

# 高级的人生是活出自我



在大部分人看来,人老了就应该接受世俗的眼光,没有必要折腾自己,而“什么年龄就该做什么事”就自然成了约定俗成的规则。但我想说,人生只有一次,按照自己的方式老去不是一件很酷的事情吗?六旬的北京奕姐,满头白发、满脸皱纹,却依旧阻挡不了她对美的追求。而在大多数人放弃打扮自己的时候,她将自己拾掇得干净利索,处处彰显了优雅与精致。看到她的好状态,也让人不得不惊叹:原来对年龄最大的反击就是活得漂亮!

## 变老无法避免,就积极地应对

上了年纪之后,人的思想会处于两种极端,有些人会惋惜岁月的逝去,陷入年龄的焦虑之中,但有些人总是有着无限充沛的活力,精神状态非常年轻,想必处于这两种不同状态的人,人生的质量也会大不相同。

我们大多数人都害怕岁月流逝,害怕被岁月侵蚀掉的容颜,更害怕以一副老态龙钟的样子示人。但正如作家黎宛冰所说,“时间是对美人最大的残酷,但也是对美最大的公正”。把年龄看得过重反而会身陷年龄的囹圄之中,既然变老无法避免,那不如积极面对。

奕姐并没有因为上了年纪就放弃对自己的管理,60多岁依旧坚持健身,每周都会有固定的运动项目,举哑铃、跑步、骑行……

运动给奕姐带来的变化,不仅仅是身体上的紧致和轻盈,更多的是能打破年龄增长所带来的焦虑。60岁还能保持这样的身材真的很难得。

奕姐没有被“什么年龄就该做什么事”的规则所束缚,满头白发也玩刺激的摩托车。她说这是她年轻的时候特别想干的事情,退休后就去考了摩托车驾照,既圆了年轻时候的梦想,又增加了岁月的厚度。

我们很多人会被“都这个年龄了,做事情已经来不及了”这句话所迷惑,但人生永远没有太晚的开始,即便到了老年也可以做很多你想要做的事情。比如练书法、学会一门外语、跳舞、摄影、打扮……只要是想要做的事情,就不要考虑时间会不会太晚。

因为,高级的人生,是活出自我。

## 老了也优雅的穿搭法则

年龄大了就与时尚无关是很多人的刻板印象,对于女人来

说,美和时尚真的没有年龄限制,奕姐用精致的穿搭告诉我们,年龄只是数字,只要找对方法,奶奶辈依旧可以洋气时髦!

### 法则1:摆脱花哨服饰

现在很多中老年女性的穿搭显老气,大多原因都是穿搭用力过猛,不管是走在街上还是旅游景点,都能看到一群穿着花花绿绿服装的中老年女性。虽然这些服装看上去很时髦,但说实话,真正能驾驭这些花哨服装的人少之又少。

花哨老年帽+花哨碎花裙+花哨阔腿裤,自以为很时髦,但因为没有重点加上色彩凌乱,显得老土又俗气。

想要穿着显时髦,完全可以利用基础的服装,高雅的搭配来实现。或许很多人会觉得基础款太过简单,会暴露很多身形缺点,但其实选对了款式会很有高级气质。

比如说简约的白衬衫,既不会因为紧身暴露身形,又不会因为宽松而显邋遢。而中老年女性选择衬衫还有一个非常大的优势,就是很显年轻,相比其他服装自带年轻属性。

而基础款式的服装除了百搭还有一个很大的优势就在于风格百变,即便是简约的服装搭配好了也很洋气。

比如奕姐,简约基础的白色T恤与白色阔腿裤,用一条腰带分割,展现出腰线打破沉闷,搭配一件牛仔长衫,遮肉显瘦又很帅气,比起花哨的服装耐看很多。

而同样一身白的穿搭,红棕色腰带与衬衫同色,颜色上的呼应让穿搭更加气质洋气,而且整体搭配给人非常舒适自然的感觉,非常出彩,而且比起很多大面积同色的穿搭也要好驾驭很多。

### 法则2:选择“无龄感”单品

很多人对于穿搭减龄都有一个误区,就是错误地认

为只有少女感或年轻一辈穿的服装才能起到减龄的效果。因此你会看到各种因为想要减龄而选择粉色公主裙、蓬松裙或繁杂服装的女人,但她们呈现出来的不是年轻而是不符合年龄的扮嫩。

