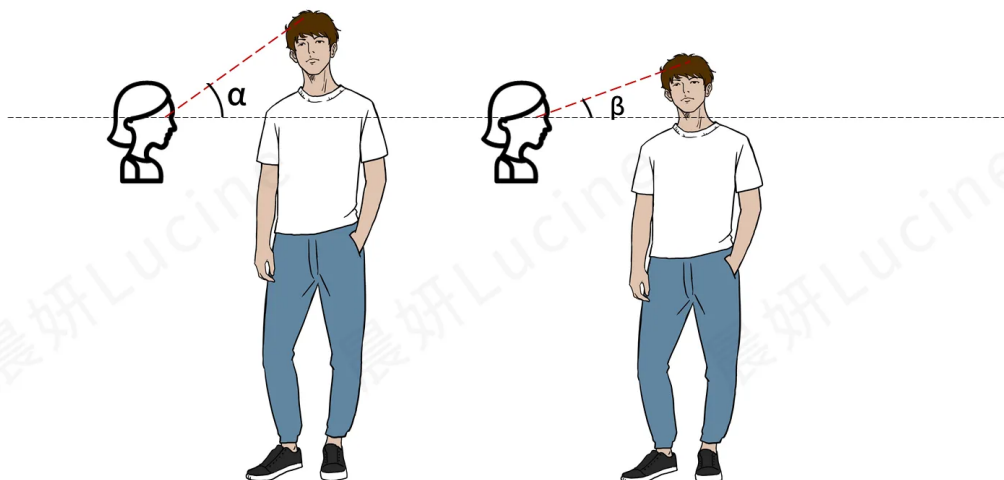


物理增高与穿搭显高：男生身高「提升」攻略

1、认清现实，才能更好解决问题

很多人会看这篇文章的人，都是想通过穿搭，来让自己显高。但是，我想先告诉大家一个事实：**「单纯靠穿搭来显高，效果其实很有限」**。

在现实生活中，只要你站在别人旁边，人就会下意识将自己和你的身高进行比较。结合大脑中以往的经验，你身高是什么「程度」，站在你旁边的人，其实心里都会有了个大概。



网上很多文章都不敢把这一点说出来，他们只会告诉你一些穿搭理论，让你觉得对方很专业，但你一回去尝试，就会发现问题并没有得到解决。这就是因为，**你连事实都不知道，又怎么能够解决问题？**

身高和体态是不一样的，体态上的缺点，可以通过穿搭技巧来造成视觉错觉，从而让旁人觉得你的身材比实际上更好。例如，肩膀窄可以用落肩款来拉伸肩宽、脖子短可以用V领来拉伸脖子长度、瘦人可以用宽松的衣服掩饰身材的单薄、胖的人可以用深色衣服来收缩视觉显瘦.....

可身高和体态不一样，即使造型师可以通过造型、比例、色彩，让你第一眼看上去不矮，让你在照片中呈现出来的效果很高。但现实中一碰面，你还是得做好被看破的准备。

说这些，并不是想传达「穿搭无用」，而是希望大家能够正确认识穿搭：**「穿搭只是技巧，而不是魔法」**。

在知道这点后，我们回到话题，矮个子要怎么进行形象改造？
目前主要有两个方法：

1. 物理上「增高」
2. 穿搭上「显高」

物理上增高，主要指合理运用发型、增高垫、增高鞋，让你身高变高。这种方式效果明显，可以让你的形象发生显著改变，主要用来突击、应急。而穿搭上显高，主要指通过选择合适的服装，来达到显高的目的。效果没有「物理增高」那么明显，但是可以让你的气质提高、形象更自然。

别看不起「物理增高」，这种方式对形象的帮助很显著，还可以帮助不少对身高不自信的人，建立自信——我知道很多矮个子，虽然整天笑嘻嘻的，但内心其实对身高并不自信。也别忽视「穿搭上显高」，它可以让气质提升，形象更自然，是你迈向「精致生活」的重要一步。

只要能够灵活运用两者，做到两者相结合，就可以让你的外观产生很大的变化。

(对「物理上增高」没兴趣的朋友，可以直接跳到本篇的第三部分「穿搭上显高」)

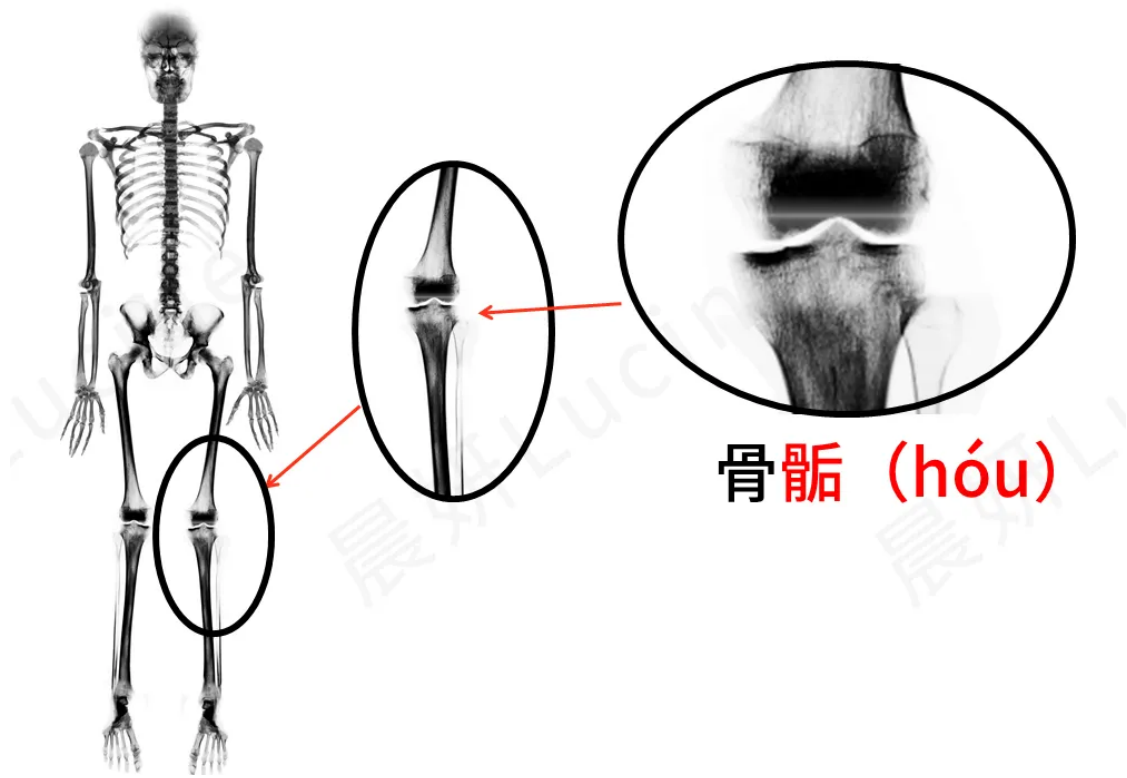
2、物理上增高

「物理上增高」指通过直接增加你的高度，让你实打实的「增高」。例如让你的腿骨变长、选择合适的发型、穿适合的鞋子等。

(1) 增加长骨的长度

有些人的身高，其实还有长高的空间，这主要取决于我们腿部长骨的「**骨骺 (hóu)**」。

在长骨成熟之前，骺板的软骨细胞，会不断的分裂增殖，从而使长骨的长度越来越长。一直到顶到了天花板（别的骨头），没有办法再长，这也就是「骨骺闭合」。



加载中...

