

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 57 期 | 2015 年 5 月 10 日 星期日 主编:龚建星 责编:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

老少咸宜

“白头翁”的秘密

童孟侯

年轻人头发白了,叫少白头;上了年纪头发白了,叫白头翁;唯独这中年,白不白,黑不黑,“金毛银枪”。染吧?早了点;不染吧?惨了点。

我的好朋友大坤已是花甲之年,可看上去只有 40 岁,身高 1 米 8,浓眉大眼,唇红齿白,神采奕奕,很受女生宠爱,尤其是陌生少妇。大坤的妻子深知老公有严重的花叉叉,离找情人只有一步之遥,但想不出什么好办法来治他。

两年前,大坤的一头乌发开始一根一根变白,即使不白,也“黑洋酥”起来。起初两鬓斑白,后来“白雪”覆盖。以前女孩子和他邂逅叫帅哥,现在都叫坤叔。大坤悲叹:嗟我白发生何早!

妻子窃喜,天助我也!白发苍苍的,看你怎么办花叉叉?

大坤一心想染头发。妻子语重心长:染什么染啊,你看人家著名主持人陈铎,《话说长江》那个,你看曹雷的哥哥曹景行,你看电影艺术家秦怡,一头银丝,风采十足。你本来就有艺术家气质,配上白头发,加分啦。

大坤没有回应。第二天妻子下班回家,看见大坤的白头发变黑了,那是他自己动手染的。妻子大惊:你怎么能把头发染了呢?上个月你去参加作家某某的追悼会,他就是染头发染出了白血病。你想啊,化学剂能死死咬住白头发,当然也能死死咬住发根,然后死死咬住你的血管。快快,我来帮你洗头,赶快把有毒的染发剂洗掉。

大坤一边冲头发,一边摇头叹息。妻子说:你的头不要动呀。

大坤听说吃黑芝麻可使头发变黑,于是自己买了黑芝麻,自己炒熟,自己捣碎,自己加糖,一天两调羹,早一次,晚一次。妻子问他:吃了黑芝麻,万一没有补到头上,补到你脸上怎么办?

大坤说:那么我吃白芝麻吧?妻子又问:万一白芝麻补到头发上了呢?大坤烦死了,把白糖芝麻全部倒掉。如此折腾,黑头发也会变白的!

今年年初,大坤的头发迅速变白,黑的几乎看不见了。朋友说这是愁的,妻子纠正说:是向往陈铎向的。如今妻子挽着大坤出去,人家都说是女儿拉着他老爸去散步。妻子悄悄告诉闺蜜:白头发能治花叉叉,一帖药。

其实,真正的白头翁,在鸟界也是德高望重的,是专治病虫害的老医生。

再怎么,大坤对满头白发还是耿耿于怀,前几天上公交车,有人给他让座了。妻子又是好言相劝:头发想白,就让它白;头发想灰,就让它灰,原生态最好。你没看见昨天的报纸报道,浙江有个 95 岁的白发老翁,从去年开始,白头发渐渐发黑了……

大坤叫起来:你想让我等到 95 岁啊?

这一下妻子火了:中国有句老话叫白头偕老,你把头发染黑了,还不想白头偕老啦?!

头发白了,你染吗?

年纪大了,华发骤生。有人为了社交、工作,选择染发;有人为了健康,觉得头顶白发,并无大碍;还有人觉得白发,也是一种时尚。染还是不染?且看本期老少咸宜。



绍波 图

老人染发,别太频繁!

蒋毋右 李维欣(普陀区人民医院老年科)

随着年龄的增长,对老年人而言曾经的“鬓似乌云发委地”也会逐渐变成梦中景致。

头发生长受遗传、健康、营养和激素水平等多种因素综合影响。步入老年后,由于皮肤的生理性退化以及皮肤毛囊数目的逐渐减少等原因,头发会干枯、变细、脱落、变白等。白发在老年人中很常见,一般 40 岁后开始出现白发,60 岁后白发增多,老年人白发常从两鬓角开始,慢性向头顶发展。某些营养元素缺乏如维生素中 B1、B2、B6、烟酸等、微量元素如铜、铁等以及某些慢性局部病灶性炎症、内分泌方面的某些疾病等,也能导致白发,所以在日常生活中保持乐观的情绪、营养全面均衡、按摩头皮、勤于梳头等能适当预防白发。

很多老年人选择染发剂改变白发的颜色,目前市面上染发剂种类很多,按原材料的不同,分植物染发剂、矿物染发剂和化学合成染发剂三种;持久性染发剂多使用化学合成染发剂,能使头发的颜色发生真正的改变,是目前使用最频繁的染发产品。持久性染发剂中一般含有氨、过氧化氢及对苯二胺(PPDA)等,先利用氨处理头发使其皮质层打开,然后过氧化氢使得头发漂白,最后染色剂 PPDA 与氧反应产生新发色。染发剂多是有毒性的化学品,染发后可能会导致过敏反应、可能致癌、头发受损及重金属中毒等不良后果。因此老年人应尽量减少染发、烫发次数,应以每年染、烫各一次为宜。需特别注意的是,老年人应将染发、烫发分开进行,染发最好相隔 3 个月以上,否则会过头发甚至人体造成较大的损害。

