

当下户外活动的火热，让我们投入更多的关注在选择装备上。俗话说“千里之行始于足下”，如何选择合适的鞋子，可以说是非常重要的一环。

尤其是户外徒步面临的不只是碎石路、泥地、泥土路、草地、雪地等多种路面，还要面临天气的挑战，比如遇到雨雪天气路面变得滑湿、甚至结冰等复杂情况，很容易因外力或自身行走施力不当而受伤，因此一双好的徒步鞋，在为脚部提供保护的同时，也能帮助我们在户外更省力。

一双徒步鞋主要由4大部分构成：鞋面、里衬、中底、大底。

- 大底：通常为人工合成橡胶，其核心作用是耐磨、防滑。比较知名的生产商有：Vibram。近年米其林、马牌也有开发，有了更多的选择。购置时注意从花纹深度、排布、硬度等来选择。
- 中底：很大程度上决定了穿着的舒适性。常见的材质有：EVA、PU和TPU。当然，如果追求更出色的轻量化及舒适性，需要进行新材料的研发，例如：超临界发泡Pebax材料等。
- 鞋面：一般外层鞋面采用纯皮、人造革、尼龙织布等组成，内层鞋面通常采用合成纺织布料。其关键性能就是是否具备出色的防泼水性能。
- 里衬：通常采用Gore-Tex或eVENT面料，在防水性及透气性上有比较好的均衡。

如何选择合适的徒步鞋

1. 综合考量主要的穿着场景

- **城市周边户外、露营或徒步**
：适合选择轻量级徒步鞋，防护度适中。其他的面料，根据个人喜好则行；
- **难度适中的户外环境**（如徒步雨崩村），路面崎岖、湿滑的，最好是具备Vibram鞋底、Gore-Tex面料、防护性能更好的中帮徒步鞋；
- **重装徒步路线**
（如墨脱等），有冰川、山岭等复杂地形，在前者的基础上，选择全皮、高帮等防护性能极佳的徒步鞋。

2.鞋的制作细节

鞋头：防撞部位捏起来的触感要坚硬一些；

粘胶：紧密、无溢胶；

缝纫：缝合线无跳线、面料裁切顺滑；

鞋垫：符合脚型、触感舒适

3.实际穿着

鞋子是否合脚真的太重要了！所以在鞋的各方材质、参数都符合个人需求的，一定要上脚试试再做定夺。

- 双脚都要穿着，而且带上袜子，或者要考虑适当的宽裕（大半码或者一码）；
- 可选择下午的时间（因为此时脚掌一般较其他时间段略微膨胀）；
- 松开鞋带情况下，脚掌触及鞋头，后跟位置约宽余1根食指；系上鞋带后，活动时容易碰到鞋头，则码数偏小、磨脚；
- 穿着后适当走动，体验鞋底的摩擦性能以及整体的舒适性；