对棉织物，可以采用煮沸消毒，在沸水中煮 20 分钟，真菌或细菌可以被杀灭。特别是内衣裤最为适宜。对于那些不耐高温或轻度发霉的衣物，可用 75% 的酒精擦洗，也可用淡碱水洗，能较好地清除霉菌。丝、毛织品则可用 10% 的柠檬酸水搓洗，最后再用清水漂洗。

近些年来有些纺织品中已添加了安全有效的防霉剂等，从而有效地防止了谋取有物的霉变。但在日常生活中，还是要养成良好习惯，特别是在夏季湿热天气，长久不用的衣物应清洗后存放于干燥处，定期放在太阳光下晒一晒；以防霉菌生长。

十四、租用婚纱要仔细挑选

如今，婚纱对青年人来说已经不再陌生，大部分青年男

女在结婚时都穿着婚纱举行结婚仪式，照婚纱相成为时尚和风俗。近些年婚纱摄影已不仅是年青夫妇的专利，有许多已过中年的男女们，为了补上自己当年的遗憾，也加入了婚纱摄影的队伍。

婚纱摄影固然漂亮，但大多数人都不会自己买租用的较多，令人担忧的是不管是结婚时租用的婚纱，或是照相馆内的婚纱，并不像人们想象的那样美妙。在那些租婚纱和婚纱摄影店内虽然装潢豪华，门面考究，但卫生方面还存在着不少问题。

由于婚纱多为贴身穿着，直接与皮肤或黏膜接触，还有髻膏、粉扑等物，造成的污染就可想而知了。未经过消毒的婚纱，再租给其他人穿着，婚纱污染的细菌很容易传染给顾客。如果婚纱是被大肠杆菌黄色葡萄球菌等污染，就会使穿着这样婚纱的人患胃肠道感染和皮肤黏膜化脓性感染。

目前婚纱店卫生制度不全，卫生状况不佳发现大多数卫生意识淡薄，卫生状况欠佳。在所抽查的件婚纱中，有四分之一以上件有明显的污迹，有五分之一件略有污迹，两者合计约占总数的百分之四十五以上。大多数婚纱店都没有卫生制度，对婚纱不进行消毒，或隔一二周甚至更长时间清洗一次。店内的业务人员大多没有健康合格证。

为了增强自我保护意识免受租用婚纱的危害，对于年轻的新婚夫妇来说，如果经济条件许可，可在结婚时购买一套新婚纱。这样既可在结婚时用，又可在婚纱摄影时穿。平时也可以作为一种纪念品收藏起来，闲暇时看一看，欣赏一下，回忆一下结婚时的美好时光，对于婚后的生活也是有益的。

如果经济条件不宽松，需租用婚纱，在租用婚纱应尽量采用预订的方式，在穿婚纱时应仔细检查婚纱的领口、袖口、胸背处的衬里，没有污迹时才可穿着使用，最好在预定后清洗消毒。

十五、要讲求衣兜卫生

衣兜给人带来很多，在生活中，有不少人的衣兜里常常既装手帕、又装烟头、瓜子、花生或糖果，或许还要把买东西找回的零钱、票据等也装进衣兜。

货币作为一种流通手段，经常地从这个人手中转到那个人手上。如果其中某个人患有疾病，特别是传染性疾病携带细菌、病毒，那么货币也就难免不被污染而成为可能传染疾病的祸根。据测，一张半新的纸币沾有 30 万~40 万个细菌，并有大量的蛔虫卵。

有些人平时不注意手帕的卫生，在出汗时随意用手帕擦汗将面部的灰尘和多种细菌带到手帕上。浸满汗液的手帕因温度适宜，又含有多种代谢产物，是细菌的良好培养基，细菌可能很快在上面生长繁殖。

手帕如不经常清洗，再使用时极易引起上呼吸道感染或面部疖肿等疾病。手帕与钱币、票据等杂物同放在衣兜里，可互相污染，容易传染痢疾、肝炎及肠蛔虫症。

特别是那些爱吃零食的人，更容易得病。当那些“进口货”与钱币等混在一起时，也就很难“洁身自好”了。当人们悠闲地嗑着瓜子、嚼着花生，自得其乐时，也把病菌带入了体内并将引起疾病。

看来，经常保持小小衣兜的清洁卫生十分重要。要把钱放在钱包或钱夹里，买东西找回的零钱应及时装入，不要随便往衣兜里一塞。如果必须在衣兜里放钱时，要单独存放，不要与其他杂物混放在一起。

吃的零食不要放在衣兜里，戒除随时随地吃零食的不良习惯，养成吃东西前一定洗手的好习惯。此外，手帕、衣兜要经常清洗，保持清洁卫生，养成良好的习惯对于保护个人健康十分有益。

十六、衣物甲醛含量高会导致过敏

国家质量监督检验检疫总局发布了一项强制性国家标准——《GB18401-2001 纺织品甲醛含量的限定》，并将于 2003 年 1 月 1 日起实施。这一信息，让不少人警醒：我们身上穿的衣服，有没有是甲醛超标的？甲醛到底是什么？

前一段时间，北京市消费者协会对市面的童装进行检查，结果有 6 个品牌的童装甲醛含量超标。有关医药管理部门介绍，甲醛是无色气体，有强烈的刺激性气味，通常 35%~40% 的甲醛溶液称之为“福尔马林”，用来浸泡病理切片及人体和动物标本，具有防腐作用。

服装为何添加甲醛？由于甲醛防腐能力特别强，服装在树脂整理的过程中，都要涉及甲醛的使用。服装的面料生产，为了达到防皱、防缩、阻燃等作用，或为了保持印花、染色的耐久性，或为了改善手感，就需在助剂中添加甲醛。目前用甲醛印染助剂比较多的是纯棉纺织品，因为纯棉纺织品容易皱，使用含甲醛的助剂能提高棉布的硬挺度。

据有关专家指出，目前市售的“纯棉防皱”服装或免烫衬衫，大都使用了含甲醛的助剂，穿着时可能释放出甲醛。有些服装厂家为提高声誉，主动放弃使用含有甲醛的助剂，但由于含甲醛助剂和不含甲醛助剂的价格相差很大，能这样做的企业还很少。

不久前，中国消费者对协会对北京、天津市面部分纯棉免烫衬衫展开比较试验，结果表明，部分产品的甲醛含量较高，最高甚至达每公斤 400 多毫克，直接穿着可能导致皮肤过敏。

服装甲醛含量的检验，过去只限于出口产品。目前国内只推行一项衬衫甲醛检验的推荐性标准(每公斤应低于 100 毫克)，但实际检验显示，有个别超标的衬衫甲醛含量高至每公斤 100~200 毫克。针织产品包括内衣、婴儿用品的推荐性标准近期也会很快实施。

按照当今国际标准，不接触皮肤的纺织品甲醛含量应低于每公斤 300 毫克，接触皮肤的纺织品甲醛含量应低于 75 毫克，婴幼儿服装应低于 20 毫克。我国也相继制定了有关指标，按照新公布(尚未开始执行)的强制性国家标准，贴身服装的甲醛含量不能大于每公斤 75 毫克。

由于工艺改进，目前纺织品生产比较容易符合以上限值。新衣买回洗后才穿专家介绍，甲醛浓度高时有刺鼻气味，引起眼睛及气管不适，长时间接触甲醛可诱发过敏。国际研究癌病组织已将甲醛分类为对人类可能致癌的物质。

那么如何防止穿着服装时受到甲醛伤害呢？办法很简单，因为甲醛是溶于水的，只要在购买新衣服时，尤其是和皮肤直接接触的内衣、T 恤等，只要在清水里浸泡洗涤后，

就可大大减少甲醛的含量。

十七、衣物柔顺剂慎重使用

在商店里，各式各样的衣物柔顺剂令人眼花缭乱。然而，一项检测结果显示，衣物柔顺剂并非“一物多能”。有关专家提醒消费者，使用这类产品应“对症”选购。

2001年9月至12月，中国消费者协会委托国家棉纺织产品质量监督检验中心，对市场上销售的22种牌号的衣物柔顺剂的抗静电性能、弯曲柔软性能、蓬松柔软性能进行了比较试验。

试验结果显示，多数衣物柔顺剂对真丝、腈纶织物的抗静电效果较明显，对纯毛、涤纶织物的效果总体上欠佳；多数柔顺剂对真丝、纯棉织物的弯曲柔软效果不明显；构大多数柔顺剂对腈纶织物的蓬松柔软效果要好于对毛巾织物的效果。

在使用衣物柔顺剂时，要详细阅读产品说明书，按照规定的用量和操作步骤使用；不要盲目地加大用量，以免损害衣物和刺激皮肤；切勿将柔顺剂直接倒在衣物上，避免面料脱色、变色。柔顺剂也不能与普通衣物洗涤剂如肥皂、洗衣粉等同使使用。

十八、洗衣机可能带来疾病

洗衣机是城市家庭中不可缺少的清洁服装的工具，使人类得以从繁重的手工洗衣中解脱出来。对于保持服装的清洁卫生起了重要作用。用洗衣机洗衣，如果使用不当，不但不能达到卫生健康的目的，反而成为传染疾病的媒介。

随着工业技术的不断提高，洗衣机的机械化程度越来越高，容量也越来越大，给生活节奏日益加快的人们提供了方便，节约了时间。但有些人为了省事，将内外衣裤、袜子、手帕、等甚至几个人的各种衣服一古脑地放进洗衣机中加以混合洗涤，这样就会使被洗的衣物相互污染，给疾病的传播造成了有利的条件。

事实上各种衣物，如外衣裤、袜子、手帕、口罩等物有许多病毒和细菌以及寄生虫等。它们的生命力极强，仅靠洗衣机反复清洗是洗不掉的，特别是患有真菌性皮肤病、病毒性肝炎等传染病人用过的衣物携带着相应的病菌，通过洗衣机这个媒介可将致病菌传播给健康人。

安全使用洗衣机洗衣服要做好几种分类。

首先，不同人的衣服要分开洗，特别是病人的衣服与健康人的衣服一般要分开，病人的衣服还应消毒后，单独洗涤。

其次，同一个人不同衣服也要分开洗。工作服应用专用洗衣机洗涤，不宜带回家中和他衣物放在一起洗涤。应尽量将病菌污染多的衣物如外衣、裤子、袜子与污染少的内衣分开洗。

大人、孩子的衣服也应分开洗，口罩、手帕、胸罩、短裤等清洁度要求较高的物品最好用手洗。

此外，洗衣时有时还要将衣物上的洗衣粉等清洁剂漂洗干净，尽可能不让洗衣粉残留在衣服的纤维内，以免残留的洗衣粉刺激或损害皮肤。

十九、干洗衣服利弊谈

随着化学工业和服装工业的发展,服装面料在不断更新,有很多都需干洗,干洗一般不会使衣服变形,也很方便快捷,颇受欢迎,但干洗也存在健康隐患。

一般干洗店在干洗衣物时都会使用一种高氯化物的化学品作为活性溶剂。这种高氯化物对人类的神经系统有害。人体长期暴露在这种化学品之下,很可能患上肾癌。

在干洗衣物的过程中,这种化学品可被衣物的纤维吸附,待衣物干燥时又从衣物内释放到空气中,从而影响人类的健康。

许多人都不知道干洗的衣物会释放有害物质,因此衣服从干洗店取回后,不是马上穿上就是将其取回后就放入衣柜内。其实这样是很不科学的。取回衣物马上就穿的结果是衣物上带有的害物质不能释放出来,所以直接危害到身体。

