



上班族“保暖+时髦”穿搭指南

□本报记者 陈曦 通讯员 张翔宇

秋冬色彩和风格趋势

我们可以根据今年秋冬季节在色彩与风格方面的趋势，为上班穿搭提供搭配依据。

根据中国服装协会相关报告，今年秋冬关键色包括：薰衣草蓝、落日棕橘、墨栗红等。其中，薰衣草蓝为带淡紫调的蓝色，理性与温柔兼具。落日棕橘有秋日氛围的暖色，传递被包裹的安全感。墨栗红是热情饱满的正红色，强调存在感。

另据国际媒体报道，2025秋冬色彩还包括丰富的大地色系，如焦糖栗棕、咖调棕、对比色（钴蓝、紫调）与科技感冷色穿插。

对上班族穿搭而言，基本色（驼色、栗棕、海军蓝、灰黑）+流行色点缀（如薰衣草蓝、正红）是不错的组合方式。

“混搭叠穿”是2025秋季服饰市场的关键词之一。在办公穿搭方面，“corporate chic”（公司风格）正在复兴，包括剪裁利落的西装外套、双排扣、结构感强的版型在秀场中出现频率高。而在外套趋势中，单排西装外套、皮革夹克、灯芯绒款均为本季亮点。另一方面，可持续材质、天然面料（羊毛、再生面料）也越来越被强调。

上班族穿搭“实战”方案

下面从早秋、深秋至初冬、深冬三个阶段，为上班族提供详细穿搭建议，兼顾保暖、时尚、得体。

早秋阶段

气温尚未极低，但早晚凉、中午温差大，可借助叠穿。

女士可选择轻薄羊毛衫/高

领针织衫+西装外套（驼色或深灰）+直筒裤/半裙+踝靴。色彩上可选择驼色、栗棕作为主色，领口或围巾加入薰衣草蓝或落日棕橘作为亮点。

男士可选择海军蓝或炭灰西装外套+浅灰高领针织衫+深色斜纹裤。保持整洁利落，同时外套易于脱换，适应通勤与办公室温差。

外套可选剪裁较轻的羊毛外套或薄款风衣，方便早晚披上。

配件方面，一条优质丝巾或材质较好的围巾既保暖又提升造型质感。

深秋至初冬阶段

深秋至初冬阶段气温下降更快，冷空气活动渐强，湿度高，仍可能出现冷风与高湿。

女士可选择驼色/焦糖栗棕色的大衣（建议中长款，长度至膝盖附近）+高领针织衫（可选落日棕橘或墨栗红）+铅笔裙或羊毛长裤+中筒靴或真皮低跟靴。

男士可选择深灰或驼色大衣+西装内搭或羊毛衬衣+领带（可选图案款但色调保持低饱和）+深色皮鞋。

在办公室与通勤之间最容易“冷热切换”，推荐内层穿着轻薄羽绒背心/马甲（隐藏在大衣内，不破坏外型）以备早晨出门冷、室内暖的情况。

在配饰上，优质皮革手袋或简洁结构包袋（参考2025流行的结构包趋势）能提升整体质感。

颜色上建议以大地色系为底（栗棕、驼、灰、海军蓝），流行色作为点缀，如领口、围巾、配饰用薰衣草蓝或正红。

深冬阶段

深冬冷空气活跃、气温下降明显，保暖成为首要目标，同时

仍要兼顾职场得体。

女士可选择高品质轻羽绒或羊毛混纺大衣（建议内含羊绒或细毛料，颜色可为炭灰、深褐或焦糖棕）+高领羊绒打底衫+直筒羊毛裤或加厚裙袜+膝靴或低跟长靴。

男士可选择厚羊毛大衣或羽绒大衣（若室外通勤时间长）+套装或羊毛西服+围巾（优选正红或落日棕橘增加精神感）+皮靴。

在搭配上，不妨加入“保暖但不臃肿”的技巧：例如选用腰带收腰的大衣，或内搭修身高领打底，平衡体型。

色彩上可适当加入饱和度较高的颜色（墨栗红、薰衣草蓝）在配饰中，以打破灰暗的冬日视觉。

考虑通勤路上的风雪或冷风，建议外套材质具备防风性能，同时鞋靴选择防滑耐穿款。

用配饰与细节提升整体时髦感

围巾/丝巾 不仅保暖，更可作为色彩点缀。选择流行色系之一作为围巾色，提升整体造型层次。

鞋靴选择 在冬季，职场建议优先选择皮靴或雪地防滑底款。但在办公室再换一双干净正式的皮鞋也不失为好办法。

包包 今年流行结构感强、

作为上班族，在北京的秋冬季节，如何在通勤、办公室、户外三大场景之间穿得既保暖又有型颇具挑战——深秋的北京早晚凉，中午暖，而进入冬季后，冷空气势力增强，温度可能快速下降。对上班族来说，这意味着通勤时比较寒凉、室内有暖气或空调，所以在穿搭中需要兼顾保暖、防风、得体、易调节。

