

我家 金钥匙丛书

赵少岩 浩瀚 主编

服饰美容

金钥匙

把握服饰的花样潮流

美容巧妆谐调自然

青春永驻永放溢彩

西苑出版社
XI YUAN CHU BAN SHE



服饰美容金钥匙

第一编 面料、服装的鉴选

怎样区别真、仿蜡染布

蜡染纺织品是我国手工艺中的一朵奇葩，深受消费者的喜欢。但由于市场上有一些仿蜡染布，或消费者对蜡染布和扎染布概念不清楚，容易导致误购商品。特别是有些消费者认为只要有蓝白图案，带有民间风格的布就是蜡染布，那也是错误的。现介绍区别真假蜡染布的方法。

蜡染布是在布匹上涂蜡、绘图、染色、脱蜡、漂洗而成。因为在染制的过程中，蜡白布的表面会产生自然龟裂，从而往白色坯布渗入染料而着色，出现许多或粗或细无规则的色纹也叫龟纹，这些龟纹就是区别真、仿蜡染布的标准，因为任何仿蜡染布设计进去的“龟纹”都是有规律可寻的，而真正的蜡染布往往难以寻找，也找不出完全相同的龟纹来。

有些人把扎染布误认为蜡染布，其实这是不同的两个品种。扎染布虽然也是采用防染工艺，有时也采用蓝白两色，很相似，但织品外观仍有差别，简单地说扎染是将坯布上的图案缝扎和折叠，染液渗透而呈现出图案的。扎染布面上也有色纹、冰纹，但这些色纹比蜡染布粗而并有朦胧感而蜡染布色纹分布广而细腻。

目前，仿蜡染的扎染工艺不断创新和改进，扎染布与蜡染布的图案都给人以秀丽高雅的美感，真可谓同胞姐妹了。

怎样选用色布和印花布

色布是用各种不同组织规格的本色布，经过漂、染整理后的成品，它是只含有一种颜色的布，也叫什色布。这种色布用途极为广泛。例如，各种色府绸，最适宜制作贴身穿的衬衣、内裤；各色纱哔叽、纱卡叽是当前流行的彩裤面料；深颜色的各种斜纹布、卡叽、华达呢布宜做秋春、冬季的外衣。现在各种色布还进入家庭装饰系列，制作各式椅垫和背垫，协调环境，美化了家庭。看来色布在人们日常生活穿用中占有重要的地位。

色布的选购除明确用途和按一般感观挑选外，特别要注意颜色要均匀，光泽要一致，不能出现深浅不一、花斑和水印；还要注意您所选择的颜色必须与穿用的季节、环境相协调，同时还应检查布面上是否有严重织造疵点。

印花布是用各种不同组织规格的坯布，经过炼漂、印花、整理加工，在布面上形成各种不同色彩的图案的布，这种布也同色布一样，是常年销售，盛而不衰的品种。

印花布用途也较广，如男女老少的服装，大小场合的装饰用布均可采用。尤其今朝女性，穿着的各种新潮服装多带有彩色的图案，因此，具有一定特色的花纹图案的印花布很容易成为风云一时的新潮面料。

选购花布时，除感官挑选方法同上外，花纹要求细致逼真，轮廓清晰，底色丰富，图案艳亮或有独特风格。花色套印的要规整，不能有印错的现象。同时也要注意花布是否有不规则的条纹、色斑、水印和图案深浅不一的问题，尤其是色彩斑斓的花布和规则的乱花布，往往不易发现花布的印染疵点。若购二、三级等外品的花布时，或购买个体商贩的廉价出售的花布，都应仔细观察，以防严重的印染疵点贻误使用。

怎样选用锦纶混纺织物

锦纶即尼龙，有“大力士”之称。锦纶长丝多用于织造锦丝绸(尼龙绸)、锦纹绉、锦丝绸缎品和针织品。锦纶短纤维则多数仿造成长度和粗细近于羊毛的仿毛型纤维，与棉、毛、粘胶纤维等进行混纺，织成锦纶混纺织品。

锦纶混纺织物的一大特点是：锦纶在混纺织物中占的比例小，而所起的作用较大。例如，粘/锦混纺品的华达呢、凡立丁等，锦纶只占全织物的15~30%，其余全是粘胶纤维。虽然锦纶成分含量较少，但大大增加织物的强力和耐磨性，有如混凝土中加了钢筋一般，使丝织物耐磨度提高1~2倍，使粘/锦混纺织品既结实耐磨而又具有较好的吸潮和透气功能，改善了纯粘胶纤维和纯锦纶织物的服用性。

粘/锦混纺物是锦纶混纺物的主要产品，这种织物外观很近似毛料，价格也较便宜，但该织品易产生折皱，保型性较差，其手感挺括度不及粘/涤，毛/涤等混纺织品，特别是织物下水后，粘胶纤维吸水膨胀，织物变得又厚又硬较难搓洗。所以粘/锦混纺织品属于一般织物，适做家常穿用的便衣。

在锦纶混纺织品中还有毛/锦混纺品，该织品锦纶占10%~20%，其余都是羊毛，这是一种高级混纺织品，可做时装、礼服等。

粘/锦/毛三合一华达呢(粘绵混纺纱75%，毛25%)和毛/锦海军呢(毛70%，粘胶25%，锦纶5%)等织品。它的外观、手感及其他性能都很好，穿用实惠，物美价廉。

由此可见，在选购锦纶混纺织物时，消费者如果从美观、时髦出发，还是选用后两者织品为好。

怎样选用维纶混纺织物

维纶具有“合成棉花”之称，是天然棉花的代用品。它的混纺毛主要品种是维纶与棉花进行混纺的棉/维混纺布，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服用性。维棉布结实耐用，耐磨性比同规格棉花提高 2 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/维卡叽及其各种棉/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，花色品种也较维棉布少，所以比较适宜消费者在家庭中使用。选购时可看看商品名称，商标内容，用抽丝法分析就可认定是维棉布还是维粘布。

怎样选用丙纶混纺织物

丙纶混纺织物也是理想的大众化的衣料,它主要是由 10%棉与 50%的丙纶混纺织成各种棉/丙布,如棉/丙布、棉/丙麻纱、棉/丙华达呢等。

丙纶混纺织物的优点是:外观比纯棉织物平整,耐磨性也优于纯棉织物,尺寸稳定,缩水率比纯棉织物低,价格便宜,易洗快干,有的地方群众称之为“小的确凉”,也有的农民称赞它为“棉布的价格,的确凉的风格”。

丙纶混纺织物的最大弱点是耐热性差,有热塑性,不宜在强光下曝晒,所以洗涤时不能用高温、热水,更不宜家庭煮染上色,熨烫衣服更要注意温度,一般不能超过 130 。否则,它将收缩变硬,失去使用价值。

在市场选购和判断是否是丙纶混纺织物时,一方面看商品标签,另一方面也可实际观察。如果抽根布丝用火燃烧,其气味具有烧纸味的是棉,有烧烛味的是丙纶;用于掂织物,它和同规格的纺织品相比有轻飘感,回到家中,面料放置水中后不易下沉者是丙纶织物,因为丙纶纤维是唯一比水轻的纺织纤维。

怎样选用氯纶混纺织物

氯纶混纺织品在我国市场上占的比重很小，三大纶的纺织品的品种数量相差极远。但氯纶混纺品也有一些品种，如70%的粘胶与30%的氯纶混纺，织制成混纺毗叽和凡立丁，棉花氯纶各占一半的各种平纹布等。

由于氯纶纤维本身的性能较差，特别是耐热性能，在超于60℃时，就开始变形收缩，影响其花色品种的生产和应用。但它的保暖性能很高，价格又便宜，一般可用它进行纯纺或混纺织制成各式针织品如棉毛衫裤、毛线、毛毯等。

在选购氯纶混纺织品时，消费者首先要利用商标选定商品。在怀疑的情况下，再用抽丝法和燃烧法判断织物的化学成分。如果是纯氯纶织物，燃烧时纤维收缩，点燃中几乎不能燃烧冒黑烟，有氯气刺鼻的臭味；如果是氯纶混与粘胶或棉混纺，燃烧有火焰，并夹杂着纸的味道。

氯纶混纺织物洗涤时水温一定要在45℃以下，也就是不要超过人们将手伸于水里所感到的温度。

怎样识别纺织品纤维品种

1. 观感检验法。通过眼睛观察，用手触摸来鉴别纤维的种类。眼看，就是要观察纤维或织品的外观，如纤维光泽、粗细、长度、弯曲形态等。手摸；就是感觉纤维或织品的柔软性、弹性、折皱性、厚度等。各种纺织品纤维的感官特性如下： 纯棉：光泽柔和，手感柔软，弹性较差，易折皱，起折痕后不易恢复。 涤棉：光泽比纯棉明亮，光泽淡雅柔和，棉结杂质少或没有，手摸布面感觉平整、清爽、挺括，弹性好，折痕不明显，起折痕后易恢复，抗皱性优良。 纯毛：纤维比较粗长，呈卷曲状态，弹性好，有光泽，手摸有温暖感。纯毛粗纺呢绒俗称“薄料子”，呢面光洁平整，织纹清晰，光泽自然柔和，富有油润感，颜色鲜亮无陈旧感；手感柔软滋润，不糙不硬，弹性足，抗皱性好，折痕不明显。纯毛粗纺呢绒俗称“厚料子”，呢面丰满，质地紧密，手感柔软润滑，丰满厚实，手摸有温暖感，弹性好，膘光足。腈纶混纺呢绒织纹平理不突出，呢面光泽较暗，手感较丰满，有温暖感，弹性好，织布毛型感较强。 蚕丝：纤维细长，光泽柔和，强度较好，手感光滑细腻，柔软，有凉爽感，弹性不如纯毛。 真丝：光泽柔和明亮，色泽鲜艳均匀，手感轻柔光滑，手摸有拉手感。 麻纤维：纤维细长，强力大，有光泽，手摸有凉爽感和粗糙感，不贴身，不及棉布平整。 人造纤维：纤维强力低，湿润后易拉断，弹性差，断头处呈散乱的纤毛物状，手摸织物后放松，皱折多而明显。 锦纶：纤维强力高，回复伸长率大，不易打断，弹性比人造丝好，比蚕丝也好，手感粗糙。 涤纶：光泽柔和明显，色泽均匀，手感清爽平挺，身骨轻盈挺括，弹性最好，不易起皱。 睛纶：织物蓬松性好，有毛料感，色泽不柔和，手感干燥，强力较低。(11)维纶：织物弹性较差，易折易皱，手感较硬，色泽不太鲜艳。

2. 从衣料的散边缘处抽出几种纱线，用手轻轻地将纱线捻解，仔细观察纱线中的纤维长度，由此判断纤维的种类。 如果抽出来的是长丝，一般是丝绸织物；用力拉伸，最易拉断的，一般是粘胶丝；不易拉断，强力最好的，则是涤纶或锦纶丝。在拉伸前，可将丝条浸湿，若在浸湿处被拉断，一定是粘胶丝；若不一定在浸湿处被拉断，而且丝断头处的断裂纤维呈长短、粗细不一的纤维毛丛状，则可能是真丝；若长丝在于、湿状态下强度都很好，不容易被拉断，则可能是涤纶丝或锦纶丝。 如果拉出来的是短丝，一般是呢绒或棉布类织物。此时，可从短纤维的形态来识别。若纤维的长度不一致，粗细有差异，可能是棉花或羊毛等天然纤维；若纤维比较粗而长，长度在 70 毫米以上，且有波状天然卷曲，那可能是羊毛；若纤维较细而短，长度在 30 毫米左右，一般是棉花；若纤维的粗细和长短比较均匀，则是化学纤维的短纤维。

3. 燃烧法。剪下一小块布条或扯几根纤维点火燃烧，观察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经纱和纬纱分别抽取，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。燃烧后有蛋白质的臭味，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，手触易碎成粉末灰状。 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较慢，有较明亮的白色火焰，并有发光的小火花，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。 维纶：靠近火焰时软化收缩，遇火后迅速收缩，并缓慢燃烧，烧后留下黑色硬块，易捻碎。 氯纶：难燃，接近火焰时收缩，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。(11)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。

怎样鉴选中长纤维织物

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，故被称为中长纤维。

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 35% 的粘纤混纺，涤纶和腈纶各一半混纺等，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相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：改换混纺成分比例。有意识地降低价格高的中长纤维用量比例，掺入次等级纤维甚至劣废纤维等。

假冒伪劣商品的识别方法如下：

中长纤维织物中的假冒伪劣商品由于方法不一，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：

1. 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，燃烧部分为黑褐色，有烧纸样的臭味，烧后呈灰色粉末状。

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

腈纶：燃烧时缓慢收缩熔融，徐徐发出火焰，没有特殊臭味，灰烬如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，灰烬如不定形褐色或黑色硬块。

2. 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。涤腈中长织物较为挺硬。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。

3. 使用效果：正常中长纤维织物，使用中尺寸稳定性好，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。含有非中长纤维的织物一般弹性差，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。

怎样用抽丝法识别纤维的种类

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，具体地说，就是从面料的边缘处抽出几根纱或线，或是从绒线（毛线）的端部抽出少许纤维，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。

1. 棉纤维又短又细，长度一般在 25 ~ 30 毫米左右。

2. 羊毛纤维比棉纤维粗而长，纤维本身有良好的波状卷曲，羊毛纤维长度一般在 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。

3. 麻纤维较长，粗细表现均匀，但无自然卷曲。

4. 天然丝（蚕丝和榨丝）纤维最细、最长，光泽度比棉、麻好。

5. 化纤长丝与天然丝很近似，但从强力和弹性一比较，即可鉴别。

6. 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，与天然纤维纺成的线纱有明显的不同。

怎样识别织物结实与不结实

人们在选购织品时，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。如今，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：

1. 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）。

2. 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。

3. 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。

4. 组织：在同样纱支和密度的情况下，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。

5. 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不当时，或日光曝晒时其强度易降低、发脆、不结实。

6. 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、手摸的感官挑选，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，您方能选购到理想、结实的织物。

怎样选购麻纺织品

麻纺织品是近几年来夏季时装市场上的走俏面料，那么，怎样选购一件称心如意的麻纺织品呢？其要领如下：

1. 纯麻织品的识别：纯麻织品，外观细洁光亮，织品组织纹路清晰可见。纱支较棉、毛、纱化纤织品为粗，织物表面均匀分布着粗纱支、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，面料若放在手中抖一抖，有挺爽感。但用手摸紧面料后放开，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。当用燃烧法鉴别时，麻纤维可燃并发出草木的气味。

2. 真假麻织品的辨别：真麻织品是利用天然麻纤维织制而成，而假麻织品多是采用人造纤维、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。而从色彩上讲，仿麻织品一般颜色鲜艳、花样丰富、图案多彩；而真麻织品却因吸色能力弱，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烧草本味。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”字样的为纯麻或棉麻织品，“TR”为涤麻混纺品，“RT”为麻涤混纺品。

3. 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、破洞等疾病，因该织物是平纹组织且纱支细、纹路疏，因此上述疵病影响织物外观。

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，因为麻织物的缩水率为6~8%。

怎样鉴选麻织面料

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。

麻织面料在市场上尚未发现有假冒品，消费者选择时主要是通过比较面料的相对平整度，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有效的办法是燃烧。取一束麻纱，用火柴点燃，如燃烧很快，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。

怎样识别毛纺织品的标签

在购买毛纺织品时，您可能注意到每匹织品上都有标签，标签上都有编号，只要您记住编号代表的意义，就能知道纺织品是什么料子。

毛纺织品通称为呢绒，包括精纺呢绒和粗纺呢绒两大类。精纺呢绒是以较好的羊毛纺成精梳毛纱为原料织成，特点是密度大，质地平整挺括。如：哔叽、华达呢、花呢等。粗纺呢绒以粗梳毛纺为原料织成，纱支数低。其特点是密度小，质地厚实，保暖性强。如大衣呢、海军呢、法兰绒等。

精纺呢绒编号由五位数字组成。

第一位数字表示纤维原料：2—纯毛，3—混纺，4—纯化纤。

第二位数字表示产品的名称：1—哔叽类（包括啥味呢）；2—华达呢类；3或4—花呢类（中厚型）；5—凡立丁类（包括派力司）；6—女士呢类；7—贡呢类；8—薄花呢类。9—其他类。

第三、第四、第五位数字表示产品的型号：例如 22001—纯毛华达呢；24021—混纺花呢（毛涤花呢）。

粗纺呢绒编号也是由五位数字组成。

第一位数字表示纤维原料：0—纯毛；1—混纺；7—纯化纤。

第二位数字表示产品的名称：1—麦尔登类；2—大衣呢类；3—制服呢类（包括海军呢）；4—海力斯类；5—女士呢；8—大众呢；9—其他。

第三、第四和第五位数字表示产品型号：例如 01003—纯毛麦尔登；12005—混纺大衣呢。

了解这些商品小知识，有助于我们选购毛纺面料。

怎样购选纯毛面料

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，织纹清晰，色泽鲜明，手感柔软，富有弹性，挺括丰满的特点。主要品种有哔叽、华达呢、花呢、凡尔丁、派力司、啥味呢、女衣呢、直贡呢、凉爽呢、马裤呢、巧克丁等。

粗纺呢是采用分级毛（高档品质也选用支数毛）为原料，纺成较低支数的粗梳毛纱织制而成。织物经缩绒起毛后，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花呢、SD86604 全毛华达呢、鸚鵡牌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。次劣品是指织物疵点多，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。

鉴别全毛面料方法质量可采用以下方法：

1. 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、污迹等色疵。一般全毛面料光泽自然柔和，混纺或纯化纤面料光泽则较暗或有不悦目的闪色感。

2. 看外观。精纺毛呢要求表面平整光洁；纱支条干均匀，经纬线排列均匀、规则，织纹清晰整齐，外观饱满挺括，边道平直。粗纺呢要呢面平整细洁，呢身紧密厚实，绒毛丰满不露底纹，边道平直。

3. 看手感。精纺呢要手感柔软、滑糯，身骨好，丰满结实，柔而不板。粗纺呢要手感紧密丰富，身骨挺实而不板硬，丰满而有反弹感。而混纺或纯化纤品，有发粘感，欠柔软感或过于柔软松散无身骨。

4. 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。

5. 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。

6. 看商标。检查商标、厂家、型号、合格证等是否配齐。

7. 烧鉴别。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，火焰颜色和烟气味，残留灰烬的色泽、气味、形状和硬度，即能鉴别是否是全毛料。

怎样鉴选骆驼毛

骆驼毛是一种比较理想的保暖材料，有分量轻、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，在骆驼毛的家族中，又新增加了驼绒衫这一新品种。这是采用驼毛的绒株，纺成驼绒纱，然后再编织成各种图案和样式的衣衫。驼绒衫分量轻、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，如上海驼毛厂的“红双喜”牌骆驼毛是该厂的传统产品，质量实行“三包”，要谨防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：首先看毛色。真骆驼毛，毛有光泽，用开水浸泡不会褪色。而假骆驼毛，毛色无光泽，用开水浸泡容易褪色。其次，是看绒毛株。真骆驼毛，绒株好，毛丝较羊毛长和粗，翻在衣服里不易钻出来。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上行贩的便宜货，即使不是假货，在骆驼毛的处理、消毒方面也是有问题的。

怎样识别真假呢绒

真呢绒是用纯羊毛织成的。假呢绒中掺有大量的人造纤维或化纤，有的甚至全部是化纤。可以从以下几方面识别呢绒的真假。

1.看。看呢面是否平整细洁，条纹是否清晰，光泽是否柔和滋润。涤纶织物或混纺织物假冒的呢绒，其光泽是刺眼的极光，在阳光下很容易识别。

2.摸。真呢绒手感清爽，软中带挺，挺中有柔，手感舒适。而化纤织物假冒的呢绒则滑而飘，挺而硬。

3.捏。用拇指与食指将呢绒对折轻轻捻擦。若声音柔和轻细，则是真呢绒；若发出“沙沙”的粗噪声，则是化纤或其他混纺织物。

4.烧。从呢绒中抽出几根纤维或纱线点燃。如有类似烧鸡毛或烧头发的气味，则气味越浓越是真品；如果是烧纸屑和烧木材的气味同时兼有，说明呢绒中混有棉纤维或粘胶纤维；如果是煮扁豆味、芹菜味，说明其中混有锦纶纤维。烧后的遗留物，如果一捏就碎成粉末，就是真呢绒；如果捏不动或捏不成粉末，则是合成纤维。

怎样鉴别呢绒的质量

识别的方法有：

1.产地识别。呢绒布料品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)。2.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—纯毛；3—混纺；4—纯化纤。第二位数字表示大产品的名称：1—哗叽类(包括啥味呢)；2—华达呢；3、4—中厚花呢(包括中厚凉爽呢)；5—凡立丁(包括派力司)；6—女衣呢类；7—贡呢类；8—薄型花呢；9—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表示纯化纤女衣呢。

粗纺呢绒。品号的第一位数字表示产品大类：1—麦尔登类；2—大衣呢类；3—制服呢(包括海军呢)；4—海力斯类；5—女式呢；6—法兰绒；7—粗花呢；8—大众呢类；9—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。

3.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；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。对哗叽、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，用手拂动不掉毛，不能有露底、秃绒、斑痕和绒头高低、疏密不齐的现象。

怎样识别板司呢和毛涤

识别两者的方法有：

1. 纤维形态识别：从织品中扯一根线头，解拈成散纤维对着光亮仔细观察。如果纤维粗细长短一致，卷曲均匀，且有透明感，是板司呢；如果纤维粗细长短不一致，光泽也不一样，则是毛涤。

2. 燃烧识别：从织布中扯出线头，点火燃烧。毛涤纤维燃烧后灰结呈发泡状，色黑且脆，一捏就碎，且有烧毛发的气味；板司尼纤维烧时冒浓黑烟，有桔黄色火焰。烧时纤维迅速收缩。烧后灰结呈灰黑色块，虽然也可以捏碎，但比毛涤要硬糙，且有一股轻微的酸性气味。

怎样挑选毛华达呢及毛哔叽

华达呢是用精梳纱织制的，有一定的防水性能的紧密斜纹毛织物。华达呢呢面平整光洁，织物正面斜纹纹路清晰而细密，斜纹角度约 60°，其手感挺括、结实。

华达呢的经面织物，其经密大于纬密一倍左右，因此经间强力较高，坚牢耐穿。但穿后长期受磨擦的部位因纹路被压平，纤维受磨损而形成极光。

毛哔叽的特点是斜纹的斜向为右斜，其倾斜角约 50°左右；斜纹纹路距离较宽；色泽以藏青为主，其次为黑灰、咖啡、米黄色等。

毛哔叽面有两种：一种为“光面哔叽”，呢面光洁平整，不起毛，纹路清晰。另一种“毛面哔叽”，毛绒浮掩呢面，由于绒毛短小，其底纹斜条隐约可见。在购买时，质量好的哔叽，呢面应自然柔和，有光亮，无极光，无陈旧感，手感润滑，不糙有弹性，美观大方。

毛哔叽与毛华达呢的主要区别是：哔叽的斜纹斜度是 50°左右，而毛华达呢的斜度是 60°左右。毛哔叽的织品比毛华达呢表面要平坦。毛哔叽斜纹纹路间距离比毛华达呢要宽。毛哔叽在织品表面凹进去的地方，可以清晰地看出纬线。而毛华达呢的纬线则隐压于经线下面，不易清晰看到。毛华达呢本身的特点是厚实，坚固耐穿。

在选购毛华达呢时，要注意呢面纹路清晰，挺直饱满，疵点要少，光洁平整，丰厚而有弹性，颜色新鲜。

在选购时，根据毛华达呢与毛哔叽的特点及它们之间的区别，即可以选购到理想的毛华达呢及毛哔叽。

怎样识别啥味呢

要正确地挑选啥味呢，首先必须了解和掌握啥味呢具有哪些特点。

啥味呢是精纺呢绒中经过缩绒工艺处理的织品，它是采用染色羊毛跟原色羊毛按一定比例混合，纺成混色毛纱织制而成。它是精纺织物中的一个重要品种，是斜纹织物，一般是二上二下的斜纺组织，织物正反都是斜纹，以右斜纹为正面，呢面有特殊的混色夹花效果，色泽新鲜柔和，美观大方，颜色以灰为主。

啥味呢的呢面有的是光面的，有的是毛面的。市场上出售的大多数是毛面啥味呢，它是经过缩绒工艺，正反两面均有半软短细的毛绒，毛脚平齐，斜纹隐约可见，光面啥味呢经过烧毛工艺，呢面光洁平整，斜纹路清晰，啥味呢重量为 229 ~ 331 克/平方米，啥味呢宜作春秋两季两用衫及西裤等，故有人叫它春秋呢。

怎样识别真假拷花大衣呢

真正的拷花大衣呢是用优质原料，经原料染色，用多层组织或二重组织制成的。其生产工艺严格，生产程序也比较复杂。而仿拷花大衣呢是属于花式大衣呢的一种绒面织物，其生产工艺较差，生产程序也比较简单。在选购拷花大衣呢时，用直观观察法就可以识别是真品还是仿品。如织物正面有清晰的簇簇茸毛花纹，反面是平纹，说明这是多层组织，该织物就是真正的拷花大衣呢；如正反面花纹一样，则是仿拷花大衣呢。

怎样鉴别羽绒制品的质量

鉴别的方法有：

1.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。三看颜色和是否鼓胀。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。

2.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。

3.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。

4.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。

5.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。

6.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。

7.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；如果很易就能全部搓开，并能摸到里外两层内，说明含绒率低，质量较差；如果感到里面有一层厚物，搓不开，则可能内含腈纶棉而非羽绒。

8.试。对羽绒服类的羽绒制品，可以试穿以检查其保暖性能。质量好的羽绒只用穿两分钟左右，即可感到发热。

怎样识别真丝、人造丝、涤纶等丝绸品

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。

1. 真丝与人造丝织物的识别：

真丝织品光泽柔和文静、天然丝光不刺眼；人造丝光泽明亮，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手段之一。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皱纹。

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

将一小块织物放在口中咀嚼。真丝织物易产生反抗感，久嚼结成球；而人造丝则碎成短纤维。

2. 真丝织品与涤纶丝织品的识别：

真丝织品光泽柔和，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，也不如涤纶织品挺括。

抽出织品丝线。真丝用手拉伸易断；而涤纶则结实有力，不易断。这是鉴别真丝与涤纶织品的可靠方法之一。

3. 真丝与化纤混纺织物的识别：

在选购这类织品时，要看其商品标签，问清混纺比例。当然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%。这种织品虽然价格低，透气性较好，穿着舒适，但粘纤维抗皱性能差。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50~80%，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，改变纯丝织品和纯涤纶织品的性能。该织品手感和外观兼顾两种纤维特点，但涤纶织品性能略多。

4. 真丝与锦纶丝绸的识别：

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，表面上有似涂上了一层蜡的感觉。

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。涤纶织品是挺括无痕。真丝织品是基本无折痕。

用抽丝法检验，锦纶丝不太易被拉断；真丝易断，强力远不及锦纶丝。

怎样识别纯毛与化纤仿毛织品

由于现代纺织工艺的发展，仿毛织品从各方面越来越近似于毛织品。但纯毛织品与化纤毛织品还是有不同之处。我们仅从织物的外观和手感就可以鉴别：

纯毛织品：光泽柔和；手感柔软，有暖和感；织物有弹性；手攥紧面料后放开，布面无折痕，并能自然地恢复原状；悬垂性较好。

毛/粘混纺织品，也就是人造毛与羊毛混纺织品，布面光泽较暗，有似棉织物的感觉；手感柔软但不挺括；手攥紧面料后放开，面料有明显的折皱痕迹，并不能速回原状。

毛/涤混纺织品：织品外观亮美，光泽不如纯毛织品柔和；手感柔滑；身骨挺实；攥紧织品放开后不产生折痕，织品表面非常平整。

毛/腈混纺织品：该品多用在粗纺毛织品或毛毯等。其外观、手感和弹性都很接近纯毛织品，但腈纶很轻。毛/腈混纺织品比同样大小规格的纯毛织品发轻。

毛/锦混纺织品：外观毛型感很差，有蜡样光泽，手感硬而不柔和，当攥紧织品放开后有较明显的折痕。锦纶一般混入较少，否则影响外观，所以说该混纺织品较少。

毛/维混纺、毛/丙混纺织品目前市场上较少见。

上述毛织品及仿毛织品，都可采用抽丝法进行识别。羊毛纤维粗细不均，长短不匀；而混纺织品无论是何种化学纤维，长短基本整齐，粗细均匀，如果有这两种纤维的特征，无疑是仿毛的混纺织品。

怎样选择真丝绸

真丝绸主要是用桑蚕丝纺织而成，亦有以柞蚕丝、木薯蚕丝或蓖蚕丝来纺制。真丝绸具有明亮柔和的光泽，绸面光滑洁净，穿着清爽、舒适、吸湿性良好等特点。合格品的经纬线清晰，纹路匀正，绸面平整光洁，色泽鲜艳匀净。

假冒产品主要有以化纤绸或混纺绸冒充真丝绸，以杂牌产品冒充名牌产品。劣质产品的特征是：丝纱捻度差，条干粗细不匀，经纬线排列不规则，疵点多，染色不匀。

鉴别真丝绸的简便方法是：

1.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。

2.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。

3.摩擦。比较干燥的真丝绸，互相摩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。

4.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。

怎样区别绸、绉、纺

消费者区别绸、绉、纺的窍门，就是利用其各自的外观特征，通过眼看、手摸加以识别。

织纹组织不同：绸采用有平纹、斜纹和其它变化组织；绉采用绉组织，织物的组织点分布的不均匀，织物的表面有均匀分散的小颗粒；纺采用平纹组织，细观横向纬纱清晰可见。

光泽度不同：绸类丝织品多数光亮，反光强烈；绉光泽柔和，不亮；纺多数绸面无强烈光泽，其中有光纺绸面光泽莹亮，丝光较强。

飘逸性与悬垂性不同：绸和纺的多数品种飘逸性能好，特别是轻薄的绸和纺。厚度与重量稍大的绸和纺悬垂性增加；绉的飘逸性与悬垂性适中。

手感不同：绸类丝织物手感都很光滑，平整；绉手感微发涩，略有麻感；纺手感柔而有弹性，纺类织物经纬密度比绸稀，质地比部分绸轻薄。

从以上四方面全面观察，综合分析，消费者就可以区别绸、纺、绉丝织品，同时也可对照商品标签和向售货员咨询后选购。

怎样选择绸缎

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的疵点。

断丝、破洞：断丝是丝绸的经纬丝断裂。有时丝头外露，有时隐蔽，但在织物组织上能看出细条的空路。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，一般轻者不影响使用。

跳丝：经丝和纬丝不符合它的织物组织结构，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，但可用于其它服饰。

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，其它则可根据具体情况与使用而定，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。

怎样识别真假丝棉

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：

- 1.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。
- 2.嗅味：真丝棉有一般蚕蛹味；假丝棉一般无味或有异味。
- 3.手摸：真丝棉手感柔和、轻薄；假丝棉手感略硬，大把手感硬，质略重。
- 4.燃烧：真丝棉点燃后，有烧毛发的气味，灰的状态呈黑色灰烬，手捏松脆，即成粉末；假丝棉燃烧时有头发味，烧后灰质较硬，手捏有渣感。

怎样识别人造棉布和棉布

人造棉布的外观极似棉布，其区别方法主要从以下几点进行：

1. 光洁度：人造棉布，布面平整，纱疵极少，无杂质，细洁平滑；而棉布表面可见到棉壳、杂质等，光洁度不如人造棉布。

2. 纱支均匀度：人造棉布的纱支条干均匀，纱疵很少；而纯棉布纱支条干不如人造棉均匀，尤以中粗布更为明显。

3. 手感：人造棉布无论厚薄织物，手感大多较柔软，而棉布略有粗硬之感。

4. 色泽：人造棉布的光泽与颜色均佳，与棉布相比，人造棉布更为鲜艳美观。

5. 折皱性：人造棉布容易折皱。当用手攥一把布，散开，则出现很多折皱，也不易及时复原。棉布虽有折皱，但比人造棉轻微。

6. 悬垂性：人造棉悬垂性较好，棉布悬垂性不如人造棉布。

7. 强力：人造棉布的强力较低，不如棉布。特别是在潮湿环境中，人造棉牢度较差。当从布边抽丝比较、拉伸，人造棉较棉丝易断。因此，人造棉质地大多较厚，无纯棉麻纱那样轻薄。

怎样选购人造棉布

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？

1.看组织：人造棉布多为平纹组织（美丽绸除外），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。

2.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。

3.适用范围：人造棉绸弹性差，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。

4.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。人造棉布因是平纹布，纬纱应与布边垂直，注意不应出现纬斜。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，缝头要放宽些，避免布边脱纱、裂缝。只要科学地使用，人造棉绸才可以达到其最佳穿用效果。

怎样鉴选室毛绒线

全毛绒线主要是用羊毛为原材料，用毛纯度为 100%，不掺合任何腈纶、尼龙和棉纤维制成的绒线。全毛绒线具有手感柔软、保暖性好、富有弹性等特点，是编织衣裤用的高级原料。

全毛绒线的品种很多，按条于粗细分，主要有全毛粗绒线、全毛细绒线和全毛针织绒线三大类。

全毛粗绒线，条干粗胖圆整，色泽鲜艳，手感丰满柔软，柔中带刚，厚实弹性足。主要用于编织各种冬令御寒服装用品，尤为适宜编织外套。

全毛细绒线，条干细圆均匀，手感柔软，光泽柔和，颜色艳美。用全毛细绒线编织的织物，厚薄适中，细洁平服，穿着舒适。主要用于编织各种春秋季节服装用品，除保暖外，兼有装饰作用。

全毛针织绒线，线身细匀，手感柔软，色泽鲜艳。用全毛针织绒线编织的织品，轻薄柔软，光洁美观，适宜春秋编织针织外衣和套裙。

优质名牌产品，如沪产“英雄牌”全毛高级粗绒线，“熊猫牌”全毛绒线等，均严格按照国家标准精选制作，有纯羊毛标志的注册商标。合格章和线号。其特点是条干均匀，股线光洁，分股均匀平服，捻纹清晰，颜色鲜明，手感柔软，弹性较好，耐磨结实，抗起球。

假冒伪劣商品主要表现为：仿制名牌商品商标，以各种杂牌品冒充优质名牌品出售；将混纺绒线冒充全毛绒线出售；以粗纺绒线冒充细纺绒线出售；掺入发霉变质的羊毛充当优质毛；偷工减料，短斤缺两；线中水分过大，回潮率高，一经烘干，分量就减等。

由于各种全毛绒线的性能、价格、色彩各异，各有所长，因而消费者应根据自己的需要精心选购，仔细鉴别，以求买到质价相符，称心如意的全毛绒线，具体可采用以下方法：

1. 选商标和线号。应选购信誉可靠的优质名牌产品，全毛绒线的线号以 272、273、274、275 为优，如英雄牌 S274A 全毛高级粗绒线等。

2. 看外观。条干既要圆整、挺直，表面有一定的毛绒，又要蓬松光洁，毛绒不能过多，更不应有“扎手”之感。单股纱和合股线的粗细均匀，捻度松紧适当，捻纹清晰。优质的粗、细绒线中不应有粘并、轧毛、多股、缺股、松紧纱、大肚纱、小辫纱等疵点，优质的针织绒线中不应有黄斑、白斑、色斑、锈渍、油渍、乱线等疵点。绒线的颜色要鲜明均匀，色泽柔和悦目，无明显色花、露底等疵点。并要仔细察看有无虫蛀现象，因为全毛绒线如保管不当，有时会生虫，从而影响绒线质量。

3. 手感弹性。用手握紧一把全毛绒线，手放松时，全毛绒线应随手涨，而且涨得快；用双手轻拉全毛绒线，线变细变长，松手则回弹，捏在手中有丰满和温暖感，要柔中带刚，无粗糙硬实感觉。但全毛绒线并非越软越好，因为掺棉和腈纶的绒线，要比全毛绒线更柔软，因此应是有一种蓬松挺实之感相伴于柔软之中。

4. 闻味。通过嗅觉，来分辨全毛绒线有无发霉变质。如有霉气味或毛臭味的，说明质量有问题。

5. 燃烧鉴别。全毛绒线遇火即着，但燃烧速度较慢，火光亮，并发出轻微的“扑、扑”声。熄火时，有应时烟雾，发出类似烧毛发时的臭焦味。烧

后形成黑褐色有光泽而不定形的块状或球状体，用手捻即成粉末。

怎样区别真假“开士米”

在人们的生活习惯中，往往把羊绒衫（山羊绒织品）与羊毛衫（绵羊毛细线织品）均称为“开士米”，这是一种错误的概念。的确，要用极细的高支绵羊毛纱，织成羊毛衫，一般人还真不易将它与羊绒衫区别开来。为了辨别真假“开士米”，人们将真正用山羊绒织成的制品称为“开士米”衫，命名为羊毛衫；而将用绵羊毛绒织成的产品叫羊绒衫。由此可见，羊绒衫与羊毛衫，虽然只有一字之差，实际上却有着真、假“开士米”之别。即便是真正的“开士米”，根据内外销的不同，也有区别。外销产品一般用纯山羊绒制成；内销产品一般采用85%的山羊绒与15%的棉纶混纺而成，它的耐磨强度比纯山羊绒织品高一倍左右，颇受国内消费者青睐。其次是区别真、假“开士米”要看其售价，一般纯真的“开士米”价格都比较昂贵，伪劣的“开士米”价格都比较低廉。纯真的“开士米”织品手感较好，做工比较精细；伪劣的“开士米”织品做工比较粗糙，手感也不柔和。

怎样鉴别兽类粗毛皮

1. 滩羊皮：周身毛弯曲，花络清晰，显波浪形花穗，毛纤维柔软、光洁，板薄质轻，皮货业称“三弯九曲”，为我国羊皮之上品。
2. 寒羊皮：毛质纤维品质较好，毛绒弯曲，皮板厚，分量重，绒厚保暖性强。
3. 羔羊皮：全身毛卷曲，细软，板薄，质轻，羔皮毛滑不易结块，经久耐穿。
4. 湖羊皮：毛绒细，略空疏，花弯少，皮板较薄。小湖羊皮花纹呈波浪式，有光泽。
5. 绵羊皮：毛绒厚实，花弯少，皮板厚，毛绒易起球结块。
6. 山羊皮：毛粗直，板厚绒少，分量重。
7. 猾子皮：毛花弯曲，光泽较好，御寒力较差。
8. 沙毛。毛条细长，弯曲，形似滩羊，但性发涩，皮质僵硬，较难制作。
9. 力克斯兔毛：身躯发达，全身为驼色绒毛，并呈细小螺旋状，有亮光。
10. 金钱豹皮：背毛赤黄，全身有黑色圈形斑，似金钱币。
11. 狸子皮：形同猫皮，色似豹皮，故有“豹猫”之称。
12. 狼皮：毛粗，色灰黑。

怎样鉴别兽类细毛皮

- 1.紫貂皮：毛棕黑色，掺有白色稀疏针毛，毛细绒厚，为“东北三宝”之一。
- 2.灰鼠皮：毛灰色或灰褐色，毛细绒密，质轻松，色泽光亮。
- 3.黄狼皮：棕色，毛细绒厚，色泽鲜艳。
- 4.貉皮：针毛粗，绒棕色，细软。
- 5.水獭皮：黑褐或黄褐色，针毛光亮，绒毛密厚。

怎样鉴选天然毛皮与人造毛皮

鉴别的方法主要有：

1. 揪一根毛，用火点燃，立即熔化并发出一股塑料制品的气味的是人造毛皮；立即碳化成黑色灰烬，并产生一股烧头发的气味是天然毛皮。

2. 拨开毛皮看毛与皮的连接部。人造毛皮有明显的经纬线或布基形状，天然毛皮则以每一个毛囊 3~4 根毛均匀地分布在皮板上。

3. 用手提拉毛被。人造毛皮可以从皮板上稍稍拉起，而天然毛皮绝对拉不动。

4. 对光验毛。人造毛皮一般都毛被整齐，且光泽较粗糙；而天然毛皮的毛则有较长而硬的针毛，较粗硬的刚毛和柔软的绒毛，各种毛的长度不等，整张皮的不同部位色差、长度、密度、手感也均有区别。

怎样选择山羊皮服装

选择山羊皮服装时应注意：

1. 皮质纤维组织是否细腻、紧密，皮革厚度是否均匀，色泽是否鲜明。
2. 检验一下皮质的弹性是否好，我们可用手将衣服轻轻地弯折或绞拧一下，然后松手，看它能否立即自行复原，能立即复原的，说明皮质弹性强，皮较好，反之，则皮质比较差。
3. 检查一下皮张的表面是否有疤痕，凹凸不平等残次之处。

怎样认识各种颜色的性格

颜色本身有着自己的性格，这也是选择服装面料必须掌握的常识。

白色：有明亮、纯洁、神圣、天真无邪、活泼，给人以轻松、凉爽之感。白色最易和其他颜色相配，很多流行时装的花色都离不开白色，特别是和鲜明颜色相配可以得到引人注目的效果。白色是扩张色，体胖者不宜多用。

黑色：有神秘、刚健之感，能降低紧张程度，但使人感到压抑，给人以严肃沉重的感觉。黑色与白色一样，也最易和其他颜色相处，易和谐，而且黑白两色相配，历时长久不衰。一般说来，黑色与暖色相配效果为佳，因为黑色是收缩色。当代男女青年热衷于黑色西服和黑色健美裤，进一步体现他们体型美。中年与老年人不易采用黑色上衣，会增加孤寂、沉重、老气横秋、沉闷忧郁的气氛。

红色：是暖色之一，它使人紧张兴奋，引人注目，有活泼感，是一种前进色。红色是时装里常用的色彩，能让服装更加艳丽、醒目、富有活力。由于鲜红色有扩张性，适于体态苗条或中等者，而体胖高大的妇女不宜穿，服装上也不应有较大面积的大红颜色，应以点缀红色或相间红色为宜。红色切忌与绿色直接配出“大红”和“大绿”，可用“万绿丛中一点红”的手法，更为恰到好处。红色，对人体生理上还有易使人疲劳，加快心脏跳动的特点，有些人应注意这一点。

绿色：是自然界里表现最多的生命之色。它给人以安静、清洁、凉爽的感觉。在人的生理方面，能减轻眼睛的疲劳，降低眼睛的压力，促使血液循环正常，还能使人的情绪安稳、平静。青年人一般多喜欢嫩绿、淡绿，以突出他们生气勃勃的特点；中年妇女多偏爱深绿。墨绿，突出她们沉着、冷静、高雅的个性。绿色易与白、灰、褐色、黑色等相配，深绿和墨绿都有较好的收缩性，若与绿色搭配得当，服装将体现您更深沉，更优美。

蓝色：是富有平静、理智和深远的性格，但会引起忧愁。蓝色是我国人民四季的常用色彩，男女老少均能适用。蓝色和白色调配效果最佳。深蓝色与藏蓝色面料多用于长裤，既衬托人身条好，又易搭配各色上衣。浅蓝色、毛蓝色上衣，黄种人穿后能烘托人的娇美和洁白。

灰色：属于冷色，易使人感到寂寞、冷淡。该色比较柔弱，易与其他色彩配合。银灰色给人以洁净、明亮、高雅之感；铁灰色和深灰色显得沉着和庄重；灰褐色易影响人的心情或引起不安。若用灰色和暖色中的红色相配效果较佳。与其他色彩相配，多少不一，可作为四季服装中起调节作用的调和色。

黄色：属于暖色系列。该色干净整洁，明亮醒目，活泼，使人心情快乐，给人一种温暖、轻松、自然之感。它有加强人的血脉运动，放大瞳孔，激励大胆工作的生理功能，所以近年的T恤衫、运动服、旅游服多添加黄色，给人以活力和快感。

橙色：比黄色深，比黄色更鲜明，更为活泼、醒目。其颜色很强、热烈、醒目，在配色中，可起调节色的作用，在普通服装中易于做配色，不宜做全身套装。

紫色：具有暗淡、沉重的性格，它易引起人的疲劳。紫色多做女性上衣或其他配色。我国中老年妇女多为喜欢，因它能表现出深沉、成熟，紫色和

近似色或深色相配才能体现出自然美。

褐色：也属于暖色。给人以温暖、安定、沉着的感觉。褐色用于西服，显示高雅、庄重，特别是男式西服就更有特点。褐色有收缩感，能突出人的体态美。

自然界万紫千红，色彩缤纷，除了上述常见的色彩外，还有许多各种调配的新色彩。选购面料与服装的色彩都要分析其明暗、冷暖、收缩与膨胀，以及其配色忌讳，才能充分发挥其色彩的长处。

怎样发挥服饰图案的作用

人们穿着衣服，除了实用功能外，还要实现对美的追求。图案在服饰上虽然处于从属地位，但它是服装整体美不可缺少的组成部分，服饰图案的对称美，比例美、韵律美等可大大地增加服装的审美效果。

现代化的物质生活，使人们回归大自然的欲望越来越强烈，寻求和渴望得到更多的自然美。而在实际生活中往往不足，于是人们就从艺术或各种图案中来反映和弥补。像服装上多见的花卉图案，色彩缤纷，艳丽奇目，女子穿上后使人更为柔美和富有生气；海滨风光图案，穿上后令人感到活泼而潇洒；古典图案古朴而高雅，女士穿上更为端庄、典雅；小动物图案，孩子们着装后更加天真、活泼、可爱；别致的几何图案，能增加男子的阳刚之美；字母和人头、人像图案，能体现青年人心理追求的社会意念或偶像。如此众多的图案，都是为满足人们物质文明与精神文明的需求，实现人们回归自然和表现自然的一种愿望。为了使人们的个性得到充分的发挥和心理状态保持平衡，人们应该选择最喜爱的服饰图案，以弥补天然气息的不足。

服饰图案是件艺术品。人们应巧妙地利用各种图案美化自己，比如用直线型图案制做各种裙子，方法不同，其效果也不一样。用竖条纹做的直筒裙，可使人的体态显得苗条；做成“人”字形条纹斜裙，显得生动活泼；制做横条纹裙，显得发胖；制做成先横后竖的交叉裙，能突出女性臀围；如果是先竖后横的条裙就显得很不搭配。由此看来，无论多简单的图案，只要精心配制，就能得到较为理想的服饰效果。

图案在服装上的位置不同，其款式风格也大不相同。选购和制作服装要注意衣领、衣衿、衣肩、口袋、腰部、袋盖、裙摆等部位的图案，各部分的图案要具有稳定性和整体的协调性，并突出其装饰特点，突出其艺术美。

怎样按肤色选购服装

您应该购买什么颜色的面料，这要看你的肤色、性格、气质、环境等来决定。一种颜色在您身上，表现的美与不美，其中最重要的一个因素是与您的肤色是否适应。因此，服装的配色不能只根据个人的意愿，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：

白肤色者：肤色白晰、平滑、细腻的人，是选择服装色彩的佼佼者。他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；若穿上深红色、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、白晰。白色皮肤的人，无论是男性还是女性，一年四季服装最易搭配。只要稍加注意服装的艺术色彩和服装款式，就可谓锦上添花了。

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应注意与自己的肤色相适应。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，因为这两种颜色虽与面色较近，但都属于浅颜色，它既不加重面部红色，还能突出肤色红润，效果较好。红色皮肤的人切忌穿绿和黑色上衣。因为绿色与红肤色不易协调，易产生“怯”感，不美观。若穿黑色会加重面红颜色或产生黑红肤色的感觉，也不美观。

黄肤色者：因为我们是黄种人，无论是面色趋白或趋红者，其基本都是黄色。但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。因这些颜色会使得肤色显得更黄，而失去朝气。黄肤色者最好选择带有调剂精神的各种色彩图案的面料，以弥补面色发黄的不足。

黑肤色者：在选择服装面料上也有一定的范围。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、深烟色等，这些颜色会加大肤色的黑度，显得更黝黑。但也不宜过分鲜艳。特别应避免大红颜色。黑肤者宜多采用浅色调，如浅蓝色、蓝绿色、白色、淡黑色或者带有较强的艺术性图案及色彩搭配很考究的面料为好。

由此看来，一件色彩美丽或漂亮的服装不是任何人穿上就能显现出美丽。服装的穿着一定要从色彩科学的角度出发，根据自己的肤色，科学地选用，才能突出一个人特有的魅力。

怎样鉴别高档服装的质量

在选购西服、呢大衣、中山服等高档服装时，应首先检查有无明确的厂标和商标。一般应选购名牌厂家的产品，如北京的红都服装店等，其次，要对服装的外观进行仔细检查，看衣料是否高档真品，以及结构设计、做工质量是否合格。可以进行以下几方面检查。

1. 检查服装是否有全衬、挺胸衬和下截衬，以及两个里袋和垫肩，检查后背的面料纹路是否歪斜，兜和盖面料纹向是否一致。要求袖口头圆顺，倾斜不超过 1 厘米，领面纬纹倾斜不超过 1 厘米，还要看服装所用的衬布、线、锁扣和线的色泽是否与面料色泽一致。

2. 检查两门襟长度及胸部是否合适，一般要求合体上衣的开洞片应比钉扣长 1.6 毫米左右，并且要求前胸部位圆顺，饱满。女上衣的前胸部应呈锥体形。

3. 检查衣片下摆是否平行，袖窿深浅是否适当。检查时，扣住上衣第一粒纽扣，保持自然状态对镜观察左右衣片，如果两侧门襟止口相互重叠平行，下摆也与地面平行，则说明衣服是合体的，否则，衣服偏小。如果出现豁盖或下摆前长后短的情况，说明后袖窿过深，衣服设计不合理，反之，如果出现挽盖或下摆前短后长的情况，就说明前袖窿过深，设计也是不合理的。

怎样避免购买服装时受损

爱美之心，人皆有之。人们在购买服装和面料时，由于过分追求“外在美”，而易产生内心冲动，盲目购买，而这时非理性购买行为往往出现，给消费者带来不必要的精神上的和物质上的损失，为了避免这一损失的发生，笔者为消费者提供以下几点验方：

1. 克服错误的消费心理。在选购服装时，特别是年轻人，不要过分追求时髦的服装，要控制和克服受外界影响而产生的错误心态。如炫耀、盲目模仿、好奇、轻率、虚荣等心理。选购服装要冷静决策，不能盲从。

2. 增强商标意识。商标是商品的标识，注册商标是受法律保护的商标，名牌商品自然是质量信得过的产品。消费者不仅要了解和选购名牌服装，还要检查商标与质量是否名副其实。同时应注意产品的厂名和厂址，防止误购假冒和匿名服装。

3. “货比三家”。在琳琅满目的服装市场上，消费者要多跑几个商店，在花色、面料、款式、价格等方面多加比较，才可以购到自己最满意的商品。俗话说得好：“货比三家不吃亏”。

4. 购买高档服装要去大型商场。因为大商场多是国营商店和大的贸易公司，他们的进货渠道正当，价格合理，社会知名度高，质量上乘，所以选购高档服装去大型商场为好。尤其是贵重的高档服装，千万不可贪图一时便宜购买私货，结果是上了当，还没处说理。

5. 正确地分析广告。广告是传播商品信息的媒介，也为消费者购物提供了参考，但消费者必须正确对待广告。由于广告本身是一种商业行为，不排除对商品的虚夸成份，因此，消费者不能完全依靠广告所提供的信息去购买商品，而必须亲自看物后加上自己思考，分析后再作出判断。避免误信虚假广告，买到不适用或质量低劣的产品。

6. 选用面料和服装时，必须采用感官挑选法。感官挑选法不仅能帮助消费者购买到理想的色彩、图案、款式的服装，还能帮助消费者识别织品的纤维材料、质量高低、织品的真伪，进行科学地判断，从而避免购物之后的遗憾。

从上述几点看，购买服装和面料是有一定学问的。掌握一定的选购技巧后，购物就不会受损了。

怎样选择编织服装

编织服装由于有柔软轻便、穿着适体、御寒性好、款式新颖、大方等特点，因此，很受国内外广大消费者尤其是女青年们的欢迎。

编织服装主要分为钩针编织、棒针编织、机织三大类。目前棒针编织和钩针编织在我国较为普遍。

在国外，现在普遍采用了量体造形（即用纸张画出预想的设计图，然后照着图编、钩和缝合），采用此种方法编织出来的服装不仅能达到要求，而且穿着合体，不易走样，这种方法虽然科学，但由于我国目前大多数编织者不具备裁剪制图知识，因此暂不适用。

随着我国编织服装技术的不断发展，市场出售的各种编织服装的花型、色彩、款式、装饰图案让人眼花缭乱，美不胜收。

怎样才能选择一件花色、图案、款式格调合适，充分体现个人的爱好、修养、风格的编织服装呢？这要根据每个人的年龄、性别、体型和适应情况而定，选择时必需注意如下几点：

1. 编织服装因内行针线有一定范围，图案设计要求比较严格，不仅图柔和镂空分布要恰到好处，而且拼接要平展，边角处要平整，装饰性要强。除此之外，由于编织服装的花型与毛线的工艺性能关系很大，选择时要注意粗、细毛线的使用，一般选用开司米和细毛线编织较细致复杂的图案，或编织凹凸较大和编织镂空花纹的服装。

2. 年轻、体形略瘦的女青年，宜选穿饱满，具有立体感的大花型编织衣服；姑娘们选穿镂空花编织外衣会显得特别漂亮；儿童和体形胖的人应选择小花型和密实的编织服；体形瘦的人却与此相反，应选择具有扩张感的横向型花纹编织服装。

穿着编织服装要注意男女有别。男装宜选择细条刚劲、严肃而稳重的几何型花纹作装饰图案，女装适宜线条活泼、柔美的富丽花型。另外，还要注意体形胖，脖子短的人不宜穿高领、立领；宜穿鸡心领或长方领编织；型瘦、脖子长的人与此相反；溜肩的人要选前、后片和袖片缝合式的，这样方能充分体现穿着编织服装的整体美、适体美、款式美、色彩美、装饰美等特点。

怎样挑选绣衣

从服装的发展趋势看，挑选绣衣应以独特、简洁、质朴、经济为主要原则，做到因人制宜、美观适用。

市场投放的绣衣品种日益增多，从面料上看，主要是化纤丝和真丝两类。前者挺括平整，清爽不皱，是绣衣的低档品，为成人或孩子日常穿着；后者轻软、清爽、雅洁、舒适、做工细、款式新，属于绣丝中的高档产品，做时装较为适宜。

有些女同志认为面料好、款式新就是美，其实不尽然。因为人的体形，肤色不同，选用的款式，色彩也不同。还是“因人制宜，量体裁衣”为好。如，身型瘦小的同志挑选绣衣时，应以“装饰面积”较小，花型简朴、雅致为宜，如果绣衣的花型复杂，就会显得杂乱。又如，凹陷的体型，选用门襟点缀浪边或荷叶边的绣衣，能使胸部显得丰满；肩部下垂而窄的体型，选用肩头打皱裊的绣衣，可使肩部呈方型，使不匀称的部位得到调整；宽肩的同志，为避免视觉产生方型感，应以穿用V字领绣衣为宜，因V字领可使颈部显得长些，相对使人感到肩部有所缩小；对于长颈者，选用领部镶有花边或一字领型款式为好；而短颈者则不宜穿用高领绣衣，以选用低领圈如V字形领绣衣为佳；对于身材矮小，胸围偏大的体形，应选设计简单、宽松可体的绣衣；而胸围较小的，则应避免穿紧身绣衣，应选用柔软面料制成的舒展款式。

挑选绣衣的色彩，也要注意其对人的视觉，心理作用。比如，夏季炎热容易使人烦躁，切勿选购刺激性强的色彩，应以沉静、素雅的色彩为宜，像天蓝、苹果绿、粉红、淡黄四色等，这样显得绣衣大方、素雅，既美观又实用。

怎样选购女式内衣

爱美之心，人皆有之。美化自身，乃人类共求。当今女性所追求的内衣，就是一种烘托人体体型的自然美，展示女性曲线的魅力的一种表现。但是，如果女性内衣穿着不合适，不但不舒适，影响健康，而且也起不到美化和装饰体型的艺术效果。怎样选购女性内衣呢？大体从以下几方面考虑。

1. 选择内衣要视自己的体型而定。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、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。特别是对补整类内衣的选购，更应该注意这一点。

2. 内衣的款式要注意与外衣配套。如乔奇纱连衣裙，透明度高，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衣相配合，以达到内外协调的美。

3. 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。

4. 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，从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“八小时以外”观念增加，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。但购买内衣不能光从色彩艳丽角度出发，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，色彩搭配得巧妙，确能突出女性个性的魅力。

5. 注意女式内衣得体大方。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的要点，也是女式内衣穿着的关键尺度。索非亚·罗兰在谈到女演员的裸照时曾说：“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，消费者在购买或自己制作内衣时，都需要注意要露得得体，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，以不失女性魅力。

怎样选购男式衬衫

男衬衫是男子一年四季的主要着装。国外对它素有“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，须注意衣领和其它服装及装饰的吻合。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，又大方、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、绸、纺、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（80~120支）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美观实用，其外观和服用性能都受到消费者的肯定和欢迎。

中档衬衫面料：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。

目前，市场上还有一种人造印染棉布，色彩为深色乱花，制做出长、短袖衬衫，美观大方，适宜夏季男子穿着。该产品很畅销，初上市一抢而空。但消费者应注意，人造棉（粘胶纤维）织品缩水率高，规格型号应选购大一点的为好。

怎样挑选 T 恤衫

T 恤衫具有新时代的格调，“T 恤”是英语 Tshint 的译音，其原本意思是 T 字形的短袖贴身汗衫。我国人民称它为翻领针织衫。

近两年，“T 恤”二字很熟，流行于青年男女之中。这主要因 T 恤衫不仅具有透气凉爽、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。其次是 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 恤衫选购，应从以下方面进行。

1. 款式：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。

2. 质料：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/1 或 38 支/1 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，如腈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。在这些不同质料的 T 恤衫中，物美价廉的应属纯棉 T 恤衫。

3. 外观疵点：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，消费者还要考虑织纹组织，质地厚薄、规格、型号以及色彩等，经认真挑选，你就会买到理想的 T 恤衫。

怎样选购台体的针织衣

合体的针织衣应是以穿着松紧适度，不妨碍人们行动为前提，并具有舒适感的针织品，其具体内容应从领、肩、袖、身、裆、型等几个分析。

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。着衣后认领既要与颈抱合，又不能有紧卡的感觉，更不能松懈无形。翻领衫的领长要与穿着者的颈围相适应。

肩：一般的针织内衣肩和袖是直通的，如肩袖裁剪和缝制不当，穿着后，举手和垂手都有紧绷之感。合体的肩袖活动自由，衣着舒适。对于肩与袖缝合的针织衣如T恤衫，衣肩应和穿者肩的宽窄相适，切忌衣肩过小或过大，否则都会影响美观及人体活动。

袖：袖穿着是否合体与袖笼（袖山头）、袖口和袖身有关。袖笼（袖山头）裁剪和缝制科学合理，袖型外观会很平顺，双袖便于手臂活动，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，都要穿着恰到好处。

身：衣身的长短、肥瘦应与穿着者的身材相适应，衣身过长，给以不精神之感；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。

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。合体的裤裆应既不紧又不松，蹲下、迈步各种活动自由无阻。

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，除要考虑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，这样才是一件完美称心的针织内衣。

怎样选购针织汗衫、背心

选购理想的针织汗衫。背心是每位消费者的愿望。但怎样去挑选，这就需要进行全面考虑、分析。用感官挑选法进行选购是常用的方法。

1.看款式。汗衫背心的款式很多，主要是在领、袖、襟、腰、摆等五个方面变化。领的变化有：圆领、方领、高领、矮领、一字领、三角领、鸡心领等各种形状，特别是女式针织衣领变化较多。除颜色变化外，在领部还镶嵌各式花边及各种点缀饰品；襟的变化有开襟、半襟和斜襟的；袖有长袖和短袖及中等袖；腰和摆也有许多新花样。消费者可根据自己的体型和爱好，选择不同款式的汗衫和背心。

2.看组织。由于不同组织的针织品其弹性、卷边性、脱散性、延伸性、保暖性等都不相同。所以应仔细观察是平针组织、罗纹组织，还是变化的花色组织，是经编织物还是纬编织物。

3.看原材料。不同的纤维材料织成的针织品差异也较大。一般说来，纯棉纤维的针织品服用性能优于化纤织品。混纺纤维则多用于织制中、厚型织物。特别是棉纱支数越多、纱越细的汗布织品较薄、透气、清爽、光洁，也很坚牢，是上等织品。如 100 克/2 精梳漂洗汗衫和 84 支/2 精梳汗衫，享有“麻纱”汗衫之称。

4.看规格。针织汗衫背心的型号过大，穿着松懈，过小，织物如捆绑在身，所以，消费者在选购针织品时必须查看织品的型号，防止误购。

5.看织疵和缝合质量。选购针织品时一定要注意不能出现严重的疵点，如洞眼，漏针、跳纱等。同时也要注意关键部位的缝合是否良好，避免开线、开缝等现象以致影响穿用。

怎样选购茄克衫

茄克衫(jackce)是当今世界时装发展较快的服装之一。近几年,它也一直为我国青年、少年所喜爱,而且逐渐扩展到中老年人穿着。前克衫穿着舒适、适体、自然、大方,还具有随便之感。它既可作为人们日常生活穿用的服装,也可作为旅游、社交活动穿用的服饰。尤其是它的多种造型、多种款式、多变的领、肩、袖、腰等能满足众多不同“品味”人的服饰需要。现列举几种款式的前克衫供消费者选购时参考。

1. 宽松蝙蝠茄克衫:这是适宜女子穿着的一种茄克衫。其袖口和底摆为紧身型,或是用松紧毛线织罗口配边,突出宽松的身,实现特有蝙蝠外形。有不少的蝙蝠形茄克衫,身、袖之间还有明。暗裱褶和各种装饰配件,以突出其时装化。该服装如果配穿多袋牛仔裙或紧身裙,显得自由洒脱,能突出女性的体形美。

2. 战斗式茄克衫:又称“艾森豪威尔茄克”。其特征是多胸袋、翻领、有肩绊、紧下摆、紧袖口,是属于紧身、短小精悍的前克服,适于青少年男子穿着,显得英俊、强健、有朝气,是具有战斗型的服装。

3. 镶嵌配件的前克衫:近两年在我国市场较为流行。一般多在茄克衫胸前处镶有高档毛织物或皮革等物,色彩近似又有差异,比普通前克衫美观、醒目。这种茄克衫很适宜青年男子选用,也给人以朝气蓬勃的美感。但选购时要注意领、肩、胸、口袋、摆镶嵌配件的协调性。

4. 猎装茄克衫:这种茄克衫大多带有肩章式袷带,有多个贴式或打裱口袋,西装领,翻驳头,收腰身并有腰带,圆筒袖,具有西装和纯茄克衫的优点。猎装茄克衫适于旅游、狩猎、日常生活等多种场合穿用。在茄克衫中,猎装茄克是最时髦的服饰,被国际上誉为当代的“万能服”,为男女青年所欢迎。

此外,茄克衫还有飞行员茄克、运动员茄克、侍者茄克、夏奈尔茄克、爱德华茄克、围巾领衬衫袖茄克、翘肩式偏襟茄克等众多款式,无论是何种款式茄克衫,外形轮廓都要适当夸张肩宽,外部给人以上宽下窄的“T”字型,显出潇洒、修长的美感。所以消费者选购茄克衫,从款式方面应注意以下几点:

1. 茄克衫如采用竖线分割和各种条形装饰线的,给人以挺拔秀丽的感觉,宜于胖体型者选用。

2. 茄克衫如有横线分割和装饰线的,增加宽的感觉,宜于瘦长体型人的选购。

3. 斜线条分割和多装饰的前克,给人活泼的感觉,适合青年人特别是女青年穿用。

4. 横直线分割或多种几何图形装饰的茄克衫,一般体型的青年男女都可选用。

5. 领口和袖口或袖口与下摆的面料,色彩应取得一致,切忌三者三色和三种面料。给人以杂乱无章的感觉。

6. 茄克衫上的肩、袋、袖、胸等各种装饰拌或线条,其形状、色彩须相应,以达到造型活泼利落,协调的美。

茄克衫的选购除看款式外,还要看面料质地如何。茄克衫面料选用范围很广,高档面料有天然革的羊毛、牛皮、马皮等及毛涤混纺、毛棉混纺以及

待种处理的高级化纤混纺或纯化纤织物；中高档面料有各种中长纤维花呢、涤棉防雨府绸、尼龙绸、TC 府绸、橡皮绸、仿羊皮等等；中低档面料有粘棉混纺及纯棉等普通面料。各种款式的茄克衫与其采用面料相符合，如蝙蝠茄克衫采用华丽光亮的尼龙绸或 TC 府绸面料制做，再配上优质辅料和配件，穿着后女性风彩翩翩。如果是猎装前克，衣料的质量要求较高，外观要紧密平挺、质地稍厚、抗皱性能好，男子穿着后更加健美挺拔。