而放在衣柜中的衣物,虽然没有马上穿着,但衣柜中通风不畅,充满高浓度的有害化学物就会在衣柜中扩散开来,在衣柜中存放的衣物都可能或多或少的染上有害物质,在从衣柜中取出衣物穿着时同样有害身体健康。

鉴于此。应该把衣物从干洗店取回后,放在通风处晾一晾,让衣物中释放出来的化学品随风飘去后,再穿着或放入衣柜中收藏。儿童对高氯化物尤为敏感。

所以,干洗后的衣物要放在离孩子远些的地方。由于不同的干洗店应用高氯化物的剂量和方法不同,对健康的损害程度亦有差异。在选择干洗店时要做出适当考虑。

二十、女性穿衣讲究保健

我们常常听人说：“如何吃出健康”，但是较少听人说“如何穿出健康”，其实皮肤的健康与衣著有着密不可分的关系。我们应该了解什么样的衣料较适合我们的皮肤。

1. 丝绸衣服

丝绸衣服对皮肤最友善，一般而言，高级衣服很喜欢选用丝绸，同样兼具舒适及美观。不信试试看在炎炎的夏日，穿上一袭纯丝洋装，保证通体凉快舒畅。美中不足的是只能干洗，否则容易褪色变形，对经济宽裕者来说这是首选。

2. 棉质衣服

棉质衣服吸汗透气又便宜。棉质衣服还有一个最大的优点就是便宜好洗，唯一缺点就是易皱，质感则与价钱有关，可说是从王公贵族至庶民百姓皆宜的好东西。

3. 人造丝

人造丝兼具上述二者优点，清爽舒适，质感佳，清洗方便，皱摺时用水喷一喷挂起来，早起时就恢复毕挺，又可一身挺帅的穿去上班。高级衣服也常见此材质。

4. 纱质衣服

纱质衣服飘逸又舒适，适合爱美的女性穿著，兼具飘逸与舒适的伏点。

有人会问，如果衣服内无成份标示者，如何判断？其实很简单，无成份标示或标示不符者不予考虑，有这种做法的少有好货，不必冒险；相反地，标示越详细的越有品质保证。

5. 天热不宜穿紧身衣

大热天少穿紧身衣，可显示体形美，却不符合生

理卫生的规律。

妇女穿紧身裤更为有害，裤子太紧不利于体内排出的汗气散发，却有利于病菌的侵入。骄阳当空，身体的调节中枢在调动一切生理机能排汗降温，如果老穿紧身裤，就会产生湿疹、皮疹等疾病，治疗起来相当麻烦。

太紧的衣服容易不通风，导致闷热、容易受到霉菌感染等，而造成身体的不适，例如阴道、尿道发炎等。

所以从健康观点来看，穿著以宽松为宜，牛仔裤、裤袜等不要穿著太久，平日尽量不要使用护垫，因为越闷热，霉菌越容易孳长。除了穿著宽松之外，平日也要注意卫生习惯。

二十一、换季时节小心衣橱有污染

于是，防蛀防霉品开始热销，包装精美的各色樟脑丸、樟脑块、吊挂式防蛀片随处可见。面对市场上琳琅满目的防蛀防霉品，又有多少市民会在选购时留意其安全性呢？

国家明令禁止销售的萘丸(俗称“卫生球”)已难觅其踪。锡城目前市场上销售的防蛀防霉品主要有两大类：天然樟脑、以对二氯苯为原料的各式防蛀饼和防蛀片。市场上大部分防蛀防霉产品是以对二氯苯为原料的，符合绿色环保要求的产品很少。

以对二氯苯为原料的防蛀防霉制品因为价格低廉，效果尚可，很受消费者欢迎。但在以对二氯苯作为防蛀剂原料是否安全可靠上，国内专家分成截然不同的两派。反方认为，对二氯苯是一种可疑致癌物，长期大量使用对人体有害；正方则认为，对二氯苯一般毒性较低，对人的致癌性证据不足。

但 1999 年国家环保总局发布的安全型防虫剂环境标志产品技术要求规定，产品中不得含对二氯苯。卫生部也曾对“对二氯苯”防蛀剂生产厂家提出了严格的要求，并提醒消费者切忌过量使用。

市场上大多数防蛀防霉剂是以对二氯苯为原料的，还有不少产品没有明确说明成分。如有的公司生产的樟脑丸，除了“绝不含苯”的字样外，再无其他成分说明。

购买防蛀防霉品应尽量选择以天然植物为原料的樟脑，最好是有环保标志的绿色产品，不要贪图便宜购买不合格产品。生产厂家也应标明成分说明，让消费者明明白白购买。

二十二、美丽不冻人

寒冷天气漂亮的基本原则之一是保暖。光着玉腿簌簌发抖确也惊心动魄，但不一定是美丽。

如果办公室暖气十足的话，也可穿春秋季节的薄型裙装，色彩以灰色或棕色系列为主，也可选较轻快活跃的的白色系列和其他淡彩系列。若是连衣裙的话，单色针织或毛料连衣裙效果最好。粗、细条纹或灰蓝色花格的连衣裙效果都不错。

连衣裙外的罩衫可以是裁剪合体的西装外套，突出职业感；可以是品质上乘的羊毛开衫，显露优雅稳重，极富亲和力；还可以是简简单单的大花丝巾或三角形缀有流苏的羊毛披肩，能适度增添办公室色彩并活跃气氛。

足够保暖的皮靴是一定要的，这样的话，走到室外只需大衣和围巾就可以了。浅色套装宜配深色大衣；深色套装配深色大衣的话，最好选用浅色的围巾，以强调着装的层次感。

驼色大衣最能表现女性魅力并可体现权威感，而体型宽大的人应避免穿双排扣大衣。不要穿腰部过紧如连衣裙或式样如睡衣的大衣。大衣的长度必须长过或至少等于裙子长度，决不可让裙子从大衣下摆露出一截。

深棕色、灰色或黑色的皮手套最能演绎白领丽人的高雅气质和风范；针织手套则更显温柔女性气息。

值得注意的是，无论何种装扮，除非戴帽子，否则必须精心选择一款较蓬松或立体感、层次感强的发型，才不致与厚重衣着对比失衡。适当的漂染也是寒天里增加整体色彩的有效手段之一。

第四节 服装配饰与健康

一、戴头盔容易引起颈椎病

由于工作需要和安全需要有的人需要经常戴头盔。根据机动车辆管理规定，驾驶及乘坐摩托车者都要戴头盔以保安全。然而，头盔如果使用不当，容易使颈椎承受的压力失去平衡，从而产生慢性劳损和骨刺，久而久之会逐渐形成颈椎病。

颈椎位于颅底和胸椎之间，由 7 个椎骨，6 个椎间盘和韧带软组织所组成。颈椎椎间孔内有颈神经通过。颈椎动脉进入颅腔，到脑干后汇合成为一条基底动脉，统称椎—基底动脉，为供应脑部血液的主要血管之一。

颈椎具有支撑头部重量及维持头部平衡和活动的功能。颈椎还是人体脊椎骨中的活动范围最大，同时也是最为薄弱的部位。重达 1 公斤左右的头盔会加重颈部的负担，而摩托

车的速度变化和震动都会增加颈椎的磨损，因此，往往引起颈椎病的发生。

二、戴帽子也会引疾病

帽子是常见的服装配件之一，戴上一顶合适的帽子，可以使人看起来更优雅，风度翩翩，但如果不懂带帽子的学问，也可能引起很多麻烦。

人的头皮富含皮脂腺，尤其青壮年人因受性激素的影响，皮脂分泌旺盛，加上出汗，灰尘黏附，可使帽檐内或衬里污染，产生臭味，这是嗜脂性的腐生真菌繁殖的良好环境。这种不洁的帽子戴到头上，与头皮摩擦，易引起毛囊炎。

而且，汗液挥发后残留的有害物质，极易腐蚀皮肤，也易使帽子变脆、褪色和损坏。帽子衬里如不吸水，不透气，帽内的湿热环境引起真菌迅速繁殖滋生导致黄癣，发病后及时治疗。发癣治愈后则不要掩盖头上的秃疤而常年戴帽，否则头部长久缺少日光中紫外线对头皮癣菌的抑制作用，反而会给寄生菌滋生创造有利条件，使癣病反复发作。

过紧的帽子会阻碍头皮的血液循环，可引起头疼和脱发，高血压的人不宜戴帽过厚过重以免头部充血引起头昏。对皮毛或化纤类制品过敏的人，应避免戴这类材料制成的帽子。

帽子不能乱戴，以免遭传染疾病。一些公用的帽子，如安全帽、草帽、演出用的帽子，应经常经阳光曝晒或紫外线消毒，保持清洁卫生。

寒冬戴帽，因长跑或劳动出汗后，到浴室洗澡或发廊理发时，头部及全身毛细血管扩张，皮肤温度升高，此时切忌

将帽随便脱掉，以免身体的热量迅速扩散，体表血管受凉收缩，皮肤组织缺血，引起伤风感冒。游泳、理发或从浴室出来，不要头发未干就带帽子，否则也易引起头痛、头晕、嗜睡、精神不振等多种病症。

三、围巾与保健

围帖是女士们钟爱的饰物之一，无论是年轻的女孩子，还是白发老人，都会垂青于不同色彩不同样式的围巾、围巾不但能在寒天里保暖，在风天里防尘也是一种饰品，不同的结法，结在不同的部位可心把人装扮得多彩多姿，倍增魅力。

围巾的魅力体现在那种随意性上 这是目前流行的趋势。有些女士不经意地在身上系上一条围巾，有时甚至故意在色彩或佩戴效果上跟服装造成极大的反差，这种强烈的对比反而形成了一种具有和谐，颇具现代感。

市场上的围巾品种繁多，其装饰功能已明显地超过其保暖作用。选择围巾首先应与服装的质料、色泽、款式相协调。对围巾的要求，常随年龄、性别而异。青年人多为装饰美丽考虑。男青年一般喜欢选用有暗格和条纹的彩色围巾；女青年不仅注意围巾的色彩，而且在围法上加以推敲，使其更别致、新颖、洒脱，无论是方巾或长巾的装饰方法千变万化。

城市女性多习惯于用长形围巾，围在颈部；而农村少妇却爱将方形围巾披在头部，以预防风沙，保护头发清洁。

老年人用围巾多出于保暖与保洁的需要。数九寒天，身着棉衣、棉帽、棉鞋、手套，身体各处均可得到保暖，惟有颈部是个空白，当人的颈部受到寒风侵袭，很容易诱发感

冒和风寒型颈椎病，患者常感到颈部发酸、疼痛以及活动受到限制。因此，中老年人和身体较虚弱的人，最好要常戴围巾。

带围巾一定要注意卫生，使用围巾除了常洗常换之外，在冬天切莫把围巾围在嘴上兼作口罩，这样做对人体有潜在的危害。围巾大多是羊毛、氯纶及其混纺织物制成，易产生静电吸附空气中的尘埃，并可能带有致病的细菌、病毒及其他的有害物质。

人自己从呼吸道排出的化学物质也有一百多种，容易滞留在围巾上。若用围巾当口罩，围巾上的短纤维及其污染物也会进入呼吸道或口腔中，尤其是化学纤维及其纤维染料，常会使人出现过敏反应。

