

LIYI QUANSHU  
YIBIAO LIYI

# 礼仪全书

仪表礼仪

生 活 百 科  
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

# 礼仪全书

## 仪表礼仪

主编 田晓娜

# 目 录

一、 着装礼仪.....	1
着装的基本原则.....	1
我国的服装 .....	25
西方国家的服装 .....	28
着装的注意事项 .....	42
不同场合的着装礼仪 .....	46
男性着装礼仪 .....	49
穿西装的礼仪 .....	51
穿大衣和风衣的礼仪 .....	55
女性着装礼仪 .....	55
职业妇女着装礼仪 .....	59
穿旗袍的礼仪 .....	60
女性的着装类型 .....	62
穿雨衣的礼仪 .....	65
二、 化妆礼仪 .....	67
化妆的礼仪 .....	67
化妆品 .....	69
简易化妆方法 .....	78
眼睛的化妆 .....	80

眉毛的化妆 .....	85
前额的化妆 .....	86
鼻子的化妆 .....	88
嘴唇的化妆 .....	89
下颌的化妆 .....	92
脸颊的化妆 .....	93
耳朵的化妆 .....	94
不同脸型的化妆 .....	95
不同场合的化妆 .....	97
化妆后的检查 .....	98
卸妆.....	101
皮肤的保养.....	101
手的修饰和保养.....	111
脚的修饰和保养.....	116
头发的修饰和保养.....	118
香水的使用.....	131

# 一、着装礼仪

## 着装的基本原则

1. 着装的配色原则，任何一种颜色都是由三原色调配而来，不同颜色代表不同的意义，不同颜色的服装穿在不同的人身上会产生不同的效果。

### (1) 颜色的象征：

黑色：象征神秘、静寂而富有理性。

白色：象征纯洁、明亮、高雅。

大红：象征富有激情、炽热、奔放、活跃。

粉红：象征柔和，显得娇嫩、温存、热情。

紫色：象征高贵、华丽、稳重。

橙色：象征快乐、热情、活泼。

黄色：象征希望、明丽、轻快而富有朝气。

褐色：象征谦和、平静而亲切。

绿色：象征生命、新鲜、充满青春活力。

深蓝：象征自信、沉静而平稳。

浅蓝：象征纯洁、清爽、文静。

(2) 服装配色。在服装配色中，同类配色，简而易行。使用较多的是不同的颜色进行组合，称为衬托配色。它要求服装的色彩是上深下浅，外深内浅，或相反。理想的配色是：

绿色—黄色	黄褐—白色
粉红—浅蓝	宝蓝—鲜绿
鲜粉红—亮绿	炭灰—浅灰
深蓝—红色	原色组合（红、黄、蓝）
深蓝—灰色	浅色组合
酒红—森林绿	淡紫—红褐
酒红—杏色（黄红色）	橄榄绿—红色
中棕色—中蓝色	暗灰褐—蓝色
深棕—深紫色	骆驼灰—橄榄绿
黑色—浅绿	淡紫—暗灰褐

一般说来，黑、白、灰是配色中的最安全色，它们最容易与其他色彩搭配并取得良好的效果。而比较难配的是些混合色，它们既不属于原色或中间色，也不是柔色，如上面所举例中的中棕色、暗灰褐等。

从客观上说，如果两种或更多色彩混合则产生一种中性色彩。给人以愉快的和谐效果。

呼应配色的方法是整套服装的色彩上下呼应，或内呼外应。比如，上穿黑底红花纹上衣，下着黑色裙子，内衣采用红色，配上黑色帽子，黑色手提包，红与黑呼应给人美感。

色彩对比强烈的服装需采用衔接配色的方法。比如：上穿黄色衬衣，下着蓝色裙子，腰间采用黑色、白色或金色皮带，会产生美的效果。

身穿黑色服装，仅仅用一点红色的胸花来装饰，可起到画龙点睛的作用。这叫点缀配色。

红色适宜与金黄、银灰、灰棕、黄、黑色相配，效果最佳。

粉红色与灰色相配，与黑、蓝、褐色相配也协调。

橙色与褐色很相配，在冷色调服装中，配上小面积的橙色，效果不错。而与黑色搭配，才会放出最好的光彩来。

黄色与暗色调如黑、褐、灰、紫相配，效果显著。它与蓝色相配是辉煌的，但不宜作服装。

褐色的配色范围很广，含有褐色调的褐绿、褐黄、褐红、白色都能与它相配。不宜与黑色配，这会显混浊、灰暗。

绿色是介于黄色和蓝色之间的中间色。它可与灰、褐、灰棕、黑色相配，与白色相配也美。深蓝色与白色相配效果极好。除褐色外的其他颜色都能相配。

紫色是日本人喜爱的颜色。欧美通常用紫色作中年女性服装，深紫色对白皙肤色的少妇挺适合。淡紫色适用年轻女子的服装。

灰色适宜与暖色系列的颜色相配。如红、粉红、桃红、褐等，它与鲜绿、蓝色也很相配。灰棕色几乎跟任何颜色都合得来，尤其是深暗色。

黑色基本上与其他颜色都配得来。尤其适宜与暖色相配，金黄色是它的最佳配色。比如在一套黑色裙服上佩带一串长长的金项链，效果会很奇妙。而深暗色调的海军蓝、炭灰等色如与黑色相配则产生混浊之感。而用暗灰色的毛皮来衬托，则可达到和谐。

“先看颜色后看花”，色彩对于服装来说，其重要性甚于原料，是体现服装艺术的重要因素。

不同的色彩是由色相、明度、纯度、色性的不同而呈现出来的。色相就是色彩的名称，如红、黄、蓝等。明度是指色彩的明暗度，即同一种颜色深或浅的区别。越浅明度越强，越深明度越弱。如白色明度最强，黑色明度最弱。纯度是指颜色的饱和度而言，纯度越高，色彩越鲜明。色彩达到饱和度时，呈现出的是正色，反之，色彩中含灰色越多，纯度就越低，也就是人们习惯说的“色不正”。色性是指颜色的冷暖，如红、黄、橙给人们以温暖的感觉，称为暖色；兰、绿、白给人以冷的感觉，叫作冷色。而对比色则是指两种互相排斥的颜色而言。如红与绿相陪，会使人感觉红的更红，绿的更绿，这就是说这两种颜色对比度强。

服装色彩的运用还能使人产生错觉，收到令人满意的效果。如浅颜色的料子有扩张作用，能使人显得胖，瘦人穿用可收到变瘦小而为丰腴的效果。而深色使人产生收缩感，适宜胖人穿用。

服装色彩与肤色也有关系。黄皮肤的应避免蓝、紫、朱红等色彩。因这类颜色与皮肤对比色强，会使皮肤显得更黄。皮肤黑者不宜选用黑、深褐、大红等颜色；脸色红的人则应避免绿色；而白色几乎适于任何人。

没有不美的色彩，只有不美的搭配。服装色彩的搭配是很有学问的。通常采用以下几种方法：

①根据色彩明度不同来搭配，即把同一种颜色按深浅不同进行搭配，造成一种和谐的美感。但应注意深浅色的衔接

不能太生硬，尽量过渡得自然。但也不能太接近，使人看起来混乱不清。②用相近的颜色搭配，即色谱上相邻的色，如橙与黄，蓝与绿等。但搭配时在明度、纯度上应有所不同，可一种色深些一种色浅些。③用对比色来搭配，但一定要在明度、纯度上有所不同，才能既鲜明，又不刺眼。但白与黑可例外。④运用流行色。人们有时会兴起对某种颜色的偏爱，使其迅速流行起来。由于适应了人们的审美心理，所以流行色往往会引人注目和喜爱。

利用服装修饰扬长避短、遮掩人体不足的一个有效方法是：充分利用服装的颜色与图案造成视错觉、改变原来体形之不足。

一般情况下，浅颜色、暖色和具有一定光泽的衣料容易吸引人的注意力，使人产生膨松或扩张的感觉。而深颜色、冷色的素暗型面料具有收缩感。在花色方面：横条纹的服装从视觉上有加宽加胖体形的感觉；而竖条纹则有减少宽度增加高度的感觉。因此，在选择服装时，要根据自己的体形依照上述规律对服装的颜色与花式进行恰当的选择。如胖体型的人应以穿着深颜色、竖条纹图案的服装为佳，这样能够利用人们的视错觉改变原来体形的形象，切忌选用明快的大花型、横条纹、大方格的衣料，以避免体形横宽的视错觉。身材矮小的人同样可以利用服装的颜色调整身体的高度。首先在着装时，不要将身材分为两截穿着，衣服一色，最好连鞋袜也同色。同色不同质料的衣服可以搭配得很出色。上衣颜色以单色、浅色为宜。浅色会吸引人们的注意力，使人们的视线注意到着装者的上身，这样从视觉上会显得高些。其次，为

了产生较高的感觉，穿着竖条花纹的服装也能在视觉上造成减少宽度、增加高度的效果。又如上半身長（长腰节）者往往腿都较短，那么就要考虑上半身与下半身身长的比例问题。如果不希望使上身显得过长，就应先使腿部显得增长。此时选用全身统一色调的服装，既能产生腿部增长的感觉，也可借助宽腰带提高腰围线。即：把腰带系在略高于腰围线的部位，从视觉上感到提高了腰围线，从而增加了腿的长度。但腰带的颜色要与下装颜色相同。

颜色、花式在衣着效果中起着很重要的作用。利用得好会改变人体的形象，使人的体形趋于完美；利用不好或对颜色的错误选择都会造成事与愿违的后果。因此，在选择服装时，对于颜色、花式的科学性及其效果应给予足够的重视。

2. 着装与形体相配的原则。树无同形，人各有异。人们的体型千差万别，而且往往难以十全十美。但如掌握一些有关服装造型的知识，根据自己的身材选择服饰，利用眼睛的视错觉，就能做到扬长避短，隐丑显美。

如身材肥胖者，服装的质地不能太厚，显得笨重；也不能太薄，使体型暴露无遗。应选用厚薄适中，柔软而挺括的料子，如华达呢、毛涤纶、棉涤纶等。胖人还忌穿大花纹、横条纹、大方格图案的服装，避免体型横宽的视错觉。这种体型也不应该选用皱褶的面料做裙子，同时最好不穿无袖短衫或连衣裙。带公主线的衣服会使人显得苗条、秀气一些。胖人适合穿西服裙，应避免百褶裙、喇叭裙。在色彩上胖人应用收缩色，尤其冬季不要穿浅色外衣。胖人着装还应以避免款式过于复杂和花边等装饰过多，应力求服装线条简洁明快。

高而瘦的人，面料图案不宜选用竖条纹的，料子也不应过薄，显得呆板没有韵味。稍硬一点的料子会使瘦人看上去精神。最好不要穿窄腰或领口很深的连衣裙，否则露出突出的锁骨，影响美观。如选择带环形图案的面料，袖子采用泡泡袖、灯笼袖，穿百褶裙和喇叭裙，会显得丰满一些。还应避免颜色暗深的收缩色。

身材短小的女子，可利用颜色创出高度，让衣服鞋袜连成一色，看上去会有修长感。小花图案比大块图案为佳，上衣短些，腿会显得长些。还要避免下摆印花的裙子，同时裙子不能太短。对不少人来说，柔软贴身的衣料也能使人修长。

腰部过粗的人，不宜穿紧身衣和连衣裙。应选择半卡型和流线型上衣，筒裙、西服裙、旗袍都适合。另外，如能在胸部装饰一下，如领口结上飘带，一枚醒目的胸针，把人的注意点引到胸部，也能达到掩饰腰粗的目的。相反是不要用金属腰带等扩张腰部的装饰品。

窄肩或溜肩的人，也不宜穿下摆有横向图案的上衣或裙子，这样会使上窄下宽，而愈加显得不协调。臂部过大过高的，不宜将裙子穿在衬衫外面，可选择卡腰，略短的上衣套在短裙上，看上去庄重大方。腿短的人下装尽可能长一些，连衣裙的腰应略高于实际的腰部，上衣可略短。裙子对于腿短的人是最理想的服装了。

各类服装款式不同，穿在不同人的身上其效果也不同。在造形方面分大小合身、紧身、宽松式等不同类型。在腰身、肩、领、袖上又有打褶、垫肩、蓬袖、无袖等多种变幻形式。在变化多端的各类服装中，选择适合自身体型特点的款式、造

型、足以弥补身材、体型之不足。如：身材高而瘦的人，多利用打褶可增加身体的厚度感；颈长者可充分利用大翻领，蝴蝶结或着花边的高领服装来修饰颈部过长之不足；对于斜肩（又称柳肩）者，在着装时，要尽量使肩部呈方型，宽袖类的款式较适宜，尤以蓬袖式或在肩头处打些皱褶效果更佳。此外，衣服的肩宽要比实际的肩宽多出一点。军官带肩章式的衣服较为理想。这些都是利用增加褶皱等形式，对体形的不足进行修饰。也有的情况下则要求服装的款式越简捷越好。如胸围过大的人，上身的衣着应尽量简捷、素雅，不能加添饰物，也不要打褶；身材高大、体胖者也以服装款式简捷为宜。

服装的款式并非固定模式，巧妙的运用各种服装造型并非难事，而且会收到良好的效果。如：肩过宽的人在夏天穿一件无袖衫会自然地掩饰其肩膀过宽之不足，而小腹突出的人若穿一条裙头缝起四寸到四寸半的折裙，会对其突出的小腹起到良好的遮掩效果。

此外，在选择服装的大小、紧身、宽松等形式时，也要因人而异。如：瘦人不宜穿得太紧、太露；胃部突出的人不应穿过分紧身的衬衫或毛织衣，而应穿略宽松的衣服；下腹部突出的人在着装时，既不可穿着太紧身，也不可穿着太宽松；体胖者不应穿过于宽松的服装；“O”型腿的人若穿紧身裤既不雅观，又越发夸张了腿的弯曲程度。由此，社会上流行什么款式的服装都要有一件，穿一穿的做法是要不得的。要依照自身体型的特点，恰当地选择服装才会收到良好的效果。

服饰不仅是生活必需品，又是美化生活的装饰品和艺术品，用以表现人体和装饰人体。所谓“量体裁衣”，就是要利

用服装来掩饰自己的不足之处，利用服装来装饰、塑造自己，突出自己的“美点”，以达到比自身原有条件更加完美的效果。服饰可以起到“一俊遮百丑”的奇妙作用。因此，虽然人们的身材长相常常有这样、那样的缺点，也不必忧虑了，都有可能实现自己爱美的心愿。下面就身材不够完美之处如何选择服装提出方案，以供参考。

(1) 窄肩：不宜穿无肩缝的毛衣或大衣，不宜用窄而深的 V 形领。适合穿开长缝的或方形领口的衣服；可穿宽松的泡泡袖衣服；适宜加垫肩类的饰物。

(2) 宽肩：不宜穿长缝的或宽方领口的衣服；不宜用太大的垫肩类的饰物；不宜穿泡泡袖的衣服；适宜穿无肩缝的毛衣或大衣；适宜用深的或者窄的 V 形领。

(3) 粗臂：不宜穿无袖衣服，穿短袖衣服也以在手臂一半处为宜；适宜穿长袖衣服。

(4) 短臂：不宜用太宽的袖口边；袖长为通常的袖长  $3/4$  为好。

(5) 长臂：衣袖不宜又瘦又长，袖口边也不宜太短。适合穿短而宽的盒子式袖子的衣服，或者宽袖口的长袖子衣服。

(6) 背宽：适合穿直线花纹、剪裁合身的上衣，露背的吊带要宽些，头发最好过肩。

(7) 小胸：不宜穿露乳沟的领口衣服，适合穿开细长缝领口的衣服；或者穿水平条纹的衣服。适宜穿垫海绵的胸罩，宽大的上衣、长背心或短夹克，胸前可加花边，蝴蝶结，中腰部分采用鞋带式的交叉条线。

(8) 大胸：不宜用高领口或者在胸围打碎褶；不宜穿水

平条纹图案的衣服或短夹克。适合穿敞领和低领口的衣服。可选深色调的服装，前胸花色尽是素色；以直条花纹为佳；蛋形、V字型和方型领口；质地轻柔、飘逸的衣料。

(9) 长腰：不宜系窄腰带；不宜穿腰部下垂的服装。以系与下半身服装同颜色的腰带为好；适合穿高腰的、上有褶皱的罩衫或者带有裙腰的裙子。

(10) 短腰：不宜穿高腰式的服装和系宽腰带。适合穿使腰、臀有下垂趋势的服装，以系与上衣颜色相同的窄腰带为好。

(11) 粗腰：宜穿直身或剪裁自然，不收紧腰的服装，柔软的罩衫或毛衣，盖住臀部的长外衣，服装采用深色系列，不要穿有松紧的连衣裙，也不系华丽的腰带或在腰部做别的装饰。

(12) 腹部突出：穿直线条宽松的服装为好，宜穿紧松大小适中的裙裤，长度盖过腹部的罩衫、束腰外衣，不要穿敞开式的服装，避免用柔软面料。

(13) 宽臀：不宜在臀部补缀口袋，不宜穿打大褶或碎褶的鼓胀的裙子，不宜穿袋状宽松的裤子。适合穿柔软合身、线条苗条的裙子或裤子，裙子最好有长排纽扣或中央接缝。

(14) 窄臀：不宜穿太瘦长的裙子或过紧的裤子。适合穿宽松袋状的裤子或宽松打褶的裙子。

(15) 大臀：不宜穿长裤或紧瘦的上衣。适合穿柔软合身的裙子和上衣，或穿长而宽松的上衣盖在裙子外边。宜用浅淡的上装，配深色或黑色下装，从而使臀部有缩小感。上衣长过臀部，裤子不能过紧，不要穿旗袍裙、百褶裙、碎褶裙，

而应选斜裙、西装裙。

(16) 粗大腿：不宜穿绷得紧的裤子或不及膝盖的短裤；也不宜穿又瘦又紧的针织裙子。适合穿腰边紧而下边宽松的裙子与上端打褶或直腿的裤子。

(17) 短腿：不宜穿太长的上衣或长度在小腿肚中部的裙子。适合穿短上衣、高腰外衣，或穿同一种颜色不配套的衣服。选用同一颜色的上下装，女子可选用高腰裙、裤，并加一条宽腰带，裙子长度盖过膝盖。宜穿拖地长裙，直线条纹的裤、裙，下身选用深色系统，下装宜选用短直裆的较长的裤子。

(18) 腿部过大：不宜穿短裙或浅颜色的紧身裤。适宜穿长裤或盖到小腿肚子中部的裙子。

(19) 体胖：要避免穿大花的、俗艳方格花纹的和很厚料子的服装。黑色和藏青色会使人显得苗条，而纯一色或小花图案的服装与肤色相配，穿上也很好看。衣服宽窄合适，穿上散开的裙子比筒裙更好看。如果脸型适合头发拢上去，加上长长的耳坠，会显得修长。不宜穿颜色艳的服装，应采用色彩强度较低、较深暗的服装，也可选深色、有不规则小花纹图案的服装，配以小面积白色或浅色的装饰，利用深浅色一缩一张的视觉差对比，达到掩饰体型胖的目的。最忌上下装之间作色彩的强烈对比，而应尽量用单色、明亮对比不大的调和色，否则会使人感到更加粗短。

(20) 体瘦：多数式样的服装都适合身体苗条的人。若脖子细长，不要穿开口低领的衣服，穿高领并加上披肩则很好看。可选用明亮和纯度高的鲜艳的色调。花型图案的选择也

比较随便。要避免用灰暗、单调的颜色。

(21) 身材高大：不宜用大面积的鲜艳色彩，整套服装不要只用一种颜色，要有适当的色彩点缀。如连衣裙是白多蓝少的白条纹相间的话，可选用白色或蓝色的凉鞋、手提包等作点缀。选择服装时，可在腰间系一条宽的腰带。也可选择有上衣的套服及裙子与上衣颜色显著不同的服装。

(22) 身材矮小：要选垂直的长线条花纹的衣料，不要系腰带或色彩截然不同的带子。不宜穿横条花纹的衣服。可以穿着鲜艳、明度高的服装。整套服装的颜色变化不要太多、太复杂，用色要简洁、明快、采用小花型图案。穿鲜艳的服装，会给人以一种亲切感。

3. 着装与脸型相配的原则。衣领好比衣服的眼睛，人们打量对方时，总是习惯自上而下去观看。衣领处于衣服的最上端，是人们视线较集中的部位，因此对服装美影响很大。人们竞翻花样，搞出了数以百计的衣领样式，但每种衣领式样，不是人人穿着都合适的。从形体美学的观点来看，衣领除了要同衣服整体相称外，还必须同穿衣人的脸型相配，因为衣领处于脸部下端，是有直接的对比作用的。领型适当，可以衬托脸庞的匀称，富有美感。如果领型与脸庞失调，则会使人看起来感到不美观。

不妨把人的脸型分为圆脸、长脸、方脸和尖型脸四种主要类型。圆脸型的人，为了避免脸看上去更圆，所以不宜穿着小圆型领的衣服，而穿着 V 字领、宽 U 字领和尖领型的衣服会收到良好的效果。对于长脸型的人，如果配上了长型领式，会跨大颈项长度，脸就越发显得长了。因此 V 字型衣领

不宜使用。长脸型人的衣领宜圆，颈项外露要少，长发要适中，发型要修剪得蓬松外翘。方脸型者，不易着长方形领式，因为领的线条与脸的线条重复，加深了方脸的印象。方脸型配小圆角领式或双翻领为宜，这样可以减少脸型的棱角感。尖型脸的人选配衣领的范围比较大，除了不易采用同脸型相似（如窄边相公领）的领式外，其他领型都可以相配，尤以配大翻领为美观，通过领样外翻加宽的形式，可以弥补脸颊颊窄的不足。

如果脸庞小，就不宜穿着领口开得太大的无领衫，否则会使脸庞显得更小。而脸庞大的人，通常脖子也比较粗，所以，领口不能开得太小，否则会给人以勒紧的感觉。这种人适合穿深V字型领的服装，使面部和脖子有一体感，造成纤细的效果。如果下巴比较大就不宜穿着大而突起的硬领、蝴蝶结领、高翻领、花边领均不适宜，而穿着深而尖型的衣领为宜，领子既要简单又要平贴在肩上。

总之，衣领要与脸型相配。一般来说，应该根据自己的脸型用“相反相成”的原则去选择领子的式样，扬长避短，弥补缺陷，从而收到美化的效果。

4. 着装与肤色相配的原则。俄国大文豪列夫·托尔斯泰笔下的安娜·卡列尼娜，穿一件黑天鹅绒长袍，把她那洁白如玉的皮肤衬托得更加洁白。小说《安娜·卡列尼娜》发表后，彼得堡的贵妇们率先仿效，掀起了一股强大的时装花色翻新的新潮。巧妙地运用服装色彩，可扬长避短，表现自己的“美点”，掩盖缺点，这是衣着打扮的高招。下面略举几例以供参考。

(1) 面色红润：适宜穿茶绿或墨绿色衣服。不适宜穿正绿色衣服，否则会显得俗气。

(2) 肤色黑色的人：最好不要穿粉红、淡绿色的服装。

(3) 肤色黄白：适宜穿粉红、桔红等柔和的暖色调衣服。不适宜穿绿色和浅灰色衣服，否则会显出“病容”。

(4) 面色偏黄：适宜穿蓝色或浅蓝色上装，可使偏黄的肤色衬托得洁白娇美。不适合穿品蓝、群青、莲紫色上衣，否则会使面色显得更黄。

(5) 肤色黑黄：不要选择鲜艳的蓝色或紫色。

(6) 肤色暗褐：不要选择咖啡色。

(7) 肤色偏黑：适宜穿浅色调、明亮些的衣服，如浅黄、浅粉、月白等色彩的衣服，这样可衬托出肤色的明亮感。不宜穿深色服装，最好不要穿黑色服装。

(8) 黑肤色：一般不宜穿黑色衣服，以及一些近似黑色的深色（如深蓝、深紫等）服装。肤色黑而且气色不好：不宜选用黑色的冷色调。黑肤色者应选择颜色浅，又不大鲜艳的色调，可以带一些黄色图案，显得明亮、丰富、活跃。适宜穿白色衣服，显得健康。不适宜穿青灰色、紫红色衣服，否则会显得憔悴。

(9) 白肤色：宜选择的颜色范围较广，但忌近似于皮肤色彩的服装，而且宜穿颜色较深的服装。

(10) 皮肤偏粗：适宜穿杂色、纹理凸凹性大的织物，如粗花呢等。不适合穿色彩娇嫩、纹理细密的织物，如金丝绒及拉毛衫等。

5. 着装与年龄相配的原则。服饰对年轻人是格外恩惠的，

几乎没有什么禁忌。但少女应尽量避免穿过于华丽的服装,如闪光面料制作的,或缀有过多装饰品的服装,因为这会使少女失去清新、纯静的美,反而显得俗气。而中、老年女性的服饰就有一定的限制了。但不等于中、老年女性服装都是一些灰暗的颜色和平平淡淡的款式。

