



你一定在街上见过不少女孩子这样打扮：上边穿得很厚实，下边穿得短透露。尤其是脚脖子，经常露在外面。当然，这种穿法时髦且显腿长。不过，我市骨科医院骨科三病区主任医师俞春生表示，这种美丽并不健康，尤其是目前正处于冬藏的养生时节，应该注重脚部保暖。

□记者 应玲菲

@露脚踝姑娘 健康和时尚你选哪个

现象
不少年轻人上身裹棉衣，下面露脚踝

1月15日上午8时，车内温度显示8℃，天气稍显阴冷。记者在我市总部中心与市一医交叉路口附近看到，一名正急着上班的姑娘上身穿着黑色羽绒服，下身穿着蓝色修身牛仔裤，脚踩着一双小黑鞋，但是脚踝却露在外面。随后，记者又在五金城广场附近看到，一名穿着米色大衣的姑娘正在买早饭。仔细一打量，只见她下身穿着一条黑色哈伦裤，裤脚也卷了上去，脚踝同样露在外面。

下午2时，记者又驾车前往时代购物中心广场。在广场上待了半个小时左右的时间，前后见到

原因
不仅显瘦还显腿长，好搭衣服更时尚

说起这种穿法，不少年轻人纷纷表示，这样穿不仅显瘦，而且显得腿长，很时尚。我是典型的梨形身材，上半身瘦，下半身胖。所以经常是衣服很好买，裤子很难买。26岁的应鹿尤爱这种穿搭，因为下半身胖，应鹿的裤子基本以哈伦裤为主。哈伦裤上部分宽大，下部分修身的裤型很好地修饰了应鹿的腿型，再加上卷上去的裤脚，又完美遮挡住了小腿肌肉，瞬间提升整体效果。

我也喜欢把裤腿翻上去，把脚踝露在外面，如果

专家
脚踝受损 易使静脉 塞车

对此，市骨科医院主任医师俞春生告诉记者，脚部被称为人体的“第二心脏”，脚踝是联系两个心脏之间的重要接通枢纽，分布着淋巴管、血管、神经等重要组织，外部却只覆盖了一层单薄的软组织，极易受凉。一旦脚踝受凉，寒气侵入体内，就可能引发各种疾病。

很多人觉得自己年轻，受点寒没什么大不了。但这并不代表日后不会出现一些病症。俞春生说，如果脚踝出现病症，会给人带来疼痛和行动上的诸多不便，脚踝承受着全身的重量，是人体比较脆弱的地方，对外伤缺乏缓冲，易于受到各种伤害。再加上踝关节周围软组织少，局部血液循环较差，它又位于裤腿或裙子下缘，如果再不穿袜子加以保护，很容易着凉。不仅如此，寒为百病之源，现在很多女性朋友，体寒、宫寒不孕、腹凉痛经、子宫肌瘤、关节风湿等，都与追求不当的时尚穿得少或穿的露有关。脚下神经末梢

15名年轻女孩都是如此打扮：上身裹大衣，下身搭配九分裤、船袜和运动鞋，也有一些原本穿着长裤的年轻人，故意把裤管卷起，露出脚踝。

不仅是爱美的年轻女孩，不少年轻男孩也加入了露脚踝队伍。23岁的小刘就是其中一员。小刘表示，自己是一家男装店的店主，在穿衣打扮上一直很关注潮流指向。为了做个时髦的搭配师，小刘敢于任何尝试，露脚踝就是其中之一。刚开始也觉得有点冷，不过，渐渐地也就习惯了。小刘说。

觉得冷，上面穿得多一点就好了。为了好看，还是能忍受的。今年30岁的程岑对这样的穿搭也爱不释手。大学的时候，经常看一些《瑞丽》《ELLE》等时尚杂志，杂志上的外国人似乎从不穿秋裤，即使寒冷的冬天也都露着脚踝，觉得好漂亮。从那时候开始，程岑就一直坚持着冬天露脚踝的穿法。

每天上下班都开车，办公楼里也基本开着空调，回家就换睡衣，所以觉得也还好。程岑说。

丰富敏感，又是肝脾肾经络的起始地，保暖好脚才能使身体不受寒邪侵袭。

对此，俞春生提醒爱美女士，这个时节气温变化很大，应以保暖为主。就算天气变暖也要缓慢地减衣服，以免身体感到不适，引起感冒等病症。



私
分享 如何保暖又护踝

裤子短一截，长高十厘米，这个小心机似乎成为了时尚圈的入门级课程。放眼望去，无论是街拍还是当红小花，都在大冬天坚持不懈地露脚踝。但是，这种穿搭方式虽美，春秋还好，大冬天确实有些冷。

如何能在冬天里穿得又美丽又保暖呢？今天，小编将为大家分享三款既能保暖又能时髦露脚踝的小物。

No.1 短袜
这几年在街头兴起了一股袜子穿搭的流行趋势，其中短袜搭配鞋子的穿搭法也大为流行，许多穿搭达人都会利用短袜增添服装的层次感与趣味性，不仅保暖十足也让整体更加有型。

NO.2 Legging
Legging没有确切的中文翻译，绑腿，紧腿裤，连裤袜，但它绝不是丝袜，大多为黑色、紧身、女用。它在形态上符合时尚标准，在功用上，根本就是秋裤。Legging的诞生对一味追求瘦瘦瘦的姑娘来说必不可少，服帖的设计可以搭配任何裙装、裤装。凹造型的同时又能舒适和温暖。

NO.3 短靴
短靴有很多类型，比如袜靴、及裸靴、马丁靴以及粗跟短靴。今年冬天，小编首推袜靴。袜靴在今年鞋子界可以说是红透半边天，就像它的名字一样，袜子与鞋子的结合。袜靴的特点是舒适不磨脚，由于它的弹性面料可以服帖地包裹住脚踝，可以更好地与小腿衔接，起到了一定的修饰作用。

