

大码女装 风格化消费报告



2026年2月 艺恩

前言

随着“身体自爱”理念的普及与审美多元化，中国大码女装市场正迎来爆发式增长。数据显示，中国超重及肥胖女性人群已达2.1亿，预计至2030年全球大码女装市场规模将攀升至4444亿美元。然而，面对庞大的需求，传统大码女装长期受困于“版型差、款式老、舒适度低”的痛点，难以满足新一代消费者——尤其是追求个性表达的Z世代与注重品质实用的职场女性——对时尚与功能的双重期待。

本报告基于2025-2026年社媒大数据，深入洞察大码女装风格化消费趋势。报告发现，简约、复古、韩系已成为贯穿四季的常青风格，而浅春系、多巴胺、巴恩风、格雷系等季节性热门风格则精准击中了消费者对“视觉显瘦”、“情绪价值”及“场景适配”的核心诉求。品牌营销正从单一产品展示，转向深耕“自信辣妹”、“品质实用派”等多元人群心智，通过场景化内容与用户建立深度情感共鸣。



目录

1

大码女装风格消费热度洞察

2

大码女装四季常青风格解读

3

大码女装四季热门风格解读



01

大码女装 风格消费热度洞察



大码女装需求增长，预期市场规模稳定攀升

大码女装需求增长

41%

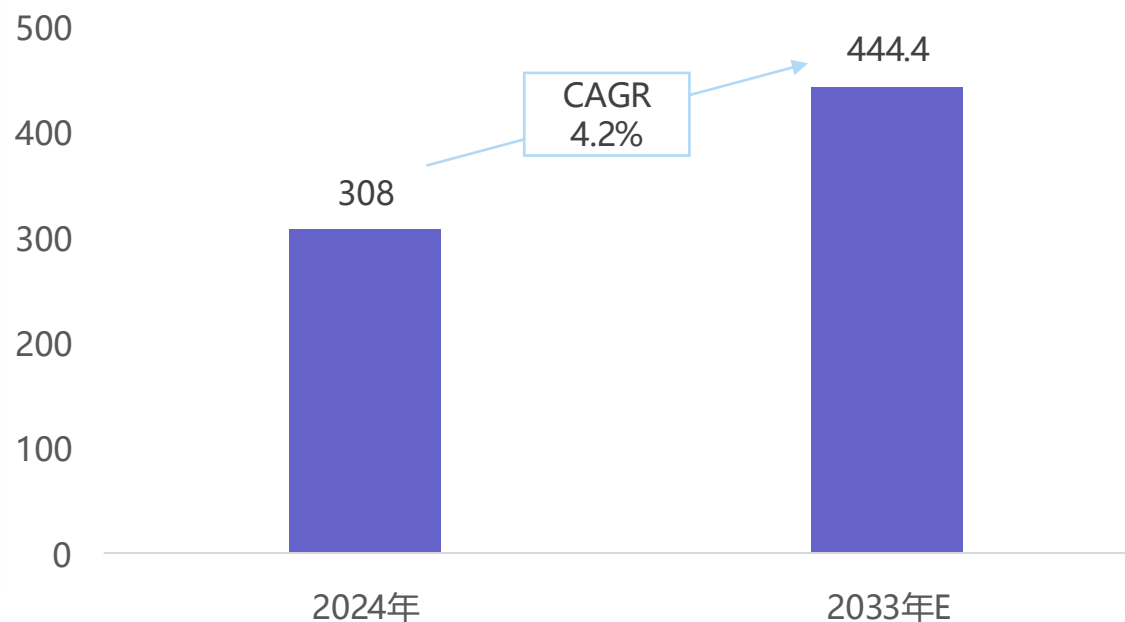
预测到2030年，
有2.1亿中国女性属于超重
和肥胖人群

2.1亿

2025年，
中国高达41%成年人伴有
高BMI ($\geq 25\text{kg/m}^2$)

数据来源：第一财经商业数据中心《2025年大码贴身衣物趋势洞察白皮书》

2024-2033年全球大码女装市场规模
单位：10亿美元

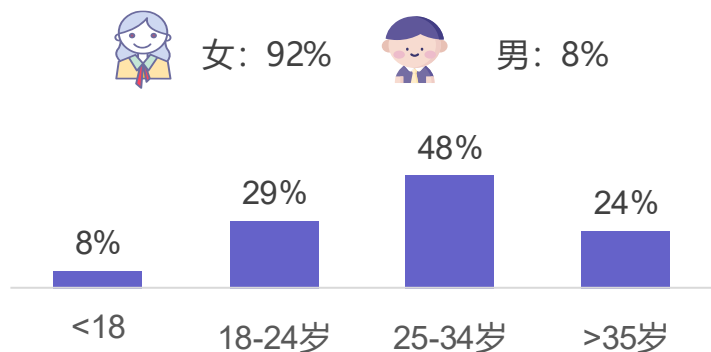


数据来源：大数跨境《2025年大码服装市场洞察报告》

大码女装以25-34岁职场女性为主，追求务实与穿搭



「大码女装」兴趣人群画像



主要偏好兴趣内容

出行攻略 婴童食品
 文具手账 时尚其他 减肥经验 家用电器
 合集类攻略 装修 接地气生活 艺术
 职场干货 猫 音乐 美甲 彩妆 健身 美食展示
 鞋靴 美妆合集 摄影技巧 护肤 家居用品
 舞蹈 大学教育 发型 穿搭 美食教程 阅读
 减肥餐教程 绘画 减肥运动 正餐 职场行业
 动漫 个人护理 手工 美食探店 配饰 教育其他
 使用技巧 箱包 手机游戏 明星娱乐资讯 家居装饰
 电影(图文) 电视(图文) 文字素材 人文风光展示
 烘焙&甜品教程

主要消费者类型



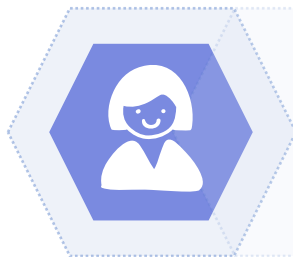
Z世代“自信辣妹”

拒绝焦虑: 深受 Body Positivity 影响, 认为“胖也是一种美”
追求个性: 不愿穿得“像大妈”, 渴望尝试辣妹风、Y2K、美式复古等潮流风格
社交活跃: 重度社交媒体用户, 喜欢晒穿搭, 易受KOL/KOC种草



职场“品质实用派”

场景刚需: 需要兼顾通勤得体与日常舒适, 极度在意“显瘦”和“遮肉”
理性务实: 关注面料质感、版型剪裁和耐穿度, 品牌忠诚度较高
时间宝贵: 偏好成套搭配或“一键出门”的单品, 减少搭配试错成本

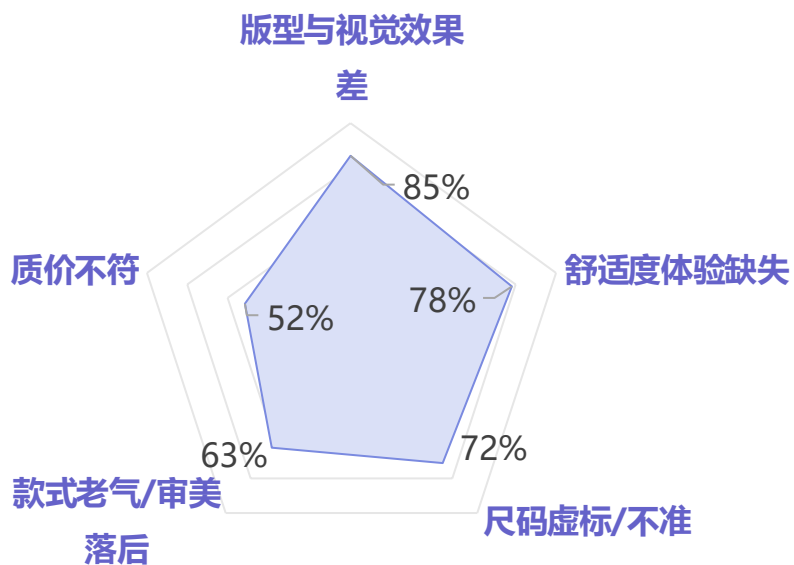


成熟“舒适至上族”

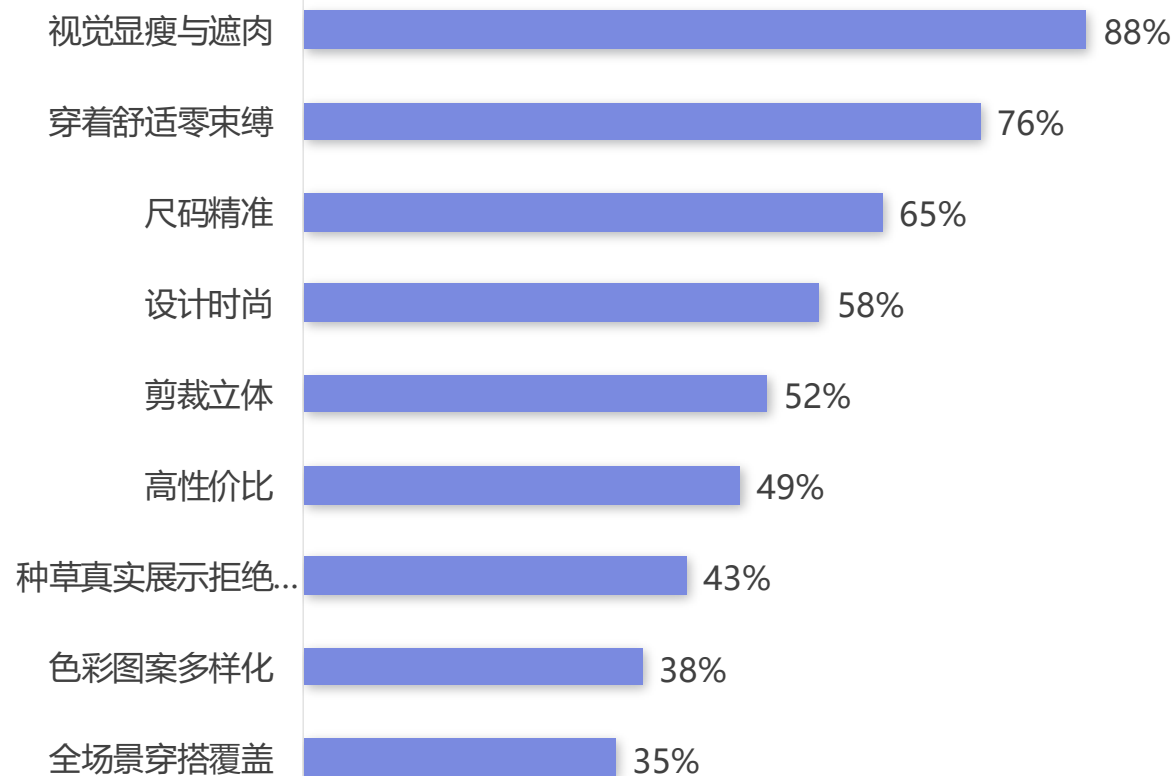
舒适第一: 将舒适度置于时尚感之上, 排斥任何勒肉、紧绷的设计
低调内敛: 倾向于遮盖身材缺点, 不喜欢过于暴露或夸张的设计
家庭导向: 购物时可能同时考虑家庭其他成员, 但对自身形象仍有“体面”要求

