

此必须采取相应的方法进行养生^[10]。

春天是生长发育的季节,阳气升腾,人体阳气弱,属养肝之季,养气血,宜加强辛温作用;干旱少雨,天气转暖,但仍有寒意,气温变换快,多风,也是人们最容易感冒的季节。此时,我们在脱下厚重的保暖服的同时,千万不能忽略一些关键部位的保暖,如后脑勺、腰部和后背,服装的设计应以合理的款式结构防护。夏天是天地万物之能量转换的时间,此时应纵情自然,畅游于大自然,让身体自由发散,保持经脉畅通,属养心季节,宜穿着凉爽型材质的面料,有益于身体通风、散热、干燥,保持愉悦的身心。秋天气温逐渐降低,空气由潮湿慢慢变干燥。阳气慢慢衰减,应避免外邪的侵入,适当收敛,应该养收,属养肺季节。肺喜润,为顺秋降之气,需加强酸温作用,宜用保水保湿类的面料。但秋天的昼夜温差相对较大,适合选用智能调温型的面料。冬季虫兽蛰居冬眠,树木落叶添根。冬季人的脉象低沉,沉而和缓有力,人体体内的阳气封藏,虽是蕴藏但仍具有蓬勃的生机。因此在冬季,人体应当养精蓄锐,蓄势待发,应养藏,是养肾的季节。应顺冬沉之气,着柔软、温暖的面料为宜。

季节变换的规律和人的生长规律有着一种十分默契的相符合,根据大自然的演化规律可以借鉴到生命的演化中,中医的“天人合一”观把人的因素、服装设计因素和顺应自然有机结合起来,保持人体与外界环境变化的协调统一,体现出健康养生的思想,对人体一服装一环境论的指导意义更为具体。

1.2 人体经络学对服装设计的启示

中医学认为人体患病的本质为“外邪入侵,阴阳失调”。中医将外邪分为风、寒、暑、湿、燥、热(火)等6种,称为“六淫”。六淫伤人,由表入里,损及脏腑。风为百病之长,六淫之首。风邪是外感病因的先导,寒、湿、燥、热等邪,往往都依附于风而侵袭人体。风邪侵害人体的主要症状有发热、汗出、头痛和鼻塞等,即我们所说的感冒,而风邪所侵害的正是人体中的经络穴位。脑后有两大重要的穴位——风府和风池,风邪从这里入侵人体就会出现头痛、恶寒、咽喉肿痛、颈脖僵直等症状,严重的甚至会引起中风。风热感冒的原因从经络穴位上讲就是风热之邪犯表、肺气失和所致,很多时候属于阳明经症。风寒感冒属于太阳经症,太阳开机受阻。

还有,由寒湿气入体可引发很多慢性疾病,如从

“大椎穴”进入的“寒湿气”容易引起肩颈酸痛、肩周炎、颈椎病、头晕头痛、失眠多梦等;从“檀中穴”进入的“寒湿气”容易引起女性的乳腺肿痛,乳腺管道阻塞,小叶增生乳腺纤维瘤等症状;从“命门穴”进入的“寒湿气”容易引起腰酸背痛、腰膝酸软、各种肾虚、性功能下降等症状。

中医的经络学告诉我们,人体自身是一个以五脏为中心,通过经络传联,气血运转与内外组织及六腑、四肢百骸、五官诸窍等密切联系的有机整体^[11]。经络流经全身表里,任何一个部分都得到调节并受到牵制和联系,正所谓“牵一发而动全身”,一个部位的病变就有可能牵连其他部位甚至影响全身。引起外感病的原因是外邪,针对一些敏感的、易受刺激的人体的经络穴位分布,合理设计服装,就能够有效阻断或抑制外邪入侵的渠道,服装就可以起到对人体常态化的防护作用,“衣”对人体的贡献更为科学有效。

