

在沧州老年大学，一群退休的老人拿起化妆笔，贴上双眼皮贴……精致的妆容和得体的穿着，让她们感到生活原来可以更美的——

## “时尚奶奶”们重回花样年华

本报记者 吴艳

“这节课，我们讲一个眼妆的综合画法。注意太阳穴这个位置，因为过了40岁，太阳穴非常容易塌陷，会显年龄大，一定要打上亮色的高光。”近日，沧州老年大学形象设计班的学员许艳丽正在观看老师的上课视频。她一边看，一边拿着化妆笔，一步步跟着学……

### “以前我只有擦脸油”

58岁的许艳丽年轻时在一家企业的办公室工作，那会儿她基本不化妆。她笑着说：“那时觉得年轻就是资本，化妆是浪费时间。我的梳妆台上只有擦脸油。”

虽然不化妆，但是爱美的她还是很喜欢各式潮流时装。

退休后，她报名参加了沧州老年大学的模特班，又开始喜欢上了旗袍。

模特班学员有时候会有演出，需要化妆，许艳丽就花50块钱找个小化妆店去化妆。

经常去外面化妆需要一笔不小的开支，如果赶时间的话更是麻烦。

后来，听说沧州老年大学开设了形象设计班，可以学习化妆，她当即报了名。

形象设计班的课程仿佛为爱美的许艳丽打开了一扇通往美丽的大门。

在老师那里，她了解到色彩怎样分类，服饰如何搭配，发型对脸型的修饰，配饰如何画龙点睛，站姿、坐姿和礼仪……

也就是从那时起，许艳丽开始认真学习化妆。

睫毛膏、眼线笔、眼影、腮红……十多种从没用过的化妆品摆上了许艳丽的梳妆台。

许艳丽仍记得在实操课上第一次粘双眼皮。

本来是大眼睛双眼皮的许艳丽由于年龄的原因上眼皮松弛，双眼皮变得不明显了。当她粘好双眼皮贴之后，一照镜子，忍不住笑了起来，这可真是“大眼瞪小眼”了。原来，两只眼睛一大一小。

扭头左右看看同学们的成绩，基本都是大同小异，很少有粘得好的。

第一次没粘好，大家也不气馁，互相开着玩笑重新粘。

失败是成功之母，多次练习之后，许艳丽终于“降伏”了双眼皮贴，能轻松地粘出漂亮的双眼皮了。

### “原来我也可以穿红色”

62岁的唐艳君年轻时有个大学梦，但因为种种原因没有实现。

退休后，得知沧州有老年大学后，她就有了重返校园的念



课堂上，老师为学员修眉

头。

唐艳君仔细阅读了沧州老年大学的招生简章，逐个专业地推敲。舞蹈、绘画、书法……当看到形象设计时，她不由得眼前一亮：化妆、色彩、服饰搭配，这些字仿佛有某种魔力，吸引着她。

“爱美之心，人皆有之。我一直羡慕那些妆容精致、衣着得体的老太太，也想能从容、优雅地老去，可是我在穿衣打扮上却欠缺一些方法，如果能去系统地学习一下就好了。”打定主意，唐艳君报了形象设计专业。

年轻时，唐艳君最喜欢的就是灰色、咖色、黑色、白色等色调，她觉得大红大紫等鲜艳的颜色不适合自己。

当年结婚时，唐艳君不愿穿红装。有姐妹劝她：“别人结婚都是一身大红，看着也喜庆，你怎么就不穿呢！”