骨骺的闭合时间，每个人都是不同的，这与成年与否没有关系。很多人成年之后，骨骺也没有闭合，还有长高的空间。一般在 25 周岁之前，都还是有希望的。

如果你想要知道自己骨骺是否闭合，最好的方式，就是去医院拍张 X 光。通过 X 光，我们可以直观判断自己骨骺的闭合情况，判断自己还有没有长高的空间。

骨骺没有闭合，意味着你还有长高的空间，要注意早睡早起（夜晚生长激素分泌最旺盛）、均衡膳食（提供搭建身体的「砖块」）、适量运动（提高新陈代谢，刺激骺板生长）等，把握住最后长高的机会。

而对骨骺已经完全闭合的人，无论你喝多少牛奶、吃多少鸡蛋，对身高都是没有用处的。但是，我们还有其他方式，可以解决身高的问题。

(2) 选择合适的发型

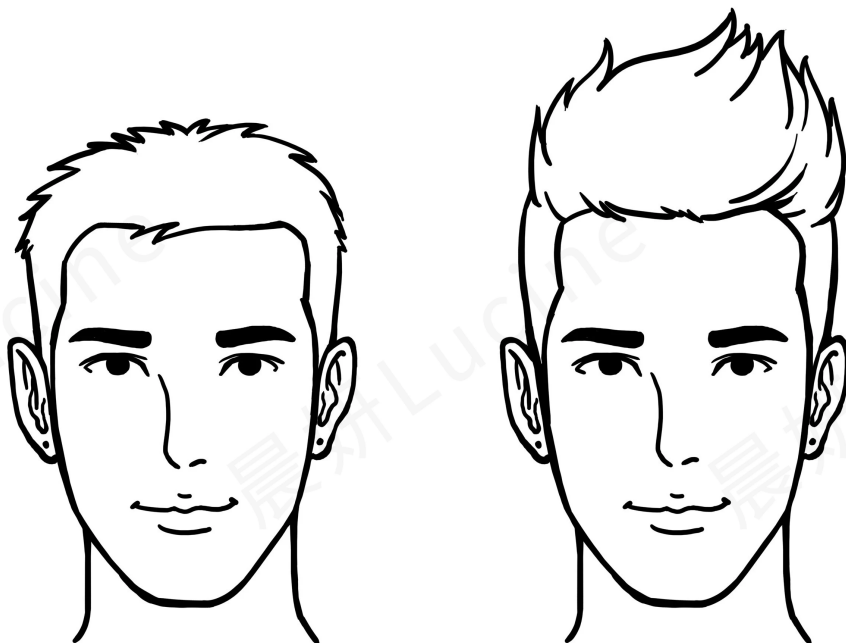
矮个子男生的发型，可以注意 3 个点：

- ① 增加头部高度；
- ② 修饰头部大小；
- ③ 适合自己最重要。

下面，我们就逐点讲解：

① 增加头部高度 (2-3cm)

男孩子可以选择「更高」的发型，例如选择蓬松款的发型，或者将刘海上梳，这样可以使头部变高，间接增加了自己的身高。



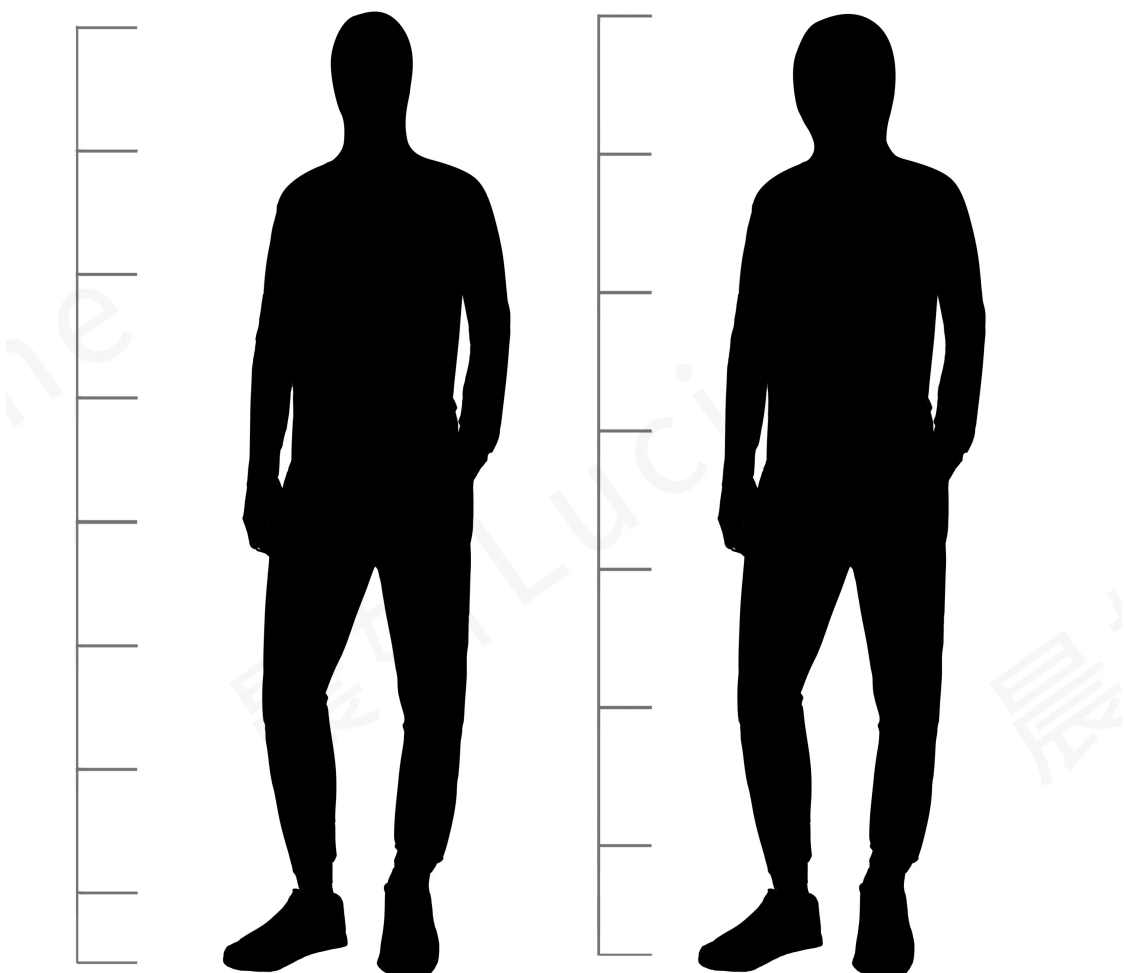
加载中...

一般男生用这种方式，至少能增加**两到三厘米**的高度。如果，你能够接受更高的发型，还能变得更高（不过必须注意，这个

发型得要适合你)。

② 修饰头部大小

从视觉效果上来看，当两个人的身高体型相同的时候，头部越小的人会觉得越高。



加载中...

两个影子的身高相同，大多数人第一眼认为左边更高

所以，我们利用发型来通过调节头部占身体的比例（例如将刘海上梳、两侧头发剪薄，甚至推掉），从而让你显得更高。

除了修饰发型，可以调节头部比例外。选择大框的眼镜、戴一顶合适的帽子，也可以达到调节头部比例的效果。

③ 适合自己最重要

每个人的头型、五官都是不一样的，适合自己的发型也并不相同。最好的方式，是找家好的理发店，让他们的总监来帮你设计发型。

有些人看到这里，可能会说：「一开始让人去理发店不就好了，前面干嘛讲那么多大道理」。非也非也，你只有看了上面的东西，才能知其所以然。才能在正式理发前，和理发师做一些适当的沟通。

例如：

「能不能帮忙设计一个显高的发型？」

「我适不适合刘海上梳？」

「我这个头型，将左右两边的头发剪薄或者推平，会不会好看？」

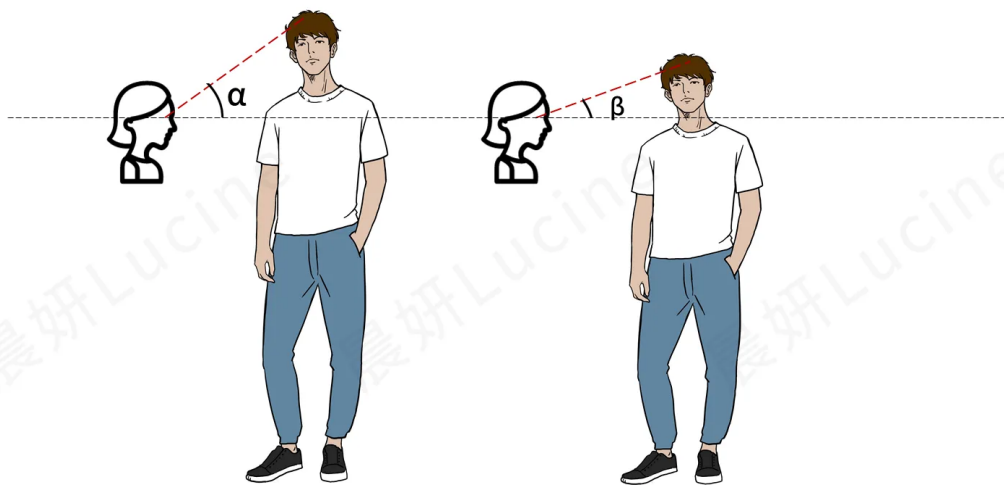
「这样设计出来的发型，难不难打理？平时打理要注意什么？」

选择一名适合的理发师，加上充分的沟通，再加上一点点勇气，相信你很快就能找到一款适合自己的发型。

(3) 脚部的物理增高 (1-13cm)

