服　　饰

1. 男士服饰有规则

男士一般较大大咧咧，不太注意服饰的搭配，其实服饰最能体现男士的品味高低。追求小饰品的佩戴，不但反映出你的审美眼光和文化素质，同时也是男士风度、气质的外延。

皮鞋。每 3 天最好换一次，好的鞋应该是美观与舒适兼备，轻巧而富于弹性。典雅传统的黑色牛津鞋，是商务应酬和写字楼先生们上班的最佳选择，它与各类西装都能配合默契。但是穿棕色系服装时最好配同色的鞋。黑色鞋和棕色鞋是男士鞋柜中的必备物。但记住，鞋的作用虽然重要，也不能比全身衣服更夺目。

穿正装皮鞋的时候，不能穿运动袜，而要穿羊毛袜或丝袜。袜子的颜色以黑色、深灰色为佳，忌讳浅色，千万不能花哨。而且袜筒要高，弹力要好，免得坐下来露出一截不雅观的腿。每双鞋不要连续穿 3 天以上，经常换鞋，既利于脚的保健，又可避免鞋子变形，还可以总有新的感觉。

手表。表之于男人，犹如项链之于女人。表对于男人来说，是最重要的饰物。一旦戴上具有个性、品位、男性化的腕表，即使外表并不出众，或穿着普通的男士，也会从中得到一种无往不胜的自信和无穷的力量。男人天性喜欢机械，自然对厚重坚固的机械手表情有独钟，“滴答滴答”的节律比起“咚——咚”沉重的电子表的声音更有趣而高雅。近年来，男人腕上的手表也越来越薄，但你一定要警惕不要越来越小，否则你将丧失女人对异性那份崇拜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

领带。男人的审美情趣由领带表现出来。 现代男士早已突破了西装配领带的金科玉律，夹克、风衣、休闲鞋都可以配上不同结法的领带，使人与众不同，超然脱俗。

西装、领带、衬衣三者的色调应该是和谐的，而领带是三者中最醒目的。领带的主色调一定要与衬衫有所区别。但领带选择与外衣同色系时，颜色要比外衣更鲜明；当领带采取与西装对比色的搭配方法时，领带颜色的纯度要降低。单色、条纹、圆点、细格、规则图案，都是最常规的。穿礼服时领带颜色尽可能庄重些，像大花图案、色彩斑斓的就不合适。如果不是特殊嗜好，最好不要用鲜红色的领带。

领带夹。领带夹是男人的专用饰品，但要注意挑用领带夹时须与肤色、西装及衬衫相配。

皮带。男人最容易忽视的一个细节，夏季和冬季不可使用同一条皮带，因为皮带上的皱褶会使你再昂贵的西装也大打折扣。当前最要紧的是去掉皮带上的一切累赘，让你的腰身得到完美的展现。

皮带扣。皮带扣是男性饰品的主要物件。作为陪衬饰品，关键问题是与服装配色协调。穿黑色西装，色彩庄严厚重，宜配K金或者镀金色皮带扣。

吊带。吊带的装饰性功能很强。在衬衣或针织衫外配一条细细的皮质吊带，看上去风流、优雅。晚宴时若不想穿老式的三件套西装，就可以舍去背心，加一条印花吊带。吊带与皮带的功能相似，所以一般情况下，它们不应同时出现在一个人身上。

公文包。有人说，公文包盛载了男士全部的成就感。不难想像，一个时尚男人如果没有一只形影不离的公文包，哪怕他手里最有价值的东西也会显得琐屑，而拎一只独具品味的公文

包，会给人一种沉甸甸的分量。

不同性情的男士对公文包的偏好也不大相同。IT 界、新闻媒体界的个性男士喜欢选择那种扁扁大大的公文包，放一台手提电脑还绰绰有余，但它很轻便，里面有许多隔层，可以将资料、名笔、名片、手机、私密性的物件放得妥妥帖帖，一看就是个有条有理的帅男人。

钢笔。男人对笔的迷恋就像女人迷恋口红，无论笔的种类如何繁多，最传统的钢笔一直被男人难以舍弃，男人写字用钢笔似乎才显示其毋庸置疑的身份和尊严。

打火机。如果你吸烟，一定要随身带一支考究的打火机，无论是绅士型的经典款式，还是流行型的时尚款式，必须与你整体风格一致，否则在交际场合掏出个印有什么酒家广告的一次性打火机会使你大跌身价。