大码女装痛点在版型，核心诉求集中在显瘦与舒适度

「大码女装」消费者核心痛点问题

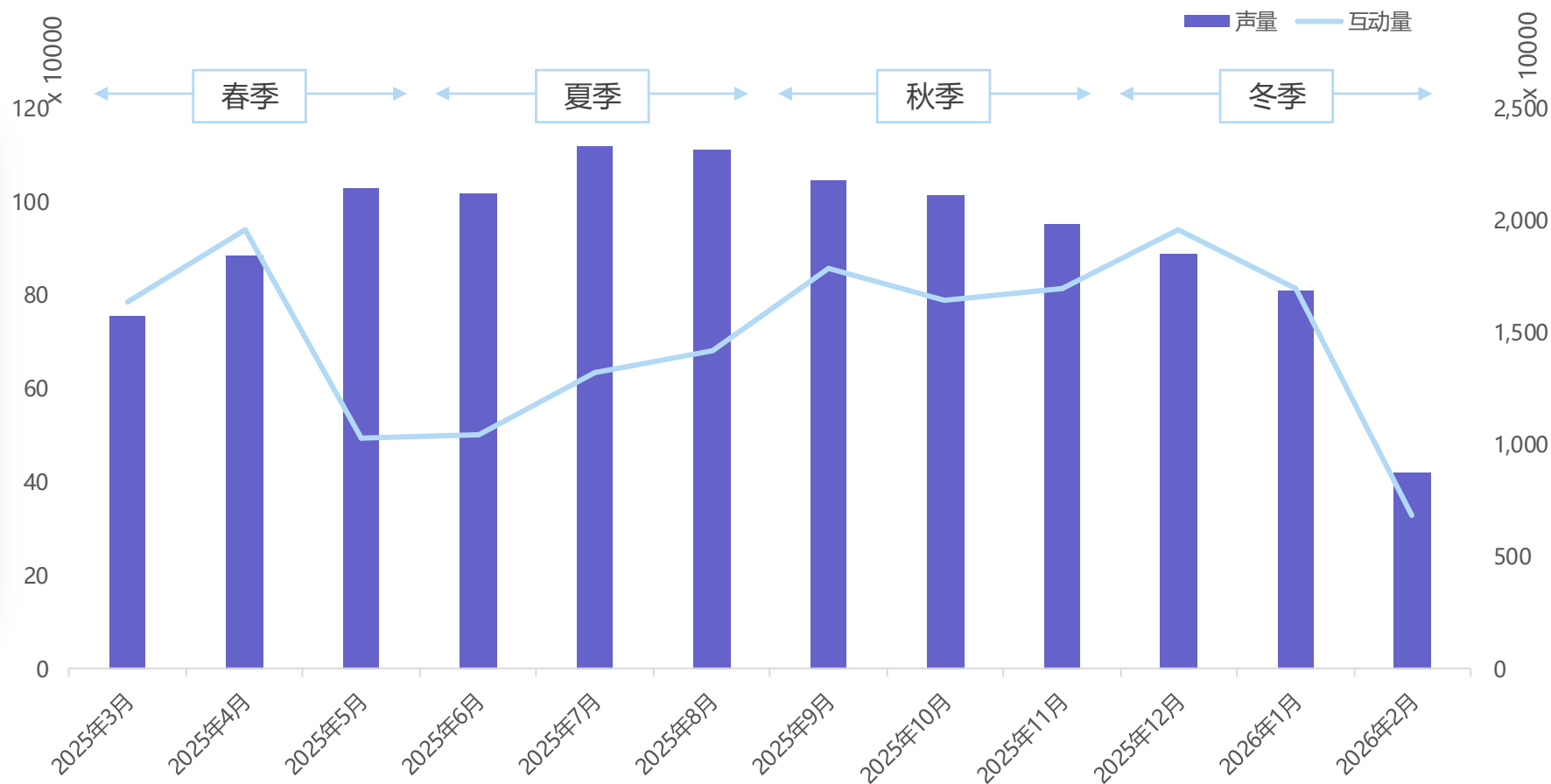


「大码女装」消费者核心诉求与期待



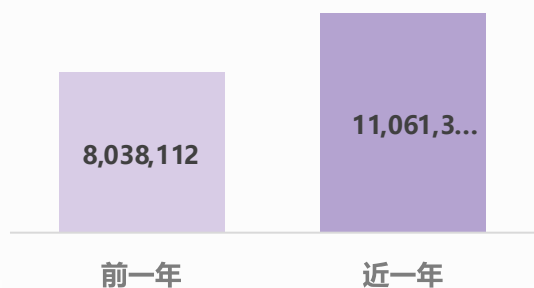
大码女装社媒热度增长，夏秋季节成为种草高峰

近一年「大码女装」相关社媒声量热度表现



大码女装热度近一年增长**38%**

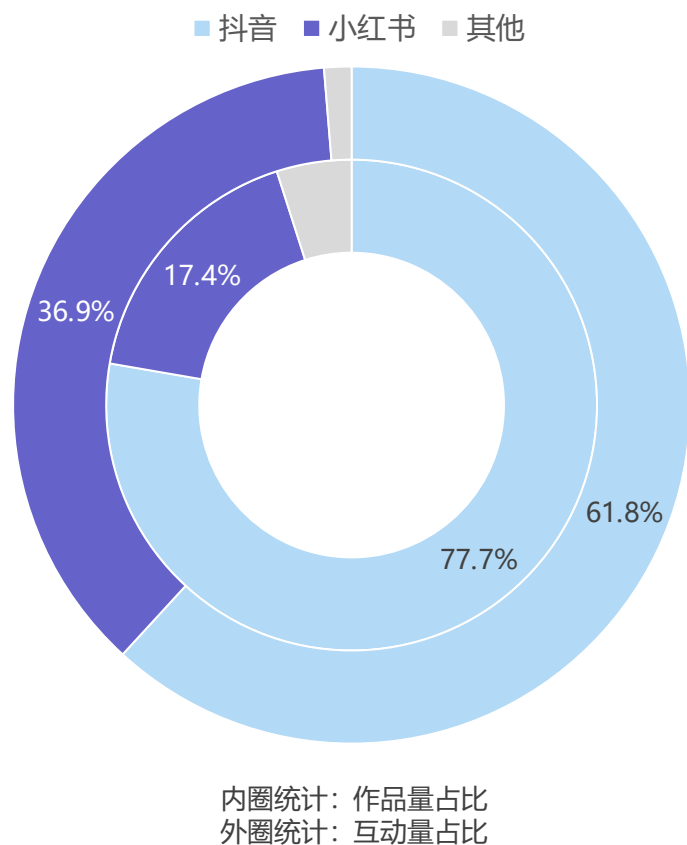
前一年 近一年



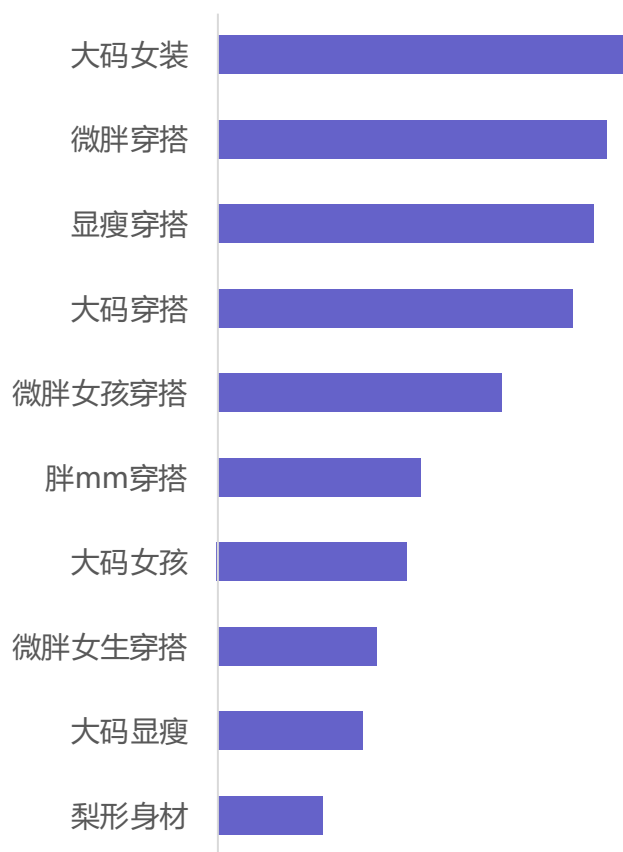
抖音成为大码女装主要种草平台，微胖/显瘦穿搭成关键



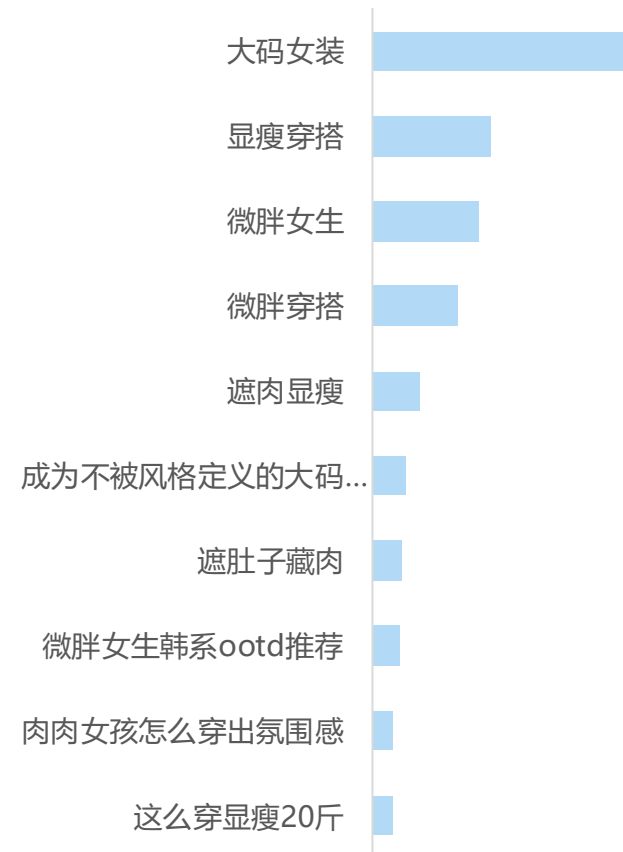
