



“时尚奶奶”的旗袍人生

翻开吕华的微信“朋友圈”，她身着旗袍参加各类活动的图片、视频让人不禁感叹：这一定是一位热爱生活、热爱美的女性。作为一名“50后”，吕华今年已经67岁了，但凭借着对于旗袍和文艺的热爱，她依然活跃在舞台上，带领着“姐妹们”展示美、传播美。

经历，吕华的服装品位得到了提升，也有机会与安徽旗袍协会的成员相识。

2010年，吕华加入了金地国际城小区成立的业主委员会，就紧锣密鼓地开始筹备成立金地老年学校的工作。2012年组建了“金地艺术团”，现改名为“金玺缘艺术团”。现在，吕华是安广艺术服务中心的一名旗袍文化美学班的带课老师，每周二上午八点半到十点，带领学员们进行形体训练和旗袍走秀培训。

2018年，为了进一步提升专业素养，吕华接受了更加正规的培训，并拿到了美国ACIC国际资质认证的旗袍美学培训师。“其实我从十几年前就开始做公益培训了。”吕华说，多年来，对于艺术团的成员，她都是免费教学、培训，并带领她们参加各种表演和比赛。“不论是学习舞蹈还是旗袍走秀，对健康都有很多好处。”吕华说，人的脚底有很多穴位，

在不断行走的过程中，正好达到了按摩的效果，“俗话说，人老腿先老，咱们学习旗袍走秀，既能调整步态、按摩穴位，又能锻炼气息，再加上注意饮食，很多姐妹们的身材都是越来越好了。”

年龄不是问题 心态最重要

最近，吕华正在组织一场由18人组成的走秀活动——“马面裙遇见青花瓷”，准备6月初在骆岗公园举办。“根据我的创意，我们将民族服饰配以青花瓷风格打底的马面裙，再戴上蓝色的西部牛仔帽，像这样把东、西部民族风格结合起来，肯定会呈现出惊艳的艺术效果。”

除了在省内进行表演，吕华还带着姐妹们走出了国门。“2019年8月，我们参加了安徽省旗袍协会举办的活动‘穿着旗袍走世界’，第一站去了越南岷港国家大舞台演出。”吕华说，她们一行40多人，

将中国的旗袍文化传播到国外。同一年，她又带领姐妹们参加安徽省旗袍模特大赛，旗袍走秀《梦入桃花源》荣获最佳编导奖。

虽然获得了诸多荣誉，吕华依然坚守着宣传旗袍文化的初心，并坚持旗袍走秀教学。“旗袍走秀说难不难，说简单也不简单，步态、气息、表情都要进行训练。”为了便于理解，吕华将各种专业术语转变为易于理解的“大白话”，慢慢地，大家改变了含胸驼背等不良体态，走秀的气质、眼神，以及手部、面部的动作细节得到了明显提升。

吕华认为，不管是60岁、70岁，还是80岁，年龄并不重要，重要的是良好的心态，“其实现在旗袍文化已经在老年群体中普及了，大多数人还是能够理解的，希望我们能够将这种较为时尚、先锋的观念带到更多人的身边，展示美、传播美。”

赵琳

时尚风

化妆基本原理

利用深浅效果突显五官

化妆时，把深色用于你想凹进去的地方，浅色抹在你想突出的地方。

比如，鼻子不是很挺拔可以使用白色阴影粉来让鼻梁显得高一些，而在两侧使用浅咖啡色则能使鼻子显得小一些。再看我的眼睛，肿的眼睛需要凹进去，我会用浅咖啡色涂满眼盖，再在靠近上睫毛毛的部分涂一些深咖啡色。

化妆要扬长避短

日常化妆的最终目的是使你看上去更美丽，突出脸部的优点，同时掩盖和弱化缺点。

绝大多数亚洲女性都有眼皮浮肿的现象，这样的状况用深颜色的眼影可以改善，但颜色也不能过深。太深的话，不画很浓的妆就会显得比较突兀。

化妆品涂抹均匀

均匀的涂抹能使颜色看上去很自然。特别是当你使用两种不同颜色时，应该不留痕迹地把它们的边界抹匀，对于粉底、眼影等都应该这么做。用什么工具并不重要，无论是刷子、海绵或是手指，只要能充分涂抹均匀就可以了。要注意的是，记得定期清洗化妆工具。

化妆与服装必须匹配

化妆和服装一定要相互呼应，如粉色系的妆容就需要粉色的套装与之相配。我使用的化妆品可分为三类：橙色、粉色和中性色。如果我穿了蓝色，相配的是粉色系的唇膏、眼影和胭脂；如果我穿黄色，就配橙色系的。

小贴士 神奇的三色多用阴影粉

浅咖啡色：将它涂在眼脸上，让眼睛不那么肿；将浅咖啡色眼影沿鼻梁两侧涂两条5毫米宽的线条，用手涂匀边缘，能让鼻子变窄；用一点点浅咖啡色涂在下嘴唇下面，可让唇部显得丰满。

深咖啡色：深咖啡色阴影粉是干湿两用的，用手指蘸取，配合浅咖啡色阴影粉涂在眼盖上，体现眼部的层次；用眉刷蘸取，代替眉笔画出自然的眉型；通过略湿的眼线刷蘸取阴影粉可以用来画眼线。

本白色：可以用来提升你突出的面部部位，比如涂在眉弓、鼻梁、下颚等处。

靳羽西



看!“80、90”时髦T台秀

80岁、90岁，在许多人的脑海中可能是白发苍颜的模样，但对于上海市杨浦区社会福利院的老年人来说却是华丽人生的新篇章。

夏日悠悠，上海市杨浦区社会福利院的住养老人们收到了院方“不忘童心，一如少年”华服秀走秀邀请。老人们曾是医生、教师、工人……这一刻，他们化身为“时尚天团”走上“T

台”，在志愿者和社工的协助下，上演了一场充满朝气、别具一格的“华服秀”。

安奶奶说：“我的前半生，大部分都在关心家庭、关心孩子，谁能想到80多岁了，居然当了一回模特儿！”老人们用行动宣告，年龄从来不是障碍，每张绽放的自信笑脸，都在诠释着“心若年轻花自开，无惧岁月催人老”。

闵正

老年生活报 生活馆

杨小兵海参——中老年消费者购买何其多？ 好在质量 低在价格 多在品类 赢在诚信

乔迁之际 新参上市 回报客户 买3得5 买得放心 吃得满意
特别推出下列四款海参，另有不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参

长岛大连即食刺参
220元/1斤
买5斤送1斤

长岛刺参
1950元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

长岛刺参
2200元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

大连刺参
2350元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤



活动时间：7月3日-7月13日 电话：131-0515-3320 135-0532-1980 (杨小兵) 本市免费送货 全省全国免费包邮 货到满意付款

新址：市北区胶州路13号（市立医院下行20米 门头见图片）公交车：市立医院车站旁；地铁：1号线市立医院站或中山路站、4号线市立医院站