



聚会着装要点

◎王宇 张玲

老年人也要出席子女婚礼、参加宴会……服装搭配专家张玲支招如何穿出精气神。

子女婚礼 与新郎新娘相衬

参加婚礼时，母亲要配合新娘的穿衣风格。如果新娘选择西式婚纱，母亲也应尽量挑选上下两件套的女士西服裙装或连衣裙。如果新娘选择中式服装，母亲可选一款相衬的旗

袍。如果体重超过65公斤，最好在外面套一件相似款式的长马甲遮挡腰身。对于颜色的选择，米色、黑色、紫色等均可，但不要过于鲜艳。

父亲着装则以简洁为主。如果子女们是西式婚礼，可选深色西服，最好系领带，配深色鞋袜，领带应为深紫、橘黄色，以体现稳重。假如是中式婚礼，则应以一身立领中山装与之搭配。

相亲会

男士爱秀气女士爱清爽

如何在相亲时留给对方好印象呢？在张玲看来，没必要穿得太正式。男方通常希望女方形象气质好，女性可以穿得秀气、温婉，夏天用裙子搭一件清新的T恤，春秋季节外装配一件小风衣或马甲也是不错选择，看起来休闲却优雅，另外，相亲时，女性略化点淡妆也很有必要。服装颜色要稍亮，玫瑰红、淡黄、浅绿都可以尝试。

女方通常希望男方的整体形象清爽一些，男性只要确保衣服干净整洁就行。西装和衬衫过于正式，最好不要在相亲会上出现。如果要穿得时髦点，可以试试休闲夹克。

参加宴会

色调避免喧宾夺主

张玲建议中老年人准备一两套礼服，参加晚会或者宴会，一套礼服可以让形象气质上升一个档次。而对于礼服的选择，张玲认为中式和西式均可，颜色上有讲究，身材高挑的老人色调宜用深色、单色，身材较矮的老人以上下一色为宜，这样能显得修长。切记礼服的颜色不要过亮，以免喧宾夺主。

腰是中老年男性的软肋，正装在设计时，裤腰不宜过小，后裆避免宽松。红色唐装、中山装是老年人过生日和过年团聚时的着装好选择。

摘自《快乐老人报》图/傅树清

我家乒乓擂台赛

◎韩长绵

我是个乒乓球迷，自从十几年前退休后，打乒乓球便是我每天必做的功课，自己尽兴不算，还将其引进家庭，形成了雷打不动的家庭乒乓球擂台赛机制，由我组织，全家老少齐上阵。

每到双休日，我家的乒乓球擂台赛照例准时举行。我是上个世纪年代的国家乒乓球三级运动员，有证为凭，且影响到下一代都酷爱这一运动。我的一儿两女都是乒乓球爱好者，水平都与我不相上下，找的两

个女婿也对此颇感兴趣，虽说水平差些，但玩起来并不服输，依然有很大的上升空间。至于第三代的几个小家伙，在耳濡目染中，自然也都爱上乒乓球，从小就养成运动员独具的争强好胜的性格，都是好苗子。

在这种氛围中诞生的我家乒乓球擂台赛采取大循环赛制，人员分为两个层次，我与儿子、女儿、女婿组成成人组，孙

辈们组成少年组。比赛从周六吃完早饭开始进行，要经过整整一天紧张而又激烈的较量才能决出两个擂主来。成年组的擂主前期多数为我，后来儿子的水平提高得很快，已经进入古稀的我便无奈地逐渐退出了与他的竞争，但也要给他制造些麻烦，他也绝对不会轻松获胜；少年组由于他们几个水平不相上下，对于擂主的争夺则都有一拼，当天谁发挥得好，谁就有望夺冠。

摘自《中老年健康》2014年第11期