

忙着美丽把年龄活成谜

王月华

重庆69岁的王月华总是很忙。忙什么?用句俏皮话来说,就是“忙着美丽,忘记老去”。并且,她不单是让自己美丽,还带领一群人一起忘掉年龄,变得更加美丽、优雅。(摘编自《重庆晚报》)



54岁那年,王月华做出一个决定,关掉尚在盈利的餐馆,到老年大学一口气报了舞蹈、形体、声乐、普通话四个班。55岁,王月华第一次以模特的身份站在了T台上,用眼神、形体讲述内心的丰盈和精彩!也是那一年,一位60多岁的姐姐向她倾诉:自己走到哪里都被叫“大妈”,感觉很难受。王月华决定,要带领更多中老年人一起走上舞台,一起变美,于是创办了一家艺术培训机构。

“姑娘们、小伙子们,下午好呀!”在重庆市群众艺术馆的排练室,王月华这么称呼到场排练的团员们。这支总共37人的团队,平均年龄58.5岁,个个身材



王月华(左)和团员们挺拔、气质优雅。“王老师不单是带着女士们变美,也带着我们男士变得更‘撑头’,我现在体态完全打开了。”60岁的团员颜智勇是一家贸易公司的老总,挺阔的身姿与深邃的五官,让他看起来像个“精神小伙”。

对于保持美的秘诀,王月华大方地进行了分享

1.形体锻炼	好的体态更能带来年轻态,甚至能让人忽略掉脸上的皱纹。
2.饮食自律	多菜少肉7分饱,饭后迈开腿散步或快走。
3.多走出去	参加社会活动,让自己保持学习和好奇的状态。
4.心态要好	豁达开朗,不计较得失,不内耗自己。
5.服装搭配	不追求名牌,不惧鲜艳颜色,追求适合自己的色彩与款式。



王月华(中)和团员们在排练

■影视汇

《草木人间》揭露传销内幕

国内首部聚焦反传销题材电影《草木人间》于4月3日上映。影片讲述采茶谋生的吴苔花,想给儿子何目莲在杭州买房安家,误入传销组织,即将大学毕业的目莲想尽一切办法解救妈妈的故事。

《草木人间》取材于许多真实传销案件,通过何目莲与吴苔花的受害者视角揭秘传销背后的情感操控术,还原真实传销现场,展现金字塔式洗脑陷阱,当母子深陷亲情困局,在欲望与挣扎中体验最浓烈的爱。影片获得第17届亚洲电影大奖“最佳导演”“最佳女主角”“最佳原创音乐”三项提名,蒋勤勤凭借“吴苔花”一角斩获亚洲电影大奖最佳女主角。(文/丁晓晨 李艺桐)

■头等大事

家染染发剂销售暴增

我们提倡到了一定年纪后不必为了追求年轻而强行将白发染黑,但有时候为了配合造型或者心情,或者只是为了换一个新style,想给头发换一个颜色,这时,不妨试试家染染发剂。今年开春以来,天猫国际上进口家染染发剂热卖130万件。

相比去理发店染发,家染染发剂具有两个优势。一是时间优势。去理发店染发常常需要等待一段时间,加上路上的时间,整个染发过程要好几个小时,如果选择自己染发,基本上只要一小时就能染完,能有更多时间去干其他的事。二是价格优势。去理

发店染发一般需要好几百,而在自己染发只要花几十到百余元购买一盒染发剂就可以了,多换几个颜色多染几次也不会心疼。

数据显示,消费者在选择家染染发剂时主要关注上色快、易操作、色调丰富、成分简单等几个指标。今年以来,主打成分健康的植物染发品牌的销量迎来快速增长。天猫国际数据显示,专注头发和头皮健康护理的美国品牌EnnSnne销售同比增长289%,英国品牌NOUGAT销售同比增长358%,专注植物染黑的泰国品牌Suessly销售同比增长512%。(文/楼怡霖)

温差大试试单品叠穿法

春夏换季,早晚温差大,怎么穿衣?在刚结束不久的国际时装周上,设计师们提供了松弛随意的单品叠穿法。

“叠穿”松弛风的精髓体现在层次的精致细节中。比如用两件不同样式的针织衫叠穿成一套,注意细节颜色呼应,以加深两件单品之间的连接。还可以尝试在中间增加一件衬衫,形成“针织+衬衫+针织”的“叠叠乐”排序组合,不仅撞衫概率非常低,还能强化穿搭的个性。

层叠精髓也可以“假两件”的

形式呈现。比如选择双层领子的衬衫,展现更利落更立体的造型感,搭配裙装裤装都毫无违和感。

如果您的个人风采比较突出,可以尝试裤裙搭配的叠穿法。比如不规则裙摆半裙配八分牛仔褲、礼服斜剪裁长裙搭配宽松直脚长裤。如果是用硬挺工装衬衣搭配拖地褲,建议采用同色系裙褲,既能从视觉上拉伸腿长,又能降低驾驭难度,适配性更广。

至于叠穿的造型单品,推荐宽腰封加细腰带和具有设计感的中短筒袜子。(文/谭伟婷)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498