讲完了「选择合适的发型」，现在来讲讲这一节的重头戏——「脚部的物理增高」。

还记得我们前面说的吗？人会下意识比较别人的身高，只要你站在别人面前，别人潜意识就会对你的身高有个粗略的概念。



加载中...

也正是因为这个原因，使得矮个子的穿搭技巧，在现实生活中，并没有网上宣言的那样有惊人的效果。

而为了解决这个问题，最简单的方法，就是「增高鞋」和「增高垫」。

这是两个大众都知道的东西，但是很多人却从没有去了解过，更没想过去使用它们。通过查询百度指数、Google 指数、相关问题的浏览量，更是证明了这个事实——「很少男性穿增高鞋、很少男性用增高垫、很少男性知道怎么用」。

大家不需要对这些东西很排斥，别人不知道的东西，你愿意去了解，你就获得了「信息差」。别人不敢尝试的东西，你敢于去尝试，这样你就获得了先发优势。这其实和女生化妆、男生打发蜡是一样的，只是为了用更好的形象，去面对生活。

不过要注意，这并不是鼓励大家去欺骗他人。不要刻意隐瞒自己的真实身高，如果遇到了心仪的对象，可以用幽默自信的语气告诉对方：「你能不能看出来，我穿了增高垫/增高鞋啊？」

有什么比自信的男人，更有魅力呢？

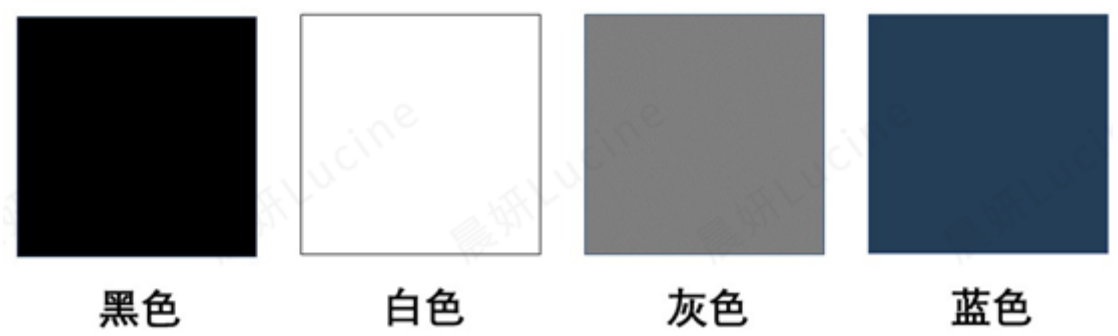
① 运动鞋 (3-5cm)

先说结论：「男生想要穿增高鞋，建议买合适的运动鞋」。

不推荐大家去购买网上的男生增高鞋，因为网上会用「男士增高鞋」这类标题的鞋子，做工大多都很一般，款式也不多。有部分，甚至材料不好、鞋跟设计不合理，长期穿这种鞋子，甚至会对脚部有害。

我更推荐运动鞋，运动鞋为了在运动时能够保护脚部和膝盖，一般都会用比较厚的鞋底，来作为缓冲。一般运动鞋的鞋底，厚度都在 3cm 以上，少部分超过 5cm，能提供 3—5cm 的增高效果。所以，如果对自己身高不自信的人，可以通过穿运动鞋来达到物理增高的目的。

大家在选运动鞋的时候，可以选择一些比较容易搭配衣服的颜色。例如黑、白、灰、蓝。



加载中...

这四种颜色，都很适合穿搭入门，不容易出错，能够满足大多数人日常需求。

鞋子首先推荐小白鞋：



加载中...

小白鞋，简单来说就是白色的运动鞋，应该不需要过多的介绍。这类鞋子造型设计上普遍都很简约，搭配起来也很简单，基本上随便搭配都不会难看。

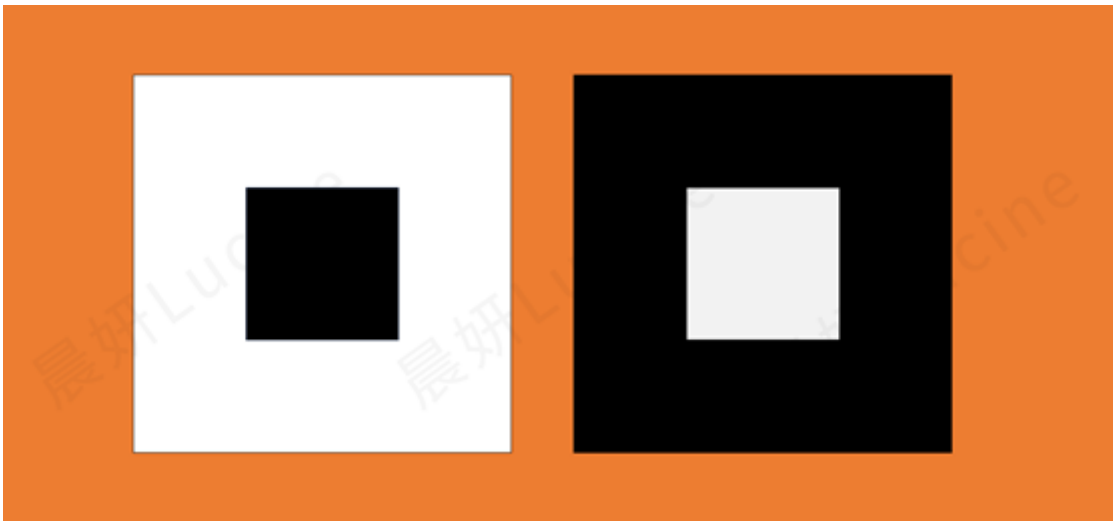
至于其他颜色的鞋子，我推荐白底+黑/灰/蓝



加载中...