1.3 中医体质学对服装设计的启示

中医根据人体健康情况将人分为平和、气虚、阳虚、阴虚、血瘀、痰湿、湿热、气郁、特禀等多种体质^[12]。个体的生命历程中本身会伴随着不同阶段,成长过程也不相同。在成长变化过程中,人的生理和心理都发生着不同程度的变化,人体素质有强弱与寒热之别、偏阳偏阴的差异,不同体质的病发原理,决定着对某些疾病的敏感性。如阳气旺盛的体质,易患实证,必须谨慎服用温补之品及温热燥烈之剂;相反阴盛阳虚的体质,就容易患痿症风湿等病,必须谨慎服寒凉之物和苦寒伤阳之剂。中医根据人的体质进行调理,因此必须采取有针对性的方案,体质有偏的要进行纠正,才能更好地进行养生抵抗疾病。

中医“实则泄之、虚则补之、寒则热之、热则凉之”个性化体质的养生观,最根本的是调节人体阴阳平衡,而中医治疗的精髓是调寒热,通过调寒热达到阴阳平衡^[13]。调人体寒热不仅源自药食,同样适用于衣着。因为服装面料的热学性质不同,像冷暖感、导热性、保暖性、导湿性,包括颜色等物理指标都反映在与人体和环境交换能量的调节不同,对人体凉暖干湿的作用上呈现着差别化。针对个体体质的类型,服装起到与药食同步调寒热的目标,如阳虚质、血瘀质的人属怕冷体质,宜使用暖感性、保暖性好的面料,可以增加热量,提高其血液循环能力。阴虚质、湿热质的人容易患风热感冒,应当适度滋阴,宜使用冷感性、导热性较好、透气

性较强的面料,可以增加散热能力。气虚质的人容易被寒、暑邪和风邪入侵身体,宜采用防风性兼具保暖较好的面料。痰湿质、湿热质、气郁质为主体质的这类人对于梅雨季节或潮湿的环境难以适应,不耐阴雨,宜采用透气、导湿、透湿性好且保持干爽的面料。因此,依据人体体质学对服装辅助健康养生的重点在于面料的热学性质,采取合理的面料设计,使服装的功能性与体质相匹配。

1.4 “身心合一”观对服装设计的启示

中医养生注重身心两方面,不但注意有形身体的锻炼保养,而且注意心灵的修炼调养。身体会影响心理,心理也会影响身体,两者缺一不可。身心合一就是生理健康与心理健康相统一,《黄帝内经》中“得神者昌,失神者亡”说的就是这个道理。中医学认为,人是万物之灵,是有精神、情感的,人的健康和疾病,除了与自然界的气候变化及一些理化、生物因素和居住环境有关外,还与心理因素密切相关。它要求人们思想上安定清静,心境坦然,不过分地追求名利,不要喜怒哀乐情绪多变,也不要贪欲和妄想,尽可能地避免和减少精神的刺激和过度的情绪波动,以保持心情舒畅,精神愉快。

色彩养生是通过色彩影响人体的生理和心理。有益的颜色可以达到减缓焦虑,平衡身心,调益脏腑,从而达到提升健康和绩效的养生作用。阳虚质、血瘀质、气虚质皆有怕冷喜暖、耐受风袭差的共性,这类人应以升阳感觉为主,选择以偏暖色调的服装来调节心理感受。阴虚质、湿热质、痰湿质皆有怕热喜凉、耐受潮湿差的共性,这类人应以顺降感觉为主,选择以偏冷色调的服装来调节心理感受,辅助降热、平燥舒缓心情。

2 服装设计中的健康要素

2.1 款式

款式是服装表达的重要方式,主要表现为造型式样的不同。中医对待疾病,十分注重从整体出发,一个部位的病变就有可能牵连其他部位甚至影响全身,正所谓“牵一发而动全身”。款式设计时对一些易受风寒热湿侵入的人体部位,应加强防护,阻断外邪入侵,表1给出了与人体关联的重点设计部位。

