

生活一直都在奖励老顽童

江苏扬州 105 岁的老顽童汤乾余近日在网上火了，他的一段“魔性”舞蹈在抖音上获得近百万点赞。他喜欢到处玩，100 岁时还独自一人去逛瘦西湖；他喜欢玩新鲜的，跟着 VCD 跳年轻人的热舞。网友看了后纷纷表示：太帅气了。

生活会奖励努力的人，会奖励善良的人，也会偷偷奖励老顽童。他们将花甲当花季，把余生活成了偷生。

花甲当花季，登上时装周

湖北武汉 62 岁的李恂日前登上了中国国际时装周，与她一起的，还有其他 29 位姐妹，大家平均年龄 55 岁。当天，她们为时装周走开场大秀，全程脚踩 25 厘米的“恨天高”，气势不输国际超模。

李恂是湖北省老年大学模特艺术团的成员。几个月前，李恂和几个姐妹听说国内一知名服装设计师将工作室搬到了武汉，她们便找到设计师，双方一拍即合，成立了“时尚娘子军”。此时，离中国国际时装周的开幕只有 3 个多月。之后，听说时装周要以中老年模特开场，她们立马做起了准备，“过年期间我一口肥肉没碰过，大家每天会做跑步、瑜伽等运动，以保持完美身材”。经过两个多月的集训，“时尚娘子军”飞到北京参

加面试，面试官看着都惊呆了：“你们不可能是一群老太太！”

时装周当天的新闻出来后，各大社交媒体转发的都是“时尚娘子军”的美图。“下一站我还要带她们去伦敦时装周，震撼一下那些老外们。”李恂说。

晚年当玩年，时代甩不掉

“喜欢玩的人，时代再进步，也不会被甩开。”浙江杭州 96 岁的丁士遴很自信。

出门的时候，陌生人从没猜对过他的年纪，“这都是因为我爱玩”。丁士遴是个不折不扣的电子迷，身边的年轻人都自叹不如。

“喂，天猫精灵，我要听降央卓玛的《父亲》。”丁士遴一喊话，家中的卡拉 OK 机就开始播放伴奏，丁士遴便拿起话筒，和着音乐一边歌唱一边慢舞。

新近出现的时髦东西，丁士遴比谁都上心。刚出无人机那会，丁士遴立马从网上买来到处试飞，他的无人机曾飞越钱塘江，在 200 多米的高空航拍气势磅礴的江面。被问到如何学会操作电子产品时，丁士遴说：“慢慢玩，自然就会了！”

余生当偷生，药疗不如舞疗

“活得开阔些，苦恼就少了。”辽宁沈阳 86 岁的吴佐卿曾一直为养老问题烦恼。因为儿女都不在身边，他请过保姆，

却常因一些小事闹得不欢而散。3 年前，吴佐卿想通了，决定把生活中的一些琐碎事情交给专业人士去解决。为此，他和老伴考察了十几家养老院，最后选择在一家各方面都达标的养老院住了下来。在养老院里，他和老伴不再为吃饭、搞卫生等问题烦恼，加入了各种活动队，还学起了摄影，他用手机拍摄的静物作品，受到很多专业人士的赞赏，“每天起床想的都是开心事”。

湖北十堰 82 岁的刘兴益曾生活在疾病阴影中。退休后，刘兴益被查出一身病，稍微一个小感冒就能让他住进医院。突然有一天，他想通了：与其天天当“药罐子”，不如好好搏一搏。于是，他开始锻炼身体，练习拉丁舞。经过日复一日的锻炼，刘兴益发现，自己的身体越来越好，他成了当地的舞蹈红人，“药疗不如舞疗，整天窝在家里伤感，只会让身体越来越糟”。最近，刘兴益还成立了一支男子舞蹈队，“要把那些宅在家、身体不好的，都往好的路上带”。（据《快乐老人报》）



祖孙乐事



母亲节

母亲节前一天晚上，小孙子神秘地将一束康乃馨交到老伴手上说：“奶奶，明天是母亲节，我用压岁钱买了一束花，您先替我保管并保密，明天我给我妈一个惊喜！”

老伴说：“可以。但是奶奶也是母亲哪！你怎么没给奶奶买束花啊？”

小孙子眨眨大眼睛说：“可您又不是我的母亲，又不是您的节日，我不能给您买花啊！”

深思了一会儿，小孙子若有所思地说：“奶奶，那您只好等奶奶节啦，到奶奶节时我一定给您买一束比妈妈这束还好看的鲜花。”

（黑龙江安达 李德军 60 岁）

成老年人再去

自从参加了老年大学硬笔书法班后，我就天天在家里完成老师布置的作业。

一次，我正写作业，4 岁的孙女忽然问：“爷爷，你又在干什么呀？”

我回答：“爷爷在做老年大学里老师布置的写字作业啊！”

她说：“爷爷，我也要跟着你一起去学写字！”

我说：“那怎么行呢！爷爷上的是老年人大学，小孩子是不能去的！”

她“哦”了一声后说：“爷爷，那就等我长成老年人后再跟你一起去吧！”

（山东临沂 田家杰 74 岁）

爷爷的屁股跑气了

一天，我带孙女去公园玩，路上遇见一个卖气球的，我就给孙女买了一个。

来到公园，孙女拿着气球去玩了，过了一会儿，她忽然跑过来对我说：“爷爷，我的气球跑气了。”

我一看，是扎气球口的绳子松了，我说：“没事，爷爷帮你再吹起来。”

正当我吹气球时，突然放了一个屁，一旁的孙女哈哈笑着说：“我的气球跑气了，爷爷的屁股也跑气了。”

（山西运城 王喜林 55 岁）

欧阳修：“五友”能防病强身



欧阳修是“唐宋八大家”之一，其文学造诣通达精深，然而其养生之道却鲜为人知。

在《欧阳文忠集》等著作中，有不少养生健身方面的良言妙策。欧阳修认为，“劳其形者长寿，安其乐者短命”。他说：“禹走天下，乘四载，治百川，可谓劳其形矣，而寿百年；颜子萧然，卧于陋巷，簞食瓢饮，外不诱于他，内不动于心，可谓至乐矣，而年不

过三十。”

意思是说，夏禹为防治洪水，疏通河道，四处奔走，常年跋涉，劳碌于形，获得了长寿；而孔子的学生颜回，终日闭门不出，端坐读书，不运筋动骨，表面看来是安乐度日，结果不到三十岁就短命折寿了。

欧阳修的兴趣很广泛。他把琴、棋、书、诗、画称为“五友”，他认为，与“五友”为伴，能

防病强身。中年时期，欧阳修由于不得志，心情经常郁闷不畅，久而久之患了“幽忧之疾”。为了解除烦恼，他跟友人孙道滋学琴，心情逐渐开朗起来，不知不觉病已痊愈。现代医学也表明，练习音乐、对弈、吟诗、书法、绘画，要聚精会神，排杂念，运气息，动筋骨，是很好的健身锻炼方式。

（摘编自《三峡晚报》）