「大码女装」社媒平台作品量占比



红书大码女装相关热门话题互动量TOP10



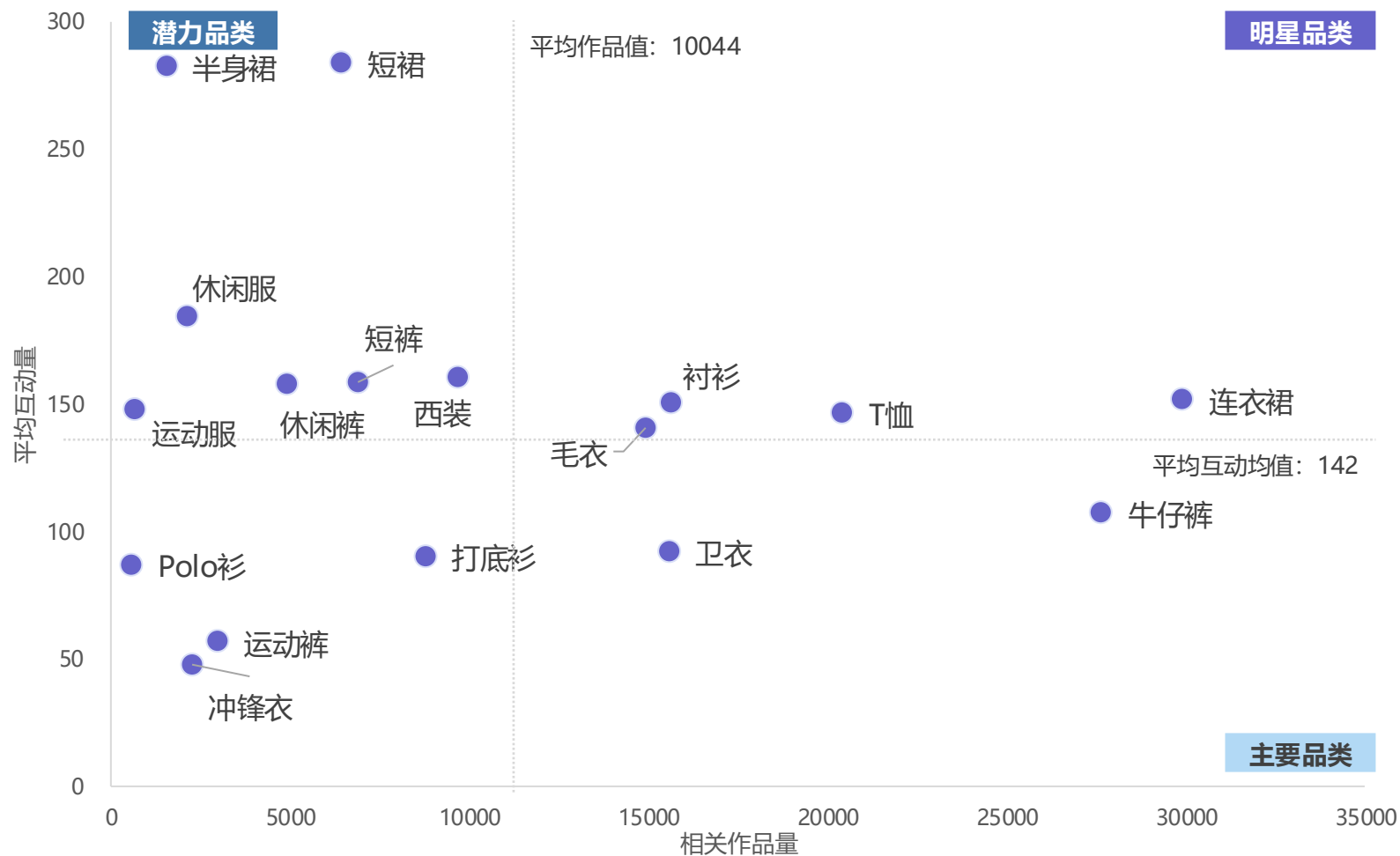
抖音大码女装相关热门话题互动量TOP10



连衣裙成大码女装明星品类，短裙半身裙则是流量之王



近一年「大码女装」相关品类社媒热度表现



单品推荐合集类

标题: 140斤 | 开始期待夏天了! 漂亮度假裙子合集
KOL: 瘦不了颖阿颖



单品真实测评类

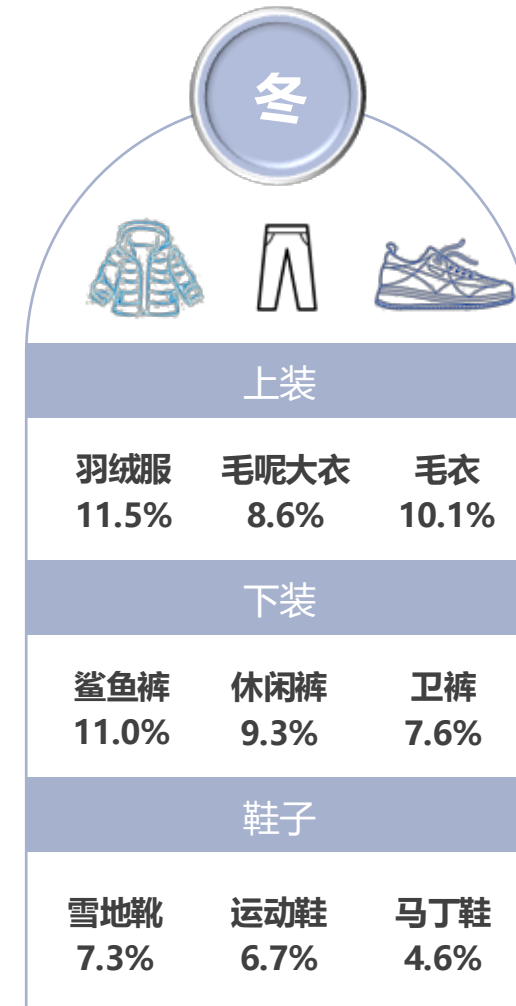
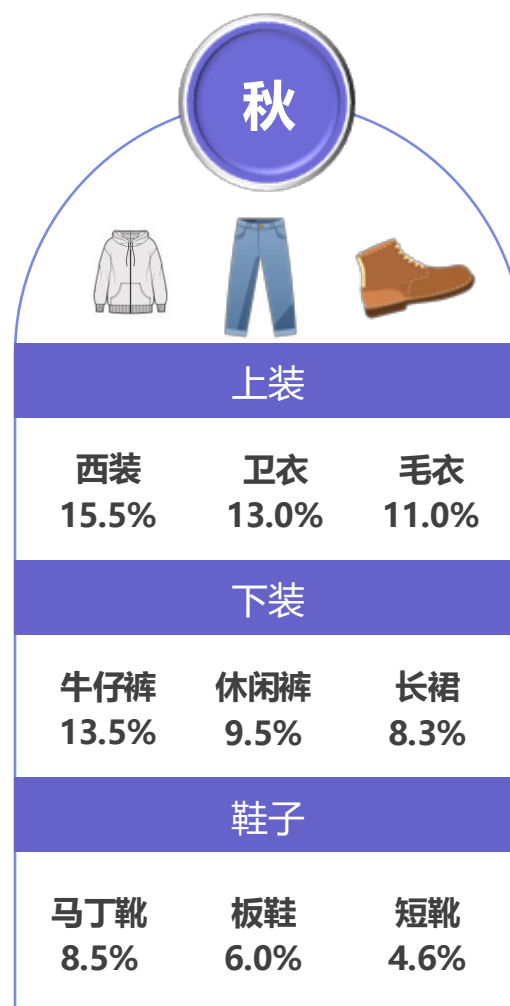
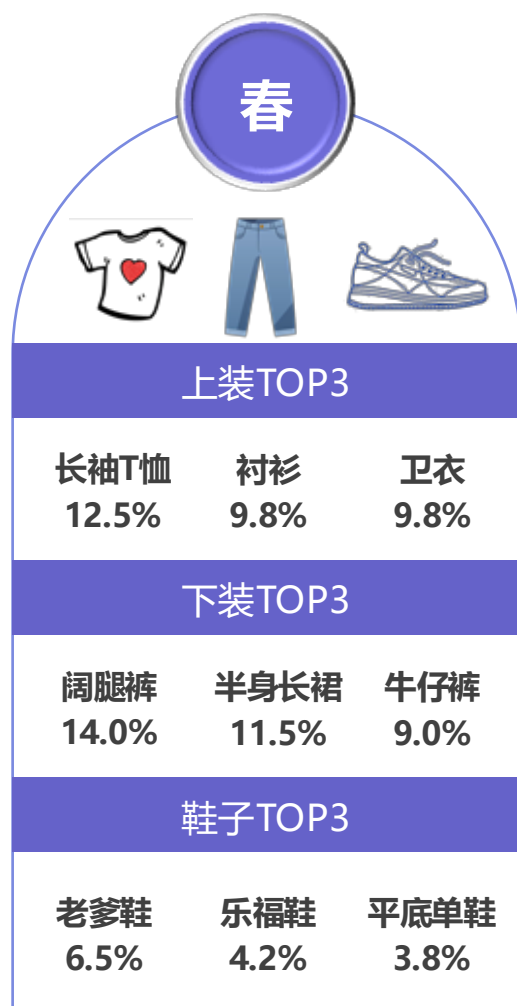
标题: 150斤真胖 怒买2k+真实测评黑泽玄七新品
KOL: 九黎大王