中、老年女性的服饰,要体现出雍容、高雅、华丽、冷静的气度。在色彩上,不宜太纯(因为这些色彩过于活泼);可以选择明亮度暗的色彩如暖色中的土红、砖红、驼色、红棕色,冷色中湖蓝、海蓝、偏蓝、墨绿等。其他一些高明度的色彩,如蛋青、银灰、米色、乳白色,也是十分淡雅、明快的色调,能表现出中、老年人的特殊气质;甚至黑、白、灰色也能组成非常和谐的色调来。在款式上,不宜线条复杂,以简洁为佳,有适当的放松度,不宜穿着紧裹在身上的服装,既不舒适,也不利于健康,但也不要过于肥大。在面料上,趋向于含蓄、高雅,比较挺括,以中档和高档为宜,能体现中、老年女性的成熟干练、严肃大方的气度。

6. 着装与季节相配的原则。当今世界,瞬息万变,服装的更新换代,令人眼花缭乱,好似旋转的万花筒。这常常使得一些追求时髦的青年人大伤脑筋。服装为什么能够发生这么大的变化,有什么规律可循呢?其中一个重要因素是与季节的变化相联的。我们知道,人类是属于恒温的高级动物,而自然界在一年四季中有温度的变化,严寒酷暑,威胁着人类的生存。为了保持人的体温恒定,服装就要随着发生变化。如夏服要考虑散热,冬装要考虑御寒。同时,自然界的色彩在不同的季节有不同的变化,如春暖花开,气象万千;秋高气

爽，景色宜人。人们的服装色彩如果发生相应的变化，也就更显得绚丽多姿。

(1) 夏季服饰：夏季烈日炎炎，气温很高，使人容易烦躁，因而服饰的色彩宜用冷色、浅色为主，给人凉爽的感觉。同时，由于气温高，人体易出汗，在面料的选择上，宜用吸湿性好、透气性强的纯棉、纯麻和丝绸面料；而对市面上流行的各种化纤面料和柔姿纱、珠丽纹等，虽然看上去华丽但透气性、吸湿性差，不宜做夏装面料。在款式上，为了便于人体散热、易穿脱，多采用松大、暴露较多的款式。（见图 6—1 至 6—6）

图 6—1

图 6—2

图 6—3

(2) 春秋季服饰：春季是万物复苏的季节，因此服饰多采用高明度、暖系的色彩来体现这生机勃勃的世界。秋季是收获的季节，服饰多采用非原色的中间色和中明度色来体现秋天的成熟。在面料和款式上，春秋季节是服装种类最多、没有什么特殊限制的季节，完全可以根据自己的特点和爱好来自由选择。（见图 6—7 至 6—10）

(3) 冬季服饰：冬季服饰的色彩，宜用鲜艳、热烈的颜色，给人以温暖的感觉。面料上多选用保暖性强的呢、绒、革、裘皮等。由于户外寒冷，冬装的主要种类之一是大衣。（见图 6—11~15）

图 6—4

图 6—5

图 6—6

图 6—7

图 6—8

图 6—9

图 6—10

图 6—11

图 6—12

图 6—13

图 6—14

图 6—15

7. 着装与时间、地点、仪式内容相配的原则。选择服装的关键是要让服装与时间、地点及仪式内容相符。这三点称之为“TPO”，即“time”（“时间”）、“place”（“地点”）、“occasion”（“仪式”）。

比如在西方，男子午前或白天不能穿小礼服，夜晚不能穿晨礼服。女子在日落前不应该穿过于裸露及光辉耀眼的服装，等等。

所谓与地点相符，即要考虑该国家、该地区所处的地理位置，气候情况怎样。同时，还要考虑其民情民风怎样，是保守型？还是开放型？根据这些情况，选择适当的服装。例如，在气候较热的地方，上身的小礼服最好为白色。而且，制作服装的衣料要轻。再如，在寒冷地区，虽然户外寒冷，但室内如果备有暖气设备，女子穿短袖或无袖的晚会盛装也不足为怪。因此，选择、决定着装之前，应充分了解当地的情况，并向有经验的人请教。

同是小礼服，有些国家认为不需要穿；有的国家则认为，晚宴时换上小礼服是天经地义的事。另外，在个人的交际圈范围之内，又可能有其独特的规格及样式。

选择服装时，要注意着装的场合。不同场合的合理着装，将对着装者所从事的活动产生极大的影响。如一个饭店的服务员小姐，在工作的时间穿的珠光宝气，就会喧宾夺主；一位教师穿着无袖低领口的服装在讲台上讲课会有失庄重；一个从事大幅度体力劳动的小伙子穿上西服套装工作既不协调也不方便。而在一些较隆重的正式场合，如宴会、招待会，婚丧活动中如果没穿庄重、整洁的西装套服，或穿上西服未系

领带等，都会有失礼貌和风度。

穿衣服必须注意场合。不然，本来很美的服饰，也会与其场合不协调而大为逊色，甚至引人反感。

上班穿的服装，要整洁、大方、高雅，不需过分引人注目。尤其不宜穿暴露过多的服装，尽管这件衣服在旅游时穿是很合适的。上班时还要避免穿经常需要整理的衣服。因为假如你需要反复地整理腰带或其他装饰，不仅自己工作分神，别人看上去也感到累赘。

华丽的衣裙适于参加晚会，但如在追悼会上穿就太缺乏教养了。参加朋友间的聚会，着装应在美观的前提下尽可能自然、不刺眼。否则自己成了羊群里的骆驼，会因不自在而影响情绪，别人也会有拘谨感。参加正式的宴会，着装应庄重，避免轻佻。

赴女友或男友的约会，着装应整洁、体面一些，以示尊重对方。姑娘可以穿得艳丽一些，但决不要过于袒露而流露轻佻。小伙子主要是整洁。姑娘们一般不喜欢过于注重修饰的男子。但如认为邋遢、随便才体现男子气，实在是一种误解。要知道，天下的姑娘没有以男朋友穿着整洁挺括反觉不光彩的。衣服上的污渍决不会增加你的吸引力。

作为主人在家里招待宾客，最好穿得朴素随和些，免得客人感到拘谨。

在公共场合穿内衣是非常失礼的事。即使在海滨或游泳场，也不可穿针织的或紧身的内衣。睡衣睡袍只适宜家里，就是在修养地和疗养院，也不可穿睡衣睡裤走来走去，如换上运动衣就比较得体了。当着客人穿睡衣也很不礼貌，但如若

是很熟悉的朋友就另当别论了。还有，女子穿下摆窄或膝盖以上短裙时，切勿在人前把腿架起来。

随父母一同外出，特别需要讲究外表。当你整洁大方地出现在客人面前，看到父母欣慰的神情时，你就会知道你的用心是值得的。

总之，服装在不同的场合通过各种衣料、各种颜色的点、线、面在服装上按照形式美，构图规律排列组合，而构成活泼、大方、素雅、华丽、玲珑、粗犷、古朴、庄重、凝重、幽雅等丰富变幻的不同情调。巧妙的着装为我们的社会增添了丰富多彩的画面。

8. 着装与衣料相配的原则。制作服装可以用丝绸、毛料、棉布、化纤等多种材料。

曾有一家妇女服装店在向人们推荐化纤衣料时提出：棉布是平常穿用的，不适合正式场合。这种说法出自商家之口，是很明显的误导。其实，棉纺织品中也有很多高档、优质的产品，如薄纱、上等细布等，是适合于正式场合穿用的高档服装衣料，甚至可以用来做夏日结婚的新娘的嫁衣裳。从目前的倾向来看，天然材料制作的服装比人工合成材料制作的服装更博青睐。

按要求讲，男子晚间着礼服时，应穿漆皮鞋。但现实中很多人不穿漆皮鞋，而穿擦得发亮的、稍讲究一些的黑皮鞋。同样，按要求讲，正式场合着晨礼服时，要配用驼色或带有珍珠色泽的灰领带，也可用黑白条纹的领带。但是，实际当中，即使是一些国家的王族也不完全这样做，常常是在晨礼服上系一条色彩鲜艳的偏红色的领带或花领带。

由此可见，过于追求细节，有时往往行不通，甚至出现礼节上的错误。这一点应格外注意。

9. 着装诸因素合理搭配的原则。人们的着装日渐被社会所重视，它反映出—个民族文化素养的提高，—个国家人民的精神面貌和经济水平的发展程度。正确的着装、协调的服装配套使妆扮、容貌形成—个和谐的整体美，不仅能影响着社会环境中的其他人，给大家以舒适的美感，同时也能增强自己的自信心。

人的体态少有十全十美的。—个人的体态生成与遗传、营养和体育锻炼等诸因素有很大关系。—般人或多或少都有一些无法改变的缺点。如个子太矮或很高；脖子过长或较短；臀围太大或瘦小等等。体态定型之后，怎样设法改变其不理想之处呢？有道是：“三分长相，七分打扮。”即：在合理的着装上下些功夫，通过巧妙的妆扮使人的外表无懈可击，形成—个和谐的整体美。

在着装时，既要扬长避短，又要体现个人风格，那么首先要有“自知之明”，进而将其转化为正确的衣着形式。即：无论如何必须了解自我本身。要通过细心的观察，虚心接受自己的“缺点”，了解自己的身高、脸型及其大小、腿的长短、肤色等等，通过选择适合自己的发型、色调、服饰进行巧妙的妆扮才能变得更美，更具魅力。

着装是—门艺术，是—种给人以视错觉的造型艺术。和其他艺术—样，对基本常识的了解和学会如何运用它们，是学习着装艺术的关键。正确的着装，首先应确定适合自身的服装款式。合适的款式会使人显得年轻、精神、突出自己的

优点而遮掩其某些缺陷。同时，还应该根据自己的身材、年龄、职业来选择衣服的式样。衣服要与人的性格相配才能更好地发挥其效应，这就如同衣服的每一个部分需要其他部分的协调配合一样，衣着形式必须与人的性格修养相互协调。在正确的审美能力与创造性的灵感下，恰当的穿着必会使人充满某种程度的自信心。假如一个人的衣着效果是准确的，那么他就从中获得自信，会举止从容，言谈自然大方。

当然，妆扮都是外在的，若还能不断充实自己的内涵，培养自己优雅的风度及高贵的气质，那么不仅在穿着上一定是成功的，还将受到周围人们的信赖与瞩目。

着装是一门艺术，掌握这门艺术，不仅要考虑到服装的样式、色彩、款式、衣料、饰物的佩戴，还要考虑到着装者的年龄、职业、所处场合以及这些因素间的互相搭配、协调。只有把握好这一关键的环节：将这诸多因素放在一个统一体中，使其协调一致，方能显现出服装的艺术魅力。

显然，如果一个身着艳丽的服装的人去参加朋友的丧事活动，尽管他的着装似乎是具有美感的，但也是不适宜的。而一个服装花俏的女士同时又佩戴了繁多的头饰、首饰，尽管她的服装很醒目，每一件饰物都很漂亮，但却引不起人们的美感，只能使人感到眼花缭乱。由此可见，着装时诸多因素间的协调一致是十分重要的。因此，在选择服装时，不妨考虑以下两点。

(1) 突出一个重点，显示长处：每个人的体形、肤色尽管都有不如意之处，但一定都有某一非常出色的长处，那么，在着装时要尽可能的集中突出自身的长处，以掩饰其他不足。如皮肤颜色较深，但体形轮廓线较美，那么，在扮妆自己，选

择服装饰物时，就要围绕着这两个基本要素来搭配。着装时，忌讳多中心、多重点。如果将自己扮妆得全身到处都是令人注意的重点，它们会相互排斥和抵销，其结果使人感到杂乱无章，而失去美感。

(2) 把握诸因素间的一致性：着装时既要注意防止出现多中心、多重点的妆扮，还要注意到诸多因素之间的协调一致性，即：所着服装的款式、颜色一定要与自己的性格、年龄、职业、所处场合、季节、饰物的佩戴等诸因素协调一致。只有把握住诸因素间的关系，使其和谐一致，相辅相成才能达到扬长避短，巧夺天工的艺术效果。

## 我国的服装

1. 我国的服装。一般而言，男性正式场合的服为上下同色同质的毛料中山装，配黑色皮鞋。平时生活中的服装则为各种样式的外衣与长西裤，配颜色相宜的皮鞋或便鞋。着西装参加正式活动应系领带。应朴素大方、整洁。

在国内参加外事活动时，男性可着中山装、西装或各民族服装。参观游览时可穿各式便服。穿西装可不打领带。夏季出席庆典仪式（包括正式宴会、隆重场

合的外交活动等)除穿中山装、民族服装、西装外,也可穿两用衫。

女性按季节与活动性质不同可穿西装(下身为西裤或裙子)、民族服装、中式上衣配长裙或长裤、旗袍和连衣裙等。夏季可穿长、短袖衫配裙子或长裤。

我国出国人员基本上按在国内服装穿着,也应尊重东道主和当地的习惯要求,如请柬要求穿礼服,男士应穿中山装或民族服装,女士最好穿旗袍或裙子。旗袍是我国妇女的传统服装,已有几百年历史,旗袍款式高雅,线条自然流畅,能充分表现女性的身段美。

2. 华人在国外着装。身居外国的中国人,在特殊场合的服饰,可有以下几种情况:(1)庆典着装。如遇重大庆典、正式宴请、国王登基、元首就职、要员接见、首脑团拜、递交国书、授勋仪式等隆重活动,男子宜穿深色中山服西服,女子宜穿旗袍、西服或单色长连衣裙。(2)晚会着装。如出席音乐会、观剧等晚场活动,男子应穿深色西服,女子应穿西服或典雅的长裙,并适当化妆。(3)葬礼着装。在葬仪或吊唁活动中,男子应穿深色西

服，女子也要穿深色服装，并内穿暗色衬衣。(4) 游览着装。在参观、游览或远足运动中，无论男子或女子，均可穿不同颜色和不同样式的便服：若穿西服，亦可不系领带。(5) 联谊着装。若出席联欢会、婚礼，或到友人家作客，男女皆可穿极漂亮的服装。

3. 外事工作人员的着装。工作期间应穿规定的制服（工作服），要求：

(1) 服装：①整齐笔挺，要烫平，不能穿皱皱巴巴的、有油渍的及有异味的服装。②保持袖口、领口和腰身部位清洁，做到经常换洗。③应将所有钮扣扣好，并保证钮扣齐全。④磨破或开线处要缝好再穿。⑤上班不能配带项链、腕链、戒指、耳环、胸花及其他装饰物。⑥制服里衬衣不要露在外面。⑦不能卷裤挽袖。⑧领带或领节不能系歪。⑨工作时间不能戴有色眼镜。服务标志牌须戴在左胸部，一般在上衣兜下方，一定要戴正。

(2) 鞋：①男性以黑色皮鞋为宜。②女性以黑色或棕色皮鞋（均为寸根）为宜。③经常擦拭，保持光亮。④不要光脚穿皮鞋，鞋带要系好。

(3) 袜子：①男性着蓝色或黑色的为宜。②女性着与皮肤色相近的浅色袜为宜。③经常换洗。

4. 对几种特殊服装的要求。(1) 学生服。款式要简洁、大方、色彩不要太鲜艳，能适应多种人体动作的需要，要符合学校的环境和气氛。选料可采用中低档、耐穿、易洗涤的混纺和化纤面料。显出活泼而有朝气，朴素而整洁的风格。

(2) 青年装。款式新颖自由而奔放，但是应以简洁、大

方为基准。色彩多样,既可用鲜艳的色调,也可用灰色调,面料以中、低档为主。并能体现热烈、兴奋和身体曲线美的款式为好。

(3) 职业服装,即工作服。要适合各自职业的性质、工作环境,既实用又便于活动,给人整齐划一、美观、整洁之感。这样的职业服能振奋人心、增强职业自豪感。

(4) 旅游服装。主要的是实用,能适应人体各种活动的需要,并具有易穿、易脱、耐磨、耐脏等特点,应选用天然织物,颜色上要明快、活泼,风格随便,有开放感。

一般来说儿童适宜穿

民族装(儿童)

跳跃、活泼的色彩和宽松,便于活动款式的服装。中年人适宜穿典雅、温和的色彩和协调款式的服装。老年人适宜穿稳重和谐的色彩及对称、庄重款式的服装。

## 西方国家的服装

### 1. 西方国家的男性服装

## (1) 礼服

### ① 晨礼服

着场合：晨礼服是白天着用的正式礼服，现已逐渐趋向于简单化，着深色西装的人日益增多。

在外国，出席由元首或身份高的人举行的正式仪式、结婚典礼等场面，多着晨礼服。

上装：通常穿黑色上衣。也有的国家在喜庆的社交活动中着灰色上衣，正式的服装为剑领。质料为黑色驼丝棉、开士米制品等。

西装背心：与上衣相同布料制作的黑色背心（喜庆活动时，也有在背心里面镶上白边的），或者是灰色、白色及象牙色的背心。单排扣（5个或6个扣子）和双排扣（三个扣子）均可。

裤子：带条纹的黑、灰色裤子。不要穿裤角卷起式的裤子。使用背带，不扎腰带。

衬衫：白衬衫。正式的应为尖领（立领、前折领），但着用软领（普通领、折领）衬衫也可以。

领带：通常为黑、白条纹领带或是驼色、灰色领带。除一般的下结式扎法外，还可用蝉型（只限于穿立领衬衫）扎法。

袜子：黑色

鞋：系带的或方便式的黑色羊、牛皮鞋。

其他装饰物品：丝绸或麻手绢。袖扣、领带别针一般为白色珍珠、蝴蝶贝等，底座为金、银制品。按过去的习惯，应佩戴白、浅灰、淡黄等颜色的鹿皮手套，或者是白色的布手

套。但现已不大使用。正式的帽子应为大礼帽，现在也几乎无人佩戴。

### ②大礼服（亦称燕尾服）

着用场合：大礼服是晚间穿的礼服，适用于参加晚宴、舞会、招待会，以及大使向元首递交国书等仪式。

上装：黑色或深蓝色。多为剑领，并镶有缎面。质地为驼丝棉、开士米、精纺毛织品等，与晨礼服的用料相同。

西装背心：用白色灯芯绒或丝绸制作。双排扣、单排扣均可。

裤子：与上衣同一布料。黑色或深蓝色裤子上缝有缎带。裤角不卷起，使用背带，不扎腰带。

衬衫：白色。衬衫胸部要浆洗得硬挺一些，或者做出衣褶。用金属卡子代替钮扣。尖领。

领带：白色灯芯绒蝴蝶结。

袜子：黑色。

鞋：黑色薄底浅口皮鞋或系带式黑漆皮鞋。

其他装饰用品：白色丝绸或麻纺手绢。

袖口和领卡为白色珍珠制品等。大礼帽（一般在晚间举行的活动中同手套等物一同寄存在保管处）。

### ③小礼服

着用场合：小礼服是近似于大礼服的男子用晚礼服（晚6点钟以后穿用的服装）。用于比较庄重的场合、结婚典礼、各种招待会、正式仪式、音乐会、戏剧初演日等。有些国家，在家里举行晚宴时也穿小礼服。

上装：黑色或深蓝色的短上衣，单排扣、双排扣均可。衣

领为圆领或剑领，并镶缎面。质地为驼丝棉、开士米等（在东南亚及其他热带国家和夏日避暑地，也有着白色上衣的。但除上装之外，其他穿着应与穿黑上装时一样）。

西装背心：当上装为单排扣时，着用与上装同一布料制作的背心或黑色丝绸背心。背心单排扣、双排扣均可。还可以用腰巾（一种带横褶的宽带、围系在腰上）代替背心。上装为双排扣时，不用背心及腰巾。

裤子：颜色与上装相同，黑、深蓝色均可（上衣为白色时，裤子仍着黑色），并饰有缎带。裤脚不卷起，使用背带。

衬衫：白色。软领或燕子领。正统的衬衫胸部饰有叠褶。也有的镶有波形花边、束带或者刺绣上某种图案。正式场合不穿钉有普通钮扣的衬衫，一般穿用贴边为双层的衬衫（从表面看不到扣子），或者是普通的单层衬衫，用黑色玛瑙或蝴蝶贝卡子固定。袖口双层、单层都可以。质地为棉、缎子。

领带：黑色蝴蝶结。系腰巾时，领结的质料与腰巾的质料要一致。

袜子：黑色。

鞋：正统的浅口薄底黑皮鞋或黑色漆皮鞋。现在，着鞋趋于简单化，很多人只穿一般的式样讲究的皮鞋。

其他装饰用品：上装兜内放白色麻织或丝绸手帕（上衣为白色时，也有使用黑色丝绸手帕的）。一般不戴手套和帽子。

## （2）便服

外衣：关于适合工作穿的衣服的规定还在不断地放宽，但在大部分的办公室里着黑色西服，还是正常的。流行的式样和衣着者的体形决定着穿西服是单排钮还是双排钮，是两件

还是三件一套。双排钮的西服通常对体形丰满的人更为漂亮。当坐下时，双排钮上衣的最低的一颗钮扣以松开为适宜，这样可以避免弄褶衣服的料子，但站起来时应把它重新扣好。平时只扣下边二颗钮扣，最上面的一对仅仅是装饰而已，单排钮的上衣，只有中间一颗钮扣是要扣住的。

都市人的外套必须是用上等的料子，理想的是全毛精纺，颜色柔和。如果有花纹，那图案必须经过谨慎地挑选，细条的、不太显眼的方格等为最好。尽管灰色和藏青是传统的外套颜色，咖啡色也很流行（但在正式场合不宜穿）。虽然粗花呢外套也受到欢迎，但在城市中还是不多见，除非在星期五，当人们都准备去郊外度周末时，才有可能见到这样的穿着。在城市中穿着运动服外套和法兰绒裤的人，意味着穿者是一个美国人或是来自欧洲大陆的人。

合体的上衣应该长过臀部，四周下垂平衡，手臂伸直时上衣的袖子应到手心处；领子应紧贴后颈部，让衬衫领露出于上衣领约半寸；衬衫的袖口也应比外衣的袖口长出半寸。

裤腿管应盖在鞋面上，并使其后面略长一些。在一件精制的订做外衣上，事实上每一个扣子都是有用的。例如让袖口的纽扣松开着，这是为了便于卷上袖口洗手。

背心：要是穿上了背心，通常让最末一颗纽扣松开着。

衣袋：在深色的正式服装的外部，上面的衣袋是不应放东西的，最好，连手帕和钢笔也不要放。同样也不应在裤子背后的口袋放皮夹，皮夹应放在外衣里侧的口袋里，这里也可放钢笔和铅笔。手帕应放在外衣的袖子里（塞进后，能看不见即可）或里侧的一只口袋里。

衬衫和领带：白的、浅色的、条子的或是方格子的细布都适合于制做城市服装的衬衫。穿着粗花呢或是随便一些的服装，衬衫花纹可以粗一些，没有必要带领带，但穿正式服装则必须配有一根领带。普遍的规则是有图案的领带配件素色无花纹的衬衫，反之，穿了素色衬衫就配根有图案的领带。戴蝴蝶领结或是长领带是个人的爱好问题，但要是用了长领带就必须使领带末端的三角部分盖在裤带上。有军队、学校或俱乐部标志的领带，大多数是去出席一个与他们有关的宴会时用的。像军队集会、学校联欢会或是运动会，如板球赛等。但“有学校标志的领带”被利用在事务交往和其他一些有用的交际场合中，已使这一习俗在相当程度上被逐渐废弃了。但不管怎样，最不应该的是戴上一根有组织标志的领带，而又和这组织毫无关系。

出了城，离开了办公室，穿着就有了更大的自由。它的规律是穿“下”而不穿“上”，许多男子选择的是舒适，而不是传统。舒适的服装也许是一套习惯了的工装裤和一件领口敞开的衬衫和汗衫。只有极少数的人为了悠闲的生活和家庭的需要而穿得好一些。传统的选择当然只有法兰绒的裤子、粗花呢的上衣和薄绒的衬衫。运动员们有他们自己的特殊穿着，很少有灵活性，因为大部分传统的运动服装都是由十分正确的实际理由决定的。

