

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

## 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“既非巾幗、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,倒也人格了,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。于是她审视了几夭,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。

老  
少咸宜

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。



图 IC

## 认真老去的你还那么爱美吗

### 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,现在她们也都人手一顶“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。

## 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,她们掌握着人的心理,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,甚至于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

程海梦

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,这给了我対形体控制强有力的管理目标。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。