

金色池塘

我的小辫子

■ 胡展奋

某个时期的“过来人”都知道，“小辫子”曾经是个隐喻，“尾巴”“把柄”“软肋”的意思。那么“既非巾帼、又非前清遗老，更不是搞艺术的，介大年纪为啥留根小辫子呢”——我知道很多人想问我，只是怕我尴尬不好意思开口罢了。

哪知道我根本不在意。留一根辫子就像我穿一件背心一样，又没伤及公序良俗，都七十岁的老汉了，你管得着？

当然，和朋友认真说起来还是有正经话的。

首先我问你，杜甫那句“白头搔更短，浑欲不胜簪”是什么意思？不就是老男人头发日渐稀少，某日发觉没法用簪子来固定了嘛！我自然也到了这一天。

话说男人的头顶如果要秃，则一定各有各的秃法。吾乃“诸侯拱卫京畿”型，前额及四周的植被都还葳蕤，惟头顶心是个不毛的“天坑”，也叫“荷包蛋”。这种秃法最碎滤镜了，因为干脆前额也清零了，与“天坑”连成一个U字形，太师椅一只，倒也入格了，偏它不，俯瞰像个麦圈，怎么整都猥琐。

戴顶礼帽？太闷。且盛夏怎么办。那，光头又如何？但婆娘拼命反对。

问题是，你既然反对，就得拿个法子吧。于是她审视了几天，忽然开口：前额头发剃不得！阁下头顶既然不毛，欲填“天坑”，必须借兵，但东西南北，只有南方有兵可调——如果把前额之发再养长些，长到足够后掠，然后集结东、西、北三处头发，会师后脑，岂不美哉。

看我没听懂，她拿过梳子，三下五除二，当场收编了多路溃兵，于头顶组成一军，镜子里只见那支不算壮大的队伍十分丝滑地越过了“天坑”，直抵脑后，橡皮筋一束，一根辫子傲然出世！

就这样，不文的“荷包蛋”当场被盖没，侧看还似乎多了点艺术气质。

从此，我翘着它乱走，若有人叽叽咕咕，我便学着辜鸿铭的腔调大声怼他：我的辫子在头上，你的辫子在心里！

精气神还在

■ 文 玉

老友聚会，张姨说老伴是越老越花哨了，他出门穿衣服一定要熨烫过，皮鞋也要擦得一尘不染。别人家是女人照镜子看仪态，他呢，每天离不开镜子，看鼻毛有没有溜出鼻腔，看几根头发有没有乱七八糟，最后洒上科隆香水，不做完这一切决不出门。

张姨说老伴的这一习惯延续了几十年。单位上班那阵，张姨见他这么讲究穿着，怀疑他是不是花心？可是这个男人确实是个顾家的好丈夫、好父亲。久而久之，张姨支持丈夫的习惯了，家里的衬衫要么不熨烫，要烫就是十来件一起熨烫，裤子也是不熨烫出两条笔直的缝线出来不罢休，夫妻二人的熨烫手艺完全不输专业的洗染店。

如今，老伴已退休好些年了，张姨对他说，人都老了，没人在意你的穿着打扮，省点力气，省点心吧。哪知老伴给张姨上了一课，他说年纪越是大，就越要把“精气神”摆放在熨烫整洁的衣服里。

如果把这个道理延伸开来，张姨的老伴是个对生活充满热情和智慧的老人。因为讲究穿着不是件小事，而是老年人对自我状态的一个要求，也是对抗岁月的一种积极姿态。

渐渐地，张姨理解了老伴的这个“说教”。她对我们说，熨烫衣服的过程是很治愈人的，领子、肩胛、袖口，慢慢地熨平褶皱，透着日常生活里的一种不慌不忙的沉稳。张姨还发现老伴的这种出门“仪式感”让她觉得哪怕年纪再大也不要对生活敷衍了事，不将就是保持老年人的体面方式。张姨的讲述让众人很感慨，其实精气神和年龄是无关的，但却是一种心态。熨烫过的衣裳既是对人的尊重，更是给自己的暗示，不管多老，都要活得有模有样。这种从细节里流露出的精气神，比吃保健品更有力量。



编者按：

当人生的篇章翻到银发这一页，许多人悄悄收起了对美的渴望，但也有人认为，爱美不是年轻人的专利，而是对生命最生动的热爱。时光可以染白头发、刻下皱纹，但他们依旧坚持着保持了半辈子的习惯，用行动诠释着岁月从不败美人。认真老去，也可以如此有款有型。



认真老去的你 还那么爱美吗



图 IC

假发下的真我

■ 方红艳

人们常说，假的就是假的，终究抵不过一个“真”字，然而三年前，我与一顶假发不期而遇，才发觉，有些“假”，恰恰是为了体现更好的“真”。

年轻时的我，也曾发丝如墨，长发及腰。然而，岁月不饶人，我与白发的拉锯战不记得始于何时，频繁的染发让发质日渐枯黄。后来，恼人的“五十肩”让抬手梳头都成了奢望。为了方便，我一狠心剪成了短发。可新麻烦又来了，为了造型，又得不停地烫发，镜中的自己，总在与不完美进行缠斗。

那天，我去小姨家，她的梳妆台上，放着一顶漂亮的假发，是她女儿买给她的，挺贵，5000多元。凑近细看，假发的美令人心折，自然的波浪纹理，精致又高级。它不像假发，更像一件艺术品。第一次，我对假的东西心生向往。

