

穿衣打扮

掌握时尚法则 女人越老越优雅

很多人对于中老年女性总会有一些刻板的印象，认为她们只会打麻将、跳广场舞，并且不懂得打扮自己。其实，随着社会的进步与时代的发展，越来越多的中老年女性摒弃了年龄的束缚，也开始把重心放在了穿衣打扮上。

不可否认，有些中老年女性的穿搭确实存在许多要注意的地方，既要把握好分寸感，也要在合理的前提下凸显时尚感。那么，怎样穿衣才能优雅又时髦呢？

得体比装嫩显气质

服装版型要与身形契合 大多数女性到了中老年阶段以后，身材都会从年轻时的纤细有型变得微胖变形，因此，选择的服装版型就要与身形契合，用衣服的轮廓线条来修饰身材。

不管哪一类的服装，最忌讳的就是版型太紧身或过于宽松，影响穿着舒适感的同时还会暴露身材问题。尽量选择合身或偏宽松的版型，能够更好地修饰身形，扬长避短。

简约更高级 虽然提倡时尚不分年龄，但是对于中老年女性来说，选择的服装款式，尽量要贴合自身年龄气质，可以减龄但不能装嫩，也不能显老。因此，服装的款式设计尽量以简为主，提高可塑性和适配度，切忌穿一些过于繁琐的服装，否则，不是装嫩就是显老。

强调面料的舒适度与质感 一件服装的时尚度，除了版型，最关键的就是由面料来决定。容易发黄、起球、变形、起褶皱的面料，穿起来影响舒适感，还会显得廉价。

建议中老年女性尽量选择质感较好

的面料，亲肤性强，硬挺度高，穿在身上舒适有型，还能凸显出高贵的气质。

合理搭配颜色

选择适合自己肤色的颜色 服装颜色是影响造型美感的关键因素，在挑选颜色时，要根据自身肤色来选择合适的服装颜色。

中老年女性穿衣不要太暗沉，也不要太花哨，过于暗沉的颜色和太花哨的颜色都不要选，较暗的肤色更适合浅色系，有利于提亮肤色和气息，减龄又显气质。

全身颜色不超过3种 在进行配色时，最忌讳的就是全身搭配太多的颜色，容易显得繁琐、凌乱，没有主次之分，花里胡哨，看着油腻又老气。全身搭配的颜色尽量不要超过3种，将2-3种颜色进行搭配，既能丰富造型层次，也不会打破色彩平衡。

避免“一身黑”或“一身花” 对于中老年女性而言，穿衣配色最忌讳的就是“一身黑”或“一身花”，不是显老就是装嫩，有悖于自身气质，呈现出来的穿搭效果也不够显气质。

配色上尽量深浅结合、冷暖组合、繁



简搭配，利用两个颜色的对比来凸显造型的层次感，不扮嫩不显老才得体优雅。

配饰与服装搭配

贴合个人气质 配饰是造型中的一部分，但是对于中老年女性来说，选对配饰也很关键。金银首饰容易显老，款式造型太过夸张的首饰佩戴起来显得违和，尽量以珍珠材质的首饰为首选，并且款式强调简约、精美，点缀于穿搭中才能强调服装与配饰的关系。

在精不在多 中老年女性佩戴的配饰不宜过多，尽量不要超过3种，否则就会给人一种画蛇添足的多余感，反倒会拉低整体造型的高级感。比如丝巾与帽子同时应用于穿搭中，既能展现老年女性的优雅，同时也能让原本基础款的服装更有亮点。

据潮人志

段子时间

【快乐】

儿子对老爸说：“别吸烟了，你看烟盒上都写着吸烟有害身体健康。”
老爸一笑：“你的暑假作业上，不是也写着暑假快乐吗？” □冯忠方

【跑多远】

昨晚打出租车回家，我上了一辆烧天然气的出租车。我问司机：“你一升气能跑多远？”
司机瞟了我一眼，说：“我一生气就停工，一米都不跑。” □李云贵

【为啥不早来】

前段时间，我带7岁的孙子去北京游玩。我俩看了好多景点，最后，我带孙子到科技馆游览，想让孙子多增长点儿知识。

我们走进科技馆，来到展厅，几个高大的恐龙模型便展现在眼前。孙子兴高采烈地看着，不停地问这问那。看了一圈儿，孙子突然问我：“爷爷，这恐龙是怎么死的？”我说：“恐龙以前都是活的，后来怎么灭绝的我也说不清楚。”

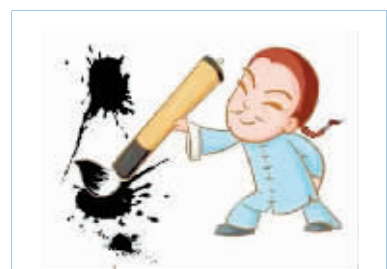
孙子听后说：“爷爷，我们为啥不早来，早来不就能看到活的了嘛？” □汪小弟

智慧树

【趣味益智题】

- 1.明明一天没有吃东西，为什么不觉得饿呢？
- 2.幼儿园放学了，却没有一个小朋友从大门走出来，为什么？
- 3.鸡蛋壳有什么用处？
- 4.为什么自由泳比赛中，青蛙输给了小狗？

【看图猜成语】



(以上答案见“银发圈”版)

纸上课堂

打破规则 拍出好照片



有句俗话说得好，制定规则就是用来打破的。这句话对于摄影也适用。有时候，打破一些条条框框，能让你的照片与众不同。

不要对着太阳拍摄 拍摄时不要直视太阳固然是对的，但如果把一个拍摄对象，例如一个人或一棵树放在相机与太阳之间，能获得均匀的轮廓光效果。此外在日出后或日落前的一小时，太阳光线没那么刺眼，逆光拍摄也不错。

不要在正午拍摄 正午刺眼的阳光会给拍摄带来挑战，但寻找城市间强烈的色彩对比，能够增加照片的吸引力。这种高对比度场景在黑白模式下看起来甚至更棒。如果想在正午拍摄肖像题材，可寻找天然阴影来柔化刺眼的顶光。

务必保证相机横平竖直 有些原本垂直的线条，在倾斜拍摄时效果会更加明显。因此，当找到正确的拍摄对象时，不妨稍微旋转视角试一试。

据《摄影之友》

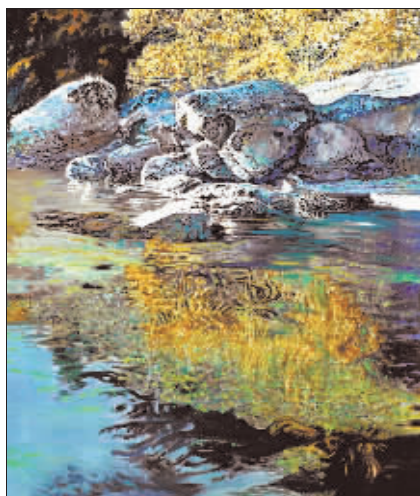
炫耀一刻



摄影《秋意浓》 作者 陶滨



国画《富贵吉祥》 作者 刘改亭



国画《秋水》 作者 蔡子谔