短袖+长袖 叠穿出新

气温还在摇摆不定,“短袖+长袖”的叠穿成为兼具实用巧搭的绝佳选择,2026秋冬和2027春夏的秀场上亦有不少时装以“短袖+长袖”的叠穿形式出现,既解决了单穿短袖嫌凉、单穿长袖又好像秋衣的问题,还能通过不同组合打造个性造型,为日常场景的造型搭配提供了不少新灵感。

■新快报记者 梁彧/文(资料图片)

Focus A 选对单品成功一半

很多人在叠穿时容易踩中显臃肿、显土气的雷,根本不是搭配逻辑错了,而是一开始选的单品就不适合叠在一起。

内搭长袖优先选“薄而贴身”款式,不要选加绒卫衣、厚针织衫这类蓬松款,贴身的冰丝长袖、细棉打底、薄款高领、垂感衬衫才是最优选择,哪怕叠两件也不会在肩背处堆出多余厚度。

外层短袖则要避开硬、挺、厚的面料,牛仔短袖、厚帆布短袖这类单品容易让上半身看起来像套了个硬壳,优先选垂坠感好的棉质T恤、薄针织短袖、真丝短袖等,既能自然带出层次,又不会让上半身显得过于膨胀。

肩线匹配是显薄关键,如外层短袖是落肩款,内搭长袖就也选落肩款;如外层短袖是正肩款,内搭肩线就要完全藏在短袖肩线内侧,否则两者肩线错位,立刻会穿出“虎背熊腰”的效果,这也是很多人叠穿显壮的核心原因。



▶挺括的纯色T恤或衬衫叠搭贴身高领长袖,利落的线条弱化了叠穿臃肿感,穿出高级感。



▼外层宽松短袖搭内层紧身长袖,通过强烈版型反差带出不同风格单品叠穿的松弛感。



▲面料反差不要过大,最好把两者厚度差控制在1:2以内,整体造型才会协调不突兀。

Focus B 色彩碰撞掌控个性

配色是长短叠穿中比较容易踩坑的环节,但其实只要遵从一些配色原则,即可碰撞出和谐而又具有时髦风格感的个性叠穿。

同色系深浅法是最基础、最容易上手的长短叠穿配色方案,内搭和外层短袖选同一个色系,只拉开深浅差,全身没有多余的跳色,就不容易出错。

又或是全身只留一个跳色位置,其余部分用基础色兜底如黑白基础色叠穿组合,把内搭长袖换成亮橘色、淡紫色或湖蓝色,只露出袖口和领口的一小截,这样的小面积跳色法既给造型增加了亮点,又不会显得花哨杂乱。

一般来说,如果外层短袖是带印花、图案的款式,内搭长袖就选纯素色;如果内搭长袖是条纹、格纹款,外层短袖就选完全无图案的基础款,两件都带复杂图案的组合大概率会穿出杂乱感,一般人不要轻易尝试。



▲下装或鞋子选和上衣同色系的颜色,视觉线条连贯,再强烈的色彩碰撞也不会有割裂感。

▼选择面料质感相近的两件单品叠穿,利用同材质可柔化撞色带来的视觉冲击感。





▲想挑战反差感搭配,可尝试把两件带规律性花纹如波点、条纹、格纹的衣服叠搭,在有序中碰撞出无序。

Focus C 细节让造型更精致

“短袖+长袖”的搭配核心是用最少的单品搭出适配温度又彰显质感的造型,若再加上几个进阶加分小细节,就能让叠穿造型多出不少精致感。

比如说想要显高,可以把外层短袖的衣长控制在腰部以上或直接把短袖下摆塞进下装腰头,视觉上直接拉高腰线,再搭配高腰下装,就能轻松打造“上短下长”的身材比例。如果两件都是宽松款,在短袖外面系一条细腰带,立刻就能收住腰线,避免上半身显拖沓。

此外还可用不同风格的单品碰撞出新鲜感,如工装短袖叠搭高领打底长袖,走酷飒中性风;皮革短袖叠搭蕾丝长袖,打造柔美轻熟风;甚至可以用哑光材质的短袖叠搭亮面长袖,用材质对比让简单的两件单品立刻拥有高级时装感。



◀让内搭的下摆露出一截,立刻穿出更丰富的层次,如果内搭是带花边的效果会更好。

◀窄肩人士可选带点微垫肩的正肩短袖,内搭长袖的袖口微微露出,轻松穿出头肩比的最优状态。



▲配饰的加入能把视觉重心往中间位置靠拢,抵消叠穿带来的横向厚重感。



▲两件的长度都不要超过胯部,就能避免下半身被压的臃肿。