## 2. 西方国家的女性服装

(1) 礼服。总的说来，女子的礼服要根据男子的着装来决定。

① 日间礼服（当男子穿普通西服时着用。）午餐、茶点招

待会等场合着用。

质料、颜色及样式随便，裙子为一般长度。

②半礼服（男子穿晨礼服或深色西装时着用。）

适用于游园会、会见、引见、拜谒、结婚典礼、正式访问、午宴、欢迎国宾、外宾所举行的仪式等场合。

可以穿连衣裙或套裙。质料和颜色无特殊要求。服装应略长一些。白天的礼服应避免领口开得过大，臂膀过于裸露。此外，白天还不宜穿透明、耀眼和织有金丝、银线的服装。

③夜晚服装（夜晚，当男子穿普通西服或深色西服时着用）。晚会大礼服：款式、颜色、质地自由，长度同一般衣裙。适用于晚间的聚会及鸡尾酒会。

晚会小礼服。长短、颜色、样式及质地随便。使用于晚宴、观看演出、晚间举行的招待会等场合。与正式的晚礼服相比，只是胸、臂等裸露部分较少。

⑤夜礼服（男子着大礼服或小礼服时穿用。）

传统的为袒胸露背的、拖地无袖的连衣裙，而且戴长手套。现在款式、用料及颜色等正向着自由化发展。

适用于晚会、舞会、观看首场演出等场合。

（2）便服。①日常穿的服装。适用于男人的服装也适用于妇女。现在妇女和男人穿得越来越相似了。妇女感到穿着和男子规格一致的衬衫、毛线衫和工装式的裤子，在走路、骑车、上商场、做家务，或普通的娱乐时都较舒服，许多妇女穿着工装裤工作，当然这由工作地方的环境所决定的。工作的妇女必须像男子一样在早晨穿着好，以迎接白天一切可能遇到的事务、会议、谈话、午餐、迎接律师和客人、茶会等，

所有这些都得考虑在内。最聪明的办法是穿得简单一些，一套潇洒的服装，或一套干净利索的西装，一条裙子配上一件衬衫，或是茄克衫长裤子。妇女有多种可供自由选择的服装，这有其长处也有短处。这使选择的答案复杂化，但同时也给有着不同生活方式和个人风格的妇女一个选择的幅度。

②裤子：裤子的装束几乎在任何场合都是可以的，但还是有些保守的地方对妇女们的裤子的装束不太欢迎。在这种情况下，除非是有斗争的精神，否则还是随和一些较好。

3. 西方国家服装已呈简单化、多样化趋势。人们穿晨礼服、大礼服（燕尾服）的情况越来越少，穿普通西装甚至可以参加所有活动。一些稍正式的活动，只要穿颜色偏深的西装便无非议。所谓的深颜色西装是指深蓝色或深灰色的西装套服。在外国人眼里，黑西装白领带的色彩搭配同初、高中学生的学生服一样，有些滑稽、可笑。

现今，女子的服装已趋向自由化。各种各样的装束已被社交场合承认，加以规定与限制已是不可能的了。如果说规定，无非是应与男子所穿服装协调。然而，即使是要求协调，女子服装的选择范围也是广泛的。当男子穿大礼服出席某些活动时，女子既可以穿长礼服裙，也可以穿短礼服裙。

服装向着简单化、多样化发展是一种普遍的潮流。但是，应该注意的是，如果客人的穿着劣于男、女主人，对主人方面是有失礼貌的。特别是作为主宾受到邀请时，绝不可忽视着装规格。如有可能，应提前问一下女主人的着装、打扮，是长礼服，还是普通的礼服，免得出现失礼及不协调的情况。

在一些传统的或宗教式的活动中，男女都必须戴着帽子、

手套出席。但在一般活动中，这种形式已经越来越少见。因此，在戴与不戴的问题上如有不明之处，为了把握起见，应事先向主办方面了解清楚。

关于女子戴帽一事也有一定说法。在一般的晚间活动中，女子不戴帽子（晚间举行的鸡尾酒会上可戴小的丝绸帽子）。另外，在家里招待客人时也不戴帽子。

4. 西方国家的运动服装。对正确的衣着有相当多的常识。对于那些去钓鱼的人而言，需要穿防水长靴或长筒靴，打猎时一定要戴红帽子或穿红衬衫，以免被其他猎人击伤。

这实际上也就是选择运动服的基本原则，经过了一段时间，这些衣着规定已成为运动场合的一部分，以致于人们一定要穿规定式样的服装才能获准参加运动。

(1) 网球服。网球是标准装束实用性的例子。当很多人变成了网球爱好者的时候，显然在炎炎夏日里，白色的衣服是最凉快的，也是网球场内看起来最清爽的东西。所以现今许多俱乐部在任何时候都不允许打网球的人穿着其他颜色的运动衫。

男士网球服。短胯和马球衫是男士们的标准服装。春秋季节所穿的法兰绒“百慕达”短裤是最漂亮的，但是在夏天或在南方就会显得太热了。短衫的领子是开领或圆领，而它们可能会在领口上镶一道彩色的边，或在口袋上绣上一面盾牌，而这些颜色时常是打球者所代表之俱乐部、学校及队伍的颜色。普通的白色短袜和橡胶鞋及遮阳罩（或帽），加在一起便成了全套服装。打完球之后，若是穿上一件厚的起棱或线如锚链的V字领羊毛衫（不论领口有花条纹没有），看起来就像

一位衣冠楚楚的打网球的人了。

女士网球服。妇女们穿的短裤或短裙，要依她们的年龄和身材来决定。高过膝头无褶或打褶裙子的网球短装，再在褶下配上“短短裤”，关于式样和面料，却没有一定的规定，只要是圆领罩衫，或者看起来又舒适又迷人的任何其他设计，除非穿的人有双可爱而苗条的腿，不然的话，这种服装还是不能过短。如果是穿短裤，也应当是中等尺寸，不能短得像游泳衣一般。

除非头发剪得很短，或夹得很服帖，否则妇女们都应戴一顶帽子，一个网子或系条带子。因为在将球打来打去激烈过程中，任何打球的人若任由头发乱飘到脸上，是既不整洁而又令人分神。在任何情形中，对妇女们而言，在强烈的阳光下打球时戴顶帽子遮太阳总是比较好一点。

(2) 高尔夫球服。短裤和运动裤。很少有几家高尔夫俱乐部，不允许男女会员们穿短裤打球，以及允许妇女们在天气凉的时候穿运动裤。现在多数的俱乐部规定必须是长的短裤或“百慕达”裤。短裤可以充分展示身体，在热天短裤的确是最好的装束。素色短裤，加上混纺印花的衬衫和罩衫均是流行的式样，但是颜色的花样也可以倒过来。素色也一样的吸引人。许多男士都喜欢穿格子布或硬棉布做的短裤。

玩高尔夫球的男士们可能宁愿穿运动裤而不穿短裤，随自己的喜爱挑选亚麻布、棉布，或其他任何质量轻的面料。当然在天气凉的时候，法兰绒是最流行的选择。虽然灰色或棕色是最盛行的颜色，蓝灰色、绿色及其他许多色彩也经常可以看到。运动裤剪裁要有合理的宽度，使得弯曲双腿或行走

方便轻松；运动衫的剪裁也应该大一点，以便双臂能自由运动。当天气寒冷刺骨的时候，男士们可能喜爱穿法兰绒羊毛衫之类，这样就能免得再穿紧身毛衣和夹克了。

裙子和上衣：那些觉得自己的神采不适合穿短裙的妇女，应该选择舒适及式样简单的衣服或裙子，任何颜色都行，市面上能买得到的衣服有时都配有一件紧身毛衣。裙子应该是A字型的或喇叭型的，而不应当是打褶的或缝褶的裙子，因为这类裙子会随风而起并使得打高尔夫的妇女在正想打球入洞时分神。长度到达膝盖的裙子和长袜是许多妇女们所喜爱的另一种服装。天气凉的时候，运动裤如果合身的话，是最温暖也最舒适的服装；但是假如不适于穿运动裤或者有不允许穿运动裤的规条，那么穿上法兰绒或羊毛裙和羊毛长筒袜，也很能御寒。

外套：男用及女用高尔夫球夹克，都有很多的颜色和式样。它们可以是胸前开口式或套头式，长的或短的，但是必须能防风、防水、质轻及穿起来宽宽松松。

鞋：选鞋时应注意到舒适、防水、耐久，因此必须质地良好。男士的鞋应当是棕色、黑色，再不然是棕色或黑色加上白色。它们不应当是黄色或任何其他淡的颜色。

女士们的鞋和男士们大致相同，只是上列的颜色之外还多上一种海蓝色。

帽：草帽、呢帽或布帽，可以选择任何帽子，防止阳光进入眼睛及雨水淋到头上的帽子，不拘式样或颜色。可以用高尔夫徽章、羽毛、彩带及自己喜欢的任何其他东西来装饰帽子，只要戴的时候，帽子不会脱掉，而且对于戴的人合适

就行了。而且帽子的样子愈狂放，便愈能引起同行队友的羡慕。

(3) 滑雪服。达到流行最高峰的一项最新的运动是滑雪，滑雪衣的式样已经有改变了，而且还一直在改变，改变得很快。虽然有如此大的变化，但是有某几种衣服仍旧证明是最实用及看起来最吸引人的，这些衣服最好的特色仍然保留着，只是颜色、皮带、帽子等细节可能每年都有所不同。

男女滑雪服装最大的不同之处是颜色，使用皮里子或别出心裁的里子及帽子的式样。

裤：“松紧”裤几乎是每一种身材的人最乐意穿的裤子，而且也是最实用的裤子，因为它们不会起皱，不会松弛变得平平的，也不会因为磨损太厉害或受潮而变形。它们穿起来要求合身舒适，而不是太松或起皱，同时也必须有充分的“余地”，这样一跤摔倒时线缝才不会裂开。有各种颜色，但最好的男性滑雪好手总是选比较男性化的颜色——棕色、橄榄色、深蓝、黑色及类似的颜色。

扎口短裤虽然也是不少年轻人所喜爱的裤子，但是仍不如松紧裤那么受男孩子及女孩子的欢迎。

皮外衣：皮外衣有各式各样的颜色，而应当选与裤子颜色相同或相配的才行。女孩子通常都选择印着花，以皮裘衬里或全皮的皮外套。稍微严肃的女子会选择图案比较保守或素色的滑雪皮外衣，式样和男士们所穿的是一样的。

男用及女用的皮外衣必须要质地轻及有夹层衬里，同时又能防水、防风、保暖，才合乎标准。经常滑雪但是又不能负担好几件外衣的人，预备一件两面穿的滑雪外衣，实在不

失为一个好主意。至于皮外衣有无腰带，可以随自己的喜爱而定，但是它应当有一个连在衣服上的兜帽，当不用的时候通常都卷在领子下面。

**雪靴：**重的雪靴，里外都有鞋带子，是滑雪装中最重要的一个装束。在买靴子以前，要先穿上打算滑雪时穿的袜子，将靴子穿上试几小时。许多人在买靴以前没有测过，结果只有在滑过第一次雪之后便拿到店里去换，因为滑雪者的脚跟、脚踝或脚趾在滑过第一个钟头之后都起了水泡。买靴应该到商誉甚佳的鞋店去买，而且最好能听取有知识的售货员的意见。靴子是最昂贵的衣着投资，所以要慎重选择，但是记住一双质地较好的靴子，虽然价钱贵一点，却能多穿好几年。

雪靴要经常好好地保护，以便保持皮质的光亮及防水。应当在脱下之后立刻放到特制的架子上去，它们经常应当用皮革保护剂或防水剂涂抹一下。所有的滑雪用品店都售卖这些东西。

**内衣：**滑雪内衣是特别设计的，以便尽可能的保暖。通常它是双层羊毛或单层羊毛与人造纤维或棉线混纺所做的。长裤及长袖，圆领或龟领的衬衫都是标准装备。颜色常常为红色，但是也可以买其他条纹的袜子及衬衫。

**袜子：**两种袜子值得一提，一种是质轻的尼龙袜和薄羊毛袜，另一种是质重的双层的新的羊毛袜。

**手套：**手套内层加上一层薄尼龙、棉或丝的衬里。两指手套要比普通手套来得暖和，一般滑雪者也都比较喜爱这种手套。羊毛的两指手套若有一层外“壳”便更实用，如果手套因融雪而弄潮湿了，内层就可以换上一双干的。

帽子：滑雪者的帽子无所谓特别的样式。不论其为何种样式，但选择帽子一定要注意选温暖、舒服，合适而不会飞掉，尤其对女孩们而言，更应注意观瞻。如今皮帽和人造皮帽在妇女中很流行因其很美观及暖和。任何皮外衣都可以找到各种颜色、编织形状的羊毛帽子来相配。男士们戴着有护耳搭子的帽子。

(4) 保龄球服。女子们的标准保龄球服装，是一条宽大的裙子或西装裤，再配上一件剪裁宽松的棉质或棉线编织的罩衫。假如有适合穿西装裤的好身材，这便是最实用的选择了，穿上西装裤运动的时候十分自如而且看起来也很优雅。裙子的宽度要大一点，以便能让人跨整整的一大步，裙子也要长一点，以便弯下腰的时候不至于使裙子的后面提得太高，百褶裙是很理想的，它非但穿起来平平顺顺，而且活动起来也很自如。短袖的罩衫不拘任何形式，只要是穿的人感到最舒适及合身便成了。

一位男士可以穿运动裤及开领运动衫，或者是他所属队伍或俱乐部会员所穿的衬衫。

多数保龄球员都自备球鞋，假如没有的话，必须租一双。差不多所有保龄球馆都有球鞋出租，因为需要用这种鞋保护球道。如果没有这种规定，那么穿橡胶鞋也行。但从来不准穿硬底的鞋子。

(5) 骑马服。不论流行的服装是什么服装，骑装仍极似一套军官的制服，但是必需美观、合身、潇洒以及完全是常见的样子。所穿的骑装不要用花格子呢，不要有口袋，怪异的领口或翻领。外套最好的选择是纯深黑色，但是小方格子

花呢、人字呢、或暗格子呢做的也很漂亮。裤子都是纯一色的，通常见到的是淡黄褐色的或灰色。

女士们的骑装有两种已被采用的式样：马裤和高筒靴。

马裤小腿部份比较宽大，靴子应当都是低跟，而且从跟到后面顶上，有条直线。顶的宽度只要能穿脱方便就成了；靴子上不应当雕刻花纹或式样花巧。

帽子最常戴的是有盖的天鹅绒帽。帽子要戴正，不能戴在脑后或顶在鼻尖上。

手套应该是皮质的。

领带或宽领巾要尽可能结得很平很整齐，这样才不可能有任何东西会松开。

在城市公园或马术表演中，穿骑装是很适当的。乡间所着的骑装则很随便，衬衫、紧身毛衣或夹克都可以根据天气的状况加以选择。开领的棉质或法兰绒衬衫、龟领或马球衫全都很舒服及漂亮，也可以穿紧身毛衣而不穿夹克。马裤靴比擦得漂漂亮亮的靴子易于保护，因此那些常骑马的人在乡间时常穿马裤。

## 着装的注意事项

1. 穿着方面应注意的事项。应保持清洁、整齐、挺直。衣服应熨平整，裤子熨出裤线。衣领袖口要干净，皮鞋上油擦亮，穿中山装要扣好领扣、领钩、裤扣。穿长袖衬衣要将前后摆塞在裤内，袖口不要卷起。穿短袖衫，下摆不要塞在裤内。长裤不要卷起。任何情况下不应穿短裤、紧身裤、长

筒靴参加涉外活动。

参加各种活动，进入室内场所均应脱帽，脱掉大衣、风雨衣等，并送存衣处。男士任何时候在室内不得戴帽子、手套。西方妇女的纱手套、纱面罩、帽子、披肩、短外套等作为服装的一部分允许在室内穿戴。

在室内一般不要戴黑色眼镜，就是在室外遇有隆重仪式或迎送等礼节性场合，也不应戴黑色眼镜。有眼疾需戴黑眼镜时，应向客人或主人说明，或在握手、说话时将眼镜摘下，过后再戴上。

在家中或旅馆房间内接待外国客人时，不得赤脚或只穿着内衣、睡衣、短裤。如来不及更衣，应请客人稍坐，立即换上服装，穿上鞋袜。

## 2. 衣着的误区。

- (1) 假日休闲时系着领带甚至西服革履。
- (2) 色彩鲜艳的短袜与深色的服装搭配。
- (3) V领毛衣外套、一件夹克。
- (4) 短大衣穿在外套外面。
- (5) 穿着走丝或破洞的长统袜。
- (6) 一套条纹西服和一条条纹领带的斑马花形配装。
- (7) 新式西服与老式鞋或旅游鞋搭配。
- (8) 圆点花纹领带与条纹衬衫。
- (9) 夹克口袋里探出装饰用丝质手帕。
- (10) 闪闪发光的袖口链扣和奇形怪状的戒指与一套正规的办公服装。
- (11) 细高跟的皮鞋与一条牛仔裤。

- (12) 毛衣扎束在裙子或裤子里。
- (13) 一只手戴着一枚以上的戒指。
- (14) 办公室里戴着晃环型的耳环。
- (15) 一件宽松飘逸的长裙与一件蝙蝠衫。
- (16) 颈短的人挂戴大颗的珠链。
- (17) 女性服装过于男性化。
- (18) 公务场合戴着色彩较深的眼镜或太阳镜。
- (19) 不合身，尤其是宽大的西服。
- (20) 腰身细小的人系一条又宽又长的皮带，或者是腰身粗的人系一条细皮带。

(21) 衬衫下摆露出裤外。(衬衫下摆应属内衣范围)

(22) 几种不妥的配色：深蓝与茶色；红与绿；红色与茶色；蓝色与绿色；三四种以上的颜色混杂搭配。

3. 涉外服饰礼仪。俗话说：“穿衣戴帽，各有所好。”但是在涉外交往中，服饰就不仅仅只是属于个人的事情了，它还关系到对他人的尊重与否。因此不但要对自己精心打扮，使自己在社交活动中仪态万方，而且要遵从有关的礼节。

服饰的整洁是头等大事。参加涉外活动前要换上整洁的内衣和鞋袜，领口、袖口不允许有污垢，衣服鞋袜上不允许有污迹，浑身上下不允许发出汗味或其他异味。

穿西装时，衬衫的袖子要比西装的袖子长1至2厘米，并使衬衫的袖口露出来。而衬衫下摆与内裤裤脚均属于内衣的范围，故不应露在裤子外面。

西装上衣外面的口袋是不能够放任何东西的，上衣的袖口和下衣的裤脚是不能够在他人面前卷起来的，西裤在穿着

之前一定要熨出裤线，这一类常识必须恪守。

如果参加涉外活动的中方人员有很多，注意不必强求统一装束。除军人穿军装、学生穿校服之外，服饰应有所差别，否则千篇一律在外宾的眼中形象未必好。

在社交活动中，不要主动把他人的注意力吸引到自己的服饰上面来。假如有人赞美你的服饰，应大大方方地说一声“谢谢！”但是不要在对方刚刚赞美了你的服饰后，就马上去赞美他的服饰。在赞美他人服饰时，不要询问其新旧、价格与购自何方。这些问题是否要告诉你，是人家自己的事情。不要用手触摸外宾的服饰，这样作会使对方很恼火。

与外宾交往多的人，衣服要勤换勤洗，平常穿戴的服饰要与自己的处境合拍。乘专车上下班，西装革履当然很好。骑自行车者则不能穿毛料西装，不然裤子磨得发亮是很讨厌的。如果成天要乘公共汽车，那么白皮鞋和过长的西裤更是不合适的。

在涉外活动中，一旦进入室内，就应当脱去大衣、风衣和帽子，但西装上衣、夹克是不能随便脱的。有的公共场所设有衣帽间，可自行去存放衣帽。有的地方有专门的接待人员或秘书为客人拿走刚刚进门时脱下来的衣帽，对此不要拒绝，而应当接受其服务，并表示感谢。

在他人办公室或居室内，不要乱放自己的衣帽，只有当主人允许自己这样作时，才可以规规矩矩地放好。

作为主人迎送或招待客人时，主人的服饰不要求出奇制胜。在一般情况下，在同一场合中不要一会儿就去换一套服饰。否则可能会分散来宾的注意力，但未必会引起对方的好

感。

中国人观察陌生人，讲究“远看头，近看脚，不远不近看中腰。”所以在正式的场合中一定要保持发型的整洁和鞋子的干净。稍有疏忽，可能就会因小失大。

## 不同场合的着装礼仪

### 1. 喜庆场合的着装礼仪。

这里讲的喜庆场合，诸如生日纪念、结婚典礼、联欢晚会、假日游园，等等，场面有大有小，有室内也有室外，但总的来说，都具有气氛热烈、情绪昂扬的特点。为了和这种气氛相协调，在服饰上一般应注意以下几个方面：

(1) 色彩要丰富。根据美学家研究，色彩具有象征意义，不同的色彩能让人产生不同的联想。在正规的庆典场合，男性服装以深色为宜，单色、条纹、暗小格均可；其他场合如游览、联欢等，则不妨选择色彩明快的服装，花型、色调要华美和统一。女性不论在什么喜庆场合，都可选择适合自己穿着的色彩鲜艳的服装。

(2) 款式要新颖。对服装款式，男性的选择余地可能要小一点，在正规的庆典场合，仍以穿中山装、西装或自己民族的服装为主，在其他场合，则可以穿着两用衫、茄克衫、牛仔衣等各种便装，力求显出轻松和潇洒。女性的选择余地相对来说要大得多，喜庆场合正是展示各式时装的机会。按照季节和活动性质的不同选择合适的服装。

(3) 在喜庆场合，服装着法也不妨洒脱一点。比如，在

游览和联欢时，男性着西装可以上下一色，也可以上下分色，可以系领带，也可以不系领带。女性可以穿着各类宽松服装，可以系领带，也可以不系领带。还可以佩戴饰物。五光十色的围巾具有强烈的装饰效果，历来受到女性的青睐，但系法要讲究艺术，因人而异。有的可采用打领带或结红领巾的方法，有的让它整齐地系在脖子上，有的则干脆不系，让纱巾随便地搭在胸前，产生一种飘飘欲仙的感觉。

(4) 在喜庆场合，女性还可以适当地化妆。当然，这应符合场景和自身的特点。白天在室外活动便不宜化浓妆。按我国目前的习惯，女性如年过六旬，还涂眼圈，画眉毛，浓妆艳抹，香气袭人，也容易让人产生一种过分的感受。

2. 庄重场合的着装礼仪。所谓庄重场合，是指庆典仪式、正式宴请、会见外宾等等。这种场合，一般有比较严格的礼仪要求，在服饰方面，自然也不能随便。

(1) 凡是在请柬上规定要穿礼服的，一定要按规定穿着。男子可以穿上下同色、同质的毛料中山装、西装或民族服装，女子可以穿各式套装、晚礼服或旗袍、长裙等，要从服饰上显示出自己的气度和教养。有时，请柬上即使并没有明确规定着装要求，自己也要注意穿着的端庄和整洁。在庄重场合，不宜穿着茄克衫、牛仔裤等便装，更不能穿着短裤或背心。

(2) 要严格遵循穿着规范。比如，男子穿西装，一定要系领带；如西装里面还穿背心，应将领带放在背心里面。衣服应熨平整，裤子要熨出裤线。衣领袖口要干净，皮鞋要上油擦亮。穿中山装的要扣好领口、领钩和裤扣。穿长袖衬衣要将前后摆塞在裤内。不要揎拳捋袖。穿长裤时不能卷起裤

边。女子不宜赤脚穿凉鞋。如果穿长统袜子，袜口不要露在衣裙外面。女子的纱手套、纱面罩、帽子、披肩和外套等，作为服装的一部分，按照习惯在室内也是允许穿戴的，而男子在室内却任何时候都不能戴帽子和手套。

(3) 行为要彬彬有礼。比如，手不能随意插在裤袋里。无论天气怎样炎热，都不能当众解开钮扣或脱下衣服。参加小型宴会时，如主人示意宽衣，男宾可脱下外衣搭在椅背上。

(4) 男子在室内一般不要戴墨镜。

3. 悲伤场合的着装礼仪。所谓悲伤场合，是指到殡仪馆向亲友的遗体告别，参加亲友的葬礼或吊唁活动等。这种场合的气氛都比较肃穆。由于亲友去世，丧家的情绪都比较哀伤。为了体现自己对死者的尊重和对丧家的同情，在服饰方面一般应注意以下几点：

