

## 跑步经济·运动袜

在某购物网站近期公布的跑步选品销量增长态势数据中,运动袜以10000%的增长率占据榜首。作为跑步运动中最易耗的单品,运动袜需求的快速增长并不意外,但100倍的增长率还是让人略感吃惊。

一双看似普通的跑步袜,为什么会突然成了跑者眼中不亚于跑鞋的爆款装备?这也和跑者的跑量上升,对于装备更有追求有着分不开的关系。刚入跑步圈的人可能最看重的就是脚上那双跑鞋,各种功能、各种炫酷外观,让不少跑友刚入门就当起了装备党。但是当你稍微跑上一点量,去参加过几次比赛后你就会发现,其实和跑鞋相比,你脚上的这双跑步袜也同样重要。无论是跑马还是跑越野,距离短的时候,什么样的袜子都能凑合着用一下,大部分人也不会在意这个最不起眼的装备。但是当你的跑量一上去,距离一拉长,这情况就完全反转了。作为和你的双脚最“亲密”接触的袜子,为你在跑步过程中不受伤病侵扰,能够顺利地跑完全程有着举足轻重的作用。

记者 林冉



10000%  
作为跑步运动中最易耗的单品  
运动袜的增长率高居榜首

# 一个跑者 一年到底需要几双袜子?

一双跑步袜到底有多少花样?适合自己的跑步袜应该如何选?还是请出跑步圈的两大神级人物为我们指点迷津——

### 出场大神

**赵紫玉:** 华侨大学副教授。曾获2014台北国际超级马拉松冠军,参与项目以超马和超级越野赛为主。

**郭鲁刚(快郭):** 都市快报第一跑神,本月初刚刚完成了246公里的横越台湾国际超级马拉松赛。

问:运动袜一年要用几双?

**赵:** 至少十双左右。很多时候袜子其实不坏也是需要更换的,主要看你需要的功能是不是能够满足。比如有些袜子穿久了可能包裹性就不如新袜子好,贴合度不够会对脚有伤害,这时我就会选择更换。

**郭:** 二十双左右。原来穿袜子都是喜欢一双就一直穿,结果发现消耗得特别快。现在开始就会买各种品牌、各种型号、各种材质的二十双,根据当天跑步的需要换换穿,一来减小了损耗,二来增加了新鲜感。

问:运动袜在跑步运动中有多重要?

**赵:** 在跑马的时候,袜子是和你的脚最亲密接触的装备。要在这么长的距离里和它“保持”良好的关系,你就一定要对它精挑细选。我在一开始跑步的时候,也没有太关注这个方面,但是后来随着跑量的增加,也慢慢开始重视袜子的选择。因为我一般跑的都是超马或者超级越野,跑得多了才发现袜子有多重要。像我一般选择的压缩袜就对防止脚部肿胀有着很大的作用。

**郭:** 当你去跑马或者跑越野时,距离长,路况也不同,你的双脚又一直在运动当中,稍有不慎,水泡就马上会上你。虽然不是什么大伤大痛,但是如果跑马途中“遇到”水泡,你想跑出好成绩就将有很大挑战,所以选一双好袜子预防水泡和脚上的伤害就非常重要!

### 运动袜怎么选才正确?

运动袜已经和许多马拉松装备一起,上升成了需要好好比对、好好研究、好好做攻略的爆款。在千万种跑步专用袜中找到一双或者几双适合自己的,变得特别重要。在两位大神看来,袜子这几个功能最重要:

**舒适性:** 买双跑鞋要合脚的,买双袜子则更要合脚,而且还要配合你的跑鞋哦!比如你如果穿的是一双高帮跑鞋,袜子自然要选择高一点的,要尽量防止跑鞋和你皮肤直接接触的机会。在材质上,选择全棉的或者羊毛的,舒适度一定要好。如果贴合度不够,那绝对是要吃苦头的。

**吸水排汗性:** 跑步时,双脚一直处在运动状态,会出很多的汗,如果你的袜子没有良好的吸水排汗性,你脚上的汗一多,鞋一湿,没跑几步水泡就会来找你,然后就是你噩梦的开始。在平时的中短距离练习中,大家就可以对自己买来的袜子进行一个测试,看看袜子是不是够吸水,够排汗。如果是天气比较热的时候跑步,则更加需要注意。

**功能性:** 现在的运动袜也是五花八门,有五趾袜,有压缩袜。大家可以根据自己的需要选择。像压缩袜就在长跑过程中对脚步血液回流有着很大的帮助,可以有效防止脚部的肿胀。如果你准备去跑距离较长的比赛,就可以选择这样类型的袜子。

### 爆款推荐

你可能不需要和一双鞋价格差不多的袜子,但是必须选一双够舒服,能吸水排汗的袜子。跑多了你就会发现,原来一双袜子对你跑步的帮助有这么大!

