

今年夏天最火的穆勒鞋，你有了吗？



□记者 陈培芳

一到夏天，女生的脚总因为没有合适的鞋子变得“伤痕累累”，舒适的运动鞋又担心不够时尚。而今年夏天最火的这款穆勒鞋，露出脚后跟舒适又百搭，不仅成为众多女生的佳选，也早已变身时尚界宠儿。

穆勒鞋(Mules)，是一个法语词汇的音译，指脚后跟处裸露、前端不露脚趾的鞋子，可高跟也可平底。穆勒鞋由古罗马鞋发展而来，最早流行于18世纪，在20世纪50年代经玛丽莲·梦露万种风情的演绎后，这款鞋子登上“时尚圣殿”，并由梦露带动变成流行鞋款。

穆勒鞋轻便易穿，没有过多带子束缚，更像是拖鞋

的时尚升级版，而且由于大面积脚背都被包裹，所以行走起来比较平稳。

今年夏天，穆勒鞋又抢占鞋履流行榜的显眼位置，这一次，它以更极简实穿的方式再次流行开来。不管是鞋带粗细还是鞋跟高低，穿上它总能展现女性干练又不失柔美的一面，性感却不张扬。除了女性穆勒鞋，记者也在奉城发现了男生版穆勒鞋。

穆勒鞋刮起流行风

夏天悄然而至，随着气温逐渐升高，春季流行的单鞋和小白鞋慢慢被大家收进鞋柜。穿凉鞋太早，穿单鞋

太热？这个时候，露出脚后跟的穆勒鞋便有了它用武之地。今年32岁的洪小姐是一家企业的行政主管，平时工作比较忙，总是穿梭在公司各个办公室送文件、处理公司各种事宜，有时候还要接待客户，每天要走上万步，一双舒适大方又不失时尚的鞋成了她必备单品。前段时间，她在朋友圈看到朋友穿了一双穆勒鞋，便立即去商场买了一双：“这个鞋子非常舒适，不会卡脚后跟，而且没露出脚趾，在客户面前也不会失礼，很适合我。”

记者来到惠政路和广平路的鞋类专卖店，发现店内已经上架了夏鞋，不少鞋店也有穆勒鞋身影。在一家专卖店，记者看到一黑一白两双休闲式穆勒鞋，鞋面采用软质头层牛皮，简单大方。与普通穆勒鞋不同，这款鞋子采用踩脚后跟的设计，既可以当普通板鞋穿，踩下鞋后跟就变成了一双流行的穆勒鞋，“这款鞋子今年卖得不错，大多数是年轻小姑娘来买，价格在200元左右。”店里的销售人员告诉记者。

在广平路“本色”休闲男装馆，记者也发现了男款穆勒鞋，白色鞋面上装饰一条红绿相间的条纹，并搭配金属扣，简约时尚。在店里正试穿穆勒鞋的林先生说：“男士夏鞋，不是凉拖鞋就是皮鞋，选择非常少，平时见客户时，穿凉拖鞋太不正式，皮鞋又非常闷热，这款半拖鞋刚刚好。”

店主周先生告诉记者，上个月进货时，他无意间进了这款穆勒鞋，没想到非常好卖，前来购买的客人除年轻小伙子外，还有不少40岁左右的中年男士，“这款鞋子无论是商务会面，还是休闲钓鱼，都非常合适。”

穆勒鞋怎么搭才好看

穆勒鞋轻便易穿，又极为时髦，今年夏天随着复古风流行，穆勒鞋席卷而来，但穆勒鞋怎么搭配才出彩？

高跟穆勒鞋最大好处就是从视觉上显瘦拉长腿型，搭配衣服不挑类型，搭配各种连衣裙、小脚牛仔褲、短裙、职业套装等都能轻松驾驭。

平底穆勒鞋正面看起来就像小皮鞋一样，上班也能穿，是穆勒鞋中比较基础的款式。但是如果穿得好看，对腿型要求比较高。平底穆勒鞋搭配牛仔褲是最经典的穿法，但牛仔褲的长度一定要选择九分以上，露出脚踝，上半身搭配衬衫、T恤等休闲风格的单品，看起来既简约又时髦。

这样舒适又大方的穆勒鞋，你心动了吗？

春季怎样穿衣？这4个元素尽显女性柔美

每到换季，都是让女人疯狂的时节，因为忙着添新衣啊！但是对于今年春季到底什么单品穿上去轻盈柔美，又不会让人觉得用力过猛呢？根据2017年的T台时尚，已经有时尚达人总结出4个流行又能表现女性柔美的元素，姑娘穿上它们已经美成小仙女了呢！