还有一些人抱婴幼儿外出时，总喜欢给孩子脸上遮一条尼龙纱巾，以为这样可以保护小孩免遭风沙。由于纱巾透气性能差，于是在小孩脸部周围形成一个供氧不足和二氧化碳聚留的小环境，时间长了对小孩脑组织新陈代谢不利。

综上所述，戴围巾还是要注意很多问题。才能保证又漂亮又健康。

四、戴口罩防寒的弱点

冬天气温低，有人习惯戴口罩防寒，这是不科学的。人的鼻粘膜里有许多海绵状血管盒，血液循环十分旺盛，像装在屋子里的暖气一样，对吸进的冷空气可起加温作用。再加上鼻腔是一个弯弯曲曲的管道，使鼻粘膜面积增大了许多，便更增强了加温作用。

同时，整个呼吸道还包括咽喉、气管、支气管。这些器官的表面也覆盖着一层粘膜，粘膜下同样分布着丰富的微血管，因此，冷空气经鼻腔吸入肺部时，一般已接近体温了。

人体的这种生理功能，可以通过耐过时锻炼不断增强。如果经常戴口罩，反而会使鼻粘膜变得越来越“娇气”，更容易感冒。

五、用好腰带的学问

腰带一般是由皮革、嵩布或有弹性的松紧带制成，位于人体中央的腰部，特别是对腰椎起着承上启下的作用，因而是服装中很重要的饰物。一件很普通的衣服，如果用一条恰到好处好处的腰带来搭配，可以产生色彩、气质上意想不到的效果。因此，腰带是讲究服装穿着打扮者的必备品。

在选择腰带时应注意，腰带的宽细要与人的体形相配。身材高大，腰部纤细的人应系宽腰带；个子矮小的人要系细腰带；而腰粗的人不能系色彩鲜艳的腰带，要系深色的腰带；上身长的人，可系稍宽的腰带；上身短的人，把腰带系在低腰处；即使横膈部位粗臃地的人，皮带一样可以系在宽大的背心或宽大的外套上面。

一条腰带不仅使人具有外形完整的线条美，还能起到视觉中心的作用。

腰带不仅能帮助保持身体的平衡，而且当作用力时，腰部的骨骼、肌肉、韧带也要花极大的力量让上身挺拔直立，使步履稳健有力，为了保护腰部不受损伤，在用力时加以阔腰带护腰，是一种简便的保护方法。

阔腰带的宽度应根据身材的高矮而定，身高者应选用宽一些的腰带，身矮者或一般女性的腰带不宜过宽，其宽度应以正好围满胸廓下缘的肋骨和骨盆上缘的髂骨之间的腰为宜。

腰带不宜太硬，太硬的腰带其上下缘顶在腰部的皮肤肌肉上可能越发疼痛，故使用较硬的腰带时，最好在 inner 衬垫布圈，以保护腰部组织。

由于腰部骨骼、肌肉、韧带经常在阔腰带的托助下，正常的支撑功能反而要衰退，变得松弛，建议在在进行一般劳动或运动时最好不要使用阔腰带。

六、谨防高跟鞋致病

高跟鞋是普遍流行的一种鞋型，在女性当中更是受人青睐，穿上一双高跟鞋，可使身材增高，弥补个子矮的不足。穿高跟鞋能使人挺胸，抬头，和收腹，显得挺拔、轻松、亭亭玉立，能衬托出成熟女性的曲线美。

穿高跟鞋可使脚后跟垫起，腰骶部前凸度随之增加，改变了从下肢向上传导的冲力方向，可缓冲走路与跑跳时对大脑的震荡。女性穿上高跟鞋在平整的路上走，显得婀娜多姿，对姿态性驼背或惯于低头走路的女性有矫正作用。平足的妇女穿高跟鞋后，等于脚底下有了一个人造的足弓，使脚掌受力均匀，走路感觉舒适且不易疲劳。从这些方面看穿高跟鞋也有利于健康的因素。

穿高跟鞋虽然有上述一些优点，但如果鞋跟过高或穿着时间过长却影响健康。

西班牙创伤外科专家安东尼·彼拉多特最近指出，妇女长期穿跟太高的鞋，会引起多种脚趾病，如脚拇趾骨头旁突、锤子形脚趾的形成和脚趾甲病变等，这是由于脚趾与脚后跟的倾斜度太大，脚趾的承受力过重，造成脚趾部位供血不足所致。行走时还易出现脚疲劳和脚痛、脚肿。

从医学角度来看，20岁以下的少女不宜穿高跟鞋。因为少女的骨盆骨质柔软，容易受到外力的影响而变形，穿高跟鞋以后，身体前倾，人体为了保持平衡，就得改变姿势，腰前凸增加，臀部后加大，骨盆内壁被迫内收，日外使骨盆入口变窄，将来结婚后会造成分娩的困难。

长期穿高跟鞋后，身体前倾，背部肌肉、腰臀肌肉及大腿、小腿后面的肌肉群持续保持收缩状态，日外可造成关节变形，椎间盘向前突出，出现腰肌劳损、腰酸背痛。成年女性常穿高跟鞋时，由于身体前倾，为了保持身体平衡，背部肌肉、腰部肌肉、股韧带、臀部肌肉以及大腿、小腿后部的肌群始终保持收缩的紧张状态，易导致劳损。

穿高跟鞋时，又由于全身重量几乎都压在足满面春风上，长时间的站立或步行，足尖压痛的神经冲动传导而诱发腰痛。50岁左右的中老年妇女，心血管、骨骼已趋老化，穿高跟鞋会使足部肌肉、韧带处于紧张状态，会增加腰部疲劳感。鞋后跟提高后，脚跟接触面小，走路不小心或路面稍有不平，极易造成脚部扭伤甚至踝关节骨折。常穿高跟鞋，会使小腿肌肉短缩，脱去鞋后，小腿无力，走路或上楼梯发生困难。

此外，穿高跟鞋还会影响心脏和视力，脚跟距离心脏和大脑最远，是气血传异较难到达的器管。脚底的血液循环往

往借助于行走时脚行的变化来促进血管的收缩和舒张，而脚底部的一些神经反射点是和某些内脏器管相联系的。

鞋跟适中，可以刺激这些神经反射点来改善脚底的血液循环，缓冲对颅脑所产生的震荡。如果鞋跟过高，人体重心前倾，脚底的神经反射点也会受到抑制，日子长了便会影响健康。

日本东京大学对穿高跟鞋者各项生理参数进行了监视表明，穿高跟鞋走路使人不能进行深呼吸，造成肌肉缺氧，心率加快，还容易造成注意力减弱和疲劳，这对青少年的生长发育和身体健康极为有害。

研究实验表明：如果鞋没有后跟，行走时人会后仰，有不平衡的感觉。鞋子后跟的高度 2.5~5.0 厘米为宜，走路时会感觉到轻快，同时还能增加鞋底的穿用寿命。我国规定妇女鞋后跟的高度应控制在 4~6 厘米之内。后跟高度为 4 厘米的中跟鞋，其中以坡跟为最好，坡跟能稳固支撑和连接鞋跟部与前掌部，使鞋的 60%部分在穿着过程中保持不变形。

坡跟高度适宜，坡度自然，站立行走平稳，有轻松感。鞋跟高达 9 厘米时，足就会缩短 0.95 厘米，足的纵弓相应缩短，足弓的杠杆作用降低了 28%，并使前足掌负荷明显加重。脚趾受到压力，拉力加大，局部血液循环不畅，极易引起创伤性关节炎，足横弓塌陷，前脚掌形成胼胝，长鸡眼或诱发足背疼痛，脚趾外翻、趾囊炎、趾溃疡和坏死，或形成严重的足畸形。

除上面所述各方面外，鞋的形状也对健康有影响。

现代女常有“削足适履”的现象。本来自己的一双大脚

较宽，理应依据个人脚型选择合适的鞋，但却偏要选那种鞋头尖尖的“火箭鞋”，似乎惟有这样才时髦、洋气。殊不知穿这种尖头皮鞋，会引起多种脚病。

穿尖头皮鞋，由于鞋的前方狭窄，常使趾骨受到横向挤压，限制了足横弓的弹性。而且常使受到挤压的趾骨出现疼痛，医学上叫趾痛病。人行走时，脚跟高抬，重心前移至脚掌前面的趾关节处，长时间的伸拉，易引起趾关节劳损。在走路上坡时穿尖头皮鞋会加重脚趾的背屈程度使跖韧带受到过度牵拉，日久常易引起韧带、腱膜劳损及脚底痛。

此外，尖头鞋的挤压和磨损会引起趾关节红肿、疼痛，医学上称为慢性趾关节火或急性趾关节火。未成年人穿尖头皮鞋，影响足的正常发育，可造成趾外翻畸形或叠趾现象。也可使趾甲和甲床受压，趾甲旁两侧的皮肤隆起，因而使趾甲向皮内生长，医学上叫嵌甲。细菌很容易在嵌甲部位生长繁殖，引起甲沟炎，甚至在这个部位积脓，常常需要拔掉趾甲才能解除病痛。

近年来，高筒皮靴也在许多时髦姑娘中流行起来。有些人长期穿着皮靴后，小姐脚下 1/3 处出现轻度肿胀和疼痛，甚至足背处也有疼痛，这就是“腓浅神经压迫症”。

此外，还有可能发生踇痛症、跟腱周围炎、腱鞘炎、脂肪垫炎和脚气等，这些病症统称为“皮靴病”。

引起皮靴病的主要原因是：皮靴偏小穿着不适，靴腰过紧，靴子幅面偏低、靴跟过高等使足背和踝关节处的血管、神经受到长时间的挤压，造成足部、踝部和小腿处的部分组织血液循环不良。由于高筒皮靴透气性差，行走后足部散发

的水分无法及时消散，给厌氧菌、霉菌造成了良好的生长、繁殖环境，还易患足癣感染。

所以，要避免“现代革履病”，鞋跟不宜过高，鞋头不能过尖，穿高筒皮靴靴腰不宜过紧。回家后及时脱掉皮鞋换上便鞋以改善足部的血液循环，晚上热水洗脚以消除足部疲劳，对保护两足健康很有益处。

七、当心“拖鞋过敏症”

拖鞋过敏症常见于春、夏、秋季节，尤以夏天为多，有穿橡胶、塑料拖鞋的接触史，发病部位常以拇趾背侧、足背内侧多见，穿凉鞋者的足部两侧的足跟接触凉鞋后鞋跟的部位也可发病。

发病的形态左右对称，轻者仅接触部位皮肤发红、瘙痒；重者局部同时伴有丘疹、水疱，经搔抓后，发生破、腐烂、浆液渗出或感染化脓；特别严重者血疹，水光可泛发到四肢、躯干和全身。

新穿的塑料凉鞋很少会致病，大多是第二年，热天再穿的时候，有些人的脚就出现毛病了。据统计，穿塑料鞋引起接触性皮炎的发病率约 8%~9%。不少人不了解是塑料鞋致病，常误以为是热天好发生足癣，使用癣药治疗，结果越治越重。

一旦患了拖鞋过敏症，要立即与引起过敏的橡胶，塑料拖鞋彻底脱离接触。同时，积极采取有效综合治疗：可口服马来缩氧苯吡胺，每次 4 毫克，一天 3 次；或盐酸苯海拉明，每次 50 毫克，一天 3 次；以减轻过敏瘙痒。

