# 怎样保持个人的仪容卫生？

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-07-05

*个人良好的仪容卫生，给人以端庄、稳重、大方的印象。既能体现自尊自爱，又能表示对他人的尊重与礼貌。做好个人的仪容卫生，要注意以下几点。 头发要勤于梳洗，发型要朴素大方。男士可选择中分式、侧分式、短平式、后背式；女士可选择齐耳的直发式或留稍长微...*

个人良好的仪容卫生，给人以端庄、稳重、大方的印象。既能体现自尊自爱，又能表示对他人的尊重与礼貌。

做好个人的仪容卫生，要注意以下几点。 头发要勤于梳洗，发型要朴素大方。

男士可选择中分式、侧分式、短平式、后背式；女士可选择齐耳的直发式或留稍长微曲的长发。男士头发不应盖过耳部，不触及后衣领，也不要烫发。

女士头发不应遮住脸部，前面留海不要过低，在正式社交场合无论男士还是女士不可将头发染成黑色以外的颜色。 面部要注意清洁与适当的修饰。

男士要剃净胡须、刮齐鬓脚、剪短鼻毛，不留小胡子和大鬓角。女士可适当化妆，但以浅妆、淡妆为宜，不可浓妆艳抹，并避免使用气味浓烈的化妆品。

做到勤洗澡、勤换衣袜、勤剪指甲、勤漱口，上班前忌吃大葱、大蒜、韭菜之类有异味的食物，必要时可含一点茶叶或嚼口香糖，以去除异味。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找