小姨陪我来到假发店，眼前的景象让我惊讶，没想到竟有许多年轻女孩在兴致勃勃地挑选试戴。原来，假发早已不是“遮羞布”，而是像帽子、包包一样的时尚单品。在店员的建议下，我试戴了一款棕红色的微卷短发。灯光下，发丝间棕红的色泽呈现出温暖的质感，把我整个人的气质都点亮了。没有丝毫的犹豫，我买下了它。

从此，这顶假发，犹如我的战袍。无论是朋友聚餐，还是出差开会，戴上它，我总能自信满满。它为我省去了打理头发的烦恼，却给了我极大的体面和光彩。我不再对着镜子感叹年华老去，而是享受假发带来时髦风格的乐趣。

好友聚会时，我得意地透露了自己的秘密，她们一边惊讶一边称赞。在我的鼓动下，现在她们也都入手一顶“时尚秀发”。

假的没有真的好，这句话只说对了一半。外在的物件可以是假的，但它承载的情感、找回的自信却是千真万确的。毕竟，假发之下，那个热爱生活的自己，才是最真实的。

成为老人的艺术算不了什么，真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

旧貌换新颜

■ 音十章

前几年陪小闺蜜去打肉毒素除皱。从踏进医院大门的那一刻就被惊到了：随处可见等待做各种项目的人，热闹得如同进了超市一般。我在这个环境中实在是有点“鹤立鸡群”的感觉，因为像我这种上了年纪的人几乎没有，那时，恨不得快点离开这个让人不自在的场所，碰到有和我搭话的赶紧解释道：我是陪朋友来的。

解释归解释，好奇心还是爆棚的。这时就有医美顾问走到面前盯着我的脸左右打量，然后提议道：姐，你可以先尝试着把眼角、额头的皱纹除掉，花钱不多但效果明显……一声“姐”，可见这些顾问是受过心理培训的，她们掌握着人的心灵，爱美之心从不分年龄，年轻态是大多数女人追求的目标。

不得不说顾问们的推荐是有诱惑性的，我想咱也是个对生活品质有要求的人，既然进了这个专业地方，也不枉来此一趟，反正钱花在自己身上不心疼。

从此以后，走进医美的大门不再畏首畏尾了。消除皱纹要定期去打肉毒素，等到皱纹少了淡了，又觉得脸上的老年斑怎么看都不顺眼，那就祛斑吧，眼见得一点一点的斑点不明显了，这时又听到了一个新名词“热玛吉”，它是通过射频来紧致皮肤，专门用来收紧松弛下垂的脸部皮肤的。虽然价格让小心脏紧了紧，但不用动刀动枪就能提拉皮肤，这样的效果实在不想放弃。

渐渐地我发现医美不再是年轻人的专利，如今走进医美的阿姨妈妈多了起来，甚至还有拖着老伴来改善面孔的。我常看到那些专门来打水光针补水提亮的，还有做微创手术来祛除眼袋的，更有几个老姐妹组团来做眼睑整形手术……归根结底一句话，对生活的热爱让老年朋友选择了适合自己的医美项目，现代老人不再任其衰老，做医美，旧貌换新颜，换出了心情和自信。

岁月当有型

■ 程海莎

岁月流转间，我们每个人的皱纹是不可控的，身材却是可控的，这种可控体现了晚年生活的品质与活力。

退休后，我重拾旧趣，在大小舞台上讲故事、演小品，这给了我对体形控制强有力的目标。首先要保持体重和身高平衡在合理范围内，在“模特体重”“美体体重”和“标准体重”中，我选择“美体体重”作为目标。“模特体重”需在健身房挥汗如雨，对饮食摄入严防死守，这对银发一族显然不合适。目标的实施很简单，就是走路。每天午后去上海各大时尚地标走走，领略都市变化的同时，也把自己的身影定格在美好的场景中。每晚，我都会到家附近的交大校园操场，在阴晴圆缺的月光下，边走边背故事稿，我这十年讲过的各种题材故事有一百多个，每个都在三四千字以上，这些故事都是在晚上走路时完成脱稿的，这样的月夜艺术锻炼，有意境有收获，既塑型又练脑。渐渐地，我的体态轻盈显年轻，行动敏捷不耷拉，舞台呈现更亮丽。每天安排好自己的一日三餐也非常重要，要从源头上保证身材长期不跑偏，即使偶尔体重有增加，也绝不会超过3斤，这个增幅完全可控，只要坚持一周多走上几圈，立马就能回到原跑道。

拥有好身材，是古往今来每个年龄段女性共同的追求，当岁月的年轮一圈圈增长后，有人选择对抗，花重金去做人为的抽脂瘦身，有人选择放弃，吃喝懒动任体形恣意横飞。而我，选择了不与岁月较劲，根据自身状况不追求极致的曲线，不回避衰老的蔓延，让由内而外散发的健康质感使自己在同龄人中出类拔萃。

岁月当有型，这型里通透着艺术的生活、生活的艺术。

下期话题 时髦的“老年聚”

谁说退休生活只有带娃和跳广场舞？健身聚、看展团、观演小队……当下的“老年聚”越来越时髦，工作繁忙的子女也成了最佳“拍档”：抢票、做攻略，做好后勤保障，助力“老年聚”成为不孤单的时尚、不落伍的精神滋养。欢迎分享你的时髦“老年聚”故事，700字以内，投稿至夜光杯邮箱ygb@xmwb.com.cn。

邮箱ygb@xmwb.com.cn。