选购茄克衫对门襟。衣袋等处的拉链，揷扣都要拉一拉、扣一扣，试其是否牢固结实又灵活好用，同时要注意面料和裁剪缝制的质量，不能有影响使用的严重疵点出现。

怎样选择牛仔裤

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，但每个人的体型是有差别的，所以要根据自己的具体情况选购，具体内容如下：

正常体型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、突出形体美都可谓理想的牛仔裤。

身材某些部位有不足者，选择牛仔裤就要讲究艺术，讲科学，在款式和色彩上应有侧重地选购。

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的面料，裤腿口也不应有任何装饰物等。

腿细者应选择直筒式牛仔裤，不适合穿紧身弹力牛仔裤和过瘦小的牛仔裤，以显得过于消瘦而不健美。可选裤腿上有一些补花、图案等饰物的牛仔裤。

腿短者选择牛仔裤切忌臀、腿部有横线或有大小平兜的，这样易使腿部显宽和缩短腿型，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。

腿长者：如果选择大小喇叭式牛仔裤，会别有一番风度。这种身材的人穿何种款式牛仔裤都比较帅气。

臀部肥大者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你的线条美。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。

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。

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，而且潇洒大方。

选择牛仔裤时，男性还应注意立裆和横裆不应过紧、过小，因牛仔裤的布质都比较厚实，过紧过小的牛仔裤都会影响男子身体健康和发育。

怎样选择健美裤

健美裤仍是目前春秋季节的流行服装。女子穿上它，贴身、臀部浑圆，可以显示出苗条身材和健美修长的腿形，愈发俏丽。但健美裤穿着者是有一定范围的，不是人人皆宜。不然，不仅有失健美，而且显得难看。

选择健美裤要视不同的身材、体型和年龄来确定。概括地说，下列女子不宜穿着健美裤。

过于肥胖者。因健美裤是合体紧身衣，过胖者，身粗腿粗，穿后显得臃肿、笨拙。

过于体瘦者。身体太瘦，臀部和腿部不丰满圆润，贴身的健美裤给人以干瘦之感，产生不了健美的效果。

过于高或过于矮者。高者穿上显高，矮者显得腿更短，特别是瘦高和矮胖者都不宜穿。

臀部较大者。臀大的女子，相形之下腿显得细小，穿上健美裤会产生两头小中间大的难看的造型。

腿部不美者。如O型腿、X型腿，或腿部肌肉不匀者，不宜穿健美裤，否则会“原形毕露”。

腰圆胖和腹部挺凸者，也不宜穿健美裤，穿后会产生“橄榄形”的造型。

年龄在35岁以上的中年妇女穿上健美裤有失典雅，稳重和不大方之感。

上述几类人都不宜穿健美裤，而最适宜穿健美裤是20~30岁左右的女子，且身体和体型较优美者。

健美裤弹性好，可塑性强，因其面料多是涤棉混纺的针织品，它属于紧身服装。

由于健美裤的颜色一般为黑色，所以易搭配服装和皮靴。如冬天，女子穿上长裙，内配健美裤，脚穿高筒皮靴，显得活泼而有风采，当然健美裤也有其它颜色，如红色、绿色、蓝色、黄色等，这就需要根据自己身材，服装配套考虑后选择。

另外，健美裤是贴身服装，穿后应及时洗去汗渍和污垢。晾晒时，不要用较大的衣架，避免变形，要用夹子夹上裤腰，让裤子垂直向下晾干，这样易恢复原型而不走样。

怎样鉴别运动服的质量

运动服的质量鉴别，可以从以下几方面进行：一是要求有明确的厂名、商标，一般应认准名牌。二是检查服装面料，好的运动服要求面料丰满但不板不硬，纹路清晰，无斜绉，颜色鲜艳而柔和，不花不浮。三是检查缝制工艺，好的运动服，缝制时应使用平缝机、双针机、四线色缝机等多机组合，流水作业，所以结实、牢固、美观，不会出现穿身上时间不长就开缝的情况。四是检查熨烫工艺，高质量的运动服应用蒸汽熨斗整理，平整而不失风格，元压光，折边处无死印摺，无瘪纹。五是检查辅料，好的运动服拉链处用的修饰条是经编织物，不脱散、不变型；而劣质运动服一般是用纬编织修饰条，容易损坏。

怎样根据体型遮游泳衣

1. 瘦削型身材如果穿上净色无花纹的泳衣，更显得消瘦无身段感。相反一件全身都有图案的泳衣，就使人的视线被那些图案所吸引，可以使胸部看起来丰满些，从而遮掩平板身段。另外在款式上，削瘦型身材应避免穿无肩带的泳衣。

2. 肥胖型身材在胸部和腹部都略显过度丰满，一般不适合穿净色的泳衣，因为，它会使缺点暴露无遗。明智的选择是用不同颜色配合成的图案，制造错觉，给人以苗条的感觉，在款式上应避免三点式泳衣，选择一款一件“露背装”泳衣较为合适。

3. 臀部突出类体型的女性，特别是生育后的女性，胸围和臀围不太匀称。在款式上忌V型领泳衣，应选穿胸前打皱加装饰的泳装，使上身看起来丰满些；如果要掩盖臀部突出的缺点，可选穿如同“迷你裙”一样的蛙女式泳衣。在色形上以黑底白色的圆点为图案，则可在视觉上感到上下部位得以相称。

怎样适应服装新潮流

追求美是人的天性。人们的审美要求是丰富多彩，意境无穷的。如果说形式的美能反映内在的意识的话，那么最能直接表现人的内在美的形式，就是人们的服装及其装饰。

有人断言：当代人们生活中的一个最大的“热门”就是服装。这话不假。不分男女，不管老少，谁不关心自己的衣着打扮？然而，在当今瞬息万变的万花筒般的服装热潮中，许多人无法适应，不少人望“潮”兴叹，甚至花了大量的钱却买不来“美”。

如何适应并跟上这个扑面而来的“服装潮”呢？请注意以下几点：

首先，造型。造型就是服装的骨骼，它是构成现代服装美的一个重要因素。服装造型千变万化，但不外几种类型：

葫芦形：能产生活泼、柔和、圆润的效果，青年妇女最宜选用。

长方形：给人的感觉是朴素、大方、整洁、端庄，适合学生和国家公职人员穿着。

倒梯形：虽不够稳定，却像独脚踏地的芭蕾舞姿，显得欢快、伶俐、洒脱。

正梯形：是近似金字塔的造型，显得庄重、稳定、古朴，其下大上小的方向性，给人心理上造成挺拔向上之感。适合于老练的成年人及有身分、尊严的对象。

其次，款式和色彩。选用服装除了首先考虑造型外，也不能忽视服装的款式和色彩。比如，利用款式、色彩，能给人造成视错觉，从而起到弥补体形。身材缺陷的作用，增加人的整体美感。此外，款式、色彩还能体现个性，运动员的体操服就是明显的例子。服装的款式、色彩是人为的意愿结合时代趋势而形成的，尽管千变万化，总有规律可循。

再次，流行趋势。服装的流行趋势，是设计者掌握了时代环境和人们的心理要求，使服装趋向于某一特定的造型、款式、色彩，并使消费者感兴趣而产生出来的。如何使自己适应这个趋势呢？

1. 要考虑自己的性别、年龄、身材、肤色、职业、性格等特点，不要不顾自身条件而盲目地赶时髦。比如市上流行黑色茄克，但不是每个人穿上都好看。

2. 要考虑流行服装的使用价值。比如一位在机关上班又无太多社交活动的女同志，看见自己一位老同学穿一套流行衫裙，十分漂亮，但人家搞旅游工作，经常可以穿用，自己买来能有多少机会穿呢？

3. 要考虑流行周期的长短。当今服装市场的变化，令人眼花缭乱，目不暇接。选购价格较高的流行服装时必须慎重些，如在某种服装的流行期即将结束时去买，穿不了几天便会束之高阁了。

4. 要考虑自己已有的服装、鞋帽如何使之配合。

怎样选择结婚礼服

新婚的伴侣们都愿意穿最称心的礼服来表现其婚礼的隆重场面和喜悦的心情。然而，也正是这种特殊的场合，往往会使新郎新娘在选择结婚礼服时，左右为难，犹豫不决。

一般说来，结婚礼服分为国际通用的常规性礼服和各自专用的民族性礼服。常规性礼服，新娘要穿连衣裙款式，下摆白纱拖地，象征着真诚和纯洁；新郎的礼服则用黑色西服套装，以示高贵和严肃。而专用的民族性礼服，则要根据不同的民族、国家、地区的不同的服饰习惯和审美观选择。旗袍是我国女子独特的传统服装，其最大的特点是线条流畅，贴身合体，四季皆宜，富有变化，雅俗共赏。因此，旗袍作为新娘的礼服是比较合适的。尤其是用人造丝和金属丝织成的金银丝锦缎做为旗袍，更加绚丽多彩。

冬季结婚，新娘在选择礼服上首先应考虑如何克服冬装那种臃肿、厚重之弊病。可以用丝棉、膨胶棉的轻、柔、暖、薄的特点来补其不足。同时再选用传统的真丝绸缎为面料，做成琵琶襟、如意襟、斜襟等中式便衣。若是再搭配蜘蛛网状的毛披巾，会使新人具有迷人的东方风韵。喜欢穿制服的新娘，若在茶色小格面料上镶以黑丝绒或棕色丝绒的领，其色彩会更为突出。门襟可采用对迭式，并用两粒绒扣连接起来，新娘会显得更温柔，妩媚。另外，不论南方或北方，新娘礼眼都应有一件漂亮、合体的大衣。南方的姑娘可用短大衣或中号大衣；北方的姑娘则要选用中号或长大衣。从质料上看，南方的姑娘可选用呢大衣或纯毛华达呢夹大衣；北方姑娘可选用呢大衣或裘皮长大衣。大衣的式样一般以裙式为好，短大衣也以喇叭式为美。新娘穿大衣，不要忽视配一条颜色相适应的真丝纱中或比较短小的纯羊毛围脖。还要配一顶仿毛皮女帽或毛线织的巴黎帽，这就和整套礼服搭配起来了。

新娘选择结婚礼服时，还应考虑自己的身高、体型、肤色等等，一般说来，肤色较白的人，几乎所有色彩的服装都可穿用；而皮肤发黄发褐色的，就应避免穿亮度大的蓝色、紫色；如皮肤色调很暗，就应该避免深褐色，黑紫色及黑色；如肤色是病黄、苍白，千万别穿黑紫色。

新娘如果身体矮小、瘦弱，可选红、黄等扩大色，但应避免大花色图案和宽格条服装，可选一项色彩明快的高绒尖帽，会显得高些。反之，新娘身材过于粗大，可选择蓝紫、深蓝等收缩色，这样会显得庄重、安静，令人有亲切之感。胸部不丰满的新娘，可选择质地柔软，颜色较浅的面料，在肩部和胸围两侧加皱；而臀部小的新娘，穿有腰的衣服便会显得臀部丰满，线条优美。

随着精神生活的活跃和物质生活的丰富，男装款式也愈来愈多。但作为结婚礼服，男装还是以西服为宜。男子西服是一种国际性服装，分两件套和三件套。因为每个人的身材、肤色不同，西服选用的面料、颜色也要因人而异。

从肤色上说，面色黑红的新郎不宜穿冷色调，例如奶色、米色，因为这类颜色容易与脸色形成强烈反差，把脸色反衬得更黑。这种肤色的新郎也忌穿深咖啡色的西服，因为深咖啡色与肤色接近，给人造成面部不明朗的感觉。因此，黑红面色的新郎，可选用中灰色调的西服，穿白色衬衣，配以砖红色、黑黄色领带，会显得雅致而不失风采。同样，暗蓝色西服，配白色衬衫或浅蓝色衬衫，系深玫瑰色、褐色、橙黄色领带，也比较适合黑红脸色的新郎。

肤色适中或偏白的新郎，对颜色的选择就大有余地。这种情况，可根据自己的特点，同时兼顾新娘的服饰，决定西服的深浅格调，如一位新郎选一套深色的礼服，黑色的西服，穿白衬衣或其他淡色衫衣，系蓝色、银灰色或黑红两色对比的领带，会显得高雅、洒脱；而墨绿色的西服，配以灰色、咖啡色、红白两色领带，会显得典雅华贵，别具风采。

从身材上说，身材过高的新郎不宜穿亮度大的衣服，适于穿偏暗的灰色、咖啡色、蓝色的衣服；身材偏矮的新郎则适于穿用放射性更强的色彩，如果面料织有竖纹暗格更好，如浅灰色暗条纹西服，米色。灰咖啡色细道条纹西服，这种花色的西服可以使身材矮的新郎显得高而挺拔。

在秋、冬两季可选用高档纯毛西服为新郎礼服。同时，还应配以相应的马夹或毛背心。若在冬季，最好配一件颜色与礼服相协调的呢大衣或纯毛皮领夹大衣。

最后，还要考虑新娘、新郎两人的衣服色彩的搭配相协调的问题。比如，新娘穿一套纯白色的礼服，新郎如果配以驼色、浅咖啡色的礼服，就显得谐调、淡雅；新娘的礼服是深紫色，新郎就可以穿黑色或银灰色礼服，配紫色的领带，这样新娘、新郎给人的感觉便是凝重、高雅。总之，新娘通过着装要显示出那种艳而不俗的女性的秀美，新郎则要突出刚毅、稳重的壮美。

怎样挑选宴会服装

当你接到一张出席婚礼或宴会的请柬时，为了使自己成为宴会上受人瞩目的对象，你不仅要挑选一套适合自己穿的服装，而且还要考虑自己的服饰是否与宴会场所的色彩相协调。如果你先调查一下该场所的色彩背景，然后挑选一套色彩、款式均能体现你气质的服装，这样在周围的色彩陪衬下，你一定会在宴会上成为人们瞩目的焦点。

如果你和丈夫一起去赴宴或出席庆祝活动，为了达到使人赏心悦目的效果，你必须首先考虑与对方服装色彩的搭配，而一般的女性往往忽略了这一至关重要的问题。他们大都是各自为政，造成色彩极不协调的窘境。为了纠正这种弊病，更突出你的风姿光彩，你不妨在配色前考虑一下他的服装色彩。如：采用对比或同一系列的色彩来搭配，当男性穿着蓝色系列的服装时，女性可选择黄色的服装，蓝色的皮包与皮鞋来搭配。如果男性再系一条黄色系列的领带，那么巧妙运用补色效果可使你们成为会场上最出众的一对。这种搭配方法也可运用于日常生活中。

怎样选择冬季老人衣服

老年人由于代谢功能差，皮肤的油脂分泌和贮热量减少，丰润度就下降并缺少弹性。遇冷刺激后，他们也就容易引起感冒和出现局部冻伤。同时，老年人由于骨髓杂质增多，关节韧带柔软度变差，逐渐呈僵硬和固定状态，受寒冷后就往往出现酸痛的感觉。手、脚、耳朵等末梢部位也较容易发生冻伤和皲裂。

因此，在冬临大地的时候，老年人除在饮食起居上要有合理的安排外，冬季服装更应作周密安排。譬如，素有“老慢支”和“胃溃疡”的人，在配备棉服以外，最好再加上一件狗皮背心。因为狗皮保暖性强，要比羊毛的保暖性增加 20%，从而有利于保护心肺和胃部功能。对于常发作关节病的老人来说，制做寒衣时最好在贴近肩胛、膝盖等关节部位加厚棉花或皮毛，也可单独制作棉垫或皮毛垫。年岁大的人，由于骨骼老化，肱二头肌的腱与鞘、鞘与沟之间往往会发生粘连，使关节活动受到限制。这样，在购置卫生衣和打毛线衣时，就不宜选用套头式了，尽可能选用开襟扣式的，而且，扣也要尽量少一些，目的是为了穿脱方便。

爱在野外活动的老人，外出时应戴好皮、棉帽子和耳盖、手套，穿好棉鞋。不要认为自己抵抗能力强而忽视了必要的防寒保暖。

总的来说，老人的防寒衣着原则主要为宽松轻便，保暖性好，布的颜色要选择得深些，以增加光热的吸收量。鞋袜不能过小，否则就会使足部的皮肤和肌肉受到挤压而引起血液循环不畅，加上因鞋小使鞋内的水蒸气不易散失，更容易造成足部的冻伤。一般说，我国的布鞋最适合老人穿着。

至于老人盖的被子。也应力求做到松软、轻便和暖和，有条件可垫上一条兽皮褥子。遇气温突然下降时，要注意加盖一条毛毯。

怎样挑选羊皮手套。

羊皮手套有绵羊皮手套和山羊皮手套两种。挑选羊皮手套，要求同一付手套的皮革厚薄、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，手心肚裆部位要左右相称。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。

怎样挑选皮裤带

皮裤带根据原料不同可分为黄牛皮裤带、水牛皮裤带和猪皮裤带。品种上有光面皮和轧花皮两种。皮裤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20厘米长。裤带的皮革必须结实、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。轧花皮裤带的花纹要清晰，凹凸均匀，无裂面现象，用双手将皮裤带折成45°角到15°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、揷钉要装订结实，否则容易脱离。

怎样鉴别围巾质量

围巾按其原料分可分为：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、八彩、蜂巢等多种；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：

1. 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。

2. 花色印染质量检查。对于素色围巾，要求颜色均匀、纯净，没有深浅条档。对于印花围巾，要求印染精致，套版正确，色泽纯净，不同色的图案套色时没有重迭。

3. 边须质量检查。长中的两端、方中的四周和三角中的三边一般都有 4 厘米左右的边须，边须以手工卷边或手工拉须为好，要求卷边饱满，边丝直而不扭曲，拉须要平直整齐，不乱丝，缝线针迹要小。

怎样鉴别弹力丝袜的质量

鉴别的方法有；

- 1.表面检查。要求丝袜表面光滑平整，没有丝头外露现象。否则会造成抽丝、袜子容易损坏。
- 2.缝制质量检查，要求丝袜的花纹，袜尖、袜跟等处不能有露针现象。
- 3.袜口检查。要求丝袜上部的罗口应匀正。如果罗口歪斜不匀，穿着时就有可能因为受力不均而拉破袜子。

怎样鉴别袜子质量

鉴别的途径有：

1.原料识别。袜子的原料一般有化纤（包括尼龙、卡丝、薄弹等）、棉线、混纺、交织、羊毛、真丝等。选购时应根据不同原料纤维为不同物理、化学特性予以识别。如锦丝袜和尼龙袜虽然都是用锦纶制成的，但尼龙袜的强度和熔点都比锦丝袜要高一些。

2.外观质量检查。优质产品一般选用原料的质量好，加工工艺严密，因而在外观上织物密度均匀，厚实，色泽纯正，定型成型好。伪劣产品选用劣质原料制成，多用手工加工，因而在外观上织物薄而不匀，密度小，色泽不纯，光洁度差，成型差，而且多有疵点。另外，从商标上标识的品级也可判定其质量。袜子一般分为一等品、二等品、三等品（都是合格品）和等外品，在选购时应仔细检查商标上的标识。

3.内在质量检查。包括以下几个方面：袜子长短检查。要求一双袜子每双间长短差距应在0.5厘米以内。表面情况检查。要求袜子没有破洞、断丝现象。可以将袜底、袜面轻轻横拉仔细查看。如有破洞、断丝现象，则是伪劣品。袜口密度弹性检查，要求袜口密度要大，弹性要好。横拉近倍宽，复原性好。袜跟检查。要求袜跟要大，成袋形，尽可能接近人的脚型。检查时可以将袜面与袜底从中心对折，一般袜面与袜跟比例为2：3为适中。

缝制工艺检查，检查时可以从缝头处仔细观察，要求缝针平滑，没有脱针现象。

怎样鉴别真皮鞋与人造革皮鞋

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，合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。

怎样挑选羊皮皮鞋

随着人民生活水平的不断提高，羊皮皮鞋应崛起。由于羊皮皮鞋花色多，款式新，造形精细，具有轻巧、柔软、舒适等特点，普遍受到人们的青睐。羊皮皮鞋是用山羊皮革制成的，抗张度和耐折度均不亚于黄牛皮革，耐磨性能也比较好。那么，怎样来挑选一双称心如意的羊皮鞋呢？首先要看羊皮表面皮纹是否细致，粒面是否清晰，光泽是否鲜艳，如果没有皮纹或粒面层，只是光滑得像塑料一样，那一定是修饰过了的即磨过面的，会影响皮鞋的寿命。其次，要检查革面是否起壳，用手指轻压革面，如出现粗大笔管状皱纹，即松面起壳，穿着容易断裂。第三，用手轻轻弯曲鞋帮面，看粒面层（表面）是否有裂纹现象，有的说，即是皮革面层裂面。

怎样选购皮棉靴

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：

1. 光面革皮靴表面应该平滑细致，没有皱纹和暗伤。用于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，不留褶皱，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，没有粗长纤维及袖污斑点，没有明显的招皱和伤痕。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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 靴里的毛、绒应柔软细致，厚薄均匀，无掉毛脱绒现象。

怎样选购女式马靴

近年来，高筒马靴颇受女青年的喜爱。这样，选购就是一个实际问题。

1. “三看”。一看外观色泽，靴跟的高矮和肥瘦是否合适；二看皮面有无皱纹，革的厚薄是否均匀，用手掐一掐，看有没有隐蔽的外伤；三看靴头革面是否丰满柔软，对比两只靴头形状，皮色是否一致。

2. 因人而异。小腿较细的女青年，适宜选择靴筒较粗一点的靴子。而小腿较粗的女青年，适宜选择靴筒较细、高的靴子。

3. 协调颜色。一般要与个人的服饰、背包、提包颜色相配。穿浅色的服装，适宜选深点颜色的靴子，给人一种稳重之感；穿深色服装，则适宜选择浅一点颜色的靴子，以显示靴鞋的风度。

怎样鉴选运动鞋

运动鞋具有穿着舒适，美观大方，充满活力之优点，男女老少均宜穿。近年来，深受人们的喜爱。

目前市场上出售的运动鞋，有阿迪达斯、迪阿多娜等进口高档鞋，价格昂贵；有肯尼斯、奥迪斯等中外合资生产的中档鞋，价格也较贵；有火炬、博龙等国内生产的运动鞋，价格较廉。运动鞋款式有高帮、中帮、低帮之分。用料主要是皮面的，也有尼龙面的和 PU 革（合成革）。

名优、进口产品的特点是：皮面多为头层皮，毛孔细，按下不起壳，鞋帮缝线均匀，鞋底有弹性，耐磨，不断裂，鞋底多为缝线底，不易脱胶。

伪劣运动鞋是指冒充名牌和质量低劣的运动鞋。其特征有两个：一是做工粗糙，皮硬，皮面易起壳，鞋底脱胶断裂现象严重；二是以假冒名牌来欺骗消费者，如假冒耐克鞋（NIKE）的商标图案的一个钩“V”，有的鞋上印上 NIKK 或冒充 NIKE，迷惑消费者。

运动鞋鉴别方法如下：

1. 看鞋帮皮的质量。按下鞋帮皮，如皮面结实并且柔软，毛孔细，多为头层皮，质量好。再从鞋帮侧面看皮的厚度，标准为 1.3 毫米，太厚太薄均不好。最后看鞋帮的缝制针脚是否均匀，做工是否好。

2. 看鞋底。鞋底表面光滑整洁，按下厚实有弹性，质量好。

3. 看商标。看鞋舌、鞋底、鞋帮上的商标，印刷是否清晰标准，有否假冒现象。

4. 看包装。名优产品包装比较讲究，包装印刷图案清晰、纸盒硬朗挺括。

怎样挑选皮类旅游鞋

旅游鞋，又称运动鞋、健身鞋，是很受欢迎的一种皮鞋产品。旅游鞋鞋面大部采用透气性的真皮革制成。鞋底制作特殊，使它具有了其他鞋类无法相比的优点。旅游鞋造型美，透气性能极好。鞋底轻巧柔软，富有弹性。鞋后跟往往后翘，呈斜坡型底，走路时既可减轻韧带疲劳，又可起到减轻后脑振动，保护脑神经的作用。旅游鞋托底一般用发泡海绵制成，穿着舒适，而托底中间有一个“尺”角，可减轻平足走长路的痛苦。旅游鞋的鞋面有两种，一种是全皮革的，另一种是皮革加尼龙的。全皮革的一般选用牛皮，其次是猪皮。皮革加尼龙制成的旅游鞋属于中低档品种。此外，市场上还有一种“寒湿皮”、“含丝皮”的旅游鞋，消费者如对品名望文生义那就错了，据工商部门调查，这类鞋的面革有的选用碎皮、旧皮或合成材料经特殊处理制成，属劣质品。购买旅游鞋时，要从以下六个方面进行挑选。

1. 外观是否雅致大方，即确定购买旅游鞋的款式。旅游鞋的腰箍花色很多，有的较为新颖别致，适宜男女青年穿用；有的较为朴素大方，适宜中老年人穿着。在颜色方面，纯白、灰色为适合男青年穿用；红色、红白镶色、驼色的适宜青年女子穿着；棕色和深蓝色的适宜中老年穿用。

2. 对鞋面质量进行挑选，看做工是否精细。优质旅游鞋的质量，要求光洁度好，用手指轻按皮面皱纹应细而规则，无松面现象；针码平整而直，针距均匀，针脚密度无误差；全鞋做 360° 伸曲不走样，不开胶；滚口部位采用尼龙毛巾布、高强度绒布等柔软面料，其线条结构按脚腕特征设计得高而紧；同一双鞋的色泽要一样，皮革粗细要一致，即使是绒面革，同样要颜色一致，绒毛粗细，长短要一致。

3. 鞋底是否平稳坚固，舒适柔软，耐磨性强。鞋外底跟盘要大于鞋身，中、高档鞋的内垫底在腰窝（脚底心）部位垫有与脚底弧度一致的海绵衬垫，鞋后帮下部有增强扩套，鞋底后跟部位设计有空气垫。

4. 看鞋子里是否柔软光滑。

5. 看透气性能是否良好。

6. 选择鞋子的大小时，不宜过紧或穿着正好，而要稍大半码。因为在旅行或运动中，脚在鞋内容易受热膨胀。

怎样鉴别胶鞋的质量

胶鞋有布面胶鞋和胶面胶鞋之别，分别有不同的质量要求：

1. 布面胶鞋。一是要求鞋大底包头的表面光亮。花纹明显、柔软，没有皱纹、裂纹和油污，没有凹凸不平，歪斜走样和砂眼气泡现象；二是要求鞋帮的表面要平整、清洁，颜色鲜明，针线整齐，不留线头，没有散布边。三是要求鞋帮的左右腮、鞋头、后缝都要端正。四是要求鞋眼要与鞋帮布扣牢，排列均匀。五是要求鞋底和鞋布面粘合处要牢固。

2. 胶面胶鞋。一是要求胶面要柔软光亮，无砂眼、气泡和麻点，没有皱裂、起鼓、粘坏等现象；二是要求大底要平，花纹要正，鞋头皮、后根皮和鞋口不能歪斜；三是要鞋子里要干净、不透胶、没有残破。

3. 不论是布面胶鞋，还是胶面胶鞋，都要求鞋内的海绵垫要平整，富有弹性，并要求鞋头和后跟要有弹性。用手捏鞋头和后跟，应迅速弹起。否则，说明硫化不好，质量有问题，可能是伪劣品。

怎样鉴别凉鞋的质量

鉴别的方法有：

1.原料识别。从制做凉鞋的材料来说，凉鞋有皮革、合成革、塑料、橡胶等几种。皮凉鞋具有吸潮、隔热和良好的透气性能，其穿用性能最好，合成革凉鞋的穿用性能不如皮凉鞋，但比其他种类好；塑料凉鞋晴雨天两用，易洗易干，但吸湿性、隔热性和透气性都比较差，穿着时易产生臭味，因此穿用性能不好。橡胶凉鞋虽然穿着柔软，易于洗涤，但穿用性能也不好，和塑料凉鞋差不多。皮凉鞋又有牛皮、猪皮和羊皮等不同类别。牛皮凉鞋既光亮又耐用，质地最好；猪皮凉鞋不如牛皮凉鞋光洁度好，但经济实惠；羊皮凉鞋质地柔软，色泽艳丽，但耐用性较差。

2.外观质量检查。不论是什么材料的凉鞋，都要求同一双的前后帮厚薄、粗细基本一致，颜色深浅一致，没有起壳、裂面、胶渍污点等情况。另外，凉鞋外观一般要求鞋尖底部要稍稍跷起，鞋帮不过高也不过低，不卡踝骨。

3.做工检查。要求做工应精、牢固、帮面针线和帮底上线要整齐；帮底粘结要牢固，鞋里皮、托底要平服。

第二编 穿戴技巧

男性怎样做到修饰美

一般来说，男性具有阳刚之美，只要适当注意修饰，就可以使男性美的独特魅力显示出来。男性美在修饰方面的具体要求是：整洁大方，服饰得体，勤修边幅，能恰到好处地突出男性特征。

男子的服装要有助于表现男性独特的内在气质。周恩来总理在世时，不论是穿中山装还是穿西服，不论是新衣服还是旧衣服，总是那样整洁精神，庄重大方，充分体现出他那平凡而伟大、朴实而高尚的内在气质，深受中外人士的敬重。这种服装美的效果，是与周总理高尚的情操、卓越的政治素质和高深的文化修养分不开的。从服装上我们也可以看到，周总理是男性的内在美与形式美相结合的典范。他的气质借服装来表现，服装更使他的内在气质熠熠生辉！

服装的美感不但来自穿着者的内心世界，还与穿着者的具体情况——身分、经历、年龄、职业、才智等因素有关。男性服装没有女性服装那么品种繁多、花色齐全，因而在服装穿着上应当特别注意适度合体。西服目前在全世界被公认是男子的正统服装，这是与西服能较好地体现男性的美分不开的。西服比较讲究突出男性胸围、腰围和臀围的特点，在造型上表现出线条活泼而流畅的美，使穿着者潇洒自然、风度翩翩，具有一种特殊的健美感和时代感。西服的结构造型与男子的活动比较适应，使颈、胸、腰等部位平展舒适，富有挺括之美；钮扣比较随便，可以给人一种自由舒适的美感。胸前饰以色彩夺目的领带，显得精神焕发，富有青春气息，给人以飘逸的美感，能为一个容貌平平、风度一般的男子增添不少光彩。

希望自己有健壮男性美特点的男子，必须根据自己现有的身体形态，长期而有目的地进行肌肉锻炼。男性健美的形体，要求肌肉丰满而又相互协调，并合乎一定的比例。单杠的引体向上，双杠上的摆浪动作，举重、拉弹簧扩胸器等项目锻炼，都可强健肩部及上臂肌肉。跑步、跨栏、跳高、跳远、踢足球等运动项目对下肢肌肉的锻炼很有作用。从体型上看，男子的骨盆及臀部比女子小，下肢比女性相对要长，这使男性显得身体高大而魁梧。为此，男子要经常注意练习夹臀提肛等动作，以使臀肌结实，骨盆窄于肩宽，呈现男性特有的“倒三角形”的形体美。

当代女性对男性美的魅力的理解，比较侧重于精神风貌。一些知识浅薄、行为粗俗的男子，对于女性来说，就好像是一杯白开水，几口就可以喝干。可是，具有无限魅力的男子，对于他们来说，就像是万顷大海，有着很高的审美价值。

女性怎样做到修饰美

如今，女性的修饰美越来越引人注目了。

服饰是一种无声的语言，是一个人个性、品味甚至社会地位的象征。很难想象一个把自己打扮得像七彩雀一样的女人，会赢得人们的尊重。而高雅大方的打扮，却能给人以成熟、稳重的形象，给人以美的享受和启迪。服饰的作用，是使人们把注意力集中在作为审美对象的女性身上，而不是让人们注意这些服饰的美，这是服饰美的要旨所在。

女性的衣服如果富有朦胧含蓄美，那会使她增添不少的魅力。似隐似现，微露其形的衣服，可以使人觉得女性体内隐藏着无限春色；又可使人觉得意犹未尽，而引发对女性形体美的无限想象，产生一种朦胧含蓄的意境，形成丰富的美感与迷人的魅力。在现实生活中，我们可以找到不少衣着富有朦胧含蓄美的例子。比如，有些青年妇女内穿大红袄，外罩蓝布衫，微露一角；有的妇女内穿大红针织毛绒衫或丝绒与绵缎之类的大花袄，外着黑呢子大衣，在领胸之间透露出一点蕉红的春色。这些服饰较好地处理了露与不露的关系，给人以美的享受。有些女性内穿红色毛衣，外罩白色羊毛空花女开衫或手工钗针空花衫；也有些少女内穿红色针织品，外披黑色网眼衫。这些衣服红黑相映、红白相衬，色彩丰富而和谐，以素色映衬艳色，似隐似现，确实给女性平添了几分姿色。烂花面料的衣衫，也很受女青年的欢迎。这是因为这种衣服面料比较轻薄，烂处似露，可以窥见贴身衣服，不烂处似藏，遮盖着一切，可以造成一种“遥看春色情欲无”的美学意境。

朦胧含蓄的美，不同于袒胸露肩、裸现乳峰那种色情的格调，而是与我国民族审美情趣相联系的。女性衣服的露，既要使人直接看到天生丽质，充分展示女性人体的自然美，又要符合我国社会心理和传统的审美观念。女性衣服的藏，既可以起到保暖、遮盖护体的作用，又不同于古代封建社会那种把女性的手、脚全都封闭起来的藏。既露既藏，亦实亦虚，朦胧含蓄，才是现代中国女性所需的服饰美。

女性戴耳饰，早已风靡全球，成为一种美的时尚。从小姑娘、少女、成年妇女直至老妇人，人人戴有耳饰。妇女们戴上不同形状的耳饰，可以使面颊丰满、协调、漂亮，具有时代的气息。耳饰如果运用得当，是能增添姿容之美，使人分外妩媚的。

胸花是增强女性魅力的又一种饰物。在胸部耀眼的地方别一枝胸花，能引人注目，给人以美感。项链、手镯、戒指，如运用得当，也可以适当增加女性的魅力。项链的光泽和形状可以衬托脸形之美，圆脸女性带项链还可使脸形得以改善，手镯和戒指，在一定程度上可以使女性纤细的手臂与手指显得更加美丽。

打扮是女性美不可缺少的部分。青春年华的女性，更喜欢打扮脸面。实际上，美容最重要的条件倒不在于化妆品，而在于笑。没有笑容的面孔，是不能算美的。满面笑容，的确能增加女性美的魅力，使得人人喜爱，整天愁眉苦脸，或冷若冰霜的女子，是不会讨人喜欢的，即使长得很美，也不过是一个“冷美人”而已，使人可叹而不可爱，可敬而不可亲。笑是女性的利器，具有极大的魅力。因而，日本作家白川渥说：“所谓美人，就是有笑容美态的女性。”

女性的魅力是一个综合的概念，是容貌、神态、精神、气质、性格、知

识和生活技能的总和。在对待自身美的问题上，妇女们有了长足的进步。她们已不再拘泥于单一的服饰美或化妆美，而是向着服饰美、化妆美、饮食美、体格美、气质美的完美结合方面发展。

怎样打扮最具少女魅力

流行是盲目的，一会儿推出迷你装，一会儿流行牛仔装，追求时髦的女孩也跟着团团转，不管是否适合自己，只要是新潮便是好的。这显然很盲目。春季服装应以自然生动为最具有魅力的打扮。奇装异服不但耗费金钱，且易引起反效果，真是所谓的吃力不过好。

自然中表现出协调：当你在街上或公共场合中看到一位女郎，她所使用的围巾，皮带或是各种装饰品，虽然只是小小的一样东西，却显得格外醒目，与身上其它的衣服显得很失调，不只是你，别人也会对她投以异样的眼光。反过来想想，你自己是否也如此呢？穿着全套的牛仔裤，却别着一枚贵重的胸针，或者着正式的西服，却戴着一条牛仔项链。也许你觉得这样的装饰，能使自己显得特殊而与众不同，却会招来别人怪异及嘲笑的眼光。

懂得打扮的人，她的穿着一定是自然而协调的。大到衣服的色彩，小至装饰品的搭配，使人一看就觉得漂亮而舒服。如果你一时找不到能搭配服装的小饰物，最好就都不要使用，勉强用不适当的东西，结果反而破坏了整体的美感。

纯洁的打扮耐人寻味，简单的白衫、绿裙子，年轻女孩子穿了，仪态优美地走在街上，照样能吸引许多赞赏的眼光。这样的女性，没有任何装饰品，没有五彩缤纷的颜色，但是她有自信，照样能发挥她的魅力。不相信你可以试试，按以上的打扮，淡妆，偕同一位穿着时髦、浓妆艳抹的女友，一起到公共场合去，看谁受人欢迎。

美的衣服确实能使一个人变得更出众，尤其是女性，更是关心自己的服饰。有的女孩，甚至于把她所赚的薪水，全部用来买衣服或鞋子，而忽略了生活上其它很重要的项目，如食住行等。其实，食物和美容也有很大的关系，若为了省钱而吃些没有营养的食物，对于健康有很大很坏的影响。身体不健康，脸色也不好看，整天病怏怏的，还有什么魅力可言呢？

怎样打扮孩子显得娇美可爱

打扮孩子的原则，应该是既使孩子天真烂漫，使活泼可爱的形象锦上添花，又要考虑有利于孩子的健康发育。

1.打扮孩子，要照顾到年龄、时间和环境。学龄前的孩子，可以打扮得如花似锦，男孩子也可以穿得艳一些，衣服上配上一些小动物。上学以后，应该稍微朴素一些。

2.节假日或去公园游园，应该给孩子穿艳丽华美的服装，以烘托节日的气氛。夏装要浅些，冬天色泽宜深些。

3.注意色彩的搭配和选择，既要色鲜明，也要注意协调。一般说，红，不要艳红，免得刺激孩子的眼睛，如选水红、西洋红、桔红配合桔黄、淡黄、乳白色等，这样会使孩子显得娇美可爱。

青年人怎样打扮才美

1. 要体现造型美造型主要是指衣服的款式设计。时装的款式千姿百态，变化无穷，但总意图是显示人体的美，或者通过款式的设计来弥补人体比例的不匀称，使人体达到接近比例美以致完善。在服装造型中，线条的应用和处理至关重要。胖型者适当增加竖线条，看起来挺拔俊秀些；

瘦型者应当增加横线条，可显得健美。在时装设计中，常采用一些变化以突出人体线条美。

2. 要显示性格美活泼性格型的小伙子，爱穿皮茄克、登山服一类较洒脱的衣服；文静的姑娘，爱穿花色素静的衣装。男青年的服装以稍宽大一些，颜色庄重一些为宜，这样才能显示出男性雄健的美。如果小伙子也像大姑娘那样穿着紧腰大花衣裳就失去了男性的美，显得不男不女，不伦不类了。

3. 要突出色彩美青年人在选择服装色彩时，力戒颜色堆砌、零乱、繁杂。不要以为越华丽越美，越鲜艳越漂亮。须知高彩度的强烈对比与日常生活环境是不协调的。

一般来说，肤色较白晰的人，在色彩选用上受限制较少；肤色较黑的人则不宜用浅色或鲜艳的色彩，宜选用中间偏深色彩；介于较白较黑二者之间肤色的人，也宜选用介于偏浅偏深二者之间的色彩，不宜用与肤色相差大的色彩。此外，皮肤粗糙的人，不宜选用较嫩的色彩，因为嫩色更会反衬皮肤的粗糙，弄巧成拙。

人们可以利用视觉上对色彩的错觉，来弥补人的体型，脸型等方面的先天不足。瘦小体型者的服装色彩宜用浅色；肥胖体型者的服装色彩宜用深色；窄肩体形者，可选用全身同一色调或下身偏深色的服装；腰节低、腿短的体型，宜选用全身统一色调的套装；臀部、大腿较小的体型，宜选用略暗的颜色；长脸型者，宜用浅色、中性色彩；圆脸型者，应选用深暗色。

怎样才能穿出个性

虽然穿衣戴帽有着各种各样的原则，但穿出自己的个性，则是最高层次的原则。因此，尽管市面上时装款式千种万种，款款皆美，但是对每一个人来讲，选择合适的时装，穿出自己的韵味，才是最重要的。

通俗地讲，个性美的塑造是以强调个人的优点为目标。尽量利用穿着来强调优点，修饰缺点，绝不能为了赶时髦而不顾一切。

选用自己最喜欢的颜色最能够表现自己的个性。但是，对于体型的修饰有时会与个人喜爱的颜色相冲突。比如高而胖的女性，若偏爱鲜明亮丽的颜色，就与她的体型需要深颜色来修饰相悖，这时候就需要下点功夫来斟酌协调才不致显得体积庞大。这样还是以深颜色如深蓝、暗褐等为主色调。用在衣着的主要部分，而以鲜艳色彩使用于领口、衣襟、袖口或是在别的地方点以亮色，这样可以兼顾体型修饰及个性美，把既高又胖的体型打扮得潇洒有致而又突出了其个性。

现在具有宽大高挺垫肩的上衣很流行，但这类衣服决不适合脖子短粗者穿，因为这样会使人看起来跟没脖子似的。所以时髦的服装不一定适合每一个人。

如果穿衣时重视了以下三个方面，对于穿出个性就会有所帮助。

第一，衣服式样要简单、大方、明了。线条、款式尽量不要复杂，也不要混杂太多色彩及使用过于繁复的图案；花边不宜多用，应用得精彩，否则会给人以“小家子气”。色彩以黑、白、红三色为佳。因为它们是永远的流行色，不会过时。

第二，衣服的面料非常要紧。款式再好的服装，仍要辅以好的面料，才能相得益彰。其中以纯天然纤维为好，并且天然的丝、绸、缎等布料最能显示服装的高贵感。另外，衣料质地相差太远的衣服最好不要混在一起穿，免得失去协调。

第三，买衣原则是“重质不重量”。宁肯花同样的钱买一件款式、质量均上乘的衣服而不买四、五件便宜货。平时注意多看些高格调的服装杂志武装自己。要知道真正懂得穿的人，从来不跟随流行的尾巴。

胖子怎样打扮

青年人对自己身体胖瘦是极为重视的，而人的高矮胖瘦大致由遗传因素和非遗传两种因素造成。一般地说，父母体型胖的，子女一般比较胖，相反就比较瘦。如果你是足月出生，出生时的体重在 3.5 公斤以上，那你成年后的体重就可能较胖。另外，青春发育较早的男孩女孩也可能较矮胖。当然，在决定人的胖瘦方面，非遗传因素也很重要。如营养、锻炼、睡眠的习惯都能影响一个人的胖瘦。

体型胖瘦与人的体型美的关系也是个变量，它因时俗、民族的审美观的不同而不同。欧洲文艺复兴时期，崇尚女性丰满胖硕的体型，欧洲各博物馆里陈列的一尊尊文艺复兴时期的女性塑像都体现了丰满美。我国唐代以杨贵妃为代表的美人都是“胖美人型”。唐代“飞天”和吴道子绘画中的女性可以说是一个比一个胖的。胖，在当时人们的审美意识中代表着“富态”，代表雍容华贵。以后欧洲宫廷女子崇尚曳裙束腰的体型美，中国崇尚“裹足”的风俗，人们对体型的审美观念也改变了。而现代生活方式的多元化，表现在行为方式上，追求无拘无束的自然美，一部分人追求健壮的丰盈体型，而另一些人追求爬山、冲浪、日光浴下的“瘦、黑”美。但是，由于生活水平的不断提高，营养丰富，尤其是女性在性成熟之后，皮下脂肪容易沉积。所以现代女性中的胖子还是不少的。

如果你希望在别人眼中不要显得太胖，可以在服装打扮上加以“掩饰”。

不要穿“跳眼”色彩的服装。红色、紫色、黄色等色彩的衣料都具有扩张、放大的色彩效果。如果一个胖子穿一套红色的套装就会使人感到刺眼和过于显露。相反，如果穿一套冷色、灰色、深色的服装就会显得体型收缩，“瘦”了很多。

不宜穿戴丝绸面料的服装。尤其在夏天，体型胖的人，如果穿丝绸面料的服装，就容易暴露过于明显的曲线体型，臀部、腰部、胸部过于突出。胖的人也不宜穿束腰的服装。衣服的样式尽量减少凹凸的曲线，这样可以显得文静含蓄。

春秋冬季节宜穿面料细腻且质地较厚的服装。这要注意两点：第一，衣料尽量不要选择粗呢布料，因为粗糙感容易在视觉上产生块面缩小横向扩散的效果。第二，挺括质厚的面料可以显出体型的平整，掩饰某些身体部位的突出。同样，也不宜选择光泽反射强烈或闪光的面料服装。

花纹服装的选择。有人认为胖子不宜穿有花纹图案的服装，这种认识是不完整的。体型胖的人可以穿小花纹的服装，但切莫穿不规则的大花纹服装。若穿格子服装，不要选择大的格子花纹。过大的格子衣服，使人在视觉上产生均等的立体丰厚感。而横条花纹也容易产生横向放大作用。由于视觉分割效果，使身体上下缩短，左右拉长，越发使人觉得你矮胖。

服饰造型。体胖的人具有腿短、臀丰、颈粗、腰圆等特点，在服饰上要努力掩饰这些过于突出的部位。总体上讲，体胖的人不宜穿过于紧身的衣服，否则衣服像裹在身上一样，更显得胖。体胖的女子不宜穿过短的裙子，否则也容易显露粗矮的腿。同样也不宜穿束腰的上衣，这样容易显得臀部过大、过于突出。高领的上衣容易使头颈显得短，也不适宜胖的人。一般地说，矮胖的人也不宜穿过短的茄克衫。黑色的裤子既可以缩小腿的丰盈感，但又容易显得腿短，故穿黑色裤子时，最好长一点，配上一双黑色的皮鞋。穿短裙

再配上一双黑色的丝袜会使腿显得短小，故不论哪种体型的人，这样穿都不好看。对体胖的人来说，服装上的饰品，如边带、裱折都不宜过于复杂，应尽量简洁、流畅。

瘦子怎样打扮

现代部分青年，尤其是女青年希望自己的体型瘦一些，认为这是体型美的表现。这需要在美学心理上分析一下瘦子的“优点”与“缺点”。

以女性为例，同样高度的话瘦体型的人显得高一点，行为举止显得轻盈、活泼，似乎也潇洒一点。但过瘦的女性，容易失去女性的体态特征。它的“缺点”是：颈长、胸平、臀小、腿细，失去了女性的母性特征和女性丰满的曲线美，也容易显出“病态”风度。这与当代青年追求自然体型美也有相悖的地方。所以青年人，尤其是女青年不要一味追求“瘦美人”的风姿。

体型瘦的人在穿着打扮上要注意以下几个方面。

适当选择封领或高领的上衣，这样可以掩饰削瘦过长的头颈。相反“V”字领或无领的上衣不仅显得纤弱和颈部过长，而且也容易暴露胸部平坦的缺陷，使胸骨、锁骨外露。

适当选择暖色、亮色或鲜艳闪光的面料服装。因为以红色、紫色、黄色、橙色为基色的衣服在客观视觉上有夸张、放大的作用。亮色起到近体视觉作用，视觉近了，人就显得丰盈一些。鲜艳、闪光的衣服客观上产生耀眼夺目的感受。比如一支发光的灯泡，就不发光的灯泡显得大。同时，鲜艳的衣服还会使人的视觉被“跳动”的色彩所吸引，而忽视人体的实际状况。

适当选择柔软或粗织的衣服面料。在夏季可穿丝绸服装，它能使削瘦的体型略显曲线魅力。深秋、初春或冬季可选择粗纺衣料的衣服。同时大格子、大花纹的衣服都宜于瘦体型的人选择穿着。

服装的整体修饰。首先，瘦体型人的服装最好选择上下同一色彩、同一格调的套装。第二，尽量利用襞褶、折缝来夸大自己的体型。如衬衫上的胸花、胸裯、泡袖，这都可以弥补体型瘦、小、弱的缺陷。但在剪裁上要注意不要过于宽大，以显得体型“空”，架不起衣服。也不能过紧，这容易显得更瘦。有人认为瘦的人不宜穿牛仔裤，这并不一定，关键在于整体配搭是否合适。若下身穿牛仔裤，上身选择飘逸宽松的束腰上衣，就既可以显臀部，又能表现宽大的上身。

怎样添置衣服

从人的年龄上考虑：

1. 儿童忌短宜长。儿童、青少年时期正是发育长身体阶段，他们的身高比胸围、腰围长得快。现在一般衣料都要讲究质优、耐穿，一般家庭又多数是独生子女，下面无弟妹接着穿用，已不是过去“老大穿了老二穿，翻翻改改老三穿”的时代了。因此，缝制、购买时要尽量大一、二号，虽然新穿时显得“大相”些，但过一二年刚好合身。

2. 青年忌大宜小。男女青年满18岁以后，一般体型、胸腰围的成长基本定型，维持一定时间不会变动。他们的衣服以稍瘦略短、稍紧身点为好，这样穿着不仅显得精神、敏捷，而且能体现出青年人的健康美、体型美。但也绝不是说应置办“贴肉”的紧身衣裤，过分紧身的衣裤对身体的继续发育会带来危害。

3. 老年忌小宜大。老年人的衣服以稍微大一点、宽一点为好，不仅穿着方便、舒适，而且会显得庄重、大方。同时，一般中老年人会开始“发福”，所以，衣服应选宽大点。从个人的体型来看，不论儿童、青年、老年或是妇女，总是有高、矮、胖、瘦之别。因此，置办衣服，应考虑到自己的体型：

1. 高瘦者忌长宜宽。高个瘦长的人，一般是身子长而体型稍扁，衣服长一点、宽一点的话，就会越发显得瘦长。因而他们的衣服应是短一点、稍宽点，就可以掩盖高瘦、细长的缺陷。2. 体矮身胖的人忌短宜长。体型矮胖的人一般都显得体胖、胸阔、背宽。衣服要选得稍长、略瘦（胸、腰围稍小）点，穿着在身上，会使人感到他高了些，美观大方。从人的肤色来讲，有些人皮肤黝黑，有的人却白晰细腻，也有些人总是焦黄病色，如果所穿衣服的色调不协调，更会突出他的肤色而会使人感到不舒服。所以：

1. 皮肤黝黑的人忌深宜淡。如果黑肤色的人穿着棕、蓝、等深色衣服，由于条件反射作用，会使人显得“老相”、“黑相”；而穿淡色的（但忌白色）衣服，就会使人觉得“年轻些”、“清秀些”。

2. 皮肤白晰的人忌淡宜稍深。肤色嫩的人如果穿白色衣服反会产生“面无人色”的感觉；而颜色太深了，又会使人感到“黑白”“蓝白”分明，如穿稍淡点的，如天蓝、草绿、桔黄、米黄、绯红、浅灰等色的服装就比较适宜。因为光线的反射作用，冲淡了“苍白”色。

3. 脸色萎黄病态的人选色忌黄、白、黑，以避免衣服的反衬使脸色更焦黄，增加“病态”的感觉。而以浅棕色、草绿色、铁灰色、浅蓝色、苹果绿比较适宜。此外，对衣服用料的花式、服装流行的款式、色调等也应有所研究。

怎样着装有益健康

衣着服饰，花样繁多，长短肥瘦，各有所好。但健美的标准，应是朴素大方，整洁舒适，这样，才有助于身心健康和学习劳动。

服装式样是随时代而演变的，这也是一种进步，像中山装、列宁装代替了长袍马褂、女裙代替了旗袍，现在众多的人穿起羽绒服等。如果随意设计制作的露肩空腋、袒胸露腿有“绝对体型化”的服装，它不仅不便于劳动，有碍文明，也不合健康的生活的需要。

俗话说：“量体裁衣”。这话是很有科学道理的。穿衣服要合体，小袄瘦裤，会阻碍人体血液循环，尤其对青少年，还会影响身体的正常发育。有些女青年习惯束胸束腰，日久会使乳房发育不良，乳头内陷，影响胸廓发育，肺活量降低，致使日后给孩子哺乳都困难。如果缠腰过紧，会影响胃肠功能和血液循环，时间久了，还能引起子宫移位和肾脏游走等疾病。假如衣服过肥过大也不利于保温，并且有碍工作和劳动。

严冬时节，服装款式要注意防风保暖，衣料不可过分通气。身体表面受寒以后，上呼吸道粘膜内的血管就会收缩，从而使局部的抵抗力减弱，病原体就会乘机而入，引起感冒或者诱发许多疾病，如支气管炎、哮喘、副鼻窦炎等。当然，着装厚薄要因自己习惯，体质和耐寒能力而定。

穿的衣服要经常洗晒，因为衣垢中含有的蛋白质和碳水化合物，是霉菌繁殖的良好培养基。有人调查，一般穿过 10 天的衬衣就能聚集 11% 的衣垢，衣服不清洁很容易受潮，受潮发霉以后还会成为传染疾病的蚤子等媒介的繁殖场所，引起疾病传播。因此，衣着眼饰不仅要符合时代要求和季节变化，还要注意卫生。

上下装、内外装、鞋帽及附件怎样配套

和谐就是美。所谓整体美，绝不是许多局部美的简单堆砌，而是有机的和谐统一。上下装，内外装、鞋帽及附件如何配套，是一门很有学问的组合艺术。

上下装的搭配，不论从色彩的视觉上还是从面料的质感上，一般是下装重于上装，这会给人一种平衡、稳重的感觉。如厚重的毛呢类上衣不可配丝绸裤或薄纱裙。色彩上可采取用同种色配置，用邻近色或类似色配置及合理的使用对比色配置等，一般也是下装的颜色略重于上装。当然，有些身材匀称、性格开朗的年轻人，如身着合适的上深下浅服装，亦显得较活泼，充满朝气。

内外装的配套，通常采取对比的办法。如外衣较鲜艳，内衣则应素雅些，而如果内衣较花俏，则应以素雅外装相配。

鞋帽及附件的配套，亦是服装整体和谐美的一部分，它们具有调节和点缀作用，配置得当与否，对整体穿着效果将产生不同影响。鞋帽是服饰用品中的主要品种，用得不当会显得不伦不类。如身着西装而足蹬旅游鞋便不符合配套原则。若身着红色连衣裙的少女，头戴一顶红色太阳帽，会给人一种活泼、美丽的感觉，再穿上一双红色皮凉鞋，手提红色小包，整体效果会更好。

除鞋帽以外，附件一般包括提包、围巾、腰带、领带、手套、袜子、眼镜，以至扇子、雨伞、拐杖及发型等，这些亦都是能起重要作用的装饰物。它们应与服装主体在款式、用料、花型、颜色等方面都能配合协调，这样，整体效果才会锦上添花。

发型怎样和服装相配

要有一个动人的发型，除了应与脸型、发质、性格和年龄相称外，与服装款式的协调也十分重要。否则，即使您的服装和发型都是最流行、最时髦的，也会给人以不舒服的感觉。

服装与发型如何相配呢？

1. 适合于茄克衫类服装的发型：

茄克衫的造型变化多，如击剑衫、飞行衫、轻骑衫等等。其特点是短小合体，夸张适当，肩部宽松，裤子较长，形成上宽下窄的体形，给人以潇洒、修长的美感，显得很有精神。穿这类服装发型可自由一些。一般认为，女子应以松动、自如、轻盈的发型与服装相配，不必十分拘谨，如梳理自然的披肩发和蓬松轻盈的短烫发就很协调。

2. 适合于针织编织类毛衣的发型：

身着毛衣类服装，发型比较自由。直线条的短发、中长发、束发，以及各种短发均易与服装协调。如果戴上一顶与毛衣和谐的小帽，就更加楚楚动人。

3. 适合于西装的发型：

穿西装有一种潇洒自然、风度翩翩的美感。西装的造型平展、挺括，各种年龄层次的人穿起来都显得精神。配合西装，男子可将头发吹风定型，使发型饱满、精神，并要经常梳理，避免头发零乱。女子不论卷烫还是直理，均应使发型具有端庄、艳丽、大方的美，且头发不宜太蓬松。

4. 适合于滑雪衫的发型：

这种服装轻盈保暖，使人显得格外精神。由于羽绒衣、滑雪衫色彩丰富，款式多样，故发型也可尽情发挥，使之具有轻松、自由、洒脱的自然美。还可配戴各种各样的呢帽、绒线帽，因这些饰物能十分巧妙地与滑雪衫融为一体。

5. 适合于皮制服装的发型：

穿上皮制的猎装、茄克，配以梳向一边的长发，漂亮的披肩发，活泼动人的短发，或巧妙的束发、盘发、辫子，会使人显得更加豪放潇洒。

怎样认识领子的造型与人体的关系

下面向大家介绍几种常见的领子造型特点及其与人体结合的关系。

1. 翻领：这种造型的衣领，由于领围线是圆弧线，又比一般的翻领大，因此适合脸型较小的人穿着。
2. 机翼式翻领：可以弥补些体型、脸型的不足，形体比例不适中的人，如脸、头较大，可以选择这种造型的领子。
3. 直角翻领：是现在击剑衫中可采用的领子造型。它既可翻开，又可合上，翻开能够显得脖颈长些，合上能够显得丰满些。
4. 围披式领：由于造型简单、素雅，适合日常服装、睡衣等，尤其适合中老年体胖的人穿用。
5. 西服领：驳头长、窄的西服领，适合青年穿用，个子矮的人穿上这种西服领的服装会相对显得高些。而宽和短的驳头适合老年人。
6. 中式立领：也可叫中山领，造型特点是庄重、严谨，但脖子活动不大方便，因此脖颈较短的人不宜选用。
7. 中式女便服领：看上去有几分含蓄味道，适合中年妇女和圆脸型女同志选用，有文静、素雅之感。
8. 波浪裙式领：其造型有活泼感，最适合丰满体型的姑娘选用。
9. 结花式领：这种领子造型在夏装和春秋羊毛衫中经常见到。特色是较有朝气。脸型较大的女同志，选用此种造型的领子，会因为结花很吸引人们的视线，而得到适当的弥补。
10. 是结花领的一种变化：由于脖颈露处较大，适合胸部比较丰满的女同志选用。
11. 也是结花领的另一种变化：由于造型特点是 V 字，领口开得又较往下，因此会使人的视线移下，比较适合高个子穿。
12. 比较自由的宽松领：这种领子的造型来自于中世纪僧人上装式的领式，体型瘦长的人穿较合适。因为它造型宽松自由，很富于立体感，从视觉上能够弥补瘦长之不足。现在社会上流行的高领衫的高领就是在此基础上演变的，有潇洒、活泼感，很受女青年的欢迎。
13. 披肩式领：能够突出人体肩部的形体美。因此，肩部比例适中的人，最适合选用具有此种领子造型的服装。
14. 一字领：由于领围线是横直的，故不适合宽脸的人选用。矮个子的人穿一字领的服装比较合适，主要是因为视觉能够稍加拉长，看上去个子会高些。

脸型与领式怎样相配

衣服的领式与人的脸面最接近，对衬托脸型有较强的效果，根据不同脸型选择适宜的领式，使脸型和领式搭配自然、和谐，就能给人以美感。

一般圆脸型的人都比较胖，脖子显短，在选择领式时，不宜采用带圆圈图案的高领或横开的窄领。这样，脸大领口小，就把面部显得更加宽大，脖子显得更短，很难看。圆脸型的人应选用无领服装或矮领以及领口稍下的尖领服装，这些领式能够使脖颈和部分胸部袒露在外，领尖自然下垂，使脖颈长些，脸也显得不那么胖圆了。方脸型的人，一眼看去，会产生一种棱角感，选用外衣和衬衣时，以领口开得深一些的圆领、尖领为佳，如双翻领、青果领等，不宜采用方型、横型圆口型服装，因为这些领式会加重脸型的棱角感。

长脸型的人，外衣和衬衣后领应高一些，开领越浅越好，如圆弧形披肩领、夹克领等，这样使脖颈外露少些，使瘦型显得圆些。因为长脸型的人，多数脖子也长，人也显得长，如果选用低领、长型领、尖领、狭长型等领式，使脖子外露多，脸就显得突出，更长，增加了脸型的不足。

尖脸型的人选用圆领、方领或立领等都较适宜，这几种领式还可以通过领样外翻加宽的形式弥补脸颊较窄的不足，不适宜选用窄边鸡心领，以避免与脸型相似。

在选择领式时，还要考虑到年龄、性格、肤色等特点，不必强求一致；要提倡多样化，只要脸型与领式相互协调，扬长避短，就能收到美的效果。

领型怎样与颈顶相配

与前面一个问题相似，领型与每个人的脖子也有个搭配的问题。事实上，人的脖子在着衣时有它不可忽视的作用。一般人，尤其女性，脖子以粗细适中而稍长为美，这样人显得挺拔精神，所以在选择衣领时应该朝发挥最大优势的方面努力。人的脖颈无非也就是粗、细、长、短之区分，脖颈长短粗细均适中的人，对于领的要求，只要配合脸型即可；反之，则要注意一下怎样利用衣领美化脖颈的问题了。

脖颈过长的人，最适合选立领、一字领以及一些装饰有花边的较高的领子，这样能把过长的脖颈掩盖一部分从而不露其长。

脖颈较短的人在选择衣领时应遵循一个原则，那就是，尽量拒绝领深在锁骨以上的领子款式。而且，领式愈简单愈好，如果加花边，则只可向下走不可向上去。

较粗或较细的脖颈，对于衣领的选择也是这样的辩证关系。粗，则往竖向拉，如V领、大圆领；细，则往横向走，如一字领、小圆领、翻领、竖领等等。

与领型和脸型的关系相同，领型与颈型的关系也是可以变化的，原则与前面所说一样。总之，穿起来大方、美丽而别具风采，是我们在一切实着方面的总原则。

时装与化妆的色彩怎样搭配

时装与化妆的色彩搭配至关重要，两者在搭配时，要抓住服装整体的意象，来决定化妆的色彩。例如，穿在身上的整套服装如果是比较严肃的，则唇膏可选给人以轻快感的颜色；如果服装是印花图案的，则唇膏颜色可选印花中的主要色彩。时装、唇膏的颜色用同色系可产生优美感，相反色系可产生轻快、活泼感。

橙色和浅花色浓淡法搭配的时装，化妆的色彩选择应是：唇膏橙色，眼影膏褐色，整个化妆微微抹开，形成华丽感。

穿紫色系的服装，显得高贵，因此化妆的色彩，如唇膏、眼影膏可选梅红色，外眼角用金色抹开，以衬托梅红色的华丽高贵。

若穿黑色的上衣，口红可用鲜红色，眼影选苔绿色，颊部微微扫些胭脂即可。蓝色属寒色系，因此化妆色彩要用暖色系，玫瑰红的眼影膏和口红很合适。浓茶色系的服装，最宜秋冬季穿着，面部不必刻意化妆，略施柔和的砂色胭脂即可，唇部也用自然色，眼影用浅花色，可起极佳的衬托作用。

上衣芥茉色，下裳草黄色的搭配很美。眼影可选绿色系列，口红则用铁锈红色或橙色作为衬托。

灰色时装可配明亮粉红的唇膏，眼影选玫瑰粉红，以衬托出高贵和柔和感。

饰物怎样与服装搭配

一件人时得体的服装，如果再搭配一些美丽的饰物，会收到相得益彰的效果。若没有与服装搭配妥贴，则会适得其反。

一般说来，耳环、眼镜、胸针、腰带、皮包、鞋子、袜子、项链、手镯、围巾、帽子等等。这些属于饰物的“小玩意”，怎样使它搭配的颜色更美呢？下面我们给您提几点供您参考：

同色系：饰物与服装的颜色相同或相近。如黄色可以配上橙色、奶油色、棕色、浅咖啡色、黑色、白色等；红色可以配上黑色、紫色、粉红色、白色等。这样搭配能给人以柔和的感觉。

对比系：饰物与服装的颜色相对。如桃红色服装可配以灰色的配件，草绿色服装可以配上酱紫色配件。两种相对的颜色配在一起，可产生一种强烈的对比效果。这种搭配方式需有较高明的审美能力才能处理得恰到好处。

清一色的搭配法是最不理想的，比如全身是咖啡色衣服，咖啡色帽子、鞋子、袜子、手提包、耳环、胸针等，会使人看了觉得非常俗气和呆板。

服装式样的简单与否，与饰物颜色搭配时应讲究。穿素色或式样简单衣裳时，不妨戴色泽鲜明、图案夸大的饰物或配件。而当衣服已经很花、式样复杂时，则配件颜色应单纯些。应该记住衣裳是主，配件是副，配件的目的在于衬托衣裳的美，因而不可过分的强调配件，喧宾夺主。

现代的时装崇尚自然轻松、款式简单，颜色则以鲜明为主。如服装是以红黄为主色的艳丽色彩组合，那么就应用同色系的饰物搭配；如果服装颜色是强烈相反的色彩，相互冲撞，那么最好不用饰物；如果服饰是柔和浅淡的颜色，则可用对比色的饰物来搭配。另外，爱使用耳环者，要尽量避免上身配用太多的其他衬饰，如项链，丝巾、胸针等。

怎样用点缀法装饰服装

所谓“点缀点”，就是指在对服装进行装饰时，注意突出个性和优点的局部色，抛充全身披挂的“珠光宝气”。因为美与美相加不一定等于美，而关键在于搭配适当。比如，初春的时候，穿一件黑色大衣，在脖子上系一条柔软的艳丽围巾，朴素中见清新，给人以锦上添花之感。这种装扮，用的就是点缀法。