【健康红绿灯】

绿灯

这样使用电热毯更安全



室内温度低时，使用电热毯一定要注意：选择正规厂家生产的产品；使用时要将电热毯平铺在床上，在上面铺一条床单或毛毯，避免与皮肤直接接触；睡前一小时开启，把被褥烘热后关闭再上床，不能彻夜开；使用时不要折叠，否则会影响电热线的抗拉强度和曲折性能。

睡不好的人可能是主食吃太少



研究发现，摄入更多的优质碳水化合物，会增加大脑对色氨酸的摄取，这种氨基酸会被代谢为血清素和褪黑素，有助于改善睡眠质量。如果不吃主食，特别是晚餐不吃或少吃主食的情况下，容易导致血糖波动、肝脏负担加重，引起失眠，或让人容易夜间醒来并难以再次入睡。

红灯

切勿长期吃水煮菜减肥



减肥的核心在于能量收支平衡，水煮菜虽能减少油脂摄入，但若大量食用高淀粉蔬菜如土豆、山药、莲藕，总热量仍可能超标导致发胖。更严重的是，长期单一摄入水煮菜会导致蛋白质、脂肪及微量元素营养素缺乏，引发营养不良、代谢紊乱、免疫力下降等问题，甚至出现皮肤松弛、脱发等健康损害。科学减肥需通过多样化饮食搭配运动实现。

·广告·

房山区城管执法局

靶向治理群众诉求高发点位 让执法提质增效

为更好地解决群众“急难愁盼”问题，切实提升执法效能与群众满意度，房山区城管执法局围绕群众反映强烈的诉求高发点位，创新运用“三精准”工作法，推动城市管理执法工作从“被动应对”向“主动治理”转变。

精准分析，用数据赋能高效督察 按照“以点带面”“一查多效”工作原则，加强对群众诉求的梳理分析，找准群众反映问题在时间、空间、周期及形态等方面规律和特点，充分研判诉求产生的真实原因，明确工作重点，构建“线上督察+数据分析”智慧模式，精准制发非现场督办单，在减少无效督察的同时，大幅提升问题处置精准度。

精准研判，疏堵结合破解治理难题 以群众诉求为“风向标”，深挖区域管理痛点，优化

工作方式方法，充分借鉴好的经验做法，注重一事一策、协调联动。针对部分乡镇举报集中、执法力量紧张的突出问题，统筹房山区城管执法局执法力量开展定点支援。同步联合商务部门，补建便民服务点位26处，从源头减少群众诉求产生，解决群众实际问题。

精准督察，直击痛点推动闭环管理 联动多部门持续开展公共区域环境秩序整治，全面摸排群众高频诉求点位，现场手把手指导整改，量身定制整改建议，制发工作提示单，确保发现问题全流程跟踪、无死角整改。同时，加强对问题的预判和预处理，准确把握各类环境秩序问题季节性反弹的规律，通过前置工作措施把问题解决在萌芽状态，巩固治理成果，防止问题反弹。

（李安琦）

气温下降衣服并非穿得越多越好



穿衣的合适程度以自感受为度，外出时不觉得寒冷，但也不会热到汗出，四肢末端温热但不燥热，就是比较合适的状态。一旦出汗或手脚燥热，则说明穿得有些过多。推荐“洋葱穿衣法”：像洋葱一样层层穿搭、叠加。内层穿排汗功能好的衣物，中层穿毛衣、衬衫等保暖性好的衣服，最外层穿防水防风材质的衣服，以应对天气变化。

为什么有人喝咖啡腹泻有人却便秘？

“每次喝完咖啡，不到半小时就必须跑厕所。”“我每天喝两杯咖啡，却常常便秘。”为什么同样喝咖啡会有两种截然不同的反应？北京电力医院营养科崔军介绍，咖啡对肠道功能的影响是多重因素共同作用的结果，主要体现在咖啡因刺激和酸性物质影响两个层面。

咖啡因能刺激胃酸分泌，促进肠道蠕动。单次摄入100毫克咖啡因（约1杯浓缩咖啡）可使肠道蠕动速度提升近30%，导致食物残渣在肠道内停留时间缩短、水分吸收不充分。当肠道蠕动过快，就会导致腹泻。除了咖啡因，咖啡中含有的绿原酸、奎

宁酸等有机酸成分也参与了对肠胃的影响。

一部分人长期饮用咖啡后却出现了便秘问题，可能是因为咖啡因的利尿作用导致身体轻微脱水，如果水分补充不足，粪便就会变得干硬。此外，长期大量摄入咖啡因，身体可能产生耐受，其促进蠕动的效应会随之减弱。

一般代谢慢的人群，咖啡因在体内作用时间更长，影响也更持久。此外，肠道菌群的组成差异也会影响人们对咖啡的反应。长期饮食不规律或使用抗生素的人群，肠道菌群平衡更易被打破，喝咖啡后可能出现腹泻或便秘等不同反应。

（杨雪玲）