新时代中老年人热衷新兴事物——

越新潮 越快乐

记者 寇旭静 文/图

曾经，在国人眼里，儿孙满堂、老有所养、老有所依就是最好的晚年生活。但是，随着新时代的发展，社会发生了翻天覆地的变化，老年人的生活也在悄然发生变化，不再局限于在家带孩子。他们形成了完善自我、融入社会的全新老年生活观，热衷“触网”、喜欢旅游、青睐时尚活动……通过各种新潮的活动提升幸福指数。

热衷“触网”

近日，市民刘女士制作的一条关于孙女的美篇在微信朋友圈中被许多朋友点赞并留言：“家有新潮奶奶是一种幸福。”“越新潮越快乐。”记者在采访中了解到，刘女士不仅精通美篇、美图秀秀等APP，而且精通微信、抖音等社交软件，是一位热衷“触网”的新潮老人。

和刘女士一样，64岁的赵阿姨也喜欢通过网络交友、消费。“网络让生活更方便！”赵阿姨告诉记者，她一开始接触网络是和在外地的女儿视频聊天儿。今年疫情防控期间，她感觉到了网络的方便。“疫情防控期间，不让出门，我下载了许多购物APP，宅在家里的两个多月，穿的、用的等物品全部从网上买。”赵阿姨说，买东西前，她还会进行对比，然后挑选最合适的下单。

谈起网购给自己带来的好处，赵阿姨滔滔不绝地说：“网购是特别流行的一种购物方式。我学会之后，头脑变得灵活了，跟孩子们的话题也多了，不仅拉近了我们之间的距离，而且觉得自己跟上了年轻人的步伐。人老心不能老啊！”

记者在采访中了解到，当下，越来越多的中老年人不再满足散步、下棋、养花等传统的休闲活动，正在以更开放的心态接受、尝试新兴事物。他们将照片等做成视频，并分享到微信或者其他社交平台上，既展示了自我，又通过与同龄人互动满足了社交娱乐的需求，让晚年生活精彩了许多。

喜欢旅游

市民黄华是一位热爱旅游、喜欢分享的退休人员，每年到省外旅游两三次。旅游让她的晚年生活充满乐趣。点开她的微信朋友圈，记者看到，20多条美篇记录了她的足迹。“受疫情影响，我今年没出国旅游。最近一次是去年10月，我到青海、甘肃等地游览了20余天。回来后，我将自己的行程发布出来供朋友参考。”黄华说，她的美篇被朋友当成旅游攻略。

对于中老年人来说，旅游给晚年生活增添了无穷的乐趣，也带来无限的幸福感。“以前，我因为忙于工作，没有太多时间游玩。退休后，我经常外出旅游，欣赏各地美景，品尝特色美食。”市民李素君告诉记者，这些年，祖国的名山大川、名胜古迹留下了她的足迹。每一次出行，她都有不同的感受。近几年，除了游览祖国的大好河山外，她还去了欧洲、亚洲的几十个国家，领略异域风情。每次旅游回来，她都会通过美篇与大家分享收获和心得。

“大千世界是多姿多彩的。我认为，老年人要学会安排自己的晚年生活。现在生活条件不错，老年人应多到外面看看。这样做不仅可以愉悦身心，而且可以增长见识。”在李素君眼里，旅游并不是简单地看一下当地的景点，而是用心体会、感受当地的风土人情和当地人的生活态度。因此，她每到一处，都会带着相机四处拍照，记录下美景。翻看她的微信，就像在看一本旅游杂志。她说：“旅途中美好的事物太多，每天都遇到新鲜事才是生活。”



63岁的虎女士（右）正在参加旗袍秀。

还有半个月退休的公职人员林女士，早就和姐妹订下“豪华邮轮半月游”，并很期待新生活的到来。“前半生，为了家庭、子女没怎么好好为自己活；现在退休了，要为自己大胆地活一回。”林女士说，这次她去的是日本，接下来还想去欧洲、美洲等地。显然，林女士的养老方式属于“旅居养老”。所谓“旅居养老”，就是在旅游中变换居住地，从而收获快乐和归属感，也能减轻子女的负担。它改变了老年人传统的生活、娱乐方式，提高了老年人的生活品质和幸福指数。