大码女装穿搭类

标题: 140斤 | 微胖女生的秋冬才是主战场
KOL: 韦胖胖

伴随四季变迁，大码女装热门穿搭品类也随之变化



备注：占比为品类相关作品量在大码女装作品量中的占比

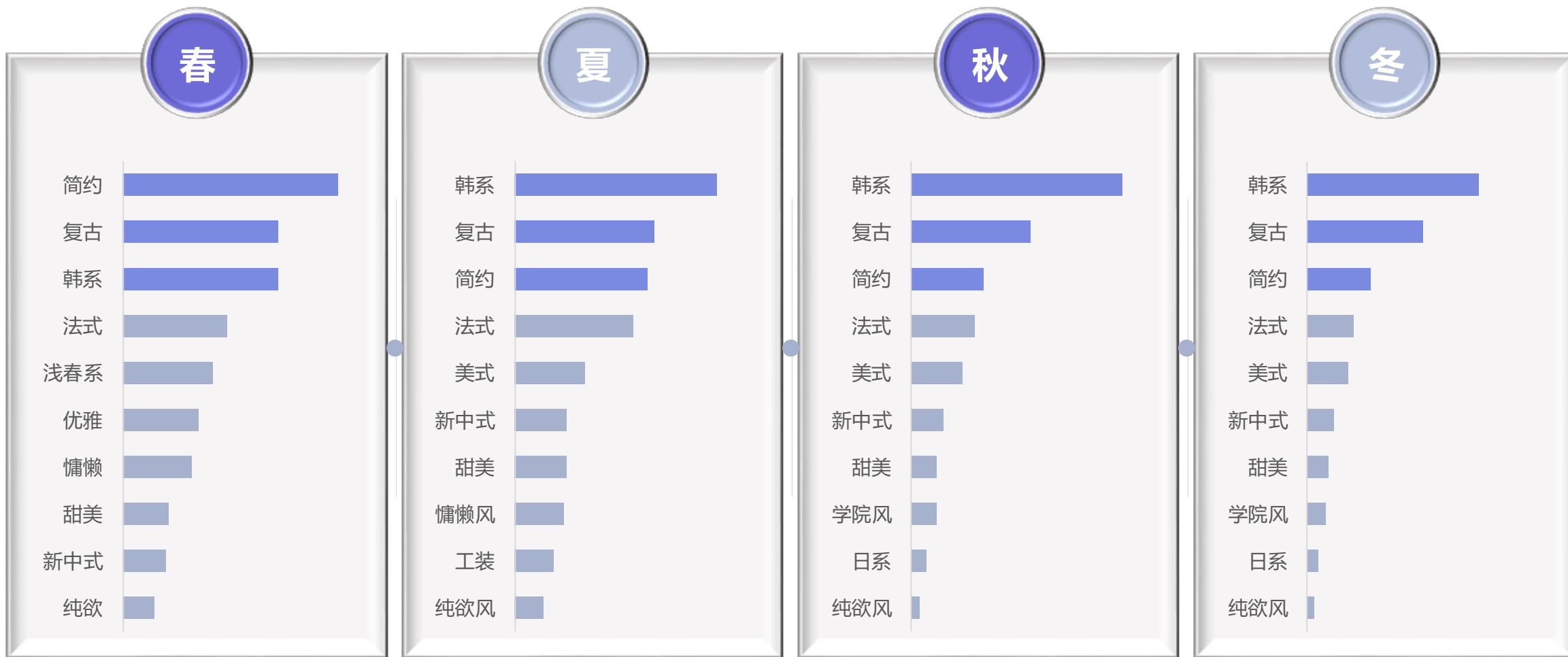


02

大码女装 四季常青风格解读



简约、复古和韩系风格，成为大码女装长青风格



备注：占比为按照各季节大码女装相关风格，作品数量排名筛选

简约通勤、Cleanfit、Cozyfit以简约款式主张舒适随性



简约风

简约通勤风-风格特征

版型：首选正肩H型或直筒剪裁，利用面料的硬挺筋骨感构建利落轮廓，有效遮盖腰腹赘肉；

颜色：锁定低饱和度冷色调与中性色（如藏蓝、炭灰、燕麦），通过同色系深浅搭配实现视觉纵向延伸；

设计：强调极简线条与功能性细节，如V领拉长颈线、裤装中缝线切割腿围，拒绝荷叶边等繁复装饰



Cleanfit风-风格特征

版型：追求合身微松的适度余量，衣长控制在臀围附近，裤脚利落不堆积，拒绝邋遢感；

颜色：坚持经典基础色与大地色系（白灰黑、牛仔蓝、军绿），全身色彩不超过三种以保持视觉干净清爽；

设计：回归无Logo或小标的基础款，依靠小圆领、罗纹收口及优质面料质感取胜，避免夸张印花与拼接



Cozy Fit风-风格特征

版型：核心在于“上宽下窄”或“外长内短”的松紧对比，利用宽松上衣搭配修身下装，打破全身臃肿；

颜色：偏爱温暖柔和的莫兰迪或大地色系（米白、驼色、豆沙绿），利用深浅色块区分以营造松弛氛围；

设计：注重材质肌理感与关键部位露肤，通过大U领/V领露出锁骨，避免全身包裹的沉闷



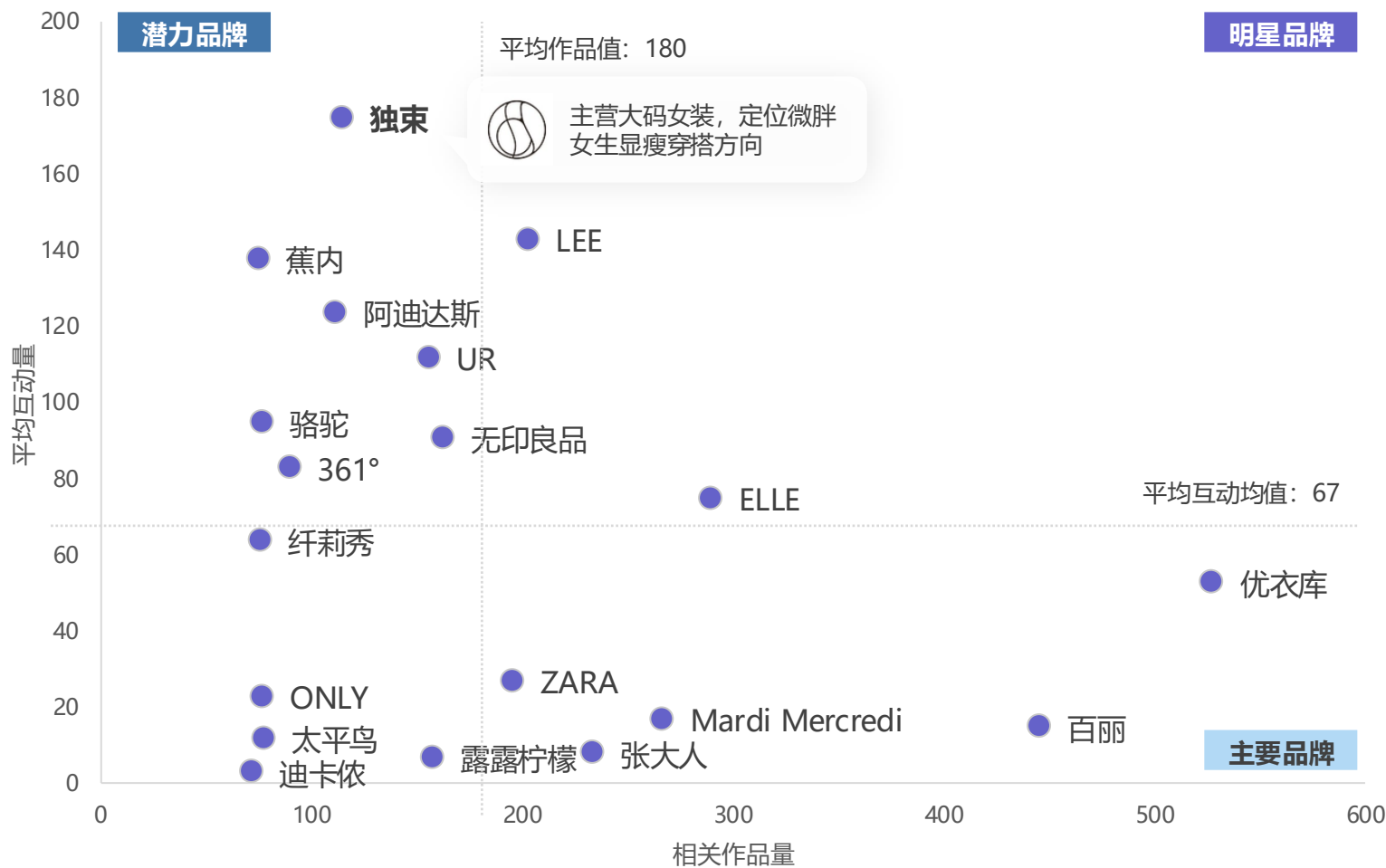


优衣库种草广，大码女装品牌独束互动效果更高



简约风

「大码女装-简约风」相关内容数top20品牌



热门种草内容



独束
150斤 | 微胖北京胡同穿搭~
去北京鼓楼啦~
白色和红墙也太配了!!
随便拍都很出片嘿嘿
KOL: 拉子今天瘦了吗



优衣库
156斤胖mm优衣库职场穿搭!
减了肥到150多斤终于可以实现优衣库穿搭随意选了
KOL: 一只胖果果



ELLE
145斤微胖穿搭 | 这条阔腿裤像为我量身定做似
刚好落地不拖地的高级感。
阔腿裤: ELLE
KOL: Shao2077 (骨折减肥)