不管多少人劝，也没有动摇唐艳君不愿穿红的决心。

结婚时，唐艳君穿了一套驼色的衣服。抗不过亲戚的游说，她象征性买了一件玫红色西装上衣，也仅穿过两三回。

唐艳君对红绿等鲜艳颜色的排斥和对灰色色彩的偏好一直保持到了60岁。

直到在老年大学听完老师的色彩搭配课后，唐艳君突然有了想试一下红色衣服的想法。

去年夏天，唐艳君买了一件大红色的开衫。和朋友外出拍照时，她首先想到的就是老师说的“红色可以提升人的肤色”这句话，于是，她穿上这件鲜艳的开衫。

第一次穿红色衣服，唐艳君有点不好意思，刚拍照时，还有点放不开。朋友们的夸赞以及亮眼的照片让她越来越自然，越来越觉得“原来我穿红色也挺好看的”。

从那以后，唐艳君买衣服时，挑选颜色比以前大胆多了。花色、亮色的衣服扮靓了她的衣橱，也让她越来越自信，越来越优雅。

在课堂上，唐艳君很活跃，遇到不懂的问题，就会提问。“我应该是形象设计班里提问最多的学生了。”说起这个，唐艳君挺



学生们在上色彩美学课

自豪。

以前，唐艳君觉得自己脸盘大，适合盘头。听完脸型与发型的课程后，她觉得，自己应该试试披肩发，自然垂下的头发正好可以起到修饰脸型的作用。

于是，在征求了老师的意见后，她改变了发型。看着镜中淡妆披肩发的自己，唐艳君露出了满意的微笑。

### “第一次用修容粉”

63岁的万守贞是一名退休医生。以前，她称自己是一名“化妆小白”，自从在老年大学的形象设计课上学了化妆，她就从“小白”晋升为“熟手”了。

“年轻时工作忙，也没时间捋顺自己，现在有时间了，想美美，却不知道从哪入手。看着人家那么多瓶瓶罐罐，我也不知道上哪里去买，先抹哪个再抹哪个。我只有一个儿子，儿媳也不怎么化妆。听着老姐妹们说跟着女儿、儿媳学化妆，我也挺羡慕。有时候会在短视频里看看，但总感觉那些妆是年轻人化的，不适合我们老年人。”虽然已年过花甲，但万守贞心态很好，她常说：“人的实际年龄不重要，容貌变老不重要，只要心态好，多大年纪也可以活出自己的精彩。”

于是，万守贞抱着要活得精彩的目的报了形象设计班，她希

望通过学习让自己的晚年生活变得更精彩。

渐渐地，万守贞梳妆台上的瓶瓶罐罐也多了起来。BB霜、粉底液、眼影、腮红、眉笔、眼线笔、睫毛膏……很多之前都叫不上名字的化妆品开始出现在万守贞的家中。

“在老年大学里学习，不光老师会系统地教授相关知识，同学们之间也会相互讨论，互相交流，哪个牌子的眉笔画眉更自然，哪种颜色的眼影更适合老年人。”万守贞坦言，一群退休的老太太在一起讨论的不是买菜做饭，而是如何化妆，这在以前是从没想过的画面，而这一场景在形象设计的课堂上却时时出现。

万守贞觉得化妆品真的很神奇，有时候，化妆前后的同一个人仿佛变了一个模样。在课堂上，她第一次接触到了修容粉。

当老师用刷子轻沾修容粉扫过她的下颌、上颌、鼻子等部位后，她圆润的脸颊在视觉上竟然立刻就变得立体起来，人也仿佛年轻了几岁。

围观的同学们纷纷惊叹于修容粉的神奇。

并不是所有的化妆品都能像修容粉那样让万守贞接受。睫毛膏她就不喜欢：“我总是弄不好，感觉刷在睫毛上黏糊糊的，一不小心就会蹭得到处都是。”

老师曾经告诉过我们，要选择适合自己的妆容和化妆品。

通过实践，我现在已经对化妆比较熟悉了，用什么，不用什么，自己心里也有底。”万守贞说，每次和朋友外出或是赴宴时，她都会花几十分钟去化一个合适的淡妆，这是对朋友的尊重，也是对自己的认可。

以前万守贞买衣服时，只是单纯地看衣服好不好看，是否适合自己。自从学习了形象设计课程后，她再买衣服时就会不自觉地蹦出一些理论知识，并用理论指导实践。

比如自己的体型、肤色是否适合这个版型的衣服；一套正装适合穿着的场合；冬季素版棉衣要搭配什么颜色的围巾……

之前，万守贞逛街时看衣服好看就买回来，但是穿过一两次就不喜欢了。

现在万守贞感觉自己每次买的衣服都百看不厌，穿出去也得到朋友们的一致好评，甚至之前不喜欢的衣服，通过一些配饰的点缀也可以穿出不同的感觉。

### 爱美不是年轻人的专属

据沧州老年大学校长杨华介绍，随着社会的进步，中老年人的审美情趣不断上升，越来越重视自身形象。端庄的举止，优雅的谈吐，有品位的着装，不仅冲淡了岁月的侵蚀，更让老年人散发出成熟睿智之美。爱美是人的天性，不只是年轻人的专属。适宜的妆容，会给老年人带来活力与自信。

为让学员在学习生活中更好地展现自身的风采，沧州老年大学于2021年开设了形象设计课程，以满足中老年人对美的追求。

46岁的孙静是沧州老年大学形象设计班的老师。

在很多学员眼中，孙静是她们的“女神”。精致的妆容、得体的穿搭、优雅的仪态，孙静的一举一动都吸引着其他学员。

在课堂上，孙静也是倾囊相授：“从教形象设计课程以来，我感受到了老年朋友们那种如饥似渴的求知欲，那种对美好生活的向往和对自身美好形象的追求。这些都非常打动我，让我在课上也更有兴致为她们进行细致地讲解。因为学员们岁数相对比较大，所以接受新知识不是很快，于是我就耐心地回去回答她们提出的每一个问题，手把手地教她们化妆手法。课下有同学咨询我购买化妆品、衣服或者发型的问题，我都会及时回复给予指导。看到了同学们的改变，感受到了同学们对我的喜爱，这是让我最欣慰和最开心的事。”

孙静觉得，自身形象提升能让自己身心愉悦，对别人也是一种尊重。看到零基础学员们分享化妆后的“作业”，她发自内心地开心：“对我们女性来讲，形象很重要，化妆是必修课。同年龄的情况下，化妆不化妆，看上去甚至能有10岁的差别。看到学员们的变化，我有满满的成就感。她们越来越美，是对我最大的回报。”（照片由受访者提供）