

形 象 礼 仪 / 气 质 修 养 / 社 交 礼 仪

让您的岁月更优雅



RANGNIN DE
SUIYUE GENG YOUYA
MANHUA LAONIAN LIYI

编著◎冯 兰 李荣建 关一鸿

漫话老年礼仪



优雅是一种境界，一种修养，一种气质，一种风度。优雅是一种生活态度，一种人生境界。优雅是一种内在的修养，一种外在的展现。优雅是一种从容的面对，一种豁达的胸怀。优雅是一种对生活的热爱，一种对未来的信心。优雅是一种对自我的肯定，一种对世界的尊重。优雅是一种对时间的珍惜，一种对空间的利用。优雅是一种对知识的追求，一种对艺术的欣赏。优雅是一种对健康的关注，一种对环境的保护。优雅是一种对社会的贡献，一种对人类的关怀。优雅是一种对生命的敬畏，一种对宇宙的探索。优雅是一种对自我的超越，一种对世界的征服。优雅是一种对生活的热爱，一种对未来的信心。优雅是一种对自我的肯定，一种对世界的尊重。优雅是一种对时间的珍惜，一种对空间的利用。优雅是一种对知识的追求，一种对艺术的欣赏。优雅是一种对健康的关注，一种对环境的保护。优雅是一种对社会的贡献，一种对人类的关怀。优雅是一种对生命的敬畏，一种对宇宙的探索。优雅是一种对自我的超越，一种对世界的征服。



形 象 礼 仪 / 气 质 修 养 / 社 交 礼 仪

让您的岁月 更优雅



——漫话老年礼仪

编著◎冯 兰 李荣建 关一鸿

RANGNIN DE
SU YUE GENG YOUYA
(MANHUA LAONIAN LIYI)

长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

湖北科学技术出版社
HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

让您的岁月更优雅：漫话老年礼仪 / 冯兰，李荣建，
关一鸿编著. — 武汉：湖北科学技术出版社，2017. 2
ISBN 978-7-5352-9270-4

I . ①让… II . ①冯… ②李… ③关…
III . ①老年人—礼仪 IV . ① K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 319010 号

责任编辑 严 冰 傅 玲
装帧设计 喻 杨

出版发行 湖北科学技术出版社
地 址 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层)
邮 编 430070
电 话 027-87679468
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
印 刷 武汉市金港彩印有限公司
开 本 710 × 1000 1/16 9.25 印张
版 次 2017 年 2 月第 1 版
2017 年 2 月第 1 次印刷
字 数 108 千字
定 价 32.00 元

(本书如有印装问题, 可找本社市场部更换)

PREFACE

岁月无痕人有痕 前言

人们感叹：时光是无限的，而生命是有限的，而且是短暂的。人们感叹：岁月是无痕的，总是在不经意间流失，而人生是有痕的，无论是谁，来世一遭都会留下自己的印迹。正如著名诗人臧克家先生在《有的人》诗中所描述的：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着……”人们感叹，“生命老化”的过程如此之快，真是弹指一挥间。对于生命的老化，有的积极面对、有的消极听命；有的追求精彩、有的浑浑噩噩；有的开朗乐观、有的惶惶不可终日……孔子在《论语》中有一段精彩的自述：“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”孔子的一生，始终保持乐观积极向上的精神状态，始终坚持学而不厌、诲人不倦。他不愧为古代中国的形象大使，不愧为全球华人的楷模。

我们应正视生命的逐渐衰老，任何哀叹、伤感、郁闷、烦恼都无济于事，因为世间所有生命的老化，都是不可抗拒的自然规律。我们与其自哀自怨、自暴自弃、自寻烦恼，不如抖擞精神、自尊自重、调整心态，老有所学、老有所为、老有所乐，让自己的岁月更丰富、更充实、更深沉、更豁达、更优雅。

我非常钦佩、赞赏易中天教授的“老年观”——“老年是一首秋天的诗”，这是他的一首颇受大众喜爱，尤其是备受老年朋友喜爱的一首诗的主题。我曾一遍又一遍地赏读，每每读来，内心总有一种温暖和感动。借此机会特转载易中天教授的这首诗，希望与读者朋友一起分享。