(1) 最好穿着黑色或其他深色、素色服装，内着白色或暗色衬衣，切忌大红大绿，五彩缤纷。

(2) 服装款式要让人有一种庄严感，不宜穿各类宽松服装或其他便装，不宜穿有花边、刺绣或飘带之类装饰物的服装，以免冲淡现场的气氛。

(3) 穿着要规范，要严正。外表的肃穆要和内心的沉痛相一致。不要敞衣露怀，漫不经心，不拘小节。

(4) 在举行追悼仪式时，要脱帽致哀。

(5) 不能用花手帕，不抹口红，也不戴装饰品。

## 男性着装礼仪

国内一家效益很好的大型企业的厂长某日在车间里正参加劳动，忽闻欧州一家跨国公司的总裁不期而至。这位精明强干的厂长为了表示友好之意，连满身油污的工作服都没顾得上去换，便驱车前往机场迎接。总裁见到这位厂长后，上下打量了半天，非常不满意。他表示了这样的意思，一位连自己的衣着都“管理”不好的厂长，能够治理好一家大企业吗？后经解释，这个误会才得以消除。仅此一例，就可以看到衣着在涉外交际中的重要性。

西方在交际场合中的穿着大体上可以分为便服与礼服两大类。各式外衣、衬衣等日常穿着的服装均为便服，适合于一般场合穿。而参加正式、隆重、严肃的典礼或仪式，则应当穿着礼服或深色西装。

男士礼服一般有 3 种。白天参加典礼、婚礼，星期天去教堂作礼拜，可穿晨礼服。晚间参加晚宴、音乐会可穿小礼服。极其郑重的场合则要穿大礼服，大礼服又叫燕尾服。

目前，国际上正逐渐以黑色西装套服和灰色西装套服取代礼服。三件一套的黑色西装配以白色衬衫和黑色蝴蝶结，会给人以格调高雅的深刻印象，其效果绝不亚于燕尾服。

在正式场合穿西装，最好要精心选择衬衫和领带。衬衫最能体现人的风度，白色衬衫将使男士精神焕发，而穿大花格子衬衫在社交场合是不合适的。领带最好选用丝质的，并注意使之与西装的颜色协调。除穿宝蓝色西服外，黑色领

带几乎可同任何颜色的西装搭配。

男士的穿着不要求华丽、鲜艳。一身之上，五彩缤纷，像只大孔雀，只会使自己显得俗气。交际场合中男士的衣着不应有过多的颜色变化，大致以不超过三色为原则。

有时不穿成套西服也可以，但西装上衣和西裤的颜色要一致，既不要看上去“头重脚轻”，也不要上下身的颜色不般配。

我国男士参加涉外活动可穿西装，也可穿中山装或民族服装。通常以西装和同色同质的毛料中山装为礼服，而以各种式样的其他中式服装或夹克为便装。参加正式的外交活动应穿礼服，普通的参观游览活动则可穿便服。民族服装在涉外活动中可以作为礼服穿着。

在室外活动中，风衣可以为男士增添风采。最佳的穿法是，领子竖起七分高，最下一只钮扣不系，腰带随意扎上。不穿风衣时，可用一只手臂任意搭着。不过在正式场合中不宜穿风衣。

要注意上班服装与休闲服装的区别。在正式场合中，穿着运动服、牛仔服或沙滩装是不允许的。在国外，穿着睡衣会客，被列为最没有教养的表现之一。

国外特别强调在不同的场合穿不同的服装。西装被认作男人的脸面，是公认的办公服装。其款式与颜色除讲究适合于个人情况之外，还要求注意工作环境、身份等因素。

在商业谈判中，强调穿着高档、得体。皱巴巴的劣质西装无论如何也不会有助于谈判的成功。

与女伴同行，要求根据其装束决定自己的穿着。如果女

伴穿的是色泽光洁的长礼服，男士却穿了一件夹克衫，那就太不和谐了。

业余时间内，穿夹克衫、运动服、度假服、牛仔服以及羊毛衫都是可以的。但不要过于随便，或刻意追求式样的奇特与花哨。要注意自己的年龄与身份。在轻松的朋友聚会上，可以穿得比较随便一些。

出国旅行前，要仔细了解该国文化与习俗，穿着上要入乡随俗，并尽量多带几件免熨的衣服。从质地上讲，纯棉、纯麻、纯丝、纯毛的服装比较合适，而化纤、过软和有光泽的服装招人反感。从款式上讲，要注意欧式与美式的区别。在欧洲国家里穿用钮扣固定领子的美式衬衫，肯定不会受欢迎。

参加涉外活动，要尊重外宾习惯与东道主的要求。如果我方人员接到请柬上注明请穿礼服，则应当依照要求去作。有人认为穿着讲究是女人的事情，而男子汉只要有事业心，就可以不必顾忌其他。其实不然，得体的衣着不但会有助于显现男士的气质与风度，而且会帮助他在事业上取得成功。

## 穿西装的礼仪

西装是一种国际性服装。一套合体的西装，可以使穿着者显得潇洒、精神、风度翩翩。人们常说：“西装七分在做，三分在穿。”怎样穿西装，才能符合礼仪要求呢？

西装最早出现于欧洲，清朝末年，随着洋务运动的兴起传入我国。西装造型优美，做工讲究。男装穿起来潇洒有风度，女装穿上线条优雅柔和，再加上实用性强，四季皆宜，深

受世界很多国家和很多民族人民的欢迎。

西装可分为三个流派：美国型、欧洲型和英国型。美国型的特点在于重视功能性，肩部不用过高的垫肩，胸部也不过分收紧，形态自然，而且大多使用伸缩自如的针织或缩织面料。欧洲型与美国型相比，更重视服装的优雅性。肩膀垫得很高，胸部也较突出，多使用较厚的面料，通常为全里。英国型与欧洲型类似，但肩部与胸部不那么突出，穿起来有一种绅士派头。

西装袖子的长度以达到手腕为宜。西装衬衫的袖长应比上衣袖子长出1—2厘米，这样可以用白色衬衫衬托西装的美观，显得更活泼有生气。衬衫白领露出部分与袖口露出部分应一样，可有一种匀称感。穿着西装，在较隆重的场合必须系扣。对于单排两个扣的西装，可以扣上面一个。西装衣袋的整理十分重要，上衣两侧的两个衣袋不可装东西，只作为装饰用，不然会使西装上衣变型。西装上衣胸部的衣袋可以装折叠好花式的手帕，其他东西亦不可以装入。有些物品可以装在西装上衣内侧衣袋里，左胸内侧衣袋可以装票夹、日记本和笔，右胸内侧衣袋可以装名片、香烟和打火机。裤袋也和上衣袋一样，不可装物，以求臀围合适，裤型美观。裤子后兜可以装手帕、零用钱。西裤立裆的长度以裤带的鼻子正好通过胯骨上边为好，裤腰的尺寸必须合适，以裤腰间插进一手掌为宜，裤长以裤脚接触脚背为妥。西裤穿着时，裤扣要扣好，拉锁全部拉严。西装坎肩做得必须贴身。在办公室里工作时，可以脱去上衣后穿着坎肩，但必须注意制做坎肩前后身的面料与上衣的面料相同，否则不可脱去上衣穿坎

肩。还要注意不可让领带的下端从坎肩前襟下边露出来，皮带的带扣也不能时隐时现地露在外面，穿西装时可以穿内衣，内衣要合体，这样既可以保温又可以调节体型。内衣要经常洗，保持清洁。内衣的袖口和领口不可露在衬衫外面。与西装配套的大衣不宜过长，以在膝盖后面凹陷处的中心下延 3 厘米为宜，这样看起来轻便精神。大衣要配协调一致的帽子，正式的大衣要戴礼帽，轻便大衣可戴便帽，礼装大衣戴西式大礼帽。另外，围巾、手套也要搭配好。

西装翻领的“V”字区最显眼，领带处在这个部位的中心。有人曾说：“领带是服饰的灵魂。”因此，领带不可太细，过细显得小气。领带的长度一般为 130—150 厘米，系好后大箭头垂到裤腰处为最标准。领带要按规定系好，系法可分为平型领带结、温莎式领带结、中型领带结或蝴蝶领带结。手帕的整理很重要。手帕要熨得平整、叠得方方正正。装饰用的服饰手帕必须是白色的，工作人员一般也要用白色或不太鲜艳的手帕。要随身装两块手帕，一块用于在人面前轻轻擦嘴角或擦手用，另一块是用于入厕后擦手用。帽子被认为是服饰的收尾。它的颜色要和大衣、西装同类。帽子要戴端正，显得正派；戴在脑后显得痴呆；往前倾斜，看来时髦，但帽檐拉得过低会显得阴郁；稍稍歪斜且帽檐下压些，显得俊俏。裤带的颜色与鞋的颜色配合为最好，裤带系好后以剩下 12 厘米左右的皮带头为宜，裤带宽度应在 2.5—3 厘米为好。袜子起到衔接裤子与鞋的作用，一般应穿与裤子、鞋同类颜色或较深颜色的袜子，若深色袜子侧面刺绣花纹，也应是深色的，服务人员穿着浅色或鲜艳颜色的袜子显得轻浮。男子宜穿中

长筒袜子，这样在坐下谈话时不会露出皮肤或腿上较重的腿毛。

穿西装应注意：

(1) 要配好衬衫。衬衫的领头要硬扎、挺括，不能“软不拉几”，或满是油迹斑点，否则，再好的西装也会被糟踏。衬衫的下摆要塞在裤子里，衬衫衣袖要长于西装上装的衣袖，以显出穿着的层次。

(2) 内衣要单薄。衬衫里面一般不要穿棉毛衫；如果穿着的话，不宜把领圈和袖口露在外面。如果天气较冷，衬衫外面可以穿羊毛衫，但以一件为宜，不要一件又一件，穿得过份臃肿，以致破坏西装的线条美。

(3) 凡是正规场合，穿西装都应系领带。领带的色彩、图纹，可以根据西装的色彩配置，以达到相映生辉的效果。领带的长度，以到皮带扣处为宜。穿羊毛衫时，领带应放在羊毛衫内。系领带时，衬衫的第一个纽扣要扣好。领带夹一般夹在第四、五个纽扣之间。

(4) 穿西装一定要穿皮鞋，而不能穿旅游鞋、轻便鞋或布鞋，否则是会令人发笑的。皮鞋要上油擦亮，不能蒙满灰尘。

(5) 西装在穿着时可以敞开，也可以扣上第一粒纽扣或“风度扣”。但不能两粒纽扣全都扣上，这是不合穿着规范的。西装的袖口和裤边都不能卷起。

(6) 西装的衣袋和裤袋里，不宜放太多的东西，搞得鼓鼓囊囊。把两手随意插在衣袋和裤袋里，也是有失风度的。

## 穿大衣和风衣的礼仪

男士们的大衣有各种不同的颜色和质料。如果一个人的社交生活十分活跃，经常要穿晚礼服，一件纯黑、纯海蓝、纯灰色的大衣是很必要的。至于白天的穿着，也必须有一件稍欠正式的大衣，颜色最好可以配称西装。

西装大衣可以是双排扣，也可以是单排扣，但白天穿的运动外套却从来不可以如此。

对于一般男士，特别是刚开始置装的年轻人而言，一件在任何场合看起来很体面的大衣，远比非常时髦或非常华丽的大衣，更受人喜爱。对于都市中的居民而言，深灰色人字呢的大衣比较实用。棕色呢料大衣非常漂亮，但是决不能和正式夜礼服一起穿。而在夏季，最好能选纯斜纹布外套（或某一种较新的防水布料）充当大衣，不失为一个理想的解决办法。

风衣是大衣的一种，通常有两排钮扣和一条腰带。在正式场合一般不宜穿风衣；在需要多活动的场合，风衣可使人增添不少潇洒的风采。穿风衣时让领子竖起七分高，腰带随意缚上，最下面的钮扣可以松开。风衣不穿着时，可以很随意地用一只手臂挽搭着。

## 女性着装礼仪

女性着装应当体现出女士的职业特点、性格特征和女性

的魅力，并且与具体的场景相协调。

在西方的交际场合中，一般要求女士穿礼服。女士的礼服有三种。常礼服为质地、色泽一致的上衣和裙子。小礼服为长及脚背但不拖地的露背式单色连衣裙式服装。大礼服为袒胸露背的拖地或不拖地的单色连衣裙式服装。其他日常穿着的服装称为便服。

女士在衣着上选择的余地是极大的，除了女性特有的服装之外，许多适合男性穿的服装女性同样也可以去穿，例如西装、夹克衫、牛仔装、衬衫、长裤等等。

但是女士的衣着之中最能够展现女性魅力的服装是裙子，一条恰到好处的裙子能够最充分地增加女性的美感和飘逸的风采。

在交际场合中女士穿着的裙子至少长应及膝，普通的长裙适用于一切场合，比较正式的情况应当穿西服套裙。超短裙、无袖式或背带连衣裙、睡裙仅适用于家居或度假，如果穿到交际场合中是失礼的。选择裙子要注意其厚薄、色彩与质地。在正式场合穿的裙子色彩要华丽一些，质地要好一些，但绝不能近乎透明而使内衣一目了然。领边、肩头和袖口等处也要注意，不使内衣外现。某些女士对胸罩肩带和衬裙边动不动就露出来了毫不在乎，殊不知这是女士着装的大忌。

长裤适合于女士在几乎所有的场合中穿，特别是郊游和旅行时穿长裤最方便。在一些中东国家中，女士只能穿长袍戴面纱，穿裤子是不许可的。有些国家还规定，在隆重的庆典活动中，女士不准穿长裤。

我国女士在涉外活动中，选择衣着的范围比较大，一般

情况下，可以穿西装套裙、中式上衣配长裙或长裤、连衣裙、旗袍以及其他民族服装。在比较正式の場合，我国的女士通常穿着西装套裙、连衣裙和旗袍作为礼服。

旗袍是最适宜中国女性穿着的民族服装，它既能最大限度地表现女性柔美婀娜的身姿，又能使女性显得端庄典雅。在涉外活动中，女士穿旗袍参加往往会受到外宾由衷的赞美。但旗袍不宜穿黑色的，质地要尽量好一些，开叉不能太高了。在国内一些涉外饭店中以旗袍作为服务员小姐的工作服，这既不方便工作，又贬低了旗袍作为中国女性最佳礼服的崇高地位，因而是适当的。

女士的衣着不但要干净、整洁、合身，而且要注意在不同的场合中它所发挥的不同作用。

参加宴会，要注意使自己的衣着同宴会场所的色彩相和谐，并要考虑同自己男伴的衣着相得益彰，各自为政是不能使他人赏心悦目的。

参加婚礼时，不论自己穿上白色的衣裙多么动人，也最好不要去穿，不然就会招人议论：你是有意同新娘比上一个高低了。而参加丧礼时，宜穿黑色或颜色柔和的衣裙。要是自己不顾一切地穿上大红大绿的时装去了，只能让旁人说自己不懂礼貌。

作为女主人招待宾客的话，衣着要根据聚会的性质而定。最基本的一条要求是，女主人的衣着应当比女宾的衣着朴素一点，不要企图在这方面去略胜一筹。

在公司、企业负责的女士，一般要穿灰色或蓝色的西装套裙，这样有助于提高自己的威信。如果想要显得平易近人

一些，则可选择色彩柔和一点的衣裙，但也不要穿那些会显得过于散漫的运动服或牛仔装。普通的职业妇女在工作中不要把自己打扮得花枝招展或者野味十足，不要让自己的工作被衣着喧宾夺主了。性感服装绝对不能够穿。

如果前去应征招聘，要考虑使自己的穿着突出个性，并且要符合工作的性质。为求惊世骇俗而穿上奇装异服去应征，或者力图凭衣着取胜，都是不切实际的空想。去应征之前，最好把将要穿着去应征的服装先试穿一遍，以舒适合体为宜。

旅游时穿汗衫、背心加上短裤或短裙，锻炼、游泳或作日光浴时穿体操服、泳装、太阳裙甚至比基尼，那是人们各有所好。但是不论自己体型多么丰满、线条多么漂亮，也不能穿着这类衣服，自我感觉良好地在社交场合露面，不然就是太不自爱了。

国外关于穿戴有所谓的“TPO”原则，T代表时间，P代表地点，O代表目的。“TPO原则”要求穿戴必须与时间、地点、目的相适应。对此必须遵守。

想通过服装和外表来反映丈夫的财富和地位，几乎整日精心打扮自己的妇女，在西方已经过时了。今天的生活充满了许多其他事务，使她们已无暇再去关注社交礼仪和服装的细节了，而这些细节和别的一些令人关心的事情一样，也已日趋简单化，即使为最正式场合制订的标准服装规则，也已不大为人重视了。

现代的衣着规则是宁可穿得简朴，而不要穿得过分讲究。关于妇女服装的选择，记住这一告诫：要穿得使自己觉得能配上服装的基调，但任何人对情况和场合的时式感到拿不准

时，还是注意不要穿得过分讲究。

服装和社会认同是不可分割地连结在一起，当每个在聚会上的人都穿着工装裤时，而你却穿着社交服装出场，这只会说明你失礼。

妇女们应该按常规选择好服装，只有尽可能使人悦目，才是礼貌的。要达到这一目的，必须坚定地避免不修边幅的方针。肥胖高大的妇女穿着色彩鲜艳的大裤头和紧腰身的服装，都不会好看的。上了年纪的人不必过分装饰，否则让人看来是愚蠢的。时髦的潮流是有益于年轻和苗条的妇女，但事实上任何妇女都可以发展一种适合自己年龄、身材和生活方式的服装式样，这就是对穿得很体面的妇女的一种新的定义。

### 职业妇女着装礼仪

作为一名职业妇女，在衣着打扮方面与以往的有闲贵妇已经大大地不同了。她的生活不再是完全被服装设计师、理发师和美容师所占满，她也不用通过服装和外表来反映她丈夫的财富与地位。因此，职业妇女的主要衣着标准则是简洁大方，不必过分讲究，但有时也要注意适应一定的场景氛围。

一般来说，适用于男人的服装也大多适用于妇女，象衬衫、毛线衫、长裤、茄克、西装。另外，还有各种各样的裙子与鞋帽。妇女有多种可供自由选择的服装，这一方面给有着不同生活方式和个人风格的妇女带来了一个广阔的选择天地；另一方面，也使得选择过程复杂化。

职业妇女衣着首要条件是“整洁”。在办公室穿的服装要

合身、大方、高雅，却不需惹人注目，这又是一项不变的原则。最重要的是要避免穿经常要整理的服装。假如整日为皮带、颈链、手镯而忙碌，或者一些吊挂的装饰物夹到其他东西里面去了，或钩住了开关把手或打字键，那末最好尽快把这些令人分神的琐碎东西除去。并不需要牺牲美丽以求过份的整洁利落，但是要甩开一些碍手碍脚或不得其所的装饰。

一件美观大方的上班服装，有一样重要的配件，那便是一双质地优良、朴素而又切实的普通皮鞋。高跟鞋、花巧的凉鞋及没有跟的拖鞋，非但不成体统，过于懈怠，同时对于老是站着的足部也无好处可言。穿上美丽皮鞋的脚是非常容易被人珍视及注意的。

头发应该整洁，尽力仔细地梳齐，但是要避免梳成松松垂着像小女孩的那种头发。

长裤几乎使用于一切场合，尤其是旅行或郊游。

裙子，长度至少应齐膝。较正规的工作场合可考虑穿西服套裙。一般的长裙适用于一切场合。参加宴会或重要晚会，裙子可选择比较华丽的，质地要好些，并注意裙子的厚薄、色彩、式样与上衣的搭配是否恰当。无袖或背带式连衣裙仅适用于度假或家中穿着。穿裙子时一定要穿长丝袜、袜口切忌露在裙摆之下。

## 穿旗袍的礼仪

旗袍，是东方女性最适合的服装，因为它采用紧扣的高领，显得雅致端庄，上下结构严谨。看上去没有任何重叠的

衣料和不必要的带袷与口袋装饰，显得简洁明快、干净利落。旗袍两旁开着高高的衩口，穿着者跨步方便，给人以活泼而轻快的感觉。尤其是贴身合体、线条流畅，即使是“燕瘦环肥”的体型，也能体现出女性婀娜多姿的特性。

女子在一些涉外重要场合穿旗袍不但能显示女性的美，而且更具有民族风格。但是旗袍也不是随便拿来就可以穿的，因为旗袍有好多种，这要根据个人的体型来决定。就粗而短的脖子来说，应选择无领型的旗袍。这种款式具有连衣裙开敞领型的特点，中式斜襟，保留着东方女服的风格。如果领型开得略为深一些，微微袒胸，可以对圆而胖的脸型起到引长的作用，既可以避免立领妨碍脖子的活动，又可以掩饰脸过圆的缺陷，还可以端庄之中表现出几分浪漫的气息，更加活泼了。不过，脖子细长的女子仍以立领为美。谈到旗袍的开襟样式，目前是变化多端。有开得浅短的，有开得深长的，有正有斜，不胜枚举。身体不太高的女子，可以选用旗袍中间一道竖的线条，给人在视觉上产生修长感。这个款式把旗袍的长度延到脚面，再穿上一双高跟或半高跟皮鞋，看上去更加显得修长了。上体贴身束腰突出线条，而下体略加宽绰形长裙，既富有民族的风度，又具有西方礼服的风采，增强时代感。如时值隆冬，可选用紫红金丝绒面料，在夜晚灯光的照射下，衬托着白嫩的脸庞，艳如盛开的牡丹，光彩照人。如果外出活动，再加一件浅色的披肩，既起护体的作用，又增添轻盈的美感。

## 女性的着装类型

一些服装设计师们经过综合分析，把女性服饰划分为戏剧式、运动装或便装式、浪漫式、少女式和传统式五种类型：

图 6—16

图 6—17

(1) 戏剧式：这种款式一般分为两类，一类款式线条笔直，宜采用硬挺的面料；一类款式线条起伏，可用高级的丝绸面料。面料颜色应是比较复杂，引人注目的，包括闪光发亮的非彩色织物，或带有金属质感夸张醒目的面料。适合穿这种服装的女性，一般是瘦高个、肤色较深、面部棱角较突出、臀部较扁平、腿长而富有异国情调的外貌。由于个子高，可以在腰部或腰以下部位加一些点缀，如系腰带，或在衣服

下摆加花边。首饰应是粗糙、简单、大号的，或是精致、绚丽多彩的。发型可以是非常简单的，也可以是精心烫过的，或者盘在脑后。（见图 6—16）

（2）运动装或便装式：便装包括各种式样的裙子、套头衫、缉明线的西装、夹克衫、靴子配皮革服装等所有日常穿的服装。运动装和便装所用的面料颜色简单朴素，表面较粗糙，质地厚而坚固。如粗花呢、格呢，手工织的面料及花纹组织的面料。适合穿这种装的妇女通常是举止大方、态度友好、性格随和、不拘礼节的。着这种装不要戴太多的首饰，发型可随便，化妆应淡雅，以显示出自然美。（见图 6—17）

（3）传统式：这种服装式样保守，做工考究，如西装、西服裙，式样保守的衬衫或连衣裙等等。传统式服装线条直，但不硬挺，底摆向上折起的宽度变化很少。要用质量优良的面料，既可以是闪光的，也可以是消光的，但不要太厚。印花面料图案必须是适中的，花型为小型或中型。连衣裙适合用光滑高级的面料，避免用质地粗糙的面料。穿这种服装的女性以相貌平常、肤色适中、身材匀称的为宜，特点是风度优雅，讲究礼节，泰然自若，沉静稳重。发型必须整齐，按保守的方式化妆。如果化好装，戴上高级首饰，配上合适的附属品（鞋、小包等），看上去会给人一种端庄大方的美。不是任何一个妇女都可以穿传统式服装，但随着年龄的增长都会变得越来越适合穿传统式服装。（见图 6—18）

（4）少女式：这种服装属于年轻的浪漫式，漂亮、秀丽，造型和面料、色彩都非常雅致，具有女性特点，曲线线条。面料以柔软轻薄并经过消光处理的或挺而不硬、淡而柔和的颜

色为好。适合穿这类服装的少女，通常具有一种年轻、单纯、自然的女性气质，皮肤白净、细腻，相貌和体型也很年轻，最好梳卷曲式或波浪式发型，配戴精致的首饰，化淡妆。（见图 6—19）

图 6—18

图 6—19

（5）浪漫式：这种服装款式比较夸张，线条一般是曲线的，大都采用华贵而柔软并带有光泽的面料或复杂的印花面料。款式既可简单、大方，也可精心修饰。适合穿这类服装的女性应具有曲线美的体型，长得漂亮，五官有与众不同的地方，肤色或头发、眼睛的颜色比较引人注目，因此穿着打扮可以有些大胆的想象。一般这种服装适合于成年妇女穿着。首饰必须精美、细致，看上去给人一种华丽的感觉。（见图 6—20）

许多女性可以穿几种不同类型的服装而都产生很好的效果。大多数人对几种类型服装的混合感兴趣，而不是单选择一种类型的服装。不要先把自己归为某种类型，应仔细观察究竟哪种类型的服装真正适合自己。同时，一个人的服装要随着自己本身的变化而变化，比如年轻与年老穿的服装类型就不可能一样。研究服装的类型，找到自己的式样、颜色和最美形象，会给生活带来极大的乐趣。

## 穿雨衣的礼仪

雨衣是雨具的一种，是具有特殊用途的服装。穿雨衣不仅能有效地防雨，还比雨伞使用方便，因此深受人们的青睐。穿雨衣时，特别要注意以下几点：

(1) 到亲友家做客，进门以后，应把雨衣脱下放到盥洗间，或交给主人放到适当的地方。如果随手乱挂，淋湿主人家的衣物，是失礼的。

图 6—20

(2) 乘坐公共车辆或出租车时，一定要脱下雨衣。只图自己方便，穿着湿淋淋的雨衣在人堆里挤来挤去，也是不道德的。

(3) 到商店购物时，应尽量不要靠在其他顾客身上，以

免沾湿别人的衣服；如果商店里顾客较多，自己要在商店里逗留较久，应该脱下雨衣。

(4) 到公共场所观看电影、戏剧或参观展览会时，应像寄存大衣一样把雨衣存掉；如该处没有设置寄存处，则应把雨衣脱下折好，放在妥当的地方，尽量不要让雨水渗出。

## 二、化妆礼仪

### 化妆的礼仪

化妆是一门既复杂又有趣艺术,通过恰到好处的化妆,可以更加充分地展示自己容貌上的优点。当你容光焕发,神采奕奕地参加某个仪式的时候,谁能够说你认真的化妆不是对这一仪式的重视呢?

