

“温情三月，呵护心灵”系列报道之二

服饰搭配如何得体、适宜，又符合自己的外在形象，马瑛老师针对女职工们给出了几个秘籍，指导大家从肤色、身型等方面做到服饰的精准搭配。

职场女性着装秘籍 (下)

如何从肤色、身型精准搭配

□本报记者 闵丹

服装与肤色的搭配

人的肤色有深浅、粗细之分，服装的色彩有明暗、冷暖之别，如能巧妙地利用服装的色彩搭配，不仅可以将肤色的优点衬托得更加突出，而且也能适当地弥补肤色的缺陷。

“四季色彩理论”是当今国际时尚界比较通用的，它根据颜色的冷暖，将人的肤色分为春夏秋冬四种：

春天型肤色

肤色特征：春天型人的皮肤细腻而有透明感，肤色嫩白红润，白里透红。脸颊呈珊瑚粉色或桃粉色，他们往往拥有明亮的眼睛，给人以“青春活泼、年轻蓬勃”的感觉。

搭配技巧：春天型的人适合穿着各种明亮、鲜艳、轻快的颜色，例如浅黄色、浅杏色、浅绿松石蓝等。在色彩搭配上应遵循“鲜明对比、活泼靓丽”的原则，来凸显朝气与俏丽。

夏天型肤色

肤色特征：夏天型的人肤色亮白通透，不泛红，拥有乳白色或米白色皮肤。眼神柔和，眼珠通常是深棕色或玫瑰棕色，头发质地柔软。

搭配技巧：夏天型的人适合穿着以蓝色、紫色为主色调的衣服，凸显女性温柔、恬静的气质。在服装色彩的搭配上应该尽量避免反差和强烈的对比，以柔和为美。

秋天型肤色

肤色特征：秋天型的人肤色不是特别白皙明亮，通常是瓷器



专家简介

高级礼仪培训师、首都职工素质教育工程大讲堂讲师 马瑛

般的象牙色或者是血色不太好的金橘色，脸颊多为黄橙色，脸色黯淡无光。眼珠会是暗棕色或焦茶色，眼神成熟稳重，秋天型人的头发多是带有光泽的巧克力色或黑色。

搭配技巧：秋天型的人适合穿着以金色为主色调的暖色系衣服，例如金色、苔绿色、铁锈红、棕色等沉着浑厚的颜色。在色彩搭配上应尽量避免反差和强烈的对比，服装风格上注重凸显稳重与华丽。

冬天型肤色

肤色特征：冬天型的人肤色暗淡偏黑，脸颊呈玫瑰色，眼神黑白分明，目光锐利有力，头发常常乌黑光亮，对比非常鲜明。

搭配技巧：冬天型的人适合使用“黑、白、灰”这三种安全色进行搭配装扮。适合使用对比鲜明、色彩纯正、饱和度高的颜



色，注重营造“冷艳脱俗”的美感，例如以红色、绿色、宝石蓝、黑白等颜色为主色调，配合冰蓝、冰粉、冰绿等颜色来点缀。

服装与体型的搭配

H型身材

这种体型特征是上下一般粗，直上直下，腰身线条不明显，整体上缺少“三围”的曲线变化。着装可以通过颈围、臀部和下摆线上的色彩细节来转移对腰线注意的视线。同时，也可采用色彩对比鲜明的直向条纹的连衣裙，再加一根深色宽皮带，消除没有腰身的感觉。但是在腰线处不宜使用跳跃、强烈的色彩，以减少对腰部注意的视线。

在“H”型身材中，肥胖型的人胸围、腰围、臀围等横向宽度都较大，因而服饰长度也必须相应地增加，适宜使用全身细长的服饰色彩搭配。

X型身材

这种体型也称“沙漏型”，尤其对于女性来说，这是理想的、标准的体型。X型身材人的



身体各部分的长短、粗细合乎一定的比例，比较匀称，腰部比较纤细，胸部和臀部基本等宽。由于匀称性的体型是标准体型，故这样的人体曲线优美，无论穿哪种款式和色彩的服饰都恰到好处。X型身材的人，若穿着“X”款的服饰，会显得高贵典雅、仪态万千。适宜穿着凸显腰部的裙装，或者高腰裤装也是不错的选择。

O型身材

这种体型的人腹部赘肉较多，臀部和胯部偏大，比较明显，身材总体偏胖。O型身材的人不宜穿色彩太艳丽、对比鲜明的服装，不适宜选择大图案、大花纹、横纹等服饰。O型身材体型偏胖的人适宜穿深色、冷色小花纹，直线纹服饰以显清瘦一些。色彩上忌上身色深下身色浅，这样会增加人体不稳定感，款式上切忌复杂繁乱，尽量力求简洁明了，面料上适宜选择挺阔硬朗、质地精良的服装。

