

穿衣打扮

# 中老年女性梳啥发型 养眼短发时髦显气质

对于有了丰富人生阅历的中老年女性来说，她们往往都想让时间的流逝变得慢一点，让衰老的痕迹变得淡一些，除了要注重对身材的保养、皮肤的护理外，还得认真选择发型。有的时候，沧桑感和疲惫感太浓，就是因为没有选好发型。

即使都会面临头发花白这一问题，但如果个人自信又洒脱的话，并不需要刻意将头发染黑，保持原本的发色，选择合适的卷形和长度，依然可以美得大方优雅。



## 简单的侧分内扣短发

短发是一种涵盖众多样式的发型，因为它与长发有着明显区别，总是能让大家有多种穿戴选择。

在这里向大家推荐一种简单的侧分内扣短发，该发型是彰显大方的代表。将头发简单地设计成对称的C型弧度，让发尾的部分维持着弹跳感，能有效地增加视觉张力，呈现出的是偏端庄、乖巧的形象，很符合那些心态保守的上了年纪的女性的需求。

侧分内扣短发的一大优势在于容易打理，就算没时间去理发店烫出固定的发型，自己在家也可以借助卷发棒做出效果。建议大家以舒缓的内扣大卷为主，这样会保证发型的呈现是比较整齐的。这种发型可以剪到下巴处的位置，如此可保证发型的设计空间会更多一些。

当然，还可以抹上口红，提升气色。如果想要显得气质温柔，可选用浅色系

的口红。若想体现出强大的气场，那么各种深红色系的口红，都能帮助中老年女性走路带风，潇洒又有自信。

## 时髦的过耳短卷发

当女性迈入中老年阶段后，依然会发现，只要想变美，在发型方面的选择就不会受到太多的限制。而发型的设计要跟脸型贴合，大多数中老年女性其实更适合短卷发。尤其是时髦的过耳短卷发，它不会让头发堆积在一起，而是让整个发型的轮廓呈现出分散的趋势，对太阳穴、颧骨、下颌有着很好的修饰作用。

中老年女性烫卷发能掩饰日益稀少的发量，修饰逐渐稀疏的头顶，还可以增加优雅的气质。当将普通的卷发聚集在一起后，虽能呈现出卷翘的即视感，但难免显得老气。若选择过耳短卷发，头发既有纹理感，又可以彰显出蓬松度。而且整个发丝的走向是向后的，不会因为头发太服帖而暴露脸型缺陷。

## 白发苍苍也优雅

虽说染发可以帮助中老年女性显得更加时髦，看起来更加年轻，但如果能保持一个从容的态度，坦然面对衰老，面对岁月的流逝，也可以不染发，保持原本的发色。只要将头发塑造出合理的卷度，让发型修饰脸型，依然可以很有气质。

如果中老年女性选择了一款比较中规中矩的短发，并打造出分散的小卷效果，就会使发量显得更多。然后将一部分头发扎起来，即可呈现出好看的侧脸曲线，整个人看起来干净整齐又得体，还有助提升气质。

□成铭

纸上课堂

## 学拉二胡曲 应先小后大

中老年人学拉二胡曲谱有两种情况：有些人按照循序渐进的原则，由简至难，先从小曲练起；有些人则不然，舍小贪大，一上手便从大曲练起，不管曲大曲小，可着自己喜欢的先来。无疑，第一种做法是可取的，第二种做法则是不正确的选择。这里有个前提条件，两种做法都是在有了一定基础后的选择。

二胡曲谱的划分，歌谱除外，是有大中小之分的。二胡小曲是指创作者的即兴之作，如《田园春色》《良宵》等等，其特点是篇幅短小，技巧应用简单。中曲如《赛马》《山村变了样》《拉骆驼》《苏南小曲》等等，其特点是篇幅居中，技巧应用较小曲要多一些。大曲如《红梅随想曲》《兰花花叙事曲》《长城随想》等等，其特点是篇幅较长，乐曲的结构复杂，应用技巧较多、较难。

对于有了一定基础的中老年二胡学习者来说，不宜从大曲练起。因为大曲无论是技巧应用还是情感表达，难度都是非常大的，虽然已经掌握了二胡演奏的一般技巧，但还不足以应付大曲的复杂应用，弄不好会出现“夹生饭”现象，一些复杂技巧的应用，久学不会，便对学二胡产生负面影响。有些人练着练着，由于始终难得要领，最终放弃了学习。

若是先从简单的小曲练起，便基本不会出现上述情况。简单的小曲由于技术和情感的容量都较小，所以容易把握和驾驭。先从小曲练起，有利于基本功的学习、巩固与提高。因此，先易后难，循序渐进，才是正确的二胡学习方式。 □胡嗑儿

炫耀一刻



摄影《公路大桥》 作者 陶滨



摄影《田园几何》 作者 汪琪

段子时间

### 【我要胜者】

崔大叔：“服务员，这个龙虾只有一个钳子。”

服务员：“对不起，大叔，这只肯定是打过架了。”

崔大叔：“哦，那麻烦你把那只打赢的给我吧。” □春梅

### 【特长】

儿童节前夕，孙女幼儿园的老师问孩子们都有什么特长，准备组织大家表演节目。

孩子们纷纷举手说：我会唱歌、我会跳舞、我会画画……

最后发言的小孙女不甘示弱，站起来说：“我也有特长，我的头发特长。” □戚思权

### 【大马虎】

外孙做事有些马虎，经常丢三落四，都上小学三年级了，做作业时还总是出现一些不该有的差错。

一天放学后，外孙手拿数学作业本，一进家门就喊：“姥姥，姥姥，老师在我的作业本上写了一个批语‘大马虎’。”

老伴儿接过作业本一看，原来是老师写的是“太马虎”。老伴儿苦笑对外孙说：“你可真马虎，‘太’和‘大’都分不清。” □王保训

智慧树

### 【趣味益智题】

- 1.什么人天天看病？
- 2.天上下着倾盆大雨，为什么地上是干的？
- 3.小外孙一直喊着：“快点，我上课要迟到了。”但他却一直没有行动，为什么？
- 4.什么东西人们都不喜欢吃？

### 【看图猜成语】



(以上答案见2版)