八、袜子与健康

随着科学技术的发展，人民生活水平的提高，人们不仅对服装款式要求越来越高对袜子的要求也越来越高，特别是有些服装需与袜子配套才够完美。因而袜子迎来了“黄金时代”。

袜子种类名目繁多，新产品有弹力锦纶丝袜、少孔丝袜、交织袜等。长统、中统高弹薄型香水袜很受欢迎。这些袜子一般都用锦纶做原料，它有极好的耐磨性、弹性、吸湿性。

袜子有美化装饰作用，还有保护和御寒等多种实用保健功能。冬天穿袜子属保暖所需，夏天穿袜则有闷热不适之感，但从美观的角度出发，人们还是爱在夏天穿袜子。

脚掌是全身汗腺最丰富的部分之一，即使皮肤其他部位的汗腺停止分泌，脚掌的汗腺仍分泌不止，与一般的皮肤表面相比，其出汗量可高出数倍。夏天出汗多，要穿单薄、透气、吸湿、排湿性好的袜子，才有利于脚汗的挥发使人感到舒服。有汗脚的人爱穿透气性较好的棉线袜、羊毛绒袜或毛线袜。

与汗脚相反，冬季脚常干裂的人，应穿透气性、吸湿性较差的尼龙袜。有人怕冬天脚冻伤，总是穿很厚的毛线袜，甚至穿两双袜，这样把鞋内起隔热作用的空气挤走了，保暖性反而下降，更容易冻脚。

袜子最易受细菌污染，其上细菌繁殖的程度依次为涤纶、尼龙、氯纶、羊毛、棉纱和蚕丝。化纤类袜子，因吸汗性差，皮肤表面残留的污物在袜内高温、高湿的条件下，细菌会大量繁殖。天然纤维织成的袜子因能很好地吸收汗液

及其所含的水溶性污物，故细菌繁殖较慢。

从卫生保健的角度评价，尼龙袜、长筒尼龙袜，尤其是连裤尼龙袜均非理想用品，甚至是有害之物。因为它们的透气性、排湿性极差，又紧紧地箍在大小腿的皮肤上，使汗液蒸发受阻，汗液中的尿素、无机盐、乳配以及表皮屑沾在袜子上。据统计，夏天脚上附着的细菌多得惊人，即使在冬天，脚皮肤每平方厘米的含菌量脚心部位高达几万个，主要是致脚癣真菌。这些细菌分解皮肤表面的有机物，不但产生恶臭，还可以引起瘙痒，甚至刺激皮肤发生炎症。

此外，被尼龙袜覆盖的皮肤，其散热能力也要比裸露的皮肤差一半，故夏天穿尼龙袜易使脚闷热，使人心绪烦躁不宁，连裤尼龙袜更不卫生，所以女性在穿尼龙裤袜时一定要当心。

九、青少年不宜常穿运动鞋

运动鞋和旅行都是专门用于旅行和运动的专用鞋，穿着应有时间。主要因为，穿这鞋久了。脚部容易多汗，人们运动锻炼时要穿运动鞋，可运动鞋如果穿着不适当，照样可以引起许多脚病。

运动时由于出汗较多，鞋内较潮湿，给真菌生长提供了很好的环境，易形成脚部真菌感染。运动时鞋与脚急剧摩擦，日久会造成局部皮肤角化过度，形成鸡眼，这多与运动鞋过紧有关。

持续摩擦可使表皮层分离或表皮与真皮分离，局部体液渗出，加上湿热的作用，产生局部水疱或血疱。运动鞋还会

使鞋与趾甲末端反复突然接触而造成甲板与甲床接触不谋取发，形成趾甲下出血，叫网球趾。若趾甲下出血量较大，则应行趾甲切除或甲上开窗术排出积血。

胶鞋和运动鞋一样，透气性和散湿性都很差，使趾间的汗液很难散发，为霉菌的繁殖提供了生长条件，霉菌感染使趾尖和脚掌发生小水泡，糜烂、剧痒。若发生继发性化脓菌感染，局部红肿化脓，严重者并发淋巴管、淋巴结炎。由于汗液中的有机成分受霉菌和受其他细菌作用分解后，可释放出氧、硫化氢等，使人感到奇臭难闻。

再者，由鞋内湿度和温度提高脚底韧带变松拉长，使脚变宽，发展下去脚易变为平足。另外，我们平时穿的鞋后跟都有一定厚度，而运动鞋与旅行鞋的底是平度的，身体负荷在腰部的分配不均，因而影响步伐，姿势如内脏的位置。上述种种弊端对处在发育 13~17 岁青少年是有害的。因此，在运动或旅行之外，请不要总穿着运动鞋，特别是青少年。

十、儿童不宜穿皮鞋

随着生活水平的不断提高，许多年轻的妈妈喜欢购买新颖的皮鞋给孩子穿，殊不知，儿童过早穿皮鞋是有害的。

皮鞋硬度大，伸缩性小，不适合儿童双脚的自然需求，过早给孩子穿皮鞋就会妨碍孩子脚部肌肉的正常发育。皮鞋会直接压迫足部的皮肤血管和神经，使脚部血液循环不畅，会形成脚趾麻木，脚掌疼痛，因脚趾和脚掌长时间地受到摩擦与压迫，脚趾会受损甚至会形成畸形。

儿童正处在成长发育的时期，孩子的双脚长宽比例和成

人是不同的。童脚的生理特点一般是短而宽大，皮下脂肪较多，故有“肉脚”之称。现在市场上销售的皮鞋有些过瘦不符合儿童脚的自然需求，若经常给孩子穿上这种毫无弹性的小皮鞋就会妨碍童脚肌肉的正常发育。

因瘦窄皮鞋会直接压迫足部的皮肤血管和神经，使脚的局部血液流通不畅，脚趾麻木，由于双脚血液供应不佳，以致脚掌经常疼痛。

此外，鞋子过于紧小，使得脚趾麻木，由于盘脚血液供应不佳，以致脚掌经常疼痛。此外，鞋子过于紧小，使得脚趾和脚掌长时间地遭受皮鞋的摩擦与压迫，久而久之，就会使脚趾受损畸形。

儿童过早穿皮鞋还会给双脚带来季节性的危害。夏季，鞋子窄小会使脚趾之间多汗潮湿，若摩擦破损皮肤后，易招致霉菌感染，患上脚癣。冬季，皮鞋狭小使得局部血管受压，血循环差，而致双脚热量来源减少，脚部易受寒生冻疮。

儿童穿的鞋子鞋跟不可太高，过早地穿高跟鞋会使儿童的骨盆和足部形态发生变化。儿童一般喜欢活动，若穿跟较高的鞋子，容易扭伤脚踝甚至造成踝关节骨折。

为了保障儿童的健康成长，年轻的妈妈在为自己孩子选购鞋子时，最好选买一双轻便、舒适、平稳、鞋底有弹性的布胶质鞋子，鞋的长度和宽度宜稍稍宽裕。不可过早让孩子穿小皮鞋。

第八章 服饰打扮禁忌

合谐产生美感，服饰之美在于恰当的搭配，合谐并不排斥对比强烈的服饰搭配风格，而真正可以谈得上忌讳的就是妆扮的结果与求美的愿望相违，为了穿出美感，穿出品味，不能不考虑有所忌讳，本章对此加以详细说明。

第一节 服饰选择禁忌

一、购买服装禁忌

1. 赶时髦

因为流行的式样反而会很快过时，所以不要凭冲动买衣服，不要匆匆忙忙赶时间去买衣服，也不要因为展销会还剩最后一天而盲目抢购。

不要因为便宜而去购买已拥有多件的服装。最好的便宜货，通常是在上街“随便看看”的时候买到的。

2. 没有自己的审美主见

平时多浏览服装杂志，找出适合自己的款式。在每一个季节刚开始时，上街去逛逛橱窗，看看每家服装商店都进些什么衣服，他们是如何地把新流行的时装搭配在一起的。比较一下价格，以求能买到既喜爱又便宜的服装。

千万不要违背自己的直觉，而让自己的朋友，或是一个可能以快速卖出服装出名的售货员，说服自己买下某些东西。除非她是位服装搭配专家，且真正了解穿着者的需要。我们

必须心里清楚，哪些衣服是真正喜欢的，哪些只是觉得好像适合自己穿的。

在购物时，心中要记住某一个色彩，以求得最佳的色彩搭配。如果没有办法做到的话，不妨把皮带或任何要搭配的衣物带在身边，以便及时比较。

选择与衣橱中其他已有衣服做各种不同搭配的服装。多选择可适用几个季节都能穿的衣服。选择衣服时，还要注意附件的搭配，有时流行的附件会使服装增辉生色。

宁可多花些钱买质料好、做工好且款式不会很快过时的服装，不要贪便宜货，永远流行的是质量好的古曲式衣服。

有空不妨到较高级的服装店训练自己提高品位，当然不一定在那一家买。

3. 购买过于匆忙

选择好自己喜欢的衣服后，想想以后穿着适用的场合是否有机会穿。试穿新衣时，最好穿着它多走几步，坐、站、蹲各种姿势都试试，感觉如何？行动方便吗？不要因为料子很好或式样不错就买它，因其色彩未必适合自己。

购买服装时，一定先检查一下裁、缝处和其他细节。如：缝合处及布边处理得是否细致，不易绽线；条纹或格子是否缝合很好；扣眼大小是否合适；拉链是否可以顺利拉上拉下而不会夹衣服；口袋是否缝合良好且大小适宜等等。

要注意衣服的尺寸，即便看起来可以穿也最好能试一下，因为单看规格是不准的。试穿衣服时要查看背面和侧面的整体效果；为了得到最佳印象，务必要穿着式样简单，没有什么复杂修饰的内衣；珠宝首饰载得越少越了，穿上能跟这套

新衣服搭配的鞋子。

衣料最好选择天然的，如纯麻、棉毛丝等，就是混织的，也要避免有太多的人造纤维。

选择衣服时，要注意自己的身份、职业、年龄和穿着的场合，不要盲目购买而不合时宜，造成浪费。

要注意购置一些平常穿的、既漂亮又舒适的衣服。一定要事先了解到自己所适合颜色的范围和时髦的款式，碰到和自己不相配的颜色或类型时，要有说“不”的勇气。流行的颜色并不等于就是与自己相配的颜色，切记。

不要在疲倦或沮丧时购物，因为这样会影响购物者的正确判断力。

二、哪些人不宜穿茄克衫

茄克衫是从英语 jacket 音译而来，从西方传入我国之后，深受喜爱，而下列人群穿着夹克衫时应有所顾忌。

1. 过度肥胖型

假如发福过度，连走路也有点气喘吁吁的话，最好不要穿茄克衫。因为，茄克衫下摆是紧身，穿后会带来诸多不便。

2. 过度瘦弱型

倘若瘦弱过度，还是不穿茄克衫为好。茄克衫通常胸围宽，下摆又紧，穿后会给人一种“空落落”的失重感觉，显得很失调。

3. 身长腿短型

具有这种体型的人，应避免穿茄克衫。茄克衫的特色是下摆收口，穿后更会使下身相形见绌，比例失调。

4. 窄肩型

由于目前流行的大都是宽松式茄克衫。故肩膀很窄的人不宜穿茄克衫。这种体型的人穿上茄克衫会显得头轻脚步重反而破坏了整体形象。

5. 腹部挺凸型

具有这种体型的人，穿上茄克衫会有“十月怀胎”之嫌，影响自己的姿容。

6. 臀大型

胯骨和臀围很大的人，穿上茄克衫也很别扭，一是下摆紧绷着难受，二是无论穿什么款式的裤子，都很难与茄克衫相配。

三、哪些姑娘不宜穿健美裤

健美裤是继牛仔裤、西裤后的又一新潮女裤。但以下几种体型的姑娘却不宜穿着。

1. 过于肥胖者

因健美裤的造型是合体的，过胖者穿上，只能给人带来更胖的感觉，产生不了健与美的效果。

2. 身长腿短者

这类体型的姑娘穿上健美裤后，就会更加明显暴露出自己身材的缺陷，使体形比例更显得不协调。

3. 臀部较大者

臀部较大的姑娘，相形之下小腿便显得小多了，一穿上健美裤，会使整体体型造成两头小、中间大的感觉。

4. 腹部挺凸者

这类人穿着健美裤，既给人以橄榄形的感觉，又有十月怀胎之嫌。

此外，在选择健美裤时还应注意，要根据自己的皮肤的颜色选购健美裤，皮肤皮黑的人，不宜选红红绿绿的，最好选黑色的或沈色的；皮肤白晰的人，可选用红色的或淡绿的、黑色的等等。