美式复古、港式怀旧、工装复古以撞色和舒适重塑活力

复古风

美式复古风-风格特征

版型：利用Oversize卫衣/夹克搭配修身下装，或短打上衣配高腰直筒裤，重塑活力比例；

颜色：偏爱高饱和度的经典撞色及做旧牛仔蓝，营造鲜明的视觉冲击力与年轻感；

设计：强调大号字母印花、罗纹收口及拼色细节，打造利落不拖沓的少年气



港式怀旧风-风格特征

版型：聚焦“适当露肤与高腰线条”，采用方领/U领泡泡袖上衣，巧妙遮挡赘肉并凸显女性曲线；

颜色：钟情浓郁深沉的复古色调及经典黑白波点/小碎花，以此烘托优雅且神秘的年代氛围；

设计：注重褶皱抽绳、适度泡泡袖及金属/珍珠纽扣等精致细节，通过V领开叉等剪裁增加呼吸感



工装复古风-风格特征

版型：核心在于“多层叠穿与宽松适度”，通过T恤、衬衫、马甲的层次叠加配合工装阔腿裤；

颜色：统一采用低饱和的大地与军绿色系，追求整体色调的和谐统一与自然质朴感；

设计：推崇多口袋工装元素、灯芯绒纹理及格纹条纹，利用帆布、皮革等天然材质与功能性剪裁，诠释松弛



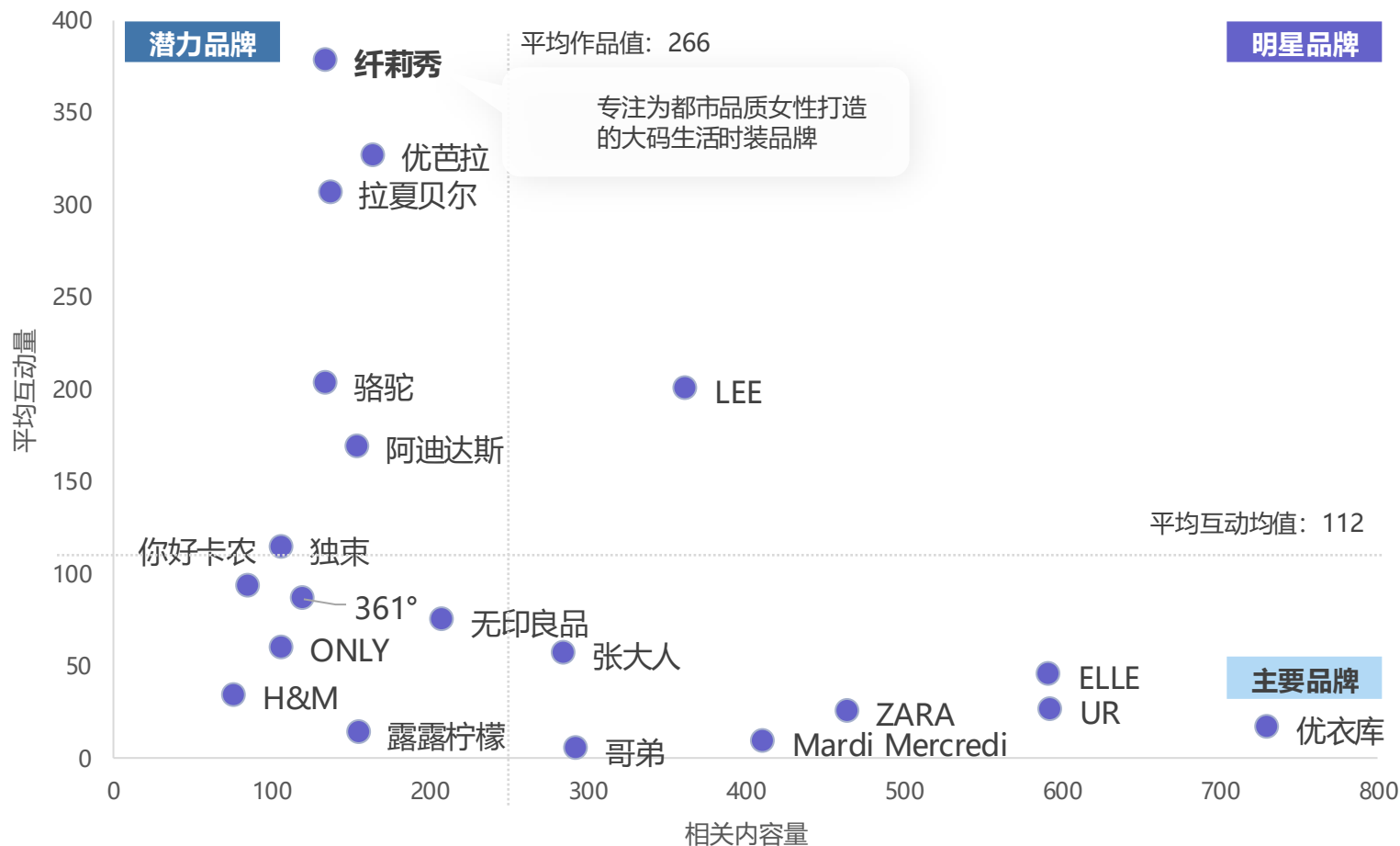


纤莉秀为大码女性提供潮流复古元素的服饰，互动更高



复古风

「大码女装-复古风」相关内容数top20品牌



热门种草内容



纤莉秀
 156斤 | 入秋必备穿搭 🍏 今天回头率也太高啦
 今天一套都是纤莉秀的秋冬新品~ 上身真的超有气质
 KOL: 梨努力



Lee
 身高160体重140
 简单的宽松的牛仔裤 上身就是慵懒感十足
 轻松搭配出时髦感 140斤轻松get
 KOL: 裴裴 (150斤大码)



