

穿衣打扮

# 六种发型显油腻 中老年女性慎选

“变美”是一个需要不断摸索且不断试错的过程，这其中的发型不光是人的“第二张脸”，也是社交名片。对于上了年纪的中老年女性来说，不要提前服老认准“大妈头”，也别轻易尝试夸张个性的发型。

## 六种发型慎尝试

**密集小卷发** 很多中老年女性为了追求造型感，都愿意选择小卷发，但是，卷发特别挑人，既考验自身颜值，也考验理发师的时尚审美。太过密集的小卷发，膨胀视觉，显得头大脸大，整日顶着一个“爆炸头”，实在影响美观。

**齐刘海黑长直发** 有的中老年女性认为自己头发多，便把头发留长，直发又黑又长，发质好的话更显发量，但是打理起来很费劲，一点也不省事。尤其是再搭配齐刘海，装嫩不说，还显得呆板，完全体现不出中老年女性优雅高级的气质和品味。

**中性超短发** 短发是很多中老年女性的选择，打理起来非常省事，也显得非常干练率性。但是，短发对于造型的要求非常高，中性超短发缺乏女人味，给人感觉过于硬朗，还有一种职业感，对于服装搭配也很挑剔，很难展现出女性的优雅。

**夸张老式盘发** 受时代背景的制约和影响，部分中老年女性的审美水平并不高，有的甚至还停留在很早以前，钟情于各种造型夸张老派盘发，自以为时髦，

实际效果很不好，怎么夸张就怎么盘，颅顶过高，甚至还带有很多颜色，给人一种“精致土”的违和感。

**染发** 关于染发，并不建议中老年女性轻易尝试，可以坚持白发不染的优雅，但是如果将头发染成各种颜色的话，就会显得太过浮夸个性。

比如红色、绿色等鲜艳色，显得过于扎眼，反倒暴露了面部老态的反差感，不是装嫩就是土气，严重拉低了整体形象气质。

**贴头皮发型** 半湿半干的贴头皮发型，并不适合中老年女性，自以为可以展现出飒爽感，实际将面部老态暴露得一览无遗。选择头发贴头皮，脸上的沟沟壑壑、纹纹路路，以及皮肤松垮、斑斑点点等问题都会被放大，即便是打扮得精致也无济于事。

## 做好三点给发型加分

**白发不染，大卷代替小卷** 女人到了有一定年纪后，头发变白属于自然规律，没有必要强行去将其染黑，保留白发更能展现优雅知性的一面，看起来得体大方。

其次，若是想要通过烫卷来增加造型层次感的话，尽量选择大卷，有一定纹理



但也不会显得头大脸大，恰到好处的造型，令气质更加分。

**选对发型，优雅又减龄** 比如微卷短发、气质盘发、扎发等，减龄又洋气，还可以尝试一些有助于衬托肤色的发色，如棕色系等，不扮嫩不老气，气质拿捏得刚刚好。

**妆容加首饰，保持头脸精致** 好看的发型自然要搭配精致的妆容，才能让头脸看起来更加和谐统一。对于中老年女性来说，妆容讲究干净，切忌浓妆艳抹，否则容易显得俗气。同时配以首饰作为点缀，比如珍珠耳环、项链等，强调发型、妆容、首饰的协调性，更有利于强化造型整体感，更能凸显气质。

□潮人志

段子时间

## 【可乘之机】

自从老爸退休后进了老年大学，成语用得那叫一个“活”。

那天，旅行社组织一些老年人外出旅游，我给老爸报了名。由于正赶上小长假，所以车票、机票都很紧张。正当家人为老爸焦急时，老爸却风尘仆仆地从外地赶回来了：“这人挤得，快成一坩了。我们逮住一架可乘之机，就飞回来了。” □钱国宏

## 【带谁去吃】

晚上，妻子在哄女儿睡觉，丈夫悄悄地问：“老婆，女儿睡着了没有？睡着了的我带你去楼下吃烧烤。”

