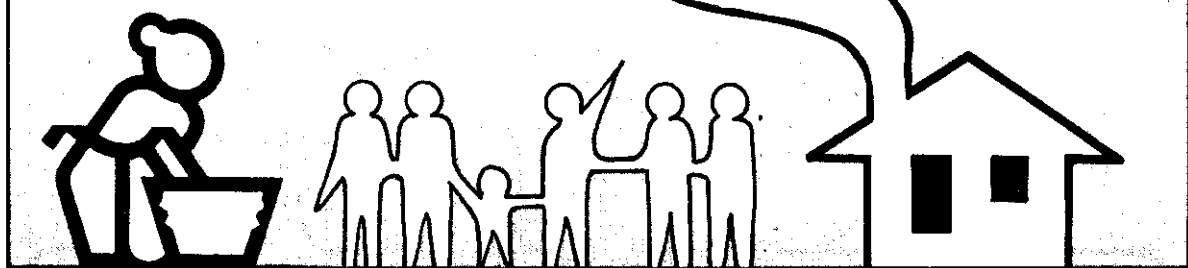


農村家庭 家事改進



配合體型，適度打扮自己 程亮霞

每個人都有追求美的慾望，在經濟日趨繁榮，社會型態不斷改變下，人們愈發注意穿着。面對各式不斷推陳出新的服裝，如何穿得時髦又得體，已成大家追求的目標。

要想成功的打扮自己，不是一件簡單的事，也許有人以為，只要花錢買時髦的或名牌的服裝就可以了，這真是個錯誤的觀念。我們走在馬路上，常遇到一些衣着入時的人，一看就知道他們穿的是高級服裝，可是却感覺穿錯了人似的，那兒不對勁，真讓人為那套名牌服裝叫屈。

但是，也不要因為不會打扮自己而感到失望，凡事要想成功，都必須經過不斷的嘗試、學習改正。

服裝設計師建議你，穿着應講求中庸之道，不要太時髦，也不要極端保守，一切以端莊大方為原則，根据自己的個性、愛好及不同的場合，適度的打扮自己。

在研究穿着之前，應先認清自己的體型，才能正確選擇適合自己的服裝。服裝設計家們依據人體曲線的變化，歸納出六種基本體型。

①標準型：身高與每個部位都有完美的比例，這種體型的人，穿



身材姣好的人，穿什麼都好看。(小鳳)

什麼都好看。

②葫蘆型：身材像葫蘆一樣，適合穿低領，緊腰身的窄裙，或A字裙洋裝，質料以柔軟貼身為佳。

③運動員型：適合穿舒適飄逸的罩衫、打褶裙、寬鬆的洋裝或打褶裙。

④梨子型：穿寬鬆的洋裝或傘裝比較適合，目的是在避免腰部的注意力。

⑤腿袋型：這種體型，臀部和

大腿邊有許多贅肉，因此，絕對要避免穿緊身褲子，應穿式樣比較簡單的打褶裙或長褲，盡量選擇較深的顏色。

⑥嬌小型：最佳穿着是朝向整潔、簡明，從頭到腳穿同色系或素色的衣服，顯得較輕鬆自然。

以上六種體型，只淺談一些穿衣服的原則，依據您的體型，找到自己的風格，不斷的嘗試、修正和領悟，不能操之過急。