浪漫荷叶边



荷叶边打破了春季穿搭的单调与无趣，无论是荷叶边的衬衫或连衣裙，都能增加穿搭的浪漫气息。对于小胸妹子来说，荷叶边不但能掩盖你身材的不足，还能增加穿搭的层次感！

可爱蕾丝



无蕾丝不女人，如果老是抱怨自己的穿衣太过于low的话，那你需要一件蕾丝衣服来救场了。无论是钩花蕾丝还是更富设计感的蕾丝，都与春天的气息和女人的柔美相一致。

俏皮印花



春季是鲜花盛开的季节，无论是清新婉约的小碎花，还是大胆出众的抽象印花，都能表现你的柔美和淑女。在搭配印花单品时，尽量搭配纯色衣服。但如果你是个搭配控的话，可以玩玩比较高级的印花混搭。

爱上粉色



粉色一般被认为是小女孩的专属色，但是最近无论是时尚T台还是时尚街拍，粉色成为了绝对的主打色。从街拍中可以看出，无论是单穿粉色，还是搭配黑白灰等单品，都是今年春天的高逼格搭配示范。

据爱搭配网

最IN族

今年流行的包包帮你找好了

为什么女孩子这么爱买包，因为包治百病啊！爱漂亮爱搭配的女孩子出门没几个像样的包怎么行，心情好我们爱买包包，一言不合我们就更爱买包包了。包包已经成为我们日常出门必备的时尚元素，不仅仅在于其放东西的功能，更注注重于它能给造型加分，选对包包，直接增加你的气质。



托特包

托特其实是个外来语，音译自英文“Tote”，有“搬运、手提、携带、背负”等意思，所以，简单地说，托特包就是大型手提袋或购物袋。

因为其简洁的设计加上大容量，适用各种场合。无论是潮流明星、都市白领还是学生党甚至去买菜背都不会违和。



马鞍包

马鞍包，顾名思义当然是由“马鞍”的造型演变而来。最早研发出这种款式包包的品牌是国际一线品牌DIOR，马鞍形状的包身和包盖一经上市就受到来自时尚各界的追捧。你只要看看多少明星、时尚博主在背它就 know 它的火爆程度啦。

链条包

链条包从诞生之日起就成了时尚界永不褪色的经典，各大时尚品牌都推出了自己的菱格链条包，样式也从最初的黑白小羊皮经典，发展出更多的变化各种花样，从牛皮蕾丝菱格链条包到流苏菱格链条包，都让姑娘们疯狂不已！

据日本淘

美丽宣言

学会5分钟按摩法 自拍小脸不再靠修容

如今美眉都早已经离不开自拍，为了自拍显脸小，不少人在化妆时会多修容一点，加点发际线或者用碎发修饰脸型等等，其实化妆前做好按摩，不仅能让妆容更服帖更好看，而且还能让脸变小哦。

喷保湿喷雾补水

洗完脸之后，用保湿喷雾让肌肤快速补水，全脸均匀喷上，之后用轻轻拍打的方式让脸部吸收。

精油加强保湿

将精油均匀涂抹在脸上，能加强保湿效果，同时也为按摩做准备。不要在皮肤干燥的时候按摩，因为这样容易产生皱纹。

我与瑜伽

做个瑜伽人

□胡九二

早在5年前我就接触瑜伽，那时我一个同事总在耳边描述瑜伽的种种好处，但生性懒惰的我，加上自身骨骼比较僵硬，又嫌瑜伽费用比较高，所以一直没怎么上心。直到2013年的某日，我去体验了一次瑜伽，意外发现另一方天地——宁静、纤尘不染、旷达舒缓。

刚开始练瑜伽时，真的很痛苦。由于全身比较僵硬，拉哪儿哪儿就酸疼。看到别人的动作很到位，我非常羡慕，同时也想退却。可是，何凌老师一直鼓励我：“不要跟别人比动作，只要做到自己的极限，稍作停留，让自己享受疼痛酸麻感，久而久之，你也会达到她们的效果。”

在她耐心仔细的指导下，我发现自己真的发生了很大变化：背不再弓，颈部的包没了，最重要的是困扰我20余年的右侧手臂、肩膀、右侧腰的酸、胀、痛不知不觉消失了。我不是说瑜伽能治病，但它能把人体的血脉、经络打通，中医说：痛则不通，通则不痛。练习瑜伽，带给我的感受数不胜数……

最重要的一点，也是每人女人最喜欢听的一句话：变美了，变漂亮了。

我虽然练习瑜伽已有5年，但仍然没有达到“不以物喜，不以己悲”的境界。但我坚信：智慧和魅力的女人才会永远美丽。

本专栏由梵合瑜伽特约供稿