#### 最潮流:

**UA Performance 运动水手式中筒袜**  
推荐理由:UA作为现今体育品牌的新贵,获得了越来越多人的青睐,穿着感觉自己也潮起来了!

#### 最吸汗:

**Smartwool 羊毛袜**  
推荐理由:汗多人士必备,相比全棉袜来说更加吸汗,跑完感觉脚在水塘里的小伙伴可以选择这款哦!

#### 最具性价比:

**Lasting 乐士狄 跑步运动专用袜**  
推荐理由:这个来自捷克的品牌是很多马拉松跑者的最爱,价格不高,又非常适合长距离跑者。

#### 最土豪:

**Compressport 跑步专用袜**  
推荐理由:算是跑步袜里的“土豪金”,价格较高,舒适度当然也是在那里的,土豪们可以考虑在衣柜里备一双,跑马或者越野赛专用。



## 物业广场

刊登广告 扫一扫 咨询:85052541,18958063164 QQ:2713324384

### 厂库房 转让 出租

铭豪浙江厂房网88590988

www.mhcfw.com

安通厂房网4000571233

www.antongcf.com

- 出租 位于海宁长安镇农发区新兴路三万平方米厂房 适合淘宝仓库、加工贸易等,联系057387973916
- 余杭开发区7400平方单层厂房出租 18969001143

- 出租:厂房5000㎡;出售:土地30亩,厂房8000㎡。地址:乾元镇乾龙经济区 联系方式:13515827958
- 出租三墩西湖科技园内标准厂房9000方,配套齐全 13868085888/13116755969
- 萧山闻堰1万方单层仓库出租 15088601556
- 750平方房租18757195605
- 转大型仓库13905712091

### 营业房 转让 出租

中豪大酒店临街旺铺招租

200-900方 品牌优先 梁女士 13588875117

- 协作大厦(内设潮王大酒店)街面房、主楼办公房及其他经营场地招租,电话85832668,88389398
- 出租教工路、天目山路办公房及沿街店面,联系88271136,88271266
- 文三路丹桂公寓沿街旺铺出租小吃超市网咖棋牌美发医疗美容等28923003
- 滨江区政府旁,世纪联华内,在营业品牌餐饮转让,电话13967191130
- 网吧转让13958181671

- 出租莫干山路706号办公房600平,18958137028姜
- 九堡客运中心旁办公、仓储低价出租13905815208
- 出租黄龙商圈曙光街店面房1900方。15967623888
- 转龙井路茅家埠附近茶楼,13588199044,赵先生
- 湖墅南路餐饮旺铺出租,电话:13588134181
- 市府正对面238㎡旺铺及办公用房招租85151818
- 益乐路餐饮旺铺低价转让租金低18067969683
- 萧山花木城一期店面低价出租,电话13905715469
- 转文一路物美汇和城快餐店 18758007006

### 写字楼 转让 出租

宝善宾馆写字楼招租

体育场路宝善桥附近25㎡-600㎡,适用于办公及各种行业 85090199 18957122693

华星时代广场、世纪大楼

均处文三路IT商圈,现有69-360㎡写字楼出租 电话 88867777 88930111

黄龙商圈国际花园招租

300-730㎡ 13858090560

- 出租文三西古墩路口三层独立别墅精装7个车位,适办公及电商18072940869
- 出租湖墅南路办公房、商铺56076005/88830196

- 和平广场旁办公楼出租,250㎡,环境好,有车位免物业费。电话86047646
- 低价出租上塘路拱北办公房0.8元/㎡13295716856
- 出租文三路教工路口商住楼112平方13606544861
- 出租/出售:吴山商务楼200㎡,电13606501700

### 住宅 求购

- 求租:适合公寓行业物业500-8000方15700115726

### 住宅 出租

- 地铁口跃层公寓总价32万30-50㎡,热线86135805