

互动话题

今天,您打扮了吗(之三)

主持人开场白:外在美和内在美是构成一个人整体美感的两个重要方面。我们在追求外在美的同时,更应注重内在美的培养。

嘉宾出场

潘志红:内外兼修才更美

精致的外表,总能给人舒服的感觉。爱美之心,人皆有之,我也不例外。每当看到电视里那些化妆品广告,我都会心动,漂亮的脸庞谁不喜欢呢?可每次使用化妆品后,我都会皮肤过敏。我不甘心,尝试过多个品牌的化妆品,用过后总会有不同程度的过敏。于是,我不再为了脸面去尝试化妆品,干脆就素颜朝天。

化妆品用不了,身材还是要好好管理的。我喜欢运动,能走路就不坐车。我的着装也比较讲究,虽不能像年轻人那样

霍凤玲:生活要有仪式感

我和爱人刚结婚时,租住老乡家的房子,狭窄不堪。每天出门前,我只能对着院里的水缸,照一下头发是否凌乱。两年后,单位分了套一居室的小房子,我没做任何装修,只在入门处挂了一块方镜,方便出门前整理衣装。后来,我几次换房、装修,穿衣镜的设置、安装均是重要项目。最后这次搬家,玄关处的穿衣镜安装了精美的装饰画,合上是一幅画,打开就是穿衣镜,既隐蔽又美观。我之所以这样重视穿衣镜,是因为心里有个执念:生活要有仪式感。

时尚,但也不能太随便,尽量大方得体,凸显自己的气质。我一直有系腰带的习惯,腰带有固定的扣眼,算是一种提醒,监督自己保持体重。身材管理好了,就会自信满满,精神状态积极向上。阳光,健康,又何尝不是一种美呢?

外表精致固然好,但一个人的内心强大才是最为重要的。不管是年轻人还是老年人,只要不断地学习和成长,不断地提升自己,让内在美和外在美统一起来,就会散发出迷人的魅力,保持良好的形象。

我不喜欢浓妆艳抹,但是每次出门前,必须对着镜子整理仪容。头发梳齐,眉毛画好,唇红齿白,施以淡妆。衣服不论新旧,都要干净、整洁。在职时是职业需要,退休后赋闲在家,也不能萎靡不振、邋里邋遢,仍然要延续爱整洁、化淡妆的习惯。走在路上,挺胸抬头,精神抖擞。我觉得,气质应该由内而发,所以,我每天健身、读书,保持身体健康,做到“腹有诗书气自华”。以美好的形象示人,愉悦自己,尊重他人,何乐而不为呢?

张礼恒:不输年轻人

爱美不是年轻人的专利。我已年过七旬,在穿戴上尽量做到年轻化、时尚化,既要干净卫生,又要舒适,还注意颜色搭配。

我的做法有四点:一是爱打扮。我爱穿浅色纯棉的服装,吸汗透气,不易起球。还爱穿蓝色、褐色西装并打上领带,上街或走亲访友,既能体现身材气质,又能展现自己的风格,显得富有朝气。二是修边幅。勤理发,勤刮胡子,鼻毛也要及时修剪。三是照

镜子。出门前,我都要照照镜子,确保头发整齐,脸上干净。保持良好的精神风貌和最佳状态,也是对他人的尊重。四是勤洗澡。老年人身上容易出现“老年味”,冬季气温低,不易出汗,我坚持一个星期洗一次澡;夏季出汗多,我坚持天天擦洗身子,勤换洗衣物。养成良好的卫生习惯,不仅有益健康,也有益于提升气质,保持良好的精神面貌,让自己的晚年生活更加幸福美满。

李步庄:我注重搭配

我不追求英俊潇洒,只希望保持乐观的心态,有个健康的身体。这是我生活的目标。

在穿着方面,我注重色彩的协调。红、橙、黄色给人以温暖热烈的感觉,青、蓝、紫则使人感到清冷、沉静。中国人素来讲究沉稳,成年人的衣着颜色以青、蓝、紫色居多。为了打扮,

我经常向热烈的风格转化,外衣、领带多是红色的,而衬衣是白色的,在颜色上形成对比。穿衣戴帽讲究搭配,颜色要和谐一致,配合得当。比如,下衣颜色要相对深一些,上衣颜色要浅一些,外衣颜色要深一些,内衣颜色要浅一些;穿西服,最好扎领带、穿皮鞋。