之所以推荐「白色底」的鞋子，是因为一个物理现象——**光渗作用**。「光渗作用」简单来说，就是：**同样体积的两个物体，浅色的会比深色的，显得体积更大一些。**

就像下图中，最中间的正方形：

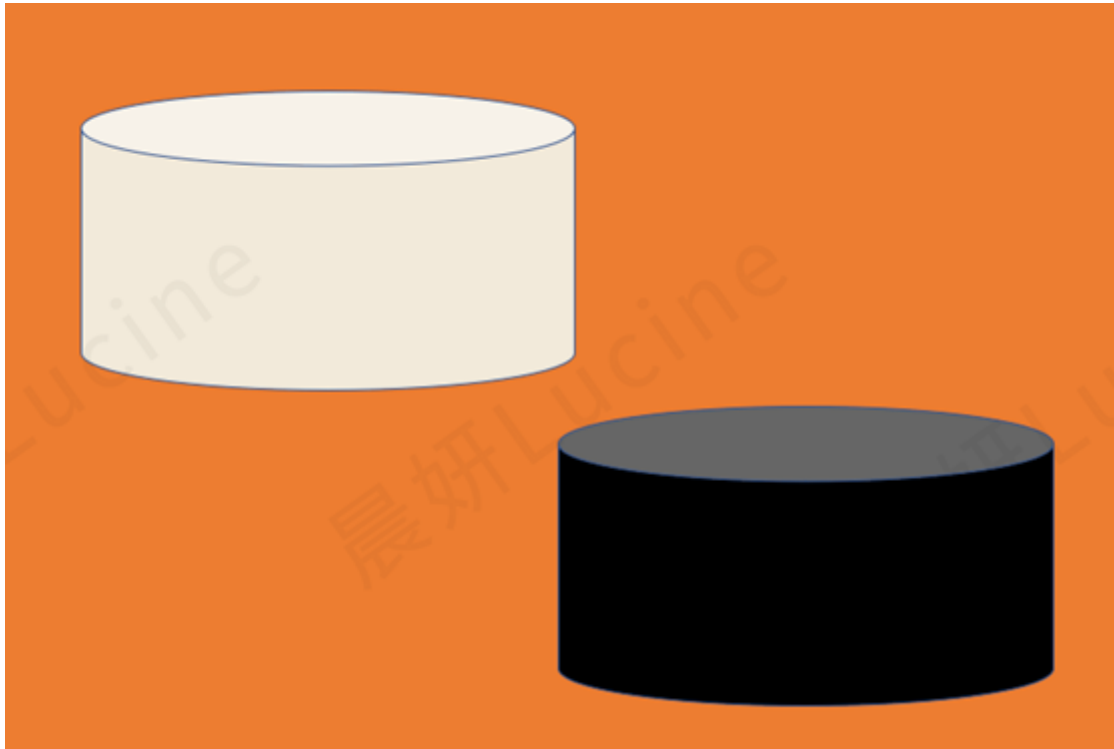


加载中...

最小的两个正方形，哪个面积大？

由于「光渗作用」，大多数人第一感觉，会认为白色的小正方形，面积要比黑色的要大。而这种视觉现象，运用在鞋子上，穿白底的鞋子，就可以让你的腿从视觉上显得更高，让你的腿更好看。

就像下图，两个同样体积的圆柱体，大多数人，会认为白色的圆柱体积更大，而且更高。



加载中...

白色圆柱体，体积看上去会更大些

同时，白底还能和鞋面，产生颜色对比，从而能够增加了层次感。所以，白底鞋，既能够显高，还能够丰富脚部的层次，是穿搭中很不错的选择。

② 增高垫（1-8cm）

除了可以利用运动鞋增高外，还可以利用增高垫来增高。关于增高垫，**优先推荐鞋垫类的增高垫。**



加载中...

这类增高垫，增高效果不多一般都在 3.5cm 以内，但是增高效果自然。而且这种鞋垫，可以均匀分摊你的身体重量，稍微习惯后，一般慢跑都不会有问题。

其次推荐硅胶半垫，也就是这种很 Q 弹的鞋垫：



加载中...

这种鞋垫属于「半垫」，脚前掌是没有垫高效果的，但由于材料很柔软，所以对脚部不会有太大的伤害。增高效果，一般是在 1—3cm。

「增高鞋垫」和「硅胶半垫」就可以满足大多数人的增高需求（1—3.5cm）。

这里，再特别说一下「气垫类的增高垫」。这类增高垫，个人保持**谨慎推荐**的态度：



加载中...

气垫类增高垫大多都可以自己调节高度，一般都是由几个小增高垫组成。可以根据自己的需求，自己组合出需要的高度，一般增高效果能够达到 3—8cm。比上面讲的增高垫，要高上不少。

这自然会有一些弊端，例如增高效果并不自然、对腿部伤害比较大、走路跑步容易变扭。通常推荐一些应急的场合，例如主持、开会、相亲、见顾客等。

除了上面 3 种增高垫，现在市面上常见的增高垫，还有仿生硅胶类、蜂窝硅胶类等。不同类别的增高垫各有千秋，适合搭配不同鞋子，运用在不同时期。具体要选择哪款增高垫，还得要自己去了解、尝试。毕竟，适合自己的，才是最好的。

③ 运动鞋+增高垫 (4-13cm)

在了解「运动鞋」和「增高垫」后，我们还可以将运动鞋和增高垫同时使用，一般可以增加 4—13cm 的高度。只要运用熟练，可以让你身高 160 变成 170+，让 170 变成 180+。

- 如果你的增高需求，在 4cm 以下，推荐只用运动鞋或只用增高垫；
- 如果你的增高需求，在 4—7cm，推荐用常规运动鞋，里面加上鞋垫增高垫或者硅胶半垫，这样对腿部伤害最小；
- 如果你的增高需求，在 7cm 以上，那推荐买双**大一码**的运动鞋，再配合使用气垫增高垫。

之所以要大一码的运动鞋，是因为增高垫越高，鞋子里脚能够活动的空间越小，容易挤压到脚趾、脚踝。而换大一码的鞋子，脚部的活动空间，就会大很多。但要注意，「大一码运动+气垫类增高垫」这种方式，长期会对脚部有伤害，所以只建议偶尔试试，并不建议长期使用。

以上，就是「物理上增高」的全部内容，选择合适自己的增高方式，可以将自己的身高提高 2—16cm。增高效果明显，可以迅速改变人们的外在形象。

3、穿搭上显高：理论知识

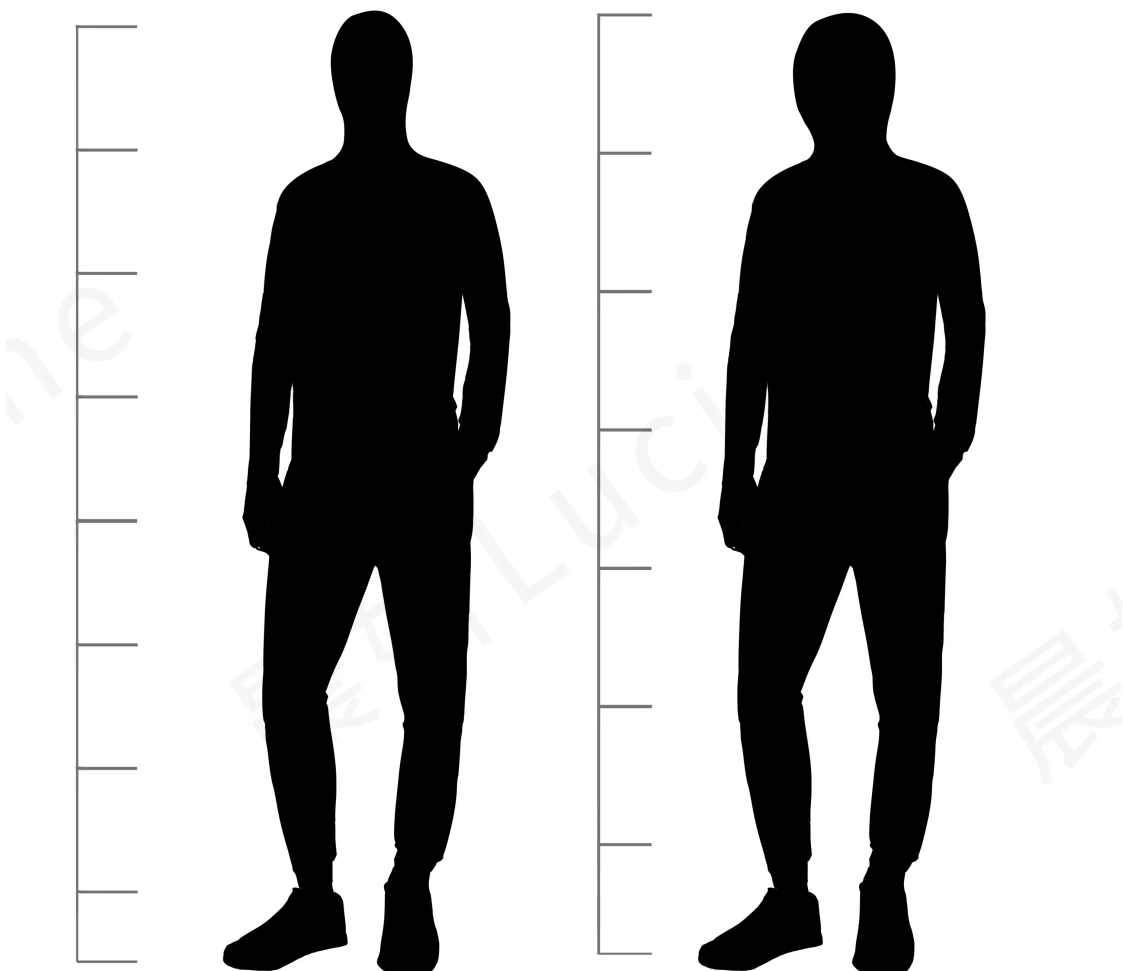
物理上增高，效果明显，可以让你的形象发生显著改变，可以用来突击、应急。而穿搭上显高，效果虽然没有「物理上增高」强，但是可以让你的气质提高、形象更自然。只要能够灵活运用两者，做到两者相结合，就可以让你的外观产生很大的变化。

