

## 互动话题

## 今天,您打扮了吗(之二)

主持人开场白: 随着社会的进步,老年人的观念在发生变化。他们有活力、有追求,更加自信地展现自己,这也体现在关注穿着打扮、仪容仪表上。

## 嘉宾出场

## 孙云霞:梳妆打扮 悦人悦己

我年轻时上班那会儿,常穿的是西服、夹克、牛仔裤,梳着当时流行的发型,每天把自己打扮得漂漂亮亮的,高高兴兴地去上班。退休后,我选择去老年大学学习,每天不是到图书馆阅读、参加读书会,就是去听讲座、逛公园,做着自己感兴趣的事,感觉比上班还忙。每次出门前,我总会有一种仪式感:抹上防晒霜,化上淡妆,穿戴时尚的服饰。这样的装束,让我从里到外觉得心情愉悦。今年春天,还发生了一件有趣的事。我乘公交车时,发现自己换了包,没有带敬老卡,忙给司机师傅解释。当时我很尴尬,只听有一位乘客说:“谁让你长得年轻呢,不像60多岁的。”大家哈哈一笑,我也满心欢喜,随即不再解释,投币上车。我们这样年龄的人,即使有这样或那样的烦心事,也不要成天愁眉苦脸,别让负面情绪影响自己。不妨把自己的心态调整好,活得通透一点儿,不断提升自己,适当地梳妆打扮,尊重他人,悦人悦己,好好地享受生活。

## 栾玉锁:活出精彩人生

我年轻时,头上就有少许白发,经常染发。到了退休那一年,我已是满头白发了,却懒得再去染发。我想:反正已经退休,都一把年纪了,再打扮也不去原单位了,同事们也看不到。不仅是满头白发,我还常常懒得理发,头发一长,胡须也不想剃了。有一次出门,我遇到一位熟人,他对我说:“几年不见,你变得老多了,都快认不出来了。”我听了心里很不是滋味。从此,我便经常染发,每天剃须,开始打扮自己。每次出门,我会换上整

洁大方的衣服,再戴上一副眼镜,系上名牌腰带,把皮鞋擦得锃亮,彰显出成熟男人的魅力。我还坚持跑步锻炼达数十年之久,身体强健,走起路来抬头挺胸,显得精神饱满,让自己显得年轻了许多。

随着年龄增长,黑发变成白发,这是人生的自然规律,谁也无法阻挡。然而,老年人有老年人的潇洒风度,人越老就越需要打扮,也需要拥有敢于追求时尚的勇气,要活出自己的精彩人生。当然,老年人打扮无需过度,适合自己就行。

## 苏应纯:母亲的转变

母亲80多岁了,平时很节俭,没有用过什么化妆品。5年前,母亲从乡下来到城里,跟我住在一起。每次看见我化妆,母亲总是说:“好好的一张脸,为什么非要化妆呢?简直是浪费钱……”

去年年初的一天,母亲去公园游玩时不慎摔了一跤,导致右手臂骨折。住院治疗期间,母亲遇见了不少跟自己一样摔骨折的老人。有一次,医生讲到一个观点:“国外医学界有一种较流行的说法,化妆能提高身体的平衡性。老人适当化妆,会更有精神,走路时摔跤的几率

会大大减少。”出院以后,母亲主动要我帮她选购了一些化妆品,认真学起化妆来。果然,化妆后的母亲精神十足,走起路来昂首挺胸,再也没有摔倒过。母亲还将经验在一些老姐妹中推广,现在,她和老姐妹们都爱上化妆了。她们都说,化妆后不仅显得年轻,心情也变好了。

