

## 互动话题

## 今天,您打扮了吗(结束篇)

主持人开场白:银发人群注重打扮有多重原因,包括观念的转变、生活水平的提高以及个人对美的追求等。

## 嘉宾出场

## 李朝云:受老伴的影响

老伴每次出门之前,都要从头到脚打扮一番,先是洗脸、梳头、涂抹化妆品,然后就是换衣服,最后站在衣镜前进行一番整理,并问我衣服搭配得是否协调?如果我说“不好”,或她感觉不好,就再换一身。没有20分钟的打扮时间,她是走不出家门的。如果是参加盛大的集会活动,她打扮的时间会更长一些。她常说:“出门必须打扮好,这关系到自身的形象。”记得有一次,我和老伴要参加王姐家儿子的婚礼,老伴对着镜子换了五套衣服,每换上一套都要让我

参谋一下:“穿这身行不行?”最后,她选定了一套自己最满意的。

我习惯穿宽松的衣服,只讲究穿着舒服,不讲究好看,平时出门也不怎么打扮。老伴说:“那可不行,你出门前必须打扮一下,展现出良好的形象。”在老伴的督促下,出门前我都要换一身整洁的衣服。要是参加集会活动,老伴会把我最好、最贵的新衣服拿出来,还用电熨斗熨得平平展展,才让我穿出去。如今,受老伴的影响,我出门前也要对着镜子整理一番。

## 张顺:出门前照镜子

我是在农村长大的,从小没有打扮的习惯,整天邋里邋遢地上学,也没人责怪我。后来,到了找对象的年龄,自己就明白了:“就我这个样子,谁家的姑娘愿意呢?”于是,不用父母教育,我就自觉地打扮起来了。第一件事,出门之前要认真地照一下镜子,看看头发是否该剪了,看看胡须是否刮干净了……如果发现问题,就迅速解决。第二件事,就是看一看身上穿的衣裳是否整洁。如果发现脏了,不用别人说,就自觉地

脱下来洗干净。

直到退休后,我依然保持这样的习惯。现在,莫说是出门入户要打扮一番,就是去打太极拳、舞太极剑,我也是一样收拾得干净利索。在运动场上,老年朋友见到我总是惊讶地为我点赞,还有人说:“你看人家老张,已经80多岁了,衣服不论新旧,总是洗得干干净净的!”我认为,在出门之前照一照镜子,能发现自己的不足,及时弥补,不断地提升自己。

## 穆建辉:年轻的感觉

退休后,我总觉得不用上班了,一个半大老头子,没有必要再讲究衣着打扮,怎么省事怎么来。于是,冬天穿羽绒服,夏天穿大短裤,也懒得去理发店,头发长了,就让老伴给剃个光头了事。

那年,儿子准备结婚,这是头等大事,马虎不得。老伴和儿子都“下令”,让我好好捋捋捋。我去理发店理发,染发,然后

又去商场买西服、衬衣、领带。到镜子前一站,确实变得精神多了。老伴说我年轻了好几岁,我也仿佛找回了年轻的感觉。从此以后,我渐渐改变了以前的观念,穿衣开始讲究颜色、款式、搭配,每天坚持剃须,每月按时去理发店,力争做到整洁利索。

出门适当打扮一下,不仅别人看起来舒服,自己也会信心满满。

## 马啸宇:成就耀眼的自己

年轻时,我非常爱美,不仅留长发,还经常使用发胶、摩丝。后来,随着年龄的增长,发量减少了,发际线也后移了,我开始留板寸,与发胶、摩丝彻底说再见了。不过,这并不等于我变得散漫和不修边幅。我的头发10天左右理一次,因为理得及时、理得短,白发看起来就没那么多,显得更年轻了;胡子一天刮两次,既清爽舒适,又干练、洁净,充满精气神。

当然,要想让自己容光焕发,还必须勤修于内,对自己的心灵和气质进行锤炼。比如要多读书,让自己“腹有诗书气自华”;要经常自我劝诫,遇事莫惊慌,从容应对。人上了年纪之后,往往会产生得过且过的慵懒情绪。越是这样,越不能让自己被这种心态左右。以“美”为媒,把阳光开朗、赏心悦目的精神面貌展现出来,一定会成就耀眼的自己,为美好生活增光添彩。

## 主持人发言

注重打扮反映了老年人对美好生活的追求和对自我的肯定,我们应该给予这种变化更多的关注和支持,让每一位老年人都能够自信、快乐地享受晚年生活。

## 下期话题:如何疏导孙辈远离网络

暑假期间,青少年往往抵挡不住手机、电脑的诱惑,沉迷于网络之中。于是在一些家庭中,每天都会上演大人与孩子争夺手机、平板电脑的一幕。作为老人,如何疏导孙辈远离网络,减少上网时间,避免游戏成瘾呢?您有哪些经验和建议?一起聊聊吧。



小博士

郭俊/摄



## 不一样

一天,下过一场大雨。小外孙棒棒穿上雨靴,叫我带他去院子里玩水。院子里的积水很浅,他欢快地在水坑中蹦来跳去,水花四溅,不一会儿就弄得满身是水,衣服湿漉漉的。

看他的样子,我笑着说:“你现在就跟动画片《小猪佩奇》里的佩奇一个样儿。”

棒棒微微一笑,说:“我跟佩奇不一样。佩奇最喜欢在泥坑里玩,弄得满身都是泥巴,可我身上是雨水呀!”

王保训/文

本期乐园答案:1.田; 2.国; 3.中; 4.云; 5.散; 6.由; 7.胃; 8.工。



唱响夏日

郭云氏/摄

## 我与老年报的故事

## 在写作中收获快乐

我从小就喜欢写作,上班时工作繁忙,总是不能静下心来写文章。2017年退休后,我有了充裕的时间,很想把生活中的趣事和感悟记录下来,向报社投稿。有一次,我上网看到了《燕赵老年报》的电子报,顿觉耳目一新,有一种相见恨晚的感觉。从此,我与老年报结下了不解之缘。

我印象最深的是《生活互动》版,发生在老人家庭中的趣事让我读得有滋有味。在我含饴弄孙、陪伴孙子成长的过程中,既增添了快乐,又获取了写作素材。于是,我开始给《生活互动》版投稿。

记得2018年5月,我打算带3周岁的孙子去湖北恩施旅游,却遭到家人的反对。老伴觉得,孩子从来没有出过远门,又要走山路,怕他吃不消;儿子担心,外面的卫生条件没有保障,万一孩子出点儿毛病怎么办?我据理力争,再三劝说,孙子终于开始了第一次旅游。没想到,在恩施的几天里,孙子

游山玩水,吃得好,睡得香,玩得欢,一点儿都没有拖累我们。特别让我吃惊的是,途中有一个又高又陡的208级台阶,大人走上去都气喘吁吁,孙子竟一口气跑了上去。孙子的第一次旅游,让老伴和儿子刮目相看,我也感触良多,写了一篇《孙子第一次旅游》发给了《生活互动》版。我在文中建议:“家长在条件允许的情况下,要尽可能把孩子放飞到大自然中去,听一听鸟儿的啼鸣,闻一闻泥土的气息,呼吸新鲜空气,及时发现他们内在的潜质,以便科学合理地培养和教育孩子。”没想到,稿件很快就被刊登出来,成为我在老年报发表的第一篇文章。

从此,老年报又陆续刊登了我撰写的《陪孙子打羽毛球》《帮孙子树立自信心》等多篇稿件,不仅把我和孙子的故事分享给更多的老年朋友,也让我在写作中收获了快乐。

费伟华/文

孝/敬/父/母

# 关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部