健美裤的大小要合适、太大，穿着不利索；大小，影响身体的血液循环，穿起来不舒服，也不利于身体健康，因为买时最好试穿一下。

四、穿牛仔裤的禁忌

牛仔裤可说是历久不衰的服装了。很多人以为它所强调的既是轻松随和的一面，所以随意穿着即可，并不用费心思去讲究。其实这种观念并不正确。正如穿其他时装一样，要明白身材优缺点所在，然后作出相应的配合，才会穿得好看。这主要可分腰、臀及腿三方面来说。

1. 腰与牛仔裤的搭配忌讳

首先，以腰肢细条的身材来说，虽然穿衣较易现出美感，但穿牛仔裤却不宜过分突出细腰，否则臀部便会显得太大。这种身材的人最适宜穿腰部有装饰品的牛仔裤，如用粗腰带只要不是太紧身的便可以了，这种搭配可给人潇洒之感。

相反，假若腰部较丰满，就绝不宜选购腰部有装饰的牛仔裤，否则会使腰肢更显得粗壮，而且最好不要穿塞在裤腰内的上衣，穿一件牛仔上装或背心，才更能掩饰粗腰。

至于腰短的人，上身比较短，宜穿低腰的牛仔裤，看起

来腰要约比自然腰低一些，上身显长，如果穿上高腰裤，在视觉上就像穿到胸围上了。而长腰身的人不但不要穿低腰的仔裤，平常的腰也不太相宜，如果穿高腰的，再加一件茄克，就有缩短上身的效果了。

2. 臀与仔裤的搭配忌讳

臀部丰满的人要留神，这种人可以选穿暗色的牛仔褲，千万不要买欧洲式的苗条牛仔褲。臀部有口袋、横线或绣花的也不宜穿着，而裤管窄而又紧的牛仔褲尤其禁忌，较为聪明的做法是，选购合身而光滑的牛仔褲，或者裤前有口袋的，可以显得苗条些。

臀部细小的人在选牛仔褲时可说颇为自由，并没有太多限制，但如果喜欢臀部看起来丰满则可选择后面有大口袋、绣花或错缝的牛仔褲。

3. 腿和仔裤的搭配忌讳

粗腿者，不宜穿窄裤管的牛仔褲，而应穿直筒或裤管较宽大的；短腿者同样宜穿直筒牛仔褲，但上面不要有横纹，否则使腿看起来更短，而且背后不要有口袋，前面若有袋最好是斜口的设计。

长腿的人，可谓得天独厚，几乎穿任何一类牛仔褲也好看，尤其是贴身型的，更可显出身材苗条多姿的优点。

五、选择运动装的禁忌

运动装穿起来舒适、简便，而且充满朝气和活力。运动装非但可以在工作时穿，就是郊游旅行等场合也十分合适，而且老少皆宜。

选择运动装切忌挺括、大厚垫肩，因为那是正规装的要求。运动装亦谐亦庄，应以轻软、伸缩性强为原则。垫肩要薄细，以便显出肩的自我弧度。里衬应该选择三个季节（春、夏、秋）都能穿的“半里式”做法。

运动装的料子与其他上衣的质料有所不同，最普遍的是以法兰绒做成。厚实的毛料可以做运动装，但它只在冬天穿。除了酷寒的冷天以外，任何时候都适合穿羊毛和化学纤维混纺制成的运动装。

运动服具有色彩丰富、醒目的特点，一般来讲，上身或下身乃至全身粗壮者，不宜选较亮色彩的，要尽可能挑选色泽偏暗或有线条的运动服，这样可“取长补短”。

穿运动服装要注重与饰品与配件的整体统一效果。女同志穿运动服时，不宜戴挂项链、耳环、胸针等首饰，不然会破坏健美风格。此外，不宜穿高跟鞋，男同志不宜穿皮鞋最好是穿运动鞋、旅游鞋。穿了运动上衣，最好就不要再穿过长过肥的裤子或裙子。

六、穿裙忌讳种种

裙装是女性最为青睐的服饰，同时也最能显示女性的阴柔之美，但选择裙装时，还要注意。

体瘦、臀部过小者，不要穿紧身的针织裙，那样会更显得身体干瘦。可以穿宽松多褶，以较宽的松紧带收腰的裙子，最好不要穿旗袍。横条分割的款式一般会使体瘦者感觉稍胖，但不宜穿过渡色的大宽横条，因为那样的条纹有一种扩张感，使人感觉到穿着者的身体反而拉长了。色彩鲜艳、色调较暖

或大花型的衣料也同样起作用。

腿胖的人，一般不要穿裙子。有穿裙者也不宜穿紧身包臀的直裙，那样会显得笨拙。最好穿稍长的裙子，配穿颜色的袜子。

腰粗者不宜穿窄腰和紧腰的裙子，穿连衣裙不要中间用松紧带。穿裙时要选用宽腰带，也可穿着有大胆设计图案及宽大的裙子，而且上下衣应有着明显的差异感。

臀部大的人，不要穿大摆的上衣，裙下摆不宜过大。上衣的下摆应紧缩，裙子从腰部到大腿部分可采腰鼓形的设计，臀部低垂的人，宜穿高腰束裙，不宜穿着薄衣布料裙。

此外，从裙子的款式来看，长裙（冬裙除外，裙摆至小腿肚或以下），适合宴会、舞会、悠闲的场合穿着。

中长裙（裙摆至膝下 5~10 厘米）短裙（裙在膝上 5~10 厘米）宜在办公室等一些较望而却步重的场合穿着，当然居家更可以穿了。

超短裙只适宜悠闲的，活动量不大的场合穿着，在办公室未免不雅。若经常骑车或户外活动的人，最好是穿裙裤。

七、职业女性选购工作时服装的禁忌

女性教师、科研工作者、管理者、企业家、公务员等职业女性，在其工作时间的穿着，虽谈不上是成功的契机，但也并非无足轻重，故服装选购不可轻视。

一个人在穿衣服和打扮自己时，就像在填一张调查表，写上自己的性别、年龄、民族、宗教信仰、职业、社会地位、经济条件、婚姻状况、为人是否忠诚可靠、他在家庭中的地

们，以及心理状况等。职业女性选择上班时服装要求：

1. -忌花哨

当一个人从远处出现时，首先引起观察者注意的是颜色。颜色是服装给人的第一印象。职业女性的工作性质决定其不宜穿着大红、大绿等太过艳丽的颜色，一般宜选清晰、单纯、明快的白、蓝、米、灰、驼、咖啡等颜色，而粉红、淡黄、浅绿等看起来不太成熟的颜色可作点缀色，作内衣的色彩衬托出来较合适。至于白色，是个可与任何颜色搭配，而且具有男女均爱，永不过时的特点。甚至有人发现，成功者的衬衫非白即蓝。

2. 忌赶潮流

爱时髦，赶潮流是女性的特点之一，但对职业女性来说是很难应接运转飞速的时装变化。与其打扮得不合时宜，还不如改变选择标准，以服装款式是否合于自己的职业，穿起来是否合身、挺拔、端庄、清雅、洒脱，从而符合身份及自身独特气质为衡量标准。由于职业女性 90% 的办公时间是坐着，购买服装时最好坐下来试试，看看效果如何。

3. 忌料子太次

优质的衣料是高档服装的基础。总的来说，服装的面料要根据时令季节的变化而选择。

以天然纤维制成的高级织物，如冬季的大衣、外套选择纯毛粗纺呢绒。春秋的西装、套裙选择纯毛精纺呢绒，还可辅以高质量的毛涤花呢，因高质量的毛涤花呢正以褶缝持久、免烫、易洗、快干等优点而取代全毛薄花呢。

衬衫的面料倒不一定非取高档天然纤维织物，也可辅以

弹性好、耐磨、质软、光滑、不起皱、手感好的高档人造丝绸，或精纺的涤棉涤麻。

4. 忌做工粗糙

精细的做工能为颜色正、款式适宜、质地上乘的服装锦上添花，更能烘托出不凡的气度，也能延长服装的使用寿命。选购时要注意：针码是否整齐匀称、有无跳线、扣眼是否锁得精密，拉练拉得是否顺和平滑，裤脚、裙边是否手缝。

5. 忌量多质劣

购买每一套服装，都力争要最适合自己的颜色，最佳的款式、最合体的裁剪、最上乘的质地、最清致的做工，宁要质好价高的几套，而不要质劣价廉的十几套，服装贵精不贵多。

6. 忌性感、妖艳

20 世纪心理学界的重大发现就是人们的自我形象。职业女性的服装，要最大限度地为完善自己的自我形象服务，而完善的大忌便是性感、妖艳。故购买时定要摒弃少、薄、透露式；紧身衣裤；紧身裙；高开叉裙；不及膝短裙；领口过低的上衣等。

女性的成功之路，本来就荆棘满途，欲成功者又是别人的眼光随时审视的焦点，不必要以性感、妖艳的服装再为自己设障碍，为别人提供口实，莎士比亚说：“服装往往可以表现人格”，既不是轻佻之辈就不能因着装不当给人造成错觉，以致酿出不必要的损失。

7. 忌无个性

如有与工作性质相违背的服装爱好难道就忍痛割爱吗？

也可不必，下班后的各种场合和时间，就是充分享受个人爱好的无限时人。要知道职业女性由内在的心灵、工作性质、文化素养而决定并反映在外的气质，加上恰到好处的服装陪衬，所展示的是一种独到的、时代的美感，是女性美中最高层次的美，自然是光彩照人，魅力无穷的。

八、白领女性的装扮禁区

身为白领的女性，在讲究“包装”的今天如果一味地追赶潮流，将所有的流行顶尖元素都带入办公空间，可能会给自己的工作带来一些不必要的困扰。自己不妨认真反思一下自己有没有犯以下着装禁忌，如果有，就要及时改正，以重建自己的形象。

1. 发型太新潮

尽管可能很陶醉于发型师的建议，梳个最新潮的“龙珠头”，再配一身“彩色狂野装”，但若是将它带到办公室里，一定会使同事投来诧异的目光，甚至让人一见到就眉头紧锁。

2. 头发如乱草

凌乱的长卷发垂在鬓边，或是刘海遮了眼睛，别人会以为起床后没有梳头就匆匆上班，更认为披头散发会失尽仪态。想想自己一边忙着拨弄头发，一边忙着整理桌上文件的狼狽相，会让人觉得是一个不修边幅的人，对这样人的工作能力也会大打折扣。