老年是一首秋天的诗

文 / 易中天



人生好比文学。少年是春天的歌，老年是秋天的诗。

少年在春天里放歌。这是他们的季节，是他们天真的、烂漫的、稍纵即逝和永不复返的花季。那时，天特别蓝，树特别绿，云彩特别白，花儿特别红，自己的嗓音也特别嘹亮，接踵而来的初夏是属于青年的。那是这样一个季节：初恋的情绪变得成熟或被催熟，美好的理想变成现实或被击溃。事业和爱情时而浪漫时而实际，流溢成一篇篇可圈可点的散文。然后艰苦奋斗的中年，一个由小说情节构成，充满戏剧性悲喜交加的苦乐年华。它有着盛夏的激情和喧嚣，欢乐和烦恼，可能还有风雨和雷暴。当然，也有着汗水淋漓和硕果累累。

现在，一切都过去了。

雁去叶落，橘红穗黄，天高云淡，风静潮平。秋天到了。诗的季节到了。

秋天是在不知不觉中到来的，然而又是何等地充满魅力。秋日的和阳不再光彩夺目不再火热骄人，暖暖地只是一片温情。秋日的田野不再躁动不安不再生机勃勃，静静地只是一片收获。秋日的林木不再满身披挂不再密不透风，默默地只是一片质朴和本真。老年就是秋日的和阳、秋日的田野、秋日的林木，是秋天绵长、醇厚、丰富、深沉的诗。

秋天的诗是人生的体验和领悟，是一种因太多的阅历而淡泊超脱的境界情怀。是一种坦然面对生死荣辱的人生态度。有谁比老年人更能拥有这样一份体验和领悟、境界和情怀呢？在走过了人生的沟沟坎坎，经历了人生的风风雨雨之后，面对秋日硕果和冬季将临，金钱、名誉、地位、享受，这些世俗的追求已不再有意义，也不再值得萦怀，然而生命的价值却会空前地凸显出来。因此，老年人就有可能更接近生命的本真，就像秋日的天空格外澄明一样。

这种纯净和澄明正是诗的品格。所以，诗总是天然地属于少年和老年。少年的纯净来自天真，老年的澄明来自超脱，正如青年的浪漫来自热情，中年的丰富来自执着，天真可贵，热情可爱，执着可取，超脱可敬。超脱不仅是一种人生态度，更是一种人生智慧。因为智慧，所以用不着喋喋不休；因为超脱，所以犯不着愤愤不平。有智慧垫底的豁达超然，有如一潭秋水，清澈见底，却又深沉厚重，韵味无穷。

老年应该是这样一首诗。

老年能够成为这样一首诗。



PREFACE

优雅之美 序

有一种美穿越时光
有一种美生命芬芳
有一种美洗尽铅华
有一种美超逸高尚
有一种美温良谦恭
有一种美道德至上
有一种美玉洁冰清
有一种美气质端庄
有一种美微澜涓流
有一种美从容坦荡
有一种美格调精致
有一种美惠风和畅
有一种美睿智通达
有一种美自信大方
有一种美水木清华
有一种美浮动暗香
有一种美自在得体
有一种美不卑不亢
有一种美表里如一
有一种美君子涵养

有一种美锦心绣口
有一种美善善从长
有一种美春风化雨
有一种美凤鸣朝阳

应冯兰教授、李荣建教授盛情邀约，谨以此诗代序。这首诗也抒发了我对“优雅之美”由衷的赞叹！真诚希望这部传播礼仪文化、倡导做“优雅之人”，传播积极向上的正能量，促进社会和谐，利国利民的，敬献给广大中老年朋友的佳作早日问世！

