

告别黑白灰色调的正装,选择宋锦春装、云锦马甲、绫罗连衣裙……

穿搭追潮流,周阿姨爱上亮色“新中式”

本报记者  吴瀚洋

民生一线

银发经济促消费

打着白娘子同款油纸伞,身着宋锦“新中式”春装,西湖断桥边,浙江杭州市民周起用手机拍下美照;换上云锦马甲,她跟家人前往安吉自驾游,欣赏好山好水,还体验了一下乡村咖啡;手拿刀叉,她又跟老年大学的同学们一起聚餐,在社交平台上做好“攻略”后,特意挑选了一家环境优雅、能“出片”的餐厅……

周阿姨今年65岁,清明小长假,她“开发”了不少消费新场景。回顾着丰富多彩的假期生活,周起意犹未尽。

刚过完节,她又拉上朋友,来到位于杭州上城区四季青街道的其珍服装店,打算再订一套“新中式”服装。

“老板,过年定制的新春‘战袍’和前段时间定制的春装都颇受好评,我再来订一身夏装,刚好朋友也想看看。”店主李其珍只听声音,就知道说话的是周起。作为店里的老主顾,周阿姨说这两年在这店里定制的各种“新中式”衣服还真不少。

拿出几件新制成的样衣,薄款云锦、绫罗等各类布料的“新中式”小褂、连衣裙让人眼前一亮,李其珍对周起说:“我感觉这件白藤色的花罗面料更衬你,舒适透气又提气色。”

换上“新中式”连衣裙,周起爱不释手,“就它了,这件样衣我拿下了,稍微改改就能穿。”

这两年,周起逐渐总结出自己的一套穿衣经验:“正式点的场合,要选择颜色素一点、图案大气稳重的,如果是聚会或日常出门,我更喜欢嫩一点、亮一点的颜色,毕竟年轻时没机会穿。”

过去,出于工作需要,周阿姨日常着装大多为黑白灰色调的正装,回家又得换上围裙做饭,虽然也爱美,但总是没机会。自从退休后爱上了“新中式”服装,周起在穿衣上可谓“越活越年轻”。如今再打开衣柜,色彩亮丽的“新中式”衣服占据了大部分空间。

“想当初,我来店里消费还是从偷穿女儿

的衣服开始的。”周起难为情地笑道,这几年,“新中式”服装在年轻女性间流行起来,看到女儿穿得这么好看,周起不禁穿上女儿的“新中式”服装参加了一次同学聚会,没想到广受好评,女儿便带她来到了其珍服装店,“后来我就‘一发不可收’了。”

如今,周起隔三岔五就要来店里逛一圈,看看有啥新款式。像周起这样的老年消费群体,这几年越来越多,有的甚至还会从北京、上海特意过来。作为服装店主理人,李其珍的女儿李云深有感触。

“相较于年轻消费者,银发群体更讲究衣服的实穿性、舒适性,色彩选择反而比年轻人更大胆。”李云说。

“过去围着一家老小转,生活三点一线,舍不得吃穿,现在子女都长大了,我们要学会享受生活。”周起说,虽然年纪大了,但爱美爱生活的心不能丢。

别看现在的生活有滋有味,刚退休那会,周起也曾经历过低潮期,“一下没事情做,有些无所适从,多亏女儿帮忙。”女儿帮周起报名老年大学,带她吃各种美食,每年固定一次外出旅游……周阿姨这才渐渐“找回状态”,也舍得消费了。

周阿姨加入老年舞蹈团,在春节前忙着去敬老院公益慰问表演,现在一周上4次老年大学舞蹈课;与同年退休的3名同事组成了小型旅行团,几年间足迹从浙江到新疆、西藏、重庆,饱览祖国大美河山;学着网购和退换货,但周阿姨说自己还是更喜欢线下消费,“喏,这个新款国产手机还是我在线下商店参与‘以旧换新’活动时买的。”