2. 着装风格不同 “配件”也不同

女士都比较注意穿不同风格的服装，服饰也随之做一定调整，而男士似乎对此并不在意。严格地说，各类着装风格都有其特别的‘必备硬件”。

老成持重型

这类男士不会跟随时尚潮流的变化而转变个人的衣饰风格，“低调、低调、再低调”是他们的着装宗旨。请这类男士用不露声色的物件如手表、鞋、公文包、笔、皮件等来搭配其沉稳的服装。

精致风雅型

这类男士讲究穿衣的质量、舒适感，往往要求服装合体。一件英国式的藏青色西服是必备品。衬衫选白色、灰色、蓝色等单色为好。其他必备的配件应有：一只款式大方、知名品牌

的手表；黑色光皮硬底皮鞋；一只质量很好的公文包；如果抽烟的话，还应备一个很考究的打火机

随意运动型

这类男士对服装的品牌等并不十分注重，以舒适为宗旨的他们应备的搭配有：棉质夹克衫、方格纹衬衫、牛仔裤、鸭舌帽、双肩包、圆头帆布鞋、运动鞋等。

前卫时尚型

这类男士多数从事着对着装没有统一要求的职业，他们有足够的空间来进行自己衣饰搭配方面的策划。其服饰通常包括：透明或网眼面料的紧身 T 恤、长至小腿肚的宽松裤；衬衫可选择外八字型的领型，鞋子可选择鞋头方圆、鞋跟较厚重的式样。

3. 给着装加点成熟的可爱

女士爱做淑女装扮，可很多人打扮起来却没有那种成熟女人独特的韵味，怎么办呢？

领部饰带　可爱标志

无论是针织衫还是衣、裙的领部，随意系上的饰带，都代表着一种时髦。

皮革饰边　混合韵味

皮革为传统的服装演绎出一种混合的韵味，让许多低调衣服以绝对超群的新模样出现。

苏格兰格　主打图案

经典的毕竟是经典的，等不了多久人们就会重新将这些经典的东西翻出来，再度体验它的高贵与优雅。如果你在前几年穿着这种最具代表性的苏格兰格的衣服，也许有人会觉得你有点土气，而如今它却蹿升至时尚的最前端。

动物斑纹　托出贵气

动物斑纹狂野了几季之后，如今则变得温柔了许多，体现出成熟美。

豹纹提升了经典款式的华美。圆形衣领、无扣门襟的夹袄，文雅中衬托出高贵及良好的修养。

简素色彩　闪现奢华

如今奢华之风无所不在，在亮片、钻饰等装饰下，一些低调色彩、非常适合上班穿着的衣饰，展示出古典、时尚的新风气。

主流色——米、棕色组合出无与伦比的甜美和优雅，毛衫上的饰片闪现出时髦，一片裹裙满足了不同体型的需求。

米色连衣裙，领部饰带、腰部晶莹的钻饰，传递出怀旧时尚的气氛。为简素的色彩添上了一抹内敛的奢华。

4. 盛夏巧配服饰

白天在办公室工作，好心情非常重要。既然工作紧张，环境单调，不如选用米色、浅黄、纯白等浅色作为服装的主色调。无袖无领小背心配九分裤显得轻巧伶俐，不过不太适合办公室气氛，若是换成庄重大方的衬衫式背心就不一样了：既有无袖的随意清爽，又因有领子而显得比较正式。如果你是瓜子脸型，脖颈颀长，那么宽肩带高领的针织背心，会显得非常高雅且极具亲和力。

假日逛街，服装选择可随心所欲。缀有流苏边的牛仔裙配浅紫或浅蓝的印花雪纺小背心，适合纤瘦身材的女孩。如果你拥有一双笔直修长的美腿，不妨试试超短的毛边“热裤”。细腰翘臀和裸露的修长美腿相辉映，保证使你非常“惹眼”。配上较含蓄的浅色短袖钩针上衣或 T 恤，既清纯亮丽又健美动

需要全本请访问 www.ertongbook.com

感。

晚上出席格调高雅的酒会，黑色高领的针织背心配飘逸长裙，或饰有流苏的露背上衣配长裙，再或一袭黑色吊带及地长裙配极轻柔的丝巾，缀以简洁饰品，不俗气质展露于轻颦浅笑之间。