点缀法装饰服装，关键就是具有个性。如步他人之后，则往往缺乏新意。随意搭配，出其不意，却有妙不可言之效。点缀装饰要善于灵活多变，饰品作为点缀装饰，要与服装相配。比如简洁的服装配以钮扣制作的首饰品，连衣裙上饰缀蚌壳胸饰，都能产生奇特的视觉效果，充满现代艺术的浪漫色彩。

一物多用也是点缀法的一种高妙的手段。比如手链也是项链、手表也是挂件或耳环，发饰也是胸饰，这种多用途的装饰物与实用体合二为一的物件，能很好地体现个性。

新的时装已与点缀装饰有机地结合在一起了。帽、鞋、领带、围巾、手套、阳伞、金银珠宝首饰都是整个服饰中的有机组成部分，善于用点缀装饰可以给自己增添迷人的魅力。

女性的包怎样与服装配套

虽然女性用包的历史已为时不短，但作为与时装配套而存在却是近些年的事。

穿什么衣服用什么包，没有绝对的规定，但是有一些原则可循，以使你的包与服装相映生辉、相得益彰。

比如说，穿牛仔裤，配上宽松的麻布T恤衫时，不妨提个大草袋，无论逛街、郊游，都显得轻松自在。而身着整齐华丽的时装出门访友或到什么正式场合去时，则需采用与你的服装同色系的皮包，可以得到恰如其分的效果。

如果你打扮得珠光宝气、雍容华贵地去参加晚会，这时候的包则最好是带有珠子或亮片的小手包，当然用真蛇皮或鳄鱼皮做成的名贵小手提袋更佳，以配合闪耀而华丽的气氛。当然这一类的包不适合大白天在任何场合携带。

另外应注意，无论你在饭店用餐或是拜访他人，都不宜将包放在桌上，体积小可以放在膝盖上，而稍大一点的则可以放在身边的地上。

如果你想以一个包和你的任何衣服配套，那就购买一只黑色或是米色的真皮包好了，无论是手提式还是背带式，这样的包标准而不会过时，它能够搭配你所有类型、款式的衣服，而且无论上班、访客或旅行，都可使用。

怎样配穿高腰型时装

那高高的腰线，淡淡地勾勒出女性的细腰，使女性更显得婀娜修长而富有曲线美。

穿宽下摆裙，使人步履轻盈，更显得亭亭玉立，这就是当今流行的高腰型时装—高腰阔脚裤、高腰长裙、高腰裙裤。

高腰型时装，在用料上采用对比组合之法，用较密实的料子做成挺括的短上衣，而用轻薄飘逸的纯绵、真丝、绸缎、麻纱料子做下装。

在颜色搭配方面，西欧举止娴雅的女性多半喜爱用银灰、土茛、深紫和靛青色料子制成高腰裙裤等下装，然后再配纯净的白上衣很潇洒。据说，这种服装款式仿自英国大诗人拜伦式女士服。香港、广州的女性则喜用有花纹图案的丝、棉料子做成高腰型套装，更轻松浪漫。

穿高腰型时装，如配上一双与下装颜色相同或相近的平跟皮鞋，再选戴上适当的首饰，就更显得潇洒了。

怎样避免穿与别人一样的服装

很多人都碰到过这样的尴尬事，就是在同一场合，遇见和自己衣着一样的人，所以我们在买衣服的时候，就应该避免那些极具“代表性”的衣服。

通常这些极具“代表性”的衣服都是大量生产的，包括街头卖的那些十块钱一件的衬衫、T恤衫。不过，如果它们的款式的确吸引你，也可以用其他的搭配，将“大众化”改变。例如将一整套的衣服拆开来穿，加一些饰物，甚至做一些扣，以示区别。

而且，这类“热门”的衣服，应该抢着来穿，就依然有新鲜感，千万别买了放在衣柜里，等到满街都是的时候才“显示”出来，那就太迟了。

现代人消费加强，要扮靓就要有一种“高速消化”的本事，眼明手快，一看到中意的衣衫，不要多考虑，把它买下来，穿二个星期，当别人也拥有的时候，已不再适合拿出来，但作为便服或到别处旅行的时候穿十分不错。

衣着穿戴怎样因人而异

姑娘的体型一般可归纳为四种类型：即“8型”、“V”型、“A”型、“口型”，你属哪一种体形，也就决定你如何打扮自己。

“8”型是一种标准完美的体型，无论穿哪种款式的衣裙，都显得高雅妩媚，仪态万千。

“V”型体型的姑娘上身浑厚，胸部丰满，肩胛宽，胳膊粗。相形之下，臀部和大腿略嫌消瘦，这种体型的姑娘，挑选衣裙时，要避免别人的注意力集中到上身，如羊毛衫前胸不宜绣花，衬衫前胸不宜装贴袋。上身不宜穿大摊领、泡泡袖等款式。可穿深色的男式领角衬衫，衬衫领要做得尖而窄；下身穿着淡色的多折裥或细折裥裙子，这样，会给人一种比例协调、潇洒怡人的感觉。

“A”型体型的姑娘，臀部宽大，腹部突出，大腿粗壮。相形之下，上身显得单薄瘦削。“A”型体型的姑娘应把装饰重点放在上身。如选择质地柔软、线条柔和、色彩纯实的长摆裙或喇叭裙，配以淡色的宽松的蓬蓬袖丝绸衬衫，并用一根窄窄的皮带扣住。这样，就会显得体态匀称、风度翩翩。

“口”型体型的姑娘。上下平直，腰身粗壮，缺乏线条，怎样才能给人一种纤细修长、线条起伏的感觉呢？最重要的是避免直筒腰身。可选用色彩对比强烈的线条图案面料直向做衬衫，配以深色牛仔裤。再束上宽宽的黑皮带，就会消除没有腰身的感觉，显得轻巧，洒脱了。

怎样穿衣能给人增高感

能使人增高的穿衣法有：

1. 使同调的衣服看来有区别。同色不同质料的衣服，可以搭配得很出色。上衣应比下衣的质料厚重。

2. 上衣应以浅色为宜，因为浅色会吸引人的注意。使别人注意你的上身。这样你就能显得高些。

3. 避免穿质料硬的裙子，因为质量太厚硬，会使人看上去很臃肿。

4. 选择直身上衫。上衫胳膊不宜过阔。斜膊的款式若质料柔软，无缝合线，也能收到增高的效果。

5. 颈上加装饰，或戴一对漂亮的耳环，都能有助于增高。

6. 选择衣服或裙子时，最好选择带竖条纹图案，但同是竖条纹，细条纹要比宽条纹显得纤细。同样，小格纹要比大格纹效果好。

7. 小而密的水珠图案，加上得体的服装款式，可以令人看来显得个高。

8. 线条集中在胸部，能起到显高的效果。集中在胸部的布带线条十分突出，即使褶子多的连衣裙也能显得苗条。

9. 不要夸张腿部，袜子和裙子的颜色对比不要太大。

10. 鞋子的高度要适合，这能使你显得亭亭玉立。但高跟鞋超过 10 厘米，就会破坏身体的平衡及衣服的比例，反而不美。

怎样穿超短裙

超短裙是体现女子体型曲线、弧线的流畅和清新度的最佳时装，最能映衬少女的阴柔之美。但是，超短裙的适穿范围较窄，除了要求穿者的双腿要直外，腿的粗细也须适中，过粗或是过细者，穿超短裙都会适得其反。超短裙的穿着，色彩上也应遵循一般的穿衣原则。另外须注意的是，超短裙和与之配套的装饰皮腰带及长筒丝袜都要谐调。

怎样穿牛仔裤

牛仔裤物美价廉，穿起来既舒适又美观，为当今多数青年所喜爱，然而，穿着牛仔裤必须根据自己身材进行选择。一条不合身的牛仔裤不仅不会增加你的健美感，反而会突出你的体型缺陷。下面的几点意见可供借鉴。

1.粗腰者：不适合穿腰部有装饰的牛仔裤。穿牛仔裤时，不要穿塞在裤腰内的内衣，衬衣的下摆最好放在裤子外，上身穿一件牛仔上装或背心，更能掩饰粗腰。

2.细腰者：腰已经很细了，就不要再强调它，否则你的臀部会显得太大。这种人宜穿腰部有装饰品的牛仔裤，或在腰部束一条宽腰带，就会更加漂亮。

3.臀部肥大者：选择暗色的牛仔裤，这样看起来好像小一号。这种人最好穿合身而光滑的牛仔裤，但是不要买欧洲式的苗条牛仔裤，也不要买臀部有口袋、横线或绣花的牛仔裤。不过，选择裤前有口袋的，可以显得比较苗条些。而裤管窄又紧的牛仔裤也是不适宜的。

4.臀部瘦小者：这种人可以穿任何一种牛仔裤，但是如果你想使臀部看起来比较丰满，最好选购后面有大口袋、绣花或漂亮缝线的牛仔裤。

5.腿粗者：要避免穿裤管紧的牛仔裤，应穿直筒的或裤管较宽大的牛仔裤。为了减少别人对粗腿的注意力，下列情况的牛仔裤也要避免：于脚踝部分缩小裤筒的牛仔裤，裤管上有双缝线的牛仔裤。

6.腿短者：宜选购直筒的牛仔裤，上面不要有横线，否则会使腿看起来更短。而且，背后不要有口袋，前面的口袋必须是斜口袋。女子则可以利用高跟鞋，使腿部显得长些。

7.腿长者：这种身材穿任何服装都很好看，尤其是穿牛仔裤。贴身牛仔裤可显现这种身材的优点，看上去显得修长而帅气。

男性怎样穿西装

男性穿上一件合适的西装，会显得潇洒、自然、健美、挺括、风度翩翩，但若穿着不妥也会使效果大受影响。男性穿西服应注意：

1. 西装的配套：正式场合，如宴会、招待会，正式会见、婚丧活动、高级会议和隆重的活动等，一般要求穿套装，色彩最好深一些，以显得严肃、庄重。非正式场合，如拜访亲友，外出旅游，上班、去商店等，可穿上下不配套的西装，但上下配色要力求和谐，以显示风度。

2. 领带的选择：正式场合必须扎好领带，领带的颜色比较讲究，在宴会等高兴场合，领带的颜色宜鲜艳一些；参加吊唁等活动，一般扎黑色或其它颜色的领带。非正式场合可不扎领带，但衬衫领要敞开。如扎领带又穿背心，领带必须放在背心里面。

3. 衬衫的搭配：穿西装时，衬衫必须保持整洁而无折皱。正式场合衬衫颜色与花型力求素净、文雅。衬衫的下摆必须塞在裤子里。打好领结时，衬衫领扣应先扣好，衬衫领口大小必须合适，不宜太松或太紧。

4. 款式的挑选：西装的驳头是引人注意的地方，选择驳头一般要与脸型相配，长脸型配短驳头相称，圆脸型配长驳头相称。另外还要根据自己的体型、年龄、性格、身份等来选择合适的款式。

女性怎样穿西装

女西服大致分为裙套、裤套、三件套，各种套装没有固定的样式。也不一定穿颜色相同的套装。女性穿西装时，应注意以下几点：

1. 选择西服一定要合体。合体的西装，才能表现出流畅柔美的线条，富有健美感。

2. 要根据自己的年龄、体型、气质和职业等特点来选择合适的款式。年纪较大身材较胖的女性宜穿一般款式的西装；年轻女性宜穿花色西装，以突出活泼的青春美。肤色较黑的人不宜穿兰、绿、黑等深色西装。身体瘦小的人宜穿颜色浅的西装，给人一种放大感。

3. 充分利用西装领口大的特点，在衬衣和其它装饰上下功夫来衬托女性美。如在衬衫领口绣花、装花边、戴项链或在驳头上别只胸针都可增加优雅的美感。

4. 不一定要穿颜色相同的套装。可根据季节的变化配穿裙子、马甲等，这样在色彩上可更加丰富多彩。

5. 注意皮鞋、包袋、发型、化妆等与西装的配搭。这是女性得天独厚的优势，要充分利用。根据自己的特点和爱好，精心修饰，将自己打扮得更美。

怎样在不同的场合下穿着西装

作为传统正统的服装——西装，不仅穿着本身有严格的规定，就是在不同的场合下，其穿着形式是有讲究的。

西装有单件和套装之分，其中套装又分为两件套和三件套。在参加一些较为重要活动如宴会、婚丧事、重大会议，正式会见或礼节性的拜访、应该穿着套装，颜色以深色较为适宜，以显示出严肃、端庄的效果。假如是上班、舞宴、一般性会见、访问、高级会议和在白天参加较为隆重的活动，一般也应该穿套装或是穿单件装，这种场合下颜色的选择可以随便一点，一般宜选用明朗、轻快、亮丽的花型色调。

在日常生活中，一件西装可配上几条不同颜色的裤子，从而组成一系列色彩丰富的非正式的不配套的西装。根据我们国家的情况，这种不配套的西装穿着场合广泛、机会较多、穿法也可不拘一格。春夏两季可将衬衫的领子翻在西装领子的外面，显得轻盈洒脱；冬季则可内穿高领毛衣，外套粗花呢西装，显得充满活力、精神昂扬。

穿西装少不了要靠领带来装饰。一般在穿套装时，应该戴上领带，使西装、衬衫和领带组成一个和谐的整体，给人以文明庄重有修养之感。如果不穿配套西装，领带则可戴可不戴。

男西装领带怎样配色

领带是男服的重要装饰品，西装与衬衫、领带色彩的搭配十分考究。搭配得当，会使你显得额外优雅，风度翩翩。常用西服、领带及衬衣的配色规律是：

黑色西装，庄重大方，沉着素净，系银灰色、蓝色调或黑红条纹对比色调的领带，穿白色或淡色衬衫，显得格调高雅、端庄稳健。

灰色西装，可配砖红色、绿色及黄色调的领带，衬衣以白色为佳。

乳白色西装，最好选用红色为主，略带黑色或砖红色、黄褐色的领带，可给人以文静风雅之感。

墨绿色西装，配上银灰色、浅黄色、红白色相间的领带，穿银灰色或白色衬衣，会显得典雅而华贵，恬淡而生辉。

暗蓝色西装，淳朴大方，可配蓝色、深玫瑰色、褐色、橙黄色领带，穿白色或淡蓝色衬衣，会显得格外精神。

怎样配西装领带与领带夹

穿西装如同穿中山装一样，有些礼仪上的规定，是要遵守的。

在正式场合（宴会、重要的仪式等等），带上领带是表示庄重。

在轻松的场合，不必带领带。但这时衬衣的领扣不要扣上。少穿西装、常穿中山装者往往忽视了这一点。穿中山装不扣紧领口，人家会觉得你吊儿郎当；不带领带而将衬衣领口紧扣，人家却认为你不伦不类，甚至会认为你马虎到忘记了带领带，而不是本来就不准备带领带。

领带夹不纯粹是装饰品。它的实用性在于避免领带飘来飘去。因此：第一，领带夹要把领带和衬衣一齐夹紧；第二，领带夹不要夹到胸前那么高。

带领带如果穿背心或羊毛衫，领带应当套在背心或羊毛衫里。把领带全部露出在背心或羊毛衫外面，人家至少会认为你是个粗心人。

怎样正确佩戴领带

领带是由不同布料制成的一种系在脖颈上的带状饰物。若在正式场合(宴会、重要的仪式)系上领带,是表示礼貌和庄重。

1. 领带的选择:

领带的质料大部分是用丝绸。但也有毛织品、人造丝、尼龙织物和针织领带。花式可分为织花与印花两种。至于颜色的分类有黑色和银灰色、雅致的青色以及华丽的红色等。花纹可分为斜纹、纵纹、横纹等,但还是以斜花纹使用更为广泛。常用的领带花样有水珠形、月牙形、方格形等等,以小方格较为美观,而方格大的较适合交际场合用。

通常情况下,正式场合必须系好领带。领带的颜色比较讲究。在宴会等喜庆的场合,领带颜色可鲜艳一些;参加吊唁活动,一般系黑色或其它素色领带。黑色和银灰色常在祝贺时用;具有醒目且花纹突出的领带,经常被商业界采用;无花纹的黑色领带属于盛装用。非正式场合可以不系领带,但衬衫领应敞开。在日常生活中,只穿衬衣(包括短袖衬衫),也可系领带,但衬衣下边应放在裤子里面;穿茄克衫、猎装等翻领衣服,内穿衬衫时,也可系上领带。随着时代的变迁,在服装领域里,领带不仅仅是男士的装饰物,而且已较为普遍的被女性使用。当女性在衬衫上结上细窄的领带时,会更增添其典雅的淑女风范。

2. 佩戴领带时,应注意的几个问题:

穿西服系领带时,应注意领带颜色和质地与西服的颜色、质地及衬衣的花纹要协调配合,要有对比。

衬衣的领围大小要适宜,一定要将衬衣领口,袖口的扣子扣上。系领带的衬衣不宜用大的尖领角。

领带系好后,要平展、自然下垂,宽片在前,并要比窄片长些。

解开领带时,要改掉直接拉开的习惯。因为这样不但会加速领带质料的磨损,还会使领带变形。

如果西服内穿了西服背心、鸡心领毛背心,或羊毛衫等,领带要放在这些衣服的里面,而且,领带下角不可露在这些衣服的外面。

领带夹不纯粹是装饰品。它的实用性在于避免领带飘来飘去。因此,首先是领带夹要把领带和衬衣一齐夹紧;其次是领带夹不要夹至胸部太高的位置。

在系领带时,如果能依据所着衬衫的领型,选择适当的结法,会产生舒适、协调的效果。

怎样使用西装口袋

西服三件套共有十四个口袋，其功能各异：

上衣的两个下袋用来装些轻、软、薄的东西，切不可装得鼓鼓囊囊的；

左胸上袋也叫手巾袋，专插装饰性手帕用，不可供放钢笔及一些厚硬的东西；

上衣内袋用来装重要证件、凭证和钢笔之用，有的还设有直口内袋，专供放眼镜之用；

背心的四个口袋用作放名贵的小件东西；

西裤的左右插袋，用作插手取暖和放厚硬的东西；

裤腰左边有个放手表的小袋；

西裤的两个后袋，右边的用作放手帕，有钮扣的左后袋，则用来放钱包、笔记本之类的东西；

穿西装时应注意口袋的使用，这样会使您衣着大方、典雅，举止潇洒、自如，给人以美的享受。

羊毛衫怎样配色

羊毛衫是以羊毛、羊绒、兔毛、驼毛等动物毛纤维为主要原料纺成纱线后织成的高级服装。它具有轻、暖、柔软、延伸回弹性好的内在质量和服用性质，具有款式别致、配色协调、光泽柔和、花型质地丰满等特点，具有其它服装所无法比拟的外观效果和装饰风格。

绒线习称毛线，绒线服装常用全毛，混纺或合成绒线编结。绒线有粗细之分，一般有特粗、粗、中粗、细、中细、特细多种。在选择毛线服装时，应根据服装款式、使用场合、穿着季节、性别年龄和性格爱好等因素加以综合考虑，除了注意毛线质量和粗细外，最重要的是要选择好毛线的色泽，因为不同的颜色给人的感觉不同，其服装的装饰效果也会有区别。

1. 配色的类型

羊毛衫的配色组合大致有下列六种类型：

单色配合。由无色或有色的任何一色配合，其效果比较明快。明暗差距越大，越加鲜明。

同色配合。变化同一颜色的明度和彩度来相配，即将同一颜色配以不同的色调。这种配合能得到温和、高尚的调和感。

类色配合，以类似的颜色组合，即色环上 45° 以内的邻近色组合。这种配合能获得稳重、优雅的效果。

异色配合。近乎补色配合，即色环上选择相隔 65°—135° 之间的颜色互相配合。其效果能给人一种明显的感觉，引人注目。

准补色配合。近乎补色配合，即色环上选择相隔 150°~165° 之间的颜色配合。它能给以强烈的、稍带刺激性的感觉。如果将明度差稍加变化就能获得调和感。

补色配合。色环上两种相对的（配色角 180°）颜色组合。它能给人最强烈、最刺激性的感觉。如果将其中的一色或两色的彩度降低，或者变化两种颜色的面积，以缓和两种颜色的对立性，就可获得调和感。

2. 配色的季节

羊毛衫在不同季节有不同的颜色，一般说来：

春天的羊毛衫，有如明媚的春光和清新的春风那样的节奏和旋律，如嫩绿、鹅黄、玫瑰红、孔雀蓝，富有春天特有韵味。

夏天的羊毛衫往往以白色、淡粉红色为主。

秋天的羊毛衫色彩很大程度上受金棕色调的渲染，像驼色、花色、黄色、古铜色等，或者是秋色中沉着的对比色，如紫棕、酒红、灰蓝等。

冬天的羊毛衫以黑色、深灰、深藏青色为主。尽管如此，却往往是秋冬色彩合为一组系列，春夏色彩合为一组系列。

3. 配色的情调

羊毛衫配色方法不同，可产生不同的情调。例如：

淡的色调相组配，有可爱或稳重的感觉。

同色组配或类色组配，有温和的感觉。

以紫色系为中心的颜色组配，有优雅、文静的感觉。

暗的色调或无彩色（白色系）为主调的单色组配，有严肃、沉着的感觉。

准补色组配或补色组配，有华丽的感觉。

鲜明色调相组配，有奇特、快乐的感觉。

明度对立明显的组配，有激烈、热情的感觉。

色调鲜明、明度对立而明显的组配，有大胆、奔放的感觉。

4. 配色的实例：

介绍一些羊毛衫色调配合较为理想的实例，供设计者参考：

主色 宜配颜色

大红——黑、银、金、白色

酱红——橙黄、淡酱红、金色

桃红——深红、藏青、浅蓝色

粉红——红、黑、白、银、金色

深玫瑰红——白、银、米色

棕色——桔红、橙黄、姜黄色

黄色——银、黑、白、深黄色

淡黄——金、银、黑、深黄、棕色

桔黄——金、棕、橙黄、黑色

橙色——棕、红色

米色——青、红、深黄、棕色

青色——黑、白、银、米色

蓝色——红、淡黄、白色

淡蓝——银、深黄、白色

青莲——深青莲、桃红、天蓝、银色

翠绿——深绿、蓝、黄、金色

墨绿——黄、蓝、黑、白、银、米色

驼色——咖啡、紫红色

白色——青、玫瑰红色、淡黄、黑、品蓝、淡蓝、粉红色

黑色——红、青、白、品蓝、深绿色

灰色——品蓝、红、淡蓝、银、青莲色

自从毛线衣走向外衣化，时装化、高级化、多样化、系列化、艺术化、装饰化之后，毛线衣的颜色、款式、织法、原材料更加多种多样，丰富多彩，毛线可以织成各种时装、大衣、连衣裙、茄克衫、背心、裙子、礼服等等，在服装艺苑上显示着无比瑰丽的色彩。

走亲访友时该怎样穿戴

平时，人们在走亲访友时，大多都要在穿着打扮上动动脑筋。这说明穿衣服不仅仅具有遮体御寒等作用，而且具有装饰美化人们生活的功能，更重要的是对被访问者的尊敬。正如人们穿睡衣、拖鞋来接待贵客是不礼貌的表现一样，作为访问者如果不修边幅，蓬头垢面，对于被访问者也是一种失礼。

那么，到底应该怎样穿戴好呢，这就要具体情况具体分析。

1. 要看和访问者的关系而定。如果是自己的长辈、上级或初次见面的贵客，那么在穿着上一般都要比较讲究，即要表现得比较郑重。如男青年穿上西服，系好领带，皮鞋要擦得亮亮的，胡须要刮干净，头发要梳得整齐等等。女青年也要穿上造型、色彩都比较稳重的西服套装或连衣裙、旗袍等。如果被访问者是自己的同事、同学、好友或老熟人，那么就可随便一些。如果被访问者是自己的下级、晚辈，那也要视亲密程度来选择穿戴，一般非常亲近的就可随便一些，而关系一般的，还要郑重一些。

2. 要看被访问的场所来定。家庭、饭店、酒馆、公园等，场所不同所穿戴的衣服也应该有所区别，主要是使自己的衣服和所要去的那个环境相协调。比如，虽然走访的是至亲好友，但要去的场所却是一个非常豪华的大饭店，那么如果穿戴过于随便，太不讲究，也会出现和所处环境格格不入的现象。

3. 还要由访问的目的来决定穿戴。比如去表示祝贺喜庆，还是表示劝慰、哀悼，穿戴都要有所不同。

4. 衣服质料的优劣是受经济条件制约的。在走亲访友时，还要根据自己的经济实力来妥善安排，宁可朴素大方，也不要打肿脸充胖子，或是显得失去常态的花枝招展。

女性在办公室怎样装束

现在的穿着已不仅仅是为了蔽体取暖，还意在表现个人的风格和修养。通过服装，往往可以看出一个人的身份和职业，特别是女性的打扮，尤其引人注目。穿着打扮的确可以给人留下根深的印象。如果你在单位里经常代表组织出外洽谈业务或参加会议，那么，穿什么样的衣服对你来说就显得十分重要。

同一套服装穿在不同人的身上，就会有不同的效果，产生不同的韵味。身材体态、肤色、性格、风度、涵养、仪态等等因素都会起到很大的作用。要真正懂得美的内涵，使自己穿戴得高雅华贵，大方得体，适合身份场合，必须经过一番努力，不断摸索、观察、模仿和学习。

要穿端庄的裙子。迷你裙和中庸裙不宜上班时穿用。

套装配背心太过于男性化，显得太刻意。如果穿背心再系上领带就更加男性化了，显得太严肃。如果系上缎子领带，就显得太像学者，就更不合适了。

贴身的运动衣和针织服装过于显露身材，也不适于上班时穿用。花边长袜太过于性感，不适于穿到办公室。

此外，过长的耳附，过多的珠宝饰物，也似乎显得喧闹，使人不得安宁。同时，彩色塑胶手表虽然富有时代感，但是，也不适于上班时戴用。

怎样根据工作性质选择穿着工作服

合理的衣着和工作服可协助调节体温，保护皮肤，以达到防水、防火、防热辐射、防毒、防动物咬等目的。衣着与工作服是否合理，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，在高温条件下工作时穿着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。因此高温下工作不但应该穿衣服，还应当穿着较厚的长袖衣服和长裤，并戴上手套以至面罩、护脚罩等。

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，色泽以较深为宜。

从事化工生产的工人或化验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，领口、袖口、脚踝处都要收紧，以防害虫侵袭。

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，防止食品被污染。

穿着工作服除要根据工作性质选择外，还应注意专服专用，工作服只在工作间穿用，不要带回家，以防带回病菌或毒物传染扩散。还应注意保持清洁、整齐，经常清洗、缝补，保证工作服起到应有的保护作用。

怎样穿旧衣服才美

我们不可能天天买一套新衣服。虽然是旧衣服，只要运用一下心思，也能打扮得具有新鲜感。以下是时装专家为您提供的几点意见：

1. 利用腰带对旧衣裙，半截裙或裤头作点缀，能立刻令人有充满活力之感。试在盘骨处挂一条时下流行的粗腰带，或者戴两条细一点的腰带，作一松一紧的搭配。在色调上最好白配黑或白配红。

2. 一条小方丝巾有形地缀于外衣胸袋上，就显得高雅。长方形带色有花纹的围巾，可作为腰带来衬托净色的衣裙。

3. 一些低档的人造钻石，可以别在高领中央；假钻石别针则可别在西装领上；在旧毛衣上，挂上几串珠链，也颇为别致。

4. 把适合冬季穿的长裤剪短几寸，成为吊脚裤，然后衬以颜色鲜明的短袜，再配上轻松的羊毛外套及腰带，便成了时髦的打扮。

5. 恤衫型衣裙是最富于变化的了。例如把原有的衣带除去，改用时款的皮带。或者在里面穿件高领毛衣，然后把钮子解开至半胸。6. 男士领带能令一件呆板恤衫变得潇洒。领带同样可成为一条精美的腰带。

冬季怎样打扮有漂亮

冬天，寒风萧瑟。

怎样把自己打扮得漂亮呢？

1. 冬裙和套装：不一定每次都把整套冬裙穿上，可以把上下分开，各自另找搭配，甚至把所有的毛衣、外套都拿来试试，看看哪种搭配最佳。套装也是如此。这样，一件套装可以组合出许多花样，多姿多采。

2. 毛衣：如果你买不到中意的羊毛衫，又抽不出时间织毛衣，不妨逛逛商店。市面上有不少式样平凡、颜色一般但价格便宜的毛衣，买一件合身的回来，再买些鲜艳的毛线，自己设计花样，动手绣些花草图案，一件黑色、土气的毛衣，绣上金灿灿的花朵，顿时光彩夺目；或者钉上用绸缎带做成的小花，或者缀上珠片小饰物，就能化平淡为神奇。

3. 裤子：市面上出售的裤子几乎全是黑、蓝、灰色的；你敢不敢打破常规，穿红、黄、绿色的裤子？比如配上宽松的绸腰带，或者干脆带上一束丝带，等等，使自己的打扮自成一格。

4. 帽子和领巾：关键是式样和颜色，同时注意与服装搭配，特别是中老年妇女，动人春色不须多，一顶鲜艳、时髦的绒帽就能令你年轻许多。领巾有很多结戴方法，可以向别人学习。

5. 鞋：除非穿冬裙，鞋子相对而言不那么重要，因为多半被裤脚遮掩着。不论皮鞋、布鞋、时髦的和不时髦的，都应该首先注意它的清洁，要常擦、常洗。

恋爱中的姑娘怎样着装

恋爱中的姑娘，经常出没的大概有这三种场合：家庭、公共娱乐场所、旅游风景区，所以姑娘们在选择服装的时候，不单要照顾到对方的审美情趣，而且不同场合的服装的变化也是尤为重要的。这个时候选择服装，更注意的应该是色彩，色彩在美感中是最引人注目的。

在家中，无论房间、家具是什么颜色的，只要你穿上暖调的浅颜色服装，都会给人以接近和亲切感。所以，姑娘们在家中应尽量地选那些奶黄的、菲红的、乳白的、浅粉红色的无领针织衫或高领羊毛衫。若是喜欢穿衬衫，则以丝绸品为佳。

到公共娱乐场所去，服装的要求除了典雅、大方外，姑娘穿着款式风格应力求与对方统一，颜色则以淡雅冷调的为主。例如，男的穿一套深蓝色的中山装，女的穿一套对襟或偏襟的中式衣裤，会给人以含蓄美。若是男的穿一套深烟色的西服套装，女的则以穿一套浅灰色的西服裙装为宜。

休息日到公园中游玩，黄昏时在林荫道上散步，这时的服装选择，色彩应与大自然相辉映，充分地显现青春的活力，这不但能唤起恋人的共鸣，同时也为社会生活的画卷涂上美的一笔。这时服装的颜色选择应以暖调、艳丽的为主，如：桔红、砖红、金黄、嫩黄、紫红、彩花、彩格等。款式以松散型为最佳，因为它能使人显得潇洒。

另外，对服装颜色也要根据不同的目的、不同的情况进行选择。如：要想第一次会晤就给对方留下深刻印象，穿白色衣服最适合，因白色表示圣洁，最令人过目不忘。假设你所中意并准备去会晤的是一位羞怯的小伙子，而你又希望他能采取积极主动的态度，那么你应该穿酱紫色的衣服。因该颜色富有刺激性，使没精神的人振奋起来。假设与你在一起的男性虽然钟情于你，但又不能把注意力集中在你身上，那你最好穿蓝色，特别是浅蓝色衣服，因蓝色是唤起对方注意的可靠色。

如果你接触的是一个雄赳赳的小伙子，最好穿绿色衣服去接近他。因绿色是活动力旺盛的表现。

如果对方尚年轻，你却已经有点“老气”，那最好的颜色是黄色。因黄色是阳光色，能使“视觉”年龄显得比实际年龄更年轻。

当你遇到对方满怀心事时，不妨穿大红衣服。红色能鼓舞人的情绪，不过你一定要有转移对方情绪的自信能力，不然会适得其反弄巧成拙。

如果你的意中人工作繁忙，来往客人很多，你应穿灰色衣服。因灰色能给人以安静之感。

总之，选择服装的两大要素是：色彩美的协调感——明朗、和谐款式美的统一感——整洁、大方。

女性打扮怎样注意禁忌

1. 不使用非自然色的眼影。不论你是家居、访友、赴宴或上班自然色眼影会增加你眼部的和谐和自然的美。
2. 身上首饰过多，或戴叮叮当当的发声首饰，会给人浮华和俗气的印象。
3. 香水味太浓会使人觉得你俗不可耐。
4. 穿太高跟的鞋上班，或者穿如赤足般的纤细凉鞋赴宴，都不适宜。前者使人怀疑你的工作态度，后者有失稳重感。
5. 穿走丝的袜子出门，无论你的腿怎么美，都失去了和谐和美感。梳古怪的发型，或长头发作披头散发状，会糟蹋自己的斯文相。
6. 当众照镜整理头发或涂唇膏、眼影是不雅观的。如需要整理时，应到盥洗室去。
7. 穿着有污迹或掉了一只钮扣的衣服出门，你或许认为没人会注意。一旦被人发现，必被认为生活邋遢、随便。
8. 穿着领口开得很低的或其他性感的服装坐在办公室里，会使人难以相信你的敬业精神。
9. 露出内衣，有意无意暴露贴身衣物都令人反感，掉出胸罩或穿透明衫裙和没有底衬衫裙，都是不雅观的。

怎样认识鞋的功能与审美

穿鞋的目的是为了行路方便，因此穿着一定要合脚舒适，轻松自然，这样才不致于给脚带来伤害。

穿鞋讲究合脚，意思是鞋与脚之间应留有余地，大约长一指宽度为宜。试新鞋应在下午，因为这个时间人的脚会肿胀一些，也即是常说的“大脚试鞋”。鞋料最好是透气性能良好的。如果穿新鞋在地毯上行走也不舒服，那么走山路就会可想而知了。

一般穿运动鞋最舒适，因为鞋底柔软的弹性，脚跟稍垫高，小腿肌肉不会过分紧张。国外受奥运会的影响，名牌运动鞋正悄然形成消费热点，国内市场也有此动向，平底鞋看来舒服，但过平会使小腿肌肉紧张，走路容易疲劳。

穿高跟鞋更应该有些讲究：3~5公分高跟鞋最适合平时穿，小腿肌肉不会拉紧，保持足弓，防止由于行走而引起肌肉韧带损伤，又不会将人体重心移到脚的前半部；5~7公分高跟鞋适宜社交场合或舞台演出，不宜经常穿和多走路，可选择粗跟及鞋头开放露趾式，粗跟支撑点大，露趾可以防止脚趾有紧迫感；7公分以上高跟鞋宜少穿或不穿，因为全身重量均由脚踝部及脚趾承担，易对脚形成损害，日久还会导致趾外翻，腰椎及骨盆病变。去年，美国脚矫形术和踝关节学会在对356例女性所作的调查中发现，80%的女性谈到涉及“锤状趾”、“拇趾囊肿”、“鸡眼”、“胼胝”以及一些轧痛神经等问题。表明脚部的痛苦并不完全来自于鞋的高跟，还与鞋的宽度有关。鞋跟越高，人的重量就越往脚的前部压。尤其是拇趾球部位，要支撑全身的重量。脚随着年龄增长宽度也在增加，拇趾球内的韧带因经受长时间压力而松弛。

穿透气良好的棉质袜子和旅游鞋最适宜外出活动和走远路。

穿太高的高跟鞋很容易伤害了双腿及身体，高度适中的高跟鞋穿起来也能给双腿带来恰到好处的曲线美，使腿部肌肉柔润、丰满、更能够让人赞赏不已。

如果腿细长，就穿踝部系带的鞋子，最好是T型系带鞋，或是前部露脚趾的鞋亦可。

穿鞋裸露双腿，要求膝盖到脚跟的长度比膝盖到肌骨的长度要长一些，即是小腿要比大腿长一些，这样才能显得美。

如果比较矮胖，不宜穿系带鞋，这样会破坏腿部原有的线条，并强化了腿部平淡效果。

短腿或是粗腿都要避免穿花型、图案杂乱的袜子，尤其是长袜。穿浅色调的长筒花袜效果也不好看，穿鞋也是如此。

如果腿不是身体最理想最漂亮的部位，那么就应该尽量地冲淡它，使用灰、黑、白这类中性色调的鞋袜，保持线条清晰，图案简单。鞋可以选择传统一些的浅口无带鞋，或者是中跟典雅一些的款式。鞋选择得当与衣着搭配协调对增强人美感有一定作用。

怎样穿鞋才美

鞋子和其它服饰品一样，对人的外观形象有隐丑扬美的功效，如果您学会了鞋与其它服饰的搭配，那么定会使您足下生辉，外观整体形象清晰、秀丽。购买鞋，需要考虑的因素有：鞋跟高度、颜色、款式、质地等。

高跟鞋：可以使矮小的人看起来高些，令丰满的人纤细些。穿长及小腿的裙子配上高跟鞋，更显得婀娜多姿、体态秀美。但应注意，长期穿着高跟鞋，会使足部、腿部、脚部疲乏，所以最好不要穿高跟鞋上班。

矮跟鞋：典雅的矮跟鞋永远是人们最好的伴侣，配上及膝部的裙子效果甚佳。鞋面可以有些装饰，但越少越好，不必要的拉链、皱褶、贴花等令您看起来有失庄重，所以，挑选精巧的小圆点、小圆孔、扁平的蝴蝶结等点缀，无论什么场合都适宜穿着。

平跟鞋：喜爱跳舞的人最好去选择一双平底鞋，由于舞厅的地面光洁、平滑，所以，在经济条件许可的情况下，尽量买一双羊皮皮鞋，除了更舒适、更得体外，还能显示出您的气质和风度。

长、短靴：长靴以柔软的羊皮质地为最佳，搭配穿紧身衣裤或飘逸的短裙装都很有个性；短靴及至脚踝部，与长西裤或长裙搭配穿着最合适。

颜色：一般地说，颜色可由人们的爱好而定，常见色有黑、棕、红、紫、绿、土黄、奶白等色，春、夏季节可选择浅色，秋冬季节宜选择深色，但基本原则应当记住：“矮个配淡色，高个配深色”。

衣鞋搭配学问

一套考究一点的服装，如果没有一双漂亮的鞋与之相配，就会给人的整体美带来几分遗憾。

衣鞋搭配最主要的是要考虑鞋子与服装的色彩、款式、质地相配。

一般来说，鞋的颜色与服装的颜色相同或相近比较好，穿起来显得协调典雅。如果实在挑不出与服装搭配得当的鞋子，最好选择黑色的鞋子，因为它与各种颜色的服装相配都较适合。

鞋子的款式也应随服装的款式而有所变化。近年来直筒裤、牛仔裤、美琪裤等瘦型裤流行起来，皮鞋的造型也相应地由原来比较宽厚的鞋向圆头或尖头发展，跟矮而秀气，鞋面装有各种金属饰物，大受女性的青睐。时装鞋、运动鞋、健身鞋等，也因穿着舒适，能与时装、运动装、夹克衫协调相配，倍受人们喜爱。

挑选鞋子还应重视与服装质地的配套。身着人造棉服装，配一双富浪漫色彩的细带、细跟、尖头皮鞋，以显得轻快，优美；如果是上班、逛商店或公园，就穿一双低跟便鞋与坡跟鞋则既轻便又舒适。

身着西装，脚上却穿双旅游鞋，会使人感到不伦不类。着西装者只有穿皮鞋才比较和谐。不过皮鞋也不是到处适用，比如，穿中国民族服装时，穿便鞋反比皮鞋有风度。又如，穿富有少数民族特色服装时，穿便鞋反比皮鞋有风度。再如，富有少数民族特色服装的模特儿，脚穿一双绣花鞋，显得十分和谐；如果换成时髦皮鞋，那么通体服饰的韵味就大大降格了。目前的时装表演，男女不论着什么服装，一律穿皮鞋，未必尽美。身着运动衫者穿双旅游鞋，便能显出洒脱活泼的风度。此外，色彩的配合也要考虑。一般来说，淡色服装以配淡色皮鞋为宜。不过，黑色皮鞋与白色衬衫，上下呼应，男女穿着都很和谐。有位女青年，头戴红色绒线帽，足着红色高筒靴，身穿黑色呢大衣，手配黑色皮手套，显得既沉着活泼，又俏丽庄重。

当前，女式皮鞋的跟型由高变低，花式由繁变简，色泽由深变浅。八厘米以上肖掌（卷跟）、细跟高跟皮鞋，难适应长时间站立、行走和工作的需要，因而已渐变成三、四厘米的高跟、半高跟和坡形中跟；拎线、串花、镶条等较复杂的花式也逐步变为简单的帮面花式和光面；结带、丁带等变为浅口船式。中、高筒女靴市场走俏，其色彩由深变浅，如紫红色被淡黄、豆灰、浅蓝等色泽所代替。

随着西装短裤的普遍穿用和连衣裙、上衣下裙的流行，女凉鞋也争艳斗俏，其中的满天星、满头、满跟、中空和男款式等已成为时尚。

我们只要能把握皮鞋的发展趋向，注意服装流行的信息，提高一点审美能力，就能使自己的衣着、鞋样更加合拍，把自己打扮得更漂亮。

穿高跟鞋怎样走路

当你漫步街头，仔细观察那些穿高跟鞋的女士们如何走路时，就会发现，并非每个人都有优美的步姿。一些女士踏着碎步笨拙地向前挪动；一些又像阅兵时的军人一样，甩动手臂，大踏步地迈进；还有的走路时，老远就听到皮鞋的“嗒嗒”声。

专家认为，上述三种步态都不大正确，且有碍于健康，其原因是除养成的习惯外，还存在一种不正确的健美观。有的仍墨守“纤纤做细步，精妙世无双”的陈规旧习；有的则认为“高抬头、阔步走、皮鞋摔得叮当响”，能显示现代妇女的风姿和气魄。科学证实，走路时抬头挺胸，手臂微曲，能牵动全身肌肉群，可保证血液的积极循环。优美的步姿同走路时头部、背部正确的姿态、适当的位置及同季节相适应的合适的鞋袜有关。那些在家里和街道上都喜欢着高跟鞋的女士，不可避免地会养成碎步走姿。穿高跟鞋走路时，腿部弯曲不自然，则身体支撑减少，会迫使身体消耗过多能量，以保持均衡状态，因此很容易出现疲劳。但不带跟的运动鞋也会对步姿产生不良影响，长距离行走时，会使步姿变得涣散，显得不协调，因而长距离行走时应穿中跟鞋。

协调优美的步姿，也要靠经常练习才能形成。因此，女士们应尽量避免乘坐交通工具，早晚坚持步行3~4站路。走路时，应注意抬头、挺胸，手臂摆动幅度不宜过大，步幅步速适中。

另外，再介绍一套走步健美练习操，坚持锻炼，会收到特别效果。

1. 踮脚走步，两腿挺直，两手叉腰，肘部后摆，抬头挺胸；
2. 曲膝，身体重心落于两脚，慢步协调走一分钟；
3. 姿势同2，快速协调走40秒钟；
4. 曲膝，踮脚，身体重心均衡轮流移至两脚，协调走50步。
5. 踮脚，转全脚掌着地，迅速曲腿，膝部伸直，依次循环做弹压或走步25~30次；
6. 踮腿，快步走一分钟；
7. 华尔兹舞动作练习，向前、后旋转360度，或大圆舞动作练习1~2分钟。

这套走步健美练习操对治疗平跖脚也很有裨益。

怎样穿凉鞋最好看

俗话说“脚上无鞋穷半截”。巴尔扎克在描写高老头之女时髦、华贵的打扮时，多次提到她的“有样的脚”。夏天到了，怎样穿凉鞋最好看，应当有所讲究。这里略谈几点供参考。

凉鞋的颜色，以白、蓝色为宜，显得凉爽、雅致。棕、黑等色给人以燥热之感。多色的凉鞋，颜色最好是按前后部位变化，如左右侧颜色截然不同，从旁看去，给人以穿了杂配鞋的印象。凉鞋的款式结构，千变万化，因个人爱好及志趣的雅俗而有不同的选择。带编结构的凉鞋，带子最好窄细，显得秀气轻巧。天津凉鞋不如沪、广产品那样受欢迎，原因之一就是带子过宽，缺乏时代感。至于前部花样，一般来讲，镂空和编带的“疏密”应较为匀称。遮得较多的部分，宁可在大趾部，而不要在小趾部，否则给人以压迫足趾、不舒服的感觉，而根据美学原理，美是跟舒适联系在一起的。

选购凉鞋，与一般鞋不同，因为一般鞋可以遮盖脚型，达到标准化效果，凉鞋则不能。脚肥的人，不要穿尖瘦型凉鞋，前面穿着半截，最不雅观。选购凉鞋可以略小些，甚至可给以脚长于鞋的印象。选择凉鞋的式样，当然还要注意掩盖自己的短处。做不到这一点，宁可穿凉鞋。

常听女青年说，凉鞋光脚穿好看。这话自有道理，光脚显得利落，显出自然美，特别是穿裙的时候。如果穿袜，以过膝长袜为宜。穿短袜“缩短”了腿长，与当前的以腿长为美的潮流不符；穿齐膝高的筒袜，把腿分为两段，也会造成短的错觉；特别是从后方看去，膝关节背面本来是人体美的薄弱部位，再与筒袜的松紧口凑在一起，更为不雅。透明袜的颜色亦应与衣裤色彩相配合，而白色的袜大方，必须保持雪白。

很多青年女子，顾虑经过风吹日晒，皮肤变得黝黑粗糙，因此不愿长期光脚。皮肤的细嫩的确应该着意保护。光脚与保护皮肤这一矛盾，在硅酮霜一类防晒化妆品问世后，已不难解决了。

如果说穿凉鞋的部分动机是为了美，那么光脚穿凉鞋也有显露足部天然美的作用。如此说来，足部的美更是特别应当注意的了。根据我们的国情，虽不能像西方的摩登女子那样让专业的美容师定期对脚部加以精心修饰，但至少也应保持洁净。开始光脚穿凉鞋前，必须经过一次较彻底的净化。首先是剪短并修圆趾甲。另外，要注意趾甲两侧缝隙的清洁。这需要特别处理：首先用热水长时间浸泡，然后用别针、小刀、海绵等特殊工具，细心清理。这有些是指（趾）甲美化师的工作，属于一种职业技术。

美化师的重要任务，还有涂染趾甲油。近二年，有的女孩子已开始试用这种化妆品了。这当然像戴耳环、涂口红一样无可非议。不过染趾甲属于一种高级美容，近于奢侈，如果材料低劣、技术不高明，弄得斑斑澜澜，那反而成为“东施效颦”了。所以，涂染趾甲油要审慎从事。

春季怎样穿鞋

每当春天来临，气温逐渐回升，人的脚汗也逐渐增多，故选择春季穿的鞋应考虑其透气性、保暖性和吸湿性这三个特点。适合春季穿的鞋，一般包括布鞋、布面胶鞋、皮鞋三类。选择时应注意其各自的特性。布鞋，有良好的透气性和吸湿性，只是保暖性能稍次于皮鞋。因此早春时节最好穿着呢绒和毛料鞋面的春秋鞋。布面胶鞋和塑料底的布鞋，因鞋底材料系高分子的聚合物制成，透气性和吸湿性能较差，穿着时需勤洗鞋袜和鞋垫，以防脚臭。皮鞋的皮革具有天然的多孔结构，既不妨碍脚面皮肤的正常呼吸，又能吸收汗水并通过孔道挥发出去，且具有较好的挡风保暖性，因此春季宜穿着天然皮革制成的皮鞋。

春鞋式样的选择，既要考虑到散热性能，又要考虑其保暖性；既不闷脚，也不能太透风。一般应选择鞋口较深的低腰皮鞋和布面夹鞋，如舌式、耳式皮鞋和元宝式、牛筋式皮鞋。鞋穿着大小应注意，不宜过紧，又不能太松。过紧会压抑皮下毛细血管，影响正常的代谢机能，过松则穿着不便，且保暖性差，容易引起感冒，切不可大意。

冬季怎样穿鞋能增加保暖性

俗话说：“寒从脚下起”，所以，在严寒的冬季注意鞋袜的保暖作用相当重要。中医认为，如果足部受寒，势必影响内脏，可引起胃痛、腰腿痛、下腹痛、腹泻、阳萎、行经腹痛、月经不调等病症。因此，人们在选购和穿用冬季鞋袜时，必须注意它们的保暖性。

那么，怎样才能增加冬季鞋袜的保暖性呢？就是冬季的鞋袜尺寸要稍大些，脚与鞋之间有空隙，也就是利用空气的隔热作用，增加保暖性。有的人怕脚受冻，穿很厚的毛袜，甚至穿两双，将鞋塞得满满的，结果适得其反。因为起隔热作用的空气被挤走了，保暖性下降，更容易冻脚。防寒鞋的鞋底要适当增厚，鞋底厚则鞋的防寒性能好。

冬季怎样穿袜子

冬天穿袜主要是保暖。首先，袜子要保持干燥。因为袜子受潮后，大量的水分就会挤掉袜子纤维中的空气，而空气是一种极好的隔热体，比水的保暖性要高 20 多倍，因此袜子一潮就不暖。

出脚汗的人宜穿既透气又吸湿的棉线袜和毛线袜，不宜穿吸湿、透气性较差的尼龙袜。但对脚上容易干裂的人来说，却十分需要穿吸湿性较差的袜子，比较而言，羊毛袜吸湿性最好，棉纱袜次之，尼龙袜的吸湿性差于棉纱袜，而丙纶袜几乎不吸湿，因此穿丙纶袜为好。

有些人在寒冬时节喜欢穿两双袜子，把鞋子塞得紧紧的。其实，这样一来，就会大大减少脚与鞋之间的空隙，把鞋中许多原来能起良好隔热作用的静止空气都排挤掉，而任何一种纺织材料本身所具有的保暖性都要比空气差。所以，穿两双袜子一般并不更保暖，反倒会因脚部血管受到过紧压迫更容易受冻。

怎样戴帽子效果好

1.人们买帽子常常忽视一条重要的原则，这就是必须与衣着服饰的整体和谐。因此试戴帽子也要站在穿衣镜前斟酌一下是否与身上的服饰相称。

2.不可忽视着装规律。即：身材娇小的姑娘应选戴宽边大檐帽，但帽檐不可超过肩宽。身材偏小的女子若要戴有檐帽，则要戴帽檐有一定角度的帽子，这使你不会显得头重、脚轻。

3.穿有垫肩的衣服时，应该戴帽檐呈一定角度的帽子，这会使你显得潇洒、高雅，气度不凡。不过，平顶无檐式也可选用。

4.前额蓄有“刘海”的姑娘可将帽子往后戴，即戴在后脑上；另外，选戴平顶无檐帽亦大有韵味。

5.穿印花服装时最好选戴颜色较深的帽子。着红色或蓝色服装时不可戴顶白色帽，而蓝色或红色帽子才能使你引人注目。

6.选戴与全身装束同色的帽子是错误的。要么是鞋与提包相称而与帽子形成对比色，要么鞋、提包、帽子相称而与衣服形成对比。

7.越是长时间戴的帽子越是要过于宽大臃肿。

8.帽子的价值要与衣着价值相配。服装是高档的，帽子就不能马虎从事。须知，与衣料质地相当的帽子会给人以深刻的印象，反之，则连衣服也会变得逊色。

怎样系各种围巾

在冠履装饰中，一条美观大方的围巾，系得好看，系得丰满，系得有特点，会使您风度倍增，下面将介绍几种围巾系法，读者可根据自己的特点而选择。

长方形围巾（或长围脖）的系法 1. 围巾绕脖后，端头或穗毛分别搭垂于前后身，这种围法适于身材较矮较胖者，看上去增加了瘦高感，若围巾选用竖条纹深色长围巾效果会更好。

2. 围巾不绕脖子，从后面绕过来，对称悬垂，这种围法宽松，舒展、飘逸，适于胸围较大，溜肩或短颈者采用。特别是与别人谈话时，可将置于身后的围巾端头拉到前胸来。以示谈话的气氛随和而融洽。

3. 围巾绕颈一周，端头相叠于前胸中央，这种围法具青春活力，有健康、蓬勃之感，多为青年人采用。

4. 围巾绕颈一周，将围巾的穗端垂于前胸，这种围法适于瘦弱型女性，有利于增加胸部的丰满感，胖人一般不采用此法。

若是用长围巾上述所有围法，女子都可采用。也可从头部围过，突出女性端庄文静的特点。

如果是短围巾，男子可将围巾对折一次，形成窄条巾，从脖子围过来，斜向交叉于前胸，配以翻领大衣，既防风，又挡尘，若是色织条格围巾，人则更见潇洒。

怎样围丝质方巾

1. 围颈式，方巾叠成三角形系在胸前，用花卡套扣，围巾花卡应具有点缀装饰性。

2. 蝶花式，在颈前系成花，放在中央显得端庄，放置侧面显得活泼。

3. 围头式，该围法挡风寒，保护皮肤和头发。

4. 领花式，适宜轻薄方巾，该方法显得人清秀。

5. 头箍式，犹如头套，既能保护头发，又可增加您的身高。

6. 玫瑰式，此种式样最好采用长而薄的头巾，风格独特，保护头发。

7. 长折式，该方法简单，可系扣或用花卡系住，给人轻松自然之感。

8. 吉卜赛式，这是一种著名的结法，美观潇洒。

9. 三角式，若是将巾的三角尖斜围颈上，可显示出方巾全部色彩和图案，显得轻松优美。

10. 打结三角式，此种方法最适宜与西服，茄克的V形领衫搭配，有一定色差，显示点缀美。

大披肩围饰法 1. 方巾对角折齐，呈三角形，由后向前披在肩上，巾角于胸前宽松系花。

2. 方巾对角折成三角形后，大角放置前胸，一小角放置背后，一角从背后绕到前面，搭在前一角上。

3. 方巾对折成三角，斜披于肩上，用花卡或系扣侧于肩前，显得活泼潇洒。

4. 方巾折成三角形后，自后向前披在肩上，一角尖打活扣，在另一边拢起塞入活扣中系紧，具有多的活褶，颇有自然美。

5. 方形披肩巾，因大而厚，可替代各种毛围巾作用。由后向前，将头围住，既挡风沙又能御寒。

围巾样式繁多，扎结法也是多样的，没有固定模式可言，人们应根据穿着的季节，场合，围巾的用途及性能不同，不妨多准备几条围巾。

怎样认识垫肩的魅力

法国大师圣罗兰在 1978 年提出宽肩的美感后，垫肩衣着便汹涌地出现于市场。80 年代，垫肩更加潮水般的泛滥起来。现在欧美、香港的成衣，可谓无不垫肩。垫肩除了可以使衣服不分码数，具有使固定码成衣，供不同身型人穿着的实用价值外，垫肩尚有许多启示。

对于窄肩、瘦削、矮小的人来说，垫肩无疑可将女士的身段修饰得婀娜一点，显得腰部较细，衬托出线条美。如果没有垫肩，穿衣服的效果就大为失色。

说垫肩带有一定的社会意义也并非小题大作。现代女性跻身社会，除去能力因素，形象和自信也是极其重要的成功因素。垫肩衣服衬托得女士神采飞扬，威势十足，给人一种英气勃发的感觉，女性也因此自信大增，觉得垫肩垫起了女性的威力，可以与男性一争高低。垫肩仿佛也让女性感到肩负重任，肩有力、有宽度，才能担当重任，承受压力。

怎样使用和保养服装上的拉链

现代服装许多地方都采用拉链，如茄克衫的大襟、男裤的门襟、各种衣袖及服装肥瘦可变部位等都装有拉链。这些拉链代替了钮扣、按扣，具有美观方便的优点。

服装上的拉链是要天天使用的，科学地使用将会延长其使用寿命，下面介绍一下怎样使用和保护服装上的拉链。

在拉动拉链时，必须先将两边的齿靠近，顶端必须对齐，然后捏着拉链头顺着轨道轻轻地拉动，不能用力过猛的拉。在移动拉链头时要注意不要将衣襟或布边等杂物绞进拉链里，以免造成“牙齿歪斜”、“破肚”、“脱齿”等现象。如果拉链发涩、不易拉动，不要硬拉，可在拉链上面涂些蜡或者肥皂，便可拉动。

拉链基本上有三种：金属、尼龙和塑料拉链。对于铝合金或铜制拉链，使用和保管过程中注意不要受潮、不要与碱性和酸性物质接触，以免金属齿受潮、氧化被腐蚀。对于尼龙和注塑拉链要注意防高温，以免变形。由于其耐磨性、硬度、强力等不如金属拉链，使用时要比金属拉链更要仔细，一定要对齿轻拉才行。

如果拉链在使用中出现故障，必须及时修理。金属拉链有“脱齿”或“歪斜”等现象，可去掉坏齿，增补新齿，仍可使用；当拉链头拉上后，两边齿不合拢，这说明拉链头磨损后发松，可用普通的老虎钳在拉链头的合拢端横向轻轻夹，拉链则立即变好，两边齿合紧，不再松裂。如果拉链头拉不动，说明钳夹用力过大，必须从新调整；有的拉链是两头掉齿，可将脱齿部位隔开，将拉链头向里移动，用针线固定端头还可继续使用；如果拉链的齿和拉链头都不是金属的，坏了一般无法修理，只好更新了。

第三编 服装洗熨

怎样洗涤真丝绸服装

真丝绸即桑蚕丝绸。真丝绸服装若洗涤不当，会像被揉搓的纸张一样，既不易抹平，也烫不好。因此，要十分注意真丝绸服装的洗涤要领。

1. 真丝绸耐碱性差，应用中性洗衣粉、碱性小的洗衣粉或香皂洗涤。

2. 洗涤时应先将洗衣粉或皂片用热水溶化，待冷却后将衣服浸入。要浸泡 20 分钟左右，然后用手大把揉搓，不能用力过猛，切忌使用粗糙的板刷刷洗（最好也不要使用洗衣机），否则，衣物会发毛，失去光泽。

3. 对深色真丝绸衣物，不宜用肥皂等直接擦洗，这会将衣物洗花或产生斑痕。

4. 衣服洗好后要用清水反复漂洗干净，不要用力拧干，可用双手压挤出大部分水分，并抹平绸边的缝合处。桑蚕丝耐日光性能差，应放在通风处晾干，最好将反面朝外，不可让日光直射，以免引起织物褪色，强度下降。

5. 为提高真丝绸衣物洗涤后色泽的鲜艳程度，可在洗涤液中加入几滴食醋。

6. 真丝绸衣服不能穿得太脏，以防纤维损伤。在穿用后，不论脏否，都应随即洗涤，有时也可采用干洗方法进行洗涤。

7. 真丝绸衣物熨烫时忌喷水，以免造成水渍，要以白布覆盖绸面进行熨烫，熨斗的温度宜在 110~120 之间。

8. 必须注意的是，真丝绸衣物，不宜与榨蚕丝衣物放在一起，因榨蚕丝织物的原料大都经过硫磺薰蒸，会使真丝绸衣物变色。

怎样洗涤榨丝绸

榨丝绸多是榨蚕丝织品，也有以榨蚕丝与桑蚕丝、涤纶丝、粘纤维等交织的榨丝绸。榨丝绸一般是平经平纬的平纹织物，但也有斜纹组织、变化组织等，有厚、中、薄之分。

榨丝绸织物的特点是：本色榨丝绸呈天然浅米黄色，质量平挺滑爽，吸湿透气性好，穿着舒适，穿在身上即使吸水分达 30% 时也没有闷热感。坚固耐用、耐洗、耐晒，湿润后强力不仅不降低反而增加 4% 左右，耐酸性和绝缘性能也良好。缩水率 5% 左右。它的缺点是绸面一旦沾上水滴后，易产生水渍痕迹，其原因是榨蚕丝纤维的表面呈扁平状，沾水后，即使该处在外表已干，但纤维微细结构中的水分依然存在，使该处对光的反射性能与未沾水的绸面不同，因而形成难除的斑痕。

榨丝绸织物的洗涤方法，一般与洗涤真丝绸织物相似，但是由于榨丝绸具有上面介绍的特点，所以在洗涤时：

1. 应先用温水将衣物浸透，再放入皂液中浸泡一小时左右，轻轻揉搓，洗后要多用清水漂洗几次，充分洗净。在洗好漂净的最后一次水中可滴入几滴食醋，这样可以提高衣服色光程度。

2. 如果衣物晾干后发现织物发花、有水渍斑痕，只要将衣服再次放入清水中洗一下，取出凉干，水渍即可消除。

3. 熨烫榨蚕丝绸不能喷水，穿着时也应避免沾水。

怎样洗涤与保养绉类丝绸衣物

双绉、碧绉、乔其纱等均系绉类丝绸织物。它们一般是采用强捻纱并配合一定的织物组织结构制成的。

双绉的主要特点是：表面起有细微均匀的皱纹，质感轻柔、平滑、色泽鲜艳柔美，富有弹性，穿着舒适、凉爽，透气性好，绸身比乔其纱重。缩水率较大，在 10% 左右。

碧绉的特点是：绸面不同于双绉，除有细小皱纹外，还伴有粗斜纹状。表面光泽和顺，质地轻柔坚韧，手感清爽，富有弹性，一般较双绉厚，其缩水率也较大，约在 10%。

乔其纱的特点是：有纵横均匀整齐的外观，绸面显出细微均匀的皱纹和明显的细纱孔，也有较强直皱纹的。其质地轻薄飘逸，并富有伸缩弹性，缩水率也大，一般为 10~12%。

根据它们的特点，宜采用下列方法处置。

1. 需先落水，待其充分缩水后，再裁剪制衣。
2. 洗涤时，要注意避免用普通肥皂，而应用中性洗涤剂；不要大力揉搓，不要用毛刷刷；洗后一定要漂洗干净，否则易出现花档和斑痕；应轻挤水分，扯平晾干，不宜用熨斗重烫，以免轧煞皱纹。
3. 平时穿用时，要注意避免和粗糙面接触，以防止钩丝起毛，破坏皱的组织。
4. 存放时要叠好置于箱内，不要长期挂藏，因绉类丝绸衣物会受重力的作用越挂越长，使织物由加捻形成的凹凸形状和伸缩状态受到破坏。

怎样洗涤与保养缎类衣物

织锦缎外观特点是：绸面为经面缎纹地，纬缎纹起花图案，花纹富有艺术性，色彩通常在三色以上，有的达六、七色之多，色彩富丽，光泽灿烂夺目，质地紧密厚实，绸身平挺，是丝织品中的高档品古香缎是和织锦缎相关似的产品。其特点是：经面缎纹地上起有复杂细致的纬浮花，花纹古色古香，色相在三色以上，织物精细，绚丽多彩，优雅幻美，具有浓厚的民族风格，为我国特有的纺织工艺品。

它们都是由我国古代锦类织物发展起来的丝织的熟货绸缎，是绸缎中最绚丽多彩的品种，织制工艺也很精巧复杂，其主要区别是花纹图案和组织规格不同。由于这种绸缎都是由很长浮线的提花织物，有的还镶嵌了金银丝，不能经常洗涤，所以平常穿着时要多加注意，保持清洁，尽量避免沾染油污。如必须洗涤时，切忌揉搓或刷洗，避免造成钩丝、断丝、起毛等现象，而衣物缎面的光泽和纤维排列也会受到影响。可将衣物平铺，用软布蘸上汽油或酒精揩擦，防止泡沫过多，并用一定量的清水把泡沫擦净。必要时也可将揩擦过的整件衣物用清水洗净。对于金银浮线较长的闪锦缎服装，揩擦时就要格外当心，必须顺着金银丝的走向（一般是纬向）进行，这样能减少面料起毛。如若污渍严重，用软布擦不掉，那也可用软毛刷侧面顺刷，但用力要轻，要顺其走向，千万不能将毛刷对准衣面任意擦刷。此外，缎类服装穿用时，还要注意防止和利器或粗糙物面接触、磨擦，避免损伤衣服。

存放时要包裹严实，置于干燥的橱箱中，不要让其受潮，以保持花色鲜艳，并可放些用纸包好的樟脑丸，防止虫蛀。

怎样洗熨镶金银丝的服装

镶嵌有金银丝的服装绚丽多彩，光艳照人，并能给人以高贵新颖之感。然而这种服装若洗熨不当，会严重影响服装的美感和使用寿命，该种衣物洗熨时要注意以下几个方面：

1. 金银线有耐高温、耐酸碱和不耐高温、不耐酸碱之分，洗涤前要先要判断和识别二者。不耐高温、不耐酸碱的金银线多用于不需要染的色织产品上，也是丝绸中常见的熟货产品，而不用于先织后染的生货产品。目前，市场上的产品多采用不耐高温、不耐酸碱的交织织成的色织物，而耐高温、耐酸碱的生货织物很少见到。因此，洗涤该物时，要注意温度和酸碱性大小。

2. 洗涤镶金银丝的衣物，水温应在 60℃ 以下。这样金银丝的光泽将不受影响，若水温高于 90℃，金银丝就会显得暗淡无光。水温在 30~45℃ 左右时对金银丝为宜。

