2023.8.25 星期五
责编 金钟 | 美编 张怡凯 | 校对 李萍
江南晚报

人老心没老，穿衣有讲究

选择“自己喜欢穿的”衣服！

在“衣食住行”中，衣排在了首位。老年人该穿什么样的衣服？其实没有界限。

近些年，街头的时尚老年人越来越多，老人选择“自己喜欢穿的”衣服，而不是所谓的“老年人应该穿的”衣服，自信地展示属于自己的美。

调研样本

在服装课上收获自信

“同学们，今天让我们用这件白衬衫，搭配出三种不同风格。”在国家老年大学北京魏公村校区，有这样一门独特的课程——《衣橱寻宝服装搭配班》，从今年5月开始，老年大学推出这门新课程，为老人们讲解如何利用自己衣橱内已有的服装，通过搭配和创新的方式，穿出更多的造型和时尚感，帮助老年学员更好地适应相关场合。

为老人们讲授衣橱寻宝服装搭配的是国家老年大学讲师付晔，她同时也是一位模特培训导师、国际认证化妆师。旗袍、长裙、高跟鞋……每次上课，付晔的穿着总是时尚、干练。“相信很多人都有过大量衣物闲置、但搭配后却总是不够亮眼得体或与出席场合不适配等诸多困扰，我们想在老年大学开设这样一门课，让老人们的日常穿着有更多选择。”

让付晔没想到的是，这样一门新奇的课程，在老年大学十分受欢迎，课程信息一发布，不仅有很多50岁出头的“年轻”学员们踊跃报名，还有很多70多岁的学员报名参与。从5月中旬开始，每周四，30多名学员们都会带着自己想搭配的一两件服装或饰品，准时来到课堂上。一件白衬衫，搭出职业风、休闲风、运动风……从衣服面料的挑选到服装搭配，从化妆到配饰的选择，现场的学员们一边听一边认真做着笔记。一节课一个半小时，往往结束时很多学员还意犹未尽。很多学员表示，来上了几节课才知道了，原来服装搭配是有规则的。“上了年纪之后，总喜欢把所有好看的元素都堆在身上，花里胡哨，反而不好看。”一位学员说。

一堂堂课下来，付晔观察发现，自己班上的学员渐渐开始有了变化。一开始大家都偏爱宽松的衣服，而且经常身上的衣服色彩和风格都不统一，几节课过去后，老人们变得敢穿了，也更自信了。“感觉自己一次比一次漂亮了，每周最期待的就是上服装搭配课。”有学员表示，刚开始来上课，不敢戴遮阳帽等配饰，觉得太显眼了，几堂课下来，帽子、背包还有时尚的墨镜，都出现在了老人们的搭配中。

“还记得第一堂课的时候，我让每个学员讲出自己的三个优点，有的人居然讲不出来，我们就一起帮她想优点。”付晔说，“美丽一半来源于服装打扮，一半来源于自信，让老人们发现自己的美，愿意展示自己的美，这就是我们开课的意义。”

每个年龄有不同的美

国家老年大学还开设有形体课、美妆课，几乎每期课程都是爆满。“本来只是一种尝试，没想到这些课程这么受欢迎。”付晔表示，近些年，她关注到越来越多的老年女性开始关注形象设计和化妆。“在课上，我们主要教老人化淡妆、体态姿势和服装搭配，为的就是让老年人的面容更精致，穿着更得体，生活更优雅。”

“对于老年人来说，穿衣上最大的困惑就是身材问题，随着年龄增加，大家或多或少都会有驼背、身材臃肿等问题，这时老年人穿衣应扬长避短。老人身上那种伴随阅历而来的优雅、知性、端庄，是很多年轻人没有的，也是我们穿衣打扮上应该强调的，每个年龄段都有每个年龄段的美。”

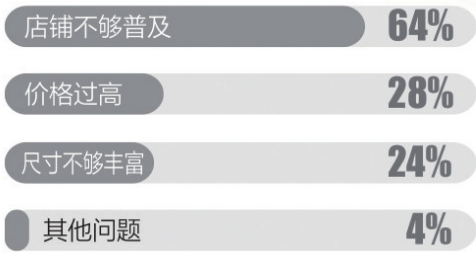
去年3月，豆瓣平台出现了“给妈妈买衣服”小组、“给爸爸买衣服”小组，网友们在组内分享自己给父母买衣服的成功经验，列举适合长辈的品牌，讨论不同身材的老人更适合的衣服款式、版型等，致力于让爸爸妈妈们变得更漂亮。“不要把年龄作为考虑要素，身材也不是最重要的，关键要让妈妈有舒适（心理和生理）的穿衣感。”一位网友这样说。