2.2 面料

服装面料的选用应充分考虑四季气候的特点。春季宜加强辛温作用,可以选择用有一定保暖作用的纤

维,如涤纶中空纤维、腈纶纤维、咖啡纤维、玉米纤维、聚乳酸纤维、薄荷纤维、海藻纤维、异形孔纤维,以及具有抗风作用的纤维,如聚酯纤维、玻璃抗风纤维、陶瓷纤维等。夏天宜用凉爽型材质的纤维,如棉、木棉、天丝、麻类纤维、竹纤维、大豆纤维、牛奶蛋白纤维、银纤维、珍珠纤维、Sophista纤维、Coolmax聚丙烯睛纤维、Aerocool聚酯纤维等。由于夏季辐射强,气候多潮湿,容易滋生细菌,我们也可以选择一些功能性的纤维,如吸湿透湿纤维(腈纶、锦纶、改性涤纶纤维)、抗紫外线纤维(添加锰盐、次磷酸、硼酸锰、硅酸铝以及锰盐一铈盐混合物等抗紫外线的锦纶纤维)、抗菌纤维(抗菌除臭海藻纤维、纳米银抗菌纤维、Amicor抗菌纤维)等。秋天宜加强酸温作用,可选择具有保水保湿作用的蚕丝、棉、羊毛、芦荟纤维、粘胶纤维、铜氨纤维、维纶纤维等。但秋天的昼夜温差也相对较大,可以选用智能调温纤维(空调纤维)。冬季以顺冬沉之气,以柔软、温暖为宜,可以选择羊毛、棉、异形纤维、中空纤维、银纤维、三维卷曲纤维、球纤维、PTT纤维、远红外纤维、腈纶纤维、聚酯纤维等。同时应着重注意对膝盖部、腰部、脖子处的保暖防护,选用一些保暖效果好的纤维,如中空纤维,异形纤维、远红外纤维、三维卷曲纤维等。

表1 人体重点穴位及服饰定位表

人体穴位	人体部位	服饰定位
百会穴	头顶	帽子
风池	项部 喉部	领子、围巾、丝巾
大椎穴	肩颈部	内衣、外套、t恤、衬衣、腰带
肩井	肩部	
檀中穴	前胸	
神阙穴	肚脐部位	
肾俞穴	腰部	
命门穴	腰部	
督脉诸穴、肺腧、胃腧	背部区 膝关节	内衣、裤装
神门穴(春捂的穴位)	手腕	
涌泉穴	脚底	鞋、袜

服装面料的选用还应考虑人体体质的个性化。阳虚质、血瘀质怕冷体质的人尽量避免天丝、麻类纤维、竹纤维、冰丝(粘胶长丝)等。阴虚质、湿热质怕热体质的人尽量避免中空纤维、异形纤维、远红外纤维、三维卷曲纤维等。痰湿质、湿热质、气郁质怕湿潮体质的人尽量选用排汗导湿的腈纶、锦纶、改性涤纶纤维,抗菌纤维等。

2.3 颜色

从心理方面讲,颜色会给人的情绪带来一定的影响,使人的心理活动发生变化。从物理方面讲,色彩还具有反射作用,直接参与调节温度,即可以调节人体寒热,与阴阳平衡有关联。阳虚质、血瘀质、气虚质的人以温暖的红色、黄色系列为主。阴虚质、湿热质、痰湿质的人以安静、恬静、凉爽的绿色、蓝色系列为主。因为白色在反射光线时,同时也反射了热量,白色给人以素雅、纯洁、轻快之感。气郁质的人不适合用灰色系列,因为气郁质的人通常表现为忧郁,灰色使人感到郁闷、空虚。

3 具有健康要素的服装设计

具有健康要素的服装设计属于个性化服装设计的范畴,因为不同人的体质不尽相同,而且每个人的体质也不是一成不变的,须在辨清体质后进行服装设计。由于现代生活方式的多样化,城市年轻女性人群中,不乏喜食生冷食物者,长期吃冰食、喝凉水或吃大量的水果容易造成身体寒性特质,变成阳虚体质。现以一位生活在北方城市的30岁阳虚体质的女性为例,给出4个设计案例。

3.1 春装设计

北方的春天,乍暖还寒,气温变换快,多风,也是人们最容易感冒的季节。由于春季升阳,阳气不固,对于阳虚体质的女人,阳气不足,比普通人更加容易感冒。因此,为她设计了一款春季防风户外服,设计效果见图1所示。