3. 洗涤剂应采用中性洗衣粉，切忌碱性大的肥皂或洗剂，这是由于金银丝上的某些物质很容易受到碱性溶蚀，这样会降低或失去光泽。

4. 洗涤时，不能用硬刷子刷洗和用力拧绞，应轻轻搓洗为宜。

5. 熨烫镶有金银丝的服装，必须垫上湿布，而且熨斗的温度不能高于 160℃，以防止所镶的金银丝变脆或折断，影响美观。

总之，镶有金银丝的服装，穿用、洗涤都要注意保养金银丝，这样才可能使其焕发出光彩。

怎样洗涤真丝绣衣

夏季穿着真丝绣衣，轻飘柔软，凉爽舒适。那么沾污后怎样洗涤呢？

真丝绣衣下水后经向缩水率为 10%左右，熨烫后可伸长 5%，纬向缩水率 30%左右，选购时长度应加放一档为宜。

真丝绣衣的洗涤宜用皂粉或中性皂，先将衣服浸透，轻轻漂洗，洗好后不宜绞皱，更不要在阳光下曝晒，带水在阴凉处晾挂，七成干时折平，如能熨烫更佳。

洗汗渍可用稀释 50 倍的氨水液洗涤，如果白色的留下黄色残渍，还可用漂白剂除黄。油渍，用汽油擦洗，如果油渍太浓时，可将松节油擦在污渍上，待油渍溶化后，再用肥皂水、碱水或热水洗烫，最后用清水漂干净。果渍应及时洗涤，如果洗不掉，可用双氧水，硼酸水等洗涤。铁锈渍，可将衣服在热水中浸泡片刻，然后用醋酸液洗涤，再用清水漂洗。圆珠笔渍，可将污染的衣服先用水湿一下，然后用四氯化碳擦洗，如残渍不净，再用酒精搓擦，即可除净污渍。血污渍先用冷水洗一洗，再用氨水擦洗，最后清水漂净。黑墨水渍，不要下水，在衣服反面先用香蕉水将渍洗淡，再用软毛刷轻轻地敲，即可洗掉。用冷粥涂在渍上，放在清水中用手轻轻地搓洗，反复数次亦可洗掉。

怎样洗净衬衣领

欲洗净衬衣领，最好选用洗领净。洗领净是针对衬衣领上的污垢成份研制而成的。主要成份有去皮脂能力强的醇、醚类洗涤剂 and 能溶解油污的有机溶剂等。如买不到洗领净，也可以按下列方法配制：取 10% 的氨水 90 毫升，丙酮 55 毫升，98% 酒精 180 毫升，肥皂液 175 毫升混合即成（假定配 500 毫升）。

怎样熨烫折裱裙

找一块长约1米、宽约21厘米的木板，卷上棉毯或厚实的棉布，两头用细绳扎紧。将洗净晾干的折裱裙套入木板，裙子的腰头放在靠身的右面，下摆放在靠身的左面，用大头针将腰头固定。木板的两端分别搁在桌子或凳子上。使套上裙子的部位悬空。从裙腰开叉处开始，在每只裱子靠边的一端钉上一枚大头针，再按丝缕和折裱大小把裱子拉直理平，并在顺着下摆的一端钉一枚大头针。待板面上的裱都理直后，用刚烧热的熨斗先将裙裱稍熨平整。再取一块湿布盖在裙上用较热的熨斗把折裱熨平，然后拔去大头针，将钉针部位熨一下，照此法挨次熨平即成。

怎样洗涤化学纤维织品

一般化学纤维织品易吸尘，因此要求勤洗勤换，否则脏物不容易洗净。洗涤化纤织品，应根据不同品种，采用不同的洗涤方法。

1. 粘胶织品（纯纺、混纺、交织品）：粘胶织品下水后，其强力为干强的50%左右。因此，洗涤比较薄的化纤织品时，应轻轻揉搓，不能猛搓。洗涤比较厚的化纤织品（如华达呢等），应用软毛刷轻刷，对比较脏的部位可先用洗衣粉或肥皂进行刷洗，但在洗前应先用清水浸泡揉搓一次。

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。

2. 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，不宜在阳光下曝晒，以免减弱牢度。

3. 腈纶织品：洗涤时水温以40为宜，洗法与锦纶相似，其混纺织品多与羊毛、粘胶混纺，所以应按羊毛、粘胶特性进行洗涤。4. 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。

5. 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。

怎样洗涤与保养粘胶纤维织物

粘胶纤维即人造纤维（人造丝、人造棉、人造毛和化纤衣料等）。其特点是光泽好、质地柔软轻盈、穿着舒适、缩水率大、耐磨性差、易起毛及耐日光性不好。据此，在洗涤与保养时就应做到：1. 针对其缩水率大，购买布料时，要比一般棉布的需要量长出 10% 左右，裁剪前应先缩水。

2. 缝纫时要用较细的针，针脚不可太密。

3. 应经常换洗，防止久穿变形。洗涤时要轻揉轻洗，忌用力猛，更不可用板刷刷，以免起毛。洗净后把水挤一挤，不要用力拧绞，以防褶皱；应随浸随洗，随时拧干。若较长时间浸泡，则对其强度有所影响；由于其耐日光性不好，曝晒会使其褪色，强度下降，所以应在通风处阴干，带水晾干还可以减少衣物皱痕。

4. 熨烫最好趁其半干时进行，温度以不超过 100 为宜。若已经干了，可以在衣服上面垫块湿布进行熨烫，喷些清水熨烫也可以。熨烫时要少用力推拉，使服装自然伸展对正；要缓烫轻烫。5. 由于耐磨性差，易起毛变形，所以穿用时应尽量少磨，少拉扯，以延长其寿命。

6. 由于易受潮、发霉，因此收藏前一定要洗净、干透，然后再放进箱、橱。

怎样洗熨腈纶线与腈纶膨体纱线

腈纶线和腈纶膨体纱线都是由腈纶纤维织制而成，再编织成各式服装，色彩艳丽，美观大方，很受消费者欢迎。但是，如果不掌握一定洗熨方法，就会使衣物失去原有的风格。

该织物的洗熨方法可分两种，一是拆洗，二是整洗。

拆洗法要点如下：先将拆下的线绕成小框，扎好后放入冷水中浸泡十分钟，使纤维间的空隙浸满水，膨胀而除去浮尘；水温在 30℃ 为佳，采用中性洗衣粉轻轻揉搓；为了将已穿用过的腈纶线和腈纶膨体纱线伸直，可将洗净后的纱线放入 80℃ 左右的热水中浸泡，并挑起框线扎绞处上下拎动，借助热水的温度和水的重量将线拉直。晾晒时，带水沥干效果更佳。另外，也可采用其它方法将腈纶线复直。如可在普通铝锅中放入清水，里面再放上深口的杯子或碗，将洗好线团放入其中，取下铝锅的一个手柄，将毛线头从该处的螺钉孔拉出，待水烧开后稍待一会儿，再将线慢慢拉，此时毛线也就笔直如新了。一般讲来，线蒸的时间越长，也就越直。蒸煮时，要保持锅中的水始终沸腾，以保证锅中充足的蒸气和恒温状态。

整洗要点：用腈纶膨体纱编织的衣裤都可进行整洗。洗涤过程中各种条件与拆洗基本相同，但是在晾晒时要注意几个问题：不可用衣架晾晒，否则衣领越伸越大，衣物也会越伸越长。最好将衣物放置于网兜中待水淋尽直至潮干，即可熨烫。熨烫时要用湿布垫在衣物上面，不能用力压，也不要将湿布烫得很干，以免绒线上绒毛倒伏，失去了腈纶线的膨松与弹性，衣物呆板难看，易失去原来的特点。

怎样洗涤养护氯纶混纺织品

氯纶主要是聚氯乙烯纤维。它的突出优点是耐化学腐蚀，保暖和耐燃性强，弹性也好。常被用来作为化工厂的滤布、工作服、安全帐幕，以及民用窗帘、地毯、家具上的覆盖材料等。它还有一种非常奇妙的特性，就是带静电作用很强，加上它的良好保暖性，所以穿着氯纶针织衣、裤，对于患有风湿性关节炎的人有一定的疗效。

怎样洗涤养护混纺毛织品

混纺毛织品是用天然羊毛与人造毛混合纺织的，其养护方法是：

1. 洗涤混纺毛织品，最好用质量好的肥皂或适合人造毛的合成洗涤剂。先用热水把肥皂或洗衣粉溶化，再掺冷水变成微温。皂液浓度以搅动时能起泡沫为宜。千万不可用热水直接浸洗，以防止织物粘结和发毛。

2. 把混纺毛织物放入配好的皂液中，用手轻轻提洗，不可揉搓、绞拧，以防损伤纤维。织物从皂液中取出后，用两手把水轻轻挤去，再放入同样低温的清水中轻轻揉洗，最后用温水漂洗三次，漂净皂液后挂在阴凉通风的地方晾干，切不可在阳光下曝晒，以免褪色。若用熨斗烫，要用微湿的布或毛巾铺上，熨斗不能直接接触织品，也不可太热。

3. 不穿的混纺毛织物，应洗净后再保存，存放前要散热凉透。放些樟脑（樟脑精或丸粉均可），装入箱中。

怎样洗涤养护人造棉、绢织物

人造丝、人造棉、人造毛通称为粘胶纤维，也就是人造纤维。因其耐磨性差，易起毛，把它浸在水里洗涤立即发硬，使用养护中要注意以下几点：

1. 人造纤维经水浸湿后强力下降，易损坏，因此不宜用来做手帕、鞋垫、袜子等经常洗涤和磨损比较大的用品。

2. 人造纤维织物缩水率比棉织物大，购买时要比实际需要长出百分之十左右，剪裁以前还要先过一次水。

3. 缝纫要用较细的缝针，针脚不要过密。

4. 要经常换洗，将衣物浸在微温的肥皂水或合成洗衣粉溶液中，泡 10 分钟，然后用手轻揉，因浸水后立即发硬，千万不要用搓板和板刷，也不要使大劲拧绞。最好晾在背阴通风的地方，千万不要在烈日下曝晒，以免褪色。

5. 熨人造棉纤维织物，可以趁衣服半干时进行，如已干了可喷上些清水再烫，衣服上面最好垫一块布，温度不宜超过 100℃，也不宜用力紧拉，以防变形。

怎样洗涤养护锦纶混纺织品

1. 锦纶织物的缩水率较小，但最好还是先下水后裁剪。2. 洗涤使用一般肥皂和洗衣粉均可。由于这类织品的污垢容易洗除，一般轻搓即可，厚型织品也可用刷子轻刷，但用力过大容易使织物表面起毛球。洗净轻轻拧干后拉挺，使其平整，晾在通风处阴干，不要在日光下曝晒。

3. 熨烫应垫衬布，温度掌握在 150 以下，温度过高容易使织品收缩或产生粘性。

4. 这类织物不怕虫蛀，因而不必放置樟脑丸，但收藏前应将衣服洗净，充分晾干，以免粘胶部分受霉菌侵蚀。

怎样洗涤养护涤纶混纺织品

1. 做成衣应用细号缝针、涤纶线或丝线缝纫，衬布必须经过缩水，以免成衣后影响服装平整或缝道起皱。

2. 涤纶混纺织物最怕火，一旦遇到火星，就会熔成一个小窟窿。因此吸烟、生炉子，都要特别注意。

3. 涤纶织物一般不要熨烫，如需熨烫时，必须掌握好温度：涤、棉混纺织物和涤、粘混纺织物以掌握在 120 左右为宜；涤、毛混纺织物以掌握在 150 以下为宜，温度过高，易造成织物变色。熨烫前先在衣服上覆以潮布，同时注意服装的平整，否则造成折痕就不易除去。深色织物的衣服应熨烫其反面。

4. 衣服勤洗勤换，洗时应用冷水或不超过 40 的温水，切勿用沸水冲泡。特别脏处可用软刷轻刷，最好用洗衣粉洗净后带水挂在通风处晾干，不要强力拧绞，以免折皱。

5. 涤纶织物不怕虫蛀，故不必放入樟脑丸，但涤、毛混纺织物，可放适量用纸包好的樟脑丸，但不要放纯樟脑片。

怎样洗涤养护腈纶混纺织品

1. 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，切勿在日光中曝晒。

2. 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。

3. 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，以免粘胶纤维部分生霉斑。

怎样养护维纶混纺织品

1. 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。

2. 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 。

3. 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。

4. 维纶纤维与粘胶纤维混纺的织品，使用中应与粘胶纤维织品（即人造棉）同样对待。

5. 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。

怎样洗涤养护丙纶混纺织品

1.这类织品的污垢，容易洗除，可用一般肥皂或洗衣粉，放在冷水或较低温度的水中漂洗（不宜用沸水浸泡），洗净后轻轻挤干或带水挂起，晾在通风处阴干，切勿在煤炉旁烘烤或在烈日下曝晒。

2.丙纶不宜熨烫，如必须熨烫，需要附一块潮布，温度不能超过 100 。

怎样洗涤与收藏平绒服装

在穿用平绒服装时，不要经常磨来磨去，特别是肘、臂等部位更要注意减少压、磨、防止轧光和脱毛，平时可经常轻轻刷理其布面。

平绒衣服在一般情况下应尽量少洗，必须洗涤时，浸泡时间不要过长，也不要用力揉搓，更不能用搓板搓。洗好后，不要用力拧绞水分，用手轻轻挤去水分就可以了。晾干后，不可重烫，防止绒毛倒伏，可在衣服反面进行熨烫，这既可使衣服平整，又不损伤布面。

怎样洗涤拉毛织物

目前市场上供应的拉毛织物，如拉毛腈纶衫、拉毛围巾、帽子、多用领等，色彩鲜艳，质地柔软、蓬松，穿戴时暖和、舒适，深受人们的欢迎。但拉毛织物都是先织造后再拉毛制成的，故用脏后不能拆洗。在整衣洗涤时如不注意方法，往往造成并毛、断毛，损坏织物的结构与外观质量。

正确的洗涤方法是：先将拉毛织物在冷水中浸泡透，然后平压挤去水分（不可拧绞），放入预先配制好的高级低泡洗衣粉溶液里（温度控制在 40 以下）浸泡 15 分钟左右。浸泡时可以用极轻的手势揉搓几下，污垢除去即可。然后以同样温度的清水漂洗几下，污垢除去即可。然后以同样温度的清水漂洗几次，漂洗时须大把轻握，轻轻拎动、揉搓。漂洗干净后放入冷水中，并加少量食醋，浸泡 1 分钟左右捞起，用干毛巾包裹后轻轻挤干水分（不可拧绞）。晾晒时最好不要用衣架，而是连袖穿在绳索上或竹竿上，并置于阴凉通风处晾干，切勿放在烈日下曝晒。干后用软刷顺着绒毛的方向轻轻梳通，即可恢复原先蓬松、柔软的质地。

怎样洗涤多花色羊毛衫

现在羊毛衫流行较为普遍。那么，怎么洗涤呢？

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：因羊绒组织松软，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，再提起放下，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，或用软毛刷子刷刷，用力不要过猛，一遍洗不干净，可淋洗两遍。

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，除去衣物内含碱性溶液，使色泽鲜艳，又能固色。接着，把中和后的衣物放入甩干机内脱水，或先把衣服水分挤挤，再用两块干浴巾卷起轻轻挤拧。脱水后的羊绒衣，切勿在阳光下曝晒。

这些方法，也适于洗涤人造毛衣、毛线衣、腈纶衫等。

怎样整洗毛衣

毛衣和其它毛织物可以拆洗，也可以整洗。采用整洗的方法，既能达到除尘去污的目的，操作起来还极其简便易行。

首先，将毛衣挂在室外，用棍里里外外抽打去尘，如此重复多次，直至尘土基本去净为止。然后，用温水将毛衣浸透，用双手不断轻轻揉挤一会儿，捞出来将水攥干，再将毛衣放入40~50℃的洗衣粉液中浸泡（用温水冲开洗衣粉）。浸泡半小时之后，用手不断挤压毛衣，手法似双手揉面。一定要避免拧绞，更不能用搓板搓。洗后在温水中投涮几次。第一次投时，水中可放些食醋，促使毛衣蓬松光亮。投涮到水清时即可。投涮不净，会影响毛衣的蓬松度。

洗净的毛衣应放在网兜中尽量将水甩掉，切忌拧干，更不可带水直接晾在毛衣架上，以免毛衣变形和降低毛线的弹性。应将毛衣晾在通风干燥处，并不断翻动。待毛衣八成干时便可以从兜中取出晾干。

最后，再附带说一说毛衣的保养。为防止虫蛀，毛衣在收藏之前必须洗涤干净，并使其彻底干透。油墨有防虫蛀的作用，收藏的毛衣可以用新报纸包裹起来。同时衣柜（箱）应保持干燥，并宜放一些樟脑。

怎样洗涤腈纶毛线

腈纶是我国聚丙烯腈纶的商品名称，国外名叫“奥纶”、“开司米纶”、“尼特纶”等。它具有色彩鲜艳、柔软、耐虫蛀、耐腐蚀等优点，但日晒易变色，受热易变直。穿拆几次就会失去原有的优点。为了克服这些缺点，可以采用下列方法洗涤翻新：

1.最好用中性洗涤剂（如海鸥洗涤剂），或中性肥皂，不宜用碱性太强的洗涤剂和肥皂。

2.水温最好在 40~50℃，洗涤时宜轻轻挤压，不要用力搓洗。3.过清水时要慢慢加冷水，使水温逐渐降到室温，要漂洗干净，不要让洗涤剂残留于毛线上。

4.洗涤后于通风处摊开晾干，不要吊晒或曝晒，以免毛线被吊直或变色（因腈纶毛线的染料为阳离子染料，日晒后牢度差）。5.晾干后，再放入 80~90℃ 水中浸泡，水量以淹没毛线为宜（不要把沸水直接淋在毛线上）。毛线下水后，要用筷子缓缓搅动 3~5 次，使之受热均匀，待热水自然冷却至室温后，再将毛线取出，晾干即可。

经这样处理后，可恢复毛线原来的特性。

怎样染旧毛线

毛线旧了，经过染色，可再现新鲜的颜色。下面介绍一种自己染毛线的简便方法。

普通染料 50 克可染 350 克(7 两)毛线。先把染料放在碗里溶化成染液；另外，在洗脸盆里盛大半盆温水，水量以能浸透毛线为宜，再把染液的三分之一倒在脸盆里搅匀，把洗净的毛线放进去。把脸盆放在火上，煮十来分钟后把毛线捞出，然后把剩余的染液全部倒进去，再放半汤匙染品冰醋酸溶液（也可用好醋代替），放进毛线，继续煮十来分钟。煮时要不断翻搅，等到染液渐渐淡到没有什么颜色时，就可以把毛线取出来，用清水过净，挂在阴凉、通风处晾干。

怎样用干洗法洗涤毛料服装

- 1.准备好干洗剂和适量优质汽油，大、小毛刷各一把，干净毛巾两条，小喷壶一个；
- 2.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；
- 3.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，再用大毛刷蘸干洗剂从上到下依次刷一遍，最后用于毛巾全部擦一遍，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；
- 4.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。

怎样用水洗法洗毛料服装

1. 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，水洗前应将易走样的地方用线固定好；
2. 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；
3. 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；
4. 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；
5. 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；6. 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。

怎样用汽油刷洗毛料衣物

用汽油刷洗毛料衣服上的油污，在操作方法上应注意以下几点：

1. 汽油量不可过大，用刷子或毛巾蘸汽油时要稀薄些，因为一些汽油不太纯净，甚至含有带色的杂质，用多了容易留下痕迹。2. 用蘸了汽油的刷子刷油迹或用毛巾擦除油迹时不可用力太重太猛，以防损伤和磨损毛织物的颜色。

3. 刷洗或擦涂时，用汽油浸的面积要大些(比油迹的范围要大三、四倍)，如果只擦一小片沾了油污的地方，由于用油集中，也易擦掉颜色及损伤毛织物。

4. 刷去或用毛巾擦去油污后必须用干毛巾或于布将汽油留下的痕迹及轮廓轻轻擦干。不然，剩下的油垢便形成白色的圈印。

怎样巧洗兔毛织物

兔毛衣物以轻盈柔软、毛感性强而深受消费者青睐。但如洗涤不当，则会造成尺寸抽缩、绒毛并结。

洗涤时，可将兔毛衣物放入事先缝好的布袋中，浸泡在 40℃ 的温水中，用中性洗涤剂洗涤。洗时用双手轻轻揉搓挤压，不可用搓板搓，更不可以拧绞。洗后用温水将皂液漂洗干净。晾至八成干时，从白布袋中取出，垫上洁布用熨斗熨烫平，熨平后还可用尼龙搭扣作拉毛处理。具体方法是将搭扣贴在衣面向上提拉，拉时手法要轻飘、快速，不然会把大量绒毛扯断。拉毛处理的兔毛衣服质地丰满、手感柔软、美观如新。

怎样洗涤骆驼毛

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。晾晒前不要用手揉搓，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，以免板结。

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，翻晒时上面可覆盖一块纱布。

怎样干洗和保管毛料呢服

毛料呢服以它美观大方的优点得到了人们的喜爱。但因为其表面粗糙，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，稍攥一下即可铺在呢服上，用熨斗在毛巾上来回熨烫，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：

1. 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。
2. 呢服上较脏的部位可多烫几遍。
3. 毛巾应不断在水中漂洗干净，水盆中的温水也要不断更新。
4. 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、鼠咬。在保管中应注意以下几点：

1. 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。
2. 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。
3. 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（不要曝晒）、拍打尘灰、去潮湿。晒过后要凉透再放入箱柜。
4. 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。

怎样给呢绒服装简易除尘

近几年冬季穿着呢绒大衣的人越来越多。但是，由于北方地区风沙大，给人们带来很大麻烦，往往用手一拍呢上衣就往外冒土。现在介绍一种简易的除尘方法：将呢绒大衣平铺在桌上，把一条较厚的毛巾在温水中（45 左右）湿透后（不要拧得太干）放在呢绒大衣上，用手或细棍进行弹性拍打。使得呢绒大衣服装内的脏土跑到热毛巾上，然后洗净毛巾，这样反复几次即可。如果有折痕可以熨烫。但要注意顺毛熨烫。最后将干净的衣服挂在通风处吹干。

怎样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？怎么避免呢？

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，而且会因羽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，为了使羽绒眼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。

怎样洗涤尼龙绸登山服

先把尼龙绸登山服较脏的地方用软刷蘸中性洗涤剂或洗衣粉溶液刷一刷，放在冷水中浸泡 2~3 分钟，漂洗一下。把衣服再放在温水（不超过 35℃）冲开的洗涤剂或洗衣粉溶液中浸泡 2~3 分钟。然后挤掉一些溶液，把衣服平铺在方桌上用软刷顺丝刷。刷完后再放到洗涤液中提拉几次。挤出大部分溶液后，放到温水中提拉漂洗干净。在洗涤过程中不能用手揉搓或在洗衣机中搅拌。在干燥过程中，宜平铺桌上压挤出水分，放在通风处基本阴干后，再用衣架挂到太阳下晾晒。干透后用手或小棍轻轻拍打，以使服装内的羽绒松软。

怎样洗涤面包服

面包服里、表，絮棉都缝制在一起。可以整件衣服洗涤。用 30~40 的温水，溶解洗衣粉两羹匙，把经清水泡透的面包服、浸到洗衣粉液内，用软毛刷蘸洗衣粉液刷洗。洗净污垢后挤去多余的液体，再泡在清水中十几分钟，然后翻动按洗，直到把皂液漂洗干净。轻轻地挤压去水，挂到通风处淋水晾干。不要日光曝晒，以免损伤尼龙，于后用软条拍打里面，使羽绒蓬松复原，即可放入箱。

怎样巧洗棉衣

1.如果棉衣不是太脏，可将其先在太阳下晒2~3小时，然后用木棍将衣内的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烫平，然后用木棍轻轻拍打棉衣，使棉花重新恢复松软状态。

2.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。

怎样保护和洗涤化纤防寒服

近几年来，用合成纤维制品制成的防寒服已在全国城乡广泛流行，其名称有：太空服、登山服、滑雪服、羽绒服等。这种服装的特点是色泽鲜艳绚丽，款式变化多样，轻软舒适，蓬松防寒。特别是能整衣洗涤的优点，则是一般棉服及皮毛服装有所不及的。为了帮助大家用好、洗好、保管好这种服装，这里简略介绍一些化纤防寒服的性能、洗涤和保管的常识。

“尼龙”是外来语汇，我国称其为“锦纶”，即聚酰胺纤维，是从石油和天然气中提取的，是化学纤维中合成纤维六大纶中的一种。制作防寒服的面料尼龙绸，就是用锦纶长丝织成的。它的优点是强度高，耐磨耐用，弹性大，平挺不皱，吸湿性小，易洗易干。缺点是不耐高温，遇到 100 的熨斗温度或溅上火星，就要熔化，浸泡在 80 的温水中容易变形。

和所有服装一样，防寒服穿一段时间也需要洗涤，而且是里、面和衬芯三层一块洗。其方法可分为去污浸湿、洗涤操作、清刷污垢、脱水荫晾四个步骤。

1. 去污浸湿：先用衣刷除去表里两面的浮尘，领口、袖口及过度脏污的部位，可用软刷浸水蘸上洗涤剂除去污垢，再将衣服放在清水中，浸透后挤出水分（不能拧绞）后待洗。

2. 洗涤操作：最好选用泡沫少碱性小或中性的洗涤剂，这样有利于清刷水污和保护纤维。先将洗涤剂按说明的用量溶化于少量温水中，再注入 20°~40° 的清水中，水量以浸没衣服尚有 1~2 厘米余量为宜。浸泡 3~5 分钟，即用手挤压，但不要揉搓，边挤压边翻腾，需要连续进行 3~5 五分钟。洗完后提起衣领或裤腰，从上到下用手将污水挤出，也不要拧绞，以防拧皱衣面，绞乱衬芯的化纤棉。

3. 清刷污垢：将带污水的服装投入比洗涤时更多的清水中，为了保持服装的光亮，第一次清刷时，可滴入少许白酒或食用醋，反复翻动、摆动、挤压，使污垢溶于水中，挤去污水。这样清刷三至四次，待挤出的水纯清后为止。

4. 脱水荫晾：为了让衣服不变形，不留下水渍，要用吸水性较高的棉质品如大毛巾、小棉毯等，来帮助吸收水分。方法是将已洗刷的防寒服平展于台案上，表里两面都垫上吸水物，袖筒或裤管里也要塞上吸水物。再把衣服连吸水物卷成筒状挤压，使衣服的水分，渗入吸水物中。这样反复几次，直到水分基本上挤完为止。然后将衣服的衣领、袖子、前门襟及裤腰、裤腿等部位铺展持顺，架在衣架上，悬挂于背荫通风处晾干。

合成化纤防寒服还有一个不怕虫蛀的特点，洗净贮存时不需放置樟脑丸等防虫剂。冬天穿用时，如果衣服有皱褶、折痕等情况，可喷洒少量水雾，晾干后就会平展。或是用低温熨斗，烫熨平展，仍不失为新品。

怎样洗涤风雨衣

风雨衣是用于春秋季节挡风、防尘、防寒的日常穿用的服饰，洗涤得当会如新衣一般。

洗涤风雨衣应先将其放入冷水中浸透、挤干，再放入冲好的洗涤液中浸泡 3~5 分钟，水温最好不超过 40，手伸入水中有温和的感觉即可。一般来说，较高级面料用手洗，采用毛刷沾上洗涤液进行刷洗或轻揉，不能硬搓，更不能在洗衣板上搓洗，避免洗后变形或出现皱折。普通衣料也可以用洗衣

机洗涤。对于衣服比较脏的部位如领子、袖口、袋口、衣襟等处，要仔细察看，反复刷洗。

皂洗后的风雨衣，必须用清水淋洗数次，避免皂迹不洁净的水痕。然后再用手轻轻将水挤出，将衣料平放在衣架上，于通风处晾干。

洗过几次的风雨衣，其防雨性能显著下降，如果您需要恢复其性能，可以重新上防水剂即可（到市场上购买此种物品）。

怎样洗涤毛皮服装

皮夹克、皮手套、皮帽子等，如沾上了油迹或其它脏东西，不能用水洗，而要用下列方法：

1. 用汽油擦洗。

2. 将麦麸放在锅内炒热（不要炒焦了），趁热用麦麸擦入毛皮中，仔细揉擦至全部除去尘垢为止。白色的皮货，可用热水微润后，再用麦麸揉擦皮毛，擦干后，再换上干麸擦1~2次。

3. 用黄米面揉搓，用量根据脏的程度决定，每件大约1~3斤。米面脏了，再撒上干净的，再次揉搓，最后，一边用棍子敲拍皮板，一边把米面彻底扫净，挂到阳光下晒干，再均匀地喷上一层清水，毛就会恢复原来弯曲的形状（此法，也可用滑石粉代替黄米面；但滑石粉以洗老皮毛最为相宜，洗羔皮毛要用特别细的粉子）。

4. 用工业用酒精和氨水各1份混合配成溶液；或者，用氨水1份，食盐3份，水50份混合，待食盐溶化后即可。上述溶液任选一种，用毛刷蘸药液刷洗皮毛上的污迹（刷洗时应注意不要把皮板弄湿），然后再用清水洗刷一下，即能洗净。

5. 白色皮毛如果发黄，可用过氧化氢（双氧水）溶液（两杯水放一茶匙溶液），用刷子蘸取溶液在毛上刷，再用清水刷洗一次，即可变白。

6. 放于烈日下曝晒，拍去灰尘，然后用凉水调和好的小米粉涂于毛皮根部搓擦，晒干后抖尽粉末，污垢即可随之除掉。

怎样洗皮茄克衬里

皮夹克的里子大多用美丽绸或羽纱缝制。洗前先把下摆和袖口处的锁线拆开，将一光滑洁净、两头呈圆形的木板垫在中间，用小毛刷蘸湿而淡的洗衣粉液顺序按纹路刷洗。每刷净一处再用清水刷几下，然后用于毛巾（或棉布）尽量吸尽水分。换刷另一部位时用于布把洗过的地方垫好，防止弄湿革面。晾晒时反面朝外，用衣架挂在阴凉通风处。衬里过湿时可用筷子支开下摆或把干布衬垫在袖、肩等处。

怎样洗涤与保养人造毛皮

人造毛皮是以腈纶短纤维为绒面编结起来的，外观类似动物毛皮的长毛型织物。绒毛分两层，外层是光亮粗直的刚毛，里层是细密柔软的短绒。手感柔和、外观好。

洗涤方法如下：

用人造毛皮制做的服装若沾了污垢，一般不要水洗（里层短绒毛纤维在沸水中收缩性较强），可以进行干洗。用药棉或纱布蘸取少量乙醚、酒精等干洗剂，轻轻拭擦一下，污垢即可消失。晾干后，用熨斗并加喷少量的酒精稀释溶液，顺毛轻轻熨烫梳理几次，熨烫以 90 左右为宜。

保养注意事项：

1. 穿用人造毛皮服装时，不要老用手在衣服上摸来摸去，也不可在其它物面上磨擦，以防弄脏毛皮。如发现毛绒有些乱了，可用热毛巾轻轻压拭 1~2 分钟，再用梳子略微梳整一下，即可恢复原状。2. 收藏时，不必放樟脑球，因人造毛皮不怕虫蛀，但由于底布通常用棉、粘胶等作原料，所以要防潮防霉，收藏前一定要充分晒干。

怎样洗涤和保养仿鹿皮服装

仿鹿皮是新颖衣料，属高档纺织品，目前十分流行。它不仅有表面平滑纤细、抗皱性强、易洗耐磨、低温不硬、不易霉蛀的特点，而且有良好的强度、耐冲击力、悬垂性、尺寸稳定性、抗热性和色泽坚固等优点：重量比天然鹿皮轻，加工方便；色泽种类已达四十余种，也比天然鹿皮多。

仿鹿皮服装穿着轻软舒适，透气保暖。洗涤时应选用中性洗涤剂，不要长时间浸泡，不能用硬刷在表面强擦，也不宜硬搓和使劲绞，以免局部起毛或歪斜。如果沾上油污迹，可以用洗衣粉洗涤，但不宜用汽油、松节油、乙醚或酒精等有机溶剂揩擦、浸洗，否则容易留下印迹和破坏它们的组织结构。由于仿鹿皮的表面茸绒是超细合成纤维，容易受热熔化，所以穿着应当小心，不要接触烟灰火星，以免表面熔化。

另外，收藏时不要放樟脑球。

怎样洗涤与保养合成革服装

合成革和人造革并不是一回事。它比人造革更接近天然皮革。合成革是一种用尼龙、涤纶、丙纶等合成纤维，通过铺网、针刺、粘合、涂塑等工序制成的，具有较好的耐磨性和天然良好的机械性，并富于弹性。它不怕虫蛀，不易发霉，也不要擦油，表面耐水性能较好。但其耐高温、耐溶性能比较差。

因此，对合成革服装要注意：

1. 穿用时，应注意不要与坚硬粗糙的物品摩擦、碰撞，以免擦坏表面涂膜。

2. 合成革涂膜较薄，不耐高温，所以不能靠近火炉或取暖器烘烤，以防老化。也不要沾染酸碱等有腐蚀性的化学物品。

3. 洗涤时，不可用热水泡，因热水会使底布纤维组织受损伤。也不能用汽油洗，可用软布蘸上肥皂水揩抹，再用温水洗，洗后挂在通风处阴干，忌曝晒。晾干后，不要折叠，可放在干燥荫凉处，但不可在其面上压放重物。

怎样洗涤人造革衣服

人造皮革衣服基本上分两种：一种是光面的，一种是绒面的。人造皮革主要是由聚乙烯或者聚氨脂加入油质软化剂，经过化学合成等工艺而制成的。所以，用人造皮革制成的服装脏了以后不能用汽油、酒精、苯等干洗，因为这些溶剂和人造皮革发生化学反应，会使皮革变质、发硬、脱绒、脆裂、失去光泽等。一般情况下，人造皮革衣服脏了以后是采用水洗的办法。

水洗，就是先把脏衣服放在冷水中浸透，在浸的过程中投洗几下，然后轻轻挤干。再用手提住衣服领子及双肩在水温 30 左右的洗涤液中上下淋洗四五次。把衣服平放在桌上，用棕刷按顺序刷洗，脏的地方要多刷刷。刷完后把衣服放回洗涤液中淋三四次后挤干。再放到 35—40 的水中投洗两遍，轻轻挤干。然后把衣服浸入加了一两勺醋的一盆冷水中浸泡三五分钟，目的是去掉衣服中残存的洗涤液，使衣服保持色泽鲜艳。把挤干的衣服平放在两块浴巾中卷好，轻轻拧、挤至脱水。

人造革服装，要用软刷把绒面向一个方向刷匀。整理好的衣服用衣架挂起来风干就可以了。

怎样洗熨领带

目前，穿西装的人越来越多，一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。先把领带放到汽油里浸泡，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。

怎样洗涤绒围巾

新购围巾使用一年后一般不甚脏，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，外观疲惫。正确的方法，用二只衣夹夹住塑料袋沿口，挂在吊衣架上。

倘如使用多年或沾污上油垢，面积小的可用局部洗涤法，洗后熨于，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，盖没围巾为适度。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，再用藤条拍拂尘埃，重复多次后再收藏，可使已用旧的围巾焕然一新。

怎样洗帽子

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。

3. 皮帽：皮帽子可用葱头切成片擦净。裘皮帽用布蘸取汽油顺毛擦拭，可以达到洗涤效果。

4. 毡帽：细毡帽上的污迹可用等量氨水和酒精的混合剂擦洗。先用一块绸布蘸取这种混合剂，然后擦拭帽子。注意不能把帽子弄得太湿，否则容易走形。最后用干毛巾擦，用刷子梳后凉干。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。

5. 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。

6. 针织品帽：洗涤后，最好往帽子里塞满揉皱的纸或布团，然后晾干。为了帽子恢复原状，使它鼓起来，晾干之后，最好拿到热水上面进行蒸浴。

7. 草帽：洗刷草帽之前，要除去衬里和其它所有饰物，然后放入冷水中浸泡几个小时（草帽不会因此而变形）。浸泡后即用刷子蘸肥皂或洗衣粉溶液（1 升温水加 1 汤匙洗衣粉）洗刷。白色草帽在去污以后，可用双氧水溶液（3 升水加半杯双氧水和 1 汤匙氨水）漂白，将草帽放在温度与室温相同的溶液里，加热至 50~60℃，半小时后取出，用清水刷干净，然后在阳光下晾干。

怎样刷洗旅游鞋

- 1.如有油污，可先用溶剂汽油将油污去掉，用清水将脏鞋浸泡 3~5 分钟。
- 2.用 30 的清水将洗衣粉冲开，把浸泡后的鞋用刷子反复刷洗，直到干净为止。
- 3.刷洗干净后用清水投洗 3 次即可(白鞋可在第 3 次投洗时加少量醋酸，可防止鞋干后发黄)。
- 4.用干毛巾把冲洗干净的鞋里的水吸干，放在阴凉、通风的地方晾干。在整个刷洗过程中，水温不能高于 40 。

怎样防止布鞋刷洗后泛白

现在鞋厂生产的绒面和礼服呢面等布鞋，鞋帮的面和里粘合时，主要用化学浆糊，即甲基纤维素和聚乙烯醇等，这些原料遇热水或浸泡过长时间，就会很快稀释顺着布纱间隙泛到鞋面上来，鞋干后造成鞋面“铁面”、“倒绒”，就是鞋面上一块块发白、绒毛倒伏、发硬、发亮，影响鞋面的美观和使用寿命。所以，刷洗布鞋不要用热水或浸泡时间过长；刷完以后也不要用力挤拧，因为用力挤拧容易使鞋帮中浆糊泛到鞋面上来，造成鞋面、鞋里开胶脱层。

怎样进行家庭干洗

一般说来，裘皮服装、皮帽、皮手套、丝绒服装、织锦缎等需要干洗，毛呢大衣、毛料西服、中山装在污垢不太严重时，也可采用干洗的方法洗涤。

1. 洗涤剂的选择：干洗也需要用洗涤剂，一般可使用市场上出售的各种干洗精，也可使用优质溶剂汽油、酒精等。绝对不要轻易使用私人出售的去污剂，因为有些去污剂虽然效果不错，但对衣服有较强的腐蚀作用，严重影响服装的寿命。

使用汽油、酒精等干洗剂时要注意安全，因为汽油和酒精都是易燃品，稍不注意就会引起火灾，洗完后要把衣服放在通风处阴干后再穿用。

2. 干洗的洗涤步骤与方法：

清洁表面灰尘：将服装晾晒后，用藤条或木棍拍打，将衣服上的尘土掸出，然后用毛刷将服装表面刷净。毛呢服装的尘土较多，用毛刷刷一遍后，可将衣服铺平，把拧干的湿布或毛巾放在上面，用手在湿布或毛巾上轻轻拍打，这样衣服上的尘土弹出后沾在湿布或湿毛巾上，能较好地将被去灰尘。

重点擦洗：衣服最容易脏的地方是领子、袖口、口袋口等部位，先将这些易脏部位用干洗剂擦一遍，个别污垢较严重的部位也应先进行重点擦洗。

全面擦洗：用小毛刷或毛巾蘸上少量干洗剂将整个衣服按顺序擦洗一遍，顺序是袖子、前身、后身、领子，最后将衣服里子也擦洗一遍。如果衣服里子的颜色比面料颜色浅得多，则先擦洗衣服里子。干洗时要注意，不论使用小毛刷还是毛巾，一次蘸的洗涤剂不宜太多，否则既浪费，效果也不好。

风干：衣服洗好后，不要立即穿用，应放在通风处风干，千万不要放在太阳下曝晒。因为干洗的服装大多是以天然纤维为原料的高级精纺呢绒制品，经曝晒后，可加速纤维老化，使其失去弹性和天然光泽，缩短衣服的寿命。

裘皮服装在擦洗前要用铁梳或密齿梳顺着毛的方向将粘在一起的毛梳通。干洗时要用旧布蘸干洗剂顺着毛向擦，污渍较大，毛短的衣服，在必要时可逆着毛擦。裘皮服装在洗净风干后，用旧布蘸点酒精擦皮毛，增加其光泽。最后晾干后，应用铁梳和稀齿梳流通。

洗涤丝绒制品时，一定要晾干。然后用软毛刷刷去表面的尘土，将丝绒织品平铺在平整干净的桌子上，用软毛刷或旧布蘸干洗剂顺序擦洗，擦洗时一定要擦全，不可遗漏。此外，用力要均匀，以免将料子撕破。洗净后在蒸汽上蒸一下，然后趁热用软刷顺序逆刷，使倒伏的绒毛全部立起，最后挂在衣架上晾干。

织锦缎服装不能穿得太脏才洗。干洗时用毛巾蘸少量干洗剂顺着纹路轻轻刷洗，然后晾干。

怎样洗衣不掉色

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或刷子刷。为使衣服不掉色，一是洗得要勤要轻；二是用肥皂和洗衣粉洗衣时，要事先在水里放些盐（一水桶一小汤匙，最好是精盐），然后用清水漂洗干净。

怎样漂白织物

漂白棉、麻织物可用漂白粉 7~10 克，小苏打或纯碱 2~3 克加水溶成 1 升漂液，取其澄清液浸漂约两小时后，出水洗清。如需加白，加白剂重量为织物重量的 0.1~0.3%，液量为织物重的 10 倍，浸 5 分钟后，不必再洗并使其阴干。

漂白丝、毛织物，可用 3% 依度的双氧水，液量为织物重量的 10 倍，另加少许氨水使带弱碱性，在一般室温下浸漂 5~10 小时后，洗清晾干。

漂白人造丝、人造棉织物，所用漂白粉浓度，要比漂棉布减半，最多漂 1 小时，其余与漂棉布基本相同。

漂白醋纤织物，可按漂丝毛织物的方法，用双氧水来漂。

漂白锦纶，可用 2% 的保险粉液，稍加醋酸，在水温 60℃ 下漂。

怎样染旧衣服

衣服和织物穿用后，有的难免褪色泛白，这时可以自己动手复染，将其整旧如新。

染衣服之前，首先要注意待染衣物的纤维性质，正确选择染料，不同的衣物应该选用不同的染料。棉、麻织品等植物纤维要选用硫化染料；丝、毛衣物等动物性纤维应选用酸性染料。

选好染料后，将待染的衣物洗涤干净，金属、塑料纽扣要拆掉。新布料也应用温水浸泡一下，不然就会染得不均匀。

染衣服的水应漫过染物，放多少染料要看所染的深浅来决定。最好先用一小块布试染一下，以便获得最佳效果。

染的时候，先将水倒入搪瓷面盆或瓦盆里（勿用金属容器）煮开，用小碗把染料溶化后倒入开水中拌匀。待开水温和后，再将浸湿了的染物放入，然后慢慢加热。煮沸时，应随时上下翻动，使其上色均匀。

衣服染好以后，不要急于从染水里捞出，待水温降低以后再取出。用冷水漂清，放到阴凉通风处晾干，不要曝晒，以免褪色。

怎样掌握熨衣窍门

1. 要熨的衣服必须洗干净，因为衣服上的各种污点和痕迹熨后会愈发明显。
2. 衣服上的小洞孔，在熨前必须织补好，这样可以在熨时使织补处平整，不显眼。
3. 太干燥的衣服很难熨平，要先给衣服均匀喷上水或铺上蘸水后拧干的布再熨。
4. 夏天，未洗净或未熨平的衣服如放在塑料袋中，日久会出现小霉点，这时可用含醋的水涮干净再熨。
5. 要想使衣服熨后光亮，可在浆衣时掺入少量牛奶。
6. 要顺衣服的纹线来熨，如遇用料为斜剪处，亦应顺纹而熨，才能保证熨后衣服不走样。
7. 在垫布或吸墨纸上喷洒一些花露水，然后再熨，会使衣服上存有香味。
8. 熨丝绸织品时要从反面用热熨斗轻轻地熨，最好不喷水，若喷不均匀，熨后局部会出现皱纹。
9. 熨带折皱的裙子时，应先熨一遍折边，然后再熨整个折。
10. 毛料衣服有收缩性，最好从反面垫上湿布来熨，如果一定要从正面熨，则必须要毛料较湿，且熨斗要特别热。
11. 在熨带有凸花纹的毛衣等编织衣物时，必须先垫上软物，铺上水布再熨，也要顺纹而熨且不可用力压。
12. 衣服上的花边在熨前须先浆好，用熨斗头部来熨，注意温度不可太热；合成纤维的花边和合成布料织品尤怕熨斗过热。
13. 熨尼龙和人造丝织品时要特别小心，切不可温度过高，否则会使织物的染色（尤其是灰、蓝色）遭到破坏，出现点点斑斑。
14. 天鹅绒和丝绒织品衣服应用衣架挂起来熨，熨前从反面喷水，熨时要轻，让热蒸气使织物面上的细毛渐渐舒展开。
15. 薄的花边一定要从反面熨；绣花刺绣从反面熨要铺上水布；麻及棉织品从反面熨后应再从正面熨一次，以保持衣料原有的光泽。
16. 熨领带时，可先按其式样用厚的纸剪一块衬板，插进领带正反面之间，然后用温熨斗来熨。这样不致使领带反面的开缝痕迹明显地显现在正面，影响正面的平整美观。
17. 纱窗帘要先拉平用大头针别在熨板上再熨。

怎样熨烫呢大衣

呢大衣一般在洗涤后熨烫，如果不太脏，也可以在拍打掉尘土后直接熨烫。呢大衣经过熨烫以后，不仅能使呢面平整、挺括，还能起到杀虫防蛀的作用。但是呢大衣熨烫面积较大，对呢面的平整、挺括度要求也较高，故自己熨烫时需掌握好以下的操作要领和熨烫程序。

1. 男式翻领的领口必须烫实，女式翻领一般应烫成活型。男式衣袖前侧烫成圆型，后侧烫成扁型；女式衣袖前后均烫成鼓圆型。

2. 熨烫呢面时须盖上一层湿布（要拧得湿一些），熨烫温度可以高一点，以水珠滴在熨斗底部发出极短促的“扑哧”声，底部几乎不留水泡为宜。在湿布被烫成七八成干时即可，不宜烫得太干，否则会烫坏呢面或烫出极光。如果出现极光，可再盖上湿布，轻轻地烫一下即可消失。

3. 烫大衣里子时一般要先喷好水，待半小时后再烫，但柞丝绸、人造棉、锦丝绸、涤丝绸的里子烫前不必喷水。熨斗的温度要低一点，以水滴在熨斗底部发出“扑叽”的声音，能出现滚转的小水珠为宜，烫锦丝绸、涤丝绸衣里时，熨斗温度应更低一点。

4. 穿用后未经洗涤的大衣，烫里子时一般不必喷水，以防出现水点渍，熨烫温度也应比烫洗过的大衣稍低一点，否则，易烫黄衣里。

5. 烫领子反面时湿布要烫得干一点，烫时注意领底不要露出领面。长毛绒、金丝绒领子不能烫得太干，熨烫后还要用毛刷将绒毛刷顺、刷立起来。皮领子不要盖湿布烫。

呢大衣的熨烫程序为：

1. 用低温熨斗将衣袖里子及口袋布烫平。

2. 升高熨斗温度，盖上湿布熨烫呢面。各部位的熨烫次序一般为：左右前襟贴边；两个衣袖；在枕头上烫左上背、右上背、右上胸、左上胸；烫左前身、后身、右前身，烫时注意抹平衬布，理齐底边，左右摆缝分开烫实；烫领子反面。

3. 降低熨斗温度烫大衣里子，先烫后身，再烫左右前身，并注意烫平口袋盖里子。

4. 升高熨斗温度，盖上一层干布一层湿布（要拧得稍干些），熨烫修整呢面的袖子、左右前襟、衣袋以及不平挺之处。

5. 将大衣平放在桌上，用小枕头塞在肩袖中，左手托住小枕头，盖上一层湿布熨烫肩袖，使肩头和袖笼达到平挺、圆活，然后用衣架挂起即可。

怎样掌握熨烫化学纤维纺织品的温度

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—160℃，锦纶纤维织品熨烫在 120~140℃，涤纶纤维织品在 140~160℃，腈纶纤维织品在 130~140℃，维纶纤维织品在 120~130℃，丙纶纤维织品在 90~100℃。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纤维织品所能承受的最高温度，即 140℃ 以下。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。

怎样补救衣服烫黄

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：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. 丝绸：烫黄时可用少许苏打粉掺入水调成糊状，涂在焦痕处，待水蒸发后，再垫上湿布熨烫，即可消除黄斑。

3. 呢料：烫焦部位经刷洗后，会失去绒毛露出底纱。可用手缝针轻轻摩擦无绒毛处，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。

4. 化纤衣料：烫黄后要立即垫上湿毛巾再熨烫一下，轻者还可能恢复原状，严重烫伤，则只有采用相同颜色布料缝补。

怎样补救服装熨烫失误

西服以端庄大方而深受人们的喜爱，已成为目前我国最流行的服饰。然而，穿脏以后，一般都得洗熨。在熨烫衣服时，有些人由于性急或不慎，往往会把衣服熨起“极光”，甚至烫黄、烫焦，影响服装的美观。出现上述情况后应及时补救。

“极光”的形成与消除：熨烫衣服时，特别是熨烫呢料时，稍不注意，就会在某些部位，产生发亮的斑块，这在服装行业上称为“极光”。其原因是铺在案板上的垫熨材料太薄，或是案板凸凹不平，或服装的衣缝过厚有凹起，再加上熨斗停留时间太长、过重，熨斗在与衣服的摩擦中，使纤维的毛锋被压平、宕光，就会产生“极光”，穿着起来呈反光白块斑。如果在熨烫中某一部位产生了轻微的“极光”，可垫上湿布轻轻地再熨烫一下就可消失，而“极光”较突出的部位，则应喷以少量酸醋后，再垫上湿布熨烫方可除掉。全毛哗叽、华达呢等长裤，穿久后臀部也会出现“极光”，同样可用上述方法消除。

怎样晒衣服

1.晒衣防皱法：衣服在洗衣机里脱完水后，宜马上取出晒干，因为衣服在脱水机中放置时间过长，容易褪色和起皱。

其次，将衣服从脱水机中取出后，马上要甩动几下，防止起皱。

另外，衬衫、罩衫、床单等晾干之后，好好拉展轻拍，也有助于防止起皱。

2.化纤衣服晒干法：化纤衣服洗毕可直接挂于衣架上，让其自然脱水阴干。这样，既不起皱，又显得干净。

3.晒衣服须避免直射阳光：会晒衣服，可使衣服穿用长久。尤其是许多像毛、绸、尼龙等衣服，经直射光照晒后，往往颜色变黄。故这类衣服应在树荫下阴干。

凡是白毛织物，以阴干最合适。一般晒衣服选通风阴凉处总比日光处为好。

4.毛衣晒干法：毛衣洗毕脱水后，可放置于网或帘子上平展整形。待稍微干燥，便挂吊在衣架上选一个通风阴凉处晾干。

另外，细毛线晾晒前，先在衣架上卷上一层毛巾或浴巾，防止变形。

5.裙子晾晒法：裙子、女式西服等十分讲究形态，若挂于一种专用的衣架晾干，最为合适。如果这种专用衣架购置不到，买些圆形、方形的小衣架也可。晾时，沿着腰围部分的圆形，分别用夹子夹住，这样晾干后就十分挺括。

第四编 服装保养

怎样收藏衣物

1. 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。

2. 存放衣服的箱柜要清洁、干燥，衣服要摊晾后再放入箱柜中。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，不要让衣物直接接触箱子和樟脑丸。

3. 丝绸、毛皮、呢制品等各种衣物要分别存放。浅色、丝绸、化纤等衣料最好用白纸包好再放入箱柜。

4. 染过的衣服和新布要洗过后再收藏，以防脆化。

5. 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。

6. 衣服晒过后一定要凉透后再放樟脑丸，否则，衣物温度过高，会使樟脑丸融化，损坏衣服。

7. 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。

8. 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。一般粗毛皮可在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曝晒，可在毛皮上盖一层白布，晒一、二小时，阴凉后再收藏。

9. 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。混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。

怎样安放樟脑精

人工合成的樟脑精，其效果和天然的樟脑一样。但它挥发后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放置衣物的用具，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性能。

服装怎样保新

1. 衣服一脱下来，立刻挂好。
2. 上架之前，口袋里的东西先掏出来。
3. 夹克挂起来时，不要扣扣子。
4. 毛线衣或其他编织品要摺挂，或平放在柜里。
5. 用裙夹或裤夹来挂裙子或裤子。
6. 衣服上若有污痕，要尽快处理，时间愈久愈难去除。
7. 衣服送进干衣机之前，要先把污痕去除。否则烘干之后，污痕就会固着在衣服上。
8. 送去干洗时，要跟洗衣店说明污痕的性质。因为牛奶、饮料或白酒之类的污痕含有糖分，遇热会转变成褐色。
9. 衣服要常换洗。灰尘会磨损衣服上的纤维。
10. 套装要上下装一起换洗。这样的话，一旦颜色变了，上下装穿起来还是很配。
11. 若身上涂有防污药膏，必须等药膏干了，才穿上衣服。要不然，这类化学药物会污损你的衣服。

怎样处理闲置的衣服

家庭中有多少闲置的衣服，恐怕没有人计算过。但一般人不会否认，闲置的衣服总比随换随穿的衣服多。因此，闲置衣服的管理，是家庭服装管理的大头，所谓闲置衣服，不外两类，一类是过时的旧衣服，可以说是永久性闲置；一类是换季的衣服，可以说是阶段性闲置。两类不同的闲置衣服，有两类不同的处理方法。

第一类永久性闲置衣服，也有几种不同情况，可用不同的方法处理。一是破旧到任何人不能穿的衣服，既无使用价值又无经济价值，这好办，丢掉或卖给废品收购站。二是尚有几成新，穿又穿不着，丢掉又可惜的旧衣服。对这种旧衣服，有精力的自己动手改：式样翻新，整旧如初；图省事的卖，卖给信托商店，或者同个体商贩交换农副产品；再者，捐给灾民或贫困地区。三是质地、款式都比较好，只是由于时兴的服装式样、材质、色调变化太快，或孩子体态发展太快，而遭闲置的服装。这种服装，只是在原来形态上对特定所有者丧失了使用价值，但仍具有较大的经济价值。因此可以采取送人的方法，或转卖信托商店，把死物变成活钱。总之，无论哪种，只要属永久性闲置衣服，都应果断、及时地予以处理。既然迟也是处理，早也是处理，那就宜早不宜迟。挽留它们，无非是在箱子、柜子里，多挤点空间，多挤占些资金罢了。对待它们，要像工商企业对待积压的商品一样，应当有资金周转的观念，坚决地千方百计地减少“死物”。

第二类阶段性闲置衣服，是指闲置一段时期，即可恢复其使用价值的衣服，主要是随着季节变化而遭闲置的衣服。对其处置方法，是要懂得一点收藏和保管衣服的知识。其中尤以冬装的收藏和保管讲究多，因为冬装量大而品种又多。首先，收藏冬装之前，要把污垢洗净，彻底晒干。其次，存放冬装的箱柜要保持干燥、清洁，四周和底部要垫上好纸，衣服在存放前要事先晾干，放入的樟脑丸须用纸包好，不能直接接触衣物。第三，丝绸、毛皮、呢制品等各种衣物要分别存放；素色绸和合成纤维织物存放时，不要放入樟脑丸，以免损伤。毛皮服装要经常晾晒，保持干燥，切勿受潮。一般毛皮可常在阳光下晒2~3个小时，阴凉后抖掉灰尘再放入箱内；而细毛皮货，如紫貂、豹皮等不宜直接曝晒，可在毛皮上盖上一层白布，晒1~2小时，阴凉后再收藏。另外，不论全毛、混纺或化纤毛线等，最易遭虫蛀，所以应及时收藏，并放入用薄纸包好的樟脑丸，存放时不要重压。

怎样收藏冬装

1. 棉布服装：收藏前一定要拆洗干净，否则衣服上的污物和油垢容易发霉。棉布容易吸潮，到了雨季，遇上好天气还应该拿出来晾晒。

2. 毛呢衣物：毛衣、毛围巾只要洗净晾干后就可以收藏。呢料衣物多用干洗。干洗前可以先晒一晒，拍打一下上面的灰尘。有油污的地方，用布蘸汽油等有机溶剂擦洗。为清除得干净些，可以把它平铺在桌面上，盖上一条用热水浸后拧干的毛巾，然后用手在毛巾上轻拍。这样呢料里面的灰尘就会被拍打出来，吸在毛巾上。如果边打边用熨斗熨烫，除尘效果更好。

3. 皮毛衣物：皮毛衣物怕受潮，不能水洗。收藏前要晾晒，最好在皮毛上面罩一块白布，不要直接曝晒，因为直接曝晒不仅会使皮毛失去光泽，而且会使皮板纤维损坏，出现龟裂。晒好后，晾凉再收藏。

4. 化学纤维衣物：洗涤化纤织物不要用力搓或刷，以防起球。不要用开水烫洗，因为化学纤维耐热性差，超过它的耐热温度就会收缩变形起皱。洗涤时一定要投洗干净，以免肥皂微粒残留在衣服上，日久泛黄、变色。洗好后不要在阳光下直晒，应该放在阴凉通风处晾干，防止化学纤维受紫外线损害，强力下降。如果要熨烫，温度不宜超过 150 。

另外，洗净晾干的冬装应该分类收藏。棉麻、毛、丝等织物，含有棉纤维、角质蛋白和脂肪等。因为角质蛋白是蛀虫的美味佳肴，再加上这些织物容易吸潮，适宜蛀虫在里面繁殖，因此收藏这类衣物不仅要注意保持干燥，而且应该在衣物内放一些用纸或布包好的樟脑丸，以防虫害。化学纤维因为不含有纤维素、角质蛋白和脂肪等，也不受吸潮，只要洗涤干净就可以收藏。

怎样保养丝绸夏装

合理穿用。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。也不要再在席子、藤椅、木板等粗糙物上睡觉。以免造成不必要的破损或开丝。

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。

丝绸受盐的影响较大。人体汗水中的盐分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。

科学洗涤。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。用手大把揉搓，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，不能使用皂片及其它洗涤剂，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下曝晒，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包好后存放，以防风渍黄渍。适当地放些卫生球（用白纸包好）可防霉防虫，延长衣服使用寿命。

怎样使用和保养真丝印花绸

1. 缝制前要落水缩透，以防成衣后回缩走样。
2. 缝制时用九号针，针距不宜太密，每厘米 4~5 针为佳。
3. 裤子、腰围、臀围、直裆等部位，宜大不宜小。
4. 洗涤时，以温水溶化皂片和洗衣粉，冷却后浸人，不要用力揉搓，而要用手轻揉。
5. 穿此种面料衣服，最好不要贴身穿。
6. 过于肥胖的人，不宜穿此种面料的裤子，以免磨擦泛白或破裆。
7. 穿着时，不要在藤椅、木板、席子以及比较粗糙的物品上坐卧或者磨擦，以防挂丝和磨破。

怎样给服装、皮鞋去皱

1. 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，不停地移动熨斗使皱纹展散、消失。

2. 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（将大蒜捣烂用茶水泡取）待1~2小时之后，抖去水晾干即可。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 皮鞋：表面出现了较小的皱纹，可先用干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。

怎样穿清保养汗衫、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。洗后不要在阳光下曝晒，以免泛黄或变色，出汗后，不能隔着它搔痒，也不能穿着它睡觉，以免摩擦起毛而影响牢度。发现有破洞要立即修补。

怎样保养化纤织物

化纤织物一般指人造纤维、锦纶、涤纶、睛纶、维纶、丙纶、氯纶等混纺织物。化纤织物有一个共同的特点，就是在洗后宜挂在阴处晾干，不宜挂在烈日下曝晒，否则不仅会退色，而且还会降低其牢度。

1. 人造纤维（人造丝绸、人造棉布）织物由于人造纤维经水浸湿后强度下降，易损坏，因此不宜用来做手帕、鞋垫、袜子等经常洗涤和磨损比较大的用品。人造纤维织物的缩水率比棉织物大，购买时比实际需要长出 10% 左右，剪裁前无论如何要湿一次水再做。缝纫要用较细的缝针，针脚不要过密。

要勤换洗，洗涤时不宜在水中长时间浸泡，不得用沸水，不宜用碱性重的肥皂或纯碱。要轻搓，不要用力拧绞。

熨烫时，可以趁衣服半干时进行，如已干了可喷上些清水再熨；衣服上面最好垫一块布，温度不宜超过 100℃，也不宜用力拉紧，以防变形。

2. 锦纶（粘棉）混纺织物锦纶织物的缩水率较小，但最好还是先落水后裁剪。

洗涤使用一般肥皂和洗衣粉即可。洗时宜轻搓，不宜过分用力刷，否则会使织物表面起毛球。

熨烫应垫衬布，温度要掌握在 150℃ 以下，温度过高易使织物收缩或产生粘性。

3. 涤纶混纺织物成衣应用细号缝针，涤纶线或丝线缝纫，衬布必须经过缩水，以免成衣后影响服装平整或缝道起皱。涤纶混纺织物最怕火，一旦遇到火星，就会熔成一个个小窟窿。因此吸烟、生炉子都要特别注意。

洗涤用水以不超过 40℃ 的温水为宜，切勿用沸水冲泡；不要用力拧绞，以免皱折。

涤纶混纺织物一般不要熨烫，如需熨烫，温度以 120—150℃ 为宜，温度过高，易造成织物变色。熨烫前先在衣服上覆以潮布，同时注意服装的平整，否则造成折痕就不易去除。深色织物的服装应熨烫其反面。

4. 睛纶混纺织物洗涤时用皂液或洗衣粉溶在温水中，将衣物浸透，轻轻揉搓。厚织物可用软刷子轻刷后用清水漂洗，轻轻拧去水分晾干。

熨烫时，应在衣服上衬一块潮布，温度掌握在 140℃ 以下为宜，温度过高易泛色。收藏时应保持干净和干燥，以免粘胶纤维部分发生霉变。

5. 维纶混纺织物洗涤方法同棉织物一样，但不要碱性太重的肥皂和太热的水，也不要过分用力，以免纤维收缩、变硬和起毛球。

维纶混纺织物不宜高温焙烘，否则容易使其发硬、焦黄，甚至脆化。熨烫必须在织物干燥时进行，不要喷水（潮湿时熨烫容易使其收缩），要垫上一块平布，温度不宜超过 110℃。

6. 丙纶混纺织物此类织物的污垢，容易洗除，可用一般肥皂或洗衣粉，放在冷水或较低温度的水中漂洗，不宜用沸水浸泡，洗净后轻轻挤一下，再晾干。

丙纶混纺织物不宜熨烫，如必须熨烫，需附一块湿布，温度不能超过 100℃。

7. 氯纶混纺织物氯纶混纺织物洗净后，应轻轻把水挤干晾干，不要强力拧绞。由于它的耐热性很差，在 70℃ 左右就开始收缩，因此要用冷水或较低温度的水洗涤。洗后不要用熨斗熨烫。

怎样防止化纤织物老化

大多数纤维织品，特别是化学合成纤维，如果在阳光下曝晒、用热水洗涤或用高温熨烫，都很容易引起老化。

防止化纤织物老化的方法是：

1.冷水或温水洗涤时，最好用冷水或温水，水温不得超过 50℃，切忌不要用开水对化纤衣物消毒。这是因为化纤织物在一定的高温下，化学键会自动断裂，缩短其穿用寿命。

2.勿用力揉搓、拧绞在洗涤过程中不要用力揉搓、拧绞。化纤织物，尤其是维尼纶衣料在干燥的情况下，牢固性能强，遇水后，衣服的拉力就会减弱。比如，人造棉在湿时的拉力只有干时的一半。

3.勿曝晒火烤洗好后，无论是什么季节，都不要放在阳光下曝晒，也不要放在火炉旁烘烤，而应该放在荫凉处晾干。熨烫时，熨斗温度不要过高，一般以 100~150℃ 为宜。如果熨烫旧化纤衣物，一定要注意按原来的熨烫线进行熨烫，否则旧线没有消除，新线又烫出，影响衣服的美观。

怎样防止化纤织物吸尘

化纤织物品种繁多，色泽鲜艳，又很挺括，而且还具有耐磨、不怕潮、能防虫蛀等优点，所以人们很喜欢穿。但是人们又讨厌它有静电效应，易吸灰尘和打电火花。

化纤织物容易着尘土，这是因它不吸湿，电绝缘性能好，表面静电荷很多，常显负电性。而空气中飘浮的固体灰尘，尤其是路旁飞扬起来的灰尘不少都带有正电荷。异性电荷相吸，化纤织物表面就容易吸住较多的尘土。所以穿化纤织物必须经常洗涤才能保持清洁卫生。

为了使化纤织物发扬优点，克服缺点，有的在纺织时加一些表面活性剂作为抗静电剂。北京日化二厂还生产出灯塔牌柔软洗衣粉、柔软洗净剂和防尘柔软剂系列洗涤用品。这种系列洗涤用品内含多种表面活性剂和高级去污剂。用它来洗化纤织物，不仅无损伤，还可以使织物表面形成无形导电薄膜，能抗静电，并使静电很快消散，还能增加织物的光泽和艳美。

用 12~15 克（约两汤匙）柔软洗净剂溶于 5000 克水中，可洗涤化纤外套一件，或羊毛、臆纶衫两件，或羽绒服一件。用这种洗净剂洗过的化纤织物可以防止吸尘。另外，用防尘柔软剂兑成千分之二（1000 毫升水加 2 毫升防尘柔软剂）的溶液，将洗好的化纤织物放在其中浸泡 5~8 分钟，捞出晾干，穿用时也可以防吸尘。

