

老年人应该如何美容?

爱美之心人皆有之,美容更是时下年轻人热衷之事,而对于老年人美容大家是否给予关注?人越是到了老年越应该注重自己的外在形象,只有这样才会觉得自己还没有老,当然,老年人在注重美容的同时更应该保持年轻的心态,只有将两者相结合,才能完美诠释夕阳无限好。本期,我们就来讨论一下老年人应该如何美容吧!

本周话题

爱美之心人皆有之

“50后”也应该继续光彩照人

■记者 仲文路

长久以来,美丽的妆容似乎只是年轻人的专利,老年人化妆也“俏”不起来,其实不然,近年来,随着人们生活质量的提高,现在的老年人对自身仪表和健康越来越重视,如何能让“美貌与健康并存”成了不少老年人关心又羞于说出口的话题。

“感受美,享受美,让美驻足在眼神里,驻足在血液里,让爱美的灵性幻化成心花怒放,用爱美的眼光观察世界,在美中寻找快乐,在美中体验舒展的心情,美与年龄无关,与性别无关。”近日,记者采访了江苏省美容美发协会副会长、宿迁市美容美发协会会长、宿迁市水芙蓉美容中心创办人陈咏梅女士,让她来说一说对于60岁以上的老年人应该如何让自己从内到外地美起来。

爱美是人的天性,这当然也包括老年人,它有利于焕发青春,维护身心健康。曾有医学专家做过调查,注重着装、美化自己的老年人患高血压、溃疡病和癌症等与精神因素密切相关的疾病的概率要比不善此道的老年人少30%以上。陈咏梅说,有些老年人强调以“庄重”来彰显身份,把爱美之心藏于心中,结果加速心理衰老过程。这些都是应该纠正的错误倾向。从健康角度来说,老年人也需要时刻注重自己的外表,并加以适当美容。

根据老年人生理变化等特点,陈咏梅把老年人的美容、保健、养生用四个字来总结——“通”“排”“养”“调”,“只有先疏

通身体里不通的经络才能开始体外排毒。人体不停地接受着外来的毒素,如放射线、电磁波等,体内因新陈代谢还会不时地产生毒素,如毒素氨、硫化氢等。这些毒素干扰了人体生理的正常功能,容易引起神经系统紊乱和内分泌失调。老年人随着年纪的增长,人体器官的老化让排毒系统变得越加缓慢,老年人要学会自我美容,减少体内毒素的滞留,从而减少疾病,提高健康水平,达到延年益寿和美容的目的。”陈咏梅说,自我美容可以通过多呼吸新鲜空气、多喝水、坚持体育运动、多吃美容食品,如白菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、南瓜、蕃茄、山芋、大豆、大蒜、海带、绿豆等,来达到目的。

除了自我美容,一些老年人也喜欢去一些美容机构,借助技师和机器进行排毒。“在一些专业美容院,通过技师的按摩手法或机器都可以达到排毒养

生的效果,之后工作人员会帮助顾客分析她们的‘虚实’情况,再根据不同的状况进行养和调。”陈咏梅说,在她创办的美容中心里,大多数顾客的年纪在40岁左右,60岁以上的只占7%,一些老年人羞于来美容院“变美”,但来了就会爱上这里,只是因为经常来这儿的老年人看上去要比同龄人年轻许多。

“除了去美容机构美容和学会自我美容之外,老年人还需要锻炼自己的精气神,心宽体胖的老人往往看上去更年轻,更有活力;有着良好饮食习惯的老人色斑较少,皮肤饱满白净。”陈咏梅说,再加上适当的运动能够使老年人保持体型的健美,不致过分发胖;经常给面部做适当按摩,面部的皮肤也可舒展和保持弹性。

总之,美容、养生虽然不能停止生命的钟摆,却可以向后移动衰老的起点。



父母也需要“嘘寒问暖”

■张军霞

立冬不久,寒流来了,天气陡然转凉,风凉得刺骨。我急急忙忙翻找棉衣,厚手套,先把孩子“武装”起来,然后才顾得上自己。正在手忙脚乱之时,大姐从三十公里外打来电话说,她家宝贝儿子在小城上中学,让我去送一床厚被子。

我急匆匆赶往学校,一路上,不时碰到带着被子的人,源源不断地向学校门口汇集。厚的被子和衣服,带着家人的体温,像一股股暖流,涌向这些寄宿的孩子们,成了小城一道特殊的风景。

走出校门口,裹紧自己的大衣,正要赶快离开,忽然听到有个女士对同伴说:“光知道惦记着孩子们了,也不知父母怎么样了。”说着,就摸出手机打电话:“妈,我是丽。家里那边下雨了吗?我去年给你们买的保暖内衣呢,快穿上,别舍不得!你要是冻着了,咳嗽的老毛病又该犯了!受罪又花钱,多不值!我给爸爸买了件

羽绒服,周末就送回去,大冷的天,你们没事就在家待着,少出门啊……”