3.2 夏装设计

运用中医的“春夏养阳”“冬病夏治”方法,借助夏季自然界阳气升旺的有利时机,扶养人体的阳气,达到化解体内伏藏的凝寒宿饮等阴邪的目的,防止或减轻其冬季发病。即使夏天很热,阳虚体质的人着装上也不可贪凉,尤其要防备空调下冷风从要害部位吹进体内。设计的一款写字间的夏季休闲健康装效果如图2所示。

3.3 秋装设计

秋天空气干燥,气温逐渐降低,阳气慢慢衰减,适当收敛。昼夜温差也相对较大,应避免外邪的侵入。设计的一款秋季保暖休闲服效果如图3所示。

3.4 冬装设计

冬季人体内的阳气封藏,人体应当养精蓄锐,蓄势

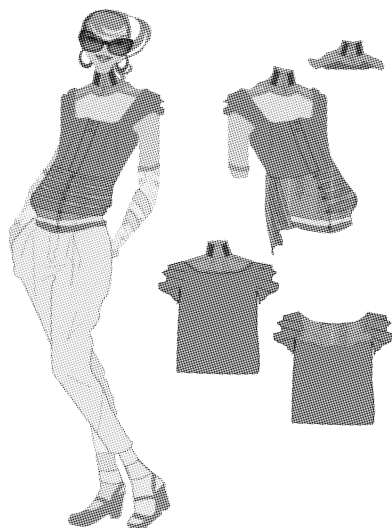


注意对头顶百会穴、颈部风池穴和喉部的防寒保护,同时注意对手腕、脚腕膝关节处的保护。

款式设计要点:膝盖、手腕加保护套,采用紧身面料达到保暖防风效果;小臂、颈部、后背处用防风面料。

面料:采用莫代尔高密斜纹布(纱线线密度18.5tex,面料面密度250g/m²)。因春季多风,采用较细纱线的高密织物,细腻轻薄,既有较好的防风性能,又看起来又不会太厚重,适合春季户外活动。

图1 春季防风小斗篷



既要利用夏季写字间、商场、地铁等公共场所的空调冷风防暑降温的作用,又要满足人体肩颈部大椎穴、腰部及肚脐、脚底等部分的防护功能。在空调间和自然状态均适宜穿着。

款式设计要点:肩部加褶以防凉风侵入肩周;颈部透气防风保护,可拆卸,或拉开拉链披与后背;腰腹部可调节式,适合防凉、纳凉调节;手肘、手腕、脚腕的紧身保护。

面料:选用克重200g/m²的真丝面料。真丝面料吸放湿性能优良,给人凉爽感,真丝面料的耐热、吸尘、抗紫外线,非常适合夏季对人体形成一道舒适的屏障。

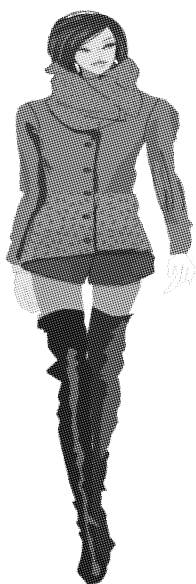
图2 夏季室内健康服

待发,应养藏。冬季阳虚体质的女性气血较弱,中焦、下焦容易发凉。设计的一款保暖增热冬季内衣效果如图4所示。

4 结语

人一服装—环境整体论对服装结构设计提供了理论和实践依据,中医学提倡顺应自然的养生保健,两者都是讨论人和环境的问题,一个是人的服装与环境的问题,另一个是人的健康与环境的问题,其根本都是为人的健康舒适服务的。

服装设计时款式、面料和颜色须顺应四时对人体生理、心理产生的影响。要针对一些敏感的、易受刺激的人体经络穴位的分布,合理设计服装款式,就能够有

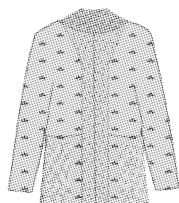
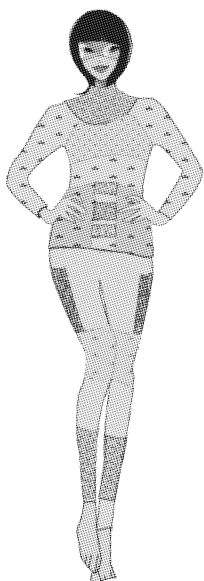