来做衣服时,周起经常会分享自己丰富多彩的退休生活,让李云羡慕不已。看着母亲守着这间小店辛苦了一辈子,李云很希望母亲能放下针线,像周阿姨一样尽情享受生活。

“我经常跟周阿姨说,不管买不买衣服,多来店里逛逛,开导一下我妈妈。”李云说。

“没问题,等忙完这阵,我就带着其珍出去玩一圈,拍拍照!”服装店里,又传来周起爽朗的笑声。

右上图为周起在试穿“新中式”服装。

蒋  震摄



链接

如何挑选“新中式”服装

本报记者  吴瀚洋

“新中式”服装流行,如何选择“新中式”?为此,记者特意采访了浙江杭州的“新中式”服装店主理人。

在面料上,可优先选择如桑蚕丝、棉麻等纯天然布料,花纹上可选择古代传统中式图案,如宝相花、凤穿牡丹等吉祥如意的花纹。追求高品质的,可选择非遗面料,如宋锦、云锦、漳缎等。

在版型上,中式传统服装多采用古法平裁方式,强调服装松弛、优雅大气;西方立体裁剪则突出立体空间感,追求个性表达。“新中式”服装两种裁剪方式都有,可根据身材特点选择合适的裁剪方式。

如旗袍式“新中式”,修身版型要注意曲线贴合度,不能过于紧绷或宽松,开衩高度要符合礼仪;男士“新中式”服装常见的有中山装改良版,挑选时要注意版型是否得体,肩线、领口是否合适。

在搭配上,女士如上身着中式风格,下身可搭配阔腿裤或半身裙,或搭配淡雅鱼尾

裙以增添柔美气质;也可搭配牛仔褲等进行混搭,突出时尚与精致。男士“新中式”风格外套,内搭可选择纯色衬衫,下装可选择中式布裤或直筒裤,突出现代与优雅。

购买“新中式”服装也要注意“避雷”。首先要警惕材质陷阱。一些商家用化纤面料冒充天然材质,购买时需仔细查看成分标签,并通过触摸、闻气味辨别。比如有的标签上所写成分为香云纱,但香云纱是一种工艺,并不是一种材质,要注意甄别。

其次要注意版型与尺码。“新中式”服装版型多样,建议网购时参考尺码表并咨询客服。有些服装版型特殊,尺码可能偏大或偏小,不合适的版型会影响穿着效果。另外还要判断做工质量的好坏,检查缝线是否细腻、有无脱线,纽扣是否牢固,拉链是否顺滑等。

最后,应该理性看待价格。价格过低的“新中式”服装,可能在材质、做工上存在问题,但价格高也不代表品质一定好,需综合考虑品牌、材质、工艺等因素,理性选择。

援手

熊冰无畏一跃救助落水学生

本报记者  宋豪新

4月16日,跳桥救人第三天,熊冰躺在病床上,脸色苍白,每一次呼吸、每一次开口,仍伴随隐隐疼痛。

“您真棒!我们来请您确认见义勇为认定手续。”四川省内江市市中区城东街道鼓楼社区网格员何玲玲、张玉玥来到病房。熊冰看过表格,认真地按下手印。

4月14日,熊冰晨跑路过西林大桥时,看见甜城湖中有一人正拼命挣扎。60岁的他顾不上西林大桥数十米的高度,毅然纵身跃下。桥上的市民见状纷纷伸出援手,有人拨打120急救电话,有人将桥上的救生泳圈扔向落水者……

入水瞬间,巨大的冲击力让熊冰身体一阵剧痛,但他顾不上这些,奋力游到落水者身旁,将市民扔下的救生圈稳稳地套在落水者身上。随后,他带着落水者向赶来的救生艇游去,在救生员的协助下,成功将落水者救上了岸。