3. 夸张化妆

女孩子喜欢涂脂抹粉、画眉、染唇，但如果把两颊涂得像中国大戏妆，就绝对不符合白领一族。其实，女士若爱上

浓妆厚粉，夸张眼线，除了表示她的年纪越来越大之外，更代表她对自己越来越没有信心。如果在大热天仍然这么浓妆，不仅妨碍皮肤呼吸，而且这个浓妆特别容易融化，稍有不慎就会变成大花脸。

上班时间浓装艳抹。香水味忌太浓，否则会使人觉得俗不可耐。在众人面前整理头发或涂唇膏、眼影。这会被当作有失检点的表现。在紧急情况下需要整理自己时，要到盥洗室去。

4. 质量低劣的口红

要知道如果把一道清晰的口红印痕留在鸡尾酒的吸杆上，或者留在咖啡杯、高脚酒杯的沿口上，都是大煞风景、令人不快的事。现在，色调多样，着色持久的口红应有尽有，宁肯破费些，也应买一种质量优良的口红。

5. 服装太前卫

未必人人都了解眼下的潮流是什么，也并非人人都懂得欣赏前卫打扮，在办公室搞个人时装展览会，把最潮的民族服装、东方服装和欧美服饰全部轮流披上身，会和严谨的办公环境格格不入的。

6. 身上首饰过多

首饰过多或戴叮叮当当的发声的首饰。这会给人以浮华和俗气的印象，破坏女性应有的庄重感。

另外，也不能胡乱戴戒指，戒指不宜多戴。这一点对男人比对女人更重要。除了订婚戒指，男人还可以再戴一个戒指，但不能再多了。

7. 天天扮酷

黑色虽然是永恒的色彩，却不是万能的，一个星期有五天全黑打扮，未免缺乏生气。别以为黑色一定能显得苗条，如果款式及裁剪不好，即使黑如墨的颜色，也对身材美化无济于事。假如碰上睡眠不足，黑色会让人显得更加憔悴。

8. 脚踏凉鞋或靴子底

近年来许多白领女性因赶时髦又贪方便，穿着露趾的纤细凉鞋或超厚底鞋上班，但那种超厚底“松糕鞋”或“大头仔鞋”实在难登大雅之堂，也不宜上班穿着。要知道，穿这类鞋走路时比穿高跟鞋容易失掉重心，在狭小的办公室“踏来踏去”，既危险又失态，还会使人怀疑这个人的工作态度。

9. 衣不称身

不妨检查一下自己穿的外套或西装是否衫袖太长，领位太大，或者裙子过长，即使身材高挑喜欢穿较长的衣服，也不要一味地穿又长又阔的服装，因为那样会令人显得既老套又累赘！

九、孕妇服装的色彩禁忌

孕妇怀孕以后会突然间不同程度地改变对过去喜欢的白彩的兴趣。

在早孕反应期间，孕妇不宜穿鲜亮、强烈的红色，也不宜穿明朗、欢快、扩散性较强的黄色。而以偏柠檬黄及冷色系之中的淡绿、淡蓝和雪青色为宜。

当孕妇怀孕至7个月以后，胎儿各器官逐步发育完善，出现明显而频繁的胎动时，孕妇对色彩的反应更加敏感。这时最忌大红色和黑色。因为，当孕妇看到鲜艳的红色，其血

压会迅速升高，脉搏明显加快，产生兴奋、激动等心理反应，胎动会更加明显。如果孕妇见到大面积的黑色，其瞳孔会自然扩大，胎动强，并随之出现心慌、气短、虚汗等现象。

但是，为什么孕妇宜淡紫色和淡绿色呢？这与色彩的属性有很大关系。淡紫色和淡绿色被称为色彩中最“温柔”的色相，其光波最弱，最平缓，几乎对人的感觉器官没有多大刺激，这样可减轻孕妇早期反应程度，使孕妇感到静谧、安详，产生一种极为特殊的愉悦心情。

淡紫、淡绿这两种色彩氛围不但能使心烦意乱者和长期因失眠而引起脑神经衰弱的孕妇平静，安然地休息，亦可减轻生理性头痛和作呕症状，改善不良心理状况，而且还有助于产妇的身体恢复和心理改善。

而且，孕妇色彩感觉的培养以及对色彩的审美观，将对后代色彩感觉的形成和发展，起着重要的奠基作用。所以，准妈妈们对衣服颜色的选择应略加注意。

十、选择旅游服饰的禁忌

旅游仅仅是看看风景、吃吃美食，服饰只要跟季，外加雨衣胶鞋吗？当然不是，旅游是一种综合性的娱乐活动，除观赏名山大川，贪图各地风情外，还应包括聚会购物、访友、社交等活动。旅游服饰选择得好，不但能为旅行带来方便舒适，还会增加情趣。旅游服饰的基本要求是简洁、轻便、实用。实际选择，要根据情况自己设计。

新婚夫妇的旅游服饰忌太朴素，也忌太华丽。新婚旅游的服饰必须体现雅致端庄，蜜月旅行的服饰不仅会留在自己

的记忆里，而且还会印在对方的脑海里，成为一生中最有意义的服饰之一。这时设计的服饰要考虑到色调鲜艳一些，款式新奇一些，整体配套要讲究装饰性、和谐感，不必过分华丽。在旅行中不能把全部精力都放在服饰上，有时过于表现自己，会在旅途中影响自己的行动，如安全、时间、遭人妒嫉等。

长途旅游，服饰忌单一。对于旅游路线长、景点多的情况，旅游服饰要考虑有所变化，不能总是一种打扮，否则容易使人产生疲惫的感觉，从而影响旅游情绪。旅游中还会有会见亲友、出席招待会或是看看电影跳跳舞，逛街参观等，那么在服饰上应多增加一个系列，区别于旅途穿着。这类服装应注意典雅大方、整齐清洁。

如果掌握一个选择诀窍，就能解决既要富于变化又不能多带的矛盾。例如，当出发时，在服饰里多增加一、二件款式优雅的毛衫或绒衫，它在天冷时可挡寒，需要时又可作为变化的服饰；还可以用不同上下装之间的配合变化，产生新效果，裙子替代长裤，长袖换或成短袖；甚至于因陋就简，用帽子、雨衣当成变化的装饰物；如是有多用服装当然就更满意了。如拉链裙裤变裙子、卸了袖子成背心，宽松连衣裙能做披件等等。

服装忌质量差，否则在旅途中出现衣服脱线、钮扣掉落、首饰脱焊、宝石松动情况，会使人束手无策，狼狈不堪。

旅游饰品忌潮、忌沾尘、忌变皱、变形、忌碎裂。所以旅游服饰如何在旅途中妥善护养，这也是需要引起注意的问题。有时满心欢喜，想在旅途中尽情地表现自己，却因护养

不善，服饰效果大受影响，留下几多遗憾。

一般来说，旅游服饰应集中装置，使用的物具应能保证服饰不变形，不受雨淋日晒，有防尘、防潮功能，像旅行箱、旅行包之类，如是短期旅游，可用塑料袋盒替代。首饰要防止受压变形与碎裂现象，可以特备一只坚硬牢固的盒子，加以小心保管。为了对付旅途中可能出现的服饰受污、破损等问题，也可以适量备些去污剂、防潮剂、粘合剂、针线包之类的东西。

饰品方面也要善于一件多用，能按不同服装变化来佩戴，一枚胸针，如果配西装可置在驳领处，而换成毛衣时则可按在胸前，要是再易成凉帽时，还可放在帽沿上；项链也可以采取上述办法，将它变为手链、胸饰、腰饰、眼镜链等不同装饰物件；目前流行的多用首饰更是理想的旅游首饰，一套花色项链可以将其中的挂坠或部件变为耳环、戒指、手链，一物多用，既安全又方便。

十一、选择衣料的禁忌

1. 买料子忌布边不整齐

买料子要顺着布边看一看。若布边齐整，则料子本身的织法也齐整。

2. 忌纵横纹路交叉不垂直

从料子的纹横纹路上可以看出它将来会不会变形。较好的织物的纵横纹路应该是垂直不交叉的。

3. 忌脱线

把料子对着阳光看，可以清楚地看出线结的多少及有没

有脱线的地方。尤其是毛料，用此方法观察最为可靠。

4. 忌有异味

用鼻子闻一闻，一般说来，具有油味、化纤面料有药味的，都不是好料子。

5. 忌灯光下选衣料

俗话说：“夜不观色”。灯光下选择的衣料，不会是心目中的颜色，在阳光下就“变”色了。因为在光中含有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色光红色的织物，只能把阳光中红色和接近红色的光反射出来，而吸收其他颜色的光线；蓝色的织物，只能反射出蓝光和部分紫、绿光；黑色织物几乎吸收所有的光。

一般电灯光线，只含有红色光和较多的黄色光，红黄二色比较鲜明，而绿蓝等色显得暗淡。因此，挑选布料，不宜在灯光下，应在白天自然光线下挑选。

十二、特殊体形与服装选择的禁忌

瘦小者穿衣忌复杂，应力求简朴雅致。

身材矮，胸围偏大者，尽量穿设计简单，大小合体的上装。小胸围者则应避免穿紧身上衣。可选用柔软的面料制作较宽的上装，也可在肩头抽褶。

宽肩者不宜用平领口或浅领口，应选用套肩、袖口窄而腑部宽大的款式，并采用“V”领。窄肩者不宜穿“V”领，最好穿一字领款式的服装，这会使人产生肩部增宽的感觉。也可穿带肩绊的衬衫和茄克衫，下身可穿偏深的颜色，或全身穿同一色调的服装。斜肩者的弥补方法是尽量肩部呈方形。

尤其是上衣在肩头处打些皱，效果会更好。

臀部大的人不要穿紧身裤子，应穿较松宽的裤子和有皱裉的松宽上衣，以便转移人们对弱点的注意。略暗的衣服比颜色明亮的更为适宜。

腰长腿短的人应避免穿长裆的裤子，应选择直裆短的款式，使腿部有增长的感觉；也可选全身统一色调的服装，以弥补腿短的缺点或把腰带系在略高于腰围线的部位，从而使人产生腿部较长的感觉。

十三、女孩穿短裤的禁忌

女人穿短裤，特别是妇女穿短裤看上去很不雅，若年青女孩穿短裤，只要注意以下情况，会穿出活泼，青春和亮丽。

不要穿有明袋的短裤它会显得臀部很大；不要穿翻边的短裤，它会使粗腿更粗，短脚更显短；

不要穿太短的短裤，看上去不雅，且骑车，坐下不方便；不要穿太鲜艳的且又短的短裤，不雅观又不稳重。

不要穿裤脚太窄的短裤，会有压迫感；矮个子女孩不宜穿过膝短裤，但也不能太短，以膝上 3~3.5 厘米为好。

质地柔软打褶的短裤，裙裤，网球裙裤，看上去青春活泼；

第二节 服饰搭配禁忌

一、少女衣着和色彩搭配的禁忌

颜色不仅能够调剂人们的思想，振奋人们的精神，也能使人意志丧失，精神颓废。它给我们兴奋、欢欣，也给我们静谧、忧伤。

有许多少女常为服装的颜色而伤脑筋，她不知道该穿些什么好。这种现象并不奇怪，因为对衣服颜色的选择并不单单依靠个人的喜欢好来决定就行的，而且还伴有其他因素的存在，比如环境、衣服式样、脸型、发型等都要与之相配。

