

年近七旬的任惠军学化妆学穿衣打扮

# “每天收拾得美美的很舒服”



涂抹口红时,任惠军很用心。



如今,任惠军画眉已经很熟练。

■文、图/记者 杨天娇 通讯员 明伶俐

“我活了大半辈子都没化过妆,没想到在老年大学上了快半年的形象礼仪课,就学会了化妆,原来只要简单化妆就可以让我面目一新。现在出门前,我总要拾掇一下,让自己俏一点。”任惠军在接受记者采访时微笑着说。

任惠军今年68岁,是张湾区老年大学东风校区形象礼仪课堂上年纪最大的学员。每周五上午,她会准时去老年大学上课。从衣服面料的挑选到服装搭配,从化妆到配饰的选择,任惠军听得很认真,边听边做笔记。

“退休前我在办公室做行政工作,那时很忙,哪有打扮的心思?现在有了这么好的条件,当然要让自己变美。”任惠军告诉记者,她以前没怎么打扮,一方面是条件不允许,另一方面是自己也不会打扮。在老年大学新推出的课程中,她一眼就看中了这门课。“哪有女人不爱美的,我觉得人到老年也不能放弃打扮,每天把自己收拾得美美的,日子过着都舒心。”

任惠军报名后,便买了几样化妆品。在

上课的时候,任惠军学到不少知识。“老师说中老年人学习化妆,目的就是提升自己的精气神,一是粉底要贴近肤色,不能选择太白的,以自然为主;另外需要腮红提升气色;最后画眉毛,两眉之间要开阔,显得人豁达。”上了几节课之后,任惠军会跟同学们交流心得。“以前我们在一起聊的话题可能是家长里短,现在会聊化妆品,比如哪一种口红颜色好看、怎么画眉毛看起来更自然。”任惠军每天在家练习画眉毛。“画不好我就擦掉再画,老师说化妆就是要多练习,熟能生巧,才能越画越好。”

任惠军在老年大学不仅学会了化妆,而且在搭配衣服方面也颇有心得。“我以前买衣服的时候只注重样式、颜色,但是不会搭配,来上了几节课才知道,原来服装搭配是有规则的,过去我打扮要么过于素雅,要么装饰太多,现在我知道,一身穿搭只要有一个亮点就可以,这样既符合我们老年人的身份,也显得精致。”任惠军笑着说,现在买衣服,她会考虑如何上下搭配,如何跟妆容搭配。

在没有上课之前,任惠军哪里会想到以前那个不会打扮的自己如今也会化妆和搭配服装了。“我觉得女人的美与年龄无关,越老越要俏,终其一生,都不能放弃对美的追求。虽然我只上了不到一学期的课程,但也懂得打扮对于老年人的重要性,现在出门聚会,别人都说我变化很大,说我变得漂亮了。”在任惠军看来,美丽与年龄无关,哪怕已经年近七旬,也要奔走在追逐美的路上。

## 和儿子儿媳相处困难 我选择别样的空巢生活

倾诉人:吴女士 年龄:62岁  
记录人:记者 杨天娇

多年前,我与丈夫离了婚。退休后,唯一的儿子在武汉工作定居,家里只有我一个人。尽管是不折不扣的空巢老人,但我是一个不甘寂寞的人,依旧把日子过得开开心心,每天笑声不断。其实,退休后我也曾度过一段无聊的时光,因为没有事情可做,就把心思放在孩子身上,处处关心,处处干涉,这让孩子很烦。后来我学会关注自己,培养自己的爱好,生活才越过越精彩。

刚退休的那些年,我的心思全部放在孩子身上,和很多老人一样,我去武汉照顾孙子,当上了“老漂族”。可和儿子儿媳相处并不容易,在武汉待了几年后,我和儿子之间的关系越来越糟,经常为琐事争吵。我将孙子带大后,前几年主动回到了十堰。

我不是没有自己的生活,过去也有很多的爱好,只是这么多年为了儿子我忽略了自己,把所有的时间和精力都用在孩子身上。回到十堰后,我开始过上了自己的小日子。早上是我的锻炼时间,起床后就喝一杯温水,然后准备早餐,吃过早餐我会去公园散步,有时候也会步行去离家比较远的菜市场,在散步的同时菜也买了。买完菜,我就回家准备午饭。吃过午饭,小睡一会儿。午休后是我的学习时间,我从小就喜欢画画,虽然从来没有系统学过,但还是有一些基础。我在老年大学报了绘画班,每周上一次课,平时还会跟班上的几个同学外出写生,日子过得很舒坦。

去年有一段时间,我突然感觉身体不舒服,胳膊总是感觉麻麻的,还有些抬不起来。我去医院看病,医生说颈椎不好,让我注意休息,可以做一些简单的运动。于是,我开始跟着公园里的同龄人一起打羽毛球。说实在的,我是个特别没有运动细胞的人,一直都不爱运动,但是跟同龄人在一起打球,有说有笑的,时间过得特别快,连运动也变成了一件特别有趣的事情。现在我每天坚持打球,时常觉得神清气爽。

我一直坚持学画,画技有了长足的进步。打羽毛球的习惯也坚持了1年多,身体越来越好。每天快乐享受生活,这样的日子都让我忘记了年龄。如今,十堰像我这样的空巢老人不少。其实,心态很重要,尽管子女不在身边,老人的生活依旧可以很精彩。我觉得,巢空了,只要心不空,生活就是多姿多彩的。

倾诉

如果您在生活中遇到了糟心事、难过事,或是有任何想要倾诉的事情,欢迎各位老年朋友拨打记者电话:18702704952(微信同号)。

跟潮



广告

用心人大药房  
YONGXINREN DISPENSARY

免费客服:400-0498-123

您身边的药房  
可信赖的药房

2022十堰民营企业100强

中国药品连锁零售百强企业



十堰市幸福养老中心

全年接收

失能

半失能

能自理老人

地址:张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)

电话:17672277000(微信同号)

