

不要以为宅在家就可以不修边幅。毕竟，居家不是躺平，有人居家办公，有人居家运动，有人则会利用居家的机会好好陪伴家人孩子。不论是工作、休闲娱乐或者运动，一套得体的服装不仅可以让你变得精神起来，更可以提高行动力，驱走一些焦虑和坏情绪。

除了睡衣 居家可以这样穿

文 / 大米 图 / IC photo

01 居家办公

居家办公，是很多人的常态，以家庭为办公室，常常视频会议，时时提醒自己不能“摸鱼”。来自职场专家的建议是，邋里邋遢的打扮，并不能让人在居家工作感到舒服；反之，像正常上班一样如常梳洗，精心装扮，不仅能提高效率，也让居家心情舒畅。

美国小说家约翰·切法尔(John Cheever)就曾坦言，在职业生涯中，常常会上他唯一一套西装，来到没有窗户的工作室，一直写作到傍晚。

那么，居家办公该如何穿着？这三件单品或许能帮上你的忙。



宇博 Chiara Ferragni 在家身着粉色针织衫



学习时尚博主找一件条纹毛衣来当披肩



暖棕色的翻领针织衫非常适合居家办公

■ 衬衫

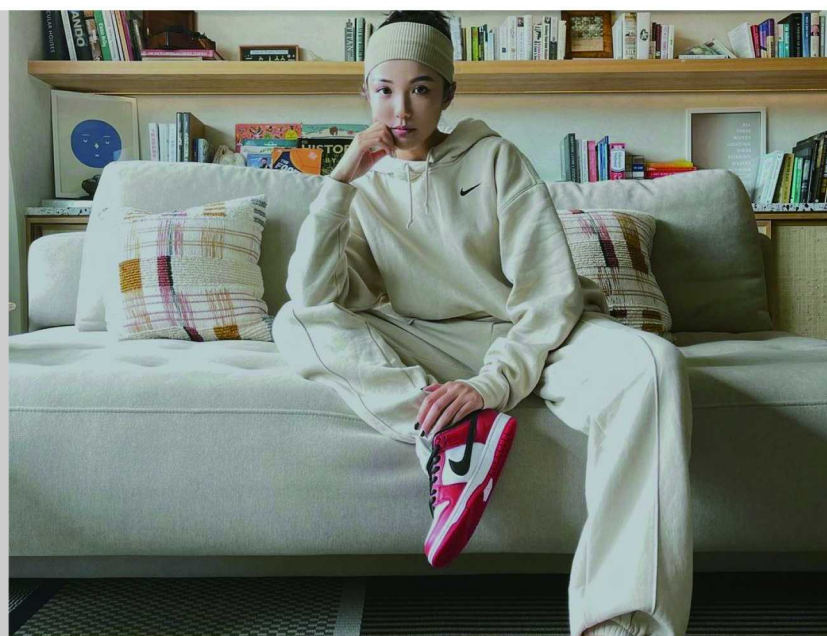
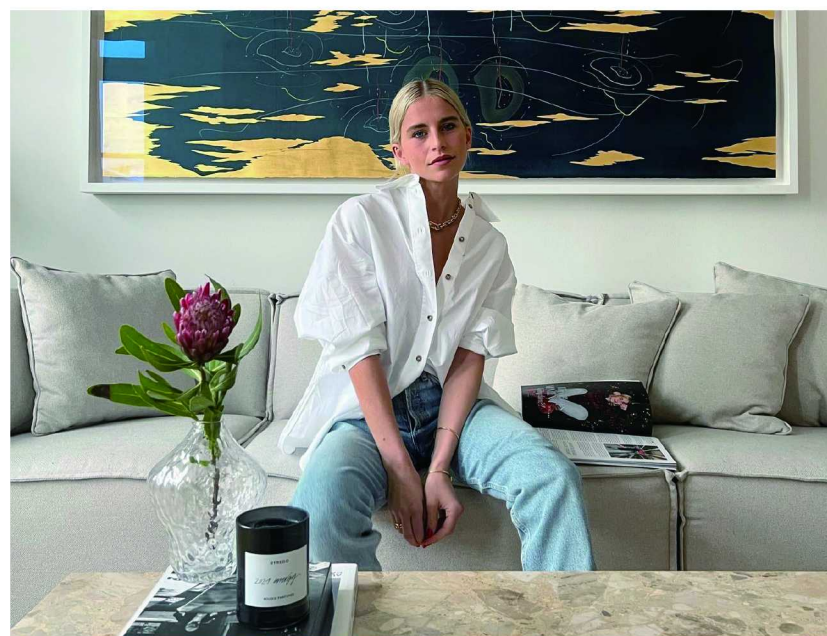
纯白或竖条纹的衬衫，绝对是居家工作的理想服饰，宽松、时髦又好看，不管是处理普通工作，还是与老板或客户视频开会，一件在身，随心所欲之余，又不失专业形象。居家时可以选择设计宽大的衬衫，既有职业感，又不至于太束缚。

■ 翻领T恤

虽说居家工作，可以穿得随意。可遇上视频会议，那就必须正式一些了。当然在家没必要套上西装，一件简简单单的翻领T恤就能带来恰当的正式感。相比圆领T恤的随意，翻领T恤既简单又时髦，能瞬间营造出工作氛围，舒适感也是妥妥的。

■ 针织衫

居家办公的法宝，是一件针织衫。无论是在吊带衫外套上一件，还是搭在衬衫外，亦或是来不及更换睡裙时直接披上，都能立刻让形象变得整洁而得体，穿脱方便，还能适当保暖，必须在书桌边常备一件。



