

近日,有机构发布《中国银发人群研究》报告指出,互联网扩大了银发人群的社交圈,老年群体希望自己能够看起来更年轻,他们愿意选择打扮好自己后再出门。银发人群尤其关注牙齿、头发和皮肤问题,他们积极采取措施,通过日常饮食、保健品、化妆品、运动来让自己变美。

每天出门前,您打扮了吗?

史守霞 女儿陪我做美容

我以前是不修边幅的人,不爱打扮,就连擦脸油都时抹时不抹。直到揽镜自照,发觉自己的皮肤失去了往日的白皙、红润,才开始注意护肤。女儿让我和她一起去做美容。刚开始我连连说“不去”,可是女儿坚持劝说:“去体验体验吧。”于是,我抱着去体验的心情进了美容院。

一位年轻的美容师带着温婉的笑容走过来,领我们走进包间,先是给我们泡茶,之后开始为我做护理。我躺在美容床上,美容师一边用轻柔、舒缓的声音让我放松,一边在我脸上开始了清洁、补水、按摩、导入精华等操作流程。各种各样的护理,加起来得有20遍。我觉得很享受,甚至不想让她停下来。之后,她又给我修了眉毛,还给我做了眼部保健按摩。

经过这次美容,我自知不会光彩照人,但顿感精神百倍,走在街上也有了自信。在这种良好情绪的作用下,不论干什么,都觉得轻松愉快。感谢女儿带我去美容,让我有了全新的体验。

苏应纯 母亲的转变

母亲80多岁了,平时很节俭,没有用过什么化妆品。5年前,母亲从乡下来到城里,跟我住在一起。每次看见我化妆,母亲总是说:“好好的一张脸,为什么非要化妆呢?简直是浪费钱……”

去年年初的一天,母亲去公园游玩时不慎摔了一跤,导致右手臂骨折。住院治疗期间,母亲遇见了不少跟自己一样摔骨折的老人。有一次,医生讲到一个观点:“国外医学界有一种较流行的说法,化妆能提高身体的平衡性。老人适当化妆,会更有精神,走路时摔跤的概率会大大减少。”出院以后,母亲主动要我帮她选购了一些化妆品,认真学起化妆来。果然,化妆后的母亲精神十足,走起路来昂首挺胸,再也没有摔倒过。母亲还将经验在一些老姐妹中推广,现在,她和老姐妹们都爱上化妆了。她们都说,化妆后不仅显得年轻,心情也变好了。

去年,我办理了退休手续。与母亲相比,我这个年轻的“老人”更喜欢化

妆打扮。且不说出门办事时要好好打扮一番,就是每天去跳广场舞,也要打扮后再去。

申德明 穿着得体不随便

打扮不是年轻人的专利,老年人也应该打扮得精神焕发。我是一位年近古稀的老人,出门前总要捋捋头发,绝对不会随便。比如,把胡子刮一刮,洗把脸,再把白而稀疏的头发梳一梳,不能胡子拉碴、头发像鸟巢似的就出门。又如,穿上干干净净且没有褶皱的衣服,把皮鞋擦一擦,衣帽搭配得体。衣服鞋帽我不追求名牌,但是必须干净整洁。

我认为,打扮一下再出门,既是对别人的尊重,也是对自己的尊重。当然,打扮要适度,尤其是老年人,不修边幅固然不可取,过分打扮也值得商榷。我经常观察那些打扮得体的人,很欣赏那些打扮得活力四射的同龄人。每次看到打扮得充满阳光、仪表堂堂的同龄人,我就会不自觉地投去赞许的目光,把他们当作我学习的对象。

孙云霞 梳妆打扮心情好

我年轻上班那会儿,常穿西服、夹克、牛仔裤,梳着当时流行的发型,每天把自己打扮得漂漂亮亮的,高高兴兴地上班。退休后,我选择去老年大学学习,感觉比上班还忙。每次出门前,我总会有一种仪式感:抹上防晒霜,化上淡妆,穿戴时尚的服饰,让我从里到外觉得心情愉悦。

今年春天,还发生了一件有趣的事。我乘公交车时,发现自己换了包,没有带敬老卡,忙跟司机师傅解释。当

时我很尴尬,只听有一位乘客说:“谁让你长得年轻呢,不像60多岁的。”大家哈哈一笑,我也满心欢喜。

我们这样年龄的人,即使有这样或那样的烦心事,也不要成天愁眉苦脸,别让负面情绪影响自己。不妨把自己的心态调整好,活得通透一点儿,不断提升自己,适当地梳妆打扮,尊重他人,悦人悦己,好好地享受生活。

潘志红 内外兼修才更美

精致的外表,总能给人舒服的感觉。爱美之心,人皆有之,我也不例外。每当看到电视里那些化妆品广告,我都会心动,漂亮的脸庞谁不喜欢呢?可每次画完彩妆后,我都会皮肤过敏。我不甘心,尝试过多个品牌的化妆品,用过之后总会有不同程度的过敏。于是,我不再为了脸面去尝试画彩妆,干脆就用简单的护肤品。

虽然不画彩妆了,但身材还是要好好管理的。我喜欢运动,能走路就不坐车。我的着装也比较讲究,虽不能像年轻人那样时尚,但也不能太随便,尽量大方得体,凸显自己的气质。我一直有系腰带的习惯,腰带有固定的扣眼,算是一种提醒,监督自己保持体重。身材管理好了,就会自信满满,精神状态积极向上。阳光、健康,又何尝不是一种美呢?

专家点评

银发人群注重打扮,表明了一种积极的生活态度,这种趋势也反映了社会的进步和人们对美好生活的追求。随着社会的进步,老年人的观念在发生变化。他们有活力、有追求,更加自信地展现自己,这也体现在关注穿着打扮、仪容仪表上。很多老年人用行动证明,年龄并不是追求美的障碍,每个人都可以展现自己的独特魅力。

随着年龄增长,黑发变成白发,这是人生的自然规律,谁也无法阻挡。然而,老年人有老年人的潇洒风度,人越老就越需要打扮,也需要拥有敢于追求时尚的勇气,要活出自己的精彩人生。

据《燕赵老年报》



速读

生活自理 老了有伴 头脑灵活 心理健康 老年人能否长寿 要看七方面

汇养生 ▶ 03

哑铃、杠铃轻松玩转 健身房里练出马甲线 70岁“硬核”阿姨 征服一众年轻人



潮生活 ▶ 07

纪念“9·18”事变 人民防空警报试鸣公告

经哈尔滨市人民政府批准,2024年9月18日9时00分至9时10分,在全市辖区内进行人民防空警报试鸣演练。人民防空警报信号发放顺序为:预先警报(鸣36秒、停24秒、持续180秒);空袭警报(鸣6秒、停6秒、持续180秒);解除警报(连续鸣180秒)。

届时,哈尔滨广播电台(837千赫)和哈尔滨电视台(新闻综合频道)将同步播放人防警报信号,人防警报试鸣演练不影响正常工作和生活。特此公告。

哈尔滨市国防动员办公室