



我是“50后”，网名叫“美丽”，新上海人，喜欢拍照，喜欢时尚美丽的衣服，尤其喜欢旗袍。在我眼中，女人衣柜里最漂亮的那件衣服就是旗袍。(口述/“美丽” 整理/本报记者刘小燕 图/“美丽”)



一把纸扇，一池春水，在绿意的衬托下，穿上这款简约的旗袍，有了江南韵味。

和其他几件旗袍有所不同，这件旗袍更富有现代时尚气息，很适合街拍，不论色彩还是款式，都让人显得更具有青春诱惑力。

这把纸扇，一池春水，在绿意的衬托下，穿上这款简约的旗袍，有了江南韵味。



蓝色的旗袍既知性优雅，又古香古色，浅蓝色旗袍更有着青春的活力，在端庄优雅中尽显魅力。这件旗袍是我自己制作的，红色盘扣是一抹蓝色中的亮点，也和口红的颜色相呼应。



这是我在家里拍的一组照片。旗袍配红唇和卷发，复古明艳，尽显东方古典韵味。



这组照片拍摄于上海罗马广场。照片中，我穿的是一件黑底红玫瑰印花的无袖旗袍，配以油纸伞，有复古的韵味，搭配小提琴，又多了一丝文艺气息。



爱跑山的“70后”

近些年，马拉松赛道上厉害的老人比比皆是。在浙江杭州，74岁的顾惠民也是个厉害角色，他不但能跑马，还是登山、跑山高手。

“我退休后才开始运动。”摄影是顾惠民多年的业余爱好，他加入户外组织，徒步登山的同时给大家拍照片、录视频。2017年，一位朋友去跑诸暨马拉松，邀他一起，于是他开启了跑马训练。因为有多年的登山体能保证，诸暨半马顺利完成。之后，台州、桐庐、海宁、舟山、上虞等地举办的马拉松，顾惠民几乎都会参加。“在最美季节，去全省各地奔

跑流汗看最美风景，是件很享受的事情。不过，我知道自己的年纪，尽量控制速度，不跑快，如果感觉很吃力、气喘就停下来。”

此外，顾惠民还爱上了越野跑。同样是西湖群山，以前慢悠悠爬，现在是能跑则跑。周末，他喜欢和年轻人在山里跑轨迹，用脚步画出“玫瑰”“爱情鸟”和鼠牛虎兔等十二生肖，玩得不亦乐乎。(摘编自《钱江晚报》)



颜值在线 染发不伤发，秀发焕光彩

很多人都尝试过染发。平时，如何确保染发不损伤头发，染发后又如何保持头发的光泽？

要想染发不伤发，有几点需注意。1.涂抹染发剂要控制好时长，最好控制在20分钟内，染发剂停留在头发上的时间最长不要超过40分钟，染完发后要多清洗几次。2.建议一年染发不超过2次，且应相隔3个月以上。3.对染发剂有过敏史者或皮肤敏感人群，染发前应连续2—3天在手腕或耳后做过敏测试。另外，要减少染发剂与头皮或皮肤的直接接触，染发前可以在发际、耳后涂抹

凡士林或乳液，以防染发剂直接接触皮肤。

染发后保持头发光泽，可尝试以下方法。1.日常洗发时，用指腹轻轻按摩头发，切勿用力揉搓，应定期使用护发产品进行护理。2.多数的染发掉色和接触水有关，对于这种褪色，可以使用专为染后头发设计的洗发液(膏)，以减少染色分子流失。3.避免阳光照射。特别是在日晒强烈的夏天，可适当选择具有隔离紫外线功能的护发产品，避免染后头发因紫外线损伤而引起褪色。(摘编自《中国医药报》)

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年  
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