下面做个简单的分析，使大家在今后的服装色泽的选择上做到匠心独具。

1. 红色

它能激起大脑与脉搏增加兴奋功能，尤能促进食欲，饭馆多喜用红色或来装饰门面、布置内部。同时，它带有热烈的气氛，所以少女可以多穿红色，表现出青春的活力。但皮肤黝黑的或神情抑郁者最好不穿。身材高大亦不宜穿红色，除非面貌出众的漂亮。

2. 黄色

它是助长气势的可以产生安定和宁静的效果。据心理学家观察，黄色能使儿童喜，从事幼儿教育工作的少女穿黄色衣服，可以引起孩子的好感。另外，皮肤比较白的少女也适宜黄，更能显出她们的天真与俏丽。不过，皮肤青黄的女孩不要穿。

3. 绿色

它是能够减轻痛苦、消除疲劳、减少刺激的自然色彩。它代表青春、和平、自由。除了皮肤很黑的女孩子以外，各种皮肤颜色的少女都适宜穿着。

4. 蓝色

它有一种平稳、安静、轻松愉快的意念，不过，纯蓝色太素静了，只适合进入中年以后的女性穿着，较能显示出庄

严和高贵的气派。如果有少女喜欢蓝色，就需要用别的色彩来调剂。普遍多用白色或其他鲜明的色彩来调配，显出少女恬静、大方。

5. 灰色

这种色彩压抑着无羁的情感。在服装颜色中，是素净朴实的代表。近来灰以很流行，但几科是上了年纪或成熟女性的专利品，如果女孩子穿起来，特别显得成熟。所以，女孩子不要选择这种颜色做衣服，但是浅灰色的风衣，少女也还是可以穿着的，但只是别忘了衬一条红、橙红或粉红的围巾用以协计。

6. 棕色

它可以表现户外的气氛，适宜于 25 岁以上的女性。但纯粹棕色看起来比较单调，少女若要穿着，最好加上黄色、米黄色或桔黄色之类的点缀饰物。

7. 白色

它代表纯洁，给人以平实坦然的感觉。穿起来会产生脱俗之感，显得飘逸、文静、秀丽。适合于任何年纪的女性，特别是少女。同时，白色和任何色调相衬都好看。

8. 黑色

它给人暗淡、消极之意，但也含有庄严肃穆的气氛。所以穿着全黑色仍以上了年纪的女性为宜。虽然有的少女为衬托她雪白的肌肤，特别喜欢穿黑色连衣裙。但总之，这个色泽不适宜少女穿着，它只会掩盖少女的一切天真和朝气。

9. 紫色

它似乎带点儿神秘意味，但在宗教上，却代表悲伤和尊

贵。因为它是红蓝极端两色的混合，所以穿着上不太有年龄上的限制。更何况深浅色给人观感又不同，不过面色青黄的少女不宜穿着。

二、恋爱女性的服装色彩禁忌

几乎全世界的心理学家和美学家，都一致承认颜色的神奇作用。它既能加强，也能减弱视觉之美，对人的心理状态有极大影响。所以青年男女，尤其是在热恋中的姑娘们，衣服颜色的选择，也应加以注意。

要是希望第一次会晤的时候就能给对方以深刻的良好印象，那不仅要排除太花哨鲜艳也要忌讳深色。但穿上表示圣洁的白色服装，不但各种肤以都适穿，能使人过目不忘。

如果所中意的、并准备去会晤的异性，是一位毛头小伙子，畏首畏尾，甚至显得羞羞怯怯，而自己却希望他积极主动，那不应该穿蓝颜色系列的衣服，那只会使他安静。应该穿酱紫色的衣服，因为酱紫色富有刺激性，能使人兴奋起来。

对方如果喜欢穿艳色服装，那自己的服装就不能老成，也应该鲜亮些（以适对方心理）；反之，则素雅些。

假如与自己在一起的男性，虽然钟情，却总不能把注意力集中到自己身上，那么就不能穿黑的、灰的那一类，最好穿蓝色衣服（特别是浅蓝），因为蓝色是唤起对方注意的可靠颜色。

如果接触的是一个雄赳赳的小伙子，一个运动健将，则不要穿紫呀、红呀、蓝呀、黑呀等等，最好是穿绿色的衣服去接近他。因为绿色是活力旺盛的表现。

如果对方年纪尚轻，那一切深色都不宜穿，而最适合的是黄色，因为黄色是阳光色，能使“视觉”年龄显得远较实际年龄年轻。

如果对方年龄比自己年龄大多得多，不想他会把人看成不懂事的小女孩，那么一定不能穿红着绿，忌讳鲜明的浅色，建议穿黑色，因为黑色代表庄严，为中老年人常穿的颜色。

有时，遇到对方满怀心事，好像有忧心忡忡，要是穿一套深灰的服装去，就更添加了他的压抑了。此时可以穿大红的颜色，红色能鼓舞人们的情绪。

此外，还有最重要的一点就是自己的个性，举止也应加以注意。一般说来，活泼的而艳丽者，不妨穿着光鲜一点；而沉静、娴雅的女子，则应穿得素雅一些。

三、冬裙的款式搭配禁忌

冬裙一般可采用绒布、毛料或粗麻布料、加厚针织布等。款式有连衣裙、背带裙、套装裙、半截裙等。

连衣裙不宜宽松式，最好是紧身的，一般不用花衣料而用单色或方格衣料。裙前片不宜用大V领式，采用高腰齐胸的设计更适宜冬天穿着。

套装裙不要上下一般宽松，应上宽下紧，或上宽，中紧（直身式亦可）下摆大；另冬套装不同于春秋套装，应上长下也长，不宜上短下长。因为套装裙一般不加穿外衣，所以领子不宜做敞开的，如果是开胸或大领的，上衣一定要直身宽松，以便里面可穿毛衣。

冬裙穿着时，在颜色的搭配上，一般采用系列色的搭配。

穿着连衣裙时，裙子是一种颜色，而大衣的颜色可以与鞋的颜色相同或相近（但黑鞋和肉色袜可以与任何颜色的裙、衣相配）。如果大衣是浅灰的，裙子是深咖啡的；或裙子是宝蓝、藏蓝的，袜或大衣是匹配色一类的，都很不协调，因为色彩的冷暖感不同，配起来就显得突然而不和谐。

如果穿着长裙，就应注意，因为现在裙子有越来越长、裙摆越来越大的趋势，于是有人的裙子几乎垂到鞋面，脚下又蹬一双运动鞋，或白、或大红大白相同，实在无美感可言。

长裙是一种较古典的着装，处处应显示优闲雅致，而运动鞋则是现代化简洁轻便快节奏的鞋，格调完全不一样；其次长大的裙子连着大面积的灰色马路，人的感觉变小了，失去空间层次也就相对失去立体感。尤其是矮个子更显得不利索生矮小了。

另外，穿长裙至少应穿高跟鞋，一般应露 13~16 厘米的小腿来，这样可显出女性的纤巧娉婷，裙子和地面的一段空间，使人看上去修长。

至于曳地长裙那是有要求的：不宜在大马路上拖拖沓沓的穿，这是场合要求；不穿平底便鞋；必束高腰，以增加袅娜和修长飘逸的风姿，而高跟鞋不仅增中了下肢的长度，又有使人有挺胸舒腰的端庄。

总之，长裙穿着者一定要考虑效果。

四、穿裙式长大衣的搭配禁忌

冬天女士们穿裘皮、呢大衣的越来越盛行，尤其是裙式的、长袍式、波浪型斜大摆的长大衣，而且越来越长，时装

倾向超出了冬衣保暖的一般意义。正如有象牙筷子就应该配玉盘一样，这样的时髦大衣，当然头发、头巾、靴子都应配套了。

可是如果时装大衣下扇忽着两个大裤腿，就太煞风景了，什么华贵气、淑女气——“下子全无踪影，既然是趋向于冬衣夏装，那最好穿弹力针织一类的紧身裤或干脆穿长筒马靴，这样搭配才能穿出“冬裙夏装”的韵味儿来。

五、围巾与服装色彩的搭配禁忌

绚丽多彩的围巾有强烈的美感效果，历来受到女性垂青。但如果所选围巾不能与服饰、肤色等巧妙搭配，定会逊色不少。

许多女青年喜爱淡蓝灰色的西服套装，但蓝灰色往往会使人脸色发暗，所以不要再配同系色的围巾。只要配上一条色彩浓郁、风格热烈的围巾或鲜艳些的黄颜色围巾，立刻能达到生气勃勃的效果。

该系一条纯白的绸围巾，既能衬托红唇黑眸，又能保持藏青色如水的气质。

近年银灰色的衣服也很流行。银灰色是高贵的色调，不注意搭配衬衫和围巾，容易流于呆板、平淡。胖的人穿了有虚浮之感，太瘦的人穿了更见纤弱。选择围巾时胖人不要用浅艳色，宜选墨绿色。瘦人则反之，宜用浅色，以调动银灰色安详、温柔的情趣。

如果是矮胖的姑娘，若穿桔黄色的绒线上衣就会显得更矮胖，但只要配上深蓝色的裤子和淡绿色的围巾，马上会给

人一种新鲜、天真的感觉。

穿红色的绒线衣时,不宜用同系的粉围巾或蓝颜色系列,不妨用黑色透明的围巾,压住红色不至于太刺眼,还能显得皮肤白晰。假如衣服上还有些金线和金点,对刚成年的姑娘更为合适。或加上条白绸巾,则又会在热烈中,添一份柔静。

六、女性冬装与帽子、头巾的搭配禁忌

短打的滑雪衫,鲜艳而臃肿,充满一种活泼开朗的气氛,不宜戴绸丝巾,丝巾是柔雅古典的标志。倒是同衣料的帽子显得和谐;大毛围巾也不错。不宜梳抓髻,但是,活泼一点的发型较好。

长的缎类面料且卡腰的滑雪长衫,却又不宜配同料的帽子,戴条花头巾挺合适。长长的呢大衣,长袖、大皮领,自然不宜毛线围巾,也不宜绸丝巾,最好是斜扣一顶皮的贝蕾帽或毛线贝蕾帽,颈后垂一“美人髻”,下着高跟羊皮鞋,这份华贵气派的确非比寻常。高档的裘皮大衣,搭配同此方法。

长长的呢大衣,波浪大摆、裙腰,端肩瘦袖,如果没有镶皮领,皮领口则不宜配皮帽子,此时一条丝巾配这裙装似的大衣,或苏联式披巾、羊皮靴、美人髻,正是欧洲古典风格的装扮。

第三节 服饰保养禁忌

一、保养马海毛的种种禁忌

马海毛属于一种优良品种的山羊毛,真正的马海毛出产在英国、土耳其等国家,毛的质量以羊龄越小越好。马海毛的特点是纤维长,长段为 120~150 毫米,卷曲少而具

有良好的弹性。它钢性强，纤维粗，光泽好，不会起绒毛球结。

马海毛属中空纤维。保暖性强。经济实用，二件马海毛衫的保暖程度大大超过二件全羊毛衫的保暖程度。它又极其柔软、松和、光滑、宜拉宜梳理，属世界绒线针织第三代产品，现已风靡东南亚。

如今市场的马海毛有三种类别：化学纤维仿制马海毛，40 至 60 元一公斤。山羊毛仿制马海毛，80 至 200 元一公斤。优质马海毛，每公斤 200 元以上。

马海毛的支数越小越粗。如：2.5 支、3 支、3.5 支，相当于市场上粗绒线类。2 支、1 支在国外也很少，相当于棒针绒线。4 支、4.5 支、5 支、5.5 支，相当于市场上的细绒线。