于炳绅:掌握一个度

说到老年人的打扮问题,我认为贵在干净利索、大方得体,不必太过抢眼。当然,形象上追求相对年轻漂亮、英俊帅气本是人之常情,但必须适可而止,尽量给人一种舒服的感觉。老年人毕竟岁数大了,皮

肤、脸型、鬓发等都是“见证”,如果能依靠化妆有效地弥补不足,当然很不错。但如果弄巧成拙,就适得其反了。所以,对于老年人来讲,端庄得体、稳重大方就好。我出门时,一贯是本着越朴素、越简单、越自然越好。

主持人发言

打扮应当适度,在综合考虑风格、喜好、场合、氛围、色彩搭配等因素的情况下,找到适合自己的方式,就能展现出独特魅力。



萌娃

梅方明/摄

育孙歌谣

孝为先

李培育

人说百善孝为先,我用此话作指南。先给奶奶揉揉腿,再给爷爷捶捶肩。清早握帚扫扫地,饭后帮厨刷刷碗。追求勤劳又向善,挺胸阔步永向前。

帮点小心

转让

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.昊;2.晴;3.间;4.明;5.昕;6.早;7.早;8.时;9.昀;10.晏。

我与老年报的故事

我今年56岁,平时喜欢读书看报,偶尔也写篇小稿,在报纸上露露脸。前两年,因为给老年报投过几次稿,提供过几条线索,与几位年轻记者成了微信好友。他们很敬业,也很热心。常与年轻人打交道,我的心态也年轻了许多。

一次,我在朋友圈发了一段视频,主题是想办一个农家书屋,苦于书报有限,想寻求帮助。李泽佳记者看到后,对我进行了采访,并在老年报上发布了我的求助信息。这真是“一石激起千层浪”,马上有许多热心读者跟我联

相约一起成长

系,要捐赠书报。他们中有退休的干部,有退休的医生,还有退休的工人。有人通过快递将书报邮寄给我,也有人联系我上门去取。有位大姐很细心,她把书籍进行了分类,装了两个大纸箱。我非常感谢这么多热心人给予的帮助,也感谢老年报帮我圆了书屋梦。

老年报创刊之初,我刚刚步入中年,所以没有订阅。现在我离开工作岗位了,越来越离不开这张老年人喜闻乐见的报纸了。今年是老年报创刊20周年,让我们相约,在以后的日子里一起成长。

贾志磊/文

20年不舍的情怀

我与《燕赵老年报》携手走过了20个春秋。20年来,我订阅过多种报纸,唯有《燕赵老年报》一直陪伴着我,从未间断过。

我今年87岁,四世同堂。第四代8个孩子,有的上小学,有的读大学,有的已经大学毕业,成为在职场打拼奋斗的新人。看到这群可爱的孩子,我感到有无尽的希望和寄托。高兴之余,我经常用笔记录自己的幸福生活,老年报自然而然成了我“晒”幸福的园地。如今,我出版了百万字的文集。回看这些文字,多数作品曾发表在老年报上。所以,老年报是我退休后耕耘幸福的田园。

现在,手机早已走进千家万户,家里那几个原本天真烂漫的孩子,有的禁不住诱惑,有时竟沉迷于手机游戏中,打乱了正常的学习秩序。我为他们

费了很多心思。

我从自己的书中,摘选了十几篇描写孩子们幼年时天真活泼的文章,还配了他们的照片,精心排版,并且用彩色打印机打印出来,装订成册,让他们重温童年的乐趣。这些文章都是在老年报发表过的,我还特意在文末注明了发表时间,以彰显他们的闪亮时刻。我这样做,意在提升他们的读书兴趣,引导他们放下手机,重归正常的学习生活。

我的这一举措,还真收到了很好的效果。有一个孩子,周末跟着妈妈来我家时,居然没有带手机。半天没有玩手机,孩子也没有显现出任何的失落和无聊。

在此,感谢老年报不仅为我提供了耕耘幸福的田园,还帮忙收回了孩子们散落的心。

张治安/文

第十期 关爱父母

关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部