

美容整形“老来俏”您怎么看?

最近,渌口区南洲镇昭陵村64岁的欧阳大姐在广场舞姐妹圈里成了“明星”。她前几天去株洲市区的整形医院文了眉毛,去了眼袋,上眼皮还加了眼线,整个人显得年轻多了。

乐活记者从市区一些美容机构了解到,拉双眼皮、去眼袋、吸脂、文眉……整形美容不再是中老年人的专利,很多老年人也加入进来。

整形美容越来越超越年龄和性别的界限,尤其在日趋老龄化的现在,“老来俏”盛行!

赞成派

“老年人也有追求美的权利”

天元区美的城小区
69岁游阿姨

69岁的游阿姨是个“资深美女”。年轻时,人人夸她漂亮;老了在同龄人中依然是出类拔萃的。

但这几年,游阿姨遇到了麻烦:年轻时漂亮的大眼睛眼角开始耷拉,让眼睛显得臃肿,还出现了倒睫。为此,游阿姨烦恼了很久,特地去医院咨询。医生告诉她,可以做双眼皮手术,把多余的眼睑切掉,不仅能够彻底解决倒睫的问题,还可以让双眼变得更漂亮。

于是,游阿姨听了医生的建议。

“我不觉得美容整形一定是年轻人的专利,我们老年人也有追求美的权利。以前我们忙于生计,现在老了,我们更要活出自我。”游阿姨说。她的女儿调皮地叫她“小俏妞”:“又可以有第二春了。”

去丹麦带孙前,先做个文眉

芦淞区山水国际小区
60岁毛青林

60岁的毛青林有一个远嫁丹麦的女儿,去年年底,女儿想让她到丹麦帮忙带孩子,并鼓动她出国之前文眉并做个眼部手术,让人显得精神也改善眼睑下垂的情况,“您到丹麦来,代表着中国老太太的形象,咱们也要扬眉吐气。”毛青林有点不好意思地向医生解释:“我其实觉得都这把年纪了,自己虽然不是美女,但也看得过去,也不想做手术,是我女儿非要我来整形的。”

等到手术做完,毛青林发现自己果然年轻了很多,她很开心。手术恢复后,毛青林立马飞到丹麦带外孙去了。

选择植发增加自信

天元区康桥美郡小区
60岁王先生

王先生是位舞蹈爱好者,年轻时驰骋在株洲各大舞场。虽然已经花甲之年,却有一副好身材,最大的遗憾就是头发少了点,王先生觉得很影响自己的形象。

今年年初刚过完生日,王先生就盘算着去植发。一开始全家人反对,特别是开诊所的小儿子。“60岁的人了,还搞这些,只有良好的心态才是年轻的法宝。美容整形手术对身体也会有伤害,还不如买顶假发。”为此,父子俩还闹起了小矛盾。

可是,王先生不想让步。他觉得假发看起来不真实,而且没有头发很影响自己的自信,他坚信没有自信的舞者跳不出美丽舞蹈的。

一家人拗不过王先生,只好同意。

反对派

这是一种折腾和不自信

荷塘区亿都国际小区
62岁蒋女士

蒋女士是一位退休的中学老师。她有一个姐妹去年因为做了双眼皮手术导致现在眼睛经常红肿,视力受到严重影响。于是极力反对身边的朋友做美容整形手术。

在她看来,这是一种折腾和不自信。

“为什么我们老年人的自信要别人来给予,要外在的东西赋予。我们为什么不可以为自己喝彩。”蒋女士给自己的姐妹们“喝鸡汤”,把她们那些蠢蠢欲动的想法扼杀在“摇篮”里。

“我经常组织她们去旅游、唱歌、跳舞。我相信因为快乐,所以美丽,身体才会健康!”蒋女士的口头禅就是:美来自内心。

相关说法

株洲市中心医院美容整形外科主任 黄挺

老年人整形,安全是首先要考虑的。老年人通常身体情况不如中青年,多少有一些老年病、慢性病。一般来说,甲亢、心脏病、高血压、糖尿病等病人是不适合接受整形手术的。虽然现在很多美容整形手术都是微创的,创伤性不是很大,但老年人整形前要严格检查身体,看体能不能承受整形手术,而且一次不宜进行太多手术,才能最大程度地保障安全。

值得一提的是,医生的双手并不能真正“妙手回春”,美容手术并不是魔术,不可能随意将已近暮年的老人重返青春。老年人在接受美容整形手术时特别应抱以理智而冷静的态度,想要年轻,心态最重要。

