

都说“女人如花”，越来越多的女性开始关注礼仪和穿着。那么不同场合应该遵循哪些服饰原则？如何打造一个既靓丽又得体的妆容？面试时，怎样的穿着可以为你加分？在这个温情“女人月”中，带着这些疑问，记者采访到北京市总工会职工服务中心特约礼仪讲师孙淼。

职场女性穿搭法则 成就更美的你

□本报记者 盛丽

了解自己身材

“人人都应该注意形象，而形象是需要打造的。”孙淼认为，对于这一点女性尤为重要。那么怎么才能打造一个适合自己的靓丽形象。孙淼给出的答案是——先要了解自己的身材，做到扬长避短。

“其次，是要掌握一定的服饰搭配原则。”孙淼补充介绍。服饰是人们对一个人的着装及其所佩戴饰物的一种统称。服饰是一种文化，同时也是一种“语言”，能反映出一个人的社会地位、文化修养、审美意识等。还表现出一个人对自己、对他人、以至于生活的态度。

得体整洁的职业服饰通常能给人留下利落、干练的形象，容易获得他人的信任。

孙淼认为，职业女性不同于一般的时髦女郎，由于办公室里

掌握职场服饰搭配

特有的文化，要求着装具有一定的特殊性。办公室里的着装已不仅仅代表着个人的形象，它是企业形象的一个组成部分。如果穿着不当很可能让你的上司在客户面前丢脸。

那么在职场中，女性需要在服饰搭配上有什么样的原则？孙淼认为，着装效果应追求简洁明快，给人以端庄大方、诚实可信的感觉。“还有一些需要提示的地方，比如，选择外贸服装时要适当考虑流行，但过于标新立异就会适得其反，破坏了职业女性特有的气质。服装的布料最好是免烫的，以免仓促上班来不及整理。”

孙淼提示，女士理想的办公室着装是西装、职业套裙或连衣

裙。“其中套裙是首选，西装和连衣裙次之。可以在职业套装里面配一件漂亮的衣服，以便突然决定出席酒会或晚宴时，可以不必回家换装。不要穿无领、无袖、领口较低或太紧身的衣服。职业女性穿着裙子的长度以膝盖上下变化为宜。高个子的女性裙长可以加长一些，矮个女性的裙长可以适当短一些，但上下长度偏差不要超过15cm左右。再有，不要穿渔网或镂花的丝袜，最好穿肉色连裤丝袜。不要穿过高、过细的鞋跟。袜子长度要合适，避免出现三节腿。佩戴饰品要做到符合身份、搭配适当，以少为宜。”

职业特点。忌‘劣’，不要画拙劣残妆，在工作时没顾及妆面效果，使得妆面残缺示人。还有要忌‘补’，不要当众补妆，化妆是一种私人行为，不能旁若无人地当着他人的面化妆。”

“总的来说是要根据行业、职业和岗位特点，决定、确定服饰和妆容。”孙淼提示，化妆时要适度。“化妆应该与形体、肤色、服饰、发型、年龄、性格、身份相协调。”

化妆有禁忌

适度掌握才更美

都说“三分容貌七分打扮”，如今化妆也越来越被女性所重视。在商场的化妆品柜台，我们常常会见到不少女性选购心仪的化妆品。

孙淼认为，美容化妆对于人的仪容有画龙点睛的作用。通过运用丰富的化妆用品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对面颊五官及其它部位进行预想的渲染、描画和整理，以强调和突出人所具有的自然美，遮盖和弥补

面部的不足和缺陷，使容貌尽可能完美。“化妆不仅可以使自己增添信心，而且也是一种对自己和对他人尊重。”

“女性在进行面部化妆时，是有一些禁忌需要注意的。”孙淼说，“具体包括要忌‘奇’，也就是说不要画些离奇怪异的妆容。这样的妆容不仅有损个人形象，同样有损企业形象。要忌‘新’，不要盲目的追求时尚、前卫的妆容，不顾及自己的身份和

面试不紧张

恰当穿着来加分

面试如何穿衣，也是不少年轻女性苦恼的一件事。“服饰是面试中的主要视觉对象之一，面试时服装的选择在求职中起着举足轻重的作用。恰当的服饰搭配会给人留下良好的印象。”孙淼表示，虽然一个工作人选的最后决定很少会取决于该人的服饰，但是求职中很多人在第一轮即被淘汰就是因为他们穿着不得体。

那么在求职中，应聘者的着装要注重哪些？孙淼介绍，“首先要根据自己将应聘的工作内容和性质选择服饰，既要表现出有教养、职业化的面貌，又要表示

出对对方的尊敬。”