其实对于中老年女性来说,真正想要做到减龄选择“无龄感”的单品才是最明智的,因为这样的单品对于年龄是没有限制的。

比如说牛仔类单品,牛仔外套、牛仔衬衫、牛仔裤等可以从20岁穿到80岁,而且对于中老年女性来说,穿牛仔服装总有一种酷和洒脱感。

像奕姐一身牛仔衬衫搭配牛仔裤,加上一条棕色的腰带点缀,很有上世纪复古的感觉,洒脱又干练。

除了牛仔类,一些T恤、衬衫等基础不过时的单品,也是非常减龄的存在。会搭配的还可以将基础的款式进行叠穿,给穿搭增加趣味性和时髦感。

### 法则3:加入亮眼配饰

配饰对于穿搭和提升气质上有着举足轻重的作用,尤其是穿着简约时能起到“四两拨千斤”的效果。无论是知名的成功女性还是会穿的时尚博主,在她们身上都能看到配饰的身影,大到帽子、小到胸针,无一不透着精致与优雅。

那对于配饰的选择,如果是偏日常且想要显气质的话,小块的丝巾会是不错的选择。稍加点缀在脖颈间,就能让穿搭更加出彩。丝巾与衬衫同色,小细节的呼应让穿着更加精致特别,也会显得年轻。

除了丝巾,珍珠、金币项链等都是点缀的不错选择。黑色无袖上衣搭配阔腿裤,一条金色银币项链和蛇骨链的叠戴,让简约的穿搭变得时尚起来。

本报综合

## 心若不老自生辉

六旬奕姐,白发不染、摩托敢骑、穿搭有品,她用行动撕碎“老了就该认命”的标签。她不是例外,而是启示——老年不是终点,而是另一种活法的起点。

人生如四季,秋日未必萧瑟,亦可层林尽染。社会对“老”的想象,常被困在“退场”“褪色”“依附”的框架里:白发该藏,皱纹该遮,梦想该收,穿搭该“稳重”。可奕姐的存在,像一束光,照进被惯性遮蔽的角落——她告诉我们,老,不是被时间没收,而是被时间加冕。真正的衰老,从不是容颜的褶皱,而是心灵的投降;真正的年轻,从不是皮肤的紧致,而是灵魂的滚烫。

老年,是生命赠予我们的“第二青春期”——没有课业压力,没有职场内卷,没有他人目光的枷锁。这是一个可以重新定义“我是谁”的黄金期。你可以重拾年轻时搁置的画笔,可以穿上少年时不敢穿的皮衣,可以背起行囊去看世界,甚至可以像奕姐一样,骑上摩托,让风灌满衣袖。这不是“不服老”,而是“不辜负”——不辜负生命赋予的每一寸光阴,不辜负内心尚未熄灭的火焰。

很多人怕老,其实是怕“无用”。社会习惯把价值绑定在“生产”与“贡献”上,仿佛退休就等于“作废”。但人生的价值,从来不止一种计量方式。奕姐健身、旅行、学车、穿搭,不是为了“有用”,而是为了“有光”。她用行动证明:老年不是生命的折旧,而是灵魂的升值。当你不再为“别人怎么看”而活,你才真正开始为自己而活——这种自由,比任何青春都珍贵。

穿搭、发型、配饰,看似是外在修饰,实则是内在态度的外化。奕姐选基础款、拒花哨、重质感,不是“将就”,而是“讲究”——讲究的是对自我的尊重,对美的理解,对生活的掌控。她不染白发,不是“懒”,而是“敢”——敢于接纳自然,敢于对抗焦虑,敢于在众声喧哗中保持自己的节奏。这种“不迎合”,恰恰是最高级的优雅。

我们常把“优雅老去”理解为“安静地凋零”,但奕姐告诉我们:优雅,是动态的;老去,可以是蓬勃的。她骑车时的飒爽,健身时的专注,穿搭时的巧思,都是对“老”的重新书写——老,可以是风的形状,是光的温度,是自由的姿态。

真正的老年智慧,是懂得“放下”与“拿起”的平衡:放下对年龄的执念,拿起对生活的热情;放下对他人评价的在意,拿起对自我价值的确认。奕姐没有把“老”当作敌人,而是当作伙伴——她和它共处,和它对话,甚至和它共舞。于是,白发成了勋章,皱纹成了故事,岁月成了礼物。岁月从不败美人,心若不老,自生辉光。

本报记者 刘雪娇