国家二级心理咨询师 赵静

爱美之心人皆有之,追求形象美感并不是年轻人的专利,更何况有时候适当的打扮、修饰也是对他人的一种尊重。其实,对美的追求在心理学上可以理解为对自我存在和自我生命力的关注。

随着生活水平和医疗水平的提升,很多老年人在退休后身体状态和心理年龄远比上一辈更为年轻,他们的思想观念发生了改变。所以他们对晚年生活有着更多的期待和渴望。

老年人整容的盛行很大程度反映了老年人对自我的关注加强,自我意识的显著提升,这也是老年人对于自身价值感的直观探索,开启了从依附性人格向独立性人格的探索历程。

但同时,对于老年人来说也要适度地学会放弃,包括对名利、美丽、人们的拥戴、赞美的放弃,甚至对有人陪伴的放弃。因为丑陋而惧怕衰老的人,来源于一种幼稚的完美主义心态。要改变这种心态,最好到大自然里,从草木的一步一枯荣中认识到人生同样的生死规律,打开封闭的心灵。

链接

老年人整形必须知道的五件事

第一件:有些老年人不宜整形。

甲亢、心脏病、高血压、糖尿病等患者不建议接受整形,但病情经药物控制平稳后,可考虑请有经验的医生实施整形,严重慢性病患者不主张整形。

第二件:以浅表手术为主。

浅表整形手术主要指皮肤、皮下脂肪部位的手术,包括眼袋去除、眼角上提、除老年斑、三角眼矫正等手术。

第三件:不宜一次接受太多整形手术。

一般情况下,老年人一般一次可接受1~3项手术,大手术(全脸除皱、吸脂、隆胸等)视身体状况而定,一般一次以不超过2项为宜。

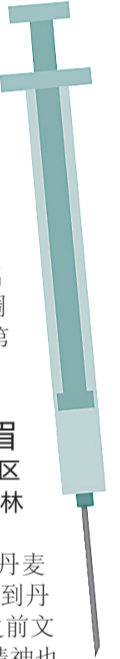
第四件:术前检查不能马虎。

术前体检对要接受整形手术的老年人来说非常重要,验血、量血压、听心脏、测凝血时间等检查必不可少,有心脏病史的老年人还须加做心电图;大手术还涉及照B超、拍片等更多术前检查项目。

第五件:术后恢复要用心。

老年人身体机能和新陈代谢速度下降,术后恢复比年轻人慢,如眼部手术可能会比年轻人多需3~5天的恢复时间,术后补充蛋白质饮食等让身体恢复得更好更快的方法很必需。

(刘白)



插画:胡兴鑫

6个小游戏 让旅途变得更开心

暑期到了,不少爷爷奶奶外公外婆为子女分担压力,带着孙辈出门旅游,然而旅途漫漫,有什么好玩的游戏可以打发时间呢?

“记得有一年,我们全家自驾去山西,还没走出北京,几个孩子的新鲜劲儿就过去了,开始此起彼伏地问:什么时候到啊?怎么还不到啊?闹得大人也有了几分烦躁。怎么办?”家住庐山春天的刘爷爷说,孩子们的父母就给孩子不停地吃零食、看手机,劝孩子睡觉,“长途旅行对孩子来说挺难熬的,如果是火车、飞机这种公共场合,孩子吵起来也影响别人。”刘爷爷觉得,一些适合旅途中互动的小游戏,不仅能让旅途变得更开心,还能在不知不觉中提高孩子的学习能力,对老年人来说更能预防阿尔茨海默病,真是一举多得。

咱们此次整理了一些小游戏,让您和小孙辈的旅途更加轻松、充实。

复述数字

比如,大人先随意说一串数字:396827。小孩要把这串数字倒着复述出来——728693。然后换成孩子出题,大人来回答。一开始先不要太难,可以从4位数、5位数说起,慢慢熟练了,就可以升级到8位数、9位数,甚至更多。这个小游戏看起来很简单,但自己试一试就知道了,很考验脑力。数字少的时候,还能凭记忆的惯性顺口说出来。数字一多,就有点晕了。

推荐的做法是,先重复一遍这串数字,一边重复,一边展示在大脑中。在头脑中“看到”这串数字,然后从后到前“看”着念就行了。

当然,每个人的方法不尽相同。当孩子能倒着复述出来时,可以给他点小鼓励,鼓鼓掌,伸个大拇指,带着好奇地问问他:真不错,你是怎么做到的?你会发现,有的孩子就是靠死记硬背,有的会想出点小窍门,从中也可以看出孩子擅长哪种学习方法。

