

运动鞋只配白袜子，你OUT了！
这个冬季换双复古潮袜吧！

□本报综合报道

“

相信不少男生都有被女生吐槽的经历——穿双白袜子真的很屌丝。而且为什么同样一双鞋，穿在别人脚上好看，穿在你身上就是没有效果？这些都是因为你没有选对一双好的袜子。

袜子在搭配上是很重要的部分，露出袜子不再代表着上一年代的老式风格，一双好看的袜子，完全可以提升你的时尚气质。如今，复古潮袜搭配运动鞋的穿搭也被越来越多年轻人所喜爱，今天就来给大家推荐一些适合在冬季穿着又新潮的复古袜，让你的运动风越来越潮！

”

纽奈男士袜
指导价:55元

日系原宿风格的一款袜子，整个设计给人自然质朴、文艺复古的感觉。天然棉的材质，对脚部没有束缚，非常舒适，而且外形带着一点民族风的味道，让你的身心更轻松自在，这款的条纹设计也是亮点所在。



CARAMELLA 秋冬季款男士中筒棉袜
指导价:30元

很适合秋冬季节穿着的袜子，条纹和方格的设计，有一种欧美田园潮流的风格，仿佛置身蓝天白云与麦田之间。罗口采用莱卡橡筋制作，弹性好不勒脚。棉纱采用长精梳棉，包纱采用棉纶材质，触感更细腻柔软。



英伦个性国旗袜
指导价:30元

全世界都在流行的国旗袜，满满的英伦学院风，设计充满亮点。袜子采用的精梳棉材质比普通棉纤维更加柔软，穿着更舒适。环保活性染色，完美还原国旗的同时，也不会损伤皮肤。中等的厚度，适合四季穿着，搭配篮球鞋也是不错的选择。



耐威丽袜
指导价:28元

此款袜子有多种造型可以选择，礼盒的包装用来送人也非常合适。精选的优质面料，更加亲肤。款式上不同的图案，风格略有不同，每一寸花纹都经过了设计师百般雕琢，确保将最完美的款式呈现出来。



阿臣日系毛线袜
指导价:35元

此款简约风格的袜子与上面都有所不同，也是时下流行的款式。整个风格可以与各类下装搭配，也是很多时尚杂志今年主推的款式。如果你想走在时尚的最前沿，这款袜子想必会是你的选择之一。



素颜也很美
运动美人不要“妆”

□本报记者 华雨晨

不少女明星会在各类社交网站晒出健身照，样子唇红齿白，明眸动人。仔细分辨不难看出，她们都化了“心机妆”，看似素颜朝天，实则动用了粉底、睫毛、口红等全套装备。有些称是素颜出境的女星也少不了画个底妆，那么问题来了，运动时带妆，真的好吗？

戴着假睫毛去健身
你可能只是为了自拍

冯笑冬是杭州某健身俱乐部的教练，平时经常带俱乐部会员锻炼。在他看来，有不少女生来健身的目的不单纯，花大价钱办健身卡，却在健身房里拍个不停。“走椭圆仪的时候拍两张，在镜子前再来两张，修图修就修了十几分钟，再对着手机傻乐半个小时，不知不觉一个小时就过去了，根本没有在锻炼上下功夫。”社交网站上的运动网红多半如此。

另一位男会员张驰望则表示，来健身房锻炼的大多数人是为了自身的运动与健康，基本不会注意别人好不好看，“如果一直把器械当道具自拍个不停，那来健身的意义就没有了，也是无理占用资源。”

运动时毛孔张开
长期带妆易导致皮肤问题

有不少女生会对这个话题表示不服：“女为悦己者容，每个人都有每个人的自由。”

可是运动带妆对皮肤真的好吗？杭州市第三人民医院皮肤科医生任青云说：“运动的时候脸部不适合带妆，因为运动发热了以后身体毛孔会扩大以便于排汗，要是长期运动带妆，不但会阻塞毛孔，甚至可能导致痤疮、干燥、瘙痒、发红和肿胀等皮肤问题。相反洁面后只做护肤步骤，运动结束皮肤相对会比较好。”另外还考虑到现在大部分人会选择在户外运动，任青云建议若是在白天进行户外运动可以适量涂抹防晒霜。

洁面推荐：
芙丽芳丝氨基酸
洗面奶



推荐理由：氨基酸洗面奶是所有洗面奶中最亲肤温和的洗面奶，PH值与人体肌肤接近。其最大的特点就是高效清洁的同时，保证不损伤肌肤表层，还能锁住皮肤水分。

防晒推荐：安耐晒防晒乳

推荐理由：这款防晒乳最大的优点就是结合了物理防晒和化学防晒，有效地保证使用者不晒伤的同时也不会晒黑。而且运动时难免会出汗，这款防晒乳还具有防汗防水的功能。



不“妆”也美
试试运动发带新造型

运动时，虽然不能通过化妆来美化自己，但我们还能在发型和装备上花点心思，让自己看起来更美。

冯笑冬说：“我一般给女学员推荐运动发带，不仅吸汗，还能将额前的碎发全部收拾干净，再配合马尾辫、丸子头让人看起来清爽利落。”

可是如果动作的幅度很大，马尾辫会越来越松，还会黏在身上，丸子头扎不紧也会“天女撒花”。所以还可以试试把发尾编成辫子，再用发带把前面的碎发固定。嫌编发麻烦的女生也可以直接用几个小发圈把辫子扎成一节一节的，效果也非常不错。

运动发带推荐：Nike Swoosh 运动头带/发带

推荐理由：采用70%的纯棉和20%的锦纶材质，触感很好，吸汗效果也非常不错。还有些许橡胶成分，不易滑落，带给你更好的运动体验。



良朴日系袜
指导价:70元

颜色比较淡雅的日系袜子，采用了粗针织物，凸显朴实厚重的风格。袜身有防滑束紧设计，自然亲肤。采用母子针编织工艺，粗细相间，花纹混织，错落有致中透露着一种简单和纯粹。



纽奈中筒袜
指导价:55元

他家的袜子大都是日系风格，但此款袜子更偏向于韩系。简约的款式，复古的造型设计。双条纹加白色底部的样式，与各类下装搭配都很完美。亲肤柔软的质感带给你一整个冬天的温暖。



橙绒民族风袜
指导价:30元

此款袜子的造型充满民族风。如果你玩过怪物猎人的话，就会发现它的条纹图案很有怪物猎人的风格。这种传统的印花纹路相比其他简约的款式更显复古和时尚感，在冬季更加亮眼。

