

炎炎夏日,如何选择一双舒适又好看的鞋子? 以下这四款鞋子(微信扫码查看详情)是今夏必不可少的单品,我们可以选择不同的款式,满足不同的需求。(摘编自《都市快报》)

方头单鞋



今年夏季,方头单鞋十分流行,这种鞋子之所以流行,主要是因为它的鞋头包容性好。大多数女性的脚型其实不是特别标准,有的女性脚背宽大,脚也比较肥厚,所以穿鞋子的时候总担心挤脚。尖头鞋容易挤压脚掌,穿起来舒适度特别差,但是方头鞋对脚掌的包容性特别强,就算脚大、脚背宽,穿起来也毫无压力。



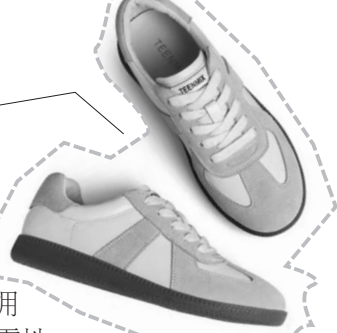
小白鞋

小白鞋是一双既能满足时尚感又满足舒适度的鞋子。夏日选择小白鞋,要注意整体的鞋型设计,尽量选择简约轻薄的款式,不要选择鞋底太厚的小白鞋,如果鞋底太厚,会显得很笨重、拖沓。



德训鞋

德训鞋拥有出色的缓震性能以及舒适性,曾经在20世纪七八十年代被西德联邦国防军作为室内训练用鞋,因此被人们称为德训鞋。近两年,复古风流行,德训鞋颇有古风的修长鞋身和M字仿麂皮鞋头,重新被潮流人士所捕获,逐渐进入大众视野。



在影视剧里,我们会看到一些明星也会选择德训鞋。为什么明星也钟情于其貌不扬的德训鞋?或许就是因为它超级耐看、百搭、复古简约。在颜色上,德训鞋能搭配从浅到深、从素雅到艳丽的各个色系;在款式上,德训鞋既可以搭长裤、短裤,也能搭长裙、短裙;在风格上,德训鞋能满足休闲风、慵懒风、运动风、活泼风等搭配需求;因为德训鞋柔软好穿,年龄也没有要求,老中青谁穿都不会出错。



乐福鞋

乐福鞋是一种没有鞋带的皮鞋,专门为追求舒适随性简约风格的人群所设计的鞋子。乐福鞋既适合上班通勤,也适合日常约会。

夏日挑选乐福鞋一定要选浅口的,这样的鞋子不会把我们的脚部包裹得太严实,显得清凉。另外,选乐福鞋要选轻薄的皮革面料,这样的面料透气性较好,就算是炎热的夏季穿也不觉得热。



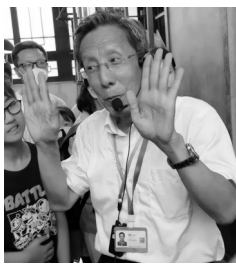
七旬导游活力满满

陕西西安一位导游的讲解视频最近火了。今年70岁的高级导游杨建,讲着讲着就会表演起来,他一开口,总会引起游客的围观。杨建声情并茂、幽默诙谐的讲解被游客发到了网络平台,引发广大网友点赞。

杨建从小对历史、地理有着浓厚的兴趣。他利用工作之余学习,在1999年、2006年分别考取了全国初级和中级导游资格证。有了中级导游证后,杨建就开始在博物馆义务讲解。2012年,他又拿到高级导游资格证;2013年,杨建退休了,成了一名全职导游。杨建说,当导游压力很大,越深入了解文物的历史,

对知识储备的要求就越高。因此,杨建每天都要坚持学习三个小时。

在旅游



杨建为游客讲解

旺季,杨建一天要工作七八个小时,虽然身体疲惫,但他却充满干劲,“我给自己定的目标是再干十年”。未来,杨建还有一个目标:在两到三年时间内考取特级导游证。杨建说,人要活到老学到老,永远都应该有一颗年轻的心、学习的心、进取的心、奋斗的心。(摘编自《现代快报》)



玩新潮运动她样样在行

游泳、桨板、皮划艇、龙舟、木球,这些很潮的运动,浙江金华60岁的章瑛样样在行。但让人想不到的是,以前,她是只“旱鸭子”。

50岁退休后,章瑛的时间基本用在带两个外孙上,没那么自由,她就想找个能独立完成的运动,于是她想到了游泳。随后她又在桨板、龙舟、皮划艇等领域开花结果:2019年获金华市机关皮划艇比赛混双冠军,2021年获第十四届全运会龙舟决赛混合组1000米冠军,2023年获湖南

省桨板公开赛女子组冠军……

近一年,她迷上了被称为“大众高尔夫”的木球。除了运动本身有趣,练习木球也是章瑛在为自己后期运动生涯做规划——60周岁后,她将无法参加水上运动赛事,但木球赛事可以参赛到70周岁。章瑛说,运动和年龄无关,“跟年轻人一起运动,我觉得活力无限”。(摘编自《金华日报》)

征集

你喜欢哪些新潮运动? 欢迎扫码入群分享。



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华

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



中国邮政订网: 11185
中国邮政订网: (bk.11185.cn)
微信订网: 扫描左二二维码
报社咨询热线: 0731-88906498