其次，孙淼认为，穿着应与自己的形体相协调，人有高、低、胖、瘦之别，选择服装也要因人而异。“面试着装不仅要与形体相协调，而且要使服饰起到掩瑕扬瑜、美化形象的作用。高瘦的人，最好穿能延展人视线的横条纹浅色服装。相反，肥胖的人应穿竖条纹深颜色的衣服，因为竖条纹能伸展人的视线，深颜色能浓缩人的视线，看起来显得清秀。腿型太粗的人，不应穿裤腿太大或太小的裤子，最好穿比一般标准稍宽的直筒型长裤，女

士也可穿长裙予以遮掩。”

另外，在选择面试服装时，要遵循“简单就是美”的原则。“这既是职场着装的原则，也是面试打扮的座右铭。”孙淼补充道：“第一，在服装的色彩方面，讲究‘三色原则’。全身的服装及鞋、包的色彩要控制在三色以内，最好以黑、白、灰、蓝、咖啡为主，太过花哨的颜色可能会引起面试官的反感。如果你想从事的是创作行业，不妨试试明亮的颜色，但是鲜艳明亮也还是应该遵循简单的原则，白色是一个很好的选择。”

健康贴士



春季气温日渐回升，不少人会感到困倦、疲乏、昏昏欲睡，其实这是春困的表现。虽然春困不是病，但也会影响人们的日常生活。那么，应该如何缓解春困呢？

招教你轻松缓解春困

调整生物钟

缓解春困仅靠多睡是不行的，睡得过多反而会使人越睡越困。一般来说，成人每天保证7~8个小时的睡眠就足够了，不需要额外地增加睡眠时间。当身体感到困乏的时候，最重要的是调节好自己的精神状态，调整好自己的生物钟，而不是无限制地睡觉。

适当运动

春困的发生除了由于温度变化而引起的，其实还与人们一个冬天运动较少有关系。长时间不运动，会使血液循环量减慢，大脑的供血自然也就不足，身体的各个器官功能也受到了限制，自然就会产生困乏感，中医称此为气血不畅。适当的运动会让你的身体和大脑都兴奋起来，对缓解春困有着极好的效果。

遵循春补食养原则

食补也可缓解春困，遵循平补、清补的春补食养原则，宜食清淡、温和及具有扶助正气、补益元气作用且新鲜、易消化食物，如青菜、胡萝卜、芹菜、荸荠等为最佳选择。尽量少食肥腻肉类，便于肠道的消化吸收；适当吃葱、姜、蒜等辛辣食物，以祛湿、避秽、促进血液循环、兴奋大脑。

做头皮按摩

每天早晚坚持进行头部按摩，能够消除大脑困倦。方法如下：用双手十指指端由前向后、由中间向两侧用力按摩10次；再短距离往返搔抓3次；最后轻柔按摩5次。

多喝花茶

春季适当喝茶不仅可以补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，还有利于消化吸收和废物排除，减少代谢产物和毒素对身体的损害。在这一时节常喝些花茶诸如茉莉花茶、桂花茶、玫瑰花茶等不仅有助于散发冬天积聚在体内的寒气，促使人体阳气生长，还能提神醒脑，解除“春困”，振奋精神。

伸个懒腰

所谓伸懒腰就是把手臂的肘部向上抬高超过胸部的一种运动。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气供给各个组织器官。所以经常伸伸懒腰，活动活动四肢对恢复疲劳是绝对有好处的。

祛除湿气

有句古话叫：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”体内有湿，体外的邪气总是和体内的湿气里应外合，纠缠不清，很难祛除。专家指出，赶走春困，最好双管齐下，内外湿气都要祛除，“室内保持干爽，防外湿；饮食调理，祛内湿。”

坚持午睡

要缓解春困，中午应该有15~30分钟的午睡，哪怕闭目养神也能减少疲劳。有的人认为吃完午饭不能立刻睡，其实这是个误区。吃完饭后胃肠道的血流会增加，大脑供血进一步减少，更加容易犯困，这时候午休也是顺其自然。不过要注意的是，午休的时间应以半小时为限。（荆杰）



丰台工商分局加大“低慢小”航空器市场经营者监管力度

为进一步加强“低慢小”航空器市场经营主体监管，保障消费者的合法权益，丰台工商分局右安门工商所严格按照相关要求，对辖区内涉及“低慢小”航空器市场经营主体进行了实地检查，主要对企业登记事项、是否存在售卖“低慢小”航空器的行为、是否认真落实实名购买登记等进行了核查。对于在检查过程中，发现的违法行为进行了依法查处。

对于现场检查过程中发现企业通过登记的住所或经营场所无法取得联系的，执法人员已按照要求将企业列入企业经营异常名录。在以后的监管工作中，执法人员会进一步加大监督和巡查力度，做到早发现早处理。（唐画）

北京奇宏科技研发中心有限公司不慎将《工会法人资格证书》《工会法人资格证书副本》《工会法人法定代表人证书》遗失。法定代表人王伟强，证书编号：01114005136，特此声明作废