牛均富

写于2016年12月8日



牛均富先生是著名行吟诗人、影视评论家，现任中国电影家协会会员、湖北省电影家协会副主席、湖北省电影评论学会名誉会长、武汉作家协会理事、湖北省礼仪学会资深顾问等。



CONTENTS

让您的岁月
更优雅

目录

Part 1 形象礼仪篇

第一章 仪容——好形象好感觉 / 002

最美不过夕阳红 / 002

保持整洁的容貌 / 005

化妆表达尊重 / 006

第二章 仪表——好服饰好品位 / 012

服装得体尽显庄重 / 012

遵循服饰 TPO 原则 / 014

服饰的色彩与搭配 / 016

第三章 仪态——好姿态好精神 / 022

挺胸收腹风采依旧 / 022

姿态规范优雅稳重 / 024

举止大方温文尔雅 / 028

第四章 微笑——好习惯好心情 / 031

微笑是国际化的语言 / 031

学会微笑传递友善 / 034

让微笑成为习惯 / 041

第五章 气质优雅 / 048

认识自我与心理测试 / 048

老年人的气质特征 / 056

气质优雅风度宜人 / 063

第六章 修养卓越 / 066

道德修养 / 066

品格修养 / 067

行为修养 / 068

第七章 心态阳光 / 072

调整情绪 / 072

塑造阳光心态 / 077

让生活充满阳光 / 079

第八章 语言文明 / 081

语言的功能与修养 / 081

文明礼貌用语集锦 / 083

礼仪典范 夕阳璀璨 / 087

第九章 老年人日常交往礼仪 / 092

见面拜访礼仪 / 092

公共场所礼仪 / 096

现代通讯礼仪 / 099

第十章 家庭邻里交往礼仪 / 103

家庭礼仪 / 103

与晚辈相处礼仪 / 105

邻里礼仪 / 107

第十一章 节庆活动礼仪 / 109

国家法定节庆活动礼仪 / 109

少数民族节庆礼仪 / 112

节庆活动交往禁忌 / 117

第十二章 旅游礼仪 / 122

国内旅游礼仪 / 122

国外旅游礼仪 / 125

游客交往礼仪 / 127





PART 1

形象礼仪篇

XINGXIANG LIYI PIAN

▲形象意味着一切。

——安德鲁·阿加西（著名形象设计师）

▲形象如同天气一样，无论是好是坏，别人都能注意到，但却没人告诉你。

——乔·米查尔（著名形象专家）

第一章 仪容——好形象好感觉

放弃形象是我最大的错。

——倪萍

每个人都有一座魅力形象的宝库，等待开发释放。

——司马怡然

◎最美不过夕阳红

著名央视节目主持人倪萍退休后，关于自我形象的亲身经历，对我们老年朋友而言，无疑是很好的警醒。她曾说：“我最大的错误就是放弃了形象。”一次，倪萍去菜市场买菜，被认出，她的粉丝拉着她的胳膊哭问：“怎么这么老了？是不是过得不好？”从那以后，倪萍决定改变自己，不为别的，为了爱戴她的粉丝。一年后，倪萍瘦了20多斤、整个人看起来年轻了20多岁！倪萍感叹：“分享与播种美好的事物是人与生俱来的本性。纯净的心灵、美丽的容颜、美好的生活，每个人都应该拥有！生命有限，美丽无价！只要你想变美、变年轻，没有什么不可以，女人千万不能放弃自己！”其实，每一位即将步入老年，或已经步入老年的朋友，不仅不能放弃自己的形象，还要使自己的形象更优雅！

倪萍曾感慨地说：“别人在保养，你在问价；别人在美肤，你在犹豫；别人在变美，你在擦地；别人和男朋友恩爱非常，你却在家独守空房。然后，对着镜子感叹：老了，老了！地板拖得再亮，男朋友也不会去亲地板！还不去把自己收拾一下，让全世界都多看你一眼！”她的话值得我们体味。