想到迪吧去，不如换上小肚兜牛仔裤，在强劲音乐和流转闪光下，动感十足。

5. 黑衣饰品妙搭配

黑色，简单而优雅，可穿上一袭黑衣，照着镜子打量自己时，却总觉得怎么看都好像很沉重、古板、老气，这时就要好好研究一下配件的搭配功能，当你掌握个中诀窍后，在穿衣的整体造型上，将出现意想不到的乐趣。

①各色珠子串成的项链、珍珠项链，适合搭配低领黑衣；衬衫领和高领黑衣，则适合夸张型的金属项链和银项链。粗的金或银项链也可以搭配。钻石耳环、项链亦可。

②花色鲜艳的围巾、丝巾，搭配黑色衣着更为出色。

③以动物图案印花搭配黑色时装。动物印花的靴子、围巾、披肩或是手套、帽子、皮包等都行。

④你的柜子里藏有从来不曾见天日的皮包、鞋子吗？比如你很喜欢的红色鞋、粉绿色的背包或荧光色的皮带，当初因为爱不释手买回来，却苦于没有衣服搭配；黑色衣服就是陪衬这些饰品的最佳伙伴。

⑤黑白配很有趣味性，也可以让黑色打扮生气盎然。你可以穿黑上衣，配一条黑白格子裙；可以穿一条黑色长裤，套一件流行的黑白鱼骨纹夹克。

⑥剪个漂亮的发型。俏丽有型的短发，可以让黑色打扮的

你显得神采奕奕。长发的女性，扎上个马尾辫，或是把长发盘在头上，会比较有丰采。东方人的发色是黑的，皮肤色泽黄，穿黑衣易显无精打采，要特别注意。如果要放下长发，一定要梳理整齐，扎个公主头也是不错的主意。

⑦适当的化妆特别重要，才能让一身黑衣的你神采飞扬。即使不化妆，眉型和唇彩绝对不可少。

6. 用小物件创造时尚

帽子、手套、围巾虽然都是辅助性小物件，但是试试加进你平日的着装里，会带来出乎意料的惊喜。帽子、手套、围巾等的色彩、质感、形状，会立刻为你的装束增加许多协调感、季节感、流行风格以及生动、丰富的印象。

在天气渐渐变冷的日子里，着装可以有许多丰富多彩的选择。不要小看了小物件，在秋风瑟瑟的时候，加上配色正确的帽子、围巾，可以立刻使你的整体协调感的水准倍增。

呢质小格帽、羊皮手套

这种呢质便装软帽十分舒适，又可随意按自己的心意摆弄样式。以灰色为基调，又有红、灰相间的小格反复出现，在配色和造型上都非常可取。与帽子相配可增加一副深红色的软羊皮手套。这样既强调了暖色调，又平衡了全身的比例。不用手套亦可，用了也平添许多光彩。

带毛皮边呢质软帽、麂皮手套

呢质人字呢软帽，边上带一条细细的毛皮。同样是便装装束，风格却不尽相同。如果配上一副同色调的麂皮手套，便可类似于野外郊游的装束或带点“爱马仕”的风度。鹿皮在秋季里穿用十分适合，有季节感，又高贵洒脱，是秋冬饰物的上选。

小型毛皮围巾

在穿设计简洁的服装时，加一条毛皮围巾可以使全身显得不太单调，并且在色彩和质感上都产生很好的效果。小型的毛皮围巾，毛皮的质感强，色彩柔和，在穿着无袖上衣或无袖连衣裙时配用，效果特别好。如果同时配用于袖口，则更显华丽和协调。小型的毛皮围巾亦可在天气真正寒冷的时候配衬于大衣、外套，既增加靓丽感和保暖度，又具有实用价值。

7. 胸饰增风情

合理选用胸饰，能反映你脱俗的审美品位和文化修养。

首先，要以服装为依据，保持整体风格一致。着一身休闲装，佩戴艺术型胸饰，会使你更有情趣、张扬个性，而如果让这款胸饰和你的职业套装搭配在一起，就显得不伦不类了。胸饰和服装一致，还应注意颜色、大小及佩戴位置、造型款式，比如，一款别于胸前亮亮的胸花，与较为简单素色的衣服搭配就比较合适。