这里先不研究化妆的具体技巧,而专门探讨一下化妆的礼仪。

第一,化妆的浓淡要视时间、场合而定。必须记住:白天是人们工作的时间,即便自己的工作允许化妆,也只能够化淡妆。有的女士工作中喜欢在脸上涂上一层厚厚的粉底,嘴唇涂得鲜红鲜红,使人觉得她所关心的首先不是工作。还有女士喜欢使用大量浓香型的香水和香粉,把自己搞得香气四溢,象一盘大蚊香一样,这种人在电梯和会议室等通风不良的地方非常容易引起别人的反感。

化浓妆并没有错,但是只有在夜晚,在娱乐休闲的场合,届时无论夜色朦胧,还是灯光闪闪,浓妆都是非常适宜的。

化妆的浓淡还应当考虑场合问题，人们在节假日大多是要化妆的，但是如同身穿迷你裙、足蹬高跟鞋不适宜去游乐场玩一样，外出旅游或参加剧烈运动时，最好不要化浓妆。不然一出汗，你就会感到为难了。

第二，不能够在公共场所里化妆。我们经常会遇见这样的女士，她们对自己的装饰和形象十分在意，不论是工作、学习、上街、社交还是赴宴，一旦有了空闲，不管三七二十一，马上就会掏出自己的化妆盒来对镜修饰一番，旁若无人。

要知道，在众目睽睽之下化妆是非常失礼的。这样作既可能有碍于人，也不尊重自己。如果真的有必要化妆或进行修饰的话，要到化妆间里去作，切莫当众表演。要是经常在工作中如此这般的话，容易被他人当作不务正业的人。

第三，不能够在男士面前化妆。有些女孩子常常当着男同事的面化妆，你可能满不在乎，“大家都很熟嘛，随便一点好。”然而却不要忘了，古人云“女为悦己者容”。你大概不把这当作一回事，可要是男同事把这看成是你有意与他亲近呢？

还有的人觉得在男朋友或丈夫面前化妆是无所谓的，这更是大错特错了。被最亲近的人发现了你是怎样才变得如此漂亮的，你不觉得后悔吗？因此女士化妆一定要避开男士，就是男朋友或丈夫也不例外。这一段“距离”是必不可少的，要知道：从某种意义上讲，“距离”就是美。

第四，不要非议他人的化妆。由于民族、肤色和个人文化修养的差异，每个人的化妆不可能都是一样的。就拿我国来说，北方的女士偏爱浓妆，南方的女士喜好淡妆。而外国

人的化妆更是各具特色了。例如美国的一些老太太喜欢把脚趾甲涂得鲜红，东南亚一些国家的女士喜欢嚼槟榔，从而把牙齿染成黑色。对此我们不要少见多怪，也不要以为自己的化妆才是最好的。对外国人的化妆尤其不要指指点点，也不要同外宾切磋化妆术。

有个别女士以打扮别人为一大乐事，对熟人尚且可以如此，要是与陌生人才结识，便主动要为人家化妆、修饰或改妆，便是强人所难和热情过头了。

第五，不去借用他人的化妆品。好朋友有了新的化妆品，一定会引起你的兴趣，使你跃跃欲试。你自己有时也可能忘了带上化妆盒，却偏偏要用。在这两种情况之下，除非主人心甘情愿为你提供方便，千万不要去借用人家的化妆品。因为这是极不卫生的，也很不礼貌。

目前，我国男士使用化妆品的越来越多了，化妆品已不再为女士所专有专用。应当注意的是，男女有别，不要化妆以后真的让人家觉得你是“男扮女妆”了。一般情况下，男士使用化妆品不宜过多，以免给人以拒人千里之外的感觉。

## 化妆品

1. 化妆品的种类。化妆品大致可分为清洁类化妆品，护肤类化妆品、修饰类化妆品和美发类化妆品四大类。

(1) 清洁类化妆品：清洁类化妆品主要用于清洁皮肤。有香皂、洗面奶、清洁霜等。①香皂。使用香皂清洁皮肤要根据自身皮肤的性质而定，中性、干性皮肤，最好选择对皮

肤刺激较小的（含碱量少）的高档香皂或婴儿香皂。油性皮肤可用含碱量高的香皂。②洗面奶。洗面奶清洁能力较强，对皮肤无刺激性，有一定的保护作用，是较为理想的洗面化妆品。洗面奶品种很多，应根据需要选择适合的洗面奶。③清洁霜。清洁霜清除化妆品等油性污垢能力强，且对皮肤刺激较小。

（2）护肤类化妆品：护肤类化妆品的功能是保护皮肤，防止皮肤衰老。

①各种剂型的护肤品。护肤类化妆品按剂型分为冷霜、乳液，膏霜、化妆水等。

冷霜又叫香脂。冷霜中含有大量的油脂成分。有润肤、抗寒、防裂的作用，比较适合干性皮肤或中性皮肤在冬季使用。

乳液也称为蜜类化妆品。乳液含油脂少，渗透性强，容易被皮肤吸收。比较适合油性皮肤者使用。干性皮肤也可使用乳液润泽皮肤。乳液品种有奶液、润肤蜜、营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜、西林蜜等。

膏霜油脂含量适中，具有良好的润肤作用。有适合不同季节及各种肤质的品种。其中还有添加营养物质或药用物质的营养霜和药用霜。可根据需要选用。膏霜品种有：雪花膏润肤霜、日霜、晚霜、抗皱霜等。

化妆水属水剂护肤品，具有保护皮肤和调整中和皮肤表面酸碱度的作用。化妆水品种有酸性化妆水和碱性化妆水。收敛性化妆水即酸性化妆水，也叫紧肤水。净面后使用紧肤水可收敛毛孔，令皮肤恢复弹性，同时为面部皮肤提供一层保护膜。

②营养性护肤品。护肤化妆品中分别加入了各种营养成分，有：维生素、花粉、蜂乳、人参、珍珠等。

含维生素成分的护肤品，主要是加入了譬如所需的维生素 A、C、E、D 等。维生素 A 可防止皮肤干燥粗糙。维生素 C 可减弱色素，增白雀斑。维生素 E 能延缓皮肤衰老，防皱。几种维生素混用的护肤品效果更好。

含蜂乳成分的护肤品，加入的蜂乳含有多种人体所需物质，维生素含量也较高，具有促进细胞生长的功能。因此，经常使用此类护肤品能够滋润皮肤，防止皮肤粗糙。

含珍珠成分的护肤品含有多种氨基酸，有一定的收敛生肌作用，并能促进皮肤组织的新陈代谢。

含人参成分的营养化妆品中含有多种维生素、激素酶及糖类，能促进蛋白质合成，促进血液循环，起到滋润与调理皮肤的作用。

含花粉成分的护肤品能促进皮肤的新陈代谢，柔软皮肤增加弹性，减轻面部色斑及碎小皱纹。

其他营养性护肤品还有丝素膏，芦荟霜、当归霜、麦饭石霜、硅酮霜等。

③药用性护肤品。药用性护肤品兼有美容、医药两种功能。如粉刺霜、祛斑霜等。

选用药用性化妆品要特别谨慎，防止皮肤过敏。药用化妆品对由于遗传因素，健康状况等原因引起的皮肤疾病，很难改善和治愈。

④防晒护肤品。护肤能防止紫外线对皮肤的伤害，防止皮肤晒黑或晒出红斑。常见的防晒化妆品有：防晒油、防晒

霜、防晒乳、防晒水等，可以根据肤质、季节选用。油性皮肤，比较适合使用防晒乳或防晒水。干性皮肤可选用防晒油或防晒霜。

(3) 修饰类化妆品：修饰类化妆品也就是在化妆时使用的化妆品。包括的项目较多。如粉底、粉、眼影、眉笔、口红、彩笔、睫毛膏等。①粉底包括粉霜、粉膏、水粉饼、油彩和粉条等等。②粉包括透明粉、半透明粉和不透明粉等。③眼影包括粉质、膏质和笔状等。④眉笔包括粗笔芯、细笔状、眉饼等。⑤睫毛膏有固体饼状，液体胶状和半固体膏状等等。

芳香类化妆品也可以算作修饰类化妆品中的一类，芬香类化妆品包括香粉、香水、香粉蜜、花露水和爽肤水等。①香粉薄敷一层可以防止紫外线的辐射。②香水含酒精较多，刺激性强，故不宜喷洒在皮肤上，适宜喷射于头发、衣领和胸前。③香粉蜜是香粉和甘油的混合香膏，擦后芳香宜人，滋润皮肤，留香持久。④花露水香味纯正，能除汗味，更是防止蚊叮虫咬的良品。与爽肤水用于洗浴后擦用，有杀菌、爽滑皮肤之用。

2. 化妆工具。化妆工具，品种繁多，如果你想美容至少应该备齐如下各种化妆工具。①梳妆台，一般家庭都有梳妆台，如果没有，可以选用一面适宜的镜子代替。②棉花球，用于调化妆水和卸妆。③棉花棒，用于修正化妆和眼部卸妆。④化妆纸，用于擦手汗、净手和吸去面部油脂。⑤眉刷与眉梳，前者用于使眉毛倒向正确方向；后者用于修剪眉毛。⑥睫毛刷，用于涂睫毛膏之前整理睫毛，或者涂好后分离在一起的睫毛用。⑦脸部化妆刷，需备存两支，用于基础化妆。⑧唇

膏刷，用之将唇膏涂得均匀。⑨睫毛卷曲器，用于使睫毛翘起，使眼睛在感觉上变大。

此外，还需备有胭脂盒，海绵等化妆物。对于这些化妆工具的认识和使用，经过反复的化妆实践才能得心应手。

### 3. 化妆品的种类很多，如何使用是有一定技巧的。

(1) 使用化妆品要了解化妆品的特点。下面介绍几种最常用的化妆品的特点及用法。

乳液：很多场合都少不了。如净面后用它揩去按摩膏，代替营养霜或擦手油等等，它和口红一样，是一种与美容关系最密切的化妆品。乳液的功能主要有：①去污作用。用棉丝蘸上乳液可以轻而易举地擦掉脸上的粉底霜。乳液中的油分与水分能与污物中的油分和水分溶合，因而它可以代替净面膏，用乳液净面，兼有补充皮肤营养的作用。对淡妆或不化妆的人最方便。而且，用它净面后，会有微量的乳液留在皮肤上，可防止皮肤干燥。②乳液能为皮肤补充水分。乳液含有少量的油分，既能为皮肤补充水分，又能滋润皮肤。它比雪花膏爽快又比化妆水润泽，是一种中性化妆品。③乳液是一种含水分多的营养霜。当觉得脸上发紧时，擦些乳液就可以了。它携带非常方便，可放在皮包里，办公室的抽屉里，一觉脸上、手上发干，就用面巾纸蘸点乳液擦擦，既能净面，又能滋润皮肤。

化妆水：种类繁多，用途各异。它的主要作用是补充水分，使皮肤滋润，但是，并不是所有类型化妆水对你都有用。

①当你希望有湿润感时，可使用“营养化妆水”。②当你需要干净地去掉粉底霜时，可用清洁化妆水。③当你希望医治好粉

刺，可使用抗过敏性化妆水。④当你要预防掉妆时，可选用“收敛性”化妆水。

粉底霜：一种特殊的化妆品，它的基本成分除了皮肤不可少的“油分”和“水分”外，还添加了“颜料”。使用粉底霜可以使皮肤质感更光润。它要一整天涂敷在皮肤上，在脸上形成一层薄膜，由于粉底霜的种类很多，因而，应注意选择。选择的方法与选择雪花膏和乳液的方法基本相同：①粉底霜的类型要与皮肤类型正好相反。干巴巴的皮肤要用湿润型的雪花膏型粉底霜；湿润的皮肤则要用清爽型的香粉状粉底霜，反之本来就很湿润，却还要使用湿润型的粉底霜，这会给皮肤带来麻烦。由于选错了粉底霜容易出现“掉妆”和“脸痛”的情况。②看颜色是否与自己脖子颜色一致。从多种颜色中选出一种与自己肤色近似的粉底霜往往相当困难。这时，最简单的办法莫过于把粉底霜涂一些在自己脖子上试一试，看其颜色是否一致。

粉底霜的化妆效果有许多：①粉底霜可以掩盖雀斑和褐斑。例如：眼角上有雀斑，要抹颜色深的粉底霜；满脸都是雀斑，则要用覆盖力强的粉底霜较厚地涂于脸上。②粉底霜可以掩盖粉刺的疤痕，看上去好像桔子皮，可用粉底霜涂敷的办法加以掩盖，如厚厚地涂上一层有光泽的粉底霜。用光泽转移人们的视线；或者干脆用覆盖力强的粉底霜浓擦艳抹。③粉底霜可以使老年皮肤有生气。上了年纪的妇女，皮肤会比年轻时发暗发黄。使用粉底霜可使这种情况得到改变，使之显得有生气。

香粉：也称定妆粉。它的作用是“防滑”。在泥污的路上

跋涉，人们容易打滑。如果在其上面散些沙子，就不会打滑了。香粉的作用如同沙子。扑香粉的目的就是为了防止因“地面”松散而“打滑”，它可以使粉底霜打的“地面”结实，不易脱落，从而起到定妆作用。

口红：以红色为主，并由此派生出粉红，玫瑰红、褐色等数以百计的颜色。使用口红，不但有颜色的效果，还能有防止干燥、保护嘴唇的作用。口红能够再现鲜亮、健康的血色。口红有棍型、铅笔型和盒装型三大种。涂口红时首先要做好标记再勾轮廓。尤其当你用笔还不十分熟练的情况下，就要先在唇部的轮廓上作好标记——用圆点决定唇峰和唇谷的位置，然后再用唇线笔把这些点连接起来。这样可以有效地防止口红出界。当然如果你所用的口红颜色和肤色相似，也可直接用口红勾勒轮廓。

## (2) 使用化妆品要根据皮肤的性质。

①如果是中性皮肤：晚上睡前净面，然后用乳液润泽皮肤，使之柔软并富有弹性；再施以足够的营养化妆水，使皮肤处于松紧适度的状态，再薄薄地施一层营养霜，给皮肤以适量的油分。

早晨净面后，用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地涂在脸上。

②如果是干性皮肤：晚上睡前，由油脂雪花膏净面后，护肤程序与中性皮肤相同，只是乳液、营养化妆水及营养霜的量要给足，多按摩一会儿面部的皮肤，促进血液循环，加强新陈代谢，使皮肤光润、细腻。同时，应经常做面膜美容，提高皮肤湿度，改善血液循环，增强美容剂的渗透性，并可清

除附着在毛孔上的污物，使皮肤富有活力。

早晨，用油脂雪花膏净面后，用乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，然后涂营养霜，最后用湿润型的粉底霜涂匀。

③如果是油性皮肤：晚上睡前，应用清洁力强的香皂加上净面刷（毛质柔软的刷子）净面，再用棉花蘸收敛性化妆水在脸上轻轻扑打，然后用清爽的乳剂柔软皮肤。要是患有痤疮，则应用药效化妆水、药物霜剂。

早晨，同夜晚一样，需要用清洁力强的香皂洗面（白天要洗2—3次），再用收敛性化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤。

（3）使用化妆品要顺着皮肤构造涂抹。涂抹化妆水、乳液及粉底、胭脂时，有一个方法问题，要顺着皮肤构造涂抹。如果不顺着皮肤的构造涂抹，皮肤每天都会受到不必要的刺激，就会引起生长痤疮的麻烦。皮肤的构造，可分为表皮、真皮、皮下组织三大部分。与化妆有关的是表皮层，表皮层的最上面一层称为角质层，它们像瓦一样折叠并合着，底层贴附着细胞，底层到外层的细胞栉鳞状地排列，中间有些间隙。因此在使用化妆品时就得按照皮肤细胞的配置进行涂抹。大家知道，去鱼鳞时刀口移动的方向必须是自鱼尾向鱼头，相反方向不行。表皮的角质层也类似鱼鳞的结构，大体说来，面部的皮肤细胞由上而下鳞叠，如果您只是顺手地从上而下地涂抹化妆水和乳液，那样化妆水和乳液只能依附在皮肤的表面，而不能渗透到细胞表皮之下。因为化妆水及乳液是一种营养性的化妆品，要让皮肤充分吸收才能起到保护皮肤和化

妆的作用。因此，正确的方法是：自下而上均匀地涂抹，同时加以按摩，这样就能使营养剂渗入皮肤为细胞所吸收，达到营养皮肤的作用。但是，涂抹胭脂和粉底时，情况就不同了，它只需附于皮肤表面，而不宜渗透，故涂抹方法则需自上而下。若不注意，像画圈似地胡乱涂抹，就容易渗透到鳞状细胞的下面，造成污染，甚至生长痤疮。这是使用化妆品必须掌握的基本方法。

(4) 使用化妆品要掌握化妆品的用量。化妆品使用要适量，过多或过少都不利于美容化妆。一般情况下各种化妆品使用量如下：

清洁霜每次用量 2—4 克。

营养霜每次用量 0.6—1 克左右。用得过多营养霜浮于皮肤上，会有粘乎乎的感觉。

化妆水如果用化妆棉涂抹每次用量 1.5—2 毫升。

按摩霜的用量比较大，每次用量 4—6 克。

修饰类化妆品使用量可由具体情况而定。如果每天化妆一次，盒配套化妆品（粉饼、口红、眼影等），一般可用半年左右。

(5) 使用化妆品要防止皮肤过敏。由于化妆品使用不当而引起皮肤过敏，表现为皮肤发痒灼热、发红、发炎，严重的会起疙瘩、脱皮、皮肤发黑。

造成皮肤过敏的原因有：①使用劣质、变质化妆品。②乱用药物性化妆品。③不断变换化妆品，皮肤来不及适应。④香味浓烈的化妆品中香料刺激皮肤引起过敏。⑤有色化妆品的颜料刺激皮肤引起过敏。

当皮肤过敏后要立即停用所有化妆品。洗脸时不能使用香皂等对皮肤有刺激的清洁品。

(6) 使用化妆品要注意化妆品的换用。在不同环境、不同季节的情况下，人的皮肤新陈代谢状况也是不同的。

皮肤分泌的多少以及皮肤的干燥程度都是不同的。不要一成不变的使用某一种化妆品。可以根据不同环境、不同季节使用适合自己皮肤的不同化妆品。

一般应在冬、夏两季各备一套化妆品。春秋季可根据天气变化作适当调配，就可应付一年四季化妆品的使用。夏季应使用有收敛作用和粉质的化妆品；冬季则多用油质的化妆品。如果在有空调的房间内工作，要使用油质化妆品，以防皮肤干燥、脱水。

### 简易化妆方法

1. 用清洁霜或湿毛巾将脸擦干净。
2. 选择适宜自己的粉底，均匀涂抹面部。乳液状粉底对各种性质的皮肤都适宜。一般先抹在额部、鼻梁、两颊、下颌等处，然后由上而下，抹匀整个面部。可使皮肤细腻、柔润。
3. 轻施定妆粉。用粉饼蘸少量香粉由上而下、均匀地轻轻抹在面部，起到定妆作用。
4. 上眼睑涂棕色眼影、下眼睑的尾部位涂棕色眼影。
5. 用眉笔描眉和画眼线。首先在上眼睑和下眼睑用眼线笔勾出眼线。眼尾处上下眼线要自然重合。上眼线宜用黑色，

下眼线宜用褐色。

直线型的眉毛，可使人的脸型显得短些，给人以娴静之感。

弯型眉毛，则使人显得温柔、甜美。

首先修整眉毛，用镊子拔去眼脸上杂乱无章的眉毛。然后用蓝灰色打底，后用棕色或黑色顺着眉毛的方向描出适合自己眉型的线条。

6. 双颊上略施胭脂，轻轻向四周抹匀。

高颧骨的人宜用淡色的胭脂，低颧骨或扁平脸型的人可抹些深些颜色的胭脂。不宜把腮红擦在颧骨上，而应搽在靠近鬓角处。

搽胭脂时，颊上侧：用胭脂刷从颧骨向鬓发方向刷；颊下侧：从鬓发边向颧骨方向刷。

长脸型的人要横着打胭脂；圆型和方型脸的人要竖着打胭脂。

7. 涂上淡色唇膏，并拢上下唇让唇膏均匀。

唇膏的颜色比自然肤色稍深便可，不宜涂得过重。

唇过于小的人，涂唇膏时可在下唇嘴角部位略微扩展一点儿。把下唇的颜色涂得略深于上唇。

对于唇较大的人，可用粉底掩盖一部分唇边，同时选用较明亮的红色。

对于唇较厚的人，可在唇外廓用较浅的红色，唇内侧涂略深些的红色。

涂抹口红后应画唇廓线。一般上唇外侧的曲线向上，下唇略画得丰满些。

日常化妆为了节省时间,安排化妆程序是非常必要的。生活化妆的一般程序如下:(1)选用适合于自己皮肤性质的清洁类化妆品清洁皮肤。(2)使用化妆水调理皮肤(干性皮肤选用爽肤水;油性皮肤选用紧肤水)。然后涂一层润肤液,使未经化妆的面部皮肤得以滋润和保护。(3)涂遮瑕膏,遮掩面部瑕疵或黑眼圈,再用粉底调整肤色。(4)扑香粉。(5)涂眼影修饰眼睑。(6)画眼线。(7)卷睫毛、染睫毛液。(8)修饰眉毛。(9)涂刷面颊红(油妆,膏状胭脂应在扑定妆粉前涂用)。(10)涂口红。

## 眼睛的化妆

眼睛居五官之首。它是人体的重要部位之一。人们常把它比喻成心灵之窗,它不仅能表达人的情感,而且在某种程度上又成为衡量一个人美与丑的重要标准之一。

要想有双美丽,动人、令人羡慕的眼睛,除先天条件外,可依靠后天修饰—化妆。

1 先要熟悉眼睛的结构。眼睛各部位的结构为:内眼角、外眼角、上眼睑、下眼睑、眼睑沟、眼窝、眼眶、上眼睫毛、下眼睫毛。

眼睛的修饰方法有两种:一种是强调原来的形状,加强眼睛的神采;另一种是利用化妆手段改变眼型。

眼睛化妆的一般步骤是:涂眼影、画眼线、卷睫毛、染睫毛。

1、涂眼影。(1)涂眼影的作用。涂眼影有修饰眼型、装

饰眼睛或丰富面部色彩的作用。

眼影色包括涂在眼睛周围的全部颜色。有阴影色、亮色和强调色。

阴影色是一种“收敛色”，是在希望显得凹、窄小的部位涂用的颜色。阴影色的颜色有暗灰、暗褐、深蓝、深蓝灰、深棕、紫灰色等。

亮色是一种“突出色”，是在希望显高、宽阔的部位涂用的具有强光效果的颜色。亮色有米色、灰白色、白色、淡粉色、淡黄色等。

阴影色与亮色的相互搭配，可以强调眼睛的结构，产生高低起伏的立体效果。

使用强调色是为了突出表现眼睛的某个部位，使之引人注目。阴影色、亮色及任何颜色都可以成为强调色。如在紫色的眼影的铺垫下，在双眼皮上涂上一点金色眼影，使眼睛显得更加明亮。这就是加强眼睛魅力的强调色。