怎样保养嵌在纺织品中的金银丝

纺织品中所嵌的金银丝，是用涤纶薄膜在真空中喷以铝粉，再上透护层，然后经过切割而制成的。除了银色以外，还有金、红、绿等各种色彩的金银丝以及一面红、一面绿的双面彩色金银丝，都是切割前在真空中经过涂色而形成的。嵌金银丝的中长花呢，有的是直接在织物中嵌织入金银丝；有的是用金银丝与中长纱线交捻成花样、结子线而织成的。织物中嵌入金银丝以后，可增强闪光效果和穿着牢度。

嵌金银丝中长花呢的洗涤和保养与一般的中长纤维相同，洗涤时忌用沸水，宜用冷水或温水，以不超过 50 为宜。洗后要放在阴凉处晾干，切不可在阳光下曝晒。一般不需熨烫，要在织品上垫上湿布，温度不要过高。

洗涤嵌金银丝的织物很有讲究。如中长呢的原料多数是用涤纶和粘纤混纺纱。粘纤不耐碱，而金银丝既不耐碱，也不耐酸，因此洗涤时不要用碱性太重的肥皂，最好用中性的合成洗衣粉或中性皂，皂液要过清，以防纤维老化。洗涤时不要用力拧绞，也不要搓板搓洗，更不能硬板刷猛刷，以免金银丝断裂。可用手轻搓或中软板刷轻刷，然后带水将衣服理平晾干。

还有一点应该注意，由于织物嵌了金银丝，这种料子必须用剪刀剪开，而不能用手撕，否则因金银丝回缩性差，撕后会造成布面上的金银丝起皱，影响美观。

怎样保养羊毛衫、腈纶衫

羊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。

羊毛衫（包括和羊毛混纺的产品）弹性强，选购时宜大不宜小。不穿时必须洗干净，晾干后藏入箱内，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，上面再用干布盖住，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、曝晒，晾干方法与羊毛衫相同。藏入衣箱时不要受重压。

怎样防止白衬衣发黄

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。

怎样保养棉织棉毛衫裤、卫生衫裤、球衫裤

1. 选购时，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。

2. 卫生衫裤、球衫裤不要反穿（绒面向外），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、皮脂而变僵硬。

3. 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。

4. 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。

5. 棉毛衫裤以双手搓洗为宜，质地较厚的品种可用搓板轻搓，不能用力过猛。球衫裤可用搓板搓洗，或用软刷顺直纹（丝缕）在正面刷洗，忌用硬板刷或木棒敲打。罗纹口要直向搓擦。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，以防褪色。

6. 新买来的，不妨先把那些经常磨擦容易破损的地方（如肘部、膝盖、臀部），预先垫上一层布，能延长穿用寿命。

7. 及时修补小洞。发现线脚（线头）外露，可用剪刀剪掉，不要用手拉，以防缝迹脱散。

怎样穿用保养灯芯绒服装

1.不直接贴身穿，做外衣时，要用衬布垫里，作鞋面时也要用垫布。衬布破了要及时补好。

2.灯芯绒正面不怕磨、不怕刷，但最怕拉拔绒毛。洗涤时，只能轻刷正面，不要刷洗反面，否则，绒根一断就要脱绒。

3.绒面有粘着物时，如胶类、浆糊、粥等，应以水洗，不可干刷干擦，以免拔掉绒毛。

怎样防止灯芯绒掉毛

灯芯绒掉毛，主要是由于织物的结构所致。市场上供应的灯芯绒，一般都是纬向起绒织物，它的绒毛附在底布上形成“V”形，“V”上部的两个头儿，就是织物正面的绒毛。如果织物的背面经常受到摩擦，“V”形绒毛的底部就会松动。这时如果织物的正面再受摩擦力的影响，就会出现脱毛现象。如穿在粗糙的衣服外面或袖管、裤管经常卷起，使织物背面经常受到摩擦，再加上正面受力，就容易使绒毛脱落。

为避免绒毛脱落，用灯芯绒做衣服最好做成夹衣，这样灯芯绒的背面受到保护，可免受摩擦。如果做单衣，膝、肘部要垫以衬布。另外要避免横裁，以防断裂而影响使用。

怎样保养西装

西装要挺括不皱，才能穿着落落大方。要保持西装的挺括，一定要注意收藏保养。

1. 西装不穿时，最好用适合西装肩阔斜度的衣架吊挂。穿后要用软刷轻轻刷去灰尘，以保持西装面料的洁净。

2. 穿着的西装被水淋湿后，要立即用干净的毛巾将水吸干，然后用清洁的白布覆盖，加以熨烫整理。西装沾上油迹后，可用药棉蘸汽油擦洗，擦洗面要大些。擦净油污后用干毛巾或干布将汽油留下的痕迹轻轻擦干，再用清洁湿白布覆盖熨烫。熨烫时要控制温度，不停地移动熨斗，以防止损伤面料和产生极光。

3. 西装穿脏后，全毛料精做西装不宜用水洗涤，也不宜用洗衣机洗涤，应以干洗为宜，以保持西装的原型。筒制西装，包括用色织中长纤维仿毛呢或腈纶仿毛呢缝制的，可以用水洗涤。但洗涤时要注意方法。最好用温水泡适量皂片，将衣服放入浸泡。浸湿后用软毛刷蘸皂粉水轻轻在衣服上来回刷，待污迹去掉后，再稍许揉搓一下，用清水过净，再用衣架挂在阴凉处，干后将衣服熨烫平整。

4. 收藏前应刷清、熨平、晒干。全毛西装要将樟脑丸用纸包好，放在衣服口袋里和衣柜内防虫蛀，化纤织物不必放樟脑丸。

怎样保养有色衣服

1. 洗涤时应用冷水或温水，擦上肥皂后要马上洗涤，泡久了会损坏颜色。
2. 质料较好的有色衣服不能用刷子刷，以防掉色；厚料衣服刷洗时，下面的垫板应平滑，以防使颜色深浅不匀。
3. 不能在太阳下曝晒，以阴干为好。
4. 熨烫时最好熨反面或盖一块布熨，以防过热而掉色。
5. 衣服易磨损处应用袖套、椅垫、围据加以保护。
6. 雨天晾衣服不易干时，应避免火烤，以防衣服出现绿块，影响美观。

怎样保管毛料衣服

以羊毛为原料纺织而成的毛织品，如毛哔叽、华达呢、海军呢、雪花呢、凡尔丁、派力司、花呢等。如遇脏物、尘土或受潮后，便会繁殖生长蛀虫。因此，毛料衣服一定要保管好。

怎样保管好毛料衣服呢？

1.洗净：毛料衣服穿过后或存放前，一定要洗净。这样可减少蛀虫活动的条件。毛料衣服要特别注意上衣、大衣的里衬、肩、领等处的洁净，因这些地方涂有浆糊和胶液，容易繁殖蛀虫。

2.要分类存放：分类存放就是将毛料、布料、化纤等衣服分开存放。毛料衣服洗净熨平后，要用衣架挂在大衣柜内，在口袋和衣柜底部放些樟脑丸或卫生球，最好用纸和细布包好。化纤、布料、人造革的服装可单挂单放，但此类衣服不必放樟脑丸。

3.通风：要经常打开大衣柜或衣箱盖，使其通风，以保持衣服干燥。

4.防潮：衣箱要离地面、墙面有适当的距离，以防潮湿。特别要注意梅雨季节或潮闷的天气，要将衣服经常翻晾一下，但不要在阳光下曝晒。

毛料怎样防虫蛀

含毛纤维的针、纺织品在一定的湿热条件下很易被虫蛀，特别是纯毛制品。因此，家庭保藏毛料衣服时要注意以下几点。

1. 收藏前应将衣物洗净，最好要熨烫一遍，以起到杀菌灭虫的效果，同时也杜绝了蛀虫啮食的营养物质的存在。

2. 存放用的衣箱和衣柜必须清洁、干燥，所放置的位置也不可潮湿。

3. 存放时毛料织物与化纤织物要分开，因为樟脑精与卫生球中的化学物质对化纤织物有害。

4. 纯毛针、纺织品收藏时要安放樟脑精和卫生球，并要用纸包住，避免直接接触衣物。如果是毛混纺织品也应放入卫生球，按纯毛织品处理，因为混纺织物中一旦有了蛀虫，有时也会把化纤咬断。

5. 注意控制贮藏温度。特别是夏季，在高温下，衣物一旦受潮，极易生霉长虫。控制温度，实际上就是控制了菌虫的生存条件。

如果在毛料衣物贮藏过程中，能做到上述几点，衣物基本不会出现生虫发霉。在天气晴好，空气干燥的时节可将衣物拿出，挂于通风处晾晒，使衣物散热，待手摸衣物感觉干燥凉爽，即可再收藏，效果更好。

怎样保养皮革服装

皮革服装的品种繁多，款式新颖，美观大方。平时穿着时，要防止摩擦脱色，防止与锐利器物接触，以免皮革服装被划破；也不要接触油污和酸、碱等化学物品。

皮革服装不能受潮，因为皮革遇水后表面会起一层酵素甚至出现霉斑，时间久了皮板就会发酥。万一皮革服装受了潮或发现有轻度霉斑，可用半干半湿的布先把霉斑擦去，然后尽快在阴凉处吹干，不可放在太阳下曝晒，更不可擅自擦上皮鞋油。因为，鞋油会使皮质发硬、膨胀。

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分挥发而于裂。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，反硝，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，去洗染店上光一次，能使其既美观如新，又经久耐用。

皮革服装宜用衣架挂藏，这样不会有皱纹，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。最好还要放上樟脑丸（用纸包好），以防虫蛀。

怎样保养裘皮大衣

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接照射，最好遮盖一层布，以保证皮毛的光泽，否则，在阳光下曝晒易使皮板变硬老化，失去皮质的弹性。

在收藏裘皮大衣之前，先掸去表面灰尘，再在衣服里面放上已用纸包好的卫生球，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。

怎样保养山羊皮服装

1. 严禁与碱性物质接触，也不可用碱性肥皂来洗涤。
2. 在日常的生活和工作中，山羊皮服装一旦沾上了油污，可将甘油和蛋清搅拌均匀，擦拭沾有油污处，即可去除。但这种方法不能除掉皮质内部的油污，只能除去表面油迹。
3. 尽量不要使山羊皮服装与坚硬、锐利的物质相摩擦，以防皮面划破，损伤。
4. 每晚脱下山羊皮服装时，应及时掸去一天的浮尘。
5. 山羊皮的服装脏了，切勿擦皮鞋油。这是因为鞋油里含有碱性，当油渗入皮质后，皮面就容易变硬、发脆，使牢度减低，缩短衣服的使用寿命。
6. 山羊皮服装长期不穿时，可用稍湿的布把脏的地方揩净，再放在阴凉、通风处晾干，收入箱柜中。切不可直接放在太阳下暴晒，以防皮面开裂。

怎样保护和收藏真皮猎装

皮猎装以深秋、冬天、初春穿着为宜。雨天最好不穿，一旦被雨淋湿后，应以毛巾或旧布吸干为好。还要小心防止硬物、尖物划破皮面。奶白、桃红、杏黄等浅色皮猎装易脏，如碰上脏物，应及时用湿布轻轻揩去，不可猛擦，以免褪色。由于皮货耐酸不耐碱，碰上油污迹，可用碱性轻的淡氨水润湿的污渍上，用湿布轻揩，再用清水布揩净，一次不行可重复几次，但要防止褪色。不穿时用衣架挂好，不要折放，以免皮面折皱和断裂。

在收藏皮服装时，要保持干燥，谨防受潮，只可晾干，不能曝晒，更忌烘烤，否则表层会起壳、褪色、发脆。梅雨季节要防止发霉生蛀虫。如发霉要晾干后用软刷把霉刷掉，不要用湿布擦。为了防霉，可配一些防霉药水，方法是将3%的硝基酚和10%的肥皂溶化在水中，然后涂在皮猎装上，便能起到防霉作用。

有人见皮衣褪色，就用皮鞋油擦去，这种方法不可取。一则鞋油产生的光刺眼，色泽不匀，不柔和；二则容易染尘和碰脏衣服；三则容易使皮货发硬，给洗涤增加困难，并难以再次上光。皮猎装穿上一段时期后，最好是拿到洗染店去洗涤，用“揩光浆”上光，这样不仅能保护皮革，还可整旧如新。

怎样收藏与保养皮夹克

到了皮夹克收藏季节，有些人由于不懂保养知识，致使皮夹克皮革变性。其实，皮夹克的保养只要掌握以下五点就可以了：

1.穿着时不要接触油污和酸碱性物质。有了油污，可用软布蘸点汽油或四氯化碳在油污处反复涂擦，直至洁净。在涂擦前，可先在皮夹克的次要部位进行一下试验，尤其是彩色皮革更要小心，看看皮革是否褪色或变性，千万不能大意。

2.皮夹克每隔两三年上光一次即可。上光时，只要用软布蘸上上光剂在皮革面上轻涂1~2次即可，但切勿用皮鞋油进行揩擦。

3.皮夹克受潮或发霉，切忌烘烤曝晒，宜用风吹干。伏天，要检查一下有无霉变；如有，要及时揩霉，并放在早晨八九点钟的阳光下晒上个把小时方可收藏。

4.皮面起皱可用电熨斗熨皱，但温度不能超过60℃；烫时须用薄棉布作衬，并不停顿地进行往返移动。

5.收藏时最好用衣架挂起来，平放当然也可以，但要放在其他衣物的上面，以免引起皱纹，影响美观。

怎样使反袄耐穿

要想使皮袄耐穿，必须注意以下几方面：

1. 做（或购买）皮袄时，最好要稍微大一点。如果紧贴身不仅容易损坏皮毛和皮板，而且穿着也不舒服、不暖和。同时最好配挂上一个绸布里子，这既便于穿和脱，也可防止弄脏和磨损皮毛。

2. 每天穿衣时，要提起衣领抖一抖，避免毛排毡和藏灰。平常也不要用手来回摸弄皮毛。因为手上若有油脂和灰尘等，抹在毛上会使毛变粘擗毡。还要注意不能让毛皮靠近火炉和暖气器具，否则皮板烤焦板结，就会缩短穿着年限了。

3. 过季不穿时，不要随便搁起来或挂起来不管了，这样容易飞进灰尘或受潮、生虫，进而霉变、脱毛，影响皮袄的使用寿命。而应及时按有关要求对毛皮进行保养、收藏。

怎样防止裘皮大衣变硬脱毛

裘皮大衣穿着、保管不当容易变硬脱毛。造成变硬脱毛的原因一般有以下两种情况：一是裘皮大衣穿着时淋雨受潮或沾上油腻。由于裘皮皮板是用硝加工过的，如果受潮，硝就会失效，从而导致皮板变硬、发泡破裂，久之毛绒也会脱落。二是保管不当。裘皮的主要成分是蛋白质，在一定温度条件下，特别是梅雨季节里，霉菌和蛀虫有可能孳生、繁殖，以致发生霉变和虫蛀，皮板一经虫蛀，就会发生脱毛现象。怎样防止裘皮大衣变硬脱毛呢？

1. 在梅雨季节前后，应将裘皮大衣拿出来晾晒 1~2 次。风沙天不宜晾晒，但切忌曝晒，可利用上午的阳光进行晾晒，一般晾晒 2~3 小时即可。晾晒后，须等到余热完全散尽后方可用宽肩衣架挂入干燥、宽敞的衣橱内，切勿装在塑料袋内长期存放，也不要捆扎、压叠。

2. 如裘皮大衣生霉或毛面沾上油腻脏物，可用绞干的热毛巾或用干净的软布蘸上少量的洗涤剂顺着毛揩擦，或撒上适量的食用干生粉，用软刷顺着毛轻轻擦刷，这样即可去霉去污。

3. 如果裘皮大衣已经走硝变硬，裘皮可用芒硝（又名元明粉）5 两、食盐 5 两、加冷水 5 斤，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，然后用刷子蘸取上述配好的溶液，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。

怎样保管羽绒制品

1. 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。

2. 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。

3. 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，箱子不要放置樟脑丸等。

怎样防止羽绒制品虫蛀

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，无腥臭味，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，一般是不易被蛀蚀的。

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。要防止羽绒制品被蛀蚀，应从以下几方面注意：

- 1.在选购羽绒制品时，要看外观质量，用鼻闻有无异味、臭味；用手掌拍后看是否蓬松。

- 2.在穿着过程中，切忌雨淋和受潮，杜绝害虫孵化、繁殖的条件。

- 3.在保管上，收藏前一定要洗刷干净，并注意保持干燥。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用樟脑丸（要用纸包着）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，不要长期睡压在底层。

怎样保养羊剪绒制吊

剪绒帽的绒头都是经过染色的，怕烟熏和气熏，灰尘过多也会受腐蚀掉绒。因此，脱下来后，应放在干净、通风、干燥处，以防毛色减退和毛绒受损失。存放剪绒帽最好放在帽盒里，并放樟脑球丸，帽面最好不打油，只把浮灰尘刷掉便可以了；帽衬可以拆下来洗净再绷上，帽衬上的汗污如不洗净，会返潮进而发霉缩短帽子寿命。

如果剪绒翻毛大衣、剪绒皮壳帽子等，由于穿戴时间长久，又保养不善，出现了毛被呈油络状并光色减退的情况时，可先用木梳将毛被轻轻梳通（注意不要损伤毛被），然后将水和酒精（比例：1：1）的混合溶液慢慢地刷在毛被上，并在上面盖两层白纸，再用熨斗轻轻地来回熨烫（电熨斗温度以升至 150 为宜）。一直到所刷液体完全挥发为止，经上述方法进行处理，毛被一般即可翻旧如新。

怎样保养滑雪衫

滑雪衫的面料，一般采用真丝塔夫绸和尼龙塔夫绸，内芯一般有羽绒、中空棉、腈纶棉等，这些材料都怕烧，因此，平时穿着滑雪衫时，要严防火星落在上面。

滑雪衫不是雨衣。为了充分发挥其内芯的特性，衣料都是透气性较好的柔软料子，没有进行过防水加工，所以穿着要防止淋湿。万一滑雪衫被雨淋湿了，要尽快晾干，晾时要经常用手揉搓。若不及时晾干，内芯就会板结。此外，即使滑雪衫没有湿，最好也常放置在通风处吹晾，这样可使滑雪衫长期保持良好状态。

羽绒服装每洗一次，都会使羽绒失去部分很重要的油分，其特性也会受到损害。因此，为了延长羽绒服装的使用年限，要尽可能减少其洗涤的次数。

洗涤滑雪衫之前，先将它浸在清水中 10 分钟，然后捞起浸入溶有中性洗衣粉的水里，捞起摊平，用软毛刷顺丝路刷洗，要注意轻重适宜，以防翻丝、跳丝。漂洗时，可把滑雪衫摊平、折好，先用双手把水分挤压出来，反复几次后，再用毛巾吸去其水分。切不可用力绞干，更不能捏住领子往上拎，以防湿的芯子往下摆处沉，以至干后内芯不匀。漂洗干净后的滑雪衫，可放在通风处日晒三四小时，中间可翻动两次，尽量晒衣服的反面，以避免衣服正面泛色。干燥后用藤拍轻轻拍打滑雪衫几下，使内芯进一步蓬松、干燥。若一时晾晒不干，切不可操之过急，不要火烘或熨烫，以免损伤其衣料。

如果滑雪衫沾上了油渍，可在临睡前，用冷水冲少许面粉，成糊状，涂在油渍处。第二天早上用刷子蘸一些清水，刷去面粉，油渍就会消失。

熨烫滑雪衫的温度以 120 为宜，先熨夹里，后熨面子。除了羽绒芯子外，化纤定型棉等芯子，在熨烫时不能垫湿布，否则易把芯子压瘪，失去弹力，影响美观和保暖。

内芯为羽绒或羊绒的，要在收藏时采取防蛀措施。较理想且实用的办法是：把滑雪衫放在塑料袋中，放入樟脑丸或樟脑精，封严袋口，尽量不使樟脑气味外溢，以保证防虫效果。放入袋内的滑雪衫宜存放在衣箱的上层或挂置在衣柜中，切忌受压，以免影响弹性。

怎样收藏丝棉袄

丝棉、绸缎面制作的棉袄在保存时，必须保持干燥，防止受潮；颜色浅的丝绸棉袄，保存时切勿放樟脑丸或精奈粉，否则浅颜色容易变黄。另外，在保存时不宜长期挂放，由于原料中有的使用了加拈丝，有的其质地较重，久挂会使衣服走样。习惯上在保存衣服之前，都要将衣物晾晒后收藏。要特别注意晾晒时不能在阳光下久晒，晒久了会影响衣服光泽，晾后须待热量散发后再放入衣箱内。同时要注意，丝棉袄不要与毛料服装放在一起，因为毛料服装在收藏后要放防虫剂。而防虫剂散发出的气味会影响丝绸的色泽。

怎样收藏棉衣不发霉

棉衣发霉主要有两个原因，一是潮湿，二是不干净。因此，要使棉衣在收藏时不发霉，就应当使棉衣经常保持干燥、干净。

收藏之前，太脏的棉衣一定要拆洗干净，如果只是衣领、袖口脏，可以用刷子蘸水洗刷。凡是已经穿过的棉衣，收藏时都必须在太阳下曝晒，晒热后拍打，以便去掉衣服上的尘土、虫卵、细菌等，待热气散尽后再往箱柜内放。

装棉衣的箱子，收藏棉衣前，最好在太阳底下晒一晒，然后打扫或擦干净。在箱子四角放上卫生球和木炭，以防虫、吸潮，四周和底部垫上洁净的白纸更好。箱子不要紧贴墙壁放，更不要放在地下，而应放在通风、干燥的地方。阴雨季节，要取出棉衣来晾晒几次，使其保持干燥。如果这样做了，收藏的棉衣就不发霉、不生虫了。

怎样穿着保养布鞋

要延长布鞋穿着的寿命，必须经常保持干燥，踩湿后要立即晒干或烘干。鞋面脏了，最好干刷，干刷不净时，可用稀肥皂水刷鞋面，不要打湿鞋底。洗后应立即晒干。发现鞋上有了霉迹，应先刷去霉迹，或擦上少量烧酒再刷。然后再放到阴凉地方阴干。切不可日晒，否则霉斑就难去掉。

怎样穿着保养球鞋

球鞋的布面容易与围条脱离，不要把鞋后帮踩倒穿。穿脏了要常洗，尤其是有脚汗的更应常洗。不然，既有臭味又容易破。洗时，要用温水，不要用热水，最好不用肥皂。因为肥皂中的碱会使胶质起化学变化而发生裂纹。如果布面太脏，需用肥皂时，也要注意不要往有胶的地方擦肥皂，并用清水将肥皂冲洗掉。洗净后要晾在通风阴凉的地方，不要在烈日下晒或炉边烘烤，以防胶质起变化。球鞋耐磨但不耐扎、割，不要与锐利物品碰撞。

怎样修补塑料鞋底

先把要修补的地方用布擦净，按修补面的大小剪一块塑料底。把铁板放在火炉里烧 3~5 分钟，拿出来先在湿布上擦几下，马上按在要修补的地方。铁板另一面，放上剪好的塑料片，等铁板上下两面的塑料表面熔化时，立即将铁板抽出，塑料片和鞋底对好压紧，再用锤子砸一砸，冷了再穿。把鞋底擦净，按所需尺寸剪一块聚乙烯塑料片，涂上环己酮（没有环己酮，可用四氢呋喃、甲乙酮代替），几分钟后，形成一层很稠的粘层，把塑料片贴在鞋底上，用小锤在修补处轻敲几下，或用重物压一会儿就会紧密地粘在一起。

怎样使白球鞋保持洁白

如何使白球鞋洗刷后不产生黄色痕迹而保持洁白呢？

1.用浸泡湿的白粉笔直接住鞋面上涂上一层，比较脏的地方可稍涂厚一些。矮筒球鞋大约用 1~1.5 支白粉笔，高筒球鞋用 1.5~2 支白粉笔即可。具体用多少粉笔可根据球鞋脏的程度而定。

2.将白球鞋用肥皂洗刷干净之后，放在清水中浸泡 1~2 小时左右，使鞋中的水排掉，而后把鞋拿出来用干毛巾将鞋面擦干，直到表面上无水分而止。

3.将涂好的球鞋放在室外晒干，而后用刷子轻轻地把浮在鞋上的白色刷掉即可使用。以上操作方法简便，省工省时，经济实用。

怎样保养旅游鞋

旅游鞋在市场上十分畅销，但许多消费者对它的使用和保养缺少了解，有的人把它当作雨鞋穿，还有人把它当作布鞋穿，有的人把它当作高温场地的的工作鞋。其实，这些都是不符合保养要求的。

为了提高旅游鞋的使用寿命，须注意以下几点：1.切忌作为雨鞋或高温场所的工作鞋穿，以防脱胶，缩短使用寿命；

2.切忌用鞋油擦拭，如有污渍，可用毛刷轻刷或用细砂皮轻打后上色，可以恢复原状；

3.切忌放入水中浸洗，或用肥皂水擦洗，以防脱色和皮质变硬变形；

4.在穿着时，鞋带注意放松，以免太紧造成滚口断裂；

5.在选购时要注意脚型和尺码，太大了穿着时不舒适，太小了穿着容易损坏鞋面；

6.穿着时发现开裂、断线、脱胶，要及时维修。

怎样保养塑料鞋

全塑料鞋、珠光全塑鞋、微孔泡泡托鞋、注塑发泡鞋等，统称为塑料鞋。为了使塑料鞋耐穿耐用，必须注意保护。

塑料鞋不宜久藏，久藏容易老化。也不宜在寒冷的冬天穿用，以防硬化。

塑料鞋穿脏时，不要用热水烫洗，也不能用力揉搓，只能用冷水清洗后，放在阴凉处晾干或者用碎布擦干净。一定不要放在日光下曝晒或用火烘烤。

不可让塑料鞋与各种油脂接触，要避免重压以防变形。穿着时，切勿踩木炭、烟头等燃烧物。万一发现塑料鞋有断裂时，可根据塑料鞋特点，用电烙铁或小铁板热接修补。

怎样防止塑料鞋底断裂

塑料鞋底的主要制作原料是聚乙烯，它既具有比较强的耐酸、耐碱的优良性能，也存在着受热容易变形、低温容易变硬发脆的缺点。因此，穿用塑料底鞋时应该注意三点：1.洗刷塑料鞋底时，不要用沸水，不要用硬板刷和碱性过大的肥皂，不要放在阳光下曝晒或火炉旁烘烤，最好放在阴凉通风处晾干，免得增塑剂受到损失，造成鞋底变形。

2.穿塑料底鞋要防止踩踏利刃尖角的物品，以免断裂。

3.寒冷的冬季，塑料底鞋最好不要存放在露天的地方，以免鞋底变硬发脆，出现断裂。

怎样防止胶鞋老化

胶鞋使用、存放到一定时间后就会硬化、断裂，这种现象叫做老化。但是，如使用保管得当，也能延长胶鞋的使用寿命，其正确的保管方法如下：

1. 不要接触油类、酸类等化学物品；不要踩踏、摩擦尖锐、锋利的东西。
2. 脏了用冷水冲洗，不要用肥皂和硬刷子刷，以免脱胶。洗净后放在阴凉处吹干。
3. 橡胶透气性差，穿一天后鞋内往往很湿，因此要放在阴凉、干燥的地方晾干，不要放在阳光下曝晒或在炉边烘烤。
4. 买鞋时注意尺寸大小，最好稍宽松些，以免折裂。

怎样保养皮鞋

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，再擦一次油，放在干燥通风处晾干，切忌在烈日下曝晒或在煤炉旁烘烤，否则皮鞋会受热收缩、发脆、干裂，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。

不要老穿一双皮鞋，最好有两双轮换着穿。因为皮鞋（尤其是猪皮鞋）穿的时间长了会随脚型变形。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。

怎样收藏皮凉鞋

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，只要用干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，要用干刷子刷净；仿皮底或橡胶底，则可用刷子蘸水洗干净。

皮凉鞋在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，可保持凉鞋的头形挺括不变形。

怎样保养皮棉鞋

1. 要经常保持干燥。穿时最好配上一副鞋垫，保持其干燥，不穿时要放在于爽的地方，避免靴内潮湿、发臭。

2. 要经常擦油，易折处要多擦一些。擦油后，稍停片刻，再打光亮。不可放置长年不穿，否则皮面容易老化损坏。

3. 注意防油、防水（尤其是线缝底的）。不能当雨鞋穿，以防霉烂，鞋底上的泥土要经常刮去。

4. 谨防硬伤。皮棉鞋虽然经久耐穿，但仍要防铁钉、刀片、玻璃及其它利器割划，损伤。

5. 切忌曝晒或火烤，以防发脆、干裂或收缩。不穿时，用废布或报纸将靴楦紧，并把鞋底泥土擦掉，再用纸或单层布（不要用塑料布）包好，放在阴凉通风处。

怎样保养靴子

1. 在您第一次穿用靴子前打上几层透明鞋油，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。

2. 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；切忌靠近热源。

3. 如果靴子上沾有盐水，必须立即冲洗干净。否则，即使最结实的靴子也会被毁掉。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。

4. 收藏前刷洗干净，里面塞上些板纸，阴干，上油后再存放（最好存放在架子上）。

怎样保养鹿皮鞋

1.不要用水刷，以防将加脂剂洗出，皮革老化变硬。2.可打上些鹿皮粉吸附尘土。如无鹿皮粉，可勤用硬毛刷拂拭。

3.如果绒毛磨掉了，可以用很细的砂纸打出来。

4.避免陷入泥淖。如果鞋面太脏，可先用细砂纸打平，然后用30~40的温水将绒毛刷倒，顺倒伏方向抹上半袋鞋油，使绒毛一次性腻住。这样，鹿皮鞋就变成了光面鞋，日后穿起来只要勤抹少许鞋油，就可以保持鞋面光滑。

怎样保护白皮鞋

要使皮鞋经常保持洁白，在穿着和保管时应该注意以下几点：

1. 避免与酸、碱和盐类接触，以防损伤革面和产生黄色斑点。
2. 经常用白鞋粉和白色鞋油擦打鞋面，以保护革身。
3. 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，并用于布擦干，然后再搽一些白鞋粉，最后用白色鞋油擦打光亮。
4. 受潮以后切忌曝晒，应该阴干，然后擦打鞋油。
5. 不要放在潮湿和温度高的地方，以防发霉。

白皮鞋怎样去污

白色皮鞋、凉鞋普遍受到女青年的喜爱。但是，白色的鞋很容易脏，特别是沾上污迹，既不易擦掉，又影响美观。如果您的白色皮鞋、皮凉鞋脏了，您可将学生使用的橡皮擦在鞋面有污迹的地方来回地擦拭，然后用于布将上面的碎屑拭去。

现为您介绍一种简便而有效的方法。若您的白皮鞋、凉鞋沾上了带油迹的污物，请您先用棉布蘸上少许煤油，在皮鞋污迹处擦拭几下，污迹便可迅速溶解脱落，再用干净棉布擦去脱落污迹，皮鞋立即光亮如新，如再擦上白鞋油，效果更佳。

怎样防止皮鞋掉色

防止皮鞋掉色，除要注意经常擦油、防水、防晒、防火烤外，还可取甲醛 1 份（浓度 30%）溶化在 3 份水里，用这种水溶液涂刷鞋面，干后再涂刷虫胶液（1 份虫胶、10 份酒精），这样掉色就会减少。

如果发现皮鞋表面掉色了，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，然后打鞋油，就可恢复原有的光泽。

怎样擦皮鞋更亮

皮鞋表面有许多毛孔，很容易沾上灰尘。擦皮鞋时，虽然也用干净毛刷刷掉灰尘，然后上皮鞋油，但还是有些灰尘和污垢没有被清理干净。这样，擦几次皮鞋后就会使鞋油将灰尘和污垢盖上，使鞋油不能直接接触皮面，因而皮鞋的光亮度降低。如果要皮鞋擦得光亮如新，可以用干净布蘸热水擦拭整个鞋面，然后用干净布擦，待略干后，即可上皮鞋油擦。因为湿热布不仅可以擦去灰尘和污垢，还可以使皮鞋面的油蜡料软化，故能使皮鞋擦得更亮。

怎样防止皮鞋变形

1.合脚：皮鞋不可过大或过小，以不夹脚不顶脚，走起路来舒适跟脚为合适。畸型脚的人应去鞋厂订制皮鞋，否则会很快使皮鞋变形。

2.走路的姿势要正确：有的人走路呈“外八字”或“内八字”；还有的人走路不把鞋后跟抬到应有的高度，这样，都会使皮鞋帮及皮鞋底部变形。

3.防潮：皮鞋在下雨时被浇湿或被水浸泡后，应放在背光处晾干，同时鞋内用软布或报纸等填充，防止皮革干燥后收缩变形。

4.合理存放：皮鞋收藏前应先擦好油，然后在鞋内塞好软布或报纸，如有条件可用塑料充气鞋撑或金属鞋撑把鞋撑好，存放在干燥处。

怎样除去鞋臭

1. 每晚临睡前，用棉球或布头蘸少许酒精，均匀地抹在刚脱下的胶、球鞋内，待第二天早晨干燥后再穿。如此坚持二周后，鞋就不会出现臭味了。

2. 取适量脱水明矾或干石灰粉，用小布袋装好，每晚临睡前放置鞋内，第二天鞋内湿臭即可消除干净。

3. 把几粒卫生球压成粉末，撒在洗干净的鞋内，再垫上一块鞋垫，这样穿时就不易臭脚了。

4. 新买回的胶、球鞋，其海绵底上均匀地洒足白酒，直至海绵底不能吸收为止，待其晾干后，穿起来就不会产生臭味了（如果是旧胶鞋、球鞋，将其洗净后亦可用此法）。

怎样保存袜子

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；太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，换了就要尽快洗掉，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，不能曝晒，更不能用火烘烤。

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。

弹力尼龙袜和锦纶丝袜破了，如果用针线修补，不但费时，而且也不牢固。若用粘合剂来修补，既省时、又美观、耐穿。自制粘合剂，需要苯酚 9 份，甲酚 5 份，氯仿 3.5 份，尼龙碎屑 1 份。将各种成份依顺序徐徐添加搅匀便成粘合剂了，然后把要补的尼龙袜或锦纶丝袜洗净晾干，选取相同颜色，比破洞略大一点的尼龙块料，用牙签蘸少许粘合剂，均匀地涂在尼龙块料四周，对准破洞粘好并用手压紧，放在通风处约一天时间就可穿用。

怎样保养领带

领带是男子服装的主要装饰，十分引人注目，但系着脏的皱褶的领带，毕竟有失体面。如果长期用一条领带，领带结部分就会发黑、磨损。

领带的面料主要是绸缎。由于绸缎有皱褶恢复力强、光滑、艳丽等优点，除每天替换外，在吃饭等场合都要注意别弄脏垂着的领带。如果脏了，要立刻用手帕蘸水擦净，再用挥发油擦拭。

为了保持领带鲜艳的色泽，一般不宜洗涤，轻度污渍可用药棉蘸酒精在污渍处顺面料组织势流轻轻擦拭，然后喷些水，垫衬布熨烫。熨烫的温度要低，速度要快。切忌将整条领带浸入水内洗涤，因为领带的面料、夹里和内衬缩水率不等，用水洗后就会使整条领带变形。

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，以免出皱，影响外观。如果领带已有皱褶，可将其拉紧卷在干净的酒瓶上，隔一天皱褶即可消除。平时如果想把领带平整一下，可以沿着领带的边缘轮廓缝上一圈线，接着再拿去洗涤、弄干；然后垫上湿布略微把领带熨平；剪一张与领带外形大小一样的硬纸垫在领带的里面，最后再一次熨平，这样领带就能平整了。

领带不宜放在阳光下曝晒，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。存放的领带要保持干燥，不要放樟脑丸防蛀，最好用樟脑精块。

怎样保养衣物上的松紧带

1. 穿用装有松紧带的衣物时，应轻拉轻放，不可用力过猛，拉过限度，使松紧带失去弹性。
2. 洗涤时，松紧带部分要避免扭搓，更不要在搓板上搓擦，以防断裂。
3. 松紧带怕日光、高温、潮湿，洗涤时不要用过热的水，晾晒时不要在日光下曝晒和在炉旁烘烤。
4. 松紧带遇酸、碱、矿物油类等物质，也会溶化或变质，应避免接触这些东西。用肥皂洗装有松紧带的衣物时，应注意清洗干净，以防皂碱的侵蚀。

怎样保养絮棉

新买回来的絮棉（又叫棉胎），性能柔软、纤维长、保暖性强，但滑性大，易脱纱。所以，新絮棉在使用之前，最好先作垫被用半个月左右。如在缝制盖被之前，用纱布或旧棉蚊帐把絮棉包起来（如果没有纱布或旧棉蚊帐，在缝制时可多缝几行线），上线定好后使絮棉与被面贴牢，不易脱纱，从而能延长絮棉的使用期限。

在缝制絮棉时，针的线路最好能成 45° 角，不能成直角。因针线上下直来直去，棉被经过长期的拉扯之后，不仅缝线易断，而且也会直接影响絮棉的纤维。

对使用不久的新絮棉，要在晴天进行晾晒，但切忌长时间的暴晒，即使是用过多年的絮棉，也只宜晒3~4小时，以免造成棉纱线与絮棉脱壳，影响絮棉的应用。晾晒絮棉，最好平放在竹帘或木板上，不宜用竹竿或铁丝挂晒，更不能直接用木棒、藤条拍打，以防脱纱、破裂。

絮棉的吸水率很强，空气中的水分和人体内排出的汗气，极易被它吸收。如果作为垫被的絮棉底部垫一层塑料布，水气就不能散发出去。时间久了，絮棉就会潮湿而霉烂，对人体也很有害。对已霉烂变脆的絮棉，则要将霉变部分去掉，然后将絮棉撕成碎片，再添加部分新棉花，重新弹制成絮棉。

两年之内的新絮棉（包括丝絮棉、化纤絮棉），收藏时不要曝晒。因曝晒会使絮棉过度膨胀而出现不同程度的变形，絮棉中的纤维也会过度的翻松，而缩短絮棉的使用期限。氯纶、涤纶、尼龙絮棉等，在收藏时不宜太密封，否则容易发热而沤坏。絮棉最好叠放在专放絮棉的柜橱中，不宜挤压，否则就会失去弹性。

第五编 首饰选戴

怎样鉴别金银首饰的外观质量

一般可以从以下四个方面来鉴别金银首饰的外观质量；一是看首饰品的焊接是否干净利落，是否有开焊裂缝现象；二是看首饰镀色是否纯正，光亮程度是否强；三是看镶石是否牢固、周正；四是看首饰的勾爪，要求首饰不扎手，不刮衣服，佩带方便。金银首饰外观质量的总体要求是：做工精细，造型新颖、考究，款式美观、大方、雅致、华贵。如果达不到以上要求，说明该首饰的外观质量不合格。

怎样鉴别黄金首饰的真伪

1. 认清厂家和成色。黄金首饰表层均应打印生产厂家和合金纯度（成色），且字样清晰。如北京首饰厂生产的纯度为足金的金首饰上，打印有“京E足金”字样。如果首饰上无印记，或印记模糊不清，则应怀疑该黄金首饰的真伪。

2. 检查颜色和硬度。黄金应有耀眼的赤黄色，成色越高，颜色越美，所以人们常说“七青、八黄、九五赤”。以其它金属伪称的所谓黄金首饰，从颜色上可以识别。黄金的硬度低，比较软，用刀轻划或用牙咬，就会有痕迹，其它金属没有这个特点。而且，黄金首饰的成色越高就越软，可以通过弯折的办法检查其成色的高低。如果成色低，其中含银、铜成分较多，就不容易弯折。用此法可以识别首饰品是否以次充好。

3. 比较重量。黄金比重为 19.3，高于银、铜、铝、锡等金属。同样体积的黄金比白银重 40%，比铜重 1.2 倍，比铝重 6.1 倍。通过比较重量，也可以识别是否以其它金属伪冒黄金饰品。

4. 听声音辨成分。将首饰从高处自然坠落，若只发出“叭嗒”的声音，且有声无韵无弹力，则是纯度为 990‰的黄金。如果音沉韵长弹力大，说明其成色不高，首饰中含铜和其它金属成分较多。

5. 硝酸辨别黄金真伪。将首饰放在硝酸中，如是黄金则安然无恙，不会有变化；如果是铜，就会冒出绿色烟雾。

6. 品尝识真伪。把首饰放在口中用舌头舔一会儿，然后吸烟，如果没有异味则是黄金；如果有甜丝的味道，则说明是铜的。

7. 火烧识真伪。“真金不怕火来炼”，将首饰经高温火烧冷却后，如果仍是黄色，不变形，则是黄金；如果变成黑色，就不是真金，是以其它金属制成的假冒产品。

怎样测量首饰中金的含量

要准确地知道首饰中的金含量，有以下几种方法。

1. 火试金法：国内外官方的方法通常都采用火试金法。这种方法的优点是准确度高，分析结果可靠，虽然比较费时，通常取约 125 毫克样品进行化验：在高温用铅“带走”首饰中除金与银之外的杂质（如铜、锌、及镍等），然后用硝酸处理，使银从金中分离出来，其原理是银以硝酸银的形式溶解于硝酸中，而金不与硝酸起化学反应。最后在精密天平上对金称重，从而计算首饰中金的准确含量。该方法的误差为 0.05 ~ 0.3%，误差大小取决于分析人员的操作水平。目前，火试金法的化验结果通常作为标准值。

2. 试金石试金法：即将试金石在金块或首饰上划一道痕，然后根据这道痕的颜色来确定含金量。试金石是黑色的辉绿岩石块。试金石法在国内用得相当普遍。国外学者认为这种方法的准确度“足够被官方采用”。1987 年一位芬兰学者请五个人各检验十种首饰中金的含量，而他们中没有一个人在以前使用过试金石法。所用的第一组金标准样品中含金量为 56.5% ~ 75.0%，而银与铜的比例为 1 : 1；第二组金标准样品中含金量为 56.0% ~ 75.5%，而银与铜的比例为 1 : 2。检验结果表明，采用试金石得到的检验结果与火试金法偏差平均为 0.6%，可见，只要有合适的标准金样品，那么试金石法的准确度是比较高的。

3. X 射线荧光法：上述两种方法会破坏样品，而此方法不破坏样品。在化验时将首饰放在仪器的样品皿中，用 X 射线照射金块或金首饰，由此而产生的 X 射线荧光经分光后，对特征波长的荧光的强度进行测定，从而测得金的含量。这种方法除了不破坏首饰，另一个优点是测定速度快。缺点是误差较大，其化验结果与火试金法相比偏差一般会大于 2%，而且此法只能测定表面的含金量。总之，目前还没有像称东西或测温度那样可测出金量的简便方法。

解放前，老的纯金首饰基金的纯度不会很高，或多或少会夹杂一点银，甚至有点铜（有时表面有些绿色），可以把它放在用水稀释 1 倍的硝酸中，加热煮沸半小时。将首饰取出，用水洗净，此时其表面的银和铜已除去。若在刚才的硝酸中加点盐（氯化钠），如果立即有白色沉淀产生（氯化银），即表示该首饰中有银。请放心，这样处理并不会损坏你的纯金首饰，相反会使首饰的颜色更漂亮。

怎样识别白金和白银

白金比黄金价值更昂贵。白金为灰白色，容易与白银混淆。消费者选购金属首饰时应正确识别白金和白银。识别方法是：

1.看印记。如首饰上有“pt”或者印有“platnum”或“plat”字样，则是白金；如有“S”或“Silver”字样，则是白银。

2.称重法。白金的比重是21.4，白银的比重为10.49。同体积的材料称重比较，白金的重量几乎是白银重量的一倍。

3.外观比较法。白金是灰白色，质地比较坚硬；而白银是洁白的，质地细腻光滑，比白金软一些。

4.火烧法：经高温火烧并冷却后，白金颜色不变，仍呈灰白色；而白银则变为润红色，或黑红色。

5.化学识别法。将白金磨在试金石上，用硝酸和盐酸滴在试金石上，如果物质存在，就是白金；将白银磨在试金石上，滴几滴硝酸，并用水冲洗一下，如果物质消失，就是白银。

怎样鉴选嵌宝首饰

嵌宝首饰是首饰中的一大类别。目前市场上主要有两种嵌宝首饰，一种是天然宝石，如翡翠、钻石、红宝石、祖母绿、猫眼、蓝宝石等，或称翠钻珠宝首饰，这是珍贵的装饰品。另一种人造宝石，如人工合成钻石、人造猫眼、人工合成红宝石等。

天然宝石和人造宝石最大的区别是前者颜色纯真，后者颜色虽然艳丽但是显得浅薄；前者永不褪色，后者随着时间的推移，颜色也会减褪。目前，人工合成的宝石技术已可以假乱真，无论在颜色、透明度、在光学和物理现象上几乎可以和天然宝石一样。如国内市场上常见的人造钻石、人造刚玉、宝石等价格也十分昂贵。但是，合成宝石还是可以从经验中得到区分。最大的区别是一般合成宝石内部几乎无暇疵，而天然宝石多少有瑕疵，而且天然宝石内部都有生长纹，根据晶体生长纹可以分辨真假。天然宝石的生长纹都沿六边形的晶体形方向规则地排列，因此在宝石内部可以细察到平行直线，有时很明显，用肉眼可见，有时则很隐蔽，需用纸衬托，再用放大镜才能细察到。而人造合成宝石的生长纹则为圆弧形。从外貌上也是能够分辨的。无论其颜色、透明度或者在宝石星芒的表现上，合成的宝石明显的过于规则而缺少自然的痕迹。天然的宝石则不然，其光彩从内部闪出，颜色显得纯正、深沉。

天然宝石价值极高，人造合成宝石价格也不菲，故购买嵌宝首饰应去珠宝首饰专营店。至于马路摊贩上用玻璃、塑料等材料仿制的所谓嵌宝首饰，则没有什么价值，仅是装饰玩具而已。

怎样鉴别珍珠首饰的质量

珍珠首饰的质量在于珍珠本身的质量，可以从以下几方面检查珍珠的质量：

1. 辨别真假珍珠。珍珠有天然、养殖、人造之分。天然珍珠极为罕见，价值连城，市面很难见到。较常见的是养殖珍珠。人造珍珠是用化工原料制成的。真假珍珠的区别是：真品手感较重，贴在皮肤上有凉感；假品手感轻飘，无凉感，而且形状十分规则。

2. 检查珍珠的形状，珍珠的直径一般为1至10毫米。珍珠越大说明珍珠质厚，生长时间长，因而珍珠越大越重。珍珠一般有圆形、梨形、椭圆形、纽形、巴洛克形等，通常大珍珠较圆润，小珍珠多呈椭圆、卵圆等形状。一般情况下，浑圆匀称的珍珠受人喜爱，但一些设计合理，自然大方的异形珍珠首饰，尤其是较罕见的异形珍珠（如巴洛克异形珠）也受人青睐。

3. 检查珍珠的颜色。珍珠的本色是乳白色，略带黄色。黑色、粉红、淡蓝色珍珠少见，因而比较珍贵。灰色珍珠虽也少见，但不受欢迎。本色（乳白色）珍珠可以经漂染加工成纯白。浅粉红、紫、浅蓝、桔黄等色，适应不同的喜好，不过失去了自然的美观。一般来说，不论是哪种颜色，均以富有珠光、颜色柔和、单一者为上品。

4. 检查珍珠的光泽。珍珠的光泽取决于珍珠质的厚度，因此，它是鉴定珍珠的重要因素。将珍珠放在暗处，如能闪闪发光，光彩夺目，说明珍珠质厚，光泽润厚，是上品。如有彩虹色且光彩照人，则更是上品中的珍品。这种特殊光泽是由于珍珠质地细腻，光润晶莹，晶体折射完美而产生的。如果珍珠色泽暗淡，说明珍珠质薄，是劣品。

5. 检查有无瑕疵。珍珠表面以平滑光洁为佳。如果表面凹凸不平，有折皱和瑕疵，则是劣品。

怎样鉴别象牙雕刻首饰及骨刻首饰

1. 真伪鉴别。市面上常有以塑料仿制牙雕首饰和骨刻首饰，可以从纹路上鉴别：牙雕首饰上一般有细小的波纹，骨刻首饰上也有较粗的波纹，而塑料仿制的假品则留有模具痕迹。

2. 牙雕首饰和骨刻首饰的辨别。可以从四方面进行区分：一是比较颜色。牙雕首饰一般呈牙白本色，即使经过漂白，也是一种油润的洁白；骨刻首饰一般都要经过漂白，漂白后显得干涩，没有油润之感。二是比较重量。同样体积的首饰品，牙雕的要比骨刻的重一些，这是由二者的比重决定的。三是比较骨质。二者虽然都是骨制品，但由于象牙质地细腻，骨头质地比较粗糙，因而，从首饰的表面看，牙雕的纹路细小，且油润光亮，骨刻的则纹路较粗，有干涩的感觉。四是比较做工。一般说来，牙雕首饰要比骨刻首饰更精细、雅致，骨刻首饰的做工相对比较粗一些。

怎样识别真假玉石

在不同情况下，人们对玉的涵义的理解差别很大。从狭义上理解，玉专指硬玉和软玉；从广义上理解，玉还应当包括许多用于工艺美术雕刻的矿物和岩石，如岫岩玉、碧玉、青田石等。我国珠宝行业中，常把硬玉称为翡翠（后面将专门介绍）。

玉在矿物学亦属于软玉类，是一种含水的钙镁硅酸盐。玉的硬度 5~6，密度 2.9—3.1 克每立方厘米，断口参差状，油脂光泽，半透明至不透明。玉的颜色很多，较常见的有白、青、绿、黑等色，此外有灰、黄、红等。纯白色而又细腻无暇的叫做羊脂玉，为玉中最名贵的品种。此外，以玉的颜色来分类，玉的品类有白玉、黄玉（玉之黄色者）、青玉、碧玉、墨玉等。

玉石在我国的珠宝文化中占有重要的地位。《管子》说：“君子比德于玉”，将玉人格化了。在现代生活中，玉仍受到人们的喜爱，尤其受到女性的青睐。

识别玉的好坏，要根据玉色、玉质、玉性等。不论是白玉、黄玉、青玉还是碧玉，其玉色一定鲜明，不邪不灰而元杂色者为最佳。就玉性和玉质而言，要求细而白润，纯而无杂。无论是什么颜色的宝玉，质越细润越好，越细也就越显滋润。玉制成首饰，适合于各种性格和年龄的人佩戴。无论是秀丽的青春女郎，还是丰韵飘逸的翩翩少妇，戴上一串闪闪发光的钻石项链，再配戴一个纯洁晶莹的宝玉耳坠或手镯，都会显得光彩照人。

识别玉石，主要防止以硝子充当白玉。识别时可以从颜色、玉性、断口、杂质、比重和声音等方面来进行。

1. 颜色：白玉的白色之中常微泛青色，极为洁白纯白色者少，而硝子都为一种匀净的洁白纯白色。灯下照后硝子还微有桔黄色光。

2. 玉性：玉性之一就是温润匀腻，如膏似脂，而硝子虽也觉莹润，但却感觉精光外露，于莹润之中却感觉有贼光闪烁。

3. 断口：这是明显分别的特征，白玉的断口为石性特点，暗碴无光，参差状或锯齿状，而硝子的断口为料性特点，亮碴有光，贝壳状。虽然珠宝鉴定不能作破坏性检验，但是却可以通过一些偶然的碰碴，不上光的磨面及边角角等处来加以观察。

4. 杂质：玉内不会有气泡气眼，但是硝子体内却有气泡气眼。有时因半透明的色而不易被观察到，有时因硝子质量好而气眼极少。但作为鉴别来说，不找到证明是不能罢休的。有时我们可以从表面进行检验，如有沙眼者即气泡在表面的表现，也可以证明是硝子，因为白玉是没有这种特点的，对于内部的气泡亦可在强光下检查而得出究竟。

5. 比重：玉的比重在 2.9~3.1 之间，硝子在 2.5 左右，相比之下硝子要轻飘一些。

6. 声音：玉声凝重，而硝子声清脆，在有些情况下可以通过轻轻的碰击，从玉和硝子所发出的声音不同来给以识别。

怎样识别真假翠榴石

翠榴石是石榴石族宝石中钙铁石榴石中的非常珍贵的品种。

翠榴石属石榴石族，故其性质大都与一般的石榴石一样。等轴晶系、均质，晶形似球形。硬度 6.5~7.5，密度 3.5~4.2，折光率 1.74~1.89。为鲜艳的深绿色，类似祖母绿，所以又称浓绿石榴石。翠榴石有着比钻石还高的色散（0.057），因此在琢磨成棱面宝石后，不仅光亮耀眼，而且在深绿的基底上五彩缤纷，艳丽非常。同时由于优质品十分少见，故翠榴石价格相当昂贵。

在翠榴石中，几乎一定有成束状及放射状的石绵纤维包体，在显微镜下容易看出，这是识别翠榴石的特殊标志，一些类似品及冒充品都没有这种包体。

绿色的钙铝石榴石，有可能用来冒充翠榴石，不过钙铝石榴石绿色的美观程度总要差一些。此外，钙铝石榴石的折光率上限为 1.75，而翠榴石折光率高达 1.89，远远超出了光率计的测定范围，据此可以区分它们。

绿色锆石也容易与翠榴石相混，因为二者的折光率都超过了光率计的测定范围，且二者的色散值又很相近（0.038 和 0.057）。二者最明显的区别在于：锆石具有强烈的双折射，当琢磨成棱面石时，用放大镜从顶面细心观察，可以看到底部棱面的双影。翠榴石是均质体，绝不会有任何双影。此外，锆石的密度大于 4g/cm³，而翠榴石却低于 3.85g/cm³，配制好密度为 3.9~4g/cm³ 的重液，将宝石投入其中，可见锆石下沉而翠榴石上浮。

怎样识别真假橄榄石

橄榄石也是一族矿物，根据成分中含镁和铁的比例可分成镁橄榄石、贵橄榄石、镁铁橄榄石、铁橄榄石等。橄榄石系斜方晶系，非均质体，折光率 1.65~1.69，双折射率 0.036，密度为 3.34 克/厘米³，硬度 6.5~7。

作为宝石，橄榄石因折光率低，琢磨出的宝石闪光不强。它最大的特点是颜色，宝石橄榄石为明显的黄绿色或微带黄的绿色，这种颜色赏心悦目，通常被琢磨成圆形、椭圆形、方形、榄尖形、三角形或桃心形的棱面石。

橄榄石是一种价格比较低廉的宝石，但亦有用更为便宜的人造宝石作代用品或冒充者。常用的代用品有人造绿色蓝宝石和黄绿色玻璃，区别并不困难。人造蓝宝石硬度为 9，折光率在 1.7 以上，都比橄榄石高得多，可用刻划硬度为 8 的黄玉标准片，及用光率计测折光率的方法区别。橄榄石有较强烈的双折射，用放大镜从棱面石的顶部观察，可以看出底部棱线有双影。玻璃绝无双影现象，人造蓝宝石双折射弱而看不出双影。

怎样识别真假欧泊

欧泊在矿物学中属于蛋白石类。由英文“Opal”音译过来。

欧泊的成分和水晶一样，也是SiO₂。但欧泊是不结晶的冻胶，虽然已经干结成坚硬的固体，但内部仍含有10%~20%的水。欧泊的折光率为1.435~1.455，硬度5.5~6.5，密度2~2.2g/cm³。含水多者，折光率、密度和硬度都会降低。根据基本颜色的不同，作为宝石的欧泊可分为白欧泊、黑欧泊和火欧泊。

欧泊的最大优点，是它具有绚丽夺目的变幻色彩，叫做“变彩”。欧泊都被琢磨成半球形的素身石，并在它的表面会出现彩虹一样的变彩。根据所出现的色彩种类，大致可分为：单彩（基本一种颜色）；三彩（2~3种颜色）；五彩（基本具有从红到蓝的全部色彩）。作为宝石，当然彩色种类愈多愈好，尤以红色多者为最佳。此外，欧泊色彩变化也很重要，优质欧泊不仅色彩丰富，而且在转动宝石时，它表面的色彩会不断地变化或移动。劣质欧泊色彩单调呆板，转动时颜色不变，甚至减弱或消失。

选择欧泊，主要注意区别假欧泊、人造欧泊。现以塑料欧泊和假火欧泊为例，说明其识别的方法。

用塑料制成的假欧泊，外观看来也有变彩，但变彩比较呆板，这种假货不难识别，因为塑料很轻，密度仅略大于1g/cm³，真欧泊密度是2g/cm³，比它重一倍。此外塑料非常软，用指甲都能将它划伤。欧泊的硬度最低值是5.5，指甲是绝对划不动的。

冒充火欧泊的假货，有塑料制品和玻璃制品。由于火欧泊没有变彩，颜色只是美丽的火红色或橙色，如果将塑料或玻璃制品做成同样的颜色，则看起来与火欧泊就很有些相象。但是，火欧泊的密度是2g/cm³，玻璃比它的密度要大，为2.4g/cm³或更高，而塑料更轻，如电木也仅为1.26g/cm³，因此可用估计密度的方法区分。但是，不能用重液的方法去识别，因为欧泊上多少有一些小孔，投入有腐蚀性及带黄色的重液中，重液会从小孔被吸入欧泊中，使欧泊丧失它美丽的外观，这种损伤将无法消除或很难消除。同时，火欧泊的折光率也比塑料和玻璃小。欧泊折光率约1.45，而玻璃则在1.5以上，塑料也是如此。

怎样识别真假金绿猫眼

“猫眼”有三种含义：一是指具有猫眼闪光的金绿宝石；二是泛指具有“猫眼闪光”的宝石；三是指“猫眼闪光”本身。根据珠宝专家们的意见，现在的猫眼石即专指具有猫眼闪光的金绿宝石。

猫眼石是斜方晶系矿物，非均质体，硬度 8.5，密度 3.70~3.73 克/厘米³，折光率 1.744~1.758，双折射率 0.01 左右。

猫眼石的颜色有绿黄、蜜黄及黄棕等，以深色且具有蜂蜜一样的外观和色调者为最佳，因为在这种颜色背景下的宝石经琢磨后，猫眼闪光特别灵活。宝石颜色浅时则闪光亮度弱，原因是原石不太透明。猫眼石由于产量稀少，质量坚固耐久，外表美观大方，因此在具有猫眼闪光的宝石之中最为珍贵。

由于可以用价格低廉而颜色相似的具有猫眼闪光的天然宝石来冒充昂贵的金绿猫眼，因此选购要注意识别。一般来说，最常见的金绿猫眼的假冒品是具有猫眼闪光但廉价的石英猫眼，但其闪光远不如猫眼强烈灵活，而且颜色多半为灰白，少有黄绿至蜜黄色的。识别的方法是根据密度。石英密度是 2.65 克/厘米³，而金绿猫眼的密度为 3.7 克/厘米³。将宝石投入密度为 2.9 克/厘米³ 的重液三溴甲烷中，石英上浮而金绿猫眼下沉。

怎样鉴别戒指

1.戒指材料的识别。戒指有单一材料和多种材料两种，前者由白金、黄金或白银制成，后者由白金、黄金制成或者把金、黄金制成。另外，戒指还有是否镶嵌宝石之分。选购时应正确识别不同的种类。

2.外表质量检查。要求戒指镀层均匀、色泽和谐、密度细腻、鲜艳光亮、无壳皮、痂疤或沙点。外表检查时，还应看是否有厂家代号以及表示含金或含银成分的钢印。

3.工艺质量检查。要求戒指的焊接要光滑，搭口要厚实；花纹要清晰、无叠影；两边线要整齐、平直，无犬牙状，而且花纹组合要协调；戒指各部件都要光洁，无毛刺。

4.造型检查。要求戒指的造型优美，式样别致新颖。对于对称型的戒指，要求戒指两面对称均匀，高低一致，厚薄相等。如果是花方戒，则要求戒面平整，有棱角，呈正方形。对于镶嵌宝石的戒指，要求宝石位置要平稳，宝石与托座要严密，间隙越小越好，托座的牙齿要光滑，位置要周正。对于各种戒指，都要求其齿口要居中，指轮必须圆整。

怎样佩戴项链

项链，是一种套在脖子上垂挂胸前的链形首饰，多用金、银或珍珠制成。项链是首饰中的主要品种，男女老幼皆宜，尤为妇女所喜爱。

关于项链的起源，历来众说纷坛。比较令人信服的说法是，项链最早源于原始社会母系氏族向父系氏族转变时期的“抢婚”风俗。当时妇女社会地位逐渐下降，男子在经济上地位逐渐提高。在从夫居制度的形成过程中，男子往往掠夺其他部落妇女或把战争中俘获的女子作为妻子。据《周易·困》载：“困于石，据于蒺藜；入于其宫，不见其妻凶。”意即为战乱之后，妻子被外部部落掳去。为了防止这些妇女趁战乱或夜间逃走，胜利者往往用一根形似项链的金属丝或绳子套住女性的脖子。在从夫居制度确立之后，有些地方还保留了这种习俗，只是在已缔结婚约的前提下进行，把“抢”作为婚礼的一种形式，那些套在脖子上的金属丝或绳子也演变成项链，成为一种婚约的信物。

另一种说法，认为项链最早起源于古代的采珠人。采珠人下水采珠的时候常常赤身裸体，为了方便，这些聪明的采珠人便在脖子上挂一条金属丝或其它细绳子，将采拾的珍珠穿在其上。后来，人们发现采珠人脖子上的串珠异常的美丽，于是竞相效仿，串珠也便成了专门用作装饰的首饰了。

远在距今 4000~5000 年前，我们祖先就已经开始用贝壳或珍珠作为项链或其它装饰品了。以后，项链便一直是妇女们手中的宠物。

项链按照其制成的材料，可以分为金银项链、仿金项链和珠宝项链等几种类型。

1. 金银项链。是项链中的主要品种。现在常见的金项链有 24K、18K、14K 种。银项链有 92.5% 的成色银和银制镀金两种。就款式而言，金银项链主要有以下几种：

方丝链：多由机械加工成半成品，再由手工精加工而成。其特点是直径较细，是目前市场上最畅销的品种之一。

马鞭链：以手工加工为主，主要制作成 24K 的金项链。同时也常作为花式链的材料。其特点是较显粗壮、结实。

双套链、三套链：属于加工工艺复杂的项链，其特点是立体感强，雅致美观。

花式链：这是近年来发展的一种新款式，其款式变化极快，由方丝链、马鞭链夹细巧花样组成；也有粗犷的链身加变化多端的点缀碎花组成的；还有的与珠宝相结合，显得珠光宝气，华丽高贵。

机制链：由机械加工而成，外形有回纹样、流线状、立体形以及各具特色的抽象花纹。

2. 仿金项链：采用材料从铜、锌、铝到塑料等非金属。具有款式多、造型新、价格低廉的特点。

3. 珠宝项链：同金银项链比较，其装饰效果更强烈，更富有色彩变化。用作项链的珠宝一般有钻石、珍珠、象牙、玛瑙、珊瑚、绿松石等。

项链常常配有挂件，作为项链的组成部分，如果选择适当，可以为项链增辉添色。

就选择项链而言，并非只有昂贵的首饰才可达到理想的效果。但是不管是什么款式，都应注意与年龄、肤色的和谐与搭配。一般来说，上了年纪的

人以选择质地上乘、工艺精细的金银项链为好；中年人选择工艺性强、质地中档的项链为好。如嵌有绿松石、翡翠等宝石的项链，可使中年人显得年轻、端庄；而青年人肤色滋润、朝气蓬勃，以选择质地颜色好、款式新的项链为佳。如佩戴象牙、珍珠项链就会显得和谐、文静；而佩戴五颜六色的其它宝石项链则会显得神采飞扬，不同凡响。至于挂件款式的选择，通常是年纪大的人以选择规则、庄重的挂件为宜，如翡翠挂件、钻石式挂件；年轻人以选择生动、灵巧的挂件为宜，如鸡心锁片、鸡心照片盒及抽象的几何图形挂件。

佩戴项链，必须讲究款式对路、尺寸适度。这样才可突出佩戴者独特的气质、个性与风韵，减少或弥补一个人脸型、颈脖的某些不足，创造出出人意料的理想效果。

对于那些脸长脖细的女性来说，可选择一条短小而浑圆的项链，从而使脸型变宽，增加审美效果；圆脸型或粗脖子女性，如果穿上高领衣服，佩上一条短项链就会适得其反，使脸显得过宽，并产生一种脖子过粗的感觉，矫正的办法是采用略长而不重的项链；或者改变衣服的式样，如穿上一件绣花或醒目的衣服，衣领敞开，在胸口别上一枚色彩艳丽的胸针，在发际插上一枚合适的发卡，就可以将人的注意力转移到胸前或发际，从而无形中拉长了脸部，产生一种协调的审美效果。

需要提醒的是，佩戴项链的时候，要特别注意保养会合开关。开关里常装有钢丝微型弹簧，拨动时不要用力过猛，以防止弹簧断裂；另外，要定朗滴点缝纫机油或钟表油，以防生锈，影响项链的光泽和美观。

