

互动话题

今天,您打扮了吗(之一)

主持人开场白:这些年来,越来越多的银发人群开始注重打扮,积极采取措施,通过化妆品、日常饮食、健身等方式让自己变美。

嘉宾出场

史守霞:女儿陪我做美容

我以前是不修边幅的人,不爱打扮,就连擦脸油都时抹时不抹。直到揽镜自照,发觉自己的皮肤失去了往日的白皙、红润,才开始注意护肤。女儿发现我的习惯有所改变,就让我和她一起去美容。刚开始我连连说不去,可是女儿坚持劝说:“去体验体验吧。”于是,我抱着去体验的心情进了美容院。

美容院装潢考究,播放着优美动听的乐曲,顾客不多,很安静。一位年轻的美容师带着温婉的笑容走过来,领我们走进包间,先是给我们泡茶,让我们稍事休息,之后开始为我做护理。我躺在美容床上,美容师一边用轻柔、舒缓的声音让我

申德明:穿着得体不随便

提到打扮,恐怕很多人会想到年轻人。其实,打扮不是年轻人的专利,老年人也应该打扮得精神焕发。我是一位年近古稀的老人,出门前总要捋捋胡子,绝对不会随便。比如,把胡子刮一刮,洗把脸,再把白而稀疏的头发梳一梳,不能胡子拉碴、头发像鸟巢似的就出门。又如,穿上干干净净且没有褶皱的衣服,把皮鞋擦一擦,衣帽搭配得体。衣服鞋帽我不追求

放松,一边在我脸上开始了清洁、补水、按摩、导入精华等操作。各种各样的护理,加起来得有20遍。我觉得很享受,甚至不想让她停下来。之后,她又给我修了眉毛,还给我做了眼部保健按摩。护理完毕,女儿问我:“感觉怎么样?”我说:“没有觉得怎么好,更多的是享受这个过程、这个服务。”女儿说:“经过这一系列操作,我看到了一个与平时不一样的妈妈。”

经过这次美容,我自知不会光彩照人,但顿感精神百倍,走在街上也有了自信。在这种良好情绪的作用下,不论干什么,都觉得轻松愉快。感谢女儿带我去美容,让我有了全新的体验。

名牌,但是必须干净整洁。

我认为,打扮一下再出门,既是对别人的尊重,也是对自己的尊重。当然,打扮要适度,尤其是老年人,不修边幅固然不可取,过分打扮也值得商榷。我经常观察那些打扮得体的人,很欣赏那些打扮得活力四射的同龄人。每次看到打扮得充满阳光、仪表堂堂的同龄人,我就会不自觉地投去赞许的目光,把他们当作我学习的对象。

李家琳:打扮打扮有底气

都说女人天生爱美,可这么多年来,我忙忙碌碌地工作着、生活着,从来就没有真正打扮过,一直觉得自然美就好。随着人们生活水平的提高,我渐渐发现,人们在追求高品质生活同时,也开始注重自身形象了。人无论走到哪里,外在形象就是自身的标签,穿着得体大方,面带微笑,就会赢得众人的青睐。因此,我开始注重自己的外在形象,每次外出都要精心装扮一下。夏日里,我还会擦上防晒霜,带上薄手套。坚持几年后,果真有了效果。和同龄人聚

在一起时,她们总会惊奇地夸赞我:“你还是老样子,一点儿都没变老。”

生活中的好习惯可以帮助美颜。比如,我每天都要吃一个苹果,早上吃一个煮蛋,下午喝一杯酸奶。蔬菜更是我的最爱,每天换着样吃好几种,不会缺乏维生素。坚持好的生活习惯,真是让人受益匪浅。打扮是提升外表,内在的修养也不可缺少,一定要活出年轻的心态。幸福生活,离不开我们的拼搏与努力,也需要我们去增添色彩。