青睐时尚活动

化着精致的妆容、身着华丽的服装，在柔美的音乐声中舞动身姿……近日，在我市某活动现场，10余位阿姨一出场就引得观众连连鼓掌，并掏出手机拍下这美好的瞬间。

这群爱美、时尚的新潮阿姨是我市中老年模特儿队队员。有的阿姨虽然头发已花白，却依旧神采奕奕。“我坚持文化学习，积极参与各种文艺活动，不仅丰富了业余生活，还展示了独特的风采。”63岁的虎女士乐呵呵地说，除了模特儿队外，她还参加了舞蹈队、健身操队、摄影爱好者俱乐部等。“如今，群众性文化活动越来越多、水平越来越高，给普通人提供了展示自我的舞台。大家都希望通过丰富多彩的活动表达自己的快乐心声！”

新的养老观正在形成

新形势下，全新的养老观是什么呢？近日，记者走上街头，对我市部分老年人进行了采访。“身体强健，有点儿空闲，有自己的空间。”“有点儿钱，有朋友，能够做自己想做的事。”“完成年轻时没完成的事。”“希望接触更多新兴事物，不被社会淘汰。”他们如是说。

面对记者的提问，老人们有千百种回答，但主题都围绕“自由、空间、文化”。时代在发展、社会在进步，新形势下，大部分老年人已能够正确面对生老病死，不透支烦恼，不杞人忧天。他们更喜欢广交良友，自由自在地享受晚年生活。他们不仅希望老有所养、老有所依、老有所乐，还希望精神生活丰富多彩。这就是新时代的养老观。

戴口罩也要做个“精致girl”

记者 寇旭静

随着疫情防控进入常态化阶段，市民养成了戴口罩的习惯。近日，记者在微信朋友圈中发现，最热门的美妆话题不再是“口红颜色”“粉底色号”，而是“戴口罩到底要不要涂粉底液”“戴口罩美妆的重点在哪儿”。

记者在采访中了解到，关于戴口罩要不要涂粉底液，“支持派”认为：即使戴上口罩也要做个“精致girl”，随时保持优雅完美的形象。非常时期，要让心情愉快，美丽的妆容在这方面拥有极大的正能量。“反对派”则认为：口罩容易让肌肤的压力增大，引发痘痘、干燥等问题。此时，涂粉底液不利于护肤。

那么，梳妆台上的粉底液会不会被闲置？如何在“时刻美丽”和“完美肌肤”间选择一个平衡点？10月26日，记者就读者关心的问题采访了羽西专柜资深导购苗苗、欣动美妆工作室美妆师欣欣。

戴口罩要不要涂粉底液？

当日上午，记者在市区七一路某商场的羽西专柜看到，市民李雅正在选购粉底液。“即使戴口罩我也会化妆。”李雅告诉记者，她近段时间一直化淡妆，不过重点转移到了底妆和眼妆。“科技发展至今，高品质粉底液的优点是轻、薄、透等。我一直用羽西虫草‘双精华’粉底液，它的特点是滋润、轻薄、自然。”该粉底液被许多网友推荐为戴口罩的必备粉底液。

苗苗告诉记者，此款粉底液蕴含虫草精华和维生素E，能够让肌肤在长期戴口罩的情况下保湿滋润，特别受消费者欢迎。“除了粉底液之外，眼线笔、睫毛膏、眉笔等眼妆用品的销售情况也比较好。”苗苗说，“戴上口罩最突出的是眼部，因此眼妆特别重要。”

戴口罩怎样避免肌肤出现问题？

因为疫情防控需要，市民基本上养成了勤洗手、戴口罩的习惯。然而，近日，记者在微信朋友圈中频繁看到好友提出“戴口罩如何护肤”等问题。记者就此采访了欣欣。

“秋季天气干燥，人体新陈代谢加快，水分流失相应增多。肌肤缺水时，会引起紧绷、粗糙、起皮、不易上妆等问题。”欣欣说，秋季应及时给肌肤补水，除了选择适合自己的美肤产品进行保养外，多喝水也非常重要。

对于戴口罩怎样避免肌肤出现问题，欣欣也进行了指导。“经常戴口罩，皮肤会长期处于湿闷状态，可能长痘痘。”欣欣表示，想解决这个问题，除了及时卸妆、做好面部清洁之外，还要少吃辛辣刺激的食物，控制甜食的摄入量。



10月25日是一年一度的重阳节。当日，许昌市365健步走大队举行了诗歌朗诵、豫剧合唱、戏曲独唱等丰富多彩的文艺节目及健步走活动，不仅展现出新时代中老年人的风采，而且传播了健康向上的生活理念。

记者 寇旭静 摄