此外，你不仅可以按照常规戴胸饰，还可按照自己的个性，有创意地佩戴胸饰。比如可以采用以下几种小创意：

胸花作为上衣拉链链头，不仅醒目，而且别具一格。

把现有的胸花用小绳串在领上，则可成为搭配柔软毛衣的饰品。

大街上丝巾千篇一律，你可拉出一款具有造型装饰的胸花，用丝巾穿过，形成一款新丝巾。

在不穿职业装的日子里，你可把胸针夹在你盘起的头发上，一款难得的发夹就诞生了。

8. 服饰搭配技巧

①耳环缝在帽沿上，成为这个都市里惟一的一个帽夹，引导流行。

②大街上丝巾千篇一律，你可找出一款具有造型装饰的戒指，用丝巾穿过，形成一款新丝巾。

③戴久了的项链、手链，不再有新鲜感的时候，不妨试着将项链或手链缝在你的腰带上，或者将你的手链与项链随意套戴，再或者在你时装任何一处有缺口裁剪处挂上，组成一个较有新意的衣饰。

9. 真假“洋皮鞋”，一眼分出来

①进口皮鞋的鞋底上有凸印的商标和图案，鞋垫上印着商标、图案和产地，鞋帮外侧有商标或图案的金属小牌。

②进口男式皮鞋的鞋码用的是英制或者公制，以钢印的形式直接打印在鞋帮内壁上，这是分辨真伪的重要依据。因为目前市场上绝大多数仿冒产品都没有钢印，鞋码仍使用德国码制（女鞋 34 码起，男鞋 37码起），用小块不干胶贴在鞋底。

③正宗产品的鞋盒纸张光洁、印制精美，用英文标注有鞋码、设计号、颜色、产地等等。而仿冒产品的鞋盒，大多粗制滥造，商标与鞋子不符，上面的一行字母大都是汉语拼音拼出的生产厂家名称。

10. 鞋面革的鉴别

挑选皮鞋时，要想知道各种皮子的好坏，简单的方法是，用手指按一按皮鞋的表面，皮面皱纹小，放手后细纹消失，柔软、乌亮、弹性好的是好皮子；如果按后皮面出现大皱纹，表

明皮子不好。

皮鞋的皮质，可从不同皮子的特征来识别。

猪皮：猪革粒面毛孔圆而粗大，较斜地伸入革内，毛孔在粒面上排列是三根一组，构成三角形的图案，粒面凹凸不平，有特殊花纹。

黄牛皮：黄牛皮革粒面上毛孔呈圆形，并较直地伸入革内，毛孔紧密而均匀地分布在革面，革质丰满，粒面较光滑、细致。

水牛皮：水牛皮革粒面毛孔圆而粗大，并较直地伸入革内，毛孔数比黄牛皮稀少，但较均匀地分布在革面上，粒凹凸不平，较粗糙，耐磨性较差，但抗张性强度较高。

马皮：粒面毛孔呈椭圆形，比黄牛皮毛孔稍大，较斜地伸入革内，毛孔较有规律地排列，构成心脉状。革质较松，不如黄牛皮丰满。

羊皮：粒面毛孔扁圆，较斜地伸入革内，毛孔几根一组，排列得很像鳞片或锯齿状。绵羊革粒面细致光滑，但山羊皮革比绵羊皮革的毛孔较清楚，革质有弹性。

选购皮鞋时，还要注意皮鞋底的质量，无论皮质底还是胶质底，底面均应平滑光亮。厚薄过渡均匀，给人以耐磨和结实的感觉，而且，用手指轻轻弹击鞋底，发声清脆者质量属上乘。

11. 买鞋五步曲

购买鞋时，首先要选购标有商标、生产厂家、厂址的鞋，“三无”(无商标、无厂名、无厂址)鞋出现质量后无法查找处理，可能会使你受较大的损失。其次，在挑选鞋时要一看、二摸、三试，即眼看、手摸、脚试，具体可按以下方法挑选：

①检查鞋面、鞋里。看中某种鞋的款式、颜色后，首先要检查鞋面用料是否符合要求，如是皮鞋，要分清是真皮还是假皮。优质鞋皮革细密、光亮，主要部位无色差，无伤残，手指按后面皮不松面，涂饰层不脱落、不开裂，其革里材料也应是天然皮革里。