这一部分主要来讲理论。在下一部分「穿搭上显高——服装选择」，我会更详细的讲述，通过穿搭理论如何选择适合自己的衣服。

下面回归正题，先来讲讲矮个子的穿搭理论：

(1) 头部

在上文中讲过：「当两个人的身高体型相同的时候，头部越小的人会显得越高」。



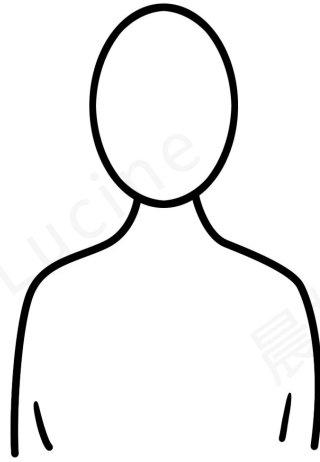
加载中...

为了让头部显小，我们可以通过剪利索的发型、戴合适的帽子、选择适合的眼镜。来修饰自己的头部，让头部显小，从而让你显高。

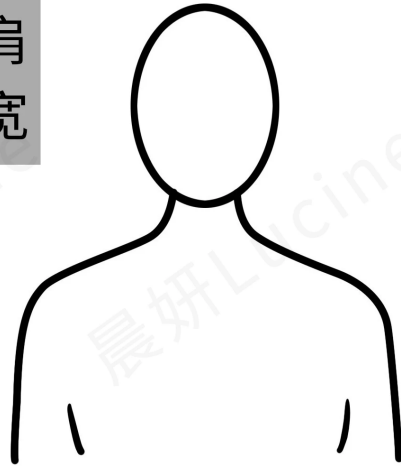
(2) 肩宽

肩膀和头部在视觉上有对比作用，当我们的肩膀更宽，可以显得我们头部更小，从而显得身材更高。所以，通过提高自己的肩膀宽度，也可以让自己形象显得更高。

肩
窄



肩
宽



加载中...

① 不能圆肩、驼背

对于改善肩宽，首先我们要注意绝对不能圆肩、驼背。不然不仅肩膀显窄，形象更是会大打折扣。

② 健身能够提高肩宽

通过针对性的锻炼，提高胸部、手部的肌肉，可以让你的肩膀变得更宽。这样穿衣会更加有型，还能够适配更多的衣服。但长期锻炼肌肉是一件辛苦事，大多数人都坚持不下来。在这方面，我没办法提供太多专业性的建议，建议大家求助更权威的健身教练或者健身专家。

③ 修饰肩膀线条

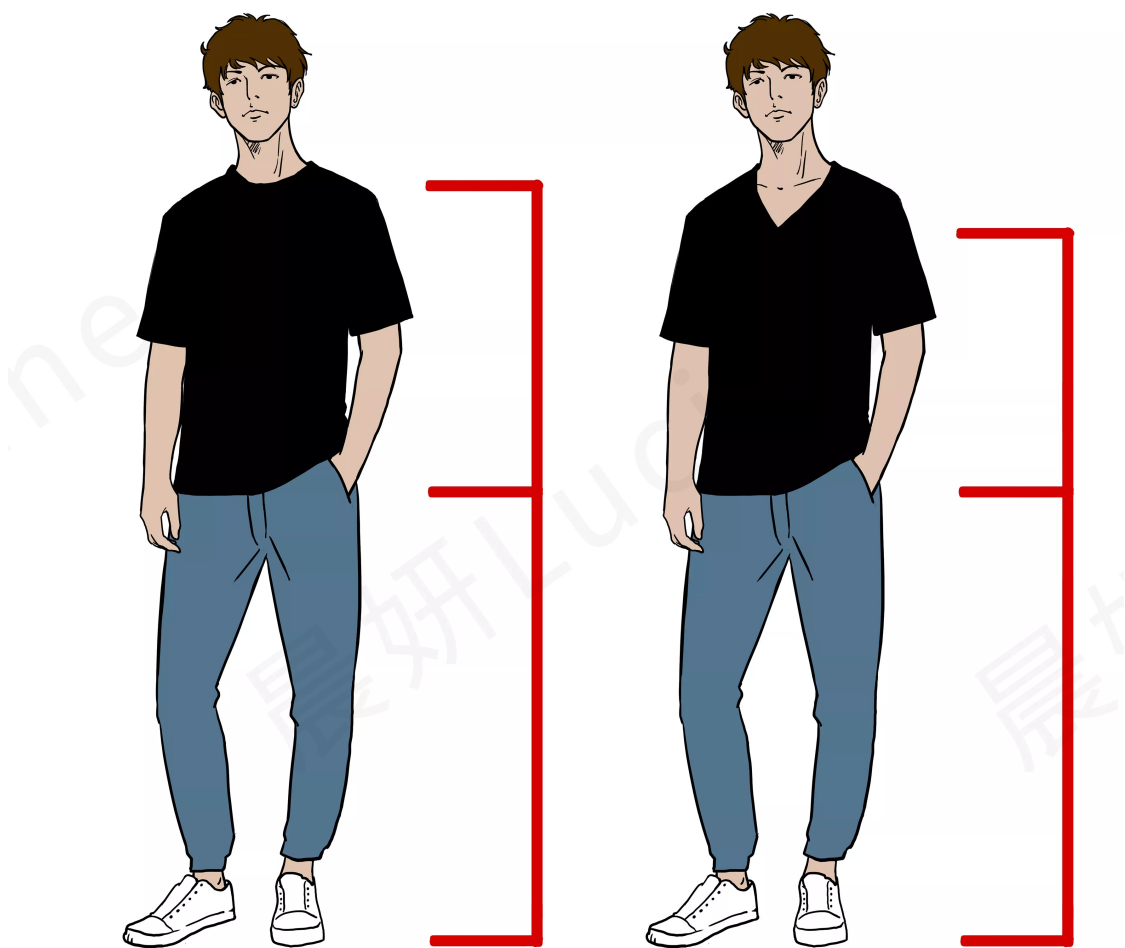
我们可以通过穿硬朗材质的衣服、叠穿出厚度等方式，来拉直肩膀的线条，从而延伸肩膀，显得肩宽。

材质比较硬朗的上衣，例如：牛仔夹克、牛津纺衬衫、皮夹克等。这些衣服的材质比较硬朗，都可以用于延伸肩膀。具体穿什么，我会在下部分「服装选择」中，详细的讲解。

叠穿出厚度，常见的搭配方式有：T 恤+衬衫、T 恤+卫衣、T 恤+牛仔夹克、连帽卫衣+牛仔夹克，等。

(3) 领口

在身材标准的情况下（不胖不瘦），推荐矮个子选择普通的圆领 T 恤。不推荐选择 V 领、方领。因为这些领口，会拉低身体的「顶点」，让你显矮。



加载中...