女人的嗓门很大,连珠炮似的命令,惹得同伴捂着嘴偷乐,我却一点也笑不出来。寒流来了,我想到的只是孩子,只是自己啊。还好,被这个陌生的女人“震撼”了一下,我没回家,直接到商场里,选了两套保暖内衣,这才往父母家赶去。

刚到门口,母亲就急急地迎上来:“给你打了好几遍电话,怎么一直不接?”我一摸口袋,原来是忘记了带手机。“你怕冷,我赶着给你做了些小棉垫。瞧,这是电脑椅子上用的,这是餐椅用的……”母亲给我看那一个个绵软的垫子,她的手是冰凉的,额头上却冒着汗,在她急着做棉垫时,只想把温暖送给我,却忘记了自己的冷。

寒流来了,我们都在想着自己的孩子,正如我们的父母,第一时间就想到我们一样。其实,他们也需要嘘寒问暖,哪怕只是打个电话,也会让父母的心里,多几分温暖。

■祝宝玉

送快递的那人真会赶巧,非等我正要上课时才把快件送来。上课要紧,我在电话里让他把快件放在门卫处。这节课,我讲得乱七八糟,心思全在快件上,倘是一般的快件我倒无所谓,可这次不同,是老家父亲寄来的,更重要的是里面的东西非常珍贵,那是父亲为我织的一件毛衣。我比学生们还急,盼着下课。铃声刚响,我便迈步急去,我隐约听到前排几个小女生的惊愕声,我猜想她们肯定在我走后围在一起叽叽喳喳议论,今天语文老师为啥那么不在状态?

迫不及待拆开快件,一件淡黄色的毛衣出现在我的眼前,款式一点也不老,前天父亲跟我聊天的时候说他是照着杂志上的款型织的。同事小燕第一个围了上来,姐,这件毛衣在哪家店买的,我也想买一件。我笑道,这是私人定制的,外不出售。小燕不信,我的亲姐姐哟,你就别卖关子了。旁边的几个同事也催着我快说。我只好把实情道出:这是我爸给我织的。瞬间,办公室像炸了窝似的,大家议论起来。末了,给了我一个结论:你真幸福,有这么一个好爸爸。

是啊,我就是那么幸运,摊上一个会织毛衣的好父亲,你们可以羡慕,可以嫉妒,但是不要恨啊。

我父亲的妈妈,也就是我奶奶,她是一个心灵手巧的裁缝。在老家的小镇上,没人不知道祝家裁缝店,十里八乡凡是做新衣服,一般都会到我家的

裁缝店。而我父亲从小就文静,不像身边的男孩子那般调皮,他整天待在家,看我奶奶做衣服。耳濡目染,我父亲学会了织毛衣,很神奇的是,一学会,且织出来的毛衣针法细腻,尺寸标准。我的爷爷却很反对我父亲织毛衣,男人嘛,要有个男人样,要把书念好,寻个前程。无奈,我父亲便搁下了针线,专心读书。大专毕业后,被分配到老家的一所中学教书。我父亲内向,喜欢我母亲,但不好意思说出口,便给母亲织了一件毛衣,我母亲便和他恋爱了,后来结婚,现在想想真不可思议,母亲的眼皮子也太浅了。不过,中年后的我才似乎明白,这才是真正的浪漫。

我从小穿的毛衣都是父亲织的。有人说,女儿是爸爸前世的情人,我很认同,女儿与父亲之间有一种不可言说的情感。没结婚前,我不愿意向人提及父亲为我织毛衣的事,怕不好意思。待我出嫁到异乡,每每想家的时候,唯有看一眼父亲织的毛衣才能解思乡之苦。

如今,父亲退休在家,种花养鸟,颐养天年。入冬后的一次通电话,我说我感冒了,父亲问我怎么感冒的,我开玩笑说,没钱买毛衣穿呗。大概父亲记住了这句话,两个礼拜的时间,给我织了一件新毛衣。现在,父亲的视力大不如前,我仿佛能看到父亲带着老花镜,坐在灯光下,一针一针地给我织毛衣的情景。

我的好父亲,您难道不知道那是女儿跟您开的玩笑吗,您却把它当真了。

下期话题

单身老人再婚到底有多难

老龄化社会到来,单身老人成为社会关注的焦点,对他们来说,是勇敢再婚,还是孤独终老,关乎晚年幸福。许多老年朋友寻伴、再婚,但很多都以失败告终。最近10年相亲10次被拒的王大爷对找老伴一事深有感触:“找老伴得讲究门当户对,光自己条件好不行,有个出人头地的子女,才是体现单身老人‘出类拔萃’的不二法宝。”您觉得是这样吗?您在生活中遇到过这样的事吗?



欢迎大家针对此话题来稿讲述自己的看法,可列举自身或身边人的故事来说明,邮箱:sqwblnz@163.com,或扫描右方二维码加入微信群讨论。

会织毛衣的父亲