这个小游戏其实是开发大脑的一个小方法,可以帮助孩子把输入的信息图像化,能有效地锻炼孩子注意力和记忆力(当然了,对大人来说也是如此)。

飞花令

这个游戏比较简单,就是指定一个字,然后每人说一个成语或者短语,要包含这个字。比如,火车奔驰着,窗外总是掠过此起彼伏的山,那么可以出个题目:山。你当然能说一些正经诗词,比如:远上寒山石径斜,轻舟已过万重山、山舞银蛇原驰蜡象……当然,毕竟是娱乐,你也可以轻松一点,什么都能说:大王叫我来巡山,这山望着那山高、望山跑死牛、山丹丹花开红艳艳、山顶洞人……

这个过程可能小孩会绞尽脑汁,脑洞大开。再一次,就可以换个字眼,比如花、天、水,等等。最好是比较常见的字眼,这样发挥的余地大一些。

这个小游戏的好处就不用多说了吧,可以拓展孩子的词汇量,巩固学会的诗词,锻炼思维的敏捷性。

词语接龙

这个游戏比较简单,就是一个人说成语或者四字短语,下一个人以最后一个字开头接下去。谁最后接不下去了,游戏结束。这个游戏有两种玩法:有点难度的,必须要接同一个字,比如,水滴石穿,下一个人就可以接“穿衣打扮”。如果孩子年龄小,就降低一些难度,可以接同音不同字,比如,“水滴石穿”,可以接“川流不息”。这个小游戏橙子前几年比较喜欢玩,记得有一次我们两家人去爬香山,一边爬山一边词语接龙,可以同音不同字,结果接了一个长长的龙,爬到半山腰了,还没结束。孩子们玩得也兴致勃勃,一点不觉得爬山累。

倒背如流

这个小游戏和复述数字差不多,可能更有趣一些。

出题的人说一句话,答题的人要倒着重复一遍。比如:我想吃大虾。那么,答题的人就要说:虾大吃想我。哈哈,听起来是不是很好玩?这个游戏会挑战思维惯性,很容易出错,错的也很滑稽,经常会把孩子逗得哈哈大笑。出的题不限于一句话,也可以是一句古诗,或者路旁的一个标语,随便什么都可以。我是在路上看到什么,就出什么题,比如:这里有一棵树;雨雪天气,谨慎驾驶;高速路上的车可真多啊……一开始,可以出得简单一些、短一些、口语化一些,尽量让孩子能复述出来,再慢慢增加难度。

描述东西

我们往往以“有一个东西”开头,比如:有一个东西,它能吃,皮是黄黄的,坑坑洼洼的,里面是酸酸的,大小和鸡蛋差不多……随着描述的内容越来越多,正确答案也就渐渐浮出水面。在描述的过程中,大家开始抢答,看看谁最后能答对。这个游戏也是孩子们爱玩的。轮流出题,大家抢答。一开始,大家会猜一些常见的东西,越往后,猜的东西越稀奇古怪。你会暗暗吃惊孩子的想象力有多丰富。当然了,孩子的描述相对来说比较简单,大人往往很容易猜中,这样就没意思了。有时候,大人可以假装猜不出来,或者猜错几次,最后再猜对,这样孩子就会觉得自己挺厉害的,能难住大人,会有小小的成就感。

这个游戏总的说来,这种形式有两个好处:

一是在给爷爷、奶奶出题的过程中,孩子从被动的回答者变成了主动的出题人,相当于让孩子当小老师,这种对局面和题目的掌控感让他更愿意参与进来,激发了他的主动性。

二是这样一来,大人不是单纯地陪孩子玩,自己也要开动脑筋、用心参与其中,无形中增加了很多乐趣,不再觉得陪孩子是一件很累的事了。

所以,这些小游戏每一个我们都能玩上好久,大大减少了旅途中百无聊赖的时间。

数7游戏

这个最好是三个人以上玩,每人依次报数,报到带7的数字、或者7的倍数时,比如17、21、49,不能说出来,要用拍手代替,说出来的人就算输了,可以有点小惩罚。然后游戏重新开始,换另一个人起头。

开始的时候速度可以慢一些,熟练以后就可以快一点了。速度一快,脑子就跟不上嘴巴,经常顺势脱口而出,说完才反应过来应该闭嘴,引得大家哈哈大笑。还可以举一反三,换成数3、4、5、6、8、9的游戏,试试看,数哪个数字最好玩?

这个小游戏可以锻炼大脑的反应能力,最起码,乘法口诀会背得滚瓜烂熟。

(本报综合)