T型身材

T型身材也称“倒三角形”，主要特征是肩部比较宽阔、胸部

比较丰满，臀部与胯部偏瘦，上身看上去略显沉重和健壮。对于男子来说，这是最标准、最健美的体型，这种倒三角形的着装，可轻易地显示男士的潇洒、健美风度。然而，“T”型身材对于女性来说，并不是一个优美漂亮的体型。

这种身材的女士在选择服饰时，上衣最好选择暗灰色调、冷色调或深色系系的服装，使上身视觉上显得小些，也可以利用饰物色彩强调腰部、臀部和腿，分散别人的注意力，避免集中到这种身材的上部。

A型身材

A型身材也称为“梨子型”体型。体型特点是窄肩，胸部较小，腰部较细，腹部突出，臀部过于丰满，大腿粗壮，下身重量相对集中。这样的体型下部显得比较沉重和丰满，其重量大部分集中于臀部和大腿。

因此A型身材服饰搭配中，下身适宜选用线条柔和、质地轻薄均匀、色彩纯度较高，颜色偏深的长裙或裤装。上下身服饰色彩反差适宜鲜明，如果腰部选择皮带，适宜扎上一条窄的皮带，这样就能避免别人视线转移。或者下身用较暗、单一色调（或深蓝裙子），配以色彩明亮、鲜艳的有膨胀感的上衣（如浅粉色上衣），就能达到收缩臀部而扩大胸部的视觉效果。

生活资讯

工商提示

换季时节易引发洗染消费纠纷

□本报记者 周美玉

又到换季时节，据工商部门数据显示，洗染消费投诉增多。市工商局提醒消费者，送洗时，双方检查好衣物情况，并在票据上明示，以减少消费纠纷。

消费者李先生向12315热线反映，其在某洗衣店接受干洗大衣服，数日后发现有严重缩水的现象。消费者称大衣买了不久，还保留原有的购物凭证，要求商家按照法律规定予以赔偿，遭到商家的拒绝。经工商部门调解，经营者已对受损衣服进行适当补偿，并向李先生表示歉意。

根据历年投诉数据分析，每逢换季时期有关洗染类消费的投诉有所增加。从投诉的具体问题



看，质量问题是洗染服务投诉的首要问题。其中，主要以颜色改变、损坏、遗失以及变形为主；其次是由于消费者集中送洗衣服，导致洗衣店无法如期将衣物洗净归还消费者。

因此，工商部门提醒消费者，避免洗染服务纠纷，要注意以下几方面：第一，选择正规的、规模较大的店家，切莫贪图便宜；第二，送洗时双方检查衣物情况，务必在票据上约定衣物的破损情况、颜色、服务价格等

重要信息；第三，对于较贵重的衣物，保留购物凭证，在洗涤时可选择保价服务，一旦衣物损坏，可索取赔偿；第四，取物时，消费者应认真检查衣物质量，并当面提出，以免造成不必要的争议。

同时，也提醒经营者，由于个别厂家存在洗涤标志不正确，为此，经营者要根据面料材质的实际情况与洗涤标志进行仔细甄别，以确定洗涤方法，避免造成错误洗涤事故的发生。

本周价格走势预测

粮油价格稳定 肉蛋菜均小涨

粮油价格持续稳定。受各级储备小麦持续投放影响，市场上原粮供给相对宽松，加之春节后上下游面粉销售仍处于消费淡季，致使富强粉价格持续平稳，上涨的空间减少，本市富强粉价格仍将保持稳定。随着终端消费需求逐步回暖，当前食用油销售基本恢复到日常水平，批发价格保持稳定。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格周环比小幅上涨，屠宰量持续上升。由于能繁母猪及生猪存栏量持续减少，且同比降幅较大，加之本市大中学校开学及返城务工人员回京后，食堂及餐饮企业集中采购量增加，猪肉需求有所回升，致使猪肉价格上涨预期增加，预计本周受生猪收购价格上涨带动，猪肉批发价格随之小幅上涨。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区

了解，春节后，由于产区鸡蛋出场价格快速下降，部分地区已降至每500克3元以下，低于养殖成本，导致养殖户惜售心理增加，抑制蛋价持续下行。但受库存量较大影响，鸡蛋价格进一步上涨空间有限。预计本周受鸡蛋出场价格回升影响，批发价格小幅上涨。

蔬菜价格小幅上涨。目前，本市蔬菜供应主要以河北周边暖棚菜及部分南方菜为主，整体供应充足，上市量呈季节性增加趋势。据天气部门预测，本周受冷空气影响，北方地区将有明显降温天气，全市最低气温将重回零度以下，不利于蔬菜生产及储存，预计本周蔬菜批发价格将小幅上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心