眼影可分为眼影粉、眼影笔和眼影膏三种类型。眼影粉呈粉块状，色彩丰富，使用方便。眼影笔颜色自然，使用方便，但颜色较少，涂后缺少光泽。眼睛膏涂后有滋润和光泽的感觉。

涂眼影的方法如下：眼影可以涂抹于眼睑沟内、上眼睑或眼角部位。

涂于上眼睑的眼影，要有深浅层次，显示眼球的立体感。在靠近眼睫毛处涂深色眼影，由深到浅，逐渐过渡至眉毛下沿。

涂于眼角的眼影，可以在内眼角涂深色眼影，与鼻侧影

自然融合，能使鼻梁挺直。在外眼角涂深色眼影，可以改变眼睛的外型。

2. 画眼线。画眼线主要是为了突出眼睛的轮廓，增加眼睛的神采和亮度。

画上眼线时把镜子放低，眼睛向下看，在眼睑最边缘处画上眼线。画下眼线时把镜子抬高，眼睛向上看，沿着下睫毛根部画上细细的眼线。

画眼线要注意眼线不可过深过粗。上下眼线应该有差别，一般上眼线比下眼线略粗略深些。

画眼线可用眼线笔或眼线液笔。

此外还有纹眼线的方法。纹眼线即用特制的纹针笔将特制的黑颜料植入皮肤中，纹上永不消失的眼线。

纹眼线要特别注意安全和卫生，须请专业人员完成。

3. 睫毛的美化。睫毛的长短、疏密及形态对眼睛的美有很大影响。夹卷睫毛并涂上睫毛液，可以使睫毛上翘，显得浓厚，增加眼睛的美感。

(1) 睫毛夹的使用及涂染睫毛液的方法。卷睫毛时，把睫毛夹和眼睛的曲面贴合夹在睫毛根部，轻轻夹紧 5—7 秒钟。如需再卷第二遍、第三遍，夹卷的部位应该向睫毛梢移动，直至达到理想的卷翘度。

刷染睫毛要先染睫毛上面部分，用睫毛刷由睫毛根部向梢部轻轻滚刷。待上层睫毛液干后，再从下向上刷染睫毛下面部分。

涂染下睫毛要先刷睫毛尖，再从睫毛根部向梢部滚刷。刷染一遍如需再染，可再涂第二遍、第三遍。待睫毛液干后，用

眉梳或眉刷将睫毛向上梳理，除掉多余的睫毛液。

(2) 假睫毛的使用。在化晚妆、舞会妆时可以使用假睫毛美化眼睛，但一般日光淡妆容易显现痕迹不宜使用。

粘贴假睫毛的方法：粘贴假睫毛之前，先将自己的睫毛夹弯，涂上睫毛液，再在假睫毛的底线涂上胶水，待胶水快干时，将假睫毛紧贴在自己的睫毛边沿上（注意睫毛较短的一端粘在内眼角，较长的一端贴在外眼角）。粘贴睫毛后，下睫毛应涂上睫毛液，求得上下和谐。

齐整的假睫毛需进行修剪，使其长短参差，内眼角睫毛超于外眼角睫毛，使之自然、逼真。

4、不同眼型的修饰。生活中常见的几种眼型有：双眼皮、单眼皮、吊眼、垂眼、圆眼、细长眼、大眼睛、小眼睛、深眼窝、肿眼泡等。

从我国大多数人的传统审美习惯来看，双眼皮比单眼皮理想；眼裂大比眼裂小理想（眼裂小的眼睛缺少神采）；两眼间距适中比偏宽偏窄理想（两眼间距以一个眼睛的长度为宜）；眼轴线略向上斜比眼轴线下斜理想；睫毛长而密比睫毛短而疏理想；眼皮薄厚适中比眼皮太厚太薄理想。美与丑只能是相对而言的，没有绝对的标准。眼睛的形象只有与脸型和五官比例匀称、协调，才为理想。

各种眼型都可以利用化妆技巧适当加以修饰，使之较为理想。

(1) 大眼睛的修饰。在上眼睑涂上深色眼影，重点涂在外眼角上面，眼线要细，颜色不能过黑，这样能使大眼睛增加柔和感，达到修饰作用。

(2) 小眼睛的修饰。画眼线可适当加宽、加深和加长，上下眼线外延不相交。

也可以在上眼睑边缘先画一条浅色线，如浅粉、浅灰、浅蓝或黄白色，再画一条黑色眼线。上眼睑要涂较浅的眼影色，但不能浅于前面所用的颜色。

还可以在内外眼角涂同样的深色眼影，眼睑中部用浅色眼影，如金黄、浅蓝、浅粉、浅紫等色。最后画上黑色眼线突出眼睛的轮廓，达到增大的效果。

(3) 圆眼睛的修饰。重点要加长眼线，把外眼角的上下眼线适当加长。眼影可以选用较深的颜色，如深灰色。

(4) 长眼睛的修饰。用较柔和的眼影，如棕红色、蓝灰色等。眼线画得更短，内外眼角不要画满，眼线可画宽一点，与眼影色调合在一起。

(5) 外眼角下垂的修饰。可以用深色眼影涂在内眼角与鼻侧影相连的部位。上眼线从内眼角下边起笔，画到外眼角处，眼线略加宽，不要延长，让其有上翘的感觉。下眼线可以从中间部位开始画，画至外眼角与上眼线自然会合。形成上翘的外眼角。

(6) 吊眼角的修饰。可以用深色眼影涂在外眼角处，眼线从内眼角的起笔处要提高，在外眼角处把眼线画平。

(7) 双眼距离偏大的修饰。修饰重点在内眼角。可以把鼻侧影画的宽些，内眼角的眼影色向内与鼻侧影自然衔接，眼线从内眼角靠近鼻侧影处起笔，外眼角的眼线不要画长。这样可以产生立体感，缩短双眼之间的距离。

(8) 双眼距离偏小的修饰。修饰重点在外眼角。眼影的

颜色力求内眼角处浅，外眼角处深，眼线在外眼角适当延长。

(9) 深眼窝的修饰。在眼窝凹陷处涂上自己肤色接近的亮色眼影，如浅粉，浅桔黄色等。其他部位眼影色也要相应浅一些。由于亮色眼影有扩张感，会使眼窝显得平淡些。

(10) 肿眼泡的修饰。眼影色要深一点，如深棕、深灰、橄榄色等。可以使凸出部位收敛。

## 眉毛的化妆

眉毛的颜色与形态，影响着一个人的表情、性格、相貌。从美学角度来看，眉毛好比眼睛的框架，能对整个面部起到衬托作用。

眉毛是面容修饰的重要部位，是平衡面部结构，显现情绪、性格的主要因素，在我国美容史上最突出的就是眉毛的修饰。

1. 眉毛的结构。眉的内端叫眉头，外端叫眉梢，中间部位叫眉腰。眉的弧线最高点叫眉峰。眉毛是由上列眉和下列眉合成的。上列眉自上而下生长，下列眉自下而上生长，上列眉与下列眉合成的中间眉毛颜色最深。

比较理想的眉型是：眉毛在内眼角上方偏里侧一些，眉梢在鼻翼外侧至外眼角的延长线上，眉锋在距眉梢  $1/3$  眉长处。

2. 眉毛的修饰方法。生活中常见的眉型有：八字眉、短粗眉、散乱眉、残缺眉和两条眉毛间距过近或过远等。

(1) 修眉（摘眉）。用专用的镊子摘去多余的眉毛，改

变眉型。摘眉时要拉紧皮肤，顺着眉毛的生长方向往下拔，这样可以减少痛感。(2)画眉。眉毛颜色过淡、有残缺或过短可用眉笔描画。眉笔要削成扁平状，画眉时要顺着眉毛的生长方向一根一根的画。上列眉从上向下画；下列眉从下向上画。这样画出的眉比较真实自然。(3)纹眉。纹眉比较适合眉毛稀少、色淡的人。纹眉的方法：先画出理想的眉型，然后用纹针将颜色植入眉毛皮下。

3、不同脸型的眉毛修饰。(1)圆脸型。圆脸型的人修眉要提高眉锋，眉梢也要稍稍提高，两眉成上挑圆弧状。可使脸型稍显长一些。(2)长脸型。修眉时把眉毛适当拉长，画粗些。但圆眉弯度不要过大。可使脸型稍加改变。(3)三角型脸型。如果脸型上小下大，眉型应高而长，带有自然圆弧。可加宽脸的上部比例。如果脸型上大下小，眉型应低而短。可使脸的下部加宽缩短。

4、眉型的选择。选择眉型要适合自己的年龄、气质、性格和身份。短粗的眉显得雅气，粗壮的眉显得豪放，年轻人的眉毛浓重显得有生气，人为的将眉毛修成细长会显老成。

## 前额的化妆

人的前额一般要占脸部的  $\frac{1}{3}$ ，这  $\frac{1}{3}$  又是很平的，一些人对此处的化妆没有引起重视，这是不对的。因为，脸部是由各局部组成的，缺一不可。比如：化妆眼睛就要让它传神；化妆鼻子就要让它出形；化妆嘴唇就让它出色，每个部分都有它不同的美容作用和意义。

前额的化妆一般都以圆润为最佳，这种圆润要成凸形曲线，使正面看出额部圆润，这样不但使您的容貌动人，而且有一定社交气质。有些人的前额还必须巧用头发来衬托，这样才能掩盖其额头的不足。比如：有的女性额头太大，脸又方，还有些人额头的皱纹很深，如果不把这些处理好，就会影响女性的容貌美。化妆这样的额头时就要充分地利用人的头发和头型，巧留刘海儿，把自己的不足掩盖好。如果你的额头天然美，就应让它全部暴露出来，不用化妆，这样会更动人的。

为了美化额部，化妆多采用均明法、渲影法、衬托法和遮盖法等四种方法。(1) 均明法。在额部凹陷的部位使用亮色，产生一种隆凸的感觉。亮色为淡肉色、肉色或者黄色中加一点白色。(2) 渲影法，即深紫红色、褐色、蓝紫色等，使之产生平凹感。要美化过宽的额头，可用比粉底暗一些的色彩，晕染到额边，使额中央着色稍亮。这样就能收到额部变窄的效果。(3) 衬托法。如果额部较窄，在发型上应尽量让发角显露为佳，不论采用哪种分发线，要设法使头发向左右两个方向展开，并且向外蓬出法。这样额部不会产生狭窄之感。(4) 遮盖法。它和衬托法一样，都是指利用人们头部发式的优势对额部的宽窄、长短、凹凸进行适当调整，使整个头面协调美观。如果额部较长，头前顶部头发不宜梳得过高，以能略略遮盖前额为宜。发式可采用刘海式，额前头发应有卷曲波纹之感。总之，遮盖法和衬托法是要通过巧妙地梳理额前刘海美化额部，从而改善脸型。

## 鼻子的化妆

鼻子居于面部正中，突出醒目。鼻子的大小，鼻梁的高低以及与其他器官的搭配是否协调会直接影响一个人的容貌。因此，鼻子的化妆应该引起足够的重视。

1. 鼻子的结构。鼻子的部位分为鼻根、鼻梁、鼻中隔、鼻尖、鼻翼，鼻唇沟等。

2. 画鼻侧影。为强调鼻子的轮廓或调整不够理想的鼻型，可以采用画鼻侧影的方法。具体作法：用颜色加深鼻梁两侧的阴影。明暗对比的加强，可使鼻梁显得高而挺拔。

鼻侧影一般使用深棕、红棕、褐、紫褐等和肤色协调统一的颜色。另外，鼻侧影的颜色还应与眼影色协调，使其衔接自然。

画鼻侧影的方法：在内眼角外侧凹陷处，用指尖点上鼻影色，然后向眉头、上眼睑、鼻翼晕染，鼻侧影侧面效果不能界线分明，不能有画成一条线的感觉。

鼻梁高、鼻梁窄、两眼距离近、眼窝深陷、日光淡妆也可以不画鼻侧影。

3. 鼻型的修饰。理想的鼻型应是鼻梁高而平直，长短适中，鼻翼大小适度。但生活中有很多人的鼻型不够理想，可以通过化鼻侧影加以调整。（1）长鼻子的修饰。鼻侧影画在内眼角外侧至上眼睑部位，降低鼻根，向下不要延续到鼻翼。另外将眉头画低些也能起到缩短鼻子的作用。（2）短鼻子的修饰。提高鼻根，把鼻侧影向鼻尖伸展，加长鼻侧影。有增

长鼻子的感觉。另外修饰眉头使其向上，也有增长鼻子的感觉。(3) 鼻梁不正。把鼻梁部偏过来的一侧影色和鼻翼处侧过来一侧影色加重些。(4) 鼻翼宽大的修饰。要使宽大的鼻翼显小，鼻影色要延续到鼻翼。可在鼻翼两侧涂深棕影色。要注意不要使鼻梁显得过细。(5) 鼻翼窄小的修饰。在鼻翼涂与肤色接近的浅颜色。鼻梁不要涂得太宽太亮，嘴型描画不要大而鲜艳。(6) 塌鼻梁的修饰。鼻侧影靠近内眼角处颜色略深些，在鼻梁上涂明亮的颜色。有增高鼻梁之感。(7) 高鼻子的修饰。鼻侧影颜色要淡。在鼻尖、鼻中隔部位涂上深影色，起收斂作用。

鼻子的化妆还要考虑脸型的不同。长脸型的人，鼻侧影要画短些（同长鼻子的画法），可使长脸型显圆显短；圆脸型或宽脸盘的人，鼻侧影画长些（同短鼻子的画法），可使脸型显长。

## 嘴唇的化妆

嘴唇是面部比较引人注目的部位。它的大小、薄厚能够展示人的不同个性，它的颜色又能反映人的健康状况。润泽柔美的朱唇能使女性更具迷人的风采。因此，唇的修饰是面部化妆的重要环节。

1. 嘴唇的结构。嘴唇的结构分为唇峰、唇线、嘴角、人中、下唇沟。

生活中常见的唇型有：厚嘴唇、薄嘴唇、嘴角上翘、嘴角下垂、尖突型、瘪上唇等。比较理想的唇型是，唇线清楚，

嘴唇大小、薄厚适宜，整个嘴唇有主体感，下唇略厚于上唇，嘴角微翘、唇结节明显。

## 2. 涂口红

(1) 口红的选择。口红的选择是画唇的关键。需根据本人条件选用适合自己颜色的口红。选择口红应考虑以下因素：

①口红的颜色要与面妆相协调。口红一般要与颊红同色或同一系列的颜色；口红与眼影的搭配要合理。如：蓝色眼影配粉色口红。棕色眼影配棕红色口红。紫色眼影配玫瑰红色口红。②口红的颜色应与化妆风格一致。在日光淡妆中，口红色应以浅色、透明色或不很鲜艳的颜色为好。晚妆及装饰性化妆中，口红可以浓艳些，并可以根据需要进行夸张。③口红的颜色应与肤色相协调。肤色白皙，可以用浅色口红；肤色深暗可以用较艳丽的口红。如果要想显得白一些可以选用深色口红。肤色偏黄的人，可涂用棕红、桔红等略带暖色性的口红。④口红的颜色应与年龄相协调。皮肤较白嫩的年轻姑娘富于青春活力，口红的颜色要与皮肤色彩相协调，不宜选用过于鲜艳的色彩。肤色较深，可以选用较鲜艳的颜色。这样能使皮肤的色彩红润，充满活力。⑤口红的颜色与嘴型相适宜。嘴型漂亮，可以用较艳丽的口红，突出嘴唇。嘴型不美，要避免选用鲜艳、浅亮、珠光色口红，应选用色彩较沉稳的口红。⑥唇型与气质。不同唇型所表现的气质不同：深色调的圆唇能体现理智、沉稳、成熟；中色调圆唇可以体现娴熟、文静；艳丽的红色圆唇可以体现欢快、活泼；方唇可以体现刚毅、坚定；薄唇可以体现开朗、健谈；小圆唇可以体现天真、稚气、甜美。

(2) 涂口红的方法。使用唇线笔勾勒出理想的唇线。唇线的颜色要略深于选用的口红色。画唇线要力求自然。

涂口红时微微张开嘴，从两边嘴角向中间涂，涂完外缘再涂内侧，直至全部涂满。口红不慎涂出唇线外，先用纸巾擦拭，然后补画。

唇部是比较特殊的部位，它不同于其他部位，不能靠分泌皮脂滋润保护自己。因此，嘴唇容易干裂脱皮。嘴唇一旦变干会影响嘴唇的化妆效果。为保证化妆效果在涂口红前先使用唇膏。

3. 各种唇形的修饰。使用画唇线和涂口红的方法，可以把不理想的唇型作适当的矫正。

(1) 厚嘴唇的修饰。要将厚嘴唇化妆得薄一些，一般方法是：先用唇线笔在唇缘内画上唇线，再将口红涂抹在红唇以内，再用粉底遮住红唇的外露部分。化妆的细节要做得仔细，尤其嘴唇的边沿要画得干净挺括。唇线以内涂抹口红，唇线以外涂用粉底色与肤色统一。

(2) 薄嘴唇的修饰。先用唇线笔画一个比原来红唇宽的轮廓，然后在这个轮廓内涂上口红。要特别注意唇线要有较大的弧度；口红要涂得薄厚均匀，能较自然地盖住红唇和加宽部分的肤色。

(3) 平直嘴唇的修饰。平直的嘴唇，一般都显得比较呆板。修饰的方法是，先画唇形轮廓。上唇画出唇峰；下唇唇线呈满弓型。

另外口红色度要有深浅变化。唇围涂较深色的口红，唇中段涂较浅色的口红。

(4) 尖突嘴唇的修饰。在唇线以内涂口红，中侧部要浅一点，这样在光照下嘴唇中部与中间部色度相近，会造成起伏不大的错觉。

(5) 瘪上唇的修饰。将上唇唇线适当向外扩展。下唇唇线则画于原来唇线的内侧。这样可以用增加上唇厚度及适度减弱下唇来改变唇型。另外上唇口红色以浅淡的亮色为宜，下唇口红色可略深一些。

(6) 嘴角下挂的修饰。用唇线笔把嘴角画得上翘些。在上唇嘴角外涂上暗影色，下唇两端涂上较亮艳色的口红，并使上唇颜色偏深，下唇颜色适当浅一些。

(7) 小嘴的修饰。将上下唇线适当向外加宽，嘴角外移。用明亮润泽的口红，可以使嘴唇显得丰满。

(8) 大嘴的修饰。将唇线略向内侧收缩一些，然后在唇线内涂较浅色口红，可以使大嘴显小。

## 下颌的化妆

面部化妆，不能忽略下颌，它关系到整个面部是否协调。下颌化妆，先用化妆霜将下颌部分染上桃红色，在嘴部与颌部交接的凹陷处用肉色向下勾画出一个小小的弧形，并进行晕染。画好下颌沟，不但能使整个颌部明显突出，还能调整下颌的长短、宽窄。要根据自己的脸型，调整好下颌沟的位置，然后进行勾画。每个人的脸型不一定标准，下颌也不一定完美，可根据不同的颌型进行化妆。如圆下颌，可用影色从面颊向脖颈晕染；长下颌，可在颌下加横长阴影色；尖下

颌，在下巴加少许影色，上面边缘外用胭脂冲淡；方下颌，可在突出部分加影色，向脖子方向晕染，但不要使脖子有影；双下颌，可在面颊至下颌的面部轮廓上以及颈部、喉部加影色。这样化出的妆，就能达到满意的效果。

## 脸颊的化妆

颊部化妆，主要是通过涂抹胭脂以弥补肤色的不足。脸颊的位置，是在笑的时候脸上高起来的地方，肤色好的人那儿本来就有自然的血色，由于涂了粉底霜看不到了，需要把它再现出来。颊部化妆要掌握好要领：

(1) 要根据皮肤性质使用胭脂：一般干性皮肤宜用油膏状胭脂，油性皮肤宜用干胭脂粉，中性皮肤可以两者兼用。粉质胭脂对初学化妆者最容易掌握。

(2) 要根据肤色、个性、场合使用胭脂：这是就胭脂的颜色来说的。胭脂颜色种类很多，有琥珀色、粉红色、淡紫色、棕色与大红色等等。肤色较白的宜用粉红色或玫瑰红色，肤色较深的宜用淡紫色或棕色。颜色给人以不同的感觉，比如，粉红色给人以温柔体贴、甜蜜亲切的感觉，宜于婚礼化妆；大红具有生气勃勃、热情奔放的气息，宜于参加盛大宴会化妆。在涂胭脂前，要用胭脂刷蘸上所选用的胭脂粉，先在手背或前臂内测试涂，感到颜色满意后，再用胭脂刷轻轻抹胭脂，要由上而下抹，不要由下而上，以免损害皮肤。

(3) 要掌握好涂抹胭脂的部位：一般上至鬓角，下至耳垂，右起眼下，左至耳根，或左起眼下，右至耳根。具体来

说，要根据每个人的脸型来定。

(4) 面颊化妆不只是涂胭脂，还可以运用影色和亮色：这样面部就有立体感，有起伏和变化，这是化妆的高层次要求。

(5) 要根据不同脸型化妆：如匀称的面颊，可从笑时面颊变高的位置起，向外侧加胭脂；清瘦的面颊，中央可加亮色，外侧涂胭脂；突出的面颊，可涂发暗的胭脂，下眼睑凹陷处加亮色；敦厚的面颊，用暗色胭脂，从下眼睑到面颊中央加亮色；颧骨高的面颊，可在沿颧骨下侧加影色，沿颧骨上侧加亮色，当中涂胭脂。

## 耳朵的化妆

耳的化妆有粉妆与装饰两种形式：

(1) 粉妆：将粉底均匀地涂抹耳朵，然后在耳垂上涂少许微红的颜色，如它略显丰满、突出之感。注意耳垂上的红色一定要比面颊的红色浅。

(2) 装饰：①耳环的选择。耳环历来是我国妇女最喜爱的一种装饰品。选择耳环时，一般应根据自己的脸型、体型，耳朵的大小、长短和面部化妆的浓淡，以及所要出入的场所进行选择佩戴。例如，耳垂较大者，可选择各类精细的耳环佩戴，以取得画龙点睛的效果。耳垂较小者，可选择大一点的耳环佩戴，使其突出，并与面部取得平衡协调。②穿耳的方法很多，以现代激光穿耳的方法比较好。做了穿耳手术后，不宜马上戴耳环，以防感染，待恢复正常后再佩戴耳环。

## 不同脸型的化妆

面孔是一个人的仪态之首，它是给人第一个感觉的地方，所以面孔给人的观感最深，讲究仪态美，这是第一个不能疏忽的地方。人的脸型大致可以分为：椭圆脸型、长方脸型、圆脸型、四方脸型、三角脸型、心形脸型等六种，在美容上各型都有不同的处理方法。要了解自己的脸型属于哪一类型，这种脸型该梳怎样的发型？眉、眼、唇、胭脂又应如何描画呢？

1、椭圆脸型。椭圆形的脸型是古今中外所公认的美人脸蛋，是最理想的脸型，所以要尽量保持其完整，千万不要让错误的化妆使其变形，破坏了匀称的美感。

这种脸型化妆首贵自然，因不需有所掩饰。眉毛成秀丽的弧形，顺着眼睛的轮廓，位置适中，不要过长，眉头与内眼角齐。胭脂应敷在颊骨最高处，再向后向上化开。嘴唇依自己的唇型涂成最自然的样子，除非本来的唇样过大或过小才需要修改。

2、长方脸型。这种脸需要把脸型加宽而减少长度，所以眉毛的位置不可太高或有角度，眉尾尤不应高翘。胭脂也要涂得与椭圆型脸相似，唯角度稍有不同。唇部可稍微涂得厚些。如两颊下陷或额角狭小，宜在该两部位敷用淡色粉底做成光影，使其看起来显得较为丰满，因为长方形的脸多数狭而瘦，容易给人以冷淡无情的印象，所以必须试图以巧妙的化妆术改变其原有的缺点。

3、圆型脸型。这种脸型是可爱的，代表着青春和妩媚。

具有这种脸型的人，在性格上多半是属于热情活泼，精力充沛的。眉毛不可太平直及有角度，因其与圆形太不相称，但亦不可太弯，应作自然的弧形或稍微有些弯角（请注意眉头和眼的角度），胭脂的涂法要从颊骨一直延伸到下腮部，必要时可利用暗色粉底在此处做成阴影。嘴唇部分，上唇应作宽而浅的弓形曲线，切勿涂成圆形小嘴。

4、四方脸型。据说此种脸型的人有胆量有毅力，凡事只许成功不许失败。这说法对与不对无从证实，但历史上有些有名的美人倒是属于这种脸型的。要注意的是化妆时须尽量增加柔和感，让脸上的角度不那么明显，否则使人看起来很倔强和缺乏女性感。四方脸的特点是两边腮骨很突出，因此要设法加以掩饰。胭脂的涂法是从眼部平行下降，着重阴影在腮部最阔处。眉毛应稍阔而微弯不可有角。嘴唇不妨涂得丰满些。用暗色粉底调整脸的角度也是必要的。