02 居家运动

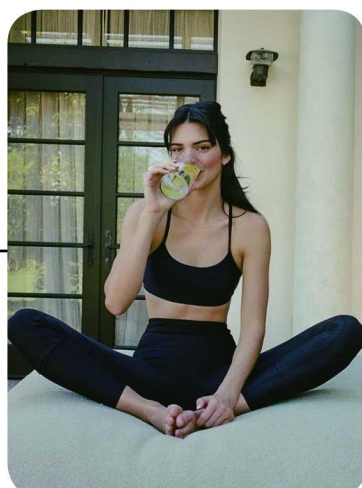
待在家中的时间变得久了，很多爱运动的妹纸坐不住了，纷纷开始了居家运动。运动的好处不言而喻，既能避免居家时饮食放纵后的体重增长，又能保持健康的生活方式。除了为自己准备好合适的运动场地之外，也记得多备几套简单而又不失时髦感的运动服。

■ 运动BRA

一件舒适的运动BRA，加上贴身瑜伽裤，就是最佳居家运动装了。毕竟在家运动不可能太高强度，穿上简单利落的服装，进行30分钟的瑜伽或有氧，就能满足很多人的每日运动需求。即使要临时外出，只要套上一件外套，就是活力十足的日常穿搭了。

■ Hoodie+ 运动裤

还有什么是一整套运动衫+运动长裤更舒服的居家服装！这几年来，时尚潮人都将整套运动装列为必败的流行单品，率性又利落的运动风格，舒适又简单的搭配法则，既让你随时可以运动起来，也可以满足居家办公的需求，甚至可以作为睡衣直接躺倒！



Kendall Jenner 爱以运动居家服出镜



Lena Gercke 以黑色运动内衣搭黑色运动裤

03 安心独处

这几年来，随着“Stay at home”和“Social distancing”这两大新生活模式的到来，人们对时装有了新的追求，保持时尚度的同时更追求舒适度，Athflow 风走上了潮流前线。当你独处一室，希望自己能拥有一份安心和舒适，Athflow 便是最适合的穿衣风格。至于如何搭配，记住以下几个要素即可。



时尚博主一身薄荷绿运动套装值得借鉴



时尚博主 Alyssa Coscarelli 说，这是她穿过的最舒服的家居服

■ 舒适材质

无论是运动衫、T恤、连衣裙或针织衫，一个人独处时最能让人安心的还是舒适的面料，比如柔软的棉麻、轻盈的真丝等，让衣服成为你的保护层，而不是坚硬的盔甲。

■ 宽松版型

Athflow 最强调的宽大的版型。紧身服装虽可以凸显身材，但总让人提心吊胆，连呼吸也变得紧张。简单宽大的版型，让身体变得放松，无论进行什么活动，都可以轻装上阵。若是担心宽松版型显得臃肿，可以选择一些

04 亲子时光

虽说因为疫情而居家实属无奈，但反过来想，也可以全身心地陪伴家人和孩子。等到以后回想起来，这样共度的时光也是一种美好的回忆吧。找一些充满童趣的服装，和自己的孩子玩一下亲子搭配的小游戏，让居家共度的亲子时光，变得充满乐趣。至于如何搭配亲子装呢？时尚博主都有很多妙招。

■ 童趣款式

Hannah Banks 是一位英国的新手母亲，她在社交媒体上分享了一组她和10个月大的儿子Rio 着装的照片。自宝宝出生以来，这对母子就一直穿着一样的衣服，衣柜里甚至找不到一件普通的婴儿背心。大人也穿上充满童趣的服装，摆脱成年人的穿搭套路，运用孩子气的搭配和色彩，令每一天都沉浸在相互陪伴的欢笑中。

■ 明亮色彩

身为一名有着三个女儿的母亲——其中一对还是双胞胎，时尚达人 Chantelle Champs 在亲子装上下足了功夫。每一天，她都会以不同的元素，搭配出一大一小一整套亲子装。明亮色彩的衣服充满着她的衣柜，时尚妈妈和三个女儿每一张照片都如超模一般。

■ 元素呼应

时尚博主 Emily Wells 在社交媒体上分享了和宝宝的穿搭，自然不刻意非常温馨。Emily 的秘诀就是在二人的单品或者服装材质色彩上相呼应，风格简约又舒适。其中，牛仔是出镜率很高的元素。牛仔外套、牛仔长裤、牛仔裙等，颜色简单，搭配休闲又好看。



新手妈妈 Hannah Banks 和10个月大的儿子



时尚达人 Chantelle Champs 和三个女儿



时尚博主 Emily Wells 的亲子搭配



丹麦造型师 Jeannette Madsen 身着奶油色针织衫搭配运动长裤



时尚博主的静谧蓝衬衣款式睡衣

大领口设计或是短款上衣，打造俏皮的感觉。

■ 优雅色彩

虽然时尚博主大多会推荐简约的黑白灰、大地色系或是裸色系，但是在这个春天，治愈系的色彩还是能让人放松心情。比如欢快

的柠檬黄、代表生命力的绿色，仿佛把春天的芬芳气味都穿在身上。舒缓的蓝色、紫色，则如同静谧的天空和大海，可以抚平我们的焦虑。还有更年轻、更可爱的粉色和橘色，包含着生活的希望。在居家期间多穿穿这些“疗愈色”，对身体都是莫大的安慰。