



快乐,是最好的驻颜术

□记者 范丽文/图

已近知天命之年,罗红蕾依然年轻、时尚,她喜欢拍照,微信朋友圈里有不少她萌萌的靓照,常常引来朋友点赞。她的家里被她收拾得整整齐齐、一尘不染,摆放着她培育的绿植。罗红蕾的年轻不仅表现在她没有皱纹的脸庞及依然苗条的身材上,更表现在她的精神状态和言谈举止上,她笑容灿烂、手脚麻利、快人快语,由内而外散发着青春活力。

“冻龄”心得

保持心情愉快

心情愉悦人自然显得年轻。我对自己的要求就是每天都快乐。想活动一下时我会去逛街,发现好看的衣服、工艺品、家具等,我都会感到快乐,虽然不一定买,但这些美好的东西让我心情大好。想安静时我会在家里沏一壶茶或冲一杯咖啡,听着音乐享受这清静的时刻。我让自己每天都保持良好的心态,凡事不斤斤计较,朋友和同事需要帮忙我尽量帮助。和家人相处也是如此,即使偶尔和老公闹得不愉快,我也会很快调整心情,让两个人的关系重新变得融洽。

把做家务当成健身

我这套房子已经住了十几年,到现在看上去还很新,是因为我特别喜欢收拾房间。我家的床上用品有十几套,我隔三五就会更换一套。卫生每天都打扫,上下两层、200多平方米的房子,我每天早上五点多就起床打扫,到处擦擦、抹抹,把地全部拖一遍。我拖地不像其他人只是手臂用劲儿,我全身都动,把拖地当成健身,拖完出一身汗,这种感觉很爽。把房间收拾好,环顾四周干净又整洁,这样我才会开心地去做上班,否则一天都会感到不舒服。我家住六楼,上楼下楼对我来说就是锻炼。

有人因做家务多有怨言,我可不是,我乐意做,每天听着音乐打扫卫生对我来说是一种享受。

该花的钱一定不要省

女人都爱美,我也不例外,我从来不会随便抓一件衣服套上就出门。第二天穿啥,头一天晚上我就拿出来熨好,包括搭配什么饰品都准备好。第二天,我把自己收拾利落才会出门。不过,我花在护肤品上的钱真不多。我从没有去过美容院,平时就买一些水、乳擦脸。我也不去理发店,头发长了就自己剪,剪不到的地方让老公帮忙。不过,该花的钱我不会省,十几年前,我就花数千元买条裙子,这裙子穿到现在依然不过时、不变形。护肤品虽然买得少,但我会选择品质好的,吃饭也是如此,我尽量自己做饭,虽然饭菜简单,但都选择品质好的食材。我不吃速冻食品,家里的冰箱很少用,不论蔬菜还是肉类,我统统选择最新鲜的,而且只买一顿的量,不吃剩饭、剩菜。偶尔出去吃饭,我会选择干净雅致、菜品有特色的餐馆,不是为了吃稀罕的菜肴,主要为享受吃饭这个过程。



“冻龄女神”小档案

姓名:罗红蕾
年龄:48岁
身高:160厘米
体重:52公斤
爱好:旅游、养花

保养建议

心累使人显老,所以一定要和家人处好关系。没有人不喜欢温柔贤惠、通情达理的女人。相反,一个怨妇、泼妇是不可能活得潇洒、自在,不会显得年轻的。

勤快有助于保持身材。有的人年龄一大就懒得动,缺乏锻炼身材容易走样,自然不会好看。

要有一双善于发现美的眼睛。美的事物能调节情绪,让自己身心愉悦,越活越年轻。

温馨提示

●如果您身边有“冻龄女神”“冻龄男神”,他们愿意分享保养经验,请拨打电话65156112联系我们。推荐者及入选者均能享受丁氏艾灸特色推拿一次,入选者还将获得“大王的女儿”面膜一盒(5贴)。



“情定七夕 爱满洛城”大型公益相亲会在居然之家洛阳王城店举行

主动出击机会多 衣着得体赢好感



单身资料吸引了不少人

人群中,谁是你的有缘人

□毛凤文/图

18日下午,由居然之家洛阳王城店主办、洛阳晚报红娘帮帮团策划的“情定七夕 爱满洛城”大型公益相亲会在居然之家洛阳王城店举行,吸引300多人参与,其中不乏公务员、教师、医护人员、工程师等。他们为寻缘而来,希望收获属于自己的美好缘分。晚报红娘总结了相亲会现场较受欢迎的单身男女的相亲经验,一起来看看吧!

男士 主动展示自己,提高成功率

一曲浪漫动听的《小城故事》唱罢,活动正式拉开帷幕,不少参加相亲的单身人士非常主动。在游戏互动中,刘先生主动上台参与“爱的抱抱”游戏,并大方地介绍自己:“我今年30岁,身高1.76米,本科毕业,在中国石化集团洛阳石油化工有限公司工作,希望找到一名身高1.60米以上,本科学历,活泼开朗、温柔体贴的女士。”

从舞台上下来后,刘先生就被几名来帮孩子找对象的家长围住,“我家姑娘今年也是30岁,你们加下微信吧”“我家姑娘身高1.62米,是一名幼师”……现场还有单身女孩看上了刘先生,不好意思主动上前搭话,就到红娘服务处要了刘先生的电话号码,准备单独联系。

小贴士:主动展示自己,才能从众多单身男女中脱颖而出,特别是男士,越自信主动越受欢迎,相反,表现得越拘谨害羞,越不受欢迎。

女士 第一印象很重要,打扮要得体

活动现场,有一名女士很受欢迎,不时有男士和家长前去搭讪,她叫姗姗。

姗姗化了淡妆,穿着一套粉色套裙,外形靓丽,气质不俗,站在人群中,很吸引眼球。“因为来参加相亲会,我就认真收拾了一下,打扮得体嘛!”姗姗说,现场有不少家长找到她,介绍自己儿子的情况,也有单身男士找她聊天,“感觉有几个男士比较符合我的要求,可以进一步沟通,了解一下”。

小贴士:要注意着装、妆容。第一印象很重要,两个之前互不相识的人,如果看对方第一眼就不喜欢、不感兴趣,怎么会有交流的欲望呢?得体的服装、恰到好处的妆容,能让女孩大大提高相亲成功率。