优衣库
 优衣库Miu 系微胖穿搭
 浅蓝棕色条纹Polo衫+棕色弯刀裤=气质复古风
 KOL: 140斤的茱茱子

慵懒、减龄、气质等韩系风以版型和色彩搭配修饰身型

韩系风

韩系慵懒风-风格特征

版型：主打微宽松与A字自然散开的剪裁，利用插肩袖弱化肩宽，营造流动且无束缚的松弛感；

颜色：偏爱温暖柔和的莫兰迪与大地色系，通过低饱和度的暖色调烘托亲肤温柔的视觉氛围；

设计：强调材质肌理感与关键部位露肤，运用坑条/麻花纹理增加立体度



韩系减龄风-风格特征

版型：追求合身微松的适度余量，严格控制衣长以避免邋遢，裤脚利落不堆积，打造清爽利落感；

颜色：坚持经典基础色为主、小面积亮色点缀，保持视觉干净清爽的同时注入活力气息；

设计：回归无Logo或小标的基础元素，依靠罗纹收口、金属扣等细节提升质感，摒弃夸张印花与复杂拼接



韩系气质风-风格特征

版型：核心在于H型直筒或微阔形的流畅线条，利用面料的垂坠感与筋骨感构建“纸片人”轮廓；

颜色：锁定低饱和度的同色系或邻近色搭配，通过色彩的一体化延伸实现视觉显高与高级感；

设计：推崇极简剪裁与隐形细节，采用无领、暗扣、侧开叉及中缝线设计，依靠面料本身光泽与质感取胜



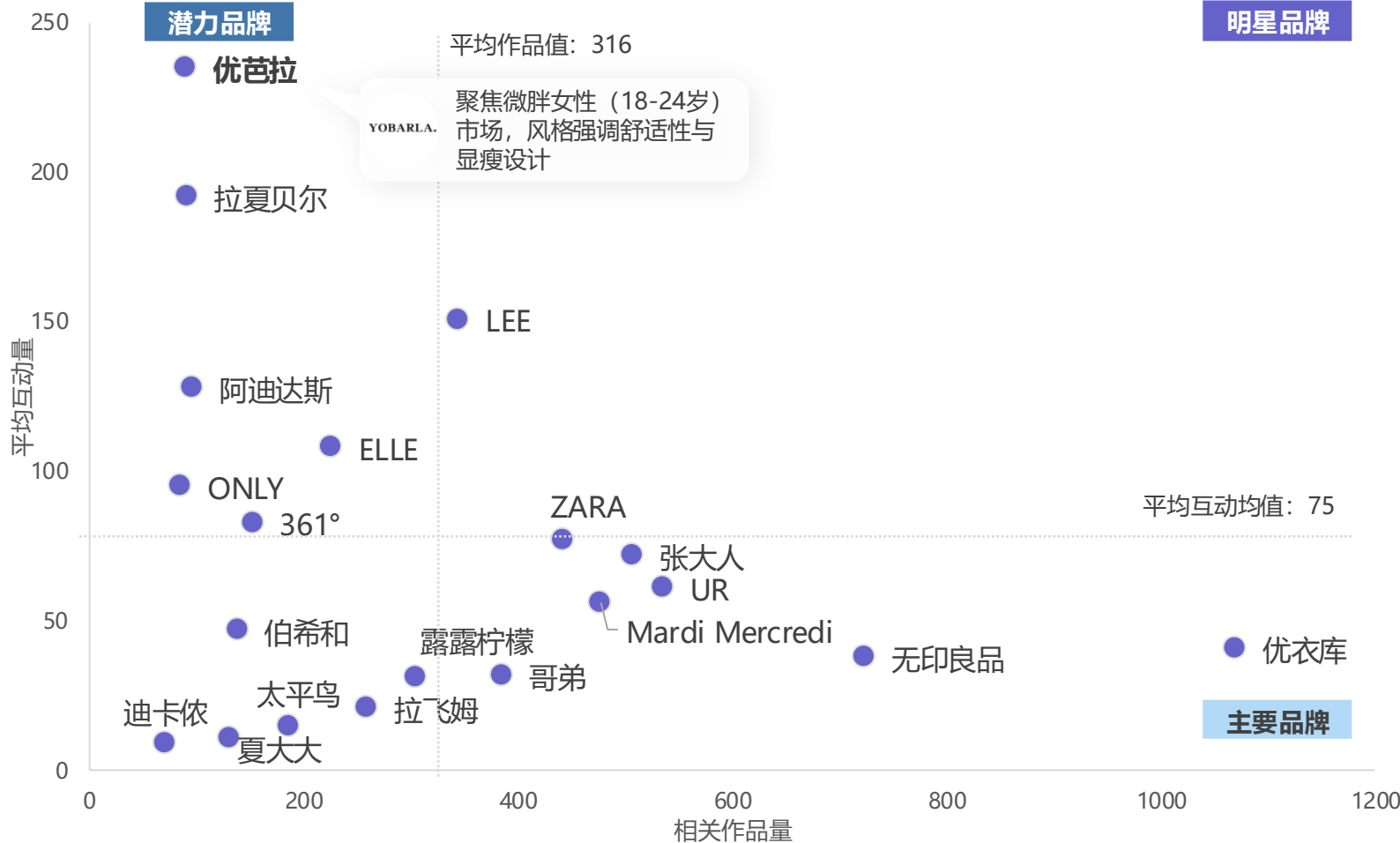


优芭拉聚焦微胖女性，强调休闲松弛，互动效果更好



韩系风

「大码女装-韩系风」相关内容数top20品牌



热门种草内容



优芭拉
160斤 | 胖mm也可以很韩漂亮 休闲穿搭!
好休闲的一套
KOL: 碎碎冰



优衣库
优衣库微胖韩里韩气穿搭 | live图
优衣库新品实拍太韩啦~微胖女生也可以尝试!
KOL: 140斤的茱茱子



张大人
163 | 155斤 | 大码胖女孩 初秋穿搭 | 这套太韩了
KOL: 屁屁

张大人 定制大码女装 (220斤) 307rmb 2X 大码韩系设计显瘦穿搭

太韩了这套 又有设计感 又很显瘦 珠串自带防消条 蝴蝶结设计很好看 藏蓝色卫衣搭配 白色开衫 显瘦 搭配深蓝色的阔腿 牛仔裤 复古又洋气 一套就很有韩范

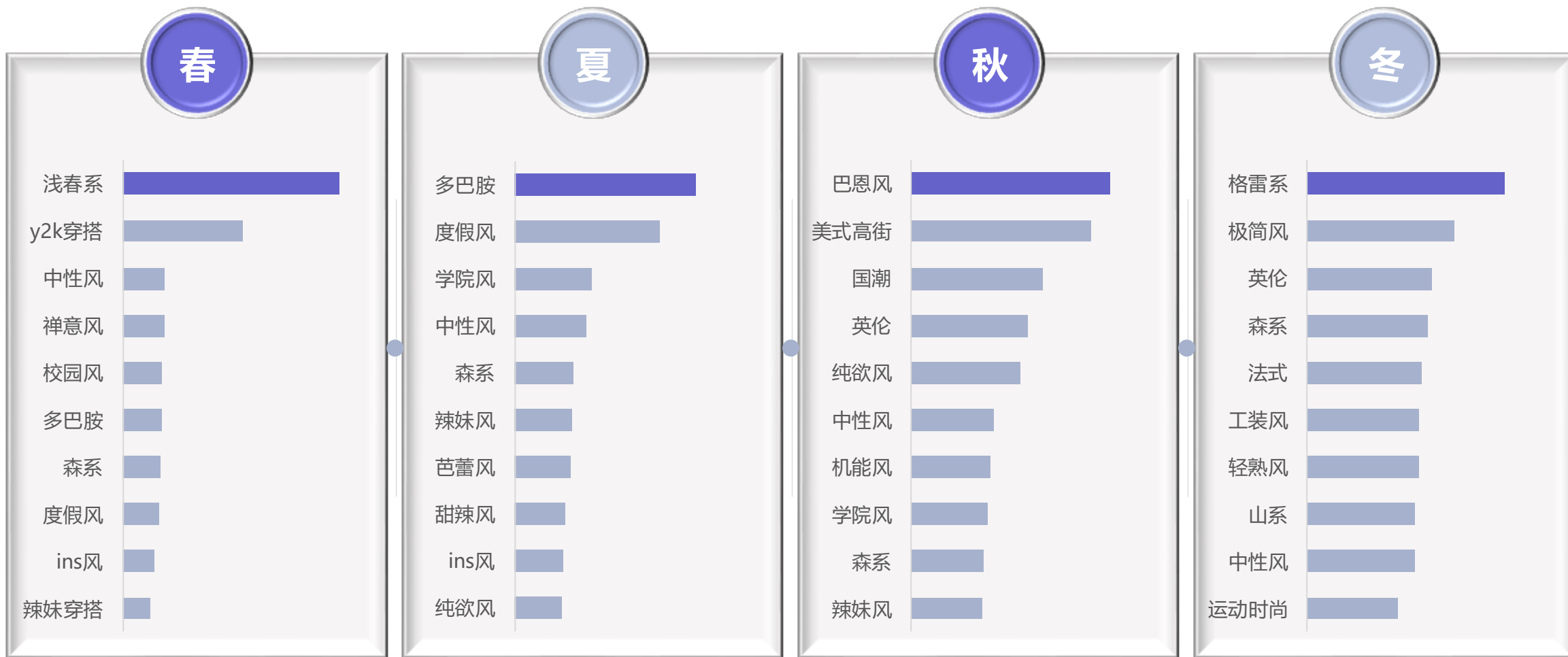


03

大码女装 四季热门风格解读



伴随季节和时尚演变，各季节大码女装展现不同热门风格



备注：占比为按照各季节大码女装相关风格，平均互动量排名筛选

以色彩灵动为特征的浅春系穿搭中，夹克、半身裙热度高



浅春系-风格特征

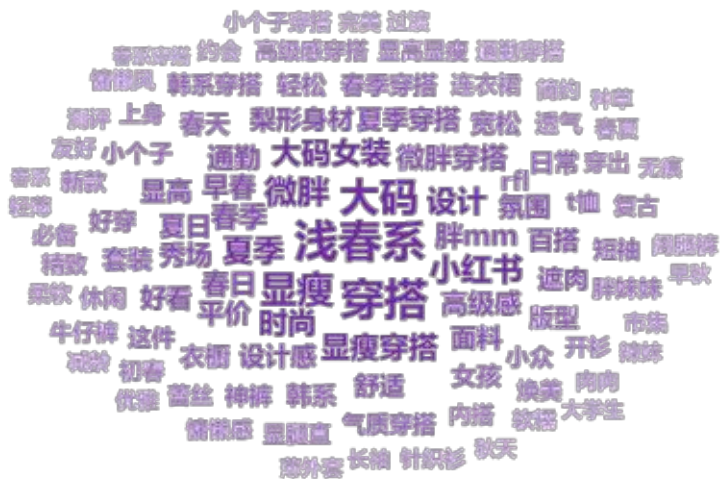
特征：核心在于通过高明度、低饱和度的柔和色彩，传递初春般的轻盈、温柔与松弛感，整体穿搭以自然界初春的意象为灵感，强调“浅、柔、透”的视觉基调，避免高饱和度的视觉刺激，更注重温和、不张扬的美学表达。

显瘦

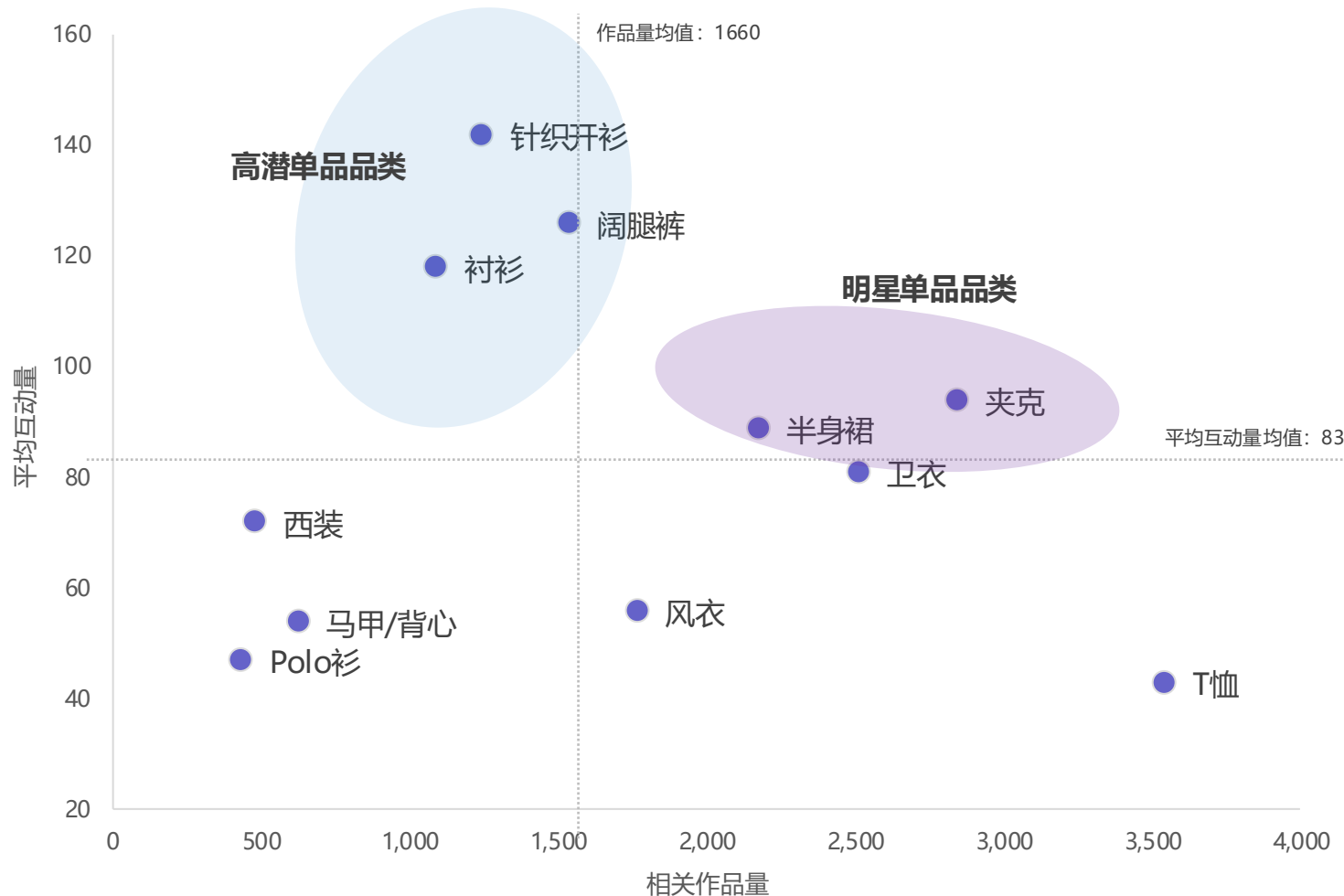
高级感

遮肉

百搭



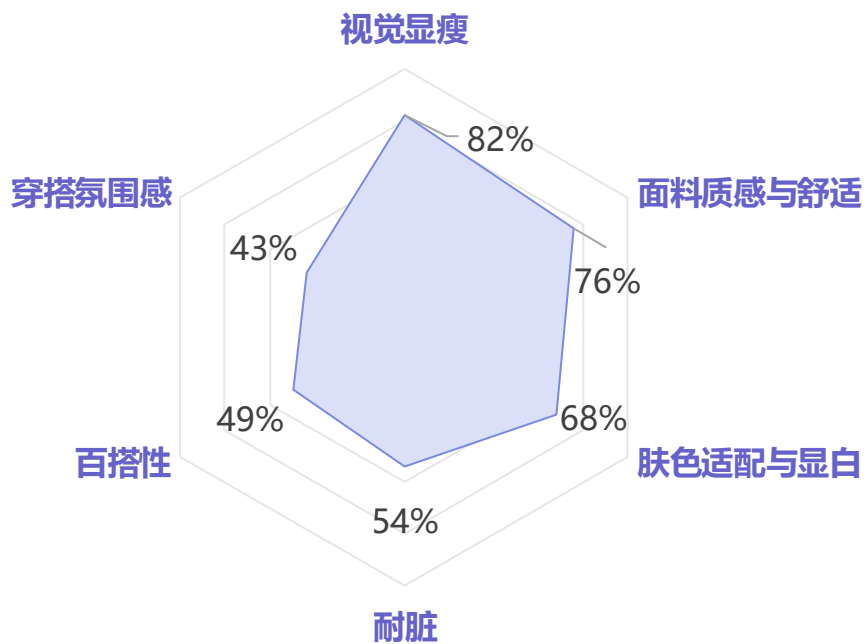
「大码女装-春季浅春系」相关内容数top品类



浅春系用户关注穿搭视觉显瘦效果与面料舒适度

浅春系-消费者洞察

「大码女装-春季浅春系」-消费者关注点 (按照声量热度占比)



