

穿衣打扮

T恤+牛仔裤
今夏大叔最流行

说到最适合六七十岁男性的衣服，一定不是随处可见的老年装，而是用无龄感的基础款单品呈现出来的穿搭造型。比如今夏最流行、减龄的“T恤+牛仔裤”穿搭，就非常适合中老年男性。

中老年男性最忌讳的就是扮嫩或显老，要么显得过于年轻化，与成熟稳重的气质相悖；要么就会暴露年纪，显得油腻、土气。而“T恤+牛仔裤”自带减龄效果，又能把控好分寸感，不会有扮嫩之嫌，有效降低视觉年龄，让自己变得更加帅气有型。

T恤怎样挑

正肩且合身 大多数到了六七十岁的男性，身材体型会出现两个极端，要么干瘦，要么肥胖。

因此在T恤的选择上，首先要强调版型合身，太松或太紧都不利于塑形。其次是肩部款式，不要选择溜肩、落肩款式，否则容易暴露身材问题。因此优选正肩设计的T恤，可以让肩颈线看上去更有型，有助于优化上身比例。

材质别太薄 材质也是选择T恤的一大要素，直接影响整件衣服质感，同时也决定着整体穿着舒适度。尽量避免太薄软塌的材质，这种劣质的T恤穿不

了多久就会褶皱起球，很掉档次。建议优选有一定硬挺感的优质T恤，比如精梳棉、新疆棉，肤感舒适，不易变形，穿上后还能提升气质。

牛仔裤这么选

裤腿合身有余量 牛仔裤的版型主要指裤腿的宽度，一般分为修身、直筒和阔腿，建议六七十岁男性首选直筒型牛仔裤，版型合身，裤腿有一定余量，对腿部能起到一定修饰作用。并且直筒牛仔裤不会显得太松或太紧，穿起来舒适，塑形又百搭。

优选基础款 细化到元素和颜色上，中老年男性尽量别选带有破洞、毛边元素的牛仔裤，因为这类牛仔裤容易给人一种强行扮嫩、装时髦的违和感，与自身年龄气质严重不符。优选纯色系基础款式，比如浅蓝、深蓝色都是不错的选择，既优化腿部线条，又完善整体身材比例效果。

据潮人志

段子时间

【“醉”驾】

一天，我开车带小外孙去植物园游玩。植物园里到处都是美景，春花烂漫，绚丽多彩，小鸟在树上叽叽喳喳地叫着，鸭子在水里一摇一摆地游着……美丽的景色令人心旷神怡，我不由得大发感慨：“看到这美景，我都陶醉了……”

没想到，这话被小外孙记在了心里。小外孙忙说：“姥爷，你一会儿别开车了。”

我不解地问：“为什么呀？”

小外孙解释说：“你都醉了，再开车就是‘醉’驾了。” □王保训

【保管红包】

一家人聚在一起为小孙子庆贺生日，长辈分别给了他生日红包。

我对小孙子说：“尧尧，把红包给我保管吧，你拿着别弄丢了。”

小孙子想了想说：“那行，爷爷，等一会儿我就把红包全给你。”

一会儿工夫，小孙子就把红包全都给了我。我接过来一看，里面全是空的。

我问小孙子：“红包里怎么都是空的呀？”

小孙子说：“你说替我保管红包，我就把里面的钱都拿出来了。” □汪小弟

智慧树

【趣味益智题】

1. 农夫养了10头牛，为什么只有19个角？
2. 小偷最怕碰到什么机关？
3. 一只蚂蚁一不小心从飞机上掉了下来，然后就死了。它是怎么死的？
4. 有个人不是官，却负责全公司人上上下下的工作。这个人干什么的？

【看图猜成语】



摄影《天光云影》

作者 门奎

国画《清凉消暑》

作者 张桂春



摄影《英姿飒爽》

作者 莫明振



(以上答案见2版)

纸上课堂

老年人学二胡
怎样练手指

老年朋友学二胡最大的不利条件，除了记忆力减退，恐怕就是手指僵硬、灵活性差了。但这一问题通过强化训练还是可以改变的。训练时，以右小臂作为二胡的琴杆与琴弦，用左手握住右小臂，手指在上面反复做按弦及各种技巧的模仿动作。

单纯灵活性练习 这种训练形式比较简单，就是左手手指在右小臂上反复做按下、抬起动作，频率由慢到快，训练时间可长可短，只要坚持练习就可以了。这种训练，主要是对手指的机能训练，改善手指的僵硬状态，达到提高手指灵活性的目的。

附加技巧练习 该训练在内容上有所增加，更有针对性。在前一训练的基础上，可适当增加揉弦、打音、滚揉、上下滑音及垫指滑音等各种技巧的模仿练习。既能增强手指的灵活性，又可进行演奏的技巧性训练，可谓是一举两得。

综合训练 综合训练就是用具体的乐曲在右小臂上进行模拟练习。训练中，先设定一个曲子，如《喜送公粮》或某个熟悉的歌曲都可以，心中默念曲谱，不识谱的老年朋友可以默唱调子，左手手指完全像拉二胡一样，做出规范性的手指按弦动作，各种技巧的运用都与实际拉二胡一样。

另外，这种综合训练除了能提高手指的灵活性，还有增强记忆力的好处。

□中老年二胡教师 胡嗑儿