5、三角脸型。三角形的脸即是额部较狭窄而两腮大，显成上小下宽。对于此类脸型化妆的秘诀跟圆脸四方脸差不多，狭窄的前额只好用淡色粉底来纠正，眉毛保持自然。嘴唇涂得宽些，唇角可以稍向上翘。三角脸型比较难于讨好，所以更要注意发型。如果是眉目清秀，再加上适当的化妆，也不难一样美丽动人。

6、心形脸型。亦即我们所谓“瓜子脸”。这种脸型很讨人欢喜，只要好好地化妆也属于美人脸蛋的一种，但假如糊里糊涂地再把前额加宽，使下巴更尖就不妙了。额旁用些发圈遮掩一部分宽大的前额。眉毛应顺着眼尾一样的位置，不可向上倾斜。胭脂也是涂在颧骨最高处再向上向后化开，但

位置要比其他脸型更上一些。口唇适中，角度要柔和。

美本来是没有一定标准的，脸型即使有缺点又何伤大雅，只要能一面懂得正确的化妆术，一面利用别的美点来加以弥补，各种脸型都能显示出各自不同的性格和特点，无论长脸、圆脸、瓜子脸都各有各的可爱处，如能截长补短，都能发挥独有的魅力。

## 不同场合的化妆

重点介绍下面几种场合的化妆。

工作时适宜化淡妆。净面之后涂上润肤霜。粉底色的颜色，应视肤色而定，如皮肤白净的，应用粉红色的粉底霜，皮肤偏黄的，应用偏于橙色的粉底霜。在脸颊上敷上透明粉，可以固定粉底霜的颜色。最后将唇膏用手指轻轻地抹于唇上，这样工作时的淡妆即完成了。

社交时的化妆要有立体感，以沉着高雅的情调为宜。具体步骤：(1) 应先用温水洗净面颊，粉底用乳液薄染，再以化妆粉扑上柔化。(2) 用棕色染鼻影后，眼睑用灰眼影在眼睑中间往眼头方向薄薄地施抹灰眼影。(3) 下眼睑也薄薄地施抹灰眼影。(4) 腮红用茶红色，以颧骨及其下侧为中心轻揉。(5) 口唇先涂深唇膏，再薄涂红色口红。

舞会妆由于舞会灯光幽暗，化妆时不妨稍稍浓艳一些。参加夜晚舞会，女性脸部的化妆应注意以下几点。

粉底——涂以掩饰力极强的粉底，并强调一下颧骨。

口红——以唇笔勾出唇形，涂上光亮唇膏。

眉——用咖啡色眉笔仔细地描绘眉毛。

眼影——以金色眼影涂上眼睑全部及下眼睑边缘，再用棕色眼影涂眼梢部分。

眼线——用棕色眼线笔描画上下眼睑边缘，眼头较细，然后再逐渐变细，再刷睫毛油，还可以戴上黑色的睫毛。

腮红——以红色系列膏状腮红沿着颧骨下方涂一遍，然后再刷一层粉状腮红。

一般来说，要掌握这样的规律：

白天自然光强烈，晨妆脸部不宜过浓。应着重在眼周、脸颊、唇部着妆。基底不宜涂抹过厚，应选择淡薄透明的粉底，使妆色明朗从而给人以容光焕发之感。

夜晚，灯光柔和、朦胧，不容易显露化妆痕迹。因此化妆的色彩可以浓一些，修饰面部时也可以作适当地夸张。口红、颊红、眼影可以根据场合、服饰选择使用较艳丽、醒目的色调。也可以使用珠光色眼影，有光泽的唇膏，给人以清新明艳之感。

## 化妆后的检查

经过艰苦的努力终于化好了妆，不应觉得万事大吉，最后一个环节切莫忘记，那就是化妆效果检查，以便及时修改。

化妆效果的初步检查指看面部及局部的化妆是否合适。下面是日本最佳化妆师小林照子指出的 10 点初步检查内容：

1. 发际和眉毛上是否沾着粉底霜。如看见头发或眉毛上染有粉底霜，则用湿纱布擦一擦；眉毛上的用眉刷刷掉。

2. 双眉是否对称。看看眉毛的形状是否由于过于讲究技巧而破坏了面部的均衡。

3. 眼睛的化妆效果如何。半闭上眼睛是否也好看？因为人们更多地是看你半闭的眼睛。

4. 口笑的时候型是否好看。口红是否规整？牙齿上是否沾着了口红？抹好口红后最好翘起嘴唇用纱布擦擦嘴唇内侧。

5. 睫毛油效果如何。涂得是否均匀？看看上面是否沾着了粉底霜。

6. 面孔总体上是否有生气。是不是由于香粉扑得太多而白乎乎的？笑笑看，要是皱纹太明显，那是香粉太多了。如果这样的话，可用乳液将手打湿，从上往下轻轻一按即可改过来了。

胭脂的量是否合适？施过胭脂后，脸色要自然健康。

8. 离镜子远点观察。是不是脸上像罩了一层东西？脖子和脸上的颜色是否一致？如果不一致，那就在脖子上加点粉底霜。

9. 口红的颜色是否过重。如果过重，可用米黄色盖一盖，变得柔和些。

10. 侧脸也要检查一下。看看眉毛、眼线和口红的轮廓是否匀称？从侧面上看上去也要漂亮才行。

检查化妆的最终目的是为了取得协调。不仅面部各个器官、面部之间要协调，而且面部与头发，服装等也要协调。须知：面部再漂亮也只是全身的一个部分，整体的协调才是完美的。下面也是小林照子提出的几点如何检查整体化妆效果的方法。

1. 面部的左右是否均匀。如果口红左右不对称，颊红零乱，脸也会显得歪斜。要仔细看一看两只眼睛是不是一只大一只小。

2. 面部的上下比例如何，例如希望前额显宽，眼睛显大，面颊显窄，化妆时是否考虑了各部位的协调？上下比例怎样？是否达到了预期的效果。

3. 头发的比例是否适中、头发的分量过大、人就显得矮，看上去也不那么轻松敏捷。如果留前发，分量也不宜过大。

4. 穿着与化妆是否相称。看看穿正式礼服时，化妆是否过于轻淡了？若穿牛仔裤，化妆是不是过于浓艳？脖颈以上的和以下是不是截然不同。

5. 全身的色调是否统一。如果服装是玫瑰色类，那么口红、胭脂，指甲油也应有玫瑰红，以求一致，如果你追求的是色彩的反差美，也要考虑化妆的颜色之间是不是有正确的反差关系。

6. 漂亮的是皮肤还是化妆品。化妆如果人工痕迹过重，人们就会说“这粉底霜真美”。“妆化得真好”。皮肤本身所具的活生生的感觉没有很好地表现出来，一旦人们的视线集中到了化妆品上而不是化了妆的人，那么这种化妆应该说是失败了。

7. 最后的检查，看还像不像你自己。最后还要看一看全身从总体上给人的印象如何？自己是否满意？如果化妆造成的效果与自己本身的气质相差悬殊，不能说是成功的。

## 卸妆

许多女孩子对化妆很重视,但对卸妆却不那么重视了。实际上,卸妆也是很有讲究的。晚间10点至次日凌晨4点这段时间,是表皮细胞分裂最旺盛的阶段。因此,卸妆就是要保证在这段时间里让皮肤得到充分休息,以防止衰老。

卸妆时,如果贴有假睫毛应先取下。可用手指按住外眼角皮肤,由内向外轻轻揭下,如果假睫毛粘得比较牢,可先用酒精棉球拭掉粘胶再揭。

卸妆可用乳化卸妆油或高级护肤香皂,以清洁面部,保护皮肤,若用卸妆油时,可先把卸妆油放在两个手掌上,轻揉面部皮肤,使化妆油彩与卸妆油混合,再用纸巾擦掉,然后用温水冲洗面部和颈部。若用护肤香皂卸妆,与平常洗脸一样,只是不要使毛巾用力擦脸,把香皂涂在手上轻轻擦脸,再用温水冲洗。去掉口红时,不要用纸直接擦,可用专门除去口红的乳霜,或普通冷霜,只要涂少许在嘴唇上,然后轻轻擦掉。

卸妆后,要用营养护肤霜涂抹面部皮肤,加强面部表皮细胞的活力,以保护皮肤。

## 皮肤的保养

皮肤是一个人的“门面”,皮肤保养的好与坏,直接影响

一个人的容貌。所以，美容的第一步是皮肤的保养。只有对皮肤有了比较全面的了解，并对其实施最佳的保养，才会拥有美好的肌肤，青春常驻。

保养好自己的皮肤，首先要了解皮肤的构造、皮肤的功能。

1. 皮肤的构造。皮肤的构造可以分为表皮、真皮和皮下组织三个部分。

(1) 表皮。表皮位于皮肤的表面，可以分为角质层和生发层。角质层在皮肤的最外面，由多层已经角化的细胞组成。它的表层细胞经常脱落。成为皮屑。角质层能经受一定的摩擦并能防止细菌感染。生发层位于表皮的深层。生发层中含有黑色素细胞。黑色素含量的多少决定了皮肤的颜色。黑色素可以保护皮肤免受紫外线强烈照射的伤害。强烈的阳光可以增加黑色素的含量，使皮肤颜色变黑。

(2) 真皮。真皮中含有大量弹性纤维和胶原纤维，使皮肤有一定的弹性和韧性，能经受住一定的摩擦和挤压。真皮位于表皮下面，是产生新细胞的场所。新细胞的生长并不断向上推进，到达最上层时，便没有再生能力。所以真皮受损时便会留下痕迹。

(3) 皮下组织。皮下组织紧接于真皮的下面，含有大量的脂肪细胞，又叫脂肪组织。皮下组织的厚度因年龄、健康

状况，性别而异。化妆品不能改变皮下组织的结构，只能依靠运动、按摩以及药物加以调整。

(4) 皮肤的附属物。毛发、皮脂腺和汗腺等构成皮肤的附属器官。毛发由毛干和毛根组成。外露的部分叫毛干，皮肤内的部分叫毛根。毛根周围包着毛囊，底部有特殊的细胞产生毛发。皮脂腺分泌皮脂。皮脂有滋润皮肤，防止皮肤干燥的作用。汗腺的机能是分泌汗液。汗液的主要成分是水，还有少量盐分、尿素等废物。

2、皮肤的功能。皮肤具有保护、吸收和渗透、调节体温、排泄、感觉和呼吸作用。

(1) 保护作用。皮肤覆盖于人体表面，有抵御各种外来刺激，防止紫外线伤害，防止细菌侵入等作用。

(2) 吸收和渗透作用。皮肤可以吸收一定的营养。比较容易吸收能溶于皮下脂肪的脂溶性物质，如动物油，维生素A、C、E等。皮肤的渗透作用是指某种物质能进入皮肤组织的空隙。对于水溶性物质，仅能渗透到皮肤的角质层。

(3) 调节体温的作用。皮肤能调节人体温度。当体温升高时，皮肤能扩张血管使其出汗而散热。当体温下降时，皮肤收缩血管防止热量外散，从而保护人体温度的恒定。

(4) 排泄作用。皮肤表面分泌汗液能够排泄尿素，乳酸等废物。

(5) 感觉作用。皮肤神经末梢对冷、热、痒、痛、触等感觉反映灵敏，能以最快的速度传给大脑。

(6) 呼吸作用。皮肤能够吸进新鲜空气，排出二氧化碳气体。皮肤的呼吸与肺部呼吸相比，虽然微不足道，但却不可缺少。

3、皮肤的类型。要保养美化皮肤，首先要鉴别自己的皮肤性质，了解自己皮肤的类型。选择适合的保养方法和化妆品。皮肤可分为油性、中性、干性、混合性、过敏性五种类型。

(1) 油性皮肤。皮脂分泌多，皮肤表面有油亮的光泽，纹理粗、毛孔大。这类皮肤不易生皱纹，但由于皮脂过剩易使污垢附着在皮肤上面生粉刺。

(2) 中性皮肤。皮脂分泌适中，皮肤表面光滑、润泽。是比较理想的肤质。

(3) 干性皮肤。皮肤毛孔细小，皮脂分泌少，皮肤表面缺少弹性和光泽易产生碎小皱纹。

(4) 混合性皮肤。有些人额头、鼻子、下巴分泌皮脂较多，形成 T 形皮脂带，这些部位属于油性皮肤。其他部位偏中性或干性皮肤。这是一种表现为多种性质特征的皮肤。

(5) 过敏性皮肤。皮肤对光照、某种化妆品、某种食物等有过敏反应，出现红肿、斑疹、痒痛等现象。此类皮肤要

避开过敏源，不能乱用化妆品。初次使用某种化妆品要精心试用，避免过敏反应，不要经常换用化妆品，不用香味浓烈的化妆品。

皮肤的类型可以通过下面的方法鉴别：洗净脸后（不涂任何化妆品）皮肤有紧绷感。30分钟后消除皮肤紧绷感的为中性皮肤，20分钟后消除皮肤紧绷感的为油性皮肤；油污不太多为中性皮肤，基本上没有油污为干性皮肤。

皮肤的性质不是一成不变的。它随着年龄、季节生活环境的变化而变化。一般人冬季皮肤偏干，夏季皮肤偏油；年轻时是油性皮肤，随着年龄的增长皮肤分泌会慢慢减少，变成中性或干性皮肤。

4、皮肤的保养。保养面部皮肤的关键是净面。也就是将附着在面部的灰尘、细菌及体内排出的废物等污垢除去。因为这些污垢不仅妨碍皮肤的新陈代谢，产生皮肤病，而且会加速皮肤的衰老，不论男女老幼、化妆与否，都要重视面部皮肤的清洁，学会正确的净面方法。

(1) 正确的洗脸方法。①用清洁霜去除面部油污。先用清洁霜彻底清除面部化妆品和其他油性污垢。②用洗面奶或香皂去除面部污垢。使用清洁霜后，再用洗面奶或香皂清除皮肤上残留的清洁霜油脂。③用温水冲洗。用35℃以下的温水将面部冲洗干净。还可用冷水和热水交替冲洗，水温的差

异刺激皮肤有助于增加皮肤弹性。④用紧肤水调理皮肤。洗脸后用紧肤水调整皮肤酸碱度,并收缩毛孔令皮肤恢复弹性。⑤涂润肤霜润肤。涂用适合自己肤质的润肤霜滋润皮肤,防止皮肤干燥粗糙。眼睛周围可以涂用润眼霜滋养护理。洗脸时动作要轻柔;手的动作应是从里侧向外侧洗,从下向上洗。这样有助于皮肤的血液循环。夜晚是皮肤新陈代谢、血液循环及呼吸最旺盛的时间。因此,每晚临睡前要将脸清洗干净,不用或少用化妆品,以免堵塞毛孔,妨碍皮肤的呼吸及新陈代谢。每天早起也要认真洗脸,清除皮肤分泌物。

(2) 蒸面清洁皮肤。蒸面清洁皮肤是一种简便而行之有效的护肤方法。是利用水蒸汽熏蒸皮肤,以促进皮肤新陈代谢,帮助毛孔内污物排出,使面部皮肤清洁舒畅。同时对改善皮肤性质大有益处。对干燥、粗糙的皮肤可以补充水份和脂肪,使皮肤滋润细嫩;油性皮肤则可以去除过多的油脂,保持毛孔畅通,防止粉刺暗疮的产生。

可以采取以下简便方法:将脸洗净后,用大毛巾把自己的头与开水壶围住,把脸贴迎水面。蒸面时间长短、温度高低视肤质的不同而略有差异。油性皮肤蒸汽温度可高一些(脸部感觉发烫)、蒸面时间5—10分钟。干性皮肤水温不可过高,时间可以长一些。10—15分钟。蒸面后用冷毛巾敷面使毛孔收缩,最后用收敛性化妆水调理皮肤,并用营养护肤

品护肤。蒸面要坚持每周做一次，但不可过频，否则会产生皮肤松弛，毛孔粗大的反效果。

(3) 皮肤的保养方法。人的肌体随着年龄的增长而逐渐衰老，皮肤的衰老要比人体其它部位来得早一些。一般情况下，人从 25 岁左右皮肤开始衰老。因此，要延缓皮肤的衰老，保持皮肤健美，就要加强对皮肤的保养与护理。

①防止皮肤粗糙。理想的皮肤、质地柔嫩、细腻、富有光泽和弹性。但是许多客观因素，如日光的照射、寒冷空气的侵袭，使用不适当的化妆品，皮肤不洁以及睡眠不足，疲劳过度等等会造成皮肤粗糙和衰老。要采取有效的措施防止皮肤受损。外界的刺激、夏日的暴晒、冬季的寒冷都会使皮肤变得粗糙，要根据季节的变化适时采取有效的防护措施。皮脂膜是保护皮肤的重要屏障，如果受损，皮肤会逐渐变得粗糙。清洁皮肤方法要得当，不要多接触碱性物质。根据皮肤性质选择合适的化妆品，特别是干性皮肤要常涂油脂护肤品进行保护。坚持用营养面膜敷面，坚持进行皮肤按摩，可以使粗糙的皮肤逐渐变得细嫩。体内缺水是皮肤干燥粗糙的一个重要原因，因此要保持皮肤充足的水份，多喝水，多吃蔬菜瓜果。夜间是皮肤新陈代谢、呼吸、肌理调整的最佳时间，长期睡眠不足，对皮肤有直接损害。因此保证充足的睡眠，才能保持皮肤的健美。

②用面膜敷面，可以清除毛孔内的污物，刺激血液循环，促进皮肤的新陈代谢，消除皮肤疲劳，是一种简便的护肤美容方法。

面膜的使用方法：敷面前应先洗净面部，用毛巾将头发全部包住，固定好，以避免头发沾上面膜。然后涂抹面膜。涂抹面膜的顺序是：脸颊——眼睛四周——额头——嘴的四周至除眉毛、眼睛、鼻孔、嘴唇外的全部脸面。涂面膜时厚薄要适度，太薄不起作用，太厚不易干，也造成浪费。面膜涂完后，让其自然干透。一般 20 分钟左右即可全部干透。这时可以将脸上面膜洗掉或撕去。撕的时候从下巴处揭起，慢慢向上，与毛孔逆向可更好地清除毛孔中的污物。去除面膜后，面部皮肤透气、光滑，此时涂上适合肤质的营养霜，会使皮肤得到更好的改善。

面膜的品种：面膜主要有两类。一类是薄膜型；一类是乳剂型。薄膜型面膜敷于脸上，能紧紧地贴在皮肤上，变干绷得很紧，揭下面膜时附在毛孔里的污物被一同带下。面膜使皮肤绷紧，揭下时又刺激皮肤，增强皮肤的张力和血液循环促进了皮肤的吸收。乳剂型面膜以其所含的水分和油分滋润皮肤，使皮肤变软、湿润，这样老化的角质层就容易脱落，令皮肤白皙光滑。

③面部按摩。面部按摩是进行皮肤护理的重要方法之一。

在 25 岁之后便应该采取面部按摩的方法，加强面部皮肤的保养。

面部按摩的作用：按摩可以促进面部血液循环，按摩后的皮肤会有轻微的发热和发红晕，这说明按摩促进了血液循环。血液循环旺盛有利于给皮肤输送足够的养分，从而使面部保持健康红润，充满活力。按摩有利于改善皮肤的外表。按摩适度刺激皮肤有利于皮脂腺与汗腺的分泌，从而使积存在毛孔内的污垢易于排除。按摩可以清除皮肤表皮积下的皮屑使皮肤柔软光滑；能使肌肤弹性增强，而使皮肤丰满结实，减少皱纹的产生；按摩可以消除疲劳；可以有效地抑制面部神经紧张，使神经系统得以休息。

面部按摩的方法：按摩的方法很多，有一种简便的自我按摩方法：按摩前先清洁皮肤，再涂上足量的按摩膏（起润滑作用），用两手的中指与无名指指肚进行按摩。每次按摩每个动作做 5—7 次。额头和面颊：从眉毛向上按摩到发际线，然后从额头左侧至右侧，再从右侧至左侧进行按摩。由下巴中心打旋斜向上至耳部，并依次向上进行按摩。鼻子：由鼻翼两侧至眉头两手交替做斜向交叉按摩。眼睛：由内眼角在上下眼睑环状按摩，先顺时针再逆时针进行按摩。嘴：从人中在嘴唇周围环状按摩。脖颈：两手交替从脖颈下部至下巴按摩。最后用双手在脸上轻轻弹按，使肌肉放松。按摩后用

面巾纸轻轻擦除面部污垢。面部按摩的注意事项：按摩时手指不可用力使皮肤变形，动作要平稳，轻柔有节奏。否则会因按摩产生皱纹。按摩一定要向一个方向用力，不要来回揉搓。按摩可以每日进行一次，一次3分钟，只有坚持每天做，才能产生实效。脸上长有面疱且已化脓或有晒伤时，不可做皮肤按摩。

(4) 常见皮肤病的防治。有很多人由于不善于保养皮肤而患了皮肤病，带来很多烦恼。如何防止各种皮肤疾患发生呢？

①暗疮的预防。暗疮又叫痤疮，俗称青春逗。是进入青春发育期的青年人常见的一种症状。暗疮的产生主要由于青春期内分泌旺盛，皮脂分泌过多，皮脂淤积堵塞毛孔，如受细菌感染便形成暗疮。生了暗疮以后，不要不经消毒随使用手去挤，这样会使皮肤受细菌感染，在脸上留下永久的瘢痕，影响面容美观。暗疮的防治方法：清洁皮肤。每天用温水多洗几次脸，特别是出汗后或外出后马上用温水洗脸。做定期蒸面，面膜美容。经常保持皮肤毛孔的畅通。避免使用油质化妆品，切忌以化妆掩饰暗疮。饮食上要少吃甜食、油腻的食物，如巧克力、花生、干果，油炸食品和含脂肪多的肉类等，少饮咖啡、酒类等刺激性饮料。多吃瓜果蔬菜，保持胃肠道的畅通，防止便秘。调整作息时间，让生活有规律。每天保证充

足的睡眠，不熬夜，增强皮肤的抵抗力。春夏两季，容易长粉刺，要加强皮肤的清洁和保养。生了粉刺，不要急躁烦恼，要耐心地加以细心护理防止感染发炎。化脓后的粉刺，应遵医嘱治疗，服药。可涂含硫磺之类的药膏杀菌。

②色斑的预防。色斑是比较常见的一种皮肤病。其产生的原因很多，如遗传、身体内脏机能障碍、强烈日光照射及化妆品使用不当等。要避免在阳光下曝晒。夏天外出应戴遮阳帽，涂防晒霜；加强面部清洁、保养。每晚要彻底清洁面部皮肤，施用营养霜护肤；坚持面部按摩，营养面膜敷面。使之新陈代谢旺盛，促进新细胞生成防止色素沉积；避免食用刺激性食物，香烟对皮肤也有伤害，最好戒除，而富含维生素C的食物有防止产生色斑的效用，应多吃水果，蔬菜等；保持身心健康，要防止心情紧张或忧虑。积极治疗身体疾患，去除内在的产生皮肤色斑的起因。

## 手的修饰和保养

### 1. 手的修饰

手的修饰主要是指指甲的美化。通过美化指甲可以美化手指。

(1) 指甲的修剪。修剪指甲之前，要选定好指甲造型。

一般指甲造型有：圆弧形、椭圆形、尖形、方形。圆弧形指甲，指甲长度略超过手指尖。椭圆形指甲，可以使手指显得细长。尖形指甲，适合手型细小的人。方形指甲，适宜指甲较窄的人。指甲的长度一般不超过指甲身长的一半。过长的指甲不卫生，易折断，妨碍工作，不可取。

#### 手的修饰

指甲的修剪步骤：①用指甲油去除剂（也称去光水）或烧温的油去除指甲油。然后用温水洗手，擦干。②修剪指甲：先剪指甲两边，再剪指甲中间部分。用指甲锉把指甲边缘锉圆滑（注意锉指甲只能向一个方向）。③用温水浸泡指甲3分钟左右，使表皮松软，然后修剪指甲根部，去除肉刺，修整表皮等。