「大码女装-春季浅春系」高互动笔记

穿搭攻略类内容



春日来信📧 圆身女孩浅春衣橱 (多风格)
春日渐暖🌸 是谁还在为圆身穿衣显壮流泪到天明? 是谁被大骨架PUA到不敢穿浅色春装?
KOL: Emily的圆身研究所

穿搭合集类内容



142斤微胖春季穿搭/一次看个够! 哈哈,我是七七,是小苹果型 身高164体重142三围97.85.102腿围62/38
感觉春天不够勤快,也更新了这么多套啦
KOL: 酱酱酱七

变美思路类内容



你缺的不是衣服,而是打扮的思路啊!
今天是一件薄荷浅绿色的针织衫,颜色清新淡雅,在春日这个季节里面穿温柔又气质,日常上班通勤搭配裤子或者踏青出游搭配裙子都好看
KOL: 小方块

场景种草类内容



出去玩啦!吼开心的citywalk~
周末和好盆友去了趟上海!街头的小姐姐们都好潮好会穿哦!
KOL: 噔噔噔

以鲜艳活泼为特征的多巴胺穿搭中，连衣裙热度高

多巴胺-风格特征

特征：不拘泥于单一色调，而是将多种鲜艳色彩巧妙搭配，形成活泼跳跃的视觉效果，营造欢快愉悦的氛围。多巴胺风格穿搭融合了休闲与正式、复古与现代、简约与复杂的元素，形成一种独特而充满活力的风格。

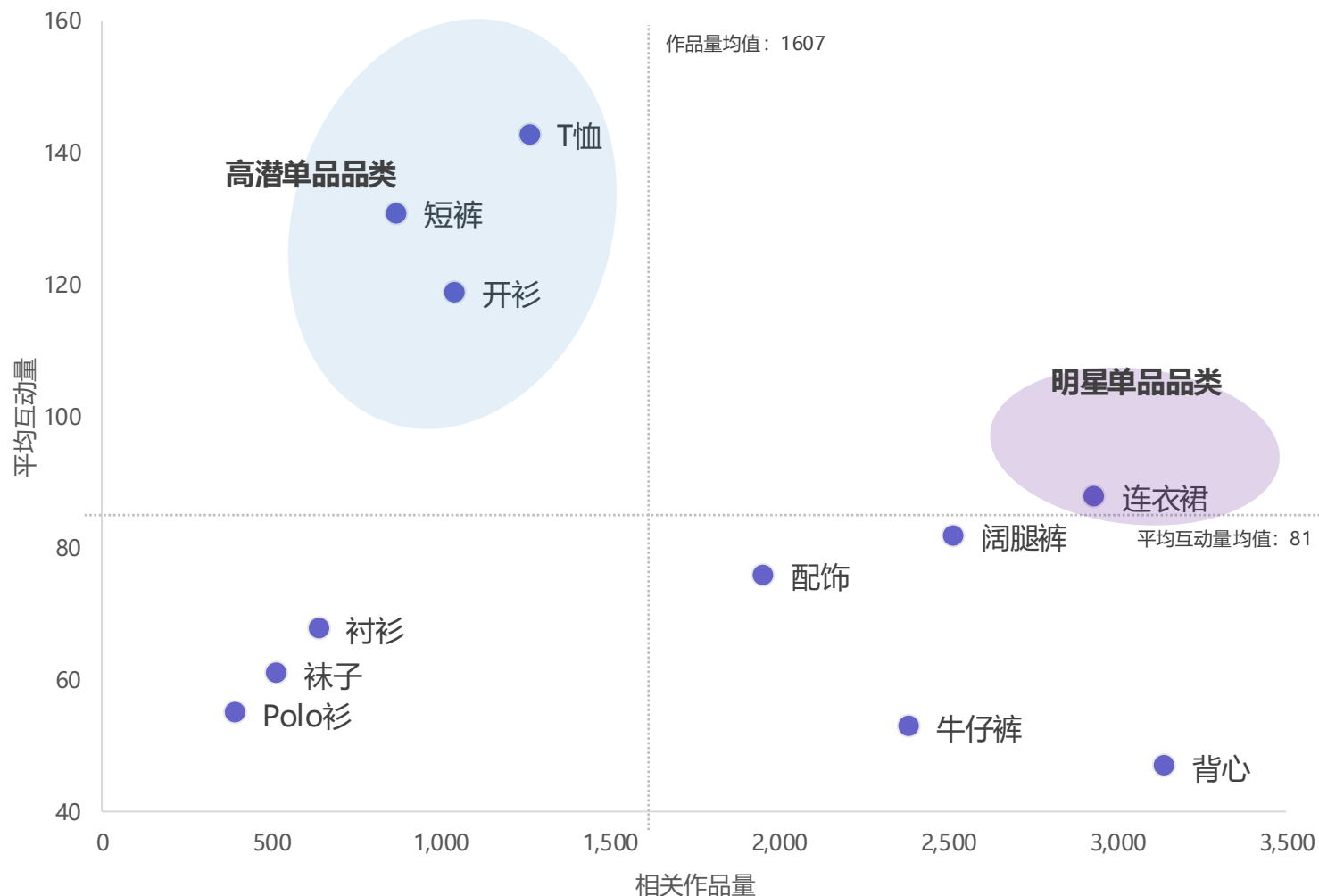
显瘦

百搭

韩系

设计感

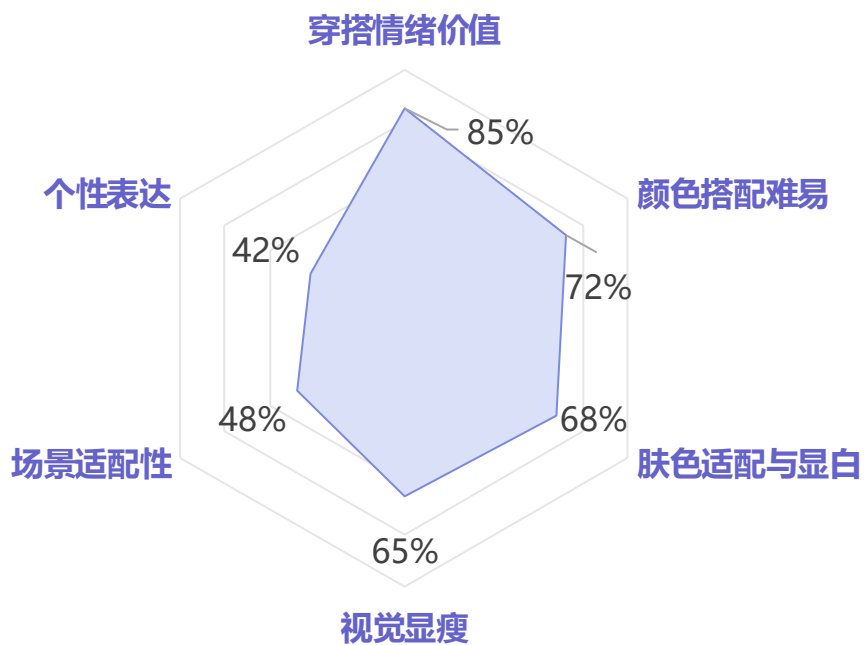
「大码女装-夏季多巴胺」相关内容数top品类



多巴胺用户关注穿搭带来的情绪价值和色彩搭配属性

多巴胺-消费者洞察

「大码女装-夏季多巴胺」-消费者关注点 (按照声量热度占比)



「大码女装-夏季多巴胺」高互动笔记

穿搭攻略类内容



跟着ins博主学穿搭 | 色彩穿搭 | 大码穿搭
#色彩挑战穿搭 #玩转春夏色彩穿搭 #欧美穿搭 #色彩系穿搭 #穿搭自信 #跟着时尚博主学穿搭 #色彩感搭配
KOL: 我是伊娃呀

穿搭合集类内容



130斤微胖穿搭 | 明媚吗? 我说的不是天气!
📷: 到了春夏不光我自己喜欢彩色吧🌈
大方明媚又自信~真的会比黑白灰更适合微胖~
KOL: Riko_

店铺分享类内容



多巴胺穿搭店铺分享👉
秋冬也可以多巴胺~推荐几家色彩丰富饱和的店铺, 模特本身的搭配就值得借鉴~
KOL: iLuuuuu

穿搭改造类内容



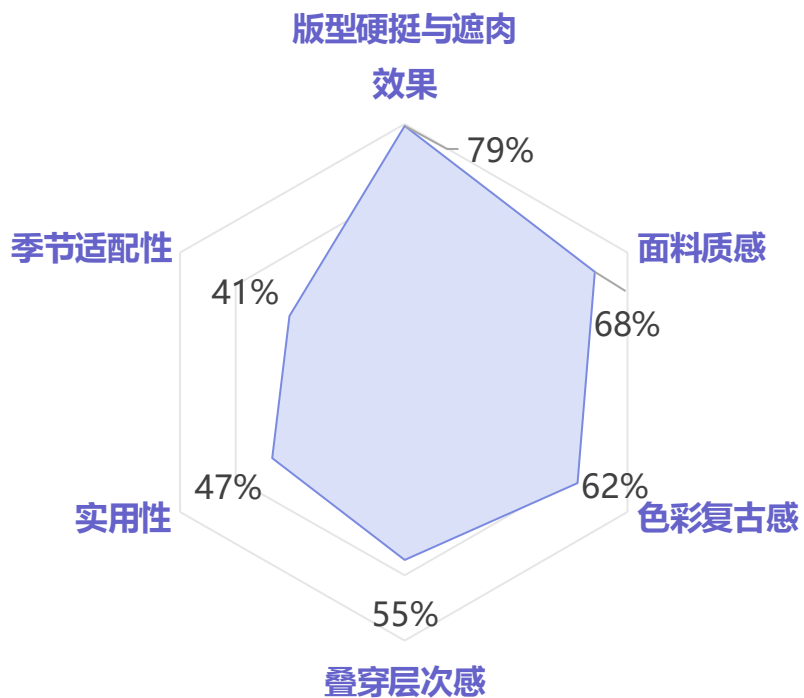
165斤🔴这才是真实的大码穿搭分享!!
姐妹们好哇
今天依旧是不瘦身不拉腿的大码穿搭分享
KOL: 小酱爱测评 (减肥版)