付晔表示，对于美的追求，是不分年龄段的，社会层面、家庭层面也应该更正视老人在穿衣打扮上的心理需求，让老人心情愉悦，对于身体健康也有很大好处。“年龄只是一个数字，但不少的老人却依旧被年龄束缚，爱穿老年装，直接把年龄写在了穿衣打扮上。希望大家都找到适合自己的穿衣风格，不管多少岁，都依然能保持一颗自信、爱美的心。”

调研数据

■ **新康养研究发布的《中老年服装品牌研究报告》显示，在服装市场上，青年人的服装占80%多，老年人则仅有不到5%的市场份额。**

中老年群体认为存在的问题：



民有所呼

希望能有更多适合老人的服饰

北京东城区和平里街道东河沿社区居民：对60岁以上的女性来说，买衣服总有些尴尬，现在市面上一些老年服装店，款式单一，颜色也都是素色为主，比较单调，千篇一律的衣服看着就没有购买的欲望，颜色、款式、面料、材质都限制了我们的选择，一些衣服越穿越显老气。部分老年服装只是强调大码再大码，好像老年就意味着肥胖。其实，老年人在穿衣打扮上的喜好很多元，有人喜欢素雅，有人喜欢鲜艳时尚。希望服装企业和设计师能多为我们设计一些端庄大方、舒适得体的衣服。老人想穿出时尚感，不光需要自身自信敢穿，也需要社会各个层面的支持。 （北京晚报）

提醒：老年人穿衣切忌“三紧”

老年人适合穿宽大舒松的衣服，切忌穿着狭窄瘦小的衣服，尤其禁忌领口紧、腰口紧、袜口紧等“三紧”，以免影响身体健康。

领口紧

有些老年人爱穿高领衣服或领口较紧的羊毛衫、毛衣等，还有些人把领带扎得紧紧的。这不仅影响心脏向头颈部运送血液，而且容易发生颈动脉窦综合征。老年人随着年龄的增长，心脏跳动的力量逐渐减弱，血管硬化失去弹性，心脏向脑部供血本来就很费力。如果再加上领口的束缚，心脏的负担就更加重了。另外，过紧的领口压迫了颈部的颈动脉窦中压力感受器，通过神经反射，引起血压下降和心跳减慢，使脑部发生供血不足，出现头痛、头晕、恶心、眼冒金花等现象，尤其是患有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的人，很容易发生晕倒和休克。

腰口紧

现在市场上卖的许多裤子，为了减少勒腰带的麻烦，多是用松紧带做成的松紧口裤子，穿上后把腰部勒得很紧而没有放松的时候。这样紧紧束着腰部，年轻人还可承受，老年人就不同了，他们比较肥胖，腰围较粗。再加上有些老年人有腰肌劳损和腰椎间盘突出以及骨质增生的毛病，腰部本来就经常疼痛和不舒服，如果再穿上腰口过紧的裤子，对身体健康的影响就更大了。腰部是身体的支柱，过紧的腰口束缚着腰部的骨骼和肌肉，不仅影响那里的血液流通与营养供应，而且往往使腰痛加重。另外，还把腹腔里的肠子束得紧紧的，使肠子不能通过蠕动来消化食物。尤其是腰部有病和肠胃有病的人，长期穿腰口紧的裤子，往往使症状加重。

袜口紧

袜厂出产的袜子多是紧口袜子，以免向下滑脱。其实，过紧的袜口，对脚部的保健是非常不利的。大家都知道，脚是人的“第二心脏”，又是“人的根本”，俗话说“养树护根，养人护脚”就是这个道理。脚是全身重要的运动器官，全身共有206块骨头，双脚就占了52块，双脚还有66个关节，40条肌肉，200多条韧带，支撑着身体的整个重量。过紧的袜口，常把脚的腕踝部勒得紧紧的，好像打上了一堵墙，使心脏有营养的血液不能顺利往脚上流，也不能使脚上含废物的血液往心脏流，时间长了，便会引起脚胀、腿肿、脚凉、脚痛、腿脚麻木无力，使人从腿脚衰老到生命衰老的过程增快。 （综合）