怎样选戴胸针

胸针，顾名思义，是指人们佩戴在胸前的一种装饰品。广义的胸针应当包括别针、插针、胸花以及领带夹等。

女性用的胸针多佩戴于西服的驳领上，或饰于羊毛衫、衬衣或裙装上。它有别于西装驳领处佩戴的一种形似别针的首饰，后者多为插针，又叫西装太夹。

胸针的来历，可追溯到石器时代。古人将兽皮或简陋的织物披在身上的时候，他们需要用锐利兽骨或鱼刺等来固定自己的遮身物。这些起固定作用的东西，正是胸针最早的形态与功能。另外，据有关著述的观点，认为胸针的来历最早可能是作为一种宗教象征及护身符而出现的。早期西方基督教的法典上常常规定，高僧及传教士必须在胸前佩戴一种嵌有宝石的宗教象征物，作为驱邪避魔的护身符。在我国，古代官员的胸前也常常佩戴类似东西，只不过这些装饰物除了护身符作用外，还是一种权力、地位的象征。后来，这些饰物逐步演变成为今天作为专门首饰的胸饰。

目前，胸针流行的款式可大致分大型与小型两种类型。大型胸针的长度或直径约为5厘米，图案比较复杂，多嵌有天然宝石或人造宝石。小型胸针的长度或直径仅为2厘米左右，除了可以在胸前部位使用外，还可在领口、驳领口使用，又称“襟头针”或“领针”。它的体积小，花样也较为简单，多为独枝花朵。也有的采用十二生肖的动物造型。大型胸针与小型胸针在结构上不同的地方是：大型胸针都有一层丝或片的托架，而小型胸针没有。

胸针常与戒指、项链一起，制成三件套首饰，也可与耳环、戒指、项链一起，制成四件套首饰。这类套装首饰用料讲究，色彩明快，造型别致，可在诸如婚礼，宴会等特定场合使用。

胸针属于多种用途的首饰。胸前佩戴一枚精巧而醒目的胸针，不仅可以引人注目，给人以美感，而且可以加强或削弱外观某一部位的注意力，达到使衣服和首饰相得益彰的审美效果。胸针的质地、颜色、位置，需要考虑与服装的配套、和谐。一般来说，穿西装时，可以选择大一些的胸针，材料也要好一些，色彩要纯，要稳。穿衬衫、薄型羊毛衫则可以佩戴款式新颖别致，小巧玲珑的胸针。

就位置而言，一般穿带领的衣服，胸针别在左侧；穿不带领的衣服，可别在右侧。发型偏右，胸针别在左侧；发型偏左，则别在右侧。如果发型偏左，穿有领衣服，胸针应别在右侧领子上，或不戴胸针。胸针上下位置应在第一、二纽扣之间的平行位置上。佩戴胸针时，其形状、质地的选择要适合出席的场合。按照习惯，钻石胸针应在晚上佩戴，白天宜戴金属或塑料的胸针。

选择胸针时，少女及年轻妇女佩戴的胸针以小巧精致为好；中、老年妇女则可以选择质地考究一些的胸针。男性一般不带胸针。

另外，胸花是增添女子魅力的又一种饰物。在胸部耀眼的部位上别一枚胸花，可以充分体现出女性妩媚、温柔的独特风韵。胸花的色彩与服装的颜色以及穿着的场合，如果能很好的配合，那么就能对女性的美起到调节的作用。

一般来说，衣服颜色偏淡，宜用鲜艳的胸花；衣服若是艳色，则应配淡色的胸花。胸花的式样还要考虑和脸型相协调。圆脸型的女性，宜戴长方型

胸花；长方形脸的女性，宜用近似圆形的胸花。这样可以起到衬托和互补作用。别在领口的装饰物，更应该注意脸型与造型的协调。

第六编 美容化妆技法

怎样化淡妆

化妆之前应该首先把脸洗干净，然后再分步骤进行面容各部分的美容。

洗脸时最好用冷水，并使用碱性小的优质香皂。洗完脸后应用手指、手掌在脸上按摩 3~5 分钟，而后再敷抹化妆品。

先在脸上涂点润肤膏或乳液，然后再均匀地涂抹一层薄薄的底色。底色要和肤色相适应。脸色青白或褐黄，宜用较浅嫩、接近脸色的底色；脸色红润，可不必再施底色。在面颊与脖子交界处涂抹底色时，要注意使底色逐渐淡化消失，同皮肤衔接好，否则会给人以“假脸壳”的感觉。

涂抹完底色，应在镜里审视一下有无厚薄不匀之处，如有，需修整，然后再扑上少量香粉。

眉形的浓淡、高低、长短、形状要和脸型的比例协调。宽大方型的脸，眉毛要画得稍短、稍粗一些；瘦长脸型就应画细长些；圆盘大脸适当画高、画浓些；两眉相距较远的就应画拢些；眉脸相距太近，可拔掉眉毛下半截的一些细毛，然后再沿眉上方适当补画一些。眉毛的粗细要与眼睛的大小成正比。

眼睛是心灵的窗户，眼睛画得漂亮可使人增色不少。使用眉笔或眼影膏，在上眼睑夹层贴近睫毛处，画出宽、窄、粗、细、浓、淡适度的轮廓线，就可以增加眼睛的黑度和亮度，别有神韵。

恰当地使用胭脂搽面颊红，能得体地美化脸型，假如脸胖而想显得瘦些，可将面颊红搽抹成长条状，从颧骨尖上延长到嘴角，均匀地抹一层薄薄的胭脂。如脸瘦长而想显得胖些，可搽抹成 C 字型块面，即从眉稍、眼角、颧骨上涂抹到近耳根绕至下颌部的腮帮上。如嫌脸型呆板，则可在颧骨上稍搽些胭脂进行烘衬可增加起伏感。

搽胭脂时要注意浓淡的层次，切忌板平一色，较红润处多在面颊上。

涂口红日间宜淡，晚间宜浓；青年人宜淡，中年人宜浓；下唇宜淡，上唇宜浓。唇小者应将唇线向外适当扩大；唇型肥大者，则应将唇线向内适当缩小。嘴唇太薄，口红可适度加厚，嘴唇太厚，口红就应适当涂薄。有些人下唇比较肥厚突出，就应将下唇涂深些；因深色易收敛光线。易使人有凹陷之感，而浅色易受光，会使人有凸出感，这样深浅相间会给人造成视觉上的差错，从而获得美感。

怎样化“艳丽型”妆

在一定场合或者某种特定的气氛中，比如参加舞会、表演、晚会等，艳丽妩媚的形象常常引人注目，要善于用化妆使自己具有这种外貌特征。

首先要在眼线和嘴唇轮廓上下功夫，要使眼睛和嘴唇的线条流畅、飘逸，就会有一种特殊的韵味，眉毛的弧形曲线，嘴唇饱满圆厚，以及微微上翘的嘴角都是表现艳丽不可少的要素。深圆的唇部曲线可用唇线笔描画出来，适当地方可把嘴唇向外扩一下，这样就可增添一些风韵。

其次，要在色彩上给人以鲜明难忘的印象。洁白的皮肤、鲜艳的口红、乌黑的睫毛会给人一种健康、艳丽的感觉。但要注意一点，眼影和唇膏要具有明亮的色彩，而且一定要与服装色调相协调。

怎样化“文静型”妆

娟秀文静的形象，给人的总体感觉是色彩温和雅致，形式自然流畅。这种装扮比较适合于大学生、教师。那么怎样化“文静”妆呢？首先要保持苗条的身材。其次在化妆上最基本的要求是色彩和谐统一。胭脂、口红、指甲油的颜色要接近甚至相同，配合要得当。胭脂色与眼部色要与底色自然衔接，不要留下明显的色块。再次要具有明快感的白净皮肤，要使皮肤洁白，防止日晒，使用有增白作用的化妆品。肤色欠佳的皮肤可选择浅色或中性色粉底作调整。第四，要保持柔和的线条，眉毛、眼线、唇线都应以柔和的起伏来强调娟秀文静的外部特征。第五，要选用冷色，冷色具有理智、冷静的感情色彩，淡淡的蓝色、紫色、浅绿，常常会使淡雅、娟秀、文静的情调更浓。

如果您想给人以娟秀文静的印象，就放弃那些艳丽的色彩吧！

怎样化妆改变脸型

人的脸型分为长型脸、圆型脸、方型脸、椭圆型脸、心型脸、三角型脸等多种。其中椭圆型仍是最理想的美人脸。对其他各种脸型可以通过化妆来造成错觉，使脸型趋于完美。

1.方型脸的修饰方脸型化妆最重要的是尽量使轮廓生硬的地方掩饰住，形成柔和的线条。可以将眉毛画得弯曲些，然后以深色粉底涂于下颚棱角之处，然后用色彩柔和的腮红刷在颧骨部分，再向外扩散至太阳穴。2.圆型脸的修饰圆型脸的修饰应增加脸部的狭长感，要用眉笔轻描眉线，并稍微向上画一点曲线，眼影最好用接近肤色的黑色系列，由眼角向眉头斜斜地描绘，并让外眼角稍描浓些，使其有高低的立体感。选择色彩柔和的腮红，要将胭脂涂于颧骨最高处，形成倒三角形，三角形的底部和耳朵平行，角尖落在外眼角之下。还可在下巴尖端处，涂一点浅色粉底，可增加脸的长度。

3.长型脸的修饰长型脸修饰是主要增加脸部的宽阔感，将眼影或胭脂涂在两颊的顶端，向横方向扩大，绝不可将胭脂涂在面颊凹下去的部分，横向伸展的眼影须延长至发根处为止，在嘴唇两端附近须涂以厚厚的口红，使面孔看来较为宽大，下巴描以阴影，使面孔看来较短，眉影和眼影，应自眼睛中央部分开始画。

4.三角型脸的修饰三角型脸颊者，一般给人以较瘦或面部较凶的感觉，三角脸的化妆应尽量使下巴线缩小，额的宽度则应尽量看来宽大，为了弥补下巴突出的部分，阴影最好画宽一些，一直画到下巴附近为止。口红须描成自然的曲线，尤其是下唇看来要厚些，眉毛则应尽量笔直地向横向描绘，至眼角处稍微向下弯些。用浅色粉底涂在前颊两边，以加宽狭窄的前额。

5.心型脸的修饰将阴影画于面颊凸出的地方，以此弥补面颊的宽度，而后阴影渐向面颊开始变窄的部分慢慢转淡。嘴唇两边的口红应涂浓些，并为使唇与面孔上面部分取得平衡，口红应涂以相当宽度，亦不要由其中立即变细。画眉时，在眼梢之处，应稍有曲线，并向下垂下。眼影则应向鼻子两边渐渐转淡，眼角处眼影最好画浓些。将举动色粉底霜涂在下颚，使下巴看起来较明显突出。

圆形脸者怎样美容

圆形脸是可爱的，具有丰满感，并透露出年轻活泼的气息。这种脸形总给人一种孩子气的印象，使年龄略大些的女性显得年轻活泼。但是从骨骼方面看，鼻梁低、颧骨高，因而缺乏立体感，又使人觉得平淡。

1. 化妆的技巧：化妆时，为了使面孔看起来狭长些，所画上的阴影，须从脸颊后方往前渐渐画得淡一些，然后由腮的中央由下搽得淡些，直到下巴的地方逐渐消失。这时应注意的是脸颊上的腮红让别人看起来不应该有突起的感觉，要有一股暖和之感。搽口红时，上唇的中央应涂多一点，两边的地方再逐渐缩小，下唇应从嘴角处向中央涂去。最重要的是，搽口红时不可给人一种嘴唇是圆的印象。画眉毛的要领是由眉毛的转角处，也就是眼角的上方画一个小角度，如果眉毛较短的人，眉毛末端应用眉笔画长一点。眼睛的化妆无论使用染睫毛油还是画眼影，应由眼睑中央开始向外且顺着眉毛方向画去。鼻梁部分应使用光亮的化妆品，这样才能使脸部具有立体感。

2. 选择发型的技巧：由于圆脸通常会显得孩子气，所以发型不妨设计得老气一点，头发要分成两边而且要有一些波浪，脸看起来才不会太圆。也可将头发侧分，较短的一边向内略遮一颊，较长的一边可自额顶做外翘的波浪，这样可以增加脸的长度感。此外，应注意尽量不要留刘海，否则会使脸看起来更圆。

3. 选择服装的技巧：应选穿紧贴于身体的衣服，这样就足以显示出线条的轮廓。可选用无领、小领、大尖领、西服大开领等竖线条的衣领式样，以拉长脸形。选穿的裙子，以下摆无褶的较佳。皮鞋应挑选设计简洁的式样。不宜穿圆领口的衣服，也不宜穿高领口的马球衫或带有帽子的衣服，最好穿V形领或者翻领衣服。应穿着单调且具有角形感的衣服，才不至于突出圆形脸；这种穿着比穿着花边或打褶的衣服更显出苗条的身段。

怎样化旅游妆

旅游妆的重点在色调的明快。因为旅游是在大自然阳光下，柔和明快的色调会更使您显得神采飞扬。化妆时选用明亮的微带红调的粉底，也可在粉底中调入些粉红色的胭脂使整个底色都有粉红的感觉。

旅游妆要强调眼和眉的化妆。用淡褐色眼影在眼窝处晕染到鼻深处形成鼻影。上下眼睑用淡紫色眼影抹入，在双眼皮中间用灰或褐棕色加深眼影，尤其是上下眼尾处要稍延伸。眼线可画得较浓，用棉签晕开，眉型要平直，这样眼眉的形象就更鲜明。嘴唇一般不描唇廓，也不施光亮唇膏，稍涂一些粉红或玫瑰红唇膏即可。这样欢愉洒脱的妆容，配上艳丽的羊毛衫、轻松的旅游鞋，会使您更年轻、精力更充沛。

怎样化运动妆

运动员在运动前的化妆与日常妆是不一样的。在使用化妆品之前，应做好面部护肤与清洁，防止污垢和化妆品残留物堵塞毛孔。

要保持头发清洁，防止出汗时将头发上的油带到脸上而影响皮肤健康。发型应选择后上型的，垂下的头发会影响视线并破坏修饰好的面容。

如果皮肤不干燥，运动前最好不抹润肤油。应选用水质化妆品，出汗也能促进皮肤分泌油脂。

如果在太阳下运动。为了保护脸和嘴唇，可选用防晒油和唇膏。

画眉时，用眉笔比眉膏或眉粉更好。

游泳时采用具有防水性能的胭脂，但不要用得太过浓，因为运动本身会使脸上泛出红晕。着妆后，不要用手再擦，以免汗水加速妆的溶解和损坏。

参加舞会怎样化妆

舞会的化妆不同于日间或宴会妆，因为舞场上灯光幽暗、多彩，气氛热烈，淡妆很难发挥作用，所以化妆可以浓艳一些。

粉底色调宜与自然肤色相仿，太深、太浅均不适宜。若穿露肩背式礼服，颈部、肩部及手臂上也宜涂上粉底，并扑以香粉。胭脂应选用鲜红色的。凡带有暗色成分的在灯光下看起来会显得脸庞深陷。

唇膏应用深桃红色和玫瑰红的，以增加明艳之感。还可加涂亮光唇油，以增加光泽。

眉毛从眉头至眉尾应由淡入浓。睫毛膏可比平时多刷几层，加用假睫毛会更好。

香水可用植物类的，香型可浓些。

参加古典舞会怎样化妆

参加古典舞会，化妆应遵循传统习惯，力求保持气派高雅、娟秀娇丽的形象。

发型。从自己的脸型及具体特点出发，精心梳理成型。对梳理好的发型需要用固发胶定型，以防止在舞会上因出汗和大幅度运动而使发型散乱。

底色。古典舞会的灯光一般不会太强烈，而且多数是暖色调。这对化妆很有利，可以涂得略厚一些，便于遮盖脸部的瑕疵。面红。在不强烈的暖色光下，面红可适当强调一些，一则舞会的气氛适宜较为夸张的色彩，二则红光会减弱面红。

口红。可根据服装的颜色来确定口红色，艳丽的色彩或闪光型口红，都会与舞会的环境气氛融合。即使在脸上显露一些化妆痕迹，也是合乎情理的。

眉眼。眉毛和眼睛的修饰可精心描画，但应掌握分寸。如将眉型和眼型作明显的矫正，或在眼睑处涂怪异的色彩，除与古典舞会的环境气氛不相符之外，也许还会令人望而生畏。

不同年龄怎样化妆

不同年龄的女性，有不同的化妆方法，现介绍如下：

1. 少女妆青春浪漫：少女的皮肤细腻娇嫩，充满青春活力，如果再细心修饰一下，会增添一份娇柔和妩媚。

具体的化妆方法是：

在清洁皮肤之后涂以滋润性乳液，轻轻涂上化妆水，再施用米色系列薄粉底，以免掩盖肤色的自然美。用细毛刷朝眉毛生长方向刷，最好不要过多地修剪，补画一下眉毛即可，描眼线要清淡，上下眼线保持平行，避免有翘的感觉。用棕色或浴红色眼影淡抹，不要贴假睫毛，以免显得过于修饰。颊部扫以淡淡的棕红色，能增加脸的立体感。唇部画过轮廓后，用淡棕色或粉红色唇彩。

少女妆应以棕、粉红色为主基调，虽是淡妆，却别具风采。

2. 新娘妆典雅高贵：新娘是婚礼上瞩目的焦点，化妆、发型及礼服的搭配需格外细心。

新娘化妆的几种流行配色：

褐色和橙色：在眼角和靠近外眼角的部位施以偏暗褐色，中央搽明亮的褐色。口红以橙色和褐色搭配。脸颊涂橙色胭脂，以此搭配，会使新娘显得容光焕发。

灰色和粉红色：用粉红色眼影淡抹，淡灰色搽脸黛，眉头要描得略深些，以衬托出粉红色眼影的美丽。在颧骨上圆圆淡淡地搽上一层粉红色胭脂。

紫色和粉红色：靠近外眼角处略涂些青紫色，以衬托出眼球的立体感。以掺有紫色的粉红色口红搽嘴唇，并扫以同色的颊红，既求和谐，又感明亮。

绿色和粉红色：先微微搽出两颊如红云似的发亮肤色，然后对称地在眼眶上画一些淡绿色；口红里掺绿色和粉红色时，应注意其透明感。

新娘的化妆方法：在举行婚礼的当天，新娘首先要清洁皮肤，然后搽化妆水、乳液和粉底霜，上粉底不能太白。暴露于衣服外面的肌肤，如耳朵、脖子、手臂等都必须一起上粉，使肤色一致。然后用色彩不同的粉底来修饰脸型，使脸部看起来优美柔和，妩媚动人。粉底打完后，再上眼影（可用粉质咖啡色作底，再涂以亮色眼影），使眼部显得明亮有神。根据鼻子的形状适当扫以鼻侧影，以使鼻子显得挺直而富有立体感。最后，用水粉饼均匀涂脸部，使化妆品不宜脱落，再扑上一层带亮光的密粉来固定化妆。然后，涂上有色唇膏，再上一层油膏或珠光唇彩，以使唇部增加几分艳丽。指甲应涂与唇膏、眼影相协调的颜色。有时，化妆经过较长时间后，会因化妆品脱落或面部出油，而失去化妆的效果，此时需要加以补妆。具体方法是：利用吸油纸轻压，除去脸上的油；以粉饼轻按；眼皮搽上适合自己的眼影；以睫毛膏加浓睫毛，令眼睛更加传神；描上咖啡色或黑色眼线；以唇膏涂色画嘴唇；以二色深浅的颊红，表现出立体的脸型。

新婚化妆的注意事项：化妆力求自然、大方、清新、秀丽，切忌浓妆艳抹。

着妆的重点在眼部，眼线应尽量靠睫毛缘，眼影由眼眶向外渐渐淡去。特别在使用多种颜色时，避免同时使用相反的颜色。

面颊化妆要自然，切不可在颊红区与皮肤之间留下明显的分界线。颊红应选用与口红同类的色调。

嘴唇化妆应以口红把嘴唇的轮廓画出来。口红涂好以后，可用纸巾在嘴唇上按一下，以沾去表层的口红。

化妆应与发型、服装、服饰相协调。选择礼服时应遵循这样的原则：体型丰满者适合设计简单且高腰剪裁的式样；个性外向者可采用欧式扎眼；性格内向者可用中式服装。除此之外，新郎最好也略上妆容，涂些健康色粉底及唇膏，发型也应加以修整，以免和新娘形成反差。

3.30岁妆展现成熟：女性到了30岁，需要以成熟的化妆来展现美感。这段时间由于皮肤的黄色会有增加，所以需要采用各种化妆技巧来突出优点，掩饰缺点。

此时，日妆要求淡雅，晚妆则可浓艳。要想使自己的皮肤显得年轻，应用带粉红色调的粉底，使用松粉时，可扑带有淡紫色的松粉，使皮肤白皙，富有生气。

30岁以上的人，颧骨周围逐渐失去弹性，可在笑中找到面颊鼓起的最高位置来扫颊红。

4.40岁妆贵在自然：40以上的妇女，除注意护肤外，要掌握好化妆的技巧，才能尽显年轻。

由于这个年龄段的人，肌肉开始松弛，并有细小的皱纹，可选用润肤剂，再用小刷蘸婴儿油轻轻描涂，然后用遮瑕膏，涂匀后方可上粉底，粉底要涂得薄而均匀，最好使湿海绵涂抹。

为了使皮肤不过于苍白，要用些胭脂。液体胭脂有湿润作用，粉状胭脂能够掩饰粗大的毛孔。为了使皱纹不那么显眼，必须降低皮肤的亮度，宜选用高质量的松粉。

5.50岁妆清柔淡雅：50岁后的女性化妆，应恰如其分，不失仪态，应注意以下一些问题：

粉底不宜选用比自己肤色过深或过浅的，应接近自然肤色。眼影不可使用闪光粉彩和油质的，因其会使眼部无神，给人以浮肿的感觉。涂口红时不要画唇红，口红颜色应柔和，最好使用润唇膏。眉毛可根据脸型来设计，并加以轻描修饰。

服饰选择应避免大红大绿。因颈部是暴露年龄真实感的部位，最好选择高领衣服，或者用披肩、围巾、项链等饰物以转移别人的视线。

眼镜最好选择两侧向上微挑的样式，以使人显得年轻。

6.60岁妆庄重大方：人到60岁，皮肤未失去光泽，要使自己变得年轻，妆色要浓些，但不可太过分，以庄重大方为宜。

面部化妆要施以护肤霜。60岁过后，皮肤变得干燥，油脂减少，应选择油质较高的护肤用品。由于皮肤粗糙，底色宜厚。如果皮肤稍黑，应以棕色作底，薄敷。要使皮肤有柔媚之感，颊红颜色宜淡，最好选与底色相近的红色，薄施一层即可。若底色太淡，颊红应用粉红色。

眉妆应庄重、大方，避免过分修饰眉形，以产生虚假的感觉。通常用棕色或黑色眉笔稍加修饰，眉的轮廓不要太明显，两端浅，中间深，以体现老年的风韵。

60岁后眼皮肤变得松弛，画眼线可弥补眼睛轮廓上的缺陷。眼影以蓝、灰、绿等冷色为宜，底色可用棕、紫、黄等暖色。

修饰睫毛有恢复自然的作用，若睫毛较浓、黑和长，可涂睫毛膏，使其突出。淡、薄、少的睫毛，最好用假睫毛修饰，效果更好。

鼻影可用浅红、棕红等颜色，旨在调整面部化妆色，使其协调。鼻影要求浅而均匀，切忌留下明显化妆的痕迹。

口红以淡红、肉红、玫瑰红三色最常用。涂时上唇深、下唇浅，唇形要明朗清晰。

除此之外，还要配合发型、服装、服饰的协调搭配，才能体现老年的神采。

7.70岁妆风采照人：70岁以上的老年人的皮肤易变干、变黄，甚至长出黑斑。化妆前应先搽些护肤霜。用黑色防水眼线液画好眼线后，在上眼睑打上深褐色眼影粉，并配上金褐色，以减少眼部的浮肿，眉头打成浅紫色，眼眉着深褐色。鼻子两侧也用深褐色做鼻影，用米白色涂于鼻中，前额及眼下各部位，使鼻梁高挺。两颊涂褐色做暗影，可使稍宽的面型缩窄。嘴唇可先涂层防皱霜，用褐色做外线，中间配浅褐色口红和适当的珠光唇彩。这样老年妇女的庄重，风韵便显现无遗。

男青年怎样美容

无论是哪个国家、哪个地区、哪个民族，对男性健美的评价，传统习惯上大多倾向于身材魁梧、气宇轩昂、风度翩翩，也就是“阳刚之美”，或叫做“壮美”。因此，男青年为了美化自己的容貌，应根据男性健美的标准和自身的实际情况进行。

男青年首先应该积极参加各种体育运动，使自己有一个强健的体魄。并根据健美标准，努力进行局部锻炼，使自己的体型匀称、肌肉发达，浑身充满青春活力。有了健康的基础，才谈得上体型的健美，这是男青年美化自身时必须具有的基本认识。

男青年在进行美容化妆时；要了解中华民族的优良传统，不可置民族传统美于不顾，一味模仿西方。我们民族的男性美偏重于气质，外表的妆饰大多倾向于质朴无华。比如，男性使用化妆品一般只宜用无色的护肤品，切忌在脸上涂脂抹粉，男性的服装色彩也习惯于单色或带有格子、条纹的素色，不宜穿得花花绿绿。头发的式样也比较简单。男青年多为平头、寸头、分头、一边倒这几种发型，不习惯于烫发、卷发或披肩发，身上的装饰品一般也仅限于别针、西服领带夹等，近年来虽也有人戴戒指的，但并不普遍。因此，男青年美容时，发式可根据自己的体型和脸型选择合适的式样，主要是注意清洁、梳理，留分头时，也可以适当地抹点发蜡。切忌留披肩长发，也不要留成乱糟糟的刺猬头发式。每天清洗脸面后，皮肤干燥的可抹油性护肤品，皮肤油性的可抹霜类化妆品，胡须最好是几天刮一次，不可胡子拉碴。衣服以整齐、清洁、合身、色彩协调为好，服装式样当然可选一些健康大方、活泼清新，能反映青年人精神面貌的新款式。

一般来说，男青年的美容化妆必须简单，关键是要有正确的审美观。如果没有正确的审美观，就会不分美丑、乱赶时髦，把自己化妆打扮得不伦不类。比如，现在有个别男青年喜欢穿一些大红大绿印有或绣有花朵的衣服，留着卷烫的长发，脸上还涂脂抹粉，让人分不清是男是女，在大街上孩子们把这种人叫做“假女人”。这种化妆根本谈不上什么美感和男子汉气概。男青年切不可学这种打扮。男青年进行美容，一定要突出男性的刚毅、帅气，突出个人的风格。

黄皮肤女子怎样化妆

皮肤黝黑或黄，这是中国女子的普遍生理现象和特点。

因此，在化妆时，切勿在脸上打上厚厚的粉底，这样不仅无法掩盖原来的肤色，反而会令人感到衰老，既不合时代潮流，也不符合青春美丽的要求。

对于黄皮肤的中国女子来讲，减少过分的紫外线的照射，保持经常性的清洁卫生。持之以恒的养护肌肤最为首要。在使用粉底时应以浅淡色为主调，或使用有色的润面霜。在选择胭脂粉方面，应选用与皮肤相近的颜色，然后用大号扫刷将胭脂粉轻轻扫在脸颊上。

现今时兴一字眉，可用眉刷将眉毛扫顺并描出一字眉来，更显优美妩媚。

要保持青春的感觉，最好不涂眼影，也不要画眼线。可以涂上适当色泽的唇膏，尤其是银白色、咖啡色与你健康的肤色相辉映，更显端庄优美。

不同季节怎样化妆

化妆应重视人的个性和特点。其方法应随着环境和季节的变化而变化。各种流行色彩在搭配上的相互变化，会产生自然柔美的效果。为了便于大家学习和掌握，现就四季化妆的技巧和方法介绍如下：

1. 春妆的自然：眉毛一般维持自然的形状，只是将多余的去除。如果眉毛太短，可用深褐色眉笔稍加修饰。

眼影以棕灰色、深苔绿色为主流，配以其他色系，能衬托出眼睛的神采，自然而不造作。

口红与颊红，以浅粉和浅桔红为主流，给人以柔和、高雅的感觉。

2. 夏妆的明朗：夏季化妆应先使用收敛性化妆水涂于面部，或以冷水敷面使皮肤收缩。

眉毛宜用深褐色，眼角和眼尾用绿色。一般粉状眼影较耐汗。

眼线用不怕水的眼膏或眼线笔描画，颜色应与眼影相同。

用乳霜状或粉状褐色颊红沿颧骨涂成圆形，含珠光粉的也很适宜。

粉底宜选用比肤色低 1~2 度的颜色，易出汗的和油性皮肤应选用较暗颜色的扑粉。

唇用褐色系列的唇笔描轮廓线，涂上护唇膏，口红用褐色、桔黄、红色的均可。

棕色皮肤眼妆宜用褐、金、桔黄、米黄等色系。

夏季天热多汗，应及时补妆。先用化妆纸将汗水吸净，再用吸油纸去净有油的部位，最后抹一层粉饼。除此之外，还应注意保持化妆品的清洁。因化妆用具直接接触皮肤，用后应立即清洗干净。

3. 秋妆的华丽：秋季化妆为了使肌肤感觉透明，应将液体粉底先抹在手掌上，然后再抹在脸上，这样可使肌肤看起来自然清新。

眉毛应是立体，描过之后可用眉刷再刷一下，可使眉的曲线流畅自然。

颊红应以颧骨的最高处为中心，不限形地涂匀，可使脸看上去青春健康。

睫毛可适当刷些睫毛油，眼影和口红的颜色应与肤色、服装服饰的色调相协调。

4. 冬妆的庄重：冬天化妆，选择颊红、唇膏时，色调选择温暖的红色、黑色、褐色，以保持自然的气氛。这样化妆虽暗些，但与肤色成对比，在色彩上可弥补冬天的单调与寒意。

颊红沿颧骨向上画，面积可适当大些，但要自然、有光泽，给人以温暖和朝气蓬勃的感觉。

眉毛可适当画得浓、粗一点。

眼影不宜抹得太深，选择浅粉红接近肉色的眼影，会使眼睛变得明朗，神采奕奕，整个面部化妆也会显得大方、温暖、楚楚动人。

怎样纠正化妆手误

经常化妆是难免手误的。有的可以纠正，有的就要改化，这就看手误的轻重程度了。

口红溢出唇廓，很小一块，可用棉棒拭去，再用棉棒蘸点粉型粉底，轻轻压上，可以解决。

一侧眼影施得太浓，可用粉扑蘸上固型化妆粉，揉擦一下浓色处加以冲淡。

眼线画歪，若是眼线笔画的，用棉棒轻轻抹开即可，要是液型眼线画的，就要用棉棒蘸净面霜抹掉。

睫毛膏沾到肌肤上，要待干后再用棉棒拭去，并用粉底调整。

怎样纠正化妆剥落

有的人脸上容易出汗，搽上化妆品后，不久就会剥落，变成了“花白脸”，这些人的皮肤多属油性皮肤，尤其是戴眼镜的人，一到夏天流汗更为严重。所以，选择适合自己皮肤的化妆品很重要。

一般预防出汗剥落的粉底化妆品，适于油性皮肤类型的有粉饼（固体状）及膏状（粉质霜）两种。固体状的粉底，最适于夏天使用，只要用湿润的海绵擦用就可，很受欢迎。而膏体状的粉底，虽也有充足的粉料，但使用起来没有粉饼方便。油性皮肤一般宜选用膏体类型的“花蕾粉质霜”为好。

粉底是专为遮掩脸部雀斑及防止紫外线照射而研制的，含有防水性的药物，对易出汗的皮肤很有效。选好了适合自己的粉底后，就应正确掌握粉底的使用方法：

1. 选用收敛效果高的收缩水。如极弱酸性的润肤水之类。2. 在容易流汗的T形部位（即从额、鼻至下巴），要以收缩水扑打，使毛孔收缩。

3. 扑打收缩水后，待肌肤感觉到发热时，才能搽上面霜。4. 当脸上仍残留化妆水时，切勿立即搽上面霜。如果急需，可先用吸水纸巾将化妆水吸干。

5. 搽面霜时，千万不能搽得过多，否则易使化妆物脱落。

经过上述程序以后，就该注意以下几点：

1. 在许多粉底化妆品中，选择出2~3种你喜欢的色调。

2. 用海绵从脸部的内侧，慢慢地搽向外侧。3. 待搽完面霜后，再用香粉扑脸，使呈白色，但用量须适当。4. 搽粉后用面帚轻轻地扫掉脸上的粉末。

阳光中的紫外线能伤害人的皮肤，使人皮肤干燥、起斑、生皱纹和呈现未老先衰的脸相。因此，当你在阳光下活动之前，用护肤防晒化妆品保护皮肤和脸部，是美容保健行之有效的办法。

化妆后怎样检查

化妆造型主要的追求目的之一是匀称平衡。不仅是脸庞中各部分器官要平衡，还要考虑到和头发、衣着配合。

脸庞左右是否匀称？口红涂得是否左右一样？胭脂是不是左右均匀一致？如果它们左右各不相同，看起来脸庞就歪了。眼睛是否一样大？把左右不匀称的地方修整好。

上、下半部是否平衡。例如，额求阔、眼求大、颊求瘦、唇求小，当你按这一意图进行化妆改化时，上下是否平衡呢？

头发分量。对着镜子全身照一照，检查一下头发分量轻重如何？如果头发分量过重，看起来就不够明快。

衣着。穿轻衣类时，妆要明净而素淡；但穿斜纹布袋，则要求浓厚点儿。对于宴礼服，宁取其严雅；对运动装之类衣服，则要较活泼，等等。此外，颈上、颈下的情调、色调有没有截然不同的感觉。

全身的颜色平衡。如果玫瑰红系列的，口红也好、胭脂也好，甚至连指甲油，都用这一系列的颜色，使全身色调匀称。即使采取不统一的方针，也要求和谐。

肌肤自然感。化妆之后，要检查有没有人工的感觉，注意别矫揉造作，最好是天衣无缝。

最后审查。把自己当作局外人，品评一下你的化妆的全面印象如何？是哪一类型？自然不自然？有什么不足等。

怎样进行经络美容

经络美容法是通过对人体特别有关的阴经中的肾经、肝经，阳经中的胃经、大肠经、小肠经、三焦经、膀胱经的刺激，来达到美容的目的。

刺激膀胱经可改善胖的体质，改善因子宫发育不全或妊娠期、产褥后引起的雀斑，改善皮肤过敏等。

刺激肝经可以去除肥胖者的雀斑，改善灰黑色的皮肤，并能减肥。

刺激胃经可以防止皮疹，改善白嫩皮肤、瘦弱型体质。

刺激三焦经可以预防化脓。治疗酒刺，提早消除皮肤疾患。

刺激小肠经和大肠经，可治愈皮疹，改善瘦型体质。

刺激肾经可以去除瘦型体质的雀斑。

除了刺激经络外，还可以刺激穴位，即在经络上，对于自律神经特别有强刺激的点位，用指压作强刺激或用电刺激。此外，用毛刷或手掌刺激肤面也可。

经络美容法的基本原理是：镇静神经，调整脏腑机能，安定情绪。例如强压支配面部和心脏的交感神经部位，可以消除面部和心脏的紧张。

经络美容法的功能是：积极挽救肌肤变异的后果。设法保持富有活力的秀肤。

怎样进行十分钟美容

为造福于所有女性，美容专家曼佐尼先生通过实践，将他的化妆艺术精练得简单易做，迅速完美。下面是这位大师十分钟美容化妆的步骤：

1.冷面：先做准备工作。用适当的清洁剂将脸上的污垢和原有化妆遗留的痕迹全部揩净，然后根据个人皮肤的类型（干性、油性或中性），选用柔性或较强的收缩剂，以使化妆保持得更久。

2.湿润剂：随后立即将湿润剂涂于面部，不要忘记嘴唇及颈前部位。如果眼睑很干燥的话，也不妨涂上一些。擦拭湿润剂最好的方法，是先将湿润剂滴到前额、两颊和下巴上，然后用海绵球或手指均匀地涂抹开。

3.底彩：先将底彩分别在鼻子、前额、下巴和左右脸颊各涂上一大点，用化妆海绵将之均匀地涂于整个面部，包括鼻子周围及内眼角以盖住瑕疵点；然后用面中纸擦掉多余的油，再用海绵球擦匀。打底彩最关键的一点是不能在脸上留下任何条痕。

4.掩饰膏：掩饰膏应涂于眼睛底部、皮肤较细的内眼角，以掩饰天然的暗色。千万不要将掩饰膏擦在眼外角，否则，在你微笑时它就会出现裂痕。掩饰膏的颜色一定要与底彩相同，决不可浅于底彩，这是很重要的。不然的话，眼睛周围则形成一个白圈。

5.胭脂膏：把胭脂点在颧骨上，用海绵球打匀。先用膏状胭脂会使两颊有光彩，还能使胭脂粉保持长久。若把胭脂淡淡地施于头发的轮廓线和鼻梁上，则会使你显得更健康、活泼。这里，擦拭均匀仍是关键的一步。

6.施粉：用粉刷或粉扑将香粉施于面上。使用粉饼比松散的末状香粉要显得舒适、自然得多。

7.胭脂粉：将胭脂粉扑在胭脂膏的同一部位上（在鼻孔与耳垂之间设想出一条线，千万不要让胭脂色超过此线之下），可使胭脂色保持得长久些。

8.眼影粉：眼影粉会使眼睛有一种模糊、朦胧的感觉。先从眼睑开始，在眼皮折线以下，从内眼角到外眼角施上眼影粉。要使用柔和的色彩，如淡紫色、玫红色、灰色或棕色。在眼皮折线和眉骨之间，用红棕色眼影粉，这样会使眼皮部位显得凹深，不会有肿泡的感觉。最后用海绵球将眼影粉的边缘涂开一些，以显得更柔和。

9.眼线：先用眼线笔在下睫毛下勾出与眼影相协调的眼线，然后在上、下睫毛的根部用深棕色、灰色或黑色眼线笔淡淡地点出一条虚线，再用一潮湿的小刷子将这些点刷成一条柔和的线。这样以点画线的方法比直接划出一条实线要自然得多。

10.睫毛油：用深棕色或黑色睫毛油施到睫毛端部，先从内向外刷，然后再从下向上刷。不要忘记下睫毛。上睫毛油时，应用一把精巧的睫毛梳或睫毛刷将上下睫毛分开。

11.眉毛：这一步骤可因人而异，可有可无。如果你的眉毛本身就有很好的弧状线，则只需用与你头发颜色相近的眉笔勾画一下，然后再用一个棉花签将眉笔的笔痕涂得柔和一点。

12.唇膏：用唇膏笔沿嘴唇画出。注意，必须沿自己的唇形线画齐，不要试图改变嘴唇的自然形状。最后再用唇膏棒或唇膏刷把整个嘴唇画好。

怎样做美容保健操

生命在于运动，要想得到一个结实和健美的身体，最好的方法莫过于经常锻炼。要想容颜永驻，保持青春魅力，每天做一次美容保健操无疑是美容护肤之上策。

1. 柔和眼周皮肤操先尽力把眼睛睁大，好像大吃一惊的样子。同时转动眼球，顺序是右 左 上 下，每个动作延续 1~2 秒，最后闭上眼睛。可重复 4~6 次。常做此操可以使眼周皮肤有弹性，不生皱纹，眼睛炯炯有神。

2. 消除松垂直眼皮泡操收缩鼻部肌肉，好似打喷嚏的模样，每个动作保持 1~2 秒，然后放松。连续做 10 次。

3. 平滑发笑部位皱纹操先噘起嘴唇，就像接吻或吹口哨一样，延续 1~2 秒后放松。重复 5 次。

4. 平滑整个面颊部位皮肤操

张大嘴巴，做出尖叫的样子，保持这个动作 10 秒，随后放松。

5. 去掉鼻周口周皱纹操让嘴巴充气，并用拳头在嘴巴的两边慢慢地施加压力，从 1 数到 10 后放松，共做 10 次。

以上美容保健操，您可在任何时间、地点抽空做一做，日久必有收益。

怎样涂胭脂

涂胭脂，可以使人的面部显得健康而富有青春光华，而且还可弥补脸部的缺陷。

胭脂有两种，一种油性胭脂，适用于干性皮肤；一种是干性胭脂，适用于油性皮肤。

涂胭脂的基本步骤，先要找到自己脸部两边的中心位置。一般抹在颧骨部位最为理想，千万不要抹在颧骨下凹陷部位。涂抹胭脂的手法是：如用油性胭脂，可以先蘸上些红色胭脂膏，由颧骨最突出部位向耳朵方向按顺序点上三点红点。这三点红点中间一点要深一些，左右两边两点要淡些，然后将这两点用手指轻轻地揉开、扩散。一定要揉得均匀、自然，否则会出现界限或沟痕。如用干性胭脂，那么一般的方法是用专用刷子将胭脂刷上去，将胭脂抹于颧骨最突出部位，自眼尾开始抹向发线。胭脂还可以抹于额头和下巴，以强调额头和下巴。

胭脂的部位务必正确，如果抹得太近鼻子，则整个脸集中于鼻子中央，看起来较老，既使在夜间灯光下，也会使涂抹处显得太清瘦，所以，胭脂尽可能往发线处抹去，不要太近鼻子。在扁平的脸上施以微妙的长条形红晕，由于面红形成色块切割而加强了面部的层次与立体感。

用粉状胭脂涂敷后，可用湿毛巾在脸上轻擦几下，吸去胭脂中的粉质，就显得润泽。

不同脸型怎样涂腮红

涂腮红就是人们常说的涂红脸蛋。它既能增加面部神采，又能弥补脸型的不足。

圆型脸：可将腮红从颧骨中心向靠近鼻梁的部位逐渐拉长，呈长弧形涂抹，再自然地向耳边舒展，渐渐淡下去，可使脸型产生长一些的视觉效果。

窄长脸型或小脸型：应选用浅桃红或艳些的苹果红色的腮红，以颧骨为中心往外侧推抹，横面铺开为扇形，至两颊自然地匀开，可使脸显得丰满圆润。

颧骨偏高脸型：应选用明快一些的腮红涂抹在颧骨下边，自然地向周围舒展开，这样可使高颧骨下面较塌平的部位显得丰满些，在视觉上高颧骨就不那么突出了。如果颧骨下边凹得较明显，还可在最凹处再使用更浅一点的腮红或淡粉底色，同时淡淡地匀开，上下左右柔合起来，情况会有所改观。

正常脸型：可同时使用棕、粉红、淡红偏黄三种颜色的腮红。棕色涂在颧骨之下的阴影部位。粉红涂在颧骨处，淡红偏黄颜色涂在颧骨之上和眼外角及眼下部位。

瘦弱、憔悴的面容：腮红要轻柔而圆润地向面颊周围自然地展开，面积可大些。这样，绯红的面颊可使瘦弱、憔悴的面容显得红润、柔和而有光泽。

面部各部位怎样揉洗

额部——用双手食、中、无名三指，指尖相对放于额中，用向上向外打圈法揉至双颞颥部。

下颌部——用中指与无名指夹着下颌骨部，从下巴尖推向耳垂，再滑回原处。左手洗右侧颌部，右手洗左侧下颌部。

唇周及嘴唇——双手指尖相对，从上唇周滑至下唇周，来回数次，再以右手沿唇部由下往左嘴角至上唇至右嘴角打圈。

双面颊部——双手食、中、无名三指，指尖向上向外圈揉洗面颊部。

鼻部——双手掌心相对，用中指、无名指指腹贴于鼻部，分别由下向上揉洗鼻梁；向前打圈揉洗鼻头部及鼻翼部。

双眼部——用食指、中指、无名指三指指腹贴于眼周，以由内向外打圈法揉洗。

双耳部——先用食指、中指两指夹着耳朵，向上向下擦洗。再用拇指、食指揉洗耳部各个位置。

颈部——用双手四指指腹贴于颈部，由下向上推洗颈部前方、左右各方。再用双手于颈后打圈揉洗。

怎样消除脸上的雀斑

雀斑的发生与遗传和阳光刺激有关，多发于面白的青年男女身上。因其密密麻麻，遍布面颊，融合成斑片，形如麻雀羽毛上的黑斑而损害容颜。一般躲开紫外线的照射，夏季选择适合自己的皮肤的防晒霜，或涂擦上稍厚的粉底可以减轻或掩盖一下，口服维生素 C 或外涂药物可使雀斑颜色变淡，这里给您介绍几则简易的方法。

1. 黑牵牛涂法：取黑牵牛研末，用鸡蛋清调，每晚涂敷，第二天晨起洗去。本法既能法除雀斑，又能保护皮肤，是一安全可靠的雀斑祛除药。

2. 取冬瓜子捣烂与蜂蜜调匀，用它涂擦面部；或将新鲜茄子切片，用它擦拭雀斑处，每日数次，几天后即可见效。

3. 取胡萝卜挤汁，早晚各取 10~30 毫升擦面，干后用涂有植物油的手轻拍脸部。或用胡萝卜和牛奶调匀，睡前涂在脸上，次晨用清水洗净。

4. 治雀斑方：取白梅、樱桃枝、猪牙皂角、紫背浮萍，等分为末。先用热水洗脸，然后倒药粉少许在手中，加水后在掌中调匀，或直接将药粉撒在湿毛巾上轻轻地揉擦面部，等到微有热感，即可停止，用干毛巾揩净后，再涂面脂（不涂亦可）。久用效果显著。

5. 山奈散：取山奈子、鹰粪、密陀僧、蓖麻子各等分研匀，以乳汁调，每天晚上涂敷，第二天晨起洗去。主要用治面部雀斑。有祛除雀斑，营养肌肤的作用。

额部怎样化妆

前额、面颊和下颌是构成面形的要素。其中，前额与发型的关系最为密切，也是面部化妆较难处理的一部分。

一般来说，目前额部化妆主要有以下四种方法：

1. 衬托法：这是额部较窄时常用的方法。设法使头发向左右两个方向展开，并且向外蓬出去，在发型上尽量让发角显露。

2. 遮盖法：与衬托法一样，利用女性头部的发式对额部的宽窄、长短、凹凸进行适当调整，使头面美观协调。

3. 均明法：在额部凹陷的部位使用亮色，使之产生一种凸隆的感觉。

4. 渲影法：即使用深紫红色、褐色、蓝紫色等，使之产生凹感。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，这样即可收到额部变窄的效果。

颈部怎样化妆

颈部由于有良好的血液循环，皮肤润泽而有生气。人进入中年后，颈部会产生皱纹，所以要注意保养。

一般在浴后皮肤尚有热度时与脸部按摩一起做颈部按摩。但应先用冷霜涂满颈部，再用食指、中指、无名指三指一起在颈部轻缓地以螺旋式按摩。

面部化妆应避免颈部未化妆而出现明显的界线。颈部化妆如果使用粉或膏，会弄脏衣领，最好使用浸过水的海绵蘸固体水粉饼扑施，注意向纵的方向涂抹均匀，不要造成斑纹。

穿中式旗袍时，应注意衣服的颜色和质量。化妆时避免浓妆艳抹。内衣以白色为宜，但应与脖颈相配。眼睛化妆成细长，选粉红色颊红扫成薄薄的朦胧状，嘴唇涂得有丰满感，以体现东方女性的典雅风韵。

怎样处理不理想的眼型

眼睛是心灵的窗户，一双顾盼有神的眼睛会使一个相貌平平的女性充满迷人的魅力。

普通的眼型的化妆比较容易，比如在上睫毛约 3 毫米范围之内引画眼线，末端处要起角并加粗。

可是，眼型不理想怎么办呢？

下面的方法供你参考：

1. 眼睛较小：眼睛较小，那么就在上眼皮上方抹上较浅色的眼影，而接近眼睫处则要抹得深一些；眼线要用淡颜色，但切记下眼皮不可画内眼线，否则看上去眼睛会显得更小。经过这样的化妆，一双令你烦恼的眼睛会变得大而有神。

2. 眼睛过大：过大的眼睛可在上眼睑全部涂以颜色明亮眼影。下眼睑只在眼尾及眼线延伸处涂上明亮颜色。

3. 眼睛较圆：眼睛较圆，弥补这点，就要化妆，使其看上去显长一些。涂眼影时要注意从眼皮中央开始向斜上方一直涂到眉骨，在下眼皮睫毛中央以下至眼尾处，将眼影涂成晕，上下眼影在眼尾处相交成倒三角形。画眼线时，白眼角外稍长一点。

4. 眼尾上斜：眼尾上斜，可在下眼睑近眼尾部分的 2/3 位置做成眼影。上眼线的粗细均匀，白眼尾引画时要变小，并稍向斜下方伸延。眉要造成直线状。

5. 眼尾下斜：眼尾下斜，可在上眼线近眼角处画细，眼尾处加粗略向上翘。下眼线幼细，并与下睫毛及上眼线有些距离，眉则要画成缓缓的弯曲形。

6. 眼睛深陷：眼睛深陷的人上下眼皮都要用浅色的明亮眼影，无须画眼线，可多涂睫毛液。

7. 眼睛外突：眼睛外突的人，可在眼皮上涂深暗色眼影，并可画深色眼线。可多涂睫毛液。

8. 双眼距离较宽：双眼距离较宽，给人以呆愚的感觉，那么化妆时，就要利用眼影、睫毛膏、眼线之类强调眼角。眼角上方的眼影略向上挑。

9. 双眼距离较窄：双眼距离较窄可利用眼影、睫毛膏，眼线等强调眼尾。眼角上的眼影要稍向外侧。

10. 双眼距离较远：双眼距离较远，就要利用眼影、阴影、睫毛膏、眼线之类强调眼角。眉梢略向上扬，并越过眼尾。

11. 肥厚眼睑：肥厚眼睑的化妆，应注意上眼睑先涂上深色眼影，然后在其上方再涂上较明亮颜色。眼线画成锐而长的，眉画成直线。

12. 深双眼睑：深双眼睑的人，化妆时要注意眼线要短，在双线上侧涂眼影，上下眼睑均需晕染。

13. 单眼睑：单眼睑的人应在离睫毛约 3 毫米处开始涂眼影，使其看上去有双眼睑的感觉。眼边略施明亮颜色，使双重线突出。

眼皮、眼尾下垂怎样做眼部化妆

下垂的眼皮和眼尾，对姣美的面容是最大的障碍之一，最令人显得苍老不堪。如果上眼皮和眼角下垂得十分严重，应进行外科整容手术以彻底改善。

眼皮下垂的人，可在接近上睫毛处的眼皮处，涂上浅色调的眼影，而后往外至眉骨处涂上较暗色调的眼影。这样，既能衬托出明眸密睫，又能掩饰垂落的眼皮。画眼皮线时，宜在下眼睑上画上浅色调眼线液，着重点放在眼尾处。

眼尾下垂者，涂眼影时涂至眼尾处即可，不能延伸。在上眼睑的睫毛上，可浓重地涂刷睫毛膏。假睫毛也应放在上眼皮的中央处。

尤其关键的是画眼线。可画一条假眼窝，使之往外缘稍扬起，而后把它揉匀。从上睫毛中央画一条往外向上翘的眼线，也很有效。总之，使用眼线既可有效地令眼角尾部向上抬起，又很自然，修饰感不是太强。

怎样做眼部美容术

眼睛位于颜面最醒目的地方，在面部表情与神态的表露和传达上起着重要的作用，是构成容貌美的最重要的器官。眼部的任何先天或后天缺陷、畸形，都会严重损害人的整个形象的美感。

随着现代医学科学的发展与进步，眼科专家和整形科专家，已经可以通过眼部整形和美容术为眼部畸形或有缺陷的人解除苦恼和痛苦，常见的有以下几种：

1. 双眼皮成形术。不少青年男女，想把自己的单眼皮变为双眼皮，这个要求和愿望，多数是可以得到满足的，医生们通过割治等方法，可以把单眼皮变成双眼皮。但是对那些脸裂过于短小或在颜面部比例不协调的人，就不一定适宜做这项手术了（可用临时画双眼皮的方法，对术后的效果作出推测，以便决定是否手术）。

2. 斜视矫正术：无论先天或后天的斜视，大都可以通过手术矫正，使双眼的位置变得对称，大大改善面容。

3. 眼睑下垂矫正术。先天性眼睑下垂（俗称小眼、眯眯眼）的病人，不但严重影响面容，而且常常不得不采取仰头视物的姿势，长此以往会导致颈部肌肉疲劳酸困。通过提上睑肌缩短术，可使下垂好转或根治，达到美容和解除症状的目的。

4. 眼睑皮肤松弛切除术。眼睑皮肤松弛常见于老年人，不但影响外观，严重者还会影响视力，手术可切除多余的皮肤，恢复面容和功能。

5. 眼睑色素痣、黄色疣等，可以做手术切除。特别是如发现老年人眼睑及附近的色素痣突然长大、发痒、破溃流水时，应该及时切除以防止恶化成癌。手术标本最好做病理检查，以便采取相应措施。

6. 眼睑内、外翻矫正术。砂眼、外伤、感染等因素，可致眼睑外翻或内翻，不但影响美观，而且对视力威胁很大。多数可以通过缝线、切除睑板或植皮、皮瓣转移等手术使之矫正。

7. 内眦赘皮切除术。这种内眦部（即大眼角处）的赘皮多为生来即有，儿童时期最明显，可以遮挡部分脸裂。身体发育成熟内眦赘皮仍明显者，可做手术切除。

8. 角膜白斑染色术。黑眼珠上发生白斑，影响视力和美容。对影响视力但还有光感和色觉者，则可采取白斑染色术来改善面容。这种手术可在医院进行。

怎样防治眼袋出现

眼袋，就是下眼睑浮肿，由于眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而疏松，很容易发生水肿现象。眼袋的形成，有遗传因素，也有因肾脏有病、怀孕、睡眠不足或熬夜、疲劳等都会造成眼袋的出现。而且如果眼睛缺乏运动，平时总是一个表情，也会产生眼袋和皱纹。

要防治眼袋的出现，应注意以下几个方面：

1. 要保证充足的睡眠及睡眠质量，睡前少喝水并将枕头适当垫高。
2. 经常吃胡萝卜、善前、动物肝脏、豆类等富含维生素 A 和维生素 B2 的食物。
3. 经常做眼部放松运动。做法是：首先眯起双眼，用食指和中指按住眼下部分肌肉，稍用力将其由两侧推向鼻梁，保持 10 秒钟后复位；然后令眼部肌肉放松，开始抬起眉毛，将眼睛尽量增大，持续几秒钟后尽量紧闭双眼，并使鼻眼周围的肌肉缩向一处；最后放松眼部，闭着双眼让眉毛上抬。
4. 在化妆时用暖色粉底调整脸面肤色，眼袋部位的用色要与脸面肤色协调，切忌在眼袋处涂亮色，否则会使眼袋更明显。

怎样预防和消除黑眼圈

要防止和消除黑眼圈，首先要明白黑眼圈是怎样产生的。产生黑眼圈的主要原因有：睡眠不足、性生活过度、疏忽护理、月经期间、缺少维生素 B12、轻度发炎、贫血，曝晒在阳光下过久，遗传等，都会产生黑眼圈。因此要根据不同的情况加以防治。

避免黑眼圈的最好办法是：作息正常、睡眠充足、营养均衡、多运动、多呼吸新鲜空气来减少压力，并避免太阳直接照射，以减少黑色素的产生。

消除黑眼圈最简单的方法是先把 2 袋茶包（茶叶包在纱布中）在冷水中浸透，闭上眼睛，在左右眼皮上各放 1 个茶包，搁 15 分钟。或是用清洁的棉织手帕包冰块，搁在黑眼圈上停留几分钟，经常坚持。

如果以上方法无效，就该利用粉底或盖斑膏来掩饰了。选择比平常用的粉底颜色淡点，但千万不要用干粉。如果用盖斑膏，要用棉棒、海绵擦试，不要直接涂在脸上。涂的方法是：自内眼角处开始涂，涂向发角，用指腹缓缓地向外涂匀，这部分颜色会比附近皮肤看来明亮些。

怎样描眉

女性眉毛稀疏或断眉或没有层次，都可以通过描眉来解决。

1.准备两支眉笔，一支比眉色深，一支比眉色浅，或一支黑色，一支棕色。

2.将眉笔笔芯削成薄扁形，越薄越好。

3.顺着眉毛长势，用削好的眉笔一根一根地描画，这样描画的眉中有间隙，像自然生长的。千万不要从头至尾一笔画出一个眉毛来，这样线条呆板、生硬，会失去自然美。

4.画眉毛要按自然长势，有的地方轻，有的地方重，有的部位稀，有的部位密。眉的中部、眉的下沿重一些，眉的上部边沿、眉梢则稀些。按照这个原则，只要精心画，就可以画出有层次、富于立体感的眉毛来。

男性的眉毛一般不需要描画。如特殊情况需要描画时，可适当描几笔。眉峰要显著用力，整个眉都浓密一些，才能显出男性的阳刚之美。

怎样依脸型描画眉毛

长脸描眉宜取直线眉，眉梢略向下弯；眉毛不要修得很细，要画得稍粗一些，若画细了就会造成过于老成的形象；眉毛也不宜画得太弯，因为画圆了，则更显得脸长；长脸型最忌上扬的眉形，它会更强调脸的长度。

圆脸型宜采上扬眉（即所谓 10 点 10 分位置的眉形），两眉上挑，画成弧形，上挑圆弧形，能增加眉与眼的距离，并与下颌轮廓线产生对应，以拉长脸颊。千万别描成一直线的水平眉，否则会分裂脸部的纵面，使圆脸看起来更圆。

正方形脸的人，采用比较清峻的眉峰，反而能缓和方型脸。面颊宽阔呈四角形，可顺着脸型描出四角形眉、不能描画圆眉。

三角形脸在画眉时要注意将眉毛描画成高而长，带有自然的圆弧形，不要把眉毛描成短而宽的，会使宽大的下巴更为突出。

倒三角形脸的人，下巴削瘦，会显得瘦弱，因此，眉型不易过分强调棱角，理想的眉型应该是自然柔和的圆弧线，弧线的最高点可略偏向内侧。眉毛的长短要适中。

怎样通过画眉来弥补眉毛缺陷

1. 浓眉型。先根据眉毛与眼睛之间的距离，拔去多余的眉毛；如果距离合适或太远，可重点拔上排眉毛；如两眉之间距离太近，可以拔掉眉间的眉毛；如眉峰明显突出，可在太突出的部位拔去一些眉毛。眉型要修成头稍粗直，至眉顶有一定弯度，从而使眉尾比眉头稍细。

2. 稀疏眉型。稀疏的眉毛有两种情况，一是眉毛少而乱，这种眉毛可以用一般梳理和定型梳理方法，将散乱的眉毛聚合在一起。第二种方法是拔掉多余部分的散眉，然后在稀少的眉毛间用眉笔描画，使真假结合的眉毛有色有形；二是眉型小，颜色淡，使脸部不精神，改变这种状况，可用眉墨染眉，或用棕色、深灰色眼影粉仔细地揉搓在眉毛上，以加深色彩。

3. 杂乱无章型。眉头的眉毛生成倒竖不齐，修眉时，要留意先把眉头的眉毛修整齐，然后再修眉弯及眉尾，用小梳子梳理好眉毛。把长出的眉毛剪短，多余眉毛拔去。

4. 眉头细而眉毛粗型。要着手把眉尾修成比眉头细少为佳，用眉笔着重描画眉头，将多余的眉毛拔去。

5. 连锁眉型。即指两道眉生成连接起来，只要把两眉中间的眉毛拔掉就行了，然后再把眉型修好。

6. 断眉型。可用眉笔在断眉之间画一画，就可以了。也可以采取染眉和画眉相结合的办法。

怎样进行睫毛化妆

眼睫毛为眼部化妆的主要部分。睫毛平直不引人注目时，可用睫毛卷。睫毛稀疏可用假睫毛。浓密而长的假睫毛，目前仅在摄影时使用。不过修剪并卷好的假睫毛，可与原有的睫毛配合保持自然美观。用眼线液将假睫毛掩盖好，小段假睫毛辅助修整化妆，加在原有的睫毛当中，能使眼睛显大；加在睫毛外可使眼睛显得修长。半永久性的睫毛看起来很自然，可以逐条加上，疏密可由自己选择。粘上后，可保持一个月。即使脱落，还可以补上，不必全部重粘。

为了使眼睫毛看上去不稀疏凌乱，应选择乳状睫毛油。上睫毛油时，不要拉长眼周的皮肤，应用指端揉摸，不要按压。

卷眼睫毛常易夹住脸脸，主要是因为睫毛夹的弯曲和眼部不一致造成的睫毛；睫毛夹胶的弯曲面以及质量好坏对睫毛均有影响。选购时要注意胶面是否有弹性。用过一段时间，如有老化，应换新的。

涂睫毛油（液）时，主要应注意以下三个问题：

1. 视线向下，睫毛刷从上眼睑睫毛的根部向睫毛梢边按边涂。这个部位用油不宜过多，要涂得极薄，否则卷好的睫毛会恢复原状，容易沾上定妆粉，看上去像白毛。

2. 镜子放在下面，视线向下，再把上睫毛向上挑着徐抹。睫毛刷要勤转动。

3. 涂下睫毛时，镜子要放得高一些，眼睛向上看，鼻子向下拉长，脸上的皮肤就平了。这样油不会蹭到脸上。将睫毛刷竖起，左右拨动睫毛梢，然后顺着睫毛涂。在睫毛油尚未干透以前，不要动眼皮，以免粘在皮肤上。如用油过多，睫毛已粘连，可用不带睫毛油的睫毛刷或改小了的眉笔梳理，直到染好每一根睫毛。

涂睫毛液时，要不断转动手中的螺旋形睫毛刷。涂上眼睫毛时，刷子要与脸缘平行，涂下眼睫毛时，刷子的尖端要来回进行刷扫。涂完一遍待略干后，用小刷子稍作梳理，分开粘在一起的睫毛，然后再涂1~2遍。

上睫毛油时，除固定擦抹部位外，一定要使用专用眼部化妆工具，以防止睫毛油流淌。使用假睫毛，常有虚假感，要显得自然，关键是选择适合自己眼睛的假睫毛，并要对其进行修整。

1. 拿假睫毛试一下需要的长度，把多余的剪掉。

2. 用手把假睫毛弄软，这样容易安装。

3. 将假睫毛均匀涂上睫毛胶，对准位置，靠近睫毛，在上眼线之下，离开眼角一点，先按紧中央，然后依照眼形贴紧。

怎样画眼线

眼线可以勾勒出眼睛的轮廓。娴熟的画线技巧可以改变不完美的眼睛形状，使之更美。画眼线所需的工具是眼线笔或眉笔、液状眼线和饼状眼线。液状眼线含有油质，可用质量上佳的毛刷涂抹；饼状眼线是很好的勾眼线用品，可用刷子沾上水后涂在眼睛上，用法同水粉饼相似。

画眼线时，首先要认清各人的眼睛形状需要调整成怎样的。眼睛较小的人，画眼线可以明显一些；圆形的眼睛，可以从眼睛中间处开始往外画，使圆形变得更像杏形些；眼尾下垂的，可以画得稍高一些；眼尾斜吊的，画时可在尾部微微往下描些。眼睛过大、“金鱼眼”，最好不用画眼线。

画眼线时，可令眼睛往下看，一只手将眼睛拉紧，沿着上眼睑，尽可能画一条细线，至外眼角就不要再往外画了。如能在上睫毛下再画一条线更好，但线要画得细而匀。使用液状眼线液和饼状眼线效果甚佳，只是不易控制。

在选用眼线液颜色时，黑发和黑皮肤的人宜用黑色眼线液，其他人用深棕色的为宜。眼线液和睫毛膏、眼影同时使用，会产生极妙的效果。若是晚上，可用有色眼线液与眼影混合使用，效果很好。

怎样涂单色眼影

1. 淡红色：用柔和的淡红色作眼影，可以强调眼睛的明净和可爱。如果用面红色作眼影，则使面部整体色调和谐统一。

2. 紫色：紫色具有神秘感，可增添眼睛的妩媚。皮肤白皙的人比较适合涂紫色眼影。

3. 蓝色：蓝色眼影可作为装饰色，与服装的色调相呼应。在化淡妆时，蓝眼影可以涂在双眼睑皱褶内，也可以在内眼角或外眼角作少量的点缀。

4. 棕色：容易与肤色协调，并且显得大方、自然。

5. 灰色：灰色眼影在一定程度上可强调或改变眼型的结构。

6. 绿色：在特定的环境下，绿色眼影可以表现年轻、有朝气，充满清新之感。适合于涂在双眼睑皱褶内或者作小面积的点涂。

7. 黄色：可以作为明亮色来表现结构，或作为一种装饰色。

怎样涂双色眼影

1.表现结构的涂法用阴影色和明亮色的搭配，可以强调眼睛的结构。在需要的凹陷部位涂阴影色，在希望显凸的部位涂明亮色。这两种颜色的配合，可用同种色，如用深棕色作阴影色，用淡米色作明亮色。或者将浓茶色作阴影色，用浅桃红做明亮色。也可以用邻近色进行搭配，如阴影色涂偏深的蓝紫，明亮色用淡淡的玫瑰红等。