注意肩颈部、前胸、腰部、肚脐、背部的肩井、檀中穴、肾俞穴、督脉诸穴、肺腧等穴位的健康保护。

款式设计要点：颈部防风透气围巾；腰腹部加防风保暖面料；防风长靴，秋季注意腿部的保暖。

面料：上半部和袖子采用65/35的涤棉混纺梭织布，经、纬密相同，均为128根/2.54cm，克重为280g/m²；下半部用2上2下精纺毛型面料，加强对肚脐部位的防护。另外再搭配莫代尔的围巾，既能在气候多变的秋季早晚间御寒，又不会发生秋燥热。

图3 秋季户外服



款式说明：内衣的设计强调对颈部、胸部、腰部、背部、腹部、膝盖等重点部位的保暖。

面料：选用50/50竹纤维/棉混纺针织面料，纱线线密度为28tex，横密110纵行/5cm，纵密120横列/5cm，克重为180g/m²，因为竹纤维具有吸湿透气、抗菌除螨、绿色环保的特性，而棉的保暖性较好，再加上高密度的织造，保暖性就更好了，同时克重也较小，使得制作的衣服也较轻薄。另外，在膝盖、腰、脊椎、脖子的部位用腈纶针织面料，进一步加强这些部位的保暖性。

图4 保暖防护内衣

效阻断外邪的入侵通道，使服装起到对人体常态化的防护作用；要根据人的体质选择面料、颜色，使服装面

料的热学性质与体质相匹配。在辨清人的体质后，通过款式、面料和颜色与气候和体质匹配的对应设计，就能实现具有健康要素的个性化服装设计。

参考文献：

- [1] 张黎,张浩.从裙撑的演变看服装的装饰性与功能性之间的关系[J].北京服装学院学报(艺术版),2007,(4):46—48.
- [2] 吉萍.探究服装美学的意义[J].新课程研究(中旬刊):2012,(11),190—191.
- [3] Yasuda H, Miyama M. Dynamic water vapour and heat transfer through layered fabrics: part 2; effect of chemical nature of fibers[J]. Textile Research Journal, 1992, 62(4): 55—58.
- [4] 原田隆司.衣服的快适性与感觉计测[J].纤维机械学杂志,1984,(60):37—39.
- [5] 欧阳骅.服装卫生学[M].北京:人民军医出版社,1985.22—23.
- [6] 李红燕,张渭源.服装功能性研究进展[J].纺织学报,2007,28(8):117—119.
- [7] 王新华.黄帝内经类编[M].上海:上海辞书出版社,2013.2—3.
- [8] 李水贤,谢莉青,董国英,等.中西医对比及中医现代化思路[J].山东中医药大学学报,2010,34(1):20—27.
- [9] 钱尘超,姚春鹏.黄帝内经[M].北京:中华书局,2011.304—305.
- [10] 傅维康.黄帝内经导读[M].北京:中国国际广播出版社,2008.120—121.
- [11] 罗坤生.健康人生[M].北京:中央民族大学出版社,2002.78.
- [12] 王琦.中国人九种体质的发现[M].北京:科学出版社,2011.65—67.
- [13] 谢莉青,刘希双,李水贤.手区胃影像图监测胃黏膜寒热变化研究[J].安徽中医学院学报,2013,32(4):21—24.

Application of Health Theory in Fashion Design

XIE Li-qing, ZHANG Mei, WANG Chang-shun, WANG Ying-hao, LIU Duan-ru, LIU Kang

(College of Textile, Qingdao University, Qingdao 266071, China)

Abstract: The implications of nature humanity, meridian, physical science and the unity of body and mind for fashion design were analyzed through the introduction of traditional Chinese medicine theory in fashion design. The effects of garment styles, fabric and color on the physical and mental health were explored. The application of TCM theory into fashion design for assisting human health and a new design method for improving human health connotation in the body—clothing—environment system were proposed.

Key words: fashion design; custom clothing; health; TCM theory