检查皮革表面是否光洁，有无砂眼。一双优质的牛皮鞋，它的皮革一定是出自一只健康的牛，表面能够微微看到细密有致的毛孔，完全没有粗糙的砂眼。

检查皮子的柔软度。好的皮鞋皮质软硬适中，挺拔而不生硬，柔软而不变形。在挑选的时候，一定要用手压一压皮面。如果手感到很吃力，说明皮子过硬，脚在里面的滋味可想而知；但是若轻轻一压就扁，则说明皮质太软，穿不多久就会变形。好的皮质应该是用手压下去，感觉有点顶劲儿，手一松，又很快恢复原状。这说明皮子有一定的韧性和弹性。

此外，还要在亮光下仔细分辨一下两只鞋的皮质是否一样、是否有色差。

②检查鞋底。鞋底材料主要有橡胶塑料、橡胶并用材料、聚氨酯（PV）、天然皮革等。一般检查鞋底是否平整，花纹是否清晰，用指甲轻压鞋底，质量好的底有弹性，不过分硬，不剥落。如若产生剥落、死硬、没弹性，这类鞋底胶底胶量低，不耐穿，易断裂。

③检查鞋跟，鞋跟应安装牢固，用手掰不应有变形或松动，鞋跟应平正。可将鞋平放在柜台上，质量好的鞋应平稳，后跟掌面应全部接触台面，手按上去不摇晃，同双鞋鞋跟高度要一致。

④检查钩心。钩心是鞋内最重要的结构部件，好比一双鞋的龙骨。它起到连接固定脚掌和后跟的作用。它的强度决定了

需要全本请访问 www.ertongbook.com

鞋的寿命，所以需要好好检查。

衡量钩心质量有两个标准，即强度和柔韧度，两者同时达到标准才算是好的钩心，缺一不可。在挑选的时候，用一只手握住鞋头，另一只手握住鞋跟，双手用力向鞋底的反方向弯一弯，如果感到有阻力，稍一松劲儿又弹回原型，则说明钩心柔韧度和刚度恰到好处。以下两种情况是不可取的：一是用手弯鞋的时候感到没什么阻力，软绵绵的，这说明钩心刚度差，很容易断裂；二是有阻力，但是弹回情况不好，说明钩心尽管有刚度但柔韧度差，穿起来不会舒服，脚会很容易感到疲劳。

⑤检查主跟与包头。主跟是后帮定型的关键部件，安装于后跟部位的鞋面与鞋里之间，包头是鞋头定型的部件，安装于前头鞋面与鞋里之间。检查时可用手指按压主跟与包头，优质鞋应经得起按压。用手伸入鞋内检查安装位置是否正确。如能直接触及主跟、包头料，则说明工艺错误。

12. 好鞋“舒适”最重要

一双好鞋什么样？除了它穿起来舒适之外，它的制作方式、设计、用途、材质、市场性等等，也都是需要考虑的因素，而在这些要素之中，最首先要注意的就是“舒适感”。再怎么说，鞋子是穿在脚上的东西，也和穿着者走路是否正常、美观有关，可不是看起来好看就行了！如果一双鞋设计美观、材质又好，制作也十分精美，但不合脚甚至不能穿，那根本没有意义。

一双不适合自己的鞋子不但容易被穿坏，对自己的脚部也有不良影响，最常见的就是使脚“变形”。相反地，适合自己脚型的鞋，不但能增加脚部的运动机能，保持脚部的正常，鞋子本身的寿命也会比较长。

如何选择一双好鞋呢？只靠尺寸是不准的！

人的脚，在清晨起床时最小，到了傍晚因充分充血之故，会略微放大一些，所以，选购鞋子的时机最好是在傍晚时分。而鞋子的标示尺寸，即使与自己的脚尺寸相同，也不一定穿上合适。因为脚的尺寸与形状每个人都不太相同，像“长度”“厚度”“脚底弧度”“脚面宽度”等，都应加以考虑，所以要买一双好鞋，千万别托人买，最重要的还是要自己试穿到满意才行。