给自己一份好心情

张林凤

到美发店将头发染成栗棕色,配以不等式发型,对镜顾影自怜,心境陡然敞亮。出了美发店逛街,信步跨入店铺浏览,选中玫红包臀羊绒衫套上身试穿,与发色发型相得益彰,很爽快地买下。女店主赞叹:“阿姨,你的头发很好看,人很精神的!”这话令我提升自信。

我经常染发,在向“老字号”奔走的路上,最揪心的莫过于“滋滋”顽强往外蹿的白发,不愿由此酿出“沧桑感”,挤上公交车误导人家让座;更不愿外出办事,朋友聚会白发苍苍“吸人眼球”。虽然,对于染发尤其老年人染发利弊争论见仁见智;我却每次染发后都能体会到一份好心情。我有一朋友,四十多岁了女儿还在读小学,因他忙于工作事业而“早生华发”。一次参加女儿家长会,会后,班主任请他留步,悄悄叮嘱他“以后开家长会,爷爷不要来,请孩子的爸爸妈妈来。”朋友急辩“我就是爸爸呀!”弄得老师好一个尴尬。

当然,老年人白发亦可营造“夕阳红”风采;更有标新立异年轻时尚模特,用炫酷的银白色头发指点时装,在 T 台上秀出“银发浪潮”,真是“颜值爆表”啦!赞同老年人染发的我,尤其为秦怡雍容华贵的风采倾倒。垂暮之年的著名电影艺术家,历经岁月磨砺却风韵不减,金黄色或酒红色鬃发衬着依然的唇红齿白,令人由衷赞叹时光生命的伟大;当她优雅的身影款款行走在其寓所的复兴西路街头时,似乎为此处法国浪漫风情中,注入一抹古筝悠扬。当然,每次染发我总是自带那种安全环保类的染发膏到美发店。经常有人称赞我“后生”,让我于自鸣得意中奖励自己一份好心情。

笑傲白头

明方

张阿姨年轻时候就是个美人儿,很多认识她的人都为她不去当电影演员而可惜。

光阴如梭,如今她竟已 78 岁了。她在亲朋好友的眼里,依旧是个老美人。可岁月是把杀猪刀,到了这把年纪,一张脸总是透露出老态。最让人觉得不舒服的是,她满头黑发与没法掩饰的皱纹搭配在一起,真是有点假哦。是的,张阿姨的头发在三十几岁时就开始一点点白了。那么漂亮的脸蛋,上面缀着一缕一缕白发,实在让她受不了,所以,多年来养成了习惯——一见白发蹿出,立刻染掉,决不让人看到她原来是个白发丛生的人。即使退休后,她也不改旧志。

只是,毕竟年纪大了,没有白发不像样儿。令她烦恼的是,人家从黑发到白发,都有个过渡期,比如灰白状态,她没有,如不染发,直接就是满头白发。她自己不能接受这种状态,更怕别人接受不了。张阿姨因此不知如何是好。一天,女儿跟她说:“索性不染发了吧!”她疑惑地问:“这样行吗?”女儿说:“怎么不行!”女儿拿出电影明星黄宗英的照片:“你看,她虽然满头白发,但还是那么漂亮,就是个老美女的腔调。如果我把她头上的白发描黑,你可以想象她该是个什么样子,多吓人!”经女儿一提醒,张阿姨吓了一跳,于是豁然开朗,再也不染头发了,但还是照常去美发店做头发。也怪,满头白发之下的脸庞,反而显得更年轻。认识张阿姨的齐声称赞张阿姨风度不减当年;而且,因为处在自然状态,神情非常放松,张阿姨看上去还是那么漂亮,更添了几分优雅,精气神十足。

张阿姨对自己也更有自信了。走在马路上,她的回头率高出之前达百分之五十!

银色专列

五角场镇老人“巧手绘生活”

近日,五角场镇社区文化活动中心举办老年人“巧手绘生活”手工艺展。此次展示的作品包括:葫芦烙铁画、芦苇编织、根雕、易拉罐画、布偶、手工串珠、十字绣、丝袜花、毛衫编织等。(魏鸣放)

笑口常开艺术团走进养老院

“太好了,再来一个!”5月3日上午,浦东新区大团镇能益养老院二楼大厅里,掌声、喝彩声响成一片。《红楼梦·问紫鹃》选段、《十八相送》选段、《芦荡火种》选段……上海笑口常开艺术团演出的精彩节目,受到热烈欢迎。(陈志强)

耄耋老人坐游申城看发展

近日,杨浦区老年基金分会和杨浦区老年志愿者协会举办“沐浴阳光,坐看上海——杨浦区耄耋老人坐游申城看发展”活动。当日,两辆大巴载着 48 位 80 岁至 85 岁老人,在黄浦江畔留下了朗朗的笑声。