去年,我也办了退休手续。与母亲相比,我这个年轻的“老人”更喜欢化妆打扮。且不说出门办事时要好好打扮一番,就是每天去跳广场舞,也要打扮了再去。

## 艾立起:保持军人的仪表美

有着25年军龄的我,打扮自己的最佳方式是保持军人的仪表美。

军人的着装有明确要求,叫作:“军容风纪。”相关条令规定:军人应当军容严整,按规定着装。头发应当整洁。男军人不得留长发、大鬓角和胡须,蓄发不得露于帽外,帽墙下发长不得超过1.5厘米;女军人发辫不得过肩,不得烫发。着军服时,不得化妆,不得留长指甲和染指甲,不得在外露的腰带上悬挂移动电话、钥匙和饰物……

军人出门前还有个特殊的

礼仪,叫作:“整理着装。”其动作要领包括从帽子开始,自上而下依次整理帽子、领带、纽扣等。这一过程不仅塑造了军人的个人形象,也维护了军队的整体形象。

日复一日,年复一年,这种打扮方式已经深深融入我的血脉,化作行为准则和行动自觉。尽管已离开部队多年,但我依然保持着部队这一优良传统,保持军人的仪表美。不论是坐在会议室里,还是行走在大街上,旁人见到我总会断定:“一看你就是当过兵的。”

## 主持人发言

无论是年轻人还是老年人,对美的追求都是天性使然。打扮可以让老年人感到更加自信和快乐,增强生活的满意度和幸福感。



合奏一曲 孙世华/摄



## 请吃饭

6月1日儿童节那天,是个周六,外孙虎子不用去上学。我和老伴给他买了一些节日礼物,还带着他出去吃饭。

在饭桌上,我和老伴端起啤酒,一起祝虎子:“节日快乐,学习进步!”虎子端起了饮料,先说了声“谢谢”,随后说道:“姥爷、姥姥,明年这时候是不是不再请我吃饭了?”我感到莫名其妙,问他:“你为什么这样说呢?”虎子说:“听说过了14岁就不算儿童了。我今年14岁,明年15岁,也就没有儿童节了。”我顿时明白了他的意思,却逗他说:“本打算明年儿童节还请你吃饭,你这样一说,倒是提醒了我。”

李朝云/文

本期乐园答案:1.由; 2.田;3.寸;4.山;5.赢。



追剧

郑双宝/作

## 我与老年报的故事

## 排队“剪”报

我的家乡在冀中平原,虽然我定居辽宁省沈阳市,但对家乡的《燕赵老年报》情有独钟,已连续订阅了十多年。女儿、儿子、儿媳、孙子和孙女都是老年报的热心读者,闲暇时就来读报。他们各取所需,经常把喜欢的稿件剪下来,拿去做剪报。于是,报纸“开天窗”的情况时有发生,有时甚至整版报纸都被“顺”走了。我不得不给大家立规矩:“新出版的老年报是给全家人看的,谁也不能擅自剪裁。想要做剪报,等到月末再说。”

到月末了,孩子们拿着剪刀排队“剪”报。我说:“别忙,先商量一下剪法。”儿子说:“老爸是一家之主,先开第一剪,然后按姐姐、我、媳妇、儿子和孙女的顺序排列。”全家人都赞同。

我拿起剪刀,先把《生活互动》版

上有滋有味文章剪下来,再剪《忆往昔》版上的文章,经常读读这些故事,能使人重温世间的真挚之情。轮到女儿开剪了,她在旅游部门工作,对《我游我乐》和《百事顾问》两个版很感兴趣,认为上面的内容有助于熟悉业务。儿子爱读《精品阅读》,他把具有收藏价值的文章精心保管,汇集成册。儿媳在医务部门工作,她爱读《医疗指南》和《保健养生》,尤其对民间偏方爱不释手。孙子爱读《哲理故事》《多彩地带》,他说:“上面的内容能让我丰富知识。”小孙女9岁,爱看儿歌和谜语,从中找到许多快乐。

至于剪裁中的“撞车”问题,我掏腰包复印,矛盾也就解决了。一报多剪,全家受用。

孙连杰/文



老有所依

燕赵老年报广告部