首先，两脚都要穿上鞋子，有些人的双脚可能并不一样大，所以不能单试一只脚。试穿的时候，应该以较大的那只脚的舒适程度为标准。

站立时脚的长度比坐着脚不使劲儿时要大，因此，穿好后站直，正确的姿势很重要。接下来至少走个二三十步，看看有没有不舒服的地方。

其次，确认一下脚尖是否留有空隙。适当的空间应大约在顶脚尖时脚后跟随还留有 0.7～1 厘米左右的距离。如果太紧的话，将引起指甲疼痛、甚至出血、变形等。要注意的是：虽然穿“小鞋”很难受，穿“大鞋”也好不到哪儿去。空间过大会使脚在鞋里面打滑，磨出水泡。接下来，确认脚围是否过松或过紧，由于步行时施力的缘故，在踏下时的脚侧边最突出处将会更宽，过紧的鞋将使外侧脚趾受扭曲，长久将产生变形。

最后注意脚弓部与鞋子的中央弧度是否吻合。鞋子中央的弧度主要是为了迎合脚底的弧度，因此须注意其松紧，以及是否会滑动等。

当然，除了适合度外，与服装的搭配也很重要，如果是上班穿，当以大方得体、素面为主，装饰性的东西不要太多，以和西装同色系的鞋款最具搭配性，而更能提高其利用性。

13. 什么鞋让你性感迷人

而今，时尚鞋款品类繁多、琳琅满目，每一款都会给全身的搭配增色添彩。女性是很贪靓的，所以在购鞋时往往注意得更多的是颜色、款式以及与衣服的搭配性，而不很注意穿鞋与美腿、与健康的关系，其实这也是美化自身造型的一个关键点，不容忽视。

穿不合脚的鞋除了使你浑身不适，甚至会痛苦不堪之外，还会使你腿形变得不美观！

首先，所穿的鞋太过于松垮则极易崴脚。长期如此也可导致你的腿变成内八式或外八型，那样只能与心爱的贴身长裤以及短裤、短裙说声再见。

另外，与脚底重心不合的鞋子使脚尖负荷过重，脚趾受压而备感疲劳。而且，小腿的过于用力，使得肌肉变得粗壮，导致小腿肚过粗，不够美观。

拖鞋是时尚鞋款中的亮点，最能体现女性的婀娜。然而，选购拖鞋时一定要注意鞋尖部分不可太浅，否则走起路来总是担心鞋会甩脱，需要用脚紧紧勾住鞋底，一步一步地拖着走，优雅尽失，还很容易使腿变形、变粗。

14. 什么鞋能美化腿形

答案是 6~7 厘米左右的高跟鞋。它可以使得脚背文雅地拱起，显得更加小巧，脚踝、小腿、大腿的肌肉紧绷，形成优美的腿部线条。而且臀部肌肉也会受力紧缩，达到防止臀肉下垂的美妙功效。此外，穿高跟鞋可以使上身挺直后仰，在步履前行间摇曳生姿。这些都是平底鞋所不可企及的。

如果一开始不习惯穿跟太高的鞋，可以从 3 厘米、4 厘米

左右的中高跟鞋开始慢慢适应，为了使自己拥有线条圆润、柔和细腻的玉腿以及优美的步态，辛苦一点儿也是值得的。

15. 尖头高跟鞋 谨慎穿着

尖头高跟鞋深受时髦女性的喜爱。但这种前低后高的设计，不仅可能引起脚拇指外翻，也会使得身体的重心前倾，有时一不小心，就容易发生扭伤、拉伤、腰背部酸痛的情况。

穿着尖头皮鞋，可能造成大拇指畸形，在医学上，称为“拇外翻”。由于鞋头尖，不能正常容纳脚趾宽度，迫于鞋帮的压力，大拇指不得不向内位移，同时大拇指的跟部则被挤向外侧，由此形成“拇外翻”。严重的“拇外翻”会因为拇指根部凸出部位和鞋帮摩擦，而产生拇囊炎。拇囊炎是一种非菌性炎症，会红肿、疼痛，甚至无法正常行走。

如果持续穿着，更会造成足部疼痛不堪的问题，所以，有此问题的时髦女性，除了接受一般的复健治疗外，改穿圆头或方头的鞋子，让脚趾可以自由伸展也是治疗中相当重要的一环，如果拇指外翻的问题严重时，就得借助外科手术来矫正，才能让变形外翻的拇指恢复旧观了。