2.装饰性眼影的涂法眼影仅仅作为一种装饰时，就有较大的自由度，可以根据化妆的类型、风格、环境、灯光、服装来进行色彩组合。在化生活妆时，适宜用同种色搭配或邻近色搭配，而且两种颜色要自然衔接，力求柔和。如果化舞会妆、新潮妆等，可用同种色或邻近色搭配，也可以用对比色搭配。下面介绍几种方法，供作参考。

在内眼角、外眼角及下眼睑涂浅紫色眼影，在眼睑中间及上眼睑涂淡黄色眼影。

在双眼睑皱褶内涂蓝色眼影，在上眼睑涂桔色眼影。

上眼睑涂紫色眼影，下眼睑涂蓝色眼影。

内眼角和外眼角及下眼睑涂红色眼影，眼睑中间涂少量绿色眼影。

上眼睑涂抹棕色眼影，双眼睑皱褶内涂浅色或淡金色眼影。

怎样选择与佩戴眼镜

如今，眼镜的功能已不仅仅局限于实用性，它常被人们用作美容上的装饰品，或作为时装的搭配物。有时，眼镜也可以作为体现某种风度或气质，身分的陪衬物品。要充分发挥眼镜的装饰功能，就应该从自己的实际需要出发，对眼镜的造型与色彩作一番设计与选择。

1. 佩戴眼镜要考虑自己的体型。身材矮小的人若戴深色、宽边杠的大眼镜，有一种压抑感与沉重感。戴浅色、金边、无底边、细边杠的眼镜比较合适。高大、粗壮的身材，戴有色彩、宽边或偏大的眼镜，容易和谐。身材清瘦的人，戴浅色、细边杠的眼镜较合适。

2. 佩戴眼镜时要考虑发型。由于眼镜在面部占据了一定的空间，如前额头发过多或刘海过厚、过长，容易在视觉上造成沉闷感。

3. 镜框的颜色与头发颜色以和谐为佳，不宜形成太大的反差。如灰白头发或浅褐色头发的人，比较适合佩戴浅色金属镜框。

4. 男士佩戴眼镜尤其应该注意与整体服装色调的搭配与统一。

5. 年老的女士以款式简洁的眼镜为好，因为这种镜框的线条容易与成熟的面容搭配。

6. 眼镜的上边框最好能与眉毛重叠，以免形成“四条”眉毛的感觉。

7. 肤色深的人，不适宜戴洁白的镜架。肤色白的女子，如配上淡红色的镜架，可增加活力与生气。

眼镜与脸型怎样配合

凡戴眼镜的人，都应考虑眼镜与脸型的配合，以增添美感。

1. 适宜长脸型佩戴的眼镜，在脸上所形成的均为“横向线条”。但由于镜框的宽窄、大小、色彩的深浅不同，可以使这种“横向线条”有所加强或减弱。也可以利用这种“横向线条”来形成一种视错觉，以达到弥补脸型不足的效果。在长脸型上佩戴宽边、深色、大镜框的眼镜，由于形成了较强烈的横向切割，使长脸的直线感被打破，因而在视觉上会显得脸型偏短。反之，无底边、透明、细框、金丝边框架的眼镜，对改变长脸型不太有利。

2. 适宜短脸型佩戴的眼镜脸短的人，在选择眼镜时要注意几点：

镜框的颜色应与肤色接近，色彩反差大容易形成脸部被分割的感觉，而使得脸型更短。

无底边镜框在视觉上容易与肤色融接，不致于使脸的下半部显短。

选择细边眼镜与透明、金丝、银丝边眼睛，容易与脸型平衡协调。不要佩戴大镜框眼镜，以避免眼镜在脸上占据太大的空间。

3. 适宜圆脸型佩戴的眼镜圆脸的特点是五官集中、脸型短、面部轮廓线圆润。佩戴眼镜时应避免大镜框、深色镜框与宽边镜框。也不适宜戴圆镜框或方正的镜框。因为圆镜框在圆脸上会使脸部出现过多的圆线，方正的镜框会与圆润的脸廓线形成对比，使脸型更圆。适合圆脸的眼镜一般可选用方中带圆的眼镜、细边框眼镜、无底边眼镜。

眼镜的造型及色彩十分丰富，可因人脸型不同合理选购，挑选眼镜时需对着镜子反复试，在舒适的基础上，挑选与脸型最相配的眼镜。

戴近视眼镜怎样修饰眼睛

近视眼镜的镜片怎会缩小眼睛，化妆时应重点强调眼型。眼线可以描画得粗浓一些，使眼睑有所扩大，而且由于镜片的反光会相应地减弱化妆痕迹。

卷睫毛及染睫毛液，可以便眼睛更加有神，但本身睫毛很长，染了睫毛液后容易碰到镜片，使视线模糊不清。

眼影的色彩以单纯为好，丰富的眼影色会减弱眼睛的形象。可在上眼睑边缘处用深色眼影，慢慢过渡至眉毛下。也可以在整個眼脸上涂一种眼影色，或用面红色淡淡轻刷眼睑，使整体色调统一和谐。因为眼镜的镜框、镜片，已为脸部增加了额外的内容，眼部化妆的色彩就应该相对地简洁与单纯。

戴隐形眼镜怎样修饰眼睛

戴隐形眼镜的女士，最好先化妆再戴眼镜。因为，涂眼影、画眼线、染刷睫毛液可能会刺激虹膜上的镜片。注意避免使用粉质的眼影，因为眼影粉易落入眼内，涂眼影膏较合适。画眼线时不要过于紧贴眼睑内缘，以防眼睛不适或造成视线不清。

染刷睫毛液应谨慎小心，以免细小的颗粒落入眼内。
化完妆后，将手洗干净再戴镜片，别碰到染过睫毛液的眼睫毛。戴远视眼镜

怎样修饰眼睛

远视眼镜的镜片有放大眼睛的作用。如果本人的眼睛较小，可适当地加以修饰，画上细致的眼线，涂上眼影，戴上眼镜后眼睛会显得又大又美。但眼睛大的人，不必再过多地描画眼线，因为镜片会将化妆的痕迹也放大，容易失去真实感。眼影色避免繁杂。否则放大的镜片后面会出现五颜六色，使脸上的色调支离破碎。涂单色或双色眼影比较合适。尤其是浅褐色、灰红色、淡紫色、珍珠色等中性色调比较理想。

戴变色眼镜怎样修饰眼睛

变色眼镜的镜片随光线的强弱而变幻深浅。镜片的深浅变化又会对眼部的色彩产生影响，比如蓝色眼影，在红褐色镜片下变成了脏颜色，而涂了淡红色的眼影，在镜片下则成了深褐色。因此，佩戴变色眼镜时，要谨慎地涂眼影。一般以浅淡的暖色调或明亮的珍珠型眼影较为适宜。如果你无法把握色彩的变化，可不必涂眼影，只需画眼线、修饰眼睫毛就可以了。

怎样画唇线

在描画唇形时，要先描外轮廓。描时要注意唇峰、嘴和下唇的弧度。描好轮廓以后，再涂口红。唇线决定唇的外形，其画法有许多讲究，下面介绍几种不同的画法：

1.内描法：将轮廓画在原有唇形稍内侧，对于双唇大而厚的人具有很好的修饰作用。

2.外描法：在唇的稍外侧描轮廓线，使唇部丰满起来，适合薄而小的嘴唇。

3.直线法：按照唇形轮廓描出带锐角的直线，适合双唇大小适中的嘴唇。

4.1/3唇线法：这种唇形呈山形，起伏深，给人以感情丰富之感。上唇侧曲线向上，下唇丰满，嘴附近涂注清晰。

5.2/3唇线法：上唇山形高峰在唇中央到嘴2/3的地方，有宽广优美的微突感。此外，嘴要略微朝下，唇形曲线更为圆润。

6.1/2唇线法：上唇山形最高之处恰在口角和中心线中间。其高度与相应位置的下唇厚度相同，上下唇轮廓线匀称。这种唇形，口部动静兼宜，美观大方，是最大众化的唇形。

怎样修饰不理想唇形

一般地讲，唇形的修饰需根据人的五官搭配，整体化妆，色彩变化等因素来设计，具体方法是：

1. 平唇：这种唇虽具有唇线，但平坦而缺少吸引人的柔和与丰满。化妆时先以较深色的唇膏涂于嘴唇外缘以突出唇形，然后用较淡色唇膏涂嘴唇的中部，最后在上下唇之间涂鲜红色唇膏，嘴唇显得丰满。

2. 薄唇：嘴唇过于细薄，就会显得缺少表情，因此要使嘴唇显现圆的弧形，轻轻地用唇笔描画唇线的外部，然后把唇线抹匀，使唇膏线融合。上唇用较淡的唇膏涂满。上下唇的唇膏色都不宜太深。务必用唇膏把唇缘遮盖，以免露出修改的线条，破坏化妆效果。

3. 宽唇：宽唇富有幽默感，逗人喜爱。只要把唇形画好，把宽度改窄就行。在唇上先扑一层粉底遮盖原唇线，然后用唇笔在原唇线内另勾新唇形，缩短唇角线，强调弓形轮廓。在新唇形之内涂较深色的唇膏，使修整后的嘴唇不再显得突出。

4. 垂老的嘴唇：嘴唇随年龄的增长而失去平滑的线条，特别是拔牙后，这种情况更加明显，不仅破坏了唇形，也使脸的化妆大为减色。因此，每当修整这类唇形时，必须先要在嘴唇上抹粉底，然后扑粉，再把粉底与粉完全拭掉，抹去残存的粉迹。用于质地的唇笔仔细描画唇形，避免使唇显得油腻。用化妆面纸将下唇唇缘抹匀，以免因线条显得苍老。用深色适中的唇膏涂嘴唇，然后用化妆面纸轻按下。用表珠光唇膏时，只涂下唇的中间部分。

5. 不相称的嘴唇：这种嘴唇是上下唇显得一厚一薄。若上唇太薄，可用稍淡的唇膏越过原唇线加厚，下唇则用较浓的唇膏造成浓缩的感觉，以减少厚度。若下唇太薄，可用淡色唇膏把原唇线涂宽，上唇则用深色唇膏减少厚度。

6. 下垂的唇：这种唇常使人显得忧愁沮丧。不过要想显得愉快也很简单，只需用唇笔由下唇角向上画线越过上唇角，涂好唇膏，这样就等于画了一个微笑的嘴唇。如果希望效果更突出，只要强调上唇中部的弓形就行了。

7. 不均匀嘴唇：有时嘴唇的厚薄两侧不同，若上唇有这种情况尤其明显，修饰的方法是用唇笔勾画出合适的唇形，使左右两侧的形状与厚宽完全一致，然后用深浅色调合适的唇膏涂满新的唇形。

8. 圆钮形嘴唇：这种唇形精巧雅致，但因其长得小，往往给人一种稍带刻薄或脾气暴躁的错觉。要改变这些，最好是把它稍微加大，方法是把唇角线向两侧延伸，画在两唇角外就行，但要保持嘴唇原有的厚薄，否则嘴巴更显得宽大。

9. 非常敏感的嘴唇：嘴唇破裂和脱皮，化妆时就很难收到平滑细润的效果。太冷或太热的天气都会使唇部皮肤受损。为了保养好嘴唇，涂唇膏前必须先涂润肤剂。涂好唇膏后再搽一点凡士林或唇彩既有亮度又能保护嘴唇。如按上述方法做，嘴唇仍破裂的话，最好选用不含香料或刺激性较低的唇膏。若发现涂唇膏后，色泽有变化，在涂唇膏前可先搽防晒霜看看效果如何。

除了唇膏，其他化妆品也会引起过敏。如涂了指甲油再触摸嘴唇，会引起反应等。

怎样弥补嘴唇缺陷

并非所有人生而就有令人满意的嘴唇，但有了唇部化妆品，我们就不用外科整容手术也能达到美化唇部的效果。可以利用唇膏改变唇部轮廓，改变嘴唇的厚薄和大小。

嘴唇太薄怎么办？

嘴唇太薄的女性，往往给人以刻薄、冷酷之感。在选用唇膏时，应选择柔和、明亮的色彩，避免使用太深颜色的唇膏。

嘴唇太薄的人，在唇部化妆时应着重于增加丰满感。涂唇膏时，应将唇膏略微涂出嘴唇自然外缘一点点。同时应注意唇膏颜色不能与嘴唇的本色相差过大，以免令自然唇线和加厚部分界限分明。

另外，可以在双唇的中间涂上一点亮光唇油，以增加唇部的丰满感。

嘴唇太厚怎么办？

嘴唇太厚的女性会失去一些玲珑的秀美之感，弥补的方法自然便是用唇膏削薄唇部。

上唇和下唇的唇线，均应画在自然唇线的内侧，同时可在嘴唇两端画长一点，以缓和中央部分的厚度。

厚嘴唇的人应避免用膏光唇油或带有亮色的唇膏，宜选用深色的唇膏。

嘴唇上薄下厚怎么办？

这是许多人普遍拥有的一种嘴形。在选用唇膏时，宜用两支深浅不一而色泽一致的唇膏。用来涂下唇的颜色应比涂上层的颜色深。

补救的方法是，在下唇的自然唇线内侧描画勾勒出人工唇线，上唇的唇线则依旧。上唇的中央部位还可稍加涂一点亮光唇油。

唇角下垂怎么办？

绝大多数人嘴唇的两角都或多或少地有些下垂。过于下垂的唇角，会增加衰老感。因而，在涂画唇膏、唇线时，应将下唇线略微向上方提起。同时，下唇选用的唇膏色泽应比上唇的色泽微深些。

嘴唇太大怎么办？

嘴唇太大对于一位女性的确是件不太美满的事。在涂画唇膏、唇线时，应将上、下唇的唇线靠近原先的唇线内侧涂画。同时，嘴唇两角处最好用色泽较深些的唇膏，而中央部位宜用稍浅的唇膏，还可添加亮光唇油，可用深而光亮的颜色打底影，使唇部在观感上中央较厚、两侧薄短，缩短了原先大的唇形。

怎样防止双下巴

有些人因长期伏案工作或床铺太软、枕头太高或蓬松等原因，使下巴肌肉松弛下垂，形成“双下巴”，影响了人的容貌。在这里我们介绍一套下巴健美操，对消除双下巴十分有效。您不妨试试：

- 1.用力向左、右摇头，各10次。
- 2.用下嘴唇压住上嘴唇，头尽力后仰，保持10秒钟，然后复原，放松肌肉。反复5遍。
- 3.坐直，目视前方，使下巴肌肉高度紧张，用力把头向后仰15~20秒钟，休息一下，再做几遍。
- 4.用冷水浸一块毛巾，轻轻拧一下，然后用力把它贴在下巴的肌肉上，达几分钟后再换毛巾，依次交替进行，全过程10分钟左右。2~3天后再来一次。
- 5.把双手的指尖放在颧骨上，用拇指推拿下巴肌肉，方法是用短促的动作从中间向两耳推拿。

除此之外，在工作、走路和看书时，应尽量使下巴与脖子成直角，使脊背和后脑勺成直线，肩膀放松，稍往后张。吃饭时，要细嚼慢咽，有助于保持下巴的线条。

怎样化耳妆

许多女性化妆，往往忽视了耳朵，使脸和耳朵的颜色界线分明。其实，耳朵不但要搽粉，还可搽些红，即使淡淡的一点，也会给人以新鲜活泼的感觉。如果耳形欠美观，除用头发掩饰外，还可以在耳朵上或周围打点浅色粉底和护肤霜，以避免别人的注意力。

耳朵的化妆先要将粉底均匀地涂上，然后把耳朵稍前部分、高的部分和耳垂部分，用与粉底同色调但略为明亮的颜色抹匀，之后再在耳垂上涂些微红的颜色，以显丰满、自然。微红色可用膏状油质胭脂，也可稍搽粉状腮红，但避免使用光泽过强的颜色。如果耳垂较厚，应在耳的轮廓上淡淡地晕染红色。反之，红色应由周围向中心晕染。由于耳的结构比较复杂，涂粉底时应十分精细巧妙，避免漏涂或产生痕迹。此外，不要涂抹过多，产生透明的肌肤感。

如果要戴耳环，不仅在耳的轮廓上轻染淡红，使看起来就很美观。赴约时，还可在耳背滴点香水。

鼻子怎样化妆

对鼻子进行化妆，在于强调整个脸部的立体感。

新婚美容中鼻的化妆，主要是运用不同的色彩晕染鼻影的方法来完成。一般情况下，鼻子没有太大缺点的人，在化妆涂抹粉底的时候，选用稍浅于脸颊的粉底敷施鼻梁部位，用稍暗的粉底涂于鼻子两侧，或在涂抹眼影色时稍带向鼻影部分过渡就可以了。鼻的化妆不用特别强调。但为了调整不够理想的鼻形，或为了突出某些特别印象而要强调鼻的轮廓，就必须对鼻部进行专门的化妆。

低鼻——以少许褐色或暗灰色阴影色，从眉头下凹处起，用中指压着鼻侧沿着鼻肌淡淡地抹开，阴面靠近鼻梁，阳面向颧骨处消失，与鼻梁稍淡粉底的亮色相配合，可弥补塌鼻的缺点，形成很有立体感的鼻子。

短鼻——着重改变鼻根位置较低的印象。用明亮的淡色，从额头开始由鼻梁最上端至鼻尖尽量涂长些，眉头与内眼角之间用阴影充分晕染，并逐渐推抹延伸至鼻梁消失，在视觉上减弱短鼻的印象。

圆鼻——关键是要改变较圆的鼻头。从鼻中部抹入阴影色，向上与眉头眼窝的眼影色淡淡衔接，向下部鼻翼的阴影稍微强调可至鼻孔。假如是翘鼻头，还需在鼻头翘的地方淡淡抹上阴影色，不要太明显，要与鼻梁色衔接好。

大鼻——用较暗的阴影色涂于鼻侧，由眉眼窝处开始，渐渐拖至鼻翼。鼻影的颜色虽然较深，但也不宜过分夸张，并且要注意两颊方向的虚度和在颜色上与腮红的衔接。同时，还要注意整个脸部的化妆应取柔和的色调，尽量减少人们对大鼻的注意。

过长的鼻——鼻梁应取与脸部一致的粉底色，鼻侧不施阴影，只在鼻尖部分涂抹少许阴影色，以减弱鼻长的感觉。

过高的鼻——人们都以鼻高为美，但太高了就显得不协调，也就不美了。修正的办法：鼻梁上涂比肤色略暗的颜色，鼻侧尽量少涂阴影或不涂阴影。同时强调眼睛和眉毛的化妆，口红也可用较鲜艳的唇膏色，而腮红用桃红等较明快的色调。用突出这些部位的化妆，可达到相对减弱鼻子过高的印象。

怎样矫正鼻梁塌陷

严重的鼻梁塌陷，医学上叫做鞍鼻。常常是由于外伤或鼻部感染引起的后遗症。

矫治手术的方法并不复杂，关键在于采取整复所需的垫高鼻梁的材料，主要有软骨、骨和硅橡胶三种。软骨是一种较为理想的材料，特别是自体软骨最佳。手术操作主要有两个阶段。首先，从病人自身的肋软骨或鼻中隔软骨处切取适量的骨块，并修整成所需要的形态，然后在鼻尖下方与鼻中隔小柱之间作一潜行切口，将修整好的骨块填入到鼻梁要垫高的部位，缝合伤口后用一块软金属片（或齿科用红膏夹板）将垫高的鼻梁保护起来。整个手术仅需2~3小时即可完成。术后10~12天伤口就可基本愈合。长好的伤口不会留有明显疤痕。近年来，由于硅橡胶在医学上的广泛应用，其性能稳定，刺激性小，不弯曲变形，能长期保存于人体组织内，因此，有更多的医生选用硅橡胶作垫高鼻梁的充填物。

鼻梁偏矮是否也需要矫治，这要根据不同情况具体分析。一般说鼻梁只是一般的偏矮，并不妨碍人的整体美，就没有矫治的必要。当然，也有的人出于职业上的需要，矫治的适应症就要放宽。黄皮肤人种的头型属于扁头型，较之白肤色人种的头型头颅长，头颅的前后径相对较短，鼻背的高度和长度也相对较小。因此，对于黄种人来说，一般人的鼻梁偏矮并不是生理缺陷，不影响生理功能。为此，这些人不必为鼻梁偏矮而痛苦。更不要轻易做出用手术矫治的决定。

第七编 秀发皮肤养护

怎样根据发质选择发型

各人的发质不一，不同的发质适合不同的发型。当你选中了适合自己发质的发型之后，你就可以配合理发师将自己的头发梳得更美丽。

1. 直硬的头发。这种发质要想做出各种各样的发型是不容易的。在做头发之前，最好能用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发能略带波浪，稍显蓬松。在卷发时最好用大号发卷，看起来比较自然。由于这种头发很容易修剪得整齐，所以设计发型时最好以修剪技巧为主，同时尽量避免复杂的花样，做出比较简单而且高雅大方的发型来。

2. 柔软的头。这种发质比较容易整理，所以无论想梳任何一种发型，都极为方便。由于柔软的头比较贴服，因此俏丽的短发极为适合，你不妨试一试，定能充分表现出你的个性美。

3. 服贴的头发。这种发质的特点是头发不多不少，相当贴服，只要能巧妙修剪，就能使发根的线条以极美的型态表现出来。拥有这种发质的人，最好将头发剪短，前面和旁边的头发，可以视自己的喜好梳理，而后面则一定要用能显示出发根线条美的设计，才是理想的发型。修剪的时候，最好能将发根稍微打薄一点，使颈部若隐若现，将更能给人清新明媚的感觉。

4. 自然的卷发。自然卷曲的头发，只要能利用自然的卷发，就能梳出各种漂亮的发型。这种发质如果将头发剪短，则卷曲度就不会太明显，而团长发才能显示出其自然的卷曲美来，让你的自然卷曲的美发夸示于朋友之间。

5. 粗硬的头发。这种发质通常是指“硬如钢丝”的头发而言，质地又硬又粗，只要稍微刮一下，就会像箭猪一般、整个竖立起来，非常难看。所以在整发之前，最好能用油质烫发剂烫一下，使头发看起来不那么坚硬如刺；其次是染发，会令人有柔和之感。如果你的脸型是逆三角形，脸又特别小的人有这种头发的话，正好可以利用这种发质的缺点，将头发全部往后梳，并稍微刮一下，使头发集中在头的上半部，脸看起来就不会那么小，而且也将逆三角形的脸平衡过来了。

6. 细少的头发。有这种发质的人，应该利用这个性质留长发，将之梳成发髻才是最理想的，因为这样不但梳起来容易。同时也较能持久。通常这种发质缺乏量感，可以辅之以假发。如果梳在头顶上，适合正式场合；梳在脑后，是家居式；而梳在后颈上时，则显得高贵典雅。

怎样依脸型选择发型

从脸型来说，有椭圆型、长脸型、圆脸型、枣核脸型、方脸型、三角脸等，选择发型时必须与脸型协调一致。

椭圆型脸形——俗称“瓜子脸”或“鹅蛋脸”。它的轮廓俊秀，线条柔美，是较为完美的标准脸型。这种脸型梳理任何款式的发型皆适宜，即使线条繁缛都不失优美，妆饰绚丽也不失典雅，具有东方女性特有的端庄、恬静之美。

长脸型——这种脸型面庞瘦削，线条较硬。可将前额上部短发弯卷于额前，发路应侧分，以削弱面庞的长度。两侧头侧松软地向外或向内曲卷。稍带蓬松的波纹，可使面颊向两侧拉并些，也让面部线条柔和些，其脸庞轮廓也会显得丰满圆润、秀丽匀称。

圆型脸——圆脸庞的人，总让人感到年轻活泼，青春常在，喜气洋洋。不时也使人觉得活泼有余，恬静不足。为了更加动人，可将发型前部和顶部的松软高挑些，稍垂于额前，以破坏其前额的圆线条。整个发型轮廓的线条，仍宜简洁自然，给人感觉清雅娴静，庄重而又大方。

枣核脸型——这种面型特点是上尖，下尖，中部颧骨宽。应精心地设计其发型。可用柔软的卷发去遮盖两额角，使其显得饱满圆润。两侧发呈波浪，或卷曲地垂于两颊旁，最好使两侧旁的头发各作出一个弧形的大发圈，弯向颧骨下处，以破坏高颧骨的硬线条。

另外，也可梳理成包覆面庞的内卷发型，即前额头均让发尾向内卷，包覆面庞。后部流动发式，还要表现出丰盈美态。这样才能使整个发型完整，与枣核脸型融为一体，显示出智慧与温柔相结合的面貌。

方脸型——这是一种常见的生硬的脸型，两侧腮帮突出，使面部呈国字型。设计发型时，宜把头顶卷发梳得蓬松、高挑些。也可将前发倾斜一边遮掩一额角，两侧秀发稍贴于两颊旁。头发也宜长一些。发尾作大弯并向里弯，但发式向前，即可将突出的腮帮遮盖些，略减方型的生硬线条，并赋予柔和、恬静的韵律。

三角脸型——上窄下宽的三角脸型，在选择发型时应将额角的头发向左右两侧展开，使较窄的前额尽量显露出来。两侧鬓发向外微卷，发势流向掠后，掩盖住双耳，以便与前颧骨协调，弥补上窄的不足。

与前者相反，上宽下窄的面庞也是不十分理想的脸型。选择发型时，应采取与前不同的手段。最好把额角柔软的卷花向额前拉长，以遮盖略宽的前额，使尖窄的下额较为和谐，以增美感。

怎样依体型选择发型

现实生活中，并不是所有的人都具备优美的体型。人们往往重视用服装来弥补体型上的不足，但是发型和体型之间的关系则被很多人忽视了。其实，发型和体型也有着密切关系。发型处理得好，对体型也能起到扬长避短的作用。

那么，怎样根据体型来选择发型呢？

1.高瘦型人的发型。这种体型的人细长而单薄，头部显小。要弥补这些不足，除了服装之外，在发型上则要求生动饱满。不要把头发梳得紧贴头皮，也不能把头发梳得过于蓬松，造成头重脚轻。一般来说，高瘦身材的人比较适宜留长发，头发长至下颊与颧骨之间较理想。直发、烫发都可以，切勿把头发削剪得太短，或高盘于头顶之上。

2.矮小型人的发型。个子矮的人给人一种小巧玲珑的美感。在发型处理上注意不要破坏了这种独特的美。发型以秀气、精致为主，不要搞得粗犷，蓬松，否则会使头部与整个形体的比例失调，给人产生大脑袋小身子的感觉。身材矮小的人也不适宜留长发，因为长发会使头部显大。烫发的女子可以将发型的花式块面做得小巧、精致些。如果把头发盘起来，也会使身材显高些。

3.高大型人的发型。高大型对于男子来说是一种美，但对于女子来说，就缺少苗条、纤细的美感。这种体型的女子一般以直发为好，或者是大波浪的卷发。头发不要蓬松，以服贴紧凑为宜，力求大方自然。

4.矮胖型人的发型。一般说，胖人显得丰满、健康。在梳理发型时要利用这一特点，造成一种有生气的健康美。比如。剪成运动式发型，就会给人一种俏丽、健康的美感。胖人脖子显短，因此，不要留披肩长发，尽可能让头发向高度发展，亮出脖子，以增长身体高度。此外，头发不要过于蓬松，否则会使头部显大；也不要将头发烫得过于卷曲，过于圆线条易显露体型之短。矮胖的人如果盘发，效果也较好。

怎样使用电脑选择最佳发型

用电脑选择发型，是当代电脑照像技术与发型设计相结合的产物，其最大的优点在于，可将高级美发师设计的不同季节和不同层次的各种流行发型，存入电脑的发型库中，供顾客在美发前进行模拟选择。目前，我国北京、上海、南京、成都等地的一些美发厅已开始增设用电脑选择发型这一服务项目。

以往选择发型，是在橱窗内选定一模特儿的发型照片，作为自己美发时的参考，但有时美发后发现效果并不理想，因为适合模特儿的发型，未必适合于自己。那么，如何使用电脑选择发型呢？

首先，你应坐在电视摄像机前，眼睛看着荧光屏，操作人员启动电脑进行模拟设计，将电脑发型库中的流行发型显示出来，你可以任意选择 6 种发型与自己头形相配，于是，荧光屏上便会出现你与这 6 种发型相配时的 6 种不同的模拟头像，在对比之后，你可以选择其中最满意的发型，随即，操作员便将这一发型打印成照片，供你在美发时作为参考或留作纪念，这种模拟的美发照片几乎可以假乱真。

此外，对你选择的最佳发型，可以要求输入电脑，将软盘带回家保留，等下次理发时带上，以供参考选择。你还可要求将自己所选择的满意发型打印成照片，留作纪念。

家庭怎样自行烫发

家庭自行烫发，多采用冷烫。冷烫后的美容效果好坏与定型时间的长短，冷烫剂的质量有关，还要看冷烫过程中是否按规定程序操作。很多人想在家自行烫发。但又不知诀窍。这里特将冷烫的方法简介如下：

1.准备好冷烫工具：卷发器、塑料帽子、毛巾、剪刀、梳子、刷子和油纸。

2.上卷：先将头发洗净擦干，剪成适当式样，然后分层梳理上卷。将全部头发的 $1/30 \sim 1/40$ 为一发卷，将冷烫剂（玻璃瓶装的）涂抹到发梢至发根的 $2/3$ 处，用油纸夹夹住在头发的末梢，用卷发器卷好卡紧。根据头型与头发长短，各部位要选择不同粗细的卷发器上卷。但是，每个发卷内的头发至少卷两圈半为好。将头发层层卷好后，再蘸少许冷烫剂涂于每个发卷上。

3.热敷：用不透气的塑料帽子（或塑料布、袋）将头发全部包起，用热毛巾覆盖在头上，再用于毛巾扎在外面，防止散热。一般热敷 30 分钟左右，也可根据头发软硬程度和发卷成型情况酌情增减热敷时间。在热敷中要随时注意头皮感觉，如有过敏现象，应随即另行处理，用水将头皮冲洗干净。

4.定型：热敷后，取下头上戴的塑料帽子，并将定型剂（塑料袋装的）溶于温水中，再涂于每个发卷上。也可用定型剂冲洗全部发卷数次，冲洗后，发卷应保留 15 分钟。。

5.冲洗梳整：取掉卷发器，将剩余定型剂加温水洗发一次，再用洗发香波洗头发，擦干后上发乳即可成你所喜爱的发型式样。

注意事项：

- 1.操作时不要让冷烫剂流入眼内或流在头皮上，以免刺激角膜或头皮。
- 2.冷烫剂不用时需封闭、避光、置阴凉处。
- 3.头发有破伤及对冷烫剂过敏者不宜冷烫。勿将冷烫剂滴在衣服上，以免褪色。
- 4.卷发器和盛药容器不能用金属制品，以免冷烫剂与金属发生化学作用而失效。

怎样使烫好的头发不变形

1.多梳理：用刷子或梳子梳理通顺、每天早晚至少梳刷两次。还可用手配合，把顶部轮廓推松，帮助发根挺立自然，推出起伏变化来；也可用手指将头发拉出各种弧形线条和各种块面、花瓣等，并用手掌拍压或揉压局部过高点，使之平伏地与周围趋向和谐协调，保持头发丝纹清晰。

2.勤盘卷：烫发的头发要经常盘卷。在晚上睡觉之前，应先将头发梳理通顺；如头发局部变形，可按需要的卷曲方向夹起来，固定下来，也可以用卷发筒盘起来，第二天早上拆开，稍加整理，就能恢复原样。不然第二天的发型会平塌呆板。

3.要防潮：烫过的头发对环境非常敏感，一旦碰到潮湿，就会失去原来的形态。因此，在洗脸时最好将头发朝上夹起来，以防弄潮。遇下雨或潮湿天气，可适当擦些发蜡、夹发膏、生发油之类的油脂性防护物，以削弱和减少水汽对头发的软化作用。但用油不能过量，否则会失去原有的自然弹性。

4.常洗发：烫过的头发一般要十天左右洗一次。洗好后，用卷发筒盘起来，过三小时放开来，用家庭小吹风吹干即能恢复原样。

怎样自己染发

使用染发剂染发会使头发容易断裂，有时会引起过敏反应，但染发剂也有它的优点，如可以改变发质，原来生有黑粗且重的头发，使用染发剂后，可转变为轻柔且细的头发；使用染发剂的人在烫发后，发型可以保持长久。那么自己染发应注意哪些问题呢？

首先要在染发前做试验，因为有些人在染发后的一、两天会发生过敏反应，试验的方法是取少量染发剂中的两种液体混合在一起，涂在皮肤细嫩之处，如手腕内侧，经过 24 小时后，如无不良反应则可使用这种染发剂。皮肤损伤或头皮受感染时，千万别染发。

染发之前，要彻底洗发，但注意，染发前绝对不可以用护发素护发，正确的方法是，染发后再用上等护发素护发。

染发并无秘诀，只要按程序操作，效果都会不错。买了染发剂用品之后，先准备一些毛巾、毛刷、梳子、面盆、小杯等，可用一些旧的用品作染发时专用。有条件的可准备一双胶质手套。首先把头发分成 4 部分，把每一部分的头发圈好，先拿一部分，由后往前染，如果是白发染黑的，就从白发多的部位先染，慢慢一分一分染，完全染好后，用塑料帽盖好，四周塞上棉花，到规定时间洗净头发即可。染好头发后，应用温水冲洗至不再脱色为止，洗洁头发后，切记要滴点养发油或护发素，使发色光泽柔亮。

注意，烫发和染发不易同时进行，最起码烫发一周内不宜染发。染发时别让染发剂流入眼睛，也不能弄及睫毛及眉毛，安全最重要。

如果你全无染发经验，最好选购一些在洗头后即可脱色的染发剂比较安全。如市场上出售的“一洗黑”染发剂、洗染香波等。注意根据说明书上的方法进行洗染，效果也不错。

怎样吹头发

头发吹风是为使修剪好的头发能最大限度地形成曲线，使环形秀丽的头发更加自然。吹头发需要掌握一定的技巧，才能吹出理想的发型来。

首先，洗净头发后应用护发素，以避免热风对头发的伤害；头发不能太湿，要尽量用毛巾抹干头发，然后用宽齿梳子将头发梳通，再用密齿梳子分好缝；吹发时应使用棒状发刷或排骨刷。吹头发时，把头发分成四部分——头顶、脑后和两侧，用发卡分开。先从颈背开始吹，用头刷挑起头发，吹风机应总是向下吹。先吹脑后再吹两侧，最后是头顶。吹发时，发刷一边转动一边向外拉，为了不使头发受伤，先从发根慢慢吹向发尖，吹风机要与头发保持十公分以上的距离，一边梳卷一边吹风。可以先将头发吹向相反方向，直到快干时，再翻过来吹。

如果头发需要向内卷，可把卷刷放在发丝上，向颈方向内卷，风筒向发卷中心吹，这样能固定发卷形态。

如果需要向外卷，可把卷发刷放在发丝上，拉高卷梳，风筒以上向卷发刷部位吹，可使外卷曲度整齐。

如果想使直发吹后变得弯曲，可不用卷刷，用手指。方法是把手按在头上，食指和中指分开，形成V型，夹着部分头发，使之有一定弧度，风筒从侧面吹。

如果要把头发轮廓梳理得高耸起来，可用梳子提起头发，吹风器对着发根来回吹。

如果要把高的头发吹平服些，可用压的办法，边吹风边用梳子压。

如果希望刘海有卷曲的变化，可利用发卷轻卷额前或两鬓间的发丝，然后吹头，这样可做出曲度浓密的刘海。

如果既长且直的秀发，洗后会觉得散乱而缺乏弹力，补救方法是用卷刷从发根顺梳至末，运用内曲吹法，风筒可以加用集中器，沿卷刷卷而吹，这样发丝便会显得有弹性。

怎样保持头发健美

浓密乌润的头发是青春健康的标志，轻柔秀丽的头发可使人更显得风采迷人，容光焕发。

头发是靠其根部的毛母细胞分裂生长的。如果毛母细胞的正常分裂发生异常，头发的色泽就立即受到影响。如果毛母细胞正常分裂由于某些病因被抑制、破坏，那么毛囊则会处于休止的状态而发生脱发——斑秃，或称之为“鬼剃头”。

要保护好头发，保持头发的健美，首先要注意保持头发的清洁，经常洗头。因为头皮上不断产生头屑，加上头皮皮脂腺的分泌，汗液的积聚和外界灰尘的污染，容易造成细菌和其他微生物的感染，引起疾病。有人问，应该几天洗一次头呢？这个问题要根据实际情况回答，因为要根据季节，头发的性质，出汗的程度等各方面因素决定。冬季，出汗少，正常情况下可以每周洗一次头。但如是油性头发的人，由于它特别容易沾上灰尘，所以每周洗两次头。如果是运动员或体力劳动者，出汗多，需要时，也可以每天都洗头。夏季，天气炎热，出汗多，更要注意勤洗头。总之，什么时间洗头，要以保持头发干净为原则。第二是要正确地选用洗发水和护发素。洗发水最好是选用酸碱度（PH值）在4~5的。洗发水中应加入一定比例的抗硬水剂，以去除硬水中的钙和镁离子，洗头后头发柔软滑润。护发素内加入少许表面活性剂和营养剂（加入参、田七、当归，川芎等）使头发光亮，乌黑。第三是要注意饮食和保持心情愉快。要保证头发的良好生长。需要丰富的营养和全身的健康。应该善于克服偏食的坏习惯，多食青菜、水果、肉类和豆类，以保证足够的蛋白质、维生素和其他的各种微量元素供给头发生长。保持心情愉快，保证身体健康，对头发的正常生长也是非常重要的。最常见的斑秃病，其诱因常是由于突然而来的心情过度悲伤、忧虑，引起一时之间头发大量脱落。头发的正常生长，与神经、精神因素关系极大。第四是需要正确地梳头。要坚持每天梳头，使头发整齐美观。梳头还能刺激头皮加速血液循环，使头发疏通，清除部分灰尘和头皮等污物，有利于头发的生长。但要注意使用的梳子齿不宜过尖，过硬，过密。因为过分地刺激头皮和过分牵拉头发，会引起头皮的损伤，头发断裂，影响头发的正常生长。

怎样科学洗头

头发可表现一个人的健康。如果要拥有一头美丽的秀发，除了注意食物的营养外，还要注意洗发之道。

1. 在洗发之前应先用梳子梳头，将发上的结全部除去。否则，洗头之后，便难解结。

2. 用温水洗发，水太热容易烫伤头皮，也会使头发易折，水太凉去油腻去污的效果差。

3. 洗发水应该选择比较优良的，一般以略带酸性者为较佳，泡沫太多的洗发水反而不太好。在涂上洗发水之前，必须使头发完全被温水所湿透。注意不要让洗发水浸入眼睛内。

4. 洗发时，很多人喜欢摩擦或抓揉头发，这种方法是错误的，容易使头发表皮受到破坏，最好是以按摩头皮的方式来洗发。不用指甲，而用指甲肉。

5. 洗发时双手要大幅度地移动，使整头头发移动般地洗，且注意勿使洗发水残留于发际，否则容易产生头皮而感到头痒。

6. 使用护发素后，应将多余的护发素用温水冲洗干净，护发素有使头发的表皮稳定、结实等作用。

7. 用毛巾将头发上的水分吸收干净，对头发而言，使用电吹风是最不好的，最好先用毛巾把大部分的水分擦干后，再用电风吹以距离头发 20 至 25 公分处，将头发吹干。

有些人因工作环境的关系，每天都要洗头，因为头发肮脏，对发质及头皮都会有不良的影响，但须用品质优良的洗发水，并将头发仔细洗净。

怎样科学梳头

经常梳头，不仅可以梳去头发上的污垢，使发型整齐美观，而且可以对头部的许多重要穴位起到按摩作用，促进血液循环，使头发获得营养，经常梳头还能激发头发黑色素细胞的活性，对神经衰弱、失眠也有一定疗效。

梳头好处虽多，也要讲究正确的方法。先把头发梳一遍，然后弯下上身，从后颈的发际向发尖梳理，这样做在促进血液循环方面有很好的效果。如果头发长，一下子梳不通顺，应先从发梢梳起，逐渐向发根梳。梳好后将头发甩到脑后，再轻轻将头发梳成原来的发型。通常是每天起床后和睡觉前必须梳头，梳头时要刷着头皮，以刺激血液循环。但油脂性质的人要梳轻一点，太用力会使脂腺作用过于旺盛，而出现更多油脂。又如脱发多的人，头发很细的人，梳发都不可太用力，轻轻梳才不会伤及头发。

发梳尽量避免使用尼龙的，因为尼龙发梳易生静电，头发也易断，发梳也应保持清洁，最好养成用毕立即以卫生纸拭净的习惯，每天洗发也要趁管用温水将发梳洗净。

头发未干时用发刷会伤及发质，所以应用粗齿的梳子梳理。

怎样护理头发

1. 平时戴帽子或围头巾，都不要过紧，紧箍头发。这样不仅破坏发型，也妨碍头发健康地生长。
2. 梳理头发时，不要太用力，也不要把头发扎得太紧，以免使发根受大压迫而引起脱发。
3. 睡觉时，要去掉发夹，长发也要放松，使头发恢复自然状态。
4. 头发避免过分干燥，冬天不要让头发长时间挨冻，这会引发血管痉挛，破坏正常的血液循环，破坏头发的营养。夏天要避免紫外线的照射，在烈日的照射下可能会切断头发内的蛋白质的供应，头发会变得粗糙而无光泽。
5. 避免过频的烫发、染发。使用不适合自己的发质的洗发精，或烫发、染发后护发不彻底，都是造成头发受损的原因。
6. 不要在头发上擦香水。因为香水含有大量的酒精，挥发性很强，在干的头发上直接擦香水，香水会吸去头发水分，使头发变得很干燥。
7. 坐船郊游、泳池的消毒成分或海水，都会对头发造成甚大的损害。打一把伞，戴一顶帽子，游泳时尽量戴泳帽，都可阻挡烈日的照晒。泳后，可用护发素护理头发。
8. 要保持头发健康有光泽，应该避免进食太多含高脂肪或太甜的食物，要多吃新鲜水果、蔬菜和含高蛋白质的食物，因为一切养分来自发根的发囊。每日最少应该饮清水6杯，这会使头发更健康。
9. 保证充足睡眠，保持心境开朗，使身体有正常的新陈代谢，可令头发充满生气。
10. 经常修剪头发，能令头发更健康。

怎样使用假发和假发套

假发有整发套、半发套、小发片、发束、发髻等多种。作为生活用的假发，除了遮掩秃发外也可作为变换发型使用。

整发套。发套后部有灵活的松紧带，可适应多种尺寸的头型。用于大面积掩饰或换发型。

半发套，可以弥补部分缺陷，如佩戴在前半部，可以遮盖稀疏脱发的前顶，佩戴在后半部可以使发蓬松或加长。半发套的佩戴，用发夹与自己的头发固定，前半片假发也可以在两侧定做带子，扎结在后脑的头发下，后半片假发也可以用发夹固定在发套内前缘边上，然后夹牢在自己的头发上。半发套的颜色和自己的发色要一致。

小发片。可以加强头发的量感，也可以做成各种花式造型固定在某一部位上，梳理和改变发型都很方便。如夹在前额头发上，作为刘海，也可以做成发髻装在后脑或头顶上。也可以在做成卷曲以后梳成卷曲的花样夹在适当的部位。小发片分量轻，一般多用发夹固定。

发束。各种不同长度的发束，可以派不同的用场，如补发、辫发等。比如短发可以扎在后脑，做成“马尾巴”；长的发束可以掺合在短发里梳发辫。发束一般多夹在自己的头发里，系紧固定。

怎样保护假发套

假发套工艺精细，没有生理机能，需要很好地保护才能保持它的美好外观和使用寿命。在不使用时，要套在合适的植上或圆筒上，保持它的形状，切忌折叠夹压在箱包里。放在木植上，还要在上面罩一个塑料袋或纱布，以免粘上灰尘。假发的洗涤，比真发要困难，而且又不能常洗，所以要留心保护，不能让它失去光泽，假发只能用温水洗涤，热水会使烫卷的头发变形。洗涤时不要用手揉擦发根和头套底子，以免结扣松解，最好是在发套上包一两层纱布，然后用含洗涤精的温水浸泡3~5分钟，手在纱布上顺着头发的方向一次次的揸压，最后拿去纱布，用清水漂净，套在植上放阴凉处晾干。女式发套，可乘湿用发卷盘好，待假发套干透之后，擦一点油质护发素。

怎样测定皮肤性质

要护肤，不能不首先了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能取得最佳效果。否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

一般说来，人的皮肤分为三种类型：油性，中性、干性。怎样测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法，一种是纸巾测试：可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的，若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。另一种是触摸试验；在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤，感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15~30 分钟，感觉脸部绷紧的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂的为油性皮肤。同时，油性皮肤，毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩。干性皮肤，无光泽，纹理细，皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩。中性皮肤，一般红润、光滑，不粗不粘，纹理细腻，是属于正常皮肤。

不过，皮肤的性质也不是一成不变的。一般年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

怎样做面部肌肉运动

保养面部皮肤，除经常进行按摩外，施行各种面部肌肉运动，收效会更大。

在做肌肉运动前，先要在面部抹上营养霜。依照下列步骤进行：

- 1.用力睁大双眼，用力闭上，再睁开；
 - 2.紧缩两腮肌肉，紧闭双眼；
 - 3.作欢笑状；
 - 4.张大嘴巴，眼睛往上看，使面部肌肉呈紧张状态，然后合拢嘴
 - 5.双唇向内扣进，紧闭；
 - 6.两腮交替鼓气。
- 每一动作各做 20 次以上，做完一种休息数秒钟。

怎样剥落皮肤死细胞

皮肤不断进行新陈代谢，堆积的死细胞如不能及时清除，若要较大程度地改善皮肤就不太可能了。剥落皮肤后，可令皮肤变得更为透明和光滑，并更易滋润皮肤。

剥落皮肤死细胞的方法很多。皮肤较年轻的，可用粗毛巾搓揉；皮肤较老的，就需用丝瓜筋、海绵、浮石或皮肤刷子来进行了。一般情况下，每星期均应进行一次。若皮肤状况更差的话，每星期可进行两次。

可使用磨砂膏，将其涂抹在脸部、颈部或需剥落的其他部位，进行揉搓。在额头、下巴和双颊处应以圆形动作来做，在颈部、鼻子和面部则宜直线动作。每星期可进行一次，冬季则可适量减少次数。

也可将食盐与植物油混合调匀，撒在毛巾上，自下向上揉擦身体，尤其是大腿、膝部和脚部，而后将之冲掉。不过，细嫩、柔弱的皮肤不宜采用这种方法。

剥落皮肤的步骤完后，应立即进行润肤。应注意，剥落皮肤后不可马上暴露在阳光之下或强光之中，以免损害较嫩的皮肤。

怎样保护皮肤

保护皮肤有 4 个步骤：

1. 清洁皮肤；
2. 整理皮肤；
3. 使皮肤获得营养与滋润；
4. 使皮肤光滑；

这 4 个步骤，各需专用的化妆品来完成。

首先介绍第一步骤（洗脸）所需要的化妆品：有洗面霜、洗脸用乳液、香皂等。主要功用是去除污垢（由于近年来大气污染异常严重），消除旧的角质促使出现新的，以及洗去原来的化妆品。

化妆品，尤其是保护皮肤用的，一定要依据皮肤类型选择。因为各种不同的产品是根据各类皮肤的需要所研制成的。

普通皮肤适用的洗脸用品，通常最好的是油性的，也就是洗面霜，因为对普通皮肤最重要的就是不使其因洗脸而受伤。

干燥皮肤和普通皮肤一样，通常也以洗面霜为最理想。

油脂性皮肤，选择水性为佳，也就是乳液类。洗脸用香皂也最适合油脂皮肤及长有慢性粉刺的人，对油脂皮肤而言，最重要的是清除过多脂肪及角质。

化妆水的功用，是将洗脸后未冲洗干净、残留在脸上的洗脸用化妆品彻底清除，给予皮肤爽快的刺激，同时使毛孔收缩，使皮肤获得健康的光泽。

普通皮肤用的化妆水，大部分都含酒精，可收敛毛孔，使皮肤复苏。最理想的化妆水，就是彻底完成去污过程，使得皮肤在下面的步骤顺利获得滋润和营养。

干燥皮肤用的化妆水，酒精含量极微，甚至根本没有，为的是防止皮肤变得很粗糙。要选择能柔软皮肤的化妆水才好。

油脂皮肤的化妆水与普通皮肤用的化妆水相同，能洗净洗脸用化妆品的残余部分，其中的酒精成分能收敛毛孔，使皮肤容易获得滋润和营养，让化妆品可顺利涂上，并保持长时间不掉妆，因油脂皮肤会发出亮光，最易破坏化妆。

滋润并营养皮肤是保护皮肤的第三个步骤。滋润皮肤的化妆品，分为早晨用的和晚上用的两种。早晨用的乳液，使皮肤在上妆前得到滋润和保护。夜间用的油质营养面霜，可保持滋润的平衡，使皮肤柔和并获得营养。

普通皮肤的人，早晨要用能保持皮肤滋润平衡和弹性，使皮肤光滑容易上妆的化妆品，晚间要用使皮肤保持平衡的化妆品。

干燥皮肤的人，早晨要用能掩盖皮肤，保护皮肤使其不受外界伤害、有滋润皮肤功效的化妆品，夜间要用使皮肤能获得营养，恢复平衡的化妆品。

油性皮肤的人，由于皮肤平衡不佳，出现多余的脂肪，因此要设法抑制脂肪，消除过多的光泽，给予必要的滋润。早晨要选择和普通皮肤一样的，能使上妆容易的化妆品，夜晚要用能消除过多的脂肪，同时能给皮肤滋润和营养、恢复平衡的化妆品。

保护皮肤的第四个步骤是美肤的按摩和敷面。

按摩有使皮肤复苏之效。按摩霜具有清洁效果，且能给皮肤以刺激和营养，同时收敛毛孔，促进血液循环。按摩就是一种脸部运动，脸孔也和身体

一样需要运动。如果从年轻时开始按摩，并持续性地做下去，每天晚间洗脸后做 3 分钟，那就可以产生意想不到的效果。

敷面剂是现代化妆品中最了不起的发明之一，它让我们省却了过去黄瓜、榨柠檬、调面粉.....的麻烦。

敷面的主要目的，就是使皮肤获得刺激、排除废物，予以净化、让皮肤吸收营养得以复苏。

因为按摩与敷面这两种美容措施，对于刚刚重视美容的我国女性来说，还很不熟悉，也不习惯。如果要正确地进行美容按摩与敷面，开始还是到美容院进行为好，待对这两项技巧有所熟悉，就可以在家里自己进行了。

一年四季怎样保护皮肤

一年四季气候变化不同，气候由冷变暖，由热变凉，对人的皮肤都会产生影响。为了保护皮肤的健美，应根据客观气候的变化，适当变化美容化妆的侧重点，使用的护肤化妆品也应选用和气候条件相应的品种。

春季的护肤方法：寒冬刚过，春季来临，人体皮肤对外界气候变化最为敏感。我国地域辽阔，南北气候差别很大。北方春季雨水少，空气干燥，风沙较大。如北京地区，春季一段时间里，常常灰尘漫天，这种气候细菌繁殖力较强。南方春季正是梅雨季节，空气潮湿，温度逐步上升。无论是南方还是北方，在春季里，人体皮肤的正常分泌作用都会受到影响，容易受细菌的侵蚀。因此，春季美容化妆要特别注意皮肤的洁净，用温水洗脸、洗手后，再使用具有杀菌性能的护肤品。北方的人还要注意选用能补充皮肤水分的护肤品。

夏季的护肤方法：夏季炎热，不但气温很高，而且骄阳似火，皮肤被晒后，常会引起各种皮肤病。另外夏天大量蒸发水分和排汗，也容易使皮肤因为失水而变得憔悴、弹性变低。因此，夏季保养皮肤，除了注意清洁，经常清洗皮肤上的汗液、灰尘外，还要注意防止太阳曝晒。太阳的紫外线照射，会损伤皮肤的弹力，促使皮肤老化。外出或在露天工作的人，可以涂些防晒霜，最好戴上遮阳帽和打遮阳伞等，尽量遮挡皮肤不受太阳曝晒。化妆品宜选用乳液型的营养霜、滋润露，这些化妆品能较好地能在皮肤表面形成一层与脂膜相近的润湿层，能较好地防止水分蒸发。

秋季的护肤方法：在初秋时节，护肤主要是调理夏季造成的污损，继续做好防晒和防失水的养护工作。还要注意补给皮肤需要的营养成分。多吃一些富含维生素 C 的食物。深秋季节，天气逐渐转冷，可采用按摩以促进体内的新陈代谢。

冬季的护肤方法：冬季气候寒冷，干燥，皮肤容易干裂，冻伤。因此，冬季保护皮肤应该注意做好防冻工作，特别是在寒风凛冽的条件下，要穿好衣服，戴好帽子、围巾、手套、可适当涂些防冻护肤品。较长时间在室外工作突然进入室内时，不要马上用热水洗脸、洗手、洗脚，特别是手脚冻得麻木时，更不宜用热水烫洗，否则会损害皮肤下的毛细血管。使用油脂性的。含有丰富营养物质的面油、面霜涂抹皮肤，可以防止皮肤干燥和皲裂。在饮食方面也应注意调整，可多吃胡萝卜、猪肝、鱼肝油等含维生素 A 比较丰富的食品，以促进皮脂的分泌和防止水分过多的挥发。冬天多喝水，以增加对皮肤的水分供应，对保护皮肤、保持皮肤健美也有一定的作用。

怎样使皮肤变得白嫩

许多少女，常常为自己的面部皮肤粗糙干燥而苦恼，用了许多“润肤膏”和化妆品，仍不见效。殊不知，乱用廉价低效的化妆品不仅起不到美容的作用，往往还会适得其反。下面介绍几种使皮肤变成白嫩的简便易行的方法：

1. 冬瓜子仁 15 克、桔皮 16 克、桃花 12 克、混合研成细末，饭后用米汤调服，一日三次，连服数月，面部变得白嫩而光滑。2. 冬桑叶煎浓三十装瓶收贮备用，每天早晨用一酒杯三十液倒入洗脸水中洗脸，常洗可使面部光洁柔软。

3. 把柠檬片放入酒中浸泡一夜，第二天用此酒搽脸。

4. 粗糙的皮肤可用煮过的菠萝的三十搽洗，这样不仅可使皮肤光滑细腻，而且可以防止生疮。

5. 把晒干的玫瑰花浸泡在热水里，使之冷却后再滴上几滴橄榄油，用来搽脸，皮肤会保持光滑润泽。

6. 晒过的皮肤出现红斑点，将牛奶搽脸及被晒部位，可使皮肤收缩，再用柠檬片敷面一周后斑点就小，再用黄瓜捣烂后加入葛粉和适量的蜂蜜搽几次，斑点即可消除。

7. 用中药白果、草果各二两加黑豆一两，研细后分成 30 份，每天早晨取一份搅入水中洗脸，然后擦上雪花膏，连续使用一个月，皮肤雪白变嫩。

8. 银杏去皮，滑面、轻粉各等份，研末隔水蒸片刻，取出加龙脑及麝香少许，再以鸡蛋白拌和成膏，每早起床洗脸后，用药涂抹，数月后，容颜会变成红润光滑、娇艳如春之桃花。

怎样使皮肤长期保持弹性

阿拉伯有句谚语：“皮肤是青春或衰老的明镜。”确实如此，一个肌肤润泽充满弹性的人，给人的印象是充满青春的活力。

皮肤的弹性的优劣主要取决于皮肤内层组织的健康与否。皮肤内层密集了血管、毛囊、末梢神经和油脂腺，它们的生理活性决定了皮肤表层的状态。才问世的婴儿，其皮肤弹性犹如皮筋，即使用力拉，也能立刻恢复原形。随着年龄的增长，皮肤弹性便自然降低。

但如果我们注意以下诸点，则可使皮肤弹性保持时间长一些，皱纹来得晚一些。

1. 勿把脸埋在枕头上睡觉，以免局部组织细胞受压，破坏面部肌肉韧力的统一与均匀性。

2. 减肥勿太快。体重骤然减轻后，皮肤细胞不会减少，易出现皮肤垂褶，失去弹性。

3. 不吸烟。吸烟可使面部肌肉发生极不协调的牵拉，使眼角、唇边形成深度皱纹。吸烟时一吸一吐的动作，使肌肉内层耗氧量剧增，组织缺氧，细胞早衰。一个每日吸3支香烟的人，肌肉被牵拉的次数每年高达19710次。这不知耗费了多少能量和氧气，数以亿万计的皮肤细胞因这种代谢紊乱而早夭。

4. 慎用化妆品。因为人的皮肤呈弱酸性，而有些化妆品是碱性的。施用之后，会破坏皮肤的天然结构和性能，甚至可能导致细菌的侵入，造成不必要的损害。其恶果之一便是皮肤弹性消失。所以国际上已规定：化妆品说明书中不但要写清成分，还要注明PH值。

5. 注意皮肤卫生，保持皮肤清洁。人到中年，皮肤功能有衰减趋势，要注意避免暴晒和刺激。洗脸要用清洁的温水，水温过冷易使皮肤干燥、脱屑，过热会使皮肤变得松弛，产生皱纹，特别注意不要用肥皂和刺激性强的香皂洗脸。

6. 精神快乐。要想做到这一点，首先必须加强锻炼，注意预防疾病。要合理安排饮食，加强营养，不吸烟，不饮酒，少吃刺激性食物，保证足够的睡眠和休息时间，做到劳逸结合。同时，还要注意生活规律，经常保持乐观情绪，不要动不动就怒形于色，更不可让无价值的痛苦困扰自己的身心。这样，不仅可以减少、推迟，甚至避免皮肤皱纹的出现，而且还可使你健康地步入老年。

怎样通过饮食调养使皮肤健美

合理的饮食是皮肤健美的重要因素，例如肌肉的发育，最需要蛋白质，蛋白质缺乏，皮肤便松弛，弹性不够；食物中铁质不够，容易得贫血，皮肤显得苍白，所以我们的日常饮食必须保持平衡。食物中有酸性和碱性之分，常食碱性食物，皮肤不易受细菌或药物的侵蚀。常食酸性食物，容易使皮肤因药物而起斑疹，容易缺钙，血液颜色变深，血液粘度增强，婴幼儿可有睡眠不安、便秘、烂牙、皮肤病和软骨病；中老年则可发生神经痛、动脉粥样硬化、脑出血等。同样，碱性食物体内过多，也会发生营养不良以致产生疾病。正常的酸碱性食物比例为1比4，即4份碱性食物对1份酸性食物。因此，合理地摄取碱性和酸性食物是保持皮肤健美的营养保证。

常见的碱性食物有葡萄、桔子、菠菜、胡萝卜、蕃茄、苹果、香蕉、梨、豆腐、芹菜、蘑菇、马铃薯、椰菜花、牛奶等。食肉后适当饮茶，可使酸碱中和。暗疮、脂肪粒、疣类等皮肤病正是由过量的酸性物质及饱和的脂肪形成的。我们平时若能做到饮食调养与皮肤护理相结合，皮肤就会长久健康美丽。

怎样利用天然物质护肤

现在除药物和护肤化妆品外，自然天然的护肤品在日常生活中运用愈来愈多，也愈来愈广泛，因其作用温和，刺激性小，安全性高，且价廉，相当方便简单，美容效果好。下面介绍几种方法。

1.使用矿物油、植物油或冷霜，将脸上的化妆品擦拭掉。植物油最好，因为它不但能够溶解，而且还会润滑留在脸上的化妆品。

2.用温和的洁肤剂，如杏仁油、芝麻油或花生油，将脸洗干净。杏仁油洗净力强，而且味道好闻。

3.蒸汽蒸脸，使毛孔张开。将2匙甘菊花茶加入一大壶水中，把水壶从炉子上端起，然后用一大块毛巾蒙住自己的头和热水壶，做成一个“帐篷”形状，这样让水汽蒸脸约10分钟，注意你的脸不要离水面太近。

4.按照皮肤性质不同，在脸上喷一些收缩水。干性和中性皮肤使用柠檬与石灰水，油性皮肤使用植物性收缩水，至于长了痘疮的脸，则可在植物性收敛剂中加入1/4茶匙的硼酸。用喷雾瓶往脸上喷几下，可使脸上毛孔中的脏东西一扫而空。

怎样预防皮肤衰老

色泽正常、滋润平滑、丰满而富于弹性、没有皱纹的皮肤，是健康富有青春活力的表现，自然会给人带来美感。但随着年龄的增长，皮肤也随之出现一些“老化”现象，它会变得发干、发皱、弹性差，以致出现许多皱纹，尤其是在脸上，显得那么老态龙钟。

一般说，女性到四十五岁左右，皮肤便有明显衰退，这是易见的。可事实上人一过二十岁，皮肤便开始走下坡路了；而在二十五岁左右，作为老化现象之一的皱纹，就开始在脸上出现；随着年龄的增长，皱纹还会增加。这是皮肤的正常生理现象。

为什么有些人年纪不太老，甚至是青壮年也皱纹满脸呢？原因是多方面的。总的说来，身体不健康，有某些慢性消耗性疾病，如肝、肾及胃病、肺结核，贫血，营养不良尤其是缺乏蛋白质及各种维生素，内分泌系统功能障碍，某些妇女病，神经官能症，精神紧张，思虑过度，过度疲劳，失眠及性生活不节等，都可以使皮肤产生不同程度的营养失调，影响皮肤的正常代谢及活力，发生过早衰老现象。人的喜、怒、哀、乐也会给人的脸上增添皱纹，如爱哭、爱笑和喜欢侧身睡觉的人，眼外角易出现鱼尾纹；视力不佳又不戴眼镜和常沉思的人，易出现前额横纹和眉间纵纹；常吸烟和缺牙又不镶补的人，易在嘴角出现皱纹；常在室外风吹日晒及受某些化学物质如酸、碱刺激或使用化妆品不当，均会促使皮肤损伤，加速老化而出现皱纹。

如何消除皱纹？首先要了解皱纹产生的原因，如系身体患有上述慢性疾病应及时治疗，有不良习惯加以纠正。其次要劳逸结合，避免过度紧张疲劳及失眠，保持心情舒畅。注意饮食多样化，尽量食用营养丰富的维生素类食品，以及牛奶、蔬菜、水果等，少吃食盐及肉类，吸烟者要戒烟。

要保持皮肤的滋润，在使用化妆品前，宜先用温湿的毛巾敷在皮肤上片刻，以补充皮肤的水分，并经常用美容的油膏或乳液保护皮肤。坚持面部按摩能改善皮肤的韧性，使面色红润，皱纹减少。此外，新鲜的瓜果汁也有美容作用，用它们制成各种面膜剂涂擦面部，有增加表皮细胞水分和营养细胞的作用，从而增加其弹性，舒展皱纹，达到美容的目的。

怎样护理被太阳灼伤的皮肤

在现代化妆品中，防晒水、防晒膏、防晒霜可以保护皮肤，防止被太阳灼伤。但这些防晒化妆品有时和止痛药一样，在一定的时间过后，会失去效力。加上其它种种因素，在炎热的夏季，皮肤被太阳灼伤的可能性还是存在的。遇到这种情况，必须及时进行护理。晚上，被灼伤的皮肤会又红又肿，要做的第一步工作，是用浸湿化妆水的药棉放在皮肤上，使皮肤在冷却的过程中慢慢恢复正常。但不要期望立即就能见效，要如此细心地照料两三天后，皮肤的红肿才会消退。接着，要仔细地按摩。按摩时应使用柔性乳脂。按摩后再涂护肤乳液或化妆水，使按摩的效果能均衡持续。化妆水除了使皮肤冷却外，并可协助自律神经的调整。另外，将牛奶与水调和，用棉花蘸着涂在皮肤上，可减轻疼痛。灼伤严重者应就医诊治。

怎样防治春季皮炎

春天，由于多风、气候比较干燥，很多青年人的脸上发生细小脱皮，有很轻微的炎症，有干疼、搔痒、灼热的感觉。群众叫它桃花癣。这实际上不是癣、而是常见的春季皮炎。

春季皮炎的发生与气候有关。经常露天作业的工人，脸部受到风吹日晒的刺激，皮肤会过于干燥，加上体内缺乏维生素以及消化不良等原因，就容易发生单纯糠疹。面部皮肤起一些红斑或丘疹，有细小的鳞屑，搔痒愈后，色素减退但斑痕要经过一段时间才能消失。青年女子在春天患脂溢性皮炎和春季皮炎较多。除了风吹日晒外，与内分泌紊乱、多食辛辣刺激性食物、消化不良、维生素摄入不足及太阳光中紫外线的刺激有密切关系。往往在洗脸后或长时间在野外受到风吹日晒后，症状加重。

