

穿衣打扮

夏天多穿“贵妇色”
银发丽人富态减龄

在炎热的夏天,色彩在整体穿搭中显得尤为重要,脱离配饰和妆容后,颜色才是决定个人气质的关键因素。对于上了年纪的中老年女性来说,夏天最忌讳穿得暗沉老气。建议尝试一些“贵妇色”的服装单品,衬肤显白又减龄,将富态值拉满。

4种“贵妇色”
高级上档次

浅卡其 中老年女性穿衣,主打的就是氛围感,浅卡其就是这般的存在,不费吹灰之力即可收获时髦。看着稳重又不老气,给人一种自然舒适的高级感,这就是浅卡其色最大的优势特征,夏天穿在身上不会觉得沉闷。

雾霾蓝 没有牛仔蓝那样时髦,又不会像深蓝色那样老气,雾霾蓝作为莫兰迪色系中最出挑的颜色,具备衬肤显白的效果,任何肤色都能驾驭。

另外,雾霾蓝的可塑性强,对身材的包容性也很不错,搭配经典的黑白色简约高级,微胖身材的中老年女性也能穿出贵气感。

墨绿色 相比普通的绿色,墨绿色降低了色彩明度,收敛过后呈现出来的视觉效果,给人一种沉稳、优雅的质感,与中老年女性气质不谋而合。

墨绿色衣服自带浪漫、贵气的风格属性,尤其适合肤色较白的女性,穿在身上减龄显白,看着还很富态。

落叶黄 在古代,黄色是最尊贵的

颜色,炫目华丽、吸睛夺目,能够把贵气感通过服装展现得淋漓尽致。

如今流行的黄色,饱和度不用太高,亮度偏低一点的落叶黄就是不错的选择,明媚华丽,但又不会显得过于出挑,将女性的优雅贵气尽显。

配色讲技巧
造型更质感

色不过三 无论穿什么颜色的服装,全身出现的配色尽量不要超过3种,否则就会显得杂乱无章,没有主次之分。严格控制好颜色数量和占比,将2-3种颜色进行组合,整体造型简约有层次,看着就自然高级。

深浅分明 在进行颜色搭配时,要利用好色彩之间的关系,将饱和度和亮度不同的颜色组合在一起,深浅分明更有利于强化造型层次,并且凸显出上下半身身材比例。尽量将浅色放在上半身,衬托肤色;下半身穿深色,塑形显瘦。



段子时间

【稻草人】

两只乌鸦站在树枝上张望,看到脚下的麦田里站着一个稻草人。

乌鸦甲害怕地问乌鸦乙:“那是一个人吗?”

乌鸦乙很不屑地说:“别紧张,那只是稻草人。”

乌鸦甲:“你怎么知道?”

乌鸦乙:“难道你没发现吗?他没看手机。”

□冯忠方

【都吃光了】

小外孙总是不好好吃,无论吃什么都得哄着才能吃下。这天,我炖了一只鸡,小外孙还是不好好吃。于是,我教育他说:“你们现在太幸福了,我像你这么大时,别说吃鸡,就是白面馒头都吃不上,每天光吃玉米面窝窝头了。”

这时,小外孙好像悟出了什么,说:“姥爷,我知道了,为什么我们现在吃不到玉米面窝窝头,原来是你们小的时候,把玉米面窝窝头都吃光了呀!”

□王保训

智慧树

【趣味益智题】

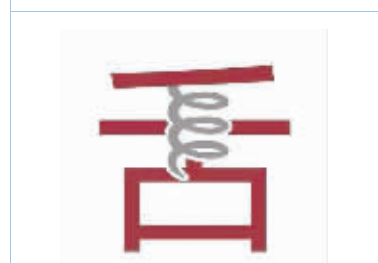
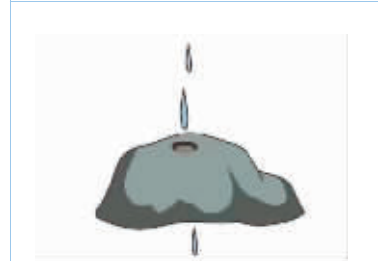
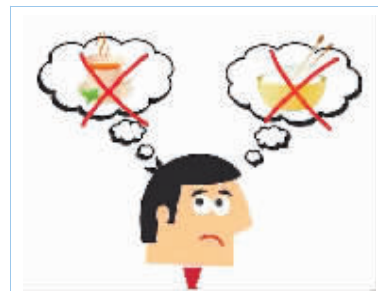
1.什么东西将一间屋子装满后,人还能活动自如?

2.有一天,小英看到小明随即惊叫。小明见状,也跟着惊叫,为什么?

3.什么酒价格最贵?

4.什么东西上升的同时会下降,下降的同时会上升?

【看图猜成语】



(以上答案见“银发圈”版)

课堂内外

写毛笔字手抖咋办



学习书法有一点必须要克服,那就是手抖,这一现象是书法初学者刚开始拿毛笔的时候,因为肌肉神经不太习惯所致,练习书法其实就是通过长时间的反复练习形成肌肉记忆。要想克服手抖,不妨从以下几点做起。

调整心态 写字之前放松心情,不用太紧张。可以先静坐一会,调整好呼吸,想想要怎么写,认真对待,才能写好。

握笔不要太紧 如果心情太紧张,就会紧紧地握住笔,手上太用力,就有可能手抖。握笔应是松紧有度的,该松时松,该紧时紧。

握笔别太高 当然,那些专门练高执笔、用长锋写行草的人不在此列。这里针对的是初学者。笔者建议,先用枕腕法比较好,练习一段时间后采用悬腕法,半年左右再根据熟练程度决定是否悬肘。

多练习 熟能生巧,多写、多练是必须的。写的时候仔细体会手指控制笔尖、发力、放松、书写速度、书写方法、身体紧张程度等,一定能找到手感的。 □钟棠

炫耀一刻



摄影《雨蒙蒙》

作者 围城



摄影《小憩》

作者 张福顺