

穿衣打扮

中老年人化妆 要懂得“对症下药”

平时总能听到这样的言论：“老了就别折腾了”“再怎么打扮都那样”“一把年纪还弄什么”。但每个人都有爱美的权利，打扮就是提升气质的最佳途径。就好比化妆，它不是年轻人的专利。从妈妈辈到奶奶辈，从明星到普通人，都能通过一个得体的妆容，让自己看起来精神饱满、容光焕发。为了得到有效妆容，真正实现化妆减龄，中老年人还得根据自己面容的衰老变化来“对症下药”。



肤色暗沉不均瑕疵增多 修正气色选粉底液

若中老年人的肤色暗沉不均、瑕疵增多，可以用比自己原本肤色白一个色号的粉底液来修正“气色”。之后再斜着往颧骨上打一个不过于粉嫩的腮红，提气色更快速。

瑕疵多叠加遮瑕膏 如果泪沟、斑点、黑眼圈比较明显，可在涂完一层粉底液之后再局部叠加遮瑕膏，整个面部就会干净清爽很多。

皮肤底子好素颜霜 如果本身皮肤底子好，没什么大的瑕疵，但觉得化妆太麻烦的话，建议使用素颜霜。它是一种可以提亮肤色的面霜，跟涂面霜一样，抹均匀就可以了，是没有难度的底妆选择。

正确定妆 为了让底妆更加服贴、不卡粉，维持时长更久；也为了避免油光满面，可以用定妆喷雾，然后涂一层散粉，它们都能在底妆表面形成一层保护膜，保持一整天的美丽妆容。

眉毛浅淡 选对眉笔色号

眉毛浅淡自然离不开眉笔。可以根据发色选择眉笔色号，一般来说尽量以灰色或者是深棕色为主。总之，眉色比发色浅一点，过渡会更加自然，只需要注意眉头浅、眉尾深即可。

眉锋圆润更显柔和 在勾勒眉形时，也要避免将眉锋画得太过锐利，否则会显得凶相、刻薄。而圆润的眉锋则更能凸显中老年人温润如玉的沉静气质。

增加眉毛的自然感 还有一点值得提醒，那就是不要过度修眉，尽量保存原生眉毛，才能保证真实自然的感觉。画完眉毛后，用小刷子将整齐的线条刷开，也能让眉毛看起来更加自然不死板。

眼皮松弛眼角下垂 眼线和眼影微微上扬

虽说中老年人化妆，眼妆要尽量简单，但上扬的眼线以及眼影，却能够有效

改善眼皮松弛、眼角下垂这两个问题。还应记得刷睫毛液时先把睫毛夹翘，再刷一层睫毛液，这对眼型有修饰效果，一眼就能看出差别。

嘴巴变薄嘴角下垂 选对唇膏色泽

选择光泽感唇膏 步入中老年以后，嘴唇会逐渐变薄，嘴角也会下垂，不涂唇膏肯定毫无气色，对唇形也没有任何修饰作用，有光泽感的唇膏肯定比哑光的更好。一方面，它能够在视觉上带来饱满的效果，让嘴唇看起来不至于那么干瘪。另一方面，也能削弱薄唇自带的刻薄感，增加亲和力。

选择豆沙色唇膏 唇膏色号的选择不要过于鲜艳。像豆沙色就比较百搭，不易出错。涂上后不会像鲜红色那样显眼、显嘴凸，但又能恰到好处地提升气色，一举两得。

以上中老年人化妆的小贴士，希望能给中老年朋友带来一些启发，大家一起变美吧。 □中老年形象设计达人 小陈

段子时间

【又结巴了】

我说话速度快了容易结巴。比如，一般见人打招呼要先说“你好”，我却往往说成“你……你……你好！”为此，老伴儿没少劝我慢点说话。

一天晚上，我和老伴儿散步时遇到了单位的谢书记。因为谢书记刚帮了我一个忙，我便说了句感谢的话：“谢谢谢书记。”

我的话音刚落，老伴儿就在一旁数落：“你又结巴了？” □李朝云

【进步神速】

我教小孙子跳绳。他悟性挺高，没多大一会儿就跳得轻松自如。

我高兴地说：“尧尧，你今天一口气跳了50下，明天就跳60下，后天再跳70下……”

第二天，小孙子独自跳绳回来。我问他一口气能跳多少下，小孙子说：“爷爷，我一口气跳了1000下。”没想到他进步如此快，我竖起拇指夸了他几句。

第三天，我陪小孙子一起下楼跳绳。在我的注视下，小孙子边跳边数数：“10、20、30、40……”哦，难怪他进步如此神速。 □汪小弟

智慧树

【趣味益智题】

1.早晨醒来，老王要做的第一件事是什么？

2.四个人在一间小屋里打麻将（没有旁观者），这时警察来了，四个人都跑了，可是警察还是在小屋里抓到一个人，为什么？

3.一只十分饥饿的猫，看见一只老鼠后为什么立刻跑了？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

侍花弄草

延长水仙花期 讲究三要点



很多人在水培水仙花时，常会遇到花期短的苦恼，该怎样解决呢？

控制温度 当环境温度在23℃以上、15℃-20℃、8℃-12℃时，水仙花的花期分别是1周左右、10天左右、15-20天。当水仙花有花苞后，最好将其放在8℃-12℃的室内，并经常换水(晾晒1天的自来水)。

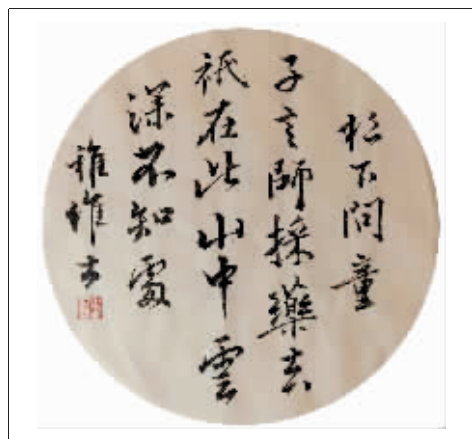
调节光照 若每天光照不足6小时，会造成水仙花的花期变短。建议白天将水仙花放在光照充足的地方，若光照不足，可将它放在照明灯(60瓦左右)下补光。

补充养分 水培水仙花一般只用清水培养即可，但为让其花期更加长久，可在换水时加入少许液体磷钾肥。追肥后植株生长健壮，花蕾大且多，花期可延长5天左右。 □乔岩

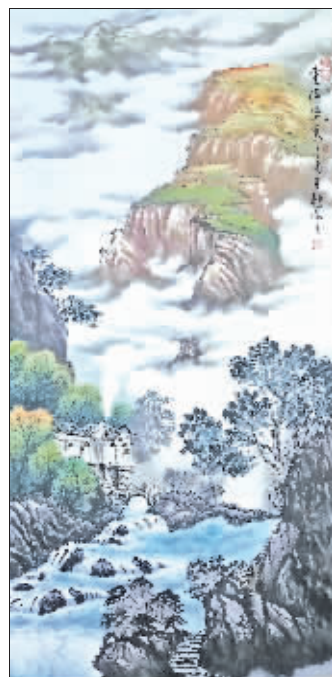
炫耀一刻



摄影《春芽》 作者 顾乐才



书法 作者 王雅维

松下问童子 言师采药去
只在此山中 云深不知处

国画《云海流泉》

作者 赵淑德

与您约稿

秀出佳作，分享美文，原创图文作品请发送至
1372136484@qq.com。