熊冰与落水者被紧急送往内江市第二人民医院。经医生检查,落水者身体并无大碍。但熊冰由于从高处跳入水中,桥面至水面距离过高,导致胸部左侧7根肋骨骨折并有气胸,肺部多处挫伤,医生建议他住院保守治疗。

熊冰跳桥救人的事迹迅速传开,他的病房也成了温暖汇聚的中心:

市中区党委、政府相关负责人第一时间前往病房看望,仔细询问熊冰的身体状况和治疗情况,对他见义勇为的行为给予高度赞扬;救治熊冰的内江市第二人民医院迅速行动,为他开通“绿色通道”,组织专家团队制定详细的治疗方案,尽最大努力让他早日康复;熊冰所在的街道、社区党员干部带着慰问金来到病房,表达对他的关怀与敬意……

熊冰的主治医生介绍,熊冰入院时伤情较重,经过医院专家团队全力救治,目前病情已趋于平稳。肺部挫伤未引发严重感染,气胸情况也得到了有效控制,肋骨骨折部位虽在恢复初期,但骨痂已开始生长,后续按照治疗方案配合康复,身体机能就会逐步恢复正常。



当前正值春耕备耕时期,湖北省英山县组织农技人员深入田间地头,为农民送技术、送服务。图为在英山县南河镇一处育秧基地,农技人员向农户讲解秧苗管理措施。

王  江摄(人民视觉)

北京海淀区开通“技能培训大篷车”

技能培训助新就业群体增收

本报记者  施  芳

“学会视频剪辑,我可以利用休息时间拍短视频,在记录生活的同时,也能多一份收入来源。”外卖员张艳松说。

4月17日,由北京市海淀区委社会工作部、海淀区人力社保局主办的“友好之城·海淀人社技能培训大篷车”首站举办,80余名外卖员作为首期学员,参与了短视频制作技能培训。

为吸引更多新就业群体参加,主办方特意将培训时间安排在外卖员工作的低峰时段。课程分为4个半天,将通过教授手机拍摄技巧、剪辑软件实操、实战演练与案例分析等内容,帮助外卖员初步掌握短视频制作基础和直播电商运营入门知识。

“我们鼓励快递员、外卖员等新就业群体利用业余时间参与培训,在提升技能的同时增加收入。‘友好之城·海淀人社技能培训大篷车’还将深入更多街镇,为更多新业态从业者带去知识与技能,为区域经济社会发展注入新活力。”海淀区人力社保局相关负责人说。

服务窗

春季,阳气上升,万物复苏,人体的脾胃功能随之活跃,但也易受外界影响而出现问题。

在中医理论中,脾胃有着极其重要的地位,被称为“后天之本”,脾胃功能的强弱,直接关系到人体生命的盛衰。调养好脾胃,对于增强身体免疫力、保持身体健康至关重要。近日,北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰,结合春季养生特点,分享调养脾胃的中医小妙招。

中医理论讲究顺应四时养生,调养脾胃也应顺势而为。龚燕冰认为,春季调理脾胃,有季节特点。春天肝气升发,会对人的情绪有所影响,可能会出现肝气郁结,会导致脾气不足。

中医理论认为,肝主疏泄,助脾运化。肝的疏泄功能正常,则气机调畅,能促进脾胃的升降运动,使脾的运化功能得以正常发挥,有助于食物的消化和吸收。当肝失疏泄,肝气郁结,气郁化火,可横逆犯脾,影响脾的运化功能,出现腹痛、腹泻等症状,称为“肝木乘脾土”。如肠易激综合征,常因情绪波动而导致腹痛、腹泻加重,与肝郁脾虚有关。

所以,春季养生要注意疏肝理气。为此,龚燕冰推荐一款玫瑰陈皮茶,用玫瑰花3—5朵、陈皮3—5克。玫瑰花可疏肝解郁、理气活血;陈皮能理气健脾、燥湿化痰。在春季,代茶饮能疏肝理气、健脾中和。