保持和维护良好的形象，就会找到好的感觉，不仅神清气爽，而且还能增强自信心。著名电影演员秦怡，就是我们的楷模。她曾被周恩来总理称为“中国最美丽女性”，作为德艺双馨的文艺工作者，她事业辉煌，当选“中国十大女杰”、当代中国“非凡女人”，88岁高龄时，还荣获了第十八届金鸡百花电影节“终身成就奖”。虽然她的人生十分坎坷，经历了无数艰苦岁月的磨砺，但如今迈入耄耋老人行列的她，却依然雍容优雅、魅力四射、光彩夺目。靳羽西女士（被誉为“环球20位最具影响力的世纪女性”）评价秦怡是“亚洲最美丽的女性”。她说：“秦怡有一种人格美，从她身上可以学到怎样做一个内在美的女人，正是内在美才使很多人获得成功。她经历过很多挫折，还能保持外表美和内在美，我感觉她是最漂亮的女人。”



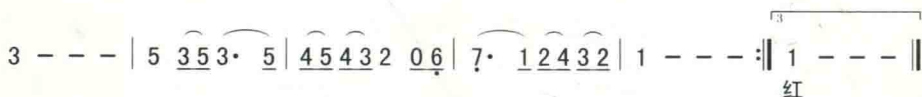
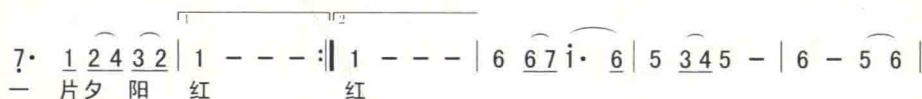
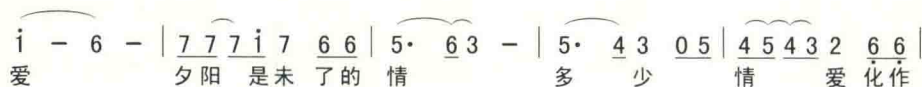
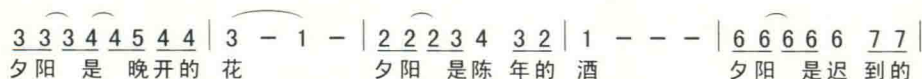
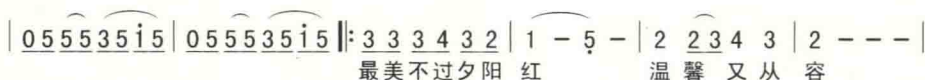
秦怡，中国著名演员、艺术家。2009年10月17日88岁的她荣获第18届金鸡百花终身成就奖

秦怡从内而外透出的优雅和美丽，她坚忍不拔的毅力，尽职尽责的精神，伟大的母爱，都值得我们学习和效仿。秦怡，她多像一抹夕阳，温馨又从容，她用自己美丽而善良的人生，诠释了那首脍炙人口的歌曲——最美不过夕阳红。

夕阳红

1 = $\text{B} \frac{4}{4}$

作词: 乔羽
作曲: 张丕基



保持整洁的容貌

面部清洁干净

女士面部要干净、清爽，透过良好的容貌，展示出整洁、端庄、精神饱满的状态。



男士要经常理发、刮胡子，保持发型整齐，不凌乱，保持脸部干净利落。



老年人最好不留胡须，以免藏污纳垢，容易沾上灰尘和细菌，也不好打理。对于爱好留胡须的老人，要特别注意胡须的打理和保持清洁卫生。保持胡须干净清爽，才能尽显独特风采。

了解皮肤肤质类型

皮肤肤质类型一般分为三类：油性、中性、干性。

油性——油脂分泌旺盛，肤质较粗糙，油性明显，毛孔较大。应注意随时保持皮肤洁净清爽，注意补水及皮肤的深层清洁，控制油分的过度分泌，调节皮肤的平衡。

中性——水分、油分适中，分泌较均衡，皮肤酸碱度适中，皮肤光滑柔软，富于弹性，红润而有光泽，毛孔细小。

干性——缺少油分和水分，肤质较细，无光泽，易干燥。要多做按摩护理，促进血液循环，注意使用具有滋润、美白、活性的修护霜和营养霜。注意补充肌肤的水分与营养成分、调节水油平衡的护理。