尖头高跟鞋就更不应穿了。养生保健专家介绍说，走路时脚底有三个支点，前脚掌两个，脚后跟一个，当鞋跟抬高后，脚后跟着力越来越少，全身的重量全部集中到脚掌上。当脚踏到地面时，地面会有一个反作用力。如果穿平跟鞋，这个力能被脚底的三个支点分担，但倘若遇上七八厘米的高跟，整个脚掌只有一个着力点，地面的反作用力完全直指脑部，易使大脑受损，这也是有人长时间穿高跟鞋会头痛的原因。倘若是尖头高跟鞋，着力点的受力面积就更小了。

因此专家建议，在选择皮鞋时，一定要根据自己的脚型，

选择舒适的样式。特别是处在生长发育期的青少年，脚在不断地发育、长大，更不适合穿窄小的尖头鞋子。

此外，短筒靴设计的鞋子，会有让关节无法自由活动的问题，偶尔穿着无妨，但也不适合长期穿着。

16. 高跟拖鞋　穿还是不穿

此类拖鞋式凉鞋及高跟鞋的脚后跟没有系带与鞋面相连，因此走路时的着力点会转移到前脚掌，走起路来不但会摇摇晃晃、重心不稳，而且容易导致足部前方过度背屈而发炎，或是足底腱膜过度拉扯，造成腱膜炎。

女性朋友在穿了拖鞋式高跟鞋一整天后，常会感觉到脚踝不适、脚掌疲惫、疼痛，尤其是走路的时候，为了害怕鞋子不小心“脱落”或者飞出去，必须更用力地用脚掌力量“紧抓”住鞋子，承受巨大压力的脚掌不会疼痛抗议才怪呢！

此类鞋子在设计上并不符合人体力学，除了容易使脚部酸痛外，还容易造成扭伤、摔伤等，甚至会因为骨盆腔姿势随着身体角度趋于前倾，而引发腰酸背痛现象。

为了健康，鞋子还是以平底为佳，但是爱美的女性朋友大概很难放弃追求流行的权利，因此为了减少长期穿这些漂亮拖鞋带来的后遗症，购买时可以选择鞋跟高度约 3 厘米左右的鞋子，且方形鞋跟的稳定性比较强。

此外，建议穿此类鞋子行走的女性每天要加强脚踝及脚部强化运动，例如坐下来时将脚掌往上翘，再往下移，做做脚画圆圈的运动，帮助脚掌放轻松，并锻炼脚踝周边肌肉。每天回家后，可热敷脚部，或是用温水泡 5 分钟以上，能有效舒解足部不适症状。

17. 怎样穿鞋轻松又美丽

时髦的女性总爱穿着漂亮的高跟鞋款款而行，显得妩媚而又性感，但爱美的女性在追求新潮靓丽之际，还需花点儿心思，切不可为了短期效应忽视了潜在的“危机”，爱美更会美才是真正的时尚中人。

人体工程学研究的结果表明，鞋跟在 3 厘米的高度对人有益无害，增高到 6 厘米也无大碍，穿 6 厘米以上的高跟鞋会给踝骨和膝盖增加负担，腿肚、背部等肌肉极易疲劳。而到了 10 厘米的高度，无论走路还是站立都会感到不适，此时，美丽的“水晶鞋”无异于残酷的刑具。

在此建议你在需要长时间站立或行走时不妨选择穿坡跟鞋，这样，既保持了高度和优雅，又不会吃诸多辛苦。当然，坡跟鞋的时尚感多少要逊色一些。

在办公室里备一双软底鞋或低跟鞋，工作的时候换上，也是个不错的主意，可以让双脚享受多一点儿轻松。此外，选择有足弓垫的高跟鞋，可以避免走路时脚尖前滑、脚趾过分受压；而粗跟鞋增加了脚部的着力点，穿着时会多一份舒适与稳定。无论怎样，高跟鞋（尤其是鞋头尖尖的高跟鞋）不宜天天穿，应该与低跟鞋交替来穿，让脚有个舒缓调节的机会。

18. 鞋与职业女性的搭配

作为职业女性，脚上的那双鞋绝对不容轻视，它对你整体形象有着很大的影响力。如果能注意以下几项原则，就能让你从头美到脚。

①以“舒适度”为优先原则。职业女性在长时间的工作中，非常需要一双舒服的好鞋相伴。当脚部不再受到不当的压

需要全本请访问 www.ertongbook.com