得了春季皮炎怎么办？

单纯糠疹，可用维生素 B6 霜膏、5% 硫磺软膏或用 2.5% 白降贡含水软膏外涂。有轻度炎症、搔痒时，用新氟松软膏外涂有效。内服 B 族维生素及用清热消炎的中草药也有疗效。对脂溢性皮炎和春季度炎可先用 3% 硼酸溶液湿敷，然后外涂 20% 氧化锌油。炎症消退后，可用维生素 B6 霜膏或肤轻松霜膏外涂。如果皮炎严重，可用葡萄糖酸钙缓慢静脉注射，内服维生素 B 和 C、抗组织胺药物，有助于皮炎的消退。值得注意的是，自己不要随便乱用药物，以免发生副作用。

为预防春季皮炎，在野外劳动、作业的人要注意戴草帽，防止阳光直接晒面部。每天晚上用温水洗脸，早晨用冷水洗脸，提高面部的抵抗力。洗脸不要用碱性过大的肥皂，可用香皂。洗好脸后，用手摩擦面部，以发热感为度，再擦点珍珠霜或香脂。春天，常吃一些新鲜蔬菜，不吃或少吃辛辣刺激性的食物。有消化不良或有肠道寄生虫的人要及时治疗。

“青春痘”怎样定期清洁、收敛

定期清洗皮肤能够去多余的脏污和油脂，保持皮肤清洁，防止毛孔阻塞，避免面疱和黑头粉刺。清洁的动作必须柔和，过分的摩擦不但不会使皮肤更清洁，反而会造成面疱骤发，且易感染细菌，使面疱更为恶化。

面疱肌肤需要一种温和而有效的清洁剂，如中性肥皂或清洁液，但要避免含乳霜的清洁剂，因为它会使皮肤增加过多的油脂。清洁完后，一定要注意洗净所有的肥皂和清洁剂，特别是鼻子和发际部分。若仍有残留物，会阻塞毛孔。最后用干净毛巾轻轻将脸拍干。

收敛剂是一种水溶剂，它对保持肌肤干净，除去油腻污垢，防止面疮的生长具有较好的效果，各种收敛剂中的主要成分是硼酸，通常含有香料及颜色，以增加收敛剂的美观。但是，也有许多收敛剂所含的化合物会引起皮肤过敏，尤其是含薄荷及樟脑的。如果经常使用酒精含量多的收敛剂或使用不当，就会引皮肤严重的干燥，甚至会损伤毛细血管。

为了避免化学药品的刺激，也可自己调制收敛剂。有一个妙方是以1:8的醋与清水混合而成的收敛剂，它能除去黑头面疮，并重建皮肤的自然酸性外膜。此外，用一片生马铃薯或黄瓜擦脸，或洗脸后用稀释的柠檬汁滋润也可以。

怎样清洗皮肤

可以这样讲，化妆已是现代女性日常生活的一个重要组成部分，不过只化妆，不清洁是不可以的。那么，怎样在妆前妆后进行面部清洗，既为化妆打好基础，又不使化妆品伤害容颜呢？

早晨应按洗脸、使用化妆水、润肤化妆品的顺序进行；晚上则按卸妆、洗脸、按摩、涂晚霜的次序去做。早晨洗脸，主要是将睡眠时皮肤渗出的油脂洗净，使脸部清新，容易上妆，这时切不可马虎从事。

晚间清洗，首先用妆纸轻擦面部的化妆品，特别是唇膏；眼部化妆品则应使用棉花蘸上清洗剂擦拭，先擦去眼影，然后闭上眼睛擦去睫毛上的睫毛膏，再从眼角开始擦去眼下部的眼影。洗脸时，可使用香皂，也可使用清洁剂，将其涂于面部和颈部，轻轻按摩，再用温水漂洗干净，需要涂晚霜者，可薄薄地涂上一层。

1. 怎样选择和使用卸妆用品。卸妆用的清洁品种类很多，大致有以下几种：

专用美容皂：比一般肥皂温和，不刺激皮肤，但水解后呈现碱性，能分解皮肤表面的皮脂膜，令皮肤变得干燥，用后应使用护肤品。此外，皂类对睫毛膏等油性化妆品清洁效果欠佳。

无水液化清洁霜：主要成分是矿物油，不含水，容易液化，对油性化妆品的溶解力较强。由于它的原料是石油，故对皮肤有较强刺激。

冷霜：油脂成分多于水分，以矿物油为主，曾是传统的护肤面霜，但目前只限于清除化妆品。

清洁乳霜：是更改了成分的冷霜，以较多的植物油代替矿物油，性质较柔和，溶化快，易于涂擦。化妆越浓，所用的乳霜含量也应越高。

清洁乳液：是水分多于抽脂的稀释乳液，使用后不会在皮肤上留下油脂，但清洁效力不如以上几种。若要去掉油性、防水化妆品，则需多清洁几次才行。但它对皮肤没有刺激，故颇受欢迎。

2. 皮肤的清洁。皮肤的清洁对美容护肤的作用非同小可，有了清净的肌肤，才能使美容和化妆收到更好的效果。。

清洁皮肤的用品包括肥皂、清洁霜、洗面奶、化妆品等。如果不根据皮肤性质选用，久而久之，不仅起不到洁肤作用，还会使皮肤粗糙、干燥，加快皮肤的衰老过程。

普通肥皂呈碱性，去污力虽强，但对皮肤刺激较大，易使皮肤脱水，使之失去光泽。清洁皮肤最好选用中性的美容肥皂，它无色或白色，不含香料，无刺激性。干性皮肤、敏感性与老年性皮肤均可使用。这类皮肤还可以选用含有脂肪酸、羊毛脂等成分的比较柔和的清洁皂。每日清洁面部1~2次。

皮肤分泌较旺盛的人比较适合选用清洁霜和冷霜，用它来清洁皮肤，特别是用来卸妆，效果很好。但此类用品去污力、脱水力都较强，容易使皮肤失水。油性皮肤的人，每日清洁皮肤的次数可多些，一般2~3次为宜。

洗面奶是一种含水量较多的清洁用品，未婚者、新娘应注意选用中性或弱酸性的洗面奶。

清洁用品只能作清洁皮肤和卸妆用，不能代替润肤品，用洗面奶护肤、按摩，都会对皮肤造成伤害。用过清洁用品后，应用温水彻底漂洗干净脸上的残留物，然后涂以适合自己皮肤类型的润肤用品，才能保证皮肤的柔性和

光泽。

3. 皮肤较粗如何表现光泽。黄种人的皮肤通常比西方妇女细腻。皮肤较粗糙者在化妆前应下力清洁皮肤，并避免使用含油脂多的化妆品。因为虽然这类化妆品可使皮肤产生光泽，但也会因此使粗糙的皮肤更为明显。皮肤有光泽当然好，但粗糙皮肤者仍宜使用抑制光泽的化妆品，如在粉底上多用些松粉，会使毛孔看来细小些；要使面部产生光泽感，可在眼部与唇部用光亮眼影及口红来涂饰。但有一点应当记住，眼影很浓时，口红就应涂得清淡些；反之，口红鲜明，眼影就不妨淡一点、不可极尽强调之能事。

怎样防止眼角皱纹

经常做眼睛保健操，是防止眼角皱纹的最好措施。因为眼睛周围的肌肉经常处于消极无为的状态，它在逐渐衰弱，必须借助体操来增强这部分肌肉的锻炼。

转动：闭上眼睛，眼球从左往上、往右、往下转动一周。然后向相反方向转动一周。各转动4次。

上下：闭上眼睛，向上看，再向下看，重复8次。

眨眼：双眼直视前方，快速眨眼30秒钟，一动不动地凝视前方30秒钟，重复3次。

斜视：眼睛按“V”字形转动，向左—上—右看，然后向右—下—左看；接着，再向左—下—右看，然后向右—上—左看，如此重复7~8次。

此外，也可往眼皮上抹营养霜，但应特别小心。可先将营养霜涂的手指上，抹匀，然后拍在眼皮上，注意拍时眼睛应闭上，拍打动作要轻。涂下眼皮时、抹的方向应该由外到内，千万不要方向相反，否则皱纹会越来越多。如果能用浓茶水熏一下眼睛，可使您的眼睛明亮，皱纹舒展。

怎样防止面部皱纹

- 1.防止皮肤表面干燥。水分分泌过多，易使皮肤干燥而起皱纹。用美容的油膏或乳液保护皮肤，可减少水分蒸发。特别秋冬季节，每当外出回家后，要洗脸洗手，然后涂上面油。
- 2.防止过量的紫外线照射。常晒太阳的人，应常用油膏之类涂抹皮肤，防晒膏效果最佳。
- 3.保持足够睡眠。睡眠不足，皮肤细胞的种种调整活动会受到阻碍。熬夜之后，最好洗个脸，涂一点乳液，做一次脸部按摩，好好睡一觉。
- 4.防止过分刺激。香烟、酒、咖啡和过辣过咸食物，会增加肾和肝脏负担，成为皮肤老化的因素。
- 5.保持平静恬淡的情绪。俗话说：愁能催人老，躁易促人衰。平和恬淡，知足常乐，会使人“不老”。
- 6.冬日早晨用冷水洗脸，忌用肥皂。
- 7.晚间用温水洗脸洗澡，要选用适合自己皮肤的香皂，然后在手上、脸上薄薄涂上面脂。
- 8.用热水洗脸时，先用毛巾把脸盆蒙住，让热的蒸汽湿润面部。
- 9.皮肤粗糙多纹，可用黄豆煮水取汁，晚间临睡前涂手和脸部。
- 10.用黄瓜皮肉汁液擦抹身体，可使肌肤白净柔美而减少皱纹。

怎样控制和运动颈部

为数不少的妇女十分注重面部的保养，面容姣好而富青春魅力，但颈部却皱纹成堆，肌肉松弛，给人以反差太强的感觉。美观和年轻的颈部，也是良好姿态的一部分。

在日常活动中，颈部的运动可谓频繁，低头、昂头、扭头等。如果颈部肌肉得以协调，那里的皮肤就会平滑而紧，否则将迅速老化。每时每刻，都应注意保持颈部的姿势，尽量使之放松，下垂肩部，并拉长颈部肌肉。平时可做颈部健美操和按摩。按摩的方法是，用双手的中指、无名指和小指的指尖，以最轻的力量滑过皮肤表面。嘴唇自然闭上，从锁骨处往下巴沿按摩，手心向内。按摩时，不必用力太猛，否则将适得其反。每天做几遍。最好在洗澡、睡前及看电视时做，坚持经常。

怎样护理颈部

美容专家指出，从颈部可以看出一个人的年龄。因此，我们可以见到年纪大的女性，颈部出现了又干又皱的情形。如果你年轻时不好好护理你的颈部，就会过早出现皱纹和皮肤松弛的情况。

预防的办法是多运动颈部，可防颈部肌肉松弛，尤其是那些经常要垂下头工作的女性，最易使颈部早衰。如果要使颈线条好看，必须经常把身体挺直，抬起头来。还要同时做一些美颈运动，每日抽出 5~10 分钟，必定能见效。这些运动有：

把舌头伸长，像要舔自己的鼻尖，反复做 10 次。

把一个苹果在空中吊高，然后把嘴大大的张开，要尽量去咬那个苹果。

预防颈部的皱纹也是很重要的，每当你要在脸上搽润肤膏时，不要忘记给颈部搽点，边搽边按摩，以打圈手势从喉头一直向下巴处按，最后用手背轻拍下巴。这样做有预防双下巴之效。至于年纪大的女性颈部已出现了皱纹，则可穿一些高领的衣服。

怎样保养指甲

健康的指甲，有着丰富的血循环，通过半透明的甲板可见色泽微红，有光泽，根部可见乳白色的半月形。

保养指甲时应注意，不能令其暴露在酷冷、炎热及氯、清洁剂中，否则极易使指甲变脆。如果过多地使用肥皂、水，就会使其变软。要保持指甲肉经常处于润湿柔软状态，可涂护手液，并常做按摩运动。

保养指甲应同保养双手同步进行，两者是相得益彰的。

现在我们谈谈指甲油。不少人认为指甲油毕竟是非天然的，经常涂抹会损伤指甲，使其变脆、变干。其实不然，指甲油如能使用正确，既能美化指甲，又能保护和强化指甲，以免甲板受到损伤。不过，使用去指甲油的药水时要格外当心，每星期最多只能用一次，因为这种药水会使指甲失水而变得干燥。

有些指甲状况不太好的，可注意手不要老是接触水，平时可戴手套加以保护。每周可以做一次浸泡，将指甲浸在橄榄油中，浸毕不必将油完全擦掉。

也可辅以食疗治疗指甲。用几小匙骨胶溶在热肉汤中，或混在果汁中，坚持每天喝一点，指甲不久就会有所改观。但如果偶而中断不喝的话，效果就不会明显了。

对指甲旁出现的倒刺，千万不能用手去撕。那样的话，就会出现伤口。严重时还会受感染而红肿，甚至发展为甲沟炎。最好用剪刀、指甲钳剪去。

有咬手指习惯的人，应该克服。经常咬会令指甲表面不平，影响它的正常生长。

怎样修饰指甲

自古，人们就已经留意到了秀美的指甲可以给女性增添妩媚。如何使指甲光洁漂亮呢？

首先应当了解指甲所反映出的身体健康状况，才能保持美的指甲。

白色斑点，呈条纹状或点状的指甲斑，均是由指甲深部的气泡或白色角蛋白细胞构成，一般不属于什么疾病。

黄色指甲（香烟薰除外），与肺或胸膜的疾病可能有关。

绿色指甲，这您应该想到有绿脓杆菌感染。

黑色指甲或带有黑色指甲，说明您的身体存在一定的问题，应及时看医生查明是否有恶性肿瘤病变。当然也可能由其他原因所引起。

指甲生长快慢同遗传、血液、营养、健康、季节等均有关。平均每天约长出 0.1 毫米，夏季比冬季生长快。

修剪指甲以何种形状为好要根据您手指的粗细、肥瘦来选定。选定后先用剪刀剪出初胚，再用指甲锉细心修锉，使指甲尖平滑成型。由于指甲和胶合板一样，是由好几层构成的。所以，如果锉时上下来回锉，指甲则容易劈裂，最好由外向里、由两边向中间锉。

一般来说较粗的手指宜选择方型、圆型指甲，而较瘦的手指宜选择椭圆型及尖型指甲为好。

指甲修剪干净后用笔涂指甲油。涂刷方向应从指甲根部向外用笔刷作直线涂抹。涂时应空出两边，这样比涂满更能产生美感。指甲根边上描出整齐的线条，如果指甲油溢出去，那就失败了。

涂指甲油时，要先涂上一层薄指甲油，干后再涂上第二层。可以如此多涂几层，甚至可以涂 6 层，直到自己满意为止。涂时当然要注意均匀。

第八编 化妆品的选用技巧

怎样认识当代化妆品的特点

化妆品随着人们的日常生活，其发展动态必然受世界潮流、现代生活方式以及人的审美观和消费意向所支配，更新换代十分迅速，表示出时代特征和相应的流行变化趋势。

1. 流行性与服装鞋帽等商品一样，化妆品也具有明显的流行性。如社会上流行长发或人们喜欢做各种造型的发型，就应运而生许多美发、护发用的洗发精、发乳、护发素、定型发胶等产品，中老年人注重防止皮肤衰老，就适时出现适宜于延缓皮肤衰老需要的蜂雪霜及多种抗皱美容霜，现代社会中，人们旅游活动增加，就出现了防晒霜等。总而言之，化妆品的发展变化趋势与现代生活实际紧密相关，时兴特点十分明显。

2. 天然性由于人们对合成化学品的安全性及药理作用心有疑虑和恐惧，因此近年来，国际上掀起了“天然志向热”，要求“返璞归真”、“回归天然”、“重返大自然”。目前生产的化妆品，有不少新开发的品种采用了天然原料或添加剂，如氨基酸、蜂王浆、羊毛脂及其衍生物、海洋资源、生物制剂以及精细陶土制品等，尤其是中药人参、首乌等，因其具有疗效性且无明显副作用，更受人们的青睐，是很有开发价值的领域。总之，由于人们认为天然原料最为可靠，生产厂家在化妆品中采用天然原料已成为吸引顾客、迎合消费者心理的一个重要手段。在化妆品中采用“全生物”原料已是当前的发展方向。

3. 疗效性近年来，由于人们审美观念和生活方式的更新，对健美有了新的认识与追求，保持青春、延缓衰老已是男女老少普遍的愿望。所以，当代化妆品的趋势是向疗效型发展，在注重化妆品安全性的同时，力求化妆品兼有营养皮肤、促进细胞新陈代谢、延缓皮肤老化的治疗效果。国外已将皮细胞微观研究与增强人体健康的宏观研究相结合，把化妆品作为皮肤保健医学的一个分支。

4. 安全性在日用化工业飞速发展的今天，对化妆品安全性的要求越来越高，在充分提高化妆品使用效果，发挥其保护皮肤、促进皮肤健康的功效同时，要求化妆品无刺激性以及无任何毒副作用，对产品精度纯度严格控制，即使长期使用亦无不良反应。

5. 功能性现代化妆品的一大特点是，不仅具有通常护肤美容的一般效果，而且兼备各种不同特征，每种产品都突出了自己独特的功能，表现出鲜明的个性特征，在同类产品中能够明显加以区别。如因用途不同，有防皱、去斑、营养等类型化妆品；针对不同年龄，有儿童化妆品、青年化妆品和老年化妆品；根据不同性别，有男用剃须品和妇女丰乳类化妆品；适用不同使用时间，有早霜、午霜、和晚霜，种类繁多，不胜枚举。最近，尚有用于产妇头发失去光泽并且断裂脱落的产后养发香波问世，可谓包罗万象，应有尽有。

6. 综合性为适应现代生活节奏，方便消费者使用，新型化妆品中，一种产品兼备多种功能者层出不穷，如市场上常见所谓“二合一”、“三合一”的化妆品，有融护肤、抗皱于一体者，亦有合洗发、护发、去头屑三者为一者，凡此种种，比比皆是。

7. 系列性

目前系列配套化妆品很流行，所不同之处是，这类产品是以两个以上品种配合而共同发挥作用，有似流水作业线。如常见有护肤美容系列，洗发精配护发素等。

8. 实用性从消费者便利实用的角度出发，将常用化妆品搭配成套，组成化妆品盒，其中既有一般护肤、美容化妆品，又有发用、染指化妆品等，拥有一盒，既可解决日常所需，同时又方便实用。

9. 芳香性芳香疗法能有效地减轻环境对人们精神产生的刺激，目前正在欧美和日本等国美容中心广为流行，世界一些化妆品公司正积极开发具有振奋精神、镇静情绪，唤起幻想效果的芳香趣味化妆品。芳香疗法的原理是：当某种植物精油和香气被人的皮肤和嗅觉器官吸收后，其信息立即传到大脑中枢神经系统，随后香气经循环输送到身体各组织器官，从而促进细胞的新陈代谢，收到美容、健身的功效。

10. 哑色性 1990 年春季，在巴黎举行的化妆表演，代表了未来 10 年的化妆品趋势。观众看到模特儿采用的是接近肤色的自然色调，以充分显示皮肤的光润自然。这种哑色化妆将导致过去流行的闪光化妆品的淘汰。据研究，闪光化妆品会加速皮肤衰老，而新推哑色化妆品崇尚自然，不加人工色素。哑色化妆目前在欧洲市场已十分抢手，化妆师预计，从 1991 春季开始，哑色化妆将成为新潮流。

怎样看待新型化妆品

近年来，各种各样的新型化妆品有如雨后春笋大量涌现。许多化妆品都标榜其新，含有这样那样的药效添加剂。还有名人明星做广告，真令人目不暇接，莫衷一是。我们到底应该怎样对待和评价这些新型化妆品？

新型化妆品如果符合国家标准，首先要符合卫生标准，使用应是安全的，但安全不等于有效，更不等于有“特效”、“奇效”。这是因为许多新型化妆品虽然用料讲究，制作精细，但其中一些添加物如香料、颜料等易引起皮肤过敏或招致光过敏；而另一些添加物如某些维生素、矿物质、微量元素等，尽管货真价实，但并不能被皮肤有效吸收，用了等于不用，不仅达不到预期的护肤美肤目的，还会造成浪费。但是，经过一些医疗单位的研究和试用，证实一大类含水解蛋白的新型系列化妆品，在护肤美肤方面确为上品，值得推广。这一大类化妆品有多种剂型。它们的共同点是都含有水解蛋白。水解蛋白本身是一种营养要素而不是药物。然而广泛试用的结果证明它们具有多种治疗活性包括护肤，对皮肤干燥、皮肤皴裂、止屑、去屑、生发等都有相当满意的疗效。以下是一些实例：

霜类：这一类制品为数最多，如：

1. 特制蛋白霜。含天然调湿因子，能吸附在干燥物体上，形成保水性能良好的薄膜。护肤性能突出。常用可使干燥皮肤润滑、细腻，富有弹性。
2. 劳动护肤霜。含对皴裂有良效的特制蛋白与天然脂肪醇，能加快表皮细胞生长，对日晒、风吹、酸碱、泥灰等刺激物的防护力很强，还能增白、嫩肤、祛斑。
3. 蛋白人参霜。含人参、维生素、氨基酸及增白剂，能加强皮肤弹性，抗衰、防皱、嫩肤。
4. 防晒增白霜。能反射太阳光并减少紫外线的吸收，从而防晒、润肤、增白、防黑变。
5. 粉刺霜。除蛋白外，加入抗粉刺药物，因而能杀菌、消炎、抗脂，有利于痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎等病的治疗。

膏类：

1. 蛋白治裂膏。主要是通过它所含的调湿因子保持表皮的水分。对防治皮肤干裂有良效。
2. 防癣防裂膏。加入了抗裂剂和抗真菌药，可防治皮肤皴裂和各种癣病。
3. 防冻治裂膏。能防止风寒侵袭，保护和滋润皮肤，促进皮肤创面愈合，预防和治疗冻疮和皴裂。

乳类：是蛋白发乳。除特制蛋白外，另含有去除头屑、去皮脂与止痒物质，因而能去除头皮屑、止痒、护发、生发。

霜类：如营养面露。这是一种新型洗脸用清洁护肤化妆品。含多种氨基酸、维生素，能延缓皮肤衰老、抗皱、消斑与增白。

香波类（洗发剂类）：如蛋白香波。具有良好的抗硬水性能，泡沫丰富，去污力强，用后发易于漂清和梳理。洗后头发不粘结，清香宜人。为洁发、柔发、护发佳品。兼能杀菌止痒。

皂类：如蛋白香皂。可净化皮肤，防止皮肤干燥、粗糙、皴裂和不适。如加入抗真菌和抗细菌药物，还能防治各种皮肤癣病和化脓性病。

蜜类：如护肤蛋白粉蜜。含各种氨基酸与防晒剂、脂肪醇，能保护皮肤

不受日晒和冷热损伤，还能防治皮肤粗糙、色素沉着与皱纹。

粉类：如蛋白粉饼。其质地纯净、细腻。所含营养成分易被皮肤吸收，扑在脸上可使肤色柔和光亮而又不干燥。

胭脂：蛋白胭脂，粉质均匀，有幽香，用后容光焕发，娇艳动人。

由于蛋白本身可成为皮肤过敏原，含蛋白的化妆品在第一次使用前，宜先作试验，即先试用于小面积皮肤，如无炎症反应，再正式用。

除水解蛋白系列化妆品外，许多新型化妆品也都含有各种添加剂，大都是含有药物、具有药效化妆品。例如：

1. 含天然滋补品，如银耳、珍珠、人参、蜂王浆、药粉、灵芝、奶制品等。

2. 含各种维生素，主要是维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等脂溶性维生素。

3. 含中草药，如当归、红花、首乌、紫草、灵芝等。

4. 含酶类，如超氧化物歧化酶（SOD）。此酶有抗炎、杀菌、抗衰老、抗辐射和预防色素沉着等活性。

5. 含维甲酸，这是维生素 A 的中间代谢产物，有多种药理活性，能除皱，防皮肤粗糙，防治老年斑，新近发现还能抗癌。

6. 含其它添加物，如锆化物，这种化妆品能生发；加壬二酸酯、二氧化钛，这样的化妆品消斑增白性能好；加对氨基苯甲酸酯、水杨酸酯及其衍生物，这样的化妆品能防晒等。

对待这些新产品，我们的态度应是：一要积极，二要慎重，小心使用，确认有效无害，则积极推广。

怎样选择口红的颜色

口红颜色的选择是唇妆的关键。虽说口红的基调是红色，但在这个大家族中也有许多差别，如红、茶红、棕红、粉红、桃红、杏红、橙红等，其中每一种颜色系列又分为普通和珠光两种。不同颜色的口红，又分别代表着不同的含义，如红色富有生气，茶红沉着高雅，棕红清秀洒脱，桃红鲜嫩可爱，玫瑰红热情娇艳，珠光唇彩光耀热情等。有时人们可根据肤色来选择口红的颜色。

肤色白皙的人，适合任何颜色的口红，但以明亮色彩为宜。肤色黑的人，适合赭红、暗红等明亮度低的色系。

肤色黄的人，要尽量避免使用黄色系颜色，应选用带红色的玫瑰系，以增加唇的明亮感。

脸上有雀斑或黑斑的人，应选用色彩强烈的红色系来强化唇部，以使人在视觉方面忽略其他部位。

粉红色给人以年轻、温馨、甜美的感觉。若用粉红口红，配上相同颜色的服饰，会充满青春健康的气息。

红色给人以热情、鲜艳、醒目的感觉。所以，涂上红色的唇膏，人会充满热情和奔放。

赭红色系是一种接近咖啡色的颜色，涂上这种口红，人会显得典雅而端庄。

桔色有红色的热情和黄色的明亮，涂上这种口红，时髦、大方、活泼，这种色调特别适合年轻活泼的女孩子。

除此之外，口红颜色的选择还要与唇形、脸型和整妆的色彩相协调。如口红一般要与颊红同色或同一系列。口红与眼影的搭配也有许多讲究，初学者不妨采用以下方法搭配试验一下：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。经过不断的实践，就会找到适合自己的搭配方法。

怎样鉴选唇膏

唇膏具有勾描唇形、红润嘴唇、保护嘴唇不干不裂的功效。

质量标准：安全无毒，无刺激性；没有令人不愉快的气味和味道；内外管松紧适度；触唇易于溶化，涂沫省力，不掉碎片；涂抹后颜色牢度能保持5~6小时不退不变；不粘茶杯、餐具等；包装美观，商标清晰，色彩鲜艳。

伪劣商品的特征：劣质色素或色素超标，涂沫后粘茶杯、餐具等；膏体表面粗糙、有杂质或冒油珠，俗称“发汗”；不易涂沫；内外管不光滑，松紧失度；膏体变形；有异味。

唇膏的选购方法：

1.看包装。美观整洁，有注册商标、厂名、厂址、卫生许可证号、生产日期、保质期的可放心购买，反之，应向售货员问清情况后后方可选购。

2.看膏体。质地细腻、颜色均匀的为佳，粗糙有杂质、冒油珠、深淡色差明显的为次；粘度适中的为佳，过硬或过软的为次。3.闻香型。香气纯正，符合标准样品的香型的为佳，有蜡味或异味的为次。

4.看管身。拉开外管看，底座与内管管壁贴紧，上下移动灵活者为佳，膏体与底座相脱离，内外管粗糙、不配套的为次。

唇膏的正确使用与故障辨别：有些商品虽非伪劣商品，但可能因油料、色料、香料等配方不当，或个别人对某些原料不适应等，会引起皮肤过敏的反应。因此，在试用新产品时，应先在手臂内侧涂上唇膏，次日观察，皮肤不红不痒、无不适之感，方可使用。

怎样选购眼影

俗话说：眼睛是心灵的窗户，可见眼睛在人们的器官中是何等的重要。漂亮的女性无不注重眼部的修饰，眼影是不可缺少的用品之一。怎样选购眼影才能使眼睛更加动人呢？

首先，要根据肤色选择眼影的颜色。目前常见的眼影有棕色、绿色、蓝色、灰色、暗红色等等。还可以选择带荧光粉的眼影，它可在阳光和灯光的作用下闪闪发光，使眼睛更加楚楚动人。年岁较大者千万不要用带荧光粉的眼影，否则让人感觉是老来俏，不太合适。黄皮肤的女性最好选购棕色眼影，这样看上去比较协调。

其次，根据时间、场合选购眼影。一般在白天或普通场合，选用眼影粉显得较为大方，而在晚上或出席较热闹的聚会等可选购眼影膏，这种油性的眼影在灯光下效果较好。

最后，要注意与服装相协调。如果你穿的衣服是灰、紫、蓝等色为基调的，配蓝色眼影就比较合适。而当你穿着黄色、米色或橙色衣服时，配上淡绿色眼影更为协调。

总之，眼影选用的合适，将更增添你眼睛的风采。

怎样选用皮肤滋润剂

滋润剂的主要功能是，在面部留下一层薄薄的油脂，防止皮肤水分的挥发。现在所指的滋润剂主要如下：

面霜：这是最浓稠的一种滋润剂，含有油脂，也有效地防干。它的附着力很强，对干性皮肤及已老化的皮肤效果最好。可晚上涂抹，次日早晨擦掉。也可洗面后涂抹，至少保持 1 小时，再用面巾纸擦去。

化妆水：因化妆水的成分清淡，是温和的滋润剂。可在化妆前使用，平衡皮肤的酸碱度，使粉底更能平滑的附着于皮肤。

眼霜：含有较高的油脂成分，是一种浓缩的滋润调养剂。同时，可以用手指拍打在眼睛四周令眼部皮肤吸收。

护手霜：这是一种水性的乳剂，较全身用乳液浓度稍高。主要的功能是保护手，使之湿润、润滑。

全身用乳液：这种乳液也是水性乳剂，即相当于稀释过的面霜，抹后会给人一种清凉的感受。用时，可用手擦抹，具有柔软、滋润和保护皮肤的功用。

怎样选用祛臭化妆品

夏季，气候炎热，人们出汗较多，由于汗液的氧化细菌的分解作用，会使人产生程度不同的体臭。减轻和防止体臭的方法，除了每天洗澡、更换衣服外，还应使用某些芳香祛臭用品，如香药皂、液体或乳膏类祛臭化妆品、祛臭粉、芳香祛臭剂等。

香药皂类：皂体中添加有杀菌消毒剂或中草药（有些中草药含有天然的杀菌、抗菌物质），如硼酸浴皂、秋兰香药皂，千里光中草药香皂等。常使用这类肥皂洗澡，则可以抑制皮肤表面细菌的繁殖，防止体臭的产生。

液体或乳膏类祛臭化妆品：一般的汗臭使用香水、花露水等就可完全消除；气味较重的腋臭，则应选用一些含有抗汗剂、杀菌剂的祛臭化妆品，如西施兰夏露、夏怡露等。常用的抗汗剂含柠檬酸、氯化铝等物质，具有较强收敛作用，可抑制汗腺分泌，间接地防止汗臭；杀菌剂则可杀死汗液中的细菌，避免汗液分解变臭。

祛臭粉：含有抗汗剂、滑石粉、碳酸氢钠、香精等，具有吸汗收敛作用。碳酸氢钠可以中和汗液中有臭味的脂肪酸，使用后肌肤感觉清爽、舒适。

芳香祛臭剂：有些香料特别是天然芳香油，具有显著的抗菌、祛臭功能，如肉桂油、玫瑰油等精油。因此，使用某些芳香油制成的空气清新剂、芳香喷雾剂，不但可以去除室内的不良气味，使空气清新、芬芳，而且还可以抑制或杀死空气中的细菌，有益于身心健康。

怎样使用药物化妆品

日常使用的化妆品中，有很多含有药物成分，如人参霜、参茸护肤霜、粉刺露、防皱灵、珍珠霜等，这些化妆品如果使用得恰当，不仅能起到保护皮肤的作用，而且能治疗一些皮肤病。所以在使用药物化妆品时，应注意以下几点：

1. 对症下药：要有针对性的选用药物化妆品。如有粉刺的使用粉刺露，有雀斑的使用祛斑霜。皮肤没有毛病的，不要使用某些治病的药物化妆品，这样不仅起不到治疗作用，还会造成浪费。

2. 先洗后搽：一般人脸上往往有油脂和尘土，妨碍对化妆品中有效成分的吸收。使用化妆品前，要用香皂把脸上的油脂和尘土洗掉，然后均匀地搽上一些化妆品。

3. 配合按摩：为了提高药物类化妆品的疗效，使化妆品中的有效成分渗透到皮肤中去，更好地发挥医疗作用。搽上化妆品后，要用干净的手指和手掌在皮肤上按摩，使脸上的皮肤变光滑，这不仅能增强药物的渗透能力，而且能促进皮肤的血液循环，改善皮肤的新陈代谢，恢复皮肤的正常功能。

4. 防止过敏：有些人对药物化妆品过敏，搽上某些药物化妆品后，局部刺痒、疼痛、发红、肿胀、起小水泡，或有烧灼感和异物感，影响面容的美观和健康。所以在首次使用某种新的化妆品时，要先在耳后或前臂皮肤上少搽一点，做一下过敏试验，若 8 小时后没有刺痒疼痛的感觉，皮肤也不红肿，再往脸上搽，这样比较安全。

怎样选用香粉

许多人常常把香粉同粉底混为一谈。粉底是化妆前要打底色，而香粉则是化妆的最后一层修饰。香粉令化妆的脸孔多增添一层光彩。

香粉的色彩很多。通常，人们大都偏爱半透明的香粉，因为这不会令化妆的其他色彩被冲淡。在选择时，应选用较粉底更浅的色调。除透明状的香粉外，还有粉红色、金色、棕色、灰色四种颜色的香粉。

香粉的种类有松粉和粉饼，也有分为粉状、块状、液状、粉纸四种。使用时，用粉扑蘸取轻轻拍打脸上即可，不宜扑得过厚，扑后，应用细软的长毛粉刷将多余的香粉扫去，使粉均匀地分布在脸上。

在选购香粉时，应挑选粉质细腻、色泽正常、粉香纯正的优质香粉。这样的香粉大都不带刺激性，附着力强，不易脱落。

怎样选用合适面霜

面霜有许多种类，其作用在于滋润肌肤、保养肌肤，是润肤剂的一部分。

营养面霜，含有维生素及其他有益皮肤的营养成分，可以保护皮肤不受尘埃的侵害。可在洗脸后使用，或用作粉底面霜。

冷霜，含有动物性油脂成分、可以清除皮肤中的污垢，令肌肤更为清爽而动人。适用于油性皮肤。冷霜可用作清洁或按摩皮肤，可抹在手指上，以起润滑作用。不过，使用这种面霜后，一定要清洗干净，不可留在皮肤上，可用碱性化妆水清除。

晚霜，由多种油类如羊脂、貂抽、米油等混合制成，可以预防皮肤的老化。干性皮肤者最宜使用。这种面霜渗透力极强，可以每天临睡前洗脸后涂抹。

清洁霜，为清洁皮肤的专用面霜，可以有效地清除污垢。分为水溶性和油性两类清洁霜。用作卸除化妆或清除水洗不去的污垢。使用油性清洁霜后，宜用碱性化妆水擦去。

按摩霜，是按摩的专用面霜。可以滋润皮肤，并令按摩时手势畅顺。

润唇油，为防止嘴唇干裂、起皮的专用品，有人也将它列入面霜家族。

上述几种面霜中，冷霜、清洁霜均属清洁剂之类；晚霜、营养霜则属皮肤滋润剂或调养剂。

怎样选用合适胭脂

胭脂分为膏状、液体状和粉状三种。

胭脂霜、胭脂膏等膏状胭脂适用于干性皮肤使用，抹后能使面部呈立体感。膏状胭脂混合其他调和色使用，最能表现出独特的个性风采。如肥胖、没轮廓的面型，可以利用这种膏状胭脂改为具有立体感的；凹凸分明的面型、瘦削的面型，可以改为较丰满的鹅蛋形。

液体状和粉状的胭脂则适用于油性皮肤。这两种胭脂可以用化妆棉、粉扑或刷子蘸抹使用。液体状胭脂也可用作阴影膏，用来改善不理想的脸型。粉状胭脂有多种颜色，可以根据个人的年龄、爱好和场所选择使用。

选用什么颜色的胭脂才合适呢？首先要配合所使用的眼影及唇膏的颜色，还要根据不同的皮肤色素来决定。一般他说，皮肤较白的，选用桃红色系列胭脂较合适；皮肤稍黑的，选用粉红色系列胭脂较好；皮肤较黑的，用橙红色系列胭脂较美些。

怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记

脸上长有雀斑、黑痣或胎记、疤痕之类污斑的，可用不透明的盖斑膏、掩盖霜掩饰之，也可用油性的浓稠的粉底掩盖。

在抹普通粉底时，应将长有雀斑等污斑的地方突出不抹。而后，在有污斑的地方涂以较浓的油性粉底，并以之力中心向周围伸展，使颜色自然地、不留痕迹地由浓转淡。采用这种手法时，应注意先抹的普通粉底与用来掩饰的浓粉底一定要相融合，不留痕迹。打完粉底后，可用香粉扑面，以达到更好的效果。

如果污斑的颜色与肤色相差不大，可选用与粉底颜色相似的盖斑膏；若污斑为红色或黑色，可用较浅色调的盖斑膏遮掩；白色的疤痕等则可用较暗的盖斑膏，涂在所要掩饰的部位，轻轻揉匀，令其边缘与粉底相融合。

脸色较深者，可使用控制色来调整肌肤的色彩。控制色可用补色或调整色，如绿色、灰色、黄色、粉红色，通常用绿色。

怎样涂颊红

颊红用于修正和强调脸的轮廓，以烘托出一种光滑轻柔的气氛。这也是女性化妆的一个重要步骤。

要体现自然红润色，颊红应从颧骨下面发际再向下齐耳边回到颧骨下方，点出一个三角形轮廓，三角形上边的线要涂得深一些，下边的线要涂得淡一些，然后再轻轻地揉散。这样化妆看上去自然。秀丽、大方。

要体现健康红润色，颊红应淡淡地在面部均匀涂搽，使整个面部微红，看上去健康、朴素、充满活力。特别是皮肤黑一点的女性，更显得热情端庄。

要表现日光红润色，颊红先点于鼻梁的中间，再分别点于鼻角、颧骨，上额等部位。然后用海绵轻轻地把红点向四周散开，看上去像刚刚沐浴过阳光，白里透红，神采奕奕，清秀妩媚。

使用颊红应注意，如果是油质的，要用海绵涂抹。粉质的应用刷子。油质的搽后要用粉在脸上洒一下，再用刷子将粉刷掉，效果更佳。

怎样使用眼影

因为眼部化妆属较细致的工作，所以涂抹眼影也需很精细的手法。不同的眼影种类，涂法也不相同。

一般地，可用手指或刷子沾取少量眼影，敷在眼睫线上，然后向上令眼影扩散、融合，遍及整个上眼皮。眼睛鱼鼓、眼皮厚而突出的人，在使用时不能用普通的做法，应把浓重点放在眼皮最饱满处或近前额骨处。

使用的原则“柔和”，不可涂抹过浓艳，失于夸张和不真实。

双眼深陷的人不宜选用眼影膏，因为这会令本来已经凹陷的双眼更深，突出了缺陷。

使用霜状眼影时，涂抹后应扑香粉或固定粉，使之固定，否则很容易脱落。

在眉骨处，可使用白、乳白、粉红等明亮度较高的色彩，以映衬出眼睛的神采。在晚间，应坚持暗色调再深些，明色调再亮些的原则，令眼睛更为光亮和突出，同时还可辅以眼线、睫毛膏一起使用。

如化淡妆，可在眼脸上涂眼影，向上朝眉毛的方向涂匀、融合上，同时在眼角、下睫毛下加画眼线；如需浓妆，可先画好眼线，强调眼影的色彩，并在眼睛凹陷处加涂深色调的眼影，沿着眼窝的自然弧度画，以达到立体的效果；如需很浓的晚宴、晚会妆，要令眼影的颜色更强烈，并清晰地勾勒出眼线，使眼睛能在灯光下显示出奕奕神采，同时可以辅以假睫毛或睫毛膏。

怎样涂睫毛液

睫毛液大致可分为防水配方、自然色泽配方和纤维配方三种。防水睫毛液效果最持久；自然睫毛液颜色柔和；纤维睫毛液能增加睫毛的粗浓感。

为了使睫毛液作用持久，可先用手指沾些松粉揉匀于睫毛上。蘸睫毛液时，应边抽出睫毛刷边旋转，以免过多的睫毛液把睫毛染得一塌糊涂，同时注意避免粘在睫毛以外部分。刷上排睫毛，头向后仰，眼睛直视镜子，直到眼皮下垂 1/3。睫毛棒横着拿，一次刷几根睫毛，同样也是由眼睛的内角刷向外角。为了避免沾污他处，可拿一张化妆纸垫在睫毛下面。注意使用时，将细棒在管中多来回转动几次，直到均匀为止，并擦掉管子边缘过多的睫毛膏，睫毛油可以刷两遍，但要注意要等第 1 遍稍干后再抹第 2 遍。

对于被睫毛液粘在一起的睫毛，应在液体未干透时用睫毛梳从其根部向上梳开，如涂上的睫毛液已干，可用细齿小梳子或小刷子轻轻地向上梳理，刷掉多余的睫毛液，便可使粘在一起的睫毛松散开。

睡觉前必须彻底清除睫毛液，以免使睫毛干枯，涂过睫毛液后千万不要再卷睫毛了。因为这会折断睫毛；睫毛液一般使用 3~4 个月，避免用期过长，而且打开的睫毛液要马上使用，因为睫毛液的释剂很容易挥发。干枯，可放在低温处，甚至冰箱里进行保存。

怎样选择适合自己的唇膏

1. 唇膏与肤色的协调。

白皙皮肤的人比较适合玫瑰红、桃红、粉红等略带冷色性的唇膏；面部肤色偏黄的人，可涂棕红、酒红、桔红等略带暖色性的唇膏；肤色较深的人，可涂颜色鲜艳的唇膏；面色太暗的人，可涂浅红或略带自然红的本色唇膏

2. 唇膏与牙齿颜色的协调。

正常人的牙齿的色泽并非像纸一样白，不是偏向较暖的象牙色，便是偏向较冷的灰蓝色。因此，使用珊瑚色、橙色或鲜红色可以使象牙色的牙齿显得更洁白；而偏灰蓝色的牙齿则使用粉红，略带蓝色或淡紫色的口红，才会使牙齿显得更白。黄色牙齿使用酒色或粉红色唇膏后会显得白些，避免使用茶色唇膏。

3. 唇膏与年龄的相配。

少女的唇色太红艳，会大大减弱天真自然的纯情美，而以亮光粉红色为佳；中老年人在选择唇膏色彩时，应该选择中性红色，使自己显得端庄、典雅。

4. 唇膏与化妆风格一致。

在日间淡妆中，底色、五官修饰都以追求一种淡雅、大方。自然的颜色为佳；晚妆、宴会妆、装饰性化妆、新潮妆等，口红往往需要作为整个面部化妆的一种点缀或装饰色，可以浓艳，也可以夸张，根据需要随心所欲。

5. 唇膏与服装颜色的配合。

服装的色彩一般总有色性的冷暖区分，唇膏的颜色也应在冷暖性质上与服装求得一致。在蓝色、紫色等冷色系服装中，用桃红、粉红、玫瑰红、紫红等带有冷色倾向的唇膏比较理想；深色服装涂深色口红，浅色服装涂浅色口红，效果都比较理想。

怎样涂指甲油

1. 指甲打底。在指甲上涂保护层，自小指开始，逐一涂至拇指。

2. 涂指甲油。将指甲油摇动，使瓶内的色彩均匀。然后将小刷子插入瓶内，蘸取指甲油，并在瓶口调整油量。先从指甲的根部中间向前涂一笔，然后再沿指甲的两侧缘各涂一笔。

如果指甲上留有纵纹，用刷子轻轻抹平，但必须在指甲油湿润时进行，将于未干时再涂刷，会形成指甲斑驳的表面。

要保持指甲油的稀稠度，便于涂抹。太稠时，应加入指甲油溶剂并摇晃使之浓度均匀。

3. 除去多余的指甲油。在软木棒的棒尖上系上布条，蘸指甲油去除剂，在外表皮肤及指甲边缘仔细抹擦，以除去多余的指甲油。

4. 涂指甲亮光剂。涂指甲亮光剂可使指甲油固色并增加光亮度。

5. 抹手霜或手部化妆水。防止手部皮肤的干燥、皱裂，使之柔软润滑。

怎样鉴选香水

香水具有提神醒脑、令人悦目的功效，只要喷洒几滴于衣襟、手帕或发际之处，即会散发出悦人的香气；香味芬芳，留香持久。

质量标准：溶液清澈透明，无沉淀、混浊现象；香味芬芳、高雅；香气易于透发。留香持久；瓶盖紧密，不漏气；包装讲究，造型别致，宛如一件艺术品，给人以美的享受。

伪劣商品的特征是：溶液混浊，有头屑状沉淀物；严重变色，有明显色差；严重变味，有令人不愉快的气味；严重干缩，瓶盖有胶水状粘物。

香水的选购方法：

1. 测溶液。水质清澈透明为佳，水质有明显杂质或黑点为次。
2. 闻香型。香气芬芳，符合标准样品的香型的为佳，有强烈的酒精味或其他引人不愉快的气味的为次。
3. 看瓶盖。瓶口紧密，密封性好的为佳，有溢出物的为次。
4. 查容量。香水的灌装一般都超过瓶颈。因此，超过瓶颈的为佳，明显低于瓶颈的为次（说明液体自然挥发过快，或灌装时短斤缺两）。
5. 看包装。美观整洁，有注册商标、厂名、厂址、卫生许可证号的可放心购买，反之，应向售货员问清情况后后方可选购。

怎样正确使用香水

香水是化妆品中最名贵的一种，要正确地使用香水应注意以下几点：

不要随便擦抹香水。比较好的办法是将香水喷洒在特定的部位，使体温将它发散出来。这些部位包括手腕内侧、太阳穴、肘部、膝盖弯曲处和手掌。不要将香水擦抹在耳后和颈部下方，否则会毁坏你自己的皮肤。另外，不要将香水直接喷洒在衣服上，特别是丝绸和白色衣服以免留下黄印迹，可以将香水洒在手帕上、衬裙上。花露水和古龙水，则直接喷在皮肤上较好。

如果不常使用香水，则宜选择小瓶的香水，节省地使用香水，是非常经济的。香水放太久会失去香味，特别是暴露在光线下或温度改变时，每次用完香水，都应该盖紧瓶口，将它放在清凉及黑暗之处。还要避免与药品或其他化学物品放在一起。如果你有一大瓶香水，用漏斗倒在喷雾瓶内供每天使用，取出后要以熔化的蜡烛将它封住。如果你有几天的时间都不会用到香水，要用胶带把香水瓶塞封起来。密封式的喷雾式香水瓶很实用，可以防止蒸发。你不妨在选择香水时，选择那种喷雾式的香水。正确使用香水还要选择合适的时间，一般说来，在决定出门前半小时就先擦香水，不要临出门才喷，否则香水尚未与皮肤融合，刺鼻的香味会不讨人喜欢。

怎样使香水的香味持久

要想使香水的香味持久些，首先就要选用同一系列的化妆品，以免香味混淆。淋浴时用香皂或浴液，可以使香水留在皮肤上的时间更长久。或者在洗头时，把几滴香水加入清洗的澡水或加入古龙水亦可，可以使全身散发诱人的气息。浴后用同一香味的润肤露，再选用同味的爽身粉，在身体上形成一层香膜，然后在手肘或乳房周围等部位洒上香水。

要想使衣服上香味持久，你不妨把未用过的香皂和空香水瓶放在衣柜内；在熨衣服时，在熨衣板上先喷上一点香水或古龙水；还可以将香水喷在衣橱、抽屉、鞋子、清洗内衣的水中以及毛衣和围巾上；也可以将喷了香水的手帕放在要穿的衣服口袋内，或将棉花喷上香水后放在胸罩里。

此外，还可将古龙水喷在枕中、床单、毛巾上，使整个房间充满迷人温馨的气息。

怎样选用洗发剂

洗发剂应具有以下几种特点： 有适度的去污性； 不损伤头发，能使头发美观，增加柔性； 刺激性小，具有舒适感； 易于漂洗。

要选用适合自己发质的洗发剂。目前市场上出售的洗发剂，名目繁多，但大体上可分为中性洗发剂、油性洗发剂、酸性洗发剂三大类。这三种洗发剂，效用不尽相同，一定要先了解自己的发质，然后选用适合自己的洗发剂。如果头发健康情况良好，充满光泽，且柔软，则可使用中性洗发剂洗发；若头发干燥、断裂、分叉，则可选用油性洗发剂；若头发太油，则可选用酸性洗发剂。一些特殊的病态头发，如经常染发或烫发，头发会发生脱落，分叉等现象，洗发时必须使用药性较弱的洗发剂，并且应用酸性的洗发剂保养。

洗发剂可以通过试用选择，如果清洗时有刺激性，对头发、眼睑不安全，不容易漂洗，洗后头发有油污，或干枯没有光泽，这种洗发剂一定要更换。

怎样选用整发剂

整发剂是为了梳整和固定各种发型而设计研制的。但发型又与其质地分不开。例如柔软的头发易于梳整造型，而硬梆梆的头发、纠结成团的头发或带静电的头发梳理定型就很困难。因此，到底选用哪种整发剂，就既要考虑洗发剂的性能，也要考虑头发的现状，只有如此，才能选好针对性强并有实效的整发剂。但是要认识到：长出头皮的头发是死物，你没法饲养它，补养它，也不可能将被损的头发永久修复。整发剂的作用终究是短暂的。下一次洗头就会把上次用的整发剂洗剂洗掉。唯一去除被损害头发的办法是将它剪掉。

香波和别种洗发剂往往起到与整发剂相反的作用。头发上有一层油脂薄膜，它是天然整发剂。香波将它清除后，头发表层的毛小皮变粗糙，以至毛易相互纠缠并显得灰暗。如果头发老化或被物理、化学因素损伤，毛小皮表面可能永远变粗糙。某段毛小皮甚至会缺失，从而暴露出里面的皮层，其结果是头发分裂成几股。这时就得用整发剂。香波洗头后地用整发剂会沉积在发丝上形成不可见的薄膜。这能使一度变粗糙的毛小皮重新光滑，甚至可以充填缺损的毛小皮。经过整发剂的修补，头发不易纠结，也易于梳理。头发也显得更为丰满、有光泽和有生气。

大多数整发剂属于立即性束眼剂，其作用能“立竿见影”，只需在头发上停留几分钟就可被洗去。而残留下的薄膜却能使大部分人满意。但头发严重损伤者，则应定期使用一种深层整发剂。这种制剂应在头发上保留 15 分钟或更久后再冲洗掉。

油性发、干性发。中性发、新生发、成熟发的专用整发剂均已问世，可根据自己头发的属性去挑选。

含诸如芦荟、西蒙得木蜡、草药或春黄菊油、各种花卉植物提出物的整发剂等，虽经广泛应用尚未证实其优越性，但由于它们多含蛋白质，而蛋白质又能粘附于头发，因而可利用来填塞被损伤的毛小皮面。

几乎所有的整发剂都属于自动调节型整发剂，都有自调性，即能在头发表层自行结合成膜，而头发也只在需要的时候才能吸收或攫取整发剂，余下的就只有被冲洗掉。

所有整发剂都能使头发变得丰满些、厚实些。其机理是整发剂能裹住头发，使它显得粗些。因此，不必购买专用于增粗毛发的整发剂。适用于干发也适用于湿发的整发剂，用于湿发时，能使头发容易梳理，不致纠结；用于干发时，能使头发柔软易梳，不会翘起，并能保住其光泽。

是不是每次洗头发后都得用整发剂，这要看实际需要。有的人每次都要用，有的人可偶尔使用。假如，头发正常未受损伤，又是短头型，那就不一定经常用整发剂。气候条件差，头发易干燥时则宜常用。有些人只在冬季才用整发剂，这是因为冬季湿度低。头发因易产生静电而翘起，而使用相应的整发剂可以增大湿度，抗衡静电。除了可保持头发形态。光泽外，多数整发剂还能保护头发免受环境伤害，一旦受损又能治伤。但整发剂又不宜使用过频，使用者可根据情况，决定使用次数。

怎样选用护发剂

头发清洗、梳理和使之成型，使用了多种化妆品，其目的有两个，一是养护头发，二是使头发成型固定。一般说，头发没有保护膜，容易受损。所以洗发后，不但除去了污垢，也把抹在发上的养护品洗掉了，这样头发就缺少了保护膜，干燥的头发，容易引起脱落、分叉、断裂等现象，因此洗发后，补充油分是刻不容缓的工作。护发剂的种类很多，有油性、水性、胶乳和胶冻状的油脂，擦在头发上，会形成一层保护膜，使头发光亮，并能修整发型。润发剂又分为乳液润发剂、油性润发剂、酸性润发剂三大类。

乳液润发剂是弱酸性，含少量油脂，最适合中性健康头发使用。

油性润发剂，含有柠檬或醋，属于强酸性，最适合油脂分泌量过多，容易产生头皮屑，或头发缺乏弹性的人使用。此外，尤其是当头发经过染、烫之后，由于药剂中含有较强的碱性会使头发显得极不松散，不容易梳理，此时应该使用酸性润发剂，发挥中和与收敛的作用，让头发服贴，容易梳理。

除此以外，各种生发水，发油，发乳，喷发胶等，都具有整发的功能。

生发水，是一种头发香水，有止痒、滋养毛根、改善头皮血液循环和杀菌等功能，而且有清凉感。

发油，用于滋养头发，防止头发断裂，并能润发，使头发光泽美观。

发乳，有发油同样的功能，但比发油更受欢迎，因为使用时不粘手，感觉爽快。

喷发胶，是气溶胶型化妆品，均匀地喷在卷发上，使头发相互结合，保持一定的发型。它的溶剂大多为乙醇（酒精），擦洗方便。

了解各类护发剂的特点，可以根据需要和发质情况选用。当一种护发剂使用后，感觉不舒服，或头发有变异现象，应停止使用。

怎样使用洗发精

头发最外侧是一层被鳞状蛋白质所包的嫩皮。其功能是保护头发内部组织，预防水分被蒸发，使蛋白质在洗时不易溶化掉。但嫩皮薄且脆弱，只要稍加刺激便会受伤。嫩皮受伤的原因很多，其中之一便是洗发的方法不对，也就是洗发时因摩擦过度而使嫩皮掉落。如果嫩皮受到伤害，就会使头发粗干，容易掉落。

洗发的时候，会使头发含水膨胀的状态叫做膨润。头发一膨润嫩皮就会竖立，从而更容易脱落，因此应使用能防止膨润的洗发精。

通常一般的洗发精都会形成许多泡沫，不仅可消除污垢，同时也可使发间具有弹性作用来保护头发。目前在市面上出售的洗发精很多，有时真的不知道应该选择哪一个牌子，其实长期使用，任何一个牌子的洗发精，久而久之，也会失去效用，所以，应该经常更换不同的牌子，效果会更好。

蛋白混合洗发精洗头效果好，把两个鸡蛋打开，同时把蛋白与蛋黄分开，慢慢将蛋白打散，使它变得凝冻起来最好，然后掺入足够的洗发精，分两次使用。先用一半的分量涂在头发中，过 5 分钟后洗掉，然后将蛋黄涂在头上，揉擦 5 分钟后，将头发好好清洗干净，并让头发自然干燥。一定要等到头发干至 90% 的程度时才能做发和吹发。

冬令怎样存放化妆品

化妆品原料富有营养，很容易受细菌侵蚀。特别是冬令化妆品，在生产过程中加进了大量水分，经过添加进聚合甘油硬脂酸、硬脂酸钙皂等乳化剂，形成了两种类型的乳化体；一类是：“油包水”型，就是一颗颗细小的水珠被油包围着，香脂类化妆品属这种类型；另一类是“水包油”型，就是一颗颗细小的油珠被水包困着，雪花膏属这种类型。虽然在乳化剂的作用下，油（基本原料）和水混在一起，制成了冬令化妆品，但水和油毕竟是难以混合的，时间一长就会分离。因此，如果瓶口封闭不严，水分蒸发，膏体就会干缩、发硬结块、香味散失；长时间的阳光照射还会引起化学反应，就容易引起发霉、变味或变色、起泡；温度低，又容易使膏体分离，形成粗粒或起条状物。

因此，存放冬令化妆品时，一定要拧紧盖子，放在通风、干燥、阴凉的地方，温度应该保持在20~30℃之间，防止火烤日晒。到了冬天，如果化妆品冻成一块，经过微温自行解冻后，还是可以使用的。但化妆品一旦出现分离、变色、异味等现象，就表明已经变质，不能再用了。

怎样利用瓜果蔬菜美容

某些瓜果蔬菜是天然的美容品，巧妙地利用它们进行美容，可以起到事半功倍的作用。

1. 桔子所含的维生素，有收敛及平滑肌肤的作用。将桔子皮捣烂，浸入酒精内，加以适量的蜜糖，放一星期后取出使用，有润滑皮肤及去除皱纹功效。吃完的橙子皮，留下来，洗脸洗澡都泡些在水中，既有橙香味，橙皮油又有滋润皮肤的功效。

2. 苹果含有丰富维生素、矿物质、纤维的天然糖分，对牙齿和皮肤都有很大帮助。另外，苹果有助于消除黑眼圈，只须削二片多汁的苹果，然后躺平闭起眼睛，在两眼上各放置一片苹果，然后放松一会。

3. 香蕉制成面膜，可以适用各种皮肤。将去皮的半只香蕉揉碎，用手指沾着涂面，20分钟后，用少量水洗净，一星期做二、三次效果最好。

4. 西瓜皮切去红色肉洗净之后，用来擦面擦身擦手，可使皮肤清爽润滑，蜜瓜皮可像西瓜皮一样可混合酸乳酪来用作面膜，并且适合任何性质的皮肤。还可将三至五个草莓弄碎，加入一汤匙蜂蜜搅成糊状，洗净脸后涂于面部，20分钟后再用于净脱脂棉拭净，这种方法适合于干性皮肤。

5. 新鲜黄瓜去皮、切片后，立即一片一片贴在刚洗净的脸上，再用手指轻轻按黄瓜片，以不脱落为好，20分钟后拿下。经常敷用，可使皮肤娇嫩润滑，消除皱纹。用黄瓜敷浮肿的眼睛，消肿极快。

6. 丝瓜能去皱，将丝瓜汁混合同等分量的蜜糖，敷在脸上10~15分钟，有洁皮肤去皱作用。

7. 西红柿含有大量维生素，其中维生素P含量为蔬果类第一位。维生素P能有效地保护皮肤。将西红柿切片后敷于面部，可滋润皮肤；也可以将西红柿切碎压成汁，加少许蜂蜜调匀，涂抹面部去皱效果好。

8. 提子汁最适合油性及有问题的皮肤，方法是榨汁用来抹脸，但最好别用紫色的葡萄，免得颜色染的到处都是，青提子的效果是一样的。

9. 将新鲜的胡萝卜两个碾碎，拌上藕粉一起搅匀，洗脸后涂在面上20分钟，先用温水，再用清水洗涂，可使粗糙皮肤去皱，变得容光焕发。

10. 晚上洗完脸后，可用切成块的红萝卜轻擦面部五至七分钟，既能按摩，红萝卜的色素也能使面色滋润娇美。

11. 梨则有令肌肤回复青春活力、消毒及收缩毛孔的作用，以梨片敷在面部油脂分泌过多及有雀斑的部位，可改善肤色及皮肤状况。

怎样自制厨房化妆品

现在，女性们每年用在化妆品上的钱，是相当可观的，但你是否知道厨房内的许多蔬菜和水果也是很有效而又廉价的化妆品呢？

以下是些日常厨房化妆品的制作和美容用途。

1. 用 6 份橄榄油加 1 份蜂蜜，倒入空的唇膏筒内放入冰箱，冷却后便成为润唇膏。2. 将粟米粉当作爽身粉使用，对皮肤敏感者更加适用。它还可用作干的洗发剂，吸去头发的污垢和头油，使头发更加清洁和柔顺。

3. 选用蛋黄 1 个、蜂蜜半茶匙、橄榄油（玉米油）1 茶匙、柠檬汁三四滴或香蕉 1 个、蜂蜜 1 茶匙、柠檬汁 20 滴。选用以上两种配方中的任何一种，将各样食物搅烂混合。先将面部洗干净，不搽任何化妆品，用热毛巾敷脸，使毛孔张开，把调好的美容浆搽在面部和颈部（眉毛及近睫毛处不搽），休息 20 钟，再用清水洗净。秋冬可以隔日一次，能使干性皮肤得到足够的滋润。

如果是油性皮肤，可用蛋清 1 个、柠檬汁 1 茶匙，调制和使用方法同前，眼周不搽，以免干燥而出现皱纹。此方对面部毛孔过大者，有收缩作用。

如皮肤较黑，可在以上各种配方中加两匙糯米粉，再加两滴双氧水，混合后搽用，有增白作用。

4. 取中药牛蒡子的根、叶及种子，加水煎，再将浓稠药汁加入化妆用膏脂或粉剂基质中，加入量在 1% 左右，然后待用。

这种化妆原料对皮肤无害，能改善皮肤的营养状况，在夏季还可起防晒作用，并能使已形成的黑色素褐色淡化或退掉。经常用可使皮肤健康、细嫩、白净。

5. 菜油具有多种美容功效，可用来消除面部化妆品，对皮肤有润滑作用。更神奇的是菜油可当护发素，在洗头之前，用少量菜油按摩头发，再用毛巾裹头 30 分钟，然后用洗发水清洗，有护发功能。

6. 用蛋黄、橄榄油、柠檬汁和醋混合制成的调味酱料是很好的润肤剂。

7. 用 1 份苏打粉，加 3 份麦糖及少许水搅和，便成为清洁面部皮肤的面膜。苏打粉还可用来刷牙。

8. 用蛋白混合蜜糖涂面约 30 分钟，然后用冷水清洗，有收缩毛孔的作用。

9. 用柠檬汁加入 1 份热水，拌混后 24 小时加少许甘油，涂用后可减少皱纹。

10. 如果眼部肿胀，可用 1 片黄瓜贴在眼部 15 ~ 20 分钟，便会产生奇效。

家庭怎样自制面膜剂

1. 营养性面膜：在面粉中加入适量的脱脂奶粉、蜂蜜、鸡蛋等，用水调成糊状，配好后即可涂在脸上。

2. 香蕉面膜：将香蕉捣烂或榨成糊状制成面膜，可用来治疗干性或过敏性皮肤。

3. 油性面膜：可直接将温和的橄榄油涂在面部，用毛巾盖上 10~20 分钟后进行按摩即可。

4. 中草药面膜：根据皮肤情况而定，方法是把草药放入水中煮成茶，用棉花沾些涂面即可。

5. 奶油面膜：酸奶、白脱奶油调匀，涂在脸上，即可清爽皮肤。

6. 漂白性面膜：一种是可在做好的面膜中加少许柠檬汁。另一种是将双氧水以 3~4 倍水兑稀后，与面粉调匀，涂在雀斑或黑斑部位，干后洗掉。

7. 干性面膜：用生淀粉两匙，奶粉一匙，蛋清一个调匀即可。

面膜剂以每周使用 1~2 次为宜。10~20 分钟后洗掉。切记不可经常使用面膜，以免使皮肤老化。

怎样使用面膜美容

用面膜敷面可以改善皮肤的疲劳程度，使粗糙、干燥、黝黑的皮肤变得柔嫩清新，是一种简便的护肤美容法。

面膜大致分为两类：一类是薄膜型，一类是乳剂型。薄膜型的面膜敷在脸上，能紧紧地贴着皮肤，变干后绷得很紧，揭下面膜时附着毛孔里的污物被一同带下，使皮肤干净、透气、爽快。乳剂型面膜则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。

面膜的使用方法：

1. 清洁面部，可用适合自己肤质的清洁品除去化妆品，用香皂洗净面部，擦干。最好在洗脸前用蒸气或热毛巾敷一下面部，将更有助于清洁。

2. 用纱布或毛巾将前额和两鬓的头发全部包住，也可以用发夹固定好。为避免发际、眉毛被粘住，可涂些橄榄油或其他皮肤用油。

3. 涂抹面膜。顺序是脸颊 眼周 额头 嘴周围（除眉毛）。

眼睛、鼻孔、嘴唇外的全部脸面。涂膜时厚薄要适度，太薄不起作用，撕下来较麻烦；太厚除造成浪费外，也不容易干。

4. 揭除面膜。面膜涂完后，让其自然干透，不要老用手去摸，手指会将未干的面膜粘掉。一般 15~20 分钟左右全部干透。揭面膜的手法是从下巴揭起，慢慢向上，这样可以将毛孔中的污物带走。也有的面膜不能整个揭下，去除时应以凉水浸之，而不应用面纸使劲去擦，以免伤及皮肤。做面膜后，应以化妆水拍打皮肤。然后擦上一些适合皮肤的营养霜或乳液，效果更好。

面膜洁肤虽然十分简单，但也不必每天都做。一般来说，油性皮肤者，可以每周 1~2 次；中性皮肤者，两周 1 次；干性皮肤者，每月 1 次；混合性皮肤者，则应根据其部位不同，分别按不同皮质处理。

做面膜时如发现皮肤红肿或有其他过敏反应，应立即停止使用，及时医治。如果皮肤有破损，则不宜使用面膜。