马海毛纤维的钢性优于兔毛、羊毛，马海毛之所以名贵其主要优点是不起球、不粘结。又由于马海毛多数用涤纶、腈纶纤维作芯线，所以它洗涤后不会像羊毛、兔毛那样缩水变形，它具有不、不变形的特点。

马海毛不能用洗衣机洗涤。马海毛洗涤比羊毛制品洗涤容易，既能水洗，又可干洗，干洗可以用轻汽油或干洗剂，采用局部喷刷的方法洗涤，既清洁又可保持外型和轮廓。

水洗要使用高级洗衣粉加入温水浸泡，轻轻捏洗；也可以在市场上购一瓶“高效洗涤剂”，以衣物重量加 6 至 7 倍冷水，洗涤剂用量，按衣服用量的 3% 计，约瓶盖的 1 至 2 盖溶入水中，然后将衣物浸入约 5 至 10 分钟后，用手轻轻捏洗，漂清即可。

洗涤后的马海毛服装易在外观上形成一簇一簇的毛球，

在洗涤晾干后，可用一般的塑料有柄林梳将毛头向上拉直梳理，要注意用力适度。

马海毛不能用熨斗熨烫，也不必熨烫，干后毛绒会自然挺立，如果要熨烫可以采用冲烫的办法，就是蒸汽冲烫，家庭没有冲烫设备，可用水壶代替，在水壶口上扎四五层纱布，朝马海毛冲烫，冲后毛线挺立，闪光漂亮。

保养马海毛织物最重要的是防霉防蛀。穿后常晒，尤其是多雨季节，因为马海毛一般是作为时装外套，穿在外面，如果淋了雨，要晾干后放进箱橱；不宜重压，以防止毛绒倒伏。

二、腈纶绒线不宜用开水浸泡

腈纶毛线衣拆洗时，毛线弯曲。为了使其变直，不少人喜欢用开水浸泡。这样虽然毛线变直了，但绒线的毛性感就消失了，变得如同细纱绳一样。因此，腈纶绒线不宜用开水浸泡。最好的方法，是将洗净晾干的腈纶绒线用双手绷紧，用沸水上的热蒸汽来回熏数次，绒线就变直了，而且不损绒线的毛性感。

三、洗衣五不宜

1. 不宜久泡

据研究，衣服纤维中的污垢在 14 分钟内会渗透到水中，这时洗衣服很容易洗干净，如泡的时间久了，水中污垢又会被纤维吸收，洗起来反而更费时费力。

2. 用肥皂、洗衣粉不宜过量

肥皂水、洗衣粉只有在一定的浓度下，才能显出最大的

表面活性。如果过浓，它们的表面活性反而会降低，去污能力则会减弱。一般情况下，两公斤水，用 1/20 块肥皂或 10 克洗衣粉，去污效果最好。

3. 肥皂、洗衣粉不宜混用

洗衣粉呈碱性，一些肥皂呈酸性，可发生中和反应，反而影响洗涤效果。

4. 洗衣中途不宜添加洗衣粉

在洗衣服过程中加洗衣粉，只会使洗衣粉溶于脏水中，几乎没有去污的效果。正确的方法，是将脏水倒掉，再用干净的水加洗衣粉。

5. 有汗渍的衣物不宜用热水洗

因为汗液中含有蛋白质等有机物，蛋白能溶于水，而热水却促使其凝固，使其粘附在衣服上，不易洗掉，经太阳晒后氧化，形成黄色污渍，更难洗去。

四、洗毛衣的“四忌”

1. 忌洗涤时搓、揉、拧

如果洗时用力搓揉或拧时用力过猛，就会织物发毛，纤维互相并结。

2. 忌汗渍沾染不及时清洗

汗水带有酸性，浸入毛线里，会使颜色脱落或变色。

3. 忌在洗衣粉等溶液中浸泡时间过长

洗衣粉本身含有一定的漂白粉，带色的毛衣容易褪色，而且浸在水中的部分和未浸在水中的部分褪色程度不一样，产生色差。再说毛线织物在水中当沏久了也容易损坏。

4. 忌沸水浸泡

沸水浸泡会使毛线掉色。欲使毛线及其织物的颜色保持鲜亮如新,可用茶水洗涤。方法是:将 25 克茶叶泡成浓茶水,然后配制成 40%浓度的温茶溶液。

把要洗的毛线或毛线织物完全浸入温茶水中,20 分钟后,用手轻轻翻动和挤压。最后用温水漂精,再用毛巾包着毛线或毛线织物挤干水,取出晾干,或均匀散开铺在木板上阴干。

另外,市场上有售专门洗涤丝毛制品的丝毛净,效果不错,而且方便。

毛线衣洗后,因吃足了水特别沉,而且又不宜用劲拧干,这时,如果用衣架一撑,水分往下渗,衣服将越撑越长,而且易使毛线衣失去弹性,好端端的毛衣走形变样十分可惜。

最好的办法是平摊在板上,上盖一块尼龙纱巾置太阳下晾晒(板最好有点儿斜度),既容易漓干水分又不进灰。如没有板,可放在网眼尼龙袋里挂着,待漓去水分时,再取出晾干。

五、汗湿的衣服不宜用热水洗

很多人以为将汗湿的衣服放在热水中泡洗,会去除汗味,洗得更干净,可实际常常事与愿违,热水洗过的汗衣常常留下黄色的污渍,很难再洗掉。

汗水中大约含有 98%的水,0.3%的盐分,其余的是蛋白质、尿素等。盐分、尿素都溶于水,更容易溶于热水。蛋白质就不一样,低温下它可以胶状的形态溶解于水中,但稍一

受热就会凝固，不易溶解于水。这些凝固在纤维上的蛋白质受到日光照射或与空气中的氧发生作用，就会变成黄色的污垢，很难再洗掉。所以，汗湿的衣服不宜用热水洗。

最好先把汗衣放在冷水中浸一下。然后用食盐在有汗液的地方轻轻搓洗，再用清水洗净，这样就不会出现汗斑了，这是因为汗水中的蛋白质不易溶于水，却溶于食盐。

如果是白衣服，在最后一道清洗时，在水中放一点醋，可以中和衣物中碱性，使衣服更向

六、洗涤羽绒衣不能揉搓和曝晒

羽绒衣轻软舒适，是理想的御寒服装。但洗涤不当会缩短使用寿命。

为防止堆拢，洗涤羽绒衣，不可用力揉搓。为防止失去光泽，不用碱性洗涤剂。应该把羽绒衣放在加有羽绒服洗涤剂的温水中浸泡一会儿，然后把羽绒衣铺在搓板上用毛刷轻轻刷洗，较脏的部位可以另加洗涤剂。

为防止面料起皱、裂缝，不可使用洗衣机，由于羽绒服所具有的特殊性，用洗衣机洗涤羽绒服极易损坏羽绒及面料。因为羽绒有绒朵（呈蒲公英状）和毛片（呈羽状）两种形态。羽绒的纤维强度差，不耐搓拉，如果用洗衣机洗涤，羽绒就有可能性被粉碎，外界的旋转力也会使羽绒打卷、结团或赶毡，而大大降低其保暖性。

另外羽绒服多采用尼龙面料，这种面料的纤维细长光滑，较强的外力会使面料破损，缝合处的纤维大量脱落、开缝，使内装的羽毛外露骨、散失，甚至整件羽绒服会因此报废。

可以把羽绒服放入喷淋式洗衣机的喷淋筒内甩十几秒钟。如用手洗，洗涤后不可手提、绞拧，应折叠放在平板上，轻轻压出积水，放在通风荫凉处晾干，不要放在烈日下曝晒或烘烤。也可以放进网兜挂起来，使其自然脱水。

晾干后，将完全干透的羽绒服铺展，然后用小棍或竹尺轻轻拍打里外两面，直至羽绒服完全蓬松。

羽绒服也可家庭干洗。把拂去表面尘土的羽绒服平铺在洁净光滑的台板上，用浸泡在洗涤液内的干净毛巾稍加拧绞后，擦试表面。衣服清洁的用温清水以同样的方式擦试二到三次，操作时要保持毛巾的清洁、用力均匀。待衣服干净后，一手在里、一手在外轻轻拍打，羽绒便会蓬松，再将羽绒服放在阳光下晒上三十分钟左右即可。

七、衣服晒后忌马上收藏

人们把摊晒过的衣物收起后立即放入衣柜贮存的做法是不科学的。因为衣物纤维多是多孔性，纤维内部有大量空隙。摊晒过的衣物中含有干燥的热空气，若收起后直接放入衣柜，则衣服内部所含的干热空气随温度的急剧下降，将迅速吸附用口冷空气中的水气，使衣物又变得潮湿。

衣物晾晒后，应先在干燥通风处晾一段时间，令其徐徐冷却后再收藏。

八、皮大衣穿着禁忌

皮衣比较柔软外，它细密的毛孔在纤维中，呈斜势状，风不易吹进，因此既透气，又保暖，穿着也舒适。

但穿着时要注意保护皮面：防止摩擦、划破；切忌接触

油污、酸性和碱性等物质；严禁擦皮油。如淋雨、受潮或发霉，可用细布擦去，在阴凉处晾干，不宜在烈日下暴晒。

皮衣的袖子、衣襟、肩头、背部容易碰撞，留下划痕。一般可用棉花蘸上少许与皮色相同的皮鞋油涂擦，再用软布打光，即可复原。

九、穿用皮鞋五忌

1. 忌水

皮鞋帮面一般采用牲畜皮革。这类皮革由动物油脂和肉质纤维组成，具有一定的韧性和良好的透气性。但是，皮革纤维组织有无数毛细孔，遇水会膨胀、松软，容易使皮鞋变型。

2. 忌烤

皮鞋不慎受潮后，应该立即放在通风干燥处，让水分尽快挥发，千万不要在烈日暴晒或用炉火烘烤。否则会将皮质内部的油脂烤干，纤维组织枯缩，皮革脆化脆裂。

3. 忌磨

皮革表面经过工业处理，具有一层面粒细致、色泽光亮的皮膜。穿着时应该尽量避免踢撞或硬性摩擦。鞋刷毛应该质地柔软。

4. 忌污

食用油和机器油沾污皮鞋后，粘连空气里的灰尘杂质，形成油污，如果硬性擦拭，不但失去光泽，而且容易留下斑块，影响美观。盐、酱油、糖、味精等和工业用油里的各种化学成分浸入皮革内，还会腐蚀肉质纤维组织，缩短皮鞋的

寿命。

擦皮鞋时，应该选软毛刷或于布、先擦去鞋面上的灰尘、再涂鞋油擦亮。

5. 忌压

皮鞋经过撞头一次定型，千万不要挤压。否则，皮鞋革面的弹性受到破坏，造型也会受到影响。

十、皮革制品收藏五忌

1. 忌潮湿

皮革制品受潮以后，就会产生霉变现象。使皮革制品纤维受到破坏，拉力就会降低。

2. 忌高温

温度过高，皮革纤维会干枯发脆，严重时还会出现裂纹，为此收藏时不要用曝光照晒。

3. 忌挤压

皮革制品靴鞋、箱包等物最好保持原来形状，收藏时里面衬些东西，以防塌陷、走形走样；皮革衣服最好挂在衣柜里，否则会失去原形美。

4. 忌尘土脏污

收藏时要用洗衣粉及清水擦去皮革上的脏污灰尘，否则会影响皮革的光亮度。

5. 忌虫鼠咬蚀

皮革很容易被虫蛀和鼠咬，收藏时里边装些樟脑片。