

告别“装备焦虑” 夏日轻徒步也能又美又飒



记者 冯元春 图片由受访者提供

六月的夏日，山野间的绿意迎来了最鲜活的时节。越来越多的人选择暂时离开空调房，用一场轻徒步回应自然的邀约。与专业登山所需的硬核装备不同，夏日轻徒步的穿搭，更考验“颜值与实力并存”的智慧。

近日，银川两位深耕户外穿搭的达人张晴与黄欣，结合多年的实践经验，分享了一套兼顾防晒、舒适与氛围感的夏日轻徒步穿搭方案，让每一步山野之行，都成为一次自在又好看的美学表达。



小草莓速干运动套装。

01 功能与风格 不必二选一

在张晴看来，夏日轻徒步穿搭的核心，在于功能性与审美之间的精准平衡。“很多人觉得户外穿搭就是‘怎么舒服怎么来’，但实际上，夏日的高温、强烈的紫外线和多变的天气，对衣物提出了很高的要求。同时，大家也希望在走出城市的那一刻，能拍出毫不刻意的松弛感大片。”她解释说，“因此，我们的穿搭思路是先守住‘实用底线’，再叠加‘风格加分项’。”

夏日轻徒步的“实用底线”，往往藏在面料与细节之中。黄欣对此深有体会：“夏天徒步，最怕闷热黏腻，所以我挑选上衣时，第一优先级永远是面料。”她提到，莱赛尔与聚酯纤维混纺的速干面料是夏日首选。这类面料自带吸湿排汗功能，能在出汗后迅速导湿，避免衣物紧贴皮肤的尴尬；而带有UPF50+防晒指数的面料，则能有效阻挡紫外线，降低皮肤晒伤风险。“我最近穿的一款莱赛尔防晒速干T恤，摸起来像云朵一样柔软，贴身穿完全不闷汗。搭配一条薄荷绿速干短裤，行走在山林间，整个人都透着薄荷般的清爽感。”

除了上衣，下装的选择同样关键。黄欣建议优先考虑宽松剪裁的速干短裤或户外A字裙：“短裤最好选择带侧兜的款式，方便存放纸巾、能量棒等小物件；而户外A字裙通常自带防走光内衬，搭配同色系腰带，既能修饰腰线，又能在行走时带来轻盈的垂坠感。”她特别提醒，要避开纯棉材质的下装：“纯棉吸汗后会变得沉重，且干得慢，长时间穿着容易滋生细菌，还会在膝盖处起皱变形，非常影响穿着体验和整体观感。”

02 防晒衣+速干T恤，松弛感不过时

如果说面料是穿搭的骨架，那么色彩与搭配便是赋予造型灵魂的血肉。张晴擅长运用低饱和度与高对比度的色彩组合，打造出一种“行走的山野氛围感”。

“夏日的山林本就是一片绿色海洋，穿搭中适当加入跳脱的色彩，能让自己成为画面里的点睛之笔。”她分享了自己的搭配心得。比如，薄荷绿与奶油白的清透组合：一件薄荷绿连帽防晒衣，内搭米白色速干T恤和同色系工装短裤，再配上一双浅色系徒步鞋，仿佛把山林间的清风穿在了身上。“这种搭配自带‘降温感’，拍照时背景的绿意会与薄荷绿自然呼应，显得整个人干净又清爽。”张晴补充道，“如果担心过于单调，可以搭配一只棕色帆布托特包，包上简约的字母刺

绣，瞬间增添了几分复古气息。”

相比之下，黄欣则偏爱更具张力的色彩搭配。她最近常穿一件明黄色防晒衣，搭配橄榄绿速干短裤，再戴上一顶迷彩棒球帽，整个人宛如山林间跳动的阳光，明快而有活力。

层次搭配则是提升穿搭高级感的关键。张晴强调，夏日轻徒步的叠穿要“轻而不重”：“一件轻薄的防晒衣，内搭短款速干T恤，微微露出腰线，既能防晒又能拉长身材比例；或者在速干T恤外叠穿一件薄款速干衬衫，敞开当外搭，风一吹便有种不经意的松弛感。”她同时提醒，配饰的选择也要与整体风格相呼应：“迷彩棒球帽、帆布托特包、半指防滑手套，这些小物件不仅实用，还能让整套穿搭更加完整。”



徒步鞋和帽子的颜色呼应。



轻徒步搭配。

03 从基础到进阶 照着准备不出错

除了穿搭本身，合适的装备能让夏日轻徒步的体验感直接翻倍。两位达人结合自身经验，整理了一份新手友好的“一日轻徒步装备清单”，从基础到进阶，一步步帮你做好出行准备。

“轻徒步的核心三件套是徒步鞋、背包和登山杖。这三样可以说是‘保命装备’，一定要选靠谱的。”黄欣强调。徒步鞋方面，她建议优先选择防滑耐磨的款式，“鞋底要有深纹路，确保抓地力强；鞋面最好选网眼透气材质，夏天穿才不闷脚。”背包则推荐15至20升的轻量化款式，“一定要选背负系统好的，能有效分散重量，肩带和腰带带有海绵衬垫的款式，长时间背着也不会勒肩膀。”至于登山杖，她称其为省力神器，“尤其在下坡时，能显著减轻膝盖的压力。新手建议选伸缩款，方便收纳。”

夏日徒步，防晒是重中之重。张晴推荐选择带帽檐的连帽防晒衣：“最好是能遮住脖子和手背的款式，面料最好具备防泼水功能，即便遇到突然的阵雨也不怕。”防晒帽则优先选宽檐的渔夫帽或棒球帽，“能遮住额头和后颈，避免晒伤，拍照也上镜。”太阳镜建议选偏光款，“既能过滤强光、保护眼睛，也是凹造型的必备单品。”

一些看似不起眼的小物件，往往能解决大麻烦。黄欣提到，速干袜要选中筒的，“能保护脚踝，防止被树枝刮伤，而且吸汗速干，不易磨脚。”一次性手套适合需要抓握树枝或触摸岩石的路段；湿纸巾和抽纸巾则是清洁神器，“出汗了可以随时擦一擦，路上遇到小意外也用得上。”

“徒步过程中一定要及时补水，不要等到口渴了再喝。”张晴建议，“可以带一瓶矿泉水和一瓶电解质饮料交替饮用，补充身体流失的盐分。”能量零食方面，她推荐巧克力、能量棒、小面包这类方便携带的食品，“走累了吃一点，能快速补充体力，避免低血糖。”

04 穿搭是态度，治愈是目的

聊到最后，两位达人不约而同地提到，穿搭和装备只是轻徒步的“加分项”，真正的核心，在于享受与自然相处的过程。“很多人容易陷入‘装备焦虑’，觉得非得买贵的、专业的才能去徒步。”张晴说，“其实轻徒步的门槛很低，一双舒服的鞋子、一套透气的衣服，就足以走进山野。穿得好看，是为了让自己更开心，而不是为了取悦别人的眼光。”

黄欣也分享了自己的感悟：“每次穿上喜欢的衣服走进山林，看着阳光透过树叶洒落，听着风拂过树叶的声音，就会觉得所有的烦恼都被治愈了。”在她看来，夏日轻徒步的穿搭，也是一种生活态度的表达：“我们不是在‘征服’山野，而是以一种温柔的方式与自然对话。穿搭的舒适与好看，是我们对自己、也是对自然的尊重。”