妻子说：“还没有呢，等一会儿吧。”

半个小时以后，丈夫又问：“老婆，女儿睡着了没有？”

只听女儿说：“爸爸，妈妈可能睡着了，不如你带我去吃烧烤吧。” □春梅

生活妙招

## 买南瓜这样挑



南瓜粥、南瓜饼、烤南瓜……入秋以后，南瓜在餐桌上出现的频率越来越高。南瓜是个大家族，品种很多，购买时何有区别呢？

**香芋南瓜** 香芋南瓜常常切开卖，因叶片和果实散发出浓郁的芋头香味而得名。大多呈梨形或葫芦形，果蒂和果脐凸出。嫩瓜表皮为深绿色，老熟瓜为橙黄色，带纵向浅色条纹和不规则斑块。瓜肉为橙红色，肉质较厚。香芋南瓜口感细腻绵软，味道甜美，适合做菜、熬粥等。果肉金黄、种子饱满的，通常更成熟。

**贝贝南瓜** 因其有香甜的板栗口感而备受推崇。外观小巧玲珑，呈扁圆形。瓜皮通常为墨绿色，带有浅绿色条纹。瓜肉颜色由浅黄到金黄。贝贝南瓜果肉口感粉糯香甜，适合蒸、烤、微波等。表皮墨绿、棱比较深、瓜瓣比较鼓的口感更好。

**蜜本南瓜** 近似木瓜形，瓜尾端膨大。成熟时瓜皮为橙黄色，瓜肉为橙红色，比较肥厚。蜜本南瓜口感细腻粉糯，适合做菜、熬粥、煮饭、制作甜品等。购买时挑选瓜皮橙黄色的，偏绿的成熟度不够。

**磨盘南瓜** 因外观呈扁圆形、似磨盘而得名，按个头有大磨盘南瓜和小磨盘南瓜之分。成熟后瓜皮为黄褐色，瓜肉为橙黄色。磨盘南瓜水分少、味甜、质面，非常适合熬粥。瓜皮颜色越深黄，成熟度越高。

**银栗南瓜** 形状为扁球形，瓜肉为橙黄色，因外皮为银色、有板栗香味而得名。银栗南瓜口感细腻、粉质，蒸、煮、烤等皆宜。购买时宜挑选果实饱满、纹路清晰的。

**奶油南瓜** 因蒸熟后瓜肉近似奶油而得名。形似葫芦，成熟的瓜表皮为淡橙黄色，瓜肉为橙黄色。口感酷似奶油、香味醇厚细腻，适合蒸、煮、烤、制作甜品等。购买时宜选择表面光滑无损、色泽鲜艳的。 □杜一泽

纸上课堂

炫耀一刻

## 拍秋日红叶 广角镜头效果好



秋天是一个色彩丰富的季节，树上的叶子会从绿色渐渐变成红色，此时的红叶应该怎么拍摄呢。

秋天的红叶可以进行抓拍，当树叶缓缓从树上飘落，当雨滴落在树叶上，都可以拍出特别不错的画面。如果光线比较充足的话，红叶的经络也能被清楚地拍下来。

手机拍摄红叶时，可以用广角镜头进行拍摄，广角镜头拍摄的范围更广，可以拍摄出漫山遍野的红叶，给人的感觉特别震撼。最好选择色彩颜色饱满的红叶进行拍摄，有了层次对比的感觉后，红叶会显得更加娇艳欲滴。

在遍布红叶的树林拍人像，最好不要穿与红叶颜色相近的衣服，尽量穿红色的对比色，如：白色、蓝色等。红叶的最佳拍摄点是在小河边或者在公路边上，尽量在上午11时前，下午3时后进行拍摄，面对柔和的阳光，能拍出更加美丽的红叶。 □班公



摄影《秋日吉他曲》

作者 汪琪



国画《福禄》作者 孟繁君



钢笔画《瑞雪》作者 姚伟慧