但如果你的身材有偏胖偏瘦的情况，则要根据整体情况来进行分析。

例如一个人身高矮、脖子粗，V领虽然不能显高，但可以让脖子显长显细；

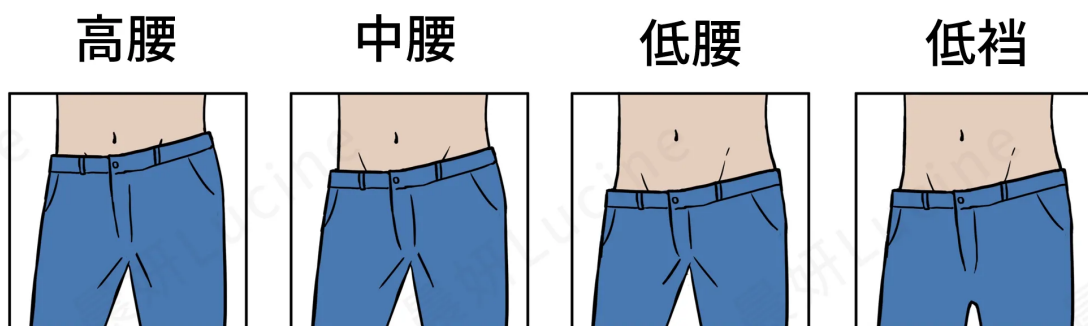
如果一个人身高矮、身材很瘦，侧面看起来就像纸片一样。穿稍微宽松圆领的落肩款，虽然可能显矮一些，但是可以扩展肩膀、让你侧面看起来没有那么单薄。

具体，我会在后面「服装选择」中，做进一步讲解。

(4) 腰线

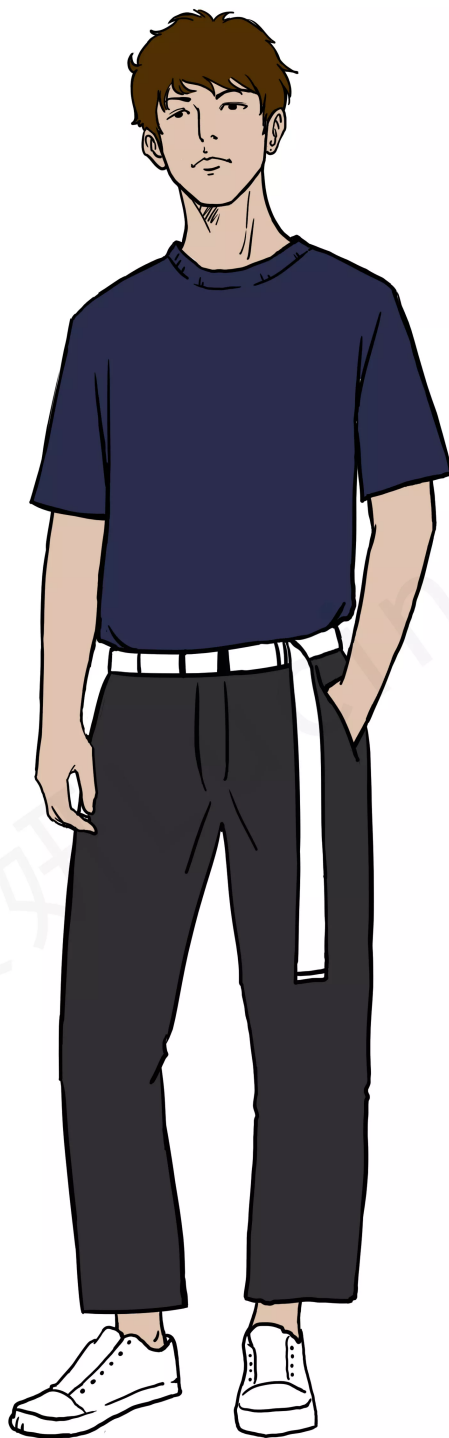
人类的眼睛，会无意识的寻找他人的「腰部」，来确定别人的腿长和身高。腰部越高，会让人有腿很长、身材高挑的错觉。利用这点，我们可以通过拉高腰线、强化腰线等方式，来显得高、显得腿长。

例如，可以穿高腰的裤子：



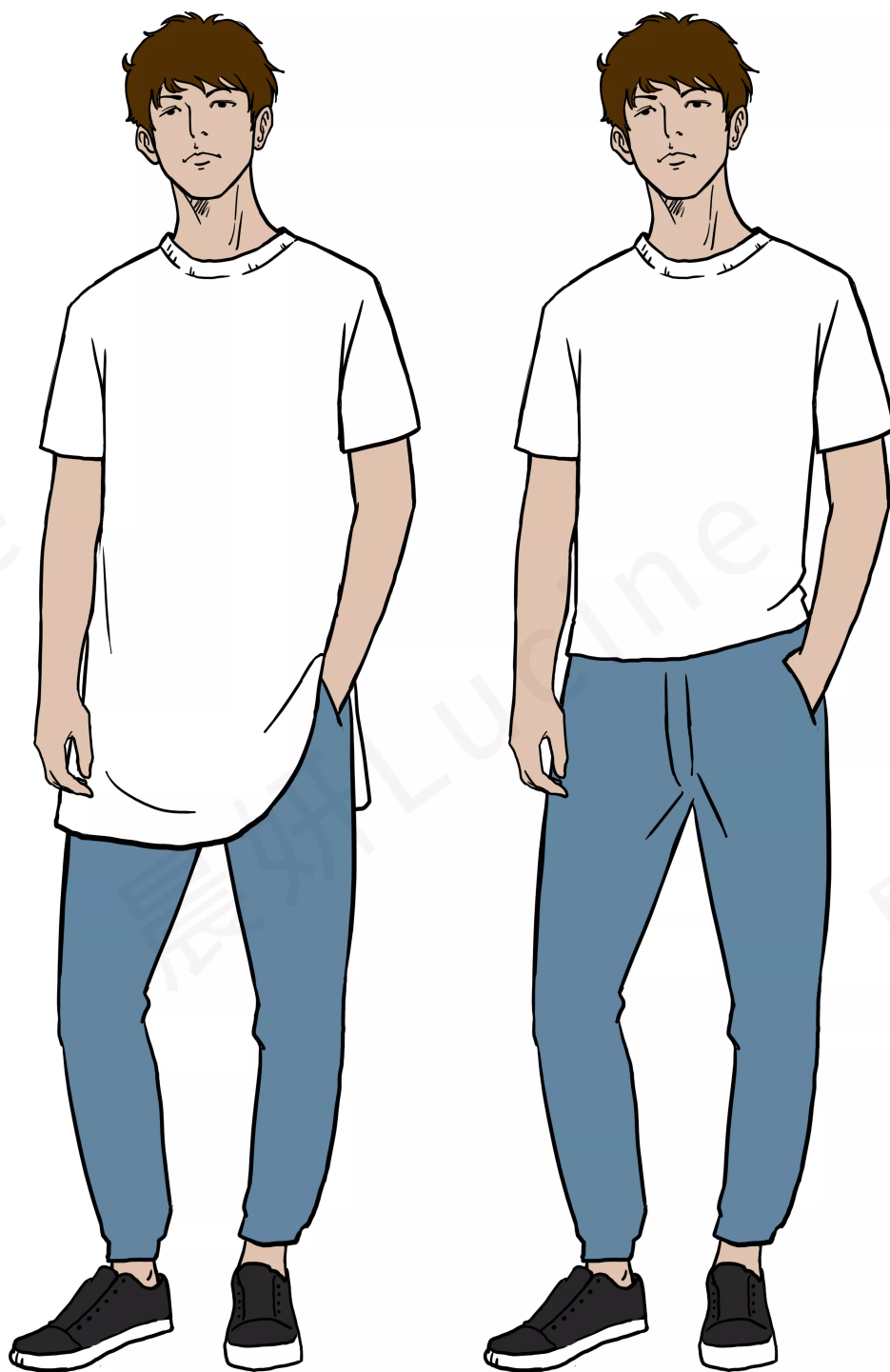
加载中...

也可以将上衣塞进高腰裤里，露出腰带：



加载中...

也可以适当缩短上衣的长度：



加载中...

还可以利用上下服饰的颜色差异，来强化腰线：



加载中...

(5) 腿部

选择合适的裤子，可以显得你腿长。这里教大家一个我原创的小技巧：「分析胯下的三角形」。

我们将双脚张开站立，与肩同宽，这时双腿和地面会形成一个三角形。通过分析胯下形成的三角形，就可以知道这条裤子对你腿部的修饰效果好不好。



加载中...