小米是一种养脾胃很好的食材。日常生活中,常听说喝点小米粥养胃,这是有一定道理的。龚燕冰建议,在熬煮小米粥时,可以加入适量南瓜、红薯等,通过食补方法养脾胃。同时,避免过多摄入生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,以免损伤脾胃。

调养脾胃可以通过穴位按压来实现。龚燕冰建议,按压足三里和三阴交两大穴位。足三里是足阳明胃经的主要穴位之一,在中医理论中,足三里具有调节脾胃、增强免疫力的功效;三阴交是肝、脾、肾三经的交会穴,既能健脾益气,又能疏肝理气、养血柔肝,可按揉此穴,以调和肝脾。一般而言,每个穴位按摩2—3分钟,每天2—3次,以局部酸胀为度,但穴位按摩仅能起到辅助缓解作用,若脾胃相关症状严重,应及时就医治疗。

调理脾胃,还可用推腹的方法。推腹能够健脾胃,增强脾胃的运化功能,使胃口大开,缓解厌食症状。同时,推腹还可以促进脾胃的血液循环,加快脾胃运化,从而促进肠胃蠕动,使食物中的营养更好地被吸收和利用。用手指、手掌、拳头皆可推腹。具体而言,由心窝向下推至小腹。每天早上起床前推一次,晚上睡前推一次。

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。重庆医科大学附属第二医院张剑波医生提醒:合理规划一天中的4个关键时间节点,可有效调节代谢节奏,避免脂肪堆积,为体重管理提供科学支持。

上午9点前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠,人体基础代谢率降低10%—15%,及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9点后,身体可能进入“节能模式”,分解肌肉供能,导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐,优先选择蛋白质(如鸡蛋、无糖豆浆)、复合碳水化合物(如燕麦、全麦面包)及膳食纤维(如菠菜、小番茄),既能延长饱腹感,又可稳定血糖,减少全天过度进食的倾向。

下午4点后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入,容易因活动量减少而转化为脂肪堆积,高血糖生成指数(GI)水果(如芒果、荔枝、西瓜)可能加剧血糖波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点,下午茶可选择低糖水果(如蓝莓、草莓)搭配10克坚果,或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力(可含量70%以上),既能满足食欲,又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7点前,为消化系统留足3—4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌,影响睡眠质量,而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循“七分饱”原则,以50%非淀粉类蔬菜(如西兰花、菌菇)、30%优质蛋白(如清蒸鱼、豆腐)和20%低血糖生成指数碳水(如杂粮饭、红薯)为主,烹饪方式推荐蒸煮或凉拌,减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食,尤其需警惕“假性饥饿”。夜间生长激素分泌高峰(23点至次日2点)有助于脂肪分解,但进食会抑制这一过程。若感到饥饿,可先饮用温水观察15分钟,确认有进食需求后再选择温牛奶或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水,以防引发血糖剧烈波动。

此外,张剑波医生提醒,减肥人士日常进食应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则,注重营养均衡、少油少盐,合理搭配蛋白质、膳食纤维、优质碳水及健康脂肪。注意:一是不要暴饮暴食,控制进食零食、饮料,戒掉夜宵;二是进食宜细嚼慢咽,有利于增加饱腹感,减少进食总量;三是按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

针对减重人士,张剑波医生提出如下饮食建议:早餐考虑高蛋白加膳食纤维的饮食,比如1个水煮蛋、半根玉米、200毫升无糖豆浆和一小把圣女果搭配食用。午餐增加适量碳水同时均衡营养,比如香煎鸡胸肉(少油)、杂粮饭、白灼西兰花、凉拌木耳等。晚餐饮食要清淡,最好是低热量加易消化的食物,比如清蒸鲈鱼、蒜蓉空心菜、半根黄瓜等。

春天喝点玫瑰陈皮茶,疏肝理气健脾胃

本报记者  潘俊强

一天中容易长胖的四个时间点,如何合理饮食

本报记者  王欣悦