

# 运动鞋的鞋跟为什么越来越高了

几乎从不运动的李莹最近入手了人生第一双跑鞋，目的很单纯：为了穿搭显高。高跟鞋太累，靴子太笨重，李莹很长一段时间都是“老爹鞋”不离脚，一般少则3厘米的高度，让她刚好到达165厘米的“黄金身高”。鞋跟高更重要的好处是“百搭”，夏天光腿穿显腿长，冬天更甚，在长款羽绒服之下，为了避免头重脚轻，一双足够高的鞋就成为审美上首要的考量。不过李莹最近发现，现在的运动鞋一双赛着一双高，将近5厘米的厚底，恨不得比“老爹鞋”还高，这运动鞋怎么就变成了“恨天高”？

## 运动鞋，主打“矮子乐”

以前的鞋偷偷内增高，现在的运动鞋明目张胆“外增高”。

比如在刚刚结束的2024上海国际赛事文化及体育用品博览会上，从多威、昂跑到361度、特步和中国乔丹，国内外品牌们最新亮相的跑鞋都有一个共同的特点——鞋底厚到能跟清宫剧里的花盆底有一拼，人穿上平白无故就能原地增高5厘米。

体博会上的鞋款或许太前沿，但那些在市场上炙手可热的品牌和产品们也并没有“矮一截”。

最近，耐克官宣了2025年2月即将

全球发售的某经典系列第18代产品，它的鞋底厚度达到了史上最高的厚度46毫米，比上一代还高出了6毫米。

该系列是耐克2005年便开始推出的经典缓震跑鞋系列，从最初的30毫米左右的高度不断生长，到第18代几乎翻了一大半。

另一运动品牌亚瑟士在2024年8月推出的新款跑鞋也不甘落后，鞋底的堆叠高度达到了45毫米，而在以往的鞋款中30毫米至40毫米的高度更为常见。

昂跑到2023年到2024年推出的

鞋款里，45毫米已经不算“恨天高”，其中一款鞋底高达50毫米。

对此，在一家中国500强企业从事公关工作的王凯深有体会，因为经常需要外出拜访，净身高175厘米的他以前总穿内增高的休闲皮鞋，几乎增高到3厘米以上就已经极大地牺牲了舒适度，同时在外观上也容易露馅——一半的脚后跟都露在外面。

现如今他全部替换成了黑色或深色的泛跑鞋，40毫米左右的厚底明目张胆杵在外面也没有不自然，反而在严肃里面增加了一些松弛感。

“少说能有3厘米，多的能到5厘米，现在的跑鞋都是这种风格，属于自然的‘增高’。”王凯说。

其实不只是跑鞋，在泛运动鞋领域，以“老爹鞋”闻名的斯凯奇就一直走在“变高”的路上。“老爹鞋”本身就带有“笨重”的审美特点，因此做更厚的鞋底便是件水到渠成的事。

斯凯奇相关负责人表示，复古风持续在回潮，斯凯奇借势推出了一系列增高的鞋型。其中2024年推出的延续了经典的“熊猫鞋”5.0版本，鞋底也在40毫米至50毫米之间。

## 运动鞋为什么变成了“高跟鞋”

在时尚行业观察者吕娜看来，鞋底变高和变矮正在同时发生。“中国女孩已经抛弃了高跟鞋，但高跟鞋并不会真的消失，它会以新的方式卷土重来，比如变成厚底运动鞋。”她说。

吕娜总结道，2024年鞋子的一波浪潮是“变薄”，比如阿迪达斯等品牌推出的德训鞋，凭借简单且轻薄的生胶鞋底，创造出一种舒适感。那么另一波浪潮便是“变厚”，抛开“老爹鞋”和跑鞋不说，就连UGG雪地靴2024年的爆款也是新推出的35毫米的厚底款。

“变薄与变厚之间并不冲突，甚至可能殊途同归。”吕娜认为，从底层逻辑上看，变薄的浪潮为的是轻便和自由，变厚的浪

潮很可能也是为了轻便和自由，比如那些50毫米的跑鞋，背后是为了更柔软、缓震和回弹的脚感。

鞋类设计师方乔表示，鞋底变厚确实是一个普遍存在的现象，因为鞋底承载了缓震、回弹的重任，鞋底越厚，一定程度上意味着它能容纳的结构设计的空间越大，承载科技的能力也就越强。

早年间运动鞋或跑步鞋，或因没有多少科技含量，鞋底向来轻薄。比如20世纪初的匡威运动鞋，由胶底搭配帆布构成，再比如电影《阿甘正传》中阿甘脚上的跑步鞋，也是肉眼可见的薄底。

在进入卷科技的时代之后，运动鞋尤其是跑鞋，就开始卷“中底”，即

鞋底和鞋身中间夹层的部分。方乔坦言，包括耐克、阿迪达斯以及一众国内品牌在内，其“中底科技”的逻辑都是相似的：超临界发泡搭配异形碳板。

其中，超临界发泡才是让中底变得越来越高的缘由。超临界发泡指的是一种发泡技术，制造出细小而均匀的气泡，再均匀地分布在中底材料中，使得中底的密度更低，获得更轻盈的脚感。

“你可以把这种超临界发泡制作出来的中底理解为一种海绵，海绵需要一定的体积才能形成足够的缓震行程。”方乔说，“功能决定了形态。”

不过在方乔看来，这些技术上的讨论应当局限在“专业跑鞋”的范畴

内，其实大部分运动鞋和泛跑鞋的变厚，更多还是受到时尚风尚的刺激。

运动鞋或泛跑鞋，更多的穿着场景是日常生活，这意味着它势必会受到日常生活审美的影响，跟着潮流走。

行业内普遍认为“变厚”有一个重要的节点——在2017年，巴黎世家的创意总监把篮球鞋、跑步鞋、田径鞋三种鞋底堆叠在一起，创造出了30毫米至40毫米增高的效果，从而成为了时尚界的一件里程碑事件。

类似巴黎世家这样的品牌具有极高的话语权，它最终就会渗透到不同的鞋类中，尤其是那些潮流生活属性远大于功能属性的泛跑鞋、运动鞋。

## 运动鞋的鞋底会越来越厚吗？

运动鞋的鞋底会越来越厚吗？对于专业跑鞋而言，方乔认为，除非中底技术出现全面的革新，否则“用厚底承载技术”的趋势还会持续相当长的时间。

不过他同时也观察到了“变薄”的趋势，尤其是在健身、综训鞋

领域也有另一派观点，他们反对对脚本身功能的剥夺，具有科技感的运动鞋的确能提高运动表现，但并不代表能提高脚本身的能力。而薄底鞋倡导的便是脚本身的能力，不要让科技去帮助完成弯折、起降等，而是用人自己的关节、肌肉、韧带去完成跑步这种自然的动作。

在吕娜看来，无论专业与否，都很难把时尚从中完全剥离，薄底跑鞋正在受到关注，很难说没有具有话语权的品牌的引领。比如巴黎世家2025秀场中出现的赤足鞋，以及去年重新火起来的薄底训练鞋等。

对于更大众化的运动鞋和泛跑鞋而言，或许没有越来越厚的必要。

时尚产业独立分析师、上海良栖品牌管理有限公司创始人程伟雄认为，厚底终究是为了提高跑步的配速，但是对于普通人而言，鞋底越厚，崴脚、损伤的可能性便越大。“所有技术的背后，除了好的一面之外，都有它的缺陷所在。”

“鞋底越厚，跑步时重心的起伏就越大，那么如果没有更为先进的稳定技术，对普通人而言可能弊大于利。”程伟雄说。

据“中国新闻周刊”