两个人身高相似，但是左边显得更高

在底边长度相同的情况下，三角形越高，证明这条裤子更能让你显高。如果三角形越矮，就越容易让你显矮。

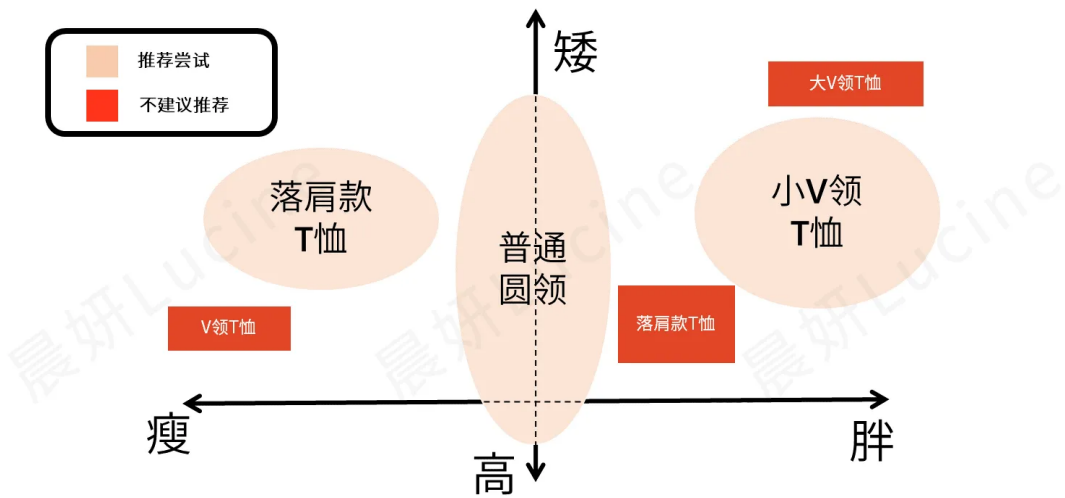
所以，通常建议大家选择高腰胯的裤子，更容易显得腿长。

4、穿搭上显高：服装选择

在知道了基础的理论知识后，现在再来讲解服装的选择，你会发现买衣服将会变得特别简单。

(1) T 恤

考虑到不同身材的特征，我做了这么一张图：

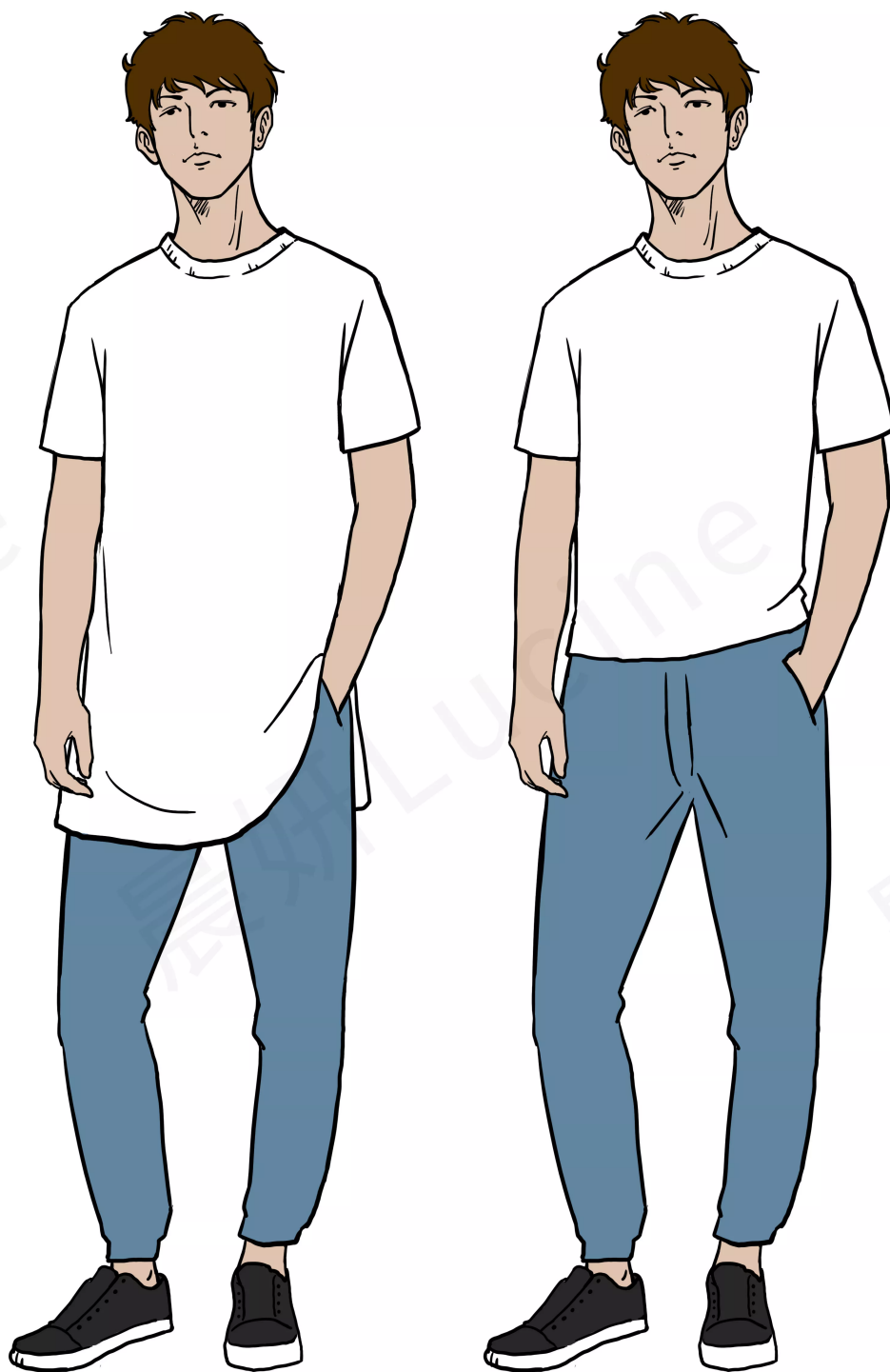


加载中...

图片中，【橙色】表示「推荐尝试」，【红色】表示「不建议尝试」。

① 基础 T 恤

矮个子选择 T 恤，衣长不宜过长，不然容易拉低腰线，显得腿短。



加载中...

通常，推荐选择合身或者稍短一些的T恤。领口方面，通常推荐选择圆领，容错率高，适合大多数人。

无论什么身材，这样选，一般都不会有太大问题（虽然不一定是合适的选择）。无论单穿，还是内搭，普通圆领T恤都是

很常用、很基础的单品。推荐衣柜里，多备上几件。

② 矮瘦身材

如果你的身材属于「矮瘦」类型，那除了普通圆领 T 恤外，还推荐你尝试下落肩款的 T 恤。

其实落肩款 T 恤，并不适合矮个子。因为落肩款和 V 领 T 恤一样，会拉低身体的「顶点」，让你显矮。



加载中...

但是，穿搭讲究的是平衡，虽然落肩款会拉低「顶点」，相对显矮，但是它可以掩饰瘦人其他的缺点。

瘦人在体型上，普遍有 2 个特点：「肩宽窄」和「身材单薄」。肩膀窄，撑不起衣服，整个人很没有气质。身材单薄，侧面看起来就像纸片一样，会让人觉得弱不禁风。而落肩款的 T 恤，肩线会比普通 T 恤更加的往外，可以在视觉上显得肩膀更