张泽峰:金色年华 别具风采

人老了以后,免不了会长白发。对此,有人选择染发,有人因为对染发剂过敏而选择戴假发。而我却认为,白发飘飘也有独特的风采。我有白发,一直没有染过,但这并不代表我不爱美。我平时很注意头发的护理,坚持早晚梳头,刺激头皮的血液循环。我的头发较干,所以坚持用中性洗发用品,洗发之后还要涂一些发油,保持头发的清洁、整齐、润泽。夏天外出,我会戴上帽子,防止过度暴晒而损伤头发。退休之后,我仍然保持着爱打扮的习惯。每次出门前,

我都会换上干净合体的衣服,梳理好一头潇洒的白发。邻居们见到我,都会投来羡慕的目光,甚至有人对我老伴说:“你老伴太帅了,根本不像60多岁的人。”

如果说将白发染成乌丝是不服老的表现,那么,对白发处之泰然则体现了不怕老的精神。如花似锦的青春固然值得珍视,但金色年华也别具风采。飘逸的白发代表了丰富的经历,是一种智慧的象征,凝聚着人生的苦辣酸甜,尽管缺少了年轻人的热烈和浪漫,却体现了岁月留下的厚重与平实。

主持人发言

银发人群注重打扮,表明了一种积极的生活态度,这种趋势也反映了社会的进步和人们对美好生活的追求。

育孙歌谣

公路修到家门前

杨祥河

公路长,公路宽,
公路修到家门前;
喇叭唱,笑语欢,
公交驶进村里边;
走亲戚,进城玩,
再也不用爬大山。

帮点小心

寻找工友

米荣雪,寻找上世纪80年代同在石家庄市第二建筑公司工作的温玉珍、温平均,有知情者请联系:15830983140。

征婚

石家庄市王先生,74岁,退伍军人,身高1.7米,体重65公斤,身体健康,性格温和,待人宽厚,目前在社区做服务工作。寻本市65岁左右、身体健康、温柔贤惠的女士为伴,联系电话:18630170675。

求购

石家庄市付女士,求购一张小单人床,电话:15354415853。

转让

●石家庄市刘女士,转让十几包老年人用的尿不湿、护理垫,联系电话:13223493200。

●石家庄市周先生,转让一张护理床,电话:15369417670。

编辑提醒:本栏目为读者免费刊登服务信息,请您仔细甄别,以免上当受骗。

本期乐园答案:1.趾; 2.汕; 3.淹; 4.歼; 5.原; 6.睛。



专注

李陶/摄

我与老年报的故事

我与《燕赵老年报》结缘,是在十几年前上班的时候。父亲很爱看书报,于是我给他订了一份老年报。平常聊天时,父亲就把报纸上的内容讲给我听。

有一天,我去看望父母,一进门就听到屋里有说话的声音。我问母亲:“妈,是谁来了?”母亲笑着说:“谁也没有来,是你爸在读报。”我走进里屋一看,父亲手拿老年报,正在高声朗读一篇文章。父亲向我点点头,就继续读报。我给父亲倒了一杯水,他接过水杯喝了一口,说:“我每天吃过早饭,便朗读几篇老年报上的文章。”我说:“这个习惯好,朗读抒发情感,可以增加肺活量,即愉悦了心情,又能强身健体。”父亲听了很高兴。

后来我退休了,也给自己订了一份老年报,通过读报获取知识,获得快乐。《精品阅读》版刊登的历史故事、人

暖心的陪伴

物传记,增长了我的历史知识;《忆往昔》版上的一些文章,令我回忆起儿时那些有趣的事。我还积极参与《生活互动》版“互动话题”专栏的讨论,每次稿件刊登了,就会增加写作的热情。前几天,我看到《石家庄老干部》版报道了石家庄市中医院名中医赵振兴的事迹,赵大夫的“开心疗法”说得太好了:“媳妇说话你听着,媳妇干活你夸着,媳妇吃饭你陪着,媳妇花钱你攒着……”的确如此,老两口只有这样,生活才能和谐,家庭才能幸福。

老年报的暖心陪伴,极大地丰富了我的退休生活,感谢老年报奉献给我们一道道营养丰富的精神大餐。为此,我献上打油诗一首:“风雨历程二十载,精彩纷呈老年报;暖心陪伴师亦友,晚年生活乐逍遥。”

张金顺/文



燕赵老年报广告部