(2) 涂指甲油。首先要选定指甲油的颜色。原则上，指甲染色应与唇膏同色，也可与服饰同色。但每更换一次服装

要重新涂染指甲太麻烦，最好的办法是根据自己的肤色、眼珠的颜色选定。一般黑头发、黑眼珠的东方女性适用的指甲色为以红为中心而偏黄。

涂指甲油的步骤：①在清洗过的指甲上，涂一层保护基底，如指甲霜或化妆水均可。②再涂指甲油，从小指涂起，挨个涂，先涂周边，然后填补中心，这样可使颜色均匀，不起斑驳。涂完一次后，如觉得颜色不够，可待指甲油干后再涂一次，直到满意为止。但涂的次数不能太多，否则易起斑驳或剥落。涂完指甲油后要用棉签揩尽指甲边皮肤上所粘的油迹。③最后涂上一层护甲油，指甲会更加鲜艳光泽。

指甲油涂后，表层约需 1 刻钟左右便干，底层需几小时后方可干燥变硬，这时需注意，别碰涂料，以免弄出痕迹来。如需去掉指甲油，要用指甲油清除剂或酒精。去掉指甲油后，要切记在指甲上擦一层保护油，以保护指甲。

## 2. 手的保养

如何保护手的皮肤呢？勤洗手是保证手的清洁、健康的主要方法。洗手后要擦香脂或乳液，这对手的保护非常重要。干粗活（如洗衣服、收拾搬运东西等等）时，尽可能戴手套。如果手上皮肤已变得粗糙，不必烦恼，有办法可以使它柔嫩健美。方法是：两手手背互相揉搓，使其干燥。再用温肥皂水洗，擦干后浸入温热盐水中约 5 分钟，然后擦干再浸入温

热橄榄油中，慢揉约 5 分钟，再用肥皂水洗净，接着用榛子油（如没有榛子油，可用熟猪油或凡士林代替）按摩。过 10—12 小时后，双手将变得非常柔软细嫩。

（1）怎样使手洁白。一双洁白如玉的手，是很惹人喜爱的。这里介绍一个好办法：在手上擦护肤霜以前，先用鲜柠檬汁按摩。晚间临睡前，用几滴柠檬汁与一滴药用甘油混合按摩，然后戴上棉质手套，使柠檬汁的漂白与甘油的滋润作用，通过体温扩散到皮肤表面。如果手的皮肤组织变硬或颜色变浅，可用洗涤剂漂洗，并带橡胶手套作保护。如果手发红，可将双手在冷水和热水中来回浸泡 5—10 分钟，然后用护肤霜按摩，以促进血液循环。这样坚持一段时间，手就变得洁白如玉了。

（2）怎样使手细腻。想让手光滑细腻，也不难做到。每周用“脚用除茧油”按摩双手一次。方法是：顺着手指方向，手指间来回揉搓，以除去坏死的细胞组织，使手指皮层变薄及表面皮肤纹理纤细。要着重揉搓指关节皮层较厚的地方。按摩须缓慢有力，先用热肥皂水洗手，然后进行按摩，最后用温水漂洗。洗后一定要用干毛巾擦干（因为水分的蒸发会使皮肤脱水和失去光泽），再涂上护肤霜按摩，就会光滑细腻了。

（3）怎样使手灵巧。法国一位著名的女性美容评论家约兹特·利昂夫人说得好：“手是女人的身份证明书。”要想让

手显得美，就必须讲究手势的优美，而手势优美的关键在于您的手柔和灵巧。这就要靠平时注意手部的运动。一些很普通的动作，只要有心去做，不仅可以使手部柔软灵巧，而且增进血液循环，连同皮肤和指甲的颜色也会变得红润起来。下面介绍几种手部运动：

(1) “弹钢琴”：模仿弹钢琴的动作，把双手平放在台面上，柔和地向下压，然后每次举一个手指，尽量举高。做这种运动可使手轻快敏捷。

(2) 举手：展开5指，高举双手过头，每次做3—5分钟。这种运动可使手防止和减少青筋显露。

(3) 握拳伸屈：先握紧拳头，然后用力松开，尽量伸展5指。每天做一次（3—5分钟）。这种运动可消除紧张，使手部柔软。

(4) 放松手部：先把双手放在与肘弯相平的高度，然后放松手腕，让手有气无力地垂下来。每天做一次，每次3—5分钟。这种运动可以避免紧张，使手部无僵硬感。

以上运动，简便易行，长期坚持，必有成效。

(4) 手的按摩。手是离心脏较远的肢体，血液循环较差。为了促进肌肤的血液循环，增进新陈代谢及营养的吸收，不妨在晚间看电视时按摩一下手。按摩前，将双手洗净，用毛巾揩干（最好涂上按摩霜）。按摩次数自定，以20次左右为

宜。

(1) 手指的按摩：拇指在上，食指在下，捏住手指指尖，以螺旋方式在手指背上滑动按摩。然后，以拇指和食指在手指两侧加压的方式，由指根向指尖捏压；之后拇指在上，食指在下，在手指上下捋按。

(2) 手背的按摩：一手握住另一手背指根处，拇指腹按于手背上，以顺时针方向，呈半圆滑动按摩。

(3) 手掌的按摩：用拇指腹从另一手掌心的拇指根部开始，向下呈半圆状，用力滑动。

## 脚的修饰和保养

### 1. 脚的修饰

保持脚部健康的一个重要因素，是脚部的修饰。每周至少要做一次脚部修饰，最好在洗澡之后进行，因为这时脚部的肌肤最柔软。

修饰脚部的工具和用品主要有：平底盆、洗浴剂、小刷子（旧牙刷或指甲刷）、润肤霜、指甲刀、磨脚石等。

修脚的步骤是：(1) 先在盆内装满温水，加少量洗浴剂，然后将脚放进温水中，让水浸没双脚。(2) 用刷子轻轻地洗脚，用旧牙刷轻刷趾甲，脚的各个部位都要洗到，浸泡约 1 刻

钟。(3) 用温水洗净、擦干后，将润肤霜涂擦整个脚部。(4) 用磨脚石摩擦脚底和脚后跟，使它不长死肉。(5) 将趾甲剪平（不要剪得太短，以保护脚趾）。然后将保养霜均匀地涂在脚上。如在入睡前，可在脚上薄薄地涂一层凡士林，穿一双线袜，早上起床时，双脚会非常柔细。

## 2. 脚的保养

要保持脚的健康，关键是要使它们能有正常的循环。如果脚总是很冷，或者脚趾和指甲呈现青紫色，这说明脚部循环不良。压力、寒冷、受伤都会引起循环障碍，造成脚部的血管流通不畅。

压力可能是因为鞋子太紧，或者袜子太窄，或者裤腿太小，都影响了血液循环。因此，这些都要穿着合适。鞋子必须符合脚的自然外形，鞋的大小以距离大脚趾前面 2 厘米左右的小空间为适。当您全身重量都压在脚上时感到很舒适，才算是合适的鞋。买鞋时，两只脚都要试穿，因为两脚大小是不太相同的。当您从高跟鞋换穿平底鞋时，先要慢慢地走，以便适应。对袜子和裤子都要注意选择，既要美观，又要舒适。

要避免因寒冷伤害脚部，在户外严寒的条件下工作，要注意脚的保暖，一进屋要赶快脱掉冰冷的鞋。脚凉时，可用温水（水温稍高于体温）泡洗，有助于脚的转暖。“寒从脚上起”，要切记御寒。

皮肤上的任何一个伤口,都可能发展到非常严重的创伤,如龟裂、剪脚指甲时的割伤等。因此,不要用刮胡刀片或其它刀片修指甲,剪指甲时不要挖指甲两沟,要平直地剪,并将粗糙的棱角轻轻磨去。每天要清洗脚部,袜子和鞋要经常更换,以保护脚的清洁。

## 头发的修饰和保养

### 1. 头发的修饰

修饰饰出美的发型能体现出人的庄重、洒脱、文雅、活泼等美好气质。人们根据自己的脸型、体型、年龄、发质、气质选择适合的发型,可以扬长避短,和谐统一,增加人体的整体美。

(1) 发型与脸型的配合。发型可以改变容貌,因此发型首先要与脸型协调。我们亚洲人非常推崇鹅蛋脸,这是因为我们的五官轮廓不是那么突出,只有鹅蛋脸那圆润的曲线能把五官的清丽、柔美最完美地体现出来。但是,我们每一个人的脸不可能都长得那么标准,这就可以借助于发型来修饰。发型对人的容貌具有很强的修饰作用,比如,额头过于宽大,可以用“刘海”掩盖;颧骨太高,可以用鬓角加以修饰,这

里面是大有文章可做的。

一般来说，脸型可以分成八大类：鹅蛋脸、圆脸、三角脸、逆三角脸、菱形脸、方脸、长脸、大型脸。对于不同的脸型有不同的发型要求。

**鹅蛋脸：**鹅蛋脸是标准的脸型，发型长、短都合适。

**圆脸：**①将头顶部的头发梳高，使脸部显长，避免遮住额头；②利用头发遮住两颊，可使脸颊宽度减少；③发分线最好是侧分。

**长脸：**①尽量让头发向两旁分散，以增加量感；②将前发剪成“刘海”，使脸蛋显得丰满；③发分线采用侧分法。

**方脸：**①在颈部结低发髻，有优雅感；②让头发披在两颊，减少脸的宽度；③发线侧分，并使分线向头顶斜伸。

**三角脸：**①增加两侧头部头发的份量；②以发稍微遮两颊；③发线自中心向外侧斜伸。

**逆三角脸：**①头发往上梳，显得头部稍长；②增加两侧发量，尽量梳得蓬松；③发线采用直线中分。

方脸型

长脸型

菱形脸：①以蓬松的大波浪，增加侧面量感；②头发遮住颧骨，增加脸型柔和感；③发线侧分，自眉上斜伸向外。

大脸型：①使头发自然伏贴遮住两颊：以减少脸宽；②不可梳过于蓬松的发型，否则脸会显得更大；③将头发剪短，全部向后梳，不要分线。

(2) 发型与发质的配合。你有过这样的体会吗：有时在这家理发店做的发型好，能持久、不易变形；有时在另一家理发店做的发型不好，而且时间不长就变形了。这是什么原因呢？这与美发师的技术有关。一个水平高的美发师，能够正确辨认顾客的发质，并根据发质梳理出完美发式。

直而黑的头发：这种头发宜梳直发，显得朴素、清纯；但直发在显示华丽、活泼、柔和方面远不如卷发，而且这种发质较硬，单靠吹、做很难达到满意的卷曲效果。如要做

大脸型

卷发，先用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发略带波浪而显蓬松，卷发时最好用大号发卷。发型设计尽量避免复杂的花样，做出比较简单而又能体现出华丽、高贵的发型来。

**柔软的头发：**这种头发适宜剪成俏丽的短发，将“刘海”斜披在额前，横发向后梳，将耳朵露在外面。如果这样梳理不顺毛流，而容易使头发散乱的话，可将该处的头发刮一下，亦可在耳后夹一个夹子，这样就显得活泼俏丽。

**自然卷发：**这种头发不需要使用烫发剂，只要利用自然卷发就能梳出各种漂亮的发型。如留短发，卷曲度不明显，而留长发才会显出自然卷曲的美来。这种头刚修剪过的时候，某些地方会有些翘，可在洗头之后用毛巾将头发擦干，然后用吹风机吹，用梳子梳顺，并用手指轻压，就能定型。

**粗硬的头发：**这种发质最使美发师为难了。因为它难卷、难做花，稍不留神，整个头发就会像刺猬一样竖起来。因此，在整发前先用油质烫发剂烫一下，使头发不那么坚硬。在发型设计上，尽量避免复杂，以仅用吹风机和梳子就能梳好的发型，比如采用半长、向内、向外卷的发型比较合适。

**稀少的头发：**这种头发缺少弹性，如果梳成蓬松式的发型，很快就会恢复原样。但这种发质比较伏贴，适于留长发，梳成发髻，应用小号发卷卷头发，做出娇媚的发型。通常这种头发缺乏质量感，可以配上一部分假发。

(3) 发型与脖颈的配合。颈部与头部相连，会影响人体的造型美。因此发型的选择也要与脖颈相协调。

脖颈短粗者不宜选择低发型和长发型，否则脖颈会显得更短。应该选择高而短的发型，这样可使脖颈显长。

脖颈细长者，不宜选择高而短的发型。可以选择发长至脖颈部位，两侧头发向两边舒展的发型。此种发型可以掩盖脖颈使脖颈显短一些。

(4) 发型与体型的配合。人的体型有高矮、胖瘦之别，发型是人体型的组成部分，选择的好坏对体型有着直接的影响。不同的体型应选择相适合的发型。

体型瘦高者的发型：身材瘦长，适合留长发型，不宜盘高发髻或将头发削剪得太短。卷曲的波浪式发型对清瘦的身材有一定的协调作用。

体型高大者的发型：高大身材的人一般留简单的短发为好。对直长发，长波浪，中长发，束发，盘发都须谨慎选择。

体型矮小者的发型：体型矮小的人不适合长发型或蓬松的发型，应选择精巧别致的短发型。高盘发可使身材有拔高感，最适合身材矮小的人。

体型矮胖者的发型：体型矮胖的人，整体发势应向上，亮出脖子以增加一定身高。不宜留长波浪，长直发等发型。可选择有层次的短发型。

(5) 发型与职业的配合。发型能反映出一个人的文化修养、社会地位和精神状况，因此在选择发型的诸多因素中职业是重要因素。

青少年学生及青年运动员性格开朗活泼，适合较轻松活泼发型，发型一般不宜过分复杂，线条简洁、流畅、粗放，富于青春的活力。

职业女性梳理清秀典雅的发型，能体现持重、干练、成熟的特征。对于常有交际活动的女青年女职员适合梳理丰满、秀美的发型。能使人产生信任感并能适应各种场合。服务行业女性的发型应优美、明快、生动，这样能给人以亲切感。

(6) 发型与年龄的配合。一般来说，年长者不宜留长发，因为长发使本来就发福的形体更臃肿，同时，披散在颊边的垂发会显得憔悴而衰老。因此，老年女性最适合的发型是花型大而简单的短发，像英国首相撒切尔夫人、英国女皇伊丽莎白二世、菲律宾总统科·阿基诺夫人的发型，看上去显得那么利索、精神，给人以思维敏捷、头脑清晰的感觉。如果留长发，应盘低发髻，如宋庆龄的发型，给人以高贵、典雅，而又温婉可亲的印象。这都是老年女性发型成功的例子。

(7) 发型与服饰的配合。发为人体之冠。就算衣服、鞋袜、化妆都得体，如果发型不协调，会破坏整体美。因此，发型必须与服饰相适应。如果留的是长发，就可以随服饰的变

化而变化自己的发型。比如，在比较庄重的场合，着礼服时，可将头发挽在颈后结低发髻，显得端庄、高雅。着运动装时，可将头发自然披散，给人以活泼、潇洒的感觉。着宽大的棉麻服装时，可将头发梳成一根发辫，或印第安式的双辫结在耳朵上边，同时齐眉毛上边横结一根同色的发带，这样就使乡间的质朴与都市的现代感完美地结合起来了。当身着色彩艳丽的宽松的丝绸服时，可将头发盘起，用一根同色的或能与服装色彩协调颜色的丝巾将头发包住，显得有些异国情调而富有神秘色彩。总之，可以变换的发型很多，只要动动脑筋，就会与服饰配合相得益彰。如果留短发，发型的变换就要少一些。因此，当您在选择发型时，要注意是否配得上您大多数的服装，如果发型特别，只能配得上一二套服装，那么大多数衣服呢？因此选择发型一定要考虑周全。

## 2. 头发的保养

头发的保养。健康、秀美的头发要靠平时的保养和护理。而保护头发要从梳理、按摩、洗发、养护等几方面入手。

1、梳理。经常梳头除了理顺头发之外，还可以刺激头部神经末梢，通过大脑皮层，调节头部的神经功能，促进血液循环和皮脂分泌，增进头发的生长。

养成早晚梳刷头发的习惯，坚持每日 50 梳至 100 梳，持之以恒，对头发大有益处。

正确的梳头方法：头顶和后面的头发向上梳；两边的头发向左右两边梳。梳头时要轻梳慢理，从发梢至发根一梳一梳的梳遍，防止用力拉伸，使头发拉断脱落。梳子要保持清洁，防止由梳子传染头发疾病。

(2) 按摩。没有健康的头皮，就不能有健康的头发，要增进头皮的健康，就要经常用手指按摩头皮。

按摩的方法是：伸开十指沿着发际线由前额向头顶，再由头顶到脑后，作环状揉动。然后再由两鬓向头顶按摩。按摩时用力要均匀，要使头皮在手指的揉动下自然地活动。若按摩得法，头皮会发热且有紧缩的感觉。

如果是油性头发，按摩时用力要轻，防止过分刺激头皮，使油脂分泌增多。干性头发按摩时可以使用发乳发油等护发品，使头发光亮润泽。

(3) 洗发。头发的洁净对护发是十分重要的。要养成周期性洗发的习惯。一般情况下，油性头发 3 至 4 天洗一次；干性头发 10 至 12 天洗一次；中性头发一周洗一次。周期的长短还可根据环境季节而变化。

洗发的方法：洗发前先将头发梳通理顺，再将头发打湿倒上适量的洗发剂，用手指轻揉全部头发，尤其是发根部分，要仔细揉洗。然后将头发冲洗干净。如需再次清洗重复以上步骤。最后用干毛巾擦干，用吹风机或自然风吹干即可。

洗发时要多做头皮按摩，可以促进头皮血液循环，增加毛囊的营养和均匀皮脂的分泌。

(4) 头发的养护。头发是有生命的，经不起强烈的刺激。如果头发受到烈日和某些化学药物的刺激，或由于某种疾病，头发就会出现干燥、开叉、变色、脱落等现象。要保持健康的头发，在日常生活中就要注意几个方面的养护。

#### ①防止头发表面损伤。

日光的曝晒，头发受紫外线的伤害，容易变得散乱干燥，分叉断裂。因此烈日下要戴遮阳帽，防止阳光过度照射。

海水中的矿物质，游泳池中的氯气对头发有腐蚀作用，会使头发变黄、枯燥。预防的方法是，事先在头发上涂润发油保护头发，游泳后一定要将头发彻底冲洗干净，并施护发素滋养头发。

烫发过频，容易使头发枯燥无光泽，发黄，变脆及导致脱发。因此烫发要适时有度。一般一年内烫发不得超过 3 至 4 次。

染发时常用的染发剂，有损于皮肤的健康，为此还是以少染为佳。

头发吹风时，只要将头发吹到九成干即可，不可吹到过干，使头发枯燥不易梳理。吹风机热度较高，容易烘烤头发，操作时风筒要距离头发 10 公分左右。

②病态头发的养护。由于身体某种疾病、缺乏营养或遗传因素等原因，出现头皮屑过多、岔发、断发、脱发、白发等病态，要采取适宜的养护措施。

头皮屑过多：头皮屑过多会妨碍头发的生长，破坏毛囊组织，导致脱发。头皮屑过多主要有几个方面的原因：油性发质、皮脂分泌过多、精神过度紧张、疲劳、饮食不当、体内缺乏某种营养等。

防治头皮屑过多，洗发时可选用含硫磺的洗发剂、去头屑洗发剂等。油性头发要经常清洗，洗发时进行头皮按摩。平时少食含脂肪多的食物，多食蔬菜、水果、牛奶、海藻类等食物。

岔发：头发分岔显蓬乱感，失去光泽，弹性降低。产生岔发的原因多为营养不良，健康状况不佳，导致皮脂分泌障碍，不能有效的润泽头发。

防治岔发的办法，加强头皮按摩，施用营养护发剂，多食用营养食物，如：蛋类、牛奶、大豆制品、海藻类、芝麻、水果蔬菜等。对于岔发要及时将分岔处上方2—3公分处剪去。岔发就会慢慢消失。

断发：产生大量断发的原因是：由于皮脂分泌减少，头发得不到润泽，变得干燥，脆弱，弹性降低。另外梳理不当也可造成大量断发。

断发的养护方法与岔发相同。但要注意不要拉伸头发，特别是头发未干时，梳理头发用力要轻些。

脱发：头发在人的一生中不断进行新陈代谢，一天脱发几十根，近百根属于正常情况。但脱发量过大，就要引起注意，及早请医生治疗。还有一种脱发，会使头发大片脱落，俗称“鬼剃头”，要立即问医诊治。

大量脱发，主要由于头发保养不当，缺乏某种营养或精神过度紧张，思虑愁苦等原因，要对症予以防治。

白发：年轻人长出白发，俗称“少白头”。少白头的产生有的是遗传因素，有的是病理原因。如属病理原因可请医生诊治，服药调理。平时多加强头部按摩，注意营养的摄取。

③头发的营养。头发和人体一样，要经常补充营养，才能保持健美。平时要多食能补充头发养分的食物。

如富含蛋白质、脂肪的食物、蔬菜水果，芝麻、香菇、麦片、海带、紫菜等都是美发的最佳食品。

### 3. 美发护发化妆品

保护头发的化妆品很多。这里介绍几种普通的、常用的护发化妆品：

(1) 香波：用以清洗头发的洗发剂，有液体、膏体、乳状、粉状等几种类型。香波的主要成分是十二醇硫酸钠，它不仅具有净发的功能，还能消除头发皮屑和调理发质。现在香

波有多种类型，其中又添加了一些别的物质，以适应不同年龄和不同发质的要求。因此，人们总能选择到适用于自己的洗发香波。

(2) 发乳：用羊毛脂、硬脂酸甘油脂、白蜡等原料制成的营养护发剂。它能保养头发，保持头发色泽，防止断裂，是洗头后必用的护发佳品。

(3) 发蜡：用地蜡、石蜡和凡士林制成的粘性较大的护发剂，用来固定发型。使用时应先将发蜡搽在手指上，然后伸到头发内搽，不能只搽在表面上。

(4) 发油：用三甲基氯化铵、乙醇、蓖麻油、香精等制成，能使头发色泽艳丽、柔软，但对头发的营养作用不如发乳和发蜡。

(5) 发胶：主要成分为聚乙稀吡咯烷酮。羟丙基纤维素。它的作用是固定发型，不怕风吹震动，不沾尘土，便于梳理。

(6) 冷烫剂：用硫化乙醇酸铵和硼酸钠制成的。前者能打断头发纤维中的胱氨酸键，使角质软化变形。后者可使头发角质复原，卷曲的头发就固定住了。冷烫剂使用方便，卷发效果较好。

(7) 染发水：是用对苯二氨、糊精、双氧水制成的，能使白发、黄发染成黑色。但由于正常头发的黑色不均匀，而染黑的头发黑度均匀，显得不那么自然。现在流行染棕、红、

黄以及杂色，很有时代感。4. 假发的使用

假发不仅能遮掩头发的缺陷，增加美感，而且富于变化，多彩多姿。人们为了在不同的场合表现不同的形象或为了与服装配套，变换不同的发型，而配戴假发。如今，佩戴假发已十分流行。

选购假发的颜色越接近自然越好。发套的大小尺寸要合适（新发套要稍微紧一点）。假发的鬓角要能与自己的鬓角吻合。发套的底子（织头发的底层）最好选用透气性能好，不太光滑的薄织物，否则容易滑动。

戴假发方法：先把真发向后拢起来，用发夹夹紧（真发要剪短些），然后把假发套戴上。为了防止脱落，在两耳内侧及头发后用发夹把发套夹紧。

假发除了整顶假发之外，还有半假发和发片。半假发多用于把短发接成长发。选购半假发时，假发颜色要与自己的发色相同。戴的时候，要用发夹把半假发固定在头顶上。巧妙地用自己的头发遮住。不要显露两者的分界线。发片可以随意剪成所需要的形状，佩戴轻便，选择发片要求发质自然，与真发和谐。

假发套需要很好地保护，不使用时，要罩上塑料袋或纱布防尘，套在合适的支承物上，保持其形状，切忌折叠挤压。假发不宜常洗，以免失去光泽。洗涤时用含洗涤剂的温水浸

泡 3—5 分钟，用手顺着头发的方向揪压洗涤，不要揉搓发根和头套底子，以免松散。最后冲洗干净，套在杠上，放到荫凉处晾干。烫卷的发套可乘湿用发卷盘好，待发套干透之后，擦一点油质护发素。

## 香水的使用

香水是一种烘托气氛的化妆品。适当地喷洒能给人以温馨的气息，使人增添魅力。

使用香水应考虑场合的不同。平时，不宜使用香味过浓的香水。如果参加晚宴、舞会等社交活动，就可以使用香味较浓、持久的香水，但要注意几种香水不能混合使用，香味混合就失去了独有的特色。

喷洒香水的部位——可以根据自己的爱好选择、但不要喷在容易出汗的部位(香味汗味混合后产生的气味很难闻)可以喷洒在鬓发、衣领后边、裙边里衬及手帕上。

选择香水不能直接闻开瓶的香水，应该把香水滴在手背上 1—2 滴，待酒精挥发后再闻其味。香味清雅、持久、不刺鼻的为好。