巴恩风用户关注穿搭服饰的版型、遮肉效果与面料质感



巴恩风-消费者洞察

「大码女装-秋季巴恩风」-消费者关注点 (按照声量热度占比)



「大码女装-秋季巴恩风」高互动笔记

场景穿搭类内容



158 108微胖 | 小个子巴恩风
简约穿搭
#每日穿搭 #小个子女生的穿搭法则
KOL: 莉莉穿搭日记

穿搭ootd类内容



170/130斤 37岁微胖穿搭/出游的OOTD
不一样的城市感受不一样的世界
巴恩风外套又出现了
KOL: 是Ai媛啊

好物分享类内容



板板正正的风衣怎么那么显瘦啊
还有一种踏实可靠的感觉
人也不自觉昂首挺胸
KOL: 天天想吃大披萨

同款分享类内容



巴恩风 | 舒服自在就好了👛
看《好东西》被宋佳狠狠种草了Barbour的外套
但是油蜡不好打理就劝退啦
找到一件类似的廓形工装夹克
搭配皮靴
KOL: 快辣鸭鸭

以高级简约为主的格雷系穿搭中，阔腿裤热度高

格雷系-风格特征

特征：注重简约而不失高级感，不同深浅的灰色和不同面料的搭配使得整体造型既高级又不失大气，通过不同深浅的灰色、不同面料的搭配来增加层次感，既不张扬也不寡淡。

灰色系

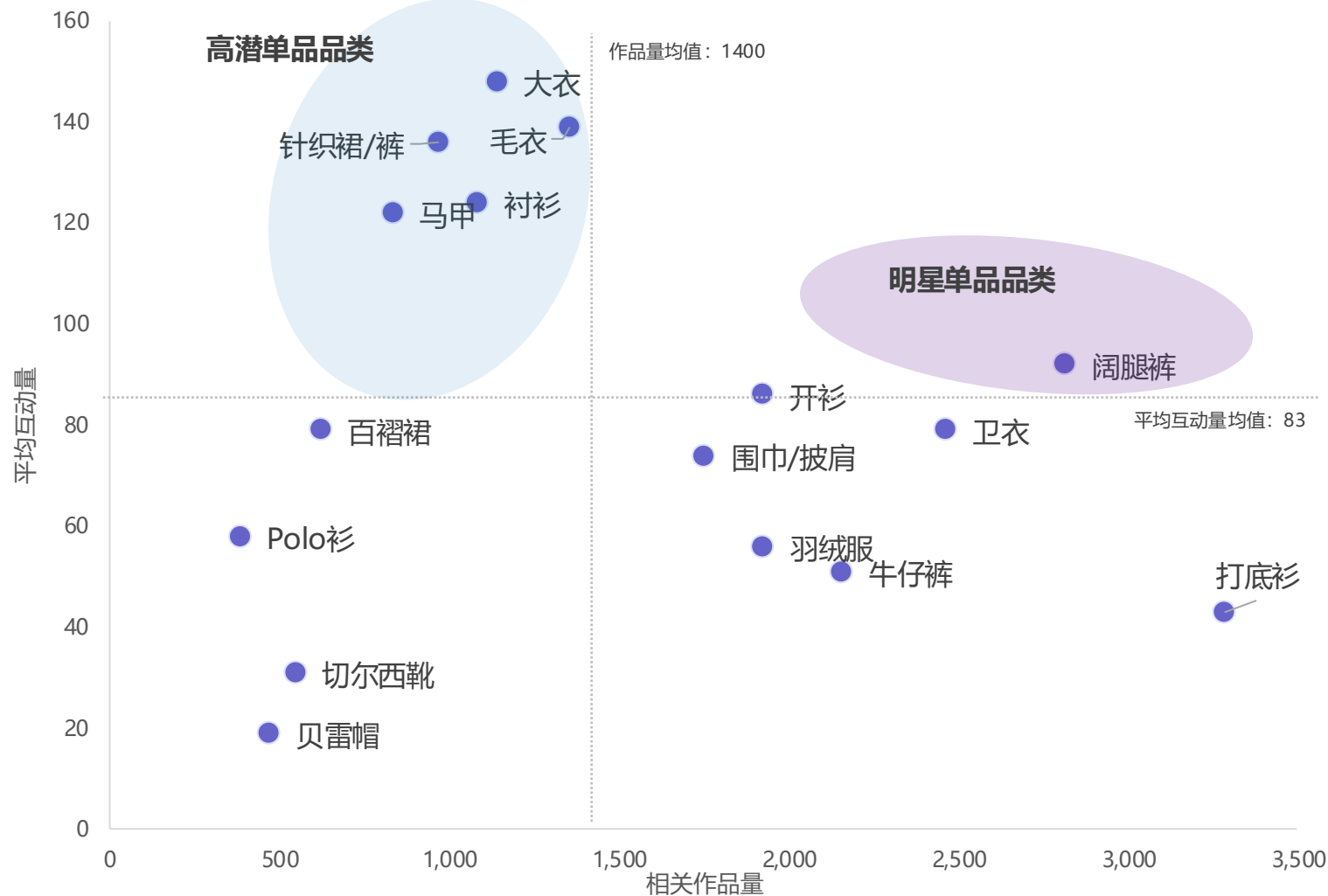
极简

百搭

显瘦

高级感穿搭 梨形身材 冬天 高级 冬季穿搭 购物 这件 神裤 松弛 韩系穿搭 时尚 毛衣 上身 休闲 学生党 复古 袜子 通勤 灰色 氛围 穿搭 小红书 不费力 舒适 秋季 羊毛 穿出 通勤 灰色 氛围 穿搭 小红书 不费力 舒适 秋季 针织 内搭 通勤 灰色 氛围 穿搭 小红书 不费力 舒适 秋季 出镜 加绒 高级感 秋冬 穿搭 灰色系 叠穿 黑白灰 约会 灵感 轻松 软糯 市集 百搭 极简 日常 质感 面料 好穿 入手 加厚 单品 格雷系 秋天 显瘦 秋冬穿搭 1年 平价 针织衫 简单 气质 版型 ootd 秋上新 通勤穿搭 连裤袜 秘诀 显瘦感 秋裤 显瘦穿搭 秋季穿搭 通勤穿搭 打底裤 颜色 冬日 宽松 材质 堆堆袜 大衣 小个子穿搭

「大码女装-冬季格雷系」相关内容数top品类

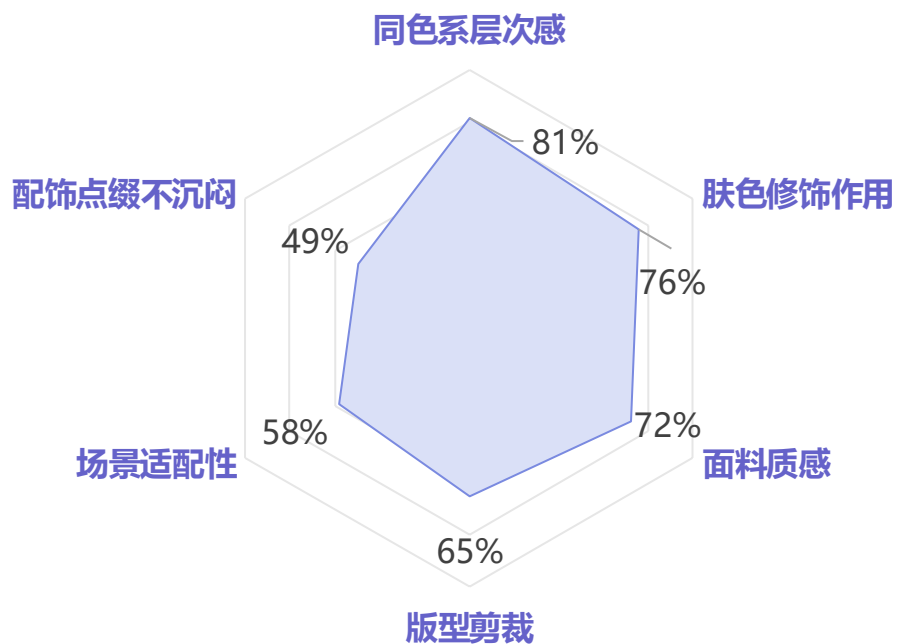


格雷系用户关注穿搭同色系视觉层次感与肤色显白修饰



格雷系-消费者洞察

「大码女装-冬季格雷系」-消费者关注点 (按照声量热度占比)



「大码女装-冬季格雷系」高互动笔记

穿搭分享类内容



160斤胖女孩穿搭分享
身高163体重163哈哈哈哈哈
灰色配黑色总有一种时尚的高级感
回到俄罗斯啦! 享受下雪前的快乐时光
KOL: 露阳Lucia

穿搭思路内容



方脸微胖腿粗! 格雷系高智穿搭和短发更配
今天是一身清冷高智的灰色格雷系穿搭, 假两件毛衣开衫搭配烟灰短裙, 下面加上黑色长靴, 无论是秋天单穿, 还是冬天当作内搭都蛮好看的~
KOL: 小方块

场景化穿搭内容



125斤, 因为觉得自己长的还行, 没有动力减肥...
希望人生这三万天我们能拥有“我与我周旋久, 宁做我”的勇气
KOL: 发财筱江

穿搭合集类内容



165斤 | 近期喜欢的穿衣合集
#回到少年感穿搭 #我的上班通勤穿搭
KOL: 少说话多吃饭



www.endata.com.cn