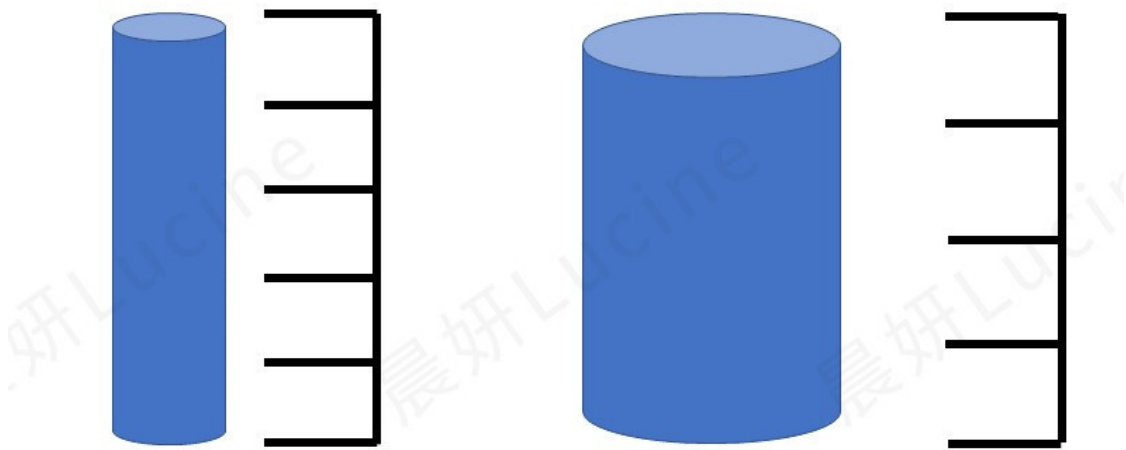
宽。并且落肩款 T 恤，在款式上普遍比较宽松，可以掩饰身材单薄的缺点，是瘦人不错选择。

如果你的身材属于「矮瘦」类型，很推荐你尝试落肩款。虽然它会让你显矮一些，但是它可以让你肩膀变得更宽，能够掩饰你身材的单薄，其实是笔不错的交易。

③ 矮胖身材

如果你的身材属于「矮瘦」类型，那除了普通圆领 T 恤外，还推荐你尝试下 V 领的 T 恤。但注意，这里的 V 领推荐那种小 V 领，不能是深 V。

下面两个圆柱体，你觉得哪个的更高？



加载中...

大多数人的第一印象，都会认为左边的圆柱体更高，但实际上它们的高度是一样的

胖的人，脖子上往往容易囤积脂肪，导致脖子变粗。同时，由于人类视觉上存在错觉（就像上面的长方形一样），看粗的物体，会觉得它不仅粗而且短。这就使得长得胖的人，脖子普遍显得粗短，影响了美观。

为了让自己的脖子显得好看，胖人可以适当的延长自己的脖子长度。就像下面的两个圆柱体：



加载中...

这两个圆柱体的宽度是一样的，但是很多人，都会认为右边的要更细一些。这是因为，物体越长，人们视觉上会认为它越细小。同样的道理，运用在胖人的脖子上，穿V领的T恤，可以延长脖子的长度，从而让脖显长显细更好看。

但也别忘了，V领是会拉低身体「顶点」的，会稍微显矮。所以，身材属于「矮瘦」类型的人，穿小V领就好了，不要穿太深的V领。

(2) 衬衫

矮个子的男生，可以通过扩展肩膀的方式，来显高。

在选择衬衫时，推荐材质比较硬朗的衬衫。因为材质硬朗的衬衫，可以拉直我们的肩膀，让肩膀显得更宽。

如果你的身材偏胖，肩膀圆，也不用担心。因为选择材料硬朗的衣服，或者叠穿出厚度，可以在视觉上拉直你的肩膀，从而修饰「肩膀圆」的缺点。

穿衬衫时，不要把全部扣子扣完，不然容易显得呆板。但也不要解开太多扣子，因为留出太多扣子，会像「V领」一样，拉低我们上半身的「顶点」，让你显矮。一般推荐，衬衫留下一两枚扣子不扣，是比较合适的数量。



加载中...

(3) 外套

扩展肩膀，可以让身材显高。而扩展肩膀，可以通过「选择材质硬朗的衣服」或者「穿出厚度」。在选择外套时，也是如此。

可以选择材料硬朗的外衣，例如牛仔夹克、牛津纺衬衫。也可以利用叠穿，穿出厚度。常见的叠穿方式，例如：T 恤+衬衫、T 恤+卫衣、T 恤+牛仔夹克、连帽卫衣+牛仔夹克

A mannequin is shown from the waist up, wearing a black leather motorcycle jacket with a high collar and a black belt. The jacket has visible stitching and a zipper. The mannequin is also wearing blue denim jeans. On the head of the mannequin is a large, stylized word cloud graphic. The words are in various fonts and sizes, including 'LEATHER', 'DENIM', 'AWESOME', 'BLUE', 'OK', 'MAN', 'STYLE', 'LOVE', 'ZIPPER', 'IDE 4', 'COLOR', 'BUCKLE', 'TASTE', 'H', 'POCKET', 'STRONG', 'MOM', 'MOTORSPORT', 'TOUGH', 'PLEASE TAKE HOPE', 'FOLLOWERS', 'PAIN', 'PILLOW', 'TALK', 'MAN', 'INTEREST', 'COAST', 'VEEVEERS', 'LIKE', 'FEELST RONG', 'HOLD ME', 'STRAP UP', 'KICK', 'HOLD ME', 'JEANS', 'HOLD ME', 'HAND', 'HOLD ME', 'HAND', 'HOLD ME', 'HAND', 'HOLD ME'. The background is a solid light gray.

https://www.zhihu.com/market/paid_column/1273624998088286208/section/1276125670042140672

如果不敞开外套，那建议选择稍短一些的外套，可以拉高腰线。

(4) 裤子

矮个子的裤子，比较推荐高跨的直筒裤。

高腰的裤子可以显腿长，但男生可能会「磕蛋」，具体多高腰就得自己来权衡了。裤子选择直筒，是因为裤子太宽松容易显矮，太紧身容易显娘。而直筒裤的粗细刚刚好，是最不容易出错的选择。

推荐几条基础的裤子：蓝色牛仔裤、深色牛仔裤、西装裤、休闲裤。



加载中...

这些裤子搭配起来很简单，推荐每个男生的衣柜里，都要备上几条。

小延伸：

这里给大家一个小建议：「不要自己观察自己，尤其是裤子穿搭！」

现在很多人都会喜欢买小脚裤、紧身裤，但其实大多数人穿这些裤子都会显得头重脚轻、显得娘气（穿小脚裤不一定会难看，但大多数人真的驾驭不了）。

瘦的人容易觉得，穿直筒裤不好看。很可能不是你太瘦撑不起来，而只是你的观察方式错了，自以为不适合穿直筒。

因为你穿上裤子，站在镜子前观察自己，其实是近距离俯视腿部。离镜子越近，俯视角度越大，如果你离镜子 1 米，俯视角度大概是 30 到 45 度，离镜子只有半米时，俯视角度大概是 50 到 65 度。

由于是俯视观察自己，你会把裤子看的比别人眼里看到的要更宽松。这就是大多数人觉得小腿裤好看、直筒裤太松的原因（无论是什么身材的人，都会有这种错觉）。

推荐一个真正合理、客观，观察自己的方式：「让旁人距离你 3 米开外，给你拍一张照片（平拍，不要俯视仰视）」。观察照片里的自己，照片里面的，才是旁人眼里真正的你。根据这个角度的照片，来改进自己的穿搭，才是最合理的。

5、总结

1. 合适的发型，不仅可以视觉上显高，还能物理上增高；

2. 合理运用运动鞋、增高垫，可以帮助你获得形象上的先发优势；
3. 增高需求 4cm 以下，推荐用运动鞋或增高垫；增高需求 4—7cm，常规运动鞋+增高鞋垫/硅胶半垫；增高需求 7cm 以上，建议买大一码的运动鞋+气垫增高垫；
4. 视觉上修饰头部大小，可以让你显高。常见的方法有：修饰发型、提高肩宽、戴帽子、选择合适的眼镜；
5. 拉伸肩膀，可以显高。常见方式有「穿硬朗的上衣」和「叠出上衣厚度」；
6. V 领的衣服容易显矮，买 T 恤圆领的容错率更高；
7. 落肩款 T 恤容易显矮，但如果是「矮瘦」体形，可以用落肩宽来掩盖「瘦」的缺点；
8. 「矮胖体形」推荐小 V 领的衣服，可以帮助拉伸你的脖子；
9. 拉高腰线，可以显得腿长；
10. 谨慎选购买紧身裤、小脚裤，矮个子更推荐买高腰的直筒裤；
11. 白底的鞋子可以延伸你的腿部，让你看起来更高。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有

